

Sydafrika – paradiset för matintresserade

Text och foto: Helen Spalding

Vi har sällan ätit så god mat som i Sydafrika. Råvarorna är suveräna – frukt, grönsaker, kött och fisk – smakar inte som hemma utan är sötare, smakrikare och helt enkelt ljuvligare! Hela familjen gav sig iväg, inklusive Alexander, 10 år, som har celiaki.

Vi hade aldrig varit i Sydafrika tidigare och inte heller visste vi hur det skulle vara när vi kom fram. Hur är hygienens kring maten? Skulle de förstå när vi beställde mat att vi inte ville ha mjöl i? Skulle det finnas glutenfritt att handla? Var skulle vi hitta rätt slags affärer?

Förberedelser

Före resan letade jag på nätet efter information om att leva glutenfritt i Sydafrika och hittade en blogg där en tjej i Kapstaden hade recept och tips. Jag e-postade henne massor av frågor, och hennes svar lugnade mig. Det fanns glutenfritt att köpa, maten i Sydafrika är ofta tillagad från råvaror (och inte halvfabrikat), och alla pratar engelska. Det kändes tryggt med hennes svar, och vi kände att vi inte

behövde fylla resväskorna med glutenfritt bröd och pasta.

När vi packade valde Alexander ut ett par olika vacuumförpackade bröd att ta med på resan; första veckan skulle vi bo i en bungalow, och vi visste att det fanns en ugn att värma brödet i. För själva flygresan kom vi överens om att ta med smaksatta riskakor för att hålla nere mängden chips, som barnen alltid så gärna vill ha.

Flygresan

Det fanns inga direktflyg till Sydafrika, så vi flög via Frankfurt ner till Johannesburg.

Från Frankfurt hade vi förbokat glutenfri kost, vilket fungerade. Alexander fick sin mat först av alla och maten var fräschare jämfört med våra bricker – mer grönsaker och färsk fruktsallad.

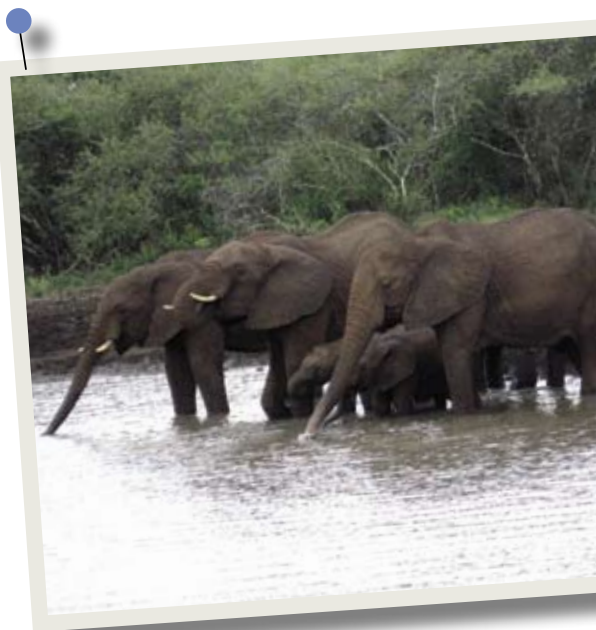
Till frukost fick Alexander... kokt fisk medan vi andra åt omelett, yoghurt, bröd med ost och marmelad till. Vi delade naturligtvis med oss av våra godsaker till honom. Men vad tänker egentligen de här flygplansmat-människorna på? Kokt fisk!?

Framme i Sydafrika

I tre veckor skulle vi vara borta, och vi hade ordnat med boende, hyrbil, inrikesflyg via resebyrå i Sverige. Första veckan var vi på Zimbali i närheten av Durban. Vädret var inte så soligt, vilket ledde till att vi körde mycket bil och tittade på omgivningarna.

Syafrikanerna har en förkärlek för shoppingcenter, där vi hittade hälso-kostaffärer som hade glutenfritt. Det fanns sydafrikanska märken, men också de som vi kände till som Organ, och Dr Schär. Prisnivån på glutenfria produkter var som i Sverige. Annan mat i Sydafrika är oerhört billig.

Att äta på restaurang gick jättebra. Alla var vänliga och tillmötesgående, och när vi sa att Alexander inte tål vetemjöl blev de ofta bekymrade och lite överraskade, och måna om att ordna något även till honom; vi tolkade det som att det var ovanligt med matöverkänslighet i Sydafrika. Alexander beställde gärna in sallad med fetaost, grillade bläckfiskringar eller grillat kött. Tack och lov fanns det kokt potatis, potatismos, ris och



olika kokta grönsaker, så att vi slapp beställa in pommes frites varje gång.

Sagolik safari

Efter en vecka i lugn och ro, åkte vi på safari på två olika ställen; dels på ett privat "game reserve" som hette Thanda, och dels i den stora nationalparken Krugerparken. Att åka på safari är helt sagolikt! Tillsammans med en ranger kör man runt i en större jeep och letar efter elefanter, lejon, vattenbuffel, noshörning och gepard, och mycket mer. Att få se tolv elefanter vid ett vattenhål, och varma, stora lejon i skuggan är mäktigt.

Under safariturerna bjöds det på dryck, nötter och så kallad "biltong", torkat kött som äts på många håll i Afrika. Den huvudsakliga kryddningen är koriander, och alla i familjen tyckte om det – glutenfritt och kanongott!

Frukostarna på hotellen och på våra safariställen var härligt glutenfria. Det fanns mycket frukt, och man kunde beställa omeletter, stekt ägg, bacon och stekt svamp. Inte en enda morgon tyckte Alexander att vi skulle be dem baka hans bröd, utan han valde bacon och vattenmelon.

Blomma?

På Thanda hade vi en kul lunchupplevelse. På hotellet fick man välja mellan fyra rätter, och som vanligt valde Alexander det han tyckte om och det som verkade vara glutenfritt. Vi förklarade för servitören att Alexander "cannot eat flour, wheat-flour" och vi fick förklara lite och han verkade slutligen förstå. Alexanders systrar Eira och Fremja beställde in samma rätt. Servitören kommer ut med maten och vi märker att tallrikarna inte riktigt ser likadana ut – Eira och Fremja har nämligen fått en stor härlig grönsallad till sin köttbit, medan Alexander inte har fått någon grönsak eller sallad till. Vi funderar lite fram och tillbaka och till sist kommer vi på det: Servitören tror att Alexander inte tål "flower", blomma, och har då associerat vidare till andra gröna växande saker som grönsaker och sallad...

Efter maten pratar vi med tjejen i receptionen vars engelska är bättre. Hon fnissar förtjust åt misstaget och kontaktar genast köket som lovar att ha koll de återstående dagarna vi är där.

Kapstaden

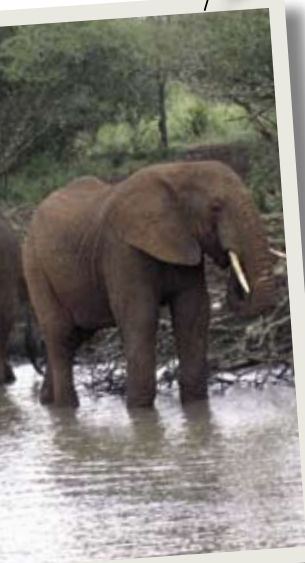
Sista veckan var vi i Kapstaden och ute i vindistrikten. Efter två veckors

Tips till dig som ska resa:

- Leta på nätet efter information: på celiaki.se. Du kan också skriva in olika sökord på google.se som till exempel "glutenfree South Africa", och vips får du träffar.
- Ha med en matsäck ifall tåget/planet/båten blir försenat eller om du får kokt fisk till frukost...
- Printa ut och ta med Celiakiförbundets översättningskort som finns på 39 olika språk.

resande är vi lite coolare och vi vet att det går lätt att få maten glutenfri. En av de sista dagarna äter vi på restaurangen Moyo som är ett stort tält, upplyst av fotogenlampor och stearinljus. De serverar en gigantisk buffé och allt grillas och lagas till medan du väntar. Grönsakerna är krispiga och smakrika, och det grillade köttet och fisken smälter i munnen. Ingenstans i världen har vi ätit så gott och blivit så vänligt bemötta!

På flyget hem slipper Alexander den kokta fisken till frukost på planet. Han får denna gång en omelett – som ju är naturligt glutenfri. *



Alexander, Eira och Fremja tar fikapaus under safarin i Sydafrika med torkat kött, nötter och läsk – gott och glutenfritt!