



# GLUTENFRI JA- OG NEI-MAT

	JA-MAT	NEI-MAT	MERKNADER
<b>BRØD / KORNPRODUKTER</b> 	Glutenfritt brød og rundstykker Glutenfrie lomper Glutenfri frokostblanding	Brød Rundstykker Lomper Frokostblanding	Bruk ren skjærefjel og ren kniv.
<b>GRØNNSAKER, FRUKT, BÆR</b> 	Grønnsaker, frukt, bær (ferskt, frossent, hermetisert)		Dressing til salat: sjekk innholdsfortegnelse.
<b>MELKEPRODUKTER</b> 	Melk Yoghurt Fløte, rømme Ost	Yoghurt med müsli og tilsvarende	Sjekk innholdsfortegnelse, hør med produsent ved tvil.
<b>KJØTT</b> 	Rent kjøtt Rene kjøttprodukter	Kjøttprodukter panert med mel eller kavring. Noen blandingsprodukter	Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata produkter som kjøttkaker, pølser, kjøttpålegg.
<b>FISK / SKALLDYR</b> 	Rene fiske- og skaldyrprodukter	De fleste panerte fiskeprodukter. Noen blandingsprodukter	Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata produkter som fiskekaker, fiskeboller, fiskepålegg etc.
<b>SUPPER</b> 	Klare supper Buljonger* Purésupper	Supper jevnet med hvetemel. Brødkrutonger Gryn	Kan jevnes med Maizena/potetmel. *Sjekk innholdsfortegnelse.
<b>SAUS</b> 	Sauser uten jevning eller med jevning av Maizena / potetmel	Sauser jevnet med hvetemel.	Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata.
<b>KAKER / DESSERT</b> 	Marengs, nøttebunn uten hvetemel. Andre glutenfrie kaker/kjeks Is, fromasj	De fleste kaker Kjeks og iskjeks Mørdeig Butterdeig	Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata.
<b>DRIKKE</b> 	Mineralvann Kaffe, te Melk, juice, saft Vin, sprit og glutenfritt øl	Øl som ikke er merket glutenfritt	Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata.

# GLUTEN OG GLUTENFRITT

Gluten er en blanding av de to lagringsproteinene gliadin og glutenin som befinner seg i kjernen på kornet. Disse proteinene finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut®. Gluten gjør det mulig for gjærbakst å heve seg fordi det dannes et nettverk som holder gass og vandamp inne i deigen. Gluten fungerer også som bindemiddel og gjør deigen lettere å jobbe med.

En med glutenintoleranse tåler ikke glutenholdig mat, men å tilby et glutenfritt alternativ er heldigvis enklere enn man tror, enten man lager selv eller kjøper ferdige produkter.

## TIPS TIL TILBREDNING, SERVERING OG OPPBEVARING AV GLUTENFRI MAT

- Det kan være en fordel å tilberede den glutenfrie maten i egen «ren» sone på kjøkkenet. Hvis dette ikke er mulig, er det ekstra viktig at det er rent der man tilbereder maten.
- Det er ikke nødvendig å bruke egne kjøkkenredskaper til glutenfri matlaging så lenge de du har er helt rene.
- Bruker du et vaffeljern som er benyttet til glutenholdig røre er det viktig å rense vaffeljernet godt før du steker glutenfritt. I tillegg bør du gi bort de første glutenfrie vaflene til en som ikke har glutenintoleranse.
- Skal man riste glutenfritt brød bør man bruke egen brødrister eller toastposer for å beskytte mot forurensing.
- Server glutenfritt brød og liknende separat, og ikke sammen med det glutenholdige brødet.
- Hvis mange sitter sammen og spiser, send det glutenholdige brødet rundt bordet i stedet for over. Da unngår man å få smuler i den trygge maten.
- Når du skal tilberede og servere mat til en som ikke tåler gluten må du være nøye med å sjekke ingredienslisten på råvarene slik at vedkommende ikke blir syk. Ta gjerne vare på emballasjen så gjesten din kan sjekke selv.
- Bruk eget smør og eventuelt smørepålegg til den glutenintolerante. Da slipper man å være uheldig med smuler.
- Det er lurt å oppbevare glutenfrie tørrvarer i egne skap/skuffer adskilt fra de glutenholdige. Hvis det ikke lar seg gjøre er det lurt å oppbevare det glutenfrie øverst i skapet slik at man unngår å drysse glutenholdig mel opp i det glutenfrie.
- Merk de glutenfrie frysevarene godt. Da unngår man å servere glutenholdig mat til en som må ha glutenfritt.



NORSK  
CØLIAKIFORENING