



Wenche Andersen

Født: 10. Juli 1954

Bor: Bærum

Bakgrunn: Utdannet kokk og kostholdsøkonom. Har vært kjøkkensjef og husmor ved flere institusjoner, fagkonsulent ved Opplysningskontoret for kjøtt, og frilansjournalist innenfor matlagning. Utgitt en rekke bøker om mat.

Aktuell: Fast tv-kokk i programmet God Morgen Norge på TV 2.

Når tv-kokk Wenche Andersen inviterer til selskap, synes hun det er hyggeligst hvis alle kan spise den samme maten. Derfor tar hun alltid hensyn til gjester med matallergi.

Den profilerte tv-kokken, Wenche Andersen tar det som en utfordring å lage mat til de som har mat-allergi. All mat skal smake godt, også "allergimat".

– Spennende å lage allergitrygg mat

tekst / Bjørnhild Fjeld foto / Tore Fjeld

Hver morgen lager Wenche Andersen mat for seerne av God Morgen Norge på TV 2, noen hun har gjort siden 1994. Hun har også gitt ut en rekke kokebøker, der hun deler sine beste oppskrifter og tips til hvordan du skal traktere dine gjester.

– Jeg får ofte spørsmål fra seere som lurer på hvordan de skal lage allergitrygg mat. Det kan for eksempel

være en bestemor som vil lage vafler til barnebarnet som ikke tåler gluten, forteller hun.

Mange synes det kan være vanskelig å lage mat til mennesker som ikke tåler for eksempel melk, egg eller gluten, men det er ikke Wenche enig i. Så lenge hun vet om det på forhånd, disker hun mer enn gjerne opp med de lekreste retter som alle kan spise. Og det smaker

akkurat like godt som ellers.

– Veldig mye av det jeg lager på God Morgen Norge kan fint spises av alle. Det handler mest om bevissthet, og at du vet hva maten du lager inneholder.

Gi beskjed på forhånd

– Jeg liker å vite om det på forhånd dersom det er noen av gjestene som er allergiske og det er ting de ikke kan spise.

Jeg liker ikke å få høre det i forbifarten når jeg ønsker velkommen – "forresten, jeg glemte å si at jeg er allergisk mot...". Som gjest har du også et ansvar, ring gjerne og takk for invitasjonen og si fra om din allergi. Du kan gjerne tilby å ta med egen mat, det avtaler du og verten. Jeg personlig synes det er hyggeligst hvis jeg kan planlegge og lage en rett som alle kan spise, sier Wenche.

Har du for eksempel et barn som skal i barnebursdag og ikke tåler egg eller gluten, kan du tilby deg å bake en kake som alle kan spise. For barn er det spesielt viktig å ikke skille seg ut fra de andre, og det er ikke noe morsomt å være han som sitter og spiser en helt annen mat enn de andre barna i selskapet.

Noen vil ikke lage så mye oppstyr om sin allergi, og vil ikke være til bry, og

tenker derfor at det greieste er at de bare stille og rolig tar med sin egen mat. Det er ikke Wenche enig i. Det er greit å ta med sin egen mat, men si alltid fra til vertskapet på forhånd og avtal med dem.

Skal du ut og spise på restaurant, er det også lurt å gi kjøkkenet beskjed om allergi når du bestiller bord. Da kan kokken være forberedt. Det er ikke lurt

å "gamble" på at det går bra. Hvis du for eksempel ikke tåler skaldyr, holder du deg naturligvis unna rekesmørbrødet, men hva om det er skaldyrkraft i fiskesausen? Det er best både for deg og for kjøkkenet at du informerer om allergien din.

Ikke lag spesialmat

– Det er en god regel å tenke på at den maten som den med allergi kan spise, kan alle spise. I en familie der en eller flere har matallergi tenker jeg at kostholdet i hele familien bygges opp rundt den som har allergi. De skal jo også ha et kosthold som gir god ernæring og tilfredsstillende behovet for viktige næringsstoffer, dermed er det ingenting i veien for at resten av familien spiser den samme maten.

Wenche Andersen sier hun er veldig bevisst på at hvis hun har en gjest som har allergi, skal denne kunne føle seg trygg på maten hun serverer. Hun setter seg alltid inn i hva alle ingrediensene inneholder, og passer på at redskaper er helt rene slik at de ikke inneholder spor av allergener.

– Det verste jeg hører er de som sier "ja, men du kan vel spise litt". For en som har matallergi kan det være svært farlig å få i seg bare en liten mengde av den matvaren de ikke tåler, noen kan gå i anafylaktisk sjokk. Når noen sier fra om at de er allergiske, skal dette respekteres.

TV-kokken har selv flere med allergi i familien, blant annet en nevø med alvorlig matallergi. Derfor er hun svært bevisst når hun lager mat i sitt eget kjøkken.

Og nettopp det med redskaper er et viktig poeng. Et vaffeljern, for eksempel, får du aldri helt rent, så du kan ikke steke vaffer til en med cøliaki i samme jern som du bruker til vaffer med gluten. Har du stekt med smør i stekepannen, må du vaske den veldig nøye før du lager mat til en med melkeallergi.

Fortell hva som er "lov"

Wenche Andersen oppfordrer også leger til å fokusere like mye på hva en som har allergi faktisk trygt kan spise, til tross for allergien. Mange synes det er tøft å få beskjed om at en selv eller barnet er allergiske mot en matvare, og skjønner ikke helt hvordan de skal lage mat som de kan være trygge på å spise. Hva skal du gjøre hvis du har eggeallergier, men elsker pannekaker? De fleste er heldigvis ikke allergiske mot "alt", slik at det er fullt mulig å ha et sunt og variert kosthold selv om du har allergi.

– Når en lege har gitt diagnosen matallergi til en pasient, mener jeg at pasienten bør henvises videre til en ernæringsfysiolog, som kan veldig mye om kosthold og ernæring. Den som har matallergi skal trolig leve med sitt nye kosthold resten av livet, og kan ikke bare få beskjed om å

holde seg unna bestemte råvarer.

Du har kanskje aldri laget brun saus uten hvetemel, og så får sønnen din cøliaki. Mange må lære seg å lage mat på nytt på grunn av allergien. På grunn av lite kunnskap, tyr mange fort til ferdiglaget "allergimat", som ofte er både dyr og ganske kjedelig på smak.

Lag mat fra bunnen

– Det viktigste rådet jeg kan gi, er å lage mat fra bunnen av. Da vet du hva den inneholder. Bruk ferske råvarer, og lag ordentlig mat, sier tv-kokken.

Det kan være vanskelig å bake uten egg, og glutenfritt mel er dyrere enn vanlig hvetemel, men det finnes mange allergivennlige oppskrifter både på nettet og i bøker.

– I den grad det er vanskeligere å lage mat til de som har allergier, handler det om at de ikke kan spise så mye helfabrikata. Men jeg synes det er en bra ting, det er mye bedre og sunnere for alle å lage kjøttkakene selv av gode råvarer enn å kjøpe en pakke med ferdigstekte kjøttkaker.

Et annet godt tips er å sette seg inn i hva maten inneholder. Les på pakningen, sjekk ingredienslisten og se hva du faktisk spiser. Dette bør alle gjøre. Det kan gi deg mange aha-opplevelser, for eksempel kan du oppdage at det er mer potetmel enn fisk i fiskekakene. Kanskje greit å velge et annet merke, da! /

Mango salsa uten egg, melk og gluten

- 2 mango
- ½ slangeagurk
- 1 rød paprika
- 1 ts frisk hakket mynte
- 1 ss olivenolje
- 1 ts lime eller sitronsaft

Rens og skjær mango, slangeagurk og paprika i små treninger. Bland inn mynte, olje og sitronsaft.

La salaten stå og trekke 20-30 min før servering.

Smaker godt til stekt kylling eller svinefilet eller en hamburger.



Krydret rød linsesuppe med kokosmelk. Glutenfri og melkefri

- 1 finhakket løk
- 1 fedd hvitløk
- 1 ss olivenolje
- 1-2 ts red Thai curry (avhengig av hvor sterk du vil ha suppen, sjekk ingredienser for gluten)
- 2 ts finhakket frisk gurdemeie eller 1 ts tørket
- 300 g ukokte røde linser
- Ca 1 ½ l grønnaksbuljong/kraft (uten spor av melk eller gluten)
- 2 dl kokosmelk (kan sløyfes)
- Spirer eller finsnittet vårløk til pynt

Finhakk løk og hvitløk og surr myk i olje. Rør inn red curry og tilsett linser, rør om og tilsett grønnakskraft/ buljong. Kok opp og la trekke i ca 20 min. Kjør til en glatt masse med stavmikser. Tilsett kokosmelk, varm opp og rør til en glatt suppe. Smak til med salt og pepper. Server med spirer, finhakket vårløk eller frisk koriander. Brød (glutenfritt) penslet med olje, stekt i panne med olje og gnidd med snittflaten av hvitløk smaker som tilbehør for de som vil ha en mer mettende suppe.

