



Glutenfritt utbyte i Fiats hemstad

Innan avresa

Jag åkte på utbyte eftersom jag länge har funderat på hur det hade varit att flytta till och bo i ett annat land än Sverige. Italien var mitt förstahandsval på grund av maten, vädret, allt som finns att se och eftersom det finns en stor bilindustri. En annan viktig anledning är eftersom jag har celiaki, och Italien har mycket bra glutenfritt, vilket jag skriver mer om i slutet av den här texten. Både Milan och Turin fanns som alternativ, jag valde Turin eftersom det är Fiats hemstad och skolan har nära kopplingar till Stellantis. Turin är också en lite mindre, lugnare och tryggare stad jämfört med Milan.

Som förberedelse inför utbytet ansökte jag om "Codice Fiscale" via Italiens ambassad i Stockholm. Detta är ett slags personnummer man behöver för att studera, arbeta och bo i Italien. Jag ansökte om att få ett fysiskt personkort, vilket inte tog mer ett par veckor för mig att få. Jag kan rekommendera att skaffa Revolut för att spara lite pengar med deras avgiftsfria valutaväxling, och eftersom man kan skicka pengar i valfri valuta till andra som har appen.

Ankomst

Jag åkte höstterminen, där föreläsningarna startade 23e september, men anlände två veckor tidigare för att ha lite tid att förbereda mig och för att delta i mottagningsveckorna. En organisation som var del av skolan erbjöd olika guidade visningar av museum. De träffarna var trevliga för att få träffa och lära känna andra utbytesstudenter. För dessa behövde man reservera en plats genom skolans app, vilket jag rekommenderar att man gör tidigt eftersom de snabbt tog slut. Studentorganisationen ESN Torino hade också ett fullpackat schema med träffar, resor och aktiviteter för utbytesstudenter en hel månad i början av terminen, vilket jag också kan rekommendera varmt. Speciellt deras resor var kul att hänga med på för att få se lite olika städer och sevärdheter utanför Turin.

Ekonomi

Jag sökte Erasmusstipendie för utbytet, och levde på det tillsammans med bidrag och lån från CSN och sparpengar. Eftersom kronan har varit svag har levnadskostnader i Turin varit ungefär likvärdiga med Stockholm, hyror är liknande och matpriser i butik är som Sveriges. Att äta ute är ofta lite billigare, och om man är under 26 blir kollektivtrafiken ungefär halvpris jämfört med SL. I stort är det ungefär lika dyrt att bo i Turin som Stockholm, så lite sparpengar är bra att ha för att kunna resa runt.

Jag har inte haft några avgifter relaterat till skolan. Alla kurser jag har läst har haft digitala material och inga fysiska böcker. För att bli medlem i ESN och kunna delta i deras studentaktiviteter krävdes ett medlemskap för 15 euro.

Boende

Jag ville ha en egen lägenhet och lyckades hitta en genom Airbnb. Vanliga hyresrätter får man inte tag på om man bara ska bo i ett halvår. Min lägenhet blev ganska dyr, så för att spara pengar rekommenderar jag att hitta ett rum i en delad lägenhet, vilket är hur de flesta utbytesstudenter och vanliga studenter bor i Turin. Min lägenhet låg i Santa Rita området, söder om centrum, vilket var perfekt eftersom jag studerade på campus Mirafiori söder om staden. Att ta sig både till campus och centrum var smidigt och snabbt med spårvagn.

Skolan har många olika campus som ligger långt bort ifrån varandra, så det är viktigt att ha koll på var man ska vara. De tillåter allmänt inte att man läser kurser som hålls på olika campus, utan man måste hålla sig till ett, eftersom det tar för lång tid att ta sig mellan de olika.

Det finns ofta billigare boenden lite längre från centrum. Staden är väldigt trygg, enda området jag kanske skulle avråda från att bo är Milan Barrier norr om staden.

Universitetet och studierna

Eftersom jag läste kurser från fordonsmastern spenderade jag nästan all tid på campus Mirafiori. Det är ett litet campus för fordon och arkitektur. Det finns många andra campus, där man är fri att sitta och studera i studierum. Huvudcampus har en stor matsal där man kan köpa en billig lunch, och Mirafiori hade också en lite mindre matsal/café.

Undervisningen var lite annorlunda från KTH. Mycket mindre fokus på grupparbeten och inlämningsuppgifter, mer tid i föreläsningssal. Vanliga föreläsningar är tre timmar långa, ofta med fem minuter rast halvvägs. Det finns även halv-föreläsningar som är en och en halv timme, utan rast. Dessa var svåra att vänja sig vid, till stor del på grund av hur lång tid man måste hålla fokus, men även eftersom tempot är långsammare än KTH. Studieåret är uppdelat i två terminer, där alla tentamina skrivs i vad som kan bli en rätt lång och stressig slutperiod.

Kurser

Alla kurserna jag valde hölls på engelska och var del av mastern inom fordonsteknik, med undantag för en språkkurs i grundläggande italienska. Totalt läste jag 30 hp.

03OFGLO - Car body design and aerodynamics- 8 hp

En av de svagaste kurserna, gick igenom grundliga aspekter av fordonsdesign för säkerhet, köregenskaper och aerodynamik. Tre mindre inlämningsuppgifter i grupp, resten föreläsningar. En rätt tråkig flervalstenta där man förväntades memorera mycket siffror och detaljer.

01USELO – Propulsion systems and their applications to vehicles – 10 hp

Kursen jag skulle rekommendera starkast. Allt om design av förbränningsmotorer på lagom djup. Föreläsningar både på plats och zoom, som vi även fick inspelade efter. Jag följde den här kursen endast via de inspelade föreläsningarna. Valfria rapporter för att höja slutbetyg, annars endast föreläsningar. Flervalstenta med rimliga frågor, men eftersom det är en stor kurs som innehåller ganska mycket får många underkänt. Har man intresset och lite förkunskaper är kursen inte alls så svår som statistiken får den att se ut.

01OFNLO – Production technologies for body components – 6 hp

Bra kurs om formsprutning av plast. Valfri kurs för studenter på fordonsmastern vilket resulterade i väldigt få studenter. Väldigt hjälpsam och bra professor. Föreläsningar på plats och i slutet av kursen ett grupparbete där vi fick lära oss simulera formsprutning i VISI Flow. Skriftlig tentamen med öppna frågor, och på grund av detta klart lägst svårighetsgrad.

Grundkurs i italienska med kvällsföreläsningar. Eftersom väldigt många studenter valde kursen fanns många olika salar med olika lärare, med varierande kvalitet på undervisningen. Jag valde att plugga på egen hand med hjälp av Duolingo, YouTube och ChatGPT vilket fungerade bra för mig, men jag vet att vissa uppskattade föreläsningarna. Att kunna grundläggande italienska har varit väldigt hjälpsamt för vardagen i Italien. Flervalstenta med rimlig svårighetsgrad.

Staden och landet

Turin är en fin stad med mycket att utforska och se. Den ligger också bra för att med tåg kunna resa runt i norra Italien, Schweiz och Frankrike. Staden är ungefär lika stor som Stockholm, så om man har tid är mycket inom gångavstånd. Staden har en liten tunnelbana, spårvagnar och bussar som man kan ta sig runt med. Det finns massvis av gamla fina byggnader, historiska lämningar och kyrkor. Livet har lite lugnare tempo jämfört med Stockholm, många butiker har stängt några timmar över lunch, och ibland bara öppet vissa dagar. Kollektivtrafiken är bra för Italien, men tidtabeller är fortfarande ofta mer ett förslag på när bussar och spårvagnar *kan gå* snarare än kommer gå. Strejker är också vanligt, både för hela kollektivtrafiken i Turin och för regionala tåg. Det kan därför vara bra att ha möjlighet att gå eller, om man är modig, cykla till campus.

Fritid och sociala aktiviteter

Jag har rest runt mycket under min tid i Turin, och utforskat andra städer i norra Italien, vilket jag definitivt rekommenderar. Det finns snabbtåg som går mellan de stora städerna, vilket är ett väldigt snabbt och bekvämt sätt att resa. Det finns också många fantastiska skidorter i alperna utanför Turin, som man ofta kan ta sig till med buss och tåg.

Jag hade turen att lära känna ett gäng utbytesstudenter under introveckorna som jag umgicks med under resten av utbytet. Att lära känna italienska studenter i universitetet är svårare, till stor del på grund av att många ogärna talar engelska.

Rekommendationer och övriga reflektioner

Res runt, ät god mat och drick bra vin! För andra bil-intresserade kan jag rekommendera nationalbilmuseum i Turin och den årliga bilutställningen "Salone auto Torino" där stadens centrum blir till en enorm bilutställning. Att boka en körupplevelse i superbil på närliggande Monza-banan via hemsidan Puresport är också helt klart värt att göra.

Glutenfritt

Italien är ett av de bästa länderna att leva i som glutenintolerant, i motsats till vad många tror om pizza-pasta landet. Celiaki är vanligt i Italien, och det finns en organisation som heter AIC som både bidrar med information om celiaki och även delar ut kvalitetsstämplar till restauranger som erbjuder glutenfritt. På grund av detta har nästan varenda restaurang jag har varit inne på väldigt bra koll på gluten, och även bra koll på kontamination. Detta har både positiva men även på vissa sätt negativa effekter. I Sverige har väldigt många restauranger glutenfria alternativ, och man kan oftast få en glutenfri pizza på en pizzeria. I Italien är det sällan fallet, eftersom det finns en så stor risk för kontamination har pizzerior i regel aldrig glutenfria alternativ om det inte är en pizzeria som specialiserar sig på just glutenfritt. En hamburgare på Macdonalds går inte heller att få med glutenfritt bröd, utan enda alternativet är en färdig-inplastad hamburgare som de värmer och serverar i sluten förpackning.

På grund av noggrannheten kan man dock ofta vara trygg i att man kommer få helt glutenfri mat, och alla ställen som kan servera glutenfritt med risk för kontamination gör det alltid väldigt tydligt att det är fallet. För vara helt på säkra sidan ska man leta efter AIC's röda klisterlappar som finns på certifierat glutenfria restauranger. Den innebär att maten garanterat är glutenfri och fri från kontamination, vilket kräver två separata kök om de även serverar mat med gluten. Det finns ett

förvånansvärt stort antal dedikerat glutenfria restauranger, pizzerior och bagerier i Turin som erbjuder riktigt bra glutenfri mat.

Man kan ofta använda Google maps för att leta efter restauranger med bra glutenfritt, men jag kan även rekommendera appen "Find me glutenfree" där folk själva rapporterar om deras upplevelser. AIC ska även ha en karta med alla deras certifierade restauranger, men man måste bli medlem för att ta del av det vilket jag aldrig blev.