

Gluten

Gluten er en gruppe proteiner, som forekommer i:

- Havre – glutenfri havre kan dog fås
- Rug
- Byg
- Hvede



Kan ikke spises:	Kan spises:	Varer, som fås glutenfri mange steder:
Durum Cous cous Bulgur Grahamsmel Spelt Emmer Enkorn (Havre) Rug Byg Hvede Malt Semulje Semoulina	Majs Ris Boghvede Hirse Amaranth Quinoa Kartoffel Glutenfri havre Kastanie	Müesli Grødblandinger Bageblandinger (Jyttemel) Brød Knækbrød (bl.a. Wasa) Pasta (også lasagneplader) - også slik fås glutenfrit! PAS PÅ! Finax glutenfri melblandinger er lavet af hvedestivelse. Ikke alle tåler dette
Pas på - læs deklarerationer. Der er fx. ofte hvedemel i ristede løg, tomatketchup og remoulade - og selvfølgelig pølser og andre "køddvarer" af blandet herkomst.		

Til sovsejævning kan anvendes maizena, risemel, kuzo (pilerodsstivelse) eller bare blendede grøntsager, fx ærter, persillerod, sellerirod eller pastinak.

I frikadeller og farsretter, hvor man ellers bruger hvedemel og rasp, kan alt ovennævnte bruges, men også blendede bælgfrugter er en mulighed; de giver samtidig et godt tilskud af fibre og vegetabilsk protein. Husk også rigeligt fintrevne grøntsager i farsretter - gulerødder, hvidkål, persillerod, løg - kålstokkene fra blomkål o.a. som ellers smides ud, kan også blendes og puttes i farsen.

(Læs videre i: Eva Lydeking-Olsen: "Er du følsom" og "Kreativ hverdagsmad og helbredende kostvaner", og find opskrifter på www.madogtrivsel.dk)