

Stai organizzando un viaggio e la carne non fa parte del tuo piano? Benissimo!

Ma non accontentarti di offerte noiose e insaporite.

Per aiutarti a scegliere i posti migliori per le tue papille gustative, abbiamo scovato per te deliziose opzioni tutte da scoprire (e assaggiare!!).

LE MIGLIORI DESTINAZIONI  
PER VEGETARIANI

3

## PORTLAND

Portland è conosciuta per essere una delle città dove si vive meglio al mondo. Inoltre, è anche un luogo dove il cibo è ottimo, soprattutto per i vegani, con la sua vasta scelta di ristoranti ad hoc.

4

## SAN FRANCISCO

Il veganesimo è così famoso qui, che puoi addirittura trovare una guida vegana di San Francisco! Il clima è mite, la città è trendy e il cibo è ottimo. Non sembra una cattiva idea farci un salto.

1

## INDIA

Il paradiso dei vegetariani - Il richiamo dell'appetitoso curry, del riso fragrante e del paneer, il formaggio fresco tipico del sud dell'Asia, ti sedurranno a ogni angolo.

2

## NEW YORK

Con un soprannome come il suo, la "Grande Mela", sarebbe paradossale non fosse un posto perfetto per i vegani. Visitala e scopri tutta l'offerta gastronomica adatta a questa tipo di dieta.

5

## LONDRA

Londra è famosa per il suo cibo indiano! Ma oggi le influenze da ogni parte del mondo hanno portato un tocco originale ed esotico ai cibi vegetariani. Il risultato è una città dove essere vegetariani è davvero una fortuna.

LE 5 CITTÀ  
PIÙ VEGANE

## 2

## THAILANDIA

Non solo carne e pesce, in Thailandia esistono una moltitudine di deliziose specialità vegetariane tutte da scoprire.

## 3

## ISRAELE

Con il 12.5% dell'intera popolazione di Israele che ha detto no alla carne, potrai facilmente trovare piatti vegetariani in tutto il paese!

## 9 PAESI DA TENERE A MENTE SE SEI VEGETARIANO

4

## EGITTO

## 5

## SINGAPORE

## 6

## ETIOPIA

## 7

## CANADA

## 8

## ITALIA

## 9

## MALESIA

I 5 PAESI MENO ADATTI  
AI NON AMANTI DELLA CARNE

Dai un'occhiata ai paesi dove è maggiore il consumo di carne. Sorpreso?

I vegetarieni aiutano anche l'ambiente e addirittura migliorano la capacità mondiale di approvvigionamento di viveri.

CARNE A PERSONA ALL'ANNO

5

## SPAGNA

110.2 kg

4

## NUOVA ZELANDA

115.7 kg

3

## AUSTRALIA

121.2 kg

2

## STATI UNITI

125.4 kg

1

## LUSSEMBURGO

136.5 kg

## LO SAPEVI CHE...

Il Vegetarian Calculator ha raccolto informazioni sorprendenti. Secondo il sito web, una persona vegetariana salva in media la vita a... 7000 animali! Nello specifico:



I vegetarieni aiutano anche l'ambiente e addirittura migliorano la capacità mondiale di approvvigionamento di viveri.

CARNE A PERSONA ALL'ANNO

• Per produrre 450 grammi di grano sono necessari 95 litri d'acqua. Per produrre la stessa quantità di carne, ne servono invece 9500 litri. Una bella differenza.

• I cereali e la soia che sono utilizzati per dare da mangiare ai bestiame degli Stati Uniti potrebbero sfamare circa 1.3 miliardi di persone.

• Le piante producono 10 volte più proteine per acro rispetto alla carne.

TOP 7 DEI CIBI  
VEGETARIANI  
IN TUTTO IL MONDO

1

## CRÊPES

## FRANCIA

Le crêpes non deludono mai. Alcuni le considerano un dessert, ma siamo sicuri che possono essere considerate anche come un pasto principale. Scegli la marmellata che preferisci (o magari un po' di nutella) e fatti conquistare al primo morso.

Puoi anche optare per la versione vegetariana con il formaggio, un must francese. Facili da preparare, e soprattutto da gustare, le crêpes meritano il primo posto di questa lista.

2 SPAGHETTI PESTO  
ITALIA

Mamma Mia! L'Italia è la mecca per vegetariani, con la sua offerta culinaria senza limiti: pizza, pasta, risotto, minestrone, gelato...

Giusto qualche nome per farti un'idea di cosa ti aspetta!

5 HAMBURGER  
VEGETARIANO

Cucinare gli hamburger è ormai un'arte nella maggior parte delle città, e questo ha permesso di perfezionare la versione vegetariana grazie alla creatività di chef che hanno fatto venire l'acquolina in bocca anche ai non vegetariani.

Prendi un po' di tempo e scopri come arrivarci: fuffa un cena al ristorante.

6 BURRITOS  
MESSICO

Fagioli ripassati, riso e abbondante guacamole, rendono questo piatto delizioso per ricaricarsi in vacanza, tra una visita e l'altra.

Non ti deluderanno, ti faranno sentire come a casa tua.

7 HUMMUS  
EGITTO

Questa deliziosa salsa proviene dal Medio Oriente, e l'ingrediente principale sono i ceci, che vengono trasformati in una cremosa salsa pronta per essere gustata con carote, cetrioli o semplicemente con un po' di pane!

3 FALAFEL  
MEDIO ORIENTE

Una miscela di ceci e aromi trasformati in una polpetta fritta. Molto spesso abbinato a insalata croccante e a una tenera pita, il Falafel è il cibo di strada preferito del Medio Oriente.

4 INVOLTINI PRIMAVERA  
CINA

Ne esistono moltissimi tipi diversi e sono tutti così buoni. Cosa c'è di meglio di questo cibo di strada, delizioso ed economico?

Non ti deluderanno, ti faranno sentire come a casa tua.

6 BURRITOS  
MESSICO

Fagioli ripassati, riso e abbondante guacamole, rendono questo piatto delizioso per ricaricarsi in vacanza, tra una visita e l'altra.

Non ti deluderanno, ti faranno sentire come a casa tua.

7 HUMMUS  
EGITTO

Questa deliziosa salsa proviene dal Medio Oriente, e l'ingrediente principale sono i ceci, che vengono trasformati in una cremosa salsa pronta per essere gustata con carote, cetrioli o semplicemente con un po' di pane!

CONSIGLI PER I VEGETARIANI  
PER CAVARSELA IN VIAGGIO!

Ich esse kein Fleisch, kein Geflügel und auch keinen Fisch.

Yo no como carne, cerdo, pescado, ni pollo.

Ik eet geen vlees, vis of gevogelte Ik eet geen vlees, vis of gevogelte

Non mangio né carne né pesce

Je ne mange pas de viande, ni de poisson ou de volaille

I don't eat meat, fish or poultry

SEI IN GRADO  
DI PRONUCLIARO?

Я не ем мясо, курицу, ни рыбу.

我不吃肉类、鱼类和家禽类食物。

I MIGLIORI RISTORANTI  
VEGETARIANI DEL MONDO

INSIEME A HAPPYCOW, ABBIAMO FATTO NON SOLO UNA LISTA, BENSÌ LA LISTA DEI RISTORANTI CHE DEVI ASSOLUTAMENTE PROVARE.

Le Potager du Marais  
PARGI

Piccolo e accogliente ristorante vegano a Parigi, decorato con piante rigogliose. Serve cucina francese rivisitata in versione vegana: zuppe, tart, paté, gratin, moussaka e dessert.

222 Veggie Vegan  
LONDRA

Ristorante vegano informale, può diventare un luogo per scoprire come arrivarci: fuffa un cena al ristorante.

Ethos Vegan Kitchen  
ORLANDO (FLORIDA)

Ristorante vegano con prezzi popolari.

Gentle Gourmet Cafe  
PARGI

Ristorante vegano, gastronomia e boutique. Prepara piatti francesi e mediterranei, tutti fatti in casa e con prodotti di stagione, sia classici che moderni. La classica atmosfera da bistro si presta sia a occasioni informali che a cene speciali. I bambini sono ben accetti, la prenotazione calmamente consigliata e i prezzi... cari!

The Chicago Diner  
CHICAGO

Cibo americano in versione tutta vegana, dal 1983. Questo ristorante pionieristico offre una cucina vegana con piatti come la pizza vegana, la torta vegana, la torta vegana al forno e i panini vegani.

Loving Hut  
PARGI

Fa parte di una catena internazionale di ristoranti vegani.

Gopal  
BARCELLONA

Questo ristorante è ottimo e a buon prezzo, offre buoni piatti vegani e insalate.

Napfenyes Etterem  
BUDAPEST

Il suo ricco menu va al 100% vegano e si distingue per un'ampia varietà di piatti uniti a specialità ungheresi.

Lehká Hlava (Clear Head)  
PRAGA

Cucina vegana contemporanea per questo ristorante metà Slovacchia metà Città del Vento.

Quella Divertente  
ROMA

Vuoi sapere se la birra che stai tenendo in mano è vegana?

6.000.000  
DI  
VEGETARIANI

Altrimenti fai un giro per il luogo "Vegan" e scopri la verità!

## ATTENZIONE AGLI EQUIVOCI!

Il termine "vegetariano" non ha alcun significato in alcuni paesi. Puoi evitare sorprese inaspettate chiedendo specificamente piatti che non contengono manzo, pollo o pesce.

## CARNE E RELIGIONE

Alcuni paesi hanno una popolazione maggiormente vegetariana se questa dieta è in linea con il credo religioso. Per esempio, incontrerai molti vegetariani in paesi come l'India e il Vietnam.

## CIBO CONSIGLIATO:

- Lasagne Vegetariane

- Ravioli ai Cardellini

- Cannelloni di Ricotta e Spinaci

- Tortelli di Zucca e Spinaci