

La checklist della festa di Mila

Una festa senza glutine a casa tua, come fa la famiglia di Mila: una tavola, una torta, tutti uguali. Spunta man mano.

Una settimana prima

- ☐ Scegli la torta. Falla a casa, oppure chiedi in pasticceria come la preparano senza glutine.
- ☐ Pensa a un menu senza glutine fin dall'inizio, così nessuno ha bisogno di un piatto a parte.
- ☐ Scrivi nell'invito che tutto il cibo della festa è senza glutine.
- ☐ Scegli giochi senza farina, pasta o cereali. La pasta modellabile normale contiene farina di grano.

Il giorno prima

- ☐ Fai la spesa leggendo gli ingredienti: niente grano, orzo, segale o malto, avena solo se è indicata senza glutine. Anche per codette, caramelle, patatine e salse.
- ☐ Prepara la torta in stampi puliti, con cucchiari puliti e la tua farina senza glutine.
- ☐ Tieni tostapane e tagliere di legno lontani dal cibo della festa. Le briciole si nascondono lì.
- ☐ Riempi i sacchetti regalo con dolcetti che hai controllato, o con piccoli giochi.

Il giorno della festa

- ☐ Una tavola, tutto senza glutine. Nessun piatto a parte.
- ☐ Un coltello pulito per la torta.
- ☐ Il cibo che portano gli ospiti resta lontano dalla tavola della festa finché non hai letto l'etichetta.
- ☐ Prima la torta o prima i giochi? Chiedilo a chi festeggia.

Una tavola, una torta. Tutti uguali.