

BAKA UTAN GLUTEN

GÅR
DET?

För sexton år sedan förstod Margareta Elding-Pontén att besvären hon brottats med sedan tonåren berodde på celiaki. Sedan dess vill hon visa andra att det går att njuta av livet även utan gluten. Inte minst i adventstid.



När jag fick diagnosen celiaki var det förstas en lättad att få veta vad mina bekymmer berott på, men det var också en stor sorg. Jag hade alltid älskat att baka bröd och insåg plötsligt att det fanns gluten i mjöl. Det kändes som om jag blev berövad mitt stora intresse, säger Margareta Elding-Pontén, som är kemist, föreläsare och författare, aktuell med barnboken "Lotta och Tarm-Ludde" om celiaki.

Hon fick diagnosen celiaki 2004 och har sedan dess engagerat sig i ämnet – både för att sprida kunskap och för att hon så gärna ville kunna fortsätta att baka.

– Mina första försök blev riktiga fiaskon, säger hon. Det första brödet blev stenhårt och nästa limpa så porös att den bara ramlade sönder när jag satte kniven i den.

Hon skulle ha gett upp där och då, om det inte hade varit för att hennes tioåriga son hade fått diagnosen celiaki i samma veva som hon själv.

Kunskap om celiaki

– Vi två hade börjat äta glutenfritt samma dag, och det var viktigt för mig att kunna baka bröd till mitt barn.

Hon lyckades till slut. Dietisten hon gick till pepprades med frågor om allt från hur kosten skulle läggas om generellt till hur man rent praktiskt bör gå till väga vid köksbänken. Snart hade hon byggt upp en diger samling recept som sattes samman i

boken "Glutenfritt – gott och enkelt", som utgavs 2014 och utöver recept innehåller kunskap om celiaki i stort.

För kunskap har hon samlat på sig i mängd genom åren. Att hon är utbildad kemist – hon disputerade 1997 vid Lunds universitet – har bidragit.

»Det var viktigt för mig att kunna baka bröd till mitt barn.«

– Jag är varken dietist eller läkare, men min bakgrund som forskande kemist gör att jag har lätt att ta till mig information från forskningen. Och för mig har det varit viktigt att inte sprida vidare något som inte är väl förankrat i vetenskapen.

Utökad kunskap behövs, menar hon. Missuppfattningarna och myterna om celiaki är många. Och Margareta Elding-Pontén brukar börja med det mest basala,

hur sjukdomen bör omnämnas.

– Ordet glutenintolerans undviker jag, säger hon. För i många länder används begreppet glutenintolerant för folk som är glutenkänsliga, vilket inte är detsamma som celiaki. Jag vet att läkare och Svenska Celiakiförbundet nu arbetar för att enbart använda ordet celiaki för sjukdomen, på samma sätt som man lyckats utrota benämningen sockersjuka och i dag i princip enbart talar om diabetes istället.

Vad forskningen vet är att celiaki inte

»Vad som utlöser celiakin är fortfarande okänt.«

kan drabba alla. Runt 50 procent av Sveriges befolkning skulle på grund av genetiska förutsättningar kunna utveckla sjukdomen, men bara mellan 1 och 3 procent gör det. Problemen som uppstår vid glutenintag för dem är klarlagda; immunförsvaret reagerar när glutenet når tunntarmen genom att slemhinnan blir inflammerad. Det innebär att tarmluddet som tar upp näring från maten gradvis försvinner, och det blir allt svårare att tillgodogöra sig det som kroppen faktiskt behöver. Men vad som utlöser celiakin är fortfarande okänt.

– En teori som det forskas på är att tidiga virusinfektioner i livet är en "trigger". Och om barn som introduceras för gluten samtidigt har en infektion skulle det kunna göra att immunförsvaret ännu lättare lär sig fel, säger Margareta Elding-Pontén.

Detta är dock inte belagt. Vad som däremot är undersökt är hur lite gluten personer med celiaki tål. Det är individuellt, men generellt max 30 milligram per dag, motsvarande mängden i ett halvt kryddmått vetemjöl.

Var försiktig med brödsmlor

– Den uppgiften brukar få många att häpna, för det är väldigt lite och gör det tydligare att man ska vara försiktig att inte få i sig brödsmlor som kan ligga

och skräpa lite varstans, säger Margareta Elding-Pontén.

Därmed inte sagt att försiktighet ska gå ut över njutning. En del av Margareta Elding-Ponténs livsmission är att sprida glädjen i att baka och laga mat glutenfritt.

– Utmaningen är att det inte är så lätt att ersätta vetemjöl med glutenfria alternativ, som ris- eller majsmjöl, rakt av, säger Margareta Elding-Pontén. Glutenprotein bildar glutentrådar i degen vilket gör att när degen jäser upp och blir större så håller den ändå ihop, vilket inte andra mjöler lyckas med. Dessutom binder gluten vatten, vilket gör bröden saftiga.

Lösningen är att hitta en ersättning att blanda i smeten, och där finns framför allt två alternativ: fiberhusk, eller pulvriserat psylliumfröskal, och xantangummi.

– För nybörjaren rekommenderar jag alltid att börja enkelt och baka med mjölmix, eftersom de är gjorda för att ha egenskaper som påminner om vetemjöl, och att använda glutenfria recept. Därefter kan man ta nästa steg och försöka sig på andra recept, där man får hjälp att hitta rätt konsistens med fiberhusk eller xantangummi.

En viktig ingrediens

Tålmod är också en viktig ingrediens, för det går att baka saftiga bröd och goda kakor med glutenfria ingredienser. Celiaki betyder inte slutet för julbaket.

– Nej, absolut inte. Själv bakar jag lussekatter, pepparkakor, mandelmusslor och vörtbröd varje jul.

När hon är ute och föreläser får hon ofta starka reaktioner, och att behovet av kunskap finns blir hon varse dagligen, via de frågor hon tar emot och besvarar efter bästa förmåga.

– Jag tycker själv att jag bara säger sådant som är självklart. Samtidigt vet jag att det inte var självklart för mig när jag fick diagnosen en gång i tiden. Och folk är ofta väldigt tacksamma och positiva. Det ger mig energi att fortsätta inspirera. ♥

Text: Henrik Ekblom Ystén

Margaretas råd för personer med celiaki

1 Få diagnos. Att självdiagnostisera celiaki går inte. Diagnosen måste ställas inom vården genom blodprov och ofta även biopsi. Tarmen läker och blodvärdena normaliseras när man börjar äta glutenfritt, och det gör det svårt att diagnostisera sjukdomen. Därför ska man fortsätta äta gluten som vanligt och gå till läkare och be om test om man misstänker celiaki.

2 En bra dietist underlättar vardagen. Själv fick jag tidigt kontakt med en dietist som lärde mig allt från hur jag skulle hantera vardagen till hur jag skulle tyda innehållsförteckningar.

3 Du behöver inte egna grytor och kastruller för din mat hemma. Så länge du diskar och håller allt rent. Möjligen kan du ha egen skärbräda för bröd.

Ur boken
"Glutenfritt – gott och enkelt" av Margareta Elding-Pontén.

Glutenfria LUSSEBULLAR

UGN: 200°

TID: 30 MIN + JÄSNING & UGNSTID

Supergoda saffransbullar. Bra deg! Var noga med att inte ta mer mjölmix än nödvändigt.

30 LUSSEKATTER

50 g jäst för söta degar

150 g smör

4 ½ dl mjölk

2 msk fiberhusk

2 frp saffran (1 g)

250 g kvarg (10%)

1 ägg

1 ½ dl strösocker

840–890 g glutenfritt mjöl

(Finax mjölmix, röd)

2 krm salt

½ dl russin

1 ägg, till pensling

GÖR SÅ HÄR

- Smula jästen i en bunke. Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölken. Låt blandningen bli 37°, håll den över jästen och rör tills jästen har lösts upp. Vispa ner fiberhusk. Låt blandningen stå 10 min så att fiberhusken hinner svälla.
- Mortla saffranet med lite av sockret. Rör ner kvarg, saffran, ägg, socker och det mesta av mjölet i degbunken. Arbeta degen 10 min för hand eller 5 min i maskin. Tillsätt salt och resterande mjöl, till en någorlunda fast men fortfarande lite klabbig deg. Låt jäsa under bakduk 15–20 min.
- Skär degen i 30 bitar. Rulla och forma till lussekatter med lätt mjölade händer. Saftigast blir bullarna om man inte gör för tunna rullar. Tryck ner två russin i varje bulle. Lägg bullarna på plåtar täckta med bakplåtspapper. Låt jäsa under bakduk 30 min.
- Sätt ugnen på 200°. Pensla med lätt vispat ägg. Grädda mitt i ugnen ca 6 min. Grädda inte för länge, då är risken att de blir torra. Låt svalna under kökshandduk.

Den här degen går utmärkt att baka ut som kransar och fyllda bullar, med tex fyllningarna på sidan 22 i detta nummer.

Tips!
Godast
nybakta!
Frys in och
ta fram allt
eftersom.