

CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 4 · DEC 2015 · ÅRGANG 37

Cøliaki på Newfoundland

Spændende destination, hvor det er
nemt at rejse og få glutenfri mad – s. 12

- Generalforsamling 2016 – s. 6
- Medlemstilbud – s. 9
- Bageskoler 2016 – s. 21

Indhold



- LEDER**
- 3 Nye tider på vej
 - 4 Kort & Godt
 - 5 Malmømessen 2015
 - 6 Generalforsamling
 - 9 "Glutenfri året rundt". Bagebog til børn og unge – og alle andre
 - 10 Boganmeldelse: "Bag uden gluten"
 - 12 Cøliaki på Newfoundland
 - 17 Indvielse af kontor
 - 19 "Jeg var med fra starten"
 - 20 Indkøbsguide
 - 21 Bageskoler 2016

- AKTIVGRUPPER**
- 22 Kære Aktivgrupper
 - 22 Fyn
 - 22 Midtjylland
 - 23 Syd- og Sønderjylland
 - 24 Storkøbenhavn/Nordsjælland
 - 26 Vestsjælland
 - 27 Oversigt

- KONTAKT**
- 27 Ungegruppen
 - 27 Cøliaki Felag Føroya
 - 27 Bestyrelsen



Dansk Cøliaki Forening
Trekronergade 147B, 2. sal th.
2500 Valby
7010 1003
post@coeliaki.dk

Indmeldelse, rådgivning og information
Mandag-tirsdag kl. 9-12
Onsdag kl. 14-16
Torsdag kl. 9-12

www.coeliaki.dk



Redaktion
Næstformand Birgitte Andrea Viereck (ansv.)
Journalist Joan Grønning (redaktør)
blad@coeliaki.dk

Deadlines
Medlemsindlæg: 1. januar 2016
Aktivgruppe-indlæg: 1. februar 2016
CøliakiNyt 1-16 udkommer 2.-5. marts 2016

Annoncer
Coeliaki.dk + annoncer@coeliaki.dk

Produktion
TekstXpressen.dk

Grafisk design og tilrettelæggelse
Jesperseneca.dk

Indlæg, læserbreve og tip
Alle indlæg bliver læst, men ikke alle bliver bragt, og nogle vil evt. blive redigeret/forkortet af pladmæssige årsager.

Dansk Cøliaki Forening påtager sig intet ansvar for uopfordret indsendte indlæg. Foreningen er heller ikke nødvendigvis enig med indsender, som derfor er ansvarlig for egne bidrag.

Gengivelse af artikler i CøliakiNyt i meget korte uddrag er tilladt, hvis kilde angives. Længere uddrag kræver tilladelse fra Dansk Cøliaki Forening.

Oplag
2.800 stk.

Forsidefoto
Louise Seitzberg





Nye tider på vej

Vi lytter til vores medlemmer, ændrer vores Landsmøde til et endagsarrangement og sætter deltagerprisen markant ned. Vi håber derfor, at rigtig mange møder op i april 2016 til Landsmødet og generalforsamlingen for at støtte op, møde ligestillede og lære mere om cøliaki



AF FORMAND EDNA STAGE

formand@coeliaki.dk

Lørdag den 16. april 2016 holder Dansk Cøliaki Forening generalforsamling og landsmøde på Hotel Antvorskov i Slagelse. Mødet vil i 2016 ændre format til et endagsmøde og være uden børn.

Udover generalforsamlingen kommer Landsmødet til at indeholde et cøliakirelevant indlæg samt besøg af forhandlere af glutenfrie produkter. Indkaldelsen til generalforsamlingen finder du på side 6.

Vi lytter til jer medlemmer!

Når vi i bestyrelsen i år vælger at samle generalforsamling og landsmøde på én dag skyldes det dels et faldende deltagerantal igennem de sidste år, dels hyppige tilbagemeldinger fra jer medlemmer om, at deltagerprisen har været for høj.

Og ja, prisen har været høj, men med det flotte arrangement, der hidtil har været, har det ikke kunnet gøres billigere. Nu håber bestyrelsen så på, at det billigere arrangement i år vil få mange af jer til at møde op og give jeres mening til kende om foreningens fremtid.

Søger du indflydelse?

Da både foreningens kasserer og jeg som formand planlægger at forlade bestyrelsen på landsmødet – efter 6 års bestyrelsesarbejde – må du meget gerne overveje, om en af disse poster kunne være noget for dig eller én, du kender.

Børnefri

Landsmødet næste år er ikke velegnet for børn, men vi har bestemt ikke glemt dem og deres glæde ved at møde ligesindede. I stedet for vil der blive afholdt en familieweekend på et senere tidspunkt. I skrivende stund er dato og sted ikke helt på plads.

Foreningens nye kontor

Vi har nu taget vores nye kontor i brug, og vi nyder alle at have et velfungerende kontor. Den 10. oktober holdt vi en meget velbesøgt og vellykket reception, hvor både unge og ældre medlemmer mødte op. På side 17 kan I se, at der også var mødt tidligere bestyrelsesmedlemmer op for at se de nye lokaler og fornemme, at nye tider er på vej.

Med til de nye tider hører også foreningens nye sekretær Line Boye Andersen, der er ansat 15 timer ugentligt og startede på kontoret i oktober. Når Line 'kun' er ansat 15 timer, er det, fordi vi i bestyrelsen har udliciteret en del af bogholderifunktionen til en ekstern bogholder. Dels for at optimere bogføringen, dels for at kunne fokusere mere på vores kerneområder: Betjeningen af jer medlemmer og det øvrige arbejde i forbindelse med cøliaki.

Aktivgrupperne

Nu hvor den søde juletid nærmer sig, har flere aktivgrupper afholdt julearrangementer. Vores aktivgrupper er helt uundværlige for foreningen. De er med til at holde sammen på alle os medlemmer, både nydiagnosticerede og jer, der har haft cøliaki i flere år.

Bak derfor op om det arbejde, arrangørerne gør, og mød flittigt op til næste år. Sidder du og mangler et arrangement, fx specifikt for ældre, så meld tilbage til enten bestyrelsen eller din aktivgruppe. Og hvis du har en idé til et arrangement, så fortæl os det – alle idéer er velkomne.

Bestyrelsen ønsker jer alle glædelig jul og godt nytår.



Rigtige priser

I CøliakiNyt nr. 2 skrev vi, at "Oskar har ondt i maven" og "Ida har cøliaki" er gratis, men det var desværre en fejl. Her bringer vi de rigtige priser.



Prisliste – tryksager

Bog/tryksag	Ordinær pris	Medlemspris
Glutenfri – til hverdag & fest (den røde)	249	199
Glutenfri året rundt – til børn og unge (den grønne)	249	199
Oskar har ondt i maven	20	20
Ida har cøliaki	30	30
Sprogkort, 1 stk.	10	10
Sprogkort, 3 stk.	20	20



BørneCamp 2016

Sæt X i kalenderen 10.-12. juni!

Næste års BørneCamp for børn mellem 10 og 14 år foregår traditionen tro på Bøsøre Strand Feriepark nær Nyborg den 10.-12. juni 2016.

Nærmere info og tilmelding følger senere.

Frivillige søges

Har DU tid og lyst til og mulighed for at hjælpe som frivillig voksen på næste års BørneCamp på Bøsøre Strand Feriepark nær Nyborg, så skriv til Annette på ah@coeliaki.dk.



Hej, jeg hedder **Line**

Mit navn er Line Boye Andersen. Jeg er 44 år og bor i Lyngby med min mand og 2 teenagebørn. Den 19. oktober blev jeg ansat i Sekretariatet 15 timer om ugen. Mine opgaver bliver bl.a. at understøtte de frivillige og bestyrelsens arbejde, hjælpe jer medlemmer og i det hele taget aflaste sekretariatsleder Lisa Ahlgren.

Jeg er uddannet cand.mag. i historie og har en efteruddannelse som it-udvikler, men har prøvet mange forskellige typer af jobs.

Jeg har de sidste 12 år haft diagnosen Morbus Crohn, der også er en autoimmun sygdom, som belaster tarmene. Så uden selv at have cøliaki ved jeg, hvordan det er at leve med en kronisk sygdom, der ændrer og påvirker ens hverdag.

Jeg glæder mig til at møde jer og lære jeres forening bedre at kende.



MESSE



Malmømessen 2015

Vi har talt med to af foreningens medlemmer, der deltog i den store fødevarermesse "Det goda livet" i Malmö den 19. september

AF BIRGITTE VIERECK, NÆSTFORMAND

Vi var fem frivillige – Ulla Britt Sørensen fra Roskilde, Marianne Berthelsen fra Vestsjælland, Hanne Kirstein fra København, formand Edna Stage og undertegnede – der passede foreningens stand på årets Malmømesse. Det var en stor messe, men desværre kun med få dansktalende gæster.

Svensk cøliakiforening

Vores stand var ved siden af den svenske cøliakiforening – og her kunne vi tydeligt fornemme forskellen i foreningernes størrelse. Hvor vi er knap 2700 medlemmer, ja, så er de ca. 24.000 medlemmer, og det var bl.a. tydeligt at se i deres meget store udbud af produkter med foreningens logo på. Der har vi meget at leve op til.



Dansk Cøliaki Forenings formand og næstformand, Edna Stage og Birgitte Viereck, hilser her på Ednas svenske 'kollega', Bengt Eriksson, der havde taget sin datter Kajsa Eriksson med på Malmømessen.



Tina Camara
København

INTERVIEWS: HANNE KIRSTEIN, AKTIVGRUPPELEDER (KBH.)

Hvor har du hørt om messen?

"Fra opslag på Facebook, men jeg besluttede mig først for at tage afsted samme morgen".

Hvad er det bedste ved messen?

"Helheden. At kunne få smagsprøver uden at skulle tænke over, hvad der er i. Tale med forhandlere, om de kan få specielle varer til Danmark, og samtidig gøre reklame for det danske marked".

Hvad mangler du af aktiviteter i dit lokale område?

"Har lige meldt mig til et arrangement, "Middag for voksne". Hører også gerne 'nyheder' fra Dansk Cøliaki Forening, især hvis der er noget, vi kan gøre for at få det bedre?".



Agnes Peter
Sønderjylland

Hvor har du hørt om messen?

"Mail fra det skånske Cøliakiforbund, har boet i Sverige". Agnes er kommet på messen tidligere og er taget fra Sønderjylland, fordi det er så dejligt at komme på messen.

Hvad er det bedste ved messen?

"At der er så mange produkter med boghvede, uden at produkterne af den grund ser anderledes ud og smager anderledes. At der er en del små bagerier med og private, der har en lille bod".

Hvad mangler du af aktiviteter i dit lokalområde?

"Information om, hvor man kan spise glutenfrit i lokalområdet, når noget nyt dukker op. Foredrag med fx læger om den nyeste forskning. Noget om helbredelsesmuligheder?".



Indkaldelse til

Generalforsamling

i Dansk Cøliaki Forening

Lørdag den 16. april 2016 kl. 10.00-13.00
på Hotel Antvorskov, Slagelse

Forplejning
målrettet
cøliaki



Dansk Cøliaki Forening indkalder hermed iflg. vedtægterne til generalforsamling. Vedtægterne kan ses på hjemmesiden. Stemmeret har medlemmer og mindreåriges værge. Medbring sidste nummer af CøliakiNyt.

Dagsorden

1. Godkendelse af dagsorden
2. Valg af dirigent
3. Valg af referent og stemmetællere
4. Bestyrelsens beretning 2015
5. Aflæggelse og godkendelse af regnskab 2015
6. Budget 2016
7. Fastsættelse af medlemskontingent 2017
8. Behandling af indkomne forslag
 - Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være sekretariatet i hænde senest tre uger før generalforsamlingen.
9. Valg
 - Valg af formand
 - Valg af bestyrelsesmedlemmer
 - Valg af suppleanter
 - Valg af revisor
10. Eventuelt

Deltagelse i selve generalforsamlingen er gratis. Der vil ikke være forplejning.

Ønsker du at deltage i Landsmødet, er tilmelding nødvendig – læs hvordan på næste side.

Vi håber på et stort fremmøde og glæder os til at møde netop dig!

Venlig hilsen
Bestyrelsen



Hotel Antvorskov
Trafikcenter Allé 4
4200 Slagelse
Tlf. 5050 5360



Dagsprogram

Generalforsamling og Landsmøde lørdag den 16. april 2016

- Kl. 09:30-10.00** Ankomst
- Indskrivning, uddeling af deltagerliste og navneskilt
- Kaffe og glutenfrit brød
- Kl. 10.00-13.00** Generalforsamling
- Kl. 13.00 -14.30** Glutenfri frokost
- Producenter, mulighed for at smage og købe
- Lotteri
- Kl. 14.30-15.30** "Ny forskning om cøliaki"
v/overlæge Troels Havelund, OUH, (voksenlæge)
- Kl. 15.30-16.30** Kaffe/te og glutenfri kage
- Kl. 16.30** Afslutning. Tak for i dag

Tilmelding

Landsmøde 2016 – endagsarrangement

Deltagelse i Landsmødet inklusive forplejning, dog eksklusive drikkevarer til frokost.

Pris pr. person 400 kr.

I tilmelder jer Landsmødet 2016 ved at sende nedenstående oplysninger enten til post@coeliaki.dk eller til **Dansk Cøliaki Forening, Trekronergade 147B, 2. sal th., 2500 Valby:**

- 1. Medlemsnummer**
- 2. Navn på samtlige deltagende**
- 3. Adresse**
- 4. Mail**
- 5. Telefonnummer**
- 6. Evt. andre intolerancer end cøliaki**

Tilmelding senest den 1. marts 2016.

Når du tilmelder dig, sender vi dig en faktura. Tilmeldingen er bindende, når beløbet er indbetalt.

Mulighed for overnatning

Hvis du/I ønsker overnatning, kontakt da Hotel Antvorskov på 5050 5360.

Parkering

Der er gode parkeringsmuligheder. P-billet kan hentes i receptionen på Hotel Antvorskov.



FULD AF SMAG



FRI FOR GLUTEN

Semper har i mere end 20 år været det førende glutenfri mærke i Norden. Vores eksperter i Stockholm udvikler opskrifterne med udgangspunkt i det nordiske køkken. Dermed sikrer vi den højeste kvalitet og en smag du kender. Lev livet - fri for gluten!

Semper glutenfri kan købes i udvalgte dagligvarebutikker landet over. Læs mere på semperglutenfri.dk



Semper[®]

GLUTENFRI



"Glutenfri året rundt"

Bagebog til børn og unge – og alle andre



AF BIRGITTE VIERECK

I folkemunde bliver den altid omtalt som **"Den grønne bagebog"**.

Jeg har altid syntes, at titlen ikke passede til bogen, da det er en bagebog til alle aldre... Om du er 10, 40, 60 eller 80 år, så er der opskrifter, der passer til mange situationer.

Det er jo ikke kun unge mennesker, der spiser gulerodsboller, pirogger, pizza, mormors brunkager, honningkage-hjerter – og sådan kunne jeg blive ved.

Oplagt gaveidé

Er du i familie med en, der har cøliaki, eller mangler du bare en gaveidé til et familiemedlem eller en ven, så er det også en rigtig god bog at give.

Medlemspris

Har du ikke allerede denne formidable bagebog, så er muligheden der nu for at købe den til den favorable pris af:

- **150 kr. + ekspedition (30 kr.) + porto.**

Normalpris er 199 kr. for medlemmer og 249 kr. for ikke-medlemmer. Benyt dig af det gode tilbud senest den 31. december 2015.

Bestil

Send din bestilling til: post@coeliaki.dk

Husk at angive navn, adresse, e-mail og telefonnummer samt bogtitel og antal.



"Glutenfri året rundt – til børn og unge"

Af Lone Rysgaard og Lene Ommel · Udgivet af Dansk Cøliaki Forening

VINDER AF KONKURRENCEN

Vi har udtrukket vinderen af konkurrencen i sidste nummer af CøliakiNyt.

Vinderen af Smilla Luuks bagebog "Sådan bager du glutenfrit" blev

Solveig Collett Munkholm fra Hornslet, der har modtaget sin bog.



Det rigtige svar på sidste blads konkurrencespørgsmål:

"Hvor gammel er knægten på forsiden af CøliakiNyt september 2015?" var "Lukas er 10 måneder".



"Bag uden gluten"

**AF GITTE SOLBERG PERREGAARD,
BAGESKOLELEDER, SJÆLLAND, FYN OG ØERNE**

Med målet om "...at brødene skulle være så gode, at alle ville spise dem...", har svenskerne Jessica Frej og Maria Blohm skrevet bogen "Bag uden gluten". Bogen er den første i rækken af foreløbig 4 bøger, dog er "Bag uden gluten" den eneste, som p.t. er oversat til dansk.

Bogens 142 sider er brugt godt med varierede opskrifter, vel-lignende og indbydende fotos samt illustrationer af bage-teknikker, hvor det er nødvendigt. Som noget unikt er der bagest i bogen en næringsindholdsfortegnelse på hver enkelt opskrift, hvilket er en fordel for bl.a. diabetikere.

Naturligt glutenfri (NGF) og små gærmængder

Alle ingredienserne er naturligt glutenfri og altså uden færdige melblandinger. Dog indeholder flere af opskrifterne ingredienser, som mange nok ikke har i deres basisforråd. Gennemgående er der brugt små gærmængder, som giver lange hævetider, men til gengæld også gode brød.

Endelig en bagebog med brød i alle afskyninger

Bogen skal have et stort plus for at indeholde opskrifter på brød i alle afskyninger, da det efter min mening er her, den største udfordring ligger i forhold til glutenfri bagning.

Bogen henvender sig til den lidt mere erfarne GF-bager med lyst til at eksperimentere med fx vildgær. Her er også opskrifter på lidt mere avanceret bagning som smørbirkes og croissanter.

Er du nybegynder udi glutenfri bagning, er bogen stadig en god investering, da den også indeholder lettere opskrifter med få ingredienser – fx tortillas og burgerboller.

Jeg mener...

Her er en gennemarbejdet bog med troværdige og indbydende illustrationer, så man straks får lyst til at bage.

Jeg har fx selv prøvebagt de små smørbirkes, der har en meget fin illustration, som er let at følge. Dejen var nem at håndtere, og det færdige resultat lignede billedet i bogen.

Hvis du – som jeg – synes, at boghvede kan være for gennemtrængende i smagen, kan du udskifte den helt eller delvist med fx rismel.

Savner du alternativer til frokost, tilbehør og lette retter, er bogen også leveringsdygtig i dette.

Du kan læse mere om Jessica og Maria og deres opskrifter på www.naturligtglutenfritt.se



MEGET MERE GLUTEN-

FRI



ØKOLOGISK
HAVREGRYN

1 kg

20,-



PIZZA SPECIALE

Dybfrøst. 349 g

32⁹⁵

94,41 pr. kg



I REMA 1000 tilbyder vi
et bredt udvalg af glutenfri produkter
som en fast del af vores sortiment.

SMÅKAGER

Med chokolade

150 g

18⁹⁵

126,33 pr. kg



GLUTEN
FRI

SOFTKERNE
BRØDMIX

400 g

24⁹⁵

62,38 pr. kg



ØKOLOGISK
HAVREMEL

1,4 kg

24⁹⁵

17,82 pr. kg



ÆBLESKIVER

Dybfrøst. 16 stk. / 448 g

19⁹⁵

44,53 pr. kg



Se en komplet liste med vores
sortiment af glutenfri produkter på
REMA1000.dk eller scan koden her.



REMA 1000
Discount med holdning!



Cøliaki på Newfoundland



St. John's er kendt for sine mange farvestrålende træhuse, kaldet Jelly Bean Row.

Lad ikke eventyrlysten begrænse af din cøliaki. Spørg de lokale, brug fornuften, og kom afsted!



AF MEDLEM LOUISE SEITZBERG

Inden jeg fik konstateret cøliaki for fire år siden, var Bed & Breakfast (B&B) den ferieform, min mand og jeg satte mest pris på. Men usikkerheden, om det nu var muligt at få mad, jeg kunne tåle, har gjort, at vi (fra diagnosen og indtil i sommer)

har valgt ferier med fast base på et hotel, der kunne sikre mig mindst to glutenfrie måltider om dagen.

Nu er cøliaki blevet et livsvilkår, vi tager hensyn til, uden at det skal begrænse vores lyst til oplevelser. Så i år vendte vi tilbage til billeje og B&B som rejseform. Valget faldt på Newfoundland – den østligste provins i Canada, med et areal på ca. 2 x Danmarks, men med kun ca. 500.000 indbyggere.

Vi planlagde en tur på tværs af øen på i alt 14 dage i lejet bil med overnatninger på 5 forskellige B&B's. Vi bestilte overnatningerne hjemmefra ud fra deres geografiske placering. Ingen af stederne reklamerede med glutenfri morgenmad, men da vi forespurgte, var der ingen problemer med særlig mad til mig. Alle steder havde da også helt styr på, hvad der var gluten

i, og min morgenmad var mindst lige så god og varieret som min mands. Det sidste sted havde værtinden ovenikøbet selv bagt muffins til mig.



Vi lejede et fly for rigtig at kunne se den storslåede natur.



Bredt 'udvalg'

Vi fløj med Lufthansa og Air Canada, og de serverede en fin, glutenfri menu begge veje. Vi landede i St. Johns, der er hovedstaden på Newfoundland, hvor knap halvdelen af provinsens indbyggere bor. Den første aften bestod min aftensmad af bananer, chips og chokolade – det bedste fra den lokale benzinstation – men det var også det eneste måltid på hele turen, hvor jeg måtte nøjes.

Via søgninger på nettet fandt vi en helsekostbutik med et stort udvalg af frosset, glutenfrit brød. Vi købte fire som back-up til frokost og aftensmad til resten af turen. Af brødmærker kan jeg især fremhæve "Udi's" og "Silver Mill", der ikke bliver tørre alt for hurtigt. De holdt i 1½ uge ved stuetemperatur uden at blive uspiselige.

Det viste sig dog, at det ikke havde været nødvendigt med dette indkøb, fordi alle de store fødevarerbutikker som Dominion og Foodland havde et stort udvalg af glutenfri mad. Begge kæder har butikker i de fleste byer over hele øen.

Alle kender cøliaki

Generelt er folk på Newfoundland ekstremt venlige og hjælpsomme. Og de ved meget om cøliaki og glutenfri diæt. Et par eksempler:



Almindelige supermarkeder har et stort udvalg af glutenfrie varer.



ET LIV I BALANCE

- med glutenfri produkter

Klik forbi **helsam.dk** og find masser af glutenfri produkter



JYLLAND Aalborg, Helsam Aalborg City, Boulevarden 14. Tlf. 98 12 66 35. Herning, Helsam, Søndergade 16. Tlf. 97 22 07 95. Hobro, Helsam, Adelgade 25C. Tlf. 98 51 00 03. Horsens, Helsam, Jessensgade 4. Tlf. 75 61 87 00. Sønderborg, Helsam, Sønderborg City, Jernbanegade 36. Tlf. 74 46 81 40. Sønderborg, Helsam, Kastanie Allé 3. Tlf. 74 45 81 40. Thisted, Helsam, Vestergade 23A. Tlf. 97 92 23 25. Vejle, Helsam, Nørretov 3. Tlf. 75 83 11 98. **FYN OG ØERNE** Middelfart, Helsam, Østergade 12. Tlf. 64 41 98 11. Odense, Helsam City, Kongensgade 13. Tlf. 25 70 61 55. **SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER** Frederiksberg C, Helsam Urtehuset Gammel Kongevej 113. Tlf. 33 22 99 90. Kalundborg, Helsam, Kordilgade 14. Tlf. 59 51 40 63. Kongens Lyngby, Helsam Urtehuset Lyngby Hovedgade 55. Tlf. 45 88 53 53. København K, Helsam City, Vendersgade 6. Tlf. 33 14 08 92. København Ø, Helsam Urtehuset Østerbrogade 35. Tlf. 35 38 60 98. Køge, Helsam, Nørregade 39. Tlf. 56 64 17 0.1 Nykøbing F., Helsam, Frisegade 18. Tlf. 54 82 10 14. Næstved, Helsam, Ringstedgade 5. Tlf. 55 77 10 88. Roskilde, Helsam, Skomagergade 46, tv. Tlf. 46 32 67 60. Slagelse, Helsam, Rådhuspladsen 9. Tlf. 58 53 00 15.



JYLLAND Aalborg, Helsehjørnet, Niels Ebbesensgade 4. Tlf. 98 13 06 28. Aarhus C, Ganefryd, Klostergade 2. Tlf. 86 12 54 15. Fredericia, Helsekosten Prinsessegade 37. Tlf. 75 93 43 11. Frederikshavn, Helsekosten, Søndergade 5. Tlf. 98 42 16 88. Kolding, Grønne Amalle, Adelgade 6. Tlf. 75 53 26 53. Lemvig, Ganefryd-Lemvig, Vestergade 13 st. tv. Tlf. 97 82 26 00. Nykøbing M., Helsam Morsø Helse, Algade 20. Tlf. 97 72 23 25. Randers C, Gaias Basar, Erik Menveds Plads 6. Tlf. 86 43 03 29. Ry, Eranlissen, Klostervej 88. Tlf. 86 89 28 83. Silkeborg, Helsekosten, Nygade 28. Tlf. 86 81 22 66. Skagen, Vitaminen, Sct. Laurentii Vej 51 D. Tlf. 29 90 19 35. Tønder, Tønder Helse, Vestergade 52A. Tlf. 74 72 48 00. Vejen, Natur Lig Vis, Nørregade 35-37 Tlf. 25 65 69 96. **FYN OG ØERNE** Fåborg, Det blå hus, Østergade 41B. Tlf. 30 30 65 50. Odense C, NaturKost Gravene 8. 66 13 70 13. Odense SV, Spiren Fåborgvej 18. Tlf. 66 17 80 77. Svendborg, Det Grønne Hjørne, Torvet 2. Tlf. 62 21 68 21. **SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER** Bagsværd, Helse og sygepleje, Bagsværd Hovedgade 133 st. tv. Tlf. 44 49 40 79. Charlottentlund, Urd Helsekost, Ordrupvej 61A. Tlf. 39 96 96 93. Frederikssund, Helsehuset, Kirkegade 8. Tlf. 47 31 55 53. Helsingør, Firkløveren, Strandgade 45. Tlf. 49 20 35 20. Hørsholm, Ø-Buikken, Hørsholm Helsekost, Hovedgaden 47 st. Tlf. 45 88 66 55. Nykøbing Sj., Helsebutikken, Algade 22. Tlf. 59 91 33 34. Ringsted, Natur og Trivsel, Nørregade 13. Tlf. 57 61 40 80. Solrød Strand, Helsehjørnet, Fredensbovej 2. Tlf. 56 14 20 24. Tåstrup, Tåstrup Helsekost, Tåstrup Hovedgade 82. Tlf. 43 52 23 24. Vordingborg, Helsekosten, Algade 54. Tlf. 55 37 52 52. **BORNHOLM** Rønne, Helsekosten, Lille Torv 3. Tlf. 56 91 46 05.

BAG GLUTENFRIT MED FIBERHUSK®

**fiber
HUSK®**

Med FiberHUSK® er det lidt nemmere at bage glutenfrit - dejen hæver bedre, brødet holder sig friskt længere og smuldrer ikke så let.

På fiberhusk.dk kan du finde lækre glutenfri opskrifter med fiberHUSK®. Her kan du også bestille en gratis prøve på fiberHUSK®.



HUSK PRODUCTS
2770 Kastrup · fiberhusk.dk



Både Rustler's og Sansome's Dockside Dining byder på glutenfrie alternativer og en stor service og hjælpsomhed.



» På den lokale "Rustler's" havde kokken selv cøliaki, og han hjalp os med at udpege de sikre retter. Efter en fin frokost skimmede jeg dessertkortet og udelukkede i første omgang alle retterne. Men igen fik vi gavn af kokkens insiderviden. Så det endte med et stykke cheesecake (ostekage) – og et stykke til at tage med hjem.

Skaldyrspastasalat – og meget mere

En anden dag, hvor vi havde været på isbjerge-sightseeing, kom vi forbi et skilt, der lovede friske skaldyr. Nu er der jo



MEDLEMMER FORTÆLLER

ikke gluten i hverken hummer eller muslinger, så vi kørte efter skiltet. Vi endte i en lille bitte havn, hvor der lå en restaurant helt ude på molen. De friske hummere lå i baljer lige udenfor køkkenet, og der var ternede duge på bordene. Også helt herude havde tjeneren styr på glutenproblematikken.

Jeg fik udpeget de glutenfrie retter og lovninng på, at hvis vi kom igen om en uges tid, så ville der også være en glutenfri variant af deres signaturret, en skaldyrpastasalat.

Glutenfrit menukort

Vi oplevede også, at de fleste restauranter havde et specielt glutenfrit menukort (også selvom de ikke reklamerer med det), og de fleste tjenere har helt styr på, hvad der er gluten i, og på kontamineringsproblematikken. De spørger ind til, om det handler om cøliaki eller 'bare' glutenfri diæt.

Vi fandt desuden en pizzakæde (Pizza Delight), der har glutenfri pizza på menuen, og nogle benzinstationer (Robin's), der har glutenfrie muffins og snacks.

Alt i alt var det dejlig let at spise glutenfrit på Newfoundland. Min mætte mave gav masser af tid og overskud til at nyde den helt fantastiske natur, som øen byder på.

ALLE DAGE
8-21

LØVBJERG



GLUTENFRIE PRODUKTER!

- Over 100 glutenfrie produkter
- Bredt basissortiment
- Finder du ikke den vare du ønsker, så kontakt personalet og de vil være behjælpelige med at bestille den hjem, hvis det er muligt.
- Ved større ordrer, er det en god ide at maile din bestilling til din Løvbjerg-butik, så vi er sikre på at have varerne hjemme til dig.

Du kan maile din bestilling eller forespørgsel.
Se mail-adr. på din nærmeste Løvbjerg-butik
på www.lovbjerg.dk

Brønderslev: Arkaden 14	Struer: Søndergårdsvej 2
Fredericia: Strelinsvej 11	Tarm: Aboulvarden 65
Horsens: Borgergade 12	Varde: Hjertingvej 15-17
Ikast: Vestergade 63	Vejen: Lindetorvet 2
Nyk. Mors: Vestergade 15	Viborg: Koldingvej 130
Odder: Nørregade 10	Viborg: Randersvej 60
Odense: Rugvang 36-38	Aabenraa: H.P. Hanssens Gade 41
Skanderborg: Adelgade 70	Aarhus: Otte Ruds Gade 98-100

DET HELE | BARE BILLIGT

DIT **DISCOUNT**
SUPERMARKED

Fås i fryseren



Nu findes Frias gluten-, laktose- og mælkeproteinfri bageriprodukter hos

Rema 1000, Løvbjerg og Meny

Vi er stolte af at præsentere et udvalg af vores prisvindende glutenfri, laktosefri og mælkeproteinfri brød, boller, muffins og kager i Danmark. Fria er et familieejet bageri med base i Sverige og siden det blev etableret i 1996, er det blevet **det største glutenfri bageri i Norden**. Alle vores produkter bages i et særligt gluten- og mælkefrit miljø. Produkterne friskbages og nedfryses derefter. Vores produkter fås i hele Europa og fire af dem har vundet prisen FreeFrom Food Awards. Ønsker du flere oplysninger om hvor du kan finde vores produkter, bedes du gå ind på lovbjerg.dk, rema1000.dk eller meny.dk



You can't tell the difference



www.fria.se • +46 (0)31-734 13 30 • info@fria.se



① Foreningens første formand Chr. Brandt-Pedersen sammen med tidligere bestyrelsesmedlemmer Gerd Prieme, Margit von Bülov, Jytte Sloth og Susanne Andersen. Forrest fra venstre ses nuværende næstformand Birgitte Viereck, formand Edna Stage og bestyrelsesmedlem Birthe Pind Lavrsen.

Indvielse af kontor

Der var indvielse af Dansk Cøliaki Forenings nye kontor lørdag den 10. oktober 2015

Formand Edna Stage tog imod gæster med et smil og viste de nye lokaliteter i Valby på Trekronergade 147B, 2. sal, frem med stolthed.

Det var en stor glæde, at der mødte flere tidligere bestyrelsesmedlemmer og aktivgrupeledere op, sammen med nuværende medlemmer i alle aldre.

En særlig stor glæde var det, at foreningens allerførste formand, Chr. Brandt-Pedersen, deltog i indvielsen af det nye

kontor. Han var med fra starten, da Dansk Cøliaki Forening blev stiftet den 20. maj 1979 på Dalumskolen i Odense.

Udvikling

Da foreningen blev stiftet i 1979, blev der taget hul på et helt nyt kapitel for cøliakere – tænk at kunne mødes med andre ligestillede, det var dengang helt fantastisk. I dag er det ikke mindre fantastisk, at foreningen nu er flyttet fra hjemmekontor til et mindre kontorfællesskab. Og i dag har vi ca. 2700 medlemmer mod 200 ved foreningens start.



Tak til alle jer, der kom og ønskede foreningen tillykke med de nye lokaler og gjorde denne dag til en god dag.

*Naturlig glutenfri
købmand & café
med eget bageri
åbner 1. december*



Nygade 34 - 8600 Silkeborg

NYHED

NATURE
GOURMET

Lækkert. Vegetarisk. Hurtigt.

En nydelse for alle, der kan lide god mad og indimellem også vælger at spise vegetarisk.



Glutenfri og Laktosefri



Fyldt pasta med tomat og mozzarella



Fyldt pasta med ricotta og spinat

Glutenfri og Laktosefri fra Nature Gourmet. Dybfrost
Klar på 4 minutter
www.naturegourmet.dk

Forhandles hos:

Irma



Jeg var med **fra starten**

Før melblandinger og internettets tid blev Dansk Cøliaki Forening etableret



AF MEDLEM ESTHER RASMUSSEN, MUNKEBO

Dansk Cøliaki Forening er nu blevet 37 år og vokset til 2700 medlemmer, hvilket er ganske flot. Vores datter fik konstateret cøliaki i 1978. Hun var på det tidspunkt 1½ år gammel.

Jeg var med til den stiftende generalforsamling i 1979.

Jeg havde aldrig hørt om sygdommen før. Men det var en letelse at få sat navn på årsagen til, at vores pige blev dårligere og dårligere. De første måneder med sygdommen cøliaki indenfor dørene var ret hårde.

Brød med madkulør

Alt skulle dengang laves fra bunden, da vi på det tidspunkt **intet** kunne købe færdiglavet, og internettet var endnu ikke opfundet.

Af glutenfrit mel kunne vi købe Premix, der var hvedemel, hvor gluten var vasket ud. Og så kunne vi hos Kellogg's i Svendborg få noget groft majsmelet.

Brødet, som vi kunne bage, var lyst, og hvis vi gerne ville have et mørkt brød, blev der tilsat madkulør.

Foreningen redning for mange

Indtil foreningen blev dannet, kendte jeg ikke andre med cøliaki. Så da rygtet gik, at nogen ville starte en cøliakiforening, mødte jeg selvfølgelig op til den stiftende generalforsamling.

Det var stort at møde andre med denne sygdom og stort at udveksle erfaringer og opskrifter. På det tidspunkt var der heller ingen koge- eller bagebøger med glutenfrie opskrifter. Så der var et stort behov for bagedage, som jeg i starten var med til at arrangere. De foregik i mange år på Dalumskolen i Odense.

Bagedagene havde to formål, som de stadig har: At skabe nye venskaber og udveksle opskrifter og gode idéer.

Tillykke med at foreningen nu er blevet så stor, at der er råd til både et kontor og to ansatte.



Stort udvalg i glutenfri produkter

Brød • Morgenbrød • Det lille mellemmåltid
Den gode bid til kaffen • Boller
Glutenfri/Laktosefri produkter
Glutenfri/bagt uden sukker
Special bestillinger til festlige lejligheder

Køb produkterne online eller se
vores forhandlerliste på hjemmesiden.

No Gluten ApS • Vandværksvej 1 • 9280 Storvorde
2227 2441 • mail@nogluten.dk

Følg os på



nogluten.dk



IndkøbsGUIDE

Her er vores særlige indkøbsguide, hvor små og store virksomheder med glutenfrie produkter kan vise flaget overfor alle med cøliaki – og dermed inspirere jer medlemmer og give idéer og valgmuligheder.

Kender du en virksomhed, der burde være med her?

Så gør dem opmærksom på denne billige måde at komme i kontakt med danskere med cøliaki. En annonce i indkøbsguiden koster kun 1.200 kr.

ANNONCEkontakt:

Sekretariatsleder Lisa Ahlgren, lah@coeliaki.dk og tlf. 5129 0310.

Annoncemateriale skal leveres som trykklar pdf – eller lad os hjælpe dig med layoutet mod en mindre merpris.

Indkøbsguide-annoncer måler 38 x 27 mm.

Læs mere på www.coeliaki.dk under 'annoncering og samarbejde'.



MalbyMix
62 21 13 78
www.malbymix.dk

Semper
GLUTENFRI

PROMISE
GLUTEN FREE
Brød Hos Irma og Kvikly
promiseglutenfree.com

Sønderjydsk Kål
Hirsevej 19 • DK-6100 Haderslev
Telefon 7452 7092
www.soenderjydsk-kaal.dk
facebook.com/soenderjydsk.kaal

LØVBJERG
Vi har altid et stort udvalg af glutenfrie varer!

glutenfri.nu
Italienske Glutenfrie Lækkerier

fria
GLUTEN FREE
You can't tell the difference



Black Bean Spaghetti

Ingredienser: Økologiske sorte bønner og vand.
Sorte bønner har været anvendt i årevis i Spanien og Sydamerika - gerne i krydrede retter.
Indeholder masser af protein og kostfibre samt vitaminer.

Næringsindhold pr. 100 gram
44 gr. protein, 21 gr. fibre, 15 gr. kulhydrat



Edamame & Mung Bean Fettuccine

Ingredienser: Økologiske mungbønner, grønne edamamebønner og vand.
Mungbønner er en fast del af det asiatiske køkken, men du kender dem også som bønnespirer i din salat. Fyldt med protein, kostfibre og vigtige vitaminer.

Næringsindhold pr. 100 gram
43 gr. protein, 18 gr. fibre, 16 gr. kulhydrat

ALT DET GODE FRA BØNNER

ØKOLOGISK, GLUTENFRI BØNNE PASTA

- masser af **PROTEIN** og **LAVT INDHOLD AF KULHYDRATER**

- serveringsklart på kun få minutter



Edamame Spaghetti

Ingredienser: Økologiske grønne edamamebønner og vand.
De grønne edamamebønner (sojabønner) kender du fra sushi restauranter, hvor de ofte bliver serveret som snack.
De er fulde af fibre og vitaminer. Smagen er let nøddeagtig.

Næringsindhold pr. 100 gram
45 gr. protein, 20 gr. fibre, 18 gr. kulhydrat



Soybean Spaghetti

Ingredienser: Økologiske hvide sojabønner og vand.
Den lille runde sojabønne er fri for kolesterol, rig på calcium og lav på kalorier, og med sin lyse farve ligner denne spaghetti noget, som de fleste er vant til at spise.

Næringsindhold pr. 100 gram
42 gr. protein, 20 gr. fibre, 14 gr. kulhydrat

Du finder vores bønnepasta i Føtex, Bilka, Salling, Magasin, udvalgte Superbest og løbende på kampagne hos Rema1000



Produceret af Explore Asian
Distributør: VitaFood ApS
Se mere på vores website
www.vitafood.dk





Bageskoler 2016

Få inspiration til at bage gode og sunde glutenfrie brød



AF BAGESKOLELEDERE MIA RASHOLT OG
GITTE SOLBERG PERREGAARD

Bageskolen er for medlemmer med cøliaki – har du oveni fx diabetes eller laktoseintolerance, så oplys det ved tilmeldingen.

10.00-15.00

Alle bageskoler foregår fra kl. 10.00 til kl. 15.00, og vi spiser selvfølgelig det nybagte til frokost, så du skal ikke have madpakke med.

Pris

- Medlemmer - 250 kr./person (også familie)
- Medlemmer u. 12 år - 150 kr./barn
- Ikke medlemmer - 600 kr./person
- Børn under 5 år deltager gratis

Tilmelding

Du tilmelder dig og evt. familiemedlemmer ved at skrive til bageskole@coeliaki.dk – eller ringe til sekretariatet på 7010 1003 mandag, tirsdag eller torsdag kl. 9-12 eller onsdag 14-16.



JYLLAND:

Lørdag d. 5. marts i Hørning
Lørdag d. 2. april i Ringkøbing
Lørdag d. 1. oktober i Aabenraa
Lørdag d. 29. oktober i Aalborg

FYN + SJÆLLAND:

Lørdag d. 5. marts i København
Lørdag d. 11. juni i Odense
Lørdag d. 10. september i Slagelse
Lørdag d. 12. november i Roskilde



Oplys følgende ved tilmelding:

- Hvilket kursus ønsker du at deltage i?
- Navn og alder på samtlige, du vil tilmelde.
- Din adresse, telefonnummer, e-mail samt medlemsnummer, hvis du ønsker medlemsrabat på deltagergebyret.

Først når du modtager en bekræftelse på, at der er plads på det ønskede hold, skal du indbetale deltagergebyret. Din plads er sikret, når vi har registreret din betaling og sendt dig en endelig bekræftelse.

Melder du fra senest 3 uger før kurset – eller bliver kurset aflyst – så får du naturligvis dit deltagergebyr tilbage.

HUSK at

- medbringe røremaskine, hvis du har en.
- foreningens bagebøger kan købes på kurset.

Maks. 20 personer på hvert kursus.

Næring til glutenfrit brød.
Malbymix er gær, fibre og protein.
Malby Mix

til bagning med alt det gode uden gluten, mel af f.eks.: ris, boghvede, majs, havre, hirse, quinoa og kikærter. Tilsæt evt. nødder eller frø og krydderier.



Godt Brød - Nem Baging
Naturligt Fuldkorn med Malby Mix
Kan købes i helsebutikker eller bestilles på
www.malbymix.dk
Jytte Malby tlf. +45 62211378
Vindbyvej 34 5900 Rudkøbing



Kære aktivgrupper

I denne søde juletid, hvor sneen falder hvid...



AF BIRGITTE VIERECK, NÆSTFORMAND
OG AKTIVGRUPPEANSVARLIG

Ja, det vil være dejligt, om den gjorde. Nogen synes, det er besværligt med sne, jeg synes, det giver ro. Vi bliver mere forsigtige, når vi skal bevæge os i sneen på gå-ben, cykel, bil eller andet. Vi tager hensyn og bliver mere opmærksomme på hinanden, og vi giver gladeligt en hånd med, hvis der skal skubbes en bil i gang.

Tag hensyn!

Det at hjælpe og tage hensyn, det er også det, vi beder vores familie, venner m.fl. om at gøre, når de skal tilberede mad

uden gluten. Og hvor er det fantastisk, når de gør det. Heldigvis så hører jeg flere og flere familier, hvor bedsteforældrene også deltager både til aktivgruppemøderne og bageskolerne, det giver trykthed både for børnene med cøliaki og ikke mindst forældrene, som trygt kan sende børnene på besøg hos bedsteforældrene, uden at spekulere på, om bedsteforældrene nu også kan finde ud af det.

Julen står for døren

Glæden ved at være sammen om forberedelserne er en vigtig del i julemåneden. Aktivgrupperne rundt i landet har enten julehygget eller bare spist kager i massevis her i oktober og november.

Denne form for samvær og nærvær håber jeg, vi sammen kan tage med ind i 2016, når Aktivgrupperne ude omkring igen inviterer jer til forskellige aktiviteter.

Vi ses i 2016!

Fyn



Kontakt Mette Dall
2897 6825
fyn@coeliaki.dk

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk

Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind
2643 6760
midtj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen i 2016:

• **6. marts 2016: Pasta-arrangement**

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk

Tak for sidst!

Fra Styregruppen skal lyde en stor tak til de fremmødte, som bidrog til nogle hyggelige timer lørdag den 3. oktober 2015.

Vi havde fornøjelsen af at have besøg af Pernille, som driver bloggen Glutenfrimagi.dk. Pernille kom med gode tips og idéer til at håndtere hverdagen med cøliaki. Snakken gik flittigt rundt om bordet, mens vi spiste sandwich fra Café Velbekomme.



Pernille Hovmand Petersen,
"Glutenfrimagi"

Med venlig hilsen
– og glædelig jul og godt nytår!

Mette Dall, Styregruppen Fyn

Status

Ved bladets deadline er der i Aktivgruppen Midtjylland planlagt, men endnu ikke afholdt, julesmåkage-bagning lørdag den 28. november, hvor alle kan bage glutenfrie julesmåkager og få småkagedåser fyldt med lækre småkager.

Derudover planlægger vi at gentage succesen med et pasta-arrangement, hvor vi laver vores egen hjemmelavede pasta. Sæt derfor allerede nu X i kalenderen søndag den 6. marts 2016. Hold øje med vores nyhedsbrev, hvor vi fortæller mere.

Med ønsket om en glædelig glutenfri jul.

Pia Sejer Lind
Styregruppen Midtjylland



Syd- og Sønderjylland



Kontakt Alice Skaarup Jepsen
2275 9449
sydj@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen i 2016:

- **16. marts: Besøg hos Meny**, Haderslev
- **16. april: DCF-landsmøde**, Slagelse
- **28. maj: Sommertur, Dyrehaven**, Haderslev
- **August/september: Segway/Legeland**, Rømø
- **1. oktober: Bageskole**, Aabenraa
- **30. oktober: "Gå amok i kager"**, Tørning Mølle

I kan løbende finde invitationerne til vores arrangementer på Coeliaki.dk, men I kan også få dem sendt direkte i jeres indbakke, hvis I har tilmeldt jer Aktivgruppens nyhedsbrev.

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk

2016

*Nu er det jul igen – og nu er det jul igen
...og så er det nytår, og så starter 2016*

Det glæder vi os til i Aktivgruppen, for så kan vi mødes med jer igen.

De fleste af vores aktiviteter i 2016 er på plads, og det er et varieret program, som I kan se i Ses-vi-boksen længere oppe.

Segway/Legeland på Rømø

Sidst i august eller først i september er det eneste arrangement, som endnu ikke er helt på plads. For de lidt større børn vil det være muligt at køre på Segway, og imens kan de mindre fordrive tiden i Legeland.

Status efterår 2015

Efteråret er gået med flere gode arrangementer.



Vi startede i september med **foredrag om Low FODMAP diæt** ved diætist Malene Iskov i Christiansfeld. Det var et lille sluttet selskab, der blev meget klogere på, hvad denne diæt går ud på.

Bageskolen var fuldt booket og foregik på Sct. Severin Skole i Haderslev. Her fik vi kvalificeret undervisning af diætist Mia Rasholt.



Og for tredje gang blev **"Amok i kager"** på **Tørning Mølle** et tilløbsstykke, hvor 28 børn og voksne først gik en lille tur, inden vi gik amok i alle de dejlige kager, der var bagt til lejligheden. Kreativiteten var igen stor – og at det snart var Halloween, kunne vi se på denne flotte kage.



TV2-arrangementet måtte vi desværre aflyse pga. for få tilmeldte.

Styregruppen siger tak til jer alle og ønsker alle en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår.

Helle Schnor, Eva Lundtoft, Alice Skaarup Jepsen og Birgitte Viereck



Storkøbenhavn/ Nordsjælland



Kontakt Hanne Kirstein
5151 9127
kbh@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen i 2016:

- **16. januar: Filmaften** for unge drenge
- **5. marts: DCF Bageskole** - se s. 21
- **9. februar: Middag for voksne**, Brønshøj
- **6. marts: Bagedag** med Mette Marie
- **16. april: DCF-landsmøde** - se nyhedsbrev for fælles-transport
- **7. maj: Udflugt**, Nordsjælland
- **16. maj Cøliakidag** - Idéer modtages

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk

1. halvdel 2016

Filmaften – drenge 6-9 år

Lørdag den 16. januar 2016 kl. 15.00-19.30

"Film, Taco og snold i Kastrup" er overskriften, når maks. 8 drenge mellem 6 og 9 år har drengesaften med leg, mad og film – fx ser "Big Hero 6" eller en anden rigtig drengefilm på Kibækvej 13 hos Maj fra Aktivgruppen.

Menu: Taco med oksekød og salat + vand, saftvand og hjemmelavede popcorn.

Pris 50 kr./drenge + 10 kr. til slikboden

Tilmelding senest 5. januar 2016 til Maj Berg (mor til Jonathan på 8 år) på 2683 5546 eller maj-line@sol.dk



Middag for voksne

Tirsdag den 9. februar 2016 kl. 18.00

Glutenfri middag for 7 gæster. Holdes i Brønshøj hos Hanne Kirstein.

Deltagerbetaling 75 kr. Tilmelding kbh@coeliaki.dk.



Bagedag med Mette Marie

Søndag den 6. marts 2016 kl. 10-14

Vi bager med Mette Marie's Kitchen i Fredensborg, men det kommer til at foregå i Københavnsområdet.

Deltagerpris er 300 kr. pr. medlem og 500 kr. for ikkemedlemmer. Tilmelding til kbh@coeliaki.dk

Vi skal bage bl.a. glutenfrit rugbrød, franskbrød, muffins og kringle.

Læs mere om Mette Marie på hendes blog: <http://mettemaries.com/>

Udflugt i Nordsjælland

Lørdag den 7. maj 2016

Udflugt i naturen, udendørs lege, måske bål, og det vil foregå i Nordsjælland. Mere information i nyhedsbrevet.



Siden sidst:

Middag for voksne

Den 5. oktober 2015 var vi syv kvinder samlet til "Middag for voksne" – et nyt tiltag i København.

Jeg inviterede til glutenfri middag hos mig, og deltagerne betalte 75 kr. og fik en 3-retters menu. Ingen kendte hinanden i forvejen, og vi var fra 25 til 60 år.

Vi var enige om, at det var rart at være sammen med andre med samme sygdom. Alle nød at kunne spise det hele, at høre om, hvordan andre gør i det daglige, og om forskelligheden i sygeforløb og reaktioner. Nogle talte om, at det gav 'blod på tanden' til at komme til andre arrangementer, og at det var dejligt at få inspiration – fx til at blande ris med quinoa, at komme tang i maden og kaste sig ud i en raw food cake.



Til den første "Middag for voksne" var vi (fra venstre) Helle Verner-Villadsen, Maud Bering Andersen, Zabrina Kurland og Tine Camara – og på den anden side af bordet fra venstre Pia Jellerup og Susanne Risom.

- Er DU interesseret i at deltage i "Middag for voksne"? Så hold øje med nyhedsbrevet.
- Har DU selv lyst til at arrangere en "Middag for voksne"? – Så skriv eller ring til Hanne Kierstein på kbh@coeliaki eller 5151 9127.

Vores råd til nydiagnosticerede

- Brug almindelige bageopskrifter, og skift ud med glutenfrit mel, bare 10% mindre.
- Bagetips: Sigt melet og brug tørgær – opløs og pisk tørgær i 45° varmt vand.
- Tilsæt evt. fibre til brød: Til 500 g mel tilsæt 20 g "HUSK" og 2 dl ekstra væske. Brødet holder sig også længere fugtigt.
- Lasagneplader fra Semper er rigtig gode.
- Urtekrams pasta smager næsten som almindelig pasta.
- Mixwells naturligt glutenfri blanding er næsten som almindeligt rugbrød.
- Den hurtige løsning: Brug melblandinger fra Finax, Semper og Urtekram.
- Tag på Dansk Cøliaki Forenings bagekurser.

Julearrangement

Godt 50 medlemmer deltog i vores bytte-kageopskrift-dag 1. november 2015. Det var supersjovt både at deltage i og at være med til at arrangere.

Alle medbragte en portion af deres bedste glutenfrie kager. Her var et suverænt overflod af lækre kager, hvor både øjne og maver blev meget mætte.

Vi havde fået glutenfrie æbleskiver af Rema 1000 på Nørrebrogade 231 og fine sponsorgaver til bankopræmier af SuperBrugsen, Nørrebrogade, Rema 1000, Rosenørns Allé 131 samt Feelgood Bakery, Prinsesse Charlottes Gade 41, så der var flotte præmier.



Efterlysning

Der er altid plads til flere i Aktivitetsgruppen, hvor vi bidrager med det, vi hver især kan.

Måske...

- har du idéer til aktiviteter eller overskud til praktisk arbejde?
- har du interesse i kommunikation eller opskrifter, du vil dele?
- vil du blot give en hjælpende hånd med indkøb til et arrangement?

Når en eller flere i familien har cøliaki, rammer det alle. Til vores lokale arrangementer kan du møde andre i samme situation. Her deler vi erfaringer og bliver inspireret.

Skriv – så kontakter jeg dig.

Styregruppeleder Hanne Kierstein
kbh@coeliaki.dk – 5151 9127



Vestsjælland



Kontakt Marianne Berthelsen
2465 3831
vests@coeliaki.dk

Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen i 2016:

- **16. maj 2016: Cøliakidag**
- **Juni: Ø-tur** til Orø

Mere info på web og i nyhedsbrev – tilmeld på Coeliaki.dk



Godt i gang

Vi har nu afholdt vores første tre arrangementer, og jeg synes, at vi er kommet stille og roligt, men godt i gang.

Her i vintermånederne vil vi begynde at planlægge de kommende arrangementer, og vi kan allerede nu løfte sløret lidt for to arrangementer i løbet af foråret/sommeren. Det bliver en aktivitet i forbindelse med Cøliakidagen den 16. maj 2016 og en ø-tur til Orø i juni. Nærmere information kommer i 2016.

Vi vil ønske alle en rigtig god og glædelig jul samt et godt nytår.

På Aktivgruppens vegne
Marianne Berthelsen

Tur til Fugledegård

Søndag d. 6. september stod Bente, mine to døtre og jeg klar i blæsten ved Fugledegård med madpakkerne pakkede og kagerne klar. Vi er glade for, at Ruth fra Orø og Marianne fra St. Fuglede var med til at gøre eftermiddagen til en hyggelig oplevelse.

Efter at vi havde spist vores frokost, gik vi en 3,5 km lang rute rundt i det historiske og spændende område nær Tissø. I området er der gjort mange fund fra Vikingetiden, som vi læste om i gratis-brochurer ved Formidlingscenteret.

Tilbage ved Fugledegård kunne vi lige nå at nyde en kop kaffe og kage i solskinnet, inden vi tog afsked med hinanden, da regnen kom. Området ved Formidlingscenter Fugledegård er bestemt et sted, der er et besøg værd.

Siden sidst:

Flødebollekursus

Søndag d. 1. november mødtes vi i Sorø til fremstilling af flødeboller. Her er et par stemningsfotos derfra.





Aktivgrupper oversigt

Nordjylland nordj@coeliaki.dk

Midtjylland Pia Sejer Lind, 2643 6760, midtj@coeliaki.dk

Syd- og Sønderjylland Alice Skaarup Jepsen, 2275 9449, sydj@coeliaki.dk

Fyn Mette Dall, 2897 6825, fyn@coeliaki.dk

Roskilde Britta Gernaey, ros@coeliaki.dk

København og Nordsjælland Hanne Kirstein, 5151 9127, kbh@coeliaki.dk

Sydsjælland syds@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)

Lolland-Falster post@coeliaki.dk (*mangler styregruppe*)

Bornholm Katja Skov, 5328 0109, born@coeliaki.dk

Vestsjælland Marianne Berthelsen, 2465 3831, vests@coeliaki.dk

Ungegruppen



Emilie Sundquist, 2265 6642,
emilie@coeliaki.dk

VIL DU stå for en lokalgruppe for unge,
så kontakt Dansk Cøliaki Forening,
7010 1003 og post@coeliaki.dk

Cøliaki Felag Føroya

Forkvinde

Birita Háskor
Gillagøta 12
FO 188 Hoyvík
Føroyar
biritahaskor@gmail.com
Mob. +298 283 266

Sekretær

Bjørnt Samuelsen
V.U.Hammershaimbgsøta 36
FO 100 Tórshavn
Føroyar
bjosam@olivant.fo
Mob. + 298 599 909

Næstforkvinde

Sonja Tausen
Leitisvegur 57
FO 600 Saltangará
Føroyar
sonja.tausen@skulin.fo
Tlf. + 298 447 374
Mob. +298 268 683

Bestyrelsesmedlem

Marita Olsen
I Kongsbø 8
FO 512 Norðagøta
Føroyar
Marita_o@olivant.fo
Tlf. + 298 441 671
Mob. + 298 282 296

Kasserer

Eyðvør Mortensen
Niðaragøta 46
FO 188 Hoyvík
Føroyar
mono5@olivant.fo
Tlf. + 298 311 038
Mob. + 298 585 984

Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



Formand

Edna Stage
Engblommevej 59
2400 København NV
formand@coeliaki.dk



Næstformand (Aktivgrupper) + ansv. CøliakiNyt

Birgitte Andrea Viereck
Eskærhøjvej 67
6100 Haderslev
bav@coeliaki.dk



Kasserer

Jens Lundtoft
Kæmpes Ager 9
6580 Vamdrup
jl@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (Børn)

Annette Hansen
Petershøjvej 11
7100 Vejle
ah@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (Sundhedsfagligt Råd)

Mette Dall
Margrethes Allé 17
5250 Odense SV
mette@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem

Birthe Pind Lavrsen
Carl Nielsens Vej 16
7430 Ikast
birthe@coeliaki.dk



Bestyrelsesmedlem (Unge)

Britta Gernaey
Brøndbakken 5
4000 Roskilde
britta@coeliaki.dk



Suppleant

Terese Gerdt
Eddagården 9, 1. th.
2200 København N
terese@coeliaki.dk



Sekretariatet - indmeldelse og materiale

Trekronergade 147B, 2. sal th.
2500 Valby
7010 1003

Sekretariatsleder Lisa Ahlgren
5129 0310
lah@coeliaki.dk



WE CARE



En glutenfri brødrevolution



Opdag Schärs nye og friskere surdejsbrød

Vi er stolte over at kunne præsentere to ferske glutenfrie brød, der smag som kom det lige fra ovnen. Brødene skal hverken optøs eller varmes, men kan spises præcist som de er. Vital: med solsikkefrø, hørfrø, quinoa, sorghum mel og kastajemel. Flerkorn: med solsikkefrø, hørfrø, sojaflager og klid. Begge brød er hvedefri, mælkefri og glutenfri. Brødene har desuden et højt indhold af surdej, som giver en god og luftig konsistens. Det høje fiberindhold og den gode smag gør, at du bare må prøve dem!

Besøg vores hjemmeside, hvor du kan få tips og opskrifter.

www.schaer.com



Godt brød, godt liv.