



**CONSIGLI**  
dalle famiglie  
*per le*  
famiglie

## Godersi le vacanze e il ristorante

Un pasto in famiglia è sempre più buono, anche per chi soffre di intolleranze alimentari. Con questi consigli collaudati per le vacanze e il ristorante sarà più facile fare nuove esperienze culinarie fuori casa, per voi, per la vostra famiglia e per i vostri amici. Coop Free From ha raccolto esperienze e trucchi dalle famiglie per le famiglie e li ha rielaborati per voi in collaborazione con aha! Centro Allergie Svizzera.

### Per non rinunciare al gusto neanche in vacanza

- Prima di partire, ordinate menu e snack senza lattosio e senza glutine presso la compagnia aerea, informate l'organizzatore del viaggio in pullman o in treno ed eventualmente portate con voi delle «razioni di emergenza».
- Chiarite il più possibile fin da casa, per esempio quali pietanze offre l'hotel. All'occorrenza potete cercare un'organizzazione di persone interessate nel Paese di destinazione e chiedere consigli.
- Informatevi sui piatti tipici del Paese che avete scelto e pensate bene a quali pietanze potete mangiare, oppure che cosa potete sostituire con un prodotto comune del luogo.
- Informatevi sull'assortimento di generi alimentari del Paese di destinazione: i Paesi nordici, l'Italia, l'Australia e la Nuova Zelanda offrono una vasta scelta di prodotti senza glutine e senza lattosio.
- Portate con voi la scheda con le informazioni sulle allergie: [qui](#) potete trovarne una da stampare.
- Portate con voi alcuni alimenti. Importante: informatevi sulle prescrizioni in materia di dichiarazione e sulle norme sull'importazione di alimenti; cracker, pane e pasta sono idonei, mentre carne e latticini non lo sono.

## Consigli per chi soffre di intolleranze alimentari

---

### Gustare menu tollerabili in hotel

- Informatevi prima se l'hotel che avete scelto offre piatti senza glutine e senza lattosio, o se può prepararli su richiesta.
  - In caso contrario scegliete un appartamento dove potrete cucinare da soli i vostri pasti, e portate da casa condimento in polvere e brodo senza glutine e senza lattosio.
- 

### Il segreto per mangiare bene al ristorante

- Se possibile date prima un'occhiata ai menu online, per accertarvi che il ristorante offra piatti senza lattosio e senza glutine.
  - Portate con voi le **informazioni sulle allergie**, per poter spiegare al personale di sala e di cucina a quali ingredienti siete intolleranti.
- 

### Facili da preparare e ottimi da gustare

- Insalate classiche con dressing senza glutine e senza lattosio, ma anche insalata di pomodori e mozzarella senza lattosio, insalata di tonno, insalata di patate, insalata di salsiccia e formaggio senza glutine e senza lattosio, insalata di lenticchie, insalata di verdure, da guarnire a piacere con noci.
- Piatti asiatici, piatti a base di riso, mais, lenticchie e patate preparati senza latticini contenenti lattosio e senza farina contenente glutine.
- Macedonia di frutta, composta di frutta.

---

Con il label Free From, Coop si impegna per portare tutti i giorni in tavola più gusto e benessere, anche in presenza di intolleranze alimentari.

In collaborazione con



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Per me e per te.