

# Glutenfri matlaging og baking ved cøliaki

Seksjon klinisk ernæring og logopedi  
Rehabiliteringsklinikken, St. Olavs hospital

# Agenda

- Kjøkkenhygiene
- Glutenfri matlaging
- Glutenfri baking
- Tips og råd



# Kjøkkenhygiene

- **Hygiene:**
  - «smulesmitte»
  - Vær nøye med renhold. Vask kjøkkenmaskin før/etter bruk
- **Glutenfrie brødkiver:**
  - skjæres på rengjort skjærefjøl og ikke blandes med andre brødkiver
- **Oppbevaring:**
  - Glutenfritt mel adskilt fra vanlig mel
  - Egen glutenfri sone på kjøkkenet
  - Evt. egen hylle til pålegg i kjøleskap



# Kjøkkenhygiene

- **Matservering** (kakebord, buffet etc.):
  - Pass på at ikke serveringsbestikket blir brukt både på glutenfritt og glutenholdig mat/saus.
  - OBS! Smør/margarin/smørepålegg til brødmatt
- **Pommes frites:** sjekk om den er stekt i samme olje som panerte retter eller annet som inneholder gluten.
- **Vaffeljern og brødrister** - Vanskelig å rengjøre



# Bake selv?

- Velg grove meltyper og melblandinger, **sjekk fiberinnhold**
- Melmikser kan gjøres mer næringsrik ved å tilsette flere fiberrike ingredienser:
  - fibertilskudd som fiberhusk, pofiber, frø og nøtter i brødbaking.
  - Glutenfri havregryn
  - Gulrot, eple, blomkål
  - Linfrø, solsikkefrø, sesamfrø, gresskarkjerner
  - Nøtter

NCF Trøndelag  
arrangerer  
bakekurs



# Glutenfritt mel

- Rene meltyper – eks.



## • Glutenfrie melmikser

- Fine melmikser egner seg til søt bakst, vafler, lyst brød.
- Grove melmikser egner seg til bl.a. brød, pai, pizza

Med hvetestivelse



Uten hvetestivelse (og melk)



# Praktiske tips ved baking

- Følg oppskriften
- Bruk kjøkkenvekt framfor dl mål
- Bruk gjerne kjøkkenmaskin
- Glutenfrie deiger bør ha en klissete konsistens. Bruk gjerne fiberhusk /psyllium for å «binde deigen»
- Meltyper:
  - Melblandinger gode å bake med og har bedre egenskaper enn rene glutenfrie mel
  - Hvetestivelse gir bedre smak og kan være enklere å bake med



# Glutenfri matlaging

## Sauser, supper og jevninger

- Maizenna eller potetmel kan brukes for å jevne supper og sauser fra «toppen»
- Brun eller hvit saus - hvetemel kan erstattes med Jyttemjøl eller Toro glutenfritt mel
- Grønnsaker i supper og sauser kan tilsettes og moses med stavmikser for tykkere konsistens
- **OBS!** noen glutenfrie meltyper absorberer mere væske, melmengden kan derfor erstattes med  $\frac{3}{4}$  av angitt mengde.



# Glutenfri matlaging

- Farsemat – kjøttkaker, karbonader osv. kan tilsettes havregryn, fiberhusk eller potetmel til passe konsistens.
- Glutenfri pasta bør kokes i masse vann
- Pannekaker og vafler – kan med fordel tilsettes havregryn for mere fiber.
- Kaker – enklere å få til enn gjærbakst

# Tips og råd

# Bakere i Trøndelag som fører glutenfrie brød

- Byåsen bakeri
- Melhus bakeri
- Rosenborg bakeri
- Klæbu håndbakeri
- Mikalsen bakeri
- Godt brød
- Baklandet Skydsstation



## Kurs

Vi arrangerer bakekurs samt kurser skoler/barnehager, spisesteder og medisinsk personell i cøliaki og håndtering av glutenfri mat.



Bakekurs



For nydiagnostiserte



For ansatte på  
skole/SFO og  
barnehage



For kokker og  
servitører



For leger og  
helsepersonell

[Les om våre kurstyper](#)

[Se alle kommende kurs](#)

# Spørsmål?