

New York e San Francisco senza glutine

www.aldiavololafarina.it mette a disposizione un documento che raccoglie varie esperienze ed informazioni relative a New York, San Francisco e più in generale agli Stati Uniti.

(Dicembre 2007)

Annalisa
vivi@ing.unisi.it

sono appena tornata da New York e invio alcune informazioni utili per chi partirà a breve. La Delta Airlines ha fornito, sia all'andata sia al ritorno, il pasto gluten free. Ovviamente la qualità del pasto è abbastanza scarsa però, in entrambi i voli, c'era un secondo con contorno, riso, insalata e frutta. E' chiaro che non riescono a comprendere completamente il problema in quanto ogni volta ti mettono anche un panino che è uguale a quello degli altri, ma, essendo il panino sigillato in un sacchettino, non pone problemi di contaminazione.

All'andata io ho portato per mia figlia una pasta al forno e delle polpettine di carne che si sono rivelate molto utili in quanto lei non ha apprezzato per niente il pasto dell'aereo X;{!

A New York siamo stati in questi ristoranti: Rosie O'Grady Saloon (carne e pesce) sulla 7th Avenue 52nd Street (non accettano prenotazioni, si va e ci si mette in lista) (la carne va chiesta senza salse, le patate arrosto o la baked potato vanno bene, il purée no) Lumi 963 Lexington Avenue (NE corner 70th ST) T. 212. 7875656 (menù senza glutine con pasta al riso Scotti) (con prenotazione) Risotteria 270 Blecker St (Greenwich Village) T. 212.787 5656 (non accettano prenotazioni, si va e ci si mette in lista) (pizza, risotti, verdure e dolci tutto senza glutine; la pizza (buona!) si può avere sia alta che bassa; molto buono il dolce di mele "apple pie"; ottima varietà di birre senza glutine).

Il più "economico" dei tre è la Risotteria (in tre, con un antipasto, 2 risotti, 1 pizza, 1 dolce grande che per tre è ok, 1 bicchiere di vino e una birra abbiamo speso circa \$85 ovvero €56), gli altri sono più cari. Purtroppo nei ristoranti più economici è più difficile riuscire ad avere cose sicure perché non sono ben disposti a cambiare i loro piatti! Insomma quando si parte per New York bisognerebbe approfittare per fare una dieta :-D!!

Comunque New York in questo periodo è bellissima e se vi piacciono gli spettacoli andate a vedere quello di Natale a Radio City che c'è tutte le sere fino al 30 dicembre.

antola_av@libero.it

Sono stata questa estate a New York e mi sono trovata molto male. Ho avuto tutta la settimana problemi intestinali e non sono fortemente sintomatica. Non so se sia dipeso dall'aria condizionata altissima o dal cibo. Comunque, da quello che ho potuto constatare, sono molto poco informati, molto meno rispetto all'Italia. Al Mac Donald è stato difficile spiegare il mio problema e anche sull'aereo il mio menu celiaco non è stato un granchè. Nelle pharmacy, che vendono cibo e medicinali, non avevano nulla di gluten free e quando chiedevo prodotti specifici mi guardavano increduli. In un ristorante, a East Village, ho potuto parlare in italiano con il gestore che alla fine mi ha consigliato per il mio caso di mangiare solo insalata A dire il vero ho fatto così. Ho trovato prodotti gf al Warner Center, un centro commerciale vicino a Central Park con un supermarket

fornitissimo.

In Times Square invece c'è un fast food, Europa, che ti permette di scegliere gli ingredienti della tua insalata e ogni alimento è separato dagli altri. Insomma credevo che gli Stati Uniti fossero molto più avanti in questo campo.

centrifuga82@yahoo.it

Sono stata l'estate scorsa negli Stati Uniti e sono passata anche da San Francisco. Ho fatto una vacanza di 3 settimane abbondanti in giro per i deserti del Far West più Seattle e San Francisco. L'impressione che ho avuto io è che gli Americani fondamentalmente non conoscono la Celiachia, ma sono così abituati a persone con problemi alimentari che capiscono al volo le necessità del cliente. Io mi sono portata le schede di Celiac Travel

(<http://www.celiactravel.com/gluten-free-cards/11-english.html>) che secondo me spiegano bene tutto. Sottolinea sempre il problema salse anche se tante volte ci arrivano da soli. Per farti un'idea del mio pasto tipo: bistecca di manzo con patata al cartoccio ripiena di formaggio e burro...every day! Se riesci a trovarli, per me sono stati vitali, portati gli spaghetti della Scotti, quelli che si preparano con una tazza di acqua bollente, sono utilissimi e in America facili da usare perchè, in caso di crisi da carboidrati, in qualsiasi negozio, stazione di servizio, fast food, c'è un termos pieno di acqua bollente per chi vuole farsi il caffè.. in più quasi sempre nei motel c'è il microonde. A San Francisco sono stata pochi giorni e ho avuto solo un problema in un ristorante-locale jazz dove, dopo aver letto il biglietto col mio problema, mi hanno detto che quello non era il ristorante per me...almeno sono onesti! Io ho mangiato solo carne e qualche barretta energetica trovata là. Ho un dubbio sul riso. Ci sono un sacco di ristoranti messicani e ho mangiato alcune volte riso e fagioli...solo che ho l'impressione che li comprino già fatti al supermercato (anche al ristorante) e sinceramente non so cosa ci fosse dentro!

In America non esistono le cose al naturale. Neanche il Latte è semplicemente latte!!!!

Maria Paola

C'è un articolo del New York Times, che parla di ristoranti glutenfree e vita celiaca a New York:
<http://www.nytimes.com/2007/07/25/dining/25glut.html>

Link interessanti:

- ✓ Se cerchi "Restaurants in New York" trovi questi risultati:
<http://listserv.icors.org/SCRIPTS/WA-ICORS.EXE?S2=CELIAC&q=Restaurants+in+New+York&s=&f=&a=&b=>.
- ✓ E se cerchi "Restaurants in San Francisco" questi:
<http://listserv.icors.org/SCRIPTS/WA-ICORS.EXE?S2=CELIAC&q=Restaurants+in+San+Francisco&s=&f=&a=&b=>
- ✓ Lista dei ristoranti gluten-free di Manhattan:
<http://www.nytimes.com/2007/07/25/dining/25gbox.html>

Goditi questo viaggio fantastico!

Lilli

lycetta@virgilio.it

In tutti gli States trovi negozi della catena Whole-Food <http://www.wholefoodsmarket.com> dove puoi trovare tanti prodotti g.f. Non ricordo dove è successo perché abbiamo girato parecchio ma una volta abbiamo mangiato anche in un negozio W-F . Quindi il consiglio è: non è necessario portarsi cibo da casa se non qualche snack; per il viaggio cercati subito il negozio W-F più vicino e dacci dentro con le schifezze (ad esempio corn-flakes alla banana con burro di arachidi, strepitoso). Se sei in alloggio e quindi hai la possibilità di cucinare tu ci sono anche parecchi surgelati pronti da cuocere in forno e c'è anche il pane surgelato; la sour-cream è ok e sulla patata stufata è proprio buona.

Altro sito interessante è quello dei ristoranti informati <http://www.glutenfreerestaurants.org/index.php> noi però ci siamo stati solo 1 volta a New York al “Gus’ Place” in Bleecker Street al Greenwich Village: ci siamo trovati molto bene . Sulla stessa strada c'è anche la “Risotteria” avremmo voluto provarla il giorno successivo ma non abbiamo avuto tempo. A San Francisco 1 volta abbiamo mangiato i granchi dai cinesi sul molo, ovviamente non sanno cos'è il g.f. ma neanche l'igiene e nonostante questo è un'esperienza che consiglio: scegliendo con un po' di attenzione si mangia benissimo senza spiacevoli conseguenze. Ci sono anche catene di fast-food tipo Outback Steak House <http://www.outback.com/foodandmenus/> oppure Chick fil A http://www.chick-fil-a.com/default.aspx#_home che hanno anche menu g.f. ma non li abbiamo mai provati. Ricordati che puoi prenotare il tuo pasto senza glutine per i voli aerei telefonando la settimana che precede il viaggio direttamente alla compagnia aerea. Noi abbiamo volato con KLM e Continental e abbiamo sempre trovato il nostro vassoio g.f. (telefona tu direttamente , non fidarti delle agenzie, fanno spesso casino e tu poi non mangi).
