

# Celiaki - glutenintolerans

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2020

Symbolen ”Överkorsade axet” på framsidan kommer från Svenska Celiakiförbundet, [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se). Den används som märkning för produkter med acceptabla nivåer av gluten.

## **Baka med bönor (2018)**

**Av Lina Wallentinsson**

Baka med bönor nästa gång du ska bjuda på hembakat – ett enkelt och smart sätt att få in mer av de nyttiga baljväxterna i din kost. Bönor, ärter och linser är näringsmässigt en fullträff som både sänker blodsockret och ger bättre GI-värde. Lite bönor i degen ger också saftighet och struktur och det går att minska och i vissa fall helt utsluta gluten i brödet.

## **Baka nytt : ännu godare bröd utan gluten (2015)**

**Av Maria Blohm**

Författarna har sedan förra boken om glutenfritt bröd bekantat sig med ännu fler ingredienser, t.ex. teffmjöl och xantangummi. Här delar de med sig av de allra senaste teknikerna och ingredienserna avsedda att göra brödet saftigt och luftigt.

## **Bröd och kakor : baka utan gluten (2014)**

**Av Mekto Ganić**

Här blandar författaren glutenfria varianter av både svenska klassiker och nyare recept med influenser från sitt jugoslaviska arv. I boken ingår ett förord av dietisten Jessica Miregård, en presentation av receptens råvaror samt sju kapitel med allt från matbröd till medelhavsinspirerade bakverk. Boken avslutas med en näringsvärdes- och måttomvandlingstabell.

## **Celiaki : att inte tåla gluten (2016)**

**Red. Jenny Ryltenius**

Boken vänder sig till den som nyligen har fått sin celiakidiagnos eller har någon i sin närhet som fått det. Skriften innehåller kortfattad fakta om sjukdomen och konkreta råd och tips. Man får även ta del av andras erfarenheter av att leva med celiaki. En genomgång av glutenfria mjölsorter och recept är samlade i slutet, liksom en förteckning över de ingredienser som kan skapa huvudbry för personer med glutenintolerans.

## **Celiaki och diabetes : att leva med dubbla diagnoser (2010)**

**Red. Cecilia Sassa Corin**

Av de unga med typ 1-diabetes är det cirka tio procent som även har celiaki, något som kräver en stor omställning. I den här skriften, som är skriven av projektgruppen Celiaki-diabetes, får de med dubbla diagnoser kunskap, praktiska råd, inspiration och recept för en bättre vardag. Skriften vänder sig även till föräldrar, anhöriga eller verk-samma inom förskola/skola. En hemsida som kompletterar skriften finns här [www.celiakidiabetes.se](http://www.celiakidiabetes.se).

## **Doktors guide till gluten (2016)**

**Av Jonas Ludvigsson**

Författaren, som är läkare och professor, ger här en pedagogisk introduktion till celiaki och andra glutenrelaterade sjukdomar samt om glutenfri kost. Boken vänder sig både till dem som redan har en diagnos och till dem som mer generellt funderar över sitt glutenintag.

## **Friendly bread : baka glutenfritt : från baguette till brownie (2013)**

**Av Karin Moberg**

Detta är en ovärderlig bakbok för alla som vill förbättra sin bakteknik när det gäller glutenfritt. Pedagogiska och tydliga recept visar hur man blandar ihop och hanterar glutenfria degar, vilka råvaror som kan användas och vackra bilder visar de färdiga resultaten. Här finns matbröd, fikabröd och bakverk för festliga tillfällen men även recept på gröt och frukostmüsli.

## **Glutenfria kokboken : en grundkokbok med vardagsrätter, festmat och bakverk utan gluten (2014)**

**Av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson**

Denna nya upplaga innehåller cirka 25 nya recept, 140 stycken totalt om allt från bröd och pizza till langos och såser. Här presenteras information om celiaki, olika glutenfria basingredienser och majoriteten av recepten innehåller glutenfria mjölmixer. En tydlig och inspirerande baskokbok med enkla men trevliga fotografier.

## **Glutenfritt är gott : en bakbok för hela familjen (2013)**

**Av Martin Svensson**

Efter att författarens egen son blivit glutenallergiker och förkastat de glutenfria alternativen i butikernas brödhyllor började han själv att baka glutenfritt. Idag äter hela familjen glutenfritt bröd och upplever att de alla mår bättre av det, inte bara sonen med celiaki. Den här boken passar alla som vill lära sig att baka glutenfritt men också för dem som vill baka både hälsosamt och gott.

## **Gott utan gluten, soja, laktos, vete, mjölk, ägg (2008)**

**Av Gunilla Lindeberg**

Denna reviderade upplaga av Mat Special från 2002 innehåller nästan 300 recept på frukostar, middagar, efterrätter med mera för den med glutenintolerans eller andra födoämnesallergier. Förutom enkla och lättlagade recept finns en faktadel om allergier mot olika födoämnen, alternativ till allergiframkallande mat, tips och råd samt foton i färg och svartvitt. Denna utmärkta och informativa bok kan användas både som receptbok och som uppslagsbok.

## **Helt glutenfritt: bröd, pasta, pizza, paj & pirog (2018)**

**Av Maria Blohm, Jessica Frej**

Jessica Frej är tv-kock och drabbades själv av celiaki som barn. Tillsammans med den kända bagaren Maria Blohm bjuder hon här på sina bästa recept för allt du kan tänkas vilja baka utan gluten. Oavsett om du vill bjuda på fräscht frukostbröd, saftiga scones eller läckra pizzor hittar du enkla och pedagogiska recept och tekniker att luta dig mot.

## **Kom igång och ät glutenfritt (2007)**

**Av Carina Trägårdh Lunneryd**

Författaren till denna broschyr om glutenfri mat är legitimerad dietist och texten har blivit granskad av Celiakiförbundet. Här får du tips på hur du väljer glutenfritt i butikshyllorna, bakar med glutenfria mjölmixer och recept på matbröd, pajer, efterrätter med mera. En praktisk lathund listar naturligt glutenfria produkter.

## **Laga glutenfritt : pasta, pizza, pajer, piroger & andra klassiker (2016)**

**Av Susanne Hovenäs**

Här visar författarna att det går minst lika bra att baka pizza, pasta, piroger, pajer med mera utan gluten och få lika bra resultat som med traditionella sädeslag. Det krävs lite annan teknik och boken ger många tips och råd om hur man går praktiskt till väga och vilka alternativa ingredienser man kan använda. En stor variation av glutenfria recept och snygga foton.

## **Laga nytt : pasta, pizza, paj & pirog utan gluten (2015)**

**Av Maria Blohm**

Bokens glutenfria recept innehåller inga mjölmixer utan bara sådant som majsmjöl, bovete, potatismjöl, ris mjöl och mandelmjöl. Här lär man sig göra pajskal, pizzabottnar och pastadeg. Utifrån ett antal grundrecept kan man sedan laga pasta bolognese, lax- och spenatpaj, calzone m.m.

## **Läcker vardagsmat utan gluten och mjölk : pajer, pasta, sallader, röror, smårätter, grytor (2015)**

**Av Mekto Ganić**

Här fokuserar författaren på vardagsmat som både är gluten- och mjölkfri. Recepten innehåller naturligt glutenfria mjölsorter och boken informerar också om råvarors olika näringsinnehåll. En perfekt kokbok med rustika fotografier för alla som vill utesluta gluten och/eller mjölk i sin kost.

## **Naturligt glutenfritt med Malin Båtmästar (2017)**

**Av Malin Båtmästar**

När restaurangkocken Malin Båtmästar plötsligt insjuknade i endometriosis tvingades hon tänka om. I denna bok har hon samlat sina allra bästa glutenfria recept. Från bröd och bakverk till lyxig middagsmat. En bok för dig som inte tål gluten men vägrar att kompromissa.

## **Socketrömmen : glutenfri magi i köket (2013)**

**Av Linda Klintefjord**

Denna bakbok innehåller ett 70-tal recept, vad sägs om lavendelkakor, citron- och lakritscheescake, pajer och semlor, konfekt och tårter? Ett helt avsnitt handlar om dekoration och pynt av bakverken. Inspirerande bilder, tips och råd samt en berättelse med roliga anekdoter om författarens resa mot sin socketröm.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland  
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

**Karlstad**

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

**Arvika**

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

**Torsby**

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)