



CONSIGLI
dalle famiglie
per le
famiglie

**free
from**

Inviti a pranzo o a cena

In buona compagnia a tavola c'è più gusto, anche per chi soffre di intolleranze alimentari. Con questi consigli collaudati per feste e altri eventi sociali sarà più facile cucinare, per voi e per i padroni di casa. Coop Free From ha raccolto esperienze e suggerimenti dalle famiglie per le famiglie e li ha rielaborati per voi in collaborazione con aha! Centro Allergie Svizzera.

Siete invitati a casa di amici

- Offritevi di portare del cibo senza glutine e senza lattosio, che tutti possano mangiare e che piaccia a tutti.
- Fate sapere ai vostri ospiti quali alimenti in particolare sono adatti per voi e dove possono nascondersi gli allergeni.
- Su fooby.ch trovate tante ricette senza lattosio e senza glutine, contrassegnate in modo chiaro: condividete i link con i vostri ospiti! Molti saranno lieti di provare qualcosa di nuovo. Un consiglio semplice: in tutte le ricette i latticini possono essere sostituiti con alternative senza lattosio, mentre il glutine può essere sostituito solo in parte.
- Molti non sanno che le patate non contengono glutine e che il formaggio a pasta dura è naturalmente privo di lattosio. Coop Free From propone anche una raccolta di «[Informazioni generali su allergie e intolleranze](#)». La cosa migliore è inviarle insieme ai link delle ricette.
- Se tutti gli ospiti sono invitati a contribuire al pranzo, chiedete al padrone di casa se può gentilmente condividere le ricette e i consigli anche con gli altri.

Consigli per chi soffre di intolleranze alimentari

Siete invitati a una grande festa

- Contattate per tempo l'organizzatore, così potrà prepararsi e integrare il menu con ricette adatte alle vostre esigenze.
- Se si tratta di un buffet, i piatti che non contengono glutine o lattosio possono essere facilmente contrassegnati e altri ospiti sensibili alle intolleranze alimentari vi saranno di certo grati. Potete trovare [qui](#) delle pratiche etichette da stampare.
- Se gli invitati possono servirsi da soli, chiedete all'organizzatore di preparare, per precauzione, un piatto a parte per voi.

Il vostro bambino è invitato a una festa

- Portate con voi un contenitore con i suoi dolci preferiti: per i bambini è ancora più difficile dover rinunciare al dessert, se non c'è una torta senza glutine o senza lattosio, o nel caso sia finita. Troverete qualche ispirazione nella raccolta [«Consigli per snack da portare con sé»](#).
- Se sono stati invitati molti bambini, all'inizio della festa riuniteli e raccontate loro una breve storia, adatta alla loro età, su come vivere con un'intolleranza alimentare. Il bambino interessato si sentirà sollevato se troverà comprensione da parte degli altri bambini. Trovate [qui](#) una selezione di storie.

Facili da preparare e ottimi da gustare

- Fondue chinoise, fondue di formaggio con patate o raclette; quantità eccessive di fondue di formaggio e raclette sono tuttavia sconsigliate agli intolleranti al lattosio.
- Piatti asiatici, risotti o piatti a base di patate preparati senza latticini contenenti lattosio e senza farina contenente glutine.
- Grigliata mista, pizza di polenta o fajitas a base di tortillas di mais senza glutine.
- Varie insalate con dressing senza glutine e senza lattosio: 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.
- Gelato e meringhe con cioccolato senza glutine e senza lattosio, composta di frutta, macedonia 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.