

**Como viajar
com segurança
fazendo
dieta sem glúten
e sem
contaminação
cruzada**

Viajando sem glúten

GUIA BÁSICO PARA CELÍACOS E SENSÍVEIS AO GLÚTEN

sumário



Organização,
Autoria, Tradução
e Diagramação:
RAQUEL BENATI

Colaboração:

**MEMBROS DO GRUPO
CELÍACOS PELO MUNDO**

**ALFREDO LAYDNER FILHO
ANDREZZA CONDE
MARIANE ROVEDO
JULIANA HINTERLANG COSTA
VIVIANE MOURA LEITE
REGINA L P BARRETO
ANINHA ANDRADE**

Publicação:
**RIOSEMGLUTEN
2018**

03 apresentação

04 planejamento

07 dicas básicas

09 arrumando as malas

11 viajando de avião

13 hospedagem em hotel

15 hostel \ aluguel de casa

16 dicas extras

19 compartilhando experiências

*"Viajar é
trocar
a roupa
da alma"*

mário quintana

apresentação



“

Um planejamento cuidadoso é capaz de vencer quase todas as dificuldades.

”

Esse Guia é uma publicação do Grupo “**Celiacos pelo Mundo - Viajando sem glúten**” no Facebook, criado e moderado por **Aninha Andrade**.

Muitos celíacos e sensíveis ao glúten enfrentam dificuldades quando precisam viajar, seja à trabalho, férias ou devido à questões particulares. Manter a dieta sem glúten e ficar longe de uma possível ingestão acidental de glúten durante a viagem são questões essenciais para celíacos, alérgicos e sensíveis ao glúten. Ninguém quer perder a viagem porque adoeceu durante o tempo que esteve fora de casa.

Pensando nessas dificuldades, reunimos dicas básicas que facilitam a vida dos que vivem longe do glúten em suas viagens.

A construção do material foi coletiva, organizada a partir de depoimentos de celíacos e sensíveis ao glúten em grupos no Facebook, sobre suas viagens e as estratégias adotadas.

Apertem os cintos e boa viagem!

Raquel Benati
Membra fundadora da
ACELBRA-RJ
Publica o site
www.riosemgluten.com.br

planejamento

Viajar - partir, passear, andar, atravessar, mover-se. Esses são alguns sinônimos para esse verbo que está nos sonhos de muitas pessoas.

Viagens podem ser feitas a trabalho ou estudos, turismo, férias, visita a familiares e amigos. Podem ser curtas ou longas, planejadas ou imprevistas. Podem ser feitas em companhia da família e amigos ou solitariamente.

Independente do motivo ou da duração da viagem, todas as pessoas que tem alguma restrição alimentar cedo ou tarde vão se deparar com a situação de precisar de comida segura para que possam se alimentar sem riscos de adoecer.

As dicas desse Guia tem o objetivo de ajudar que celíacos e sensíveis ao glúten não passem dificuldades em suas viagens. Para isso é preciso um pouco de planejamento e organização.

Algumas cidades já oferecem serviços de alimentação sem glúten, tanto para atendimento no local quanto entrega de comida fresca ou congelada.

Também já é possível encontrar em lojas e supermercados produtos sem glúten seguros, devidamente rotulados.

Mas e se o objetivo da viagem é Ecoturismo, com caminhadas em meio à natureza e longe dos

centros urbanos - como se organizar para que a mochila não pese uma tonelada por causa da comida?

Muitos celíacos já vivenciaram situações difíceis e acabaram encontrando soluções práticas para problemas reais. Esse Guia não esgota o assunto, mas reúne algumas dessas soluções para as situações mais comuns. Talvez seja possível partir dessas ideias e encontrar uma saída para um problema particular não abordado nesse material.

Os Grupos de Celíacos nas Redes Sociais também são sempre um ótimo local para pedir ajuda e encontrar respostas para os nossos problemas.



Encontrar algo para comer durante a viagem em aeroportos, rodoviárias, estações de trens ou paradas em rodovias é sempre mais difícil do que comer no destino final. Embora os navios de cruzeiro e os hotéis tenham percorrido um longo caminho para atender hóspedes especiais com uma dieta sem glúten, ainda existe um muito chão pela frente. Aqui estão algumas dicas para manter sua dieta livre de glúten no céu, no mar, nos trilhos, nas estradas e nos hotéis.

Consiga um atestado médico que lhe permita transportar "alimentos para dietas especiais", para evitar que o lanche levado na bolsa seja confiscado. Desta forma, você poderá levar lanches e refeições, desde que atenda as regras de segurança de cada empresa ou país.

Solicite uma refeição sem glúten ao reservar seu voo (voos no exterior, bem como voos domésticos longos, servirão refeições e muitas companhias aéreas oferecem uma opção de refeição sem glúten).

Confirme com a companhia aérea 48h antes de embarcar e no momento do check-in, para garantir que sua refeição esteja à bordo.

Sempre viaje com alimentos industrializados (não-perecíveis e lacrados) de reserva: barras energéticas, mix de oleaginosas, batatas fritas, cereais, etc, caso você seja pegado em um lugar onde não haja opções sem glúten.

Atenha-se a alimentos simples quando necessário: queijos, frutas, verduras e nozes são alimentos naturalmente sem glúten que estão amplamente disponíveis em muitos locais.

Entre em contato com as linhas de cruzeiro marítimos antes de fazer a reserva para saber se elas serão capazes de atender às suas necessidades. Linhas de cruzeiro normalmente têm um setor que lida com alergias alimentares e refeições especiais.

Ligue para o hotel para perguntar se há geladeira e/ou micro-ondas disponíveis no quarto. Verifique na internet se existem restaurantes próximos com um menu sem glúten e lojas que comercializem alimentos sem glúten.

Pesquise bons restaurantes com cardápio sem glúten seguro para celíacos. Associações de celíacos, grupos em redes sociais e blogueiros locais podem ser uma grande ajuda com informações sobre a dieta sem glúten para onde você estará viajando. Use aplicativos que ofereçam informações sobre restaurantes, lojas e produtos sem glúten disponíveis.

Procure por empresas de viagens sem glúten. Reserve com uma dessas empresas - deixe que outros profissionais experientes façam o trabalho para você!

Leve a medicação que você está acostumado a usar, seja para náuseas, dor de cabeça, febre, cólica menstrual, pomadas para picadas de inseto ou contusões, alergias, etc. E que dure por toda a sua viagem. Assim você não precisará procurar um farmacêutico confiável para verificar os ingredientes ou tentar encontrar o "glúten escondido" em um rótulo de medicamento.

Celiac Disease Foundation (CDF) - USA
(tradução | adaptação: Raquel Benati)





Para uma viagem mais segura pesquise informações com:

- 1- Associações de Celíacos locais**
- 2- Grupos de Celíacos e Sensíveis ao glúten (redes sociais)**
- 3- Instagram e Facebook: páginas de celíacos, restaurantes, empresas de produtos sem glúten**
- 4- Sites e blogs de celíacos**
- 5- Aplicativos**



Muitos Cruzeiros marítimos oferecem alimentação sem glúten segura.

Geralmente nas refeições o hóspede celíaco é acompanhado pelo mesmo funcionário durante toda a viagem, garantindo que não ocorra trocas ou erros com sua alimentação sem glúten.

Existem cozinhas ou áreas separadas para a preparação das refeições dos alérgicos e celíacos, com equipes especialmente treinadas, gerando segurança e permitindo que o hóspede aproveite a viagem sem preocupações com sua alimentação.



Nas viagens aéreas longas, nacionais ou internacionais, as empresas oferecem refeições aos passageiros. Muitas tem cardápio sem glúten, mas é preciso solicitar o serviço com antecedência. Nas viagens curtas não são servidas refeições.

Fique atento ao que for servido, lendo sempre as etiquetas e os rótulos dos produtos industrializados. Qualquer dúvida, chame alguém do serviço de bordo e peça mais informações e esclarecimentos.

dicas básicas

1 - Pesquise sobre a culinária local

Ao viajar tendo uma restrição alimentar, boa parte do desconforto decorre daquilo que é desconhecido. Quais ingredientes são usados em diferentes países? O que é seguro? Um bom começo é pesquisar na internet sobre a culinária do local de destino para saber se o glúten é usado esporadicamente ou se é um ingrediente muito presente.

Essa pesquisa vai facilitar no momento em que precisar saber se os alimentos a que terá acesso são seguros para celíacos. Muitas vezes o problema está nos temperos ou molhos e até mesmo na maionese.

2 - Aprenda a fazer as perguntas certas

É importante imprimir e levar um cartão escrito na língua do país que irá visitar, com uma rápida explicação sobre suas restrições alimentares, o que não pode ingerir e o que é seguro para você. Muitos sites tem esse tipo de material em várias línguas, o que facilita bastante. O objetivo é que os funcionários de serviços de alimentação possam ler o cartão e responder às suas dúvidas.

Isso não é garantia de que terá as respostas corretas. Muitas vezes quem responde desconhece quais os ingredientes das preparações servidas ou não sabe identificar a presença do glúten nelas. Em muitos destinos, perguntar simplesmente "isso tem trigo" é insuficiente. Em Oaxaca, no México, por exemplo, vários molhos incluem o pão como ingrediente. Se ao final da conversa você ainda estiver em dúvidas sobre a segurança do alimento, não consuma.

3- Leve lanches em seus passeios diários

Encontrar comida segura nem sempre é possível. Levar lanches nas viagens e passeios é o mais seguro. Em muitos países, lanches são à base de trigo - sanduíches, waffles, pizzas, bolos e muito mais. Levar oleaginosas como amêndoas cruas ou potes de manteiga de amendoim, legumes crus e frutas são uma boa alternativa para se alimentar de forma segura.

Jodi Ettenberg - The Guardian
Tradução | Adaptação: Raquel Benati





Comida de rua

Em muitos países é possível comprar frutas, legumes, oleaginosas e comidas típicas sem glúten em barracas de rua. Mesmo que os alimentos servidos sejam naturalmente sem glúten, é preciso estar atento às adequadas condições de higiene e temperatura. Converse e observe antes de comprar e só consuma se não tiver outro alimento seguro em sua bolsa.



Produtos Industrializados sem glúten

Pesquise sobre rotulagem e aprenda como se escreve o nome dos cereais proibidos e seus derivados na língua no país que pretende visitar. Estamos acostumados com a legislação brasileira, mas em muitos países não é obrigatório o alerta para glúten ou alergênicos e isso pode dificultar muito a compra de alimentos industrializados. Confira se há listas de produtos seguros e leia sempre a lista de ingredientes.



Riscos de contaminação cruzada por glúten

A conscientização sobre doença celíaca está aumentando, mas ainda há muitos lugares que nunca ouviram falar dela. É necessário paciência, tanto para explicar a questão como para lidar com erros ocasionais.



Sabemos que muitos celíacos não seguem uma dieta 100% sem glúten e comem em qualquer local ou restaurante, sem avaliar os riscos de contaminação cruzada por glúten. Isso confunde garçons e Chefs, que acabam não acreditando nas palavras dos celíacos que solicitam maiores cuidados com o preparo de sua refeição.

Diretrizes para turistas celíacos - Dr Shär

- 1- Apenas beba bebidas que vêm de garrafas seladas;
- 2- Não tome bebidas com cubos de gelo;
- 3- Não consuma produtos lácteos não pasteurizados;
- 4- Descasque frutas ou legumes crus antes de comer;
- 5- Não coma marisco ou peixe cru ou meio cozido;
- 6- Coma apenas carne ou refeições bem cozidas e quentes;
- 7- Não compre comida de comerciantes na rua;
- 8- Preste atenção à higiene pessoal e use apenas água potável ao limpar os dentes, e sempre lave as mãos antes de comer;
- 9- Se não tiver água potável com você, ferva a água ou desinfete-a antes de usar.

<https://www.schaer.com/en-us/a/guideline-celiac-tourists/>



arrumando as malas e os documentos

1- Além dos documentos tradicionais como identidade, passaporte, certidão de nascimento dos filhos, autorização para viagens ao exterior de menores desacompanhados de um dos responsáveis, é muito importante que o celíaco leve um atestado médico sobre sua condição e necessidade de alimentação especial (se a viagem for internacional é importante que esteja escrito na língua do país que irá visitar). Esse documento é útil para uso durante os deslocamentos e em visitas a locais que oferecem serviço de alimentação, proibindo a entrada de refeições externas.

2- Imprima e leve um cartão de restaurante com explicação rápida sobre sua restrição alimentar. Temos aqui no Guia um modelo do site riosemgluten.com.br. Você pode fazer o seu, adaptando o texto com suas restrições específicas.

3- Levar material sobre doença celíaca e sensibilidade ao glúten também pode ajudar. Folder e panfletos são uma boa forma de educação celíaca.

4- Guarde tudo junto em uma pasta ou compartimento de sua bolsa, para estar sempre à mão.

5- Deixe espaço na mala para levar comida industrializada não perecível, lacrada. Mesmo que você não use durante a viagem, isso trás segurança, caso não encontre com facilidade comida apta para celíacos.

6- Se levar aparelhos elétricos, como panelas, fornhos, torradeiras, "rabo quente", fogareiros (leia mais informações sobre isso no capítulo "Compartilhando experiências"), não se esqueça de verificar a voltagem do local (110v ou 220v) - se for o caso, leve um transformador e também vários tipos de adaptadores de tomadas.

7- Ponha na mala uma pequena bolsa térmica para poder levar lanches durante os passeios ou compromissos.

8- Tenha na bolsa lenços umedecidos e frascos de 50ml de álcool 70%, para uso em situações onde não possa lavar as mãos antes de comer.

9- Se tiver que escolher entre levar mais uma peça de roupa e alimentos sem glúten, escolha com base nas pesquisas que fez sobre a disponibilidade de alimentação sem glúten no local que irá visitar.

"Tenho Doença Celíaca e não posso comer alimentos que contenham glúten, que é uma proteína presente na farinha de trigo, cevada, centeio, malte e aveia.

Além do pão, massas, bolos e milanesas, o trigo pode estar presente em vários outros alimentos que não desconfiamos, tais como caldos de carne/galinha, chocolates, sorvetes, mostardas, shoyu, amaciante de carne, fondor, produtos enlatados, alguns queijos, salames e salsichas, etc. Por isso, só posso comer alimentos nos quais a embalagem tenha escrito "não contém glúten". Se não houver essa inscrição no rótulo da embalagem (como no caso de produtos caseiros), não posso comer.

Não posso comer alimentos que tenham estado em contato com trigo. Por exemplo, se em um óleo se fritou algum alimento com farinha de trigo, não posso comer nada feito neste óleo.

Preciso que todos os talheres e recipientes usados para preparar meu alimento sejam limpos e usados só para eles. A manteiga não pode ter sido usada para passar no pão (pois pequenos farelos de pão podem ter caído no recipiente da manteiga), e assim por diante, pois um mínimo de farinha de trigo me fará muito mal!

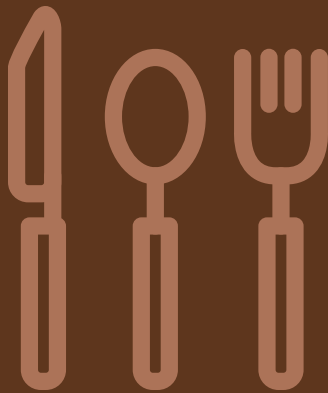
Posso comer alimentos que contenham arroz, milho, batata, leite e derivados, frutas, hortaliças e verduras, carne, frango e peixe, desde que todos os produtos utilizados para seu preparo não contenham glúten.

Esta opção do cardápio que escolhi tem algo que possa ter glúten? Se tiver qualquer dúvida a respeito, por favor avise-me.

Desculpe o incômodo, mas isto é muito importante para minha saúde.

Nós que somos celíacos podemos até adquirir câncer de intestino se comermos glúten mesmo que em quantidades mínimas e poucas vezes ao ano.

Muito obrigado(a) pela sua ajuda!"



Cartão para restaurantes do site [riosemgluten.com.br](http://www.riosemgluten.com.br).
Imagem disponível aqui:
<https://www.riosemgluten.com.br/galeria3>



Cartão para Restaurantes



Tenho **Doença Celíaca** e não posso comer alimentos que contenham **glúten**, que é uma proteína presente na farinha de trigo, cevada, centeio, malte e aveia.

Além do pão, massas, bolos e milanesas, o trigo pode estar presente em vários outros alimentos que não desconfiamos, tais como caldos de carne/galinha, chocolates, sorvetes, mostardas, shoyu, amaciante de carne, fondor, produtos enlatados, alguns queijos, salames e salsichas, etc. Por isso, só posso comer alimentos nos quais a embalagem tenha escrito "**não contém glúten**". Se não houver essa inscrição no rótulo da embalagem (como no caso de produtos caseiros), não posso comer.

Não posso comer alimentos que tenham estado em contato com trigo. Por exemplo, se em um óleo se fritou algum alimento com farinha de trigo, não posso comer nada feito neste óleo.

Preciso que todos os talheres e recipientes usados para preparar meu alimento sejam limpos e usados só para eles. A manteiga não pode ter sido usada para passar no pão (pois pequenos farelos de pão podem ter caído no recipiente da manteiga), e assim por diante, pois um mínimo de farinha de trigo me fará muito mal!

Posso comer alimentos que contenham arroz, milho, batata, leite e derivados, frutas, hortaliças e verduras, carne, frango e peixe, desde que todos os produtos utilizados para seu preparo não contenham glúten.

Esta opção do cardápio que escolhi tem algo que possa ter glúten? Se tiver qualquer dúvida a respeito, por favor avise-me.

Desculpe-me o incômodo, mas isto é muito importante para minha saúde.

Nós que somos celíacos podemos até adquirir câncer de intestino se comermos glúten mesmo que em quantidades mínimas e poucas vezes ao ano.

Muito obrigado(a) pela sua ajuda!

www.riosemgluten.com.br

viajando de avião

Alimentação especial em voos longos

O passageiro pode solicitar sua alimentação especial no ato da reserva e convém telefonar e confirmar esse pedido 24 horas antes do voo e também na hora do check-in. Em voos curtos geralmente as empresas não servem refeição como cortesia.

Embarque

Em voos nacionais é possível levar alimentos de todos os tipos na cabine dentro do peso permitido. Em voos internacionais existem algumas restrições: líquidos não são permitidos. A entrada de alimentos depende muito da regra alfandegária de cada local. Em geral são determinadas baseadas em leis do Ministério da Agricultura para proteção ambiental de cada país. Não se deve entrar com frutas, verduras, alimentos perecíveis em geral ou sementes.

O mais indicado é que celíacos levem na bagagem de mão alimentos para emergência preferencialmente industrializados, rotulados e fechados, apenas para comerem no período do voo e as sobras devem ser descartadas antes de passar na imigração - isso evitará problemas e atrasos na sua viagem.

Outros alimentos para serem consumidos durante a estadia, devem estar na mala despachada e também cuidadosamente selecionados em embalagens comerciais e rotuladas para serem facilmente identificados pela polícia federal em caso de fiscalização. Farinhas não são recomendadas no transporte internacional pois podem ser confundidas com drogas e atrasar sua viagem, até que se prove ao contrário.

Tenha em mãos um atestado médico informando sua condição de saúde - pode ser providencial dependendo do rigor do país de destino ao entrar com alimentos. Cada país tem suas leis próprias e apesar de não ser comum, pode ocorrer de descartarem seus alimentos sem glúten, tanto no embarque como desembarque. Tenha sempre um plano B para conseguir alimento seguro imediatamente após o desembarque.

Catering

É a empresa responsável por preparar todas as refeições do setor aéreo. Cada aeroporto tem um único catering que fornece refeições para todas as cias aéreas, o que varia o menu é o contrato e valor acordado entre cada cia aérea e o catering.

Essa empresa fornecedora é uma grande cozinha industrial que atua com os procedimentos de boas práticas de manipulação padronizados pela vigilância sanitária, baseado principalmente em cuidados com riscos microbiológicos. No Brasil ainda não existe um procedimento específico de treinamento sobre contaminação cruzada por glúten em caterings. Cada aeroporto de cada cidade do mundo pode estar ou não mais apto ou menos apto para servir alimentos seguros sem glúten. É uma questão de treinamento local e celíacos não tem como saber quais as reais condições de cuidados com o glúten no preparo de sua refeição.

Se você não se sente seguro com essa condição, leve o seu próprio alimento na bolsa para o período do voo. Tem situações que realmente não vale o risco e cabe a análise e auto responsabilidade de cada um.

Tripulação

Não recebe treinamento específico para atender celíacos ou alérgicos. Apenas aprendem a entregar a bandeja designada pelo catering ao passageiro específico conforme solicitado. Comissários de bordo não cozinham absolutamente nada no avião, apenas esquentam a marmita que embarca pronta.

Algumas falhas já relatadas por alguns passageiros celíacos servem de alerta para os próximos passageiros:

1- Troca de bandejas entre passageiros. É muito importante a atenção do passageiro nesse momento da entrega. Cada marmita vem com a inscrição GFM (Gluten Free Meal). Se alguma sigla diferente estiver descrita na sua bandeja desconfie e questione o tripulante.

2 - Troca por parte do tripulante na hora de recolocar a marmitta que foi esquentada no forno em outra bandeja que não seja “gluten free meal” e que tenha acompanhamentos com glúten – atenção! no prato principal e todos os outros potinhos da bandeja devem constar a etiqueta GFM.

Se você observar o comissário servindo pão com glúten aos passageiros, se antecipe e peça para ele não colocar na sua bandeja, o tripulante não consegue lembrar todos os passageiros com restrição - cabe ao celíaco lembrá-lo.

Alterações de última hora no voo ou atrasos por motivos meteorológicos entre outros, podem exigir mudança rápida de aeronave e provavelmente a comida especial não será embarcada - em situações atípicas a última coisa que a cia aérea vai pensar é na sua comida.

Na escassez ou falha do serviço de bordo

Na dúvida ou insegurança quanto ao atendimento aéreo, é sempre conveniente ter algum alimento de emergência na bolsa e na pior das hipóteses se não embarcou a sua comida, não arrisque estragar sua viagem comendo o que não deve. Converse com a tripulação, explique a sua condição e veja se existe a possibilidade de algum comissário ceder gentilmente frutas. Muitas vezes eles fazem isso por pura compaixão, tirando da sua própria refeição sem ter obrigatoriedade de fazê-lo. O único responsável pelo não embarque da sua comida é a empresa aérea e não o tripulante.

Outra opção seria manter-se durante essas poucas horas com uma dieta líquida com o que estiver disponível à bordo (sucos de frutas, suco de tomate, café, leite). Peça repetição quantas vezes for necessário, pois isso tem em abundância no avião e dará um aporte energético até você chegar no local de destino.

Hipersensibilidade ao trigo e alergias associadas
Alguns celíacos tem uma hipersensibilidade ou alergia respiratória ao simplesmente inalarem partículas suspensas em um ambiente com trigo. Lembramos que o avião é um espaço pequeno, sem janelas e que o ar circula através do seu sistema de ventilação e pressurização.

Esse ar circulante é o mesmo durante horas e quando refeições são servidas a base de sanduíches, pães, salgadinhos, partículas podem ficar circulantes e causar desconforto ou até reação mais severa. Se você é um alérgico hipersensível com reações respiratórias proteja-se levando máscara tipo cirúrgica para evitar a inalação direta.

Lembre-se de que as mesinhas por mais que pareçam limpas podem conter resíduos invisíveis de glúten. Não apoie seu alimento como frutas diretamente ali - utilize guardanapos e lave sempre as mãos.

É importante o passageiro saber que a tripulação é treinada para algumas emergências de saúde e se algum celíaco tiver alergia associada a outro alérgeno e necessitar medicação anti-histamínica para emergência severa, o avião possui uma caixa de primeiros socorros com essa medicação injetável (não é eficiente na doença celíaca - essa medicação é específica para quem tem alergias severas que possam ter risco de fechamento de glote).

É importante que o próprio celíaco carregue sua bolsa de primeiros socorros com seus medicamentos habituais prescrito por seu médico de confiança.

Curiosidade

Você sabia que o avião é uma cabine pressurizada e funciona de maneira similar a uma panela de pressão? Com a diferença entre altitude e pressão todas as cavidades do corpo humano onde existe gás tendem a se expandir durante o voo. Nos de longa duração esse efeito é mais notável e essa situação pode fisiologicamente gerar desconforto abdominal por conta do excesso de gás expandido.

Dica da nutri: evite alimentos fermentativos como refrigerantes e açucarados durante o voo. Isso fará com que seu corpo produza menos gases. Um boa alternativa é pode levar chá de erva doce na bolsa e pedir que aqueçam água para você.

Mariane Rovedo

Dicas de uma ex-comissária, nutricionista e celíaca



hospedagem em hotel

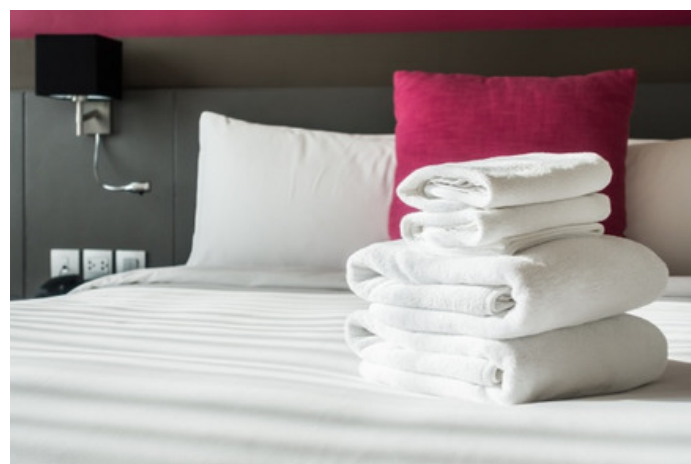
Em viagens, o café da manhã geralmente é uma refeição importante, pois garante que seja possível passar muitas horas dedicadas aos passeios ou compromissos da viagem, sem se preocupar com alimentação. Mas nem sempre é possível encontrar locais que ofereçam opções sem glúten seguras.

É tradição nos hotéis a oferta de produtos onde o glúten está presente: pães diversos, bolos, biscoitos, cereais, doces e salgados. Os aparelhos elétricos disponíveis ficam cheios de farelos, dificultando a utilização. Caso você leve seu próprio pão, se necessitar aquecer, é recomendável

que use sacos de papel e guardanapos no micro-ondas ou faça um envelope de papel alumínio para poder usar a torradeira e o grill. Existem sacos de silicone próprios para torradeiras - são leves, práticos de lavar e levar na mala. É preciso cuidado para não se queimar e nem deixar que o pão sem glúten encoste nas superfícies contaminadas.

Evite os queijos e frios fatiados, se você não tiver como saber onde e como foram manipulados e se contém glúten em seus ingredientes. Prefira comer ovos cozidos ou prepare ovos quentes. Priorize frutas inteiras e iogurtes em sua embalagem original lacrada.

Priorize se hospedar em locais que ofereçam o serviço de café da manhã sem glúten seguro para celíacos.





O risco de presença de migalhas de glúten em todos os itens de um café da manhã de hotel é muito grande. O melhor a fazer é comer cedo, quando a maioria dos hóspedes ainda não se levantou.

É possível também cozinhar no quarto. Leia mais sobre isso no capítulo "Compartilhando Experiências".

Locais como hotel-fazenda ou resort muitas vezes oferecem hospedagem com pensão completa. Nesses casos é primordial entrar em contato com o estabelecimento antes de efetuar a reserva e conversar com alguém da equipe de nutrição, para saber se será possível o atendimento de sua dieta especial. Isso evita o aborrecimento de depois ser necessário cancelar a reserva ao descobrir que a comida não será segura.

Alguns hotéis oferecem serviço de lactário, com um micro-ondas e uma pia, para aquecimento de mamadeiras e papinhas. Caso tenha levado alimentos prontos, peça autorização à gerência para aquecer suas refeições ali.

Em determinadas situações em que não é possível encontrar um hotel com opções sem glúten seguras de café da manhã, o melhor é escolher um local de hospedagem sem café da manhã, pois isso diminui o custo das diárias, sendo mais justo do que pagar por algo que não poderá usufruir.

Uma outra forma de se alimentar em hotéis localizados em zona urbana é pedir comida sem glúten através de aplicativos e serviços de "delivery". Nas capitais já é possível comprar comida fresca ou congelada sem glúten. De sopas a pizzas, passando por comida



vegetariana \ vegana sem glúten, hambúrguer, massas, bolos e doces. Algumas lojas de produtos sem glúten também fazem entregas em hotéis.

Caso você vá se hospedar em local distante de centros urbanos, a solução mais segura ainda é levar comida na mala. Nessa hora dê preferência aos alimentos processados, com embalagens difíceis de romper. Você encontra opções de refeições à base de batatas, arroz, feijão, carnes como as da marca Vapza - que não necessitam refrigeração e tem durabilidade de 6 meses.

Sempre é mais fácil quando se está sozinho, pois a solução depende só de sua disponibilidade e disposição. Mas existem muitas famílias celiacas e alérgicas e alimentar a todos com segurança fora de casa exige muita paciência e jogo de cintura.

Nunca desista de uma viagem sem antes tentar todas as possibilidades. O objetivo é que a solução encontrada seja boa para todos.

hospedagem em hostel aluguel de casa



Hospedagem em hostel tem uma grande vantagem - a cozinha é livre para seu uso. Assim, é possível preparar refeições usando tanto o fogão quanto micro-ondas ou até mesmo um forno elétrico, desde que adequadamente higienizado ou com proteção de papel alumínio ao redor do que estiver assando. Economiza espaço na mala! Mas é preciso levar panela e alguns utensílios, pois o que mais as pessoas cozinham nesses locais é macarrão! Glúten é o segundo nome dessas cozinhas!

Veja como montar o seu kit básico no capítulo "Compartilhando experiências".

Uma outra opção de hospedagem que se popularizou é o aluguel de casas ou apartamentos (temporada). É interessante, principalmente quando envolve um grupo com familiares e/ou amigos. Assim que chegarem ao local, se for possível, mesmo

que esteja tudo oficialmente limpo, faça uma nova limpeza na bancada onde as refeições vão ser preparadas. Não passe apenas um pano úmido - jogue água em quantidade para que ela escorra, esfregue com esponja, enxague com água em abundância e descarte a esponja. Deixe secar naturalmente.

Se não for possível jogar água, forre o local com papel alumínio. Assim será mais fácil apoiar alimentos e vasilhas, sem ficar fazendo os traços de glúten "andarem" pelos seus utensílios.

Leve seu Kit básico de cozinha. Se precisar usar algum item do local, certifique-se de que seja de inox ou vidro. Faça uma boa higienização. Se for de plástico ou madeira, há riscos de contaminação cruzada por glúten e não devem ser usados.



Embora nosso objetivo ao planejar uma viagem seja ficar longe de situações de risco e problemas, pode acontecer de algo sair do roteiro e acabarmos adoecendo. Nem sempre o glúten será o culpado. Muitas vezes reagimos mal a novos alimentos e temperos, o cansaço físico ou noites mal dormidas podem nos deixar em situação de fragilidade e com isso necessitarmos de repouso ou atendimento médico.

Quando estamos viajando em grupo, será mais fácil enfrentar essas situações tendo quem nos apoie e socorra. Mas quando estamos sozinhos, a situação fica mais complexa. Além de levar na mala os medicamentos que está acostumado a usar em situações de adoecimento, é importante que outras pessoas sejam informadas, mesmo que seja a gerência do hotel ou algum colega de trabalho ou até mesmo alguém ligado à você em um grupo de celíacos em redes sociais.

Existem para venda pulseiras que tem gravadas em uma plaquinha de metal informações sobre sua condição de saúde. Ter uma dessas no punho parece ser uma boa ideia.

dicas extras

01- Seu celular é seu melhor amigo. Tenha-o sempre à mão, com bateria carregada. Instale aplicativos que ofereçam informações sobre locais seguros para comer sem glúten e consulte mapas de como chegar aos restaurantes, lojas ou supermercados.

02- Use o celular para traduzir e reproduzir frases na língua do país que está visitando ao conversar sobre sua alimentação com funcionários de serviços de alimentação.

03- Compre um chip de plano de dados básico do país que for viajar. Nem sempre haverá wi-fi disponível para fazer as pesquisas e usar mapas.
(*Silvia Rbe*)

4- Leve remédios que aliviem possíveis desconfortos de contaminação cruzada durante a viagem na mala de mão, para uso em emergências (de preferência em forma de comprimidos e pós, para não haver problemas no momento de embarque).
(*Silvia Rbe*)

dicas extras

5- Tenha consciência do seu estado de saúde e adeque seu destino a essa situação. Discuta com seu médico e peça declaração para transporte de alimentação especial, escrita em Inglês ou traduzida na língua de destino. Leve os medicamentos (probiótico, glutamina, solução de hidratação oral, antibiótico e antiespasmódico) recomendados por seu médico. Fique atento às vacinas.

(Ana Pimenta)

6- Em viagens internacionais leve uma receita médica com o nome do celíaco, endereço e a prescrição com indicação de uso dos remédios, para confirmação que a medicação na bagagem é para uso dele (dipirona por ex. não é usada nos EUA).

(Elen Nogueira)

7- Obtenha informações sobre o serviço de saúde no país ou cidade visitada (tem saúde pública de qualidade? precisa de seguro saúde? dá para usar o seguro do cartão de crédito?) para avaliar se em caso de emergência poderá usar o SUS (no Brasil ou exterior através do CDAM), plano de saúde ou seguro internacional. Com o CDAM, que é gratuito, é possível obter atendimento em Portugal, Itália e Cabo Verde.

<http://sna.saude.gov.br/cdam/>

(Cláudia Cruz)

8- Sobre seguro saúde internacional, verifique junto à operadora no Brasil quais hospitais e serviços estão disponíveis no país que será visitado.

(Elen Nogueira)

9- Fique atento aos feriados durante a viagem. Em muitas cidades nada abre nesses dias.

(Regina Barreto)

Muitos detalhes sobre viagens sem glúten só descobrimos ao nos depararmos com situações inusitadas.

Muitas vezes vamos encontrar solidariedade de desconhecidos, seja a permissão do gerente de um restaurante numa rodovia para que se possa ligar uma panela elétrica de arroz e fazer uma refeição segura ou o atendimento de pedidos de preparação de alimentos que não estejam descritos no cardápio, como cozinhar ovos ou assar batata-doce no micro-ondas.

Também passamos por situações de constrangimento, quando somos obrigados a comer longe do grupo ao visitar algum local particular ou ter que fazer uma reclamação sobre itens claramente contendo glúten numa refeição sem glúten servida à bordo de um avião, correndo o risco de sermos hostilizados. Mas não podemos nos intimidar. Existem órgãos oficiais de proteção aos direitos do consumidor. Caso aconteça com você alguma situação em que se sentiu enganado, lesado ou pior, tenha adoecido em função de ingestão involuntária de glúten, faça reclamações e denuncie, usando os canais existentes para isso. Calar não é educativo. Ao fazermos a denúncia, estamos tentando evitar que a situação se repita no futuro com outras pessoas com restrições alimentares.

dicas extras

10- Modelo de mensagem a ser enviada para hotel ou resort, com orientações sobre como atender com segurança o hóspede celíaco: Blog "Sou criança celíaca" - clique aqui <https://soucriancaceliaca.blogspot.com/2014/09/e-mail-para-gerencia-de-hotel-quando.html>
(Erivane Moreno)

11- Seja cordial com as pessoas dos hotéis. Caso não possam te atender com alimentação segura, agradeça e veja a possibilidade de usar seu kit cozinha.
(Juliana Hinterlang)

12- Você pode pedir desconto em hotéis e pousadas, pela não utilização do café da manhã. A maioria responde amistosamente ao desconto, mas lembre-se, não exija, apenas peça cordialmente. Geralmente o café da manhã é considerado cortesia do estabelecimento, não sendo item obrigatório no serviço de hospedagem.
(Juliana Hinterlang)

13 - Nas baladas e programas noturnos é difícil conseguir cerveja sem glúten. Na dúvida sobre os ingredientes de coquetéis, o espumante e o vinho se tornam as opções mais seguras. Alguns shows que incluem jantares já oferecem cardápio sem glúten seguros, mas é sempre bom se informar no momento da reserva.
(Alfredo Laydner)

14- Desfrute. Não arrisque. Viva para o momento, mas atente ao futuro!
(Ana Pimenta)

Com meu filho sempre procurei resorts que entendiam e atendiam pessoas com restrições alimentares. Comecei levando comida congelada feita em casa, mas devido à quantidade e ao fato de muitos hotéis não terem como guardar de forma segura, desisti. Depois passei a simplificar os pratos para arroz, feijão, uma proteína grelhada e batata frita especial (frita em óleo virgem), pois meu filho além de celíaco, é chatinho pra comer. Viagem é momento de diversão e relax e por isso optei por deixar legumes e verduras para dar em casa. Prefiro que fique sem eles do que aumentar a possibilidade de contaminação e/ou reclamação do filho.

Mando com antecedência uma carta para o hotel, com todas as informações, de forma a facilitar a vida de todos.

Numa viagem internacional, nos hospedamos em um hotel com cozinha e a primeira coisa que fiz foi passar no supermercado e comprar além de comida (não esqueçam de comprar ovo, pois é uma mão na roda, bem como hambúrguer), uma frigideira, uma espátula de tipo tefal e miudezas que pudessem facilitar a vida (esponja se não tiver uma fechada, detergente pequeno, papel toalha, sacos plásticos, etc.). Como só ele é celíaco, separei uma parte da cozinha para eventuais coisas com glúten e outra para alimentos sem glúten. Todos aqui em casa sabem como lidar e seguem as regras para evitar riscos de contaminação cruzada.

Antes de viajar anotei todas as dicas de locais, baixo aplicativos, marco sites, Instagram, YouTube, etc., para já chegar nesses locais com uma ideia básica de onde ir, o que pedir e como pedir. Pode parecer estressante e cansativo, mas na realidade acabo fazendo uma viagem antes da viagem. Esses preparativos são necessários para não sermos pegos de surpresa.

Regina Laclette Porto Barreto

compartilhando experiências



celíaco viajando

ALFREDO LAYDNER FILHO

Muitos celíacos não se atrevem a ir a restaurantes ou a hotéis porque comer fora de casa significa medo ou problemas concretos. Celíacos só se sentem realmente seguros em lugares exclusivos sem glúten. Embora exista restaurante exclusivo sem glúten, é difícil de conseguir em qualquer lugar do mundo. Em primeiro lugar porque o universo de celíacos, mesmo que esteja em ascensão, ainda é pequeno para ser algo lucrativo, tornando-se literalmente, questão de mercado: procura X demanda. Em segundo lugar, porque controlar e comprovar a procedência da matéria prima, seu manuseio e ausência de contaminação cruzada por glúten é muito difícil para estabelecimentos que compram grandes quantidades e variedades de insumos.

O principal desafio do celíaco em viagem não é comer pratos naturalmente sem glúten. O principal desafio é a falta de conhecimento de, principalmente, não celíacos mas também de celíacos, o que torna mesmo alimentos naturalmente sem glúten arriscados em razão da contaminação cruzada. Se não fosse o risco da contaminação cruzada, quase qualquer restaurante ofereceria habitualmente no seu cardápio algum prato que não contenha glúten. Aqui esbarramos num problema muito difícil de evitar totalmente fora de casa e que tentaremos minimizar ao máximo: os traços de glúten. Alguns países são mais preparados que outros (EUA); em outros, a culinária não é muito ligada ao glúten por natureza, como a cozinha mediterrânea.



PLANEJAMENTO

Escolher o hotel/ apartamento/ pousada onde irá se hospedar e fazer contato, questionando (antes de efetuar a reserva) se oferecem cardápio sem glúten ou opções sem glúten para o café da manhã e mesmo para as demais refeições. Questionar o estabelecimento se, nas suas proximidades, há alguma loja especializada ou supermercado onde se possa comprar produtos sem glúten. Mesmo que o local ofereça opções sem glúten, levar na bagagem algum alimento para o primeiro dia de viagem. Contactar com grupos de celíacos e grupos de brasileiros no local para onde se vai viajar através das redes sociais e pedir dicas de locais para comer na rua, preferencialmente nas proximidades dos pontos turísticos. Contactar as associações de celíacos nos países onde existem e se informar de dicas locais. Site e aplicativo da Schar (Gluten Free Roads) sempre ajudam a localizar lojas onde se socorrer.

BAGAGEM

Numa viagem ao exterior, não custa levar texto com informações traduzidas sobre nossa dieta e apresentar nos lugares (Gluten Free Restaurant Card – tradução em mais de 60 idiomas). Uma bolsa térmica pode ser útil se levada na bagagem, principalmente para carregar um lanche eventualmente.

DESLOCAMENTO

A maior parte das empresas aéreas oferece refeições sem glúten nos seus vôos de rotas internacionais. Mas é necessário fazer reserva na ocasião da compra da passagem. No entanto, sempre é bom prestar a atenção no que está sendo servido. Por precaução, alguma coisa pode ser levada na bagagem de mão, afinal nem sempre em aeroportos, ao se fazer escalas ou conexões, se consegue comprar algo para comer.

Cruzeiros: boa parte das empresas oferecem menus sem glúten. Mas sempre é bom se informar antes de adquirir a viagem.

Ônibus e trens: em alguns países na Europa, há menus sem glúten. Normalmente tem que reservar com alguma antecedência (normalmente no mínimo 24h). Mas não custa levar algo na bagagem por precaução.

Se estiver em uma viagem em grupo, como excursão, avise a todos sobre a limitação alimentar e da importância da dieta.

DESTINO

Atualmente, grande parte dos restaurantes e dos hotéis têm noções sobre o que é a DC. Ainda assim, a gastronomia não deve ser o foco da viagem de um celíaco. Não devemos esperar pratos altamente elaborados, com molhos e especiarias. Escolha pratos simples e curta o passeio. Ao se interessar por algum prato do cardápio, pergunte ao cozinheiro que ingrediente são usados. Se chegar em algum restaurante ou hotel e perceber que não há nenhuma noção sobre o assunto, é mais fácil explicar o que não se pode comer do que se apresentar como celíaco. Se houver ingredientes com glúten, pergunte se podem ser adaptados.

Se não for possível, escolha outro prato. Se a principal preocupação for o café da manhã ou o lanche, pela razão do pão em especial, lembre-se de que há outras opções, como leite, sucos, frutas, iogurte, queijos, frios, ovos. Capriche no café da manhã com leite, frutas, iogurte, etc. Por precaução, sempre se pode levar estoque de pães e bolachas na bolsa para comer durante o dia. A bolsa térmica pode ser boa companhia. Em dúvida absoluta, sempre se pode socorrer em alguma loja ou supermercado. Beba bastante água.

CONCLUSÕES

Celíacos viajando devem aproveitar o mundo e não os restaurantes. Não fique preocupado, achando que as dificuldades de nossa dieta são maiores do que realmente são. Sempre haverá alguma loja ou supermercado por perto para momentos de aperto. Lembre que uma diarreia não significa, necessariamente, que se consumiu algo contaminado. Mudanças nos temperos ou mesmo na água podem trazer alterações em qualquer pessoa, mesmo não celíacos. A parte gastronômica na viagem do celíaco não deve ser o foco. Se aventurar na cozinha é algo que devemos fazer em casa. Na rua, os pratos mais básicos em geral são os mais seguros. Traga receitas que ficaram sem ser provadas para testar em casa.

“

*Viajar faz bem à saúde!
Não deixe de fazer nada
e curtir a vida pelo
fato de ser celíaco.*

”

SOU CELÍACO(A) E QUERO/VOU FAZER UMA VIAGEM INTERNACIONAL. E AGORA?

Andrezza Conde

Viajar para o celiaco significa sair da zona de conforto e segurança alimentar. Dúvidas e inseguranças surgem, mas, para dar certo, o segredo é pesquisar, informar-se e planejar-se. Viagem internacional não é missão impossível, até porque há muitas possibilidades sem glúten mundo afora, basta encontrá-las!

AVIÃO

Informe-se sobre a alimentação servida. Hoje, a maioria das cias aéreas internacionais oferecem refeição sem glúten, e a solicitação é feita no ato da compra da passagem. Antes de embarcar, vale à pena entrar em contato com a cia para confirmar se a refeição está reservada. Detalhe: peça ao seu médico um atestado médico atestando sobre ser portador de doença celíaca (português e inglês). É uma forma de assegurarmos nossa condição e evitarmos problemas ao levarmos alimentos na mala.

HOSPEDAGEM

Há hotéis que servem opções sem glúten, há outros que não! Mas pode-se solicitar adaptações da refeição. Há quem se hospede em apart-hotel/Airbnb com cozinha própria, e há quem leve na mala frigideira, mixteira ou panela elétrica para garantir maior segurança. Café da manhã também pode ser tomado na rua, em locais que possuem opções sem glúten! Eu, mochileira que sou, hospedo-me em hostel, couchsurfing e afins, então nada mais prático que comprar pão, queijo, biscoito, frutas etc e levá-los na mochila!



Alimentação na rua

Em muitos países existem aplicativos de celular que indicam onde encontrar restaurantes sem glúten, o que torna a busca mais fácil! Há lugares 100% sem glúten e outros que possuem cardápio para celíacos e adaptam pratos - neste caso, conversar e explicar a situação ao garçom é fundamental.

Supermercados

Busque as redes de supermercados e lojas que vendem produtos sem glúten. É bom ter opções à vista, seja para um lanche ou mesmo para uma emergência! Grandes redes costumam ter bastante variedade.

Redes sociais

Visite blogs, sites, grupos e associações de celíacos das cidades/países os quais vocês irá! Entre em contato para se informar sobre as opções sem glúten. Qualquer dica pode ser valiosa!

<http://recantodaceliaca.blogspot.com>



kit viagem

MARIANE ROVEDO



Viagem é sempre uma dificuldade para muitos celíacos, por isso gostaria de compartilhar a minha experiência. Sempre levo utensílios e preparo minha comida no quarto do hotel, mas para isso temos que nos organizar e ter uma estrutura mínima para preparar um alimento.

É mais ou menos como brincar de escoteiro!

Montei meu Kit compactado, com as louças em acrílico em uma necessaire de 30X 30 cm e ficou bem leve e prático!

Kit de sobrevivência de utensílios para preparar sua própria comida segura sem glúten em viagens:

- 2 garfos
- 2 facas
- 2 colheres
- 1 abridor
- 1 ralador
- 2 pratos
- 2 taças de acrílico
- sal, adoçante, shoyu
- 1 esponja de louça cortada ao meio e um mini pano de prato
- 1 fogareiro elétrico e uma vasilha de metal p cozinhar
- 1 necessaire de 30 x30 cm para guardar tudo compactado.

cozinhando no quarto

JULIANA HINTERLANG COSTA

Nem sempre encontramos facilidade em utilizar a cozinha do hotel/pousada para preparar nossas refeições, mesmo levando nossos utensílios.

Depois de tanto "sofrer" por não poder ir aqui porque não tinha lugar pra comer, ou ali porque não podia usar a cozinha ou lá porque as opções sem glúten e leite são escassas, desenvolvi meu kit cozinha e cozinho em qualquer quarto de hotel.

1. Kit

Para compor o kit eu tenho uma panela elétrica de arroz, um forno elétrico de 6l, uma sanduicheira e um rabo quente (juro que não sei o nome disso, mas é aquilo que ferve água rs). Meus itens não são bivolt, mas eu tenho um transformador, pequeno, que vai pra todo lado comigo.

- 1 faca de serrinha - ela corta qualquer coisa,
- 1 mini ralador (comprei em loja de brindes),
- 2 potes de metal que uso pra salada e
- 1 mini tábua de cortar carne.
- Talheres, pratos e copos - compro descartáveis no mercado mais próximo.

2. Como preparar?

Bem, em todo hotel tem um frigobar e uma mesinha disponível. Então, levo uma toalha de mesa (para evitar queimar o móvel) e coloco os utensílios em cima.

Dou uma passadinha no mercado mais próximo e abasteco o frigobar com legumes e verduras. Sempre levo na bagagem um pacote de arroz, 1 de macarrão (que eu nunca uso porque não gosto, mas sempre está ali para uma emergência), 1 de lentilha (da para cozinhar bem rápido na panela elétrica de arroz) e 1 massa de lasanha.

IMPORTANTE: para que possa abusar dos temperos sem deixar cheiro no quarto (os hotéis costumam cobrar para retirar o cheiro) deixe as janelas bem abertas e ligue o ventilador.

3. Como usar o kit

Na panela de arroz eu faço além do arroz, é claro, lentilha cozida, legumes (esses vão em cima na hora do cozimento do arroz), risoto e lasanha.

Sim, fazer lasanha na panela de arroz é muito prático, só precisa de bastante, bastante mesmo, molho e deixar o botão de cozimento travado (já fiz torta quando não tinha o forminho e ficou delícia também). Na sanduicheira da para grelhar carne, fazer mini pizza, tapioca, pão de queijo e aquecer o pãozinho. No forno elétrico da para fazer pizza, torta, bolo e até pão, apesar de pequeno, atende bem as necessidades. O rabo quente é útil para o macarrão, do tipo bifun, que você ferve a água e joga o macarrão lá dentro, enquanto prepara o molho na panela de arroz. Os potes eu uso para fazer salada ou para misturar as massas de pão, bolo, torta etc.

E como fazer para lavar louça? Bem, nem sempre o hotel libera a pia, então, eu me adaptei para lavar no banheiro. Eu vou lavando os itens, enxugo e guardo na mesinha. Não deixo nada apoiado na pia ou bancada.



o que levar para comer

VIVIANE MOURA LEITE

Para o café da manhã:

- Pão pronto, tipo pão da Schar ou bolachas ou biscoitos (cracker ou torradas são ótimos quebra galhos)
- Caixa de leite animal ou vegetal
- Café solúvel ou pó de café e cafeteira italiana ou chocolate em pó
- Açúcar ou adoçante
- Geleia (margarina e manteiga precisam de refrigeração)
- Ovos (ótimo em todas as refeições)
- Mini frigideira para fazer ovos
- Rolo de papel alumínio (para embrulhar o pão e usar no grill do hotel e para usar como suporte ao deixar os utensílios lavados até poder secá-los)
- Frutas, como maçã, pêra, banana, uvas (menos perecíveis)

Lanches:

- frutas, castanhas, barrinhas de cereais, frutas secas, bolachas, biscoitos, batatas tipo "Ruffles".

Almoço e jantar:

- Panela elétrica de arroz ou uma panela de camping com fogareiro
- Talheres, pratos, copos descartáveis
- Faquinha de serra ou outra similar (cortar legumes e frutas)
- Colher para mexer a comida na panela
- Peneira para escorrer macarrão e/ou lavar arroz
- Mini ralador
- Levar em recipientes menores: azeite, alho, sal, arroz, temperos secos: páprica, ervas secas, cúrcuma...
- macarrão
- maionese (para patês, por exemplo)
- conservas de alimentos prontos: atum, milho, palmito, molho de tomate
- abridor de latas

Levar 2 tipos de carnes preparadas e congeladas, para fazer risotos ou para usar no macarrão. Esta quantidade cabe em qualquer bolsa térmica e freezer de hotel. Cenouras ou outros legumes menos perecíveis. Se for possível, compre verduras no bairro onde estiver hospedado.

Com estas coisas será possível cozinhar por uns 5 dias: risotos, macarronadas, arroz temperado, saladas.

Não esqueça: detergente, esponja, pano de prato, rolo de papel toalha e curta bastante a sua viagem!



celíacos pelo mundo - viajando sem glúten

ANINHA ANDRADE

Amo viajar! Desde meus 17 anos viajo muito, mesmo com salário contadinho e limitado, sempre guardava dinheiro para as férias. Trabalhava com o propósito de viajar, sempre conhecer lugares novos. Agradeço a Deus por ter ido para Bali (Indonésia) antes do diagnóstico da Doença Celíaca porque alguns destinos estão (pelo menos por enquanto) cortados da minha listinha de lugares para conhecer e/ou repetir, tais como: Japão, China, Bali, Tailândia... infelizmente já me informei muito sobre estes lugares e sei que as experiências não são agradáveis. Vários amigos meus (não celíacos) foram para estes destinos e fizeram perguntas sobre glúten, contaminação cruzada, doença celíaca e ficaram chocados com a falta de informação e desconhecimento em restaurantes locais, turísticos, chiques ou simples; amigos que foram morar em Tokio me falaram da total falta de conhecimento sobre intolerâncias alimentares de maneira geral.

Claro que eu acredito que este cenário mude, mas enquanto isto, tais destinos não farão parte de minhas viagens. Já passei por experiências incríveis fora do Brasil e algumas desastrosas. No primeiro ano pós diagnóstico eu ainda não tinha tanto conhecimento sobre a contaminação cruzada (X contamination, como se fala fora do Brasil) e passei alguns maus bocados. Em agosto de 2014 fui de férias para o Canadá sozinha (adooooooooo viajar sozinha). Comecei por Quebec aonde fui muito feliz, conheci ótimas cervejas sem glúten e comi sem transtornos, mas... em Montreal ... logo no primeiro dia, no hotel (Fairmont 5 estrelas) pedi um pão sem glúten e uma tábua de queijos – me garantiram que o pão era sem glúten, mas não perguntei sobre contaminação cruzada de facas ou tábuas porque eu não tinha este conhecimento – bom... acho que a faca estava contaminada e eu me senti tão mal, mas tão mal, que fiquei os 3 dias de Montreal dentro do quarto do hotel passando mal... sozinha... com febre... sem comer... foi terrível! No segundo dia eu me senti um pouco melhor para ir .

atrás de água de coco (missão difícil fora do Brasil)Achei uma marca “made in Brazil”, industrializada, e comprei 10 garrafinhas... foi o que consumi por uns 2 dias. Em seguida fui para Toronto, já com a antena mais ligada, e foi tudo bem. Até hoje tenho trauma de Montreal e falo para todo mundo que detestei (só eu – e agora vocês – sabem o motivo).

Apreendi muito sobre comer fora de casa, seja em viagens, almoço de negócios ou jantar com amigos: se eu não estiver em um restaurante 100% gluten free, eu jamais peço qualquer coisa de forno ou de panela ou com molhos... depois de conversar com o garçom, gerente, entrar na cozinha e fazer um questionamento completo, eu peço frango na chapa com salada de folhas e tomate. Simples e com poucas chances de contaminação. Sempre falo que a boa vontade evita contaminação. Se o chefe da cozinha realmente entender o seu problema ele poderá fazer um grelhado descontaminado para você com uma alface limpa, não tem segredo, o problema é o pouco caso, o desconhecimento, a falta de boa vontade.

Eu sou super sensível - uma vez entrei em uma padaria para comprar 1 picolé para minha mãe e passei mal, tive crise de espirros por horas, enjoo e tontura por 2 dias e dor de barriga pontual; ou seja, não consumi nada e fui super contaminada... acho ótimo ser assim, o alerta vem rápido e não repito o erro jamais.

Em viagens de avião eu sempre fazia a solicitação de comida sem glúten. Tive umas 5 experiências frustrantes com a British Airways, 4 com a American Airlines, 1 com Iberia, 2 com a TAM e todas as demais foram ok. Sempre solicitei a comida “especial” no momento da compra das passagens (2 ou mais meses de antecedência) e confirmava 1 mês antes, 1 semana antes, pela internet, pelo telefone, 48h antes e 24h antes... e mesmo assim todas estas vezes fui surpreendida com a falta do pedido no momento do voo.

Tenho o diagnóstico há quase 5 anos, faço em média 4 viagens internacionais por ano, então podemos considerar umas 20 viagens feitas pós diagnóstico, totalizando aproximadamente uns 50 voos, ou seja, aprox. 25% dos voos eu fiz sem ter a comida solicitada! Claro que sempre mandei feedback para a empresa, reclamações e críticas; em alguns casos ganhei milhas de pedido de desculpas (milhas podem não ter glúten, mas não matam a fome) e em outros, nem um retorno de desculpas...

Hoje em dia eu não peço mais, me libertei da comida do avião que, além de não ser saudável, pode me deixar na mão. Entendi que posso ficar tranquilamente 12 horas (ou mais) sem comer e que, se sentir fome, algumas frutas na bolsa, nuts ou barrinhas de proteínas podem resolver o problema com segurança e saudabilidade. Na verdade, quando descobri o diagnóstico fiquei muito presa ao “problema comida”, ficava com receio de viagens, festas, casamentos, passeios... hoje tirei um pouco o foco da comida e me divirto muito mais. SEMPRE levo um lanche/snack na bolsa e parei de pensar em comida como se fosse morrer de fome a qualquer momento. Confesso que tenho aproveitado mais as viagens sem tanto foco em “aonde vou poder comer?”, passeio mais, visito mais museus, conheço mais lugares e, quando tenho fome, pego uma fruta ou um snack na bolsa para matar a ansiedade até chegar no destino programado para a refeição segura e sem perigos.

Jamais viajo sem um grande planejamento celíaco: imprimo cards na língua local e outro em inglês (mesmo tendo fluência na língua, o card me empresta credibilidade e seriedade ao assunto) / me cadastro no site da federação de celíacos do país / procuro indicações de restaurantes e já deixo todos marcados no meu google maps do celular / me informo sobre sites e blogs de celíacos no local / começo a seguir instagram de celíacos do país / levo muitos snacks na mala, muitas barrinhas de proteínas, pelo menos 1 frigideira (ou compro no mercado local quando chego), chocolate, nuts, latinha de atum e suplementos receitados pela nutri ou médico / na mala de mão sempre tem comidinhas e compro frutas no embarque.

A comida do voo nem sempre consumo, a maioria das frutas tenho que jogar fora durante o voo porque não tive fome para consumir ... acontece que levo a quantidade suficiente para abastecer todos os passageiros em caso de naufrágio e subsistência em uma ilha deserta por uns 2 meses... rrsrrsrrs pouco exagerada! A comida da mala geralmente volta mais da metade no voo para casa, também exagero na quantidade e acabo não precisando consumir. Mas ainda tenho medo de não ter. Já dei comida para pobres na rua para abrir espaço na mala para comprinhas, melhor assim, fiz minha boa ação em país de outrem e liberei espaço para as muambas (que também mudaram! antes eram bolsas, cremes, sapatos e roupas, agora a maior parte é de guloseimas gluten free que vou achando de novidade no país e quero levar pra casa).

Viajar nunca deixou de fazer parte da minha vida, ao contrário, com o passar dos anos e crescimento profissional, as viagens só ganharam mais espaço em minha vida, após o diagnóstico elas ganharam também um planejamento mais detalhado. Antes do diagnóstico eu tinha um blog bem bacana de dicas de hotéis e restaurantes em viagens (não existe mais!), me dedicava muito a ele, tinha muitas dicas de hospedagem e os melhores restaurantes de cada local que visitei... sempre gostei de viajar, de dar dicas e de planejar as viagens; conhecer restaurantes novos era parte da viagem, conhecer a comida local era óbvio, descobrir novidades gastronômicas, conhecer chefs internacionais... tudo isto mudou muito após saber da restrição alimentar. Hoje eu planejo o lugar aonde vou comer antes de sair da minha casa, vou para o destino já com uma lista bacana de locais sem glúten para comer ou comprar comidas, não arrisco, não como o que não conheço, não entro no restaurante pela beleza, charme ou chef renomado. Procuro o que fará bem para meu corpo e não estragará minha viagem, mesmo que isto signifique comprar frango desfiado em mercado (embalados e com selo gluten free), lata de azeite, tomatinhos e comer em banco de praça (minha ideia de glamour e comer bem mudaram um pouquinho).

A Doença Celíaca fez com que as minhas viagens ficassem mais saudáveis e bem mais planejadas. Viajar é uma das melhores coisas da vida!



“

Descobri como é bom chegar quando se tem paciência. E para se chegar, onde quer que seja, aprendi que não é preciso dominar a força, mas a razão. É preciso, antes de mais nada, querer.

Amyr Klink

Se ao escalar uma montanha na direção de uma estrela, o viajante se deixa absorver demasiado pelos problemas da escalada, arrisca-se a esquecer qual é a estrela que o guia.

Antoine de Saint-Exupéry

”

Celíacos pelo Mundo
Viajando sem glúten

&

www.riosemgluten.com.br

2018