

GLUTENFRIE INGREDIENSER

A

Agar er et fortykningsmiddel fremstilt av alger (E406)

Amaranth/-frø/-mel (pseudokorn) er frø fra en urteplante som males til mel og brukes på samme måte som korn.

Antiklumpemiddel (E535 - 578)

Arrowrot/-mel er stivelse som utvinnes av røttene til mange forskjellige tropiske planter. Bli brukt som fortykningsmiddel i supper sauser og desserter.

Aspartam (E951) er et søtstoff som erstatter sukker i enkelte typer mat- og drikke.

B

Bakepulver er et hevemiddel som brukes i bakst. Inneholder natriumbikarbonat, sure fosfater og stivelse.

Belgvekster er fellesbetegnelsen for alle typer bønner, linser og erter. De er næringsrike og proteinrike og alltid glutenfrie.

Blini er små pannekaker/lapper som vanligvis lages av bokhvetemel, men som i noen tilfeller kan inneholde hvetemel.

Bokhvete/-gryn/-flak/-mel (pseudokorn) er nøttene/frøene fra en urteplante og brukes på samme måte som korn.

Brittany galette er franske pannekaker/crepes som vanligvis er laget av bokhvetemel og fylt med for eksempel ost og skinke. Sjekk ingrediensene.

Buljong er kraft av kjøtt, fisk eller grønnsaker. Finnes som flytende, pulver eller i terningform. De fleste typene er glutenfrie hvis ikke annet er oppgitt. Noen inneholder spor av gluten. Sjekk ingredienslisten.

Bønner (se belgvekster).

C

Carob får man ved å male frøbelgene som vokser på Johannesbrød-treet. Carob er naturlig søtt og kan til en viss grad brukes til å erstatte sjokolade.

Chiafrø er næringsrike frø fra en blomsterplante. Brukes en del i glutenfri bakst og grøt.

D

Dekstrin er en modifisert stivelse. Selv om det brukes hvetestivelse som utgangspunkt er likevel sluttproduktet glutenfritt.

Dekstrose (se glukose).

Durra (sorghum) er en hirsesort med store korn. Durra må ikke forveksles med durum (hvete) som er en hvetesort.

E

Eddik er en blanding av eddiksyre og vann. Finere eddik lages ved å gjære vin eller sider og kalles vineddik eller balsamico. Eddik brukes til konservering av mat og til marinader og dressinger.

Emulgeringsmiddel er et stoff som gjør det mulig å blande olje/fett med vann til en stabil blanding. Lecitin (E322) er et eksempel på emulgeringsmiddel.

Enzymer har stor betydning blant annet for holdbarheten i næringsmidler, som å forsinke harskning og overmodning av matvarer. Enzymer brukes i osteproduksjon (løype), i brødbaking (amylase), i mørningen av kjøtt og i modningen av spekepølser.

Erter (se belgfrukter).

E-stoffer blir tilsatt mat og drikke for å øke holdbarheten, gi bestemte farger, smak eller konsistens og for å erstatte sukker. Noen er naturlige mens andre er kunstig fremstilt. Bokstaven E står for at stoffene er EU-godkjent. Det finnes omtrent 340 godkjente e-stoffer. Alle e-stoffer er glutenfrie, men ikke nødvendigvis hvetefrie.

F

Farin (sukker)

Fiberhusk er malte skall av psylliumfrø og brukes som erstatning for gluten i glutenfri bakst.

Fiskesaus er tradisjonell asiatisk smaksforsterker laget av fermentert fisk og salt.

Fortykningsmidler (E400-495 og E1200-1520) brukes for å påvirke konsistensen til næringsmidlene, for eksempel tykkere saus, fastere gelé osv. Fortykningsmidler brukes mye i lettprodukter som ellers ville blitt ganske tyntflytende.

Fullstendig hydrolysert hvetegluten når enzymer bryter ned proteinet fullstendig og man sitter igjen med de enkelte aminosyrene.

G

Gelatin er fortykningsmiddel (protein) som ofte utvinnes fra storfe og svin. Kan også lages vegetabilsk.

Gjærekstrakt er et brunt ekstrakt laget av en gjærsopp. Smaker som kjøttekstrakt og brukes blant annet i buljong.

Glassnudler (mungnudler eller cellofannudler) er laget av mungbønnemel.

Glukose (druesukker) er en sukkerart som vanligvis fremstilles av hvete-, mais-, potet- eller tapiokastivelse. På grunn av foredlingsprosessen er den glutenfri, men ikke nødvendigvis hvetefri.

Glukosesirup (se glukose).

Glutamat (se natriumglutamat).

Glyserol er en tyktflytende fargeløs væske som smaker søtt. Er også en sukkeralkohol og brukes som tilsetningsstoff i mange ulike produkter.

Gresskarkjernefrø er frø fra gresskar. Brukes mye i bakst og frokostblandinger.

Guar gum er et fortyknings- og stabiliseringsmiddel. Brukes noe som erstatning for gluten i glutenfri bakst. Guar gum fremstilles av frøene fra guar (belgvekst).

Guarkjernemel (se guar gum).

H

Hampfrø/-mel

Hirse/-flak/-mel er en mengde ulike kornplanter med små korn. Hirse er den eldste av alle kornsortene og blir dyrket i store deler av verden både til mat og dyrefor. Hirse er naturlig glutenfri. Kalles også millet, barja.

Humle er brukt til ølbrygging, hvor den bidrar med bitterhet og aroma til ølet.

Hvetefiber kommer fra andre deler av planten enn kornet.

Hvetegress kommer fra andre deler av planten enn kornet.

Hvetekimolje er glutenfri fordi all gluten forsvinner i oljeekstraksjonen.

Hvetesirup

Hvetestivelse (<20 ppm).

Hydrolysert vegetabilsk protein er nedbrutt til aminosyrer og derfor glutenfritt.

I

Isomalt (sukkeralkohol) E-953

Isomaltose (sukkerart)

J

Johannesbrødkjernemel (E410) er et smaksnøytralt, bindemiddel og fortykningsmiddel. Lages av frøene som sitter inni fruktbelgene fra Johannesbrød-treet. Brukes ofte i glutenfri bakst og som fortykning av supper og sauser.

K

Kakao/-pulver/-masse/-smør

Karragenan er et E-stoff (E407) som er utvunnet av karragenalger. Brukes som fortykningsmiddel til blant annet syltetøy, gele og pudding.

Kassava (tapioka/maniok) er en stivelsesrik rotknoll som kokes og males til mel. Brukes mye i industrien.

Kastanjemel

Ketchup

Kikert/-mel (også kalt gram-mel)

Kostfiber er glutenfritt hvis ikke det kommer fra glutenholdige kornsorter.

Krydder som er rene og ublandede er alltid glutenfrie, men krydderblandinger kan inneholde gluten, selv om det er sjelden. Sjekk ingredienslisten.

L

Lakrisrot/-ekstrakt

Linfrø/-mel

Linsler/-mel (linsemel kalles også urd)

Lupinmel

Lønnesirup

M

Mais/-mel/-stivelse

Majones

Maltaroma

Maltitol (sukkeralkohol) E-965

Maltodextrin (nedbrutt stivelse, sukkerart)

Maltose (maltsukker)

Mandelmel

Maniok (se kassava).

Mannitol (sukkeralkohol).

Modifisert stivelse (E1404 - E1450) er bearbeidet stivelse av hvete, mais og ris.

Monosodiumglutamat (MSG, se glutamat).

Myse/ -pulver/ -protein er bi- eller restprodukter etter osteproduksjon. Myse er den gjenværende væsken etter at fett og kasein er fjernet fra melken. Mysepulver benyttes som ingrediens i matvarer og myseprotein brukes ofte av kroppsbyggere.

N

Natriumglutamat (E-621), også kalt MSG, monosodium glutamate eller mononatriumglutamat, er en aminosyre som finnes naturlig i flere matvarer – men som også brukes som smaksforsterker i mat med kjøtt eller fisk.

Nøtter defineres som (i matlaging) «enhver olja kjerne funnet inne i et skall». For eksempel mandler, valnøtter, hasselnøtter, cashewnøtter, pistasjnøtter, peanøtter, paranøtter og macadamianøtter. Nøtter er naturlig glutenfrie, men noen nøtteblandinger kan inneholde gluten så les ingredienslisten.

P

Pektin (E440) er utvunnet av epler eller sitronskall, og brukes i mat som fortykningsmiddel, fyllstoff, geleringsmiddel, stabilisator eller overtrekksmiddel.

Pinjekjerner er store frø fra konglen på furutrær som vokser ved Middelhavet. Brukes bl.a. i pesto.

Polentagryn (mais).

Potetfiber

Potetmel brukes som fortykning av sauser og supper.

Psylliumfrø (loppefrø).

Puffet ris fremstilles som regel i samme maskin som puffet hvete og kan dermed bli forurenset, men gluten-restene er så små at det likevel kan spises av de som ikke tåler gluten.

Q

Quinoa/-flak/-mel (frø).

R

Ris/fullkornris

Risbakemel (prekøkt rismel).

Rismel

Risnudler

Roefiber (sukkerroer).

S

Sagogryn (lages av potetstivelse).

Sennepsfrø/-mel

Sesamfrø

Sobanudler (bokhvetenudler) er en tradisjonell japansk rett laget av bokhvetemel. Vær obs på at de kan lages av en blanding av bokhvetemel og hvetemel. Les ingredienslisten.

Solsikkefrø

Sorghum (se durra).

Soyabønner

Soya/-flak/-mel

Soyasaus, glutenfri (merket glutenfri).

Stivelse er en mye brukt ingrediens i glutenfrie spesialprodukter. Stivelse er vanligvis utvunnet av mais, ris, potet, kassava (tapioka/maniok) og hvete. Stivelse er glutenfritt. Hvetestivelse kan inneholde gluten (<20 ppm) hvis ikke den er godt nok rensset. Hvetestivelse som brukes i glutenfrie produkter er alltid glutenfri.

Stivelsessirup

Sukkerkulør er et fargestoff laget av karamellisert sukker og vann (E-150 a-d).

T

Tapioka/-stivelse (se kassava).

Tarakjernemel (belgvekst).

Teff/-mel (glutenfri kornsort).

Tilsetningsstoffer (E-stoffer).

Tofu (laget av soyabønner).

V

Valmuefrø

Vaniljesukker

Villris

Ø

Ølgjær

GLUTENHOLDIGE INGREDIENSER

B

Bulgur er hele korn av durumhvete som kokes, tørkes og knuses. Brukes mye i Midtøsten. Er mer næringsrik enn couscous.

Bygg/-gryn/-mel/-ris er den kornsorten som dyrkes mest i Norge. Brukes som mat til mennesker og dyr og i ølproduksjon.

C

Couscous er grove gryn fremstilt av semulen i durumhvete. Semulen er den innerste og hardeste delen av hvetekjernen. Couscous er hovednæringsmiddelet i Nord-Afrika.

D

Dinkelhvete (spelt) er en kornsort som er nær beslektet med hvete. Er en av de opprinnelige kornsortene, og er mindre foredlet enn moderne hvete. Spelt har mer gluten enn moderne hvete, men gluten fra spelt er svakere og mindre egnet til brødbaking.

Durumhvete er en hveteart med høyt proteininnhold, som brukes mye i pastaproduksjonen.

E

Einkorn er en av de eldste hvetesortene, den har en høyere andel gluten og er mer næringsrik enn moderne hvete.

Eggnudler lages av hvetemel og egg.

Emmer er en gammel hvetesort og forløperen til spelt. Emmer er fiberrikt og veldig næringsrikt.

F

Filodeig er laget av hvete, smør og melk. Brukes mye i typiske Midtøsten-retter, både mat og kaker, men kan også brukes til for eksempel vårruller.

Freekeh er grønn, umoden durumhvete i form av flak. Freekeh er en tradisjonell rett fra Nord-Afrika.

Fullkornsmel (helkornsmel).

G

Grahamsmel er en meltype utviklet av den amerikanske presten Sylvester Graham (1794-1851).

Kornets kjerne, kime og skall blir knust hver for seg for så å bli blandet.

Grynmel (byggmel) er mel malt av bygg med 50 prosent utmalingsgrad.

H

Helkornmel (fullkornsmel).

Hvete/-mel/ -flak/ -ris

Hvetefrø

Hvetegluten

Hvetekim

Hvetekimekstrakt

Hvetekjerner

Hvetekli
Hveteprotein
Hvetespirer/-pulver

K

Kamut® er varemerket til en gammel hvetesort som heter khorasanhvetete. På grunn av varemerket er kamut® beskyttet slik at den aldri skal kunne genmodifiseres og blir alltid dyrket økologisk.

Kavring

Kim

Kli

Kofu (seitan) er en kjøtterstatning som ofte fremstilles av hveteprotein.

Korn

Kruskakli (hvetete).

M

Manitoba (en hvetesort).

N

Nudler (unntatt risnudler som er glutenfritt).

P

Panering

Perlebygg

Puffet havre kan være forurenset av andre kornsorter både under dyrking og videreforedling.

Puffet hvetete

R

Rug/-mel/-gryn/-flak/-kli

Rughvetete

Rugkli

S

Semolina (durumhvetete).

Semulegryn (hvetebasert).

Spelt er en gammel hvetesort.

Spelthvetete

Sprø løk

Strøbrød

Strøkavring

Strømel

T

Triticale er en krysning mellom hvetete og rug.

Sjekk produktet, kan inneholde gluten

- ✓ **Cornflakes** inneholder malt som kan være glutenholdig, likevel inneholder mange typer cornflakes svært lite gluten. Sjekk med produsenten eller velg glutenfri cornflakes.
- ✓ **Crabsticks** kan inneholde hvetestivelse. Sjekk ingredienslisten om det er brukt glutenfri hvetestivelse.
- ✓ **Krydderblandinger** kan inneholde gluten. Sjekk ingredienslisten.
- ✓ **Havre/-gryn/-mel/-kli** kan være forurenset av glutenholdige kornsorter under dyrkning, høsting eller foredling. For å være helt sikker på at den er glutenfri bør man velge glutenfrie havreprodukter.
- ✓ **Hydrolysert hvetegluten**. Hvis hydrolysen er fullstendig, dvs. at alt glutenet er brutt opp, er det glutenfritt, men det er vanskelig å bryte opp glutenproteiner, derfor kan man ikke vite om hydrolysen er fullstendig.
- ✓ **Malt/-ekstrakt/-sirup** inneholder lite gluten (>40 ppm), men gluteninnholdet varierer og produsenten klarer ikke å måle det nøyaktig. Det kan derfor ligge over den øvre grensen (>100 ppm gluten). Det er sluttproduktet som skal være glutenfritt, så et produkt kan inneholde maltekstrakt og likevel være glutenfritt såfremt sluttproduktet ligger under 20 ppm gluten.
- ✓ **Miso** er en smakstilsetning som brukes i det japanske kjøkken. Lages av soyabønner, eventuelt soyabønner og ris eller bygg, som gjæres og modnes. Er som oftest glutenfri, men les ingredienslisten og velg en type som ikke inneholder bygg.