



— ¿Buscas un lugar APTO para celiacos? Quizás Islandia sea tu destino —

S seas celiaco o no, la manera más habitual de visitar este país es alojándote en apartamentos, algo que **nos beneficia y facilita la experiencia de viajar** a los que tenemos restricciones alimentarias.

Además, algo muy común, entre todos los turistas que llegan a Islandia, es **llevar comida en la maleta**, para ahorrar unos euros y, en nuestro caso, también para ganar en tranquilidad.

Nuestra ruta, tras aterrizar en Reykjavik, comenzó en un supermercado donde **nos pudimos abastecer de aquellos productos que no habíamos podido llevar con nosotros**: frutas, verduras, carne...

Si no sabes islandés, que será lo más probable, **tómate tu tiempo para hacer la compra**, ya que no sólo es difícil entender qué es cada producto, sino entender si es sin gluten.

Desde allí, durante 12 días recorrimos en coche

todo el país, pasando los 2 últimos días en Reykjavik. **La ruta fue a través de la carretera circular o ring-road**, que te permite conocer una infinidad de lugares y paisajes.

Intentamos visitar todo lo que pudimos, sobre todo teniendo en cuenta que era invierno y que **el clima en Islandia es impredecible**, teniendo, en muchos casos, que variar los planes en el mismo día.



Empezamos recorriendo el famoso y turístico Círculo Dorado, un lugar clave en la historia de Islandia. Vimos las impresionantes cascadas de Godafoss, Skógafoss, Dettifoss, Seljalandsfoss, Gullfoss... También sus impresionantes playas negras. Nos adentramos en el **segundo glaciar más grande de Europa**. Bordeamos todos los fiordos del este disfrutando de magníficos atardeceres. Descubrimos pueblos del norte, con su encanto perdido y solitario. Vimos más y más cascadas en paisajes helados, iglesias con un arquitectura única y colores atípicos, casas de césped... Pudimos admirar la ansiada aurora boreal. Visitamos la península de Snaefellsnes, aunque casi salimos volando por un fuerte huracán. Pudimos disfrutar de un **baño relajante en aguas termales**, tocar la lava de una erupción reciente... siempre con una imagen de postal enfrente.

¿Y qué comimos durante todo este periplo?

La mayoría de las veces nos preparábamos la comida, ya que **nos alojamos en lugares con cocina privada o compartida**. Te recomendamos que pruebes todos los tipos de alojamien-

tos que te puedes encontrar: desde cabañas aisladas frente a las estrellas, pasando por un apartamento en el centro de la ciudad, hasta un barril de madera...

Además de pequeños supermercados, a lo largo de esta ruta por Islandia, encontrarás en algunos pueblos las **principales cadenas de supermercados**. En la mayoría hay productos genéricos y algunos productos sin gluten.

Y si quieres brindar con una cerveza sin gluten, **no te olvides de visitar Vínbúdin**, la cadena de comercios que venden alcohol, donde pudimos encontrar no una, sino cuatro tipos de cerveza sin gluten.

Además de la comida de supermercado, se puede disfrutar de la comida local en algunos restaurantes, sobre todo en **Reykjavik**. Uno de los platos más típicos y, para nuestra suerte, fácil de adaptar, es **el Artic Char**, un pescado suave con un sabor similar al salmón.

En el caso de la capital, además **hay otras opciones distintas**: unas ricas patatas fritas con muchas salsas gluten free para untar, deliciosos crepes e, incluso, para los más golosos, una pas-

telería 100% gluten free con muchos caprichos para degustar.

Aunque habrás oído que Islandia es caro, desgraciadamente, para un celiaco no lo es tanto, ya que estamos acostumbrados a unos precios más elevados por comer en nuestro día a día.

Viajar para un celiaco siempre es un reto. Sin embargo, **Islandia es un país que te lo pone más fácil**. Pero lo más importante, como decimos siempre es que ¡Si quieres, puedes!

Si te ha gustado este artículo y quieres saber más sobre nuestras aventuras, visita nuestro **blog**. Podrás viajar con nosotros y disfrutar de nuestras experiencias y consejos.

www.pajaritosviajeros.com

contacto@pajaritosviajeros.com



Algunos de los restaurantes que visitamos:

VOGAFJOS | MESSINN | ELDUR AN ISS | REYKIAVIK CHIPS | COOKING HARMONY



Cadenas de supermercados en Islandia:

