

Cøliaki på Kreta

Cøliaki er et forholdsvis ukjent begrep på Kreta. Det er få glutenfrie produkter i butikkene, med vi har i hvert fall sett riskakene...

I leiligheten "Tors plass" finnes det en brødbakemaskin, så den som ønsker noe annet enn medbrakt glutenfritt knekkebrød, kan ta med mel og bake etter hvert. På en av de lokale tavernaene, Andriana, har vertskapet god kunnskap om cøliaki og tilbereder retter etter gjestens behov. Dette er antakelig den eneste tavernaen på øya med god kunnskap om cøliaki, og når de i tillegg lager nydelig mat, er den absolutt verdt et besøk. Det er bare å gi beskjed om at det ønskes glutenfritt når dere kommer! Får dere brød på denne tavernaen og verten hevder det er glutenfritt, er det bakt på maismel og risemel. Vertskapet har selv utviklet oppskriften. Brødet er kanskje ikke like luftig som det vi baker selv, men det er glutenfritt!



Om cøliaki er et ukjent begrep for de fleste kretenerne, er det ikke vanskelig å ha cøliaki og likevel finne noe å spise. Mange greske retter er naturlig fri for gluten og i tillegg både smakfulle og sunne. Den greske salaten er vanligvis glutenfri, men OBS! OBS! det finnes noen tavernaer som legger tørt brød nederst i tallerkenen. Det gjøres fordi brødet trekker til seg oljen, eddiken og saften av grønnsakene i salaten. Men salaten serveres **oftest** uten brødbitene i. Spør for sikkerhets skyld når du bestiller.

Trygge retter er for eksempel **tsatsiki**, en forrett av gresk yoghurt, revet slangeagurk og hvitløk. **Souvlaki** er grillspyd med kyllingkjøtt eller svinekjøtt og grønnsaker. **Stifado** er en gryterett av oksekjøtt og løk i en tomatsaus. **Kleftiko** er lammekjøtt, fetaost, et par gulrotbiter og poteter. Denne retten er noe av det beste du kan få om du liker lam. Tavernaen Andriana har av mange nordmenn fått betegnelsen "kleftikorestauranten" fordi de der lager en fantastisk god kleftiko. Anbefales!

Souvlaki

