



RENMELS HVERDAGSGUIDE

Hele familien glutenfri

Sådan bygger I sund, billig og nem hverdagsmad, når hele familien spiser glutenfrit - uden at nogen føler sig anderledes, og uden at stå i køkkenet hele dagen.

renmel.dk

Ét køkken. Én slags mad. Ingen der er udenfor.

Hvorfor hele familien

Når ét barn har cøliaki, er der to måder at gøre det på: to slags mad side om side - eller ét glutenfrit køkken for alle. Vælger man det sidste, forsvinder to problemer på én gang.

Den nemme vej er også den trygge

Er der slet ikke gluten i huset, er der ikke noget at krydskontaminere med. Ingen krummer i smørret, intet melstøv i luften, ingen forvekslede brødkiver. Og barnet med cøliaki er aldrig "den eneste med noget andet" - alle spiser det samme. Det er både den **sikreste** og den **mindst udpegende** løsning.

Familien det er skrevet til

Som gennemgående eksempel bruger vi en familie på fem, hvor alle spiser glutenfrit: to voksne, tre børn (det mellemste har cøliaki), to skolemadkasser og en institutionsmadkasse.

Det er blot ét eksempel på en husstand - jeres kan se helt anderledes ud. Antal personer og hvor ofte man skal bage afhænger af, hvor mange I er. Brug måltidsplanlæggeren på renmel.dk til at skalere det til netop jeres husstand.

Den bekymring vi tager alvorligt: "Går de andre børn så glip af noget?" Nej - ikke hvis hverdagen bygges på mad, der er glutenfri af natur. Kartoffler, ris, kød, fisk, æg, grønt, bælgrugter og mejeri er fuld, næringsrig kost for alle aldre. Det er kun de forarbejdede erstatningsprodukter (brød, pasta, kiks), man skal vælge med omtanke - og det gælder alligevel.

Én familie, ét sundt spisemønster. Målet i denne guide er, at maden ikke bliver *ringere*, fordi den er glutenfri - men lige så nærende for alle fem. Det kræver en lille omlægning, ikke et offer.

80 % af sig selv

Nøglen til at det hverken bliver dyrt, usundt eller tidskrævende: byg langt det meste af ugen på mad, der er glutenfri af natur - og brug kun de særlige produkter, hvor de virkelig gør en forskel.

Fundamentet (billigt + nærende)

- Kartoffler, ris, majs, quinoa, boghvede, hirse
- Kød, fisk, æg
- Bønner, linser, kikærter
- Grønt, frugt, nødder, frø
- Mælk, ost, yoghurt, smør

De særlige produkter (vælg med omtanke)

- Glutenfrit brød og boller
- Glutenfri pasta
- Mel og bageblandinger
- Kiks, knækbrød, snacks

Her koster og halter ernæringen ofte - så vælg fuldkorn frem for hvid stivelse (se side om indkøb).

En helt almindelig uge

Aftensmad, der mætter fem og er glutenfri af natur - ganske almindelig familiemad, ikke specialkost:

Man	Frikadeller (boghvede-/kartoffelmel) med kartofler og råkost
Tir	Tacos i majstortilla med kød, bønner, majs og salat
Ons	Ovnbagt laks med ris og dampede grøntsager
Tor	Kylling-og-grøntsagsgryde med kartofler (dobbelt portion → frys)
Fre	Hjemmelavede burgere i glutenfrit brød + ovnfritter
Lør	Risotto eller wok med ris og masser af grønt
Søn	Stegt/braiseret kød med kartofler og sovs jævnet med majsstivelse

Ingen af disse retter kræver dyre erstatningsprodukter. Kun fredag bruger glutenfrit brød - resten er glutenfrit, fordi råvarerne er det.

15 arbejdsheste

Familier spiser sjældent 30 forskellige retter - de roterer 10-15 favoritter. Her er femten, der er glutenfri af natur, mætter tre børn og to voksne, og som de fleste børn kan lide.

Gryder & pander

- Frikadeller (boghvede-/rismel)
- Kød- og fiskefrikadeller
- Kylling i karry med ris
- Chili con/sin carne med bønner
- Wok med ris og strimlet kød
- Æggekage med bacon og grønt

Ovn

- Ovnbagt fisk med kartoffelbåde
- Fylgte peberfrugter med ris
- Kartoffel-tærte uden bund (frittata)

Hurtige hverdagsretter

- Tacos i majstortilla
- Glutenfri pasta med kødsovs
- Kartoffel- eller grøntsagssuppe
- Risretter (risotto, paella-stil)

Til de små hænder

- Boller i karry med ris
- Pandekager (boghvede) med kød- eller frugtfyld

Jævn altid sovs og supper med **majsstivelse** eller **kartoffelmel** i stedet for hvedemel - samme resultat, helt glutenfrit.

Lav én gang, spis flere gange

Den enkeltvane, der sparer mest tid i en glutenfri familie på fem: lav dobbelt op, og lad fryseren gøre arbejdet. Så er der altid noget hjemmelavet klar - også de travle dage.

- ✓ **Kog dobbelt op 2 aftener om ugen.** Fem munde spiser meget - lav 8-10 portioner og frys halvdelen. På to uger har I en "fryser-menu" at falde tilbage på.
- ✓ **Bag brød og boller én gang hver 14. dag.** Frys i skiver og portioner. Så er "det gode brød" altid 30 sekunder væk i stedet for en daglig opgave - og det er billigere end købebrød.
- ✓ **Frys i madkasse-portioner.** Pandekager, boller, muffins og frikadeller frosset enkeltvis kan ryge direkte i madkassen om morgenen.
- ✓ **Fordobl aldrig arbejdet - kun maden.** Det tager næsten samme tid at lave 10 frikadeller som 20.

Fryseren = jeres vigtigste redskab

Glutenfrit brød tørrer hurtigt ud ved stuetemperatur, men fryser perfekt. Skær i skiver med det samme, frys, og tag op skive for skive. Det løser både holdbarhed, tid og økonomi i ét hug.

Søndagens 45 minutter

Brug en halv time om søndagen på ugens grundsten, så hverdagen glider: kog en portion ris og en portion kartofler til køleskabet, snit grønt til madkasser, og bag en bradepande boller til frost. Små forspring, stor forskel.

Tre madkasser

Det er i madkassen, forskellen gør mest ondt - så det er her, indsatsen skal ligge. Målet er enkelt: at jeres tre børns madkasser ligner alle de andres.

Pigerne, 9 og 6 år (skole)

- Glutenfrit brød fra fryseren med pålæg
- Pandekage-ruller med fyld
- Rester fra i går (pasta, ris, frikadeller)
- Grønt i stænger, frugt, ost
- En hjemmebagt muffin eller snackbar

Drengen, 4 år (institution)

- Boller eller brød i mundrette stykker
- Frugt og bløde grøntsager
- Frikadeller/boller (også kolde)
- Yoghurt, ost, æg

Tal med institutionen om fælles mad og fødselsdage - se Renmels sider til skole og bedsteforældre.

Så ingen føler sig anderledes

- ✓ Hav altid et fryserlager af "det de andre har": boller, pandekager, en muffin, en snackbar.
- ✓ Til fødselsdage og fester: send altid noget lækkert med hjemmefra, så jeres barn aldrig er den eneste uden kage.
- ✓ Fordi hele familien spiser glutenfrit, er madkassen ikke "særlig" - den er bare familiens mad.

Køb det nærende

Glutenfri produkter er ikke ens. Mange er lavet af hvid stivelse (ris, majs, tapioka, kartoffel) - de fylder, men giver lidt fiber og få vitaminer. Vælg fuldkorn og berigede varianter, så maden ikke bliver ringere.

Vælg helst (næringsrigt)

- ✓ Boghvede, hirse, quinoa, brune/fuldkornsrís
- ✓ Teff, durra (sorghum), amaranth
- ✓ Grød af boghvede, hirse eller ris (tryk morgenmad)
- ✓ Bælgfrugter og bælgfrugtsmel (kikært, linse)
- ✓ Brød og pasta mærket **fuldkorn**
- ✓ Mel og blandinger med fuldkorn + fiber

Brug med måde

- Rene hvide stivelser (tapioka, majsstivelse) som eneste basis
- Glutenfri kager, kiks og snacks med højt sukker/fedt
- Hvidt glutenfrit brød uden fiber

Læs deklarationen: gå efter **fiber over 6 g/100 g** og gerne beriget med jern og B-vitaminer - det er dét, glutenfrit oftest mangler.

De mest følsomme

Havre er et særligt opmærksomhedspunkt. Den er ikke et glutenkorn, men ca. 5-8 % med cøliaki reagerer på selve aveninet - og den skade kan ske helt uden symptomer. "Glutenfri"-mærket måler kun gluten, ikke avenin, så man kan ikke mærke sig frem til, om den tåles. For et meget følsomt barn: vælg den fra, eller afklar tåleligheden med læge/diætist. Samme forsigtighed gælder glutenfri hvedestivelse - officielt tryk for de fleste, men nogle vælger den fra. Det er informerede valg, ikke regler.

Få pengene til at række

Glutenfrit koster typisk to til fire gange mere end tilsvarende med gluten. For en familie, hvor alle spiser glutenfrit, tæller det. Her er, hvor pengene reelt gør en forskel.

- ✓ **Byg på fundamentet.** Naturligt glutenfri råvarer - kartofler, ris, bønner, æg, sæsongrønt - er blandt de billigste, sundeste madvarer der findes. Jo større del af ugen, jo lavere regning.
- ✓ **Bag selv, frys selv.** Hjemmebagt glutenfrit brød koster en brøkdel af købebrød - og smager bedre. Det er den største enkeltbesparelse.
- ✓ **Køb de dyre produkter på tilbud og på lager.** Mel, pasta og frostbrød holder længe - køb stort, når prisen er lav.
- ✓ **Undgå madspild.** Med fem der spiser samme mad, er rester en ressource - planlæg dem ind i madkasser og fryser.

Undersøg om I kan få merudgifter dækket

En familie med ét barn med cøliaki har typisk over 1.000 kr. i merudgifter om måneden. Ved **særligt alvorlig cøliaki**, der påvirker barnets hverdag, kan kommunen dække merudgifter til kosten (efter Barnets Lov, tidl. servicelovens § 41). Det er en konkret vurdering - men det er værd at søge. Kontakt kommunen, og få hjælp og skabeloner hos **Dansk Cøliaki Forening (coeliaki.dk)**.

Lige så sundt - for alle fem

Det skal ikke være ringere. Det skal være rigtigt.

En cøliaki-diagnose må ikke betyde, at familiens mad bliver mindre nærende. Bygger I på ægte råvarer, vælger fuldkorn frem for hvid stivelse, og lader fryseren tage toppen af arbejdet, så spiser alle fem lige så sundt som før - måske sundere. Det tager lidt planlægning i starten. Så bliver det bare sådan, I gør.

I gør ikke jeres barn en tjeneste ved at gøre maden speciel. I gør det ved at gøre den almindelig - og god nok til, at ingen tænker over den.

Vil I have mere? På **renmel.dk** finder I hele vores viden: hvad cøliaki er, skjult gluten, sikkert køkken, spise ude, rejsekort på flere sprog, sider til skole og bedsteforældre - og anbefalede steder med styr på det.

Vi er en familie med cøliaki tæt på, ikke læger. Denne guide er levet erfaring og oplysning, ikke lægefaglig eller diætetisk vejledning - tal altid med egen læge eller klinisk diætist om helbred, kost og diagnose. Muligheden for merudgifter afgøres konkret af jeres kommune.