

## IN VOLO

1) Richiedi la certificazione del medico prima di partire per poter portare in aereo cibi senza glutine. Per l'estero deve essere scritta in lingua inglese.

2) Al momento della prenotazione del volo, ti consigliamo di chiedere sempre informazioni alla compagnia sulla possibilità di introdurre alimenti nel Paese meta del tuo viaggio. Lo stesso vale in caso si voglia sapere se il bagaglio per gli alimenti senza glutine possa essere imbarcato gratuitamente o meno, poiché le indicazioni sono diverse da compagnia a compagnia e da Paese a Paese.

3) Se previsto, al momento dell'acquisto del biglietto aereo ricorda di prenotare il pasto gluten free e, una volta a bordo, controlla che sul vassoio sia indicata la dicitura GF meal.

4) Porta nel tuo bagaglio a mano una piccola scorta di snack e altri prodotti senza glutine come gallette e cracker per avere sempre a disposizione uno spuntino.

Leggi anche l'articolo di approfondimento:

[https://r1-it.storage.cloud.it/cdn.celiachia.it/assets/uploads/2019/08/liberi\\_di\\_volare.pdf](https://r1-it.storage.cloud.it/cdn.celiachia.it/assets/uploads/2019/08/liberi_di_volare.pdf)



Aic Lombardia Onlus

Sede operativa:

Viale Bodio, 28

20158 Milano

Tel 02 867820

Fax 02 35949325

[segreteria@aiclombardia.it](mailto:segreteria@aiclombardia.it)

[www.aiclombardia.it](http://www.aiclombardia.it)



**Sostieni le nostre attività,**

iscriviti ad AIC Lombardia Onlus

[www.aiclombardiaiscrizioni.it](http://www.aiclombardiaiscrizioni.it)

[www.graficestampaweb.com](http://www.graficestampaweb.com)

# UNA VITA (DA CELIACO) IN VACANZA

## I CONSIGLI PER UN VIAGGIO SENZA GLUTINE E SENZA PENSIERI



ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA  
LOMBARDIA ONLUS

[WWW.AICLOMBARDIA.IT](http://WWW.AICLOMBARDIA.IT)

## IN ITALIA

Il network **Alimentazione Fuori Casa (AFC) di AIC** è il punto di riferimento se si vuole consumare un pasto fuori casa, acquistare prodotti freschi o soggiornare in un hotel/villaggio/B&B.

Sono più di 4.000 in Italia e più di 400 in Lombardia le strutture, tra cui ristoranti, pizzerie, alberghi, gelaterie, laboratori artigianali, che hanno seguito un percorso di informazione con AIC e sono monitorate costantemente da tutor.

Scopri le su

<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/alimentazione-fuori-casa/ricerca-esercizi>, oppure sull'App Aic Mobile. Solo il **Socio AIC** può accedere a questi elenchi. Se non sei socio, puoi acquistare per un periodo limitato la **versione Welcome dell'App AIC mobile**, disponibile sullo store di Android o IOS a fronte di un minimo contributo.

**Se non fosse possibile recarsi in un locale "AFC"** questi sono i nostri consigli:

- **Informare** sempre il personale del locale che si è celiaci.
- Chiedere sempre gli **ingredienti** delle pietanze che si intende consumare e, in caso di dubbio, scegliere altro.
- Ricordare sinteticamente le **regole per la preparazione dei piatti senza glutine**, disponibili sul sito AIC [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) / Dieta senza glutine / Alimentazione Fuori Casa. In questo modo, il celiaco avrà svolto anche un'importante opera di sensibilizzazione sulla cultura della cucina senza glutine.



## ALL'ESTERO

Usciti dall'Italia il nostro consiglio è di raccogliere informazioni utili per il proprio soggiorno prima della partenza, **mettendosi in contatto con l'Associazione Celiachia del Paese di destinazione**.

Tramite il sito di Aic

<https://www.celiachia.it/aic/nel-mondo/aoecs/> si trovano i riferimenti delle Associazioni straniere <https://www.aoecs.org/members>

Ci sono, inoltre, Associazioni Celiachia di **alcuni Stati europei** che hanno attivato un progetto simile al nostro Alimentazione Fuori Casa, con locali informati sulla cucina senza glutine. Indicazioni alla pagina

<https://www.aoecs.org/gluten-free-restaurants>

Prima della partenza visita anche il sito dei Giovani Celiaci d'Europa (CYE) <https://www.cyeweb.eu/> dove potrai trovare utili informazioni su hotel, ristoranti, negozi <https://www.cyeweb.eu/travelnet/>

Per quanto riguarda l'acquisto dei prodotti alimentari occorre ricordare che:

Il marchio **Spiga Barrata** è concesso in tutti i **Paesi europei** secondo gli stessi criteri, garantendo ovunque le medesime condizioni di sicurezza.

Il claim **"senza glutine"** in **Europa e negli Stati Uniti** si può utilizzare sulle etichette dei prodotti alimentari che abbiano un contenuto di glutine inferiore a 20ppm, esattamente come avviene in Italia.

AIC collabora anche con alcuni fra i principali tour operator e compagnie di Crociere italiane, perché possano offrire ai celiaci un adeguato servizio senza glutine

<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/alimentazione-fuori-casa/progetti-speciali-collaborazioni/special-guest-a-lpittour/>

<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/alimentazione-fuori-casa/progetti-speciali-collaborazioni/crociere/>