Glutenfritt
– gott och enkelt

Margareta Elding-Pontén

jure

Innehåll

Inledning 8
Vad är celiaki? 10
Sädesslag och glutenhalt 14
Kostvanor och fibrer 20
Näringsvärden – glutenfria varor 22
Näringsvärden – glutenhaltiga varor 24
Att baka med och utan gluten 26
Jäsmedel 28
Tips för glutenfri bakning 32
Vanliga ingredienser i recepten 42
Tips för en glutenfri vardag 47

Matbröd 50

Morotsbaguetter 52
Nyponskalsbröd 54
Hönökakor 56
Tekakor eller hamburgerbröd 58
Korvbröd 59
Mjuka tunnbröd 60
Fina knäckebröd 62
Hönökakor eller tunnbröd utan att baka 63
Solrosknäcke 64
Kaffedoftande bröd 66
Morgonbröd 69
Chiabröd 70
Bästa formbrödet 72
Enkla fiberbrödet 74
Saftigt bröd med fördeg på havremjöl 76
Gotlandslimpa 78
Mors bröd med surdegskaraktär 80
Surdeg med äpple 82
Surdegsbröd 84
Surdegsbullar med havremjöl 87
Grovt skållat havrebröd 88
Vörtbröd med fördeg och reducerad julmust 90
Enkelt vörtbröd 92
Kavring 94
Focaccia 97
Pitabröd 98
Grissini 100
Bakmaskinsbröd 103

Bröd med bakpulver 104

Scones 106
Stekpannebröd 107
Tortillas 108
Pinnbröd 111

Kex 112

Enkla frökex med kryddor och flingsalt ... 114
Kex av digestivetyp ... 116
Prickiga parmesankex ... 119

Bullar 120

Kanelbullar ... 122
Knyten ... 124
Släta bullar ... 125
Krans eller längder ... 126
Lussekatter ... 128
Lussekrans, lusselängd eller lusseknyten ... 129
Semlor eller fastlagsbullar ... 130
Briocher ... 132

Mjuka kakor och efterrätter 134

Knäckebrödstårta ... 136
Fiffis kladdkaka ... 137
Chokladkaka med kraftig apelsinsmak ... 140
Fruktkaka ... 142
Apelsinmuffins ... 146
Knäckig smulpaj med äpple ... 147
Sockerkaka som tårtbotten ... 148
Prinsesstårta ... 149

Småkakor 150

Biscotti eller cantuccini ... 152
Shortbread ... 153
Havrekakor med smak av kokos ... 156
Drömmar ... 157
Enkla kokostoppar ... 158
Biskvier med smaksatt tryffelfyllning ... 159
Mandelmusslor ... 161
Pepparkakor ... 162

Mjölmat 164

Pizza ... 166
Pannkakor ... 168
Våfflor med ägg ... 171
Frasvåfflor ... 171
Pajdeg till matpaj ... 172
Italiensk spenatpaj ... 172

Frukostflingor 174

Müsli ”rakt upp och ner” ... 176
Granola ... 177

Felsökning ... 178
Omvandlingstabell ... 179
Ordlista ... 180
Källhänvisningar ... 189
Om författaren ... 190
Om fotografen ... 190
Tack ... 191

Inledning

En dag i mars 2004 spred sig bröddoften genom huset. Mitt första glutenfria bröd luktade ljuvligt. Det var vackert gräddat och hade höjt sig precis lagom mycket. Men när kniven skar genom brödet fylldes skärbrädan bara av torra smulor. Nästa försök resulterade i ett elegant men alldeles stenhårt bröd, som inte ens brödkniven rådde på.

För mig, som gärna äter gott bröd, var detta en stor sorg. Att som vuxen få diagnosen celiaki (glutenintolerans) och plötsligt behöva försaka mycket av livets goda, var inte lätt. De glutenfria alternativen i affärerna muntrade inte heller upp. De var torra, smaklösa och fastnade i tänderna.

Jag är uppvuxen med hembakat bröd. Min mor bakade rågsiktsbröd, surdegsbröd, grahamsbullar, formbröd med vetekross, vetebullar och kakor. Bröddoften letade sig ut på gatan och vi barn kom in och åt ljuvliga, nybakade bröd…

När jag våren 2004 fick diagnosen celiaki och gjorde mina första smuliga och hårda bröd, trodde jag ett tag att jag aldrig mer skulle kunna äta lika saftigt goda bröd och bullar som min mors. Som tur är har jag alltid tyckt om att baka och att pröva mig fram till bästa resultat. Efter de första misslyckade försöken gav jag därför inte upp utan började experimentera i köket. Snart skapade jag mina egna recept. Nu bakar jag matbröd, bullar och kakor, som inte på något vis avslöjar att de är glutenfria. Det som i början verkade vara en oöverstigligt stor omställning blev en utmaning att ta sig an och är nu en källa till glädje.

Den här boken är resultatet av min bakglädje under många års experimenterande i köket. Min naturvetenskapliga bakgrund som kemist har varit en stor hjälp för mig – liksom mitt skrivintresse, min nyfikenhet och min vana att anteckna vad jag gör och att registrera vad som händer.

Min filosofi är att matbröd ska vara saftigt, gott och hållbart. Det ska också gärna innehålla nyttiga fibrer och då och då vara bakat med surdeg. När jag bakar glutenfritt vill jag att bröden ska smaka precis så ljuvligt som min barndoms hembakade bröd och hålla sig färska minst lika länge. Ingen ska på smak eller konsistens kunna känna att det är ett bröd som är bakat utan gluten.

Jag anser att det ska vara enkelt att baka glutenfritt. Även personer som i vanliga fall bakar med gluten ska kunna följa mina recept. På grund av det undviker jag för många specialingredienser, och recepten lämpar sig väl både för den som kommer att baka mycket och för den som någon enstaka gång vill överraska sin gäst med hembakat glutenfritt.

Jag vill att min bok ska användas som en receptbok, en inspirationsbok och en källa till kunskap – helt enkelt som en handbok – för personer med celiaki, för deras släktingar och vänner och för andra som är intresserade av celiaki och glutenfri bakning. Det är den bok som jag önskar att jag själv hade haft i min hand då jag fick diagnosen celiaki.

Förutom matbröd finns i boken också recept på bullar, kex, frukostflingor, kakor och mjölmat såsom paj, pizza och våfflor utan gluten – sådant som kan vara svårt att få tag på och som går att göra så fantastiskt gott och lyckat hemma.

Mitt bästa råd till dig som vill baka glutenfritt är att våga försöka och att inte vara rädd för att pröva dig fram. Det är inte svårt att baka gott och saftigt glutenfritt bröd. Men det kräver handlag och kunskap. Följ recepten i denna bok! Improvisera och justera gärna efter egen smak när du har lärt dig grunderna. Och njut av att äta ditt eget nybakade, glutenfria bröd!

Lycka till!

Askim, 2020-12-17
Margareta Elding-Pontén

info@eldingponten.com
www.eldingponten.com

Vad är celiaki?

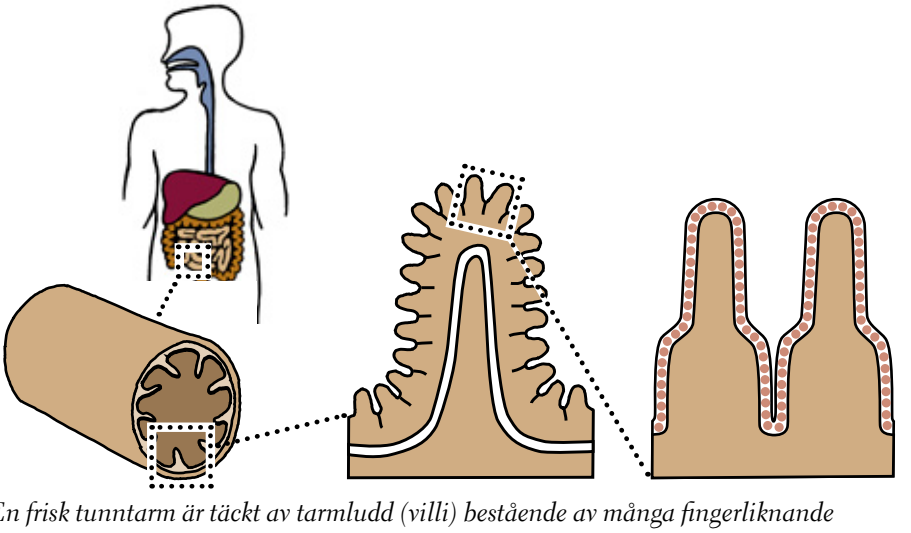
Celiaki kallas även för glutenintolerans och innebär att kroppen inte tål gluten, som är ett samlingsnamn för proteinerna gliadin och glutenin i vete. Motsvarande proteiner i korn och råg är så lika glutenproteinerna, att en person med celiaki inte heller tål proteiner från dessa sädesslag.

Autoimmun sjukdom

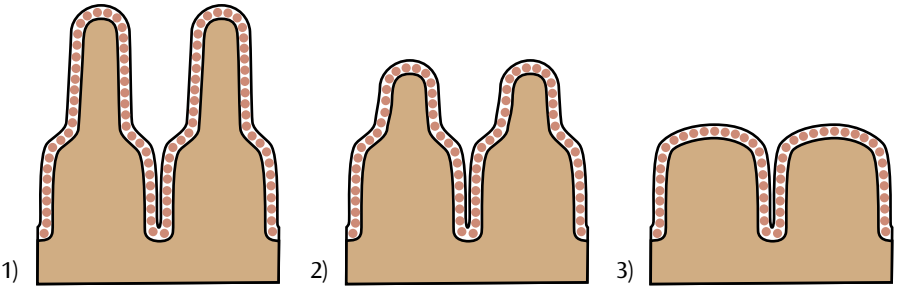
Celiaki är en autoimmun sjukdom, vilket innebär att kroppen bildar antikroppar som angriper kroppens egna friska celler – i detta fall cellerna i tunntarmens slemhinna.

Tunntarmens slemhinna är veckad och täckt av tarmludd (villi), där näringen från maten tas upp i blodet. Tarmluddet består av många fingerformade, millimeterhöga utskott, vilket ökar slemhinnans yta. Hos en frisk person är ytan cirka 250 kvadratmeter, vilket motsvarar storleken av en tennisplan. Den stora ytan gör det möjligt för kroppen att effektivt ta upp näringen ur maten.

Hos en person med celiaki ger gluten upphov till en inflammatorisk process i tunntarmens slemhinna, vilket orsakar skador på tarmluddet. Om personen fortsätter att äta gluten bryts tarmluddet gradvis ner, och när ytan av tarmludd minskar får personen allt svårare att tillgodogöra sig näringsämnen från maten. Vid en obehandlad celiaki kan slemhinnan till slut bli helt slät, utan tarmludd.



En frisk tunntarm är täckt av tarmludd (villi) bestående av många fingerliknande utskott. Här finns viktiga enzymer och celler, som skyddar tarmen och tar upp näring ur maten.



Vid en obehandlad celiaki bryts tunntarmens tarmludd gradvis ner och slemhinnan kan till slut bli helt slät.

Ärftlig sjukdom

Celiaki (glutenintolerans) är ärftligt, eftersom det verkar krävas speciella arvsanlag (gener) för att sjukdomen ska kunna utvecklas. Närmare 100 procent av alla personer med celiaki i Sverige bär på minst en av gentyperna HLA-DQ2 eller HLA-DQ8. Dock har minst 40 procent av Sveriges befolkning någon av dessa gentyper, och att endast ett fåtal av dessa utvecklar celiaki tyder på att det krävs ytterligare någon faktor för att trigga igång sjukdomen. Det har spekulerats i om till exempel en infektion eller stress i kombination med intag av gluten kan starta processen i kroppen. Varför fler kvinnor än män insjuknar, vet man inte heller ännu.

Symtom – stort mörkertal

Många har celiaki utan att veta om det. En del av dessa personer har symtom som diarré, gaser, buller i magen och viktminskning utan att orsaken har konstaterats.

Andra har symtom, som inte uppenbart förknippas med magbesvär. Det kan till exempel vara benskörhet, svårighet att få barn, sen pubertet, dålig tillväxt hos barn, trötthet eller depression, vilket kan vara ett resultat av att näringsämnen inte har tagits upp ordentligt av tarmen på grund av celiaki.

Det finns också personer som inte tycker sig ha symtom alls. I denna grupp säger dock många att de mår mycket bättre efter en period med glutenfri kost och att de inser att de inte mådde bra förut. Det är nämligen inte alltid lätt att relatera till ”en bra mage” eller till ”att må bra”, eftersom det är den egna magen och kroppen man jämför med.

Att tarmen inte förmår att ta upp näringsämnen från maten ordentligt kan också i längden leda till andra sjukdomar. Det är därför viktigt att få rätt diagnos, även om symtomen kan vara oklara.

Nyponskalsbröd

Detta är en variant av receptet på Morotsbaguetter (sidan 52). Den lilla ändringen att morötterna ersätts med nyponskalsbitar förändrar brödets smak och utseende totalt. Färgen blir mörkare och smaken mycket mustig med en både syrlig och söt ton på samma gång. Brödet blir saftigt och känns efter några dagar fortfarande som nybakat. Det mår bra av att vila och kallna helt innan det skärs upp.

Till 14–20 portionsbröd eller 4 halvstora bröd

25 g jäst
4 dl mjölk + 6 dl vatten (eller enbart vatten)
3 msk (30 g) fiberhusk
1 dl nyponskalsbitar
2 msk linfrö

Smula jästen i degbunken. Värm vätskan till 37 °C och häll blandningen över jästen. Rör tills jästen har löst sig. Vispa ner fiberhusk. Tillsätt nyponskalsbitar och linfrö och låt blandningen stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.

2 tsk malda pomeransskal
cirka 850–900 g glutenfritt basmjöl
2 ½ tsk salt

Tillsätt pomeransskal och därefter större delen av mjölet under bearbetning. Knåda degen i 5–10 minuter. Tillsätt salt och sist resterande mjöl skedvis. Degen är klar, när den fortfarande är något klibbig men stannar och dallrar när man slutar att bearbeta den. Den ska inte falla ihop. Låt degen jäsa i bunken i cirka 2 timmar till två till tre gånger storleken.

Stjälp upp degen på mjölat bakbord. Knåda inte utan skär bara degen i 14–20 bitar i önskad form (till exempel som små baguetter) eller dela degen i fyra delar och forma till runda bröd. Lägg de små bröden på bakplåtar eller baguetteplåtar och de runda bröden i mjölade jäsformar eller i skålar med en mjölad bakduk under. Låt jäsa minst en timme under bakduk, tills bröden direkt fjädrar tillbaka då man trycker lätt på dem.

½ uppvispat ägg

Stjälp de halvstora bröden upp-och-ner på bakplåtar.

Pensla med ägg för att ge bröden en vackrare färg och grädda med varmluft:
200 °C i 10–14 minuter för de små bröden
200 °C i 15–18 minuter för de halvstora bröden

Låt svalna på galler utan bakduk, för att bröden ska behålla den krispiga skorpan.

TIPS!

- Ställ gärna en djup bakplåt längst ner i ugnen, när den sätts på. Häll 1 dl vatten på plåten, när bröden sätts in. Då höjer sig bröden lättare.

Mjuka tunnbröd

Dessa tunnbröd får en mustig smak av både havregryn och havremjöl. De blir något sega och håller ihop fint utan att spricka om man vill rulla dem till tunnbrödsrullar. Samma deg används till Fina knäckebröd (sidan 62), och det går därför utmärkt att baka både tunnbröd och knäckebröd samtidigt.

Till cirka 30 tunnbröd

50 g jäst
50 g smör
6 dl mjölk
2 ½ msk (25 g) fiberhusk

Smula jästen i degbunken. Smält smöret, tillsätt mjölken och låt vätskan bli 37 °C. Häll den över jästen och rör tills jästen har löst sig. Vispa ner fiberhusk och låt blandningen stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.

2 tsk malda brödkryddor (fänkål, anis och kummin)
100 g rent havremjöl
3 dl (100 g) rena havregryn
2 msk (42 g) mörk sirap
cirka 420 g glutenfritt basmjöl
1 tsk salt

Rör ner kryddor, havremjöl, havregryn och sirap. Tillsätt sedan det mesta av basmjölet och bearbeta väl. Tillsätt salt och sist resterande mjöl, tills degen är någorlunda fast men fortfarande klibbig på ytan. Havremjölet gör degen smetig, och det går därför att arbeta in mer mjöl än vad man först tror. Tänk på att den ska gå att kavla efter jäsningen men samtidigt på att den tjocknar och blir något fastare när den jäser. Låt jäsa under bakduk till minst dubbel storlek i 30–45 minuter.

glutenfritt basmjöl till kavlingen (det går åt en hel del)

Värm en ren bakplåt i ugnen på 250 °C utan varmluft. Stjälp upp degen på en ren, något mjölad bakduk. Skär degen i små bitar, fyra i taget, och vik en del av bakduken över den del av degen som inte används. Rulla bitarna runda i lätt mjölade händer och kavla dem sedan på mjölat bakbord till mycket tunna kakor, cirka 2 mm tjocka. Görs de tunnare, går de lätt sönder. Lagom storlek är så att fyra kakor får plats per bakplåt. Det går åt en del mjöl till kavlingen, för att man ska kunna kavla tunt utan att degen fastnar i bakbordet. Ta gärna ett sista kaveltag med en kruskavel på minst en sida.

Skaka av överskottet av mjöl från kakorna och lägg dem på en bakduk i väntan på gräddningen. De ska inte jäsa utan bara invänta den varma bakplåten.

Ta ut den heta bakplåten och lägg fyra kakor direkt på den utan bakplåtspapper. Grädda i 250 ºC utan varmluft i cirka fyra minuter. Under denna tid hinner man precis kavla ut fyra nya kakor.

Trava de färdiga kakorna ovanpå varandra med en lätt fuktad bakduk både över och under, så att de håller sig mjuka. De torkar väldigt lätt när de svalnar (se Fina knäckebröd på nästa sida).

Enkla fiberbrödet

Havremjöl gör detta bröd extra mustigt och smakrikt. Det bidrar också med fibrer och ger degen en härlig konsistens.

Till 20–25 stora bullar eller 2 bröd

50 g jäst
3 dl mjölk
5 dl vatten
3 msk (30 g) fiberhusk

Smula jästen i degbunken. Värm vätskan till 37 °C och häll den över jästen. Rör tills jästen har löst sig. Vispa ner fiberhusk och låt blandningen stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.

½ dl (45 g) olja
400 g rent havremjöl
1 msk stött kummin
1 msk (21 g) mörk sirap
cirka 300 g glutenfritt basmjöl
2 tsk salt

Rör i olja, havremjöl, kummin och sirap. Tillsätt det mesta av basmjölet och bearbeta degen en god stund. Tillsätt salt och resterande mjöl tills degen känns som en helt vanlig bröddeg. Den ska bara vara något klibbig och gå att knåda på bakbordet.

Stjälp direkt upp degen på bakbordet och baka ut till 20–25 bullar eller två bröd och lägg på bakplåtar. Låt jäsa under bakduk i 1,5 timme tills bröden direkt fjädrar tillbaka vid lätt beröring.

½ uppvispat ägg
2 msk svarta sesamfrön (eller andra sesamfrön eller chiafrön)

Pensla med ägg. Dekorera med sesamfrön.

Grädda i 175 °C med varmluft i cirka 10 minuter för bullarna och cirka 20 minuter för bröden.

Låt svalna på galler med eller utan bakduk beroende på om man vill ha skorpa på bröden eller inte.

Surdegsbullar med havremjöl

Mitt första egna bröd bakat helt utan jäst och med enbart min egen surdeg som jäsmedel blev fantastiskt saftigt, gott och hållbart. En lång jästid ger ett segt bröd med syrlighet och stora porer.

Till 16 stora bullar

6 dl vatten
3 msk (30 g) fiberhusk
450 g surdeg (gjord enligt receptet Surdeg med äpple)
2 dl (150 g) pumpakärnor

Värm vattnet till 37 °C och häll i degbunken. Vispa ner fiberhusk. Tillsätt surdegen och pumpakärnor och låt stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.

1 msk stött kummin
250 g rent havremjöl
1 msk (21 g) mörk sirap
cirka 375 g glutenfritt basmjöl
2 ½ tsk salt

Blanda ner kummin, havremjöl, sirap och det mesta av basmjölet. Knåda en god stund. Tillsätt salt och till sist resterande mjöl, tills degen är tung, ganska fast och bara lite klibbig. Mängden mjöl kan skilja lite från gång till gång, eftersom surdegen kan vara mer eller mindre fast. Degen ska inte falla ihop, när man slutar att bearbeta den. Låt jäsa i bunken på varm plats under bakduk till dubbel storlek. Det tar cirka 3 timmar.

Stjälp upp degen på bakbordet. Rulla till 16 ganska stora brödbullar och lägg på en bakplåt. Låt jäsa under bakdukar på varm plats i 3–5 timmar, tills bröden fjädrar tillbaka fint vid beröring. Låt ännu hellre bullarna jäsa i 20–24 timmar i rumstemperatur – gärna med plast över bakduken för att förhindra uttorkning. Dessa långjästa bullar får större porer, syrligare smak och segare innehåll.

½ uppvispat ägg
2 msk frön (av chia eller sesam) och/eller 2 msk pumpakärnor som dekoration

Värm ugnen till 225 °C och sätt in en djup bakplåt nederst. Pensla bullarna med uppvispat ägg och strö gärna både chiafrön och pumpakärnor över. Sätt in dem i ugnen och häll samtidigt 1 dl vatten på den djupa plåten nederst. Sänk direkt temperaturen till 175 °C och grädda bullarna med varmluft i cirka 15–20 minuter medan temperaturen sjunker. Låt svalna på galler utan bakduk för att behålla skorpan på bullarna.

Focaccia

Den italienska focaccian skärs gärna i små bitar och serveras som tilltugg. Den är underbart god till soppa och passar också utmärkt på en buffé.

Till en bakplåtsstor focaccia

25 g jäst
3 ½ dl vatten
1 msk (10 g) fiberhusk

Smula jästen i degbunken. Värm vattnet till 37 °C och häll det över jästen. Rör tills jästen har löst sig. Vispa ner fiberhusk och låt blandningen stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.

2 msk (27 g) olivolja
1 ägg
150 g kvarg/kesella
cirka 480 g glutenfritt basmjöl
½ tsk salt

Tillsätt olja, ägg, kvarg/kesella och större delen av mjölet och bearbeta en god stund. Tillsätt salt och resterande mjöl. Degen ska vara klibbig och ganska lös. Låt jäsa under bakduk i 30 minuter.

3 msk (40 g) olivolja

Smörj ett bakplåtspapper på en bakplåt med 1 msk olivolja och stjälp upp degen på det. Bred ut degen till en stor, cirka 1 cm tjock platta. Droppa över 2 msk olivolja och jämna till ytan och kanterna, vilket går lätt med hjälp av oljan. Låt jäsa i minst 30–60 minuter tills degen fjädrar tillbaka fint vid lätt beröring.

(2 msk (27 g) olivolja)
20 svarta eller gröna oliver
½ dl klippta soltorkade tomater eller 10 cocktailtomater i halvor
75 g mozzarella eller getost i små bitar
2–3 tsk sesamfrön
några kvistar färsk timjan
(1 msk flingsalt)

Pensla med olivolja (om ytan inte redan är inoljad från utbakningen) och tryck ner oliver, tomater och ost i degen. Strö över sesamfrön, timjan och eventuellt flingsalt.

Grädda i 175 °C med varmluft i cirka 15 minuter.

Dekorera gärna med ytterligare några kvistar färsk timjan, skär eller bryt i bitar och servera medan focaccian är varm eller ljummen.

Bröd med bakpulver

Utrustade med ett kilo deg, ett fång med pinnar och en lägereld gräddar vi pinnbröd. Här och var flammar lågor upp och gör bröden bruna på sidan. Vi flyttar bröden bort från de högsta lågorna, vrider stilla på pinnarna och sitter tysta. Tänker på ingenting. Vilar. Iakttar lågorna. Väntar några minuter på att pinnbröden ska bli klara.

Sedan äter vi, och ansiktena skiner upp i glad förvåning. Till och med glutenfria pinnbröd gör succé.

Pinnbröd (sidan 111)

Kanelbullar (sidan 122), briocher (sidan 132), fruktkaka (sidan 142), drömmar (sidan 157), havrekakor med smak av kokos (sidan 156), shortbread (sidan 153), biscotti eller cantuccini (sidan 152) och apelsinmuffins (sidan 146)

Felsökning

Dålig jäsning
- För kallt degspad
- För kall jäsplats
- För varmt degspad så att jästen har dött
- För gammal jäst
- För mycket grovt mjöl, frön och gryn
- För tung och fast deg
- För lite jästnäring (sockerarter) i degen

Bröden jäser på bredden
- För lite mjöl
- För varm jäsplats

Bröden säckar ihop, när de tas ut ur ugnen
- För lite mjöl
- För mycket jäst och därmed stora håligheter i bröden
- För lång jäsning och därmed stora håligheter i bröden

Torra bröd
- För mycket mjöl
- För lång tid i ugnen
- För lite fett
- För lite fiberhusk/malt psyllium eller annan vattenbindande ingrediens

Storporiga bröd
- För lång jästid
- För mycket jäst
- För varm deg

Degrand (delvis dödbakta bröd)
- För kort tid i ugnen
- För låg ugnsvärme
- För kort jäsning
- För lite mjöl
- För kort vilotid. Brödet har inte hunnit svalna tillräckligt, innan det har skurits upp.
- För lite jästnäring (sockerarter) i degen

Kompakta bröd
- För kort knådningstid
- För kort jästid
- Ovarsam hantering eller knådning av degen före andra jäsningen
- För mycket mjöl, gryn och frön
- För lite jästnäring (sockerarter) i degen

Omvandlingstabell

1 dl bovete, flingor	45 g
1 dl bovete, krossat	60 g
1 dl chiafrön	70 g
1 dl farinsocker	75 g
1 msk fiberhusk/malt psyllium	10 g
1 dl glutenfritt basmjöl	60 g
1 dl hasselnötter, hela	65 g
1 dl havregryn	35 g
1 dl havremjöl	45 g
1 dl honung, flytande	140 g
1 msk honung, flytande	21 g
1 dl kakao	40 g
1 dl kokosflingor	40 g
1 dl kvarg/kesella	100 g
1 dl linfrön, hela	65 g
1 dl linfrön, krossade	45 g
1 dl majsstärkelse	55 g
1 dl mandel, hel	65 g
1 dl mjölk	100 g

1 dl nyponskalsbitar	60 g
1 dl olja	90 g
1 dl ost, riven	50 g
1 dl pumpakärnor	75 g
1 dl russin	60 g
1 dl salt	120 g
1 dl sesamfrön	70 g
1 dl sirap	140 g
1 msk sirap	21 g
1 dl smör, smält	90 g
1 dl socker	90 g
1 dl solroskärnor	75 g
1 dl tranbär, torkade	75 g
1 dl vatten	100 g
1 dl yoghurt	100 g
1 ägg utan skal	50 g
1 äggula	20 g
1 äggvita	30 g

Ordlista

Här följer en lista över vanliga produkter och ingredienser, som man stöter på i livsmedelsaffärer, på restauranger och i ingredienslistor.

Agar	Gelbildande polysackarider. Förtjockningsmedel. Framställs ur rödalger. **Glutenfritt**
Alfalfa	Ärtväxt. Baljväxt. **Glutenfritt**
Alginat	Salt av alginsyra. Förtjockningsmedel. **Glutenfritt**
Alginsyra	Gelbildande polysackarid. Förtjockningsmedel. Framställs ur brunalger. **Glutenfritt**
Amarant	Syntetiskt framställt azofärgämne eller örtväxt. Båda är **Glutenfria**
Amarantfrö	Stärkelserikt frö från en örtväxt. Kallas ibland för inkavete. **Glutenfritt**
Amarantmjöl	Mjöl av amarantfrö. **Glutenfritt**
Amylas	Enzym som bryter ner stärkelse. Finns i fröer och knölar hos växter, som använder stärkelse som näringsförråd och måste bryta ner stärkelsen till tillgänglig energi. Finns bland annat i vetemjöl och naturligt i vår saliv. **Glutenfritt**
Arrowrot	Från rotknölarna av en stärkelserik växt. Används till redningar. **Glutenfritt**
Aspartam	Sötningsmedel. **Glutenfritt**
Avorioris	Rundkornigt risgryn. Vanligt i Risotto. **Glutenfritt**
Basmatiris	Långkornigt risgryn. **Glutenfritt**
Baljväxter	Ärtväxter. **Glutenfritt**
Betfiber	Fiber från sockerbeta. **Glutenfritt**
Bovete	Ört med stärkelserika fröer, men räknas ibland som sädesslag. **Glutenfritt**
Brödsirap	Specialsirap för brödbakning. Innehåller i dag 20 procent maltextrakt. Kallas på grund av denna höga halt ibland för maltsirap, vilket i detta fall inte är detsamma som maltextrakt. **Innehåller gluten** enligt DanSukker, eftersom deras leverantörer av maltextrakt deklarerar gluten i maltextraktet.

Bulgur	Hela vetekärnor som kokats, torkats och krossats. Används som ris. **Innehåller gluten**
Buljong	De flesta buljongtärningar och flytande buljonger är glutenfria, men i vissa fall ingår vetemjöl. Koncentrationen i den färdiga rätten blir dock lägre. Läs ingredienslistan – störst mängd står först.
Bönor	Baljväxt. **Glutenfritt**
Chiafrön	Frön från chiaväxten i myntasläktet. Har länge använts i Mexiko. Mycket proteinrikt och fiberrikt frö. **Glutenfritt**
Cous-cous	Gryn av vete. Används som ris. **Innehåller gluten**
Dextros	Annat namn för glukos (druvsocker). **Glutenfritt**
Dinkel	Se dinkelvete. **Innehåller gluten**
Dinkelris	Korn från dinkelvete. Används som ris. **Innehåller gluten**
Dinkelvete	Sädesslag. Gammal vetesort. Kallas även för dinkel, speltvete och spelt. Innehåller ungefär lika mycket gluten som vanligt vete. **Innehåller gluten**
Druvsocker	Annat namn för glukos (dextros). **Glutenfritt**
Durra	Sädesslag. Gräs av släktet sorghum. **Glutenfritt**
Durumvete	Sädesslag. Vetesort med extra mycket glutenbildande proteiner. **Innehåller gluten**
Dvärghirs	Annat namn för teff. **Glutenfritt**
Emulgerings-medel	Ämne som minskar ytspänningen och bidrar till att skapa en homogen blandning. **Glutenfritt**
E-nummer	Av EU godkänd livsmedelstillsats med ett specifikt identifikationsnummer gemensamt för alla EU-länder. De är ofta konserveringsmedel, förtjockningsmedel, emulgeringsmedel, sötningsmedel, färgämnen eller antioxidationsmedel och måste medföra en fördel för konsumenten eller vara nödvändig för produkten. Alla är **Glutenfria**
Enzym	Protein som påskyndar eller sänker hastigheten vid kemiska processer – till exempel i kroppen. **Glutenfritt**

Glutenfritt – gott och enkelt
är boken för personer med celiaki (glutenintolerans), för deras släktingar och vänner och för andra, som är intresserade av celiaki och glutenfri bakning. Här beskrivs på ett enkelt men ingående vis celiaki, gluten och skillnaden mellan att baka med och utan gluten.

Boken är fullmatad med recept på många olika sorters matbröd – från hönökakor och korvbröd till knäckebröd, kavring och surdegsbröd. Här finns också recept på kakor, bullar, kex, pajer, pizzor, våfflor och frukostflingor. Boken kompletteras med många värdefulla tips om bakning och förklarande information om en mängd olika ingredienser.

Recepten i boken kan med lätthet följas även av personer, som i vanliga fall bakar med gluten. Kanske vill man överraska sin gäst med hembakat glutenfritt?

Margareta Elding-Pontén föddes i Lund 1966 och disputerade i kemi 1997. Hon har sedan sin celiakidiagnos 2004 ett stort intresse för forskningen inom celiakiområdet. Med denna bok vill hon sprida både kunskap om celiaki och sin bakglädje med filosofin att matbröd ska vara saftigt, gott och hållbart. För det är enkelt att baka gott glutenfritt efter recepten i denna bok. Margareta har även givit ut barnboken *Lotta och Tarm-Ludde*.

jure

JURE FÖRLAG
ARTILLERIGATAN 67, 114 45 STOCKHOLM
TEL 08-662 00 80, FAX 08-662 00 86
WWW.JURE.SE

9 789172 238671 >

ISBN: 978-91-7223-867-1