

Le tre domande

Una scheda, chiesta una volta sola, a ogni pasto fuori casa. Ritaglia la scheda, piegala, tienila in tasca. La seconda è per un amico o un'amica.

1

È senza glutine?

La domanda semplice. Falla per prima, prima di tutto il resto.

2

Cotto separato dal grano?

Pentola o padella a parte, acqua a parte, utensili a parte. Non l'acqua della pasta, non la friggitrice in comune.

3

Chi in cucina lo sa?

La domanda che conta. Se la risposta è un'alzata di spalle, nessuno ci ha pensato. Quel pasto lo vince il cibo che hai portato tu.

3 domande • senza glutine

1. È senza glutine?
2. Cotto separato dal grano? Pentola e utensili a parte?
3. Chi in cucina lo sa?

HOWTOGLUTENFREE.COM • GRATIS • IT • EN • DE

3 domande • senza glutine

1. È senza glutine?
2. Cotto separato dal grano? Pentola e utensili a parte?
3. Chi in cucina lo sa?

HOWTOGLUTENFREE.COM • GRATIS • IT • EN • DE

✂ ritaglia lungo la linea tratteggiata • piega una volta • formato portafoglio

Quando andare via

Non quando il cuoco è occupato, e non quando il menu è tutto pasta. Vai via quando nessuno sa rispondere alla terza domanda. Una cucina con una seconda pentola e uno scaffale con l'etichetta ci ha già pensato. Chi dice che va tutto bene senza guardare, no.

Perché la scheda batte un discorso

Un discorso fa di te l'argomento. Una scheda fa del cibo l'argomento. Chiedi una volta, con calma, in ordine. Poi mangia.

Chiedi una volta. Tre domande. Poi mangia.