

Gluteeniton

KELIAKIALIITON LEHTI
NRO 3 / ELOKUU 2020

ELÄMÄ

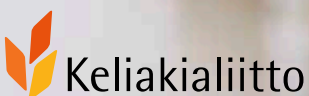
Kirjailija Juha Vuorinen

uskaltaa nauraa
vatsavaivoilleen



Keliakialiitto jakaa
1 500 gluteenitonta
ruoka-apukassia

Keliakian
yleisyys
maailmalla
vaihtelee



Vinkit opiskelemaan
lähtevälle
nuorelle

PUHTAASTI GLUTEENITONTA

MYLLÄRIN GLUTEENITTOMAT KAURATUOTTEET
VALMISTETAAN SUOMALAISESTA PUHDASKAURASTA.

UUTTA!

NYT KÄTEVÄT, YKSITTÄIN
MYYTÄVÄT ANNOSPUSSIT!



Myllärin gluteenittomilla pikapuuroilla on Sydänmerkki, eivätkä ne sisällä lainkaan lisättyä sokeria. Makuina Omena-Kaneli ja Paahdettu pellavansiemen. Testaa ja ihastu!



Suosituissa **Kauramyslissä** maistuvat makea papaija sekä kurpitsan- ja auringonkukansiemenet. **Rapea Kauragranola** sisältää porkkanaa, inkivääriä ja kurpitsansiemeniä. Sekoita jogurttiin tai rahkaan tai napostele sellaisenaan välipalana!



myllarin.fi
#myllärin #kauraenergiaa

35. vuosikerta
Ilmestyy viisi kertaa vuodessa

JULKAISIJA JA KUSTANTAJA
Keliakialiitto ry

PÄÄTOIMITTAJA
Leila Alivuotila
leila.alivuotila@keliakialiitto.fi
p. 050 5181 034

TOIMITUS
Hammarinkatu 7
33100 Tampere
toimitus@keliakialiitto.fi

TAITTO
Jaakko Kahala

KANNEN KUVA
Toni Härkönen

LEHTITILAUKSET
Tuija Heliövuori
p. 03 2541 322
jasenpalvelut@keliakialiitto.fi

Painos 23 000 kpl
Tilaushinta 38 €

ISSN 2669-8552 (painettu)
ISSN 2669-8579 (verkkojulkaisu)

PAINOPAikka

 punamusta



Painotuotteet
4041-0619



ILMOITUSMYynti
Tarja Heimolehto
p. 03 2541 324

ILMOITUSaineistot
adverts@keliakialiitto.fi

ILMESTYMISAIKATAULU 2020		
nro	ilmestyy	ilmoitusaineistot
1	30.1.	7.1.
2	23.4.	25.3.
3	6.8.	3.6.
4	8.10.	9.9.
5	26.11.	28.10.

Seuraava Gluteeniton elämä -lehti
ilmestyy torstaina 8.10.2020.

Liikutuksen kyynel

Liikutun harvoin työssäni niin, että kyyneleet kihoavat silmiin. Ennen juhannusta niin tapahtui. Olin mukana, kun ensimmäisiä gluteenittomia ruoka-apukasseja jaettiin Tampereella tavallisten ruoka-apukassien lisäksi. Siellä Keliakialiiton yhteistyökumppanina oli Suomen Punaisen Ristin Tampereen osasto.

Jo puolitoista tuntia ennen ruoka-avun jakelun aloitusta ulkopuolelle kertyi jonoa kuumaan helteeseen. Jonossa oli lopulta yli 300 ihmistä. Ihan tavallisia ihmisiä, joilla on vain syystä tai toisesta taloudellisesti tiukkaa.

Ensimmäinen gluteenittoman ruoka-apukassin saanut nuori nainen purskahti itkuun, kun hän sai kassillisen hänelle sopivaa ruokaa. Niin vierähti minultakin kyynel. Olisin halunnut halata tätä naista ja sanoa, että kaikki järjestyy, tavalla tai toisella.

On hienoa, kun voi tehdä merkityksellistä työtä. Ja on hienoa, että on ihmisiä, jotka haluavat auttaa. Tilanteessa, jollaista kukaan ei toivoisi olevan. Kiitos teille kaikille Gluteeniton ruoka-apu -keräykseen osallistuneille. Keräys jatkuu edelleen, sillä taloudellinen taakka ei ole poistunut. Voit lukea asiasta tarkemmin sivuilta 12–14.

Tätä kirjoittaessa kesäkuun harvinaiset helteet ovat päällä. Kesästä ja syksystä kukaan ei osaa vielä nyt lehden lähtiessä painoon sanoa, mitä ne tuovat tullessaan. Minä toivon, että voimme kohdata toisemme kasvokkain ilman huolta koronaviruksesta. Tämän poikkeuksellisen kevään jälkeen kasvokkaisia kohtaamisia osaa arvostaa entistä enemmän. Toivon, että voimme järjestää vuosittaisen keliakiaviikon, kuten on suunniteltu.

Jos haluat lisätä onnellisuuttasi, auta toisia. Se lisää tutkitusti hyvää oloa. Monia auttamisen paikkoja löytyy paikallisista keliakiayhdistyksistä. Haluaisitko tarjota niiden käyttöön oman osaamisesi? Tai löytyisikö oma paikkasi Keliakianuorten parista? Voit lukea lisää vapaaehtoiseksi lähtemisestä sivuilta 32–33.

Joka tapauksessa kannattaa lähteä keliakiayhdistysten järjestämiin tapaamisiin, mikäli koronavirustilanne sen sallii. Syyskuun ensimmäisellä viikolla vietettävän keliakiaviikon tapahtumiin osallistuminen on erityisen helppoa, sillä tapahtumia on paljon. Tervetuloa mukaan!

Levollista ja tervettä syksyä kaikille!



Leila Alivuotila, päätoimittaja





Keliakiaviikko

31.8.–6.9.2020

10 Kuka tarvitsee gluteenitonta? Miten gluteenittomuus toteutetaan arjessa? Keliakiaviikolla jaamme tietoutta gluteenittomuudesta.



Kuva: Emil Bobbyrev

12 Josefine Venesvirta oli yksi ensimmäisistä gluteenittoman ruoka-apukassin saajista Tampereella kesäkuussa.



Kuva: Marjo Jokinen

24 Uusista perunoista valmistetussa salaatissa maistuu myös raikas kesäsipuli.

34

Paikalliset keliakia-yhdistykset järjestävät kivaa puuhaa lapsille, nuorille ja perheille. Lue vinkit!



- 6** Nyt
- 8** 7 väitettä gluteenittomuudesta – totta vai tarua?
- 10** Gluteenittomuus tutuksi keliakiaviikolla
- 12** Gluteenittomat ruoka-apukassit jakoon – kiitos lahjoittajille
- 13** Keliakialiiton puheenjohtajan tervehdys
- 14** Auta gluteenitonta ruokaa tarvitsevia
- 15** Keliakialiiton syksyn webinaarit
- 16** Vuorinen nauraa itselleen – ja vessahädälle
- 20** Vinkit gluteenittomaan keittiöön
- 22** Tieteen maailmasta:
Keliakian yleisyys vaihtelee maailmalla – mutta miksi?
- 24** Reseptit: Itkettävän ihana sipuli
- 27** Herkulliset piirakkareseptit kirjaksi
- 28** Gluteenittomat tuotteet: Syksyn uutuudet
- 30** Gluteenitonta Suomesta: Korona kiritti Virtasalmen Viljatuotteen verkkokauppaa
- 32** Vapaaehtoiseksi keliakiajärjestöön
- 34** Lapsiperheet: Voiko oireiden syynä olla keliakia, vaikka vasta-aineet ovat negatiiviset?
- 35** Suunta-verkkopalvelun blogi: Vinkkejä gluteenittomaan retkiruokaan
- 36** Nuoret: Omaan gluteenittomaan kotiin!
- 38** Kurssit ja tuetut lomamat
- 40** Vapaaehtoistyössä: Toiminnan mies lähti tarmolla mukaan
- 41** Liitossa tapahtuu
- 42** Tapahtumia lähelläsi

27 ➔

Keliakialiiton Marjo Jokinen kasasi vuoden-aikojen parhaat gluteenittomat piirakkareseptit yksiin kansiin.



Kuva: Hanna Parviainen



Se maistuu leivältä.

Se näyttää leivältä. Se tuoksuu leivältä.

SE ON LEIPÄ.

Ja nyt peräti rieska.



UUTUUS-
RIESKA

GLUTEENITON



Kuva: Marjo Jokinen

Kahvila Dois Amoresille Gluteenittoman palvelun merkki

Keliakialiitto on myöntänyt Hämeenlinnan keskustassa sijaitsevalle Dois Amores -kahvilalle Gluteenittoman palvelun merkin käyttöoikeuden. Dois Amores on pieni, täysin gluteeniton artsanikahvila.

– Tarjoamme perinteisiä brasilialaisia leivonnaisia sekä suomalaisille tuttuja herkkuja pienellä brasilialaiskosketuksella. Kaikki tuotteet valmistuvat omassa gluteenittomassa keittiössä, kertoo kahvilan



omistaja, toimitusjohtaja **Roberta Decat-Lund**.

– Gluteenittoman palvelun merkki on meille erittäin tärkeä. Merkki osoittaa, että meillä voi herkutella turvallisesti: leivonnaisten gluteenittomuuteen ja palveluun voi luottaa.

Gluteenittoman palvelun merkin yrityksiä on nyt koko maassa 12. Löydät kaikki merkin saaneet yritykset verkkosivuiltamme www.keliakialiitto.fi/gluteenittoman-palvelun-merkki.



Keliakialiitto avaa verkkokaupan

KELIAKIALIIITTO avaa elokuun aikana verkkokaupan, josta voi tilata näppärästi liiton tuotteita. Verkkokauppaan pääsee suoraan Keliakialiiton verkkosivuilta.

– Verkkokauppa on kätevä ja helppo käyttää. Tuotteet maksetaan heti tilauksen yhteydessä ja säästämme luontoa, kun erillisiä laskuja ei tulosteta. Verkkokaupan avulla saamme tuotteet entistä nopeammin perille, kertoo Keliakialiiton toimistosihtööri **Päivi Ruokonen**.

Verkkokaupasta löytyvät muun muassa Keliakialiiton keittokirjat, oppaat, esitteet ja paahtopussit.



Keliakiaviikko

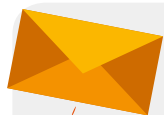
31.8.–6.9.2020

VALTAKUNNALLISTA KELIAKIA-VIIKKOA vietetään tänä vuonna 31.8.–6.9. Teemana on: Gluteenitonta? Kyllä, kiitos! Keliakiaviiikon tavoitteena on lisätä tietoisuutta keliakiasta ja gluteenittomuudesta. Tänä vuonna muramme myös gluteenittomuuteen liittyviä myyttejä. Lue lisää keliakiaviikosta sivuilta 8–10 ja paikallisten keliakiayhdistysten järjestämistä tapahtumista sivuilta 42–46. Koronavirustilanne saat-
taa vaikuttaa tapahtumien järjestämiseen.

Parhaat piirakkareseptit kirjaksi

JULKAISIMME elokuun alussa Vuodenaikojen parhaat piirakat -keittokirjan. Herkulliset piirakkareseptit on jaettu vuodenaikojen mukaan. Kirjassa on 45 gluteenitonta makeaa ja suolaista piirakkaohjetta. Upeat, testatut ohjeet ovat selkeitä ja helppoja valmistaa. Kirja on viides Keliakialiiton julkaisema Gluteenittomasti-kirjasarjan teos. Nopean tilaajan etuna saat kirjan hintaan 15 € + toimituskulut 30.9. asti. Normaalihinta on 17,50 €.





Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumerosi

OLETHAN ILMOITTANUT jäsenrekisteriimme sähköposti-osoitteesi ja matkapuhelinnumerosi?

Pääset muokkaamaan omia tietojasi verkkosivujemme kautta. Kirjaudu sisään Keliakialiiton etusivun yläosan Kirjaudu-kohdasta, niin pääset Omat tiedot -sivullesi ja voit päivittää yhteystietoihisi. Mobiilissa kirjautumisen symboli on oikeassa reunassa oleva nuoli. Osoitteenmuutoksesta saamme tiedon automaattisesti Postin kautta.

Kun kirjaudut sivuillemme, käyttäjätunnukseksi toimii jäsennumerosi, jonka löydät esimerkiksi jäsenkortistasi tai Gluteeniton elämä -lehden takakannesta. Salasanana oletuksena jäseneksi liittymisen aikainen postinumero. Suosittelemme kuitenkin, että vaihdat itse salasanasi johonkin muuhun.

Voit myös ilmoittaa muuttuneet tiedot sähköpostitse jäsenpalveluihin, jasenpalvelut@keliakialiitto.fi.



Lautasella

LAUTASELLA 2021 -MESSUT ENSI KEVÄÄNÄ

LAUTASELLA-MESSUT järjestetään jälleen ensi keväänä. Messut ovat lauantaista sunnuntaihin 27.–28.3.2021 Messukeskuksessa Helsingissä. Samaan aikaan järjestetään Kevätmessut. Keliakialiiton jäsenet saavat liput edullisemmalla jäsenhinnalla ja pääsevät samalla lipulla molemmille messuille.

Lautasella 2021 ovat erityisruoka-valiomessut. Messuilla on oma Gluteeniton elämä -alue, jossa esitellään, myydään ja maistatetaan pelkäästään gluteenittomia tuotteita.

Keliakialiitto järjestää Lautasella 2021 -messut yhdessä Messukeskuksen kanssa.



KIITOS KYSELYIHIN VASTANNEILLE!

KERÄSIMME keväällä palautetta Gluteenittomia tuotteita -oppaasta sekä kehittämisideoita sopeutumisvalmennuskursseista. Kyselyn mukaan Gluteenittomia tuotteita -opas antaa paljon tukea gluteenittoman ruokavalion noudattamiseen. Sopeutumisvalmennuskursseja suunnitellaan ja kehitetään puolestaan kyselyn tuloksia apuna käyttäen. Kiitos kaikille kyselyihin vastanneille!

Kokkaa maailman makuja -kirjan voittivat **Elina** Helsingistä, **Jouko** Joensuusta, **Kirsi** Sodankylästä, **Liisa** Hämeenlinnasta, **Linda** Kokkolasta ja **Riitta** Riihimäeltä. Onnittelut voittajille!

KIITOS ARPAJAISIIIN OSALLISTUNEILLE!

KELIAKIALIITON ARPAJAISET ovat päättyneet. Päävoitto oli viikon mittainen matka Itävaltaan kahdelle hengelle. Matkan voitti **Johanna Broman** Kotkasta. Paljon onnea voittajalle!

– Suurkiitokset kaikille arpajaisiin osallistuneille. Saimme niiden avulla kerättyä yhteensä yli 32 000 euroa, kiittää Keliakialiiton toiminnanjohtaja **Ilkka Repo**.

Tuoton avulla Keliakialiitto tuottaa materiaalia sekä järjestää koulutuksia ja tilaisuuksia muun muassa ravitsemisalan ja terveydenhuollon ammattilaisille ja päättäjille, jotta heidän tietämyksensä keliakiasta ja gluteenittomuudesta vahvistuisi.

Gluteenittomuus muissa medioissa

On uskallettava tarkistaa

”Jos menussa on ollut G-merkintä, en ole maininnut keliakiastani tarjoilijalle annosta tilatessani. (...) Häpeän perihämäläisenä ylimääräistä huomiota, enkä halua aiheuttaa vaivaa tai hässötystä. (...) Olenko kuitenkin altistunut gluteenille huolimattomuuteni myötä? Minun on laitettava hämäläisyyteni syrjään ja aiheutettava hieman vaivaa. Näin tiedän todella, että voin syödä turvallisesti.”

Viljapellon havinaa -bloggaaja Aino
12.6.2020

...

Hävikkiruoka ei sovi kaikille

”Myös sen asian esille nostaminen, että kaikille ruoka-avun vastaanottajille ei kaikki hävikkiruoka sovi, on tärkeää.”

Diakoni Eeva Lehtineva Gluteeniton ruoka-apu -keräyksestä kertovassa Kirkko ja kaupunki -lehden verkkouutisissa
15.6.2020.



Seuraa meitä somessa

Joko seuraat Keliakialiiton somekanavia? Jaamme kanavissamme uutisia, tutkimustietoa, yhdistysten kuulumisia ja arjen vinkkejä.

Tule mukaan somekanaviemme mukavaan porukkaan keskustelemaan sekä kuulemaan ajankohtaista tietoa keliakiasta ja gluteenittomuudesta!



Reilu 8 100 tykkääjää



Noin 3 300 seuraajaa



Reilu 1 900 seuraajaa



Reilu 300 tilaajaa

MUISTA MYÖS
Keliakialiiton verkkosivut keliakialiitto.fi
sekä gluteeniton suunta.fi ja suunnan blogit gluteeniton-suunta.fi/blogit



7 väitettä gluteenittomuudesta

TOTTA VAI
TARUA?

Kuva: rawpixel.com / Freepik



Valtakunnallista keliakiaviikkoa vietetään tänä vuonna 31.8.–6.9. Teemana on *Gluteenitonta? Kyllä, kiitos!*. Vuosittaisen keliakiaviikon tavoitteena on lisätä tietoisuutta keliakiasta ja gluteenittomuudesta. Tänä vuonna murramme myös gluteenittomuuteen liittyviä myyttejä.

1. GLUTEENITON RUOKAVALIO AUTTAA VAIVAAN KUIN VAIVAAN.

TARUA.

KELIAAKIKKOJEN LISÄKSI esimerkiksi ärtyvästä suolesta tai tulehduksellisista suolistosairauksista kärsivät voivat hyötyä gluteenittomasta ruokavaliosta.

Myös psoriasiksen tai reuman oireita voi koittaa hillitä gluteenittomalla ruokavaliolla. Muihin vaivoihin gluteenittomuudesta ei ole todettu olevan hyötyä. Sen sijaan tavanomaisten viljojen kuiduista on hyötyä suolistomikrobeille. Jos haluaa kokeilla gluteenitonta ruokavaliota, pitää ensin tutkia keliakian mahdollisuus. Gluteenittoman ruokavalion aloittamisen jälkeen keliakian toteaminen on hankalaa tai mahdotonta.

2. GLUTEENITON RUOKAVALIO LAIHDTTAA.

TARUA.

JOS IHMINEN siirtyy noudattamaan gluteenitonta ruokavaliota, viljatuotteiden käyttö usein vähenee. Ruoan määrän

vähentyessä usein myös energian saanti vähenee, mistä seuraa laihtumista. Jos tavoitteena on laihtuminen, moni lisää kasvien käyttöä tai liikunnan määrää ja vähentää herkkujen syöntiä. Myös nämä auttavat painonhallinnassa.

Gluteeniton ruokavalio ei ole sen terveellisempi kuin tavanomainen ruokavalio. Tärkeintä on ruokavalion monipuolisuus ja riittävä kuidun saanti.

3. GLUTEENITTOMUUS ON KAHVILOILLE JA RAVINTOLOILLE YHTÄ TUTTU JUTTU KUIN LAKTOOSITTOMUUS.

TOTTA JA TARUA.

USEIMMISSA KAHVILOISSA ja ravintoloissa gluteenittomia tuotteita on nykyään hyvin saatavilla. Kaikissa paikoissa gluteeniton osaaminen ja tarkkuus eivät ole vielä riittävällä tasolla. Jos jokin tuote myydään asiakkaalle gluteenittomana, kahvilan tai ravintolan henkilökunnan on varmistettava, että tuote pysyy gluteenittomana koko tarjoiluketjun ajan raaka-aineesta lautaselle asti. Samassa keittiössä on mahdollista valmistaa turvallisesti gluteenitonta ja tavanomaista, jos tuotteita ei sotke keskenään. Tuotteet eivät saa olla esimerkiksi vitriinissä esillä kiinni tosissaan.

4. GLUTEENITTOMAT TUOTTEET MAISTUVAT SAHANPURULTA.

TARUA.

TÄMÄ USKOMUS on jäänne ajoilta, jolloin gluteenittomana oli saatavana lähinnä vain pelkkiä riisikakkuja ja maissijauhoja. Gluteenittomat tuotteet ovat kehittyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana huimasti, ja tuotevalikoima on nykyisin laaja. Myös valmistutuotteita on nykyään monipuolisesti saatavilla, joten gluteenittoman ruokavalion noudattaminen ei enää tarkoita välttämättä jauhopeukaloksi ryhtymistä.

6. KELIAAKIKKO VOI SYÖDÄ VÄLILLÄ RUISLEIPÄÄ.

TARUA.

KELIAAKIKOIDEN KANNALTA turvallista rajaa gluteenin saantiin ei tiedetä. Jo pieni pala tavallista leipää sisältää gluteenia reilusti yli sen määrän, mikä on enimmillään arvioitu turvalliseksi. Sen vuoksi keliakikon pitää huolehtia, että hänen ruokiinsa ei sekoitu murustakaan vehnää, ohraa tai ruista. Satunnaisia vahinkoja ruokavalion kanssa voi sattua kenelle tahansa. Nämä eivät aiheuta pysyvää vahinkoa, jos gluteeniton ruokavalio on muuten tarkka.

5. GLUTEENITTOMAT VILJA-TUOTTEET OVAT TAVANOMAISIA VILJATUOTTEITA KALLIIMPIA.

TOTTA.

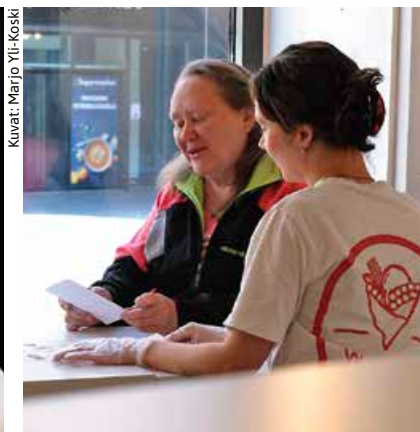
GLUTEENITON RUOKAVALIO maksaa noin 60 euroa enemmän kuukaudessa kuin tavanomainen ruokavalio. Vuodessa tämä tekee yli 700 euroa. Keskimäärin yksin asuvan ruokamenot ovat 300 euroa kuukaudessa, joten gluteenittomuus tarkoittaa 20 prosentin ruokamenojen lisäystä. Esimerkiksi gluteenittomat jauhot ovat 6 kertaa kalliimpia kuin tavanomaiset jauhot.

7. KELIAKIASTA VOI PARANTUA.

TARUA.

KELIAKIA ON autoimmuunisairaus. Autoimmuunisairauksissa immuunipuolustus hyökkää kehon omia soluja vastaan tuhoten niitä. Keliakiassa hyökkäyksen kohteeksi joutuvat suolen limakalvon solut. Keliakiaan pitää olla geneettinen alttius, jotta sairastuu. Keliakiaa hoidetaan gluteenittomalla ruokavaliolla, jolloin sairauden kanssa pysyy elämään normaalisti. Nykylääketiede ei ole vielä kehittänyt parannuskeinoa keliakiaan.

► Lue lisää seuraavalta sivulta siitä, mitä paikallisissa keliakiayhdistyksissä, liiton verkkosivuilla ja somekanavissa sekä jäsenalennuksia tarjoavissa yrityksissä tapahtuu keliakiaviikolla.



Paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät keliakiaviikolla tapahtumia muun muassa Gluteenittoman palvelumerkin omaavissa yrityksissä. Uudenmaan keliakiayhdistyksen Anne Rinta-Opas (vas.) kävi jo etukäteen tutustumassa Happy Waffle Helsingin tarjontaan.

Gluteenittomuus tutuksi keliakiaviikolla

Tämän vuoden keliakiaviikolla tehdään tunnetuksi gluteenitonta ruokavaliota. Viikon teemana on *Gluteenitonta? Kyllä, kiitos!*

– Levitämme tietoa siitä, keiden tulee noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, mistä syistä ja mitä se käytännössä tarkoittaa. Viesti on suunnattu etenkin niille, joiden lähipiirissä on glu-

teenitonta ruokavaliota noudattavia, kertoo vapaaehtoisuustoiminnan asiantuntija **Marjo Aspegren**.

Paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät kahviloissa, ravintoloissa ja kauppoissa tapahtumia, joissa voi muun muassa testata tietonsa gluteenittomuudesta. Muutamissa tapahtumissa järjestetään myös arvontoja.

Tarkemmat tiedot tapahtumista löydät Tapahtumia läheläsi -palstalta sivulta 42–46. Koronavirustilanteen vuoksi tapahtumatietoihin saattaa tulla muutoksia ja lisäyksiä. Seuraa sen takia myös yhdistysten ilmoittelua sosiaalisessa mediassa ja verkkosivuilla tai soita omaan yhdistykseesi.

– Jos olet kiinnostunut vapaa-

ehtoistoiminnasta, voit myös kysyä omasta yhdistyksestäsi, kaittaisiinko siellä uusia vapaaehtoisia avuksi keliakiaviikon tapahtumiin, Aspegren vinkkaa.

Keliakialiitto pitää keskiviikkona 2. syyskuuta kaikille avoimen webinaarin, jonka aiheena on gluteenittomuus arjessa. Lue lisää keliakiaviikon ja syksyn muista webinaarista sivulta 15.



Hyödynnä monet jäsenalennukset

Monet kahvilat ja myymälät eri puolilla Suomea tarjoavat keliakiaviikolla erityisiä alennuksia Keliakialiiton jäsenille.

– Mukana on sekä uusia yrityksiä että niitä, jotka antavat jäsenille alennuksia ympäri vuoden. Myös monet Gluteenittoman palvelun

merkin saaneista yrityksistä antavat alennuksia, kertoo markkinoinnin ja varainhankinnan asiantuntija **Tarja Heimolehto**.

Näet kaikki tarjoukset täältä:

www.keliakialiitto.fi/keliakiaviikko.

Alennuksen saa mobiilijäsenkorttia tai paperista jäsenkorttia näyttämällä.

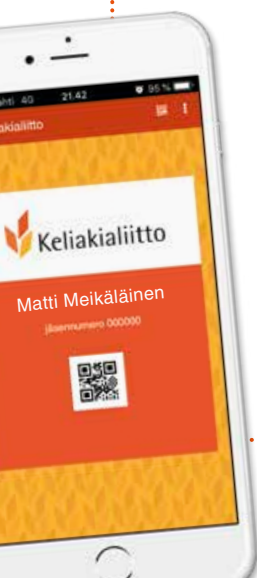
LATAA MOBIILIJÄSENKORTTI KÄYTTÖÖSI

Onko sinulla jo käytössä Keliakialiiton mobiilijäsenkortti?

Jos ei, ota se käyttöösi. Näin saat jäsenalennukset suoraan puhelimeesi.

NÄIN OTAT MOBIILIJÄSENKORTIN KÄYTTÖÖSI:

- Tilaa mobiilijäsenkortti Keliakialiiton verkkosivuilta. Kirjautu jäsensivuille etusivun oikeasta yläalaidasta kohdasta "Kirjautu" > "Oma sivu" > Verkkosivointi. Perustiedot-välilehdeltä löytyy "Tilaa mobiilijäsenkortti" -painike. Lisää tarvittaessa puhelinnumerosi. Jotta myös sähköinen uutiskirje tulee perille, varmista, että sähköpostiosoiteesi on rekisterissä oikein.
- Voit myös ottaa yhteyttä toimistosiihteerimme puhelimitse (03) 2541 330 tai sähköpostilla toimisto@keliakialiitto.fi.
- Ohjeita asennukseen löydät osoitteesta keliakialiitto.fi/mobiilijäsenkortti.



Kerro somessa kokemuksistasi

Kuinka tuttua gluteenittomuus on sinulle? Tee verkossa Testaa tietosi gluteenittomuudesta -testi ja jaa tuloksesi sosiaalisessa mediassa.

Keliakiaviikolla kerromme gluteenittomasta ruokavaliosta ja keliakiasta aktiivisesti verkkosivuillemme ja somekanavissamme. Tule mukaan keskustelemaan sekä jakamaan tietoa ja kokemuksiasi!

JÄTTI-ISOJA UUTUUKSIA

ISOMPIA, ILMAVAMPIA & PAREMPIA

Wow!



Heureka! Leipurimme ovat murtaneet gluteenittoman koodin! Uudella supersalaisella reseptillä leivotut leipämme ovat isompia ja ilmapampia, mikä parantaa makuelämystä. Ne sopivat paahtamiseen entistä paremmin. Ensimmäisenä uudistuivat Karkea leipä, Limppu ja Vaalea leipä – löydät jättiuutuutemme kaupan gluteenittomasta pakastealtaasta. Lue lisää gluteenittomista tuotteistamme Fria.se/fi.



fria.se/fi



@friagluteeniton



Keliakiaa sairastava Milla Määttä (oik.) sai gluteenitoman ruoka-apukassin Keliakialiiton sosiaaliturvan ja terveydenhuollon asiantuntija Minna Halvelta.

Gluteenittomat ruoka-apukassit jakoon – kiitos lahjoittajille

Keliakialiitto aloitti toukokuussa Gluteeniton ruoka-apu -keräyksen. Ensimmäiset 750 ruoka-apukassia saatiin jakoon jo kesäkuussa, ja syksyllä jaetaan toiset 750 kassia. Avuntarve on edelleen suuri, ja siksi keräys jatkuu.

Koronaviruspandemia kasvatti keväällä ruoka-apua tarvitsevien määrän Suomessa jopa kolminkertaiseksi. Yleensä jakelupisteissä ei ole pystytty huomioimaan erityisruokavaliota, kuten keliakian edellyttämää gluteenittomuutta.

– Päätimme vastata nopeasti meille tulleisiin pyyntöihin ja ihmisten hätään. Käynnistimme Gluteeniton ruoka-apu -keräyksen ilman aiempaa kokemusta, opaskirjaa ja projektisuunnitelmaa. Opettelimme matkan varrella, miten työ tehdään, kertoo Keliakialiiton toiminnanjohtaja **Ilkka Repo**.

Repo on iloinen siitä, että järjestöt pystyvät toimimaan nopeasti tarpeen vaatiessa.

Ihmisten halu auttaa kosketti

Gluteeniton ruoka-apu -keräyksen koordinoinnista on vastannut Keliakialiiton sosiaaliturvan ja terveydenhuollon asiantuntija **Minna Halve**.

– On ollut sydäntälämmittävää huomata, miten kriisi herätti ihmisissä halun tehdä hyvää. On hienoa siirtää lahjoittajien antama apu kassien muodossa apua tarvitseville. Kiitämme lämpimästi kaikkia lahjoittajia.

Keräyksen tarkoituksena on tukea kaikkein heikoimmassa taloudellisessa asemassa olevia ihmisiä hankkimalla lahjoitetuilla varoilla gluteenittomia tuotteita ruoka-apuun.

– Gluteenittoman ruuan huomattavasti korkeampi hinta kuormittaa jo ennestään tiukoilla olevien perheiden taloutta. Jokaisella keliaakikolla tulee olla mahdollisuus hoitaa sairauttaan sen edellyttämällä tavalla, sanoo Repo.

11 jakelupaikkakuntaa

Gluteenittomia ruoka-apukasseja tuli kesäkuussa jakoon 11 paikkakunnalle. Paik-

”Tämä on ensimmäinen kerta, kun gluteenittomia ruoka-apukasseja jaetaan Suomessa.”

kakunnat olivat Espoo, Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kuopio, Lappeenranta, Oulu, Tampere, Turku, Vaasa ja Vantaa. Syksyllä jakelu laajenee myös Rovaniemelle. Yhteensä kasseja on jaossa 1 500.

Tarkemmat jakelupaikat ja ajat löytyvät Keliakialiiton verkkosivuilta www.keliakialiitto.fi/gluteeniton-ruoka-apu. Ruoka-apukasseja on rajallinen määrä jokaista jakelupistettä kohti.

Tämä on ensimmäinen kerta, kun gluteenittomia ruoka-apukasseja jaetaan Suomessa. Jakelusta vastaavat Keliakialiiton kanssa Suomen Punainen Risti, Vantaan Hävikkiterminaali, Helsingin seurakuntayhtymä ja ViaDia.

– Jakelukumppanimme ovat lähteneet mukaan hankkeeseen kiitollisina. Gluteenitonta ruokaa on harvoin jaettavana, ja sitä kuitenkin kysytään jakelupisteissä säännöllisesti, sanoo Halve.

Keräyksessä ovat gluteenittomilla tuotteillaan mukana Helsingin Mylly, Linseed, Ravintoraisio, Schär, Semper ja Urtekram.

Apua tarvitaan yhä

Gluteeniton ruoka-apu -keräys jatkuu edelleen, sillä apua tarvitaan yhä kipeästi. Keräykseen voi osallistua lahjoittamalla haluamansa summan maksamalla sen keräystilille tai MobilePayn kautta. Lue lisää sivulta 14.

– Jokainen lahjoitettu euro on merkityksellinen ja mahdollistaa avun toimitamisen perille. Voit myös jakaa sosiaalisessa mediassa keräyksestä kertovia päivityksiä ja siten lisätä tietoa keräyksestä, Halve vinkkaa.

Halven mukaan ruoka-avun hakijoina on tällä hetkellä kaikenikäisiä, yksin asuvia ja perheellisiä.

– Heitä kaikkia yhdistää eri syistä johtuva vähävaraisuus ja ruoka-avun tarve. Jonossa voisi olla kuka tahansa meistä, jos työttömyys tai sairaus veisi säännölliset tulot. Toivon, että myös sinä haluat olla mukana tekemässä tätä hyvää työtä, Halve toteaa.

– Keliakialiiton haave on, että gluteenittomasta ruoka-avusta tulisi pysyvä tukimuoto, toivoo Repo. ●

Toivottavasti kesäsi oli hyvä ja rentouttava

Tänä vuonna moni meistä otti kesän vastaan epävarmoissa tunnelmissa. Elimme kevään, jollaista kukaan meistä ei ollut aiemmin kokenut. Elämää varjosti pelko ja huoli tulevasta, omasta ja lähimmäisten terveydestä ja toimeentulosta. Monella jo ennalta vaikea taloustilanne vaikeutui entisestään koronaviruksen aikana. Gluteenittoman ruoan huomattavasti korkeampi hinta on lisähaasteena.

Koronaepidemia nosti ruoka-avun tarvitsijoiden määrän paikoin jopa kolminkertaiseksi. Myös gluteenittomien tuotteiden kysyntä ruoan jakelupisteissä kasvoi merkittävästi. Keliakialiitto tarttui asiaan ja järjesti Gluteeniton ruoka-apu -keräyksen apua tarvitseville keliaakikoille. Lämmin kiitos kaikille tähän keräykseen osallistuneille. Apu on tullut ja tulee todella tarpeeseen.

Toivottavasti elämä palaa loppukesän aikana niin normaalsiksi kuin mahdollista. 31.8.–6.9. vietettävällä keliakiaviikolla voimme toivottavasti jo istua saman pöydän ääreen syömään ja juomaan. *Gluteenitonta? Kyllä, kiitos!* on keliakiaviikon teema. Keliakikoille normaali elämä tarkoittaa aina tarkasti gluteenitonta elämää. On hyvä muistaa, että muutkin kuin keliaakikot voivat terveytensä vuoksi tarvita gluteenitonta ruokavaliota. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita mukaan järjestöömme.

Loppukesästä usein pohdimme aktiviteettejamme ja harrastusmahdollisuuksiamme. Keliakiayhdistykset eri puolilla maata tarjoavat mielenkiintoisen mahdollisuuden vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen. Apua tarvitaan ja sitä on mahdollista antaa. Kaikenikäiset ja erilaisista taustoista tulevat toivotetaan lämpimästi mukaan myös järjestötoimintaan. Syyskuussa järjestettävillä G-festeillä on hyvä mahdollisuus tutustua toimintaan ja mielenkiintoisen ohjelman merkeissä tavata vapaaehtoisia eri puolilta Suomea.

On tärkeää jatkaa työtä gluteenittomuuden edistämiseksi, keliaakikkojen palvelujen ja jaksamisen parantamiseksi, diagnosoimattomien keliaakikkojen löytämiseksi... Työtä riittää. Tervetuloa mukaan!





Auta gluteenitonta ruokaa tarvitsevia

Useat pitkäaikaistyöttömät, opiskelijat ja pienituloiset eläkeläiset elävät jatkuvasti toimeentulonsa äärirajoilla. Lomautukset, irtisanomiset ja sairauslomat vaikuttavat monien pärjäämiseen. Gluteenittomien tuotteiden kysyntä ruoka-avun jakelupisteissä on kasvanut.

Kuka tahansa meistä voi joskus olla ruoka-avun tarpeessa.

Auta osallistumalla keräykseen

Me Keliakialiitossa haluamme auttaa. Haastamme sinut, yhdistyksemme ja yhteistyökumppanimme mukaan keräykseen. Keräystuotolla hankimme gluteenittomia tuotteita ruoka-apuun.

Voit auttaa lahjoittamalla keräykseemme haluamasi summan rahaa.

Lahjoita tilille FI82 5730 0820 6876 44 (kirjoita viestikenttään sana RUOKA) tai MobilePayllä numeroon 11286.

Tiedotamme keräyksestä Keliakialiiton verkkosivuilla, sosiaalisen median kanavissa ja uutiskirjeissämme. Kampanja kulkee nimellä Gluteeniton ruoka-apu.

Tukeasi tarvitaan nyt!

**Osallistu
keräykseen ja
auta hankkimaan
gluteenittomia
tuotteita ruoka-
apuun!**

#gluteenitonruokaapu

LISÄTIETOJA KERÄYKSESTÄ:

Keliakialiiton sosiaaliturvan ja terveydenhuollon asiantuntija Minna Halve,
minna.halve@keliakialiitto.fi, (03) 2541 390.
Keräyksen lupanumero on RA/2020/65. | Keräys on voimassa 31.12.2021 asti.

Keliakialiiton syksyn webinaarit

Gluteenitonta? Kyllä, kiitos! Keliakiaviikon kaikille avoin webinaari

Vinkkaa
ystävälle!

Gluteenitonta ruokavaliota noudattaa keliakikoiden lisäksi laaja joukko muitakin ihmisiä, jotka kokevat gluteenittoman ruokavalion lisäävän hyvinvointia. Onko gluteeniton ruoka terveellisempää kuin tavanomainen? Mitä gluteenittoman ruokavalion noudattaminen käytännössä tarkoittaa? Miten ruokailu ravintolassa onnistuu? Keliakialiiton ravitsemusasiantuntija **Eliisa Girsén** käy läpi gluteenittomuuden perusteet. Keliakiaviikon webinaari on avoin kaikille kiinnostuneille. | **Aika: keskiviikko 2.9. klo 18**



Syksyn satoa tarjolle

Ilahduta itseäsi, perhettäsi tai ystäviäsi satokauden herkuilla. Gluteenittomat syksyiset reseptit ja vinkit leivontaan antaa Keliakialiiton asiantuntija **Marjo Jokinen**. | **Aika: tiistai 22.9. klo 18**



Knoppitietoa keliakiasta

Mitä tietovisatyypistä tietoa olet aina halunnut tietää keliakiasta? Kiinnostaako keliakian yleisyys maailmalla tai keliakian historia? Miksi pienikin määrä gluteenia on keliakiassa liikaa? Webinaarin vetää Keliakialiiton asiantuntijalääkäri **Pilvi Laurikka**. | **Aika: keskiviikko 28.10. klo 18**



Webinaari on verkkoluento, jota voit seurata kotikoneeltasi, läppäriltä, tabletilta tai vaikka älypuhelimesta. Webinaarin seuraamiseen tarvitset toimivan verkkoyhteyden.

- Webinaareihin tulee ilmoittautua viimeistään webinaaria edeltävänä päivänä kello 12 mennessä. Lisätiedot löytyvät Keliakialiiton verkkosivuilta www.keliakialiitto.fi/webinaarit. Näet ilmoittautumislinkit, kun kirjaudut verkkosivuille jäsentunnuksillasi. Keliakiaviikon avoimeen webinaariin ei tarvitse ilmoittautua.
- Osa webinaareista tallennetaan, jolloin webinaarin voi katsoa itselle sopivana ajankohtana myöhemmin. Webinaariin tulee kuitenkin ilmoittautua.
- Webinaari kestää noin 45 minuuttia. Asiantuntijan luentoon on varattu 20–30 minuuttia, jonka jälkeen vastataan osallistujien kysymyksiin. Kysymyksiä voit esittää webinaarin aikana chatin eli keskustelalueen kautta.
- Webinaarit ovat maksuttomia.

Vuorinen nauraa itselleen

Kirjailija Juha Vuorinen ei voi käyttää vehnää eikä maitoa. Niinpä vatsan toimintaseikkailut ovat tuottaneet paljon aineksia hänen teksteihinsä.

Kirjailija Juha Vuorinen ei tarkalleen tiedä, miksi hän ei voi syödä vehnää. Mahdollisen keliakian selvittäminen on vaikeaa, koska Vuorinen on ollut jo pitkään gluteenittomalla ruokavaliolla.



– ja vessahädälle



Juha Vuorinen

- **Syntynyt:** 31.3.1967
- **Mitä tekee:** Kirjailija, käsikirjoittaja, Radio Suomipopin radiokolumnisti, kustantaja
- **Kotipaikka:** Tuusula
- **Perhe:** Puoliso ja neljä lasta
- **Harrastaa:** Koripalloa, kuntosalia ja ruuanlaittoa

On kerrottava heti aluksi, että **Juha Vuorisella** ei ole tarkkaa diagnoosia ruoka-ainevaivoilleen. Vuorinen nimittää niitä ”haitallisiksi allergioiksi” ja ”Vuoristen sukuviaksi”. Kyse voi olla keliakiasta, gluteeniyliherkkyydestä, vehnäallergiasta, ärtyvästä suolesta tai jostakin muusta.

Vuorinen on jo parinkymmenen vuoden ajan huomannut voivansa paremmin gluteenittomalla ja laktoosittomalla ruokavaliolla. Kaura hänelle sopii.

Vehnä on pahin oireiden aiheuttaja. Myös laktoosi pistää vatsan sekaisin. Lantun ja raa’an paprikan Vuorinen kaartaa kaukaa.

– Kun söin tavallista leipää tai pastaa, sain vatsaoireita, mutta erityisesti aloin saada iho-oireita huulten ja kulmakarvojen alueelle, Vuorinen selvittää.

Kasvojen iho saattoi tulehtua miltei vertavuotavaksi. Silloin, parikymmentä vuotta sitten, Vuorinen meni lääkärille. Tämä sattui olemaan ylilääkäri.

Otettiin verikokeet. Ylilääkäri kertoi, ettei pystyisi verikokeiden perusteella sanomaan, että Vuorisella olisi keliakia.

Jos Vuorinen haluaisi varman keliakiadiagnoosin, olisi lääkärin mukaan mentävä ohutsuolen tähystykseen. Hän kirjoittaisi lähetteen. Diagnoosi toisi myös ruokavaliokorvausta valtiolta.

– Sitten hän kysyi, että ”haluatko niellä letkua, kun kuitenkin aukottomasti näemme, että ilman viljaa voit paremmin?”, Vuorinen muistaa.

Valinta oli Vuoriselle helppo: hän valitsi ruokavalion.

Hän tietää, että gluteenittoman ruokavalion aloittaminen ennen keliakian poissulkemista ei ole oppikirjan mukaista toimintaa, mutta gluteenittoman ruokavalion tuoma hyvä olo riittää hänelle.

Alaston mies vessassa

Ei ole tietenkään sattumaa, että vessahuumori ja erilaiset ruokavalion hankaluudet ovat uineet Vuorisen teksteihin.

Kirjailija on valinnut mieluummin naurun kuin ketutuksen. Hänen suhtautumisensa asioihin muuttui liikenneonnettomuudessa 1995, jolloin hän jäi liukkaalla kelillä autolaan rekan alle ja oli päästä hengestään.

Oma lapsi vaihtoi kakkujen merkinnät, ja Vuorinen vietti juhlat vessassa.

– Kyky nauraa itselleen – on kyse mistä hyvänsä – on kaiken a ja o. **Donald Trump** on hyvä esimerkki ihmisestä, minäkalaiseksi tulee, jos ei pysty koskaan nauramaan itselleen, Vuorinen miettii.

Kirjoittajan nauretuin muistelo liittyy puolison edesmenneen **Agnes**-mummon syntymäpäiviin vuosia sitten.

Oma poika oli todennäköisesti leikkinyt gluteenittomien ja

laktoosittomien tarjottavien merkintälapuilla, joita isä yritti sitten arpoa oikeille paikoilleen.

– Luultavasti sain omalle lautaselleni sekä gluteenia ja laktoosia, koska lopputulos oli niin räjähtävä. Päiväkin oli kuuma.

Vuorinen säntäsi vessaan istumaan pytylle, hikoili suuresti ja joutui riisumaan itsensä lähes alastomaksi.



Vuorisen teksteissä ja podcasteissa vatsan toiminta ja ruokavaliosta johtuneet hassunkamalat sattumukset vierailevat usein. Vuorinen onkin nimittänyt vessahuumoria komiikan kuninkuuslajiksi.

”Kyky nauraa itselleen – on kyse mistä hyvänsä – on kaiken a ja o.”

– Ajattelin kauhulla, että jos tämä on vatsatauti, se on kohta meillä kaikilla, Vuorinen muistelee.

Oven takana oli jonoa. Lukkokaan ei enää toiminut, joten saranapuolelta astui sisään paikalle hälytetty huoltomies. Vuorinen ei muista, pyysikö näkymää anteeksi vai kehottiko huoltomiestä suksimaan kuuseen.

Korona ajoi Vuorisen perheen keväällä takaisin Suomeen Espanjasta, jossa he olivat asuneet viisi vuotta. Sitä aiemmin he olivat asuneet Maltalla kaksi vuotta.

– Etelä-Euroopassa olen törmännyt ravintoloissa käsittämättömiin tilanteisiin, kun olen kysynyt, onko annos gluteeniton. On voitu vastata, että ”valitettavasti ei, koska tässä on majoneesia”.

Espanjassa Vuorisen teki kerran mieli munakasta, mutta hän oli kuullut, että siihen voidaan lisätä maitoa. Hän opiskeli ravintolaan lähtiessään sanakirjasta, että kananmuna on ”huevo” ja maito on ”leche”.

– Tilasin huonolla espanjalla: ”Uno omelet sin huevo”. Tarjoilija varmistui, että ilman ”huevo”? Sanoin ”kyllä”. Vänkäsimme. Sanoin, että ”kyllä te pystytte tekemään sellaisen, kun minäkin pystyn”. Selitin saman kokille.

Lopulta munakas saapui, ja Vuorinen söi sen hyvällä ruokahalulla.

Kotona hän valitti vaimolleen kohtelua, kurkisti vielä sanakirjaan – ja tajusi sekoittaneensa sanat.

Terveellinen on hyvästä

Vuorinen on itse asiassa kiitollinen, ettei kaikki ruoka käy hänelle.

– Sen seurauksena on pakko syödä aika terveellisesti – näen sen peilissä ja tunnen olossani. Siis miksi ihmeessä syödä epäterveellisesti, hän ihmettelee.

– Jos nyt keksittäisiin lääke keliakiaan, en rupeaisi missään tapauksessa syömään sen avulla tavallista pullaa.

Vuorinen kertoo, että suvussa monella edeltävällä sukupolvella on ollut vatsan kanssa ongelmia. Edesmennyt isä sairasti mahasyöpää. Keliakiaa ei ole tiettävästi suvussa diagnosoitu.

Alkoholin Vuorinen jätti 12 vuotta sitten, kun totesi, ettei sekään käy. Kun Vuoriselta kysyy, vaikuttiko alkoholi kenties vielä enemmän vatsaan, syntyy hetken hiljaisuus. Tavallisesa oluessa kun on gluteenia.

– Hyvä kysymys! En ole tullut ajatelleeksi. Lopetin oluen kokonaan, koska sain sillä tuplakankkusen, ja oksensin hyvin nopeasti.

Jos Vuoriselle nykyään sattuu gluteenivahinko, hän tunnistaa sen huonona olona. Kasvot ovat kuin tulella muutaman tunnin kuluttua. Lisäksi vatsa on kipeä ja löysällä.

Hän myöntää, että olisi järkevää käydä uudelleen verikoeksessa. Se edellyttäisi kuitenkin, että söisi sitä ennen gluteenia kolme kuukautta. Ajatuskin kauhistuttaa Vuorista.

– En missään tapauksessa, koska tähän vaivaan ei ole muuta lääkettä kuin gluteeniton ruokavalio, hän vastaa. ●

Vinkit gluteenittomaan

Valmistetaanko keittiössäsi ruokaa ja leivonnaisia sekä tavanomaisista että gluteenittomista viljatuotteista? Kiinnitä huomiota näihin asioihin välttääksesi kontaminaation eli gluteenin siirtymisen gluteenittomiin tuotteisiin.

Gluteenittomille ja tavanomaisille leiville on hyvä olla omat leivänpaahtimet. Toinen vaihtoehto on käyttää paahtopussia.

Säilytä gluteenittomat kuivat tuotteet kaapin ylähyllyillä huolellisesti suljetuissa pakkauksissa tai esimerkiksi lasipurkeissa.

Kaikki kodin astiat voi tiskata samassa astianpesukoneessa tai samassa tiskivedessä ja samalla tiskiharjalla.

Kiertoilmaunissa ei kannata paistaa samaan aikaan tavanomaisia ja gluteenittomia leivonnaisia, koska on olemassa riski jauhojen pölyämiselle. Sen sijaan esimerkiksi makaronilaatikat voivat olla uunissa yhtä aikaa. Kiertoilmauuni on hyvä pyyhkiä esimerkiksi vehnäpullan paistamisen jälkeen.

keittiöön



Mikrokupu on hyvä puhdistaa roiskeista säännöllisesti.

Gluteenittomille leiville on hyvä hankkia oma leikkuulauta ja oma leipäveitsi.

Puhdista pinnat muruista ja roiskeista ennen gluteenitonta leivontaa ja ruoanvalmistusta.

Muista myös nämä

- Vatkain ja yleiskone on hyvä puhdistaa kostealla liinalla heti käytön jälkeen.
- Silikoninen pullasuti on turvallisin, koska sen saa hyvin puhdistettua. Sen sijaan puiset pullasudit on hyvä olla omat gluteenittomien ja tavanomaisten leivonnaisten voiteluun.
- Puuhaarukkaa ja muita puisia työvälineitä on vaikea pitää riittävän puhtaina, joten suosi mieluummin teräksisiä tai muovisia työvälineitä.
- Hanki gluteenittomaan leivontaan omat sokerit, leivinjauheet, perunajauhot ja muut kuiva-aineet. Tällöin ei ole riskiä, että vehnä jauho- mitalla kauhotaan sokeria, jota käytetään myös gluteenittomassa leivonnassa.

Tilaa kätevä
paahtopussi
Keliakialiitosta
[www.keliakialiitto.fi/
tilaukset](http://www.keliakialiitto.fi/tilaukset)



Lääketieteen tohtori **Laura Kivelä** tutkii lasten keliakiaa ja etenkin lapsena diagnoosin saaneiden pitkäaikaisterveyttä. Hän toimii lastentauteihin erikoistuvana lääkärinä ja Keliakialiiton asiantuntija-neuvoston jäsenenä.



Lääketieteen lisensiaatti ja väitöskirjatutkija **Anna Laitinen** tutkii riskiryhmiin kuuluvien lasten keliakiaa taudinkuvan, genetiikan ja ympäristön altistavien tekijöiden näkökulmasta. Hän työskentelee tällä hetkellä sisätautivuodeosastolla.



Keliakian yleisyys vaihtelee maailmalla – mutta miksi?



Parempi tietoisuus, kehittynyt diagnostiikka ja ympäristötekijöiden muutokset vaikuttavat keliakiadiagnoosien kasvuun.

Monien autoimmuunisairauksien tavoin keliakian esiintyvyys on kasvanut nopeasti viimeisten vuosikymmenien aikana (1, 2). Keliakiaa on opittu epäilemään herkemmin erilaisten oireiden aiheuttajaksi. Verinäytteestä määritettävät vasta-ainetestit ovat kehittyneet ja tehneet diagnostiikasta helpompaa.

Keliakiaa löydetään enemmän, koska sitä osataan etsiä paremmin. Toisaalta keliakian kehittymiseen vaikuttavat myös ympäristötekijöiden muutokset, ja siihen sairastuukin nykyään enemmän ihmisiä kuin aiemmin. Keliakian yleisyyteen vaikuttavat myös ikä, sukupuoli ja tiettyjen muiden autoimmuunisairauksien samanaikaisuus. Nämä kaikki tekijät selittävät yhdessä todennäköisesti sen, miksi keliakian yleisyydessä on suuria eroja ympäri maailmaa.

Maiden välillä eroja

Keliakian maailmanlaajuisesti esiintyvyydeksi on tuoreessa katsauksessa arvioitu ohutsuolen koepalalöydöksiin perustuen 0,7 %. Jos mukaan lasketaan kaikki, joilla keliakiavasta-aineet ovat koholla, luku on jopa 1,4 % (3). Esiintyvyys vaihtelee maanosittain: Etelä-

Amerikassa se on 0,4 %, Afrikassa ja Pohjois-Amerikassa 0,5 %, Aasiassa 0,6 % ja Euroopassa ja Oseaniassa 0,8 %. Yksittäisten maiden välillä esiintyvyydessä on vielä enemmän eroa. Luku vaihtelee jopa 0,1–5,6 %:n välillä. Kaikkein korkeimpia esiintyvyyksiä on raportoitu Algeriassa sekä Ruotsissa ja matalimpia Japanissa.

Suomessa keliakiaa sairastaa lapsista noin 1 %, aikuisista 2 % ja iäkkäistä jopa 2,7 %. Keliakia on yleisempi naisilla kuin miehillä. Lisäksi esimerkiksi läheisyydessä diagnosoitu keliakia ja muut autoimmuunisairaudet, kuten tyypin 1 diabetes lisäävät sairauden todennäköisyyttä. On kuitenkin huomioitava, että suuri osa keliakiaa sairastavista kaikkialla maailmassa on yhä tunnistamatta (3). Keliakiadiagnoosin saaneiden määrä on siten merkittävästi pienempi kuin edellä kuvatut luvut antaisivat olettaa. Esimerkiksi Suomessa keliakiaa arvioidaan sairastavan yli 100 000 henkilöä, mutta heistä vain noin 40 000 on saanut keliakiadiagnoosin.

Ilman gluteenia keliakia ei puhkea

Keliakian kehittyminen vaatii tietyt perintötekijät, joiden puuttuessa keli-

kia on äärimmäisen harvinainen (4). Perinnöllisten riskitekijöiden erilainen yleisyys eri väestöissä selittää osittain maiden välistä keliakian esiintyvyyden vaihtelua. Esimerkiksi eurooppalaisista, mukaan lukien suomalaiset, noin kolmasosalla on keliakialle altistavat perintötekijät, kun taas nämä ovat harvinaisia Kiinassa ja puuttuvat lähes kokonaan japanilaisilta (5). Kuitenkin vain 3–4 %:lle sopivat perintötekijät omaavista ihmisistä kehittyä keliakia, mikä korostaa ympäristötekijöiden merkitystä.

Gluteeni on tärkein keliakian kehittymiseen vaadittava ympäristötekijä, koska ilman sitä keliakia ei voi puhjeta. On epäilty, että ruokavaliossa käytettävän gluteenin määrällä voisi olla merkitystä. Esimerkiksi Intiassa keliakia on yleisempi alueilla, joilla gluteenin käyttö on runsaampaa (6). Tutkimusta on tehty paljon myös varhaislapsuuden gluteeninkäytön merkityksestä. Vaikka vaikuttaa alustavasti siltä, että suuria gluteenimääriä kannattaisi ehkä välttää, optimaalista gluteenin määrää ei tiedetä. Keliakiariskissä ei ole huomattu eroa, kun gluteeni on otettu ruokavalioon 4–12 kuukauden iässä (7).



"Keliakian esiintyvyys on kasvanut enemmän moderneissa yhteiskunnissa kuin kehittyvissä maissa."

Keliakiaa sairastavat tulisi löytää varhain

Keliakian esiintyvyys on kasvanut enemmän moderneissa yhteiskunnissa kuin kehittyvissä maissa (5). Lisäksi on viitteitä siitä, että samanlaisen perimän omaavilla, mutta eri olosuhteissa elävillä henkilöillä olisi erilainen riski sairastua keliakiaan (8). Hygieniahypoteesin mukaan vähäinen altistuminen mikrobeille varhaislapsuudessa lisäisi autoimmuunitautien esiintyvyyttä, koska ihmisen immuunijärjestelmä reagoisi itseään vastaan ulkopuolisen häiriötekijän puutteessa (1). Erilaisten suolisto- ja hengitystieinfektioiden ja virusten yhteyttä keliakian puhkeamisen riskiin tutkitaankin vilkkaasti (9, 10).

Erot keliakian esiintyvyydessä eri maiden välillä johtuvat osittain perintö- ja ympäristötekijöistä, mutta siihen, kuinka monelta sairaus lopulta löydetään, vaikuttaa eniten väestön ja terveydenhuollon tietämys keliakiasta. Keliakiaa sairastavat pyritään löytämään mahdollisimman varhain, jotta gluteeniton ruokavaliohoito päästään aloittamaan hyvissä ajoin ja estetään diagnosoimisen viivästymiseen mahdollisesti liittyvä komplikaatoriski. Toivottavasti tulevaisuudessa tautia laukaisevia tekijöitä opitaan tunnistamaan niin, että voitaisiin siirtyä taudin hoitamisen ohella myös sen puhkeamisen ehkäisyyn ja yleisyyden vähentämiseen. ●

Viitteet:

- (1) Okada H, Kuhn C, Feillet H, ym. The "hygiene hypothesis" for autoimmune and allergic diseases: an update. *Clin Exp Immunol*. 2010;1:1-9.
- (2) Whyte L ja Jenkins H. The epidemiology of coeliac disease in South Wales: a 28-year perspective. *Arch Dis Child*. 2013;98:405-7.
- (3) Singh P, Arora A, Strand T, ym. Global prevalence of celiac disease: systematic review and meta-analysis. *Clin Gastroenterol and Hepatol*. 2018;6:823-36.
- (4) Lindfors K, Ciacci C, Kurppa K, ym. Coeliac disease. *Nature Reviews Disease Primers*. 2019;1:3.
- (5) Kang J, Kang A, Green A, ym. Systematic review: Worldwide variation in the frequency of coeliac disease and changes over time. *Aliment Pharmacol and Therapeutics*. 2013;38:226-45.
- (6) Ramakrishna BS, Makharia GK, Chetri K, ym. Prevalence of adult celiac disease in India: regional variations and associations. *Am J Gastroenterol*. 2016;11:115-23.
- (7) Szajewska H, Shamir R, Mearin L, ym. Gluten introduction and the risk of coeliac disease: a position paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2016;62:507-13.
- (8) Kondrashova A, Mustalahti K, Kaukinen K, ym. Lower economic status and inferior hygienic environment may protect against celiac disease. *Ann Med*. 2008;40:223-31.
- (9) Auricchio R, Cielo D, de Falco R, ym. Respiratory infections and the risk of celiac disease. *Pediatrics*. 2017;140:e20164102.
- (10) Kemppainen KM, Lynch KF, Lie E, ym. Factors that increase risk of celiac disease autoimmunity after a gastrointestinal infection in early life. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2017;15:694-702.e5.

Itkettävän ihana sipuli

Näiden sipuliherkkujen vuoksi kannattaa tirauttaa muutama kyynel. Sipulilajikkeita on useita kymmeniä, ja sipuli sopii sekä ruoanvalmistukseen että leivontaan. Kokeile värikästä uunisalaattia ja nauti kesän perunasalaatista. Nopea valkosipulipasta maistuu valkosipulin tosiystävälle. Ihan itkettävän hyvää!

SALAATTI UUSISTA PERUNOISTA

1 kg	uusia perunoita
2–3	kesäsipulia
2	valkosipulin kynttä
1	hapokas omena
1 dl	kapriksia
100 g	parmesaanilastuja

KASTIKE:

3/4 dl	oliiviöljyä
1 rkl	valkoviinietikkaa
2 tl	sinappia
1 tl	sokeria
½–1 tl	suolaa
ripaus	mustapippurirouhetta

Pese perunat. Keitä perunat kypsiksi suolalla maustetussa vedessä. Anna perunoiden jäähtyä. Hienonna kesäsipulit varsineen ja valkosipulin kynnet. Kuutioi omena. Sekoita kaikki salaatin ainekset perunoiden joukkoon. Sekoita kastikkeen ainekset kulhossa ja kaada salaatin päälle. Anna tekeytyä hetki ennen tarjoilua.

VINKKI!

Käytä salaatissa vaihdellen erilaisia juustoja, kuten esimerkiksi fetajuustoa, leipäjuustoa tai sinihomejuustoa.





VÄRIKÄS UUNISALAATTI

4 annosta

2	<i>paprikaa</i>
2	<i>punasipulia varsineen</i>
1 (300 g)	<i>bataatti</i>
1 kpl	<i>esikeitetty maissintähkä</i>
1 tlk (230 g)	<i>kikherneitä suolaliemessä</i>
3 rkl	<i>öljyä</i>
1 rkl	<i>tacomausteseosta</i>
	<i>tuoretta korianteria</i>

Leikkaa paprikat paloiksi. Leikkaa sipulit lohkoiksi ja hienonna sipulin varret. Kuori ja kuutioi bataatti. Leikkaa esikypsennetystä grillimaissista maissijyvät pitkittäissuunnassa paloiksi. Valuta ja huuhtelee kikherneet. Yhdistä ainekset kulhossa. Lisää öljy, mausteseos ja korianteri. Sekoita ja kaada leivinpaperin päälle pellille. Paista 225-asteisessa uunissa 15 minuuttia.

VALMISTA SALAATTI KÄTEVÄSTI
GRILLISSÄ PANNULLA TAI
MUURIKALLA.



VINKKI!

Muista tarkistaa
mausteseoksen
gluteenittomuus.

MARINOITU PUNASIPULI

2	punasipulia
1–2	valkosipulin kynntä
½ dl	punaviinietikkaa
2 rkl	sokeria
½ tl	suolaa
riipaus	mustapippurirouhetta
1 dl	öljyä
	timjamia

Leikkaa punasipulit ohuiksi viipaleiksi. Hienonna valkosipulin kynnet. Kiehauta kattilassa punaviini-etikka, sokeri ja mausteet. Lisää joukkoon sipulit. Kiehauta. Anna seoksen jäähtyä. Lisää öljy ja timjamia. Jäähdytä marinoitu punasipuli kunnolla ennen tarjoamista. Säilytä jääkaapissa.

VINKKI!

Marinoitu punasipuli sopii salaatteihin sekä hampurilaisten ja hotdogien väliin. Se on herkullista myös voileivän päällä sellaisenaan tai uusien perunoiden ja grillatun ruoan lisukkeena.



VALKOSIPULIPASTA (AGLIO E OLIO)

300 g	gluteenitonta spagettia
4–5	valkosipulin kynntä
½ dl	oliiviöljyä
1 tl	kuivattua, karkeaksi rouhittua chillipippuria (chili flakes)
50 g	parmesaania raastettuna
½ tl	mustapippurirouhetta
	lehtipersiljaa

Keitä gluteeniton pasta pakkauksen ohjeen mukaan suolalla maustetussa vedessä. Viipaloi valkosipulinkynnet. Kuullota valkosipulit oliiviöljyssä pannulla miedolla lämmöllä muutama minuutti. Lisää chili. Valuta pasta. Lisää pastan joukkoon valkosipulit, chili ja öljy. Sekoita joukkoon parmesaaniraaste ja mustapippurirouhe. Hienonna lehtipersilja ja lisää lopuksi pastan joukkoon.

VALKOSIPULIN
TOSIYSTÄVÄLLE.
NOPEA
VALMISTAA!



KOLMEN SIPULIN PIIRAKKA

POHJA:

2 ½ dl	riisijauhoa
½ dl	gluteenittomia kaurahiutaleita
½ tl	suolaa
½ tl	kuivattua timjamia
150 g	voita tai margariinia
4 rkl	vettä

TÄYTE:

400 g (6 kpl)	sipulia
2	valkosipulinkynntä
1 (150 g)	purjo
2 rkl	öljyä
1 rkl	sokeria
½	gluteeniton kasvisliemikuutio
1 dl	vettä
1 prk (150 g)	ranskankermaa
2 dl	juustoraastetta

Yhdistä kulhossa kuivat aineet. Nypi voi tai margariini joukkoon. Lisää kylmä vesi ja sekoita taikina tasaiseksi. Painele taikina voidellun vuolan (halkaisija noin 24 cm) pohjalle ja reunoille. Laita vuoka jääkaappiin ja valmista täyte.

Hienonna sipulit ja valkosipulinkynnet. Halkaise purjo, huuhtelee ja viipaloi se. Kuullota sipulit öljyssä pannulla. Lisää loppuvaiheessa sokeri. Murusta joukkoon puolikas liemikuutio ja vesi. Sekoita joukkoon ranskankerma ja kypsennä seosta miedolla lämmöllä 10 minuuttia välillä sekoittaen. Kaada täyte pohjalle ja ripottele juustoraaste pinnalle. Paista 200-asteisessa uunissa 25–30 minuuttia.

VINKKI!

Voit käyttää gluteenittomien kaurahiutaleiden tilalla saman määrän tattarihiutaleita.

Herkulliset piirakkareseptit kirjaksi

Vuodenaikojen parhaat piirakat -kirjan reseptit ovat helppoja ja nopeita toteuttaa.

Mikä leivonnainen sopii niin arki-iltaan kuin juhlaan? Usein pöydästä löytyy makea tai suolainen piirakka.

– Moni leipoo piirakan juhliin, ystävien tullessa kylään, iltapalaksi ja marjojen kypsyttyä. Piirakat maistuvat suolaisina ja makeina, sanoo Keliakialiiton reseptiikasta vastaava markkinoinnin ja varainhankinnan asiantuntija **Marjo Jokinen**.

Kun Keliakialiitto alkoi suunnitella uuden Gluteenittomasti-kirjasarjan kirjan tekoa, piirakat nousivat sarjaa toimittavan Jokisen mieleen. Toiveet piirakkaresepteistä olivat nousseet esille myös jäsenkyselyissä sekä saaduissa palautteissa.

Juuri ilmestyneessä *Vuodenaikojen parhaat piirakat* -kirjassa on 45 piirakkareseptiä. Reseptit on jaettu vuodenaikojen mukaan. Esimerkiksi kevään piirakoissa näkyy pääsiäinen, kesän piirakoissa kotimaiset marjat ja kasvikset ja syksyllä sienet. Talven piirakat ovat täyteläisiä.

– Ohjeet ovat testattuja, selkeitä ja helppoja valmistaa. Piirakan leipominen ei vaadi leivontakokemusta. Tarvittavat raaka-aineet löytyvät lähikaupoista.

Kirjassa on perinteisiä klassikkoreseptejä, kuten peltilihis ja mamman marjapiiras. Uudenlaiset piirakat, kuten salaattipiirakat ja galetet, tuovat uutta twistiä resepteihin.



Keliakialiiton reseptiikasta vastaava Marjo Jokinen on koulutukseltaan kotitalousopettaja. Hän sairastaa keliakiaa ja harrastaa vapaa-ajallaan gluteenitonta leivontaa, ruuanvalmistusta, ruokakuvausta ja ruoka-alan trendien seuraamista. Kirjojen ja reseptien tekeminen on Jokisen intohimo.

– Miltä kuulostaisivat caesar-salaattipiirakka, riistaquiche ja Kinder-piirakka? Entä juustokakkubrownie ja omenapiirakka? Näitä ei voi vastustaa, iloitsee Jokinen.

Useiden kuukausien prosessi

Vuodenaikojen parhaat piirakat on viides Keliakialiiton Gluteenittomasti-kirjasarjan teos. Sarjan teemojen ideana on auttaa lukijaa gluteenittomassa arjessa.

Kirjan tekeminen on useiden kuukausien prosessi.

– Työhön kuuluu reseptien tutkimista, etsimistä ja ideointia ja erilaisia raaka-aineita, muotoja ja leivontamenetelmiä. Joskus resepti vaati onnistuakseen kolme-neljä kehittely- ja testauskertaa, sanoo Jokinen.

Jokinen on myös kuvannut kirjan piirakkakuvat.

– Kuvat herättävät lukijan mielenkiinnon ja innostuksen reseptin kokeilemiseen. Olen kuvannut piirakoita sisällä ja ulkona erilaisten taustojen päällä.

Joku kuva on otettu jopa kuu-
niin lankkulattian päällä.

Kirjan graafisen ilmeen on suunnitellut Gluteeniton elämä-lehden taittajanakin tuttu pirkkanmaalainen graafikko **Jaakko Kahala**.

VINKKI!

Räätälöi reseptit itse sopimaan myös muuhun erityisruokavalioon. Ohjeissa on käytetty gluteenitonta kauraa, koska se sopii useimmille keliakikoille.

Gluteeniton leivonta kehittyi

MONI kokee gluteenittoman leivonnan haastavaksi. On tärkeä muistaa, että gluteeniton leivonta on erilaista kuin tavanomaisilla jauhoilla leipominen. Leivonnalta ei kannata vaatia liikaa.

– Gluteeniton leivonta kehittyi koko ajan, ja on mahdollista leipoa helposti hyvää. Itse leipomalla säästää rahaa. Kaupoista löytyy erilaisia

gluteenittomia jauhoja ja sekoituksia. Helpotusta tuovat myös leivonnan apuaineet, rohkaisee **Marjo Jokinen**.

Kirjaan on koottuja vinkkejä leipojalle. Yksi niistä on taikinan seisottaminen jääkaapissa. Kylmää taikinaa on helpompi käsitellä ja se pysyy kuosissaan.

Kirjan piirakat voi valmistaa myös valmistusajanaan.

Vuodenaikojen parhaat piirakat -kirja

tutustumishintaan

15 €

+ toimituskulut.



Tarjous on voimassa 30.9. asti.

Normaalihinta on 17,50 €.

Tilaa: www.keliakialiitto.fi/tilaukset.

Syksyn uutuudet

Kauppojen valikoimiin on tulossa syksyllä paljon uusia gluteenittomia tuotteita. Uutuudet tuovat toivottua vaihtelua ruoanlaittoon kotona. Uudet gluteenittomat leivonnaiset lämmittävät aina asiakkaan mieltä – on kiva maistaa uutta leipää tai herkutella uudella makealla. Kokeile uutuuksia rohkeasti!



GLUTEENITTOMAT TOFUT

Jalotofun kaksi tofutuotetta ovat nyt gluteenittomia ja niille on myös myönnetty Gluteenittoman tuotteen merkki. Tuotteet ovat Jalotofu Marinoitu Luomu ja Jalotofu Kylmäsavu. Kummassakin on käytetty fermentoitua soijakastiketta. jalotofu.fi



RYYNÄRI

HK Maakarit Chef's Special Ripen Ryyinäri on uusi gluteeniton ja laktoositon ryynimakkara. Ryynimäisen rakenteen tekee kvinoa ja makua antavat muun muassa pekoni ja paahdettu sipuli. hk.fi

PALMUSTON KIKHERNETUOTTEET

Palmuston kaikki tuotteet ovat gluteenittomia, vegaanisia ja ne on valmistettu kikkhernejauhasta. Pastoja on kolme erilaista ja niille on myönnetetty Gluteenittoman tuotteen merkki. Kik&GO-valmisaterioissa makuja on seitsemän. Kik&GO-tuotteet on helppo valmistaa: lisää vain vesi ja hauduta 5 minuuttia. palmusto.com

BEANIT-HÄRKÄPAPUMURU

Beanit® ja Härkis®-tuotteet valmistetaan suomalaisesta härkäpavusta ja ne ovat gluteenittomia. Uutuus on Beanit®-härkäpapumuru. Se paistuu rapeaksi pannulla ja sitä voi käyttää esimerkiksi pastoissa, vuokaruoissa ja salaateissa. www.beanit.fi



**Gluteenittoman
tuotteen merkki
19 uudelle
tuotteelle**

Anni Smart Oy (uusi tuottaja merkkijärjestelmässä)

- Palmusto Kikhernespagetti 200 g
- Palmusto Kikherne Tagliatelle 200
- Palmusto Kikhernenuudeli chili 200 g

Jalofoods/ Oy Soya Ab (uusi tuottaja merkkijärjestelmässä)

- Jalotofu Marinoitu luomu 300 g
- Jalotofu Marinoitu luomu 1150 g
- Jalotofu Kylmäsavu 300 g
- Jalotofu Kylmäsavu 1150 g

Laitilan Wirvoitusjuomatehdas Oy

- Kukko IPA alkoholiton 33 cl tlk
- Kukko IPA alkoholiton 33 cl plo
- Kukko Lager alkoholiton 33 cl tlk
- Kukko Lager alkoholiton 33 cl plo
- Kukko Pils alkoholiton 33 cl tlk
- Kukko Pils alkoholiton 33 cl plo
- Kukko Tumma alkoholiton 33 cl tlk
- Kukko Tumma alkoholiton 33 cl plo

Porokylän Leipomo Oy

- Kauramustikkakeksi, gluteeniton 160 g
- Pipari, gluteeniton 160 g
- Tattarievä, gluteeniton tattarivuokaleipä 400 g
- Teffjälkkäri, gluteeniton jälkiuuniteffpalaleipä 255 g (6 kpl)

Kaikki Gluteenittoman tuotteen merkin käyttöoikeuden saaneet tuotteet löydät verkkosivuiltamme www.keliakialiitto.fi/gluteenittoman-tuotteen-merkki



UUSI SNÄKKÄRI

Lagom KauraSnäkkäri on 100 prosentista gluteenitonta kauraa sisältävä näkkileipäuutuus. Tuoteperheeseen kuuluvat entuudestaan Snäkkäri-siemen-näkkileipä ja MysliSnäkkäri, joka on maustettu rusinalla, omenalla ja kanelilla. lejos.fi



ORGRAN-UUTUUDET

K-ryhmän kaupoista on saatavilla gluteenittomia ja maidottomia Orgran leivontasekoituksia: Suklaakakkumix, Vaniljakakkumix, Suklaabrowniemix ja Tattaripannukakkumix. Uutuutena myös Orgran Kohoava jauho. prescott.fi



VUOHELAN KAURAPALA

Vuohelan uutuus on taikinajuurien leivottu gluteeniton, maidoton ja hiivaton Kaurapala. Runsaskuituisen Kaurapalan viljasta on 94 prosenttia kauraa. vuohelanherkku.fi

LEIPOMO ILONAN UUTUUDET

Kauppojen valikoimista löytyvät Ilonan uutuudet: juureen leivottu Emmi-leipä, Sisukas-siemenleipä, Kinuskidonitsi, Toffee-puolukkapulla ja Aurinkokuivattu tomaatti-mozzarellapitsa. Jälleenmyyjät löytyvät kotisivuilta: ilonaleipomo.fi



POROKYLÄN UUDET LEIVÄT

Porokylän Leipomon syksyn gluteenittomia uutuusia ovat kuitupitoiset Tattarieväs-vuokaleipä ja Teff Jälkkäri -jalkiuuni-leipä. porokylanleipomo.fi



MYLLÄRIN PIKAPUUROT, MYSLI JA GRANOLA

Myllärin tuo kauppoihin sarjan gluteenittomia pikapuuroja ja myselejä annospusseissa. Puurojen makuina ovat Omena-Kaneli ja Paahdettu pellavansiemen. Uutuuksia ovat myös Kauramysli ja Kauragranola. Kaikki tuotteet on valmistettu gluteenittomasta kaurasta. myllarin.fi



A1 JAUHOSEOS

Agata Bakery Oy on tuonut nyt kauppoihin uuden gluteenittoman jauhoseoksen nimeltään A1-jauhoseos. Jauho on myös maidoton ja sokeriton ja se sopii esimerkiksi gluteenittomien pullien, kakkujen, piiraiden ja pikkuleipien valmistukseen. Jälleenmyyjät: agatabakery.com

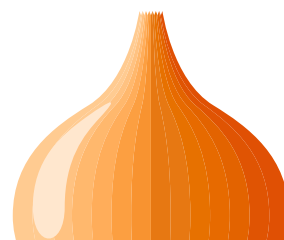
HERMANNIN GLUTEENITON NÄKKÄRI

Murtomaa Oy:n valikoimiin kuuluu kolme gluteenitonta näkkäriä: Hermannin näkkäri Gluteeniton kaura, Gluteeniton ruohosipuli ja nyt uutuutena Gluteeniton mustapippuri-merisuola. Yritys valmistaa myös tavanomaisia näkkäreitä. murtomaa.com



NUTRIFREE LEIPÄUUTUUDET

K-kaupoista löytyy nyt Nutrifreen uudet gluteenittomat ja maidottomat leivät: Nutrifree Panfette Bruschetta on vaalea viipaleleipä ja Baguette yksittäispakattu patonki. tamisy.com



Onko paahdettu sipulirouhe gluteenitonta?

USEIMMITEN EI. Kuivattu, paahdettu sipulirouhe sisältää usein vehnäjauhoa, jotta siitä saadaan rapeaa. Kaupoissa on myynnissä myös muutamia gluteenittomia sipulirouheita.

Sipulirouhetta käytetään makua antamaan salaateissa, keitoissa, hampurilaisten ja hot dogien välissä sekä ruokien koristeena.

Sipulirouhetta, joka sisältää vehnäjauhoa, on usein tarjolla noutopöydissä, joten ole tarkkana.

Korona kiritti Virtasalmen Viljatuotteen verkkokauppaa

Virtasalmen Viljatuotteen tarina alkoi parikymmentä vuotta sitten omien viljojen jauhatuksesta. Nykyisin erilaisia ja erikokoisia tuotteita on lähes sata. Kevään poikkeusaikana verkkokaupan merkitys kasvoi entisestään.

Maanviljelijä **Petri Karjalainen** perusti Virtasalmen Viljatuotteen kumppaninsa kanssa yli 20 vuotta sitten. Aluksi yritys jauhatti omista viljoista sekä tavanomaisia että gluteenittomia jauhoja, mutta siirtyi yli kymmenen vuotta sitten pelkkiin gluteenittomiin tuotteisiin. Tuotekehityksestä ja resepteistä on pitkälti vastannut Karjalaisen aviopuoliso **Sari Karjalainen**, joka noudattaa gluteenitonta ruokavaliota.

Yrityksen erityisosaaminen on jauho-seosten valmistamisessa sekä tattarista valmistettujen tuotteiden kehittämisessä ja valmistamisessa. Keliakialiitto palkitsi Virtasalmen Viljatuotteen tattarileseen Vuoden 2010 gluteenittomana tuotteena ja yrityksen Vuoden 2016 gluteenittomana yrityksenä.

Pari vuotta sitten yrityksen toimitusjohtajana aloitti **Matti Toivanen**. Hänelle gluteenittomuus on tuttua vaimonsa ruokavalion kautta.

– Petri ja Sari Karjalainen haluavat keskittyä maanviljelyyn. Minä taas pienrittäjän poikana siirryin kansainvälisen yrityksen palkkatyöstä yrittäjäksi, Toivanen kertoo.

Petri Karjalainen toimii Virtasalmen Viljatuotteen hallituksen puheenjohtajana. Sari Karjalainen vastaa yrityksen laadunhallinnasta ja tuotekehityksestä.

Yrityksen tuotteet valmistetaan yhdessä paikassa Itä-Suomessa Virtasalmella. Ainoastaan yhtä tuotetta valmistaa kotimainen sopimusvalmistaja.

Pienistä pakkauksista suuriin

Vuosikymmenien aikana Virtasalmen Viljatuotteen tuoterepertuaari on kasvanut muutamista tuotteista lähemmäs sataan, kun kaikki pakkauskoot otetaan huomioon. Kaikki tuotteet ovat gluteenittomia eikä niissä ole lisä- eikä säilöntäaineita eikä vehnätärkkelystä.

– Valikoimassa on nykyisin kymmenen jauhoseosta ja lisäksi yhden raaka-aineen



Virtasalmen Viljatuotteen toimitusjohtaja Matti Toivanen luotsaa yritystä, joka aloitti gluteenittomien myllytuotteiden valmistuksen jo 1990-luvulla.

tuotteita. Yksittäisille kuluttajille myydään puolen kilon pakkauksia ja leipomoille sadan kilon säkkejä. Asiakkaat arvostavat tuotelaajuutta, kertoo Toivanen.

Noin puolet yrityksen tuotannosta menee vähittäiskaupan kautta kuluttajille ja toinen puoli teollisuudelle ja leipomoille. Suurella osalla yrityksen tuotteista on Keliakialiiton myöntämä Gluteenittoman tuotteen merkki.

– Gluteenittoman tuotteen merkki takaa turvallisuuden. Sillä on iso merkitys kaupan hyllyllä ja kansainvälisesti, arvioi Toivanen.

Virtasalmen Viljatuote on onnistunut saamaan asiakkaita Suomen rajojen ulkopuolelta muun muassa ruotsalaisista leipomoista.

– Suomalaisella ruualla on hyvä maine.

Korona poisti verkkokaupan kynnyksen

Viime vuosina Virtasalmen Viljatuote on kehittänyt vahvasti verkkokauppaansa. Sen merkitys on kasvanut vuosi vuo-

delta, mutta koronaviruksen aiheuttama poikkeustilanne keväällä muutti tilannetta entisestään.

– Korona poisti verkkokaupan käyttämisen kynnyksen. Jopa oma 84-vuotias Kuopiossa asuva äitini tilasi verkkokaupamme kautta jauhoja, kun ei päässyt itse kauppaan ja leipoo paljon, Toivanen kertoo.

Verkkokaupan etuja ovat hänen mielestään suurempien pakkauskokojen edullisempi hinta ja se, että isommatkin pakkaukset saa lähelle kotia tai suoraan kotiin asti.

Kotimaisen tuotannon merkitys

Toivasen mielestää koronavirustilanne auttoi huomaamaan, miten tärkeää kotimainen tuotanto on.

– Suomalaisen ruuan tuotannon arvo on noussut, ja pientuottajat ovat kuluttajien sydämessä. Olen siitä kiitollinen.

– Valitettavaa on ollut se, että paikallisten keliakiayhdistysten retkiä meille jouduttiin perumaan ja siirtämään syksyyn.

Virtasalmen Viljatuotteen raaka-aineet tulevat tattaria ja riisiä lukuun ottamatta yli kymmeneltä kotimaiselta viljelijältä.

– Euroopasta hankitaan sitä, mitä Suomessa ei kasva. Suosituin tuotteemme on vaalea jauhoseos. Se on hyvä yleisjauho suolaiseen ja makeaan leivontaan, Toivanen vinkkaa. ●



Virtasalmen Viljatuote

- Perustettu vuonna 1996
- Työllistää 11 henkilöä
- Vuoden 2019 liikevaihto oli 1,9 miljoonaa euroa
- Yrityksen kaikki gluteenittomat tuotteet valmistetaan Suomessa.



Uusi keittokirja julkaistu – tilaa nyt!

Tutustumishinta

15 € / kpl

Vuodenaikojen parhaat piirakat -kirja tarjoaa gluteenittomat reseptit vuoden herkullisimpiin piirakoihin. Kirjassa on 45 gluteenitonta makeaa ja suolaista piirakkaohjetta.

Upeat, testatut ohjeet ovat selkeitä ja helppoja valmistaa. Näillä resepteillä onnistut!

Kirja on viides Keliakialiiton julkaiseman Gluteenittomasti-kirjasarjan teos.

Saat kirjan 30.9. asti tutustumishintaan 15 € + toimituskulut (normaalihinta 17,50 €).

Maistuvat
gluteenittomat
piirakkareseptit
nyt yksissä
kansissa!

Vapaaehtoiseksi keliakiajärjestöön

Oletko miettinyt, että voisit lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan? Keliakialiiton 30 paikallisesta keliakiayhdistyksestä löytyy tekemisen paikkoja ihan jokaiselle. Vapaaehtoistyö on kivaa ja palkitsevaa, kun saa tehdä itselle merkityksellisiä asioita, voi vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin, oppia uutta ja tuottaa toisille hyvää mieltä.

Myös yhteisöllisyyden kokemus on monille tärkeä mukaan lähtemisen syy. Keliakiayhdistyksistä löytyy jatkuvasti

erikokoisia vapaaehtoistehtäviä. Kannattaa kysyä rohkeasti.

Vapaaehtoiseksi on monta eri reittiä. Yksi vaihtoehto on osallistua Keliakialiiton Askeleet vapaaehtoisuuteen -verkkokurssille, kuten **Sirpa Lehtinen** teki.

– Sain kurssilta hyvän perehdytyksen keliakiajärjestön toimintaan, vapaaehtoistoiminnan pelisääntöihin ja kartoitin omia kiinnostuksen kohteitani, Lehtinen kertoo.

Kurssi sopii sekä uusille keliakiajärjestön vapaaehtoisille että vapaaehtois-

toiminnasta kiinnostuneille. Osallistuminen ei velvoita vapaaehtoiseksi lähtemistä.

Mira Leino ja **Pekka Varheensalo** ovat myös uusia vapaaehtoisia. He lähtivät mukaan, kun heitä pyydettiin. Lehtinen, Leino ja Varheensalo kertovat vapaaehtoistyöstään lisää alla olevassa gallupissa.

Lue myös Vapaaehtoistyössä-sarjan juttu sivulta 40.

Kolme tietä vapaaehtoisuuteen

Gallup



SIRPA LEHTINEN

Uudenmaan keliakiayhdistys.
Hallituksen varajäsen.
Vapaaehtoisena tapahtumissa.

”Olin harkinnut vapaaehtoistyöhön osallistumista, kun bongasin syksyllä 2019 Keliakialiiton Facebook-sivulta Askeleet vapaaehtoisuuteen -verkkokurssin. Osallistuin kurssille ja innostuin, joten otin yhteyttä paikalliseen yhdistykseen.

On hienoa nähdä, miten tapahtumat syntyvät ja miten paljon taustatyötä niiden eteen tehdään. Hallituksen varajäsenenä voin aktiivisesti vaikuttaa yhdistyksen toimintaan. Lisäksi uuden oppiminen ja digiloikka ovat motivoineet.

Kannattaa lähteä mukaan! Olen saanut vapaaehtoistyöstä uutta potkua myös työhöni. Toiminnassa tutustuu uusiin ihmisiin ja oppii toimimaan erilaisten ihmisten kanssa.”



MIRA LEINO

Rauman seudun keliakiayhdistys.
Hallituksen jäsen, jäsenvastaava ja tapahtumavastaava.

”Minut houkuteltiin mukaan tämän vuoden alussa yhdistyksen järjestämästä karkkitapahtumasta. Olin aiemmin miettinyt, että olisi kiva, jos lapseni voisi tavata muita keliakiaa sairastavia lapsia. Koska tapahtumat olivat yleensä kauempana, ajattelin, että voidaan järjestää joitain lähempänä.

Haluan murtaa myytin siitä, että gluteenittoman ruoan tai leivonnaisen tarjoaminen turvallisesti olisi jotenkin liian haastavaa. Saimme yhdessä toisen keliakikkolapsen vanhemman kanssa idean järjestää asiantuntijaluentoja ja hakea jäsenjärjestöavustusta. Myös leivontakurssit kiinnostavat. Uutena vapaaehtoisena minua on motivoinut hieno tuki ja rohkaisu, jota olemme saaneet yhdistyksen muilta vapaaehtoisilta.

Jos haluaa muuttaa maailmaa tai lisätä tietämystä keliakiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta, niin yhdistyksestä saa hyvän tuen siihen. Uskon, että voin muuttaa asioita tarttumalla itse toimeen.”



PEKKA VARHEENSALO

Turun seudun keliakiayhdistys.
Puheenjohtaja ja sihteeri.

”Muutin juuri Turkuun, kun jäin ansaitulle vapaalle. Koska minulla vapautui aikaa uudelle, hain Turun yhdistyksessä avoimna olleeseen tehtävään, mutta minua pyydettiin puheenjohtajaksi. Aloitin tehtävässä vuoden alussa.

Koen puheenjohtajan tehtävän mielekkäänä. Voin hyödyntää työelämässä opettajana ja sivistysjohtajana kertynyttä vahvaa hallinto-osaamistani. Tällä hetkellä kiinnostaa yhdistyksen toiminnan kehittäminen ja uudenlaisen vireyden löytäminen. Erityisesti kiinnostavat erilaiset hankkeet ja niiden hakeminen. Vahvuuteni on kokonaisuuksien hahmottaminen. On innostavaa, kun saa paljon uutta tietoa. Meillä on hyvä porukka tekemässä toimintaa.

Haluan rohkaista muita järjestämään toimintaa nuorille, jotta nuorilla on mahdollista kokoontua ja saada vertaistukea ja tietoa.”

Koulutusta ja virkistystä vapaaehtoisille



Keliakiajärjestön vapaaehtoisten koulutustapahtuma järjestetään 19.–20.9. Tampereen Varalassa.

SAAT KOULUTUSPÄIVILTÄ tietoa ja tukea omaan vapaaehtoistyöhösi sekä toiminnan kehittämiseen. Ohjelmassa on mielenkiintoisia luentoja, työpajoja yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan teemoista sekä hyvinvointia lisäävää kokemusten vaihtoa.

Tänä vuonna tapahtuman pääluennoitsijana on muutosmuotoilija **Milla Mäkinen**, joka johdattaa vapaaehtoistoiminnan palvelumuotoilun pariin. Mäkinen mielestä palvelumuotoilun välineitä ja näkökulmaa hyödyntämällä avautuu mahdollisuuksia kehittää aivan uudenlaista vapaaehtoistoimintaa.

– Käyttäjälähtöinen ajattelu kääntää katseen kohti sitä, mitä vapaaehtoistoimijat ja vapaaehtoistoiminnan



Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
www.keliakialiitto.fi/g-fest.

Ilmoittautumisaika päättyy 25.8.

kohteet aidosti toivovat, Mäkinen kertoo.

Tapahtuma on suunnattu kaikille keliakiajärjestön nykyisille vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan! G-festin hinta on 75 euroa/osallistujaa.

”OLI AIVAN MAHTAVAN MUKAVAA OPPIA UUSIA ASIOITA ILOISISSA JA INNOSTAVASSA PORUKASSA.”

TULE MUKAAN
VAPAAEHTOISEKSI

Askeleet vapaaehtoisuuteen -verkkokurssi alkaa syyskuussa

Askeleet vapaaehtoisuuteen -verkkokurssi alkaa maanantaina 7.9. Kurssille ovat tervetulleita kaikki uudet keliakiajärjestön vapaaehtoiset ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet.

Kurssi kestää 6 viikkoa. Osallistuminen on maksutonta, ja verkkokurssille osallistuminen onnistuu vaikka omalta kotisohvalta.

Ilmoittaudu mukaan! Lisätietoja ja ilmoittautuminen: www.keliakialiitto.fi/vapaaehtoisten-koulutukset



TUTKITUSTI HYVÄÄ JA TERVEELLISTÄ

Kun leipään leivotaan mukaan aimo annos siemeniä, syntyy mitä herkullisin makuelämys...

Saatavilla kaksi täysin gluteenittonta makua!

Siemenrapeat sopivat mihin vaan. Katso reseptit herkulliselle nachopellille ja monelle muulle!

www.leipomorosten.fi

Chia & kvinoa sisältää runsaasti fosforia, magnesiumia ja rautaa.

Kaura & auringonkukka sisältää runsaasti tiamiinia, fosforia, magnesiumia sekä on kaliumin lähde

ROSTEN

Siemen
Rap
eAt

Resepti: Arja Elina Laine, KAURAKIRJA (Readme 2020)

Voiko oireiden syynä olla keliakia, vaikka vasta-aineet ovat negatiiviset?

Äitini keliakia ei näkynyt verikokeissa, mutta tähystyksessä näkyi. Poikani keliakia näkyi verikokeissa ja tähystyksessä. Muu perhe on testattu, eikä muilla verikokeiden perusteella ole keliakiaa. Yksi lapsistani oireilee voimakkaasti. Mielestäni oireet viittaavat keliakiaan, mutta koska sitä ei näy verikokeissa, lääkärit eivät tee asialle mitään. Kuinka luotettava verikoe on? Onko tuollainen periytyvää, että vasta-aineet eivät näy veressä? Miten voisin perustella asiaa lääkäreille?

Saara

Vasta-ainenegatiivisuus keliakiassa eli se, että keliakia ei näy verikokeilla, ei ole perinnöllistä. Se on iän myötä yleistynyt ilmiö. Keliakikolapsilla vasta-ainenegatiivisuus hoitamattomassa keliakiassa on hyvin harvinaista, mutta aikuisilla se yleistyy. Iäkkäistä jopa 10 prosentilla keliakia ei näy verikokeissa.

Yleisimmin käytettävien vasta-ainetestien toiminta perustuu immunoglobuliini A:n (IgA) normaaliin pitoisuuteen veressä. Niin kutsuttu IgA-puutos on keliakikoilla hieman yleisempää kuin muilla. Tämän vuoksi oireilevalta lapselta kannattaa mitata IgA-pitoisuus puutoksen poissulkemiseksi, jotta voidaan varmistua testien toimivuudesta.

Mikäli IgA-puutosta ei todeta, lapsi on noudattanut normaalia gluteenipitoista ruokavaliota ennen testin tekoa ja sekä transglutaminaasi- että endomysiumvasta-aineet ovat negatiiviset, keliakiadiagnoosi on sillä hetkellä epätodennäköinen. Tällöin jatkotutkimusten tarve tulee harkita yksilöllisesti oirekuvan perusteella ja tarvittaessa konsultoiden lastenlääkärinä.

Keliakialiiton asiantuntijalääkäri, LT Pilvi Laurikka

Mietitkö lapsen keliakiaan tai gluteenittomaan arkeen liittyvää kysymystä? Keliakialiiton asiantuntijat vastaavat perheiden lähettämiin kysymyksiin. Lähetä kysymys osoitteeseen toimitus@keliakialiitto.fi.



Kiitos kutsusta!

Juhlien järjestäjää helpottaa, jos hän saa tiedon gluteenittomasta ruokavaliosta etukäteen.

Päiväkot- ja alakouluikäiset lapset saavat joskus syntymäpäiväkutsuja sellaisten ystävien luo, joiden kanssa keliakia ei ole tullut puheeksi. Joidenkin syntymäpäiväsankareiden perheille gluteenittomuus on uusi asia.

Juhlien järjestämisen helpottamiseksi olemme tehneet juhkakortin, jonka sekä lapsi että aikuinen voi antaa juhlien järjestäjälle. Kortissa on tietoja Gluteenittoman tuotteen merkin tuotteista ja tuotteiden turvallisesta asettelusta. Lasten kortissa on kohta, johon voi kirjoittaa esimerkkejä lapsen pitämistä gluteenittomista herkuista.

Turvallisia juhlahetkiä!

Tulosta kortit Keliakialiiton verkkosivuilta:
www.keliakialiitto.fi/juhlat-lapsi ja
www.keliakialiitto.fi/juhlat-aikuinen.



TULE MUKAAN!



Paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät tapahtumia perheille, joiden lapsi noudattaa gluteenitonta ruokavaliota keliakian tai jonkun muun syyn takia. Tarkemmat tiedot tapahtumista löydät Tapahtumia lähelläsi -palstalta lehden lopusta ja yhdistysten omista viestintäkanavista.

Huvipuistoon ja eläimiä ihastelemaan

- Keski-Suomen keliakiayhdistys kutsuu lapset ja nuoret Nokkakiven huvipuistoon ja Eläinpuisto Ysitien Lemmikkiin la 22.8. Bussikuljetus.

Makkaranpaistoa ja saunomista

- Joutsitupa Kaukaistenjärvellä odottaa perheitä saunomaan, uimaan ja paistamaan makkaraa. Hämeen keliakiayhdistyksen perhepäivää vietetään la 22.8.

Ulkoilua kansallispuistossa

- Tulkaa koko perheen voimin ulkoilemaan Teijon kansallispuistoon la 22.8. Salon seudun keliakiayhdistyksen tapahtumassa on myös ruokailu ja tutustuminen alueen palveluihin. Bussikuljetus.

Lapset ja nuoret ravintolaan

- Lähde lasten ja nuorten omakustanteiselle ravintola-ruokailulle Pancho Villaan Kuopioon. Pohjois-Savon keliakiayhdistys järjestää ravintolaillan ke 2.9.

Maistuisivatko vohvelit?

- Koko perheen vohvelitapahtuma vietetään Diakon Porissa la 5.9. Porin seudun keliakiayhdistys tarjoaa vohvelit ja tuotemaistiaisia. Toimintapisteitä, arpajaiset ja tuotemyyntiä.

Pihaleikkejä Rikalanmäellä

- Salon seudun keliakiayhdistys kutsuu perheet pihaleikkeihin, keskustelemaan gluteenittomuudesta ja lounaalle su 6.9. Rikalanmäelle.

Keilausta ja iltapalaa

- Keilailua ja iltapalaherkuttelua on luvassa Bowling 4 You -keilahallissa ti 13.10. Lähde mukaan Porin seudun keliakiayhdistyksen tapahtumaan.

Parkouria ja sirkusta

- La 7.11. on odotettu päivä, kun Keski-Suomen keliakiayhdistyksen perheet kohtaavat Parkour Akatemiassa Jyväskylässä. Ohjaajien opastuksella kokeillaan parkouria, sirkusta ja trampoliinihyppyjä.



TEKSTI: TANJA KEMPPI

Vinkkejä gluteenittomaan retkiruokaan



hanaa olla luonnossa! Olen ollut kesällä useina viikonloppuina telттаilemassa. Etelä-Suomen kansallispuistot alkavat olla raksittuna listalta.

Mikä onkaan mukavampaa kuin syödä ulkona! Retkiruokailu on parasta. Aamukahvi peilityynen erämaajärven rannalla lintujen laulaessa on todella ihanaa.

Ravitsemuksellisesti ei ole väliä, jos tunnin kävelyretkellä syö pullaa kahvin kera. Pidempien retkien aikana kannattaa jaksamisen kannalta keskittyä siihen, mitä eväspussissa on. Hyvä ateria sisältää hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvoja. Pidemmällä retkillä kalorinkulutus on suurempaa. Näлкäinen retkeilijä on yleensä pahantuulinen retkeilijä!

Muista lukea tuoteselosteet

Gluteenittomia retkiruokia on saatavilta usealta valmistajalta. Tuoteselosteet pitää lukea tarkasti. Muistathan, että kuivat tuotteet, hiutaleet, suuri-mot ja jauhot, joissa on "saattaa sisältää" -merkintä eivät sovel-lu gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle. Valmiiden retkiruokien lisäksi löytyy monia helppoja kuivatut tuotteita, kuten pikapuurohiutaleita.

Aamupalaksi sopii superpuuro, jossa on pikakaurahiutaleita, auringonkukansiemeniä, hampपुरouhetta, kurpitsansiemeniä ja tattarileseitä. Soijatuotteista löytyy gluteenittomia vaihtoehtoja. Siemeniä ja pähkinöitä kannattaa kaataa pääruoan sekaan.

Varaa pähkinöitä ja keksejä

Kuivatut hedelmät ja pähkinät ovat oiva välipala. Erilaisia patukoita ja keksejä kannattaa pitää taskussa. Monet sisältävät mukavasti proteiinia ja hiilihydraatteja ja ovat helposti kuljetettavia.

Viimeksi repussani oli vuorokauden telttareissua varten sämpylöitä, margariinia, hernekeittoa, sinappia, rusinoita, pähkinöitä, tummaa suklaata, kotona tehty superpuuro, maitojauhetta, pikakahvia, teetä, keksejä ja vettä.

Ihania ulkoilupäiviä sinulle!

Teksti on julkaistu ensin Suunnan Viljapellon havinaa -blogissa.

"Näлкäinen retkeilijä on yleensä pahantuulinen retkeilijä!"

Lue Keliakialiiton ryhmäblogeja: Arjen murusia, Kriisikakkuja ja Viljapellon havinaa.

www.gluteenitonsuunta.fi/blogit

Omaan gluteenittomaan kotiin!

Syksyn saapuessa moni nuori muuttaa opiskelupaikan perässä pois kotoa uudelle paikkakunnalle. Kotoa muuttaminen on iso ja usein stressaava elämänmuutos. Etenkin gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle nuorelle muutto pois äidin soppakattilan äärestä voi aiheuttaa kriisin siitä, mitä muutettua syö. Gluteenittomassa omassa elämässä pärjää, kun muistaa muutaman perusasian.



1. SIIVOA KEITTIÖ

Uuden asunnon keittiö kannattaa putsata huolellisesti. Varmista, ettei leivänmurusia ole jäänyt edellisen asukkaan jäljiltä kaappien pohjalle. Näin vältät ikävät yllätykset ja voit jatkossa olla huoletta.

2. OMA LEIPÄKORI

Gluteenittomalle leivälle on hyvä varata oma leikkuulauta ja leipäkori. On tärkeää muistaa myös, että gluteenitonta leipää ei voi paahtaa ilman paahtopussia samassa leivänpaahtimessa, jossa on paahtettu tavallista leipää. Gluteenittomalle leivälle tulee varata kokonaan oma leviterasia, jotta tavallisen leivän muruja ei kulkeudu levitteen mukana gluteenittomaan leipään.

3. KERRO KÄMPPIKSELLE

Kämpin kanssa kannattaa ottaa gluteenittomuus puheeksi ja tehdä pelisäännöt selväksi. Muistuta, että keliakia on elinikäinen sairaus, jonka ainoa hoito on ehdottoman tarkka elinikäinen gluteeniton ruokavalio. Tärkeintä on huolehtia astioiden ja pintojen puhtaudesta. Gluteenittomat tuotteet kannattaa säilyttää erillään muista omassa hyllyssään. Kämpit eivät aina ymmärrä, miten tarkkana pitää olla, joten turvallisinta on valita jääkaapista ja keittiön kuiva-ainekaapista ylin hylly, jottei gluteenia sisältävistä tuotteista pääse putoamaan muruja gluteenittomiin ruokiin.



Hei, sinä 16–30-vuotias, tule mukaan Keliakianuorten toimintaan; viikonlopputapaamisiini, tutustumiskäynneille ja muihin tempauksiini.

**SEURAA
KELIAKIA-
NUORIA
SOMESSA!**



Liity Keliakianuorten suljettuun Facebook-ryhmään ja tykkää myös Facebook-sivusta, molemmat löydät nimellä "Keliakianuoret – Finnish Youth Coeliacs".



Tietoa löytyy myös verkkosivuiltamme www.keliakialiitto.fi/nuoret ja Gluteeniton elämä -lehestä.



Sähköpostitse saat meihin yhteyden osoitteella keliakianuoret@keliakialiitto.fi



@keliakianuoret

4. TARKKANA RUOKAKAUPASSA

Peruselintarvikkeiden hankinnan jälkeen voi vähitellen koluta kaikki lähiseudun marketit ja selvittää niiden valikoimaa. Kannattaa muistaa, että eri kaupat käyttävät erilaisia hyllyjärjestyksiä, eivätkä kaikki gluteenittomat tuotteet välttämättä löydy samasta paikasta. Kauppiaalta kannattaa kysyä ja antaa palautetta, jos haluamaasi tuotetta ei löydy.

5. MUISTA OPISKELIJALOUNAS

Gluteenittomat tuotteet ovat tavanomaista kalliimpia, joten kannattaa suosia halpoja peruselintarvikkeita. Opettele leipomaan ja laittamaan ruokaa itse. Hyödynnä edullinen opiskelijalounas, joista löytyy hyvin gluteenittomia vaihtoehtoja ja usein pyydettyä gluteenitonta pehmeää leipää. Lisää budjettivinkkejä löytyy Gluteeniton elämä 1/2020 -lehden nuortensivulta. Reseptejä ja ruoanlaittovinkkejä löytyy esimerkiksi Keliakialiiton verkkosivuilta.

6. LÖYDÄ RAVINTOLAT

Ota selvää paikallisista ravintoloista ja kahviloista, joissa on hyvä gluteeniton valikoima. Vinkkejä löydät Keliakianuorten Instagramista, paikallisten keliakiayhdistysten verkkosivuilta ja Facebookin keliakiaryhmistä.

7. TUTUSTU MUIHIN

Uusia gluteenittomia, paikallisia kavereita kannattaa etsiä Keliakianuorten Facebook-ryhmästä. Mitä jos tutustuisitte toisiinne vaikka gluteenittoman brunssin tai vohvelikutsujen merkeissä?

SYYSLEIRI

12.-13.9.

JYVÄSKYLÄN
LAAJAVUORESSA

- Keliakianuorten perinteinen syysleiri järjestetään 12.-13.9. Jyväskylässä Outdoor Hostel Laajiksessa. Leirin ohjelmassa on gluteenittoman herkuttelun lisäksi muun muassa ravitsemusterapeutin luento, illanvietto savusaunoen ja paljussa rentoutuen sekä muuta mukavaa ohjelmaa.
- Leirin hinta on 40 euroa. Hinta sisältää ruokailut, aktiviteetit ja majoituksen neljän hengen huoneessa. Sitovat ilmoittautumiset osoitteeseen keliakianuoret@keliakialiitto.fi.
- Kerrothan yhteystietosi, syntymäaikasi ja muut erityisruokavaliosi. Ilmoittautuminen leirille päättyy 28.8.
- Osallistumismaksu laskutetaan, jos osallistuminen perutaan ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Vuohelan



Uutuus Kaurapala on maukas lisä Vuohelan kauraperheeseen!

Juureen leivottu uutuus Kaurapala on pehmeä, ilman hiivaa leivottu palaleipä.

Viljaraaka-aineista kauraa on tässä palaleivässä jopa 94 %! Kaurapala on myös erinomainen kuidun lähde, sillä kuitua on leivässä yli 7 %.

Seuraa meitä somessa!

Saat tietoa ensimmäisten joukossa uutuuksista, vinkkejä leivontaan ja muistutuksia jo olemassa olevista tuotteista.

 www.facebook.com/vuohelan.leipomo/

 www.instagram.com/vuohelanleipomo/

Fazer Leipomot Oy / Vuohelan leipomo
Moukarikatu 8, 15700 Lahti
Kuluttajapalvelu: ☎ 0800-0-5000
www.fazer.com, www.vuohelan.fi



Kurssit ja tuetut lomak

Kuvat: Tuija Hyttiäinen

Uutta!
Etäkurssi
verkossa.

Kurssit

Kaipaako tukea gluteenittoman ruokavalion toteuttamiseen? Askarruttaako tuotteiden soveltuvuus ja pakkausmerkinnät? Kurssilla saat vastauksia kysymyksiin ja pääset keskustelemaan gluteenittomuuteen liittyvistä asioista. Kurssiohjelmaan sisältyy asiantuntijaluentoja ja keskusteluja. Tule mukaan tietotaitoa lisäävälle ja virkistävälle kurssille!

Aikuisten kurssit

PIRISTYSTÄ PIMEÄN YHDESSÄ, PARIKURSSI

Ajankohta: 3.–6.11.2020

Hakuaika päättyy: 4.9.2020

Kurssipaikka: Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio

- Kurssille valitaan 10 osallistujaa puolison kanssa.

KELIAKIA JA KILPIRAUHASSEN SAIRAU

Ajankohta: 24.–27.11.2020

Hakuaika päättyy: 16.10.2020

Kurssipaikka: Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio

- Kurssille valitaan 16 osallistujaa.
- Kurssi toteutetaan yhteistyössä Kilpirauhasliiton kanssa.

Uutta!

Verkkokurssi

VERTAISTUKEA, TIETOA JA TAITOJA VERKKOKURSSILLA

Verkkotapaamiset ja -luennot: 5.10., 8.10., 19.10., 26.10., 5.11., 19.11.2020 klo 18–20

Hakuaika päättyy: 4.9.2020

Tarvittavat välineet: Tietokone ja verkkoyhteys

- Kurssille valitaan 15 osallistujaa.

Kaikkiin edellä lueteltuihin virtuaalikertoihin tulee osallistua.

Kurssilla saat tietoa keliakiasta, gluteenittomasta ruokavaliosta ja gluteenittomista tuotteista. Kuulet myös vinkkejä terveellisestä syömisestä ja saat lisää voimavaroja arkeesi! Lisäksi pääset jakamaan gluteenittomaan elämään liittyviä kokemuksiasi toisten keliakikkojen kanssa. Verkkokurssi on erinomainen vaihtoehto sinulle, joka haluat käydä kurssin joustavasti oman arkesi ohessa.

Kurssi koostuu virtuaalitapaamisista, asiantuntijaluennoista, itseopiskelumateriaalista sekä oppimisalustalla käytävästä keskustelusta ja itsenäisistä tehtävistä. Kurssilla edetään viikoittain uuteen teemaan, mutta voit tehdä tehtävät, kun sinulle parhaiten sopii. Virtuaalitapaamisissa pääset keskustelemaan asiantuntijoidemme kanssa ja esittämään heille kysymyksiä. Verkkokurssiin on hyvä varata aikaa noin 3–4 tuntia viikossa.

Kurssi toteutetaan kokonaan verkossa eikä se sisällä kasvokkaisia tapaamisia. Oppimisalusta on helppokäyttöinen ja toimii verkkoselaimen kautta.

Kurssin vetäjänä on Keliakialiiton kuntoutuksen asiantuntija apunaan moniammatillinen ryhmä, johon kuuluu keliakian asiantuntijalääkäri, ravitsemusterapeutti ja psykologi.

Tule mukaan
Keliakialiiton ensimmäiselle
verkossa käytävälle
sopeutumisvalmennuskurssille!

Näin haet kurssille:

- Kurseille haetaan sähköisesti tai tulostettavalla haku-kaavakkeella. Sähköinen hakulinkki ja kaavake löytyvät Keliakialiiton verkkosivuilta www.keliakialiitto.fi/sope tai kaavakkeen voi myös tilata Keliakialiiton toimistosta p. 03 2541 330.
- Kurssit ovat maksuttomia lukuun ottamatta aikuisilta perittävää omavastuuta, joka on 15 € avoimuotoisilla kursseilla mukaan lukien verkkokurssit ja 65 € muilla kursseilla. Kurssimatkoihin voi hakea Kelan matkakorvausta (omavastuuosuus 25 €/suunta) ja kurssipäiviin Kelan kuntoutusrahaa.
- Lisätietoa kursseista: kuntoutuksen asiantuntija Nanna Puntila, kuntoutus@kelialiitto.fi tai p. 03 2541 323.



Tuetut lomat

Tuetut lomat ovat Maaseudun terveys- ja lomahuollon (MTLH) järjestämiä lomia. Niitä voivat hakea eri-ikäiset Suomessa vakituisesti asuvat keliakiaa sairastavat henkilöt, joilla voi muutoin olla heikommat mahdollisuudet lomailuun, ja jotka haluavat vertaistukea lomailemalla toisten keliakiaa sairastavien kanssa. Kurssipaikka järjestää lomaohjelman. Lomaan ei kuulu asian tuntijaluentoja keliakiasta tai gluteenittomasta ruokavaliosta. Osalla lomista on mukana Keliakialiiton vapaaehtoinen lomaluotsi, joka on mukana ryhmän toiminnassa. Lomaohjelmaan ja ryhmän toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Keliakialiitolle varatuilla järjestölomilla tapaat halutessasi muita keliakikkoja ja saat vertaistukea gluteenittomaan elämään.

VOIMAA VERTAISUUDESTA, Omatoimisille aikuisille

Ajankohta: 15.–20.11.2020

Hakuaika päättyy: 15.8.2020

Lomapaikka: Suomen Latu Kiilopää, Saariselkä

VOIMAA VERTAISUUDESTA, Omatoimiset lapsiperheet

Ajankohta: 21.–26.12.2020

Hakuaika päättyy: 21.9.2020

Lomapaikka: Rokua Health & Spa, Rokua

• Loma on siirtynyt koronan vuoksi heinäkuulta.

Jos olette jo hakeneet heinäkuun lomalle, uutta hakua ei tarvita.

Näin haet lomalle:

- Lomille haetaan MTLH:n lomatukihakemuksella, jonka voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla mtlh.fi > Loman hakeminen. Hakemuksen saa myös tulostettua sivuilta ja postitettua lomahuoltoon.
- Tuetun loman omavastuuosuus on 20 €/hlö/vrk ja alle 17-vuotiaat lomailevat ilman omavastuuta. Tuettu loma sisältää täysihoidon, majoituksen ja lomaohjelman. Aikuisten lomille voi hakea myös puolison kanssa. Lapsiperheiden lomat on tarkoitettu perheille, joissa lapsella on keliakia.
- Myönnetystä lomatuesta ilmoitetaan lomatuen saajille noin 2 kk ennen loman alkamispäivää. Kielteisestä päätöksestä ei ilmoiteta, tiedusteluja hakemuksen tilanteesta voi tehdä 2 kk ennen loman alkamispäivää.
- Lisätietoa tuetuista lomista: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto, kello 9–13 p. 010 2193 463 tai sähköpostilla lomat@mtlh.fi.
- Lisätietoa: www.keliakialiitto.fi/lomat



finax

"Gluteeniton, joka maistuu hyvälle & tekee hyvää!"



Inspiroidu maukkaista gluteenittomien tuotteidemme sarjasta!

f Instagram FinaxFinland

Toiminnan mies lähti tarmolla mukaan

Miten lähdit mukaan vapaaehtoistoimintaan?

Sain maksasyöpädiagnoosin vuonna 2016. Heinäkuussa 2017 minulle tehtiin maksan siirto ja olin 7 kuukautta sairaalomalla. Palasin sairaaloman jälkeen töihin, mutta hyljinnäestolääkitys aiheutti sellaisia sivuoireita, että jouduin olemaan paljon poissa töistä. Lopulta jouduin työkyvyttömyyseläkkeelle.

Tarvitsin tekemistä. Tutkin eri järjestöjä ja keliakia-yhdistyksen toiminta vaikutti sellaiselta, mihin halusin lähteä mukaan. Liityin jäseneksi 2019 vuoden alussa ja samana keväänä lähdin yhdistyksen järjestämälle bussi-retkelle Lautasella 2019 -messuille. Syyskokouksessa minut valittiin hallitukseen.

Millaista vapaaehtoistyötä teet tällä hetkellä?

Olen Päijät-Hämeen keliakiayhdistyksen rahastonhoitaja. Saimme tänä vuonna jäsenjärjestöavustusta kahvila-tapaamisten järjestämiseen toimialueemme jokaisella paikkakunnalla. Otin vastuulleni 3 paikkakuntaa. Olisin halunnut tiedottaa tapaamisista kyseisten paikkakuntien jäsenille, mutta huomasin jäsenrekisteristä, että suurelta

osalta puuttuu sähköpostiosoite ja monelta myös puhelinnumero. Päätin metsästä yhteystiedot ja soittaa näille ihmisille. Se oli kova homma, mutta ihmiset olivat pääsääntöisesti hyvin ilahtuneita soitostani.

Koronapandemia vain harmillisesti sotki hyvät suunnitelmat, mutta tapahtumat on kohtuullisen helppo siirtää toiseen ajankohtaan.

Mikä on ollut vapaaehtoistyön huippuhetki?

Olin järjestämässä retkeä Vuohelan Herkun tehtaalle helmikuussa 2020. Odotimme retkelle enintään 40 osallistujaa, mutta lopulta osallistujia oli 63. Vuohelan Herku oli juuri vähän aiemmin myyty Fazerille ja se aiheutti suunnitelmiin viimehetken muutoksia. Osallistujat olivat silti tyytyväisiä retken antiin. Se ilahdutti.

Miksi teet vapaaehtoistyötä?

Tarvitsen tekemistä. Vaikka olen työkyvyttömyyseläkkeellä, en ole toimintakyvytön. Olen toiminut 35 vuotta työjohto-tehtävissä ja tottunut organisoimaan asioita. Siitä on hyötyä myös vapaaehtoistyössä. Voin myös kehittää itseäni. Osallistuin Keliakialiiton Innosta, kannusta ja johda -verkko-kurssille. Aluksi epäroin osallistumista, sillä digimaailman asiat eivät olleet minulle ennestään tuttuja. Kurssi osoittautui hyväksi, ja kurssialustakin tuli tutuksi. Kannustan muitakin osallistumaan rohkeasti. Virheitä saa tehdä.

KARI PELLINEN, LAHTI

Pellinen on 59-vuotias ja eläköitynyt logistiikkateknikon työstä Sandvikin tehtaalta. Hän sai keliakiadiagnoosin vuonna 2004. Diagnoosi ei tullut yllätyksenä, sillä hänen äidillään oli jo aiemmin todettu keliakia. Lisäksi yksi veljistä on sairastunut keliakiaan.

– Neljän lapsenlapsen ukkina tekemistä riittää. Samoin omakotitalossa riittää koko ajan puuhaa. Tämän kesän projektina on ollut talon maalaus. Pidän myös pihan laittamisesta.

Syksyllä Pellinen juhlii pyöreitä vuosia ja toiveissa olisi päästä vaimon kanssa Kyprokselle. Nyt vielä jännittää, salliiko koronatilanne matkustamisen.

Kiinnostuitko
vapaaehtoistyöstä?
Ota yhteyttä
omaan
yhdistykseesi!

Liittokokous syyskuussa

KORONAVIRUSEPIDEMIAN vuoksi Keliakialiitto ry:n sääntömääräinen liittokokous siirrettiin toukokuusta syyskuulle. Kokous pidetään Tampereella lauantaina 19.9.2020.

Tarkemmat tiedot ja kokousaineisto toimitetaan keliakiayhdistyksille elokuun aikana.

Liittohallitus

Strategiaa uusitaan

KELIAKIALIIROSSA työstetään parhaillaan uutta strategiaa, joka tulee voimaan vuoden 2022 alusta.

– Strategia antaa liiton toiminnalle suunnan. Kutsumme jäsenemme mukaan strategian tekoon. Seuraa tiedotusta ja kerro, miten voisimme toimia parhaiten sinun hyväksesi! rohkaisee Keliakialiiton toiminnanjohtaja **Ilkka Repo**.

Keliakialiitto järjestää kuulemiset syksyn aikana.



Tilaa esitteitä avuksesi

Keliakialiitto tarjoaa gluteenittoman arjen avuksi esitteitä, oppaita ja kirjoja. Esitteitä voi tilata Keliakialiiton verkkosivuilta, jossa on myynnissä myös muun muassa leivänpaahtimeen tarkoitettuja paahtopusseja sekä Keliakialiiton omia tuotteita, kuten t-paitoja ja kasseja. Esitteitä päivitetään säännöllisesti.

- Gluteeniton elämä – ensitietoa ja tukea arkeen
- Gluteeniton ruokavalio – terveyttä ja hyvää oloa ruoasta
- Gluteenittomia tuotteita 2020
- Keliakikilon läheisten kokemuksia -raportti
- Lapsen keliakia
- Oivalla oireet, kesytä keliakia -kortti
- Tunnista gluteeniton tuote

Keliakialiiton
julkaisut ja tuotteet:
[www.keliakialiitto.fi/
tuotteet](http://www.keliakialiitto.fi/tuotteet)

Ehdota ansioitunutta vapaaehtoista!

KUKA keliakiajärjestön vapaaehtoinen ansaitsisi mielestäsi tunnustuksen työstään? Keliakialiitto jakaa joka toinen vuosi vapaaehtoistoiminnan tunnustuspalkinnon. Palkinto myönnetään henkilölle, joka on tehnyt erityisen kiitoksen arvoista vapaaehtoistyötä gluteenitonta ruokavaliota noudattavien hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lähetä ehdotuksesi palkinnon saajaksi sunnuntaihin 16.8. mennessä. Tarkemmat kriteerit ja ohje ehdotusten jättämiseen löytyvät Keliakialiiton verkkosivuilta www.keliakialiitto.fi/tunnustuspalkinto.

Lopullisen valinnan tekee kilpailuraati. Palkinto luovutetaan G-fest-tapahtuman yhteydessä lauantaina 19.9.

Keliakialiitto palvelee sinua:



Keskustoimisto

Hamareninkatu 7
33100 Tampere
info@keliakialiitto.fi
www.keliakialiitto.fi

Toimisto avoinna
sopimuksen mukaan.

Puhelinvaihd:

p. 03 2541 300
ma–pe 9–13

Tuotetilaukset:

www.keliakialiitto.fi/tilaukset

Jäsenasiat:

jasenpalvelut@keliakialiitto.fi
Puhelimitse ma–pe klo 9–12
p. 03 2541 322

Ruokavalioon ja tuotteisiin

liittyvä neuvonta:

ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi
Puhelimitse ma klo 10–13
p. 03 2541 326

Asiantuntijalääkäri:

Puhelimitse
joka kk:n 2. ja 4. maanantai
(ei pyhäp.) klo 17–18
p. 03 2541 310



Seuraava
Gluteeniton elämä
-lehti ilmestyy
8.10.2020.

Tule mukaan syksyn tapahtumiin!



POIKKEUKSELLISEN kevään ja kesän jälkeen keliakiayhdistyksissä odotetaan innolla tavallista syksyä. Toiveena on päästä järjestämään tapahtumia, joissa voi tavata kasvokkain, vaihtaa kuumia ja jutella gluteenittoman elämän iloista ja haasteista.

Syyskuun alussa kannattaa lähteä mukaan keliakiaviikon tapahtumiin, joiden teema on tällä kertaa gluteenittomuus. Pääset muun muassa testaamaan tietosi gluteenittomuudesta. Tapahtumiin voi lähteä vaikka ystävän tai jonkun muun läheisen kanssa.

Katso tulevat tapahtumat seuraavilta sivuilta. Koronatilanteen vuoksi muutokset ja lisäykset tapahtumiin ovat mahdollisia. Seuraa sen vuoksi myös Keliakialiiton ja yhdistysten sähköisiä viestintäkanavia – tai soita omaan yhdistykseesi!

Marjo Aspegren

Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija
marjo.aspegren@keliakialiitto.fi, p. 03 2541 320

Seuraa myös yhdistysten Facebook- ja verkkosivuja. Osa yhdistyksistä lähettää myös sähköpostia ja tekstiviestejä. Tarkistathan, että yhteystietosi (sähköposti ja puhelinnumero) ovat oikein jäsenrekisterissä!



Etelä-Suomi

Etelä-Karjalan Keliakiayhdistys ry

www.etela-karjala.keliakiayhdistys.fi
Pj. Ritva Mällinen
Siht. Päivi Hanska
040 7441260
paivi.k.hanska@gmail.com

...

To 20.8. klo 17.30 gluteeniton seurosteluilta, Lpr Kuutinkulma (Valtakatu 23). Syksyn tiedotuksia.

Ke 2.9. klo 12 keliakiaviikon lounasruokailu rav. Karelian Gourmet (Voimantie 1, Imatra). Jäs. hinta 5 € ja avec 10 €. Sit. ilm. viim. 25.8. Sepolpe p. 0400 756153 tai sepi.karjalainen@gmail.com. Maksu yhd. til. FI33 5620 0920 3813 98 ed. mainittuun pv. menn.

To 3.9. klo 13–18 Gluteenitonta? Kyllä, kiitos! Esittelytapahtuma K-Citymarket Lpr. Yhdistyksen vertaistukihenkilöiden infoa keliakiasta.

La 5.9. klo 13 keliakiaviikon lounasruokailu rav. Linnoituksen Krouvi (Vesiportinkuja 5, Lpr). Jäs. hinta 5 € /avec 10 €. Sit. ilm. viim. pe 28.8. Ritva p. 050 3581789. Maksu yhd. til. FI33 5620 0920 3813 98 ed. mainittuun pv. menn.

To 17.9. klo 17.30 gluteeniton jäsenilta, Kuutinkulma. Askartelua ja ajankohtaisia asioita.

Ke 30.9. klo 17 sääntömääräinen vuosikokous, Imatran Kylpylä (Purjekuja 2). Käsitellään vuosikokousasiat ja suoritetaan henkilövalinnat. Kahvitarjoilu. Arpa-aiaset.

Lokakuun jäsenillan tiedot seur. lehdessä.

La 28.11. bussiretki Virtasalmen Viljatuotteelle. Lisää tietoa 4/20 lehdessä ja yhd. verkkosivuilla.

Ilmoitamme tarpeen mukaan myös paikallislehdissä: E-S Keski- viikko-liite (toistaiseksi), Uutis- Vuoksi ja ParikkalaRautjärvi Sanomat. Seuraa tiedotuksia yhdistyksen verkko- ja Facebook-sivuilta!

Etelä-Kymen keliakiayhdistys ry

www.etela-kymi.keliakiayhdistys.fi
p. 044 213 7784
Pj. Eija Aaltonen
Siht. Minna Rasimus
minna.rasimus@packagemedia.fi
Fb: Etelä-Kymen keliakiayhdistys ry

...

Ti 22.9. klo 18–20 sääntömääräinen vuosikokous Kumppanuustalo Hilmassa, Punainen Kabinetti (Kadettikoulunkatu 3, Hamina). Kahvitarjoilu ja vierailtava luennoitsija.

Keliakiaviikolla suunnitteilla kauppatapahtuma ja keväältä peruuntunut ruokakurssi Yllätysmuna Marttojen ohjeiden mukaan. Osallistujien kesken arvotaan yllätysmuna.

Tark. tied. jäsenkirjeessä. Seuraa myös paikallislehti Ankkurin ilmoituksia, yhdistyksen Facebook sekä Instagram (keliakiakotka).

Kouvola seudun keliakiayhdistys ry

www.Kouvola.keliakiayhdistys.fi
Pj. Tuija Korpelainen
Siht. Kaija Kemppainen
p. 041 454 7284
kaijakem@gmail.com

...

Ke 2.9. klo 13–15 Valtarin hyvinvointipisteellä keliakiatietoisku ja käytännön vinkkejä.

Ke 2.9. klo 17 keliakiaviikon yhteisruokailu Armas-ravintolassa (Aikuiskoulutuskeskus, Taitajan-

tie 2 B). Ruokailun hinta 15 €/hlö. Maksetaan yhd. til. FI33 5750 0120 0514 05. Ilm. Tuijalle 10.–14.8. klo 8–17 p. 040 5183055.

Uudenmaan keliakiayhdistys ry

www.uusimaa.keliakiayhdistys.fi
Runeberginkatu 15A1, Helsinki
Pj Marja Penttilä
Järjestösiht. Marjo Yli-Koski
uudenmaanmeliakiayhdistys@outlook.com
P. 09 43196490 varmimmin keski- viikkoisin klo 10–14
Blogi: <https://www.gluteenittomia-kokemuksia.fi/>
FB: Uudenmaan keliakiayhdistys
Instagram: Uudenmaan keliakiayhdistys (käyttäjänimi uudenmaan-keliakiayhdistys)
Twitter: @Keliakia_Uky

...

Keliakiaviikko:

Ke 2.9. kahvilatapaaminen PH7:ssä Järvenpäässä (Muorinpolku 1) ilm. 6.8.–26.8.

To 3.9. klo 15–18 Uudenmaan keliakiayhdistys esittäytyy ja opastaa gluteenittomiin tuotteisiin Kampin Ruohonjuuressa (Salomonkatu 5, Hki).

La 5.9. klo 11–12.30 luento ravitsemuksellisesti hyvistä tuotteista ja tuoteselosteista, ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm ja kahvit Heureka kokoustiloissa Vantaalla. Ilm. viim. 1.9.

Lisäksi vk:lla ovat mukana: Glutique (Eerikinkatu 12, Helsinki), Raw'n More (Lauttasaarentie 4, Helsinki) ja Happy Waffle (Vuorikatu 14, Helsinki).

Ti 8.9. klo 17.30 **sääntömääräisen kevätkokous.** Kokouksessa käsitellään sääntömäär. asiat. Kokouksen jälk. Veijo Kivistön verkkoluento aivoterveystestistä. Voit osallistua etäyhteydellä tai paikan päällä yhdistyksen stollalla. Poikkeuksellises- ti pyyd. ilm. viim. 7.9.

La 12.9. koko päivän retki Hankoon bussilla, mahdollisuus hypätä kyytiin myös sovituilta pysäkeiltä. Opastuksesta ja matkasta maksu 20 €, ruokailu omalla kust. Ilm. 6.8.–10.9.

Ti 22.9. klo 17. tule tapaamaan Keliakialiiton toiminnanjohtajaa Ilkka Repoa yhd. tistolle (Runeberginkatu 15 A 1). Kahvitarjoilu. Ilm. 6.8.–15.9.

Seuraavat ruoanlaittokurssit pidetään Uudenmaan Marttojen tiloissa Kampissa Helsingissä, ohjaajana ravitsemusterapeutti Tuuli Westerholm. Kurseille mahtuu 12 hlö, tarvikemaksu 15 €/hlö.

Su 4.10. klo 10–14 kasvisruokakurssi, ilm. 6.8.–1.10.

Su 15.11. klo 10–14 ”Kvinoa, amarantti ja teff” -kurssi, ilm. 8.10.–12.11.

Ti 17.11. klo 17.30 **sääntömääräinen syyskokous.**

Ilmoittautumiset: uudenmaan-keliakiayhdistys@outlook.com tai p. 09 4319 6490.

Syksyllä paljon muitakin tilaisuuksia. Niistä ilm. tark. verkkosivuilla. Seuraa myös some-kanavia!

Itä-Suomi

Itä-Savon Keliakiayhdistys

www.ita-savo.keliakiayhdistys.fi
p. 040 020 2314
Pj. Jukka Pasanen
Siht. Anne Huttunen
annetaina18@gmail.com

...

Keski-Suomen keliakiayhdistys ry

www.keski-suomi.keliakiayhdistys.fi
keskisuomi.keliakiayhdistys@gmail.com
Pj. Seija Kankaanperä
p. 040 539 4081
seija.kankaanpera@gmail.com
Siht. Jarmo Hulkko
Fb: Keski-Suomen keliakiayhdistys ry

...

La 22.8. klo 12–15.30. lasten ja nuorten tapaht. Nokkakiven huvipuistossa Lievestuoreella ja Eläinpui-
sto Ysitien Lemmikkiä Leppä-
lahdessa. Bussikulj. Keuruu-Jämsä-Jkl-Ysitien Lemmikki sekä Viita-
saari-Äänekoski-Ysitien Lemmikki
sieltä Nokkakiven huvipuistoon
ja takaisin. Hinta 5 €/jäs. ja 25
€ ei jäs. sis. pääsymaksut ja kulj.
Ei ruokailua. Ilm. Jarmo Hulkko
s-posti keskisuomi.keliakiayhdis-
tys@gmail.com viim. 12.8. Mak-
su ilmoitt. yht. til. FI92 5438 9220
0126 70.

Ma 31.8.–la 6.9. keliakiaviikon
toteutus avoimna. Seuraa yhd.
verkkosivuja ja Facebookia.

La 5.9.–pe 11.9. ruskamatka Saa-
riselälle. Järjestäjänä Matka Mä-
kelä Oy. Patikoidaan eripit. reitte-
jä. Mahd. vieraila Inarissa ja Ina-
rinjärvellä. Majoitus Holiday Club
Saariselkä. Kysy vap. paikkoja Mat-
ka Mäkelä Oy p. 020 743 8310.

Ti 22.9. klo 16 uusien jäsenten
tap. ja luento ”Eväitä gluteenito-
maan ruokavalioon” ravitsemuste-

rapeutti Henna Lehikoinen. Mah-
dollisuus kysymyksille. Paikka Jy-
väskylän pääkirjasto (Vapauden-
katu 39-41, Jkl).

La 26.9. klo 14 **sääntömääräisen kevätkokous** Caffitella (Se-
täläntie 2, Murame, K-Supermar-
ket). Sääntömääräiset asiat. Kahvi-
tarjoilu ja mahdollisuus ostaa glu-
teenittomia tuotteita.

La 7.11. klo 12–14 koko perheen ta-
pahtuma Parkour Akatemialla (Ah-
jokatu 12, Jkl, sis.käynti Seppälän-
tien puol.). Ohjaajien opastuksella
parkouria, sirkusta, trampoliinia.
Rento vaatetus. Maksuton, 36 osal-
listujaa. Tied. ja ilm. 30.10. menn.
Eeva Ilmonen eeilmo@hotmail.
com tai p. 044 9776521. Ilmoita
aik. ja lasten määrä ja lasten ikä.

La 21.11. ostosmatka Virtasalmel-
le. Tark. tied. lokak. lehdessä, yhd.
verkkosivuilla sekä Facebookissa
myöh. syksyllä.

Lokakuun ”äijäilta”, marraskuun
syyskok. ja joulukuun tapaht. tark.
tied. 4/20 lehdessä ja yhd. verkko-
sivuilla sekä Facebookissa myöh.
syksyllä.

Mikkelin seudun keliakiayhdistys ry

www.mikkeli.keliakiayhdistys.fi
Pj Aarno Allén
Sihteeri Birgit Davitsainen,
p. 050 347 7463, mikkelin.keliakia-
yhdistys@gmail.com

...

Pieksämäen keliakiayhdistys ry

www.pieksamaki.keliakiayhdistys.fi
Pj. Heidi Laitinen
Siht. Helena Janhonen
p. 040 776 9160
helena.janhonen@gmail.com

...

Ilmoita puhelinnumerosi ja sähköpostisi



TIESITKÖ, että paikalliset keliakiayhdistykset viestivät tapahtumistaan myös sähköpostilla? Etenkin näinä poikkeuksellisin aikoina suunnitelmat saattavat muuttua nopeastikin ja sähköpostilla tieto saavuttaa sinut nopeasti. Käy siis päivittämässä jäsenrekisteriin omat yhteystietosi ja pääset mukaan tiedonsaajien etujoukkoon. Ohjeet tietojen päivittämiseen löydät tämän lehden sivulta 7.

Pohjois-Karjalan Keliakiayhdistys ry

www.pohjois-karjala.keliakia-
yhdistys.fi
sp: pk.keliakiayhdistys@gmail.com
Pj. Anneli Sivonen
PL 41, 80101 Joensuu
p. 040 743 5283
Siht. Outi Valjus
valjusouti@gmail.com
Fb: Pohjois-Karjalan
Keliakiayhdistys ry

...

Koko perheen retki Kiteelle ja rus-
karetki Rukalle on peruttu korona-
pandemian vuoksi.

To 3.9. Annamajan leipomolla yh-
distys tarjoaa jäsenkorttia vastaan
kahvit Sannan leipoman kahvilei-
vään kera.

Jauhovaraston tyhjennysmyynti,
seuraa ilmoittelua.

Muu ohjelma avoin, seuraa ilmoit-
telua. Syksyn mahdollisista jäsen-
illoista tiedotamme paikallislehdis-
sä ja yhdistyksen verkko- ja Face-
book-sivuilla.

Pohjois-Savon keliakiayhdistys ry

www.pohjois-savo.keliakiayhdistys.fi
pohjoissavo.keliakiayhdistys@
gmail.com
Pj. Päivi Valkeinen
Siht. Raija Kuisma
p. 040-7271 555
Fb: Pohjois-Savon keliakiayhdistys

...

Pe 21.8. klo 18 **sääntömääräisen kevätkokous** Hotelli Isoval-
keisella (Majaniementie 2, Kuopio).

Keliakiaviikolla tapahtuu:

Ke 2.9. klo 17 lapsille ja nuorille
omakust. ruokailu ravintola Pan-
cho Villa (Ajurinkatu 26, Kuopio).

La 5.9. klo 11–14 Kuopion Ramin
konditoria & kahvila järjestää kak-
kubuffetin gluteenittomana (Kaup-
pakeskus Sektori, Puijonkatu 23,
Kuopio).

Pe 4.9. klo 8 alkaen gluteenittomi-
en leivonnaisten myyjäiset KYS:lla.

Jos tapahtumia pystytään järjestä-
mään lisää, löydät ne Keliakialiiton
sähköisen jäsenkortin kautta.

Lounais-Suomi

Porin seudun keliakiayhdistys ry

www.porinseudunkeliakiayhdistys.fi
porinseudunkeliakia@gmail.com
 Pj. Kati Kiljunen
 Siht. Sari Korte
 p. 050 088 5724
 Fb: Porin seudun keliakiayhdistys



La 5.9. klo 10–13 *Gluteenitonta? Kyllä, kiitos!* Keliakiaviikon koko perheen gluteeniton vohvelitapahtuma Diakon Pori "Pihlajasaali" (ent. Diakonilaitos) (Metsämiehenkatu 2, Pori). Yhdistys tarjoaa syötävät ja tuotemaistiaiset. Toimintapisteitä, lapsille ongintaa ja arpajaisia. Myynnissä paikallisten valmistajien glut. tuotteita, kahvia, teetä, mehua ym. (varaathan käteistä).

Ti 8.9. ei gluteenitonta iltaa

La 12.9. koe Kokemäki. Lähtö Porin Matkakesk. tilausajolait. 8 klo 8. Klo 8.45–9.20 Sinituotteen tehtaanmyymälä, klo 9.30–10 Kokemäen kirkko (varauksella), klo 10.15–11 Juustolan käsityöläiset ry:n myymälä ja tutustuminen näyttelyyn. Klo 11.15 ruokailu Ali-Ketolan tilalla ja tutustuminen tilan toimintaan. Klo 13–14 Kriivarin porotilalla kahvit ja tutust. poroihin. Hinta 5 €/hlö, sis. kuljetus, ruokailu ja kahvit. Tasarahamaksu kerätään bussissa. Erit. Kokemäen alueen keliakit koot perheineen toiv. mukaan. Oma kyyti, hinta 5 €/hlö maksetaan ruokailuun menn. (toivomme tasarahaa). Sit. ilm. 1.9. menn. Marjalle p. 050 320 8196. Linja-autossa on mukana käsidesiä ja kasvosuojuksia.

Ti 13.10. klo 17.45 alk. koko perheen tapahtuma keilahallilla, Bowling 4 You, (Puunnintie 4, Pori). Keilailu klo 18–19, iltapala klo 19. Hinta 5 €/hlö, sis. keilakengät, keilailu 1 h, iltapala. Sit. ilm. to 1.10. menn. Marjalle p. 050 320 8196, maksu kerätään keilahallilla. Tilaisuuden alussa mahd. ostaa glut. irtokarkkeja.

Seuraa ilmoitteluumme Satakunnan Viikon yhdistysilmoitukset-osiosta, yhdistyksen verkkosivuilta ja Facebookista.

Rauman seudun keliakiayhdistys ry

www.rauma.keliakiayhdistys.fi
raumankeliakiayhdistys@gmail.com
 p. 040 522 7751
 Pj. Marjo Nieminen
 Siht. Sisko Ojala
 Fb: Rauman seudun keliakiayhdistys

To 27.8. klo 17 perinteinen grilli-ilta ja **sääntömääräinen kevätkokous** Invalidien mökillä (Huvilapolku 19, Rauma). Tarjolla syötävää ja mahdollisuus saunomiseen. Jäsenille ilm., ei jäs. 5 €. Ilm. 23.8. menn. Marjo Nieminen p. 0500 190600 tai nieminen.marjo1@gmail.com.

Keliakiaviikosta tarkempaa tietoa syksyn jäsenkirjeessä.

La 3.10. hyvinvointitapahtuma Turvallisesti gluteenitonta – kotona ja muualla Juhlatalo Sirppu (Erik Sorolaisentie 15, Laitila). Syksyn jäs. kirj. tarkempaa tietoa.

Ti 3.11. klo 18 **sääntömääräinen syyskokous** ravintola Savila (Van-

hankirkonkatu 1, Rauma). Tarjolla kahvi/tee ja suolaista ja makeaa purtavaa.

Joulukuussa pikkujoulut, syksyn jäsenkirjeessä tarkempaa tietoa.

Salon seudun keliakiayhdistys ry

www.salo.keliakiayhdistys.fi
salo.keliakiayhdistys@gmail.com
 p. 050 546 4466
 Pj. Kati Kiljunen
 Siht. Eeva Kujanpää
eeva.i.kujanpaa@gmail.com
 Fb: Salon seudun keliakiayhdistys



Huolehdimme kaikissa tilaisuuksissa käsihygieniasta ja noudatamme turvaohjeita. Tilaisuuksien toteutumisille on koronavarauksia.

La 22.8. koko perheen ulkoilutapahtuma Teijon kansallispuistossa. Tapahtuman jälkeen gluteeniton ruokailu ja tutustuminen alueen palveluihin. Bussi lähtee Salon torilta klo 10 ja Teijolta takaisin Saloon n. klo 15. Omakust.hinta 5 €/aik., alle 18-v. ilmaiseksi. Sivat ilm. viim. 14.8. Sirkalle p. 050 546 4466.

Su 6.9. klo 10 koko perheelle pihaleikkejä ulkona -tapahtuma Rikalanmäellä (Rikalanatie 74, Salo). Leikimme pihalla, puhumme gluteenittomuuden haasteista ja nautimme yhdessä keliakiaviikon päätteeksi "Gluteenitonta? Kyllä kiitos!" -lounaan. Lounaan jälkeen klo 13 **sääntömääräinen kevätkokous**. Sivat ilm. viim. 23.8. Sirkalle p. 050 546 4466. Tilaisuus on maksuton.

Turun seudun keliakiayhdistys ry

www.turku.keliakiayhdistys.fi
 Lounatuulet Yhteisötila Lantinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku
 p. 045 1305 888
turunkeliakiayhdistys@gmail.com
 Pj. Pekka Varheensalo
 Fb: Turun seudun keliakiayhdistys ry
 Ig: @turunkeliakiayhdistys
 Ilmoittautumiset:
keliakiaturku.nettilomake.fi tai
 p. 045 1305 888

Su 30. 8. gluteeniton piknik-risteily! Koko päivä Turun saaristossa. Lisätietoja, kuten hinnasto ja matkaohjelma, verkkosivuillemme. Ilm. 16.8. menn.

Keliakiaviikon ohjelmistoa:

Ti 1.9. kauppakierros Ruohonjuuri Oy Mylly. Tule tutustumaan Myllyn Ruohonjuuren gluteenittomaan tarjontaan, paikalla vapaaehtoisia. Tiedotus tapahtumasta verkkosivuillemme ja sosiaalisen median kanavissa. Ilm. 25.8. menn.

Ke 2.9. klo 17.30 alk. sääntömääräinen **kevätkokous** ja luento "Kaura ja suolistot" apul. prof. K. Lindeberg, gluteenittomien tuottajien tuotenäytteitä. Paikka Lounatuulet yhteisötila. Tapahtuma jäsenille avoin.

Pe 4.9. kauppakierros Ruohonjuuri Oy Hansa. Tule tutustumaan Hansan Ruohonjuuren gluteenittomaan tarjontaan, paikalla vapaaehtoisia. Tiedotus tapahtumasta verkkosivuillemme ja sosiaalisen median kanavissamme. Ilm. 28.8. menn.

Länsi-Suomi

Hämeen keliakiayhdistys ry

www.hame.keliakiayhdistys.fi
hameen.keliakiayhdistys2@gmail.com
 Pj. Marjo Kylänpää
 Siht. Taina Rantanen
 p. 040 1468495
 Fb: Hämeen keliakiayhdistys



La 22.8. koko perheen tapahtuma Joutsitupa Kankaistenjärvellä, saunomista, uintia, makkarapaistoa salaatin ja gluteenittoman leivän kera, Hämeenlinna. Ilm. yhd. sivuilla verkkolomakkeella tai Anjalle aleinikka@gmail.com tai p. 050 3255403 16.8. menn. Hinta 5 €/hlö, lapset/nuoret alle 15-v. ilm.

Ke 2.9. klo 18 gluteeniton ilta Ystävän Kammari (Hämeentie 5, Forssa, käynti Säätöpankinkadun puolelta).

Ke 2.9. klo 18 gluteeniton ilta Kumppanuustalo tila 205 (Kirjastokatu 1, Hämeenlinna).

Ti 15.9. klo 17.30 gluteeniton ilta (Hämeenkatu 14, 4.krs Sley:n tilat, Riihimäki).

Ke 7.10. klo 18 gluteeniton ilta Ystävän Kammari (Hämeentie 5, Forssa).

Ke 7.10. klo 18 gluteeniton ilta Kumppanuustalo tila 205 (Kirjastokatu 1, Hämeenlinna).

Keliakiaviikon tapahtumat yhdistyksen verkkosivulla sekä Forssan, Hämeenlinnan ja Riihimäen paikallislehdissä.

Yhdistys tulee luoksesi -tapahtumia suunnitellaan syksyksi. Tapahtumista tiedotetaan tarkemmin kirjeillä ja yhdistyksen verkkosivuilla.

Härnäs seudun keliakiayhdistys ry

www.harma.keliakiayhdistys.fi
Pj. Päivi Kleimola
Siht. Terttu Lahdenperä
p.050 4342 676
t.lahdenpera@netikka.fi

• • •

La 22.8. klo 8 alk. retki Salamajärven kansallispuistoon Kivijärvelle. Yhdistys maks. kuljetuksen, mahdoll. omakust. ruokailuun. Videoesitys puiston vaiheista. Mahd. retkeillä lähiymp. Palatessa pysähdys Kaupakeskus Paletissa. Ilm. 8.8. menn. Pirkko p. 040 7060 527. Ilm. syöt-kö lounaan ja ruoka-allergiat. Kyytiin pääsee välillä Ylihärnä-Salamajärvi.

Keliakiaviikon 31.8–6.9. tapahtumat tarkentuvat myöh.

Ti 1.9. klo 18 pizzailta Kuntokeskus, Ylihärnä.

La 12.9. klo 12 sääntömääräisen kevätkokous Kleemolan kyläläisillä (Varpulantie 473, Kauhava). Esillä sääntöjen määrämät asiat. Mukana myös OLKA-vertais-toiminnan esittelijä. Ilm. Pirkko 6.9. menn. p. 040 7060 527.

Ti 6.10. klo 18 pizzailta Road House, Alahärnä.

Ti 3.11. klo 18 pizzailta Kauhava Kotipizza.

Pirkanmaan keliakiayhdistys ry

www.pirkanmaa.keliakiayhdistys.fi
pirkanmaan@keliakiayhdistys.fi
Mustanlahdenkatu 10
33210 Tampere, p. 040 1366 605
Pj. Elise Välsäari
Siht. Jaana Ahonen
p. 050 3612556 (ilmais)in
Fb: Pirkanmaan keliakiayhdistys ry

• • •

Tiistaitapaamiset toimistolla (Mustanlahdenkatu 10, Tampere) klo 11–14: **ti 1.9., ti 15.9., ti 29.9., ti 13.10., ti 27.10., ti 10.11. ja ti 24.11.**

Ma 31.8. klo 13–15 Konditoria Paakari (Ruutanantie 3, Kangasala). Keliakialiiton jäsenkorttia näyttämällä saa yhdistyksen tarjoaman kahvin ja pullan.

klo 17–18.30 Pella's Cafe (Hämeen-

katu 14, Tampere). Keliakialiiton jäsenkorttia näyttämällä saa yhdistyksen tarjoaman kahvin ja kastettavan.

Ti 1.9. klo 11–17 avoimet ovet yhdistyksen toimistolla (Mustanlahdenkatu 10, Tampere). Kahvi- ja teetarjoilu. Branderin tuotemyyntiä ja maistiais.

klo 14–18 Antiikkikahvila ja tee-huone Siiri (Uotintie 5, Lempäälä). Keliakialiiton jäsenkorttia näyttämällä saa yhdistyksen tarjoaman kahvin ja pullan.

Ke 2.9. klo 14.45 gluteeniton elämä -aiheinen teemakahvila Jalmarin Kodossa (Finnentie 11, Kangasala).

klo 18 keliakiaviikon kaikille avoin webinaari *Gluteenitonta? Kyllä, kiitos!* Yhteiskatsomo yhd. tistolla (Mustanlahdenkatu 10, Tampere), kahvit/tee ja kastettava. Webinaarissa Keliakialiiton ravitsemus-asiantuntija käy läpi gluteenittomuuden perusteet.

To 3.9. klo 8–11 yhdistyksen esittelyä TAYS:n pääaulan Kohde- ja taitamispaikka-järjestötilassa (Teiskontie 35, Tampere).

La 5.9. klo 9–12 yhdistyksen esittelyä Pälkäneen K-Supermarkettissa (Keskustie 4, Pälkäne) Vertais-tukihenkilöt tavattavissa. Kauppias tarjoaa maisteltavaa.

klo 9–13 yhdistyksen infoteltta Tammelan torilla. Branderin tuotemyyntiä.

klo 11–15 yhdistyksen esittelyä Linnainmaan Citymarketissa (Mäntäkusenkatu 1, Tampere).

Kahvila Amurin Helmen (Satakunnankatu 49, Tampere) ja Ruohonjuuren (Hämeenkatu 15, Tampere) tilaisuuksien tark. ajankohdat selviävät läh. kel.viikkoa yhd. verkkosivuilta, somesta ja s-postin uutiskirjeestä.

Ti 22.9. klo 18 gluteeniton ilta yhdistyksen tistolla (Mustanlahdenkatu 10, Tampere). Swarovski kristalli, korvakorujen tekoo, ohjaajana Eija Viren.

La 26.9. bussiretki Koillis-Pirkanmaalta yhdistyksen kevätkokoukseen. Alustava aikataulu: klo 10 Mäntän las–10.10 Vilppulan kunnantalo–10.45 Ruovesi (pysähdys-

paikka tark. myöh.)–11.25 Oriveden las–11.40 Ruutan Shell. Klo 12–14 kevätkokous, kahvit ja lääkäriluento Tampereen ammattikorkeakoulun auditoriossa. N. klo 14.30 lähtö takaisin. Hinta 5 €/jäs. ja 10 €/ei-jäs. Sit. ilm. yhd. verkkosivuilta tai p. 040 1366 605 ja maksu yhd. til. FI80 5087 0410 0019 81, to 17.9. menn. Verkkopankissa viestikenttään ”Kevätkokous ja osall. nimet”. Kysy lisää sirpa.andelin@gmail.com tai p. 044 269 7786.

La 26.9. klo 13 sääntömääräisen kevätkokous Tampereen ammattikorkeakoulun auditoriossa (Kuntokatu 3, Tampere). Ilmaisia pysäköintipaikkoja. Kahvitarjoilu. Vaitöskirjatutkija Sofia Kröger luennoi aiheesta Tutkimuksesta käytäntöön – keliakian uusi diagnostiikka.

La 3.10. retki Hämeenlinnaan museo Militariaan ja Hämeenlinnaan. Riittää, että seurueesta yksi on yhd. jäs. Alustava aikataulu: klo 10 lähtö Tre las tilausliikenteen pys. (Vuolteenkadulla las

ja Ratinan kauppakesk. välillä)–10.20 Lempäälä E liittymä nro 34–10.30 Toijala, ABC:n viereisen pysäkki, liittymä nro 31–10.40 Valkeakoski, liittymä nro 29. Klo 11 Museo Militaria, opastettu kierros. Klo 12.30 lounas. Omatoimista tutustumista. Klo 17 lähtö Trelle. Hinta aik. jäs. 20 €, aik. ei-jäs. 40 € ja alle 12-v. lapset ilm. Museokortilla -10 €. Hinta sis. Linnanniemen aluelipun, opastuksen Militariaan, ruokailun ja kuljetukset. Sit. ilm. verkkosivuilta tai p. 040 1366 605, ja maksu yhd. til. FI80 5087 0410 0019 81, to 17.9. menn. Verkkopankin viestikenttään ”Hämeenlinna ja osall. nimet”. Retki toteutuu, kun väh. 20 lähtijää.

Ti 20.10. klo 18 gluteeniton ilta yhdistyksen toimistolla (Mustanlahdenkatu 10, Tampere). Aiheena akupunktiohoito, puhujana Kari Purhonen. Kahvi- ja teetarjoilu.

La 17.10. klo 12–15 gluteenitonta pizzaa -kurssi. Tampereen ammattikorkeakoulu, Catering studio, opetuskeittöille oma sis.käynti Kuntokadun pääoven puol. (Kuntokatu 3, Tampere). Kaikkien os. ei tarvitse olla yhd. jäs. Toteutuksen minimi 20 hlö. Sit. ilm. verkkosivuilta tai p. 040 1366 605, mak-

su yhd. til. FI80 5087 0410 0019 81, 10 €/jäs. ja 27,50 €/ei-jäs., la 10.10. menn. verkkopankissa viesti ”Piz-zakurssi ja osall. nimet”

La 21.11. klo 12 sääntömääräisen syyskokous Tampereen ammattikorkeakoulun auditoriossa (Kuntokatu 3, Tampere). Kahvitarjoilu.

Mikäli yhdistyksen pikkujoulu järjestetään, tarkempi tieto lehdedssä 4/2020 sekä yhdistyksen verkkosivuilta ja Facebookissa.

Päijät-Hämeen keliakiayhdistys ry

www.paijat-hame.keliakiayhdistys.fi
Hämeen. 26 A 3. krs, Lahti
paijathameen.keliakiayhdistys@gmail.com
p. 044 737 2092
Pj. Maritta Palmroth
Siht. Kirsi Tuomi
Fb Päijät-Hämeen keliakiayhdistys ry
lg: @paijathameen.keliakiayhdistys

• • •

La 15.8. retki Kotkaan. Lähtö klo 8 Marolan pysäkki. Kohteet: Maretarium/Sapokka, ruokailu Laakonki, Merikeskus Vellamo ja Geisarinan gluteeniton leipomo. Paluu n. klo 17. Ilm. paijathameen.keliakiayhdistys@gmail.com tai soita Kirsi p. 040 350 0550. Hinta 20 € jäs. ja lapset, 30 € ei-jäs. Sisältyy eväät, kuljetus, sisäänpääsy Maretarium ja brunssi. Maksu yhd. til. FI 1656 1211 2015 1268 viitteellä 20242. Muk. maht. 40 hlö.

Pyrimme järjestämään alueellamme 9 Kahvilaa/9 kuntaa -kahvilatapaamisia, joihin kutsutaan kirjeellä/s-postilla:

Elok. Hartola La Karde Mumma, Kärkölä Villa Elina, Heinola Harjupaviljonki, Sysmä Lintan Kammari

Syysk. keliakiaviikon tapaht. Lahti Asemapäällikön kahvila, Padasjoki Modetti.

Marrask. Asikkala Metsäkahvila.

Jouluk. Hollola Kunnan tupa.

Ti 22.9. klo 18 sääntömääräisen kevätkokous LINK:ssä. Parkkilippu Siltapuiston parkkitaloon saatavilla.

7. tai 21.11. suunnitteilla Kouvolan teatterin Kirka musikaali. Näytöksen jälkeen ruokailu.

HUOM!

Yhdistykset eivät pääsääntöisesti ole vakuuttaneet tapahtumiin osallistujia tapaturman varalta, vaan osallistujien tulee itse huolehtia vakuutus-turvastaan.

Sastamalan seudun keliakiayhdistys ry

www.sastamala.keliakiayhdistys.fi
Pj Sirkku Lintunen
Siht. Arja Koivuranta
p. 040 504 0953
arja.koivuranta@sastamala.fi

• • •

Seinäjoen seudun keliakiayhdistys ry

www.seinajoki.keliakiayhdistys.fi
keliakia.sjk@gmail.com
Pj. Sari Hautamäki
p. 050 557 9525

Fb: Seinäjoen seudun keliakiayhdistys

• • •

Ti 18.8. klo 18 sääntömääräinen vuosikokous Paulan salissa, Järjestöalo (Kauppakatu 1, 2 krs. Seinäjoki.) Kahvit ja myynti klo 17 alk. Yhdistys leipoo tarjottavat ja myyntituotteet.

Keliakiaviikon ohjelma.

Ti 1.9. klo 16–18 gluteeniton kahvilatapaaminen Ruufus (Valtionkatu 1, Seinäjoki).

Ke 2.9. klo 13–17 gluteeniton kahvilatapaaminen Pirjon Pakarissa (Välskärinkatu 14, Seinäjoki).

La 5.9. klo 11–15 CM Päivölässä, gluteeniton kahvilatapaaminen kaupassa.

Gluteenittomat kahvilatapaamiset Sisustuskahvila Ruufuksessa, (Valtionkatu 1, Seinäjoki)

Ti 6.10. klo 16–18

Ti 3.11. klo 16–18

La 3.10. klo 9–15 Kuortaneen Urheiluoipistolla 4-Koplan tapaaminen. Osallistumismaksu 20 €/hlö ja alle 12-v. ilm. Sit. ilm. 31.8. menn. p. 050 5579525 tai sari.hautamaki@netikka.fi (ilmoittakaa myös muut ruokarajoitukset keliakian lisäksi).

La 10.10. klo 11–16 Keliakialiiton järjestämä koulutus, Paulan Sali, Järjestöalo (Kauppakatu 1, 2 krs. Seinäjoki).

Vaasan seudun keliakiayhdistys ry

www.vaasa.keliakiayhdistys.fi
vaasanseudun.keliakiayhdistys@gmail.com
Pj. Anja Kangasniemi
Siht. Liisa Mäkinen
p. 050 5233770
Fb: Vaasanseudun Keliakiayhdistys

Pohjois-Suomi

Itä-Lapin keliakiayhdistys ry

www.ita-lapin.keliakiayhdistys.fi
Pj. Raija Soppela
raijasoppela60@gmail.com
Siht. Tuija Rantahalvari
p. 050 506 7952

• • •

Ma 24.8. klo 18 sääntömääräinen kevätkokous Kiehispiirtillä (Seminaarinkatu 5, Kemijärvi). Kahvitarjoilu.

Keliakiaviikolle suunnitteilla piz-
zailta, seuraa ilm. verkkosivuillam-
me ja paikallislehdessä.

Kainuun keliakiayhdistys ry

www.kainuu.keliakiayhdistys.fi
kainuu.keliakia@gmail.com
p. 050 597 1604
Pj. Tarja Karjalainen
Siht. Aino Uppa
Fb: Kainuun keliakiayhdistys ry

• • •

To 20.8. klo 18 gluteeniton iltatutun tuvalla (Tehdaskatu 1, Kajaani).

Keliakiaviikolla (vk 36) järjestämme tilaisuuden Teehuone Tsakassa. Ajankohta ja tark. tiet. lähempänä Koti-Kajaanissa ja verkkosivuilla.

To 17.9. klo 18 gluteeniton iltatutun tuvalla (Tehdaskatu 1, Kajaani).

La 10.10. klo 12–15 yhdistyksen 25-v. juhla Kansanpiirtillä (Linnankatu 2, Kajaani). Ilm. 26.9. menn. kai-

nuu.keliakia@gmail.com. Lisätietoja Koti-Kajaanissa ja verkkosivuilla.

Koillismaan keliakiayhdistys ry

www.koillismaan.keliakiayhdistys.fi
koillismaan.keliakiayhdistys@gmail.com
Pj. Ulla-Maija Perttunen
ulla.perttunen@pp.inet.fi
Siht. Raili Moilanen
Fb: Koillismaan keliakiayhdistys ry

• • •

Kokkolanseudun keliakiayhdistys ry

www.kokkola.keliakiayhdistys.fi
kokkolanseudunkeliakiayhdistys@gmail.com
Pj. Risto Soini
p. 050 541 8843
Siht. Eija Berkovits
p. 0407010974

• • •

Ma 24.8. tutustuminen Lohtajan Pesäkiiviin. Aikamatkatarinoita muinaisuudesta Lohtajan Pesäkiivien maisemissa - toimittaja Juha Tainio. Osoite Pesäkiiventie. Makkaripaistoa

1.–6.9. keliakiaviikon tapahtuma

La 3.10. 4-koplan tapahtuma Kuortaneella Seinäjoen seudun keliakiayhdistyksen järjestämänä. Tark. tied. myöh.

Länsi-Pohjan keliakia ry

www.lansi-pohja.keliakiayhdistys.fi
lansipohjagluteeniton@gmail.com
Pj. Paula Piitsalo

Siht. Pirkko Kukko-Liedes
p. 040 844 2730
pirkko.kukkis@gmail.com
Fb: lansipohjankeliakia

• • •

Ke 2.9. klo 18 alk. gluteeniton iltatapahtuma Majakassa (Pohjoisrantakatu 14, 2. krs, Kemi). Keliakiaviikon ja syksyn tapaht. tied. tark. yhd. verkko- ja Facebook-sivuilla sekä WhatsApp-ryhmässä.

Oulun seudun keliakiayhdistys ry

www oulu.keliakiayhdistys.fi
oulu.keliakia@gmail.com
p. 040 701 2501
Pj. Kari Parkkinen
Siht. Jarmo Virtanen
Fb: Oulun seudun keliakiayhdistys

• • •

Keliakiaviikon ja syksyn tapahtumiin saat tietoa seuraavasta lehdestä, paikallisista ilmaisjakelulehdistä (Forum24, Oulu-lehti), verkko-sivuilla www oulu.keliakiayhdistys.fi ja Facebookista.

Raahen tienoon keliakiayhdistys ry

www.raahe.keliakiayhdistys.fi
p. 050 435 4551
Pj. Ritva Oinas
ritu.oinas@gmail.com
Siht. Marjatta Kankaala
Fb: Raahen tienoon keliakiayhdistys

• • •

Pe 4.9. klo 12–18 keliakiaviikolla Gluteeniton? Kyllä, kiitos! -kauppatapahtuma Raahen Prismassa. Vapaaehtoiset esittelevät gluteenittomia tuotteita ja kertovat tuot-

teiden gluteenittomuudesta. Voit testata tietosi gluteenittomuudesta. Arvotaan kaupan lahjoittama herkkukori.

To 24.9. klo 18 sääntömääräinen kevätkokous Kreivinajassa Raahessa. Arpajaiset, pientä arvotavaa voi tuoda. Yhdistys tarjoaa kahvit ja leivonnaiset.

Ti 17.11. klo 18 sääntömääräinen syyskokous Kreivinajassa Raahessa. Sääntömääräisten asioiden lisäksi Tuomo Laurila hyvinvointikuntayhtymästä kertoo Neuvo- ja NettiRassin toiminnoista. Arpajaiset. Yhd. tarjoaa kakkukahvit.

Rovaniemen keliakiayhdistys ry

Pj. Ritva Mäcklin
ritva.macklin@gmail.com
Fb: Rovaniemen keliakiayhdistys

• • •

Ylivieskan seudun keliakiayhdistys ry

www.ylivieska.keliakiayhdistys.fi
Pj. Katja Vihelä
p. 040 9129796
Siht. Marianne Ahonen
marne.vihela@gmail.com
Fb: Ylivieskan seudun keliakiayhdistys

• • •

Sääntömääräinen syyskokous järjestetään syksyllä Haapavedellä. Kokouksessa käydään läpi myös kevään asiat. Tarkempi ajankohta ilm. myöh.

Keliakiaviikon tapahtumista ilmoitetaan sähköpostilla ja verkkosivuillamme lähempänä.



Lautasella

gluteeniton, vege, vegaani, allergia,
elävä- ja raakaravinto

MESSUKESKUS 27.-28.3.2021

TERVEYTTÄ,
TIETOA JA
HERKULLISIA
OSTOKSIA

JÄLLEEN OMA
GLUTEENITON
ELÄMÄ -ALUE.

Lautasella on erityisruokavalioiden oma tapahtuma Messukeskuksessa Helsingissä keväällä 2021. Tarjolla on maistuvia herkkuja, joissa huomioidaan niin gluteenittomuus, vege ja vegaanisuus sekä erilaiset allergiat. Messut nyt lauantai-sunnuntai.

Liity Messuklubiin ja saa parhaat edut ennakkoon! → lautasella.messukeskus.com/klubi
Liput edullisemmin jäsenhinnalla. Samalla lipulla Kevätmessuille.
Lue lisää lautasella.fi

Haluatko myydä tuotteitasi tapahtumassa?
Ota yhteyttä ja kysy lisää!
marjo.jokinen@keliakialiitto.fi

Tapahtuman järjestävät:



MESSUKESKUS

gluteeniton

herkullinen

vehnätön

saranahalkaistu

laktoositon

pehmeä



GLUTEN-FREE

KATUJEN KUUMIMMAT KAVERIT!



moilas.fi  
LEIVOTTU VUODESTA 1955