

## Katjan matkassa 2: "Aina kohti kesää"

Seuraamme Keliakia-lehdessä vantaalaisen Katja Honkasen matkantekoa keliakikkona maailman ympäri. Katja lähti matkalle syyskuun alussa ja on ennättänyt Thaimaan, Japanin ja Indonesian kautta Australiaan. Tuoreltaan Katjan matkakokemuksia pääse lukemaan Keliakialiiton verkkosivuilta ([www.keliakialiitto.fi](http://www.keliakialiitto.fi)).



# Katja seikkailee Australiassa

### Indonesian kautta Australiaan

Indonesiasta sen verran, että siellä söin ravintoloissa ja kahviloissa koko ajan ja myös hotellissa aamupalan. Paljon riisiä ja vihanneksia, ja kaikki meni hyvin. Täällä käytetään aika vähän gluteenipitoisia tuotteita, joten oli helppo valita, mitä söi. Ruoka oli hyvää mutta aika mausteista ja suolaista.

Nyt olen sitten Australiassa, Sydneyssä. Tämä paikka on paratiisi numero 2 keliakikolle. Hostelissa on gluteenitonta leipää tarjolla. Myös kaupasta saa gluteenitonta oikein hyvin. Kahviloissa on tekstejä "Gluten-free toast" -available!

On toki niitäkin paikkoja, joissa ei ole mitään gluteenitonta syötävää, mutta ainakin niissä tiedetään, mikä sairaus on kyseessä. Sekin on plussaa, kun ei tarvitse selitellä, miksei voi syödä jotakin.

Yritän samalla etsiä työtä, esimerkiksi farmilla tai hedelmien poimintaa, jotta voisin tulla Australiaan vielä uudelleen töitä tekemään ennen kun täytän 31. Tämä on ihana paikka! /9.10.09

### Toiden etsintää ja seikkailuja

Olin etsiskellyt töitä kohta kaksi viikkoa, kunnes päätin, että lähden seikkailemaan ja etsin töitä sitten matkalla. Olen kokannut kaksi viikkoa ruokaa itselleni, gluteenitonta pastaa, riisiä tonnikalan kera tai tonnikalaa kurpitsapedillä, paljon terveellistä salaattia ja gluteenitonta paahtoleipää, jota olen kokeillut jo kolmea eri makua! Namia.

Menen ensi viikonloppuna Blue Mountainille. Siellä minua odottaa gluteeniton ruoka, katsotaan millaista. Tilasin myös surffileirin ja sinne myös gluteenitonta ruokaa. Siellä otettiin vastaan tieto ruokavaliosta ihan mukavasti, ei tullut mitään vastustelua. Tosin kun tilasin surffileiriä ja kerroin, että en myöskään syö punaista lihaa, puhelimen päässä oli hetki hiljaista ja sitten kysyttiin, että syönkö minä oikeastaan mitään ja olenko ihan terve. Sille huumorille ei voinut kuin nauraa vastaukseksi!

Kaikki on siis mennyt tähän asti hyvin, ja odotan jo tulevaa matkaani. Surffileirin jälkeen menen pohjoiseen asti, Cairnsiin. Sieltä matkaan pikkuhiljaa etelään ainakin Melbourneen ja sitten sieltä farmille töihin!

Vuorossa vielä kaksi päivää Hot Bigram -joogaa ja sitten on 10 päivän haaste suoritettu. Sitten seikkailen kaupungissa pari päivää ennen ensimmäistä retkeä. Sen jälkeen vietän vielä viikon Sydneyssä, koska otan uuden tatuoinnin ja haluan hoitaa sitä pari päivää ihan rauhassa. Ensi viikolla olisi vuorossa se perinteinen pyykkipäiväkin. Kahden viikon pyykit, apua! /17.10.09

### Koralleja katsomaan

Varasin juuri matkoja Cairnsin lomalle 14.11. (Cairns on kaupunki Australian koillisosassa, Queenslandin osavaltiossa). Cairnsissa menen katsomaan koralleja päiväksi, sen jälkeen sademetsäseikkailulle kolmeksi päiväksi. Pysähdyn Port Douglasiin kahdeksi yöksi ja sieltä takaisin Cairnsiin. Siellä olisi tarkoitus oleilla pari päivää. 25.11.on nimipäiväni, ja hyppään tandem-laskuvarjohyppyn! Sitten olisi toivottavasti vuorossa työ. /20.10.09

### Herkuttelua, henkeäsalpaavia maisemia ja koalan pajaamista

Matkani Blue Mountainille oli aivan mahtava! Reissuun kuuluva lounas oli buffetruokailu. Sain syödäkseni tarpeeksi ja ruoka oli ihan hyvää. Söin kanaa ja kasviksia, salaattia ja hedelmiä sekä jälkiruoka siä jäätelöä. Vain leipä ja liharuoka olivat sellaisia, joita en voinut syödä.

Näin matkalla henkeäsalpaavia maisemia, vesiputouksia ja vuoria, ja kuntoilin rappusissa ja katselin sademetsää. Eläintarhassa näin eläimiä ja sain pajilla koaloja, sillä täällä niitä saa koskea... ja pidin käärmettä käsissä, uuh.

Sitten maistoin uutta Flatwhite-kahvia. Se on latte-tyylinen, mutta siinä on vähemmän maitoa. Ihastuin! Ja maistelin suklaita... oikeassa suklaakaupassa, ihan taivaallista! Ostin karkkikaupasta valkosuklaalevyn, jonka pakkauksessa luki varoitus: syödessä suklaata suklaa sulaa ja keskustasta leviää täytettä ja samalla sinä rupeat sulamaan. Ja totta, sulin joka palan yhteydessä vähän enemmän, upeaa!

Rentouduin kaiken tämän ihanuuden keskellä lukiessani kirjaa, pyöriessäni kirjakaupoissa ja käydessäni kahden tunnin laaksoratsastuksessa. Ihanaa! Nyt sitten kokkailen hyvää ruokaa itselleni ja odottelen ensi maanantain surffileiriä! /29.10.09

### Surffileirillä ja Byron Bayssa

Matkalla Sydneystä Byron Bayhin pysähdyimme kahdessa eri paikassa surffaamassa. Surffileiri-firman nimi oli Mojosurf. Matka surffileirille alkoi McDonald's-aamiaisella; onneksi olin syönyt jo kaurapuuroa aamulla. Evääksi bongasin orgaanisen ruoan take away -kahvilasta muffinssin ja piparin mukaan, ja ne olivat aika namia.

Arvelutti hiukan, mitä leirin järjestäjillä olisi tarjottu minulle. Ensimmäisessä paikassa oli kokki, joka laitto oikeasti ihan mahtavaa ruokaa yksinoikuedella minulle! Vaikken sitten oppinut niinkään paljon ekoina päivinä surffaamaan enkä välttynyt mustelmilta, ainakin sain tosi hyvää ruokaa.

Sitten oli aika siirtyä seuraavaan paikkaan. Surffaus on yksi niistä harrastuksista, jotka todella sattuvat. Puolessa välissä leiriä minulla on naksahnut isovarvas, iso nyrkinkokoinen mustelma kädessä ja monta pientä ympäri kroppaa sekä monta lihasryhmää ihan jumissa. No, onneksi rentouduin illalla, koska seuraavan aamun aallot olivat täydellisiä ja pääsin aalloille! Ja jopa pari kertaa.

Ruoka tässä paikassa oli aivan ala-arvoista. Minulle sanottiin ne parhaat lauseet: "Sä oot niin vaikee, kun sä et syö juuri mitään". Ja sitten vielä morkattiin päälle, että "sinun pitäisi olla tyytyväinen, kun me edes tehdään sinulle ruokaa".

Ja sitten minua pidettiin myös dieetillä: "Koska et voi syödä monia vaihtoehtoja, ei sulle myöskään anneta enempää ruokaa kuin muille". Aamupalalla oli vähän papuja ja yöksi kananmuna, aktiiviselle urheilijalle. No, söin sitten senkin edestä hedelmiä. Siitäkö muut syöjät tykkäsivät. Tuli kommentteja, että pitäisi antaa muillekin eikä olla hienne.

Lähetin reklamaation perään. Toivottavasti joku muu saa siellä sitten parempaa ruokaa. Onneksi seuraavana aamuna minulle tarjottiin jo enemmän ruokaa ja annettiin myös kaurapuuroa.

Surffileirin jälkeen oli vuorossa Byron Bay. Se on ihan kiva pikku kaupunki. Kävin taas joogaamassa ja ratsastamassa. Täällä voi mennä vaikka uimaan hevosien kanssa! Viimeisenä iltana oltiin vähän viihteellä. Voitin pari kilpailua ja sain palkkioksi yli 600 dollarilla matkustamista. Taidan siis matkustaa täällä Australiassa vähän enemmän! Ja nyt kirjoitan tätä viestiä nettiajalla, jonka sain vahingossa kortille, kun maksoin tunnista ja sain 18 tuntia! Voittajan on helppo hymyillä! /10.11.

Katja