

# CØLIAKINYT

Medlemsblad for Dansk Cøliaki Forening



NR. 4 · DEC 2014 · ÅRGANG 36



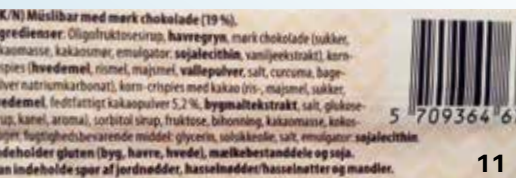
## Landsmøde i LEGOLAND

Landsmøde og generalforsamling bliver  
i år holdt i familievenlige Legoland s. 6

- Bedre varedeklARATIONER s. 11
- Børne- og ungeCamps s. 16-17
- Medlemsportræt: Rebecca Alexis s. 18



# Indhold



## LEDER

3 Nyt år, nye tider og nye muligheder

4 Kort & Godt

6 Landsmøde i LEGOLAND

11 Varedeklarationer: Nærmere tider på vej

12 Reportage fra: Specialkostmessen "Det gode livet"

16 BørneCamp 2015

17 UngeCamp 2015

18 Medlemsportræt: Rebecca Linea Alexis

21 Bageskoler 2015

23 Brevkasse

25 Opskrifter

26 Jobopslag

## AKTIVGRUPPER

27 Nordjylland

27 Midtjylland

28 Syd- og Sønderjylland

29 København / Nordsjælland

30 Fyn

31 Oversigt

## KONTAKT

31 Ungegruppen

31 Cøliaki Felag Føroya

31 Bestyrelsen



### Dansk Cøliaki Forening

Postboks 117 · 5100 Odense C  
7010 1003  
post@coeliaki.dk

### Indmeldelse, rådgivning og information

Mandag ..... kl. 9-12  
Tirsdag ..... kl. 9-12  
Onsdag ..... kl. 14-16  
Torsdag ..... kl. 9-12

www.coeliaki.dk



### Redaktion

Formand Casper Pihl Rasmussen (ansv.)  
Journalist Joan Grønning (redaktør)  
blad@coeliaki.dk

### Deadlines

Medlemsindlæg: 4. januar 2015  
Aktivgruppe-indlæg: 1. februar 2015  
CøliakiNyt 1-15 udkommer i første uge af marts 2015

### Annancer

Coeliaki.dk + gps@coeliaki.dk

### Produktion

TekstXpressen.dk

### Grafisk design og tilrettelæggelse

Jesperseneca.dk

### Indlæg, læserbreve og tip

Alle indlæg bliver læst og evt. forkortet/redigeret af pladsmæssige årsager. Af samme årsag kan vi ikke garantere, at alle indlæg bliver trykt.

Dansk Cøliaki Forening påtager sig intet ansvar for uopfordret indsendte indlæg.

Eventuelle holdninger står alene for indsenders egen regning.

### Oplag

2.700

### Forsidefoto

Legoland





# Nyt år, nye tider og nye muligheder

Landsmødet er flyttet en uge til d. 11.-12. april 2015 til Legoland Village i Billund. Det bliver en ny type Landsmøde i nye rammer og med masser af nyheder – og et symbol på den positive udvikling, Dansk Cøliaki Forening har været i de sidste par år



## AF FORMAND CASPER PIHL RASMUSSEN

*formand@coeliaki.dk*

Landsmødet 2015 begynder for alvor at tage form, og denne gang har vi valgt at slå nogle helt nye streger på tegnebrættet, som vi i sekretariatet og bestyrelsen glæder os til at præsentere for jer her i bladet.

I første omgang er det dog vigtigst, at I alle tjekker jeres kalender og flytter Landsmøde-krydset en weekend frem. Vi har nemlig været nødt til at flytte Landsmødet til weekenden d. 11.-12. april 2015.

### NYE rammer i Legoland

Vi har også valgt at gå helt nye veje i forhold til placeringen, og det glæder os, at Legoland Village har sagt 'ja' til at have os på besøg.

Det betyder også, at vi er vest for Storebælt for anden gang i træk. Vi har dog valgt denne løsning, dels fordi vi ikke har haft de bedste oplevelser med vores tidligere løsning, dels fordi vi håber på ekstra stor opbakning, når prisen for Landsmødet også giver gratis adgang til Legoland om søndagen.

### NYE indslag og workshops

Programmet indeholder også et helt nyt indslag – nemlig en workshop, hvor I som medlemmer kan være med til at påvirke den retning, I ønsker, at jeres forening skal bevæge sig i. Til det formål har vi allieret os med Center for frivilligt socialt arbejde, som har stor ekspertise i netop den slags arbejde, og som vil stå for workshoppen.

Vi håber derfor, at I alle vil tage mange idéer med, og at I vil møde talstærkt op.

### NYE tiltag og muligheder

Som I ved, har vi i år styrket vores sekretariat og arbejdet meget med fonde, politik, udvikling, medieplan og ikke mindst at udvikle Dansk Cøliaki Forening til at blive en endnu mere professionel aktør for vores samarbejdspartnere.

Arbejdet har fyldt meget i sekretariatet og i bestyrelsen, og vi er stille og roligt ved at vende fokus til en noget mere levende forening. Dét skal vi nu i gang med at gøre synligt for jer medlemmer.

Arbejdet skulle gerne medføre en større interesse fra den politiske verden – men også fra de fonde, som opererer på sygdomssiden, og som er med til at bidrage med økonomiske midler til både forskning og foreningsarbejdet.

### Spændende fremtid

Det er min forventning, at vi i Dansk Cøliaki Forening er på vej ind i en udviklingsfase, hvor der venter mange spændende opgaver – og en fremtid, som bliver nemmere for alle cøliakere.

Julen nærmer sig nu med hastige skridt – en tid med masser af familiehygge, god glutenfri mad og naturligvis rigtig mange spændte ønsker.

Rigtig glædelig jul og godt nytår!



## Medlemsopskrift

# Boller med cøliaki-twist

Da jeg fik cøliaki, prøvede jeg at bage mine sædvanlige boller, men ændrede blot meltypen – og de er stadig gode:

- 1 kilo Schär brødmix
- 40 g fiberhusk
- 1 spsk. kardemomme
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk. salt
- 3 pk. gær
- 12 dl vand
- 2 æg (kan udelades)
- 1 dl olie

Jeg sætter bollerne med en ske. Lader dem hæve ca. 15 min. og bager dem ved 200°C i 15 min.

Bon appetit!

Karin Vemgaard, Odense



## Medlems-roser til bageskolen

De sidste måneder har Mia, Edna og Gitte fået en del roser fra deltagere på deres Bageskoler. Vi bringer her et par stykker. Har DU lyst til at deltage i en af bageskolerne i 2015, så tjek udvalget på side 21

### Kære bageskole!

Jeg har siden Bageskolen bagt 3 quinoabrød, som allesammen er blevet gode, og som har den lidt sure smag, jeg husker fra rugbrød. Det er næsten en af de største fornøjelser i lang tid.

Tak for en god dag!

Deltager fra Spjald

## NYT

### annonceformat

CøliakiNyt har indført et nyt annonceformat, som vi samler under en fælles overskrift "Indkøbsguide".

Her kan alle – store som små virksomheder – stå sammen, side om side for at inspirere Dansk Cøliaki Forenings medlemmer med nye idéer og valgmuligheder.

Book din annonce nu!

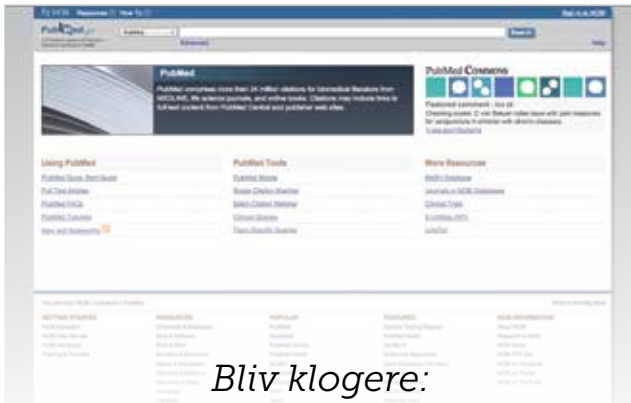
Kontakt sekretariatsleder Lisa Ahlgren på 5129 0310 eller lah@coeliaki.dk.



62 21 13 78  
www.malbymix.dk

Annonce-eksempel 1/32 side  
38 x 27 mm





*Bliv klogere:*

## Læs et videnskabeligt tidsskrift

Artikler fra tidsskriftet "Gastroenterology and Hepatology From Bed to Bench Journal" er nu søgbare i den gigantiske medicinske database PubMed, [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com). Og om kort tid bliver alle artikler fra de sidste tre år lagt online – og forhåbentlig kommer der også flere artikler om ny forskning i cøliaki.

*Lisa Ahlgren, sekretariatsleder*



## Glædelig jul - og godt nytår!

TAK til alle jer medlemmer, vores annoncører og andre samarbejdspartnere i det forgangne år.

I ønskes alle en  
GLÆDELIG JUL  
og et GODT NYTÅR.

*Bestyrelsen  
Dansk Cøliaki Forening*

*Medlemmer fortæller...*

## Dejlig madoplevelse på Gran Canaria



Efter 14 dejlige dage i Puerto de Mogan på Gran Canaria må jeg dele min madoplevelse med jer.

Restauranten Costa Bella skilter udenfor med glutenfri pizza og pasta, men da vi talte med 'far' selv, fortalte han, at jeg kunne få alt glutenfrit. På de 14 dage blev det derfor til en del besøg.

Jeg fik både løgsuppe med glutenfrit brød samt glutenfri pizza, spaghetti carbonara og cordon bleu. Det var en sand fornøjelse at kunne spise lige det, jeg ville.

Så kommer du nogen sinde til Puerto de Mogan, er denne restaurant et besøg værd.

*Lars Møller Andersen, Esbjerg*





# Landsmøde i LEGOLAND



**Landsmøde og generalforsamling bliver i 2015 holdt i familievenlige omgivelser i LEGOLAND Holiday Village Pirate's Inn Hotel, hvor der er alt, hvad små og store hjerter begærer af hygge, aktiviteter og fællesskab**

**AF REDAKTØR JOAN GRØNNING**

I år har vi den store fornøjelse at invitere til landsmøde og generalforsamling i LEGOLAND Holiday Village, Pirate's Inn Hotel, hvor de hyggelige og familievenlige faciliteter er i top både ude og inde.

Vi kommer til at overnatte i piratværelser eller -hytter. Derudover disponerer vi over flere forskellige fælleslokaler.

Uden døre har vi adgang til de mange legepladser og bålsteder og muligheder for at tage på opdagelsesture i naturen.

Alle deltagere har også adgang til en svømmehal – og oveni det har både små og store overnattende landsmødedeltagere desuden fri entré til Legoland om søndagen.

## **NYT: Workshops**

Som noget nyt har vi i år to workshops søndag formiddag. Her kan du være med til at sætte dit præg på Dansk Cøliaki Forening og den retning, vi skal gå i de næste par år. Med hjælp fra







"Center for frivilligt socialt arbejde" ser vi ud i fremtiden og udforsker muligheder og barrierer i det lokale, regionale og landsdækkende arbejde.

**Workshop 1: Levende aktivgrupper og lokal virksomhed**

Hvordan synes du, at Dansk Cøliaki Forening skal arbejde lokalt og regionalt? Hvordan skaber vi levende og dynamiske aktivgrupper, hvor det er attraktivt at være frivillig? Og hvordan kan vi være med til at påvirke lokale og regionale forhold, som har betydning for os cøliakere?

**Workshop 2: Landsdækkende virksomhed og aktiviteter**

Hvad skal Dansk Cøliaki Forening lave nationalt, og hvilke landsdækkende aktiviteter og tilbud mener du, at der er behov for?

**Børnepasning**

Der bliver arrangeret aktiviteter for børnene om lørdagen, så HUSK TILMELDING til dette. Husk at medbringe fornuftigt udetøj, da aktiviteterne til dels foregår udenfor.

Øvrige arrangementer for børn og unge bliver annonceret på vores hjemmeside senere, men indeholder alt fra sofa-snak og madpakkekongurrence til glasmaling og film.

**Pris:**

Enkeltværelse .....	1.950 kr.
Dobbeltværelse.....	1.800 kr./person
Deltagelse uden overnatning .....	1.200 kr./person
Børn 4-14 år .....	750 kr./barn
Børn under 4 år (opredning) .....	125 kr./barn

**Tilmelding:**

Se skema side 9.

**Tilskud**

Pensionistmedlemmer kan få 300 kr. i tilskud til at deltage på Landsmødet. Har man fået tildelt førtidspension før den 1. januar 2003, skal man vedlægge dokumentation.

Tilskuddet gælder kun for DCF-medlemmer, ikke for ægtefæller og andre.

Er I en børnefamilie, kan I søge støtte til at deltage i Landsmødet hos jeres hjemkommune. Det er dog forskelligt fra kommune til kommune, om de giver tilskud eller ej.

*Bestyrelsen*



## Dagsorden

### Generalforsamling i Dansk Cøliaki Forening lørdag den 11. april 2015

**Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter**

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Formandens beretning.
4. Regnskab 2014 og budget 2015.
5. Fastsættelse af kontingent.
6. Valg:
  - A: Valg af bestyrelsesmedlemmer.
  - B: Valg af suppleanter.
7. Indkomne forslag.
8. Eventuelt.

Forslag til generalforsamlingen sendes senest den 16. marts 2015 til Dansk Cøliaki Forening, Postboks 117, 5100 Odense C.

Frist for at indsende forslag er den 20. marts 2015 via [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk).





# Program for Landsmødet

## 🕒 Lørdag den 11. april 2015

- 09.00-09.30** Ankomst og udlevering af deltagerinformation.
- 10.00-12.30** Generalforsamling.
- 12.30-13.30** Frokost.
- 12.30-14.30** Forhandlere og producenter præsenterer og sælger glutenfrie produkter.
- 14.30-15.20** "Kroppen, tarmen og dens funktion" v/specialsyrgeplejerske Gerd Johnsen.
- 15.20** Kaffe.
- 15.40-16.30** "Cøliaki og livskvalitet" v/psykolog Halfdan Skjærning
- 16.30-17.45** Spørgehjørne med Sundhedsfagligt Råd: Overlæge Steffen Husby  
Diætist Mia Rasholt  
Socialrådgiver Didde Drejer Norsker
- 18.30** Middag og lotteri.

## 🕒 Børne- og ungeprogram lørdag den 11. april 2015

- 09.00-09.30** Ankomst og udlevering af deltagerinformation.
- 09.45-12.30** For de mindste: Legestue.
- 09.45-10.30** For de lidt ældre: Film og oplæg "Vær god ved din tarm - om mad, lort og det gode liv", v/specialsyrgeplejerske Gerd Johnsen.
- 10.30-10.45** Formiddagsfrugt.
- 10.45-12.00** For de lidt ældre: Sund madpakke (madpakke-konkurrence).
- 12.00-12.30** Frokost (madpakker).
- 12.30-14.30** Sammen med forældre.
- 14.30-17.30** For de mindste: Legestue.  
For de lidt ældre: Mulighed for bad, bål og udendørsaktiviteter på de mange legepladser.
- 18.30** Middag og lotteri.

## 🕒 Søndag den 12. april 2015

- 07.30-09.00** Morgenmad og udtjekning fra værelser.
- 09.00-12.00** Workshops.  
**Workshop 1. Levende aktivgrupper og lokal virksomhed.**  
*Hvordan kan og skal vi arbejde lokalt og regionalt? Hvordan skaber vi levende og dynamiske aktivgrupper, hvor det er attraktivt at være frivillig? Hvad skal der til, og hvilke typer af ressourcer er der brug for?*
- Workshop 2. DCF om 5 og om 10 år**  
*Hvor er Dansk Cøliaki Forening om 5 og 10 år? Hvor langt er vi kommet, og hvilke kampe har vi kæmpet? Hvad laver vi på nationalt og lokalt niveau? Og hvordan kan vi arbejde hen mod dette?*
- 10.00-** Legoland for børn og barnlige sjæle.
- 12.00-13.00** Frokost i Legoland Village.

## VIL DU VÆRE MED TIL AT SÆTTE DCF'S KURS?



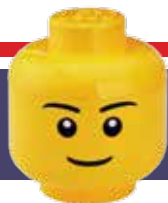
Så overvej at stille op eller nominere en du kender til bestyrelsen. På årets generalforsamling skal medlemmerne vælge tre bestyrelsesmedlemmer og to suppleanter.

Bestyrelsen arbejder strategisk og langsigtet med at føre Dansk Cøliaki Forenings mission ud i livet, ligesom den er arbejdsgiver for de ansatte i sekretariatet.

Kontakt formand Casper Pihl Rasmussen på 2220 8419 eller formand@coeliaki.dk eller næstformand Lone Hansen på 4010 4636 eller lh@coeliaki.dk, hvis du har spørgsmål om bestyrelsesarbejdet.







# Tilmeldingsblanket

## Landsmøde 2015

I tilmelder jer Landsmødet 2015 ved enten at sende deltageroplysningerne til [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk) eller at udfylde nedenstående blanket og sende den til foreningen.

Tilmelding senest **d. 31. december 2014** – tilmeldingen er bindende, når beløbet er indbetalt.

### Betaling

Når du har tilmeldt dig, sender vi dig en faktura. Fakturaen skal betales inden d. 1. februar 2015. I modsat fald bliver man slettet fra deltagerlisten.

I tilfælde af for mange tilmeldinger er først-til-mølle-princippet gældende.

OBS! Hvis du ønsker at dele rum/hytte med bestemte personer, så skal I tilmelde jer sammen.

Ønsker I overnatning fra fredag til lørdag, kontakt da sekretariatet på 7010 1003.

Vi glæder os rigtig meget til at se både nye og gamle medlemmer og jeres familier!

*Bestyrelsen*

Voksne:	Alder	Cøliaki	Laktosefri	Sukkerfri	Tilmelding workshops:
1.					
2.					

Børn:	Fødselsdato	Cøliaki	Laktosefri	Sukkerfri	Børnepasning ønskes:
1.					
2.					
3.					
4.					

Udfyld venligst navn og alder på alle tilmeldte og påfør jeres fulde adresse, så vi kan udsende en deltagerliste inden mødet.

### Husk medlemsnummer!

Se bagsiden af bladet: 02789 ARC Medlemsnr. 000  
(Kun de tre eller fire cifre mellem ARC og 000)



Medlemmets navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr. og by \_\_\_\_\_

Telefonnr. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Medlemsnr. \_\_\_\_\_

Pensionist? \_\_\_\_\_

(Vedlæg dokumentation for tildelt førtidspension)

Tilmelding sendes til:

Dansk Cøliaki Forening, Postboks 117, 5100 Odense C



# 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](http://semperglutenfri.dk)





Varedeklarationer:

# Nemmere tider på vej

Kulhydrat/Karbohydrater 23,6 g / 23,1 g heraf sukkerarter / 23,1 g / 5,8 g sukkerarter 23,1 g / 5,8 g

(DK/N) Müslibar med mørk chokolade (19%).

**Ingredienser:** Oligofruktosesirup, havregryn, mørk chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator: **sojalecithin**, vaniljeekstrakt), korn-crispies (**hvedemel**, risemel, majsmel, **vallepulver**, salt, curcuma, bagepulver natriumkarbonat), korn-crispies med kakao (ris-, majsmel, sukker, **hvedemel**, fedtfattigt kakaopulver 5,2%, **bygmaltekstrakt**, salt, glukose-sirup, kanel, aroma), sorbitol sirup, fruktose, bihonning, kakaomasse, kokos-flager, fugtighedsbevarende middel: glycerin, solsikkeolie, salt, emulgator: **sojalecithin**.

**Indeholder gluten (byg, havre, hvede), mælkebestanddele og soja.**

**Kan indeholde spor af jordnødder, hasselnødder/hasselnøtter og mandler.**



Varedeklarationen her fra en müslibar viser, hvordan alle ingredienslister kommer til at se ud. HUSK DOG, at alle allergener skal fremhæves – også dem uden gluten. Müslibaren her indeholder fx både gluten, soja og mælk.

## EU-Parlamentet har vedtaget en lov, der kommer til at gøre det lettere at læse varedeklarationer på alle fødevarer, som sælges i EU-lande

AF DIÆTIST MIA RASHOLT

Den nye regel betyder, at alle allergene ingredienser skal fremhæves i ingredienslisten. I Danmark har man besluttet at gøre det, ved at allergene ingredienser skal stå med **fed skrifttype**.

Hvad man skal deklarere, er der ikke ændret på. Alle glutenholdige allergener skal altså deklareres som hidtil, men det bliver i fremtiden nemmere og hurtigere at finde i ingredienslisten.

### Overgangsfase

Reglen træder i kraft d. 14. december 2014.

Det betyder, at varer, der er produceret *efter* den dato, skal overholde den nye regel.

Varer, der er kommet ud i butikkerne *før* d. 14. december, skal ikke have ingrediensliste efter den nye regel.

I praksis vil det sige, at der efter d. 14. december kan gå måneder, hvor begge typer ingredienslister kan findes på fødevarer.

Er du i tvivl om, hvilken ingrediensliste fødevareren har, skal du se efter produktionsdatoen. Er den efter d. 14. december, overholder ingredienslisten den nye regel.

## GLUTENHOLDIGE KORNDPRODUKTER



Det vil sige hvede, rug, byg, havre, spelt, kamut og produkter på basis heraf, undtagen:

- glukosesirup på basis af hvede, herunder dextrose
- maltodextriner på basis af hvede
- glukosesirup på basis af byg
- kornprodukter, der anvendes til fremstilling af alkoholholdige destillater, herunder landbrugsethanol.

Andre allergener, der skal fremhæves fremover:

Krebsdyr

Æg

Fisk

Jordnødder

Soja

Mælk og produkter på basis heraf – også laktose

Nødder

Selleri

Sennep

Sesamfrø

Svovldioxid og sulfitter

Lupin

Bløddyr

(Kilde: Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EU) Nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011. Bilag 2)



Reportage fra:

# Specialkostmessen "Det goda livet"



Sverige möder Danmark:  
Lisa Ahlgren fra Dansk  
Celiaki Forening og Sonja  
Rinne fra Svenska Celiaki  
Förbundet.

## Kulturhuset Slagtehus i Malmö var rammen om en stor madmesse med bl.a. glutenfrie produkter

### AF STUDERENDE KATINKA FRIIS

Specialkostmessen har indtaget Malmö, og selvom det er første gang, at messen bliver afholdt, er opbuddet stort: 30 udstillere og 1300 deltagere overstiger manges forventninger:

"Jeg tror, at alle er overraskede over, hvor mange deltagere her er", siger David Blomgren fra det svenske B&P Handelskompani, som selv hurtigt løber tør for varer.

Og det er tydeligt på de mange poser, som de besøgende bærer, at der bliver handlet meget på messen, hvor der både er smagsprøver og ekstragode tilbud.

Og netop det store og varierede vareudbud er noget af det, som folk er glade for:

"Jeg er her for at finde ting til mit barnebarn. Hun træner meget, og her har jeg fundet glutenfrit proteinpulver til hende", fortæller Inge fra Höllviken, der har hænderne fulde af poser.

### Kendskabet udbredes

For producenterne bliver messen også i høj grad brugt til at udbrede kendskabet til deres varer. Det gælder også de lidt mindre spillere på det glutenfrie marked.

"Vi er her, fordi det er interessant – og for at gøre opmærksom på, at vi findes", fortæller Amanda fra Friends of Adam, der er et glutenfrit bageri med base i Stockholm.

Også Fatima og Hussein Sharq fra "Frejas Glutenfri" bruger messen som en mulighed for at vise deres produkter frem – og ved dagens slutning havde de da også helt udsolgt.

Men også de store producenter er glade for messen.

"For os er det vigtigt at møde vores kunder", fortæller Jeanine fra Fria, der lige er kommet ind på det danske marked gennem en aftale med Rema 1000.

"Vi er størst på det nordiske marked, men på messen er det vigtigt for os at få at vide, hvad kunderne synes om vores produkter", fortæller hun.

Stine Sjøholm snakker med besøgende.







Gratis kaffe til alle.

### Kunder og producenter skal kende hinanden

Netop mødet mellem kunder og producenter er den vigtigste intention med messen, understreger Irene Hrimfei fra Svenska Celiaki Förbundet, der er en af arrangørerne af Det goda Livet:

”Vi vil hjælpe folk med madallergier med at finde de produkter, de har savnet og samtidig vise, at man kan leve godt uden gluten, laktose og soja”, fortæller hun.

Og arrangørerne er godt tilfredse med, hvordan messen forløb: ”Det var den første messe, så vi vidste ikke rigtig, hvad folk forventede af os. Vi havde forventet omkring 500 besøgende, så vi er rigtig glade for det store fremmøde”.

◀ *Anne Mette Wennerwald, frivillig i Dansk Cøliaki Forening, fx aktivgrupp Koordinator for København og Nordsjælland.*



### Danskerne valfartede til Malmö

En god del af fremmødet skyldtes danskere, som var taget over Øresund for at se nærmere på det svenske marked. Et dansk fremmøde, der også inspirerede flere af producenterne.

”Det danske marked er en af grundene til, at vi har valgt at være med i dag”, fortæller en glad sælger fra det finske firma Provena, som producerer varer baseret på ren havre.

”Procentuelt er der jo lige så mange med cøliaki i Danmark, men markedet er noget mindre, så vi ser klart en fremtid i Danmark”, fortæller han.

Så måske var messen startskuddet til et endnu større marked også i Danmark.



*Lisa Ahlgren og Svenska Celiaki Förbundets formand Bengt Eriksson*

## MESSEGÆSTER - OM MESSEN



### Nina og Ole fra Fyn

#### Hvorfor er I på messen her i Malmö?

”Vi synes, det er meget svært at finde glutenfrie varer på Fyn, og derfor er vi her for at se, hvad der findes andre steder”.

#### Hvad har gjort mest indtryk på jer?

”Jamen her kan vi jo se, at der er mange flere produkter end dem, vi kan få i butikkerne på Fyn. Og så er der også et godt udvalg af laktosefrie produkter. Vi er meget imponerede af udbuddet og kvaliteten på varerne! Desuden trængte vi til en udflugt, og når man så kan kombinere det med en tur her i messen og en shoppingtur i Malmö, så bliver det ikke meget bedre”.



### Christina med påhæng fra Farum

#### Hvorfor er I på messen her i Malmö?

”Vores datter på 15 år har cøliaki. Det har været, og er stadig, en udfordring at finde gode glutenfrie produkter. Det er en kamp til hverdag. Vi spurter rundt fra supermarked til supermarked. Derfor kommer vi her – for at blive inspireret og se, hvad man egentlig kan få af forskellige produkter”.

#### Hvad har gjort mest indtryk på jer?

”Udvalget! I løbet af meget kort tid har vi set langt flere glutenfrie produkter, end vi har gjort i de sidste år i Danmark. Vi er simpelthen så positivt inspirerede. Det er fantastisk, at man laver en messe, hvor alt er samlet på ét sted. Det tog lige 30 sekunder – så tænkte jeg, at det her skal vi have i København”.



### Lene fra Sjælland

#### Hvorfor er du på messen her i Malmö?

”Min datter har cøliaki, og derfor ville vi gerne have noget mere inspiration og kende mere til de produkter, der findes. Vi plejer at køre til Malmö for at handle, fordi udvalget er meget større her. Men til gengæld bliver der brugt meget glutenfri hvedestivelse i Sverige, hvilket min datter ikke kan tåle. Så jeg har været rundt for at høre, hvilke af producenterne der bager uden hvedestivelse”.

#### Hvad har gjort mest indtryk på dig?

”Antallet af gæster og producenter! Det virker, som om der er rigtig god stemning omkring arrangementet, og det er et meget spændende initiativ”.



# No gluten? No problem

Et liv uden gluten behøver ikke være et liv uden hygge. Heldigvis findes der masser af glutenfri produkter på hylderne i SuperBest, og der kommer hele tiden nye til. Så nu er det muligt for dig med cøliaki at være med helt fremme i disciplinen lækkert hjemmebag.

**Noget du mangler?**  
Spørg din lokale købmand, hvis du ikke kan finde den glutenfri vare, du søger på hylden – han vil gøre alt for at skaffe det ønskede produkt hjem. Naturligvis.



## Matilde kage

Med Matilde Chokoladekage kan du nu nyde en velsmagende kage der er nem at bage! Det eneste du skal gøre er at tilsætte Matilde kakao-mælk, ryste og bage kagen ca. 50 minutter i ovnen.

**Dette er bare et lille udpluk af vores store udvalg af glutenfrie varer.**



# Julens dejlige glutenfri julebag

## Æblemuffins med mandelmel (Glutenfri)

(12-16 stk.)

### Ingredienser:

3 æg  
100 g sukker  
¾ dl vindrukerneolie  
1 dl yoghurt, naturel  
Skal af 1 usprøjtet citron  
100 g mandelmel  
2 tsk. bagepulver  
1 tsk. stødt kardemomme  
1 tsk. stødt kanel  
½ tsk. vaniljepulver  
1 tsk. seasalt  
75 g hakkede hasselnødder  
300 g skrællede danske æbler  
i sæson i tern

### Topping:

200 g Philadelphia naturel  
100 g blødt smør  
250 g flormelis  
2 tsk. citronsaft

### Pynt:

Tørrede stykker æble,  
kanel og citronskal.

### Tilberedning:

Pisk æg med sukker, hæld olien i sammen med yoghurt. Kom citronskal i. Bland mandelmel med bagepulver, kardemomme, kanel, vaniljepulver og salt. Kom de tørre ingredienser i dejen, vend hasselnødder og æbletern i. Kom dejen i smurte muffinforme og bag dem ved 200° C i ca. 15-18 min. Mærk efter med en kødnål om dejen slipper. Lad muffins afkøle. Pisk ingredienser til topping sammen. Kom topping i en sprøjtepose med tyl og sprøjt den på toppen af muffins. Pynt med stykker af tørret æble, kanel og citron skal. Kan med fordel bages dagen før.

### TIP:

Mandelmel er et godt alternativ til hvedemel. Det er glutenfrit, indeholder færre kalorier og har et stort indhold af vitaminer, mineraler, kostfibre og antioxidanter.

Vær opmærksom på, at bagværk med 100 % mandelmel vil hænge dårligere sammen end bagværk med hvedemel. Et tip er at tilsætte et bindemiddel som Fiber Husk.







# BørneCamp 2015

5.-7. juni 2015 i Nyborg for 10-14-årige

## AF LONE HANSEN

Er dit barn mellem 10 og 14 år i 2015, så sæt allerede nu X i kalenderen d. 5.-7. juni 2015. Der gentager vi nemlig succesen med børnecampen på Bøsøre Campingplads ved Nyborg.

Det foreløbige program byder på masser af hygge, nye venner, god glutenfri mad og fagligt indlæg samt bål på stranden.

Indbydelse følger på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk) og i marts-udgaven af CøliakiNyt.

### Brug for info inden?

Skriv til Lone på [lh@coeliaki.dk](mailto:lh@coeliaki.dk)

PS: Fylder dit barn 15 år i 2015, så læs om UngeCampen side 17.



## TAK TIL SPONSORERNE



Jeg vil hermed sige 1000 TAK til vores sponsorer til sidste børnecamp – uden jer, ingen camp:

- Semper – mel til pizza, morgenmadsprodukter og småkager.
- Schär – ciabattaboller, toast og landbrød.
- CPF Danmark – Thai-cube.
- Fria – rundstykker, muffins og klægkage.

Det betød rigtig meget for alle deltagerne, der var meget imponerede over, at I ville give dem alt det!







# UngeCamp 2015

Sæt X i kalenderen 8.-10. maj 2015



AF EMILIE SUNDQUIST, UNGEFORMAND

Så har vi fastlagt næste års ungdomscamp d. 8.-10. maj 2015, hvor vi skal bo i en spejderhytte i Sorø, kaldet Pedersborg.

Lørdag d. 9. maj skal vi besøge Go-High-banerne på Kragerup Gods, hvor der er i alt 2.400 m svævebane i trætoppene – den længste er 390 m. Her skal vi udfordre os selv og få et ordentligt adrenalinkick.



LÆS mere om Go-High-banerne på [www.kragerup.dk/klatreparck-go-high](http://www.kragerup.dk/klatreparck-go-high)

SE Go-High-film på [www.youtube.com/watch?v=Cbai3OagplE#t=14](http://www.youtube.com/watch?v=Cbai3OagplE#t=14)

### Pris og tilmelding

Det koster 400 kr. at deltage.

Tilmeld dig på [post@coeliaki.dk](mailto:post@coeliaki.dk) senest 15. april 2015.

### Spørgsmål?

Kontakt Emilie på [ung@coeliaki.dk](mailto:ung@coeliaki.dk) eller Lone på [lh@coeliaki.dk](mailto:lh@coeliaki.dk).



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

På [fiberhusk.dk](http://fiberhusk.dk) kan du finde lækre glutenfri opskrifter med FiberHUSK®. Her kan du også bestille en gratis prøve på FiberHUSK®.

**fiber HUSK®**

## Bag glutenfrit med FiberHUSK®



HUSK PRODUCTS · 2770 Kastrup · [fiberhusk.dk](http://fiberhusk.dk)



Medlemsportræt:

# Rebecca Linea Alexis

**Bruger egne erfaringer til at hjælpe især børn og unge med cøliaki – og hun deler gerne ud af dem**

AF JOURNALIST PIERRE BANNASCH

Mavesmerter, jernmangel og underernæring er alle ord, som Rebecca Linea Alexis, der er frivillig i Dansk Cøliaki Forening, tidligt i livet lærte at kende betydningen af.

“Fra jeg var helt ung, havde jeg problemer med min mave, og jeg led konstant af jernmangel. Jeg har endda oplevet, da jeg var i starten af 20’erne, at blive spurgt, om jeg havde anoreksi, fordi jeg var så tynd”, fortæller Rebecca, der ikke fik meget hjælp fra lægerne.

De mente, at hun “...bare havde noget forstoppelse, og at det formentlig nok var noget, hun bildte sig ind”. Hun accepterede lægernes ‘dom’ og levede med sin cøliaki, indtil hun fik børn.

### Som mor, så datter

Da datteren Sara som 2-årig blev syg og utilpas, blev det begyndelsen til en lang og opslidende kamp med læger og hospitalsvæsenet.

I første omgang fik Sara ordineret store doser jerntilskud. Men det var først, da hun blev 4 år gammel, at lægerne besluttede sig for at tage yderligere blodprøver for at finde årsagen.

Og så gik det stærkt, for Saras levertal viste sig at være skyhøje. Hun blev kørt på sygehuset samme dag og indlagt. Men selvom hun nu var omgivet af ekspertise og moderne udstyr, kunne lægerne ikke umiddelbart finde årsagen til hendes symptomer.

Først da hendes sag blevet taget op på en lægekongference, hvor forskellige læger deltog, og en ældre overlæge spurgte, om man havde tjekket for cøliaki, kom gennembruddet.

Da sygehusvæsenet endelig fandt frem til diagnosen hos hendes datter, kontaktede Rebecca sin egen læge for at få taget blodprøver og biopsi. Blodprøverne var negative, mens biopsien ikke kunne udelukke, at der var tale om cøliaki.

Og da Rebecca havde alle symptomerne, og nu hvor datteren havde fået konstateret sygdommen, var det oplagt. Derfor



GLUTENFRI\*

## Willemoes



For at brygge denne øl med et så lavt glutenindhold som muligt har vi først mindsket indholdet af bygmalt ved at erstatte en del af den med majs. Derefter har vi inden tapning bearbejdet øllet, så det i forvejen lave glutenindhold er blevet reduceret til et minimum.

\*Glutenindholdet i Willemoes Lager er mindre end 20 ppm. Willemoes Lager forhandles i SuperBrugsen og Kvickly.





Trods nogle svære sygdomsår er Sara i dag en sund og rask pige på 12 ½ år, som satser på at deltage i OL i skydning i 2020.


kom hun på glutenfri diæt, og mavesmerter og forstoppelse forsvandt i løbet af 3 uger – ligesom hendes jerntal og vægt i løbet af nogle måneder normaliserede sig. Så der var ikke så meget at være i tvivl om længere.

### Et meget almindeligt forløb... desværre!

Et forløb som det, Rebecca og hendes datter har været igennem, er desværre ikke ualmindeligt.

”En af de første ting, jeg gjorde, da Sara fik konstateret cøliaki, var at melde mig ind i foreningen. Jeg manglede informationer om sygdommen og læste ALT på hjemmesiden. Det var meget vigtigt for mig at vide det samme – og gerne mere – end lægerne, som jo havde bevist, at de ikke vidste nok, for på den måde at kunne hjælpe Sara bedst muligt”.

Det er den erfaring og viden, Rebecca i dag bruger i sit frivillige arbejde for medlemmer i Dansk Cøliaki Forening.

fortsættes næste side... 



## Størst udvalg i glutenfri produkter

Når man får glutenallergi i familien, handler det om at bryde vaner og tænke i nye baner.

På [helsam.dk](http://helsam.dk) finder du et stort udvalg af glutenfri produkter og opskrifter og artikler til inspiration.

Vi leverer varen gratis til din lokale helsekostbutik og sender gerne varen hjem til dig mod et gebyr.

Ønsker du råd og vejledning, kan du altid kigge forbi helsekostbutikkerne, hvor vores faguddannede personale sikrer dig en seriøs rådgivning.



**JYLLAND** Aalborg, Helsam, Aalborg City, Boulevarden 14 · Herning, Helsam, Søndergade 16 · Hobro, Helsam, Adelgade 25C · Horsens, Helsam, Jessensgade 4 · Sønderborg, Helsam, Sønderborg City, Jernbanegade 36 · Sønderborg, Helsam, Borgen, Østergade 4 · Vejle, Helsam, Nørretorv 3 **FYN OG ØERNE** Middelfart, Helsam, Østergade 12 · Odense, Helsam, Kongensgade 13 **SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER** Kalundborg, Helsam, Kordligade 14 · København K · Helsam, Vendersgade 6 · Køge, Helsam, Nørregade 39 · Næstved, Helsam, Ringstedgade 5 · Roskilde, Helsam, Skomagergade 46, tv · Slagelse, Helsam, Rådhuspladsen 9.

**JYLLAND** Aalborg, Helsehjørnet, Niels Ebbesensgade 4 · Aarhus C, Ganefryd, Klostergade 2 · Aarhus N, Jordens Frugter, Tordenskjoldsgade 61-63 · Christiansfeld, Kamille, Lindegade 35A · Fredericia, Helsekosten, Prinsessegade 37 · Frederikshavn, Helsekosten, Søndergade 5 · Kolding, Grønne Amalie, Adelgade 6 · Lemvig, Ganefryd-Lemvig, Vestergade 13 st. tv. · Nykøbing M., Helsam Morsø Helse, Algade 20 · Randers C, Gaias Basar, Erik Menveds Plads 6 · Ry, Erantissen, Klosterortov, Klostervej 88 · Silkeborg, Helsekosten, Nygade 28 · Thisted, Helsam, Vestergade 23A · Tønder, Tønder Helse, Vestergade 52A · Vejen, Natur lig vis, Nørregade 35 **FYN OG ØERNE** Fåborg, Det blå hus, Østergade 41B · Odense C, NaturKost, Gravene 8 · Odense SV, Spiren, Fåborgvej 18 · Svendborg, Det Grønne Hjørne, Torvet 2 **SJÆLLAND OG LOLLAND-FALSTER** Bagsværd, Helse og Sygepleje, Bagsværd Hovedgade 133 st. tv. · Charlottenlund, Urd Helsekost, Ordrupvej 61A · Frederikssund, Helsehuset, Kirkegade 8 · Helsingør, Firkloveren, Strandgade 45 · Hørsholm, Ø-Bulikken, Hørsholm Helsekost, Hovedgaden 37A · Køge, Køge Helsekost, Brogade 19 · Nykøbing F., Helsam, Frisegade 18 · Nykøbing Sj., Helsebutikken, Algade 22 · Ringsted, Natur og Trivsel, Nørregade 13 · Solrød Strand, Helsehjørnet, Fredensbovej 2 · Tåstrup, Tåstrup Helsekost, Tåstrup Hovedgade 82 · Vedbæk, Vedbæk Materialisten, Vedbæk Stationsvej 13 **BORNHOLM** Rønne, Helsekosten, Lille Torv 3.



**Rebecca  
Linea  
Alexis**

fortsat...

“Jeg meldte mig, da foreningen søgte efter frivillige til at arrangere børnecamps. Det er noget af det bedste, foreningen har gjort. Børn med cøliaki føler sig ofte alene i verden, men her kan de dele

deres erfaringer og frustrationer med ligesindede. Og samtidig kommer de på weekendtur uden at skulle bekymre sig over, om de kan tåle det, de spiser. Det er en rigtig dejlig oplevelse”, fortæller Rebecca, der ikke er i tvivl om, hvor stor en betydning det har for børnene at være blandt andre med cøliaki.

**Vigtigt at tage medansvar**

“Jeg hjælper bl.a. med at skaffe sponsorer, fordi en lille forening som DCF ikke har så mange midler – og det er meget vigtigt, at vi får penge ind til fx børne- og ungecamp”, mener Rebecca, der også er medarrangør af campene og også deltager i det praktiske arbejde.

Rebecca hjælper også med at skrive ansøgninger til andre formål, der kan hjælpe foreningen, ligesom hun indimellem også skriver indlæg her til CøliakiNyt.

“Jeg synes, at det er vigtigt at tage et medansvar. På den måde kan jeg være med til at give børn med cøliaki, herunder min egen datter, nogle gode oplevelser, samtidig med at jeg gør en indsats i en forening, som jeg synes er vigtig”, siger hun.

**Mere information nødvendig**

Rebecca er i dag 39 år og har mand, tre børn og en bonusdatter. Hun er ikke i tvivl om, at Dansk Cøliaki Forening gavner.

“Jeg er dog overrasket over, at så få har diagnosen her i Danmark, når man mener, at op mod 50.000 går rundt med sygdommen. Derfor synes jeg, at det er vigtigt at være medlem, så foreningen kan stå stærkere med hensyn til udbredelse af kendskabet til cøliaki”, siger Rebecca, der dog ville ønske, at foreningen var endnu mere synlig i medierne og på de sociale medier som fx Facebook.

“Jeg ved godt, det er utrolig svært, når det er frivillige, der står for det. Men jo mere folk hører om cøliaki, jo mere normalt bliver det. Og jo nemmere bliver det at få lægerne overbevist om, at den ene blodprøve, der, i de flestes tilfælde, kræves for at få en indikation af, om man kan have cøliaki eller ej, er meget mere logisk end konsekvent at afskrive alle mavesmerter som psykiske problemer”, siger Rebecca Linea Alexis.



**Glutenfrie produkter  
...I LØVBJERG**

- 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](http://www.lovbjerg.dk)

Brønderslev: Arkaden 14  
 Fredericia: Strevelinsvej 11  
 Horsens: Borgergade 12  
 Ikast: Vestergade 63  
 Nyk. Mors: Vestergade 15  
 Odder: Nørregade 10  
 Odense: Rugvang 36-38  
 Skanderborg: Adelgade 70

Struer: Søndergårdsvej 2  
 Tarm: Åboulevarden 65  
 Varde: Hjertingvej 15-17  
 Vejen: Lindetorvet 2  
 Viborg: Koldingvej 130  
 Viborg: Randersvej 60  
 Aabenraa: H.P. Hanssens Gade 41  
 Aarhus: Otte Ruds Gade 98-100

**LØVBJERG**

**SØNDAG - FREDAG 8-21  
 LØRDAG 8-18**





# Bageskoler 2015

Sæt allerede nu et STORT X i kalenderen, hvis du vil lære at bage dejlige glutenfrie brød og boller



## BAGESKOLER 2015:

10. januar	København
21. marts	Kalundborg
21. marts	Hørning
30. maj	Viborg
13. juni	Odense
5. september	Haderslev
26. september	Roskilde
31. oktober	Aalborg
14. november	Næstved

Vi arrangerer gerne  
Bageskole på  
Bornholm ved  
mindst 8 deltagere.  
Kontakt foreningen!

I 2015 underviser Gitte Perregaard på Sjælland og Fyn, mens det er Mia Rasholt, der svinger dejskraberne på skolerne i det jyske.

Bageskolerne foregår kl. 10.00-15.00, og du behøver ikke at tage madpakke med, men husk din egen røremaskine. På skolen kan du købe bagebøger eller få kopi af opskrifterne.

Bageskolen er tilrettelagt for cøliakere og deres familier – men oplys særskilt ved tilmelding, hvis du også har laktoseintolerans eller diabetes.

## Pris

Gratis for børn under 5 år.

150 kr. for medlemmer og nærmeste familie.

250 kr. for ikke-medlemmer.

## Tilmelding

Du kan melde dig og din familie til Dansk Cøliaki Forenings bageskoler på [bageskole@coeliaki.dk](mailto:bageskole@coeliaki.dk).

## Bagekursus satte skub i tingene...

I en alder af 70 år fik jeg stillet diagnosen cøliaki. Det er nu 1/2 år siden, og meget er blevet vendt og drejet, men det hele er meget nemmere nu.

Det første, jeg gjorde, var at melde mig ind i Dansk Cøliaki Forening og købe et par kogebøger. Det blev det ikke i første omgang nemmere af, men jeg forsøgte og forsøgte med bagning af især brød... Uha, uha...

Dernæst meldte jeg mig til et bage-kursus her i september i Spjald. Diætist Mia Rasholt stod for det. Så kom der for alvor skub i tingene. Jeg talte med mange og fik gode tips og idéer, og hvor har jeg dog fået meget ud af det.

Jeg bager nu, så selv min mand kan lide det!

Det var et flot bage-kursus, som startede med boller, pålæg, marmelade og ost og endte med en flot buffet, vi alle havde bidraget til ved hjælp af Mia Rasholts kyn-dige vejledning.

Hilsen

Lene Nielsen, Ringkøbing

Nem Bagning med Naturlig Glutenfri Mel  
og

## Malby Mix

Til bagning med alt det gode uden gluten, ren havre, hirse, soja, quinoa, kikærter, fuldkornsris, majs m.fl og nødder og frø f.eks. sesam, hørfrø, kommen og birkes.



Godt Brød - Nem Bagning  
Naturligt Fuldkorn og Malby Mix

Kan købes i helsebutikker eller bestilles  
[www.malbymix.dk](http://www.malbymix.dk) tfl. +45 62211378

Jytte Malby Vindebyvej 34 5900 Rudkøbing

Nyhed



# VIRKELIGT GODT BRØD !



Vi elsker brød. Og du kan smage kærligheden i hvert bid af Promise Glutenfri Brød, for ikke at nævne den bløde, fugtige konsistens !



Promise Glutenfri Brød har højt fiberindhold og lavt indhold af fedt, kalorier og sukker. Promise Glutenfri bringer en ny dimension til Glutenfri brød.



Der er en hel vifte af Promise Glutenfri Bagværk at vælge imellem : Skiveskåret Brød, Sandwichbrød, og Muffins for at nævne nogle.



Udover at være er glutenfri står Promise brød for :



Promise findes i Irma og andre Supermarkeder. Nærmeste forhandler ring 35833573.





## Skriv til os

Her i CøliakiNyts brevkasse kan du stille spørgsmål om cøliaki til foreningens sundhedsfaglige råd. Som udgangspunkt bliver dit navn nævnt sammen med dit spørgsmål, medmindre du i dit indlæg udtrykkeligt ønsker at være anonym.

Alle indlæg kan blive redigeret og forkortet, hvis spaltepladsen kræver det. Skriv derfor gerne KORT og PRÆCIST på [brevkasse@coeliaki.dk](mailto:brevkasse@coeliaki.dk)



Du kan læse flere spørgsmål og svar på foreningens hjemmeside.

Venlig hilsen  
Brevkassen



Jøri Rumessen  
voksenlæge  
Gentofte Sygehus



Hanne Skovbjerg  
voksenlæge  
Amager Hospital



Steffen Husby  
børnelæge  
Odense Universitetshospital



Mia Rasholt  
diætist



Marianne Munch  
Simonsen  
diætist



Didde Dreijer-  
Norsker  
socialrådgiver



## 24-årig med cøliaki og osteopeni

Jeg er en kvinde på 24 år, som fik konstateret cøliaki som 16-årig. I dag føler jeg mig egentlig godt tilpas i min glutenfri diæt og har til daglig ingen problemer.

Hvert år får jeg taget blodprøver, der siden min diæts start har været fine – altså ingen problemer her.

I foråret fik jeg foretaget en knoglescanning, som desværre viste, at jeg har osteopeni (*nedsat knoglemineralindhold, lettere afkalkning af knoglerne ift. osteoporose, red.*).

Min læge gav mig ikke meget information, men sendte mig afsted med beskeden om, at jeg fra nu af skal leve "et knoglevenligt liv". Ifølge ham indebærer det: Daglig motion, sund kost, ingen rygning og alkohol kun i moderate mængder.

Jo tak! Nu er sagen bare den, at jeg aldrig nogensinde har røget, jeg løber næsten dagligt, drikker højst en gang om måneden (hvis ikke mindre) og synes egentlig, jeg spiser forholdsvis sundt. Jeg er siden da begyndt at tage kalk-kosttilskud to gange dagligt.

### • Hvordan gør jeg mine knogler så stærke, som de burde være hos en 24-årig?

Jeg synes, at jeg mangler mere specifik og konkret vejledning, end den jeg fik hos min læge.

Da cøliaki jo nok er grunden til min knoglesituation (måske grunden til mange cøliakipatienters knoglesituation?), kan I så vejlede mig?

Eller kender I måske et forum for osteopeni- og osteoporosepatienter, hvor man kan hente erfaringer?

Det vil være en kæmpe hjælp!

Venlig hilsen  
Mette

### Kære Mette

Udover din egen læges fornuftige og velmente råd er den bedste behandling af nedsat knoglemineralindhold ved cøliaki (*osteopeni*) nøje overholdelse af glutenfri diæt og tilskud af kalk og D-vitamin.

Herudover bør der udføres opfølgende knoglescanning (osteodensitometri, DXA) ca. et år efter fundet af osteopeni, så lægerne kan vurdere, om du har fortsat knogletab.

Herefter må man overveje, om du skal vurderes af læger med særlig forstand på osteoporose.

Det er også fornuftigt, at du får taget en blodprøve til måling af anti-vævstransglutaminase og får en samtale med en klinisk diætist, så man kan være sikker på, at du overholder den glutenfri diæt bedst muligt. Også selvom du er overbevist om, at du overholder diæten.

Diætisten kan også vejlede dig om knoglevenlig kost.

Hvis du ikke allerede bliver fulgt regelmæssigt af en mave-tarmspecialist, så bør du overveje en henvisning.

Med venlig hilsen  
J. J. Rumessen



## Bjerge ved Middelhavet

## Opdag enestående og foranderlige Sydtyrol.

Forskellige kulturer mødes i Norditalien på grænsen til Østrig. De mange fæstninger og slotte gør området til det ideelle sted for en rejse gennem fortiden.

Oppe i bjergene frister alpestierne til en tur rundt i det enestående naturlandskab.

Vores hotel ligger i nærheden af den charmerende lille by Merano (10km). Store kontraster i hjertet af Sydtyrol: skihytter eller designerhoteller, shopping eller vandring. Merano byder på et spændende sammenkog af aktiviteter, mad og kultur.



Vi har mere end 20 års erfaring med glutenfri madlavning, og vi garanterer jer en ferie helt uden bekymringer her i udkanten af Merano. Vores hotel er godkendt af den italienske Cøliakiforening. Vi kan tilbyde en velassorteret morgenmadsbuffet med forskellige typer glutenfri brød, pølse samt müsli. En af aftnerne forkæler vi jer med en fire-retters menu efter eget valg, inklusive salatbuffet.

I vores hotelbar byder vi på hjemmelavede glutenfrie kager og is.

Vores helt specielle tilbud til dig:

Glutenfri gourmet-uger, hvor vi bl.a. besøger Dr. Schär, som har specialiseret sig i at fremstille glutenfri produkter af høj kvalitet.

Hotel Weiss  
Via Venosta 38  
39020 Parcines (BZ)  
ITALY

[www.hotelweiss.it](http://www.hotelweiss.it)  
[Info@hotelweiss.it](mailto:Info@hotelweiss.it)

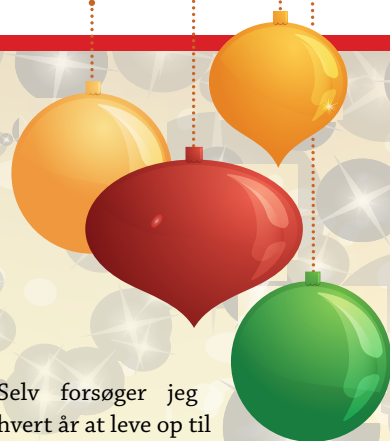
Halvpension fra Euro 59,00ca. DKK 440.00 til Euro 77,50 ca. DKK 579.00 Vi holder åben fra april til November.  
Besøg vores hjemmeside [www.hotelweiss.it](http://www.hotelweiss.it).

[www.partschins.com](http://www.partschins.com) [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)





# Fru Söderlunds juleslik



Hvert år forsøger jeg at lave min barndoms yndlingsjuleslik – med større eller mindre held. Håber, du kan lide det

AF SEKRETARIATSLIDER LISA AHLGREN

Julen står for døren, og den rigtige stemning er så småt ved at indfinde sig hjemme hos mig.

Adventsstjernerne er hængt op og lyser op i vintermørket. Det dufter af gran. Og selvfølgelig står Playmobilkrybben (lidt endnu) på sin faste plads i vinduet.

Efter jeg blev 35 år, er jeg hver jul begyndt at tænke tilbage til min barndoms julerejser til familien i Nordsverige.

Turen med nattoget, min farmors kolde pigekammer, hvor alle julegaverne blev gemt, og min tantes bidske terrier, Jenny, som vi alle var lidt bange for.

Og så var der Fru Söderlunds juleslik. Fru Söderlund var enke og boede i stuen i min farmors hus. Hver juleaftens morgen travede min søster og jeg ned ad trapperne, bankede på og ønskede god jul med en rød julestjerne. Og Fru Söderlund kvitterede altid med en stor kagedåse fyldt med hjemmelavet juleslik. Der var ischokolade og blød karamel i lange baner.

Selv forsøger jeg hvert år at leve op til Fru Söderlunds kokekunst – med varierende resultat og mere eller mindre brændte kasseroller. Men uden ischokolade og blød karamel – ingen jul. Det er ren nostalgi.

Velbekomme!

## Norränskt ischoklad

200 gram mørk chokolade  
100 gram kokosfedt  
50 bageforme i aluminium  
Kagepynt

### Sådan gør du

1. Bræk chokoladen i stykker, og læg den i en glaskande eller en anden beholder, som er nem at hælde ud af.
2. Tilsæt kokosfedt.
3. Stil beholderen med chokolade og kokosfedt i en kasserolle med varmt vand. Drej rundt med en ske, til chokoladen er smeltet.
4. Hæld op i bageformene, og dekorér med kagepynt.

Ischokoladen opbevares i en dåse i køleskabet.



## Fru Söderlunds bløde chokoladekaramel

3 dl sukker eller farinsukker  
1 dl lys eller mørk sirup  
2 dl piskefløde  
100 g smør  
200 gram (mørk) chokolade

### Sådan gør du

1. Smør en form (25x35 centimeter) med smør, eller beklæd den med bagepapir.
2. Bland sukker, sirup, fløde og smør i en kasserolle med tyk bund.
3. Kog op, og kog så forsigtigt i omkring 10 min.
4. Bræk chokoladen i mindre stykker, og læg dem ned sammen med karamelblandingen. Tag kasserollen af varmen og rør, til al chokoladen er smeltet.
5. Hæld karamelblandingen ned i formen, og sæt den et koldt sted i 4-5 timer.
6. Skær ud i mundrette stykker.





## DCF

## Infopakke til børnefamilier

### Vil du være med til at udvikle en ny informationspakke til børnefamilier?

I Dansk Cøliaki Forening bliver vi ofte kontaktet af frustrerede og pressede forældre til nydiagnosticerede børn og unge. De mangler informationer og er bange og usikre. Derfor har vi besluttet at udvikle en ny informationspakke til netop den målgruppe.

Vil du være med til at gøre en forskel for disse familier? Så har du nu mulighed for at være med i en arbejdsgruppe bestående af frivillige fra DCF, hvis opgave er at udarbejde et forslag til den nye informationspakke til børnefamilier.

#### Du:

- Har egne erfaringer med cøliaki eller faglige færdigheder fra kommunikations- og informationsområdet.
- Kan lide at samarbejde med andre frivillige, ansatte i DCF og bestyrelsen.
- Ser muligheder i stedet for problemer.
- Kan omsætte idéer til virkelighed.
- Tager initiativ og kan arbejde sammen med andre – også på afstand via digitale platforme.

#### Vi:

- Hjælper arbejdsgruppen med at komme i gang og er jeres sparringspartner i forhold til opgaven.
- Giver dig mulighed for at blive klogere på cøliaki og den særlige situation, som børn, unge og deres familier står i, når en kronisk sygdom er en del af hverdagen.
- Giver dig mulighed for at træne og udvikle færdigheder i forhold til projektarbejde, udarbejdelse af informationsmaterialer og fundraising.

Erfaring med lignende arbejde er en fordel, men er ikke nødvendigt. Arbejdet er ulønnet.

Vi forventer, at arbejdsgruppen arbejder tæt sammen med foreningens sekretariat og refererer til sekretariatsleder Lisa Ahlgren.

### Spørgsmål og ansøgning

For yderligere spørgsmål og ansøgning, kontakt sekretariatsleder Lisa Ahlgren på lah@coeliaki.dk eller ring på 5129 0310.

## SYDSJÆLLAND



## Koordinator(er) for aktivgruppen i Sydsjælland



Vil du gerne være med til at blæse liv i aktivgruppen i Sydsjælland og skabe udvikling og relevante aktiviteter? Så er det dig, vi søger!

#### Du:

- Kan lide at organisere og er vant til at gennemføre aktiviteter og lede frivillige – hvis du ikke har erfaring, så hjælper vi dig i sekretariatet!
- Ser muligheder i stedet for problemer.
- Kan omsætte idéer til virkelighed.
- Tager initiativ og kan engagere andre mennesker.

#### Vi:

- Hjælper dig med at komme i gang og vil gerne være din sparringspartner i forhold til aktiviteter og opgaver.
- Giver dig mulighed for at blive klogere på cøliaki og det at have en kronisk sygdom.
- Giver dig mulighed for at træne og udvikle færdigheder i forhold til organisering, planlægning og ledelse af frivillige.

Erfaring med lignende arbejde er en fordel, men er ikke nødvendigt. Arbejdet er ulønnet.

### Spørgsmål og ansøgning

For yderligere spørgsmål, kontakt sekretariatsleder Lisa Ahlgren på lah@coeliaki.dk, eller ring på 5129 0310.

For at ansøge: Skriv nogle linjer om dig selv til lah@coeliaki.dk eller ring til sekretariatsleder Lisa Ahlgren.





## Nordjylland



Lene Sif Grace  
2247 0889  
nordj@coeliaki.dk

### Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **22. februar 2015 kl. 13-18: Fastelavnsboller og pasta** (se omtale)
- **29. august: Sensommertræf** - tid og sted følger
- **28. november: Juleamtam med pakkespil og æbleskiver** - tid og sted følger

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

## Fastelavnsboller og pasta

Kom og lær at bage dine egne fastelavnsboller d. 22. februar kl. 13.00-18.00 i Hirtshals. Samtidig laver vi vores egen pasta m.m. og spiser det i hyggeligt samvær.

Hold øje med nyhedsbrevet!

Mvh. Lene Sif Grace

Referat:

## Bagekursus i Aalborg



I starten af november havde vi et bagekursus i Aalborg med Mia Rasholt og 30 deltagere.

Det gik rigtig godt. Vi var 8 grupper, der hver lavede to forskellige slags bagværk, som vi til sidst spiste og talte om. Det var meget lærerigt, og vi fik gode bagetips.

Mvh. Lene Sif Grace

## Midtjylland



Kontakt Pia Sejer Lind  
2643 6760  
midtj@coeliaki.dk

### Ses vi?

- **25. januar kl. 14-17: Fastelavnsfest med tøndeslagning, Hørning** (se omtale)

Mere info i nyhedsbrevet – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

## Fastelavnsfest med tøndeslagning

Aktivgruppen Midtjylland holder fastelavnsfest med tøndeslagning, udklædning, kagespisning og hygge **søndag den 25. januar 2015 kl. 14.00-17.00** på Højbo Skolen, Toftvej 53 i Hørning.

**Medbring:** Service, kaffe/te/saftvand til eget forbrug samt fastelavnsboller eller anden kage til det store, fælles kagebord.

Vi starter med, at alle børn slår katten af tønden, og efter kåring af kattekonge og -dronning sætter vi os til det store kagebord og hygger og snakker. Kl. 17 er der fælles oprydning.

**Pris:** 25 kr. pr. person for medlemmer af Dansk Cøliaki Forening og 50 kr. for ikkemedlemmer.

Prisen dækker tønde, slikpose, pynt m.m.

### Tilmelding

Senest søndag den 11. januar 2015 på [midtj@coeliaki.dk](mailto:midtj@coeliaki.dk).

Vi glæder os til at se jer alle.

På aktivitetsudvalgets vegne

Pia Sejer Lind  
formand for Aktivgruppe Midtjylland





## Syd- og Sønderjylland



Kontakt Alice Skaarup Jepsen  
2275 9449  
sydj@coeliaki.dk

### Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

- **Januar/februar: Møde for teenagere (se omtale)**
- **18. marts: Besøg hos Løvsbjerg, Aabenraa**
- **April: Landsmøde**
- **Maj: Sommerudflugt**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

## Juletanker

December er en dejlig måned, men den kan for os cøliakere også have sine udfordringer – også for vores teenagere og unge, der gerne vil have en juleøl med vennerne.

Det meste af december drejer sig nemlig om at hygge og ”ingen mad – ingen hygge”. Det vil sige æbleskiver, småkager, slik og meget mere af den slags. Og det ER IKKE NEMT, når man har børn i børnehaven, skolen, skolefritidsordningen, fodboldklubben eller andre steder.

Det er vi voksne, der skal tage ansvar, og det ved jeg, at I gør derude. Men det er ikke nemt, når skolerne rundt omkring glemmer at orientere forældrene om, at der faktisk er hygge-dag med æbleskiver i morgen.

Det er dog her vigtigt, at vores børn ikke kan mærke vores irritation, for vi ved jo alle, at vi i langt de fleste situationer kommer længst ved at være positive.

Dansk Cøliaki Forening har lavet en lille folder målrettet kontaktpersonerne i de forskellige institutioner – I kan bestille en stak til uddeling hos Birgitte Viereck.

Aktivgruppen ønsker jer alle en god jul og et lykkebringende nytår.

*Julehilsener fra  
Aktivgruppen*

*Birgitte Viereck  
Alice Skaarup Jepsen  
sydj@coeliaki.dk*

Forårsprogram:

## Spændende forår 2015

### Januar/februar: Møde for teenagere

Efter opfordring vil vi forsøge at samle de unge i området. Til det formål har vi blot brug for at vide

- Hvem I er?
- Hvor I bor?
- Hvor gamle I er?
- Hvad I har lyst til at samles om?
- Og om I vil mødes privat, ud at spise, bowle eller andet?

Alle interesserede unge må gerne skrive til Birgitte Viereck på [biv@coeliaki.dk](mailto:biv@coeliaki.dk).

### Marts: Løvsbjerg

Efter et par års pause tager vi igen på besøg hos Løvsbjerg i Aabenraa, da der siden da er gjort flere tiltag i Løvsbjerg-kæden, som vi mener, er et besøg værd.



### April: Landsmøde

Husk at tilmelde jer – læs side 6 her i bladet.

### Maj: Sommerudflugt

Vi arbejder med flere muligheder for en sommerudflugt – fx Skamlingsbanken, Naturskole, Café Kridt mv.

## Giver du en hånd?

Vi kan altid bruge én mere i Aktivgruppen. Uanset om du vil hjælpe os andre, eller du selv vil byde ind og stå for et enkelt arrangement.





Referater:

## Aktivt efterår 2014



### Øl- og vinsmagning

Fredag den 22. september var vi til øl- og vinsmagning inklusive lækker glutenfri buffet, hvor der ikke bare var lidt godt til ganen, men MEGET GODT til ganen på Bryghuset i Billund. Vi havde en fornøjelig og lærerig aften.



### Foredrag: "Får vi fuldkornsfibre nok?"

Mandag den 25. september var vi til foredrag på Kolding Realskole med foreningens diætist Mia Rasholt, Sundhedsfagligt Råd. Her lærte vi, hvordan vi får flere fibre i vores daglige kost.

Indimellem tror jeg, at jeg bare har tjek på det hele – og så viser det sig, at det har jeg så ikke alligevel. Jeg var overbevidst om, at jeg fik fibre nok ved at indtage mit daglige stykke rugbrød, men NEJ, det er jo ikke fiberholdigt nok, så det er en ommer!

#### Bageskole på Sct. Severinskolen i Haderslev

I aktivgruppen her i det sydjyske arbejder vi på at få Bageskolen til at komme syd for Kongeåen til næste år, da der var flere interesserede end de 30 personer, der var plads til.

#### Sidste arrangement inden jul

Kort før deadline på CøliakiNyt var vi 20 medlemmer, der mødtes møde på Tørning Mølle til julekagespisning. Det var rigtig hyggeligt.

## SØNDERBORG



## Koordinator(er) for aktivgruppen i Sønderborg



Vil du gerne være med til at blæse liv i aktivgruppen i Sønderborg og skabe udvikling og relevante aktiviteter? Så er det dig, vi søger!

#### Du:

- Kan lide at organisere og er vant til at gennemføre aktiviteter og lede frivillige – hvis du ikke har erfaring, så hjælper vi i sekretariatet!
- Ser muligheder i stedet for problemer.
- Kan omsætte idéer til virkelighed.
- Tager initiativ og kan engagere andre mennesker.

#### Vi:

- Hjælper dig med at komme i gang og vil gerne være din sparringspartner i forhold til aktiviteter og opgaver.
- Giver dig mulighed for at blive klogere på cøliaki og det at have en kronisk sygdom.
- Giver dig mulighed for at træne og udvikle færdigheder i forhold til organisering, planlægning og ledelse af frivillige.

Erfaring med lignende arbejde er en fordel, men er ikke nødvendigt. Arbejdet er ulønnet.

#### Spørgsmål og ansøgning

For yderligere spørgsmål, kontakt sekretariatsleder Lisa Ahlgren på lah@coeliaki.dk eller ring på 5129 0310.

For at ansøge: Skriv nogle linjer om dig selv til lah@coeliaki.dk eller ring til sekretariatsleder Lisa Ahlgren.



## Fyn



Kontakt Mette Dall  
2897 6825  
fyn@coeliaki.dk

### Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

**7. december 2014: Julearrangement for alle, Odense**

Mere info i nyhedsbrevet – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk)

## JULEarrangement

**Aktivgruppen Fyn og Ung Kontakt Fyn afholder fælles julearrangement den 7. december 2014 kl. 11.00-15.30 – inkl. pakkeleg**

Kom til julebag og julehygge med andre, som har cøliaki, eller hvor der er cøliaki i familien. Vi skal bage og sammen nyde nogle af lækkerierne, mens vi hygger med pakkeleg.

Vi mødes på Holluf Pile Skole, Nøglens Kvarter 10, 5220 Odense NØ, kl. 11.00-15.30.

**Pris:** Det koster 50 kr./person at deltage plus en lille pakke til pakkeleg til ca. 20 kr.

**Tilmelding:** Tilmeld dig via mail på [fyn@coeliaki.dk](mailto:fyn@coeliaki.dk) eller [sara@coeliaki.dk](mailto:sara@coeliaki.dk). Tilføj venligst navn og fødselsår - og skriv også, hvis du har en anden type fødevarerallergi.

Er du mellem 15 og 25 år, og vil du gerne være en del af ungegruppen, så skriv det også i din tilmelding.

**Tilmeldingsfrist:** d. 23. november 2014.

**Betaling:** Indsæt 50 kr. for deltagelse på reg.nr. 0862 kontonr. 3531285351 eller indsæt de 50 kr. via MobilePay til Mette Dall på 2897 6825.

Uanset hvordan du betaler, så husk at skrive "Julearrangement" samt navn.

Du er først tilmeldt, når du har betalt.

Venlig hilsen

Mette Dall, Aktivgruppen Fyn, 2897 6825.

Sara Ward Pallesen, Ung Kontakt Fyn, 5116 4773.

## Hej



Som ny leder af Aktivgruppen Fyn ser jeg meget frem til at møde jer medlemmer. Jeg har valgt at tage bolden op efter Tina Christensen, fordi, det er vigtigt, at vi på Fyn netværker og sammen løser de udfordringer, vi møder som cøliakere.

Arbejdet kan jeg selvfølgelig ikke gøre alene, og derfor vil jeg gerne opfordre til, at I kommer med forslag og ønsker til, hvad I synes, vi skal mødes om.

Mine idéer for 2015 omhandler et sommerarrangement, fastholdelse af julearrangement og en dag med foredrag. Jeg har også et samarbejde med en bager, som fremstiller glutenfrit bagværk.

Mette Dall

## København/ Nordsjælland



Kontakt Anne Mette Wennerwald  
2290 5071  
kbh@coeliaki.dk

### Ses vi?

Sæt allerede nu X i kalenderen:

**• 17. januar: Nytårskur**

Mere info i nyhedsbrev – tilmeld dig på [www.coeliaki.dk](http://www.coeliaki.dk). Følg også med på Facebook-gruppen: Cøliaki Aktivgruppe Storkøbenhavn.

## Hjælp fra Nordsjælland!

For at sikre dynamik i Aktivgruppen vil jeg gerne have en repræsentant fra Nordsjælland til at hjælpe mig og en anden koordinator fra København med at finde steder til spændende begivenheder i den del af regionen.

Har det interesse? Så skriv til [kbh@coeliaki.dk](mailto:kbh@coeliaki.dk).

Anne Mette Wennerwald



## Aktivgrupper oversigt

**Nordjylland** Lene Grace, 2247 0889, 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, er 2897 6825, fyn@coeliaki.dk

**Roskilde** Ulla Britt Sørensen, 2537 8608, ros@coeliaki.dk

**København og Nordsjælland** Anne Mette Wennerwald, 2290 5071, kbh@coeliaki.dk

**Sydsjælland** syds@coeliaki.dk

**Lolland-Falster** Else Hoffmann, 2255 7766, lol@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  
biritahaskor@gmail.com  
Mob. +298 283 266

### Næstforkvinde

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

### Kasserer

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

### Sekretær

Bjørnt Samuelson  
V.U.Hammershaimbsgøta 36  
FO 100 Tórshavn  
bjosam@olivant.fo  
Mob. + 298 599 909

### Bestyrelsesmedlem

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



## Bestyrelsen i Dansk Cøliaki Forening



### Indmeldelse og materiale

Postboks 117, 5100 Odense C  
7010 1003 – post@coeliaki.dk



### Formand

Casper Pihl Rasmussen  
Ringstedgade 92 A  
4700 Næstved  
formand@coeliaki.dk



### Næstformand

Lone Hansen  
Frederiksdalsvej 5  
4070 Kirke Hyllinge  
lh@coeliaki.dk



### Kasserer

Pia Grønsund Lundahl  
Skolevej 2  
2820 Gentofte  
pl@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

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



### Bestyrelsesmedlem

Birgitte Viereck  
Eskærhøjvej 67  
6100 Haderslev  
biv@coeliaki.dk



### Bestyrelsesmedlem

Gitte Solberg Perregaard  
Mindevej 43  
2870 Dyssegård  
gsp@coeliaki.dk



### Webmaster

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



### Suppleant

Terese Gerdts  
Stilledal 22, 2.tv.  
2720 Vanløse  
terese@coeliaki.dk



### Suppleant

Annette Hansen  
Petershøjvej 11  
7100 Vejle  
annette@hansen-net.dk

WE CARE



*Alt bage brød  
er et håndværk.  
Alt bage godt brød  
er en kunst.*

## Schär Bagarmesterens velsmagende sortiment

At bage godt brød er en kunst som kræver viden, engagement og erfaring – Schär har over 30 års erfaring. Schär arbejder hele tiden på at udvikle smagen og kvaliteten. Dette har resulteret i mange tilfredse kunder, som vi er meget glade for. Schär driver det glutenfri-marked fremad og har som mål at alle skal få en bedre livskvalitet.

Prøv en af Schärs brød til morgenmad – det giver en god start på dagen. Med Schärs store udvalg af produkter kan du sikkert finde din egen favorit.

[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

[www.urtekram.dk](http://www.urtekram.dk), Tel: 98542288

Frost

NYHED

*Godt brød - godt liv.*