

המדריך לצליאקים בדרום ומרכז אמריקה

דיסקליימרים

לכל שאלה, בקשה, הצעה לשיפור, המלצה נוספת, אי הבנה או סתם התייעצות לגבי המסלול, הצליאק או החוויה האישית שלי מוזמנים לפנות אליי בפייסבוק או באינסטגרם ב-[@ben_ilkashi](https://www.instagram.com/ben_ilkashi) תרגישו הכי בנוח בעולם! 🤗

*לאורך כל הסיכום אני כותב רק מקומות שפיזית הייתי בהם כדי שאוכל לספר מהחוויה האישית

** כמו כל סיכום שלי, מקומות שהם 100% ללא גלוטן או אקסטרה מומלצים לצליאקים מסומנים ב-❤️
מקומות שהיו גרועים לצליאקים או שבאופן מוחלט מומלץ להימנע מסומנים ב-🚫

*** אני לא אוכל בשר בחו"ל מטעמי כשרות (דגים כן), אז במקומות שאכלתי אני לא יודע להגיד לגבי הבשר ובהחלט בכל המקומות יש אופציות צמחוניות/טבעוניות 🌱 (אלא אם כן אציין אחרת)

לכל הסיכומים שלי ללא גלוטן מסביב לעולם - [כנסו לבלוג שלי!](#) 🌍
להתייעצויות על הטיול או כל דבר שקשור לצליאק מוזמנים להצטרף לקבוצה שלי בוואטסאפ - [גלוטן לי לבד](#)

הקדמה

כתבתי את המדריך הזה אחרי התלבטות, המטרה שלו היא שהצליאק לא יהיה סיבה של אנשים לא לצאת לטיול הגדול. צליאק בטיול יכול להיות מאתגר, כמו בכל דבר בחיים, אבל אני מאמין שאין שום סיבה שזה ימנע מאיתנו לעשות שום דבר (חוץ מלאכול גלוטן כמובן), בטח לא חוויה כזאת מדהימה ומיוחדת כמו הטיול הגדול. אחרי 3 סבבים ומעל 10 חודשים של טיול ביבשת אני יכול להגיד שאפשר להסתדר בכל מקום, בחלק יותר בקלות ובחלק פחות אבל אין דבר כזה אי אפשר והמטרה שלי היא לשתף אתכם ולהקל עליכם כמה שיותר בכל מה שקשור לאוכל ולחוויה ללא גלוטן.

*יש מדינות שתיעדתי בדיעבד ולכן הן קצת פחות מפורטות, ומדינות שכתבתי תוך כדי והפירוט יותר טוב.

פירוט המדינות שהייתי בהן ומה באופן כללי התחושה לגבי המדינה ל-overview כללי:

1. **ארגנטינה** - מהמדינות הכי טובות בעולם בללא גלוטן, הלוואי שישראל הייתה קצת יותר כמוה. יש הרבה חוקים ורגולציה לגבי ל"ג והם אפילו מבינים מה זה זיהום משני.
2. **צ'ילה** - מכירים את המונח גלוטן, לצערי מלא דברים מכילים/עלולים להכיל גם אם אין סיבה (כמו רוטב עגבניות/שמנת בסופר). עדיין יש עם מה לעבוד, בצ'ילה בעיקר בישלתי/אכלתי דגים וצי'פס/אורז.
3. **ברזיל** - בברזיל בעיקר חייתי על סופרים, היה הרבה יותר נוח ממה שהפחידו אותי. רוב המוצרים מסומנים אם הם מכילים/לא מכילים גלוטן בבירור.
4. **פרו** - לפרו יש רפיוטיישן של מדינה שמבינה בל"ג, אז כן יש היצע גדול של מסעדות עם מנות לל"ג אבל בסופרים היה לי יותר מורכב למצוא. מבחינת ההבנה של האנשים היא נמוכה יחסית גם אם יש להם לל"ג בתפריט וצריך לשים לב לזה.
5. **פנמה** - מדינה יחסית מתקדמת ולכן ההבנה של צליאק יחסית קיימת. אנגלית נפוצה פה מאוד מה שמקל על קריאה של מוצרים והסבר במסעדות. לא הרגישה לי שונה ממדינה אירופאית ממוצעת.
6. **קוסטה ריקה** - דומה לפנמה, מבחר גדול של מוצרים מסומנים בסופרים ולא מעט אפשרויות במסעדות עם סימון. לצערי נפוץ שהמקומיים לא מבינים מה זה גלוטן/צליאק ובכלל לא על זיהום משני גם אם במסעדה שלהם מסומן בתפריט וצריך להקפיד, לוודא ולהיזהר. יצא לי לחטוף שם יחסית הרבה.
7. **גואטמלה** - המדינה הראשונה במרכז אמריקה שאלמנט התירס בה ממש הורגש כמשמעותי - אמנם לא תמיד מבינים מה זה גלוטן אבל בלא מעט מקומות יש טורטיות (שצריך לוודא כמובן) שהן 100% קמח תירס. במקומות היותר עירוניים יש מענה, במקומות הפחות עירוניים לצערי כמעט ולא וצריך להסתמך על אוכל מקור כמו אורז ירקות וכו'.
8. **מקסיקו** - בשונה ממה שאמרו לי על כמה יהיה לי קל במקסיקו היה לי די קשה. למרות שהמאכל הלאומי זה בערך טאקו ואורז, נתקלתי בחוסר הבנה של מה זה גלוטן ובקושי למצוא מסעדות עם מנות מסומנות ותחליפים. הסתמכתי בעיקר אוכל מקור כמו אורז ירקות וכו'.

טיפים חשובים

- הטיפ הכי חשוב לדעתי - **לא כל המוצרים שאתם מכירים כלל"ג בעולם יהיו לל"ג בכל היבשת.**
בעיקר במרכז נתקלתי בזה שחטיפים כמו דוריטוס/Lay's/צ'יטוס מכילים/עלולים להכיל, כנ"ל על שוקולדים ובכללי חטיפים ומתוקים. תקפידו לבדוק כל דבר גם דבר שאתם מכירים!
○ שימו לב שלפעמים גם מוצרים רגילים כמו שמנת לבישול, רוטב עגבניות או גבינות עלולים להיות "עלול להכיל" או להכיל גלוטן, ממליץ בכל מדינה לקרוא קצת את המאחורה של מוצרים ותמיד להפעיל שיקול דעת
- הטיפ הכי טוב ועוזר שאני יכול לתת לכם על טיול ביבשת ללא גלוטן (ובכללי) - **תלמדו ספרדית!**
מספיק ללמוד את הבסיס, להכיר מילים בעיקר מעולם האוכל, להכיר את השמות של הדגנים ומילים כמו לבשל, לטגן, נוגע, בנפרד וכו'
- תורידו ספרדית (ופורטוגזית לברזיל) לגוגל טרנסלייט שלכם שיהיה לכם אופליין כמובן.
- תורידו/תדפיסו את הדף שמסביר על צליאק בספרדית - ממש נוח ועוזר להסביר למי שלא מבין [/http://www.celiactravel.com/cards](http://www.celiactravel.com/cards)
- ממליץ להיכנס לקבוצת וואטסאפ של מוצ'ילר "צמחונים|טבעונים|ללא גלוטן" ביבשת כדי לשאול ולקבל המלצות מאנשים אפילו בלייב.
- בהרבה מדינות האפליקציה find me gf עובדת ממליץ להשתמש בה וגם להיכנס לגוגל מפס ולחפש gluten free או sin gluten ולראות מה יש באיזור.
- הלטיניים אנשים חמים ונחמדים והרבה מאוד פעמים הסכימו לעשות בשבילי שינויים במנות בשביל שיצאו ללא גלוטן בצורה כזאת או אחרת, תנסו את מזלכם אולי תופתעו לטובה

ארגנטינה

ארגנטינה המדינה האהובה עליי בעולם מבחינת הללא גלוטן (ומבחינת הכול דוגרי), לוקחת את כל המדינות שהייתי בהן באירופה (רק איטליה תחרות ראוויה) וזה היה הלאם ואושר גדול.

בארגנטינה המונח ללא גלוטן הוא **sin T.A.C.C** שזה אומר ללא חיטה (trigo), שיבולת שועל (avena), שעורה (cebada) ושיפון (centeno). הסמל האהוב של sin tacc נהיה הדבר הראשון שהעיניי שלי רואות בכל מקום (גם כשאתם מזמינים במסעדות או מחפשים אוכל תבקשו sin tacc כמובן). *הם כן יודעים מה זה sin gluten אבל פחות בשימוש שם אם בכלל. באחת המסעדות שהייתי היה כתוב בתפריט שהאוכל הוא ללא גלוטן ולא ללא tacc היות והוא מבושל באותה סביבה - רק מראה על המודעות הלא נורמלית.



יש להם כנראה אחוז צליאקים גבוה באוכלוסיה וזה מגובה בחוק. אני אגיד שכל מה שאני יודע זה מה ששמעתי ולא קראתי באינטרנט לעומק אבל להבנתי sin tacc משמעו ללא גלוטן וגם לא נוגע, ויש להם איזה חוק שאומר שכל מקום שמוכר אוכל חייב שיהיה לפחות משהו אחד ללא גלוטן (לא וודאי אבל חלק אמרו לי ככה).

הסטייה (והכיף) זה שלפעמים מסומנים דברים רגילים לגמרי ב sin tacc החל ממיץ תפוחים/שמן/גבינה לבנה ועד אפילו בקבוקי מים של חברת ser שמסומנים ללא גלוטן 😊

היות וזה המצב, אין לי המלצות מוצקות כי ממש לא עקבתי אחרי איפה אני אוכל ואיך שם כי פשוט ברוב המקומות היה לי מה לאכול, ואזרוק פה המלצות ספציפיות למקומות שיש לי בראש ואני זוכר אותן.

כן אציין שהארגנטינאים הכי נחמדים שיש, ואם הייתי מבקש נגיד בקצבייה בסופר שיביאו לי מוצרלה בלי גלוטן הוא היה לרוב מציע לבד (או זורם בקלות כשאני מבקש) לנקות את המכשיר ולהחליף כפפות ולהביא לי הכי נקי שרק אפשר.

ברוב המוחלט לחלוטין של ההוסטלים בארגנטינה יש מטבח מאובזר ואפשר לבשל לעצמכם במקרה הצורך, כמובן זה גם מקל על הכיס (:

בואנוס איירס

מסעדות

- **Whoopies** - סוגשל בית קפה מסעדה, מקום ממש חמוד, מלא אופציות בלי גלוטן כולל אמפנדס ואלפחורס לתפור על תחילת הטיול.
- **sintaxis** ♥ - משחק מילים על המונח sin tacc ובהחלט מסעדה פאנסיות **שכולה ללא גלוטן** אוכל סופר מגוון שכולל רביולי, פסטות, צ'יפס, דגים ועוד. ארוחה מתחילה (כמו רוב המקומות בארגנטינה) עם סלסלת לחם וממרר - רק שהפעם ללא גלוטן כמובן.
- **Havana** - אולי החברה הכי מפורסמת של אלפחורס בדרום אמריקה וביבשת, יש להם סניפים פרוסים לאורך כל ארגנטינה ויש להם מוצרים ספציפיים שמסומנים (וכמובן ארוזים בנפרד).

אושואיה

באושואיה התחלתי לקנות בסופרים ובאמת מושלם שם בערך בכל מכולת. אל תפחדו להתייעץ עם המוכרים לרוב הם יידעו לגבי ללא גלוטן והכול הכול מסומן. אם משהו לא מסומן הוא לא ללא גלוטן ברוב המוחלט של המקרים.

מסעדות

- **Marcopolo Freelifa** - בית קפה מסעדה, מקום ממש חמוד, לא מעט אופציות בלי גלוטן לארוחות בוקר או ארוחות כבדות יותר.
- **Café Martínez** - רשת ארגנטינאית, ברוב המוחלט של הסניפים יש אוכל ללא גלוטן, בסניף באושואיה לא אכלתי כי לא היה בלי בשר אבל יש להם להבנתי גם טוסטר אובן נפרד ללא גלוטן. (וכמובן קפה :)
- **Usushi** 🚫 - סושיה שעובדת רק על משלוחים והזמנות. בגדול נאמר לי שאפשר לעשות את כל הרולים הרגילים ללא גלוטן. בפועל אחרי שאכלתי שם כאבה לי הבטן, לא יודע אם זה בגלל הצליאק או החומרי גלם. פחות ממליץ.

סופרים

- **delceliaco** ♥ - כשמו כן הוא - סופר לצליאקים. מקום מושלם שכולו ללא גלוטן. מזכיר קצת את פינוקיצ'ן/גולוטן. קניתי משם לחם לטרקים, גבינות חטיפים ממתקים וכו'

אל קלפטה

מסעדות

- **Mako Premium Bar** - בר מסעדה, יש להם פיצות ללא גלוטן (לא זוכר אם יש עוד דברים אבל באתי בשביל זה). הפיצה לא טובה במיוחד אבל ענתה על הדודא.
- **Kau Kaleshen** - מסעדה פאנסית של בית מלון. מלא אופציות ללא גלוטן, כולל מנות עיקריות וקינוחים. יקרה והמנות קטנות בעייניי(מה שאני לקחתי) אבל כיף שיש מבחר.

סופרים

- **Dietética Casa Raíz Almacén consciente** – סוגשל ניצת הדובדבן, כזה סופרמרקט טבעי עם הרבה תחליפים ללא גלוטן (וגם צמחוני טבעוני ללא סוכר ללא לקטוז). בן יקר ולכן ממליץ לקנות שם רק מה שאין בסופר הרגיל.
- **La Anónima** – רשת סופרים ארגנטינאית שיש בכל המדינה. פשוט סופרמרקט רגיל ובגלל שהוא בארגנטינה יש מלאן ללא גלוטן (תבלינים מסומנים, אגוזים ופיצוחים מסומנים, תחליפים ועוד). ממליץ קודם לקנות פה ואז להשלים בחנות טבע, הם ממש קרובים אחד לשני.

אל צ'אלטן

אל צ'אלטן זה כפרון קטנצ'יק. בגדול אין כאן כלום אז גם אין הרבה ללא גלוטן. אין סופר גדול אבל לגבי המכולות זה אותו דבר כמו כל ארגנטינה שקל יחסית למרות שאין סופרים גדולים. בגלל שטיילתי לא בעונה אז היו לא מעט מקומות סגורים, כנראה בעונה יש יותר מבחר. בעיקר בישלתי.

מסעדות

- **Bourbon Smokehouse** – בר מסעדה כזה. היינו יושבים בו בערבים אחרי טרקים. יש כל מיני אופציות בלי גלוטן שדורשות לפעמים שינויים במנה ולוודא עם המלצרים אבל הם חמודים ועזרו.

ברילוצ'ה

ברילוצ'ה נחשבת פנינה בארגנטינה, לכל הישראלים ולקרניבורים ולצליאקים בפרט. זה המקום שגיליתי בו שבאמת לכל מסעדה כמעט יהיה ללא גלוטן ונבנסתי למסעדות רנדומליות ופשוט שאלתי מה יש ללא גלוטן בלי להתכוון מראש – חוויה priceless שלא יצאה לי בהרבה מדינות בחיי.

מסעדות וחנויות

- **Brooklyn Birrateria** – בר מסעדה, יש להם פיצות ללא גלוטן. הפיצה לא טובה במיוחד אבל ענתה על הדודא.
- **Chimi Deli Cocina Natural** ❤️ – ה-בית שלי לארוחות בברילוצ'ה, אכלתי שם אינספור פעמים. מסעדה קלאסית לצליאקים עם אוכל צמחוני, ביקורתי ואורגני. אין סוף אפשרויות ללא גלוטן, אחלה אוכל (ואחלה שייקים!) וצוות ממש חמוד.
- **El Boliche de Alberto** – אחד המקומות היחידים שאכלתי בהם בשר בטיוול. נחשבת לאחת ממסעדות הבשר הכי מפורסמות בברילוצ'ה ובארגנטינה בכלל. הצי'פס מטוגן רק עם צי'פס והבשר מטוגן על גריל בלי תיבול מיוחד או שמן/חמאה ולכן ללא גלוטן ברגיל. לא יודע לגבי אופציות צמחוניות (לדעתי אין).
- **Manush Centro** – בר מסעדה. יש להם אופציות של אוכל ללא גלוטן מסומנות בתפריט.
- **Trattoria L' Italiano** – מסעדה איטלקית, מגוון מטורף של לל"ג כולל רביולי ופסטות שונות. קצת יקר. צריך להדגיש איתם ולוודא שהרוטב לל"ג אבל טעים מאוד.

- **Tienda de Chipá** - חנות שהיא בגדול רק של צ'יפה (זאת מן לחמניית גבינה מקמח טפיוקה כמו Pão de queijo הברזילאי). הלחמניות ללא גלוטן ומעולות! כל פעם הייתי עובר וקונה לי לנשנש, ממליץ בחום.
- **Mexicano Café** ❌ - היה רשום באפליקציה שהוא ללא גלוטן, בפועל כשהגעתי היה חסר להם הרבה מנות והמבחר ללא גלוטן היה מצומצם ממש. לא אכלתי שם.
- **Doña pasta** - חנות פסטה שמוכרת פסטה טרייה ללא גלוטן קפואה (יעני עבודת יד ובמקפוא). יש מלא צורות וגם כאלה ממולאים כמו רביולי. ממליץ לקנות ולהכין לעצמכם.
- **חנות גומי** - ברחוב mitre יש חנות שלצערי אני לא זוכר את שמה אבל כולה ללא גלוטן (מסומן על החבילות של הגומי) אז אם יש לכם דודא, מוזמנים לכתוב לי או לחפש את החנות. רק אל תשכחו לשאול ולוודא!

הוסטלים

- **הוסטל moving** - הבית שלי בברילוצ'ה. מקום מדהים שנכנס לי ללב בטירוף. הצוות האנשים הכי חמודים שיש והוסטל ממש כיף. בבוקר היו ארוחות בוקר עם חביתה ודברים, והוציאו לי תמיד קרקרים או פריכיות או משהו ללא גלוטן.

חנויות שוקולד

- אטרקציה גדולה בברילוצ'ה זה השוקולד. אגיד מראש קודם כל ש-franui זה ללא גלוטן בהגדרה (ומסומן) אז תהנו באהבה.
- *אגב ממליץ לכם לא לקנות franui ב-rapanui כי יקר שם, בסופר La anonima היה בזול יותר אז תבדקו:
- **Rapanui** ❤️ - חנות שוקולד סופר מפורסמת בברילוצ'ה, קצת יקרה. מסומן נהדר נהדר מה ללא גלוטן והעובדים גם יודעים להגיד. יש להם גלידריה אבל הגלידות ללא גלוטן מגיעות בנפרד ארוזות שזה כיף כי זה סטריילי אבל לא כיף כי אין הרבה טעמים.
 - **Mamuschka** - עוד חנות שוקולד מפורסמת. המבחר ללא גלוטן לא גדול והעובדים לא ידעו מספיק להכווין אותי (וגם לא כל כך רצו האמת). שימו לב לקנות רק מה שמסומן ולשאול היטב כי על הויטרינה היה סמל של sin tacc וממש לא כל הויטרינה הייתה ללא גלוטן. יש להם גם גלידרייה באותו רחוב, אין גלידות ללא גלוטן. פחות ממליץ.

מנדוסה

מנדוסה היא מש עיר, היא אולי הממש עיר הראשונה שהייתי בה בטיוול מאז בואנוס. זה בא לידי ביטוי בריבוי של מסעדות, ואם פותחים את find me רואים לא מעט אפשרויות. ממליץ לכם לחפש גם בעצמכם יותר מהמעט שהמלצתי. מה שכן כללתי גם הסבר קטן על האטרקציות שעשיתי פה ואיך הן היו מבחינת צליאק. במנדוסה יש קבילה יהודית מהמגניבות שנתקלתי בהן והם ממש אוהבים ישראלים, תראו אם יוצא לכם לפגוש אותם או להכיר אותם באיזושהי סיטואציה, חוויה ממש מוצלחת (בלי קשר לצליאק).

מסעדות וחנויות

- **CELIDIET/Sin Gluten** ❤️ - (יש להם שתי חנויות אחת צמודה לשנייה) גרסה ארגנטינאית של "פינוקיצ'ן" - חנות שכל המוצרים ללא גלוטן ויש להם גם מאפים, לחמניות, פסטות וכל המסביב. הצטיידתי יפה שם.
- **Blend Sushi Burger** ❌ - מסעדת סושי בורגר (כנכן זה סושי בצורת בורגר), אני התעוורתי מזה שהיה גם סושי וגם משהו כזה הזייתי ועוד אמרו שהוא ללא גלוטן שישר הלכתי על זה. בדיעבד המודעות שלהם ממש נמוכה, הם לא לוקחים אחריות על כלום וטעו בהסבר לגבי מנה ראשונה שלהם שמתוגנת עם גלוטן (כמובן שהגיעו למסקנה הזאת אחרי שאכלתי). לצערי לא ממליץ.
- **Pizzaiolo** - פיצריה, מסומן בתפריט ללא גלוטן ויש מגוון כולל אמפנדס.
- **Pizzeria Popular** - המקומיים ממש עפו על המקום הזה ואמרו שהוא מומלץ. בחוויה הצליאקית יותר אהבתי את pizzaiolo אבל גם פה היה מסומן בבירור והיה יחס נחמד של המלצרית.

הוסטלים

- **הוסטל Mora** ❤️ - לא הוסטל מוכר של ישראלים אבל מ-ו-ש-ל-ם. ברגע שאמרתי שאני צליאקי הצוות דאג לי כל בוקר שבארוחת בוקר יהיה לי בשולחן נפרד קרקרים/חטיפי אנרגיה פירות ודברים ללא גלוטן עם שלט עם השם שלי. ואם נגמר תמיד הציעו ללכת לקנות לי.

אטרקציות

- **Rancho el Jarillal** - רכיבה על סוסים שמומלצת וכוללת הנחה של מוצ'ילר (במחיר הרבה יותר זול משל התיירים האחרים). האטרקציה כוללת על האש חופשי (parilla argentina) והבשר לא מתובל במשהו שמכיל גלוטן. היו לחמים באיזור אז השגחתי ושמתי לב ממה אני אוכל והחבר'ה עזרו לי לראות שאני מסתדר עם האוכל. (לא יודע לגבי אופציות צמחוניות).
- **סיוור יקבים** - אולי ה-אטרקציה של מנדוסה זה סיוור יקבים באופניים. אני אגיד שיין זה באמת בלי גלוטן בהגדרה בעייני ולא יצא לי לשאול, אבל מה שכן בחלק מהיקבים האלה כמו יקבים טובים יש נשנושים וכד'. אני וחבריי תכננו על Mevi לארוחת צהריים ולא היה להם כלום ללא גלוטן שזה ממש ביאס אז אכלתי גבינה בלי לחם, שווה לכם לבדוק מראש אם באחד מהם יש או להביא אתכם אוכל. מה שכן יש בין הסיוור יקבים מקום שמיצר שמן זית בשם La Melesca שכולל טעימות של שמן זית ותפריט עם כל מיני סוגי אוכל וגלידה עם שמן זית ודבש. הבחורה ממש התמצאה בללא גלוטן, הביאה לי לחם לל"ג משלי (שאפתה בנייר כסף שיהיה בנפרד!) עם השמן זית והסבירה לי מה אני יכול לאכול, ממליץ על החוויה.
- **מעיינות חמים** - עוד אטרקציה חמודה שיש באיזור זה מעיינות חמים טבעיים כאלה שהם בחוץ. הם נמצאים קצת באמצע שומקום והאוכל באיזור זה כל מיני דוכנים כאלה. אני התארגנתי על נשנושים כזה מראש אז לא השקעתי בחיפוש אבל לא היה נראה משהו שנראה מבטיח.

סלטה

לצערי מסלטה וצפונה, האיזור של צפון ארגנטינה שונה מאוד משאר המדינה, גם במראה ובהתנהגות של האנשים, וגם לצערנו בכמות המודעות והקלות להתמודד עם ללא גלוטן, שגובלת כבר באיך שזה במדינות השכנות. אני מציע להצטייד טוב לפני המעבר לשם - בעיקר מתוך התפנקות, שיהיה לכם דברים כיפיים וטובים שיש בקלות בשאר ארגנטינה (אם הייתי יודע שיהיה קשה למצוא הייתי מגיע איתי עם יותר דברים). גם מבחינת מסעדות לא היה כזה מבחר רחב.

מסעדות

- **Bixi Coffee House** - בית קפה חמוד רצח עם אחלה אווירה. לא זוכר כמה מבחר לל"ג היה שם אבל כן ממש נהנינו לשבת בו.
- **Celicity Gluten Free** ❤️ - עוד חנות ללא גלוטן! ממש נחמד, עוגיות פסטות וכל מיני דברים. יש דברים שיש גם בסופר רגיל אבל תמיד כיף שיש מבחר ויש מקום לגוון בו.

רואוד טריפ בצפון ארגנטינה

עשינו את הרואודטריפ המוכר של הישראלים בגרסה קצת מקומרת וביקרתי בחוחוי, טילקרה, הומוואקה, פורמרקה.

לאורך כל הרואודטריפ בעיקר בישלנו, הצטיידנו בסופרים הגדולים בסלטה וחוחוי ובישלנו לנו כל ערב.

פוארטו איגוואסו

כאן אני מדבר רק על הצד הארגנטינאי של מפלי האיגוואסו. על הצד הברזילאי של פוז דו איגוואסו כתוב תחת ברזיל 😊

מסעדות

- **Tacopado** - מסעדה מקסיקנית שעשתה לי חשק לאוכל מקסיקני עד מקסיקו. הצוות ממש חמוד ועזרו לי עם כל שאלה.

צ'ילה

ברמה האישיה פחות התחברתי לצ'ילה. מבחינת צליאק היה לי מורכב שם כי כשהגעתי הגעתי בעיקר מכוון טבע והייתי בכפרים/עיירות והיה לא פשוט מבחינת הצליאק כי המודעות של אנשים הייתה נמוכה בהרבה, המבחר קטן יותר מאשר בערים והם פחות נחמדים מבארגנטינה 😊.

רוב צ'ילה חייתי על לבשל לעצמי או לאכול דגים עם אורז/צ'יפס (ולהסביר היטב שלא ייגע בכלום ולא יהיה עם קמח).

בסופרים חשוב לשים לב לבדוק הכול! כי גם רוטב עגבניות ושמן היה כתוב שמכיל גלוטן או עלול להכיל גלוטן.

בשונה מארגנטינה בצ'ילה מתייחסים ל"בלי גלוטן" בתור **Libre de gluten**. הם יבינו גם אם תגידו sin gluten אבל עדיף לשחק לפי החוקים שלהם לדעתי.

לצ'ילה יש חוקים ממש נוקשים לגבי הכנסת אוכל למדינה שלהם. אני תמיד ממליץ להצטייד באוכל מארגנטינה בגלל המבחר של הלל"ג וגם המחירים. אבל תשימו לב שאתם עומדים בחוק שלא יזרקו לכם או יעשו לכם בעיות. יש למלא איזה טופס ולשים לב שלא מכניסים מוצרים מהחי והאוכל שאתם מכניסים בסגור באריזה.

פוארטו נטאלאס (טורס דל פיינה)

פוארטו נטאלס זו עירונת שנמצאת צמוד לפארק טורס דל פיינה, מגיעים אליה בעיקר להצטיידות וליציאה לטרק ולא מעבר.

מסעדות

- **Rustika Restobar** - מסעדה קטנה בייתית כזו. אין בתפריט מבחר גדול ללא גלוטן אבל יש פסטה ללא גלוטן והבחור הסביר לי מה יש ברוטב ולא היה נשמע משהו עם גלוטן. הוא היה ממש מתוק ומקסים והראה לי שעל הפסטה כתוב ללא גלוטן, בישל בשבילי בסיר נפרד. הוא היה היחיד שפתוח בשעות שהלכתי לאכול ארוחת ערב ופעם אחת הוא הכין לי מנה אפילו שהמסעדה הייתה סגורה ולא היה מקום אחר פתוח עם לל"ג.

טרקים

- **טורס דל פיינה** - כמובן גולת הכותרת של המקום. אני לא עשיתי מסלול 'w' או 's' בגלל המזג אוויר ואני לא יודע להגיד אם זה כולל אוכל ומאיזה סוג. אני הצטיידתי לפני בסופר בעיר, בישלתי לעצמי חלק מהאוכל ולקחתי איתי שימורים ללילות. בפארק יש מחנות בהם ישנים (גם באוהל וגם בבקשות) והמחנות כוללים איזור בישול אז אפשר לבוא עם גזיה ולבשל חופשי (מואר וסגור מגשם ורוח).

ב"קיוסק" היחיד שהייתי בו לא היה שום אוכל ללא גלוטן, חשוב שתבואו מצוידים עם ספיירים כמה שאתם צריכים.

קראטרה אוסטרל

הקראטרה זה למעשה כביש מהיר ארוך שמטיילים נוהגים לעשות בו רואוד טריפ. אכלתי במסעדות רנדומליות בעיקר אורז/תפוחי אדמה/ירקות/דגים ולכן אין לי משהו מסומן רק כמה טיפים כלליים:

- אם אפשר להצטייד מארגנטינה זה תמיד טוב, לי היה קשה יותר למצוא אוכל ללא גלוטן בצ'ילה וגם יקר יותר
- שימו לב שהטיול הוא בין כפרים נידחים לאללה, אל תבנו על מסעדות עם מודעות או כל דבר עירוני אחר
- תבחרו טוב את החברים שאתם יוצאים איתם - לעיתים תצטרכו גמישות וקצת יותר לחפש או קצת יותר לבשל וצריך אנשים שיזרמו ויתחשבו בכם (נכון תמיד, אבל מודגש כשזה בנסיעה באוטו ואין ערים או מקומות שנוח להתפצל בהם)
- הרבה חטיפים, חטיפי אנרגיה, אגוזים ונשנושים - יש המון שעות בדרכים
- לבשל זה החבר הכי טוב שלכם. אני ממליץ לישון cabañas - זה בקתות כאלו (כמו צימרים) יכולים לאכלס כמות אנשים טובה במחירים ממש זולים ותמיד כוללים מטבח.

ברזיל

בברזיל הייתי רק לשבוע ורק 22 מקומות - ריו (ימים בודדים) ופוז באיגוואסו ולכן אין לי פירוט יותר מידי מעבר.

בברזיל המונח ללא גלוטן הוא **sem gluten**. בסופרים מסומן על רוב מה שראיתי אם הוא בלי גלוטן/עלול להכיל/מכיל והיה לי די קל להתמצא. מבחינת מסעדות לעומת זאת, אין מבחר רחב וקשה יחסית למצוא מקומות.

פוז דו איגוואסו

מדובר על הצד הברזילאי של מפלי האיגוואסו, אני ישנתי בסלינה שהוא הוסטל מעולה ויש אחלה מטבח לבישולים. היה לי יחסית מאתגר למצוא בלי גלוטן אבל הסתמכתי בעיקר על find me ועל חיפוש בגוגל. המסעדות שמצאתי בהם ללא גלוטן מסומן היו בבירור יקרות לצערי.

- **Bona Gastronomia Italiana** - מסעדה איטלקית, לא היה טעים בטירוף אבל מסומן בתפריט ללא גלוטן. יקרה ממש.
- **Super Muffato - Boicy** ❤️ - סופרמרקט ענק בצומת שקרובה לסלינה, יש הכל מהכל ויש מחלקה מפנקת ללא גלוטן עם סוגים של לחם ושל פסטות.
- **Pátio Pomare** - מסעדה חמודה עם תפריט נפרד ללא גלוטן ושירות ממש נעים. יש אחלה אופציות ללא גלוטן, המחירים גבוהים אבל היה נחמד שהיה מבחר והייתה מודעות.

ריו דה ז'ניירו

ישנתי בהוסטל סושיאל ב-Ipanema והכל היה באיזור שלו. לגבי סופרים היו כמה בשכונה ולרוב הלכתי להכי גדול, מוצרים היו מסומנים ממש ברור ולא נתקלתי כמעט בספק. יש אחלה משקאות חלבון מסומנים טוב. ללא גלוטן שכיף להשלים איתם קצת ערכים תזונתיים וזה לא הכי נפוץ בדרום.

- **Fit De Fato** ❤️ - מסעדה "בריאותית" יש להם תחיתות פיצה ללא גלוטן מכרובית ולדעתי מעווד סוג. ובכללי גם מנות אחרות ללא גלוטן נלוות לפיצה. כל המקום ללא גלוטן.
- **Tapi Tapioca** - מסעדת טפיוקה (כבר נשמע טוב לצליאקים), יש להם מנות מסומנות בתפריט בסגנון של קרפ טפיוקה וכד' וכמובן קערות אסאי

פרו

הכי הכי חשוב בפרו להגיד להם שאתם אלרגיים לגלוטן ולהדגיש ולבקש שלא יגע ולא יבושל ביחד. הם לא תמיד מבינים מה זה צליאק ולכן אני אומר **tengo una או **tengo una alergia de gluten** enfermedad אם הם קצת יותר מראים הבנה. שימו לב שלפעמים הם יפרשו את זה כאלרגיה לחיטה ויגידו שזה בלי trigo או harina de trigo. חשוב לוודא איתם שאין גם דגנים אחרים (אני השתמשתי בדף שפה).**

בפרו המונח ללא גלוטן הוא פשוט **sin gluten**.

באופן כללי בסופרים ובקיוסקים בפרו היה לי קשה ביחס למדינות אחרות, ובדומה לצ'ילה הרבה דברים היו מסומנים עלול להכיל למרות שאין סיבה (רוטב עגבניות, שמנת, חטיפים, שוקולדים). יש הרבה דברים שלא כתוב עליהם מכיל/עלול וגם לא כתוב ללא. אני לא יודע מה המשמעות של זה במדינה הזו לצערי, אז תפעילו שיקול דעת.

שימו לב שבגבינות עלול להיות גלוטן (מכיל/עלול, אלוהים יודע למה), וגם בחטיפים ודברים שאתם מכירים כללא גלוטן מכל העולם - אני נגיד ראיתי **m&m** וסקיטלז שהיה כתוב עליהם במפורש מכיל, ידידה ראתה דוריטוס שמכיל. **תקפידו לבדוק גם דברים שאתם מכירים. לפעמים גלוטן/חיטה לא יהיה באלרגנים וכן ברביבים, אני נפלתי על זה.**

לימה

מסעדות

- **raw café** ♥ - המקום האהוב עליי בלימה ואולי בכל פרו. בית קפה מסעדה טבעוני עם אוכל מושלם, רוב התפריט לל"ג ולכן מה שעם גלוטן מסומן. הצוות חמודים בהגזמה ודוברים אנגלית. הם שואלים אם מדובר באלרגיה, ואם לא שאלו תגידו להם והם מקפידים.
- **Pariwana** - הוסטל שמאוד נפוץ בקרב ישראלים בלימה, על הגג יש מסעדה שמגישה מספר מנות ללא גלוטן כמו מוקפצים עם קינואה וחביתות. אין לחם לל"ג.
- **El Arándano** - מסעדה "איטלקית", מבחר ממש סבבה ללא גלוטן, אני אישית פחות התחברתי לאוכל הפיצה שלקחתי הייתה מעפנה.
- **La Verde Bio- Factoria** - גם טבעוני/צמחוני. האוכל טעים ויש מבחר יפה ללא גלוטן, האוכל טעים אבל קצת יקר והמקום טיפה מוזר. יש וופל בלגי חמוד לל"ג.
- **Pan Atelier** ☹ - בית קפה שלצערי ישראלים חולים עליו וכמעט כל פעם שתיכנסו תמצאו שם ישראלים. אין להם כלום ללא גלוטן, ולקחתי שם פעמיים סנדוויץ חביתה עם ירקות בלי הלחם. אמרו לי שזה לא נוגע בכלום עם גלוטן ואז ראיתי שהם מכינים את הכול על אותה פלנצ'ה - חביתות, לחמים, קרואסונים, בייקונים הכול באותו מקום עם אותם כלים. ממליץ להתרחק.

סופרים

- **סופר vivanda** - לא ראיתי משהו מיוחד ללא גלוטן אבל יש בסופר franui שזה ידע רציני אז החלטתי לשתף אתכם 🍓🍇
- **סופר wong** - בסופר יש מבחר לא רע ללא גלוטן, כולל קרקרים, פסטות, לחמים וכד' ממליץ להצטייד שיהיה לכם 😊

קוסקו

ברוב ההוסטלים שהייתי בקוסקו אין מטבח (אם יש אז הוא סופר מינימלי ולא מאובזר מאוד), שזה מסנדל ומייקר. אם חשוב לכם לבשל לעצמכם חשוב שתוודאו את זה מראש. כשיוצאים לטרקים מקוסקו (אני עשיתי רק של יום אחד), זה כולל לרוב ארוחת בוקר ו/או צהריים מינימליות. הייתי תמיד אומר מראש לסוכנות שאני צליאקי ותמיד אמרו שיהיה משהו. הרבה פעמים ה"מסעדה" לא ידעה על זה בכלל, ומה שהיה זה אורז לבן, תפוחי אדמה, ירקות או חביתה. ממליץ להצטייד לטרקים בנשנושים וכיף. אני תמיד לקחתי קרקרים וחמאת בוטנים.

בתי קפה וארוחות בוקר

- **בייגל קפה** - ה-מקום של הישראלים. השנה התחילו להכניס לחם ללא גלוטן שהם מכינים בעצמם. כרגע אין את זה בתפריט אבל הם יכניסו לתפריט החדש בתחילת העונה. שימו לב שהם לא מודעים לסטריליות והם משתמשים באותן כפות להבנתי וגם מכניסים חזרה לצנצנת אחרי שזה נגע בגלוטן/מחממים באותו טוסטר אובן בלי לנקות.
- **Avocado, toast & more** ❤️ - יש להם 2 סניפים, על טהרת האבוקדו, ומלא ללא גלוטן כולל המבורגר באבוקדו במקום לחמניה ולחם בלי גלוטן לטוסט אבוקדו הרגיל שלהם. אוכל טעים וחומרי גלם איכותיים, צריך להוסיף כמה סולים על לחם ללא גלוטן. יש להם גם בוקר וגם צהריים וגם הכול. השוקו גם טעים ממש.
- **Jack's cafe** - עוד בית קפה שישראלים חולים עליו והפעם בגלל מנות ענקיות בטירוף וטעימות. התפריט ללא גלוטן משולב בתפריט הטבעוני, ויש להם אחלה מבחר ואוכל טעים.
- **Qucharitas** - בית קפה/קינוחים כזה. יש להם וופל בלגי וקרפ ללא גלוטן. הוופל בלגי היה טעים בעיניי והקרפ פחות. קחו בחשבון שההבנה שלהם בגלוטן היא גבולית לגמרי והמלצרית המסטולה לא הבינה שאם אני מזמין וופל בלי גלוטן גם הגלידה שאני מזמין אמורה להיות בלי גלוטן. תשימו לב לשאול מספר פעמים כשאתם מזמינים אבל אחלה וופל בלגי ממש.

מסעדות

- **La bodega 138** - אחד המקומות הפופולריים בקוסקו בגלל המנה של הניוקי וסטייק שלהם, לגביה אני לא יודע להגיד בגלל כשרות. אבל יש להם פסטה בלי גלוטן שהם מכינים **מעולה** והם מודעים להפרדה בגדול. שימו לב שהמוצרלה שלהם עלול להכיל לפי מה שאמרו לי ובצ'דר יש גלוטן אז אי אפשר לקחת מק&צ'יז. שימו לב שיש תוספת תשלום מבאסת לפסטה לל"ג.
- **בית חב"ד קוסקו** - לבית חב"ד בקוסקו יש שני מצבים - במהלך השבוע הוא מכיל מסעדות (חלבית ובשרית) ובסופ"ש הוא מתפקד כבית חב"ד רגיל עם ארוחת שישי. בכללי המודעות שלהם לגלוטן נמוכה ביחס למה שציפיתי מאחד מבתי החב"ד הכי גדולים ביבשת
 - במסעדה הבשרית יש גלגל שווארמה שזאת דודא קבועה שלי כאוכל כשר ולקחתי כל פעם שווארמה בצלחת עם צ'יפס/אורז/סלט והיה מעולה. אפשר לקחת גם חזה עוף על הפלנצ'ה, תסבירו להם שאתם לל"ג ותבקשו שיחליפו כלים איפה שצריך.
 - בארוחות שישי/חג לא נהניתי כל כך, כמו הרבה בתי חב"ד הארוחות מתחילות בסלטים והרבה מאוד לחם שעף לכל עבר על השולחן. כשהגיעו מנות היה לי קשה מאוד להבין מה לל"ג, והרב היה עסוק וגם לא ידע כל כך בעצמו. הייתי צריך הרבה פעמים ללכת למטבח לדבר עם השף בעצמי. באחת הארוחות כל הבשרי היה עם גלוטן וזה מבאס לאחד שאוכל כשר ומגיע בשביל לאכול בשר ואוכל אורז ואורז עם ירקות.
- **Nuna raymi** - מסעדה פאנסית עם אוכל "מקומי". יש להם אחלה מנות בלי גלוטן שכוללות דג סלמון טרוצ'ה הכי טעים שאכלתי בפרו, ומנות עוף/בשר ענקיות. יש גם אופציה לפסטה ללא גלוטן. החיסרון העיקרי זה שהיא קצת בצד היקר יותר ושלאוכל לוקח ליטרלי נצח להגיע. אפשר להזמין מהם גם משלוח טלפונית.
- **Green Point** - מסעדה טבעונית פאנסית עם אוכל "מקומי". מקום טיפה מוזר ויחס ממש מוגזם של המלצרים שגם יודעים אנגלית. אין מבחר גדול ללא גלוטן אבל המנה שלקחתי הייתה ממש אחלה. מקום די יקר.
- **Inka Grill** - מסעדה טובה עם אוכל "מקומי". יש להם אחלה מנות בלי גלוטן שכוללת דג סלמון טרוצ'ה, מנות בשריות ומנות צמחוניות. יש גם קינוחים ללא גלוטן. המלצר הלך להתייעץ לגבי מה שלא ידע, הסכימו לעשות בקלות שינויים במנות והאוכל היה ממש טעים. גם קצת יקר.
- **NatureAle** - יש להם פיצות ללא גלוטן, לא מטורפות אבל סבבה. לא אכלתי שם אלא הזמנתי משלוח וזה דווקא היה נחמד להזמין מהם משלוח של פיצה כמו בנאדם רגיל.
- **McDonald's** - טוענים שהצ'יפס מטוגן בנפרד, לא יודע להגיד כמה הם הבינו מה שהם מדברים וכמה הם סטרייליים.
- **Japanese Restaurant KINTARO**  - מקום שכתוב בfindme gf שישי לו סושי ומנות ללא גלוטן. הראו חוסר הבנה נרחב בצליאק וגלוטן. לצורך העניין אמרה שאפשר לקחת רק מאקי מכל הסושי, ואי אפשר לקחת מנה של אורז עם אבוקדו וירקות למרות שעל פניו זה אותו אורז של הסושי. אחרי שאכלתי שם גם הרגשתי לא טוב אבל לא יודע להגיד אם זה חד משמעית תגובה לגלוטן. באופן כללי בצליאקי הייתי נמנע.

סופרים

- **סופר Orion** – הלכתי במיוחד כי אמור להיות להם לל"ג, בפועל היו רק קרקרים ללא גלוטן. אבל זה הסופר העירוני ודי נוח לקפוץ אליו.
- **סופר בקניון Real Plaza Cusco** – בקניון של קוסקו יש סופר עצום שאני לצערי לא זוכר את שמו, יש בו מבחר מרשים של בלי גלוטן שנמצא פשוט במקומות של האוכל הרגיל (לחם ולחמניות ללג עם הלחם הרגיל, פסטה ללג בין הפסטות הרגילות), ממש ממליץ לנסוע אליו לקנייה והצטיידות.

פיסאק

פיסאק היא הבירה של הצליאקים בפרו. אומנם המקום קטן ולכן יש מעט מקומות, אבל כמעט כל מקום מכיר את המילה גלוטן (ויודע גם מה המשמעות לרוב 😊). יש הרבה מקומות טבעוניים ואורגניים וללא גלוטן משתלב מעולה.

חשוב מאוד! פיסאק נסגרת מוקדם (מוקדם יענו לפני 20:00) תשימו לב מתי המקום שאתם מתכננים לאכול בו נסגר כדי שלא תדפקו בלי אוכל כי לא יהיה לכם מה לעשות.

מסעדות ובתי קפה

- **Kula** ❤️ – המקום האהוב עליי בפיסאק והמתחרה היחיד ל raw cafe בפרו. בית קפה מסעדה צמחוני עם אוכל **מושלם**, יש מלא ללא גלוטן בתפריט כולל פיצה הכי טובה שאכלתי ביבשת עם צ'וריזו ביונד. יש מלא אופציות טבעוניות והכול פשוט ממש טעים. הבנתי מחברים שהיו כמה חודשים אחרי שהמקום תפס עמדה נגד ישראל מאוחר יותר במלחמה, אז ממליץ לבדוק. אני הייתי באוקטובר 2023 ולא היה משהו נגדנו.
- **Cultura Viviente – Living Foods** – בגדול, הכל פה ללא גלוטן, והתפריט מפתח וכולל כיסונים מטוגנים, המבורגרים wraps, אסיאתי, פרואני ועוד. בפועל אני וחבר אכלנו שם והיה לנו ממש לא טעים, אז קשה לי להמליץ אבל יכול להיות שנפלנו על מנות לא טובות.
- **El café feliz** – הישראלים קוראים לזה "המסעדה ההודית" למרות שזה בית קפה 🧑🍳 יש להם אוכל הודי, הבחורה אמרה שהקארי הטבעוני לל"ג. היה חמוד, לא ברור רמת ההבנה שלהם בצליאק ולל"ג.
- **SolSeed** ❤️ – בגדול זה בית ספר לסדנאות (יש שם יוגה מדיטציה ועוד מגוון שיעורים) ויש להם גם בית קפה חמוד בפנים. הצוות פשוט מתוק מתוק ואחת מהבעלים אמרה שלדעתה אין להם בכלל קמח בבית קפה, וכששאלתי מה ללא גלוטן היא אמרה שפרקטיקלי הכל. האוכל טעים ובאחלה מחיר.
- **Masa mamita** – בית קפה עם אוכל באווירה ישראלית, יש טבחית ישראלית במטבח והם הסכימו להוציא לי ארוחת בוקר ישראלים עם הפנקייקים ללא גלוטן שלהם בגרסה מלוחה. ברגיל יש להם פנקייקים לל"ג ויש להם גם לחם. יש גם שקשוקה. מוכנים לעשות שינויים במנות.
- **Sapos** 🚫 – פיצרייה בפיסאק, הרבה ישראלים אוהבים. כן אציין שהיו ממש נחמדים בקטע של הלל"ג ואמרו שיכינו במטבח ואז יביאו לטאבון. אבל היה נראה לא סטרילי והפיצה ללא גלוטן בעיני ממש גרועה. נאלצתי לאכול שם כי הם סוגרים מאוחר ולא היה לי מקום אחר וזה הגיע למצב שאני אוכל את התוספות בלי הבצק כי לא טעים.

- **Mamacocha kitchen** - מסעדת פיוז'ן עם הרבה סגנונות של אוכל. מה שמסומן ללא גלוטן בתפריט זה מרקים, סלטים וראמן. ראמן ללא גלוטן זה כמעט בלתי קיים ולכן רצתי לאכול שם. חייב להגיד שהתאכזבתי, גם מהמרק אטריות אורז שזה היה וגם מהחוויה הכללית. אבל זו חוויה אישית שלי ומלצרית קצת לא נעימה שנפלנו עליה.

הווארז

בירת הטרקים של פרו == חור רציני, ולכן לא מרובה מידי במקומות, ולצדדי גם לא בהבנה לגבי מה זה גלוטן. כל יום לקחתי איתי לטרק סנדוויצ'ים שהכנתי בערב לפני, ובימים שחזרתי בשעה סבירה בישלתי ארוחת ערב ליומיים ככה שלא כל כך אכלתי בחוץ. בגדול לטרקים יומיים חובה להכין לעצמכם אוכל אחרת לא ממש יהיה לכם מה לאכול.

מסעדות

- **Café California** - בית קפה יקר קצת, לא הבנתי לגמרי כמה הם מבינים בגלוטן וצליאק, אבל יש להם לחם ללא גלוטן והם עושים איתו פרנצ'וטוסט מעולה (יש סירופ שוקולד של הרשיז שכתוב עליו ללג) וסנדוויצ'ים בהרכבה אישית. זה לא כתוב בתפריט אז צריך לשאול/לבקש. בגדול אמר גם שהמילקשייק והספרינצ'ו Frappuccino ללא גלוטן אבל הוא לא לגמרי ברור, אצלי עבר חלק.
- **Café Andino** ❌ - נמצא ליד הביג מאונטיין ומומלץ מאוד ע"י ישראלים (בעיקר צמחונים). אין להם כלום בתפריט ללא גלוטן חוץ מסלט טענתם. והראו אי הבנה רצינית בצליאק כששאלתי על טורטיות תירס והיא אמרה שהן בלי חיטה/ביצה/חלב ובגלל זה נראה לי שזה בסדר לי.
- **PAULINO'S INDIAN CUISINE** - ידועה אצל הישראלים בתור "ההודית בהווארז" ואוהבים לאכול בה כי היא קרובה לביג מאונטיין ומאוד זולה (עד 16:00 עסקית צהריים ב15 סול למנה עיקרית לחם ומיץ תפוזים). יש מבחר מאוד גדול של בלי גלוטן בעיקר כי כמו מטבח הודי טוב משתמשים הרבה בקטניות, אורז וקמח חומס. לא מסומן בתפריט אז צריך להתייעץ עם המלצרים אבל הם מכירים מה זה גלוטן וגם כתוב בחוץ שיש להם בלי גלוטן.

סופרים וחנויות טבע

- **Novaplaza** - הרשת סופרים הגדולה של הווארז. מעבר לזה שזה מחירים זולים יחסית למכולות וחנויות טבע, יש להם ספגטי ברילה ללא גלוטן ואוכל משלים (חטיפים/רטבים/גבינות וכו'). גם יותר זול שם (כמו ברוב פרו) לקנות מוצרי היגיינה לעומת הפארמסיות.
- **Nuez y Pecana** ❤️ - חנות טבע מטורפת שהכול אצלה מיועד לאוכלוסיות (צליאקים, טבעונים, לקטוזים, ספרתיים). יקר שם כמעט כמו בארץ, אבל יש מבחר מטורף כולל לחם פרוס/לחמניות ללג, קורנפלקסים, מלא פסטות והמקום היחיד בפרו שמצאתי בו Schar.
- **Perutambo Biomarket** - עוד חנות טבע עם שני סניפים בעיר. בגדול הומלצה ע"י צליאקים, בפועל פחות מצאתי מבחר לעומת Nuez y pecana. יש להם לחם שנראה שהם אופים בעצמם (לא לגמרי הבנתי).

טרקים

- הטרקים היומיים בהווארז לא כוללים אוכל, ממליץ לכם להכין סנדוויצ'ים או להביא קופסה. חלק מהפעמים עוצרים בחזור בחתוליה שאפשר לאכול בה צהריים. אף פעם לא ניסיתי.
- וואי וואש - אני יצאתי לוואיוואש עם לנה (סוכנת ישראלית מוכרת בהווארז). דאגה לי לבלי גלוטן צמחוני לאורך כל הטיוול כולל 3 ארוחות ביום ונשנושים. יש לציין שלפעמים היה גרוע, או לא מספיק אבל בדרך כלל היה די בסדר. הבנתי שיש עוד סוכנויות שדואגות לצליאקים - אבל מאוד חשוב שמראש תשאלו למה דואגים לכם שתדעו מה להביא ספירים ותביאו ספיירים לא משנה כמה הבטחות מחלקים לכם. וכמובן הרבה קלבטן 😊

פנמה

בפנמה אחד הדברים הנוחים זה שאנגלית זה שפה בניגוד לדרום אמריקה. מה שאומר שעל הרבה מאוד מוצרים יהיו רכיבים גם באנגלית ולפעמים רק באנגלית.

המונח ל"בלי גלוטן" הוא **sin gluten** כמו ברוב המדינות.

האוכל (והכול) במדינה **יקב** וכמובן שכמו שהם למדו ממדינות מתקדמות אחרות בלא מעט מקומות לוקחים תוספת (לפעמים תוספת חצופה) על ללא גלוטן. זה מעצבן אבל היתרון שמגיע עם זה זה הבנה לא רעה של אנשים במה זה אומר צליאק.

פנמה סיטי

בפנמה סיטי האוכל **יקב**, קו מתחת ליקר, כי הוא ממש יקר וגם המנות לא גדולות. אז כל המקומות שהייתי בהם יחסית יקרים.



המחירים שמופיעים בתפריטים (וגם כתובים פה) הם לפני מס משום מה

אני ישנתי ב-Casco viejos ורוב המקומות באיזור הזה. יש גם מקומות באיזור של יותר מרכז העיר החדש ושל .coco loco

מסעדות

- **Vegano-O-No** - המבורגריה טבעונית, **הכול ללא גלוטן**. ממליץ לכל צמחוני/טבעוני להגיע ולנסות. ההמבורגרים עשויים מסלק עם תפוחי אדמה וחלבון אפונה. לא ממליץ להוסיף את ה\$3 לצ'יפס (המנה מגיעה עם פלנטיין). ההמבורגרים באיזור ה\$13-16.
- **Celikateses** - מסעדה שכולה ללא גלוטן! ארוחת בוקר ומאפיה כזאת. כלום לא היה מטורף אבל הנקיון והמבחר שווים את זה בעיניי. היו אמפנדס (\$5) ארוחת בוקר קלאסית עם אחלה בייגל שלדעתי הם אופים לבד (\$15) אייס קפה (\$6) וקינוחים.
- **Azahar Panama** - סושי ומסעדה אסיאתית מפונפנת ממש. נמצאת בקומה 7 עם מרפסת עם נוף לים. את רוב הסושי אפשר לקבל בגרסה ללא גלוטן (בערך \$15 לרול), מוקטיילים בלי אלכוהול ומנות נוספות כמו ריזוטו. לא מסומן בתפריט אבל המלצרים יעזרו עם הכול. יש גם סויה ללא גלוטן.
- **Restaurante Santa Rita** - מסעדה די פאנסית, עם תפריט רחב ומגוון. אין הרבה אופציות צמחוניות אבל יש סלטים, יש דגים ובשר. מסומן בתפריט יפה מה ללא גלוטן והצוות חמוד ודאג לוודא הכול עם המטבח. איזור ה\$20 למנות הרציניות. יש גם צ'יפס נפרד להבנתי.
- **Mahalo Cocina y Jardin** - מסעדת פיז'ן עם אוכל מגוון. מלא אופציות צמחוניות וטבעוניות והכול כולל לל"ג מסומן בתפריט בצורה ממש ברורה. מחירים סבבה (סביבות \$15-20) וגודל טוב של מנות.
- **Tacos La Neta** - מסעדה מקסיקנית שנמצאת בגג של הסלינה, ממש נוח שזה פשוט בהוסטל. כתוב באינטרנט שיש להם בלי גלוטן והם אמרו שהטורטיות ללא גלוטן משמע אפשר לקחת איזה טאקו

- שרוצים. אבל לא הראו הבנה לגמרי ומודעות למה זה בדיוק אומר. טאקו (קטן מאוד, לא שבעתי מ3) \$4. ממליץ להימנע אם אפשר.
- **Nomada Eatery** - יש להם בגדול רק מנה אחת ללא גלוטן - פאד תאי. אבל בתפריט כתוב שהיא Certified Gluten Free (אין לי מושג מה זה לגמרי אומר). יש צמחוני (\$10.5), עוף ושרימפס. חמוד ולא מעבר. ביקרתי שוב בפנמה בסוף 2024 ונראה שהם נסגרו.
- **Lula** - מסעדה כשרה, אוכל "ישראלי". יש בשרים, חמוסים, סלטים. בעלת המקום דוברת עברית וחמודה ברמות! בצי'פסר מטוגנים דברים עם גלוטן ולכן הסכימה לעשות לי שינויים במנה בשביל שתצא בלי גלוטן. טעים, סטייק עם תוספת עלה \$23, חמוס עם תוספת נע בין \$15-11.
- **Selina hostel** - בבר בלובי יש ארוחת בוקר, יכולים לעשות חביתה בלי הלחם (\$9). לא יודע כמה הם מקפידים אבל הבחור ציין שמדובר באלרגיה וזה היה פתרון טוב על הבוקר שמיהרנו לצאת.
- **Pronto Pizza Panamá** - פיצרייה לא משהו מיוחד אבל יש להם תפריט קיטו ובלי גלוטן עם סוגים שונים של בצקים - תירס, טפיוקה, כרובית ועוד.. שאלתי אם זה נוגע בגלוטן והיא שאלה אם אני צליאקי וסימנה לה. סה"כ חביב ומגש עלה בסביבות \$17-16 כולל התוספת של הלל"ג.
- **שדה תעופה PTY** - בשדה יש (בטרמינל 2 לדעתי) דוכן שכולו ללא גלוטן! נקרא Avocat ויש להם גם מאפים וגם מנות שהן ממש אוכל.
- **Fuego bar & bistro** - דיינר אמריקאי כשר. יש אופציות לא רעות בכלל ללא גלוטן והאוכל טעים. לצערי מה שקרה לי זה שלמרות שהמלצר ווידא איתי מספר פעמים שיש לי אלרגיה ולא סתם רגישות, הלך ושאל במטבח לגבי צ'יפס ואפילו אמר שיעשו לי בשמן נקי - עדיין הגיע לי המבורגר (\$15-17) עם לחמניה וצי'פס רגילים. כמובן שהתנצלו הרבה אבל לצערי אני לא יכול להמליץ על מקום שאכלתי בו גלוטן לא משנה הנסיבות, בטח לא כשזה מה שקרה.

סופרים

- **DeliK Market** ❤️ - סופר כשר. פשוט הנאה צרופה, ממליץ בטירוף ללכת. המחירים די יקרים גם בהשוואה לסופר רגיל פה אבל יש להם בערך כל דבר שתמצאו מהארץ - החל מבמבה, חטיפים, קפה, ממתקים ועד מיצים של ספרינג, שמפו של פינוק ושטויות שאין בהן צורך. יש קמח בלי גלוטן, פירורי לחם בלי גלוטן, קרקרים, סוגים שונים של פסטות.
- **El Machetazo | Santa Ana** - סופר **עצום**. המחירים לדעתי יותר נמוכים ממקומות אחרים. המבחר לא סופר גדול או נוח כמו שהרגשתי בסופרים הכשרים, אבל משמעותית יותר זול לכל הקניות מסביב.
- **Super Kosher** - עוד סופר כשר, יש לו דברים בלי גלוטן אבל לא מבחר כמו DeliK (וגם לא מבחר של דברים ישראליים). מה שכן, יש להם קרטונים גדולים של Cocoa/Fruity Pebbles שזה מדהים כי לא מצאתי הרבה קורנפלקסים לל"ג פה.
- **AM:PM** - כמו בארץ. יש חטיפים ושטויות ללא גלוטן. בחלק מהסניפים יש פסטות. בגדול ממליץ ללכת לסופר במקום, אבל נחמד שיש מקום קרוב ככה בקטנה.

פלאיה ונאו

פלאיה ונאו היא יעד מאוד ישראלי, הרבה אם לא רוב מבעלי העסקים הם ישראליים (וגם התיירים) מה שמקל מאוד על הצליאק כי ישראלים מכירים את המונח, וקל מאוד להסביר בעברית.

בתקופה האחרונה ביקרו פה לא מעט צליאקים ובעלי המסעדות הבינו שזה שוק ובגלל זה התחילו להכניס יותר מנות מותאמות לתפריטים שזה ממש כיף! אז תסתובבו במסעדות, כמעט בכלן יש ללא גלוטן גם אם לא מסומן בתפריט 😊

לצערי, כמעט באף מקום לא מסומן בתפריט האופציות ללא גלוטן ובכולן תצטרכו לשאול, להדגיש על צליאק (ממליץ) ולוודא...

מסעדות

- **Coleos** - מסעדת פיוז'ן ים תיכונית-אסיאתית. לצערי בתפריט האסיאתי אין ללא גלוטן למרות שעל פניו זה לא אמור להכיל גלוטן. בתפריט הים תיכוני יש חומס עם מגוון תוספות כולל בשריות (לבקש עם ירקות במקום עם פיתה), ומנות עיקריות שכוללות חלבון דג או בשר עם 2 תוספות, לצערי הצי'פס מטוגן עם גלוטן ולכן יש רק אורז או סלט. לא הרגשתי שיש הקפדה או הבנה מעמיקה בצליאק, והתייחסו לגלוטן יותר בתור מרכיב פשוט ואמרו מה יש בו מה אין בו. אבל אוכל טעים ומחירים ממש סבבה ביחס לאיזור אז אכלתי שם מלאן ולא היו תגובות.
- **La Hummuseria** - חומוסיה ומסעדה ים תיכונית, מבחר המנות ללא גלוטן שם **מטורף**, וגלעד בעל המסעדה מחפש להכניס עוד מנות ללא גלוטן. אז זה כולל כמובן חומוסים עם תוספות שונות (יקר יותר מהחומס של הקולאוס, בעיני גם קצת יותר טעים) ויש להם לחם קולומביאני משגע שנקרא pan de bono שהוא ללא גלוטן, ואם מציינים שיש צליאק הם מחליפים מגש בתנור. מנות עיקריות שונות, קינוח עוגת פאדג' שוקולד לל"ג ואפילו שניצל לל"ג (צריך לבקש בשמן ללא גלוטן!). סחטיין על הנכונות והאכפתיות!!
- **בית חב"ד** - כמו עוד מקומות פה גם על בית חב"ד נפל הקטע של צליאקים. הרב יריב ואשתו ליטל ממש מנסים לעשות לצליאקים כיף ונעים. אז ליטל מכינה כל שבת לחם טחינה שזה מגניב ממש, וכמעט כל הסלטים והדג ללא גלוטן. בעיקרית יש וריאציה ללא גלוטן. לגבי הניקיון, כמו הרבה בתי חב"ד לצערי לא נקי ולא סטרילי, ולכן אם אתם מגיבים בקלות תגדילו ראש ותנסו להיזהר אקסטרה (או ללכת לעזור ולראות איך אתם יכולים לעזור גם לעצמכם). בתקופה שאני הייתי לא הייתה מסעדה בימות השבוע כדי להגיד לגביה.
- **קומבו** - בפלאיה אחד הדברים הנפוצים אצל ישראלים זה "ארוחת קומבו" שמדובר בחזה עוף/שניצל עם אורז וצי'פס במחיר זול בהגזמה של \$5. לטענתם אין להם משהו ללא גלוטן (למרות שחזה עוף וצי'פס ואורז 🧑🏻) בגלל שהם אומרים שבשמן שהם מטגנים איתו יש גלוטן. אני לא ממש מכיר שמן שיש בו גלוטן, אבל לא לקחתי את הסיכון. ממליץ להימנע. גם במנות אורז (פוקי/סושי) יש גלוטן כי זה עם חומץ אורז שמכיל גלוטן (בדקתי).
- **La Quincha** - מסעדה "פאנסית", להבנתי יש להם לחמניות ללא גלוטן להמבורגר (לא ניסיתי), יש מנות של דגים ויש אפשרות לבקש שהצי'פס יטוגן בנפרד בשמן חדש. לצערי לא הראו מודעות מתקדמת והבנה לגמרי בצליאק למרות שיש להם אופציות בתפריט. בעיני קצת יקר ביחס לתמורה ואני מעדיף את קולאוס.
- **Cantina** - עוד מסעדה "פאנסית"/"מסעדת שף", המנות יקרות וממש קטנות אבל טעימות מאוד. לא הראו הבנה משמעותית בצליאק, והתייחסו לגלוטן בחור מרכיב אמרו במה יש או אין. אכלתי ששימי (\$16) שהיה נהדר ואמור להיות ללא גלוטן בהגדרה (בלי סויה, תיבול מקומי מגניב).

- **Micaela** - המסעדה של הריזורט. אין להם משהו מוגדר ללא גלוטן, אבל באו לקראתי והכינו לי דג בתנור במקום מטוגן בשמן (שעם גלוטן).

בתי קפה קינוחים וכד'

- **Sol** - בית קפה מתוק ותל אביבי, מגוון מדהים של ללא גלוטן, כולל גרנולה ללא גלוטן שהם עושים בעצמם, פנקייקים לל"ג משיבולת שיעול לל"ג שהם טוחנים במקום, קערות אסאי, מוזלי ושייקים. קצת יקר אבל מפנק. תמסרו לנופר ד"ש מבן♥
- **Motek** - ה-גלידרייה של פלאיה ונאו. כמובן שיש טעמי גלידה (כמעט כולם) ללא גלוטן. אבל בנוסף יש מבחר מגניב של עוגיות, עוגת פקאן, בר אנרגיה והכי מגניב קרפ (הכי מטורף שאכלתי) ללא גלוטן!! לא יודע להגיד לגבי רמת ההקפדה והניקיון (כן החליפו נגיד פלייסמנט בתנור כשחיממו לי את העוגיה אבל לדעתי את הקרפים עושים על אותו משטח) אבל מוזמנים לשאול.

סופרים

- **Super Venao** - נמצא ליד המינימרקט, סופר גדול, יש בו בערך הכל כמו סופר רגיל. יש פסטות בלי גלוטן, קורנפלקסים בלי גלוטן וכמובן חטיפים, בשר וחלב, ירקות פירות וכל מה שצריך למסביב. אני אהבתי במיוחד תערובת פנקייקים ללא גלוטן וקמחי מקור שיש שם.
- **Minimarket Venao** - מינימרקט קטן וחמוד, אין בו את כל מה שיש בסופר כולל פסטות וכד', אבל חלק מהמוצרים יותר זולים כמו חלב וקורנפלקס (יש פחות מבחר). יש גם תבילות אינטרנט וכרטיסי סים מקומיים.

בוקאס דל טורו

בוקאס דל טורו מחולקת לאיים, אני ישנתי בסלינה באי המרכזי קולון. הפעם במקום חלוקה לקטגוריות אסדר את זה לפי המקומות

האי קולון isla Colón

- **מסעדת Sababa** - מסעדה ישראלית צמודה לבית חב"ד עם אוכל כשר! לצערי הפלאפל מטוגן עם השניצל בצ'יפסר (וגם הצ'יפס), אבל יש חומס קבב מעולה ובלוי גלוטן. לא מסומן בתפריט, לשאול ולוודא הכול!
- **מאפיית Pani's** - מאפייה חמודה בבעלותם של ארגנטינאים מה שאומר שהמודעות שלהם בשמיים. מספיק כדי להגיד שיש זיהום משני והדברים לא נקיים לחלוטין. יש להם מבחר של מאפים ללא גלוטן כולל בננה מאפין ובראוניז וכמובן chipa ארגנטינאית (לחמניית גבינה על בסיס טפיוקה).
- **Restaurante Bocas Paradise** - בתפריט שלהם מסומן ממש יפה ללא גלוטן ויש אחלה מבחר, אבל בפועל המלצר לא הכיר אפילו את המילה גלוטן ושאל על מה אני מדבר. הלך למטבח לוודא לי על מנה מסומנת וחזר ושאל אם תפוחי אדמה זה לא בעיה (מה שנראה שגם המטבח לא על זה). האוכל היה טעים אבל יש עוד מקומות בבוקאס שמסומן בהם ואולי גם מבינים משהו בגלוטן...

- **בית קפה Amaranto** - בית קפה עם דגש כזה על אוכל לבריאות, עשו שינויים בשבילי כדי שיהיה ללא גלוטן וידעו לענות (יש גם מעט מנות שממש מסומנות). יש להם frappe נוטלה אחד הטעימים ברמות (וענק) שווה ללכת רק בשבילו.
- **חב"ד בוקאס** - שרית דאגה לי מעל ומעבר! יחס מדהים ואכפתיות שאין דברים כאלה, כתבתי לה כמה ימים מראש שידעתי שאני מגיע, היא דאגה להכין באותו שבוע את הקציצות עם קמח תפוז"א, סידרה לי קרקרים ואפילו הכינה בשבילי עוגה.

[redfrog beach](#) רד פרוג

- **סלינה redfrog** - למי שקופץ לביקור באיזור של רדפרוג יש בסלינה שם מסעדה שיש להם אופציות בלי גלוטן. לא מסומן בתפריט ואין להם מודעות אז אם אתם מגיעים שבעים אתם מרוויחים. תקפידו להדגיש ולוודא.

קוסטה ריקה

המונח ל"בלי גלוטן" הוא **sin gluten** כמו ברוב המדינות.

קוסטה ריקה מהחוויה שלי יש שני צדדים:

בצד החיובי - הרצון להתקרב וההשפעה האמריקאית מביאים הרבה מותגים עם הסימון המוכר והאהוב, ובסופרים מסומנים גם דברים ללא גלוטן מטבעם כמו אורז ופחיות שימורים. יש היצע די גדול במסעדות וברובן ממש מסומן GF או סימון אחר.

בצד השלילי - אני הגבתי בקוסטה ריקה אולי הכי הרבה בטיול שלי. הרגיש לי שהמוכרים/מלצרים לא יודעים באמת מה זה אומר ללא גלוטן ומה זה הסימון בתפריט. נתקלתי לא פעם במקומות ששאלתי על מנה מסומנת אם היא ללא גלוטן והביאו תשובות כמו "כן אין בזה גבינה" וכד', ומורחים אותי עם "כן כן אל תדאג" כדי לשמור על הקלאס של המקום והאווירה ה"בריאה והמתקדמת". חטיפים כמו דוריטוס, צ'יטוס ו-Lay's מכילים/עלולים (חשוב לבדוק הכול! גם מה שמכירים).

המחירים בקוסטה ריקה ליטרלי משוגעים גם בסופרים וגם במסעדות, זה עובר את המחירים של הארץ בהרבה מהמקרים והגעתי למנות בש90 כולל שירות ומס. כמובן שהאפשרויות ללא גלוטן בדר"כ במסעדות היקרות, לכן כנראה עדיף כלכלית לבשל בכל הזדמנות. זה פוגש אותנו בעיקר בזה שלמסעדות אין את המגבלה על כמה תוספת הם לוקחים על החלפה לבצק/לחם לל"ג או התאמה אחרת וזה יכל להגיע לש12-10 תוספת אפילו במנות של 40-35.

אז כן במסתכם למצוא ללא גלוטן בקוסטה ריקה זה די קל, והמבחר לא קטן, אבל תעשו לעצמכם טובה ותנסו להיות הכי strict שאתם יכולים כי הם לא יעשו את הצד שלהם מספיק טוב.

סאן חוזה

אובראול התאכזבתי ממש מהאוכל בסאן חוזה, בטח ביחס למחירים, אז יכול להיות שכדאי לכם לחפש מקומות אחרים מאלו שאני הייתי בהם (חוץ מcafe rojon שהיה מעולה) 😊

מסעדות ומאפיות

- **Sapore Trattoria** - איטלקית, הלכתי בעקבות המלצות שהמקום טעים ויש הרבה אופציות בלי גלוטן. בפועל מה שהיה בלי גלוטן זה סטייק/סלמון, ריזוטו וניוקי. המלצר אמר שיש גם פסטה ללא גלוטן אבל לא הרגשתי מספיק מודעות לגבי הרטבים. הריזוטו היה יקר יותר מבארץ, לא כזה משביע, ולא כזה טעים.
- **Don Luis Panaderia-Gluten free** ❤️ - מאפיה עם סניף שהוא כולו ללא גלוטן. המקום נראה מאוד דרום אמריקאי מוזנח אבל מבחר רחב של מאפים מתוקים ומלוחים והכול ללא גלוטן.

- **Limoncello** ❤️ - מסעדה איטלקית עם המון מודעות לצליאקים - מסומן בתפריט מה **שעם** גלוטן שזה מעט ויש לחם ללא גלוטן בפתיחה במקום לחם רגיל אם רוצים. המחירים קצת יקרים אבל יש מבחר ענק. אני ממליץ לא לקחת פיצה כי לוקח אקסטרה זמן להכין אותה והיא לא משהו.
- **Café rojo** - מסעדה אסיאתית בגדול. בוחרים בסיס (נודלס/סלט/סנדוויץ/אורז) ופרוטאין (דג/עוף/חזיר/ירקות) ומשלמים לפי הבנייה. יש הרבה אופציות יחסית בלי גלוטן ואוכל טעים ברמות במחירים לא מוגזמים לעיר, ממש אהבתי. שימו לב לשאול מה מהרטבים ללא גלוטן!

לה פורטונה

- **The Corner Restaurant La Vid Steak House** - שינו את השם ל**The Corner Restaurant** כנראה. יש להם הבנה יפה ללא גלוטן ועושים פיצה בטאבון ללא גלוטן. הבחור ידע יפה להגיד לי שהבצק שלהם מסומן בלי גלוטן והרטבים והגבינות לא כדי שאני אדע, וגם שאלתי והוא אמר שמשתמשים בכלים נקיים ולא במה שהרגע נגע בגלוטן. הפיצות ללג יקרות ברמות.
- **מסעדה מנוץ לrio celeste** - ממש מחוץ לפארק Parque Nacional Volcán Tenorio של rio celeste יש מסעדת פועלים כזאת. היה להם סלטים שהבחור אמר לי שהם בלי גלוטן ולקחתי את ההימור על סלט טונה במחיר נוח. היה חמוד ולא הגבתי.

תמרינדו

- **Shaka** ❤️ - מסעדה **שהכול** ללא גלוטן בה! מחירים נוחים יחסית לתמרינדו אבל ממוקמת לצערי מחוץ לעיר מה שמצריך אובר/קורקינט. יש מגוון גדול שכולל ארפה, לזניה, פאד תאי, פיצות ועוד.

סנטה תרזה

המקום עם הכי הרבה אופציות ללא גלוטן שהיו לי בקוסטה.

בהמון מסעדות יש אופציות ללא גלוטן אל תפחדו לשאול או להסתכל בתפריט. כמובן לזכור לוודא איתם מיליון פעם שאין זיהום משני כי מהם קיבלתי אווירה רצינית של מריחה רק בשביל לשמור על הפרסטיז' של המקום.

מסעדות

- **OSA** 🚫 - יעני מסעדה מפונפנת כזאת, למרות שבתפריט מסומנים דברים ללא גלוטן היטב לא הרגיש לי שיש ידע משמעותי בנושא והמנה שהזמנתי ללא גלוטן הגיעה עם רוטב (בצד) שגם הכיל גלוטן וטוב ששאלתי. יקר ומנות קטנות, פחות ממליץ.
- **CJ Peruvian food** - לא מסומן בתפריט אבל הטאקו בטורטיה ללא גלוטן. הראו הבנה ממש יפה והרגיעו אותי לגבי רטבים והטורטיות שהם מכינים בעצמם ויודעים שאין גלוטן. הצי'פס והיוקה מטוגנים בלי גלוטן בצ'יפס. אחלה מודעות. יום אחרי שאכלתי שם הגבתי ולא יודע להגיד אם זה מהם או משהו אחר אז קחו בערבון מוגבל.
- **בית חב"ד** - לבית חב"ד יש מסעדה שמוכרת אוכל כשר למי שרלוונטי. יש פרגית שהיא ללא גלוטן, אורז וגם צ'יפס שטיגנו בשמן נקי כשאני הגעתי. גם בארוחות שישי היה בלי גלוטן (כמובן עם כוכבית

כמו כל הבתי חב"ד אבל הרב נראה לי את האבקת מרק לוודא שאין בה גלוטן וגם אמרו שלא משתמשים בקמח בכלום ולא בסויה). אחלה אוכל טעים גם באמצע וגם בשישי.

- **Katana** - מסעדה אסיאתית high end (ויקרה מאוד). מסומן אצלם בתפריט (חדש, לא מה שיש באינטרנט) הרבה ללא גלוטן כולל סושי (וסויה ללג!) וקינוחים. הם טענו שלא נוגע באוכל עם גלוטן אבל גם היה נראה שקצת מורחים אותי. מצד שני הבעלים ישראלי אז אולי הם כן יודעים על מה הם מדברים.
- **Muchacha - Mexican Food** - אוכל מקסיקני. כמעט כל הטאקוס בלי גלוטן, וגם מנות ראשונות וסלטים. מסומן בתפריט, עדיין תוודאו איתם.

בתי קפה וגלידריות

- **CAFCA CAFÉ** - בית קפה ממש ממש חמוד. כתוב בתפריט בקטן שיש אפשרות ללא גלוטן וצריך לשאול אבל בפועל יש לחם בלי גלוטן ואפשר לקחת בערך הכול כולל טוסטים וחלק מהקינוחים גם ללג. המלצר היה חמוד וגם בדק לגבי הרוטב קרמל לקפה שלהם כי הוא לא ידע וראה שהוא לא בלי גלוטן.
- **Ani's** - בית קפה תל אביבי עם אווירה של בריאות וכו'. יש להם לחם ללא גלוטן לכל הטוסטים והסנדוויצ'ים ויש להם bowls שאפשר לבקש בלי גרנולה.
- **Gaucha** - גלידריה **מטורפת**. המודעות לגלוטן קיימת אך לא בשמיים, אבל הגלידה מהטובות שאכלתי בטיול פשוט טעימה ברמות ויש אחלה טעמים ללא גלוטן. ממליץ ממש על הריבת חלב (שימו לב שיש גרסה עם שוקולד מריר וגרסה עם בראוניז אז לשאול ולוודא שזה ללא גלוטן!).

פוארטו וייח

פוארטו וייחו אומנם די חור אבל יש לא מעט אופציות ללא גלוטן. גם במקומות שלא באפליקציה או בגוגל מפיס פשוט אפשר לראות על שלטים ולוחות גיר ברחוב שכתוב gluten free. כמובן שתמיד תוודאו איתם לגבי טיגון ובישול וכד'.

מסעדות

- **Chile rojo** - מסעדת פיוז'ן אסייתית. find me המליצו עליה אבל אני בפועל די התאכזבתי. לא מסומן בתפריט והמלצריות סטרו את עצמן (למזלי לתיקון ולא לטעות). לא אכלתי סושי אז לא יודע להגיד לגביו אבל הקארי היה די מעפן.
- **Pizzería Dalilí** - אחלה פיצה! לצערי התוספת להפוך לפיצה ללג גבוהה (לקח לי פחות ממה שכתוב בתפריט) אבל הבצק היה טעים. שימו לב שצריך לבקש מראש פיצה ללא גלוטן וזה לוקח עד שעתיים אז תזמינו מראש (:)
- **Honua Poke** - למרות שבתפריט זה לא מסומן היא אמרה שהפוקי הם בלי גלוטן. יש להם סויה בלי גלוטן. פוקי סביר בעיני, אבל אפשר לבנות בעצמכם לפי מה שאתם אוהבים שזה כף.
- **Grow** - מסעדה צמחונית עם מבחר גדול של אוכל, רובו מקומי והלכתי לטעום paty שזה מאכל קאריבי קלאסי. למרות שמסומן יפה מאוד בתפריט GF המלצרית לא ידעה בכלל מה זה אומר ואמרה בהתחלה שאין בעיה כי זה טבעוני ואז הלכה למטבח וחזרה ואמרה שזה בסדר כי אין בזה גבינה, ורק אחרי הרבה הסברים הבינה במה מדובר. מהחוויה שלי ממליץ להימנע.

בתי קפה וגלידריות

- **Como en mi Casa - Art Cafe** - בית קפה בריא עם אוכל צמחוני טבעוני והרבה אופציות ללא גלוטן כולל קינוחים. אני אישית לקחתי את הבראוניז ולא התלהבתי אבל הוא כן גדול.
- **Gelateria Deelite Italian Gelato** - גם המליצו עליה בfind me והיה כתוב שיש כל מיני דברים בלי גלוטן. לא שאלתי אבל בתפריט לא היה כתוב על כלום. לגבי הגלידה לא הראו הבנה מיוחדת או מתקדמת בצליאק והקפדה, אבל 95% מהטעמים הם ללא גלוטן שזה נחמד וזאת אחלה גלידה. לא יודע אם יש הבדל ביחס לגלידריות אחרות בהקשרי צליאק.

גואטמלה

על גואטמלה שמעתי דברים טובים בערך כמו על פרו - כלומר יש לא מעט ללא גלוטן אבל האוכלוסייה לא אינטליגנטית לגמרי וצריך לשים הרבה לב. במקומות יותר מתוירים יש היצע טוב, במקומות פחות קשה יותר להסתדר וצריך להסתדר עם אוכל מקור (אורז, קטניות, ירקות וכו').

המונח ל"בלי גלוטן" הוא **sin gluten** כמו ברוב המדינות.

שימו לב שהם עובדים הרבה עם קמח תירס שזה מעולה, רק חשוב לוודא איתם שבאמת הבלילה של הטורטיות או מה שאתם אוכלים היא 100% קמח תירס, ולא נוגע או מבושל עם משהו אחר ואפשר אפילו ליהנות מאוכל רחוב!

אנטיגואה

העיר הכי גדולה שהייתי בה בטיול בגואטמלה, יש יחסית מבחר גדול של מקומות אם פותחים את find me או מחפשים בגוגל. ונראלי המקום הכי נוח מבחינת הגלוטן שהיה בטיול אחרי סן מרכוס.

מסעות

- **Epicure** - מסעדה איטלקית פאנסית. בתפריט יש יותר אופציות ללא גלוטן משאפשר לדמיין, פסטה פיצה ראשונות עיקריות מרקים סלטים וכו'. המחירים גבוהים ולא תואמים את המדינה אבל האוכל טעים ואמרו שמכינים את הללא גלוטן נפרד. נחמד בעיקר כי יש מבחר מעולה ונראה שהמודעות קיימת. הם אמרו שהפיצות נעשות בנפרד והפסטה כמובן במים נפרדים. אני אהבתי מאוד.
- **בית חב"ד** - הרב ואשתו חמודים ודואגים מאוד כאילו אתם הילדים שלהם. יש בארוחת שישי אחלה אוכל לל"ג (כמובן כמו כל הבית חב"ד בכוכבית על הסטריליות) **מאוד חשוב!! - לא לסמוך על העובדים מטבח ולשאול את אשתו של הרב על כל דבר גם על הסלטים**. הן לא יודעות מה זה גלוטן ואי אפשר להסתמך על התשובה שלהן.
- **Samsara** - מסעדת פיוז'ן צמחונית אסיאתית, מסומן בתפריט מה ללא גלוטן ויש מבחר מאוד גדול של מוקפצים, ארוחות בוקר ומנות פתיחה. אחד המבחרים הגדולים ללא גלוטן וכולל גם טבעוני וקינוחים.
- **Fridas** - מסעדה מקסיקנית, לא מסומן בתפריט ללא גלוטן אבל כתבו find me שיש. יש להם טאקו עם טורטייה תירס וגם המלצרים היו מספיק מבינים בשביל להסביר שהכול בסדר ומה מטוגן עם גלוטן ומה לא. יש גם קינוח של פלאן ללא גלוטן (פחות אהבתי).
- **La Bruja** ⚠️ - מסעדה טבעונית עם מגוון גדול של ללא גלוטן החל ממנות ראשונות, wraps, סלטים ופיצה/המבורגר בהרכבה אישית. שימו לב שיש סניף אחד רגיל וסניף אחד אקספרס (נכון להיום) עם תפריט חלקי. בסניף אקספרס אמרו לי על הק wraps שמגיע ללא גלוטן ולא נוגע בגלוטן אבל לא הראו הבנה. בסניף הראשי אמרו לי בפירוש שהם ממליצים לצליאקים לא לאכול כי הכול נוגע בהכול ויש שאריות (נשמע לי מגעיל ולא הגיוני גם בלי צליאק) ממש מאכזב בטח ביחס לזה שיש מלא בתפריט.

- **LA PASTA NOSTRA** - סוגשל מסעדה על רמה. יש להם פסטה ללא גלוטן בתוספת גבוהה. הרטבים לא מסומנים והמלצרים לא היו חד משמעיים על זה שהפסטה מבושלת בנפרד ולא נוגעת. סה"כ היה סבבה אבל יש מקומות שמרגישים יותר אמינים.
- **Las Antorchas** - מסעדה איטלקית די פאנסית, דומה בסגנון שלה לעpicure גם במקום וגם במחירים. יש פיצות ופסטות ללא גלוטן והם אומרים שעושים בנפרד. היה טעים אבל בעייני המחיר הזה אני מעדיף את epicure.
- **Hector's Bistro** - עוד מסעדה פאנסית (ככה זה בעיקר בהם יש לל"ג), ישראלים אוהבים ללכת להתפנק שם. יש בתפריט אופציות לפסטות ופיצות ללא גלוטן. הפסטה הייתה טעימה ועשויה טוב ובנפרד.
- **McDonald's** - מקדונלדס אחד היפים בעולם, בעייני מצדיק ביקור גם בלי לאכול. הצ'יפס מטוגן בנפרד, בגלידה משום מה יש גלוטן לטענתם, לא ראיתי בתפריט לחמניה לל"ג.

בתי קפה וגלידריות

- **Cafe Boheme** - הבית קפה האהוב עליי באנטיגואה. מבחר ממש גדול של ללא גלוטן, הראו מודעות סבבה והלחם לל"ג טעים ממש. האוכל טוב והאווירה מגניבה ממש.
- **Rainbow Café** - בית קפה מסעדה. הגעתי לאכול לחם שום ללא גלוטן שראיתי בתפריט. מסומן בתפריט מלא אפשרויות ללא גלוטן והמחירים סבבה. היא אמרה שעושים את הלחם שום ללא גלוטן בנפרד ולא נוגע בגלוטן.
- **Unión Café & Juice Bar** - בית קפה יעני מערבי. אין הרבה אוכל לל"ג אבל יש אומלט ויש פנקייקים טבעוניים לל"ג. יש להם גם כדורי אנרגיה ללא גלוטן. הקפה קר טעים וענק.
- **Del Otro Lado** - בית קפה, הקפה סבבה. יש בראוניז ללא גלוטן ועוגת גזר ללא גלוטן. הם אמרו שזה מבושל בנפרד ולא נוגע בגלוטן, לא יודע אם אפשר לסמוך.
- **Glacy Cream** - גלידרייה שהטעמים עם גלוטן מסומנים. לא הייתה מודעות מיוחדת או משהו מטורף אבל זה תמיד כיף כשמסומן והמקום נקי.
- **Luna de miel** - מקום של קרפים, יש מלוחים ויש מתוקים ממש מגניבים. אפשר להוסיף כסף בשביל קרפ ללא גלוטן, מה שכן הם עושים את זה על אותה פלנצ'ה ומנקים עם סמרטוט רטוב אבל בלי סבון משום מה, את שאר הכלים כן מנקים ושוטפים. הקרם ללא גלוטן לא סופר טעים אבל עונה על הדודא.

סן פדרו אגם אטיטלן

למרות החזות והאווירה של המקום שממש נותנים תחושה שמתאים שיהיה בלי גלוטן 😊) אין מבחר גדול ונראה שההבנה והמודעות שלהם מינימלית עד כדי לא קיימת. תגיעו עם סבלנות ויצירתיות, אם יש לכם איירביאנבי או הוסטל עם מטבח זה יעזור ואם לא אז להשתדל לאכול דברים שבהגדרה לל"ג

- **Salud Para Vida** - חנות טבע ומסעדה טבעוניים לגמרי. בחנות יש מבחר גדול ללא גלוטן של קמחים, פסטות, נשנושים וכו'. במסעדה מסומן בתפריט נהדר ויש אינספור מנות שאפשר לקבל או להזמין ללא גלוטן. בכל זאת לא היה נראה שהמלצרית שלי לא כל כך הבינה את המושג. תשימו לב לוודא שהאוכל שלכם באמת מגיע ללא גלוטן. טעים ומנות גדולות.

- **Pita Sabij** – מסעדה ישראלית, מסומן בתפריט ללא גלוטן והמלצרית הייתה חמודה ומודעת ובררה בשבילי לגבי הצ'יפס שיכינו לי אותו בנפרד מהגלוטן. חשוב לציין שאתם אלרגיים.
- **Forbidden Fruit** – שייקים וsmoothie bowls, מסומן בתפריט ללא גלוטן. טעים ודי יקר.
- **Pupusas Salvadores** ❤️ – דוכן של אוכל רחוב (כנכן אוכל רחוב) שמבוסס על פיתה מקמח תירס ממולאת בעוף/גבינה/ירקות. על השקית של הקמח כתוב ל"ג (הראתה לי) ועל פניו אין בכלל שום גלוטן בדוכן. אכלתי והיה ממש טעים וחוויה מיוחדת של לאכול אוכל רחוב בתור צליאקי.
- **HA FALAFEL** – המסעדה הבשרית של בית חב"ד. אין בהגדרה משהו ללא גלוטן אבל הבחור שעבד שם היה סופר חמוד ואמר שיכול להוציא לי פרגיות בצלחת והראה לי שהמחבת נפרדת מהמחבת של הפיתות ואמר שגם ישטוף אותה בשבילי ובדק גם שאין אבקת מרק בפרגיות.
- **Sababa Restaurant** – מסעדה ישראלית שהרבה חבר'ה אוהבים, באינטרנט כתוב שיש להם קוסקוס בלי גלוטן וגם פה אמרו לי אבל קראתי גם תגובה שאמרה שזה עם גלוטן והחלטתי לא לקחת צ'אנס. מסומנת בתפריט רק מנה אחת ללא גלוטן (ארוחת בוקר) והמלצרים הראו אפס הבנה בגלוטן ורצון לעזור, לא ממליץ.
- **Zoola San Pedro** – בהוסטל זולה יש ארוחת בוקר שכלולה בחלק מההזמנות. בגדול אין משהו בהגדרה ל"ג אבל אפשר לקחת חביתות או שקשוקה או סלט פירות בלי הגרנולה. אין להם בעיה לעשות לכם שינויים, אני לא בטוח כמה סטרילי זה באמת ואם זה לא נוגע שם בלחם. בערבים הייתי לוקח שם סלט טונה ומבקש אותו בלי לחם. פתרון קלאסי של צליאקים, לא משהו מיוחד.
- **Dolphin** – מסעדה מול הבית חב"ד. יש להם מנה של דג שלם בגריל שמגיע עם צ'יפס. לא מסומן בתפריט ללא גלוטן אבל שאלתי ואמרו שהצ'יפס מטוגן רק עם צ'יפס והדג לא מקומח. לא יודע להגיד אם זה נקי באיזושהי צורה.
- **חב"ד סן פדרו** – דיברתי עם אשתו של הרב מראש לגבי הגלוטן והיא הכינה בשבילי קציצות בלי פירורי לחם ועוף בלי סויה והיה ממש טעים! ממליץ לדבר איתם מראש כי בדו"כ בקציצות יש פירורי לחם ובעוף יש רוטב סויה.
- **The House Of The Traveler Restaurant & Mayan Flavors Cooking School** – לא אכלתי שם במסעדה אבל עשיתי אצלם סדנת בישול שהייתה ללא גלוטן 😊 הייתי בשיעור פרטי והכנו מתכונים לפי הצרכים שלי (כשרות וגלוטן). אליזבת הייתה ממש חמודה וקשובה, לא בהכרח מודעת להכול אז צריך לוודא אותה אבל היה ממש כיף וחוויה יחסית נדירה שאני פחות מצאתי בטיול וגם בארץ.
- **Sababa Resort** – בית מלון ישראלי שממליצים לבוא אליו לאכול בופה בארוחת בוקר. אמרו לי שיש טורטיות תירס ולא היה, יש חביתה לבחירתכם ופירות, ירקות, קצת תוספות וגבינות בבופה. חמוד, בעייני לא מאוד שווה את זה בפני עצמו אבל כשכולם הולכים זה כיף שיש לנו אופציה.
- **פאפי בכיכר** – מסעדת בשרים ישראלית. הבעלים ישראלי ולמרות שאין בתפריט משהו ללא גלוטן היה קל מאוד לבדוק איתו מה קורה. הכין לי סלמון בתוך נייר כסף עם אורז וסלט. חזרתי באוקטובר 2024 ונראה שהמקום נסגר.

סן מרכוס אגם אטיטלן

סן מרכוס היא תבלס מה שחשבתי שסן פדרו תהיה, כפר היפי אוהב טבע כזה שכולם טבעונים ואקולוגיים וכו' מה שמביא איתו הרבה מאוד אפשרויות ללא גלוטן ורוב מוחלט של מסעדות צמחוניות טבעוניות.

לדעתי היעד הכי נוח לצליאקים בגואטמלה, בתחרות עם אנטיגואה.

- **Il Giardino** – קיבלתי המלצה מצליאקית שיש להם קרפים ללא גלוטן, מה שהיא לא אמרה זה שאת רוב המנות בתפריט אפשר לעשות ללא גלוטן! כולל לחמים, פרנצ' טוסט, פיצות, קרפים. המלצר אמר שהבלי גלוטן מוכן בנפרד.
- **Ahau הוסטל** – ההוסטל כולל ארוחת בוקר ואיך שהגענו אריק מהקבלה שאל אם אחד מאיתנו טבעוני/ללא גלוטן ואמר שיש להם טורטיות מקמח תירס בלי גלוטן להביא לי במקום הלחם בארוחת בוקר.
- **Eagle's Nest** – מלון הוליסטי בסן מרכוס ואחת החוויות המגניבות שלי בגואטמלה, מי שמתארח במלון זה כולל 3 ארוחות (צמחוניות/טבעוניות אורגניות כאלה) ודאגו לי לאלטרנטיבה ל"ג'בל ארוחה, לפעמים אפילו לא היה צורך. הם לא הכי מכירים את התחום אבל עשו ממש השתדלות והיה טעים! בכללי חוויה ממש מגניבה וממליץ אפילו להגיע לשם לשיעור יוגה אחד אבל להתארח יותר מגניב.
- **Chocolate Banano** – חנות ברחוב של המזח שיש בחוץ שלט של בננה עם שוקולד. תבלס יש להם בננות/תותים קפואים והם מצפים אותם בשוקולד חלב/מריר וזה פשוט טעים ברמות. ממליץ יותר על הבננה.
- **Samsara's Garden** – סניף נוסף של סמסרה כמו באנטיגואה רק כשפה הוא יותר בריאותי וכל התפריט יכול להיות טבעוני וללא גלוטן. הצוות לא הראה מודעות כמו שציפיתי אבל מבוחר ענק ואוכל חמוד.
- **Dragon Moon** – סושיי, מסומן בתפריט סויה ללא גלוטן והם מציינים שכל הרולים יכולים להיות ללא גלוטן והם מגיעים עם שינויים קלים. הרולים ענקיים והמחיר ממש אחלה (איזה 50-65q לרול).
- **El Búho** 🚫 – המליצו לי עליהם בטענה שיש פאד תאי ללא גלוטן ממש טוב הלכתי במיוחד ואין להם כלום ללא גלוטן, גם לא מסומן וגם לא במודעות או ברצון של הצוות לעזור.

פלורס (טיקאל)

האי עצמי של פלורס גם ככה קטן ואין היצע מטורף, אבל אם מחפשים gluten free או פותחים את find me gf לא רואים ממש משהו 🙄

- **Big fish** – מסעדת דגים. לקחתי דג על הפלנצ'ה עם סלט ותפו"א אפוי. וידאתי איתם שהדג לא מקומח ולא נוגע בכלום. ובסוף המנה הגיעה עם לחם על הסלט והחליפו לי. שימו לב לבקש בלי לחם ולהדגיש. וכמובן לבוא עם סבלנות כמו בכל גואטמלה.
- **Hostel Los Amigos** – בהוסטל יש מסעדה שנחשבת טובה. גם בארוחת בוקר וגם בארוחת ערב מצאתי מנות שעל פניו ללא גלוטן ודורשות רק ווידוא או להוציא בלי לחם/טורטיה. הם באו לקראתי

- בעזרה לשנות מנות ולהבין שאין בהן גלוטן אבל לא יודע כמה אפשר לסמוך על זה. האוכל טעים. שימו לב אם אתם מזמינים מנה שמגיעה עם רוטב לוודא כמה פעמים שלא מגיע לכם עם סויה.
- **Tikal פארק** - בכניסה לפארק טיקאל מי שלוקח הסעה משותפת או סיור עם מדריך עוצר במסעדה קטנה בדרך. יש להם פלטת פירות שאפשר לקחת והיא חמודה ולא במחיר קיצוני. ממליץ להביא גם קצת חטיפים בפארק אין כלום.
- **Maracuyá** - מסעדה יעני פאנסית. המקום היחיד בפלורס שאני מצאתי עם משהו שמסומן בתפריט ללא גלוטן - יש להם פסטה ללא גלוטן. הפסטה מבושלת במים נפרדים לפי מה שהמלצרית אמרה ומעבר לא הייתה מודעות באמת. הפסטה סבבה, הגיע מעט מדי רוטב ולקח מלאן זמן אבל כיף שיש אוכל שבאמת אמור להיות לל"ג.

סמוק שמפיי - הוסטל גרינגוס

כשאתם נסעתם לסמוק שמפיי עברתי דרך העיירה לנקין והגעתי להוסטל Greengo's. זה הוסטל ישראלי והוא באמצע של כלום אז אין מסעדות - כל האוכל מתבסס על ההוסטל ואין מטבח חייבים לקנות הכול. איתן שעובד בהוסטל אמר שהטורטיות מקמח תירס ואישר להם להחליף לי בכל מנה מלחם לטורטיה. לקחתי סלט/שקשוקה/חומוס שלא אמור להיות בהם גלוטן מראש עם הטורטיות. לא אידיאלי, אבל עובד. אחרי שביקרתי שם שמעתי שעוד צליאקים הלכו וקיבלו מענה יותר טוב, ככה או ככה כשאתם מגיעים תנסו לדבר עם הבעלים ולהיעזר בהם.

אל פרדון

כשפותרים את find me או מחפשים בגוגל אין כמעט תוצאה רלוונטית מה שלי גורם ישר לנסות להתבסס על אוכל מקור כמו אורז, ביצים, דגים וכו'. משתדל לשאול שלא נוגע בגלוטן ולוקח סיכונים כי ככה זה.

רוב המסעדות בהוסטלים אז גם קצת קשה להשיג תפריטים אבל צריך להתנהל פה עם מה שיש לצערי 🙄

- **Driftwood הוסטל** - אין מודעות/הבנה. רוב הדברים מטוגנים ומטוגנים ביחד. לקחתי אורז עם קארי שלא אמור להיות או לגעת עם גלוטן ואמרו לי שאין קמח או משהו מובהק עם גלוטן בתבשיל, אכלתי את זה יחסית הרבה ועבר חלק.
- **Mellow הוסטל** - גם לא הייתה מודעות מיוחדת, אבל היה להם דג על הפלנצ'ה עם פירה כרובית שלא אמור להיות עם גלוטן מובהק. היה טעים.
- **Restaurante El Tiburon Pacifico Hotel** - כנ"ל לא היה משהו ממש ללא גלוטן, יש להם סלט גריל שמגיע עם עוף וביקשתי אותו עם טונה. אחלה סלט.
- **Cafecito Del Mar** - בית קפה תל אביבי קטן באמצע המקום הזה. ליטרלי בכל המנות יש לחם או קמח, אבל יש קערות פירות וקערות אסאי שאפשר לבקש בלי גרנולה וממש טעים אבל יקר.

גואטמלה סיטי

- **Gianni's** ❤️ - נמצאת צמוד להוסטל reforma central שבו ישנתי, מסעדה איטלקית פאנסית עם פסטה ופיצה לל"ג בתפריט. בתחילת הארוחה המלצר הביא לי קרקרים לל"ג במקום לחם והיה מאוד

- מקסים. הפיצה טעימה ממש (יותר מהפסטה בעייני), הצוות מקסים ואוהב ישראלים בטירוף, נהניתי מכל רגע. קחו בחשבון שיקר ותבואו בכל זאת כי זאת חוויה נהדרת.
- **שדה תעופה** - בשדה של גואטמלה סיטי לא מצאתי אף לו מסעדה אחת עם משהו בלי גלוטן. ממליץ להתארגן על אוכל מראש.

מקסיקו

בגדול הכינו אותי שיהיה טוב במקסיקו, הרבה אוכל מבוסס תירס, תרבות של טאקו ואורז זה אחלה כיוון לאוכל ללא גלוטן. בפועל אני נתקלתי בקשיים, אבל זה גם היה שלב בטיול שפחות היה לי בו כוח לעשות את המאמץ כמו בהתחלה והעדפתי ללכת לאותו מקום שאני יודע שעובר חלק מלהתחיל לחפש לפעמים. ככה או ככה קצת התאכזבתי בקטע של הללא גלוטן, אבל לא הייתי מוותר בגלל זה.

מקסיקו סיטי

בעיר יש לא מעט מקומות שמיועדים לצליאקים, הם לא תמיד באיזור של המלונות/הוסטלים אז אני ממליץ לקחת את הנסיעה ולחוות חוויות לל"גיות טובות.

- **La Otilia** ❤️ - בית קפה מסעדה שכולו ללא גלוטן 😊 עם ארוחות בוקר כל היום, פיצות, סנדוויצ'ים וויטרינה מגניבה מלאה במאפים כמו בליקמח. המחירים קצת יקרים אבל ממש כיף! יש גם גלידות בגביע לל"ג.
- **Nieve de Olla** ❤️ - גלידריה שכולה ללא גלוטן! סוגים שונים של גביעים כולל כפית אכילה ללא גלוטן, כל טעמי הגלידה ללא גלוטן. אין חשש יש רק הנאה. הגלידה איכותית וטעימה והגביע הכי טעים שאכלתי לל"ג.
- **Vegamo** - מסעדה טבעונית. בתפריט מסומן ללא גלוטן אבל לצערי היה חסר להם דברים. בצ'יפסר מטגנים פלאפל שהוא עם קמח. בכללי האוכל לא היה טעים ואם תמצאו מקום אחר ממליץ שלא לבוא.
- **שדה תעופה MEX** - טסתי טיסה פנימית והייתה המבורגריה (לצערי לא זוכר את השם) בצבע צהוב עם צ'יפסר נפרד לצ'יפס.
- **שדה תעופה AIFA** - המבורגריה בשם carls JR 🚫 שעושים את הצ'יפס בנפרד, לדעתי לא באמת היה בנפרד כי הגבתי אבל לא יודע להגיד אם זה בהכרח מזה. בנוסף **בסטארבקס** שם יש בראוניז ללא גלוטן עטוף סגור ומסומן.

פוארטו אסקונדידו (לה פונטה)

הייתי בלה פונטה שבוע וחצי וזה גן עדן! מקום מגניב ומהמם עם וייבים צעירים כיפיים ואווירה של חופש. אבל אחד המקומות היותר קשים שהיו לי מבחינת גלוטן. קרוב לאפס מודעות במסעדות, קשה למצוא מה לאכול ולא זול בכלל. אני ממליץ להתאמץ ולא לוותר על היעד בגלל זה אבל קחו בחשבון שזה לא כזה פשוט. כמובן שאפשר לבשל אבל אני הייתי בסוף הטיול וכבר בלי כוח לזה 😊😊

המקומיים לא ממש יודעים מה זה גלוטן באמת ומציעים דברים כמו אטריות אורז שהיו עם רוטב סויה (שאלתי) וכד', תהיו ערניים.

- **Piyoli** - מסעדת פיוז'ן, מאכלי ים וארוחות בוקר. מסומן בתפריט ללא גלוטן למרות שלא ברור מה רמת ההקפדה והמלצרים לא הכי מבינים. שם אכלתי הכי הרבה ועבר חלק.

- **Barrio Cafe La Punta** - בית קפה חמוד, בתפריט כתוב שיש אפשרות ללחם ללא גלוטן, תדגישו שיש לכם צליאק את הלחם לל"ג הם עושים באותו טוסטר עם הלחם הרגיל אבל לי עשו במחבת. חמודים ורוצים לעזור. בפעם השנייה שהייתי נפלתי על מלצרית קצת פחות חזקה בתחום והיא בעיקר ניסתה להתנער מאחריות ולהדגיש כמה הכול לא סטרילי. תנסו לדבר איתם ולהחליט בעצמכם אבל אם אתם כן אוכלים אני ממליץ על הטוסט אבוקדו טעים ממש.
- **Dulce Tierra La Punta** - מאפייה, יש להם איזה 2 עוגות בלי גלוטן ומאפינס. מחירים סבבה, עוגה סבבה לא הפילה אותי אבל ממש כיף שיש מקום כזה! והצוות חמוד ממש.
- **The Açai Bar** - בר אסאי, אפשר לבקש את האסאי בלי גרנולה. אין מודעות מיוחדת או משהו מיוחד.
- **Moringa Fresh and Wild** - סוגשל חנות טבע כזאת, יש להם עוגות גלידה ללא גלוטן טבעוניות טעימות ממש במרקם כיף ממש ובמחיר סבבה, ממש ממליץ. יש גם לחם לל"ג ועוד קצת דברים שלא ניסיתי.
- **YAAB | Vegan Kitchen & Café** - היה כתוב באינטרנט שיש אופציות ללא גלוטן, בפועל זה חומס/סלט/קערות סמודי. היה חמוד אבל לא משהו מיוחד.
- **Almoraduz Cocina de Autor** (לא בלה פונטה, בזיקטלה) - מסעדת שף high end וגם המחירים בהתאם. מסומן בתפריט בבירור מה ללא גלוטן והיחס של המלצרים מעל ומעבר. האוכל טעים ברמות.
- **Lychee** - מסעדה תאילנדית, לא מסומן בתפריט ללא גלוטן אבל המלצריות ממש מקסימות ועוזרות! איך שהגעתי היא ישר שאלה אם אני לא אוכל רק חיטה או גם לא יכול רוטב סויה (כבר 2 נקז' על ההבנה שברוטב סויה יש גלוטן) והראתה לי איזה מנות אני כן יכול. גם כשהזמנתי המלצרית וידאה כל דבר לפני שהיא לקחה לי הזמנה. אוכל טעים ומעריך את המאמץ.
- **Alaburger** ❌ - כתוב באינטרנט שיש להם פיצה ללא גלוטן, בתפריט הנוכחי זה אפילו לא כתוב, אבל יש להם. וחשוב מאוד לשים לב שהם עושים הכול על אותו מנגל כולל פיצות רגילות, בשר, לחמניות, פיצות ללא גלוטן. הכל נוגע בהכל. יאמר לזכותם שאמרו לי את זה איך ששאלתי אבל ממליץ להתרחק מאוד.
- **בית חב"ד** - דיברתי איתם מראש ועשו מאמץ בשבילי, שאלו אותי וענו לי על שאלות, היה טעים מאוד ומתחשב מאוד מצידם!

זיפוליטה

זיפוליטה זאת עיירה עם חוף נודיסטים אז שימו לב ותגיעו לחוות את החוויה אבל אל תהיו מופתעים 😊

- **Mao Mau Thai & Asian Cuisine** - אוכל ממש טעים, מנות לא גדולות, לא מסומן בתפריט בלי גלוטן צריך לשאול. הגבתי באותו יום לא יודע אם זה מהם או ממשהו אחר אבל כן כדאי לתת צ'אנס יכול להיות גם שנפלתי על מלצרים פחות מבינים.
- **Orale Café** - באינטרנט היה כתוב שיש להם מודעות טובה לל"ג, בפועל לא הרגשתי שיש איזושהי מודעות הוציאו לי חביתה בלי לחם ואמרו שהטורטיות המטוגנות הן רק תירס ומטוגנות בנפרד אבל הרגיש לי שלא היו בטוחים ב%100.
- **Los Almendros Restaurante** - מסעדה מקומית, אוכל זול מאוד (וטעים) ואופציות ללא גלוטן בטבען כמו בשר/עוף/דג על הפלנצ'ה. אמרו לי שהאוכל לא נוגע בגלוטן, ושהצ'יפס מטוגן עם גלוטן.

שימו לב שאם מביאים לכם סלסלה עם טורטיות בצד הן מקמח רגיל לא לאכול. הצוות לא כל כך הבין בגלוטן, לא יודע כמה מה שהם אמרו היה מדויק.

- **La Providencia** - מסעדה פאנסית, לא מסומן בתפריט אבל המלצרים אמרו שהמנה ללא גלוטן, גם מבוסס על דג/בשר/עוף עם אורז/תפוחי אדמה וכד'. מחירים יקרים, בעיניי לא כזה שווה את זה אבל נפלתי על מנה לא כזאת מוצלחת, הדג היה מעולה.
- **Les Délices** - מקום של בראנצ'ים. find me כתוב שיש להם הבנה בצליאק והם נותנים עוד תפוא במקום לחם עם החביתות. בפועל לא הרגשתי הבנה, אמרו לי שרוב המטבח מלא בלחם, כן הוציאו לי תפוא וגזר עם החביתה אבל אני לא יודע איך זה יוצא ברגיל.

איסלה מוחרס

מקום מאוד מתור, בעיקר בקרב אמריקאים, ומביא איתו לא מעט סימונים של ללא גלוטן! שימו לב!! שבחלק מהמקומות זה בולשיט פרסומי כמו בקוסטה ריקה ונגיד מבשלים את הפסטה באותם מים, או שמים את הטורטיות על אותו גריל עם גלוטן וכל מיני דברים כאלה. תקפידו לשאול ולוודא גם כשמסומן בתפריט.

- **Xantolo** - מסומן בתפריט הרבה ללא גלוטן אבל קראתי find me שהם לא באמת יודעים ונגיד הבשר מושרה בבירה ובנאצ'וס יש גם קמח רגיל אז לקחתי סלט כדי להסתכן כמה שפחות.
- **Lola Valentina** - מסומן בתפריט הרבה ללא גלוטן, המלצר ישר אמר לי שהם עושים השתדלות להקפיד כשמדובר באלרגיה והוא ווידא בשבילי שהמנה שלי יוצאת בלי רוטב סויה והיה ממש שירותי ונעים.
- **Rolandis Pizzeria** - להתרחק כמו מאש. כתוב בתפריט בבירור שמציעים פסטה בלי גלוטן. המלצר הגיע ושאלתי והוא אמר שזה באותם מים בדיוק, לא היו מוכנים להרתיח לי מים נקיים, לא היה שירותי בכלל ולא נעים. לא הגיוני שהם כותבים ככה שיש להם פסטה בלי גלוטן, בזיון.
- **Mamma Rosa** - לא היה כתוב בתפריט שיש פסטה בלי גלוטן אבל היה כתוב find me. שאלתי את המלצר והוא אמר שאפשר לבשל לי במים חדשים אם אני אלרגי וביקשתי שכן אז זה לוקח יותר זמן. טעים ברמות ממליץ ממש.
- **בית חב"ד** - דיברתי איתם מראש, היה טיפה קשה להשיג את מי שאחראית על האוכל אבל היא עזרה לי עם השאלות שלי. ניסו לבוא לקראתי כמה שיכלו וגם בהגשה שמרו לי בטטות בצד שלא יגעו בכלום. מאוד הערכת.
- **Marea Isla Beach Club** - הבית קפה שנמצא בסלינה. מסומן בתפריט רק על הקערת אסאי ללא גלוטן, אבל הזמנתי חביתה בלי לחם והמלצר הלך ווידא בשבילי שזה לא נוגע בגלוטן במחבת או בפלנצ'ה. כשהגיע החשבון ראיתי שהוא גם כתב בבון של המנה לוודא שלא נוגע בגלוטן - ממש יפה. באסאי פחות הרגשתי את ההקפדה הזאת, אולי זה תלוי מלצר.
- **Asia Caribe** - מסעדה אסיאתית, מסומנות בתפריט בבירור מנות ללא גלוטן. יש קטע לא ברור שם עם הטופו כי במנות של האטריות רק העוף והשרימפס מסומן. אבל יש מנה עם טופו שהיא כן מסומנת. המלצר לא הראה הבנה יותר מידי מעמיקה בתחום אבל כן ניגש לשאול ואמר שהמנה בסדר ובלי רוטב סויה גם.

- **Farito** - מסעדה קטנה וחמודה ברמות, ברגע שאמרתי למלצרית שאני אלרגי היא אמרה שיעשו כל דבר בשבילי בנפרד אם זה דורש טיגון שמן חדש ואם לא זה במקום אחר בפלנצ'ה ולא נוגע בגלוטן. יש להם סוגשל אמפנדס ללא גלוטן ויש קסדייה בלי גלוטן ועוד הרבה אפשרויות. ממליץ! אחלה יחס.

קנקון

- **Calypso's** - find me יש למקום הזה כל כך הרבה תשבוחות שהייתי חייב לבוא. בפועל לא הרגשתי הבנה מעמיקה מידי. הבחור אמר אל תדאג גלוטן זה לא הבעיה פה. הצביע לי שרירותית על שתי מנות עם טורטייה ואמר שרק הם עם גלוטן. בגדול הוא ניסה להרגיע אותי, וגם כשהגיעו נאצ'וס לשולחן ושאלתי שוב ושוב הוא בא ואמר שאין גלוטן. בסוף הארוחה הוא ניגש להגיד לי שבאמת הכל בסדר ואין לי מה לדאוג. סה"כ נראה שהוא כן יודע על מה הוא מדבר פשוט הוא בצ'יל מידי 😊
- **Marela** - המסעדה בסלינה. יש להם בארוחת בוקר חביתה עם תפוחי אדמה אפויים שהם אמרו שכלום לא נוגע בגלוטן.
- **Grand oasis palm** - מלון הכול כלול בקנקון, בגדול ההבנה פה לא בשמיים וזה מתחלק לשתיים זה העובדים הרגילים לא יודעים בכלל, השפים יודעים ממש טוב. כשהגעתי אמרתי שאני אלרגי ושלחו אותי לאחד שאחראי על האוכל והיה אמור לעדכן את המסעדות שאני ללא גלוטן ויכירו, בפועל לא הכירו כלום. בבופה של הארוחת צהריים לקח זמן להשיג לי את השף אבל כשהשיגו הוא אמר שהוא יכול להכין פיצה/פסטה ללא גלוטן (גם הראו לי את הקמח) וזה היה ממש מקסים מצידם! אבל לקח זמן וקצת מאבד את הקטע של בופה. במסעדות בארוחת ערב הצלחתי להשיג את השף ביותר קלות והוא באמת ידע על מה הוא מדבר, בכללי תנסו להשיג את השפים, הם יודעים ומכירים ומאוד נחמדים! באחת המסעדות בארוחת צהריים הכל היה מטוגן בשמן והכל באותו שמן. לגבי האלכוהול, כמובן שיש אלכוהול בלי גלוטן, אבל צריך לשים לב שהם לא שוטפים את הבלנדרים ואת הכלים אז לבקש משהו לא מעורבב ולהיזהר. בבתי קפה הם אמרו שלדעתם הכל מתירס ואין חיטה (מבחינת סירופים ומשקאות). סה"כ חוויה מגניבה, אבל היות והמודעות אצל המקסיקנים נמוכה זאת חוויה קצת חמוצה-מתוקה. אם יש לכם זמן לחפש מראש מלון שיותר מבין בתחום הגלוטן אני ממליץ, אם לא אז יש פה אופציות ואפשר להסתדר בכיף.