



Til skolens 17. mai-komité



Enkle tips til et glutenfritt tilbud på 17. mai-arrangementer

Nasjonaldagen er dagen da mange barn ønsker å spise så mange pølser, kaker, brus, og is som de bare orker. Barn med cøliaki opplever dessverre ofte at det er lite glutenfritt å finne blant kakene og de andre godsakene som tilbys på 17. mai-arrangementene, så her kommer en oppfordring til skolens 17. mai-komité til å ha et glutenfritt tilbud ved  rets 17. mai-arrangement på skolen!

  tilby et glutenfritt alternativ er heldigvis enklere enn man tror, enten man lager maten selv eller k per ferdige produkter. Hvordan kan *skolen deres* inkludere barna som ikke tåler gluten på en god måte? Nedenfor finner dere informasjon og tips om glutenfrie alternativer, samt et-par enkle glutenfrie oppskrifter. Hvis dere ønsker mer informasjon og/eller lokale tips, ta gjerne kontakt med Norsk c liakiforenings fylkeslag der du bor; <https://ncf.no/om-ncf/kontakt-oss> eller NCF sentralt; post@ncf.no.

Lykke til med forberedelsene til  rets 17. mai-feiring!

Med vennlig hilsen
Norsk cøliakiforening
<https://ncf.no/>



Tips til glutenfri festmat

Kaker

- Det finnes flere typer glutenfri kake- og muffinsmiks å få kjøpt i mange dagligvarebutikker. Sjekk i Fri for-hylla og blant kakemiksene for øvrig.
- Glutenfrie fryste kaker finnes også ganske lett tilgjengelig, for eksempel noen Almondy-kaker (sjekk på emballasjen om de er glutenfrie) og produkter fra Fria Bröd, som kanelboller og «Kladdkaka».
- Glutenfri vaffelmiks fås kjøpt i de fleste dagligvarebutikker.
- Man kan erstatte glutenholdig mel med glutenfritt mel i nesten alle kakeoppskrifter. Sjekk i tillegg at de øvrige ingrediensene er glutenfrie.
- Skal du bake flere kaker, start alltid med den glutenfrie! Pass på at bakebolle og håndmikser og annet utstyr er rent, og bruk bakepapir.

Is og frukt

- Sørg for å ha glutenfrie is å tilby! De aller fleste is med kjeks er glutenholdige, med noen helt få unntak (sjekk emballasjen/ ingredienslisten). De fleste typer saftis og fløteis uten kjeks eller kakesmuler er glutenfrie.
- Oppskåret frukt er alltid populært, all ren frukt er selvfølgelig glutenfri.



Pølser med brød eller lompe

- 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 er å få kjøpt i større dagligvarebutikker samt noen helsekostbutikker. Spør i butikken din!

Håndtering av glutenfri mat

- Glutenfri mat må ikke forurenses av glutenholdig mat. Vær ekstra nøye med renholdet når glutenfri mat tilberedes og serveres.
- Tilbered den glutenfrie maten separat. Benytt egne, rene redskaper som kakespade, skjærefjøl, kniv og tilsvarende.
- Sett gjerne av et eget område for tilberedning og servering av den glutenfrie maten.

- Spar på emballasjen og innholdsfortegnelsen. Er det tvil om ingredienser kan vedkommende som spiser glutenfritt sjekke selv.
- Noen trenger glutenfri mat uten hvetestivelse. Igjen: spar på emballasjen slik at vedkommende kan sjekke ingrediensene ved behov.
- Synliggjør tilbudet gjennom tydelig merking. Bruk gjerne et skilt som viser at dere tilbyr glutenfritt!

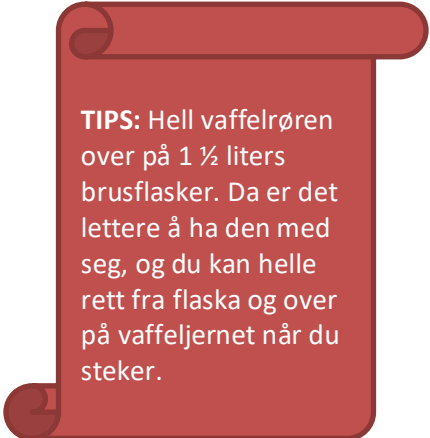
Noen enkle oppskrifter

Glutenfrie vafler

5 egg
4 ss sukker
4 dl melk/surmelk
350 g glutenfritt mel
1 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
1 ts kardemomme
0,5 dl rapsolje/flytende margarin/smeltet smør

Fremgangsmåte:

1. Pisk egg og sukker luftig
2. Bland i resten av ingrediensene
3. La røren svelle ca 30 minutter



TIPS: Hell vaffelrøren over på 1 ½ liters brusflasker. Da er det lettere å ha den med seg, og du kan helle rett fra flasken og over på vaffeljernet når du steker.

Obs, bruk helst eget vaffeljern når du steker glutenfrie vafler. Hvis dette ikke er mulig, må du passe på at det ikke er noen rester av glutenholdig vaffelrøre i jernet når du steker glutenfrie vafler. For sikkerhets skyld bør du da unngå å selge de første vaffelplatene som stekes i dette jernet til en med glutenintoleranse.

Glutenfri sjokoladekake i langpanne

6 egg
400 g sukker
300 g smør/margarin, smeltet eller flytende
320 g glutenfritt mel
4 ss kakao
3 ts bakepulver
3 ts vaniljesukker
3 dl melk (eventuelt rismelk, soyamelk)

Glasur:

120 g smør/margarin
100 g (glutenfri) kokesjokolade
350 g melis
1 egg

Fremgangsmåte:

1. Pisk egg og sukker til eggedosis.
2. Bland inn de tørre ingrediensene.
3. Bland inn smeltet smør og melk.
4. Stekes ved 170 grader i 30-40 minutter.

Fremgangsmåte glasur:

1. Smelt smør/margarin og sjokolade i vannbad.
2. Bland i melis og egget.
3. Smør glasuren på den avkjølte kaken.

Pavlova

1 sitron
4 eggehviter
2 ½ dl sukker
2 ts Maizena
1 ts hvitvinseddik
1/2 ts vaniljesukker
3 dl kremfløte
Jordbær og bringebær

Fremgangsmåte:

1. Sett ovnen på 180 grader.
2. Gni en bolle innvendig med en halv sitron.
3. Pisk sammen eggehviten og sukker til en fast, men ikke for stiv konsistens.
4. Rør Maizena, eddik og vaniljesukker forsiktig inn i røren.
5. Hell røren over på et bakepapirkledd stekebrett.
6. Prøv å lage en sirkel på ca. 20 cm i diameter.
7. Stekes midt i ovnen.
8. Etter ca. et halvt minutt setter du temperaturen ned til 150 grader.
9. Stek til marengsen er lysebrun, ca 75 min.
10. Skru av varmen og la marengsen stå til ovnen er avkjølt.
11. Vend marengsbunnen over på et fat og ha på pisket krem og bærene.



Foto: MatPrat



NORSK
CØLIAKIFORENING