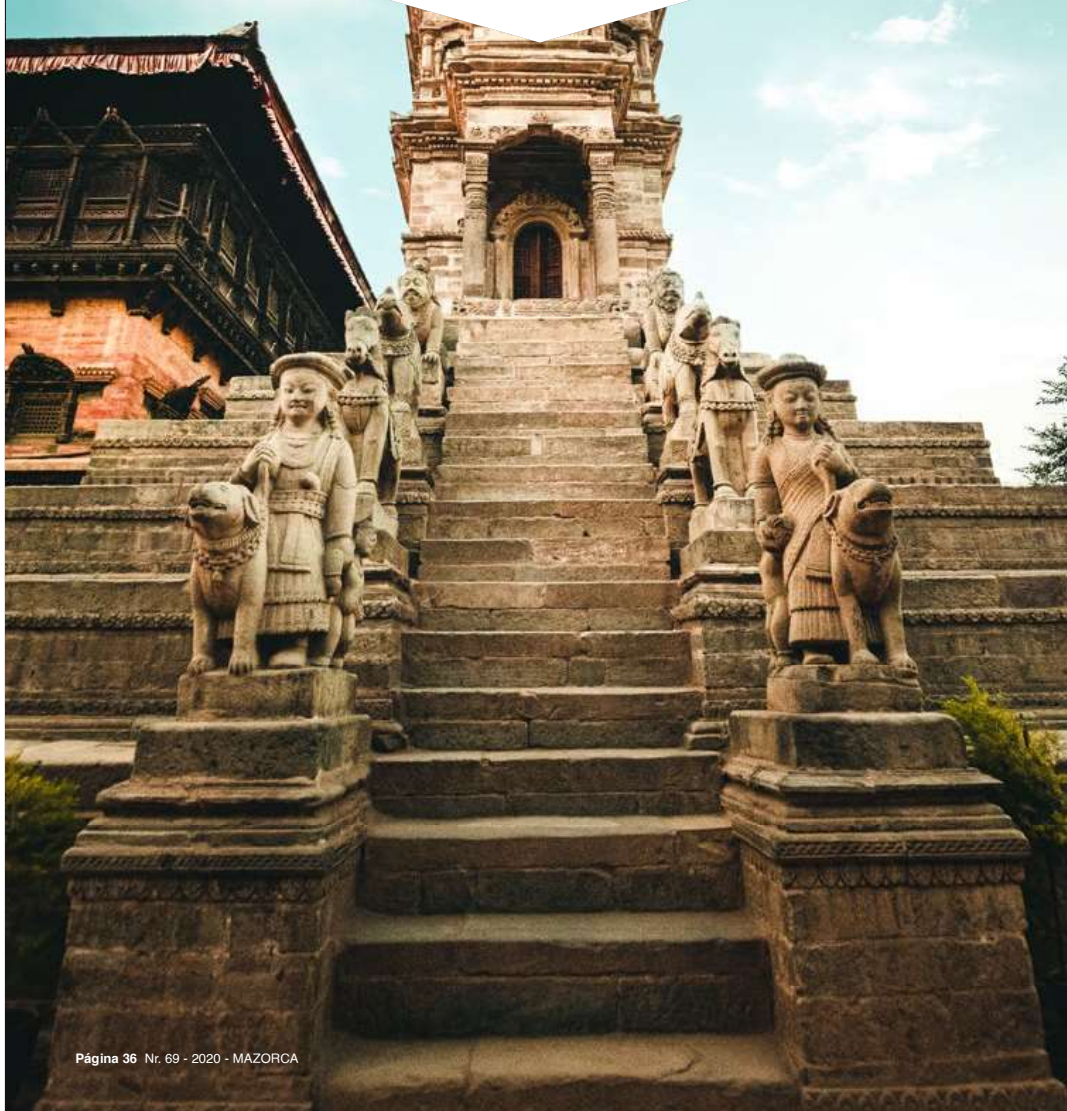


NEPAL SIN GLUTEN. ¡SI QUIERES, PUEDES!



Cuando en 2018 le diagnosticaron a David que era celíaco, no sabíamos hasta qué punto podía afectar a su vida diaria. Tras visitar la asociación de celíacos de Euskadi (EZE), donde nos explicaron todas las limitaciones que íbamos a tener en el día a día, el ánimo se vino abajo. Fue, sobre todo, por un motivo: ¿Cómo íbamos a continuar viajando si parecía casi misión imposible comer fuera en nuestra propia ciudad?

Ese año teníamos organizado un viaje por Nepal, Tíbet y Bután. Llevábamos mucho tiempo soñando con hacerlo. Tras la noticia, valoramos anularlo, pero la duda duró poco... ¿Cómo no íbamos a viajar a ese destino si era nuestro sueño y queríamos cumplirlo? Sabíamos que iba a ser complicado, pero también que, si no hacíamos este viaje, no íbamos a superar el miedo a viajar con la celiaquía en la mochila.

No fue sencillo, pero pudimos disfrutar de una manera diferente de las delicias culinarias de

estos países. **¡Si quieres, puedes!**

Los tres países nos encantaban, así que tratamos de hacer una ruta variada. Teníamos ganas de visitar lugares increíbles, conocer otras culturas y disfrutar de un viaje inolvidable.

Queríamos ver Nepal, un país que nos habían recomendado y donde teníamos intención de hacer algún trekking. Aunque no pudimos hacerlo como quisimos, vivimos experiencias maravillosas y conocimos a gente increíble.

También queríamos visitar Tíbet. Teníamos muchas ganas de conocer más sobre su cultura, mucha ilusión por ver el Potala, en Lhasa, y la esperanza de ver el Everest, desde su campo base.

Y, por supuesto, queríamos visitar el enigmático Bután y subir hasta el famoso Nido del Tigre.

En este artículo nos centramos en Nepal, en el que os contamos algunos consejos sobre cómo y dónde comer y qué sitios visitamos.



"Somos Sandra y David, viajeros incansables, con ganas de vivir nuevas experiencias y aventuras, y de disfrutar y conocer nuevos lugares y diferentes culturas".

CONSEJOS antes de viajar a Nepal

Éramos totalmente nuevos en esto de viajar sin gluten, así que, tras mucho leer y preguntar, decidimos tirar hacia delante sin miedo, sabiendo que seguramente nos equivocáramos, pero aprenderíamos mucho.

1

Antes de iniciar el viaje, escribimos a la asociación de celiacos de Katmandú para informarnos, pero no recibimos respuesta. Por lo que nuestro plan de acción fue:

- Llevar comida sin gluten desde España.
- Hacer un listado de restaurantes donde habíamos leído que tenían opciones sin gluten.
- Preparar tarjetas en inglés y en el idioma local, en las que se explica qué es la enfermedad celiaca y la dieta sin gluten.
- Llevar un diccionario de símbolos.
- Ir cargados de paciencia e ilusión.



2

Como decíamos antes, es muy importante, o casi necesario, llevar comida desde casa. Nosotros preparamos un pack con:

- Tortas de pan.
- Batidos sustitutos.
- Galletas.
- Barritas energéticas.
- Latas de atún.

3

Como capricho, pero muy útil, también facturamos:

- Salsa de soja sin gluten para el arroz blanco.
- Cerveza sin gluten.

Nuestra ruta por Nepal: Estuvimos 11 días en los que hicimos el siguiente recorrido:



● Trekking de dos días cerca de **Pokhara**. Hay muchísimos para hacer y ver los Annapurnas, aunque depende de la época en la que vayas y de tu forma física, podrás hacerlos o no.

La ciudad de Pokhara, punto de salida de muchos trekking y una ciudad tranquila para visitar.

● **Katmandú** es toda una experiencia. Es imprescindible ver toda su arquitectura, aunque la mayoría quedó deteriorada en el terremoto de 2015. También lo es pasear por sus caóticas calles, abarrotadas de gente, con multitud

de olores y su particular encanto que no deja indiferente.

Tuvimos la suerte de ver las plazas Durbar de Katmandú y de Patan, el Templo de los monos.

● **Boudhanath**, uno de los lugares budistas más importante del país.

● **Baktapur**, una pequeña ciudad de artesanos cerca de Katmandú.

● **Pashupatinath**, uno de los mayores templos hinduistas.

Dónde comer sin gluten en Nepal

Nos alegró ver que había muchos puestos callejeros y supermercados con frutas, que te pueden solucionar una comida. Aunque es muy difícil encontrar productos sin gluten en los supermercados, sí que vimos algunos snacks o galletas en las zonas más turísticas.

También probamos algunos restaurantes en Katmandú y Pokhara. No eran muchos y no eran

aquellos donde probar los platos típicos locales. Estamos hablando de restaurantes más caros y, habitualmente, frecuentados por occidentales.

Tuvimos que olvidarnos de comer en un puesto callejero, una experiencia auténtica y económica que hacíamos hasta ese viaje.

Los restaurantes que visitamos fueron los siguientes:



Yak Restaurant (Katmandú)

Cenar aquí fue toda una primera experiencia gluten free. No conocían lo relativo a comer sin gluten y nos dimos cuenta de que comer en Nepal iba a ser todo un reto. Tras un buen rato de explicaciones (con la ayuda de las tarjetas), miradas curiosas, preguntas e idas y venidas a la cocina pudimos cenar arroz blanco y una especie de crema de verduras.



Rosemary Kitchen & Coffee shop (Katmandú)

Es un lugar muy tranquilo y agradable, dentro del caótico y abarrotado Katmandú. Nos dimos cuenta de que no era la primera vez que oían el 'discurso' sin gluten, contaminación cruzada, etc. Fueron muy atentos y nos ofrecieron varias opciones sin gluten. De hecho, repetimos varias veces.



Dhokaima Café (Katmandú)

Probamos en este restaurante de Patan el día que fuimos a visitar esta parte de la ciudad.

Tuvimos que explicar en detalle lo relativo a la contaminación cruzada y tratamos de comer lo más fácil posible: arroz con verduras y un poco de carne.



SPIZE Café (Katmandú)

Desayunamos aquí varios días de nuestra estancia en Katmandú. Buen trato y un precio asequible.

Les explicamos lo relativo a la contaminación cruzada el primer día, nos hicieron varias preguntas y conseguimos hacernos entender. Repetimos varias veces para comer: arroz blanco, huevos fritos o tortilla.



French Bakery (Katmandú)

Es una pequeña panadería de Thamel que tiene algunos productos sin gluten. Hicimos varias preguntas sobre la contaminación cruzada y contestaron a todas nuestras dudas. Si vas, no dudes en preguntar, ya que te indicarán qué productos puedes comer con todas las garantías y cuáles no.



French Creperie and Bar (Pokhara)

Habíamos leído buenas reseñas sobre sus platos sin gluten. Como siempre y, más aún, siendo nuestro primer viaje siguiendo la dieta sin gluten, hicimos todo tipo de preguntas sobre dónde freían las crepes, los ingredientes, etc. Un lugar totalmente recomendable y en el que repetimos.



Panoramix Bakery (Pokhara)

Cuando la visitamos, sólo tenían pan sin gluten de trigo sarraceno y algunos croissants. Aunque el hombre que nos atendió, muy amable, nos dijo que en temporada alta también tienen pizzas y bocatas. Sin embargo, no nos quedó claro cómo manipulaban los alimentos para evitar la contaminación cruzada.



Y la mayor alegría fue probar el plato típico del país durante el trekking que hicimos: dal bhat, pero adaptado para que fuera sin gluten. El dal bhat se compone de dal (una especie de sopa de lentejas con cúrcuma), bhat (arroz blanco) y tarkari (verduras muy condimentadas cocinadas en sartén).

No suele ser fácil probar el plato típico de un país siendo celiaco, por lo que fue una suerte poder disfrutarlo.

Quizás a mucha gente le pueda parecer una locura que éste fuera nuestro primer destino tras el diagnóstico de la enfermedad celiaca. Entendemos esa reacción. Sin embargo, no queríamos que la celiacía fuese un impedimento para nuestro sueño de viajar y decidimos que íbamos a conseguirlo. Desde entonces, siempre decimos: "Si quieres, puedes".

Además de perder el miedo a viajar y a equivocarnos, aprendimos cómo mejorar para los viajes futuros. Y así lo seguimos haciendo actualmente, ya que esto es un aprendizaje continuo.

Haber elegido este destino no solo no nos quitó nuestras ganas de viajar, sino que desaparecieron los límites y, hoy en día, seguimos viajando a nuestros destinos soñados.

[Puedes ver nuestra ruta completa en nuestro blog.](#)

Y también vernos por Instagram [@pajaritosviajeros](#)

Estaremos encantados de que nos sigáis, pero también de que nos preguntéis cualquier duda en la que podamos ayudaros.

contacto@pajaritosviajeros.com