



# IN VOLO SÌ, MA SENZA GLUTINE?

Qual è il panorama attuale dell'offerta senza glutine da parte delle compagnie aeree per i passeggeri celiaci, soprattutto sulle tratte a lunga percorrenza? E si possono trasportare alimenti gluten free, in cabina o nella stiva?

Di *Elena Montobbio e Letizia Coppetti*

Punto primo, positivo: sembra che (quasi) tutte le compagnie aeree forniscano pasti o snack senza glutine. Punto secondo, e qui cominciano le note dolenti (per tutti, non solo per i celiaci): solo sulle rotte più lunghe e se si vola fuori dal circuito delle *low cost*, i pasti sono inclusi nel prezzo del biglietto. Punto terzo: capitano (più o meno spesso, non siamo in grado di fare una stima precisa) disservizi o inconvenienti, talvolta pesanti, accaduti anche in compagnie aeree note solitamente per la loro serietà. Punto quarto (ottimo): a bordo, se vi va, potete portarvi anche una intera valigia di alimenti *gluten free*, e zainetti con panini e insalate di riso, torte salate e dolci, frutta, verdura e più o meno tutto quello che vi salta in testa, con alcune limitazioni che poi vedremo in dettaglio.

### Meglio presto che tardi

La nostra indagine si è limitata a cercare sui siti delle maggiori compagnie aeree le informazioni da loro stesse fornite, non ha quindi nessun obiettivo di riportare dati reali su quanto poi effettivamente venga servito al celiaco durante il volo. Dall'idea che ci siamo fatte, però, è che alcuni aspetti o informazioni siano condivise da tutti i principali vettori: ad esempio la necessità di fare richiesta per il pasto senza glutine con almeno 24 ore di anticipo rispetto al volo (alcune compagnie richiedono 72 ore di anticipo). Questo vale grosso modo per tutti i pasti speciali, anche se per quelli *kosher* (adatti a chi segue la dieta prevista dalla religione ebraica) sono richieste almeno 48 ore. In generale, inoltre, la richiesta viene fatta dopo aver effettuato la prenotazione: solo chi è in possesso dunque del biglietto aereo può controllare cosa preveda realmente il pasto senza glutine. Un altro aspetto - stavolta non possiamo però generalizzare - è la difficoltà nel trovare queste informazioni sui siti delle compagnie aeree. In alcuni casi la pagina dedicata ai pasti speciali è proprio introvabile, e ci siamo riuscite solo facendo una specifica ricerca su Google, indicando il nome del vettore seguito da "special meals".

### Voli, ma quante ore voli?

Il problema del pasto senza glutine si pone chiaramente sui voli di lunga percorrenza. Diciamolo subito: si possono affrontare brevi tratte, due-tre ore, avendo a disposizione solo degli snack, ma non possiamo pensare di andare fino in Australia e accontentarsi di patatine e frutta secca!

Sugli snack, il catalogo a bordo sembra avere sempre a disposizione una variante *gluten free*. I prezzi variano a seconda delle compagnie, ma in generale non vi aspettate siano a buon mercato. Impossibile (o difficilissimo) da trovare, almeno secondo la nostra ricerca, qualcosa di più sostanzioso, tipo panini o primi piatti preconfezionati. Sul pasto completo, che - ricordiamolo - deve sempre essere ordinato in anticipo, non abbiamo potuto raccogliere dati perché dal sito, prima della prenotazione effettiva, le informazioni fornite sono generiche.

### Compagnie aeree, chi più chi meno

Ecco una breve rassegna di alcune compagnie aeree, senza avere intenzione di stilare una classifica dei più o meno bravi ma citando solo quelle che sui pasti senza glutine danno alcune notizie più approfondite del generico "forniamo pasti speciali, che devono essere prenotati con tot ore di preavviso".

Nel menù primavera 2023 di **Ryanair** ci sono i simboli del "free": *lactose free*, *gluten free*, oltre a proposte *vegan* e *vegetariane*. Dal sito della compagnia appare un solo piatto *gluten free* (lasagne vegetariane da 350 g con verdure grigliate e besciamella di soia, costo 6.50 euro) e due snack (patatine fritte al sale marino e al Trifoglio e panna acida, 2 euro a pacchetto da 25 g).

La compagnia **ITA Airways** dà la possibilità di prenotare un pasto speciale sui voli Intercontinentali (in tutte le classi), sui voli Internazionali in classe Business e sui voli Internazionali superiori alle 3 ore anche in classe Economy.

Le informazioni sui pasti speciali non sono facili da trovare sul sito della compagnia **Easy Jet** se non si è in possesso di un codice di prenotazione. Sul sito viene citato un "*Plant Based Gluten Free Selection*", disponibile a bordo

## Da sapere Terminologia tecnica

In gergo aeroportuale i pasti senza glutine vengono indicati con la sigla GFML (*Gluten-Free meal*). Dal sito di IATA (*International Air Transport Association*) si legge che: "Il Gfml è pensato per chi soffre di celiachia o non tollera il glutine nella propria dieta. Da questi pasti speciali vengono eliminati cereali come frumento, segale, avena, crusca e orzo, così come farine, amidi e semole. Il pasto speciale senza glutine può essere composto da: carne, pollame, pesce, riso, frutta e verdura, mais, patate, latticini, cioccolato, fagioli e piselli secchi, sale e pepe, erbe e spezie, zuccheri e conserve, margarina, tapioca, oli vegetali, pane senza glutine, quinoa e altro ancora".



**Dati****Traffico aereo  
in aumento**

Con oltre 164 milioni di passeggeri dei voli commerciali di linea e charter negli aeroporti italiani, su rotte nazionali e internazionali (Fonte Enac - Ente Nazionale per l'Aviazione Civile), nel 2022 si consolida una decisa ripresa del traffico aereo, che registra un +104% rispetto all'anno precedente: si riduce quindi il divario, registrato nei due precedenti anni, rispetto al periodo pre-Covid (-14% del 2021 vs 2019). Il traffico nazionale, con i suoi 64,5 milioni di passeggeri, ha registrato un incremento del +53% rispetto al 2021, mentre il traffico internazionale, con 99,9 milioni di passeggeri, è cresciuto del +160,8% rispetto al medesimo anno. È dunque il traffico internazionale a registrare il maggiore incremento rispetto al 2021, anche grazie alla progressiva eliminazione delle misure restrittive a partire dal secondo semestre dell'anno. L'aeroporto di Roma Fiumicino si conferma al primo posto per traffico passeggeri, con circa 29,1 milioni e con la quota del 17,7% del traffico passeggeri totale. In merito ai vettori, invece, la graduatoria complessiva dei collegamenti nazionali e internazionali di linea e charter vede al primo posto la compagnia Ryanair con 45,7 milioni di passeggeri.

per sei sterline, e alcuni snack.

Tra le compagnie low cost, la spagnola **Vueling** sembra essere una di quelle con l'offerta gluten free più varia. Tra gli alimenti che si possono acquistare a bordo c'è un'ampia varietà di snack dolci e salati, ma anche piatti caldi come risotto, noodles di riso con pollo, tortilla, pollo tikka masala. Tra le bevande, c'è persino una birra gluten free.

**Air Malta** serve pasti caldi in business class, in economy invece si possono acquistare a bordo gli alimenti. Come pietanza gluten free appare una lasagna vegetariana, anche senza lattosio (7,50 euro) e alcuni snack dolci e salati.

**Air Asia**, la più grande compagnia aerea asiatica, sembra non offrire pasti speciali specifici. Tra i piatti caldi ce ne sono alcuni in cui non viene menzionato il glutine come allergene, ma non sono certificati gluten free.

I pasti speciali **Air India** richiedono almeno 48 ore di preavviso e la compagnia dà la possibilità di indicare se si desidera o meno

che il pasto speciale sia vegetariano o non vegetariano.

I pasti delle compagnie aeree **Emirates** sono inclusi nel prezzo del biglietto. Tutti i pasti a bordo sono *Halal* (cibo lecito secondo i precetti della religione islamica) e andrà specificato se deve essere gluten free.

I passeggeri che richiedono alimenti speciali per motivi dietetici, religiosi o nutrizionali possono scegliere tra 11 diversi pasti sui voli operati da **Lufthansa**. I pasti speciali sono generalmente offerti in Economy Class sui voli di durata superiore a 185 minuti e in Business Class sui voli di durata superiore a 75 minuti.

Sul sito di **KLM** si legge "Sebbene disponiamo di procedure per ridurre al minimo il rischio, non possiamo garantire che il tuo pasto sia al 100% privo di glutine o lattosio. Hai una grave allergia alimentare? Ti consigliamo di portare con te le tue medicine per l'allergia nel bagaglio a mano. Puoi anche portare il tuo pasto, ma non possiamo riscaldarlo per te a causa delle norme di sicurezza". ♦

**Cibo a bordo****Le regole da conoscere****In cabina**

Portare nel bagaglio a mano o da cabina panini o snack è possibile. Non è invece possibile trasportare cibi totalmente liquidi o semiliquidi quali formaggi freschi, mozzarelle, yogurt, barattoli con creme al cioccolato, confetture e marmellate, barattoli di olive o altri alimenti sott'olio o sott'aceto, cioccolatini ripieni di liquore e zuppe, in quantità superiori a 100 ml, ma è possibile, invece, inserire in una borsa un panino con questi ingredienti.

Si possono invece portare a bordo cibi secchi, purché in confezioni sigillate, meglio ancora se originali, come biscotti, pasta secca, crackers, formaggio stagionato, grissini, frutta secca.

**Nel bagaglio da stiva**

È possibile inserire cibo di qualunque genere nel bagaglio nella stiva, in quantità anche superiore ai 100 ml, purché opportunamente sigillato. Tuttavia, ci sono casi particolari a cui bisogna prestare attenzione. Prima di partire è opportuno controllare le restrizioni doganali del Paese che si intende visitare, controllando il sito governativo dello stesso e dichiarando sempre il trasporto di generi alimentari, tanto nel bagaglio a mano quanto nel bagaglio da stiva, per evitare problemi e sanzioni. Sebbene nei Paesi europei non sussistano particolari limitazioni, a livello extraeuropeo è sempre bene informarsi in anticipo: tra questi, l'Australia rappresenta un caso particolarmente significativo. Per la natura stessa del Paese, un complesso ed isolato ecosistema particolare, la dogana presta molta attenzione a cosa viene introdotto nel suo territorio.

# E CHE CE VO'?

Di Susanna Emili

Sei celiaco? Vuoi viaggiare in aereo? Che problema c'è? Basta che prenoti un pasto senza glutine e viaggi tranquillo... Sì, in effetti, messa così sembra facile. Dalle parti mie dicono: "E che ce vo'?" e invece, a volte, ce vo', ce vo'... Per carità, niente a che vedere con quello che succedeva trent'anni fa, quando il glutine nessuno l'aveva mai sentito nominare e, se non volevo morire di fame nei lunghi voli intercontinentali, dovevo riempirmi lo zaino di cibo da consumare in viaggio, al posto dei pasti glutinosi che mi venivano offerti. Però, ancora oggi, qualche "ostacolino" da superare, a volte c'è.

Cominciamo dalla prenotazione. Sei al computer, navighi tra i vari portali e siti di linee aeree, cercando un volo che parta nei giorni giusti, in orari non impossibili, senza troppi scali e che non costi una cifra esagerata. Alla fine lo trovi. A quel punto stai per comprare il biglietto e ti viene in mente lui, il GFML, il tuo pasto speciale: ce lo avranno, non ce lo avranno, potrò prenotarlo? Sai che ormai quasi tutte le linee aeree offrono pasti alternativi, che soddisfino esigenze di salute, di religione o altro, ma un dubbio ti viene sempre. Forse, preoccupato di veder "sparire" il volo che avevi scelto, decidi comunque di comprarlo, o forse no. Comunque sia, prima o poi arriva il momento in cui ti metti alla ricerca del link che porti al tuo GFML, e non è una ricerca facile, è praticamente una caccia al tesoro: a volte lo trovi nascosto sotto la richiesta di sedie a rotelle, oppure dietro il trasporto di animali di servizio, il percorso è sempre diverso, sembra impostato da una mente diabolica. E quando finalmente riesci a far scendere la tendina con una lista di menu alternativi per tutte le esigenze, che soddisfazione,

eccolo lì, il tuo pasto gluten free. E lo prenoti! Oppure ancora no, ti dicono di chiamare il servizio clienti, ma col cavolo che ti danno il numero, e allora ti metti alla ricerca anche di quello... mica facile, vero?

Arriva finalmente il giorno della partenza. Sei al check-in e chiedi conferma della tua prenotazione del GFML: chiedi sempre, perché può succedere che qualcosa sia andato storto e la prenotazione non risulti. Se così fosse, inutile che ti arrabi: meglio cercare di procurarti qualcosa da mangiare a bordo (ormai negli aeroporti si trova di tutto), perché se il tuo pasto sull'aereo non c'è, difficilmente avranno altro da offrirti. Se la prenotazione è confermata, vai tranquillo. Quasi tranquillo. A volte può succedere un "incidente". Per esempio può succedere che il tuo pasto senza glutine venga offerto a un altro passeggero. A me è successo due volte: una volta per colpa mia, perché per stare seduta vicino alle mie nipotine ho scambiato il posto con mio marito, e il pasto GF è stato consegnato a lui. Naturalmente poi me lo sono mangiato io, ma se si scambia il posto con un passeggero sconosciuto bisogna ricordarsi di farlo notare alle hostess. Un'altra volta il mio pasto è stato consegnato per sbaglio due file prima della mia, e il signore che lo aveva ricevuto non solo non si era accorto che gli era stato consegnato prima degli altri e che c'era scritto sopra "gluten free", ma evidentemente gli era pure piaciuto, perché quando l'hostess si è resa conto dell'errore, se l'era già pappato tutto!

Però, ammettiamolo, in genere riusciamo a mangiare, spesso anche tanto e bene, perché la qualità del cibo in volo, nel tempo, è migliorata molto. Ovviamente, in alcune linee aeree si mangia meglio, in altre peggio, ma ho notato



una costante: quasi sempre il pasto offerto dall'Italia verso l'estero è più buono e più vario di quello offerto dall'estero verso l'Italia, e sulla stessa linea aerea. Io penso che sia dovuto ai catering che forniscono i pasti: forse in Italia sono più preparati e cucinano non solo meglio, ma anche in maniera più fantasiosa, preparando magari un pezzo di pizza, o un piatto di lasagne, o comunque un cibo più elaborato della solita fetta di petto di pollo al vapore, un po' elastica e abbastanza insipida... E comunque, ben venga anche il petto di pollo elastico: è sempre un privilegio ricevere un pasto senza glutine, e di questo dobbiamo essere consapevoli e grati.

Ma, occhio! a volte il personale di volo distribuisce dei pacchetti di crackers, salatini o salse su tutti i vassoi, e per errore li mette anche sul nostro, e quindi guardiamo bene prima di buttarci a mangiare a occhi chiusi! D'altronde, fare attenzione al cibo che ci servono non è una novità: siamo ben abituati ad esaminarlo con sospetto, per assicurarci che non contenga glutine.

Che dire, infine? Dopo tutto, non è che la vita di noi celiaci sia molto più complicata in viaggio che a casa, di "ostacolini" ce ne sono sempre, ma in fin dei conti non sono insormontabili. Per sicurezza, qualcosa da mangiare è sempre meglio che ce la portiamo, ma quando viaggiamo non facciamoci prendere dall'ansia e godiamoci l'esperienza: non sarà certo la celiachia che impedirà ai celiaci di volare! ♦