

GLUTENFRITT

I KÖKET

Celiaki (glutenintolerans) är en livslång autoimmun sjukdom som kräver strikt glutenfri kost. Gluten finns naturligt i *vete*, *korn* och *råg* men kan också finnas i *havre* och *bovete*. Gluten, även i mycket små mängder, förstör tarmluddet i tunntarmen hos den som har celiaki.

ATT BÖRJA MED

Se till att arbetsytorna är rena och fria från smulor eller matrester. Glöm inte att tvätta dina händer!

REDSKAP

Tillaga allt glutenfritt med rena köksredskap, som slevar, skärbrädor, durkslag, kastruller, stekpannor, mm.

FÖRVARING

Förslut och märk upp de glutenfria produkterna och placera dem separat utan risk för kontaminering av gluten, ex. längst upp på hyllan så inget innehållandes gluten riskerar falla ner och kontaminera produkten/ maten.



Glutenfria tips i köket



- OBS! Tvätta händerna ofta. Glutenfri mat får inte komma i kontakt med mjöliga händer eller köksredskap som har rester av gluten på sig.
- Skapa en ren, glutenfri arbetsyta och använd väl rengjorda köksredskap, även skärbräda. Förvara glutenfria produkter säkert. Ingen kontamination får förekomma!
- Vid servering av buffé, placera glutenfri mat, även sallad, grönsaker och ris, m.m. på ett säkert sätt så att kontaminering undviks, ex. på en separat yta.
- Ställ bröd, innehållandes gluten, på avstånd från plock-bufféer så att inga smulor hamnar där. Till glutenfritt bröd, använd gärna smör i portionsförpackningar.
- Återanvänd inte vatten som har kokats till mat som har innehållit gluten.
- Gluten finns inte naturligt i havre eller bovete, men kontamineras ofta under transport eller hantering. Välj därför alltid glutenfri havre och bovete, ex. ska glutenfri havremjölk alltid väljas.
- Vid tillagning av mat bör alltid de glutenfria alternativen tillagas först, och sedan förvaras separat.

