La tua iniziativa senza glutine, pronta da stampare

Un banchetto informativo, una vendita di dolci senza glutine, un picnic, una passeggiata o un incontro? Stampa i fogli che ti servono. Tutto funziona anche in bianco e nero con la stampante di casa.

IN QUESTO KIT

1. **La celiachia in 60 secondi**
   Sei punti essenziali per il tuo banchetto, con le fonti.
2. **Vendita di dolci senza glutine: checklist**
   Dalla tua cucina al banco.
3. **Etichette per i dolci**
   Otto etichette da compilare per foglio.
4. **Picnic e tavola condivisa: checklist**
   Per ogni pasto in cui ognuno porta qualcosa.
5. **Cartello: Chiedimi della celiachia**
   A4 orizzontale, per il fronte del tuo tavolo.

SCEGLI UN'OCCASIONE

Va bene qualsiasi giorno. Se cerchi una data: intorno alla Giornata internazionale della celiachia, il 16 maggio, le associazioni dei celiaci di tutto il mondo fanno conoscere la malattia.

PRIMA DI INIZIARE

- ○ Chiedi a chi gestisce il posto (scuola, biblioteca, parco, centro civico) se puoi mettere un tavolo e offrire cibo.
- ○ Coinvolgi una o due persone, così al tavolo resta sempre qualcuno.
- ○ Tieni separato il cibo senza glutine fin dall'inizio: un tavolo o un'estremità del tavolo tutta sua, con posate da servizio proprie.
- ○ Dopo, se vuoi, condividi una foto e tagga @how.to.gluten.free.it.

IL TUO PIANO

COSA _____

DOVE _____

QUANDO _____

CHI AIUTA _____

CONSIGLI PER LA STAMPA

- ○ Stampa al 100% (dimensioni reali), a colori o in bianco e nero.
- ○ Le etichette per i dolci vanno bene su fogli da 8 etichette di 99,1 × 67,7 mm, oppure su carta normale.
- ○ Il cartello è un A4 orizzontale. Su carta più spessa sta in piedi meglio.

Questo kit offre informazioni e buone pratiche. Non è una consulenza medica né legale.

Fonte per la data, letta l'1/11/2026: AOECS (associazione europea delle società dei celiaci), International Coeliac Disease Day, aoecs.org.

KIT PER PARTECIPARE · PER IL TUO BANCHETTO

La celiachia in 60 secondi

1 Che cos'è

Una malattia cronica con tratti autoimmuni, non un'allergia. Nelle persone geneticamente predisposte il glutine di frumento, orzo e segale scatena un'infiammazione che danneggia l'intestino tenue. Per chi è celiaco mangiare senza glutine è una terapia, non una moda.

2 Quanto è diffusa

Si stima che riguardi circa l'1% della popolazione: in Italia sarebbero circa 600.000 persone. Quelle con una diagnosi sono 279.512 (dati al 31/12/2024).

3 I sintomi cambiano

Variano molto per tipo e gravità: diarrea, gonfiore e dolori addominali, stanchezza, anemia, afte in bocca. Alcune persone non hanno sintomi evidenti.

4 Prima gli esami

Sospetti la celiachia? Parlane prima con il tuo medico e non togliere il glutine dalla dieta finché gli esami non sono conclusi: se lo togli prima, gli esami potrebbero risultare negativi anche in caso di celiachia.

5 La terapia

L'unica terapia è una dieta rigorosamente senza glutine, da seguire per tutta la vita. Anche quantità molto piccole di glutine possono fare danni: contano pure le briciole e i cucchiai in comune.

6 Per saperne di più

Ministero della Salute: salute.gov.it
Associazione nazionale (iscrizione, gruppi locali, eventi): AIC, celiachia.it
Aiuto pratico per mangiare senza glutine: howtoglutenfree.com/it/

Fonti, lette l'1/11/2026: Ministero della Salute, Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia, anno 2024 (pubblicata il 17/04/2026) e FAQ «La celiachia: impariamo a conviverci»; ISS EpiCentro, Celiachia e «Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia: i dati 2023» (03/04/2025); Coeliac UK, Common myths (03/07/2026).

Questo foglio informa e non sostituisce il parere medico. Per domande sulla tua salute rivolgiti al tuo medico.

KIT PER PARTECIPARE · CHECKLIST

Vendita di dolci senza glutine

Buone pratiche per chi cucina e per chi sta al banco. Così i dolci senza glutine restano separati dagli altri, dalla tua cucina fino al piatto.

A CASA, PRIMA DI INFORNARE

- [ ] Pulisci bene il piano di lavoro. Lava stampi, teglie, ciotole, fruste e cucchiai con acqua calda e detersivo o in lavastoviglie.
- [ ] Fodera stampi e teglie con carta forno nuova.
- [ ] Prepara prima i dolci senza glutine, e solo dopo tira fuori la farina di frumento.
- [ ] Usa utensili appena lavati o riservati al senza glutine, e un tagliere a parte.
- [ ] Burro, marmellata e creme spalmabili: apri confezioni nuove, non quelle della colazione, dove finiscono le briciole.
- [ ] Conserva i dolci finiti coperti, su un ripiano sopra tutto ciò che contiene frumento.

AL BANCO

- [ ] I dolci senza glutine hanno un tavolo tutto loro o un'estremità del tavolo, se puoi più in alto degli altri dolci, così le briciole non ci cadono sopra.
- [ ] Tienili coperti finché non servi una fetta.
- [ ] Una pinza o una paletta per ogni dolce senza glutine, da usare solo per quello.
- [ ] Metti su ogni dolce un'etichetta di questo kit: preparato senza glutine, ingredienti, allergeni, data.
- [ ] Chi prende i soldi non tocca i dolci: le fette si servono con la pinza, su un tovagliolo o un piattino.

LEGGI OGNI ETICHETTA, OGNI VOLTA

- [ ] **Farina e preparati:** solo con la dicitura «senza glutine» o la spiga barrata.
- [ ] **Lievito per dolci:** alcuni contengono farina o amido di frumento. Scegline uno etichettato senza glutine.
- [ ] **Malto** (estratto di malto, malto d'orzo, aroma di malto): solo in un prodotto etichettato senza glutine.
- [ ] **Amido di frumento:** quello comune contiene ancora un po' di glutine. Usalo solo se fa parte di un prodotto etichettato senza glutine.
- [ ] **Avena:** usala solo con la dicitura «senza glutine» e indicala tra gli ingredienti del dolce: la maggior parte delle persone celiache la tollera, ma non tutte.
- [ ] **Cioccolato, codette, decorazioni:** leggi anche quelle etichette. Tieni le confezioni, o una foto, per le domande al banco.

Scrivi cosa hai fatto, senza promesse

«Preparato senza glutine, con l'elenco degli ingredienti» dà alle persone quello che serve per decidere da sole.

DA PORTARE AL BANCO

- [ ] Pinze o palette, una per ogni dolce senza glutine
- [ ] Coperchi, scatole per dolci o pellicola
- [ ] Piatti e tovaglioli
- [ ] Le etichette per i dolci e una penna
- [ ] Il cartello di questo kit

Fonti, lette l'1/11/2026: Ministero della Salute, Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia, anno 2024 (17/04/2026); Coeliac UK, Cross-contamination at home (28/09/2026), Common myths (03/07/2026), Top 10 key points for catering gluten free (poster, 06/2022); How to Gluten Free, «Il lievito in polvere contiene glutine?» (28/09/2026), «Estratto di malto senza glutine» (20/07/2026), «Avena e amido di frumento» (24/09/2026).

Buone pratiche per una vendita di dolci fatti in casa, a scopo benefico o di comunità. Non è una consulenza legale.

Etichette per i dolci · 8 per foglio, da 99,1 × 67,7 mm · Stampa al 100% (dimensioni reali), poi ritaglia lungo le linee tratteggiate o stampa su fogli di etichette di questa misura.

Preparato senza glutine

DA _____

INGREDIENTI:

_____

_____

_____

_____

ALLERGENI: _____

PREPARATO IL: _____ howtoglutenfree.com/it/

Preparato senza glutine

DA _____

INGREDIENTI:

_____

_____

_____

_____

ALLERGENI: _____

PREPARATO IL: _____ howtoglutenfree.com/it/

Preparato senza glutine

DA _____

INGREDIENTI:

_____

_____

_____

_____

ALLERGENI: _____

PREPARATO IL: _____ howtoglutenfree.com/it/

Preparato senza glutine

DA _____

INGREDIENTI:

_____

_____

_____

_____

ALLERGENI: _____

PREPARATO IL: _____ howtoglutenfree.com/it/

Preparato senza glutine

DA _____

INGREDIENTI:

_____

_____

_____

_____

ALLERGENI: _____

PREPARATO IL: _____ howtoglutenfree.com/it/

Preparato senza glutine

DA _____

INGREDIENTI:

_____

_____

_____

_____

ALLERGENI: _____

PREPARATO IL: _____ howtoglutenfree.com/it/

Preparato senza glutine

DA _____

INGREDIENTI:

_____

_____

_____

_____

ALLERGENI: _____

PREPARATO IL: _____ howtoglutenfree.com/it/

KIT PER PARTECIPARE · CHECKLIST

Picnic e tavola condivisa

Ognuno porta un piatto, si mangia tutti insieme. Con queste abitudini la stessa tavola funziona anche per chi deve mangiare senza glutine.

PRIMA DI INIZIARE

- [ ] Dai al cibo senza glutine un angolo della coperta da picnic o un'estremità del tavolo tutta sua, con tagliere e coltello propri.
- [ ] Pane, cracker e tutto ciò che contiene frumento vanno all'altra estremità, su un tagliere a parte.
- [ ] Tieni coperti i piatti senza glutine finché non si mangia.
- [ ] Porta qualcosa di naturalmente senza glutine, che non ha bisogno di etichetta: frutta e bastoncini di verdura, per esempio.

OGNI PIATTO

- [ ] Mettici un'etichetta: cos'è, chi l'ha preparato, gli ingredienti principali. Scrivi «senza glutine» solo se è stato preparato così.
- [ ] Un cucchiaio da portata per ogni piatto. Il cucchiaio resta nel suo piatto.
- [ ] Salse, burro e creme spalmabili: una porzione a parte per il lato senza glutine, oppure prendine un po' prima che qualcuno ci intinga il pane.

A TAVOLA

- [ ] Servi prima i piatti senza glutine, poi fai girare pane e cracker.
- [ ] Dopo aver toccato il pane, lavati o pulisciti le mani prima di servire cibo senza glutine.
- [ ] «È preparato senza glutine?» è una domanda normale. Falla tranquillamente, e rispondi con gentilezza.

Nessuno sa cosa c'è in un piatto?

Allora va all'altra estremità del tavolo.

CARTELLINI PER I PIATTI: RITAGLIALI E METTINE UNO ACCANTO A OGNI PIATTO

PIATTO: _____

PREPARATO DA: _____

INGREDIENTI PRINCIPALI:

_____

_____

_____

☐ **Preparato senza glutine**

PIATTO: _____

PREPARATO DA: _____

INGREDIENTI PRINCIPALI:

_____

_____

_____

☐ **Preparato senza glutine**

PIATTO: _____

PREPARATO DA: _____

INGREDIENTI PRINCIPALI:

_____

_____

_____

☐ **Preparato senza glutine**

Fonti, lette l'1/11/2026: NHS, Coeliac disease: treatment (ultima revisione 31/03/2023); Coeliac UK, Cross-contamination at home (28/09/2026), Common myths (03/07/2026), What is the gluten free diet (20/10/2026), Top 10 key points for catering gluten free (poster, 06/2022).

Buone pratiche per i pasti condivisi. Informazioni, non consulenza medica.

Chiedimi della celiachia

HOW TO Gluten FREE

howtoglutenfree.com/it/ · @how.to.gluten.free.it