

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

**Ma non accontentarti di offerte noiose e insapori.**

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.

### 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 questo 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 al cibo vegetariano. Il risultato è una città dove essere vegetariani è davvero una fortuna.

### 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 BERLINO

I vegani e i vegetariani che decidono di visitare Berlino potranno leccarsi i baffi. Scegli tra migliaia di opzioni appetitose, che includono fast food mobili su furgoncini, bar biologici e ristoranti alla moda.

### 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 THAILANDIA

Non solo carne e pesce, in Thailandia esistono una moltitudine di deliziose varianti 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

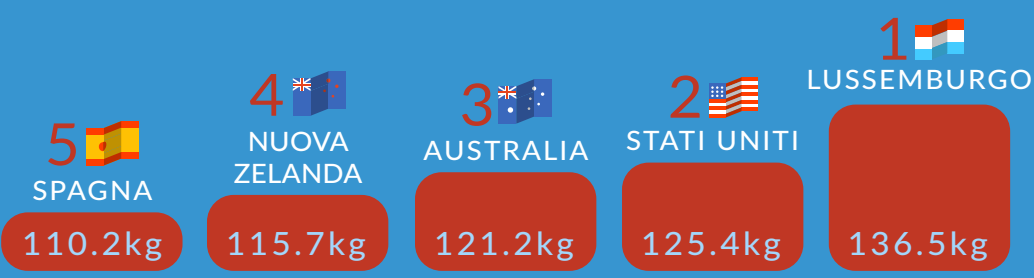
7 CANADA

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?**



CARNE A PERSONA ALL'ANNO

## 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:



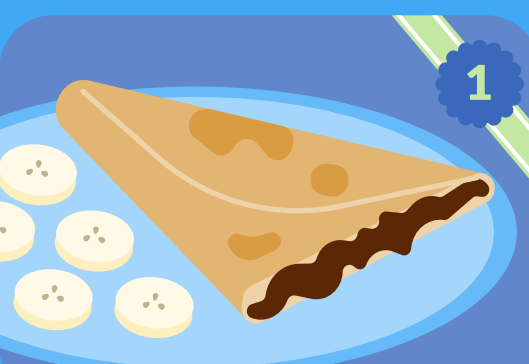
I vegetariani aiutano anche l'ambiente e addirittura migliorano la capacità mondiale di approvvigionamento di viveri.

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 al bestiame degli Stati Uniti potrebbero sfamare circa 1.3 miliardi di persone.

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

## MANGIARE VEGETARIANO LA NOSTRA TOP 7 DEI CIBI VEGETARIANI IN TUTTO IL MONDO

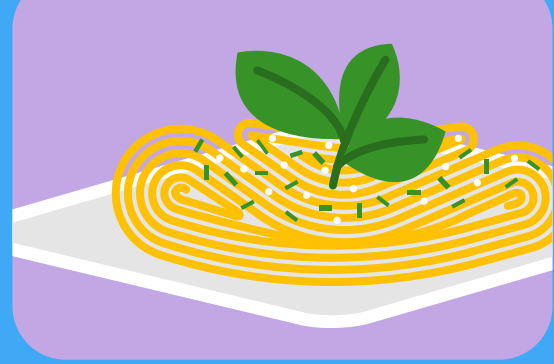


### 1 CRÊPES

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.

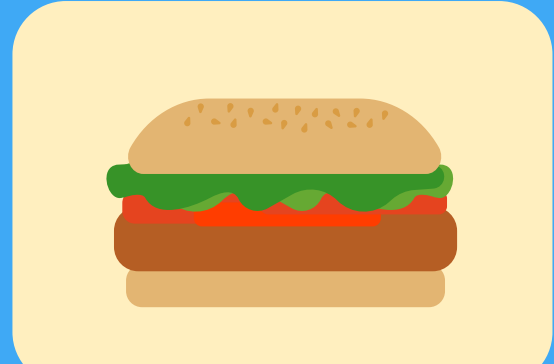
Puoi anche optare per la versione vegetariana con il formaggio, un must francese. Facili da preparare, e soprattutto da gustare, le crêpes meritano il primo posto di questa lista.



### 2 SPAGHETTI PESTO

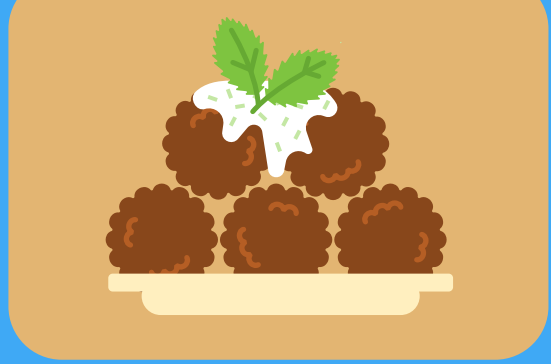
ITALIA

Mamma Mia! L'Italia è la mecca per i 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

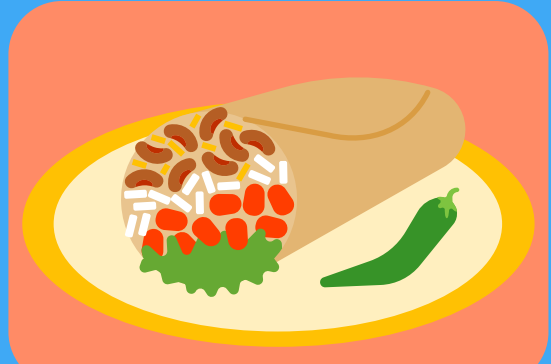
Cucinare gli hamburger è ormai un'arte nella maggior parte delle città, e questo ha permesso di perfezionare la versione vegetariana grazie alla creatività di chef che hanno fatto venire l'acquolina in bocca anche ai non vegetariani.



### 3 FALAFEL

MEDIO ORIENTE

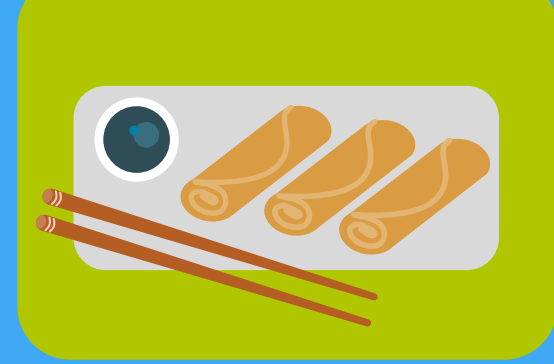
Una mistura di ceci e aromi trasformati in una polpetta fritta. Molto spesso abbinato a insalata croccante e a una tenera pita, il Falafel è il cibo di strada preferito del Medio Oriente.



### 6 BURRITOS

MESSICO

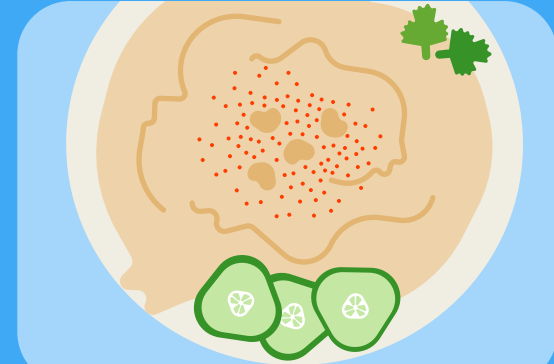
Fagioli ripassati, riso e abbondante guacamole, rendono questa tortilla di mais farcita un piatto delizioso per ricaricarsi in vacanza, tra una visita e l'altra.



### 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?



### 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.**

**Non mangio né carne né pesce**

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

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

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

**I don't eat meat, fish or poultry**

### SEI IN GRADO DI PRONUCIARLO?

**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, polpette, gratin, moussake e dessert.

### 222 Veggie Vegan

LONDRA

Ristorante vegano informale, puoi visitare il sito web per leggere il delizioso menù e scoprire come arrivare. Tuffati nel pranzo a buffet o assapora una cena à la carte.

### 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 bistrot si presta sia a occasioni informali che a cene speciali. I bambini sono ben accetti, la prenotazione caldamente consigliata e i prezzi... cari!

### The Chicago Diner

CHICAGO

Cibo americano in versione tutta vegana, dal 1983. Questo ristorante pioniere della dieta e della cucina vegana offre brunch e cene accompagnati da margaritas, birre e vini biologici, ha una panetteria vegana all'interno e vengono preparati dessert da far girare la testa.

### Gopal

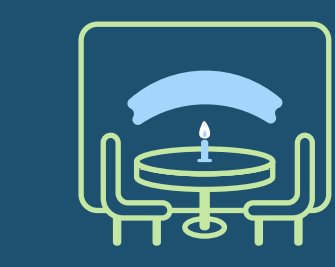
BARCELONA

Questo ristorante è ottimo e a buon prezzo, offre bocconi vegani e veloci come snack, insalate, menù del giorno, succhi di frutta e bocadillos. Scegli tra formaggi vegani, seitan, tofu, empanadas vegana, tortilla de patata e torte vegane.

### Loving Hut

PARGI

Fa parte di una catena internazionale di ristoranti vegani ispirati alla Maestra Suprema Ching Hai, grande sostenitrice dello stile di vita vegano. Serve piatti totalmente vegani, caffè, torte e bevande analcoliche. Al suo interno si trova anche un alimentari vegano.



### Napfenyés Etterem

BUDAPEST

Il suo ricco menù vegano al 100% e si distingue per un'ampia varietà di piatti uniti a specialità ungheresi. Ricordati che la cucina chiude alle 22:00.

### Lehká Hlava (Clear Head)

PRAGA

Cucina vegana contemporanea per questo ristorante a due passi dalla fermata della metro Stare Mesto. Serve tapas e piatti speciali, insalate, pasta, dessert e succhi di frutta freschi. Il menù è in inglese e i prodotti vegani sono chiaramente evidenziati. Nessun uovo in vista. Gli interni sono unici, ogni stanza è decorata con un tema diverso: una stanza moderna e colorata, una sala dai toni aranciati con un acquario, un'altra blu scura decorata con stelle.

### LE 3 APP MIGLIORI PER I VEGETARIANI



### QUELLA PRATICA

Google Translate è sempre un aiuto prezioso se ti trovi in un paese di cui non conosci la lingua.



### QUELLA DIVERTENTE

Vuoi sapere se la birra che stai tenendo in mano è vegana? Allora tira fuori il tuo smartphone e apri la app "Vegan": scansiona il codice a barre e scopri la verità! Essere vegani non è mai stato così facile... e divertente!



### QUELLA ESSENZIALE

La app di HappyCow è perfetta per scoprire le migliori opzioni vegetariane ovunque tu vada, ed è diventata un punto di riferimento per vegani e vegetariani!

## 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 buddhisti.

**E NON DIMENTICARE...**

## ATTENZIONE AGLI EQUIVOCI!

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

## Italy

Il **10%** degli italiani è vegetariano. Con **circa 6 milioni** di vegetariani, l'Italia è il paese con il più alto numero di persone che ha detto no ai prodotti animali di tutta la Comunità Europea.

**Eventi in Italia:** Il Festival Vegetariano è un'iniziativa organizzata da un'azienda specializzata nella produzione di alimenti biologici per vegetariani a Gorizia, che lavora in cooperazione con negozi che vendono prodotti organici e naturali.

### CIBO CONSIGLIATO:

- Lasagne Vegetariane - Cannelloni Ricotta e Spinaci  
- Ravioli ai Carciofi - Tortelli di Zucca

**6.000.000 DI VEGETARIANI**