

Celiac@s viajar@s / Zeliako bidaiariak

En este reportaje la socia **Irene Legarreta** comparte con nosotros su experiencia vivida en los dos viajes que ha realizado a China. ¿Quieres ser tú el/la siguiente? Escríbenos a ezeceliacos@gmail.com

Viajar a China

¡Hola a tod@s!

Me llamo Irene y con 28 años me diagnosticaron celiacuía. Soy fisioterapeuta y ese mismo año estaba terminando un Máster de Acupuntura en la Universidad de Zaragoza, la cual me ofreció la posibilidad de ir un mes de prácticas a un hospital en Beijing. Tengo que admitir que, al principio, me dio miedo embarcarme en esta aventura, teniendo en cuenta que no hacía ni medio año de mi diagnóstico y que todo era nuevo para mí; pero me encanta viajar y finalmente me lancé de cabeza. Sinceramente, no me arrepiento de mi decisión y la prueba de ello está en que tres años después he vuelto otro mes pero en esta ocasión para recorrer con mi pareja la parte central de China con mochila.



Irene Legarreta Burón, Dylan Inglis.

Una vez hechas las presentaciones, paso a dar una serie de consejos y explicaciones que pueden resultaros de ayuda en caso de animaros a conocer este exótico y espectacular país.

Txinara bidaiatu

Kaixo denoi!

Irene naiz eta 28 urte nituela, zeliakia diagnostikatu zidaten. Fisioterapeuta naiz eta urte hartan Akupuntura Masterra amaitzeaz nengoen Zaragozako Unibertsitatean. Master horrek hila bete batez Beijing-eko ospital batera praktikak egiteko aukera eman zidan. Aitortu behar dut abentura horretan abiatzeak beldurra eman zidala, kontuan izanik ez zela urte erdi ere pasatu diagnostikotik. Gainera, diagnosis horrek zekarkizkidan aldaketa gutzietara ohitu egin behar nintzen. Hala ere, bidaiatzea oso gustuko dut eta azkenean, baiezkoa eman nuen eta ausartu egin nintzen! Egiazki, ez naiz erabakiaz damutzen, eta hiru urteren buruan bertara itzultzeak hori frogatzen du. Aldi honetan Txinako erdialdeko zatia zeharkatzera joan nintzen bikotekidearekin.

Aurkezpen honen ostean, zenbait gomen-dio eta azalpen emango dizut. Ea hauekin akuilatzen zaituztedan herrialde bitxi, zoragarri hau bertatik bertara ezagutzeko.

Txinan, glutenarekiko intolerantzia edo "zeliakia" erabat ezezaguna da. Hori dela, jatekoa aurkitzeko tenorean, zail samarra izan daiteke. Supermerkatu arruntetan ez dago glutenik gabeko (GG) ezer eta hiri handienetan baino ez dago mendebaleko produkturik (adb. TESCO). Eskualdea hautatzerakoan, lagungarria suerta lekitzuke jakitea hego-mendebaldean (batik bat Yunnan-en) janari egokia topatzea aiseagoa dela. Inguru hau arroz-soroez josita dagoenez, toki gehienetan fideoak arrozez eginda daude, eta ez gariz, gaintzeko probintzietan legez. Gainerako

En China, el concepto celiacía o intolerancia al gluten es totalmente desconocido por lo que resulta complicado hacerse entender a la hora de las comidas. En los supermercados no hay productos S/G y solamente en ciudades grandes se puede encontrar alguna sección de productos occidentales (p.ej: TESCO). Si no tenemos preferencias, algo que puede ayudar a la hora de decidir nuestro destino es que en el suroeste (sobre todo en Yunnan) resulta más fácil comer para nosotros, ya que está plagado de arrozales y, por ello, en la mayoría de locales los noodles son de arroz y no de trigo como en el resto del país, donde resulta francamente difícil “salir” del plato de arroz si no se cuenta con paciencia y un interés.

Una vez decidida la zona que se quiere explorar y teniendo los billetes y visado, ya que de lo contrario no podréis entrar en el país, llega el momento de hacer el equipaje.

En él no puede faltar un spray antimosquitos, una buena crema antihistamínica para las picaduras, los medicamentos que necesitéis, puesto que allí será difícil o imposible adquirirlos y una resistencia para hervir agua, ya que no es potable y, aunque generalmente las habitaciones suelen contar con un hervidor, nos puede sacar de más de un aprieto. Además, os recomiendo que llevéis latas de conservas (atún, mejillones...) y algún sobre con jamón al vacío en la maleta facturada. Lo agradeceréis cuando llevéis varios días comiendo lo mismo. En mi caso y algún otro que conozco, no ha habido problemas al hacerlo; aun así siempre es recomendable llevar un informe médico por si acaso hay que justificarlo.

Por lo demás, allí podréis encontrar infinidad de frutas y verduras en los mercados y puestos que hay por la calle, así como frutos secos. La comida, en general, es bastante picante o especiada, seguramente a modo de conservante, ya que se puede ver la carne expuesta en la



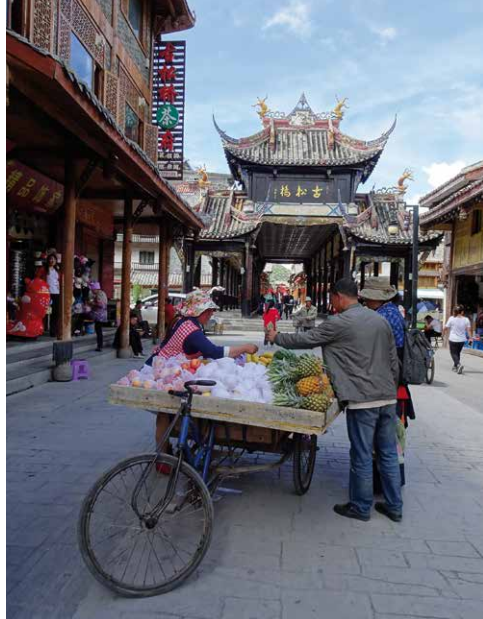
Chengdu.

lekuetan, arroz-platerretik “irtetea” sano zaila izan daiteke, egonarrria eta interprete bat eduki ezean.

Bisitatu nahi den lekua erabakita, eta txartelak eta bisa jasota (azken bi horiek barik ez dago herrialdean sartzerik) ekipaia egiteko ordua iristen da.

Anti-eltxo spray ezinbestikotzat jotzen dut, baita zitzadak arintzeko krema antihistaminika ere. Zuk behar dituzun botikak ere eraman behar dira, bertan horiek eskuratzea zaila edo ezinezkoa delako. Horrez gain, ura irakiteko erresistenzia eramatea beharrezkoa da, Txinakoa ez da edateko ura. Eskuarki, logelek irakinontzia izaten dute, baina nork berea ekartzea merezi du. Bestalde, fakturatutako maletan kontzerba-latak (atun, muskuilak...) eta hutsean ontziraturiko urdaizpikoa eramatea komeni da. Besterik ezean eta hainbat egun gauza bera jan ondoren eskertuko duzue. Nire kasuan eta nik ezagutzen ditudan beste zenbaitetan, ez da arazorik egon horiek eramaterakoan; halere, justifikatzeko beti gomendatuko nuke informe medikua eramatea.

Dena den, bertako merkatuetan eta kale-saltokietan fruta eta barazki ugari aurki daitezke, baita fruitu lehorrak ere. Txinan, oro har, janari minak nagusi dira, ziur aski



Songpan.

calle sin refrigerar y el pescado vivo en baldes de agua. También hay que prestar atención a las salsas, puesto que la de soja no siempre es apta. Si no se cuenta con un intérprete, más nos vale resignarnos y comer algo más básico como un bol de arroz con verduras y carne SIN salsas o una sopa de mijo o verduras. Los insectos, aunque no son muy fáciles de encontrar, también son una opción. Personalmente, recomiendo los crujientes, como los escorpioncitos, y no la estrella de mar ya que absorbe demasiada grasa.

Es importante saber que os vais a encontrar con una cultura y estilo de vida totalmente diferentes, que seguramente chocará con vuestra educación. Os adelanto que no os iréis de China sin escuchar el sonido de un gargajo o sin visitar sus curiosos servicios públicos, donde no existe la privacidad. Además, la comunicación resulta francamente difícil, ya que excepto algún joven que sí sabe algo de inglés, no os podréis comunicar más que por signos. Por ello, os recomiendo llevar una serie de fotos en el móvil de cosas básicas que podáis necesitar (ej: bol de arroz cocido) o haceros con un buen traductor en el móvil, por ej. “Google translator” (yo no lo he usado nunca).



Huanglong park.

kontzerbante gisa; okela gordinik zintzilik egoten baita kaleetan, eta ontzietan sartutako arrainak bizirik zenbait kale-ertzetan. Saltsekin kontuz ibili behar da; gehienetan haren osagaiak ez dira GGkoek eta. Interpretarik alboan izan ezik, hobe da konformatzea saltsarik gabeko arroz+barazkiak jatearekin, edo bestela zoparen bat. Intsektuak ere, topatzea kostatu arren, bada beste aukera bat. Nik neuk kurruskariak gomendatzen ditut; esaterako, eskorpiotxoak. Bestalde, itsas izarra saihestea gomendatzen dizuet, horrek gantz larregi xurgatzen du-eta.

Premiazkoa da ohartzea inguratuko zaituzteten kulturak eta bizimoduak biziki ezberdinak izango direla. Ez duzue alde egingo karkaxaren bat entzun, edota haren komun publiko xelebreetara bisitatxoren bat egin gabe. Azken horretan badirudi pribatasuna ez dela existitzen. Horrez gain, txinatarrekin komunikazioa zaila da; salbuespenak salbuespen ingelesa dakiten gutxi batzuk, badaude, baina gehienetan keinu-hizkuntzaz baliatu beharko zarete. Bestalde, komeni da norberak oinarrizko gauzeen argazki batzuk eramatea; hala nola, arroz-egosiaren irudia. Sakelako-itzultzaile aplikazioek mesedegarriak dirudite, adb. Google Traductor (nik neuk egundo ez dut erabili).

Algo francamente útil en China es que se encuentra Wifi en cada restaurante y local de comida. La única pega es que la navegación está bastante restringida, por lo que es imprescindible descargar previamente una VPN, dado que de lo contrario no se podrá navegar. En nuestro caso usamos la turbo-VPN gratuita. Del mismo modo, hay veces que el WhatsApp puede fallar, y para poder comunicarse con la familia y amigos se puede usar la app china “WeChat”.

Las siguientes frases pueden ser útiles:

你好，请来一碗米饭，不用放酱油 =
Hola, quiero un bol de arroz sin salsa de soja.

你好，请来一碗米线，不用放酱油 =
Hola, quiero un bol de noodles de arroz sin salsa de soja.

微辣 = Poco picante.

Espero que os sirva de ayuda y os anime a descubrir este increíble país. Y recordad: únicamente se necesita una mente abierta, en ocasiones cierta resignación al no poder probar platos muy apetitosos y... ¡Ganas de aventura!

Benetan eskertzekoa da Txinako jatetxe eta jantoki gehienetan WiFi eskaintzen dela. Zoritxarrez, ordea, Interneteko erabilera murriztuta dago, eta horregatik garrantzitsua da ailegatu aurretik VPN bat jaitsita izatea. Bestela, Whatsapp-a eta halakoak ez dabilten. Guk “turboVPN” aplikazioa musu-truk erabili izan dugu. Era berean, zenbait aldiz Whatsapp-a funtzionatzeari utzi daskioke, eta orduan familia eta lagunekin hitz egiteko “WeChat” aplikazio txinatarraz balia zaitezke.

Ondoko esaldiak mesedegarriak suerta dakizkizuke:

你好，请来一碗米饭，不用放酱油 =
Kaixo, bol bat arroz gura nuke, soja barik.

你好，请来一碗米线，不用放酱油 =
Kaixo, fideo bol bat gura nuke, arroz ez eginda, soja barik.

微辣 = Pikante gutxikoa.

Ea azaldutakoa lagungarria den eta herrialde izugarri hau deskubritzera animatzen zaituzten. Gogoan izan, zuri eskatzen zaizun bakarra direla pentsamolde zabala izatea, lantzean behin jaki gozoak jateko aukera galduko duzula onartzea eta... Abenturarako gogoia izatea!



Songpan.