

Amsterdam:cosa vedere,dove dormire e cosa mangiare 100% vegetale

Posted on 12 Ottobre 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:**

11 Ottobre 2026



Amsterdam, la capitale dei Paesi Bassi, è una delle città più affascinanti, libere e d'avanguardia d'Europa. Famosa per la sua fitta rete di canali storici patrimonio UNESCO, i suoi musei di fama mondiale e la cultura della bicicletta, la città sta vivendo oggi una straordinaria rivoluzione gastronomica plant-based. In questa guida completa ed esclusiva per la bacheca di **Viaggi&AssaggiFelici**, esploreremo Amsterdam unendo le tappe monumentali storiche alle migliori esperienze 100% vegetali della capitale olandese.

Amsterdam: Canali, Luci e Meraviglie

Un viaggio visivo tra i canali storici, i parchi e gli scorci più affascinanti della città.
Clicca su qualsiasi foto per ingrandirla.

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)























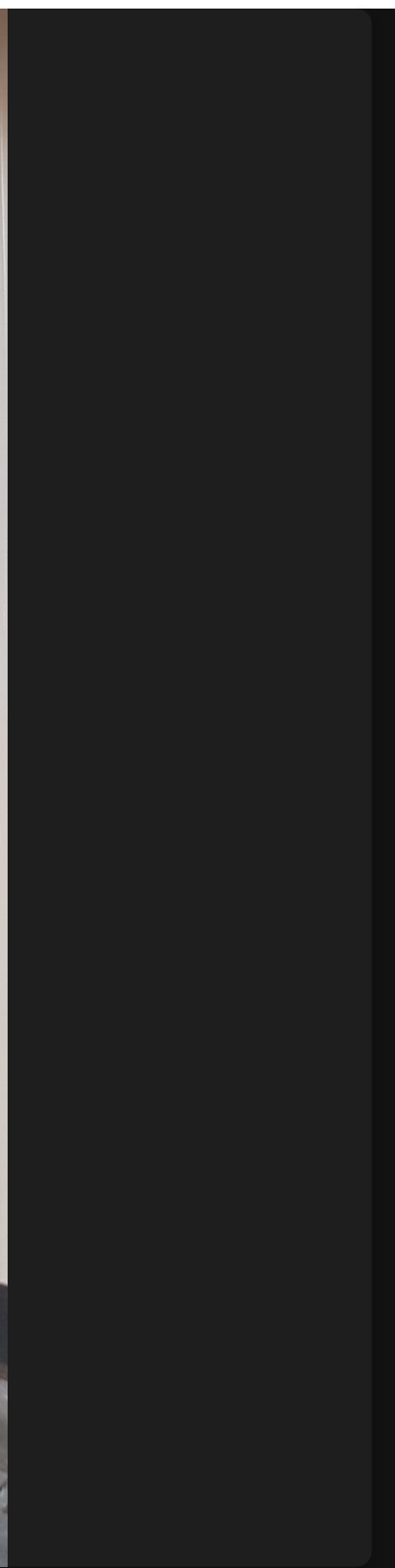




























Terra Zen Centre

Eet Café / Menu

SERVED FROM MON - SUN (closed on tuesday) 12 PM - 22 PM

PLATES

- € 16.75 **VEGAN PLATE**
stirfried veggies, crispy vegan chicken, crispy tempeh, brown rice and salad
- € 16.75 **JAMAICAN PLATE**
jamaican curry, vegan chicken, bananas, brown rice and salad (can be made gluten free)
- € 14.75 **LADY PLATE**
smaller version of the vegan plate
- € 12.50 **GYOZA PLATE**
battered fried dumplings, brown rice and salad
- € 12.50 **TONKASU DON BURI**
bowl with brown rice, salad, marinated vegan chicken and special sauce
- € 12.50 **KARAGE DON BURI**
bowl with brown rice, salad, marinated vegan chicken and special sauce
- € 13.75 **CRISPY ROTI WRAP**
caribbean wrap, yellow peas, veggies, crispy chicken, humus and salad
- € 11.00 **OKONOMIYAKI**
japanese pancake with veggies en sauce
- € 12.50 **CHICKEN AND CHIPS**
special fries and crispy chicken
- € 11.50 **BIO TACOS**
chickpeas, spices, salad and taco wrap (can be made gluten free)
- € 9.50 **VEGAN FRIED RICE**
brown rice and veggies (can be made gluten free)
- € 11.50 **SINGEN ZUSHI**
tempeh, salad, brown rice and avocado (can be made gluten free)
- € 12.50 **CRUNCHY DRAGON ROLL**
tempeh, salad, brown rice, avocado, fried onions and more sauce (can be made gluten free)
- € 7.80 **WAKAME SALAD**
mix salad with seaweed (can be made gluten free)
- € 14.50 **SWEET AND SOUR PLATE**
vegan chicken and mixed veggi
- € 8.50 **SOUP AND BREAD**
soup of the day (until 15.00 pm)
- € 14.00 **EYEZA NACHOS**
nachos, cheese sauce, salad and avocado (can be made gluten free)
- € 21.00 **VEGAN LUST**
like the vegan plate, but with extra sausage, gyoza and vegan bacon













87

Vincent van Gogh (1853-1890)

Zelfportret met strohoed, 1887
Self-Portrait with Straw Hat

Uitvoering op papier van Gogh Museum, Amsterdam (Uitvoering van Gogh Museum)
of in opdracht van Gogh Museum, Amsterdam (Uitvoering van Gogh Museum)

© 2017



Vincent van Gogh (1853-1890)

Zelfportret, 1887
Self-Portrait

Uitvoering op papier van Gogh Museum, Amsterdam (Uitvoering van Gogh Museum)
of in opdracht van Gogh Museum, Amsterdam (Uitvoering van Gogh Museum)

© 2017





J.M.W. Turner (1775-1851)
Rain, Steam, and Great Central Railway
1844
Oil on canvas
100 x 140 cm
The painting shows a steam locomotive crossing a bridge over a railway track in a wooded area. The scene is characterized by a soft, hazy atmosphere of rain and steam, with bare trees and a muted color palette of browns, greys, and blues. The painting is housed in an ornate, gilded frame.





Vincent van Gogh (1853-1890)
 Populierenlaan in de herfst, 1894
 Avenue of Poplars in Autumn



Vincent van Gogh (1853-1890)
 De roze boomgaard, 1890
 The Pink Orchard



Vincent van Gogh (1853-1890)
 De roze boomgaard, 1890
 The Pink Orchard







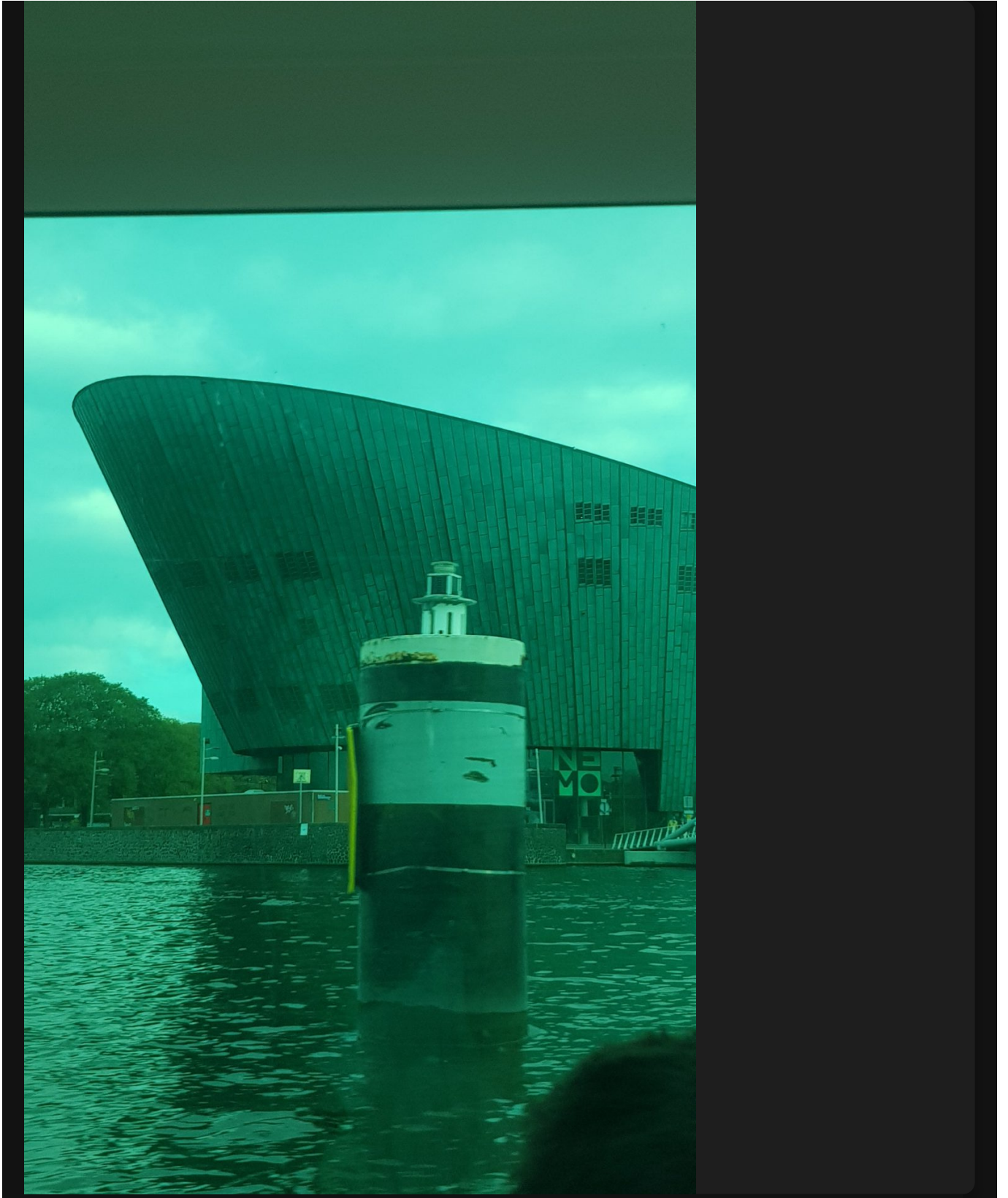


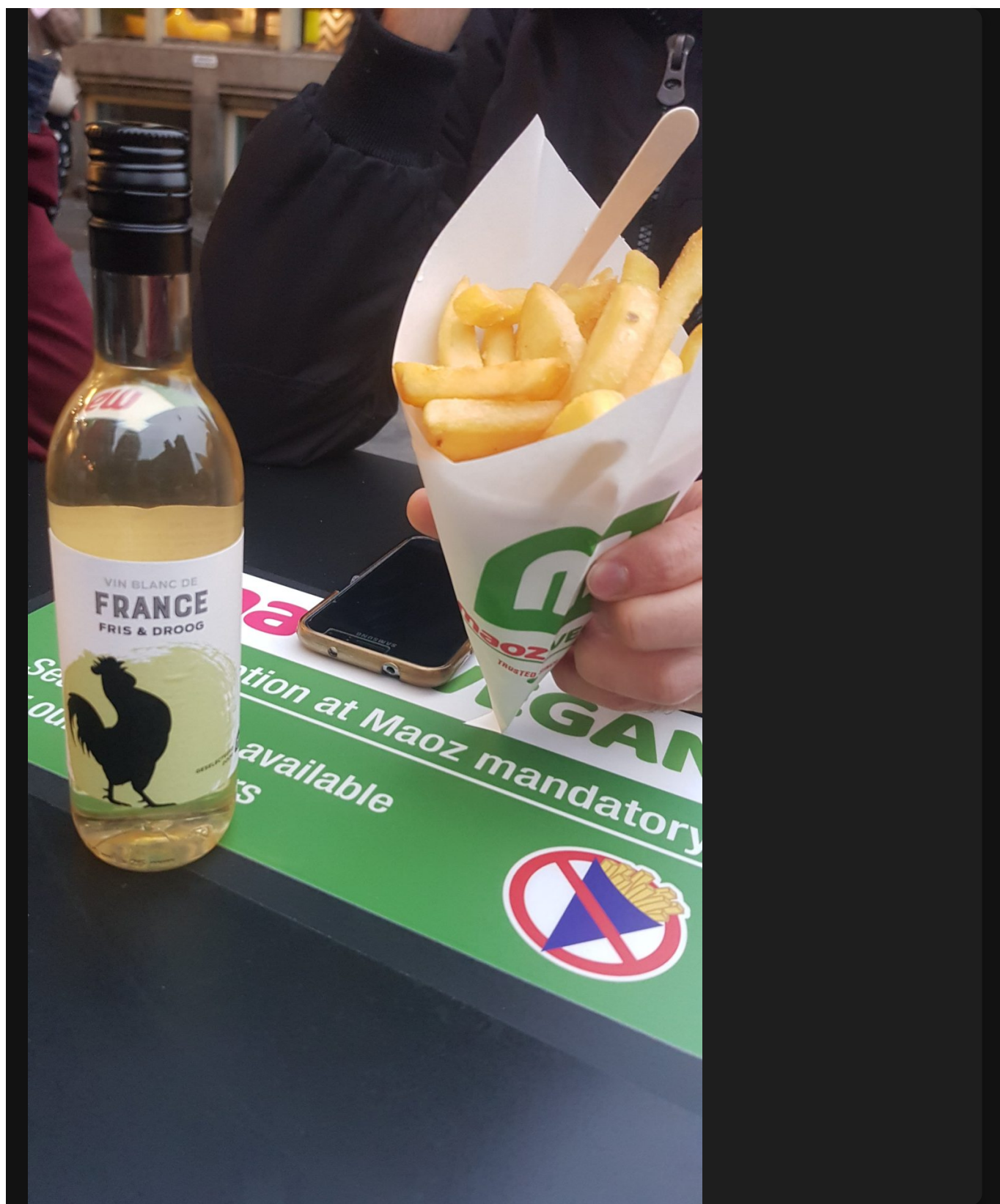


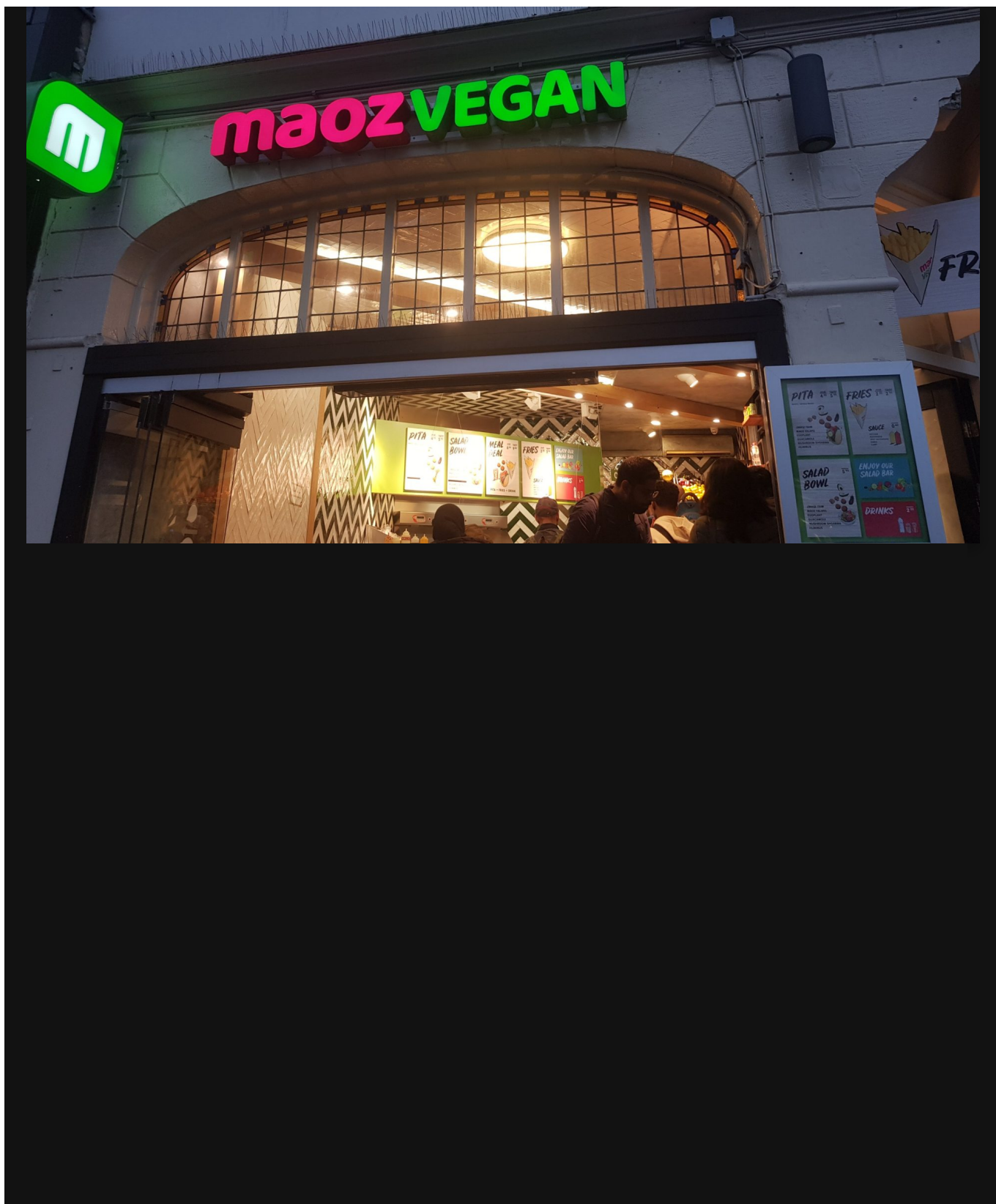






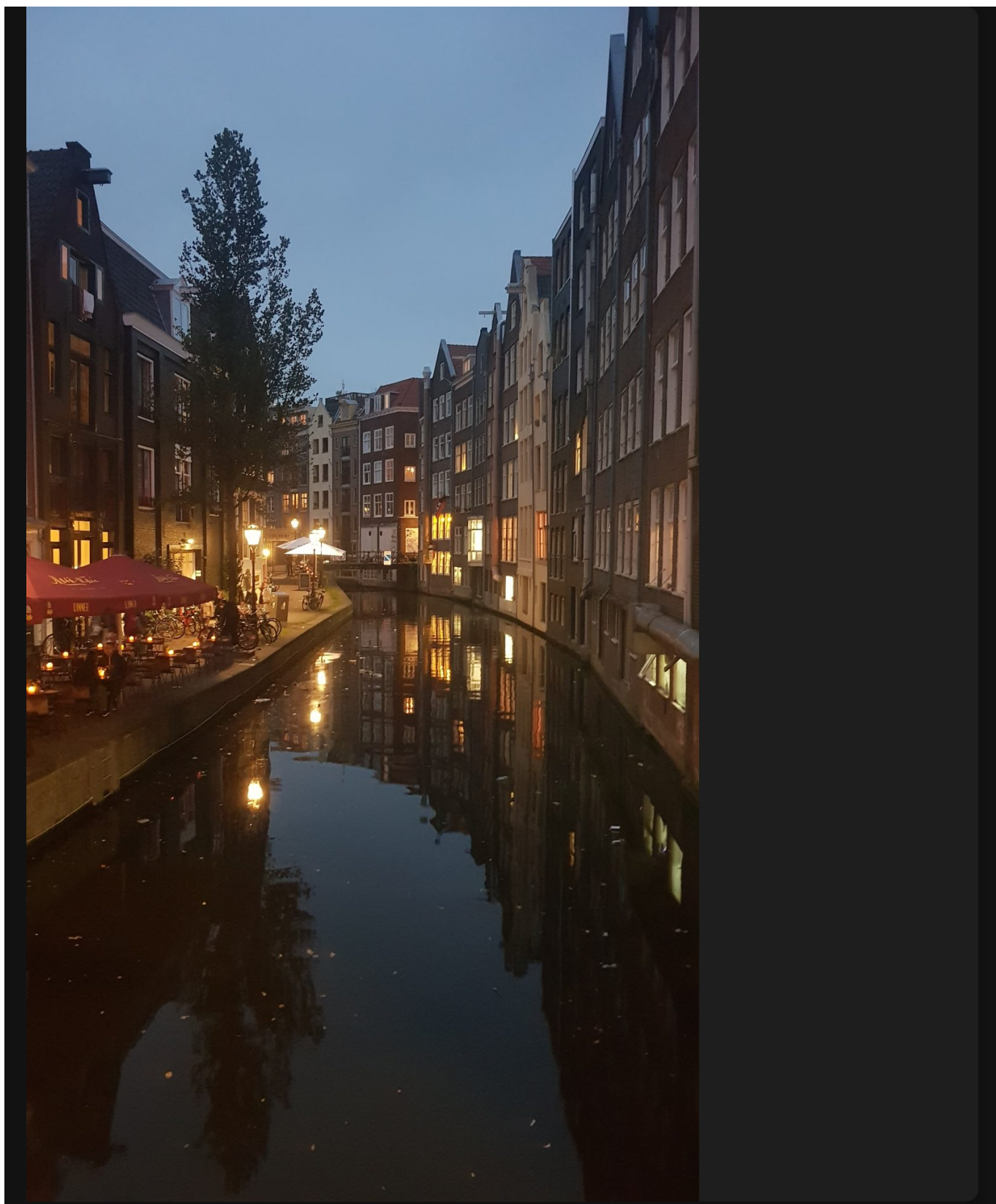






EROTIC BOUTIQUE









Amsterdam è frizzante !!!

È questa la prima cosa che abbiamo pensato dopo essere arrivati. È una città piena di vita, mai banale, molto più bella di quanto si possa immaginare.

Amsterdam **è bella**, anzi, di più. **E'** una delle città europee che ho visitato , nella quale , un pò come a Barcellona, mi **è** venuto da pensare: ***“lo qui ci verrei a vivere”***

Visitare Amsterdam è seguire il corso dei canali attraversando i suoi quartieri più belli, un ponte dopo l'altro. È sbirciare nelle case un po' storte e senza tende alle finestre, per provare a conoscere meglio i suoi abitanti. È la dolcezza di un mazzo di tulipani blu e l'aria festosa di Piazza Dam. Ma visitare Amsterdam è anche capire che i ciclisti hanno sempre la precedenza. Forse quest'affermazione vi può far sorridere, ma per sopravvivere nella capitale olandese è fondamentale prestare attenzione alla biciclette che sfrecciano ad una velocità pazzesca e che hanno la precedenza su tutto e tutti.

Amsterdam è anche molto GAY FRIENDLY . L' *Amsterdam gay* è una realtà ormai consolidata. Probabilmente per la sua natura da sempre anticonformista, in città si

respira aria di libertà.

Ci sono zone in cui è maggiore la presenza della comunità **gay**. Parliamo, comunque, del centro di **Amsterdam**. Dintorni di Piazza Dam compresi. Reguliersdwarstraat, poco lontana dal Mercato dei fiori, per esempio, è riconosciuta come la via più arcobaleno dell'intera città, con i suoi rinomatissimi Soho e Taboo.

In questo articolo vi racconto **cosa dovete assolutamente fare ad Amsterdam se avete solo pochi giorni a disposizione**.

Situata su di un braccio di mare e sul corso canalizzato **dell'Amstel**, ha forma circolare; numerosi canali la dividono in molti gruppi di isole, riunite le une alle altre da centinaia di ponti. Perciò **Amsterdam è detta la Venezia del Nord**.

Cosa vedere: Le tappe imperdibili

- **I Canali Storici e il Jordaan:** Camminare lungo la cerchia dei canali principali (*Prinsengracht*, *Keizersgracht* e *Heerengracht*) permette di ammirare le tipiche case strette e pendenti del Secolo d'Oro olandese. Il quartiere del *Jordaan*, un tempo zona operaia e oggi area bohémien ricca di cortili nascosti (*Hofjes*), gallerie d'arte indipendenti e piccoli mercati biologici, è il cuore pulsante della città.
 - **Piazza Dam e il Palazzo Reale:** Il centro geometrico e storico di Amsterdam, dominato dal maestoso Palazzo Reale (*Koninklijk Paleis*) in stile barocco e dal Monumento Nazionale. A pochi passi si trova la *Nieuwe Kerk* (Chiesa Nuova), luogo storico delle incoronazioni dei sovrani olandesi.
 - **Il Quartiere dei Musei (Museumplein):** Una immensa spianata verde su cui si affacciano i tre templi culturali della città: il *Rijksmuseum*, che custodisce i capolavori di Rembrandt e Vermeer; il *Van Gogh Museum*, con la più grande collezione al mondo del maestro olandese; e lo *Stedelijk Museum*, dedicato all'arte moderna e contemporanea.
 - **Vondelpark:** Il polmone verde più grande e amato di Amsterdam. Attraversarlo in bicicletta tra laghetti, ponticelli in legno, teatri all'aperto e chioschi biologici è il rituale domenicale d'obbligo per ogni abitante della città.
-

□ Amsterdam in 3 Giorni: Cosa Fare e Cosa Vedere!

1. Passeggiare lungo i canali

La prima cosa da fare ad Amsterdam è perdersi, camminare senza meta, un ponte dopo l'altro, una via dopo l'altra, seguendo il corso dell'acqua. Amsterdam vanta una rete di canali lunga più di cento chilometri, quindi è praticamente impossibile che vi troviate a passeggiare senza vederli. I riflessi delle case, le houseboats ormeggiate e piene di fiori, il tintinnio dei campanelli delle biciclette, sono queste le immagini che associo ai nostri 3 giorni ad Amsterdam.

2. Piazza Dam

Piazza Dam è la piazza più importante e famosa di Amsterdam, un continuo brulicare di vita ad ogni ora del giorno e della notte, un susseguirsi di negozi di souvenir e di ristoranti che offrono cucina da ogni parte del mondo !!!

Piazza Dam non è però solo divertimento e cibo multietnico, ma anche il punto di partenza per visitare e ammirare gli edifici che vi si affacciano. Dalla Chiesa Nuova (Nieuwe Kerk) al Palazzo Reale, dal museo delle cere di Madame Tussauds all'obelisco dedicato ai caduti della Seconda Guerra Mondiale. E, se non vi basta ancora, basta spostarsi di qualche passo per trovare, alle spalle del Palazzo Reale, anche il piccolo centro commerciale Magna Plaza.

Piazza Dam è un'immagine che in soli 3 giorni mi è diventata familiare e che associo alle nostre risate, ai sorrisi davanti agli artisti di strada e al nostro ripartire sempre da qui per scoprire la città.

3. Vedere “I Girasoli” al Museo di Van Gogh

Sia che amiate l'arte sia che non siate grandi intenditori, è assolutamente d'obbligo una visita al Van Gogh Museum, la più grande collezione al mondo di opere del pittore olandese. Da “I mangiatori di patate” a “La camera di Vincent ad Arles”, da “Campo di grano con volo di corvi” a una bellissima versione de “I Girasoli”, ricavatevi almeno un paio d'ore per poter vedere tutto con la dovuta calma. Le sale propongono non solo molti dei dipinti più emozionanti e più noti di Van Gogh, ma anche i suoi disegni, i suoi schizzi e alcuni oggetti personali.

Io sono molto legato a questo pittore, avevo già visto qualche anno fa un film sulla sua vita e vedere dal vivo la sua arte a tratti così drammatica e vera è come se mi avesse fatto vivere insieme a Lui la sua tormentata vita.

⚠ Vi avviso però che c'è sempre una fila interminabile all'ingresso, quindi fate in modo di comprare il biglietto online in anticipo, per evitare inutili perdite di tempo.

In alternativa potete decidere di visitare il Rijksmuseum o il Museo Stedelijk di Arte Moderna, che danno il nome, insieme al Van Gogh Museum, al Quartiere dei Musei (Museumplein). Per finire concedetevi una passeggiata nel giardino di fronte al Rijksmuseum !!!

4. Rilassarsi a Vondelpark

Oltre al giardino, sempre all'interno del Quartiere dei Musei, c'è il parco più bello di Amsterdam: Vondelpark. Un curatissimo parco all'inglese di ben 45 ettari, in cui non manca nulla. Aiuole colorate, laghetti, fontane, il polmone verde della città.

5. Il quartiere a luci rosse (Red Light District)

Il quartiere a luci rosse di Amsterdam è anche conosciuto come De Wallen (“le mura”) ed è il più antico della città. Un intricato dedalo di stradine, non particolarmente

illuminate, in cui la trasgressione viene non solo tollerata ma esaltata. Pesanti tende in velluto scuro e calde luci rosse fanno da sfondo a ragazze in abiti succinti che ammiccano in vetrina. Biancastre nuvolette di fumo aleggiano nei coffee-shop. Qui il sesso a pagamento e le droghe leggere sono regolamentati, la sicurezza costante e i controlli sanitari evitano un degrado altrimenti inevitabile e danno una parvenza di normalità a sexy-shop e bordelli. Ma Amsterdam è anche questo. È il caos sguaiato di orde di giovani turisti che vengono qui solo per festeggiare improbabili addii al celibato, è lo sguardo insistente di chi cerca una compagnia piccante, è una fugace occhiata curiosa di chi vuole solo capire come tutto ciò si integri nella città.

Mentre camminavamo tra le vie, ammetto però di essermi più volte ritrovata a credere che dietro le porte di questi bordelli si nasconda una malcelata tristezza, di chi esibisce il proprio corpo nascondendone l'anima, di chi cerca del facile sesso mentre vorrebbe amore. Ma è solo un mio pensiero.

▣ Dove dormire: il quartiere migliore

Per un soggiorno memorabile, sostenibile e a misura di pedone, il quartiere migliore in assoluto dove alloggiare è **De Pijp (Quartiere Latino di Amsterdam)**.

Situato appena a sud del centro storico, De Pijp è un quartiere urbano multietnico, vivace, giovane e incredibilmente affascinante. È famoso per ospitare l'*Albert Cuypmarkt* (il mercato all'aperto più grande d'Europa) ed è l'epicentro della cultura *vegan-friendly* della città: qui si trova la più alta concentrazione di caffè biologici, panetterie plant-based ed empori a Km 0. Alloggiare qui vi permetterà di raggiungere il centro o la zona dei musei in pochi minuti di cammino o di tram, respirando l'autentica atmosfera residenziale di Amsterdam fuori dai circuiti turistici di massa.

Amsterdam Green & Vegan: Dove Dormire

Indirizzi selezionati nel cuore della città, con forte anima ecologica, camere accoglienti e fantastiche opzioni per colazioni plant-based.



1. Boutique Hotel View

□ Leidsekade 77, 1017 PM Amsterdam

□ Delizioso hotel affacciato sui canali a due passi dal Museumplein, gestito con grandissima attenzione e celebre per la sua ricca colazione interamente personalizzabile in versione vegana (con pancake freschi e prodotti vegetali artigianali).



2. Conscious Hotel Vondelpark

□ Overtoom 519-521, 1054 LH Amsterdam

□ Struttura eco-organica di design situata proprio accanto al celebre parco Vondelpark. Utilizza materiali riciclati e offre un buffet biologico con ottime opzioni vegane e menù dedicati.



3. De Bedstee Boutique Capsules

□ Leliegracht / Museum District, Amsterdam

□ Un concept unico e sostenibile nel cuore del quartiere dei musei, interamente orientato alla filosofia green, con prodotti da bagno ecologici e colazione vegan-friendly nel cuore di Amsterdam.

Amsterdam è recentemente diventata in questi ultimi anni la capitale vegana d'Europa , basterà aprire una delle APP più famose , come HAPPY COW , PER TROVARE un gran numero di ristoranti e snack bar vegani. Altri ristoranti offrono più opzioni vegane che mai. Probabilmente avete sentito parlare di alcuni grandi nomi come il Vegan Junk Food Bar, Meatless District, Dophert e il nuovo Mr & Mrs Watson. Ma dove sceglieresti di mangiare?

Scopriamo insieme solo alcuni tra i migliori ristoranti e locali veg-friendly ad Amsterdam dove sono stato e che vi consiglio.



DOVE MANGIARE BENE VEGAN AD AMSTERDAM: I MIGLIORI INDIRIZZI

Amsterdam è una delle capitali europee più all'avanguardia per la ristorazione vegetale. Trovare locali innovativi, street food d'autore e bistrot interamente plant-based è un'esperienza entusiasmante. Ecco gli indirizzi vegani imperdibili selezionati per la bacheca del blog, divisi per momenti della giornata:

LA COLAZIONE (PASTICCERIA E CAFFÈ)

- **SAINT-JEAN (Jordaan)**

Indirizzo: Lindengracht 158H, 1015 KK Amsterdam

La bacheca d'oro della pasticceria plant-based in città. Un locale minimalista che sforna ogni giorno cruffin sfogliati spettacolari, croissant al burro veg, babka al cioccolato e bignè d'autore dalla consistenza eterea e impeccabile.

- **DE LAATSTE KRUIMEL**

Indirizzo: Langebrugsteeg 4, 1012 GB Amsterdam

Un piccolo e intimo caffè affacciato sul canale che propone un'eccellente selezione di torte rustiche bavaresi e crostate vegane, scones caldi da accompagnare a panne vegetali artigianali e spremute fresche biologiche.

IL PRANZO (BISTROT E STREET FOOD)

- **DEER MAMA (De Pijp)**

Indirizzo: Ceintuurbaan 402, 1074 EA Amsterdam

Un vivace bistrot in stile retrò perfetto per un pranzo ricco e informale. Famoso per i suoi burger ciccioffi fatti in casa, finti fried chicken a base di funghi e jackfruit, e milk-shake cremosi preparati con latte di cocco e soia.

- **VEGAN JUNK FOOD BAR**

□ *Indirizzo: Staringplein 22, 1054 GR Amsterdam*

La catena di street food più famosa dei Paesi Bassi. Un'esplosione di colori graffiti che serve interpretazioni spettacolari dei classici olandesi (come le polpettine Bitterballen vegetali) e patatine fritte condite con salse segrete.

□ **LA CENA (GOURMET E SAPORI DAL MONDO)**

- **TERRAZEN CENTRE**

□ *Indirizzo: Sint Jacobsstraat 19, 1012 NC Amsterdam*

Uno splendido caffè vegano vicino a piazza Dam, gestito da una famiglia giamaicana. All'interno vieni catapultato direttamente in un tipico bar caraibico. Il menu combina sapori e ingredienti giamaicani e giapponesi: hamburger vegani fatti in casa, insalata di quinoa, involtini primavera freschi, udon noodle, insalata di alghe hijiki e deliziosi dessert. È un piccolo ristorante intimo con circa 6 tavoli alti all'interno e un paio all'esterno. Prezzi ottimi e menu vario; vi consigliamo caldamente il VEGAN PLATE, un piatto unico spettacolare con riso, verdure e un CRISPY VEGAN CHICKEN da acquolina in bocca!

- **VEGABOND**

□ *Indirizzo: De Clercqstraat 48, 1052 NG Amsterdam*

Un locale delizioso ed intimo che unisce una bacheca di gastronomia vegetale biologica a un piccolo shop. Perfetto per cene leggere a base di sushi vegano rollato al momento, zuppe vellutate calde e quiche aromatiche.

Esperienze culinarie esclusive, rispetto per gli ingredienti della terra e tutta la magia di Amsterdam plant-based! □

Sono veramente tantissimi i ristoranti, bar , gelaterie...vi basterà scaricare l'applicazione amica **Happy Cow** (<https://www.happycow.net/>) e vi si aprirà una lunga lista tutta da gustare.



▣ I PIATTI TRADIZIONALI OLANDESI GIÀ VEGANI DI NATURA

La cucina tradizionale olandese e di Amsterdam è storicamente legata ai prodotti della terra, della coltivazione contadina e dei lunghi inverni prealpini. Esistono pilastri storici della tradizione che nascono nativamente vegetali e che escludono qualsiasi derivato animale. Ecco tre specialità tradizionali già vegane di natura, complete di spazi per le tue immagini di bacheca:

▣ **1. Stampopot (Purè rustico di patate e cavolo riccio):** Il piatto unico invernale olandese per eccellenza. Si tratta di un ricco e denso purè contadino preparato schiacciando grossolanamente patate lesse insieme a foglie di cavolo riccio (*boerenkool*) o crauti, condito storicamente solo con sale, pepe nero e un tocco di noce moscata. Nella tradizione povera delle campagne viene legato unicamente con l'acqua di cottura delle verdure, risultando naturalmente vegano, cremoso e super nutriente.



Stampot (Purè rustico di patate e cavolo riccio)

□ **2. Erwtensoepp (Zuppa densa di piselli spezzati):** Una preparazione storica olandese che riscalda le giornate lungo i canali. I piselli verdi secchi spezzati vengono stufati lentamente per ore insieme a porri, sedano rapa, carote e patate, fino a sfaldarsi completamente e trasformarsi in una crema densissima, quasi solida. Sebbene in alcune trattorie moderne venga aggiunto del maiale, la ricetta tradizionale contadina d'origine (*Snert*) è interamente a base di legumi e ortaggi freschi aromatici invernali.



Erwtensoep (Zuppa densa di piselli spezzati)

▣ **3. Hutspot (Schiacciata storica di carote, cipolle e patate):** Un piatto intriso di storia, legato alla liberazione della città di Leida dall'assedio spagnolo nel 1574. È una purea rustica preparata facendo bollire e schiacciando insieme parti uguali di carote dolci invernali, cipolle bianche e patate. Un pilastro contadino dal sapore naturalmente dolce, privo in origine di qualsiasi grasso animale e condito unicamente con un filo di olio vegetale locale e pepe macinato fresco.



Hutspot (Schiacciata storica di carote, cipolle e patate)

Tradizioni nordiche autentiche, ingredienti della terra e tutta la genuinità dei piatti nativamente vegani! ☐

La Ricetta in Evidenza

Una creazione 100% vegetale pensata per stupire. Clicca sulla foto per ingrandirla o sul titolo per leggere la ricetta completa.



Burger di lenticchie con salsa olandese

100% Plant-Based



TRUCCHI DI SOSTITUZIONE: CUCINARE OLANDESE IN ITALIA

Ricreare a casa i più grandi classici di Amsterdam in chiave 100% vegetale è semplicissimo. Ecco tre ricette iconiche della tradizione d'oltralpe rielaborate con

ingredienti sani, leggeri e interamente cruelty-free, complete di spazi per le tue immagini di bacheca:

▣ **1. Bitterballen Vegane (Polpettine fritte cremose):** Le bitterballen tradizionali olandesi sono crocchette ripiene di un ragù denso di carne bovina coagulato con gelatina animale. Nella nostra ricetta furba, creiamo una besciamella densissima (*roux*) a base di burro vegetale di soia fatto in casa, farina di tipo 0 e brodo vegetale al miso (umami). Uniamo un trito fine di funghi champignon e jackfruit sfilacciato per simulare le fibre. Formiamo le bacheche tonde, eseguiamo una doppia panatura croccante e friggiamo a doratura in friggitrice ad aria.



Bitterballen Vegane (Polpettine fritte cremose)

▣ **2. Poffertjes di Grano Saraceno (Micro-pancake soffici):** Questi dolcetti tradizionali di Amsterdam richiedono latte e uova. Nel nostro adattamento biologico, creiamo la pastella miscelando farina di grano saraceno (che dona la tipica nota rustica originale olandese) e farina 0 in parti uguali. Invece delle uova, utilizziamo latte di soia tiepido e un cucchiaino

scarso di lievito biologico attivato con aceto di mele. Cuociamo i mini pancake nella padella apposita a fossette, servendoli caldi con una spolverata di zucchero a velo e un ricciolo di burro veg fuso.



▣ **3. Stroopwafel Vegani (Cialde accoppiate con caramello filante):** Le celebri cialde olandesi da tazza richiedono molto burro e uova nella cialda, e miele d'api nel ripieno. Prepariamo l'impasto delle cialde sottili usando margarina biologica senza olio di palma e aquafaba montata per legare la farina di farro. Per lo *stroop* (il caramello interno caldo), creiamo un'emulsione filante viscosa facendo bollire dello sciroppo di barbabietola o di canna insieme a zucchero grezzo e cannella in polvere, ottenendo una colata densa perfetta che sigilla le due cialde.



Stroopwafel Vegani (Cialde accoppiate con caramello filante)

Bilanciamento degli ingredienti della terra, sapori d'oltralpe e tutta la bontà della pasticceria circolare! ☐



PICCOLO DIZIONARIO OLANDESE PER IL VIAGGIATORE

VEGANO

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

☐ **Ik ben veganist** → Sono vegano / Sono vegana.

Zonder dierlijke producten ☐ **Zonder dierlijke producten** → Senza prodotti di origine animale.

☐ **Zonder boter, alstublieft** → Senza burro, per favore.

☐ **Zonder melk en zonder room** → Senza latte e senza panna.

☐ **Zonder eieren** → Senza uova.

☐ **Zonder kaas** → Senza formaggio.

Vlees ☐ **Bevat dit gerecht vlees of vis?** → Questo piatto contiene carne o pesce?

☐ **Zonder reuzel** → Senza strutto (ingrediente talvolta nascosto nei panificati tradizionali).

Honey ☐ **Zonder honing** → Senza miele.

Koffie ☕ **Koffie met haveremelk / sojamelk** → Caffè con latte di avena / di soia.

Salva queste frasi pronte per comunicare con chiarezza e goderti la gastronomia olandese in assoluta serenità! ☐



☐ **CONSIGLI PRATICI PER IL TUO VIAGGIO AD AMSTERDAM**

Organizzare gli spostamenti e le tappe quotidiane nel modo corretto permette di godersi la capitale olandese in totale serenità. Ecco una serie di accorgimenti fondamentali per vivere l'esperienza al meglio:

☐ **La legge suprema della bicicletta:** Ad Amsterdam la bicicletta è il re indiscusso delle strade. Le piste ciclabili (spesso asfaltate in rosso) hanno una segnaletica rigorosa. Camminare lungo queste corsie è estremamente pericoloso e malvisto dai locali. Guarda sempre tre volte prima di attraversare e rispetta i flussi dei ciclisti urbani.

☐ **Muoversi con i mezzi (OV-chipkaart o Tap & Go):** I trasporti urbani (tram e metro della rete GVB) sono interamente digitali ed efficienti. Il trucco furbo è l'uso del sistema "OVpay": ti basta accostare la tua carta di credito o lo smartphone ai lettori sia all'ingresso che all'uscita (*check-in e check-out*) senza comprare biglietti cartacei.

□ **La città senza contanti (Pin Only):** Amsterdam è quasi interamente *cashless*. Moltissimi caffè biologici, panetterie d'avanguardia, chioschi alimentari e persino i tram espongono il cartello "Pin Only", indicando che accettano unicamente carte di debito o credito. Tieni i contanti al minimo.

□ **Meteo prealpino e abbigliamento a strati:** Il clima sul mare del Nord cambia con una velocità pazzesca: una mattina di sole può trasformarsi in un'ora in una pioggia sferzante battuta dal vento. Porta sempre con te una giacca impermeabile leggera antivento con cappuccio, preferendola all'ombrello che con le raffiche d'aria urbane risulterebbe inutile.

Logistica ottimizzata, sostenibilità in viaggio e tutta la gioia di esplorare il mondo in totale sicurezza! □



□ **PREPARATI AL VIAGGIO: GLI ESSENZIALI PER AMSTERDAM SU AMAZON**

Se stai pianificando la tua straordinaria avventura ad Amsterdam, 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:

📖 GUIDA TURISTICA TASCABILE

Mappe cartacee dei canali e stradari dei quartieri del Jordaan e De Pijp per localizzare rapidamente i locali veg nascosti.

[📖 VEDI SU AMAZON →](#)

📖 MANTELLA IMPERMEABILE ANTIVENTO

L'indumento protettivo re per affrontare i rapidissimi cambi meteorologici olandesi in sella alle biciclette a noleggio.

[📖 VEDI SU AMAZON →](#)

📖 POWER BANK AD ALTA VELOCITÀ

Necessario per mantenere carichi i dispositivi digitali utilizzati per i pagamenti e le tracce GPS delle piste ciclabili.

[📖 VEDI SU AMAZON →](#)

📖 ZAINO URBAN IMPERMEABILE

Pratico borsone compatto con scomparti gommati protettivi per custodire le bacheche spesa comprate all'Albert Cuypmarkt.

[📖 VEDI SU AMAZON →](#)

In qualità di Associato Amazon, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te! Grazie di cuore per il supporto 🙏🙏



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** ✉ **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 →