Londra e Parigi le città più vegane d'Europa

samadhi-24ae3571

Fino ad alcuni anni fa dire che si era **vegetariani** significava essere guardati un po' come marziani; qualche pregiudizio esiste ancora, tanto che qualcuno ancora pensa che questa scelta alimentare sia un sacrificio e significhi rinunciare a qualsiasi tipo di sapore. Eppure la **cucina vegetariana** sta diventando popolare in tutto il mondo non solo per ragioni di salute, ma anche per la qualità e vastità delle ricette possibili. **Ma quali sono le città più "veggie" d'Europa?**

Wimdu, la più grande piattaforma europea per la ricerca di appartamenti per vacanze, ha esaminato tutte le Capitali europee cercando su Instagram quelle con il maggior numero di hashtag "veggie". Dai risultati emergono conferme e sorprese.

sol semilla**Londra – il lato rock del vegan**
In vetta alla classifica troviamo Londra, che si conferma una delle città europee più all'avanguardia in ambito culinario e non solo. Il melting pot di culture della Capitale britannica si riflette anche nei suoi ristoranti, vegetariani inclusi. Potremmo citare decine di ristoranti esotici, visto che siamo nella capitale europea della musica rock la scelta ricade sul Green Note, un bar vegetariano con musica dal vivo, e che musica! Per capire perché questo locale è diventato una vera istituzione, basti sapere che sul suo palco si sono esibiti nomi del calibro di Leonard Cohen, Ed Sheeran e Amy Winehouse.

Parigi – il super vegan che non ti aspetti
In seconda posizione, un po' a sorpresa, troviamo Parigi. La cucina francese è infatti celebre per i suoi piatti a base di carne, per non citare il celebre fois gras; evidentemente i tempi sono cambiati, e nei bistrot degli Champs-Élysées si apprezza uno spuntino vegetariano accompagnato da un buon bicchiere di vino. In questo caso non consigliamo un ristorante tre stelle Michellin, ma una cantina chiamata Sol Semille. Ma non lasciatevi ingannare, non si tratta di un locale qualsiasi: tutte le portate in menu sono basate sui cosiddetti superalimenti e il locale è stato consigliato anche dal celeberrimo chef Alain Ducasse!

Berlino – la Capitale vegetariana parla tedesco

Il terzo gradino del podio spetta a Berlino, recentemente nominata Capitale Vegetariana nel Mondo dal celebre magazine culinario Saveur. Anche in questo caso i locali dedicati alla cucina vegetariana sono numerosi, ma merita una menzione particolare il ristorante Samâdhi. Gestito da ex rifugiati vietnamiti offre specialità del sud-est asiatico con diversi livelli di piccantezza, dai palati più delicati a quelli rivestiti di kevlar.

Bruxelles – oltre all'Europa c'è di più

Appena fuori dal podio compare Bruxelles. Se pensate che la capitale belga ospiti solo i grigi colori della politica e della burocrazia europea, dovete ricredervi. Bruxelles è decisamente "green"! Uno dei ristoranti preferiti dai vegetariani locali è lo Tsampa, un locale accogliente che si trova nel retro di un negozio di prodotti biologici. L'approccio culinario è semplice, ma efficace: unire salute e sapore nello stesso piatto, per dimostrare che un differente stile di vita non comporta necessariamente un sacrificio.

Roma – non si vive di sola carbonara

Tra una pasta alla carbonara (rigorosamente a base di guanciale) e una coda alla vaccinara, anche la Capitale italiana non disdegna piatti squisitamente "veggie". A dirla tutta, la cucina nostrana si presta bene ad una dieta vegetariana grazie alla pasta e alle verdure che spadroneggiano nelle nostre ricette. Ma c'è chi porta questa filosofa ad un livello successivo, come il ristorante romano dal nome emblematico "La Capra Campa". Oltre a gustare ottimi piatti "veggie", qui è possibile anche partecipare a corsi di cucina prettamente green!