

Fuerteventura : il diario di viaggio a Costa Calma, le sabbie dorate e la cucina vegana

Posted on 27 Dicembre 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:**

23 Agosto 2026



📅 I MOMENTI PIÙ BELLI DEL MIO VIAGGIO

Fai clic su una foto per ingrandirla a tutto schermo

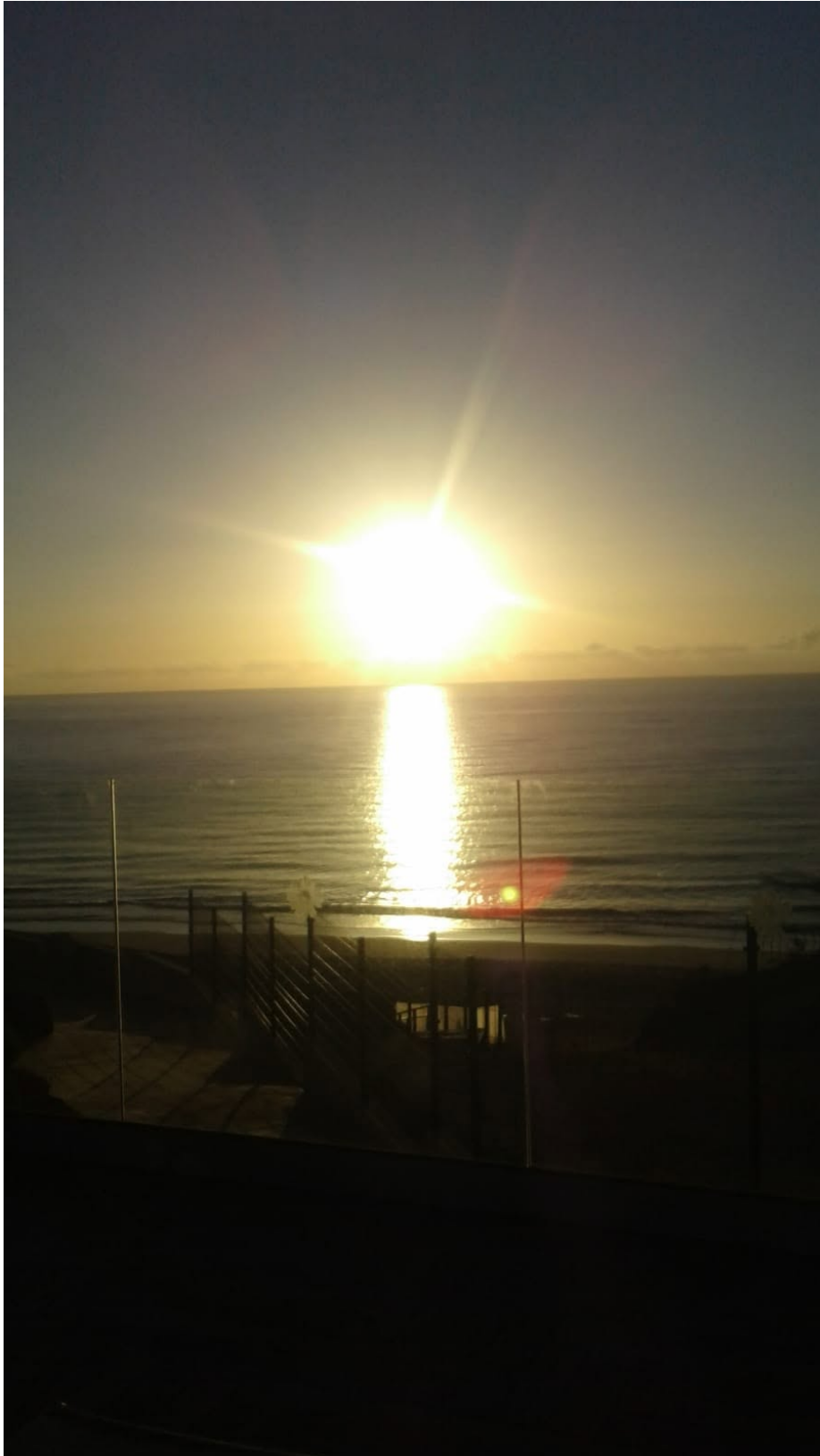
📅 DISCLAIMER AFFILIAZIONI

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)











Fuerteventura è la seconda isola in ordine di grandezza dell'arcipelago delle canarie. L'isola al contrario di Tenerife e Gran Canaria non è fortemente caratterizzata dai vulcani e relativi promontori. Le spiagge sono formate da sabbia sia bianca sia dorata e bagnate da un' acqua cristallina. L'entroterra è arido ma ogni tanto viene punteggiato da oasi e palmizi e da tranquilli villaggi di pescatori, di norma con piccoli porti, sono altrettanto tipici e caratteristici; qui si può entrare in diretto contatto con l'artigianato locale e la genuina quanto tipica cucina.

Quest'isola è particolarmente indicata per chi vuole durante la sua vacanza dare un taglio netto al trambusto e alla frenesia della vita moderna, dedicarsi al relax. A Fuerteventura gli amanti della natura, e del mare, gli appassionati di immersioni e del windsurf, per chi vuole immergersi e mettersi a contatto con le tradizioni e la cultura locale hanno tantissime opportunità in quest'isola che tra più le altre conserva il fascino che il senso d'incontaminazione. Le località più famose sono: Corralejo, Caleta de Fuste, Playa Jandia, Playa Barca, La Oliva, Majanicho..

Fuerteventura è una delle isole più affascinanti dell'arcipelago delle Canarie. Nota per le sue distese di sabbia dorata, il vento costante e la natura vulcanica incontaminata, l'isola offre un'esperienza di viaggio unica. Muoversi a Fuerteventura significa esplorare paesaggi selvaggi, e per un viaggiatore vegano, l'isola riserva sorprese gastronomiche notevoli, specialmente nella zona sud, a **Costa Calma**, una località rinomata per le sue spiagge infinite e l'atmosfera rilassata.

📌 I Punti Chiave del Viaggio a Fuerteventura

Costa Calma: La splendida località costiera a sud dell'isola, famosa per le sue spiagge e il relax totale.

Hotel H10 Tindaya: Il fantastico resort direttamente sul mare a Costa Calma dove ho soggiornato.

Puerto del Rosario & Corralejo: I grandi centri del nord, perfetti per un'escursione tra dune di sabbia e mercatini.

📌 Gli Indispensabili da Mettere in Valigia per Fuerteventura

Fuerteventura è splendida ma selvaggia: il vento costante e il sole tropicale delle Canarie non perdonano! Per goderti il viaggio a Costa Calma al 100%, ecco i prodotti fondamentali, rigorosamente ecologici e cruelty-free, che ti consiglio di acquistare prima di partire:

✨ Crema Solare Minerale 100% Vegana e Bio

Il sole delle Canarie picchia forte anche quando c'è vento. È fondamentale usare una protezione alta con filtri minerali naturali, senza sostanze chimiche che danneggiano la meravigliosa fauna marina e i coralli dell'oceano.

📌 Scegli la tua Crema Solare Bio

📌 Gel di Aloe Vera Puro al 99% Organico

L'Aloe Vera è il simbolo di Fuerteventura. Un buon gel biologico e lenitivo è miracoloso la sera per rinfrescare la pelle stressata dalla salsedine dell'oceano e dal vento costante delle spiagge di Sotavento.

[Scopri il Gel di Aloe Vera Puro](#)

[Borraccia Termica in Acciaio Inox Eco](#)

Nelle spiagge selvagge o durante un'escursione tra le dune di Corralejo non ci sono bar vicini. Una borraccia in acciaio mantiene l'acqua ghiacciata per ore, è resistente e ti permette di viaggiare riducendo a zero la plastica usa e getta.

[Trova la tua Borraccia Eco](#)

[La Libertà del Naturismo a Fuerteventura](#)

Fuerteventura, esattamente come tutto l'arcipelago delle Canarie, è un vero e proprio paradiso per chi ama il **naturismo**. È una filosofia di vita che ho praticato in prima persona sull'isola ed è un'esperienza davvero meravigliosa, che regala un senso di connessione totale con la natura incontaminata, il vento e l'oceano.

La cosa più bella in assoluto è la totale naturalezza con cui viene vissuto: sulle spiagge incontri chiunque, dai ragazzi più giovani alle ragazze, fino a intere famiglie con bambini e persone anziane. Non c'è alcun tipo di malizia o di barriera; è vissuto da tutti come una cosa normalissima, pulita e di un rispetto reciproco straordinario.

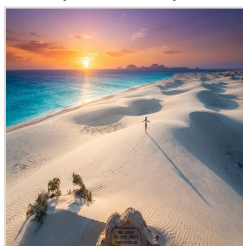
Spiagge sconfinata come quelle di Sotavento offrono chilometri di sabbia dove sentirsi liberi al 100%, dimostrando quanto quest'isola sappia accogliere ogni sfumatura di libertà e benessere. Una dimensione autentica e bellissima che consiglio a chiunque di sperimentare!

▮ **Posti Imperdibili da Visitare a Fuerteventura**

Se oltre al relax a Costa Calma volete esplorare le bellezze selvagge dell'isola, ecco i luoghi assolutamente spettacolari che vi consiglio di non perdere durante il viaggio:

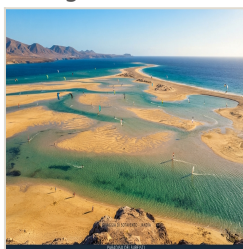
▮ **Parco Naturale delle Dune di Corralejo**

Un immenso deserto di sabbia bianchissima finissima che si tuffa direttamente nelle acque turchesi dell'oceano. Camminare sulle dune al tramonto regala un panorama mozzafiato e un'atmosfera davvero magica e surreale, perfetta per scatti indimenticabili.



▮ **Spiaggia di Sotavento (Jandía)**

Situata a poca distanza da Costa Calma, questa spiaggia è famosa in tutto il mondo per la sua spettacolare laguna che si crea e scompare con il gioco delle maree. Una distesa infinita di sabbia dorata, paradiso dei surfisti e degli amanti dei paesaggi sconfinati.



▮ **Betancuria (L'Antica Capitale)**

Immersa nell'entroterra tra montagne vulcaniche, Betancuria è la città più antica dell'isola. Un borgo incantevole e storico con casette bianche, stradine fiorite e architetture tradizionali canarie che stacca completamente dai paesaggi costieri.



▮ Cosa Mangiare a Fuerteventura: Piatti Tipici Naturalmente Vegani

La cucina canaria, pur essendo storicamente legata a ingredienti di origine animale, offre alcune pietanze tradizionali che sono naturalmente 100% vegetali e che si possono trovare in quasi tutti i ristoranti dell'isola:

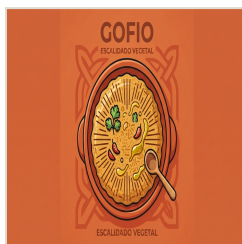
▮ Papas Arrugadas con Mojo

Patate novelle bollite con la buccia in acqua altamente salina fino a farle "aggrinzire". Vengono servite con il *Mojo Picón* (salsa rossa a base di olio, aglio, peperoncino e cumino) e il *Mojo Verde* (salsa a base di coriandolo o prezzemolo, aglio e olio). Entrambe le salse sono tradizionalmente prive di ingredienti animali.



▮ Gofio

Una farina di cereali tostati (principalmente grano o mais) che risale all'epoca dei Guanci, gli antichi abitanti delle Canarie. Viene spesso servita come accompagnamento o impastata. Assicuratevi solo di chiedere il *Gofio Escalidado* vegetale, poiché a volte viene preparato usando brodo di pesce o carne.



▮ **Pimientos de Padrón**

Piccoli peperoni verdi saltati in padella con abbondante olio d'oliva e rifiniti con sale grosso. Saporiti, sfiziosi e perfetti come antipasto o tapa.



▮ **Cosa cercare e come ordinare nei ristoranti locali**

Quando entrate in una tipica *tasca* canaria, potete facilmente chiedere di veganizzare alcune preparazioni comuni:

▮ **Ensalada Mixta**

Chiedete di omettere il tonno (*atún*) e le uova sode (*huevo duro*). Sull'isola crescono pomodori eccezionali e cipolle dolcissime.



▯ Potaje di Verdure

Un ricco minestrone di verdure locali. Spesso include zucca, patate, mais e fagioli. È importante verificare sempre con il cameriere che non sia stato utilizzato brodo di carne per la base.



Noi abbiamo soggiornato al **RESORT H10 TINDAYA** , Bellissimo hotel 4 stelle direttamente su una bella spiaggia riparata dal vento. Buona animazione anche se un pò limitata dalle circostanze covid di allora. Buona scelta al ristorante così come al bar, camera bella ampia e pulita , la nostra con una vista mare stupenda e con un bel terrazzino , aree comuni e piscine stupende. Il personale alla reception è stato molto disponibile e professionale. È stata una vacanza veramente rilassante e visto periodo a cui siamo stati sottoposti ne avevamo davvero bisogno .

Vorrei solo consigliare a tutti di andare a Fuerteventura , come anche nelle altre isole Canarie essendo il clima, complice la vicinanza con la costa africana, mite tutto l'anno !!!

Il Buffet dell'H10 Tindaya: Un Paradiso Gastronomico a Costa Calma

Soggiornare all'Hotel H10 Tindaya significa immergersi in un'esperienza culinaria pazzesca e senza sosta. Parliamo di un hotel davvero stratosferico e bellissimo,

dove l'attenzione verso l'ospite è una priorità assoluta e si respira in ogni dettaglio delle sale da pranzo. Anche se non si tratta di una struttura 100% vegana, le opzioni plant-based sono tantissime, variegata e capaci di soddisfare anche i palati più esigenti grazie a continui tocchi gourmet e stazioni di show cooking dal vivo.

- **Il risveglio dei sogni a colazione:** La mattina il buffet si trasforma in un vero spettacolo per gli occhi. C'è un'esposizione infinita di soffici brioches, pane sfornato al momento, marmellate, raccolte di frutta tropicale freschissima come i mango e le dolcissime banane canarie, oltre a centrifugati espressi fatti sul momento con verdura e frutta locale.
- **Un pranzo e una cena da re:** Il bancone principale è immenso. Ogni giorno si possono trovare tantissimi piatti caldi e freddi: insalate creative da comporre, legumi saporiti, riso profumato alle verdure e zuppe vellutate. Non mancano mai i grandi classici dell'isola, come le mitiche *papas arrugadas* calde da tuffare nei fiumi di mojo rosso e verde.
- **Coccole e flessibilità in cucina:** Il vero punto di forza di questo resort è il personale di sala e gli chef. Basta fare presente la scelta alimentare vegana e si mettono a completa disposizione per guidarvi tra i piatti o per prepararvi al momento delle varianti personalizzate eccezionali.

Un servizio stellato in un contesto da sogno, che dimostra come godersi una vacanza all-inclusive alle Canarie in modalità plant-based sia facile, rilassante e incredibilmente goloso!

📌 Consigli Pratici e Chicche per il tuo Viaggio a Fuerteventura

📌 **Spesa sul posto (HiperDino e Mercadona):** Sono le due catene principali dell'isola. Nei loro scaffali si trova un assortimento pazzesco di lattini vegetali, yogurt di soia, burger e snack plant-based pronti. Cerca anche i biscotti locali artigianali a base di farina di Gofio e mandorle: sono naturalmente vegani e perfetti da tenere nello zaino!

▮ **Noleggio Auto Fondamentale:** I mezzi pubblici ci sono, ma per raggiungere le spiagge più selvagge a sud e i borghi storici dell'entroterra come Betancuria, la macchina è indispensabile. Le strade sono bellissime, larghe, sicure e il parcheggio vicino alle spiagge è quasi sempre gratuito.

▮ **Cosa non deve mai mancare nello zaino:** Fuerteventura è l'isola del vento. Porta sempre con te un paio di occhiali da sole avvolgenti (fondamentali per proteggere gli occhi quando la sabbia vola sulle dune) e una giacca antivento leggera di tipo K-Way. Il sole scotta moltissimo anche se non lo senti a causa della brezza costante!

Se ti è piaciuto questo articolo dedicato ai diari di viaggio e alle mete naturalistiche, ti piacerà un sacco riscoprire anche **un piccolo angolo della Puglia**: un racconto speciale che ho pubblicato qualche tempo fa sul blog e che – se te lo sei perso – devi assolutamente recuperare!

▮ **Riscopri il nostro Viaggio in Puglia!**



Un meraviglioso e caratteristico angolo della nostra Puglia!



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 →