

Glutenfritt på caféet

Förslag och tips från Svenska Celiakiförbundet

Gluten

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn. Gluten är vanligt i bröd, pasta och kakor, men kan även finnas i till exempel i lakrits och sås. I havre hamnar ofta gluten från andra sädeslag, men du kan köpa "ren havre" som är glutenfri.

Glutenfritt

För dem som inte tål gluten finns det glutenfria specialprodukter. Dessutom är mycket vi äter naturligt glutenfritt, däribland potatis, ris, majs, quinoa, kött, frukt, grönsaker, ägg och mjölk.

Celiaki (glutenintolerans)

När en person med celiaki äter gluten inflammeras tunntarmen. Symtomen kan se olika ut och det tar lång tid för tarmen att läka. Även små smulor av något med gluten räcker för att vara skadliga, det enda sättet att hålla sig frisk är genom att äta glutenfritt.



Skyltar och information

- **Ha tydliga skyltar**, informera om glutenfria alternativ, annars är det lätt att missa att det finns.
- **Ha en lista på era glutenfria alternativ och spara innehållsförteckningar**, vid osäkerhet kan personen i kassan kolla och kunder som vill kan läsa själva. Ingredienser som många är överkänsliga mot är oftast fetmarkerade.
- **Informera om spår av gluten**, det är stor risk att gluten från andra produkter kontaminerar de glutenfria när de hanteras i samma miljö, speciellt i miljöer där du bakar med vetemjöl. Berätta för kunderna hur ni gör så att de kan göra en riskbedömning.
- **Informera om glutenfritt på hemsidan**, många kollar i förväg för att inte bli besvikna på plats.

Bemötande

- **Bemöt oro med ärlighet**, berätta hur ni hanterar livsmedel så att kunden kan göra en egen riskbedömning. Låtsas inte vara säkrare än du är och chansa inte!
- **Ta inte illa upp om kunden dubbelkollar**, det är inte för att kunden tycker det är kul. Nonchalera inte oro.
- **Var tillmötesgående och flexibel**, det går ofta att tillsammans med kunden hitta ett alternativ, till exempel genom att byta ut pasta mot potatis.
- **Var öppen för önskemål från kunderna**, testa deras förslag i utbudet och lyssna på råd.

Hantering

- **Placera det glutenfria separat**, undvik att gluten från andra produkter hamnar på glutenfria livsmedel.
- **Plasta gärna in**, särskilt om personen i kassan har låg kunskap om hantering av specialkost, eller produkterna plockas av kunderna.

- **Använd inte samma tång, skärbrädor, knivar, brödrost eller våffeljärn**, även små smulor kan vara skadliga för personer med celiaki. Använd separata redskap eller städa noga när du ska hantera glutenfria alternativ.
- **Baka med ren havre**, havregryn är ett glutenfritt sädeslag men som i tillverkningen löper stor risk att kontamineras. Ren havre hanteras separat från andra sädeslag i framställningen.
- **Låt inte glutenfritt bröd ligga framme**, tina eller baka det samma dag eftersom brödet torkar snabbt.

Prissättning

- **Undvik att ta extra betalt för specialkost**, även om du inte tjänar lika mycket på försäljningen.
- **Ta mindre betalt om något med gluten plockas bort utan att ersättas**, Erbjud glutenfria motsvarigheter om det ingår bröd eller kaffebröd till maten.
- **Ta mindre betalt om det glutenfria alternativet är mindre**, är storleken på glutenfria frallor eller bullar mindre än de som innehåller gluten upplevs prissättningen orättvis när priset är samma.



Utbud

- **Glutenfritt i ordinarie utbudet**, det behöver inte vara specialkost. Lägg gärna undan lite av det glutenfria så det inte tar slut innan någon som inte kan äta av annat kommer.
 - **Fika**, till exempel är biskvier och kokostoppar helt glutenfria och kladdkaka är väldigt enkelt att baka glutenfritt.
 - **Mättande alternativ**, det kan till exempel vara bra att ha yoghurt (utan müsli eller med glutenfri müsli), bakad potatis, sallad och lunchalternativ.
- **Ha ett motsvarande glutenfritt utbud**, se till att de glutenfria produkterna har samma kvalitet och aptitliga utseende som det som innehåller gluten.
- **Ha valmöjligheter**, samt en större variation än klassikerna biskvier, kokostoppar och maränger.
- **Förvara glutenfritt i frysen**, tina vid behov. Ha gärna bröd, bullar, mjuka kakor och pannkakor att ta fram om det kommer kunder med celiaki.
- **Ha glutenfritt bland de billigare alternativen**, till exempel småkakor.
- **Ta in bröd och fika från glutenfria bagerier**, förvara dem gärna i frysen om ni själva inte bakar glutenfritt eller till kunder som vill vara helt säkra från spår av gluten.
- **Ha alternativ som är gluten- och laktosfritt samt gluten- och mjölkfritt**, dessa är vanliga kombinationer, samt ha gärna glutenfria produkter fria från ägg, soja och vetestärkelse.
- **Gör sallad utan gluten i**, lägg inte pasta, matvete, bulgur eller krutonger i sallader. Ha istället kolhydraterna som alternativ vid sidan om och erbjud gärna glutenfria alternativ som quinoa, bovete eller risnudlar.
- **Övriga önskemål**, i det glutenfria utbudet vill barn och unga gärna att det finns tårter, morotskaka, bakverk samt varma mackor och frallor.

Svenska Celiakiungdomsförbundet, SCUF

SCUF vill göra det enklare för barn och unga att ha celiaki. Medlemmar i SCUF är mellan 0-29 år och alla förslag i informationsbladet samlades in via *En glutenfri fritid - SCUF:s medlemsundersökning 2016*. Lär dig mer om celiaki och SCUF:s verksamhet på scuf.se

