

Barnkalas

- Mycket gott för allergiker

Rebecka Söderena

Amanda Holmberg

Förord.....	3
Goda råd inför barnkalaset.....	4
Om födoämnesallergier.....	5
Recept.....	8
Snabbgjord mjukglass.....	8
Smoothie	8
Riskakor	8
Kladdkaka	9
Sockerkaka.....	10
Äppelpaj.....	11
Semlor	12
Glassmarängtårta	13
Prinssestårta.....	14
Rulltårta	15
Rulltårtsbotten	16
Chokladbollar	17
Banan och chokladtårta.....	18
Snoddaskaka.....	19
Bullar	20
Chokladmuffins.....	21
Morotskaka.....	22
Hallonmuffins	23
Chokladbiskvier	24
Biskvier med tryffel	25
Tips på mer läsning.....	26

Förord

Eftersom det blir allt vanligare med allergier och överkänslighet mot olika födoämnen vill vi presentera denna bok för dem som planerar att ställa till med kalas. Det finns flera böcker som har en bredare inriktning och vänder sig även till dem som är överkänsliga mot många basfödoämnen. Vi ville specificera oss inom en viss företeelse och valde därför att skriva en bok till dig som planerar att ha ett barnkalas.

Rebecka Söderena

Amanda Holmberg

Goda råd inför barnkalaset

- När du ska bjuda inför ett barnkalas så skriv på inbjudningskortet en förfrågan om det finns barn med allergi, i sådant fall meddela i god tid.
- Om du är osäker på någonting så är det alltid bäst att du ringer föräldrarna och frågar istället för att det ska uppkomma något problem
- Om du har en veteallergiker, baka inte glutenfritt och med vanligt mjöl samtidigt. Mjölet dammar och detta kan räcka för att göra ett känsligt barn sjukt.
- Allergiska barn får oftast special kost och det är inte så roligt för barnet att känna sig annorlunda, planera därför sorter som passar alla på kalaset.
- Om ni bjuder på godis, kontrollera även innehållsförteckningen.
- Skriv upp vilka ingredienser som finns i de olika fikasorterna om det blir diskussion.
- Mindre barn förstår inte att dem inte får äta allting så detta kräver övervakning av vuxna.

Hoppas kalaset blir lyckat!

Om födoämnesallergier

Gluten/vetemjöl

Gluten allergi är inte särskilt vanligt. Gluten är ett protein som finns i vete, korn och råg. Celiaki orsakas av gluten och är en autoimmun sjukdom som ger upphov till förändringar i tunntarmens slemhinna. Denna sjukdom associeras med en kroniskt kliande hudsjukdom vid namn Dermatitis herpetiformis.

Allergi mot vete, korn och råg orsakas av proteiner i sädeslagen. Vissa människor är endast allergiska mot ej tillredda produkter som vetemjöl i ren form och kan äta färdiglagade rätter som innehåller produkten. Det finns även exempel på bagare som blivit allergisk med endast reaktioner från ögon och luftvägar. Detta beror på att de flesta tillagade proteiner i sädeslag inte är lika allergena efter tillagning. Sedan finns det människor som fortfarande reagerar på proteiner efter tillagning och dessa är oftast glutenallergiska. Detta gör att vetemjöl och andra sädesprodukter kan bytas ut mot glutenfria produkter. Dock är detta inte alltid fallet att man är glutenallergisk men för säkerhetsskull bör man avstå från vanligt mjöl. Produkter innehållande gluten: vete, råg, korn, vetekli, kruskakli, vetegroddar, speltvete, dinkel, kamutvete, durumvete, bröd, müsli, flingor, pasta (inklusive sojamakaroner), couscous, bulgur, vällingpulver, redda soppor, såser, stuvningar, färdigmat, charkvaror och godis.

Vissa glutenallergiker, men inte alla, tål att äta havre. Det är dock vanligt att havre som odlas i närheten av fält med vete innehåller små mängder av vete. Är man väldigt känslig är det därför bättre att använda sig av så kallat "Rent havre" som finns på butikernas hyllor med glutenfria varor.



Mjölk/laktos

Mjölprotein finns i alla mjölkbaserade produkter oavsett fetthalt. Allergin uppkommer oftast redan när man är spädbarn under avvänjningen från bröstmjök till komjök. Det är under denna tid man upptäcker om barnet är allergisk, men allergi mot mjök försvinner oftast innan man börjat skolan.

Allergi mot komjök eller rättare sagt mjölprotein är mycket vanlig. 2-3% av alla barn i Sverige drabbas av allergin under spädbarnstiden och de flesta växer även ifrån den i 2-3 års ålder. Mjölallergiker störs inte av mjölkdofter utan måste få i sig mjök för att reagera.

Mjölprotein finns i alla mjökprodukter: mjök, fil, filmjök, grädde, yoghurt, gräddfil, ost, glass, smör, crème fraiche, keso men ofta även i bröd, ströbröd, korv, leverpastej, vissa kryddblandningar, maräng, buljong och fonder. Mjök är även rik på näring och används flitigt i färdigmat som fiskpinnar och olika gratänger, dessutom är mjök billig.

Mjölprotein förekommer även i en del ingredienser: torrmjök, mjölkpulver, vassle, vasslepulver, kaseinet och kasein. Mjölproteiner finns ibland i mjöksocker (laktos) och laktosfria produkter ska därför undvikas av mjölallergiker. Laktosintolerans är vida utbrett och mycket vanligt i hela världen. Många vuxna är drabbade och det är bara i Norden som mjök används och tåls regelbundet. Laktosintolerans växer oftast bort när barnen är små men det är inte ovanligt att vuxna människor är känslig mot laktos.

Laktosintolerans räknas inte som en allergi och innebär att man inte tål mjöksocker.

I Norden är komjök vanligt och används som en huvudprodukt i vår näringskedja, därför tycker vi inte det är konstigt att de flesta vuxna kan dricka mjök. I andra länder söderut är det få vuxna som klarar av mjök och adopterade barn måste vara relativt små för att vänja sig vid mjök. Anledningen till intolerans mot laktos är att kroppen delvis eller helt saknar produktion av enzymet laktas som produceras i tunntarmens slemhinna. Kroppen reagerar bara om den laktosintolerante får i sig produkter med laktos och förutom de produkter som läses ovan på mjölallergi kan tilläggas: färskost, messmör, mesost och vissa dessertostar.



Ägg

Äggallergi beror på allergi mot proteinet i ägg, det räcker med små mängder för att en allergiker ska reagera. Det finns äggallergiker som inte kan hantera äggkartonger eftersom det ger allergiska besvär och andra som inte kan vistas i samma rum som ägg har förekommit. Eftersom vissa vacciner innehåller ägg måste man alltid tala om vid läkarbesök att man är allergisk mot ägg.

Det är ägg i rå form som ger de värsta reaktionerna, de som tål stekt ägg kan råka ut för att äggen inte är ordentligt genomstekta och får allergiska reaktioner på grund av det.

Äggallergiker behöver alltså inte vara känslig mot ägg i annan form men bör alltid vara ytterst försiktiga.

Förutom i äggula och äggvita finns äggproteiner i: ovomucoid, ovalbumin och lysosym. Det sistnämnda lysosym (E 1105) kan orsaka problem för äggallergiker eftersom ämnet kommer från ägg. Ämnet används i vissa ostar som konserveringsmedel. Andra produkter som ofta innehåller ägg är: bröd, panerade rätter, leverpastej, majonnäs, färsrätter, charkvaror, soppor, såser, gratänger, pajer, puddingar, lådor, maränger och glass.



Recept

Snabbjord mjukglass utan gluten, mjölk och ägg

250 gram frysta jordgubbar (eller andra bär)

½ dl florsocker

1 tsk mald kardemumma

2½ dl Oatly iMat (innehåller havre)

Mixa samtliga ingredienser i mixer eller matberedare och frys in.

TIPS! Om du istället mixar ihop med tinade bär får du en fluffig sås som kan ätas till glass eller annat.

Smoothie utan gluten, mjölk och ägg

Mixa ihop en banan med ett par deciliter havremjölk.

Variera genom att även blanda i bitar av annan frukt och/eller bär.



Riskakor utan gluten och mjölk

100 gram kokosfett

1 ägg

1 dl fruktsocker

2 msk kakao

Rostat ris (efter behag)

Smält kokosfettet på svag värme och låt det svalna. Vispa ihop ägg och fruktsocker blanda sedan med fettets och tillsätt kakao och rostat ris.

Klicka ut med sked i muffinsformar.

Förvaras svalt.



Kladdkaka utan gluten och mjölk

3st ägg
3 dl strösocker
1½ tsk vaniljsocker
1 krm salt
4 msk kakao
1½ dl naturligt glutenfri finmix

100 gram smält mjölkfritt smör

Rör ihop allt utom smöret till en slät smet.
Tillsätt smöret och blanda ihop.
Smöra och bröa en rund tårt- eller pajform.
Grädda i ugn på 175°C i 20 minuter.

Glasyr:

1 msk smält smör (mjölkfritt)
1 dl florsocker
1 msk kakao
2-3 droppar pepparmyntsolja
(ev. några droppar vatten)



Sockerkaka utan gluten, mjölk och ägg

3 dl naturligt glutenfri finmix
2 dl strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 dl havrebaserad grädde
1/2 dl mjölkfritt flytande margarin

Sätt ugnen på 175°C.

Blanda mjölet med strösocker, bakpulver och vaniljsocker.

Blanda havregrädden och margarinet för sig och tillsätt de torra ingredienserna. Rör samman till en jämn smet.

Häll smeten i en sockerkaksform (ca 1 ½ liter) som är smord med mjölkfritt margarin och är ströad med gluten- och mjölkfritt ströbröd.

Grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 minuter. Känn efter med sticka om kakan är klar.



Äppelpaj utan ägg

6 äpplen (ca 800 g)
150 gram smör
3 dl havregryn
2 dl strösocker
1/2 dl ljus sirap
1 1/2 dl vetemjöl
1/2 tsk bakpulver
2 msk mjölk

Sätt ugnen på 175°C. Smält smöret i en kastrull. Dra från värmen. Blanda ihop alla ingredienser utom äpplena.

Skala, kärna ur och skiva äpplena tunt. Lägg äpplena i en smord ugnssäker form. Fördela smeten över.

Ställ in i ugnen i ca 30 minuter eller tills pajen är gyllenbrun och knäckig.

Servera med glass eller vaniljvisp.



Semlor utan ägg och mjölk
(25 st portioner)

100 gram mjölkfritt margarin
50 gram jäst
7,5 dl havremjölk
4 krm salt
1,5 dl strösocker
15 dl vetemjöl

Smält margarinet och värm mjölken till 37 grader.

Lös jästen i degspadet. Tillsätt salt, socker och mjöl (men spar lite av mjölet). Arbeta degen tills den blir smidig. Jäs under bakduk 30 minuter.

Baka ut i 25 runda bullar och låt dem jäsa ytterligare i 30 minuter på bakplåtspapper. Grädda i 250°C i ca 5-7 minuter.

Låt sedan bullarna svalna på galler under duk.

Skär sedan av locket och gröp ur lite ur bullen blanda detta med något du tål, t.ex. mandelmassa, vaniljkräm, sylt. Fyll bullarna med blandningen.

Vispa grädden och klicka på bullen, lägg på locket och sikta över florsocker.

TIPS! Mjölkfri grädde av havremjölk vispas lättast genom att du blandar i 1 tsk gelatinpulver med 1 msk vatten i en mugg låter det svälla några minuter.

Vispa 2 dl havremjölk och ha samtidigt i gelatinblandningen.

TIPS! Mandelmassa utan mandel

1 dl boveteflingor eller havregryn
0,5 dl florsocker
0,5 dl strösocker
25 gram mjölkfritt margarin



Glassmarängstårta utan laktos

Portioner: 10-12

4st äggvitor
2 dl strösocker
50-100 gram ren mörk choklad
3/4 liter vaniljglass, t ex Tofuline
2-3 dl vinbär
vinbärsblad

Markera 2 cirklar, ca 20 cm i diameter, på bakplåtspapper. Pensla dem med lite olja.

Blanda äggvitor och socker i en rostfri skål. Placera den över en kastrull med lite kokande vatten. Vispa marängsmeten oavbrutet med elvisp till den blir tjock och fast.

Bred ut smeten jämnt i cirkklarna. Grädda i 125°C, 45-60 minuter. Låt bottnarna kallna innan de lossas från papperet.

Smält chokladen i en plastpåse i mikrovågsugnen. Kör på trekvarts eller full effekt i ca 1 minut tills chokladen smält.

Skeda upp glassen på en av bottnarna. Lägg på bären men spara lite bär till garnering. Lägg på nästa marängbotten, garnera med vinbär (eller annan sorts bär) och blad.

Klipp ett litet hål i ena hörnet på choklad påsen och ringla chokladen över tårtan. Servera genast. (Går även att frysa in).

Prinssestårta utan gluten

2st ägg
1½ dl strösocker
50 gram margarin
1 dl mjölk
2½ dl glutenfri finmix
1 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver

Grädda smeten i ugnen på 175°C i 35 minuter.
Blanda ägg och socker, vispa tills det är poröst. Blanda i resten av ingredienserna.
Häll smeten i en smord form och ställ den i mitten i ugnen i ca 35 min.
Låt kakan svalna och skär den i två delar.

Fyllning:

Grädde
Marsansås/ Vaniljsås (kontrollera innehåll)

Gör i ordning grädden och vaniljsåsen i varsin bunke. Smeta på vaniljsåsen i mellan och grädden ovanpå. Lägg till sist marsipanen ovanpå kakan.



Rulltårta utan mjölk och gluten

1,5 dl strösocker
3st ägg
4 msk potatismjöl
2 msk kakao
1 tsk bakpulver

Vispa ägg och socker poröst.

Blanda de torra ingredienserna för sig och sikta dem försiktigt genom en sil ner i smeten och rör försiktigt.

Häll smeten på en pappersklädd långpanna med uppvikta kanter.

Gräddas ca 10 min i 200°C.

Fyllning:

150 gram mjölkfritt margarin
1 dl florsocker
1 ägg
1-2 tsk vaniljsocker

Vispa det rumsvarma smöret med sockret.

Tillsätt äggulan och vaniljsockret.

När kakan har svalnat, bred på smörkrämen och rulla ihop.



Rulltårtsbotten utan gluten

3st ägg

1½ dl strösocker

1½ dl glutenfritt mjöl

½ tsk bakpulver

Vispa ägg och socker pösigt.

Blanda mjölet och bakpulver och rör ner det försiktigt i äggsmeten.

Bred ut smeten på bakplåtspapperet.

Grädda på 200°C i mitten av ugnen ca 10 min.

Chokladbollar utan gluten och ägg

100 gram smör
1 dl strösocker
3 dl havregryn (av rent havre)
2 msk kakao
1 tsk vaniljsocker
2 msk kallt kaffe/ vatten

Blanda allt i en skål och börja forma runda bollar.
Häll upp pärlsocker eller cocos på en tallrik och rulla bollarna i vald garnering.



Banan och choklادتårta utan mjölk och ägg

3 dl vetemjöl
2 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
2 tsk bakpulver
3 msk kakao
2 dl Oatly havredryck eller Solhavre
50 gram mjölkfritt margarin
1 banan

Kokos eller mjölkfritt ströbröd (t ex Blåvitt).

Fyllning:

1 – 2 dl jordgubbs- eller hallonsylt.

Blanda alla torra ingredienser noga. Smält margarinet och tillsätt även det i skålen. Blanda i havredrycken. Mosa bananen och rör ned även den i skålen. Häll smeten i en bröad rund normalstor form, använd med fördel en form med avtagbar kant. Grädda i ugn på 175°C ca 30-35 minuter. Låt kakan svalna och dela den sedan i två delar. Bred på fyllningen.

Glasyr:

50 gram mjölkfritt margarin
2 msk havredryck
2 msk kakao
Ca 2 dl florsocker

Blanda margarin, havredryck och kakao i en kastrull. Rör om tills margarinet har smält. Ta bort kastrullen från värmen och rör ned florsockret. Vispa smeten jämn. Låt svalna något och bre sedan glasyren över kakan. Om du vill kan du dekorera tårtan med strössel eller godis (eller efter eget tycke).

Snoddaskaka utan gluten och mjölk

2st ägg
3 dl strösocker
1½ dl havremjölk
150 gram smält mjölkfritt margarin
4½ dl naturligt glutenfri finmix
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 msk kakao

Ägg och socker vispas pösigt.

Tillsätt sedan havremjölk och mjölkfritt smör.

Blanda glutenfria mjölet, bakpulvret, vaniljsockret och kakao i en enskild skål.

Blanda sedan ihop alla ingredienser till en smet.

Bred ut i långpanna och grädda kakan i ugnen på 200°C i 10-15 minuter.

Lägg på glasyren när kakan ordentligt har kallnat.

Glasyr:

4 dl florsocker
4 msk kakao
4 msk vaniljsocker

För att glasyren ska bli smidig tillsätter du ca 4 msk vatten.



Bullar utan mjölk och ägg

100 gram mjölkfritt margarin
5 dl havremjölk
50 gram jäst
½ tsk salt
2 dl strösocker
1 msk malen kardemumma
ca 14 dl vetemjöl

Fyllning:

100 gram mjölkfritt margarin (rumsvarmt)
1 dl strösocker
1 msk malen kardemumma

Smält margarinet och blanda det med mjölken. Värm till fingervarmt och häll över den söndersmulade jästen i en bunke. Rör om tills jästen löst upp sig.

Häll i salt, kardemumma, strösocker och 12 dl vetemjöl. Arbeta degen och fyll på med den mjölmängd som krävs för att degen ska bli slät och släppa kanterna på bunken.

Jäs under bakduk på dragfri plats i 40 min.

Baka ut degen på mjölat bakbord och dela den i 2 delar. Kavla ut och bred på fyllning. Rulla ihop, skär bitar och lägg i bullformar på plåt.

Jäs på plåten under bakduk i 30 min.

Pensla med Oatly Imat och grädda mitt i ugnen på 225°C i ca 8 minuter. De ska vara gyllenbruna.



Chokladmuffins utan gluten och mjölk

2st ägg
3 dl strösocker
1½ tsk vaniljsocker
4 msk kakao
1½ dl glutenfri finmix
100 gram smält mjölkfritt margarin

Blandas och gräddas i muffinsformar.
Ugn 160°C i 17 minuter.

Fyllning:

100 gram smält mjölkfritt margarin
4 msk socker
4 tsk kakao
1 dl Gogreen havregrädde
1 dl havremjölk
2 tsk glutenfri finmix

Koka i 3 minuter, håll fyllningen i gropen i mitten av muffinsen. (Muffinsen kan frysas).



Morotskaka utan mjölk och gluten

2st ägg
1,5 dl strösocker
3 dl mjölmix (glutenfri och utan mjölk)
2 tsk bakpulver
1 tsk kanel, malen
1 dl mjölkfritt margarin, flytande
3 dl rivna morötter

Sätt ugnen på 175°C. Smörj och bröa en form.

Vispa ägg och socker poröst.

Blanda mjölmixen med bakpulver och kanel (kanel är ej nödvändigt).

Häll i mjölblandningen, matfettet och morötterna. Rör till en jämn smet och häll i en kakform.

Grädda kakan mitt i ugnen i ca 30 minuter.

Glasyr:

50 gram sojamjukost
25 gram mjölkfritt margarin
2 dl florsocker
2 msk citronsaft

Rör ihop ingredienserna till glasyren och bred den över den varma kakan.

De rivna morötterna gör att kakan blir saftig och god och ger kakan lite extra krydda. Kakan är god som den är, men glasyren förhöjer smaken ytterligare.



Hallonmuffins utan gluten och mjölk

2st ägg
2 dl strösocker
3 dl glutenfri finmix (naturligt glutenfri och mjölkfri)
2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
100 gram mjölkfritt margarin
1 dl havregrädde
hallonsylt

Vispa ägg och socker pösigt och blanda ihop alla torra ingredienser.

Sikta i äggsmeten och blanda runt.

Häll i det smälta margarinet och havregrädden och rör ihop allt.

Häll smeten i "amerikanska" stora muffinsformar och klicka i hallonsylten.

Grädda i mitten av ugnen på ca 175-200°C ca 10-12 minuter.



Chokladbiskvier utan mjölk och ägg

1½ dl strösocker
150 gram mjölkfritt margarin
3 dl vetemjöl
ev. lite vatten

Blanda strösocker och margarin poröst.
Blanda sedan i mjölet och ev. lite vatten.
Forma bottnarna till små platta kakor.
Gräddas mitt i ugnen på 200°C ca 10 - 15 min.
Låt sedan bottnarna svalna.

Smörkräm:

1 dl mjölkfritt margarin
1 ½ dl florsocker
1 msk kakao

Blandas till en porös kräm.
Klicka en topp på bottnarnas undersida - frys ca 15 min.
Doppa sedan de kalla kakorna i smält ischoklad. (Eller blanda kokosfett, vaniljsocker, florsocker, kakao och doppa i).
Låt ischokladen stelna på kakorna i frysen.



Biskvier med tryffel utan gluten och laktos

Börja med Tryffel:

375 gram mörk block choklad (ex Coop's blockchoklad med hög kakaoprocet).

1½ dl vispgrädde av låglaktostyp

75 gram mjölkfritt margarin

Finrivet skal från en apelsin (skrubbas före användning)

Smält chokladen tillsammans med grädden, rör tills chokladen och grädden blandat sig. Rör ner smöret och finrivet apelsinskal. Ställ tryffeln kallt så att den stelnar, gärna över natten.

Biskvibotten:

200 gram skållad och finhackad sötmandel

3½ dl florsocker (210 gram)

2st äggvitor

Skålla, skala och mal mandeln. Den blandas sedan med florsockret. Vispa äggvitor till hårt skum och rör ner mandel-florsockerblandningen i äggvitorna. Klicka ut kaksmeten till ca 1 cm i diametern på en bakplåt med bakplåtspapper på. Använd små teskedar. Grädda i ugnen i ca sex minuter på 200°C.

Överdrag:

300 gram – 400 gram mörk smält blockchoklad av hög kakaohalt

1 msk matolja

Låt kakorna svalna innan den kalla tryffeln klickas på biskvibotten. En melonsked kan användas för att klicka på biskvibottnarna. Tryffeln kan gärna stå framme en stund innan ni börjar klicka den på biskvibottnarna. Låt sedan biskvierna stå kallt någon timme. Smält nu överdraget dvs. chokladen som ska vara ovanpå biskvierna och pensla eller droppa chokladen över biskvierna. Låt sedan biskvierna stå kallt så att chokladen stelnar. Går bra att frysas in.

Tips på mer läsning

Litteratur:

”Bjud alla – gott & lättlagat för allergiker”(2006) ICA bokförlag

”mat special”, Lindeberg, G.& Wesslén, A. (2002) Albert Bonniers Förlag

Elektroniska:

www.ica.se

www.belena.net