

Il dibattito



©SHUTTERSTOCK (2)

LIBERI DI VOLARE

I consigli di una *frequent flyer* che ama viaggiare ma detesta volare. Come è cambiato negli anni l'atteggiamento delle compagnie aeree nei confronti dei pasti senza glutine a bordo. E attenzione alle insidie del *Low Gluten Free Meal!*

Di *Susanna Emili*
susanna.emili@gmail.com

Mi piace viaggiare. Ho sempre viaggiato e continuo a farlo: per lavoro, per passione e perché ho marito e figli sparpagliati per il mondo. Ma c'è una cosa di cui farei volentieri a meno: il volo aereo. È più forte di me, ho paura. So che è statisticamente provato che la mia paura è infondata, ma è più che irrazionale: è viscerale. Naturalmente, con

gli anni ho elaborato una serie di strategie di distrazione che ormai risultano abbastanza efficaci. Tra queste: schiantarmi di lavoro prima della partenza, così parto distrutta e forse mi addormento; bombardare di messaggi amici e parenti prima del decollo dicendo che li amo, per non lasciare in sospeso cose belle non dette; leggere tutti gli articoli della rivista della compagnia aerea, nella versione inglese e in quella locale,

così se non conosco la lingua magari la imparo un po'; guardare tutti i film romantici a disposizione nel volo; leggere il libro che mi sono comprata in aeroporto; pasteggiare con una bottiglietta di vino. Le letture che ho nello zaino in genere non le guardo nemmeno, le lascio di riserva per scaramanzia (forse nel subconscio mi prefiguro un atterraggio di fortuna su un improbabile isolotto deserto...).

Fino a qualche tempo fa, c'era anche un'altra attività che mi dava molta soddisfazione, perché mi aiutava a sfogare su qualcun altro le mie tensioni: litigare con le hostess a proposito del mio pasto senza glutine. C'era sempre un motivo che giustificasse la mia ira: la fame mi fa generalmente venire da piangere, ma con lo stress del volo divento furiosa. Una volta mi è stato portato un *baby meal*: pappetta insipida di semolino con carotina al vapore liquefatta. "Questo non è quello che ho ordinato!", protesto. "E qual è il problema? Se lo può mangiare un bambino piccolo, lo potrà mangiare anche lei". "Il problema è che io non sono sdentata: sono celiaca!", e un morso sul naso avrebbe potuto dimostrarglielo.

I primi anni (la mia diagnosi risale al 1990) il problema era soprattutto l'ignoranza dell'equipaggio e delle compagnie aeree in generale: erano pochissime quelle che offrivano un pasto senza glutine. Poi, piano piano, sono aumentate, ma che menu orribili! Più di una volta mi è capitato di avere del pollo bollito senza sale per tutti i pasti offerti nel volo: cena, prima colazione e pranzo. Tanto per non sbagliare, oltre a non usare glutine, toglievano ogni tipo di condimento, compresa la fantasia.

È solo negli ultimi dieci anni che sono cominciati ad apparire dei cibi "alternativi" per celiaci, tipo gallette di riso. Ma succedeva spesso, e può succedere tuttora, che all'ultimo momento venissero aggiunti al vassoio gli stessi pacchetti di cracker, salatini o salse destinati a tutti gli altri.

Primo consiglio: non fidarsi degli extra, leggere gli ingredienti se sono indicati, chiedere, e alla fine evitare. E controllare sempre che sul coperchio del vassoio ci sia scritto *GF meal* e non *Vegetarian* o altro, né tantomeno



Negli Stati Uniti:

Per una lista dettagliata dell'offerta Gluten Free negli aeroporti statunitensi, visita il sito: glutenfreeairport.wordpress.com/airports/airport-master-list/



Low Gluten (Japan Airlines, Singapore Airlines...), soltanto a basso contenuto di glutine! Purtroppo non esistono ancora opzioni incrociate: se sei celiaco & vegetariano, puoi solo chiedere un pasto gf e, se è a base di carne, offrirlo al vicino.

Al giorno d'oggi, devo ammettere che i voli internazionali servono in genere dei pasti decenti e gli equipaggi sono abbastanza informati, specialmente nei Paesi in cui la celiachia è diffusa e conosciuta. Magari è un po' frustrante quando ti servono un bellissimo panino in atmosfera modificata, assolutamente immangiabile perché solo precotto, o plumcake che quando li inghiotti rischi il soffocamento, ma questo penso sia dovuto al fatto che chi decide il menu si limita a scegliere prodotti gf sulla carta, senza assaggiarli. Sta anche a noi viaggiatori celiaci mandare i nostri commenti alle compagnie, e sono convinta che alla fine ci staranno pure a sentire.

Il pasto senza glutine (GFML) lo preno-

In aeroporto Punti di ristoro aderenti all'AFC:

Venezia "Marco Polo"

- Lagardère Culto Partenze
- Lagardère Culto "Cultino"
- Lagardère Culto "Murano"
- Lagardère Ristorante L'Orto

Firenze

- Mychef Aeroporto Vespucci

Fiumicino "L. da Vinci"

- Autogrill Fiumicino Satellite Ovest
- Autogrill Aeroporto di Fiumicino
- Mychef Aeroporto Fiumicino Terminal 1 Mezzanino

Per chi viaggia da/a Fiumicino, esiste la *Eat&Drink Guide*, scaricabile anche da internet, dove sono segnalati su una mappa i locali che offrono alimenti sg, anche confezionati. Attenzione, la maggior parte di questi non fanno parte del network AFC, quindi AIC non garantisce sul cibo offerto.

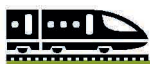
Malpensa

- Mychef Aeroporto Malpensa Terminal 1
- Mychef Aeroporto Malpensa Terminal 2

Bari

- Mychef Aeroporto Civile di Bari Palese

LE POSTAZIONI MYCHEF CON OFFERTA SG SI TROVANO NELL'AREA DOPO IL CHECK-IN



E invece in treno L'impegno di AIC con Trenitalia

Da diversi anni AIC è impegnata e attenta sul fronte "alimentazione in viaggio". Sono stati numerosi i contatti con Trenitalia per sensibilizzare ed aiutare l'azienda a garantire un'offerta senza glutine a bordo treno. Così nel 2014 Elior, azienda appaltatrice del servizio di ristorazione, lancia i primi snack senza glutine, uno dolce tipo frollini e uno salato tipo taralli. Questo si è dimostrato un primo importante traguardo, molto apprezzato. Nel 2015 Trenitalia, sempre con Elior, decide di ampliare e rinnovare l'offerta gluten free. Oggi è possibile infatti trovare sulle Freccie Trenitalia diversi alimenti senza glutine tra cui, ad esempio, due snack salati (crackers e salatini) e due snack dolci (muffin al cioccolato e wafer). Gli snack sg sono acquistabili al bar delle Freccie, oppure possono essere richiesti nel servizio *Welcome Drink*. Oltre a questi due spuntini, i passeggeri celiaci hanno la possibilità di consumare altri alimenti idonei: yogurt, macedonia e bibite come chinotto, spremuta d'arancia e succhi di frutta, identificati con l'aiuto dell'AIC.

La collaborazione tra l'AIC, Trenitalia ed Elior continua con ambiziosi obiettivi di cui ci auguriamo di potervi dare presto aggiornamento.

to quando compro il biglietto; c'è tempo in genere fino a 24/72 ore prima della partenza, dipende dalla compagnia (vedi la mappa con la lista delle compagnie che offrono GFML), ma rischio di dimenticarmi. In genere è un'operazione che si può fare online, ma a volte bisogna telefonare; non sempre è disponibile un numero di servizio al cliente in Italia e allora bisogna chiamare la compagnia aerea al Paese di origine e questo prende tempo. Se il volo prevede più compagnie, bisogna prenotare con ognuna, separatamente. Se si acquista tramite agenzia, conviene chiedere una prova della prenotazione del pasto. Alcuni programmi per *frequent flyers* (come Miles&More o Mileage Plus) prevedono l'opzione per pasti speciali nella descrizione del profilo dell'utente: questo significa che il *gf meal* è riservato automaticamente quando si acquista il volo indicando il numero utente. In ogni modo, una riconferma, anche chiamando direttamente la compagnia, è sempre consigliabile.

Ricordiamoci che il pasto senza glutine è offerto solo nei voli in cui viene servito gratuitamente un pasto principale (pranzo o cena), come nei voli internazionali o in quelli europei più lunghi. Se ad esempio volate da San Francisco a New York, nonostante il volo duri sei ore, vengono solo offerti sandwich a pagamento e, anche se a volte si può optare per uno snack gf o un piattino con assaggi di formaggio e due acini d'uva (vedi la mappa), come regola generale per i voli nazionali o i voli europei più brevi è conveniente organizzarsi da soli.

Altro consiglio: chiedere sempre conferma della prenotazione al momento del check-in: mi è capitato più di una volta che per disguidi di varia natura il pasto senza glutine non risultasse prenotato. A quel punto è inutile prendersela con l'addetto al check-in perché non può fare niente, è troppo tardi. Piuttosto è meglio risparmiare il tempo che manca alla partenza per cercare cibo senza glutine da comprare. Qualcosa negli aeroporti in genere si trova, soprattutto se siete in Italia (vedi box "In aeroporto"), ma non sempre è così... E quindi, ancora una volta, mai viaggiare senza un cibo sicuro nello zaino, soprattutto se si prevede una lunga

A bordo Volare gluten free in cinque punti

1

Controlla che la linea aerea offra pasti senza glutine (GFML: *gluten free meal*);

2

Richiedi il *gf meal* al momento della prenotazione del volo

3

Riconferma la prenotazione del *gf meal* direttamente con la compagnia aerea o con l'agenzia

4

Porta con te qualcosa da mangiare, per ogni evenienza

5

Accertati che il pasto che ti servono sia effettivamente senza glutine

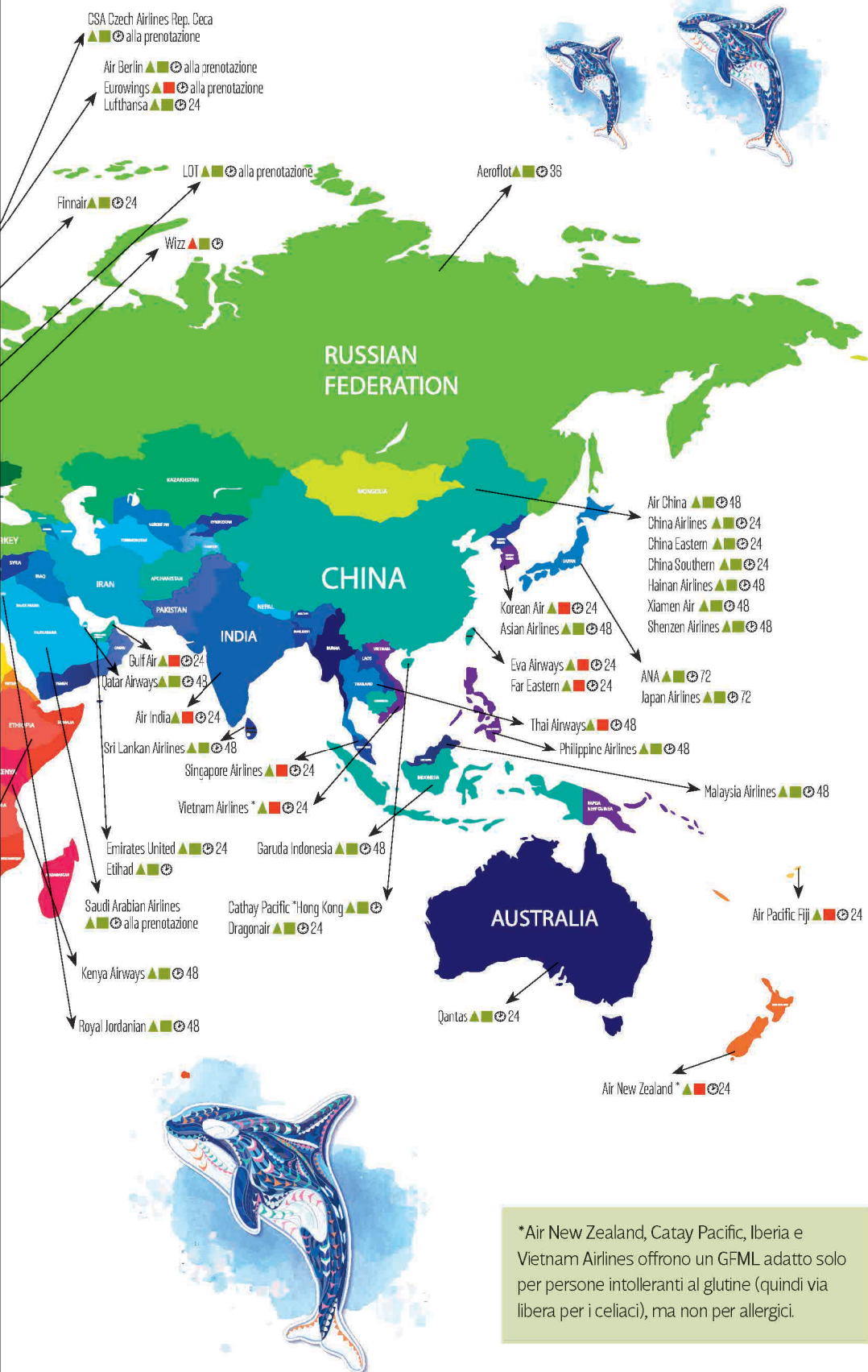
attesa tra un volo e l'altro.

Comunque vada il viaggio, se abbiamo un momento di tempo, dedichiamolo a valutare il servizio ricevuto, sul sito internet della compagnia aerea: complimenti e critiche sono utili e chi ne trae vantaggio alla fine siamo noi viaggiatori celiaci. Se si verificano problemi, vale anche la pena di avvisare l'AIC. Ricordiamo che il ruolo dell'AIC per l'Italia, e dell'AOECS a livello internazionale, è stato fondamentale per il conseguimento dei risultati raggiunti.

Diceva Sant'Agostino: "Il mondo è un libro e quelli che non viaggiano ne leggono una sola pagina". E allora viaggiamo, leggiamolo questo libro, se non tutto almeno qualche capitolo, così forse lo capiremo di più. Che non sia la paura dei voli a fermarci. E tanto meno la celiachia! ♦

Volare gluten free: ecco come si comportano le maggiori compagnie del mondo





LEGENDA DELLA MAPPA

- ▲ GFML *Gluten free meal*
 Il triangolo ▲ indica che viene servito un *Gluten free meal*, quello ▲ invece no.
- SNACK *Gluten free*
 Gli snack non si prenotano, ma vengono serviti direttamente in volo, a volte gratuitamente, a volte a pagamento. Purtroppo anche i voli che prevedono snack gf possono esserne sprovvisti. In ■ le compagnie che prevedono lo snack e ■ quando non è servito.
- Ⓢ Ore minime di anticipo con cui prenotare il GFML

Attenzione
Chi non è amico del gluten free

Le uniche compagnie che non prevedono opzioni a favore dei celiaci, né pasti né snack, sono **Blue Air** (Romania), **Copa Airlines** (Panama), **Egypt Air** (Egitto), **Frontier**, **Hawaiian**, **Southwest** e **Spirit Airlines** (USA), **S7** (Russia) e **Tarom** (Romania).

EI Al (Israele) e **Virgin Australia** offrono un pasto con glutine ridotto adatto solo ai passeggeri che richiedono assunzione di glutine limitata: questi pasti non sono adatti per celiaci e per persone sensibili/allergiche al glutine. **KLM** offre un GFML ma dichiara di non garantire che i pasti siano esenti da contaminazione.

*Air New Zealand, Catay Pacific, Iberia e Vietnam Airlines offrono un GFML adatto solo per persone intolleranti al glutine (quindi via libera per i celiaci), ma non per allergici.