

Att resa med öppet sinne

I somras var jag vid Världens Ände. Längst ut på de Yttre Hebriderna, bland klippor och grönklädda berg med vita får, klev vi in i ett av de tio husen. Några enkla bord och plaststolar utgjorde inredningen i kaféet. Utsikten över Atlanten var vidunderlig – men det var skyltarna på borden, som gjorde mig hänförd. Där fanns alla fjorton allergener på EU:s lista tydligt utmärkta med namn, bild och texten “Be Alert! We will tell you when food products contain allergens.”

Skyltarna vid Världens Ände visar den nya lagens genomslagskraft. Med den borde det bli enklare för många att äta ute. Ändå känner sig nästan alla begränsade av sin celiaki vid resor. Det framgår av Svenska Celiakiungdomsförbundets nyligen publicerade medlemsundersökning om att resa. Utbudet på tåg, flyg och båt upplevs som dåligt, personalen som osäker och informationen som otydlig. Om man inte kan lita på att maten är glutenfri och har hanterats rätt, blir det ett risktagande att äta.

Många med mig försöker hitta vägar som underlättar resan. Att ta med matsäck är vanligt. Ingen vill riskera att resa hungrig eller att vara hänvisad till chips och choklad. Min son handlar med sig sushi, som finns i de flesta vänthallar. Andra, framför allt barnfamiljer, väljer att fylla resväskan med mat och laga själv på plats. Utomlands är översättningskortet från Svenska Celiakiförbundet en tillgång. Man bör dock tänka på att alla inte kan läsa och att de då antagligen inte vill avslöja det.

När jag reser tar jag ingenting för givet. Att det för mig, som har celiaki, skulle erbjudas samma mat som om jag tålde gluten är ingenting som jag förväntar mig. Därför blir jag varje gång lika glatt överraskad när det faktiskt finns eller när någon är flexibel och ordnar någonting speciellt till mig. Sällan har jag blivit så väl omhändertagen som när den glutenfria maten på flyget var borta. Ur förråden trollades det fram allt möjligt – bara för mig.

Jag tycker också att det är spännande att se vad olika länder erbjuder och tar resan som en positiv utmaning. Det mesta går att lösa, och mycket mat är av naturen glutenfri. Att alltid vara noggrann, fråga och förklara får man dock vänja sig vid. I Italien ledde detta till att vi fick nybakat glutenfritt bröd hela veckan, då hotellägaren själv visade sig ha celiaki.

Att resa är fantastiskt – men det är inte som hemma. Hitta de vägar som passar dig, res med öppet sinne och låt inte celiakin bli ett hinder för att uppleva nya miljöer och kulturer. Kanske hittar du då till Världens Ände?

Margareta Elding-Pontén