Visitare Marsiglia da vegani: la guida definitiva tra cultura e sapori plant-based

Posted on 26 Novembre 2020 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici

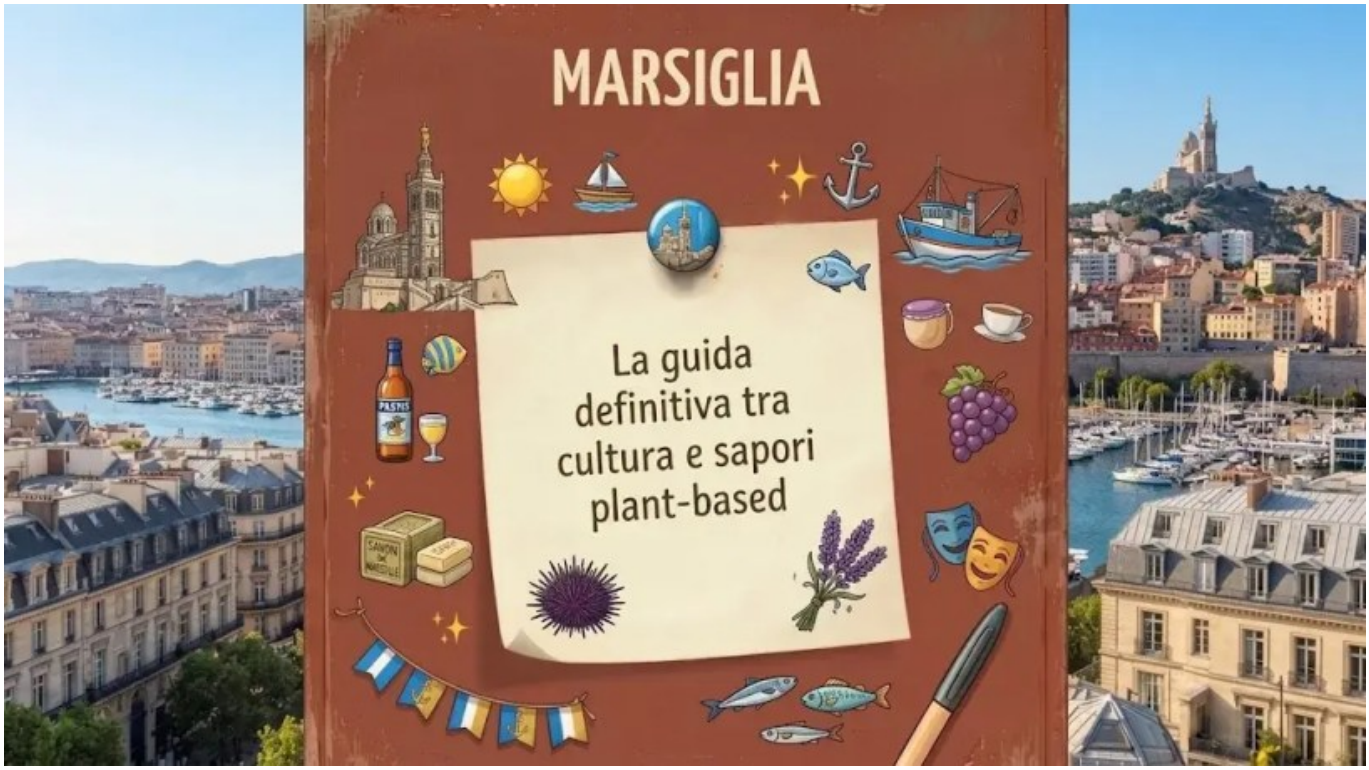


⚔ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente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

15 Novembre 2026



C’è qualcosa di irriverente, vibrante e profondamente magnetico in ogni angolo di Marsiglia. Sospesa tra il blu intenso del Mediterraneo e la roccia calcarea e selvaggia delle *Calanques*, la città più antica di Francia non si mostra mai per quello che gli altri si aspettano: è un porto franco di culture, profumi e storie che si incontrano da millenni.

 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)

Passeggiare per il Vieux-Port o per i vicoli stratificati e multietnici di Noailles significa farsi travolgere da un’energia unica, dove il profumo del sale marino si mescola a quello del cumino, della cannella e dei limoni freschi dei banchi del mercato. È una bellezza imperfetta e verace, lontana dalle cartoline patinate della vicina Costa Azzurra, ma proprio per questo incredibilmente viva.

E oggi, questa anima ribelle e mediterranea sta abbracciando con entusiasmo una nuova rivoluzione: quella della cucina vegetale. Tra bistrot creativi nascosti nelle piazzette assolate, botteghe artigianali e contaminazioni con la grande tradizione provenzale e mediorientale, Marsiglia è diventata un palcoscenico straordinario per chi sceglie un viaggio all’insegna dei sapori plant-based. Dimentica i cliché: qui la cucina veg ha il carattere forte del Sud, la generosità delle spezie e la freschezza di una terra baciata dal sole.

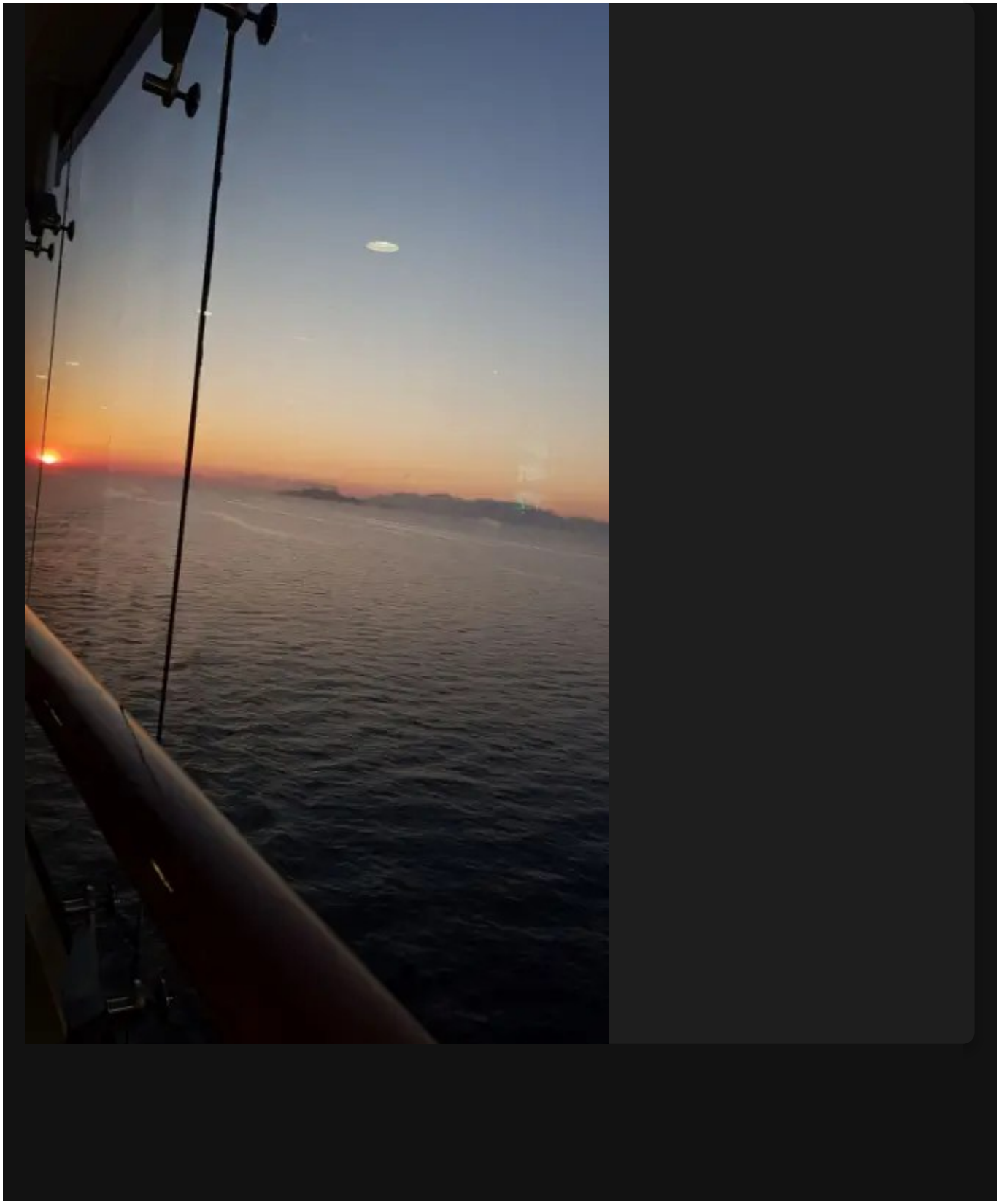
Preparati a scoprire una Marsiglia inaspettata, profumata e tutta da mordere.

Marsiglia: Scorci e Viste dal Nostro Viaggio

Una galleria fotografica per esplorare l’anima autentica e mediterranea della città.
Clicca su qualsiasi foto per vederla a schermo intero.




Mucem





Cosa vedere a Marsiglia: le tappe imperdibili tra mare, storia e street art

Marsiglia è una città che va vissuta camminando, lasciandosi guidare dall'istinto e dalla luce abbagliante del Sud. Che tu abbia un solo weekend o qualche giorno in più, ci sono luoghi iconici che racchiudono tutta la sua anima ribelle, multietnica e profondamente mediterranea. Ecco le tappe che non puoi assolutamente perdere:

- **Il Vieux-Port (Porto Vecchio):** È il cuore pulsante e storico della città, dove tutto ha avuto inizio oltre 2.600 anni fa. Passeggia lungo le banchine al mattino presto per respirare la vita vera dei marsigliesi, ammirare le barche a vela ormeggiate e passare sotto l'enorme specchio sospeso (*L'Ombrière*) firmato dall'architetto Norman Foster, che regala giochi di riflessi pazzeschi.
- **Il Quartiere Le Panier:** Appena sopra il porto si arrampica il quartiere più antico e pittoresco di Marsiglia. Un dedalo di vicoli stretti, scalinate ripide, facciate color pastello con i panni stesi al sole e piazzette nascoste dove bere qualcosa all'ombra. È il regno della street art e delle botteghe artigianali, perfetto per perdersi senza guardare la mappa.
- **La Basilique Notre-Dame de la Garde:** Per i marsigliesi è semplicemente *"La Bonne Mère"*, la protettrice dei marinai e della città. Arroccata su una collina a 150 metri d'altezza, questa basilica romano-bizantina dominata dalla statua dorata della Vergine regala la vista panoramica più spettacolare in assoluto: da lassù abbracci tutta Marsiglia, i tetti rossi, il porto e l'arcipelago del Frioul fino all'orizzonte.
- **Il MUCEM e il Forte Saint-Jean:** Il simbolo della Marsiglia contemporanea affacciato sul mare. Il Museo delle Civiltà dell'Europa e del Mediterraneo è un cubo avvolto da una meravigliosa trama traforata in cemento che filtra la luce del sole come un merletto. Una passerella sospesa sull'acqua lo collega direttamente alle antiche mura del Forte Saint-Jean: un dialogo mozzafiato tra passato e futuro.
- **La Cattedrale di Santa Maria Maggiore (La Major):** A pochi passi dal MUCEM si erge questa cattedrale monumentale in stile neo-bizantino, inconfondibile per le sue strisce alternate di marmo bianco di Carrara e pietra verde di Firenze. Imponente, elegante e luminosissima contro il blu intenso del cielo.
- **Il Quartiere di Noailles ("Il ventre di Marsiglia"):** A due passi dalla celebre strada *La Canebière*, Noailles è un esplosivo concentrato di profumi, voci e colori. Qui l'anima nordafricana e mediorientale della città esplode tra banchi di spezie, erbe aromatiche fresche, frutta esotica, olive e panetterie tradizionali: una tappa obbligata anche per chi ama scoprire gli ingredienti più

autentici della cucina vegetale.
- **Il Palais Longchamp:** Un vero gioiello architettonico immerso nel verde, costruito nell'Ottocento per celebrare l'arrivo dell'acqua in città. La sua fontana monumentale con colonnato semicircolare è scenografica e perfetta per una pausa rilassante nei giardini circostanti, lontani dal caos del centro.
- **Il Parco Nazionale delle Calanques:** Appena fuori dal nucleo urbano, lungo la costa verso Cassis, la natura dà spettacolo. Le *Calanques* sono fiordi mediterranei dalle altissime scogliere di calcare bianco che si tuffano a picco in un mare turchese e trasparente. Che tu scelga un trekking panoramico o una gita in barca dal Vieux-Port, questo angolo di paradiso ti lascerà senza fiato.

Dove dormire a Marsiglia: i quartieri migliori per ogni stile di viaggio

Scegliere la zona giusta dove alloggiare a Marsiglia fa davvero la differenza per vivere la città al meglio, muovendosi quasi sempre a piedi o con i mezzi pubblici senza stress. Ogni quartiere ha una sua personalità ben precisa: ecco quelli più strategici e affascinanti dove prenotare:

- **Il Vieux-Port (Porto Vecchio):** È la scelta più comoda e centrale in assoluto, soprattutto se visiti Marsiglia per la prima volta o hai pochi giorni a disposizione. Da qui partono i traghetti per le isole e le *Calanques*, hai le fermate della metro a due passi e puoi raggiungere praticamente ogni attrazione a piedi. L'atmosfera è vivace a qualsiasi ora, con tantissimi locali e una vista impagabile sulle barche ormeggiate.
- **Le Panier:** Se cerchi charme, silenzio la sera e l'atmosfera di un antico borgo mediterraneo, questo è il posto giusto. Dormire in un piccolo appartamento tra i vicoli colorati de Le Panier significa svegliarsi tra botteghe d'arte, piazzette alberate e profumo di caffè, restando comunque a cinque minuti a piedi dal Porto Vecchio e dal MUCEM.
- **Cours Julien e La Plaine:** È il quartiere creativo, bohémien e alternativo della città, nonché il cuore pulsante della scena vegana e sostenibile marsigliese. Tra scalinate ricoperte di murales, negozi vintage, librerie indipendenti e bistrot plant-based a ogni angolo, questa zona è perfetta se ami la vita notturna rilassata, l'arte urbana e un'energia giovane e anticonformista.
- **Castellane e Périer:** Se preferisci un contesto più elegante, residenziale e tranquillo, leggermente defilato rispetto al caos turistico del porto, questi due quartieri fanno al caso tuo. Sono ben collegati con entrambe le linee della

metropolitana, ricchi di viali alberati e ottimi punti di partenza se hai intenzione di spostarti facilmente verso le spiagge o verso il Parco delle Calanques.

- **La Corniche e Endoume (verso le spiagge del Prado):** La soluzione ideale nella bella stagione o se sogni di svegliarti respirando l'aria di mare. Questa zona si sviluppa lungo la spettacolare strada panoramica che costeggia il Mediterraneo, tra calette nascoste, piccoli porticcioli dei pescatori come il *Vallon des Auffes* e tramonti mozzafiato sull'acqua.

UN PICCOLO CONSIGLIO PRATICO

Marsiglia è una città molto sicura e accogliente, ma come in tutte le grandi città portuali conviene evitare per l'alloggio le immediate vicinanze della stazione ferroviaria **Saint-Charles** e la zona più interna intorno a **Porte d'Aix**, che la sera risultano meno curate e poco piacevoli per passeggiare.

Marsiglia Green & Vegan: Dove Dormire tra Design e Sostenibilità

Indirizzi selezionati con un'anima eco-responsabile, colazioni vegetali curate e posizione strategica per esplorare la città.



1. Babel Community – Vieux-Port

 70 Rue de la République, 13002 Marsiglia

 Concept eco-sostenibile tra il Vieux-Port e Le Panier, con ristorante interno ricco di proposte vegetariane/vegane fresche e spazio coworking.



2. Maisons du Monde Hôtel & Suites

 43 Quai des Belges, 13001 Marsiglia

 Affacciato direttamente sul Porto Vecchio, impegnato in un percorso green certificato (plastic-free) con colazione bio a base di latte vegetale, frutta fresca e prodotti locali.



3. Mama Shelter Marseille

 64 Rue de la Loubière, 13006 Marsiglia

 Nel cuore creativo di Cours Julien/La Plaine (il quartiere più vegan-friendly della città), atmosfera vibrante, cucina attenta alle scelte plant-based e filosofia eco-consapevole.

🌱 Piatti tradizionali marsigliesi già vegani di natura 🌱

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



1. La Socca (o Panisse)

Una vera istituzione dello street food provenzale e marsigliese. Si tratta di una sottile galletta dorata a base di sola farina di ceci, acqua, olio extravergine d’oliva e sale, cotta a fuoco vivo. Croccante fuori e morbida dentro, è naturalmente priva di glutine e 100% vegetale.

Tradizione Popolare di Mare e Terra



2. La Ratatouille Tradizionale

Nata nel cuore della Provenza, è l'inno definitivo alle verdure di stagione del Mediterraneo. Zucchine, melanzane, peperoni, pomodori e cipolle stufati lentamente con aglio, timo e olio d'oliva. Un piatto povero che esalta al massimo i sapori della terra.

☀ Cuore Provenzale • 100% Verdure



3. La Tapenade d’Olives

Una crema densa e profumatissima a base di olive nere provenzali pestate nel mortaio con capperi, aglio, un goccio di buon olio d’oliva e foglioline di timo fresco. Spalmata su crostini di pane casereccio è l’aperitivo marsigliese per eccellenza.

Oro del Mediterraneo • Aperitivo Veg



4. La Soupe au Pistou

Il comfort food provenzale per antonomasia. Una zuppa ricca di fagioli bianchi, verdure di stagione e pasta corta, condita a crudo un attimo prima di servire con il *pistou* (la versione provenzale del pesto, fatta con basilico fresco, aglio e olio d'oliva, rigorosamente senza formaggio nella ricetta contadina originaria).

Zuppa della Tradizione Contadina

Dove mangiare bene vegan a Marsiglia: i migliori indirizzi plant-based

Marsiglia non è solo mare e tradizione: negli ultimi anni la scena gastronomica vegetale della città è esplosa in modo straordinario. Dimentica i vecchi cliché: oggi la città offre un mix pazzesco di bistrot creativi, pasticcerie artigianali 100% vegetali e locali accoglienti che reinterpretano la cucina provenzale in chiave cruelty-free. Che tu cerchi un pranzo veloce tra i vicoli o un’esperienza culinaria più ricercata, ecco gli indirizzi imperdibili per scoprire la vera eccellenza plant-based marsigliese.

Dove mangiare vegan a Marsiglia: i migliori indirizzi

Il capoluogo della bellissima regione provenzana nasconde dei veri e propri gioielli gastronomici, dalle pasticcerie artigianali ai ristoranti gourmet. Ecco gli indirizzi imperdibili per scoprire la vera eccellenza culinaria marsigliese plant-based.

Bodhi Vegan

3 Rue des Trois Rois, 13006 Marsiglia

Un punto di riferimento assoluto nel vivace quartiere di Cours Julien. Ristorante 100% vegano che propone una cucina asiatica e fusion deliziosa, con piatti ricchi di sapore, porzioni generose e un’atmosfera incredibilmente accogliente e rilassata.

Loving Hut Marseille

74 Cours Julien, 13006 Marsiglia

Situato nel cuore creativo della città, offre un menu interamente vegetale con opzioni gustose e caserecce. Perfetto per un pranzo rigenerante a base di piatti caldi, burger vegetali e dolci fatti in casa preparati con amore.

La Mahina

Indirizzo nel cuore di Marsiglia

Una splendida pasticceria e caffetteria artigianale 100% vegana. Un vero paradiso per chi ama i dolci, con torte spettacolari, brioche sfogliate e prelibatezze cruelty-free perfette per una colazione da ricordare o una merenda golosa.

Green Love

Zona Vieux-Port, Marsiglia

Un locale intimo e delizioso incentrato su una cucina sana, colorata e vegetale al 100%. Proprio vicino al porto vecchio, offre bowl ricche di superfood, estratti freschi e piatti creativi pensati per valorizzare al massimo i prodotti locali di stagione.

Trucchi di sostituzione: i classici onnivori ribaltati in chiave vegana

Prendere i piatti simbolo della tradizione marinara e borghese di Marsiglia e trasformarli in capolavori 100% vegetali senza perdere un grammo di sapore. Ecco tre ricette iconiche nate onnivore e reinventate in cucina!



1. La Bourride (o Bouillabaisse) Marinara Veg

La celeberrima zuppa di pesce di Marsiglia nasce pesantissima e onnivora. Noi la ricreiamo usando cuori di artichoke, finocchi brasati, patate e un tocco segreto di alghe nori in polvere per regalare quel profumo inconfondibile di mare, il tutto legato con una maionese all’aglio (rouille) 100% vegetale.

Profumo di Mare • Cruelty-Free



2. La Daube Provenzale di Seitan e Funghi

Lo stufato di carne rosso e corposo tipico della Provenza diventa un piatto da re in versione vegetale. Sostituiamo la carne con pezzi grossi di seitan artigianale o jackfruit marinati nel vino rosso corposo, olive nere, arancia e spezie, brasati ore e ore finché diventano fondenti.

Vino Rosso & Spezie • Ricca & Fondente



3. L’Anchoïade Marsigliese in Chiave Vegetale

La salsa tradizionale provenzale si basa storicamente sulle acciughe pestate con aglio e olio. Per rifarla cruelty-free senza perdere quella nota sapida e intensa, usiamo un trito fine di capperi sotto sale, olive taggiasche e pasta di mandorle o gherigli di noce frullati con olio extravergine. Una bomba di gusto da intingere con le verdure crude!

Sapidità Mediterranea • Aperitivo

I Miei Piatti Francesi in Versione Vegana

Un percorso gastronomico tra i grandi classici della cucina francesi reinterpretati in chiave vegetale. Clicca sul titolo per leggere la ricetta in una nuova pagina.



Pizza Croque Madame Vegana

 Parigino Plant-Based



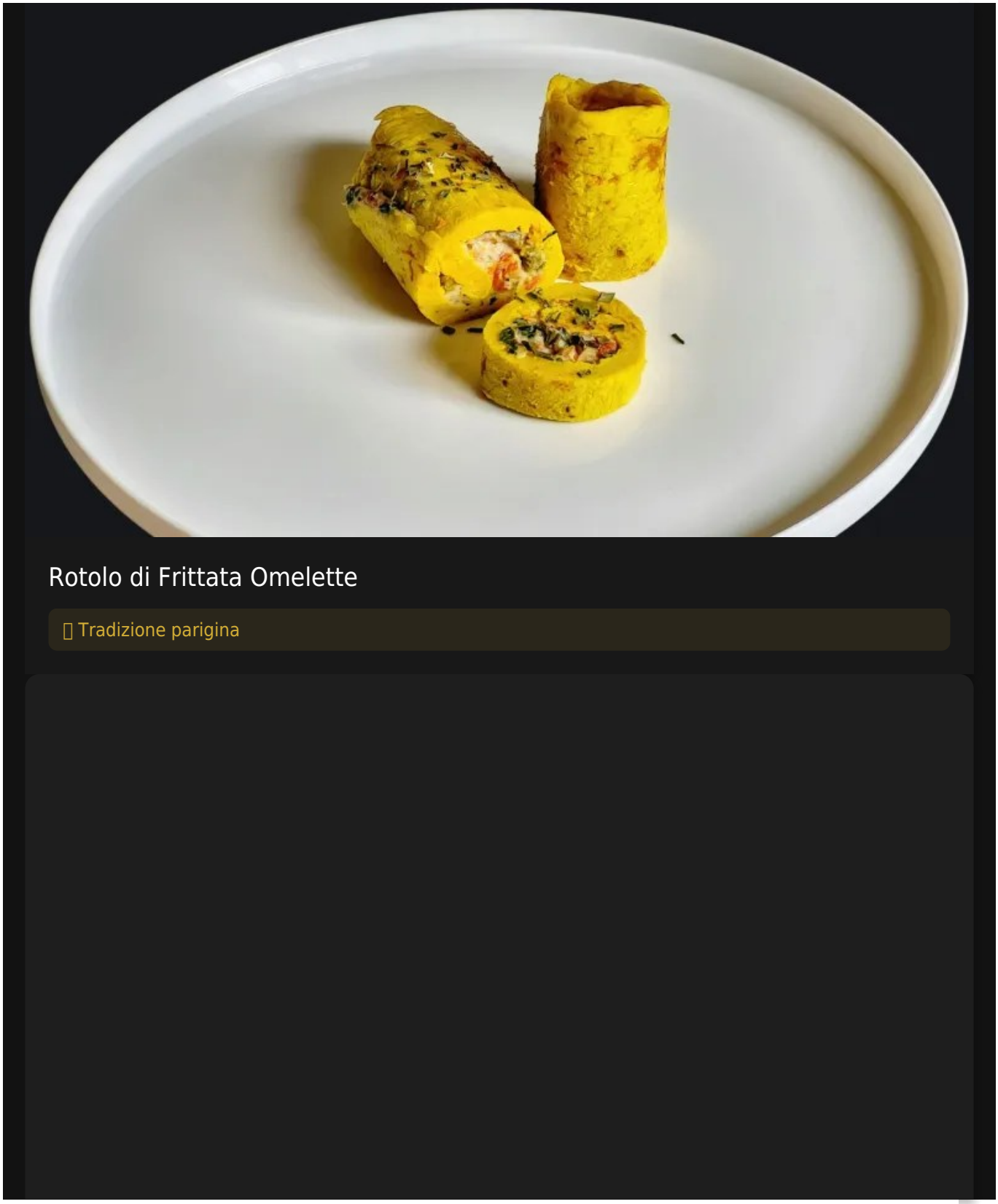
Madeleine Vegani

 Pasticceria Francese



Foie Gras Vegano

 Gourmet Cruelty-Free



Rotolo di Frittata Omelette

 Tradizione parigina



Chateaubriand con Salsa Bernese

Haute Cuisine Vegetale



Potage Parmentier 2.0

Comfort Food



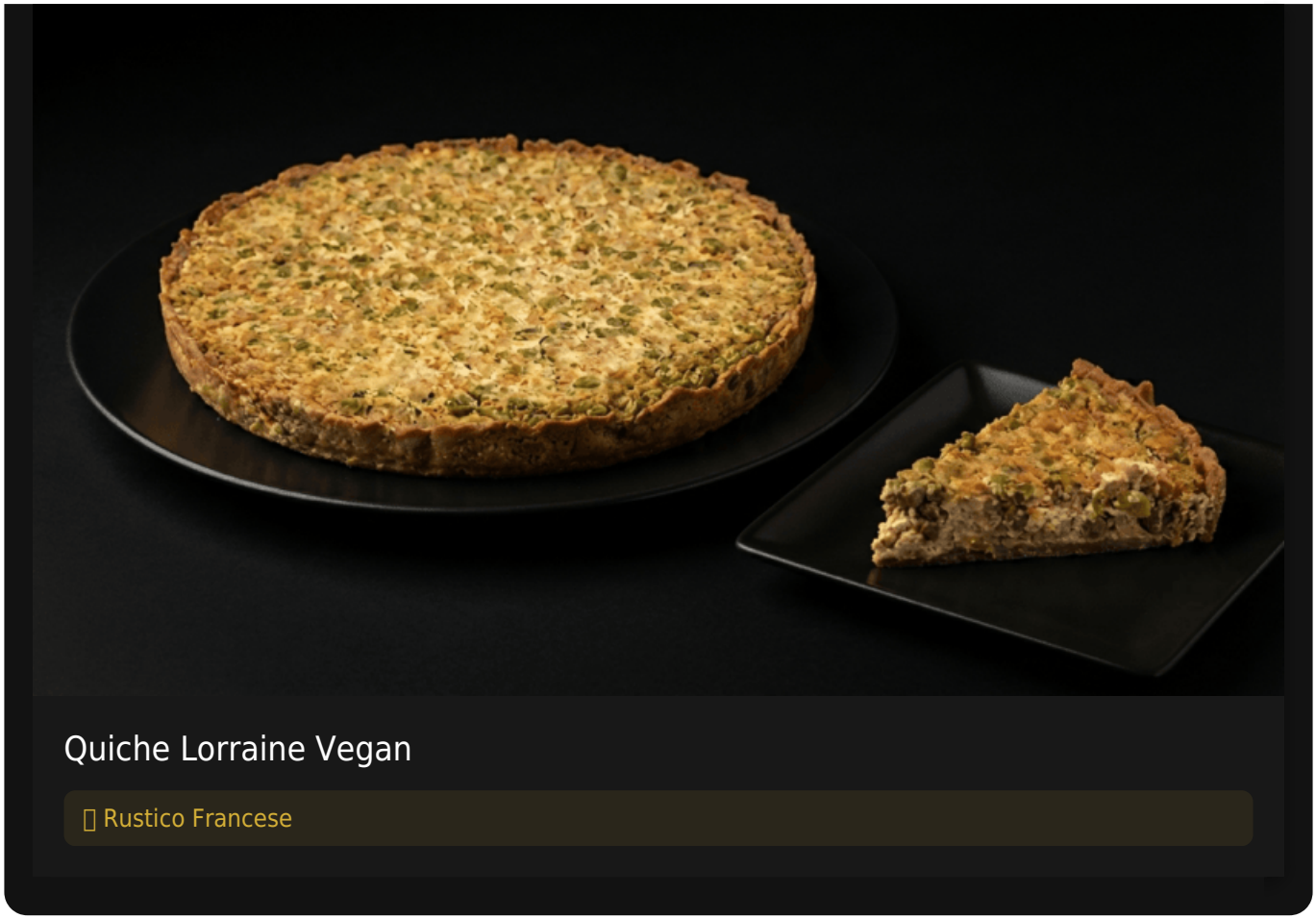
Sablé Parigina

Biscotteria Francese



Flan Parisien Vegan

Pasticceria Tradizionale



Quiche Lorraine Vegan

 Rustico Francese

Piccolo dizionario marsigliese per il viaggiatore vegano

Imparare poche parole locali è il modo migliore per entrare in sintonia con la meravigliosa popolazione marsigliese, 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.

“Sensa boulegà”
Modo di dire locale
➔ “Senza fretta / Con calma” (lo spirito rilassato del Sud)

“Sense bouòu ni lach”
Provenzale stretto
➔ “Senza uova né latte” (la formula magica plant-based)

“Cadun a sa fango”
Detto popolare
➔ “Ognuno ha il suo orto” (celebrare i prodotti della terra)

“Un pichot bourrou”
Espressione tipica
➔ “Un piccolo assaggio” (perfetto per i mercati rionali)

☀

“Minga douç”
Gergo marsigliese
➔ “Squisito / Delizioso” (per complimentarsi al bistrot)

Consigli pratici per il tuo viaggio a Marsiglia

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

godersi la città in totale serenità. Ecco una serie di accorgimenti fondamentali per vivere l’esperienza marsigliese al meglio.

Scarpe comode e suola antiscivolo

I vicoli de *Le Panier* e le salite che portano verso *Notre-Dame de la Garde* sono un vero e proprio spettacolo, ma si sviluppano tra scale ripide e antichi acciottolati scivolosi. Dimentica i tacchi o le scarpe rigide: la città va conquistata rigorosamente a piedi e in totale comodità.

Muoversi con i mezzi pubblici

Il centro storico, il Porto Vecchio e i quartieri creativi si girano benissimo camminando. Per le tratte più lunghe o per raggiungere le spiagge e i parchi, la metropolitana, i tram e i bus urbani sono efficienti e puntuali. Valuta un pass giornaliero se hai in programma molti spostamenti in una sola giornata.

☀ Rispetto per il sole e protezione

La luce del Mediterraneo a Marsiglia sa essere abbagliante e intensa in ogni stagione. Anche quando la temperatura è piacevole, porta sempre con te una borraccia d’acqua riutilizzabile, occhiali da sole e un cappellino, soprattutto se decidi di fare trekking lungo le splendide scogliere delle *Calanques*.

Prenotazioni e orari flessibili

I bistrot plant-based e i locali più amati della scena locale non sono enormi: muoviti con un minimo di anticipo per prenotare il tavolo a cena. Ricorda inoltre che nel sud della Francia i ritmi sono rilassati e goderecci, perfetti per rallentare e vivere ogni pasto *”sensa boulegà”*.

🧳 Preparati al viaggio: gli essenziali per Marsiglia su Amazon 🛍️

Se stai pianificando la tua straordinaria avventura a Marsiglia, 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.

🔋

Power Bank ad Alta Capacità

Indispensabile per tenere sempre carichi lo smartphone, la macchina fotografica e le mappe digitali durante le lunghe giornate di esplorazione tra i vicoli e le calette.

Scopri su Amazon ➔

🚰

Borraccia Termica Leggera

Per avere sempre con te acqua fresca sotto il sole della Provenza, riducendo l'uso della plastica e restando idratati in totale autonomia durante i trekking.

Scopri su Amazon ➔

🔌

Adattatore Universale da Viaggio

Anche se in Francia si usano prese standard europee, un adattatore compatto e

multifunzione nello zaino ti evita qualsiasi sorpresa con i tuoi dispositivi elettronici.

Scopri su Amazon ➔

Zaino Ergonomico Antifurto

Leggero, capiente e con tasche di sicurezza nascoste, perfetto per muoversi in totale tranquillità tra i mercati affollati e le attrazioni della città.

Scopri 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 →