

Meravigliosa Sharm El Sheikh: il paradiso del mar rosso tra ecoturismo ed emozioni 100%vegan

Posted on 24 Marzo 2021 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici

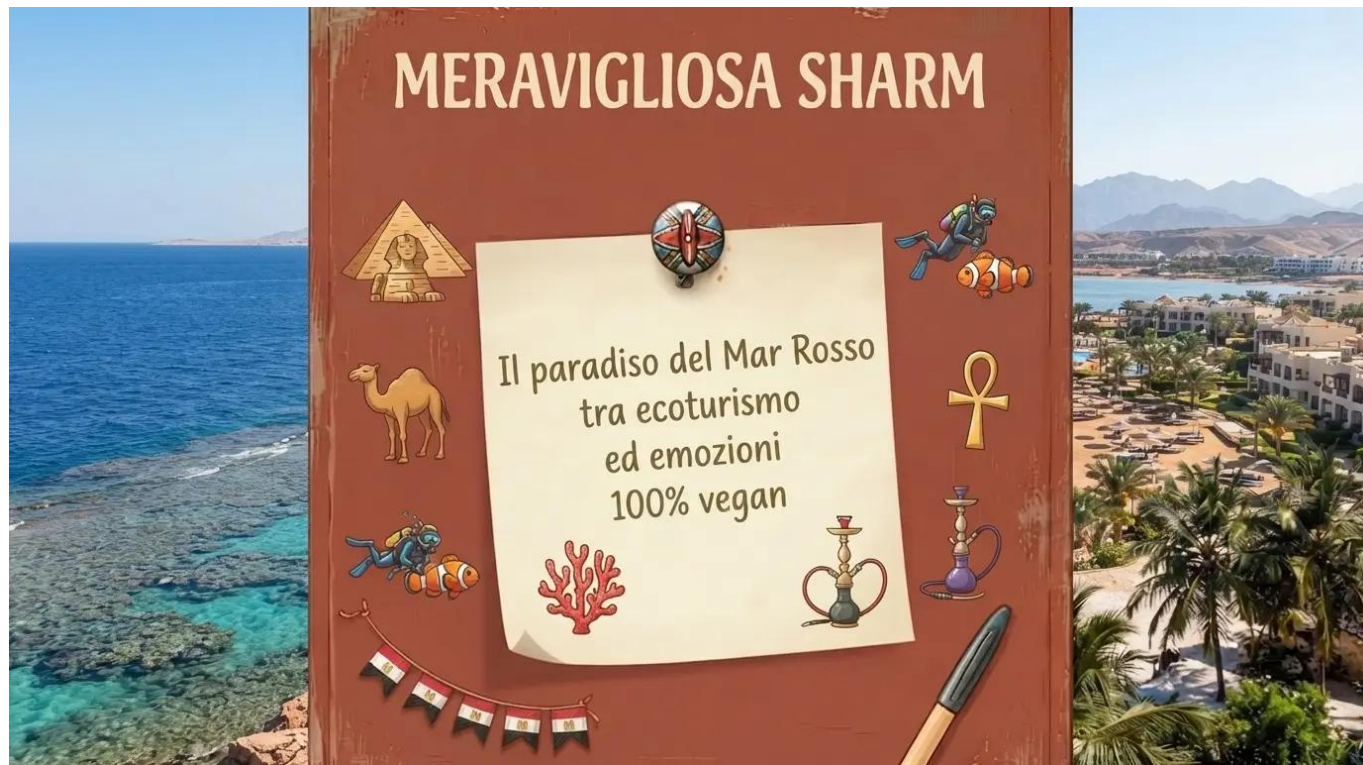


✕ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente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

20 Settembre 2026



Era il lontano **2005**. A parte la mia giovane età di allora, il ricordo di quella vacanza resta indelebile, impresso nella mente e nel cuore con i colori caldi del deserto e le sfumature infinite del mare.

▣ **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 voglio deliziarvi con qualche foto di repertorio, perle preziose che vi ripropongo

fotografate direttamente dal mio album cartaceo dei ricordi, per farvi toccare con mano l'emozione di un viaggio che mi ha cambiato dentro.

📖 I Momenti più belli del mio Viaggio (Parte 1)

Fai clic su una foto per ingrandirla a tutto schermo























La mia base è stata il **Valtur Sharm El Sheikh Albatros Laguna Vista & Club Resort Vista 5***, una struttura semplicemente bellissima, tuttora esistente e splendente, situata a soli 8 chilometri dall'aeroporto internazionale.

Ci troviamo nella spettacolare **baia di Nabq**, esattamente di fronte alla leggendaria **isola di Tiran**, immersi in quello che è il suggestivo **deserto delle Mangrovie**. Questa zona, dichiarata **Area Protetta dal 1992**, custodisce una barriera corallina e dei fondali di rara e selvaggia bellezza.

È stata proprio questa incredibile meraviglia della natura, unica al mondo, a trasformare nel corso degli anni questa terra in un paradiso indiscusso del diving, dello snorkeling e del turismo internazionale, capace di attirare ogni anno milioni di visitatori da ogni angolo del globo.

□ I Momenti più belli del mio Viaggio (Parte 2)





















Se proviamo a sfogliare una vecchia guida turistica sull'Egitto degli anni '80 o '90, ci accorgiamo subito di qualcosa di incredibile: lo spazio dedicato a Sharm el-Sheikh è ridotto a poche e timide righe, descritta come poco più di uno stanco e isolato villaggio di pescatori beduini. Se oggi, invece, cerchiamo un'edizione aggiornata della stessa guida, noterai che la casa editrice ha deciso di riservare a questa località decine e decine di pagine fitte di dettagli, hotel, escursioni e ristoranti.

Cosa è cambiato in così pochi anni? Per scoprirlo sono sufficienti pochissime ore di volo dall'Italia, un passaporto e un bagaglio leggero contenente un paio di pinne, una maschera e un boccaglio.

□ IMMERGERSI NEL SILENZIO: LA BELLEZZA ETICA DEL MONDO SOTTOMARINO

Senza perdere un solo secondo, appena arrivati nel resort e accarezzati dal vento caldo che soffia instancabile dal deserto del Sinai, percorriamo quel lembo di spiaggia bianca e finissima che ci separa dal mare. Ci incamminiamo lungo il pontile, una struttura fondamentale che si allunga sull'acqua e che preserva questa delicata meraviglia della natura dal calpestio e dalla curiosità invasiva dell'uomo.

L'acqua sotto di noi è profonda, di un blu cobalto intenso, ma grazie a una trasparenza cristallina riusciamo comunque a scorgere perfettamente pesci di varie dimensioni e a distinguere una palette di colori da fare invidia a un pittore. Giunti alla fine del pontile, la sensazione è quella di trovarsi sul bordo di un burrone liquido. Sentiamo il cuore in gola, un leggero senso di vertigine ci colpisce: è il momento perfetto per tuffarsi.

Immergersi nelle acque del Mar Rosso è un po' come lanciarsi nel vuoto, ma ad accoglierci teneramente c'è un'acqua calda, limpida e un mondo sotterraneo brulicante di vita tutto da scoprire. Da questo preciso momento, i nostri compagni di viaggio non sono più le scadenze o i rumori della città, ma si chiamano **pesce balestra, pesce farfalla, pesce napoleone, cernia, razza e murena**.

Ci si sente sul tetto del mondo, ma di un mondo sottomarino capovolto, in cui una meravigliosa parete verticale formata da rocce millenarie e coralli viventi è popolata da migliaia di crostacei e di pesci (sono più di mille le specie censite in queste acque!). Siamo coccolati e avvolti da un silenzio surreale, che viene a tratti interrotto solo dal dolce e inconfondibile **suono metallico** che i maestosi **pesci pappagallo** producono con il loro robusto 'becco' mentre cercano il cibo grattando tra i rami rossi e gialli del corallo.

È sicuramente questa emozione primordiale, unita al fascino eterno del deserto che si estende all'infinito dietro le nostre spalle, che ha cambiato per sempre il destino della penisola del Sinai. Oggi la bellezza della natura si accompagna a un'offerta turistica pensata per tutti, e da quella manciata di tende beduine è nata una città vibrante. Ma basta uscire di poco dal vorticoso e illuminato centro cittadino per ritrovare immediatamente la purezza originaria di una natura totalmente incontaminata.

📖 Piccolo Dizionario Egiziano per il Viaggiatore Vegan

Qualche parolina magica in arabo egiziano (scritta come si pronuncia!) da tenere a portata di mano al ristorante o al mercato:

📖 **Siam / Nabati:**

Significa “di digiuno copto” o “vegetale”. Chiedere un piatto *Siam* o *Nabati* è la chiave per avere cibo 100% vegetale!

📖 **Min gher lahma:**

Significa letteralmente “**senza carne**”.

📖 **Min gher laban:**

Significa letteralmente “**senza latte / latticini**”.

📖 **Min gher bed:**

Significa letteralmente “**senza uova**”.

📖 **Khodar:**

Significa “**verdure**”. Ottimo da usare per chiedere una zuppa o un contorno semplice.

📖 ECO-TURISMO IN AZIONE: GIRARE PER REEF NEL RISPETTO DELLA FAUNA

Non è assolutamente necessario essere dei subacquei esperti o avere brevetti professionali per godere delle bellezze del Mar Rosso. Anche chi pratica semplicemente lo **snorkeling** a pelo d’acqua può perdersi per ore fra pesci e coralli, cimentandosi nell’hobby più diffuso e terapeutico da queste parti: collezionare avvistamenti visivi, senza mai disturbare o toccare gli abitanti del mare.

Qui ogni resort dispone di veri e propri acquari naturali privati e protetti. Ma sfiorando il mare blu con una piccola imbarcazione ecologica o solcando la leggera sabbia del deserto con una jeep per raggiungere baie nascoste, è possibile tuffarsi in oasi marine di indiscussa e selvaggia bellezza.

▣ Le Oasi Marine più Belle di Sharm el-Sheikh

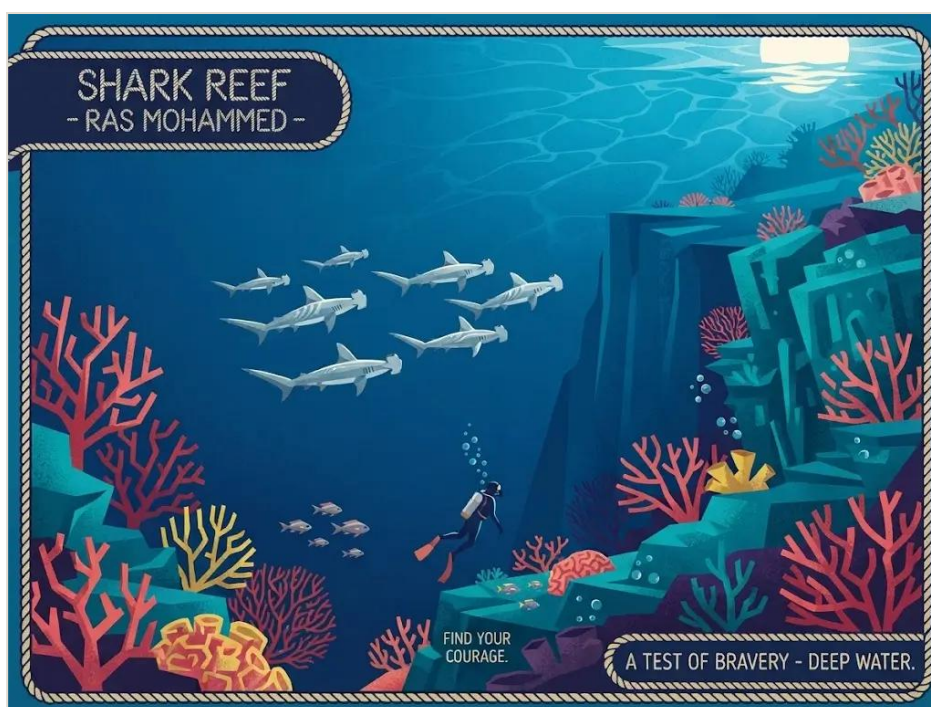
▣ Jackson Reef

Un tratto di costa incredibile in cui ci si diverte a osservare i coloratissimi pesci pagliaccio che fanno capolino guardinghi fra i tentacoli degli anemoni di mare, i quali danzano sinuosi seguendo il ritmo della corrente subacquea.



▣ Shark Reef

Dove la vicinanza di piccoli gruppi di splendidi squali martello (essenzialmente pescivori e del tutto indifferenti alla presenza umana) ci costringe a tirare fuori tutto il nostro coraggio per poter proseguire l'esplorazione subacquea.



▣ Il Relitto del Thistlegorm

Come veri esploratori, ci si può inabissare alla ricerca di questa nave inglese lunga 130 metri, affondata nel 1941 durante la Seconda Guerra Mondiale. Nuotare sospesi tra la stiva che custodisce ancora vecchie motociclette e camion d'epoca, mentre grandi tonni ci passano accanto guardinghi, è un'esperienza che lascia senza fiato.



□ Il Parco Marino di Ras Mohammed

Il vero gioiello naturalistico della regione, assolutamente imperdibile. Qui i coralli sono larghissimi e maestosi, sembrano gigantesche piante grasse immerse in un deserto liquido, e una varietà di pesci senza eguali vi accompagnerà in una nuotata memorabile che porterete nel cuore per sempre.



□ IL VEGANISMO IN EGITTO: UN PARADISO PLANT-BASED INASPETTATO

Ma veniamo al cuore della nostra filosofia di viaggio: **com'è vivere Sharm el-Sheikh e l'Egitto da vegani?** La risposta vi sorprenderà, perché la terra dei Faraoni è in realtà uno dei paesi più accoglienti, facili e paradisiaci al mondo per chi segue un'alimentazione 100% vegetale!

Il legame tra l'Egitto e il veganismo affonda le radici nella storia profonda del paese. Storicamente, la carne è sempre stata un cibo di lusso, mentre la stragrande maggioranza della popolazione ha basato per millenni la propria dieta sui frutti eccezionali della terra regalati dalle piene del Nilo: legumi, cereali, verdure e spezie. Inoltre, la numerosa comunità cristiana copta egiziana pratica per oltre 200 giorni all'anno un digiuno strettissimo che vieta qualsiasi derivato animale, rendendo i piatti *Siam* (ovvero interamente vegetali) una normalità assoluta in ogni cucina.

Oggi, all'interno di resort di alto livello come il *Laguna Vista*, i buffet internazionali dedicano interi corner alla cucina vegetale, con verdure freschissime coltivate nelle oasi, riso profumato, frutta tropicale e hummus cremosi preparati al momento. Ma il vero viaggio mistico per le nostre papille gustative avviene quando decidiamo di assaporare i piatti pronti tradizionali della cucina locale, nati vegetali e ricchissimi di nutrienti:

🏠 I Piatti Tradizionali Plant-Based della Cucina Egiziana

🍲 Il Koshari

Il re indiscusso dello street food egiziano, un piatto nazionale 100% vegano, energetico e confortante. Si tratta di una ciotola pazzesca in cui vengono stratificati riso, lenticchie brune, ceci teneri e maccheroni, il tutto condito con una salsa di pomodoro speziata, un tocco di aceto all'aglio e una cascata di cipolle fritte croccantissime in superficie. Un pasto completo, economicamente accessibile e delizioso che vi darà la carica per ore di snorkeling.



THE KOSHARI BOWL

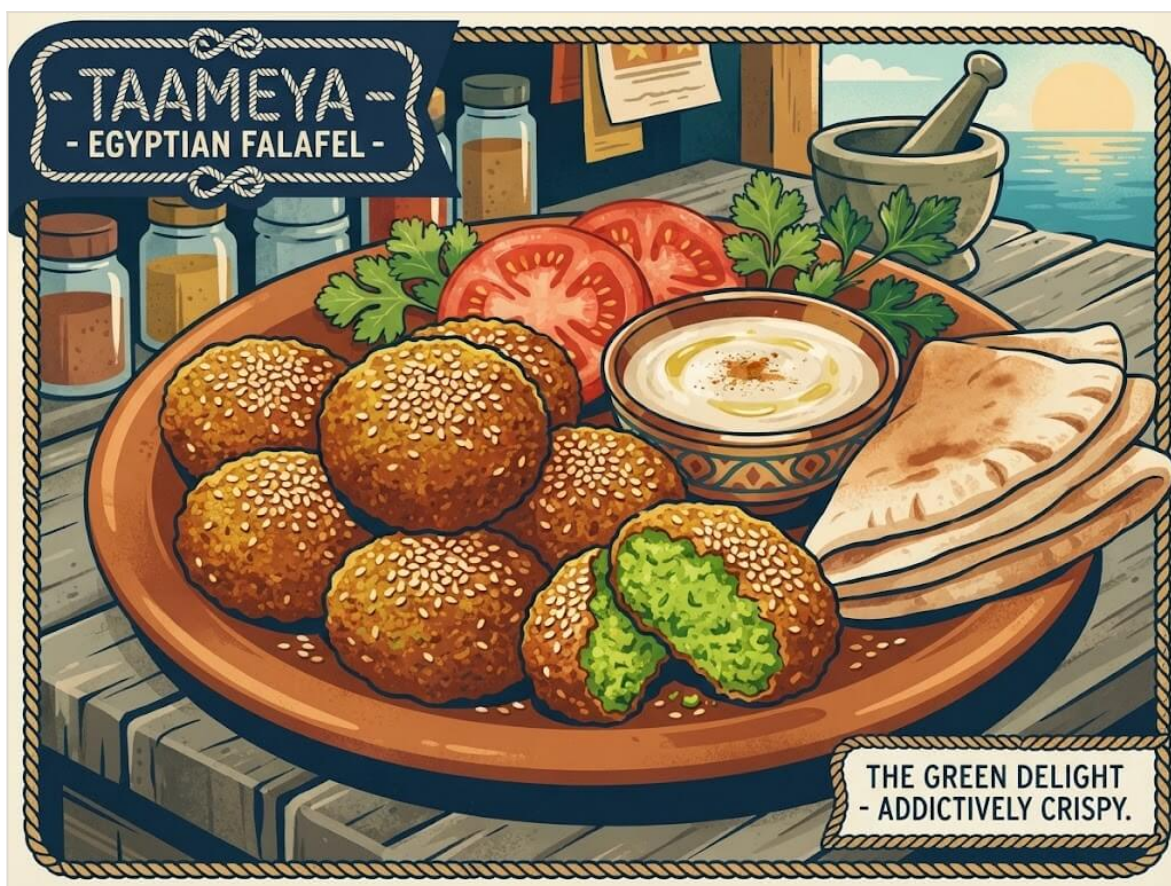
KING OF EGYPTIAN STREET FOOD. 100% VEGAN, ENERGETIC, & COMFORTING.
LAYERED RICE, LENTILS, CHICKPEAS, MACARONI, SPICY TOMATO SAUCE,
CRISPY FRIED ONIONS.

FUEL FOR HOURS
OF SNORKELING.



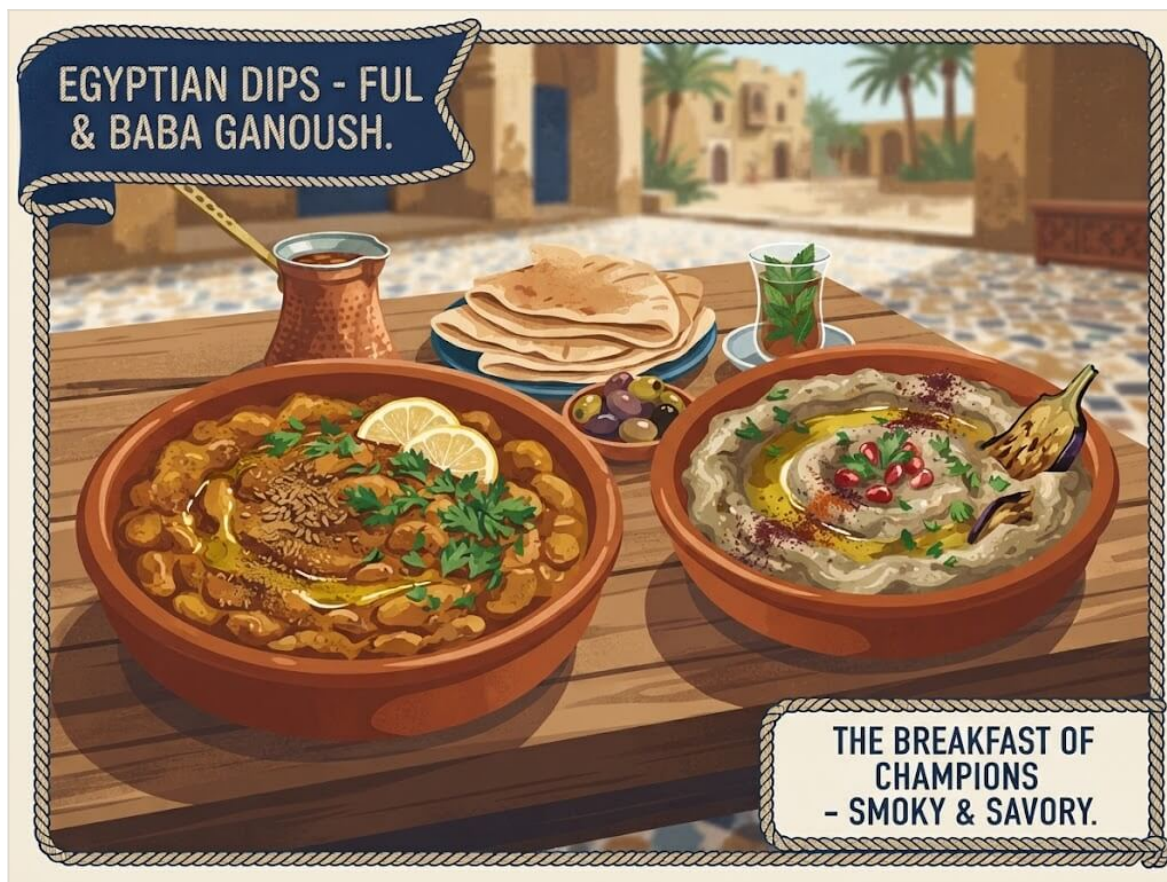
□ La Taameya (I Falafel Egiziani)

Dimenticate i classici falafel di ceci mediorientali. In Egitto la Taameya si prepara rigorosamente con le fave secche decorticate, arricchite da un'infinità di coriandolo, prezzemolo, aglio e spezie. Vengono fritte al momento e cosparse di semi di sesamo: il risultato è una polpettina verde brillante all'interno, incredibilmente spugnosa, leggera e con una crosticina esterna croccante che crea dipendenza. Perfetta infilata nel pane pita caldo con fette di pomodoro e tahina.



□ La Baba Ganoush e il Ful Mudammas

Il Ful è una crema lenta e saporita di fave cotte per ore in tipiche pentole di rame, condita con olio d'oliva, cumino, limone e aglio, considerata la colazione dei campioni in Egitto. Accompagnatela con la Baba Ganoush, la celebre crema di melanzane affumicate sulla brace, ridotte in polpa con salsa tahina (crema di sesamo), aglio e limone. Un trionfo di grassi sani e sapori avvolgenti.



☐☐ Le mie 4 Reinterpretazioni di Ricette Egiziane 100% Vegan

☐ Pita di Mare: Ripiena di Falafel di “Tonno” di Jackfruit

Una rivisitazione pazzesca e profumata del classico street food, dove il jackfruit ricrea alla perfezione la consistenza del tonno per un ripieno saporito avvolto in una pita soffice.

[LEGGI LA RICETTA DELLA PITA DI MARE](#)



[Falafel di Piselli con 2 Salse](#)

Una variante cromaticamente splendida e ricca di sapore, accompagnata da due salse speciali fatte in casa che esaltano la dolcezza naturale dei piselli.

[LEGGI LA RICETTA DEI FALAFEL DI PISELLI](#)



▣ Ricetta del Pane Medievale Egiziano

Un vero e proprio tuffo nella storia dell'archo-culinaria per riscoprire la preparazione ancestrale di un pane rustico, profumato e immancabile in tavola.

▣ LEGGI LA RICETTA DEL PANE MEDIEVALE



📖 Falafel di Fave Egiziani con Pane Pita Senza Glutine Fatto in Casa

La tradizione originale della Taameya egiziana a base di fave, abbinata a una splendida pita soffice interamente gluten-free e autoprodotta.

📖 LEGGI LA RICETTA DEI FALAFEL DI FAVE



□ UNA PASSEGGIATA TRA PROFUMI E CONTRATTAZIONI a NAAMA BAY E SHARM OLD MARKET

Se non fosse per alcuni divertenti locali tipici e per qualche negozio di artigianato interessante, probabilmente non varrebbe nemmeno la pena esplorare le vie caotiche di **Naama Bay**, la parte più moderna e occidentale di Sharm. Tuttavia, prendere un taxi locale per fare qualche chilometro è sicuramente una prova di coraggio a cui dovrete sottoporre il vostro cuore, tra sorpassi folli nel deserto e musica araba a tutto volume!

Una volta giunti a destinazione, che sia Naama Bay o il suggestivo **Old Market** (la parte vecchia della città, dominata dalla maestosa moschea Al-Sahaba), vi ritroverete immersi nel calore e nel colore delle bancarelle dei mercanti. Qui la **lunga contrattazione** sul prezzo non è una scortesia, ma un vero e proprio esercizio sociale e culturale a cui vi dovrete abituare prima di acquistare spezie purissime come cumino, ibisco per il carcadè, spezie per falafel, o profumati oli essenziali. Qui funziona così ed è proprio questo il fascino autentico e magnetico

dell'Egitto.

Sharm el-Sheikh non è solo una vacanza di mare, ma un viaggio profondo nel rispetto della natura e delle tradizioni. Immergersi tra mille pesci colorati senza toccare nulla, e subito dopo sedersi a tavola gustando un piatto di Koshari o Taameya preparato con amore da secoli, è il modo più puro, etico e sostenibile di viaggiare e scoprire il mondo.

Fatemi sapere nei commenti se siete mai stati in Egitto e qual è il vostro piatto tradizionale plant-based preferito!

📦 Porta i Profumi dell'Old Market a Casa Tua: Spezie e Aromi Egiziani su Amazon

Se non avete in programma un viaggio a Sharm ma volete ricreare nella vostra cucina l'incredibile alchimia aromatica dell'Old Market, ho selezionato per voi **4 prodotti tipici di altissima qualità reperibili direttamente su Amazon**. Cliccate sui link per portarvi a casa un pezzetto d'Egitto:

📦 1. Cumino Intero o in Polvere

La spezia regina dei piatti orientali, fondamentale per dare quel profumo caldo, intenso e avvolgente tipico del Ful Mudammas e delle riduzioni locali.

📦 [Trovalo su Amazon](#) ↗

📦 2. Fiori di Ibisco Essiccati (Per Carcadè)

Perfetti per preparare il vero carcadè egiziano, una bevanda dissetante dal colore rosso rubino intenso, ottima sia calda d'inverno che ghiacciata sotto l'ombrellone.

📦 [Trovalo su Amazon](#) ↗

📦 3. Mix di Spezie Tradizionali per Falafel e Taameya

La miscela magica già bilanciata con coriandolo, cumino, aglio e aromi, indispensabile per dare alle tue polpettine di fave fatte in casa il sapore autentico dell'Egitto.

📦 [Trovalo su Amazon](#) ↗

📦 4. Oli Essenziali Naturali Egiziani (Ambra o Gelsomino)

Essenze purissime d'oriente ideali per profumare gli ambienti, fare aromaterapia e ricreare in casa la magica e misteriosa atmosfera delle botteghe storiche di Naama Bay.

📦 [Trovalo su Amazon](#) ↗

📦 Consigli Pratici per il tuo Viaggio a Sharm e in Egitto

📦 Salse e Condimenti Sotto Controllo

La salsa Tahina (crema di sesamo) è la regina dei condimenti egiziani ed è naturalmente vegana, ma nei resort internazionali o nei locali turistici a vezes aggiungono dello yogurt vaccino per renderla più chiara o delicata. Chiedete sempre conferma prima di versarla sui falafel!

📦 Attenzione all'Acqua Corrente

Per evitare la classica e fastidiosa "maledizione del faraone" (disordini intestinali), usate rigorosamente acqua in bottiglia sigillata anche per lavare i denti. Attenzione anche ai cubetti di ghiaccio nelle bevande fuori dal resort e alle verdure crude lavate sotto l'acqua del rubinetto.

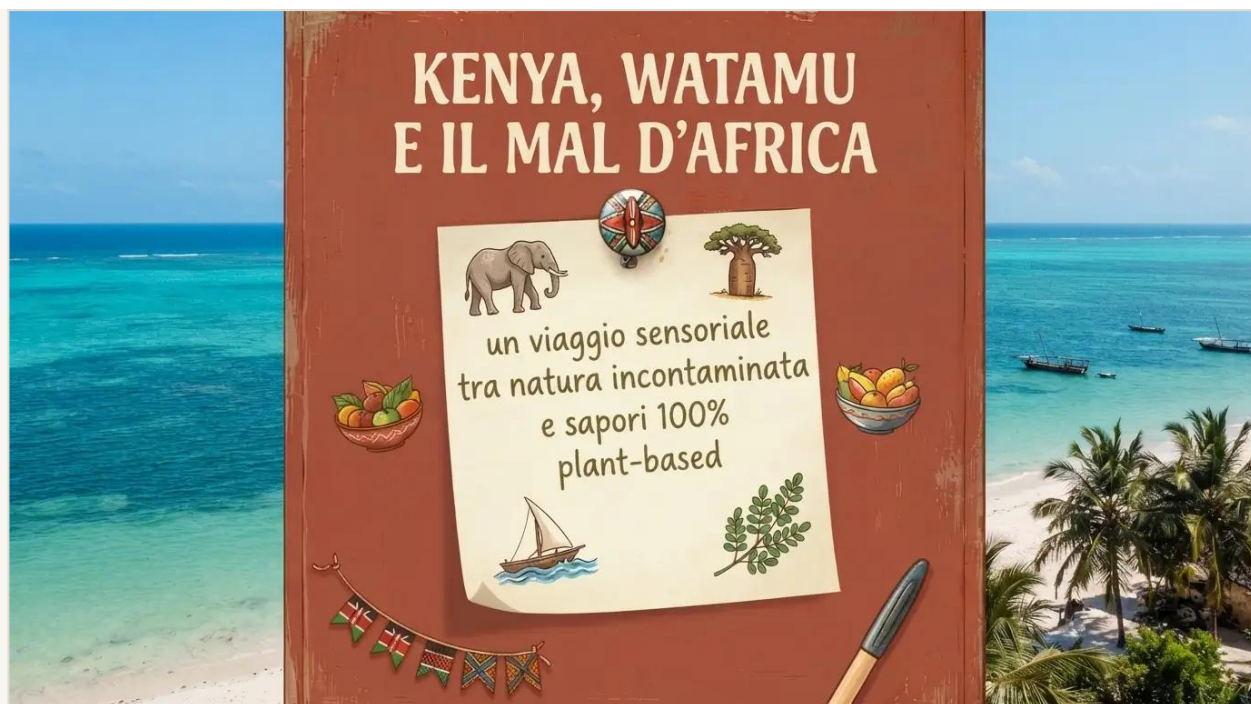
📦 Moneta Locale e Mance (Bakshish)

Sebbene a Sharm gli euro e i dollari siano accettati ovunque, conviene sempre avere in tasca delle

Lire Egiziane (EGP) in banconote di piccolo taglio. Saranno fondamentali per pagare i taxi, lasciare le mance (il Bakshish è una consuetudine culturale radicata per ogni servizio) o acquistare lo street food.

Se ti è piaciuto questo viaggio tra le meraviglie sottomarine e i profumi d'oriente, ti piacerà tantissimo riscoprire anche il mio speciale sul **Kenya e il Mal d'Africa!** Un'avventura indimenticabile tra la natura incontaminata, i safari e i sapori autentici 100% vegetali e tradizionali!

[Scopri il Kenya e il Mal d'Africa](#)



Un viaggio magico tra i paesaggi del Kenya e i suoi ingredienti di terra!



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! ☐

5/5 - Voti:1

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 →