



free
from

CONSIGLI
dalle famiglie
per le
famiglie

Trucchi e suggerimenti per tutti i giorni

Le piccole cose rendono più facile la vita. Se un membro della famiglia soffre di intolleranze alimentari, è importante sapere chi può mangiare cosa. Con gli adesivi sulle confezioni, che indicano un'allergia o un'intolleranza, anche i più piccoli sanno quali alimenti possono mangiare. D'altra parte è bene che anche fratelli e sorelle sappiano quali cibi dovrebbero evitare, oppure in quali occasioni tutti i membri della famiglia possono mangiare insieme le stesse cose.

Frutta colorata e verdure divertenti

- La frutta di ogni colore, forma e dimensione contribuisce a un'alimentazione quotidiana variegata e piacevole. Si può intingere la frutta nello yogurt naturale senza lattosio e poi ricoprirla a piacere con noci tritate o macinate. Così i bambini dimenticheranno in fretta che è tutto senza glutine e senza lattosio.
- E funziona anche con le verdure: tagliate in forme divertenti, da intingere nel quark senza lattosio e ricoprire di noci o germogli. Grazie alla varietà di colori si assumono diverse vitamine.

Consigli per chi soffre di intolleranze alimentari

Cucinate da soli e fate il pane in casa

- Fate il pane in casa, possibilmente insieme ai bambini e anche con i loro amici che non soffrono di intolleranze alimentari. Così tutti vedranno che anche con un'intolleranza si possono preparare tante cose squisite.
 - Create con i bambini un orto di erbe aromatiche per produrre le vostre miscele di spezie.
 - Chi cucina da solo sa cosa contengono le pietanze. Inoltre è un ottimo modo di mostrare ai bambini che cucinare da soli e fare il pane è facile e piacevole, oltre che una bella occasione per passare del tempo insieme.
-

Basta organizzarsi e il gioco è fatto

- Una volta a casa, contrassegnare con un adesivo gli alimenti privi di glutine e di lattosio. Così anche i bambini se la caveranno da soli e sapranno cosa possono mangiare.
 - Guardare bene la descrizione sull'imballaggio già in negozio: spesso glutine e lattosio si nascondono in prodotti del tutto insospettabili.
-

Ottimi sostituti dei normali prodotti

- Le bevande di mandorle, di soia, di noci, di riso, di avena e di quinoa sono prive di lattosio.
 - I prodotti Free From sono deliziosi e semplificano la vita in cucina: si può preparare lo stesso piatto per tutti e nessuno si sentirà escluso. Di solito si nota appena che gli ingredienti contenenti glutine o lattosio sono stati sostituiti con prodotti Free From.
 - Gli intolleranti al lattosio possono sostituire il burro con il ghee, pressoché privo di lattosio.
 - Tutte le ricette vegane sono prive di lattosio.
 - I tipi di farina senza glutine sono la farina di riso, la farina di grano saraceno, l'amido di mais e le farine di miglio, di mandorle e di castagne.
-

Un menu di base per tutti e altri ingredienti a piacere

- Preparare un menu di base senza glutine e senza lattosio e aggiungere a parte alimenti che contengano glutine o lattosio: chi tollera questi ingredienti potrà così integrare il proprio pasto.
-

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.