

Tips

til deg som skal lage
og servere *glutenfri* mat

Foto: iStock.com/Foxys_forest_manufacture



NORSK
CØLIAKIFORENING



Til deg som skal tilberede og servere glutenfri mat!

Her kommer kort og viktig informasjon som vi anbefaler at du tar deg tid til å lese gjennom før du går i gang. Har du spørsmål eller ønsker mer informasjon, ta gjerne kontakt med oss i Norsk cøliakiforening - post@ncf.no. [Lykke til!](#)

Gluten og glutenintoleranse

Gluten er et protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse kornslagene. En del mennesker må unngå all mat som inneholder gluten og holde seg til et konsekvent glutenfritt kosthold for ikke å bli syke. Det gjelder personer som har:

- Cøliaki
- Dermatitis Herpetiformis (DH) eller «hudens cøliaki»
- Ikke-cøliakisk glutensensitivitet eller «glutensensitivitet»
- Hveteallergi

Glutenfri matlaging

- hva må man vite?

Inneholder maten glutenholdig mel eller andre glutenholdige råvarer?

Kan den ha blitt forurenset av glutenholdig mel/råvare(-r)?



Foto: JStacek.com/Akvismedia



Hva er *glutenholdig?* Hva er *glutenfritt?*

Noen huskereglar!

KATEGORI	GLUTENHOLDIG	GLUTENFRITT
KORN, FRØ OG BAKEHJELPEMIDLER	<ul style="list-style-type: none">→ Hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse kornsortene (durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut®)→ Vanlig havre kan være forurenset av andre kornsorter→ Semule, couscous, bulgur→ Noen bakehjelpemidler for luftigere bakst	<ul style="list-style-type: none">→ Soyamel, mandelmel, rismel, bokhvete, durra/sorghum, maismel, teffmel, hirse-mel, amarant, quinoa, tapioka, kikertmel, johannesbrødkjerner, sagogryn, glutenfri havre→ Det finnes glutenfri couscous→ Alle frø og kjerner
BRØD OG ANDRE BAKERVARER	<ul style="list-style-type: none">→ Alle typer brødvare, kaker, kjeks, frokostblandinger, lomper og lefser etc. som er laget med glutenholdig mel/korn	Glutenfrie bakervare og frokostblandinger (laget av glutenfritt mel/korn, frø og kjerner)
PASTA, NUDLER, RIS	<ul style="list-style-type: none">→ Pasta→ Nudler	<ul style="list-style-type: none">→ Alle typer ren ris→ Glutenfri pasta→ En del typer risnudler og glassnudler→ Polenta
KJØTT, FISK, EGG, PÅLEGG	<p>Vær obs på bearbejdede produkter/ blandingsprodukter som for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Kjøtt- og fiskeprodukter med glutenholdig mel (f.eks. kjøttkaker)→ Panert kjøtt og fisk (f.eks. fiskepinner, schnitzel)→ Noen typer leverpostei→ Crabsticks og krabbepostei kan inneholde gluten <p>Sjekk ingredienslisten på alle blandingsprodukter!</p>	<ul style="list-style-type: none">→ Ubehandlet kjøtt og fisk→ De fleste kjøttpålegg→ Egg→ Leverpostei finnes i glutenfrie varianter

Hovedregel:
Sjekk alltid ingredienslisten!

KATEGORI	GLUTENHOLDIG	GLUTENFRITT
GRØNNSAKER, FRUKT, BÆR, NØTTER, BELGFRUKTER	<p>Vær obs på bearbejdede produkter/ blandingsprodukter som for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> → sprøstekt løk (ofte glutenholdig) → smoothies med korn → chilinøtter (det finnes varianter med og uten gluten) → krydderblandinger <p>Sjekk alltid ingredienslisten!</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Rene grønnsaker, frukt og bær → Rene urter, krydder og nøtter → Bønner, linser og erter er glutenfrie, men vær oppmerksom på bønner i lake!
MEIERIPRODUKTER	<ul style="list-style-type: none"> → Yoghurt med glutenholdig korn/müsli og noen typer drikkeyoghurt med fiber 	<ul style="list-style-type: none"> → Melk, yoghurt (ren), fløte og rømme. → Ost
SUPPER, SAUSER, OLJER	<ul style="list-style-type: none"> → Supper og sauser jevnet med hvetemel/glutenholdig mel → Supper som inneholder (glutenholdige) brødkrutonger, pasta eller gryn → Soyasaus (de fleste typer, men det finnes glutenfrie) → Smakstilsetninger, noen krydderblandinger, marinader, fonder, dipp: sjekk ingredienslisten → Malt/-ekstrakt/-sirup → Frityrolje som det har vært stekt glutenholdig mat i 	<ul style="list-style-type: none"> → Supper og sauser jevnet med maizena/glutenfritt mel → Klare supper/buljonger er ofte glutenfrie, sjekk ingredienslisten → Matolje, olivenolje, soyaolje → Buljong, dressing, ketchup, sennep og eddik er ofte glutenfritt men det finnes unntak. Sjekk ingredienslisten! → Glutenfri soyasaus → Ren frityrolje (som kun er brukt til glutenfritt)
DESSERT, IS, SØTSAKER	<ul style="list-style-type: none"> → Kaker, kjeks, mørdeig, pai → Is med kjeks, kakedeig o.l. → Dessert tilsatt strøssel, kakepynt o.l. → Noen lakrisprodukter, sjekk ingredienslisten 	<ul style="list-style-type: none"> → Marengs, kaker med nøttebunn og andre kaker, paier og kjeks bakt med glutenfritt mel → De fleste pinneis, saftis, ren is i beger → De fleste puddinger, kompott, gelé → Ren sjokolade og marsipan er stort sett glutenfritt



Trygg håndtering

- Råvarer som skal brukes til tilberedning av glutenfri mat, må lagres adskilt fra glutenholdig mat.
- Sørg for at du har en «glutenfri sone» der du lager mat.
- Bruk enten egne redskaper til glutenfri mat, eller sørg for at de er helt rene.
- Spar på forpakninger med innholdsfortegnelser, slik at de kan vises frem ved behov.
- Server glutenfri mat på egne fat eller kurver, adskilt fra glutenholdig mat.
- Server mat rundt bordet istedenfor tvers over for å unngå risiko for kontaminering.
- Ha gjerne eget smør og smørepålegg på bordet til den/de som må ha glutenfritt.
- Vaffeljern brukt til glutenholdig røre må renses godt før det brukes til glutenfri røre. Gi bort de to første glutenfrie vaflene til en som tåler gluten.
- Bruk en brødrister som er reservert til glutenfritt brød. Toastposer kan også benyttes.
- Merk gjerne vaffeljern, brødrister og lignende som kun benyttes til glutenfritt.
- Hvis du skal bake både glutenfritt og glutenholdig på samme dag, kan det være lurt å bake det glutenfrie først.
- Hvis det er «spor av hvete/gluten» i maten, informer om dette og la gjesten bestemme selv.





«Glutenfri»

Inneholder under 20 mg gluten per kg (20 ppm).

Allergenmerking

- Mattilsynet har retningslinjer for merking av ferdigpakket og ikke-ferdigpakket mat. 14 allergener, blant annet glutenholdige kornsorter, skal merkes.
- I ingredienslisten merkes glutenholdige kornsorter og andre allergener med fet, kursiv eller understreket skrift, og skal gjøre det enkelt for forbrukere å finne ut hva maten inneholder.

INGREDIENSER

Vann, **speltmel** (27,8 %), fullkornsmel av **spelt** (11,8 %), fullkornsmel av **rug** (8,2 %), solsikkekjerner, **rugklimmel** (5,4 %), **hvetegluten**, **havregryn** (4,1 %), gjær, rapsolje, surdeig av **rug**, salt, melbehandlingsmiddel (E300), enzymer.

Kan forekomme spor av: Soya, melk, sesamfrø.

INGREDIENSER

Vann, maisstivelse, solsikkekjerner, linfrø, **soyaprotein**, gresskarkjerner, gjær, rapsolje, **sesamfrø**, salt, fortykningsmiddel (E415, E464, E412), rismel, sukker, psyllium, tørket surdeig av rismel, inulin, dekstrose, karamell, linser, konserveringsmiddel (E282), solsikkeolje, gjærekstrakt, maltodekstrin, surhetsregulerende middel (E262), enzymer.

Kan forekomme spor av: Egg, melk, sennep, lupin.





→ «Kan inneholde» eller «kan inneholde spor av» gluten

Betyr at produktet kan inneholde gluten eller kan inneholde spor av gluten, uten at det er en ingrediens. Produktet betraktes som glutenfritt.

→ **Crossed Grain-symbolet**

Et produkt med dette symbolet er garantert glutenfritt og 100 % trygt for forbrukerne.



GLUTEN



SESAMFRØ



NØTTER



SKALLDYR



EGG



FISK



SENNEP



MELK



SELLERI



PEANØTTER



SOYA



BLØTDYR



LUPIN



SVOVELDIOKSYD/
SULFITTER

14 allergener/kilde: Matinfo.no.





Hva er PPM?

Gluteninnhold måles i parts per million (ppm) og angir konsentrasjon av gluten i produktene.

- 1 ppm gluten = 0,0001 % gluten
- For å kunne merke et produkt «glutenfritt» må det inneholde mindre enn 20 mg gluten pr kg (20 ppm) = 0,002 % gluten.
- Vanlig hvetemel inneholder 10-15 % gluten, det vil si 100 000-150 000 ppm gluten.



Steking

- Stekepanne, grill, ovn og lignende må være ren slik at den glutenfrie maten ikke blir kontaminert.
- Det er ikke nødvendig med egen ovn til steking av glutenfri mat, men underlaget må være rent (plater, bakepapir, bakeformer etc.)
- Steke glutenfri og glutenholdig mat samtidig i samme ovn? Pass på at maten ikke er i kontakt, og plasser gjerne den glutenfrie maten øverst i ovnen.
- Pakk eventuelt den glutenfrie maten inn i stekefolie dersom risiko for kontaminering er stor (f.eks. mye melstøv).
- Varmluftsovn? Ikke stek glutenholdig og glutenfritt sammen. Luften sirkulerer og øker risiko for kontaminering.





Til serveringssteder

1. Når en gjest spør om maten inneholder gluten, sjekk nøye før du svarer.
2. Fortell hvordan du tilrettelegger for glutenfri mat på kjøkkenet. Dette viser at du vet hva du snakker om, og vil bidra til å skape trygghet for gjesten.
3. Ha gjerne en som er ansvarlig for matallergier og intoleranser på arbeidsplassen, og som kan ta seg av henvendelser om dette.
4. Innarbeid gode rutiner slik at alle som lager og serverer maten kjenner til hva maten inneholder.
5. Har du sagt at du skal ordne glutenfri mat til gjesten, så skal gjesten få 100 % glutenfri mat.
6. Husk tydelig merking av hva maten inneholder, se side 9, «Allergenmerking».

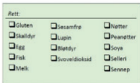







Vær obs på at mange typer øl inneholder gluten.





NCFs nettbutikk

På ncf.no finner du vår **nettbutikk** med aktuelle artikler til salgs!

 <p>Skilt m/14 allergener</p> <p>Passer til alle kortholderne våre. Pris: 1,50 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>	 <p>Tosidig plastkort, Glutenfri</p> <p>Passer til alle kortholderne våre. Pris: 7,00 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>	 <p>Plastkort, Glutenfri</p> <p>Passer til alle kortholderne våre. Pris: 5,50 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>	 <p>Klistremerker</p> <p>Ark med 48 stk klistremerker. Pris: 20,00 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>
 <p>Kakespade</p> <p>Stål. Merket "Glutenfri". Pris: 150,00 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>	 <p>Kortholder, klype</p> <p>Klype, 70 mm. Pris: 17,50 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>	 <p>Kortholder, stående</p> <p>Stående, 70 mm. Pris: 22,00 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>	 <p>Kortholder, pinne</p> <p>Pinne for innsøkk. Pris: 7,00 (+ frakt).</p> <p>Bestill</p>



NORSK
CØLIAKIFORENING

www.ncf.no - 2020