Valencia: la perla del mediterraneo tra storia, futuro e gusto 100% plant-based

Posted on 26 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:

13 Novembre 2026



V**alencia** è una di quelle città che ti conquistano al primo sguardo, capace di combinare con disarmante naturalezza l'eredità di una storia millenaria e una spinta futuristica proiettata nel domani. Negli ultimi anni la città ha vissuto una vera e propria rivoluzione verde, affermandosi come una delle mete più accoglienti, dinamiche e ***vegan-friendly*** di tutta la penisola iberica. La sensibilità verso l'alimentazione a base vegetale qui non è una moda passeggera, ma l'evoluzione naturale di una cultura culinaria storicamente legata ai prodotti della terra (la celebre ***Huerta*** valenciana) e al rispetto del territorio. Trovare opzioni 100% vegetali gourmet, caffetterie cruelty-free e rielaborazioni vegane dei piatti tradizionali è un'esperienza entusiasmante, accessibile e ricca di sorprese.

 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!

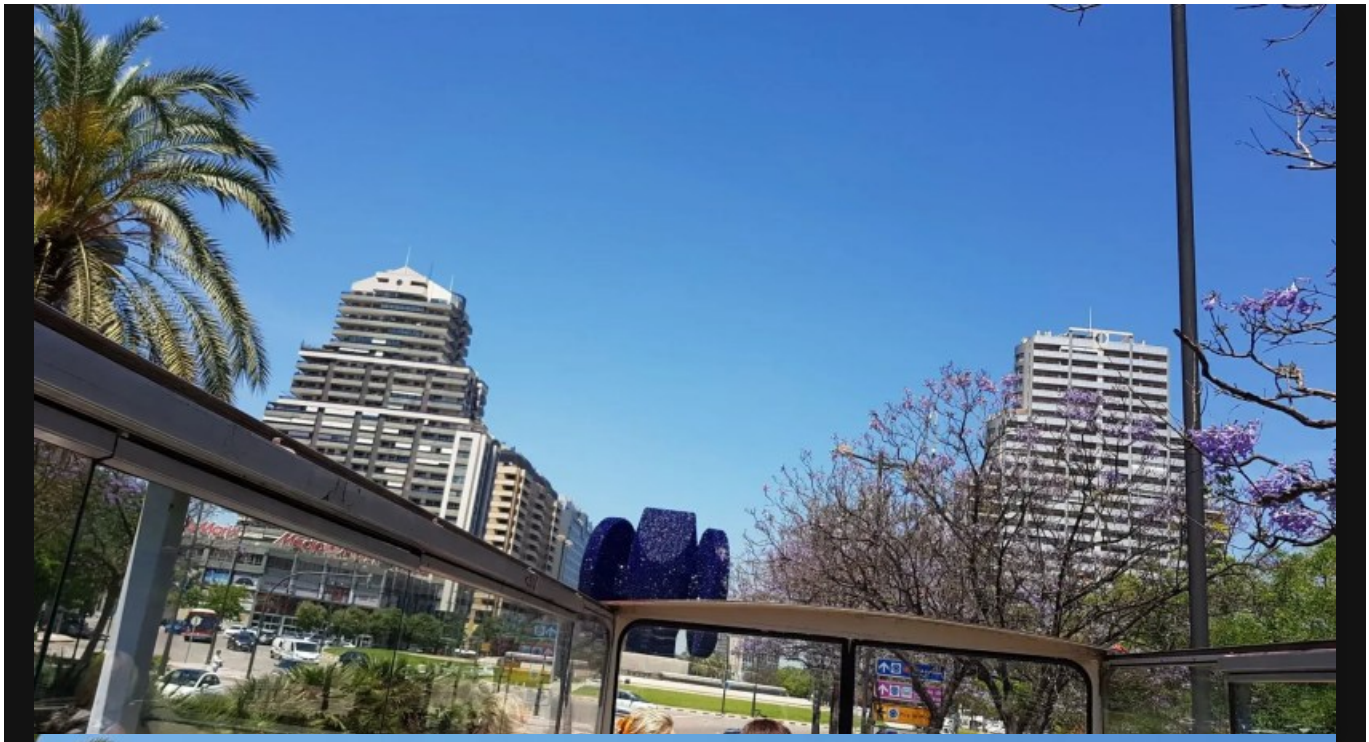
(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Sulla costa sud-orientale della Spagna, affacciata sul Mar Mediterraneo, sorge Valencia, godendo di un clima mite e piacevolmente umido per gran parte dell’anno, con inverni dolci e lunghissimi periodi di sole. Terza città della Spagna per popolazione e importanza dopo Madrid e Barcellona, Valencia vanta un’accessibilità straordinaria: se arrivi per mare, il porto dista pochissimo dal centro storico, facilmente raggiungibile in pochi minuti grazie a un’efficiente rete di trasporti pubblici, piste ciclabili e linee di metropolitana.

Per iniziare a prendere le misure con la città e goderti una panoramica orientativa senza stress, una fantastica idea è salire a bordo dei bus turistici ***City Sightseeing***. È il modo ideale per collegare a colpo d’occhio il nucleo antico con la zona marina e la cittadella delle scienze, facendoti un’idea immediata delle distanze e scendendo liberamente alle fermate che più ti stuzzicano.

Valencia: Scorci e Visioni dalla Città

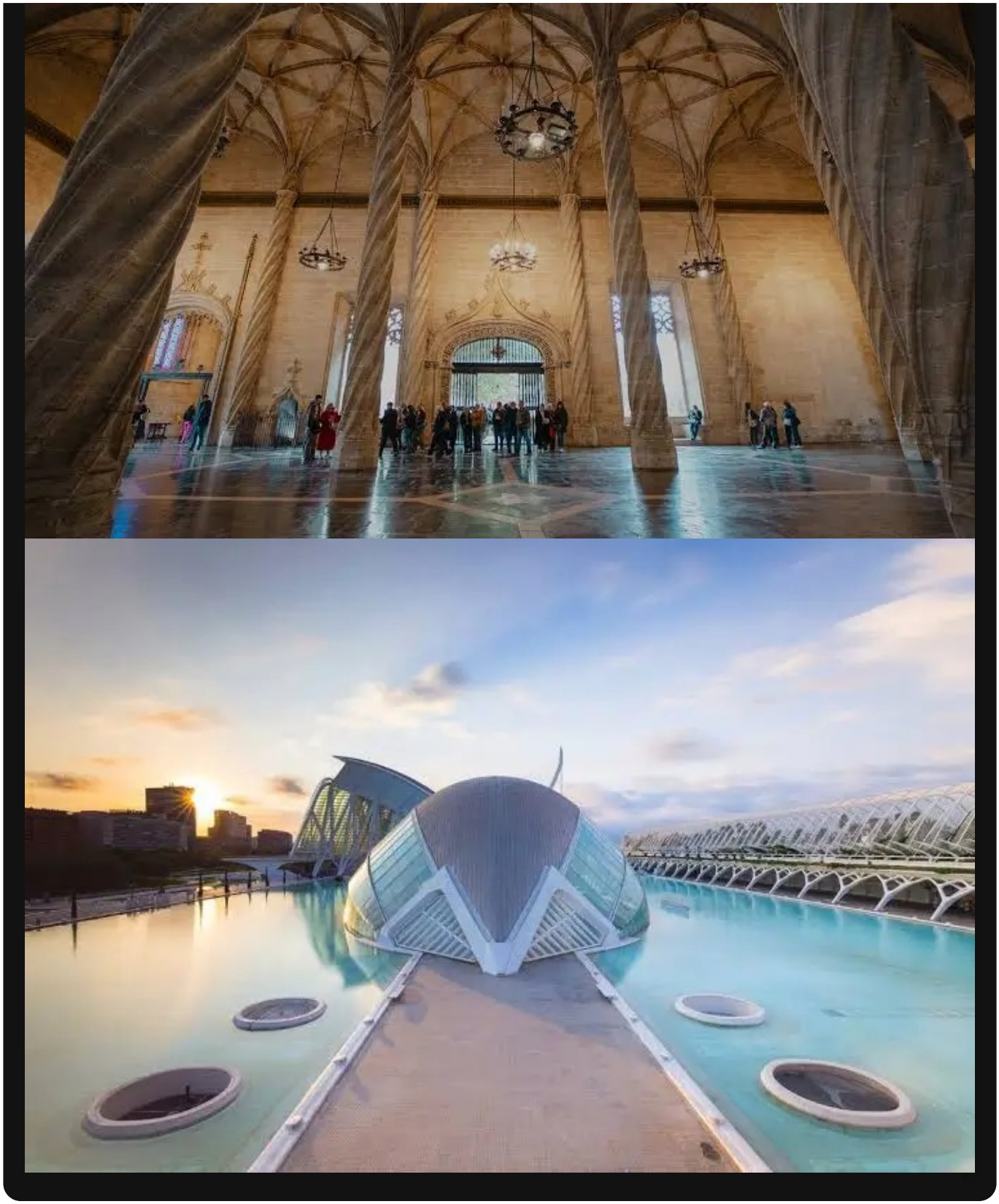
Una galleria di immagini per esplorare gli angoli più suggestivi di Valencia. Clicca su qualsiasi foto per ingrandirla.











La Playa de la Malvarrosa e il Paseo Marítimo

Se c'è un luogo dove l'anima di Valencia si fonde con l'orizzonte azzurro del Mediterraneo, è sicuramente la **Playa de la Malvarrosa**. Questa immensa distesa di *sabbia dorata e finissima* è incorniciata da un vivace **Paseo Marítimo**, una passeggiata costeggiata da palme rigogliose dove il ritmo della città rallenta per lasciare spazio al relax. Camminare lungo il litorale respirando la *brezza marina salmastra*, magari al tramonto quando il cielo si tinge di sfumature rosa e violette, è un'esperienza rigenerante per lo spirito. Tra sportivi che corrono sul bagnasciuga, famiglie in relax e splendidi locali affacciati sul mare dove sorseggiare una bevanda rinfrescante ascoltando il *fruscio delle onde*, la Malvarrosa incarna la quintessenza del *viver bene valenciano*.

Cosa vedere a Valencia: le tappe imperdibili

Valencia si gira benissimo a piedi o in bicicletta (la città è completamente pianeggiante!). Ecco i luoghi simbolo che non puoi assolutamente perderti durante il tuo soggiorno:

- **La Ciutat de les Arts i les Ciències (Città delle Arti e delle Scienze):** Il complesso architettonico futuristico progettato da Santiago Calatrava. Un'opera monumentale che sembra fluttuare sull'acqua, comprendente l'Hemisfèric, il Museo delle Scienze e l'Umbracle.
- **El Barrio del Carmen e il Centro Storico:** Il cuore pulsante e antico della città. Perdi i tuoi passi tra vicoli stretti, murales d'arte urbana, botteghe artigiane e piazze ricche di fascino come *Plaza de la Virgen* e *Plaza de la Reina*.
- **La Cattedrale di Valencia e la Torre del Micalet:** Un capolavoro che fonde stile gotico, romanico e barocco. Sali i 207 gradini della torre campanaria (il *Micalet*) per godere di una vista mozzafiato a 360 gradi su tutti i tetti della città.
- **La Lonja de la Seda:** Patrimonio Mondiale UNESCO, è uno degli esempi più spettacolari di architettura gotica civile in Europa. La sua sala a colonne a forma di palma lascia letteralmente a bocca aperta.
- **El Mercado Central:** Uno dei mercati coperti più grandi e affascinanti

d’Europa, racchiuso in una splendida struttura modernista. Tra i banchi troverai un trionfo di frutta fresca, verdure a chilometro zero, frutta secca e spezie profumate.
- **Jardín del Turia:** Un immenso parco urbano di oltre 9 chilometri nato sul vecchio letto del fiume Turia. Il polmone verde della città, perfetto per camminare, fare picnic all’ombra delle palme o pedalare in totale tranquillità.
- **Torres de Serranos e Torres de Quart:** Le antiche porte fortificate in pietra che servivano da accesso alla città medievale. Si può salire sulla cima per ammirare il contrasto tra la Valencia antica e quella moderna.

Dove dormire a Valencia: le zone migliori

Scegliere la zona giusta dove alloggiare dipende dal tipo di atmosfera che cerchi, ma Valencia è una città molto sicura e ben collegata. Ecco i quartieri principali da tenere d’occhio:

1. Ciutat Vella (Centro Storico)

- **L’atmosfera:** È la scelta perfetta se vuoi uscire dall’hotel ed trovarti subito immerso nella storia, tra monumenti, ristoranti e attrazioni a portata di passeggiata.
- **Per chi è consigliato:** Per chi visita Valencia per la prima volta e vuole spostarsi prevalentemente a piedi.

2. Ruzafa (El Eixample)

- **L’atmosfera:** Il quartiere bohemian, giovane e multiculturale per eccellenza. Ruzafa è il centro nevralgico della creatività valenciana, costellato di gallerie d’arte, librerie indipendenti, boutique vintage e una concentrazione altissima di locali, bistrot e caffetterie con eccellenti opzioni vegane.
- **Per chi è consigliato:** Per chi ama la vita notturna sobria, il buon cibo a base vegetale e un’atmosfera frizzante e moderna.

3. El Cabanyal e La Malvarrosa (Zona Mare)

- **L’atmosfera:** L’antico quartiere dei pescatori, caratterizzato da casette basse ricoperte di azulejos colorati. Qui si respira un’aria marina rilassata e autentica.

- **Per chi è consigliato:** Per chi vuole svegliarsi con la brezza del Mediterraneo, camminare sulla spiaggia e godersi il mare pur rimanendo a brevissima distanza di tram o bus dal centro.

Valencia Green & Vegan: Dove Dormire Sostenibile

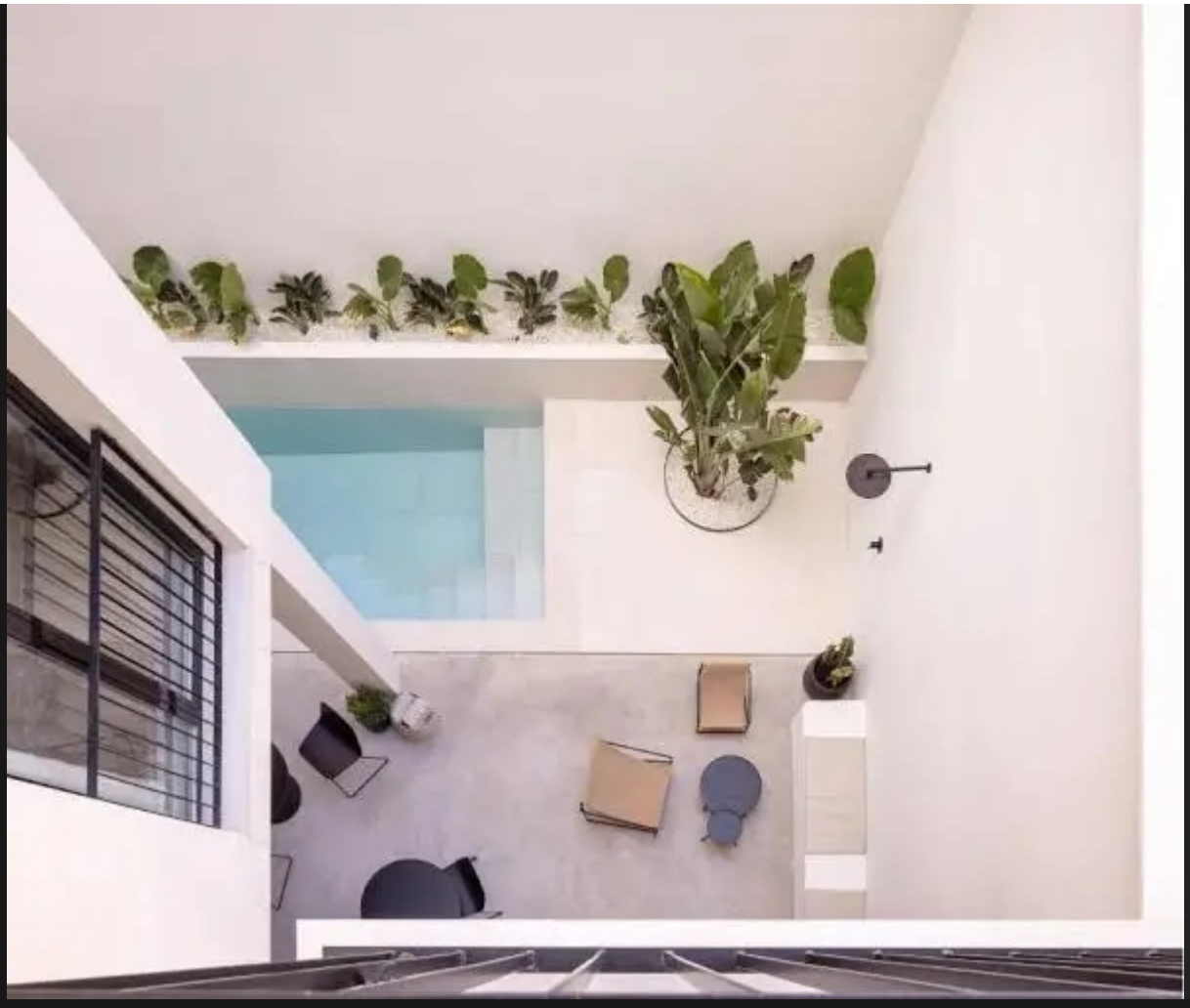
Strutture selezionate con anima eco-friendly, colazioni ricche di alternative vegetali e attenzione all’ambiente.



1. MYR Palacio Vallier

 Plaza de Manises 7, Ciutat Vella, Valencia

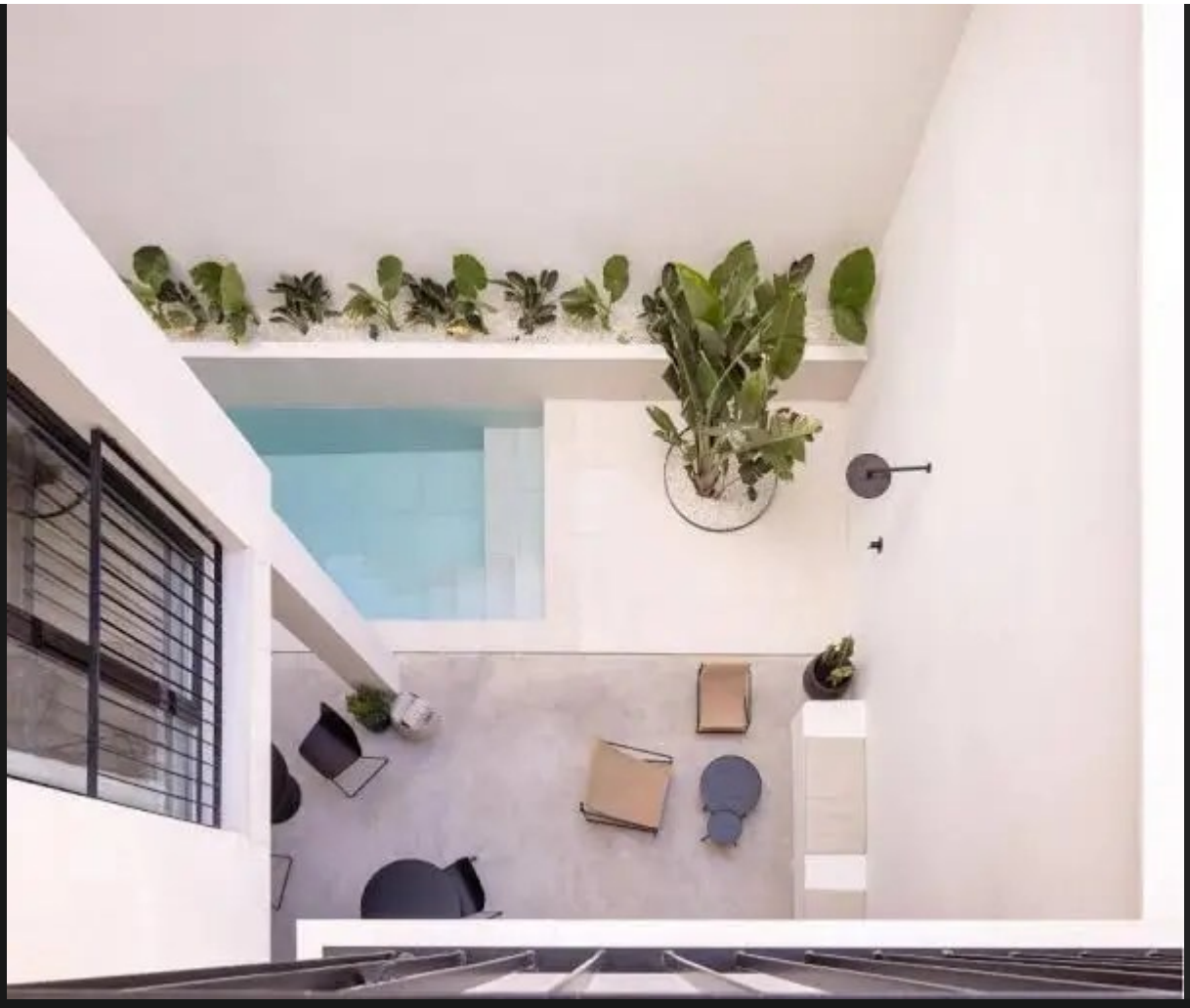
 Boutique hotel 5 stelle eco-chic nel cuore storico, rinomato per l’eccellente servizio e una colazione gourmet a buffet ricchissima di opzioni vegane, latte vegetale e frutta freschissima.



2. YOURS Boutique Hotel

 Calle Cuba 19, Ruzafa, Valencia

 Struttura di design minimalista nel vivace quartiere Ruzafa, con forte impronta eco-responsabile, prodotti a km 0 e una colazione con dolci vegani, avocado toast e bevande vegetali su misura.



3. Casual Socorro Valencia

 Carrer del Socorro 14, El Cabanyal, Valencia

 Situato a due passi dalla spiaggia della Malvarrosa, offre un’accoglienza sostenibile e attenta, con opzioni vegane dedicate a colazione e uno stile moderno ideale per vivere il mare in relax.

I Piatti Tradizionali Valenciani Già Vegani di Natura

Spesso si pensa che la cucina valenciana sia inaccessibile a chi segue un’alimentazione plant-based. In realtà esistono diverse preparazioni della tradizione che nascono già vegane di natura, basate sulla qualità eccezionale delle verdure e dei prodotti della terra.



Esgarraet (Versione Tradizionale alle Melanzane)

Un’insalata tiepida a base di peperoni rossi e melanzane arrostite al forno, sfilacciate a

mano e condite abbondantemente con aglio fresco e olio extravergine d’oliva di altissima qualità.



Horchata de Chufa

La bevanda regina di Valencia! Un latte vegetale denso, cremoso e rinfrescante estratto dal cipero (*chufa*), un tubero dolce tipico della regione. Naturalmente privo di lattosio e 100% vegetale.



Paella de Verduras (de la Huerta)

La variante vegetale autorizzata dalla tradizione valenciana. Preparata con riso Senia o Bomba, zafferano, carciofi, fagiolini piatti (*bajoqueta*), fagioli bianchi enormi (*garrofón*) e pomodoro.



Pisto Valenciano (Titaina Vegana)

Un saporitissimo stufato di verdure locali: peperoni rossi e verdi, pomodori maturi, aglio e pinoli tostati. Perfetto da gustare tiepido su fette di pane casereccio arrostito.

🍽️ Dove Mangiare Bene 100% Vegetale a Valencia: I Nostri Indirizzi Imperdibili

Valencia custodisce veri e propri gioielli gastronomici plant-based: dalle pasticcerie artigianali ai ristoranti gourmet più innovativi. Ecco gli indirizzi unici e imperdibili per scoprire la vera eccellenza culinaria vegetale della città.

🌟 1. Copenhagen (Grupo Two Many Chefs)

📍 *Carrer de Literat Azorín 8, 46006 València*

Un punto di riferimento storico nel cuore di Ruzafa. Propone cucina 100% vegetale dal design nordico, con piatti creativi, tapas d’autore e menu di mezzogiorno eccezionali.

🍰 2. Öss Keliac (Pasticceria Artigianale)

📍 *Carrer del Dr. Romagosa 3, 46002 València*

Il paradiso dei dolci plant-based e senza glutine in centro. Croissant sfogliati da brivido, torte artistiche e opzioni uniche per una colazione o una merenda indimenticabile.

🍇 3. Almalibre Açai House

📍 *Carrer de Roteros 14, 46003 València*

Nel cuore del Barrio del Carmen, un locale accogliente e informale famoso per i suoi bowl di açai spettacolari, hamburger vegetali succulenti e piatti freschi e biologici.

🍷 4. Anua Gastro Bar

📍 *Carrer de Cadis 49, 46006 València*

Alta cucina vegana a Ruzafa. Piatti elaborati con tecniche ricercate, accostamenti di sapori raffinati e una splendida selezione di vini naturali in un’atmosfera intima ed elegante.

🔄 Trucchi di Sostituzione: Cucinare Valenciano in Italia

Ricreare a casa i più grandi classici valenciani in chiave 100% vegetale è semplicissimo. Ecco tre ricette iconiche della tradizione rielaborate con ingredienti sani, leggeri e interamente cruelty-free.



1. Paella Valenciana della Huerta (Versione Comfort)

Sostituisci i brodi di carne con un saporitissimo fumetto vegetale ristretto a base di carciofi, funghi porcini secchi e fili di zafferano puro. Il segreto per un *socarrat* perfetto senza grassi animali? Olio EVO generoso sul fondo e pazienza negli ultimi minuti di cottura!



2. Fideuà Vegetale ai Profumi di Mare (con Alghe)

Al posto dei classici spaghetti spezzati cotti nel brodo di pesce, usa pasta corta o vermicelli tostati in padella. Per ricreare il tipico richiamo marino senza crudeltà, aggiungi un pizzico di alga Nori sminuzzata finemente e pezzi di tofu fumè marinato.



🥤 3. Horchata de Chufa & Fartons Vegani Fatti in Casa

Metti in ammollo i tuberi di cipero (*chufa*), frullali con acqua, zucchero di canna e scorza di limone, poi filtra con un panno di cotone. Accompagna la bevanda fresca con dei soffici *fartons* dolci preparati con farina di farro, olio di cocco e malto d'orzo.

Il Segreto Dolce della Tradizione Valenciana

Ecco la mia versione 100% vegetale del latte condensato e del dulce de leche: cremoso, irresistibile e perfetto per ogni preparazione. Clicca sul titolo per leggere la ricetta.



Latte Condensato & Dulce de Leche Vegano

 Pasticceria Plant-Based

□ □□ □□ Piccolo Dizionario Valenciano per il Viaggiatore Vegano

Imparare poche parole locali è il modo migliore per entrare in sintonia con la meravigliosa popolazione valenciana, soprattutto per ordinare il tuo cibo plant-based nei mercati e fuori dai resort o dagli hotel in totale sicurezza. Ecco i termini salvavita da stampare o salvare sul telefono.

□ **Sense productes d’origen animal / Vegà** → Senza prodotti di origine animale / Vegano

□ **Porteu llet vegetal? (Soja, ametla o avena?)** → Avete latte vegetale? (Soia, mandorla o avena?)

□ **Sense llet, ni formatge, ni ou, ni mel** → Senza latte, né formaggio, né uova, né miele

□ **Porta caldo de verdures o de carn?** → Il brodo è di verdure o di carne?

□ **Amb oli d’oliva verge extra, per favor** → Con olio extravergine d’oliva, per favore

□ **Productes de la terra / De proximitat** → Prodotti della terra / A chilometro zero

□ **Moltes gràcies per l’acollida!** → Mille grazie per l’ospitalità!

□ □ Consigli Pratici per il Tuo Viaggio a Valencia

Organizzare gli spostamenti e le tappe quotidiane nel modo corretto permette di godersi

Valencia in totale libertà e in totale serenità. Ecco una serie di accorgimenti fondamentali per vivere l’esperienza valenciana al meglio.

🚲 1. Spostarsi in Bicicletta: Il Modo Migliore

Valencia è completamente pianeggiante e vanta oltre 160 km di piste ciclabili. Utilizzare la bici (o il servizio pubblico Valenbisi) permette di attraversare tutta la città passando per i rigogliosi Jardines del Turia in totale sicurezza e relax.

🎟️ 2. Valencia Tourist Card: Conviene Davvero?

Valida per 24, 48 o 72 ore, include viaggi illimitati sui trasporti pubblici (metro dall’aeroporto compresa), ingressi gratuiti ai musei comunali e sconti esclusivi nei principali punti d’interesse e ristoranti convenzionati.

🕒 3. Gli Orari Spagnoli: Adattarsi ai Ritmi Locali

A Valencia si pranza generalmente tra le 14:00 e le 15:30 e si cena non prima delle 21:00. Molti mercati tradizionali e piccole botteghe chiudono nel primo pomeriggio, quindi pianifica le tue spese gastronomiche al mattino!

🥘 4. Prenotare la Paella in Anticipo

La vera Paella de Verduras richiede circa 30-40 minuti di preparazione espressa. Nei locali più rinomati è quasi sempre necessario prenotare il tavolo e specificare il piatto in anticipo per garantire la cottura ideale del riso.

🚰 5. Borraccia e Fontanelle Potabili

In tutta la città e lungo i giardini del Turia troverai numerose fontanelle pubbliche con acqua potabile. Portare con te una borraccia termica è la scelta più ecologica ed economica per mantenersi idratati durante le passeggiate.

Preparati al Viaggio: Gli Essenziali per Valencia su Amazon

Se stai pianificando la tua straordinaria avventura a Valencia, ci sono alcuni oggetti fondamentali che non possono assolutamente mancare nel tuo zaino. Ho selezionato per te gli accessori più utili e testati per affrontare al meglio il viaggio.

1. Zaino da Cabina Compatto e Organizzato

Perfetto come bagaglio a mano privo di costi extra per le compagnie aeree. Capiente, idrorepellente e ricco di scomparti intelligenti per tenere in ordine vestiti, documenti e fotocamera durante le tue esplorazioni valenciane.

Vedi su Amazon

2. Power Bank Ultra-Rapido e Leggero

Tra foto alla Città delle Arti e delle Scienze, mappe e consigli sui ristoranti vegetali, la batteria dello smartphone vola via in fretta. Una carica portatile ad alta capacità ti salverà la giornata!

Vedi su Amazon

3. Borraccia Termica in Acciaio Inox

Indispensabile per mantenersi idratati sotto il sole valenciano. Mantiene le bevande fredde per oltre 24 ore ed è perfetta da ricaricare gratuitamente presso le fontanelle potabili dei giardini del Turia.

Vedi su Amazon

☀ 4. Crema Solare Ecologica e Protezione UV

Valencia vanta oltre 300 giorni di sole all’anno. Una buona protezione solare ad ampio spettro e a basso impatto ambientale è il miglior alleato sia per le giornate in spiaggia alla Malvarrosa sia per le passeggiate in centro.

Vedi su Amazon

Il viaggio continua tra canali incantati e sapori d’Europa!

Se ti è piaciuto questo articolo, ti piacerà sicuramente riscoprire anche l’articolo su “Una passeggiata tra le Fiandre: Bruxelles, Bruges, Gand, attività, pietanze vegane e tradizioni”: una straordinaria guida on the road alla scoperta di città medievali da favola, cioccolato artigianale d’eccellenza, waffle profumati e tantissime tappe plant-based da non perdere!

Fai clic sul pulsante o sulla foto qui sotto per riscoprire subito tutti i segreti del viaggio!

Riscopri la Guida sulle Fiandre Vegane



Borghi medievali, tradizioni nordiche e tutta la meraviglia del viaggiare 100% vegetale!

✈

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 **✉ Inviami 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 →