

Glutenfritt hemma – kontaminering och hantering av mat

Eftersom en glutenfri kost är en ganska strikt kost, och inte bör innehålla heller mindre mängder gluten så kan man behöva se över hur man gör hemma när man lagar och hanterar mat i köket. När gluten hamnar på glutenfri mat genom fel hantering, så kallar man det kontaminering.

Var uppmärksam på!

Grundregeln är att man ska se upp så att synliga mängder mjöl, smulor av vanlig mat, pastarester eller liknande hamnar på den glutenfria maten. Det kan t ex vara om man ska skära ett glutenfritt bröd på en skärbräda där man redan skurit vanligt bröd, steka glutenfria pannkakor i en stekpanna där man stekt vanliga pannkakor, eller använda ett durkslag där man hållt av vanlig pasta först.

Torka bort synliga smulor och rester, innan du använder till det glutenfria.

I ett smörpaket tar man bort synliga smulor innan man tar smör till den som äter glutenfri mat. Det går bra att använda samma brödrost till vanligt och glutenfritt bröd.

Glutenfri mat som är friterad i samma olja där det tidigare friterats mat med gluten i räknas fortfarande som glutenfri!

Var noga med att läsa på innehållsförteckningen!

Det är vanligare att man har missat att ett livsmedel eller ingrediens man hade tänkt att använda till matlagning innehåller gluten än att man får i sig gluten via kontaminering!

Har du fler frågor och funderingar på kontaminering? Ta kontakt med PreCiSe dietist Elin elin.malmberg_hard_af_segerstad@med.lu.se