

Idékatalog

Inspiration til kommende arrangementer i DCFs lokale grupper

Beskrivelser af tidligere aktiviteter, 2020-23 (kronologisk):

#1 - Kager med Beate fra Den Store Bagedyst – DCF Nordjylland

Rundvisning på bageriet NoGluten og foredrag med Beate Stengaard fra Den Store Bagedyst

Arrangementet foregår hos NoGluten, Vandværksvej 1, 9280 Storvorde og er gratis både for medlemmer og ikke-medlemmer.

Medlemmer (med eventuelle ledsagere) bedes melde sig til her på siden, mens ikke-medlemmer kan tilmelde sig på mail til nordj@coeliaki.dk

#2 - Teenagertur på McDonald's i Aarhus – DCF Midtjylland-Øst

Vi skal høre om hvordan McDonalds laver glutenfri burgere og hvad de gør for at sikre, at burgerne holdes adskilt fra dem med gluten. Vi kommer med i deres produktion og skal lave vores egen burger. Så kom til en hyggelig formiddag hvor cøliaki og burger-hygge går hånd i hånd.

Børn med cøliaki mellem 10 og 15 år, medlemmer eller ikke-medlemmer, kan deltage. Ingen forældre eller søskende. Pris: gratis.

Sted: McDonalds Banegårdspladsen 1, 8000 Aarhus C

#3 - Tur til Skovtårnet ved Gisselfeld – DCF Vestsjælland

Efterårets første arrangement med lokalafdeling Vestsjælland, går til Skovtårnet ved Gisselfeldt.

Vi mødes på p-pladsen kl. 11.00. Herefter finder vi et sted, hvor vi sammen kan spise frokost. Frokosten består af "byg-selv-burger" og når denne er spist, går vi tur i tårnet – ca fra kl. 13.00. Inden vi tager afsked med hinanden, er der hjemmebagt kage – man kan købe kaffe og te ved tårnet.

Arrangementet er åbent for alle medlemmer og deres familier. Medbring: Drikkelse til eget forbrug, service, krus og tøj på efter vejret. NB! Der er betaling ved p-pladsen, 50.- kr. pr. køretøj

#4 - Julebagning i Roskilde – DCF Roskilde (det tidligere)

Sæt X i kalenderen til vores årlige jule-hygge-bage-dag hvor vi får hygget og fyldt kagedåserne op med glutenfrie lækkerier.

Vi har igen i år booket skolekøkkenet på Klostermarksskolen i Roskilde.

Vi mødes kl. 10:00 og går hver især i gang med bagningen. Vi spiser fælles frokost undervejs og slutter bagningen ca. kl. 14:30, hvor vi drikker en kop kaffe/saftvand sammen, prøvesmager og udveksler erfaringer inden vi deler dagens produktion. Vi slutter senest kl. 16 (ofte lidt før). På Klostermarksskolen er der også en god udendørs legeplads og faciliteter, så børn evt. kan gå til og fra bagningen.

Dato: Lørdag d 21/11-2020. Tid: 10-16. Mødested: Klostermarksskolen, Kongebakken 19-21, 4000 Roskilde

Medbring: Dej og ingredienser til småkager eller anden juleknas. Det kan være en fordel at medbringe en dej hjemmefra, hvis man kan nå det, så man hurtigt kan komme i gang. Husk viskestykker, karklude, vægt, bagepapir, kagedåser eller poser.

Frokost: Medbring en ret til fælles buffet. Det kan være både noget købt eller hjemmelavet. Det skal dog være noget der helst ikke kræver ovn. Medbring selv drikkevarer.

Deltagelse i arrangementet er gratis.

#5 - Kage-arrangement på Café Grækenlandsvej – DCF Hovedstaden

Kom til lækkert kagearrangement på Cafe Grækenlandsvej, Grækenlandsvej 33, 2300 København S, lørdag den 19.6.21 kl. 14.00. Hvis man bare vil afhente en kageboks kan man gøre det fra kl. 13.00.

Kom og smag seks lækre kager. Tre forskellige lagkager, en træstamme, cookie og en romkugle. Der kan købes drikkevarer, som der betales særskilt for.

Prisen for kagerne vil for ikke medlemmer af Cøliakiforeningen være 149 kr, for medlemmer 100 kr. Det er samme pris for voksne og børn.

#6 - Bålarrangement i Glutenfrit Madfællesskab Aarhus

Glutenfrit Madfællesskab Aarhus inviterer til et hyggeligt opvarmnings-arrangement med kage og bålhygge i det fri.

Selvom opstarten af [Glutenfrit Madfællesskab](#) har været udfordret af corona-situationen, og vi først for alvor forventer at komme i gang i efteråret 2021, så synes vi, det er vigtigt, at alle jer, som er interesseret i det nye madfællesskab, får mulighed for at mødes til et mindre arrangement allerede inden sommerferien.

Så kom og hør mere om planerne for madfællesskabet og mød andre med interesse i det glutenfrie liv. Vi mødes ved Bålhytten i Havreballe Skov (tæt på Kongevejen og Tivoli Friheden) søndag d. 20. juni kl. 14-17.

Du medbringer selv te, kaffe, sodavand eller hvad du/I har lyst til at drikke + evt. et tæppe at sidde på.

#7 - Julearrangement i Glutenfrit Madfællesskab i Odense

Glutenfrit Madfællesskab Odense inviterer til næste arrangement lørdag d. 6. november kl. 11-15. Det foregår på Rudolf Steiner Skolen i Odense, Lindvedvej 64, 5260 Odense.

Glutenfrit Madfællesskab er et glutenfrit frirum, hvor der er god tid til at hygge sig og få inspiration til madlavningen og i det hele taget udveksle erfaringer fra den glutenfrie hverdag. Alle er velkomne!

Denne gang fokuserer vi på julebag, og vi får vi besøg af **Theresa Vangsøe**, der vil give os gode idéer til julebagningen og lære os nogle af sine opskrifter.

OBS: Det vil sige, at der denne gang ikke skal laves mad - alle kan I stedet tage egen mad med, så laver vi en hyggelig frokost undervejs i bagningen. Til sidst smager vi sammen på julebagværket - æbleskiver, brunkager, vaniljekranse og pebernødder.

#8 - Frokost med smørrebrød på Strandmøllekroen i Klampenborg – DCF Hovedstaden

Mange med cøliaki efterlyser steder, hvor man kan spise godt glutenfrit smørrebrød. Det kan man på Strandmøllekroen i Klampenborg og vi har bestilt bord til lørdag den 6. november kl 13.00.

Vi har mulighed for at invitere medlemmer af DCF til en pris på kun 100 kr., hvilket er langt under normal pris - du kan få 1-2 stykker smørrebrød, en sodavand/øl, en kop kaffe/te og en dessert. Se Strandmøllekroens frokostkort her: <https://www.strandmøllekroen.dk/631/frokost-a-la-carte> Vær opmærksom på at ikke alt kan fås glutenfrit.

Ledsagere som ikke er medlem af DCF kan deltage til en pris af 150 kr, til børn kan man få en børnemenu for 50 kr.

I vil komme til at dele bord sammen med andre med cøliaki, så der bliver god mulighed for at udveksle erfaringer fra den glutenfrie hverdag 😊.

Der 40 pladser – først til mølle. Tilmelding sker her på siden senest den 24. oktober. Da restauranten skal vide inden, hvilke glutenfrie serveringer, de skal have klar, vil vi inden arrangementet skulle vide, hvilke stykker smørrebrød, og hvilken dessert du ønsker. Det skriver vi til dig om på mail.

#9 - Flødebollekursus hos Social Foodies – DCF Hovedstaden

Kom og lav dine egne flødeboller – uden gluten. Bunden laves i marcipan.

I to udvalgte Social Foodies butikker, i København og i Vedbæk, kan man prøve at lave sine helt egne flødeboller. I København foregår det d. 22. januar kl. 11-12.30 i butikken på Gammel Kongevej 115, 1850 Frederiksberg C.

Her er skum, bunde af marcipan, chokolade og alt andet forarbejdet klar på forhånd, så det eneste, man skal bekymre sig om, er at forme sine helt egne mesterværker og derefter dyppe dem i lækker bæredygtig chokolade.

Undervejs bliver der serveret alt den chokolade hjertet begærer, og når man forlader butikken får man sine egne 10 håndlavede flødeboller med hjem i en fin æske.

#10 - Fastelavn i Glutenfrit Madfællesskab i Odense

Glutenfrit Madfællesskab Odense inviterer til næste arrangement lørdag d. 5. februar kl. 10.30-15 på Rudolf Steiner Skolen i Odense, Lindvedvej 64, 5260 Odense.

Glutenfrit Madfællesskab er et glutenfrit frirum, hvor der er god tid til at hygge sig og få inspiration til madlavningen og i det hele taget udveksle erfaringer fra den glutenfrie hverdag. Alle er velkomne!

På programmet er denne gang bagning af fastelavnsboller - vi har fået DCFs bageskoleunderviser Signe Bendorff til at lære os to forskellige opskrifter. Og så skal vi sammen lave en dejlig suppe til frokosten.

I anledning af fastelavn er børn og andre velkomne til at komme udklædte - man kan gøre mere ud af det eller mindre (f.eks. bare en hat).

#11 - Glutenfrit Madfællesskab i Århus – foredrag og besøg af den glutenfrie pandekagebil

Næste arrangement i Glutenfrit Madfællesskab Aarhus finder sted søndag d. 6. marts kl. 14-19 på Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus.

Denne gang får vi besøg af **pandekagebilen**, der vil servere glutenfrie pandekager til den store guldmedalje - både madpandekager og dessertpandekager. Man vil kunne spise alle de pandekager, man har lyst til.

Inden det går løs med pandekagerne, får vi besøg af klinisk diætist **Mia Rasholdt**, der vil tale om emnet "Fiberrig kost uden gluten".

Denne søndag er der altså ikke fælles madlavning, men til gengæld masser af pandekager, god tid til til hyggesnak og mulighed for at drøfte den nye viden, Mia bibringer os.

#12 - Glutenfri bustur til grænsen – DCF Midtjylland-Vest og DCF Midtjylland-Øst

Hyggelig bustur til Citti Park Flensborg for hele familien. Stift bekendtskab med glutenfrie produkter, der måske ikke findes på hylderne i Danmark. Og udnyt busturen til at udvide dit glutenfri netværk og udveksle erfaringer om livet med cøliaki.

Der bliver pauser med frokostsandwich på udturen og fælles aftensmad i Danmark på hjemturen. Vi kører i 4-stjernet turistbus og sørger undervejs for kaffe/the, vand og lidt godt til turen.

Bussen afgår fra Struer kl. 7.00 og stopper herefter i nærheden af: Holstebro (7.20), Herning (7.45), Silkeborg (8.15), Århus (8.50), Horsens (9.30), Vejle (9.45), Kolding (10.15) og Haderslev (10.40).

På hjemrejsen stopper bussen samme steder på følgende ca. tidspunkter: Haderslev (19.00), Kolding (19.30), Vejle (20.00), Horsens (20.15), Århus (20.55), Silkeborg (21.30), Herning (22.00), Holstebro (22.25), Struer (22.45).

Vi regner med at have ca. 4 timer i Citti Park, før bussen kører nordpå igen. Kl. ca. 17.30-19 spises fælles aftensmad på Den Gamle Grænseskro ved Haderslev.

Hele turen inkl. frokost og aftensmad koster for medlemmer (både børn og voksne) kun 150 kr. Ledsagere (både børn og voksne) der ikke er medlem af DCF kan deltage for 300 kr.

#13 - Frokostbuffet på Restaurant Mølleåen – DCF Hovedstaden

Nyd en dejlig glutenfri frokost i godt selskab og naturskønne omgivelser.

På Cafe og Restaurant Mølleåen har de godt styr på den glutenfri mad. Derfor har vi d. 2. april lavet aftale om en glutenfri frokostbuffet. Der er god plads, så vi håber, at mange vil have lyst til dele en hyggelig eftermiddag i dejlige naturomgivelser.

Den glutenfri buffet byder på bagt laks, tærter, små burger, roastbeef, pastasalat, salat og hjemmebagt glutenfrit brød. Her til hjemmelavet pesto og andre små lækkerier. Du kan vælge en sodavand, øl eller et glas vin og bagefter kaffe/te og glutenfri lagkage. Også som vegetar vil man kunne blive mæt.

Se mere om stedet her: <https://www.mgk.dk/index.php/2012-07-26-13-36-40/restauranten>

#14 - Familietur til Aalborg Zoo – DCF Nordjylland

Kom med Dansk Cøliaki Forening i Aalborg Zoo - med glutenfri frokost.

Lokalafdelingen i Nordjylland arrangerer lørdag den 26. marts denne hyggelige dag i Zoo. Børn og voksne i alle aldre er velkomne.

Mød andre med cøliaki, oplev Aalborg Zoo og nyd en glutenfri frokost bestående af burger og pomfritter med sodavand til. Tag gerne hele familien med

#15 - Hyggetræf på The Burger i Nykøbing Falster

Tirsdag d. 5. april inviteres medlemmer og interesserede i alle aldre fra Sydsjælland og Lolland-Falster til en hyggelig aften på The Burger i Nykøbing Falster. Her kan møde andre lokale med cøliaki og smage stedets glutenfri burgere eller en anden ret.

Det koster kun 30 kr. at deltage og prisen dækker både mad og drikkevarer. Både medlemmer af DCF og andre kan deltage.

Vi glæder os til at se dig til en hyggelig aften med god glutenfri mad !

#16 - Bålhygge i DCF Trekantsområdet

En gruppe af aktive medlemmer er i gang med at starte en DCF lokalafdeling i Vejle-Kolding-Fredericia-området, og lægger ud med dette familievenlige bålarrangement søndag d. 17/4 kl 14.

Her er alle medlemmer i området velkommen til at troppe op med hele familien til en god gang bålhygge og leg. Vær med og få nye glutenfri bekendtskaber i lokalområdet. Arrangørerne sørger for snobrødspinde, snobrød og skumfiduser.

#17 - Spisning og oplæg på Café Happie i Hjørring – DCF Nordjylland

DCF Nordjylland inviterer d. 28. april til en hyggelig aften på Café Happie i Hjørring med både spisning og oplæg og dialog om emnet "At leve godt i sociale sammenhænge med cøliaki".

Først vil Vivi Harbo fortælle om Happie, en café og butik med fokus på glutenfri mad.

Dernæst vil sociolog Elisabeth Andersen tale om, hvilke udfordringer man kan opleve i sociale sammenhænge med diagnosen cøliaki, og hvordan disse udfordringer kan håndteres. Herefter fælles drøftelse og videre hyggesnak.

Der vil blive serveret velkomstdrink, en glutenfri sandwich og kaffe og kage.

#18 - Besøg hos Peter Aalbæk og LilleSyd – DCF Vestsjælland

Nyd en 3-retters glutenfri menu serveret af Peter Aalbæk i hans nye øko-forsamlingshus LilleSyd ved Herfølge.

Vi har hermed fornøjelsen af at kunne invitere medlemmer og ledsagere til en fornøjelig aften i drivhuset i økolandsbyen og forsamlingshuset LilleSyd, der drives af Peter Aalbæk og hans familie.

Vi skal have en lækker 3-retters glutenfri menu, og Peter Aalbæk vil fortælle lidt om tankerne bag LilleSyd-projektet.

[Se mere her om LilleSyd.](#)

#19 - Glutenfrit Madfællesskab Odense på mexicansk restaurant

Denne gang tager Glutenfrit Madfællesskab Odense på mexicansk restaurant. Det drejer sig om restauranten Gringas på Overgade 25 i det centrale Odense, der denne aften kun vil servere glutenfrit for os. Vi mødes kl. 18.00 og regner med at blive til ca. 21.00.

Dette GMF-arrangement er et voksen-arrangement, så lad børnene blive hjemme denne gang og få en glutenfri friaften ude.

Vi skal have en 5-retters menu til en normal pris af 300 kr., som vi denne aften kan tilbyde til kun 100 kr. - uanset om man er medlem af DCF eller ikke. Prisen inkluderer en enkelt drink, ellers betaler man selv for drikkevarer.

#20 - Pizza og pasta på Osteria Alfredo – DCF Hovedstaden

DCF Hovedstaden inviterer til en aften i det italienske hjørne på Ill Grappolo Blu i deres familierestaurant Osteria Alfredo. Kom og nyd byens bedste glutenfri pizza og pasta, mens du får en snak med andre, der lever det glutenfri liv. Hele familien er velkommen.

Der bliver serveret to forskellige pastaretter og tre forskellige napolitanske Pizza'er alt efter kokkens valg og årstiden. Et glas af husets vin, en øl eller sodavand inkluderet i prisen. Der vil desuden blive serveret hjemmelavet glutenfri tiramisu samt kaffe/te. Se mere om restauranten her: <https://www.osteria.dk/>

21 - Ølsmagning i Kolding – DCF Trekantsområdet

Lokalafdelingen i Trekantsområdet inviterer fredag d. 17. juni til ølsmagning og spisning på Tobbers Madbar i Kolding.

Savner du også smagen af en god øl, så har du nu muligheden for at smage på 8 forskellige glutenfri øl. Det bliver en rundtur igennem Europa, og det er ikke øl, man normalt finder i supermarkederne. Der vil bl.a blive serveret en ipa, ale og mange andre øl typer.

Til arrangementet er der spisning i det hyggelige lokale ved Tobbers Madbar i Kolding. Både øl og mad er naturligvis helt fri for gluten.

#22 - Frokost på Aamanns Replik – DCF Hovedstaden

Med støtte fra Socialstyrelsens oplevelsesmidler fortsætter DCF Hovedstaden rækken af delikate frokostarrangementer. Lørdag d. 18. juni har vi lavet en aftale med Aamann Replik ved Skuespilshuset i Københavns Havn om en frokost bestående af gourmet smørrebrød på glutenfrit brød.

Aamanns udvælger deres råvarer med omhu, mange er økologiske, og kød er fra dyr og fjerkræ, der har levet med adgang til det fri. De anvender frugt og grønt i sæson og er meget opmærksomme på smag og miljø.

Vi får 3 stykker smørrebrød på glutenfrit brød - hønsesalat, koldrøget laks og små kartofler med syltede løg. Der kan være ændringer i forhold til sæsonvarer. Til maden kan man vælge mellem en glutenfri øl, et glas af husets vin eller en sodavand. Vi slutter af med kaffe / te og glutenfri kage.

Man vil komme til at dele bord med andre med cøliaki, så der bliver god mulighed for at udveksle erfaringer fra den glutenfri hverdag.

#23 - Go High på Kragerup Gods – DCF Vestsjælland

Tur for hele familien til aktivitetsparken ved Kragerup Gods - med glutenfri byg-selv-burger.

DCF Vestsjælland inviterer igen medlemmer i alle aldre og deres familier med til en aktiv dag i det grønne - denne gang til i aktivitetsparken Go High på Kragerup Gods.

Der er mulighed for at tilmelde sig en tur i klatreparken eller en kombination af trampolinpark og fodboldgolf (bemærk at der er forskellige aldersgrænser til de forskellige aktiviteter).

For de yngste børn (0-4 år) er der mulighed for leg på skovlegepladsen hele dagen. Se mere om de forskellige aktiviteter her: www.Kragerup.dk/Aktivitetspark/

Efter de at aktiviteterne er overstået, mødes vi til fælles frokost, der består af "byg-selv-burger" - glutenfri naturligvis. Drikkevarer er ikke incl. i prisen, men købes på stedet.

Vi mødes kl. 9.15 ved Outdoor receptionen og regner med at spise frokost omkring 13.30.

#24 - Brunch på restaurant Green Love – DCF Hovedstaden

Lækker glutenfri og vegansk brunch hos Green Love, som er en lille vegansk restaurant i Vanløse.

Kom og smag en lækker glutenfri og vegansk brunch. Tal med andre med Cøliaki og få et lille oplæg om, hvordan man kan få proteiner nok, hvis man vil spise vegansk.

Søndagsbrunchen består blandt andet af:

- Ahorn-sirup ristede glutenfri granola med hjemmelavet mandelmælk og dehydrerede frugt
- Cremet svampe-brød
- Raw brownie med kompot
- Glutenfrit brød
- Kaffe eller te

I vil komme til at dele bord sammen med andre med cøliaki, så der bliver god mulighed for at udveksle erfaringer fra den glutenfri hverdag.

#25 - Mød Bryan Rice hos NoGluten – DCF Nordjylland

DCF Nordjylland inviterer mandag d. 4. juli til et unikt møde med den danske popsanger Bryan Rice. Bryan er intolerant overfor gluten og indehaver af den glutenfrie blog <http://briansglutenfriblog.dk/> og 'Brians Glutenfri Blog' på Facebook. Arrangementet er ikke en koncert, men en snak om artistens liv uden gluten.

Arrangementet foregår på NoGluten, Vandværksvej 1, 9280 Storvorde, fra kl. 14.30-17.30. NoGluten byder på te, kaffe og smagsprøver, og vi får desuden 10% rabat på alle varer vi køber på dagen.

#26 - Glutenfrit Madfællesskab Odense - pizza- og pastaworkshop

Glutenfrit Madfællesskab Odense inviterer til næste arrangement lørdag d. 3. september.

Denne gang får vi besøg af Francesco fra Bistrot - Italiensk Streetfood i Århus, der er ekspert i at lave glutenfri pizza og pasta. Han vil undervise os i, hvordan man laver en god dej til pizza og pasta, og hvordan vi laver en tomatsovcen til pizza og andre sovs til pastaen. Til sidst spiser vi sammen al den lækre pizza og pasta, vi har lavet.

Francesco brænder for at hjælpe alle med cøliaki til selv at kunne lave god glutenfri pizza og pasta. [Se mere her om Bistrot - Italiensk Streetfood](#)

Glutenfrit Madfællesskab er et glutenfrit frirum, hvor der er god tid til at hygge sig og få inspiration til madlavningen og i det hele taget udveksle erfaringer fra den glutenfrie hverdag. Alle er velkomne! Læs mere om Glutenfrit Madfællesskab [her](#).

#27 - Glutenfrit Madfællesskab Århus - frokost og spadseretur

Næste arrangement i Glutenfrit Madfællesskab Århus er søndag d. 25. september kl. 13-16. Denne gang skal vi ikke selv lave mad, men inviterer i stedet på glutenfri frokost på Café Faust i det indre Århus og bagefter en spadseretur sammen i byen og på havnen.

Der vil være forskellige frokostretter, man vil kunne vælge imellem (aftales efter tilmelding). Se caféens menukort [her](#).

Prisen er denne gang 50 kr. for medlemmer (25 for børn under 15) og for ikke-medlemmer 100 kr. (børn 50). Prisen inkluderer frokost plus en drik, herefter betaler man selv for drikkevarer.

Glutenfrit Madfællesskab er et frirum for dig, der lever uden gluten, hvor der er god tid til at hygge sig, mens man får ny inspiration til den madlavningen og udveksler erfaringer fra den glutenfrie hverdag. Læs mere om Glutenfrit Madfællesskab [her](#).

#28 - Bål-arrangement for hele familien i Lyngby – DCF Hovedstaden

Lokalafdelingen i Hovedstaden inviterer til dette familievenlige bålarrangement søndag d. 9. oktober kl. 11-15 i KFUM Spejdernes Hus i Lyngby

Her er alle medlemmer velkommen til at troppe op med hele familien til en god gang bålhygge med glutenfri frokost. Vær med og få nye glutenfrie bekendtskaber, mens børnene kan lege og hygge sig omkring bålet. Arrangørerne sørger for snobrød, skumfiduser med mere til bålet, samt en glutenfri frokost (der ikke skal tilberedes på bål).

Arrangementet finder sted i KFUM spejdernes hus, Christian X's Alle 106A i Lyngby - tæt ved Lyngby Station. Det koster 50 kr for voksne og 30 kr. for børn at deltage. Børn under 2 år er gratis. Man kan melde sig selv og familien til her på siden.

#29 - Madkursus hos Mette Maries Køkken ved Sorø – DCF Vestsjælland

DCF Vestsjælland inviterer til dette skræddersyede madkursus hos Mette Maries Køkken med fokus på glutenfrit frokostbord incl. lune retter.

Det bliver en aktiv dag i kogekunstens tegn. Vi skal bl.a. have inspiration til madpakkerne samt kaste os ud i et par "lune lækkerier" der også kan fremstilles til julefrokosten.

Madkurset finder sted søndag d. 16. oktober kl. 10-15 på Mette Maries idylliske gård i Borød ved Sorø. Se mere om [Mette Maries Køkken](#).

#30 - Glutenfri Halloween i Trekantsområdet

Lokalafdelingen i Trekantsområdet inviterer alle fra regionen til dette glutenfri Halloween-arrangement. Hele familien er velkommen til en gang græskarlygte-snitning og et kagebord, som hver familie medbringer en glutenfri kage til.

Vær med til en hyggelig eftermiddag, hvor du ikke behøver at bekymre dig om, hvad der er i Halloween-kagerne, hvor børnene kan lege, og hvor du kan få en god snak med andre, der har cøliaki inde på livet.

#31 - Middag og netværkssnak i Esbjerg – DCF Esbjerg og omegn

Flere i foreningen har igennem længere tid efterlyst et lokalt cøliaki-netværk i Esbjerg-området. Derfor starter vi nu lokalafdelingen DCF Esbjerg og omegn - og det første arrangement er denne glutenfri middag på Rankin Park i Esbjerg tirsdag d. 25. oktober kl. 18-20.30.

Nyd en god middag og mød andre med cøliaki i Esbjerg/Sydvestjylland. Der vil være rig mulighed for at udveksle erfaringer fra den glutenfri hverdag, og så skal vi tage en snak om, hvilke fremtidige aktiviteter er interesse for.

Arrangementet er for voksne, man er velkommen til at medbringe en partner eller anden ledsager.

Det koster kun 100 kr for medlemmer at være med, mens prisen for ledsagere, der ikke er medlem, er 150 kr. For det vil man få en hovedret - f.eks. en platte med tre valgfrie salater - samt en inkluderet drik af en art. Yderligere drikkevarer betaler man selv. [Se mere om Rankin Park og deres menu](#)

#32 - Julesmåkagebagning i DCF Nordjylland

En hyggelig formiddag hvor vi skal bage glutenfri julesmåkager sammen. Medbring gerne børn, bedsteforældre, venner, kolleger eller andre

Vi bager flere forskellige slags småkager, så alle kan finde sin favorit. I fællesskab hjælper vi hinanden med tips og tricks til at lykkes med bagningen.

Medbring gerne en røremaskine og en kagedåse. Vi sørger for opskrifter og ingredienser. Vi slutter af med saft, kaffe og æbleskiver.

#33 - Glutenfrit Madfællesskab i Odense - julebagning med Theresa Vangsøe

Næste arrangement i Glutenfrit Madfællesskab Odense finder sted d. 5. november kl. 11-15. Denne gang får vi besøg af Theresa Vangsøe, der vil give os ny inspiration til julebagningen.

Vi skal bage honningkager, klejner og jødekager. Efter bagning drikker vi kaffe og te og smager på vores bagværk. Man er velkommen til at tage en madpakke med til frokost.

#34 - Glutenfrit Madfællesskab i Århus - besøg af Karina Baagø

Søndag d. 6. november får Glutenfrit Madfællesskab i Århus besøg af Karina Baagø der vil give et oplæg om *Genveje i køkkenet og bagningen*.

Hvordan kan vi nemt skrue op for sundhed og den gode mad i hverdagen uden at investere i mange slags dyre meltyper eller tage en master i glutenfri bagning? Hvad gør Karina selv i køkkenet? Hvad gør din sidemakker? Alt det vil Karina tale med os om. Lad os få idéerne frem, så vi alle kan få en bedre og nemmere hverdag med glutenfri kost. Karina vil inspirere os til at tænke i andre baner og nogle alternative tanker, som (måske på sigt) kan hjælpe med en nemmere og bedre hverdag med cøliaki.

Derudover står den denne søndag på glutenfri burgers, som vi laver og spiser i fællesskab. Læs mere om Karina Baagø [her](#).

#35 - Julehygge i DCF Hovedstaden

Efter et par år med corona-nedlukning inviterer DCF Hovedstaden nu igen til det traditionelle julearrangement med udveksling af julekager. Det foregår søndag d. 20. november kl. 14-17 i Energicenter Voldparken i Brønshøj.

Alle kommer med sit favoritbagværk: kager, konfekt, kiks, boller – det kan også være noget man har købt. På den måde kan vi inspirere hinanden til julebag. Vi laver et fælles stort kagebord, så tag en opskrift med, som de andre deltagere kan tage et billede af.

Arrangørerne sørger for glutenfri æbleskiver, kaffe, te og saftevand. Vi hygger, spiser og deler viden og erfaringer. Der vil også være pakkeleg, alle skal medbringe en gave til 20-25 kr pr voksen/barn.

Alle medlemmer med familie eller venner er velkomne. Der er god plads til at børnene kan lege. Tag evt. bløde bolde med og andre ting de kan lege med.

#36 - Julebagedag i DCF Trekantsområdet

Lokalafdelingen i Trekantsområdet inviterer til dette familievenlige julebagearrangement med plads til både børn og voksne i Multihus Højen tæt på Vejle.

I køkkenet skal vi i fællesskab bage brunkager, vaniljekranse og pebernødder. Desuden vil vi forsøge at presse norske klejner, figurkager og havregrynskugler ind i programmet, alt efter hvor mange tilmeldinger, der kommer. Hvis det bliver tiltrængt med en pause fra bageriet, vil der være mulighed for at slå sig løs i hallen.

Vi bager rigeligt med kager, så vi både kan smage på dem undervejs og få en stak med hjem, når dagen er slut. Deltagerne skal selv medbringe kagedåser til formålet. Desuden er man velkommen til at medbringe forklæde, hvis man ønsker det.

#37 - Lær at bage glutenfri fastelavnsboller – DCF Esbjerg og omegn

DCF Esbjerg og omegn inviterer onsdag d. 25. januar 2023 kl. 17:00 - 20:30 til en hyggelig aften med bagning af fastelavnsboller på Bakkevejens Skole i Bramming (Bakkevej 2, 6740 Bramming).

Vi deler os i mindre grupper, og bager gode, velafprøvede opskrifter på forskellige slags fastelavnsboller. Vi bager en opskrift pr. gruppe, og slutter af med at smage på herlighederne sammen. Der serveres kaffe og te.

Der bliver købt ind til bagning, men tag gerne selv et forklæde med, hvis du ønsker at bruge det.

Du er velkommen til at deltage uden selv at være bageaktiv, hvis du f.eks. blot har behov for hyggeligt samvær og nogle nye bagefif. Både børn og voksne er også velkomne til at være med.

#38 - Rundvisning og lakridssmagning hos Bagsværd Lakrids – DCF Hovedstaden

DCF Hovedstaden inviterer til dette arrangement hos Bagsværd Lakrids, hvor vi skal have en guidet tur rundt på fabrikken og smage på deres lækre - og altid glutenfri - lakrids.

Vi får lov at opleve lakridsproduktion og indblik i historien bag Bagsværd Lakrids. Og så er der smagsprøver på de forskellige varianter og mulighed for at købe produkter med gode rabatter.

#39 - Besøg på Nordic Gluten Free Bakery – DCF Nordjylland

Lokalafdelingen Midtjylland-Vest arrangerer dette besøg hos Nordic Gluten Free Bakery i Tørring (mellem Give og Horsens). Vi vil få en rundvisning på fabrikken, et kort oplæg om, hvordan bageriet fungerer, og til sidst the og kaffe med smagsprøver på brød og kage.

Samtidig er der mulighed for at møde og få en snak med andre børn og voksne med cøliaki inde på livet.

Arrangementet foregår lørdag d. 4. marts kl. 13-15. Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig. Alle medlemmer med ledsagere er velkomne.

#40 - Flødebollekursus med Chokoman – DCF Vestsjælland

Lær at fremstille flødeboller under kyndig vejledning fra Chokoman. Vi skal fremtrylle de lækreste hjemmelavede flødeboller på marcipanbund. Helt glutenfri naturligvis.

Der arbejdes i mindre hold undervejs og du får mesterværkerne med hjem i æske (ca 8 pr. deltager).

Kurset finder sted lørdag d. 4. marts kl. 13-15 i Sorø. Medlemmer og ledsagere i alle aldre er velkomne - børn skal dog være fyldt 7 år.

Normalprisen på dette kursus er 400 kr, men vi kan invitere medlemmer til en pris af 150 kr. for voksne og 100 kr. for børn. Voksne og børn, der ikke er medlem, kan deltage for henholdsvis 250 kr og 150 kr.

Kom til et velsmagende og lærerigt "hygge-kursus". Tilmelding sker her på siden senest den 27. februar. Der er kun 16 pladser, så meld dig til med det samme.

#41 - Pizza-aften på Pico Pizza – DCF Hovedstaden

Vi har fået lavet en særlig aftale med Pico Pizza, som også laver glutenfri pizzaer. De har tre pizzariere i København.

Vi skal være i deres afdeling på Nørrebro, hvor de har et lokale, hvor vi kan være for os selv.

Pico Pizza laver pizza på en ny måde. I stedet for én pizza får man med deres 'Pico Trio' tre små surdejspizzaer. De tilbyder alt fra velkendte klassikere og nye fortolkninger, til vegetariske, veganske - alt sammen glutenfrit ved denne lejlighed.

OBS: Der vil kunne være spor at gluten, da der også laves almindelige pizzaer i deres bageri. Dog vil pizzaovnen kun blive brugt til glutenfrie pizzaer til vores arrangement. Læs mere om glutenfrie pizzaer og deres håndtering af det på hjemmesiden picopizza.dk

#42 - Glutenfrit kagebord hos Konditorgården – DCF Hovedstaden

Konditorgården ligger idyllisk ved et økologisk landbrug i Pederstrup ved Ballerup. De har normalt et par glutenfri kager på menukortet, men denne dag laver de et helt glutenfrit (desværre ikke laktosefrit) kagebord til os.

Der vil være kaffe og the inkluderet i prisen, øvrige drikkevarer kan købes ved siden af.

Arrangementet finder sted lørdag d. 13. maj kl. 14-16 på Konditorgården, Pederstrupvej 73, 2750 Ballerup

Foruden de lækre kager vil man kunne nyde en eftermiddag i godt selskab og rig mulighed for udveksle erfaringer fra den glutenfri hverdag.

#43 - Træklatring og tulipaner ved Gavnø Slot – DCF Vestsjælland

DCF Vestsjælland inviterer igen medlemmer i alle aldre og deres familier med til en aktiv dag i det grønne - denne gang til i Gavnø Slot ved Næstved, hvor man både vil kunne prøve klatreparken Go Fly eller, hvis man har mere lyst til det, nyde parkens tulipaner.

Spænd seletøj og hjelm, for turen går op i Gavnøs 150-årige trækroner i mange forskellige højder og sværhedsgrader. Er højder og klatring ikke noget for dig, er det alligevel muligt at deltage i arrangementet, da du kan besøge slottet og parken, imens resten af familien klatrer.

Program for dagen:

9.40-9.55: Vi mødes ved parkeringspladsen

10.00-12.30: Instruktion og aktiviteter

12.30-13.30: Fælles spising i Café Tulipanen (en glutenfri sandwich pr. pers er inkluderet i prisen)

13.30-ca. 15.00: "Fri leg"

Bemærk der er forskellige aldersgrænser til de forskellige baner i Go Fly. Vi beder jer respektere disse på dagen (<https://gavnoe.dk/slot/for-boern/go-fly/>). Børn under 7 år eller 110 cm skal ledsages af en voksen. NB! Ønsker du at benytte handsker i Go Fly, skal disse medbringes hjemmefra.

#44 - Spadseretur og cøliakisnak ved Odense Å – DCF Fyn (lukket igen)

Der har længe været et ønske om at starte en DCF lokalafdeling på Fyn, så der i fremtiden vil komme flere aktiviteter på øen, hvor man kan få inspiration og støtte til livet med cøliaki.

Nu inviterer vi d. 20. maj alle fynske medlemmer og pårørende til denne spadseretur ved Odense Å. Målet er både at gå en tur i dejlige omgivelser og nyde det gode selskab, dels at snakke sammen om, hvad det kunne være interessant for en kommende lokalafdeling på Fyn af arbejde med.

Har du idéer eller ønsker til kommende glutenfri arrangementer på Fyn, så er du meget velkommen til at spadserere med og drøfte dine og andres idéer og ønsker.

Du behøver ikke selv at forpligte dig til selv at stå for noget i fremtiden. Men har du selv en arrangør i maven, og har du lyst til at blive frivillig i foreningen, så er dette også en oplagt lejlighed til at komme med og sætte dit præg på den nye lokalafdeling.

Vi mødes i Munke Mose ved kaffebaren Nelle's Filosoffen, hvor vi også slutter af med at drikke en kop kaffe sammen og samler op på det, der har været talt om. Det er gratis at deltage, og alle medlemmer og pårørende er velkomne. Meld dig til her på siden.

#45 - Besøg med frokost på Løvegården – DCF Nordjylland

Tag med DCF Nordjylland på besøg på Løvegården ved Suldrup lørdag 3. juni kl. 11- ca.12.30.

Kristina og Martin byder os velkommen og fortæller om baggrunden for etablering af den glutenfri gårdbutik. Vi skal besøge gårdens dyr og høre om gårdens produktion af microgrønt.

I Løvegårdens glutenfri gårdbutik finder du et bredt udvalg af varer fra egen gård og fra andre lokale producenter. De har de "normale" produkter som krydderier, ketchup osv., men du finder også et bredt udvalg af brød, kager, mel, pasta osv. som er glutenfri. Alle varer er af høj kvalitet og er produceret med omtanke for både dyr og natur. I gårdbutikken kan der betales med mobilepay eller kontant.

Til frokost vil der blive serveret en sandwich og en vand. Frokosten vil blive spist stående.

Arrangementet er velegnet for både børn og voksne. Prisen er for voksne 50 kr. og for børn (under 18 år) 25 kr., uanset om man er medlem eller ej.

Hav praktisk fodtøj og tøj på der passer til vejret og til færdsel på grusvej og markjord.

#46 - Foredrag og kagesmagning med Hannah Grant – DCF Hovedstaden

Kom til en aften med TV kokken Hannah Grant som blandt andet fortæller gode historier fra cykelsportens verden. Vi dykker ned i, hvad der skal til for at præstere på top niveau og i en travl hverdag, og hvordan man let får maden uden gluten til at være lækker og spændende.

Og så vil der være glutenfri kagesmagning fra Hannahs glutenfri kagebog The Cake Cookbook, og vi får selvfølgelig en kop kaffe eller to til.

Det bliver en sjov og hyggelig aften for voksne og større børn - specielt dem der elsker kage og cykelsport.

Der bliver også mulighed for at få fingre i den helt nye og meget glutenfri-venlige The NEW Grand Tour Cookbook 2 og selvfølgelig også The Cake Cookbook - og Hannah skriver gerne en hilsen i bøgerne.

Hannah Grant er kok og har arbejdet på nogle af verdens bedste restauranter blandt andet Noma og The Fat Duck. Hun har også været kok i 5 år for Bjarne Riis' cykelhold hvor hun hvert år fulgte holdet i tykt og tyndt til de fleste løb og alle Grand tours (Giro d'Italia , Tour de France og Vuelta España)

Hannah har været opskriftudvikler for Årstiderne, været kok på en kiteboarding ekspedition og sejlet tværs over Stillehavet. Hun har lavet mad til Dakar Rally og besteget Kilimanjaro i regnsæsonen med cykelholdet og har udgivet snart 4 kogebøger på 5 sprog, og så har hun lavet en Emmy vindende TV serie på Amazon Prime, der hedder EAT RACE WIN.

#47 - Kagebord med Anelise fra Bagedysten – Glutenfrit Madfællesskab i Århus

Mød Anelise Severinsen fra Den store Bagedyst og smag på hendes lækre glutenfri kager.

Glutenfrit Madfællesskab i Århus er denne gang taget til Hald Ege ved Viborg, hvor de sammen med Anelise Severinsen inviterer til dette familievenlige arrangement med glutenfrit kagebord.

Anelise har selv to børn med cøliaki, og har derfor specialiseret sig i glutenfri kagebaking. Ved arrangementet vil hun fortælle lidt om sin oplevelse med at få cøliaki i familien, og om hendes vej ind i den glutenfri verden.

Efter kagebordet er der mulighed for en fælles spadseretur i området, inden vi omkring kl. 16 hjælper med at rydde op og takker af.

#48 - Glutenfrit Madfællesskab Odense - brunch og diætist-oplæg på Café Fleuri

Dette arrangement i Glutenfrit Madfællesskab finder sted på den hyggelige Café Fleuri i Odense. Vi mødes til en lækker glutenfri brunch en god kop kaffe og oplæg og dialog ved foreningens kliniske diætist Rikke Ryberg.

Rikke vil bl.a. komme ind på emner som: Hvad er forskellen på fuldkorn og kostfibre? Hvordan læser vi det, varedeklarationerne skriver om sukkertyper? Og hvad skal vi være opmærksomme på, når vi laver drinks til sommer? Og så vil der være åbent for spørgsmål.

Det hele foregår lørdag d. 17. juni kl. 10-ca.13. på Café Fleuri, Nørregade 28, 5000 Odense. Se mere om [Café Fleuri](#).

#49 - Glutenfri brunch på B&W – DCF Hovedstaden

DCF Hovedstaden inviterer søndag d. 18. juni til glutenfri brunch på Café B&W.

Vi har fået arrangeret vores helt egen brunchbuffet kun forbeholdt folk med cøliaki og deres pårørende. På dagen vil du kunne finde sortimentet fra den populære brunch og juice samt kaffe/the ad libitum er inkluderet.

Nyd en hyggelig formiddag med dejlig glutenfri mad og mulighed for at møde andre børn og voksne med cøliaki.

#50 - Glutenfri aften på Casa Mia – DCF Bornholm

Vi er i gang med at etablere en ny lokalafdeling på Bornholm, så alle medlemmer på øen og deres pårørende vil kunne mødes med andre, der er berørt af cøliaki.

Som det første arrangementet inviterer vi lørdag d. 20. juni kl. 17.30-20 til denne glutenfri aften på den hyggelige italienske restaurant Casa Mia i Rønne. Her vil man kunne spise enten pizza eller pasta glutenfrit, mens man får en god snak om livet med cøliaki eller om helt andre ting.

For restauranten kan have den rette mængde pasta og pizza-bunde klar, har vi brug for ved tilmelding at vide, om man ønsker at spise pasta eller pizza. Hvilken specifik ret eller pizza vælger man på dagen. Vi forventer at alle de pasta-retter og de pizzaer, der normalt er på kortet, vil kunne fås glutenfrit denne dag.

#51 - Fælles kagebord – DCF Bornholm

Lokalafdelingen på Bornholm havde i juni måned et hyggeligt første arrangement på Restaurant Casa Mia i Rønne. Nu følges succesen op med et stort glutenfrit kagebord d. 20. august.

Hver husstand medbringer en glutenfri kage (og evt også laktosefri) til det fælles kagebord. Vi sørger for kaffe/te og noget saft.

Alle medlemmer, pårørende eller andre med cøliaki inde på livet er velkomne.

#52 - Kanotur og grill-aften ved Gudenåen – DCF Trekantsområdet

Tag familien med på hyggelig en-dags-kanotur på Gudenåen.

Vi mødes i Tørring og laver på dagen en plan for, hvordan vi fordeler os i kanoerne. Fra Tørring kører en håndfuld biler til slutstedet ved Åstedbro, og et par biler køres herefter retur med alle mand, så vi fælles kan sejle fra Tørring, når alle har fået en passende redningsvest på.

Undervejs på turen finder vi et sted at holde pause og spise vores medbragte frokost. Ved sejladsens ende i Åstedbro, fordeler vi os, så nogen hjælper med at få hentet de biler, der står i Tørring, mens andre forbereder aftensmaden. Vi afslutter dagen med en hyggelig grillaften på teltområdet ved Åstedbro.

Medbring selv en frokost-madpakke, drikkevarer og eventuelt et sæt tørt tøj, hvis du betvivler dine egne – eller dine medsejleres – sejlerevner. Indkøb til den fælles sommer-grillaften, står arrangørerne for.

#53 - Foredrag med Dennis Sandris Nielsen: Mad og sundhed set fra dine tarme – DCF Hovedstaden

Hvordan påvirker tarmsystemet vores liv? Hvad betyder tarmmikrobiomet for, om vi udvikler overvægt, astma eller cøliaki? Kan man manipulere med sit tarmsystem?

Samspillet mellem mennesket og vores tarmmikrobiom har stor betydning for vores sundhed, men også for udvikling af en række sygdomme. Vores kost er den største enkeltfaktor i forhold til sammensætningen af vores tarmmikrobiom, men også mange andre miljøfaktorer spiller ind.

Med dette foredrag ser professor Dennis Sandris Nielsen nærmere på disse faktorer, deres betydning for sundhed og sygdom – han kigger også på hvordan vi, ved hjælp af målrettet tarmmikrobiom-manipulering, (måske) kan påvirke denne udvikling, og kaster undervejs også et blik på cøliaki.

Dennis Sandris Nielsen er professor på Institut for Fødevarevidenskab, Københavns Universitet. Han forsker og underviser i samspillet mellem vores kost, tarmens mikroorganismer og sundhed.

#54 - Glutenfrit Madfællesskab Odense - Det Store Kagebord

Glutenfrit Madfællesskab i Odense inviterer lørdag d. 16. september kl. 13 til stort fælles kagebord.

Alle - børn og voksne, medlemme og ikke-medlemmer - er velkomne. Man skal blot medbringe en glutenfri kage - den skal ikke nødvendigvis være hjemmebagt, bare en kage man godt kan lide og gerne vil dele med det andre. Arrangørerne sørger for kaffe, the, saftvand mm.

Det bliver en eftermiddag med masser af hygge og god tid til snak. Undervejs vil der også være aktiviteter i det fri - f.eks. rundbold eller naturbingo - for dem der har lyst til det.

#55 - Glutenfrit Madfællesskab Århus - pizza-værksted med Francesco

Glutenfrit Madfællesskab i Århus har denne gang inviteret Francesco Polito fra *Bistrot - Italiensk Streetfood*. Francesco har før med stor succes været på besøg for at lære os at lave glutenfri pasta - nu er det pizza, det handler om.

Francesco lærer os, hvordan man får det hele - bund, fyld, bagning osv. - til at spille sammen. Imens får vi os en hyggelig snak, og til sidst spiser vi til frokost de velsmagende pizzaer, som vi forhåbentlig er blevet gode til at lave.

OBS: Det er en god idé at medbringe røremaskine, hvis man har mulighed for det.

56 - Frokost på Gelato di Natura – DCF Trekantsområdet

Vær med til dette frokostarrangement på Gelato Di Natura, der ligger midt i Fredericias gågade. Nyd en lækker glutenfri frokost og få en god snak om livet med cøliaki eller helt andre ting.

Caféen er især kendt for is og desserter, men kan også levere mange andre lækre ting. De har helt styr på krydskontaminering og kan servere det meste glutenfrit. Frokosten kommer ved denne lejlighed at bestå af en kombination af stedets tapastallerkener og salater samt en is eller anden mindre dessert.

#57 - Glutenfri ølsmagning i Aalborg – DCF Nordjylland

Kom med til en ølsmagning med vægt på håndbrygningens kunst, eksperimenter og tekniske finurligheder.

Vi får besøg af Peter Fly, der er en garvet og i den grad eksperimenterende håndbrygger, der vil krydre ølsmagningen med sine over 15 års erfaringer fra det lille bryggeri hjemme i vaskekælderen. Han medbringer nogle forskellige kommercielle øl og vil undervejs i smagningen komme ind på både brygteknik og de forskellige råvarer, der anvendes i forskellige øl. Alt sammen glutenfrit.

Efter smagningen ved du, hvad en "bedroller" kan bruges til i brygsammenhæng. Eller hvordan et aflagt gasopvarmet feltkomfur fra »Civilforsvaret« - udbygget med et halvrustent klatsvejset stativ og modificeret med forskellige dele fra både skrothandleren, byggemarkedet og en venlig bager - ender med at blive til et

#58 - Julesmåkagebagning i Aalborg – DCF Nordjylland

DCF Nordjylland skyder julen i gang allerede d. 4. november med fælles julesmåkagebagning.

Vær med til en hyggelig formiddag, hvor du og din familie (børn og bedsteforældre m.fl.) ven, veninde eller kollega kan bage glutenfri julesmåkager sammen.

Vi bager flere forskellige slags, så du/I kan finde jeres favoritter. I fællesskab hjælper vi hinanden med tips og tricks til at lykkes med bagningen. Vi slutter af med saft, kaffe, the og glutenfri æbleskiver.

Du må gerne medbringe en røremaskine og en kagedåse (vi bager rigeligt så alle kan få lidt med hjem)

#59 - Grøn og glutenfri julefrokost hos Brenderuphus – Glutenfrit Madfællesskab i Odense

Glutenfrit Madfællesskab i Odense drager d. 4. november til Brenderuphus på Vestfyn, hvor vi har arrangeret en alternativ, dvs. glutenfri og fortrinsvis grøn julefrokost.

Der vil være lækre grønne salater og små lune retter, nybagt brød og til sidst både dessert og kaffe og kage - alt økologisk.

Stedets indehavere vil også fortælle lidt om Brenderuphus, blandt andet om hvordan de bager glutenfrit. Og så vil der være rig lejlighed til at få en god snak og nyde de smukke omgivelser.

#60 - Glutenfrit Madfællesskab i Århus - bageworkshop med Betina Munk

Glutenfrit Madfællesskab i Århus få denne gang besøg af Betina Munk, der vil videregive nogle af sine bedste tips og teknikker til glutenfri bagning.

Betina Munk har siden 2019 været i offentligheden, både med historien om sin cøliaki og med bøger, foredrag og kurser om glutenfri bagning og livsstil. Se mere her om [Betina Munk](#).

Denne dag, vil der være fokus på klassisk bagværk fra den danske bagetradition: Boller, vaniliekranse og klejner - så der bliver også lidt til julekagedåsen.

Til sidst smager vi på det bagte og der er købt ind til et let måltid for dem, der er sultne.

#61 - Julehygge med klatrevæg - DCF Vestjylland

Vi mødes i Tarm Spejderhytte og starter med at gå en tur i skoven efter gran, mos og kogler.

Derefter venter varm kakao og æbleskiver i hytten, hvor vi skal klippe/klistre og lave dekorationer. Medbring gerne egne materialer og skabeloner.

Samtidig er der mulighed for at prøve klatrevæggen, der er 10 m høj og har 3 sider af forskellige sværhedsgrader.

#62 - Julebagning for store og små – DCF Trekantsområdet

Jul og julekager hører bare sammen – også for os med cøliaki. Selvom kagebagningen kan være lidt af en udfordring, når alt skal være glutenfri. Vi tror på, at udfordringen bliver mindre, hvis vi hjælper hinanden. Derfor vil vi gerne invitere til en fælles julebagedag.

Arrangørerne sørger for opskrifter og indkøb. Vi planlægger at lave brunkager, pebernødder, vaniljekranser, havregrynskugler, svenske chokoladebrød og figurkager. Og det er planen, at der skal laves så mange kager, at vi både kan smage på kagerne på dagen og få en god portion med hjem alle sammen. Tag derfor gerne selv kagedåser med.

Hvis det bliver tiltrængt med en pause fra bageriet, er der mulighed for at krudte af i hallen, der ligger i forbindelse med køkkenet eller tage en slapper ved tegnestationen i forhallen. Der er derfor gode betingelser for at børn og barnlige sjæle kan være med til dette arrangement.