



## Til 17. mai-komitéen på skolen



### 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!

De med cøliaki og andre former for glutenintoleranse opplever ofte å komme til kort på slike arrangementer, siden de ikke kan spise det meste av den maten som tilbys der. Med dette lille heftet ønsker vi å oppfordre 17. mai-komitéen til å ha et glutenfritt tilbud ved skolens 17. mai-arrangement.

Å tilby et glutenfritt alternativ er heldigvis enklere enn man tror, enten man lager det selv eller kjøper ferdige produkter. I heftet finner du informasjon og tips om glutenfrie alternativer. Vi har også tatt med et par enkle glutenfrie oppskrifter.

Vi oppfordrer 17. mai-komitéen til å ta dette i bruk når festlighetene skal planlegges og dere skal vurdere hvordan deres skole best mulig kan inkludere de som ikke tåler gluten. Trenger du hjelp eller mer informasjon? Ta gjerne kontakt med Norsk cøliakiforening der du bor; <http://www.ncf.no/om-ncf/kontakt-oss>

Lykke til med forberedelsene til årets 17. mai-feiring!

Med vennlig hilsen  
Norsk cøliakiforening



## 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 forøvrig. Stadig flere produsenter tilbyr glutenfrie kakemikser.
- 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, kanelgifler, brownies og sjokolademuffins.
- 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.

### Is og frukt

- Sørg for å ha glutenfrie is å tilby! De aller fleste is med kjeks er ikke glutenfrie, men det finnes nå en gluten- og laktosefri variant av Krone-Is i handelen (hvit forpakning, fra Diplom-is). De fleste typer saftis og fløteis uten kjeks eller kakesmuler er glutenfrie.
- Oppskåret frukt er alltid populært, og 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 lomper og pølsebrød er å få kjøpt i større butikker 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 skjærefjøl, kniv, kakespade eller 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 med glutenintoleranse må ha 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.

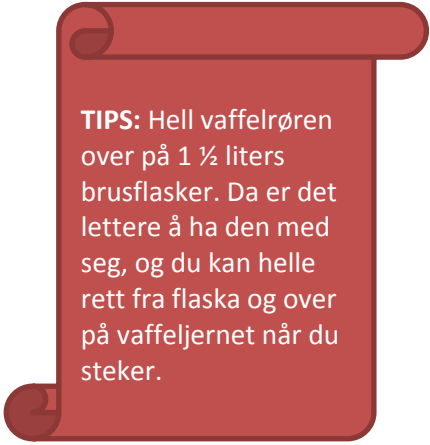
## Her er noen enkle oppskrifter

### 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 svulle 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 vaffeljernet 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 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 eggehvitene og sukker til en fast, men ikke for stiv konsistens.
4. Rør Maizena, eddik og vaniljesukker forsiktig inn i røren.
5. Hell det 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