

Creta: tra profumi di ulivo, borghi senza tempo e cucina vegana (anche in villaggio!)

Posted on 23 Novembre 2020 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✕ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

▣ **Ultimo aggiornamento:**

28 Agosto 2026



Se c'è un'isola nel Mediterraneo che sa come accoglierti e rapirti il cuore, quella è **Creta**. La più grande delle isole greche non è solo una meta di mare: è un vero e proprio continente in miniatura, un caleidoscopio di gole vertiginose, spiagge da sogno, montagne aspre e una cultura millenaria che affonda le radici nel mito di Minosse e del labirinto.

▣ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Oggi ti porto a scoprire quest'isola meravigliosa attraverso un viaggio che unisce la bellezza del territorio a un'anima profondamente green, perfetta per chi segue uno stile di vita plant-based. Preparati la valigia, si parte!

□ I MOMENTI PIÙ BELLI DEL MIO VIAGGIO

Fai clic su una foto per ingrandirla a tutto schermo





□ L'Itinerario ideale di 7 giorni

Un perfetto bilanciamento tra mare caraibico, storia e relax nella zona ovest (partendo da Georgiupolis o Chania):

- **Giorni 1-2:** Esplorazione del borgo veneziano di Chania e giornata di relax alla spiaggia di Falassarna.
- **Giorni 3-4:** Escursione spettacolare alla Laguna di Balos e trekking pomeridiano nell'entroterra.
- **Giorno 5:** Relax totale al Lago Kournas e visita al centro storico di Rethymno.
- **Giorni 6-7:** Giornata indimenticabile alla spiaggia rosa di Elafonisi e rientro godendosi le taverne locali.

□ Le Quattro Anime di Creta: Quali Zone Scoprire

Creta è immensa, divisa amministrativamente in quattro prefetture principali, ognuna con un carattere unico e inconfondibile:

- **Chania (La Canea):** Situata a ovest, è forse la zona più romantica e fotogenica. Il suo porto veneziano, le stradine ottomane e la vicinanza a meraviglie naturalistiche uniche la rendono una tappa imperdibile.
- **Rethymno:** Terra di castelli veneziani, minareti turchi e vicoli fioriti. È la zona ideale per chi ama perdersi tra storia e autenticità, facendo base in villaggi pittoreschi come Georgiupolis.
- **Heraklion:** Il cuore pulsante e moderno dell'isola, dominato dalla grandiosità del Palazzo di Cnosso, culla della civiltà minoica.
- **Lassithi:** A est, la zona più selvaggia e tranquilla, famosa per l'altopiano dei mulini a vento e le acque cristalline di Elounda e della laguna di Vai.

▮ Consigli per il noleggio auto a Creta

Creta è un vero e proprio continente in miniatura e le distanze sono notevoli. Per esplorare le calette nascoste, i canyon e i villaggi dell'entroterra, il noleggio auto è **indispensabile**.

- Prenota con largo anticipo se viaggi in alta stagione per risparmiare.
- Scegli un'auto di dimensioni medie o piccole: le stradine dei borghi tradizionali e i parcheggi vicino alle spiagge sono spesso molto stretti.
- Verifica che l'assicurazione copra anche i fondi stradali sterrati (spesso necessari per raggiungere spiagge come Balos).

▮ Cosa Vedere Assolutamente a Creta

Se pianifichi un itinerario, ci sono luoghi che lasciano letteralmente senza fiato:

1. **La Laguna di Balos e la Spiaggia di Elafonisi:** Due spettacoli della natura con sabbia bianca e sfumature di rosa, bagnate da un mare che sembra un acquario caraibico.
2. **Le Gole di Samaria:** Il canyon più lungo d'Europa, un'esperienza di trekking indimenticabile tra pareti di roccia vertiginose e pini secolari.
3. **Il Lago Kournas:** L'unico lago d'acqua dolce di Creta, incastonato tra le montagne verdi a due passi da Georgioupolis. Un'oasi di pace incredibile, perfetta per un giro in pedalò tra le tartarughe d'acqua dolce.
4. **Il Palazzo di Cnosso:** Per fare un salto indietro nel tempo di quattromila anni, tra miti, leggende e storia antica.

▮ Frasario Vegano in greco per le Taverne

La cucina greca è straordinariamente ricca di opzioni vegetali, ma a volte è utile specificare le proprie esigenze nelle taverne tradizionali:

- **“Den troo kreas oute psari”** – Non mangio né carne né pesce.
- **“Choris tyrí, parakalò”** – Senza formaggio, per favore (fondamentale per insalate e piatti di verdure).
- **“Nostimotato!”** – È delizioso! (I gestori locali adorano quando apprezzi i loro piatti casalinghi).

📖 Sapori di Grecia: Piatti naturali vegani e ricette lampo

La cucina tradizionale greca nasce povera e contadina, il che la rende una miniera d'oro 100% vegetale. Ecco due piatti tipici imperdibili che puoi replicare facilmente anche a casa:

📖 1. Gemista (Verdure ripiene di riso)

La ricetta veloce: Svuota pomodori e peperoni grandi. Frulla la polpa estratta con riso parboiled crudo, abbondante menta fresca, prezzemolo, cipolla tritata, olio d'oliva e sale. Farcisci le verdure, chiudile col loro cappuccio, irrori con olio e cuoci in forno a 180°C per circa un'ora insieme a qualche patata tagliata a spicchi.



I nostri deliziosi Gemista sfornati!

▣ 2. Horta (Verdure selvatiche saltate)

La ricetta veloce: Se non trovi le erbe selvatiche cretesi, usa cicoria o bietole fresche. Scottale in acqua bollente salata per pochi minuti, scolale bene e condiscile generosamente a caldo con olio extravergine d'oliva di ottima qualità e succo di limone fresco spremuto. Semplicità assoluta e sapore pazzesco!



Le tradizionali Horta condite con olio e limone!

□ Creta Vegana: Tradizione Mediterranea e Sostenibilità

Molti pensano che viaggiare in Grecia da vegani possa essere complicato, ma la verità è l'opposto: **la cucina tradizionale cretese (e greca in generale) è per sua natura incredibilmente vegetale.**

I contadini cretesi, storicamente, basavano la propria dieta su ciò che la terra offriva generosamente. Nascono così capolavori cruelty-free come i **gemista** (pomodori e peperoni ripieni di riso ed erbe aromatiche), i leggendari **horta** (verdure selvatiche di campo bollite e condite con olio extravergine d'oliva locale e limone), i legumi stufati come i *fasolakia* (fagiolini al pomodoro) e le innumerevoli torte salate di pasta fillo ripiene di erbe e verdure di stagione. Insomma, un vero paradiso plant-based a km zero!

☕ La cultura del Caffè e delle Taverne

Prendersi il proprio tempo è una regola di vita a Creta. Fermarsi in un vecchio

kafeneio di paese per ordinare un caffè freddo tipico (come il famosissimo *Freddo Cappuccino*, richiedibile con latte di soia o mandorla ormai ovunque) oppure una tisana a base di *diktamo* (l'erba selvatica curativa endemica dell'isola) è un'esperienza autentica che ti connette immediatamente con il ritmo rilassato e accogliente della gente del posto.

▣ **Soggiornare a Georgiupolis: Il Bravo Kournas Beach e la Scelta Vegana**

Se decidi di basarti nella zona di Rethymno, un punto strategico e incantevole è **Georgiupolis**, un borgo marinaro caratterizzato da una lunghissima spiaggia di sabbia dorata, fiumi che sfocano in mare e una celebre chiesetta bianca (quella di Agios Nikolaos) raggiungibile a piedi camminando su una lingua di scogli in mezzo alle onde.

Proprio qui si trova il **Bravo Kournas Beach** (spesso associato alla zona di Kournas/Georgiupolis), una struttura immersa nel verde che permette di vivere una vacanza all'insegna del relax assoluto. Ma come si concilia la formula del villaggio turistico con un'alimentazione vegana?

Oggi i grandi resort e i club vacanza stanno facendo passi da gigante verso le esigenze plant-based. Scegliere una struttura in un'isola come Creta è un grande vantaggio perché **l'offerta di base dei buffet attinge direttamente alla dieta mediterranea locale**: un trionfo di verdure grigliate, legumi cucinati in umido, insalate greche (basta chiedere di evitare la feta o optare per le innumerevoli varianti senza latticini), riso, cereali e frutta fresca eccezionale.

Inoltre, dialogare con lo staff di sala o con gli chef dei resort moderni permette quasi sempre di trovare opzioni dedicate o di orientarsi con sicurezza tra le pietanze naturalmente vegane della cucina greca, dimostrando che vacanza organizzata e stile di vita etico possono convivere splendidamente, senza rinunciare al gusto e alla scoperta!

📦 Cosa mettere in valigia per Creta

Per goderti l'isola senza pensieri, ecco gli alleati indispensabili da infilare in valigia (con i link ai prodotti che utilizzo e consiglio):

- **Scarpe da trekking leggero:** Fondamentali se affronti sentieri o cammini sterrati per raggiungere le calette. ([Scoprila qui su Amazon](#))
- **Crema solare ecologica ad alta protezione:** Per proteggere la pelle e rispettare i delicati ecosistemi marini della Grecia. ([Scoprila qui su Amazon](#))
- **Zaino compatto da giorno:** Comodo per le escursioni e per portare con te acqua e scorte durante le giornate di mare. ([Scoprilo qui su Amazon](#))

Se ti è piaciuto questo articolo, ti piacerà sicuramente riscoprire anche: **Un Gioiellino sull'Adriatico: Caorle.**

📖 [Scopri l'articolo su Caorle](#)



Il coloratissimo centro storico di Caorle!



Hai domande o hai bisogno di una mano?

Sono qui per aiutarti! Contatta il tuo **amichevole consulente di viaggio personale**. Organizzo la tua prossima partenza su misura presso l'agenzia **Bluvacanze di Milano (Via Padova)**. Scegli come preferisci scrivermi:

☐ **Chiedimi pure informazioni per i tuoi itinerari e consigli mirati su dove mangiare Vegan!** ☐

☐ **Scrivimi su WhatsApp** ✉ **Inviarmi una Mail**

Preventivi personalizzati, vacanze senza pensieri e tutta l'assistenza che meriti! ☐

Vota questo contenuto

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 





Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →