



# GLUTENFRITT PÅ 17. MAI

## Enkle tips til skoler og 17. maikomiteer

### FORSLAG PÅ GLUTENFRITT Å TILBY PÅ NASJONALDAGEN:

#### ISKREM



- De fleste typer saftis og fløteis uten kjeks eller kakesmuler er glutenfrie.
- De aller fleste is med kjeks *inneholder* gluten, men det finnes noen få unntak i flerpakning (sjekk emballasjen/ingredienslisten).

#### KAKER



- Glutenfrie frosne kaker finnes også ganske lett tilgjengelig, for eksempel noen Almondy-kaker (sjekk ingredienslisten) og produkter fra Fria Bröd, som kanelboller og «Kladdkaka».
- Glutenfri vaffelmiks fås kjøpt i de fleste dagligvarebutikker.
- Det finnes flere typer glutenfri kake- og muffinsmiks å få kjøpt.
- Ønsker du å bake etter egen oppskrift, fungerer det fint i nesten alle kakeoppskrifter å erstatte glutenholdig mel med glutenfritt mel. Sjekk i tillegg at de øvrige ingrediensene er glutenfrie.



#### ANDRE 17.MAI-GODSAKER



- Oppskåret frukt - all ren frukt er glutenfri
- Gelé i ulike farger og fasonger.
- Pølser: Norskproduserte vanlige grill- og wienerpølser er stort sett alltid glutenfrie. Sjekk ingredienslisten, allergener skal være uthevet. Ved tvil kan produsenten kontaktes.
- Glutenfrie pølsebrød og lomper kan kjøpes i større dagligvarebutikker, spør i butikken din!



### HÅNDTERING OG TILBEREDNING AV GLUTENFRI MAT:

- Vær ekstra nøye med renholdet når den glutenfrie maten tilberedes og serveres, den må ikke forurennes av glutenholdig mat. Tilbered den glutenfrie maten separat og helst på et eget område, og benytt egne, rene redskaper som for eksempel kakespade og skjærefjøl.
- Spar på emballasjen og innholdsfortegnelsen. Er det tvil om ingredienser kan vedkommende som trenger glutenfritt sjekke selv.
- Synliggjør tilbudet gjennom tydelig merking. Bruk gjerne et skilt!



**HURRA FOR 17. MAI!**



Ønsker du mer info eller oppskrifter? Kontakt Norsk cøliakiforening/[ncf.no](http://ncf.no)



NORSK  
CØLIAKIFORENING