

GLUTENFRI

Gluten er en gruppe proteiner, som forekommer i hvede, rug, byg, havre – glutenfri havre kan dog fås.		
Kan spises	Varer, som fås glutenfri mange steder	Kan ikke spises
Boghvede Hirse Kartoffel Kastanje Majs Mandelmel Nøddemel Quinoa Ris Amarant * (Glutenfri havre)	Müesli Grødblandinger (bl.a. Aurions "Den flades maves grød") Bageblandinger (bl.a. Urtekram, Dr. Schär Dunkelmix, Jyttemel) Brød (Aurions glutenfri hirse- og quinoabrød kan bestilles i din helsekost og smager godt ristet – frys evt. ned i skriver og tag frem efter behov) Dr. Schärs Landbrot og Ciabatta Rustica kan bruges af og til Knækbrød (bl.a. Wasa, Semper) Cornflakes (C-flakes) Pasta (også lasagneplader) mange slags – smag og vælg. Nogen supermarkeder har pasta lavet af linser, bønner eller ærter som giver et højere protein indhold end almindelig pasta. Havre fås glutenfri i de fleste supermarkeder. Også slik og småkager fås glutenfrit! OBS! Finax og andre glutenfri produkter kan være lavet af hvedestivelse. Ikke alle tåler dette.	Bulgur Byg Cous cous Durum Emmer Enkorn Grahamsmel Hvede Malt Rug Semulje Semoulina Spelt Svedjerug Øl Ølandshvede (Havre)
Hvor kan du købe glutenfri varer		
Alle helsekoster rundt i landet, Irma, Rema 1000, Kvickly, Føtex og andre supermarkeder		
Steder vi kender, der sælger glutenfrit brød og kager:		
Aarhus: Ganefryd, http://www.ganefryd.dk/		
Fredensborg: Det Glutenfri Bageatelier, http://detglutenfribageatelier.dk , Stationsvej 2		
København: Landbageriet/Naturbageriet, Frederiksborggade 29, Kbh, http://glutenfristart.dk/naturbageriet The Feel Good Bakery , Prinsesse Charlottes Gade 41, 2200 Kbh. N		
Silkeborg: Heksekosten, http://www.heksekosten.dk/		
Hundested: Kornsang Bageris Himaribrød i udvalgte helsekoster, http://www.kornsang.dk/sider/glutenfrit.php		
Køge/Solrød Strand: Nicolais Bageri, http://nicolaisbageri.dk/		
Andre bagerier, bl.a. Emmerys, Lagkagehuset og 7-eleven har måske glutenfri brød, spørg dig for.		
OBS! Læs deklARATIONER. Der er fx. ofte hvedemel i ristede løg, tomatketchup og remoulade – og selvfølgelig i pølser og andre "køddvarer" af blandet herkomst. Vegansk protein kan være gluten.		

Til jævning og fars.

Til sovsejævning kan anvendes maizena, risemel, kuzo (pilerodsstivelse) eller bare blendede grøntsager, fx. ærter, persillerod, sellerirod eller pastinak.

I frikadeller og farsretter, hvor man ellers bruger hvedemel og rasp, kan alt ovennævnte bruges, men også blendede bælgfrugter (bønner, linser) er en mulighed. De giver samtidigt et godt tilskud af fibre og vegetabilsk protein.

Husk også rigeligt fintrevne grøntsager i farsretter – gulerødder, hvidkål, persillerod, løg – kålstokkene fra blomkål og andet, der ellers smides ud, kan også blendes og puttes i farsen.

Næring

Ved at vælge kornsorter som er naturligt glutenfri får du det bedste næringsindhold frem for produkter, hvor gluten er fjernet, som f.eks. hvedestivelse. At tilsætte mandel-nødde-mel til sit brød er en anden vej til at næringsberige på den naturlige måde. Samtidigt tilfører det god smag og konsistens til et glutenfrit brød. At variere sin mad i stedet for at spise store mængder brød er helsefremmende, fordi det kan give flere næringsstoffer og større variation.

Opskrifter

Find opskrifter på sundmedmad.dk og nannastigel.dk, og evt. Cøliakiforeningens og Astma-Allergiforbundets opskriftsamlinger.

Vi anbefaler

Der findes også efterhånden en hel del glutenfri kagebøger, både til brød og kager:

Anette Harbech Olesen & Lone Bang: Den glutenfri kagebog, Længe Leve Livet 2013

Helle Kofoed: Glutenfri, Helle Kofoed Forlag 2012

Helle Kofoed: Sundere sødt, Helle Kofoed Forlag 2011

Jessica Frej & Maria Blohm: Bag uden gluten, Turbine 2014

Sandra Pugliese: Nul hvede. Glutenfri livretter

