

Berlino: una metropoli di storia, cultura, innovazione, diversità e veganismo

Posted on 18 Agosto 2025 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!



“TU SEI PAZZO FIGLIO MIO, TU DEVI ANDARE A BERLINO!!! DOVE STANNO I PAZZI, QUELLO E’ IL TUO POSTO!!!” — *(Detto popolare tedesco)*

Berlino, la capitale della Germania, è una delle città più affascinanti, dinamiche e inclusive d’Europa. Con la sua storia profonda, la cultura vibrante e l’innovazione costante, è un luogo che offre esperienze uniche.

Negli ultimi anni, la città è diventata anche il **punto di riferimento mondiale per il movimento vegano**, offrendo una varietà pazzesca di opzioni culinarie cruelty-free per residenti e turisti. Per me, questo viaggio a Berlino è stato un piccolo sogno che si è finalmente realizzato!

❏ **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

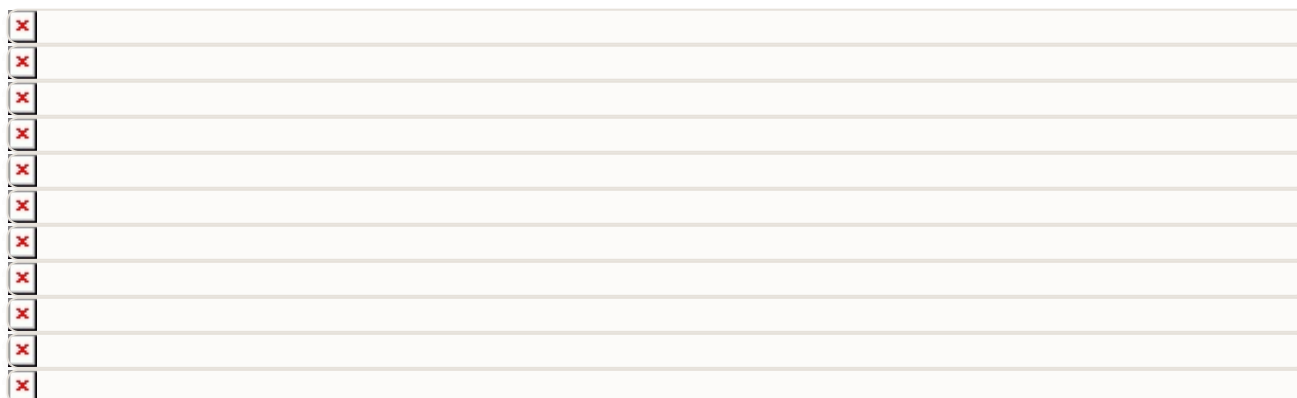
te!

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

A prima vista potrebbe sembrarvi una metropoli monumentale e complicata, ma vi assicuro che è estremamente semplice da girare, sia a piedi sia utilizzando l'efficiente rete di mezzi pubblici. Mettetevi scarpe comode e seguitemi!

I ricordi più belli del mio viaggio

Clicca su qualsiasi foto per vederla a schermo intero!



Il Nostro Itinerario: Alla Scoperta del Quartiere Mitte

C'è tanto da imparare sulla vecchia e sulla nuova Berlino, e serve un buon punto di partenza per orientarsi. Dopo una super colazione nel nostro hotel, noi siamo partiti da **Alexanderplatz** (o "A/lex", come la chiamano affettuosamente i berlinesi), la piazza simbolo della città, centralissima e collegata ovunque da metro, tram e S-

Bahn.

□ **Il mio consiglio di viaggio:** In qualunque città europea che visitiamo, amiamo munirci dell'abbonamento sui bus rossi Hop-On Hop-Off di *City Sightseeing*. Vi permettono di salire e scendere a qualunque fermata strategica, godendovi un commento audio registrato (o una guida in carne e ossa) sulla storia e i monumenti della città senza stancarvi troppo!

Ecco le tappe imperdibili nel cuore di Berlino:

- **Il Duomo di Berlino (Berliner Dom):** Oltrepassando il ponte *Liebknechtbrücke*, si arriva a questa maestosa cattedrale. All'interno c'è un bellissimo percorso che vi guiderà fino in cima alla cupola, regalandovi una vista notevole su tutta la città. Nelle vicinanze si trovano anche l'AquaDom e il Museo della DDR.
- **L'Isola dei Musei:** Un complesso che ospita cinque siti di fama internazionale (*Pergamonmuseum, Altes Museum, Alte Nationalgalerie, Bodemuseum e Neues Museum*). Anche se non siete grandi conoscitori d'arte, visitatene almeno uno (il Pergamon e il Neues meritano tantissimo): oltre a meraviglie come il busto di Nefertiti, gli edifici stessi sono gioielli architettonici.
- **Il Viale Unter den Linden e Bebelplatz:** Attraversando lo *Schlossbrücke*, ci si ritrova sulla promenade più amata di Berlino, tra edifici storici come il *Kronprinzenpalais* e la *Neue Wache*. Fate una sosta a *Bebelplatz*: qui si trova la suggestiva finestra di vetro sul monumento sotterraneo che ricorda il rogo di libri avvenuto per mano dei nazisti. Un luogo che tocca il cuore.
- **La Porta di Brandeburgo:** Meravigliosa di giorno per le foto di rito, ma ancora più imponente e magica di notte quando è completamente illuminata. Il vero simbolo della riunificazione.
- **Il Palazzo del Reichstag:** Sede del Parlamento Tedesco. La visita alla sua cupola di specchi e vetro è completamente gratuita, ma ricordatevi di **prenotarla per tempo online** perché l'ingresso è consentito solo previa registrazione. Lassù la vista sul parco del Tiergarten è spettacolare!
- **Il Memoriale dell'Olocausto:** Camminare tra i suoi blocchi di cemento grigio è un'esperienza che tocca nel profondo dell'anima. Un passaggio obbligatorio e gratuito per non dimenticare.

Storia, Street Art e Rinascita: La Caduta del Muro

Berlino ha origini che risalgono al XIII secolo come piccolo villaggio di pescatori, ma è stata testimone dei più grandi stravolgimenti del Novecento. Il Muro di Berlino, eretto nel 1961, è stato il simbolo per eccellenza della divisione e dell'oppressione della Guerra Fredda.

La sua caduta, il **9 novembre 1989**, ha segnato un punto di svolta per il mondo intero, dando il via a un periodo di incredibile rinascita, creatività, innovazione tecnologica (oggi Berlino è un hub digitale per start-up mondiali come N26 e Zalando) e cultura alternativa.

La East Side Gallery

Situata sulla *Mühlenstrasse*, a lato del fiume Sprea, la East Side Gallery è il tratto più lungo di muro rimasto in posizione originale (1,3 km) ed è considerata **la galleria d'arte all'aperto più grande del mondo**. Consiste in circa 106 murales di artisti provenienti da tutto il mondo che celebrano la pace e la libertà. Il primo dipinto fu realizzato da Christine Mac Lean nel dicembre 1989, subito dopo la caduta. Oggi è un monumento protetto e un museo a cielo aperto assolutamente imperdibile.

Ricette Tradizionali di Berlino Naturalmente Vegane



1. Berliner Erbspüree

Il purè di piselli gialli speziato, un classico intramontabile delle vecchie locande berlinesi.

Ingredienti:

- 500g di piselli gialli secchi spezzati
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 cipolle dorate grandi
- 1 cucchiaio di maggiorana secca
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- Sale, pepe nero e un pizzico di noce moscata

Procedimento:

1. Sciacqua i piselli secchi sotto l'acqua corrente. Mettili in una pentola capiente insieme al brodo vegetale e porta a bollore.
2. Abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per circa 45-60 minuti, finché i piselli non saranno tenerissimi e quasi disfatti.
3. Nel frattempo, taglia le cipolle a cubetti e falle rosolare in padella con l'olio finché non diventano ben dorate e caramellate.
4. Frulla i piselli direttamente nella pentola con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia, densa e corposa.

5. Aggiungi la maggiorana, sale, pepe e noce moscata. Incorpora metà delle cipolle caramellate nel purè e usa il resto in cima al piatto come decorazione prima di servire.



2. Kartoffelpuffer (Reibekuchen)

Le tradizionali frittelle di patate tedesche, croccanti fuori e morbide dentro, servite con mousse di mele.

Ingredienti:

- 1kg di patate a pasta gialla
- 1 cipolla bianca
- 2 cucchiaini di farina tipo 0 (o amido di mais)
- Sale e pepe q.b.
- Olio di semi per friggere
- Mousse o composta di mele (Apfelmus) per accompagnare

Procedimento:

1. Pela le patate e la cipolla. Grattugiale finemente usando una classica grattugia a fori medi.
2. Metti il composto grattugiato dentro un canovaccio pulito e strizzalo con forza con le mani sopra il lavandino per eliminare tutta l'acqua in eccedenza.

3. Trasferisci il tutto in una ciotola, unisci la farina, il sale, il pepe e mescola bene con una forchetta.
4. Scalda abbondante olio di semi in una padella. Prendi una cucchiata generosa di impasto, tuffala nell'olio caldo e schiaccia delicatamente per formare una frittella piatta.
5. Friggi per circa 3-4 minuti per lato, finché non saranno dorate e super croccanti. Scola su carta assorbente e servile caldissime intingendole nella mousse di mele dolce.



3. Berliner Rote Grütze

Il dolce al cucchiaio più amato a Berlino: un fresco e goloso budino morbido fatto di frutti rossi.

Ingredienti:

- 600g di frutti rossi misti (fragole, lamponi, mirtilli, ribes – freschi o surgelati)
- 400ml di succo di ciliegia o di mirtillo rosso
- 80g di zucchero di canna
- 40g di amido di mais (maizena)
- 1 baccello di vaniglia (o estratto)
- Panna liquida vegetale o gelato alla vaniglia soy-based per servire

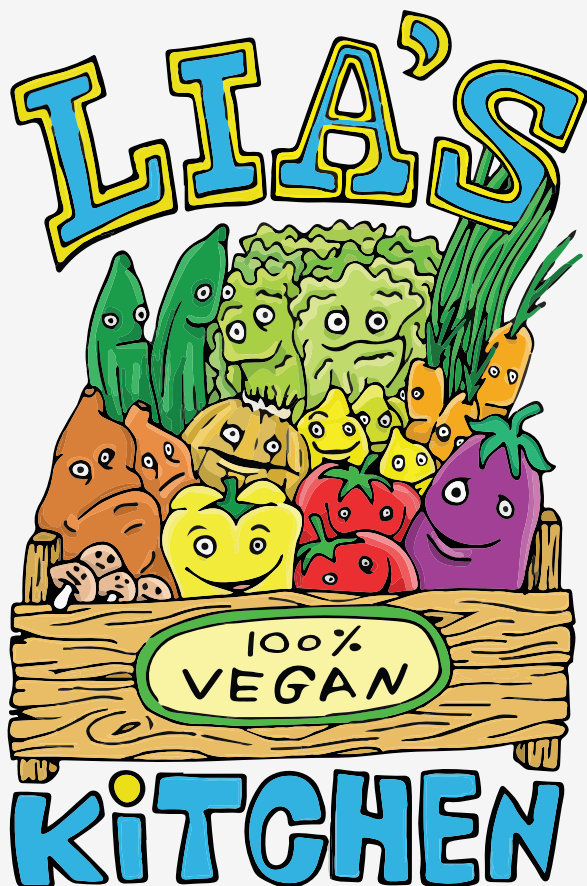
Procedimento:

1. In una ciotolina, versa 3 cucchiaini di succo di ciliegia freddo presi dal totale e scioglili dentro l'amido di mais mescolando bene per non fare grumi.
2. In una pentola unisci il resto del succo, lo zucchero e i semini interni estratti dal baccello di vaniglia. Porta quasi a bollore.
3. Aggiungi tutti i frutti rossi nella pentola e lasciali cuocere a fuoco dolce per circa 3-5 minuti, giusto il tempo di ammorbidirli senza romperli del tutto.
4. Versa l'amido sciolto nella pentola continuando a girare delicatamente con una frusta. Lascia sobbollire per 1 minuto: lo sciroppo si addenserà diventando lucido e gelatinoso.
5. Togli dal fuoco, distribuisci la Rote Grütze in coppette e lasciala raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigo per 2 ore. Servila fredda guarnendola con una colata di panna vegetale liquida.

Berlino Capitale Vegana: Spazi Verdi e Gastronomia Cruelty-Free

Oltre a essere una città sorprendentemente verde, ricca di parchi immensi come il **Tiergarten** e l'ex aeroporto riqualificato di **Tempelhofer Feld**, Berlino è senza ombra di dubbio la **capitale vegana internazionale**!

Con più di 50 ristoranti esclusivamente 100% vegetali e centinaia di bar e locali che offrono alternative plant-based, qui mangiare etico, sostenibile e gustoso è facilissimo. Persino i mercati storici, come il *Markthalle Neun* durante il famoso *Street Food Thursday*, si trasformano in paradisi per noi vegani, tra falafel croccanti e favolosi dessert cruelty-free.



Lia's Kitchen (Il mio ristorante preferito!)

Se avete voglia di un fast food vegano da urlo, questo è il posto giusto. Preparano burger fatti in casa (le polpette giganti sono da 170 grammi!) con salse speciali artigianali, insalate freschissime e frullati ricchi ed energetici. Tutto servito con tantissimo amore e a prezzi super ragionevoli.

Visita il Sito Web



Scopri altri locali con HappyCow

Per trovarne altri per colazione, pranzo o cena, vi consiglio di andare direttamente su

Happy Cow. Trovate veramente un mondo di ristoranti e bar totalmente vegani sparsi per tutta la città di Berlino, perfetto per organizzare le vostre pause golose a colpo sicuro!

Cerca su HappyCow

BERLINO OLTRE LE APPARENZE: CHICHE, VIBES & ANIMA VEGAN

Inutile girarci intorno: Berlino non è solo una capitale, è un laboratorio a cielo aperto. Ecco sei storie e realtà particolari per scoprire il lato più autentico, alternativo e squisitamente green della città.



Schivelbeiner Straße: La prima “Via Vegana” d’Europa

LIFESTYLE GREEN

Nel cuore del quartiere residenziale e modaiolo di **Prenzlauer Berg**, c’è una strada che ha fatto la storia della cultura cruelty-free: la *Schivelbeiner Straße*. Ribattezzata dai local come la “Vegan Avenue”, è stata una delle prime vie al mondo a raccogliere un’altissima densità di attività interamente dedicate a chi abbraccia questo stile di vita.

Passeggiando qui non troverai solo caffè con montagne di dolci plant-based, ma veri e propri concept store di abbigliamento sostenibile, negozi di scarpe prodotte senza l'uso di pellami e persino boutique di cosmetici bio non testati sugli animali. È il posto perfetto per fare shopping etico senza dover leggere mezza etichetta!



L'evoluzione dello Street Food: Il Currywurst si fa Veg

FOOD CULTURE

Nato a Berlino nel 1949 dall'ingegno di Herta Heuwer (che mescolò pomodoro, polvere di curry e spezie recuperate dai soldati britannici), il Currywurst è l'emblema gastronomico della città. Ma come si sposa un'icona così legata alla carne con l'ondata green degli ultimi anni? Semplicemente, evolvendosi.

A Berlino la tradizione non si cancella, si reinventa. Oggi, i chioschi storici più famosi della città come **Konnopke's Imbiss** (nascosto sotto i binari della metro a Schönhauser Allee dal 1930) o il mitico **Curry 36** a Kreuzberg, servono versioni vegane del Currywurst che lasciano a bocca aperta. La consistenza della salsiccia vegetale e la salsa calda speziata sono così identiche all'originale che persino i berlinesi più scettici fanno la fila per ordinarlo.



I Mercati rionali: Tra Street Food turco e festival 100% Green

LOCAL EXPERIENCE

La vera vita sociale dei berlinesi ruota attorno ai mercati settimanali. Uno dei più iconici in assoluto è il **Mercato Turco del venerdì a Maybachufer** (Neukölln). Passeggiando lungo il canale tra i banchi affollati si viene travolti da profumi intensi, cassette colme di frutta a un euro e, soprattutto, una scelta incredibile di hummus fresco fatto in casa, olive giganti, falafel croccanti e sfiziosità vegane mediorientali.

Se invece cerchi qualcosa di interamente incentrato sul mondo cruelty-free, tieni d'occhio il **Green Market Berlin**: un festival stagionale che raduna i migliori artigiani del cibo vegan, designer indipendenti e furgoncini di street food da leccarsi i baffi, il tutto accompagnato da DJ set e birre artigianali rigorosamente locali.



I “Vokü”: L’anima sociale e alternativa delle Cucine del Popolo

BERLINO UNDERGROUND

Se vuoi toccare con mano l’anima punk, politica e comunitaria della Berlino degli anni '80 e '90, devi cercare una **Vokü** (abbreviazione di *Volksküche*, letteralmente “cucina del popolo”), a volte chiamata anche *Küfa* (Cucina per tutti).

Nate all'interno delle storiche case occupate e dei centri culturali autogestiti di Friedrichshain e Kreuzberg, sono serate speciali in cui dei volontari cucinano un unico, abbondante piatto caldo – rigorosamente vegano – per chiunque voglia presentarsi. Non ci sono menu o camerieri: ci si siede su grandi tavolate di legno, si chiacchiera e si paga con una piccolissima offerta libera (solitamente tra i 3 e i 5 euro). È un'esperienza incredibile per respirare la vera cultura della solidarietà berlinese.



Il culto dell'Upcycling: Moda sostenibile e Vintage a 5 piani

SHOPPING ETICO

A Berlino il concetto di “comprare nuovo” è quasi superato. La città ha una vera e propria venerazione per il riciclo, l'upcycling (l'arte di reinventare vecchi oggetti o tessuti dando loro maggior valore) e la moda second-hand. Vestirsi vintage qui non è una tendenza passeggera, è una dichiarazione di rispetto per il pianeta.

Il simbolo indiscusso di questa filosofia è **Humana** a Frankfurter Tor: non un semplice negozietto, ma un colosso dell'usato che si sviluppa su ben 5 piani, divisi per decenni e stili. Perdersi tra quelle corsie alla ricerca di una giacca anni '80 o di un accessorio unico fa parte del rito di iniziazione di ogni viaggio a Berlino.



Tempelhofer Feld e Mauerpark: Parchi nati dalle ceneri della storia

SPAZI URBANI

La magia urbanistica di Berlino sta nella sua capacità di trasformare i luoghi del passato in spazi di libertà verde. L'esempio più clamoroso è il **Tempelhofer Feld**: un immenso ex aeroporto militare (usato anche durante il ponte aereo della Guerra Fredda) chiuso nel 2008 e riconquistato dai cittadini. Oggi le vecchie piste di atterraggio sono piene di persone che fanno kitesurf sui pattini, ciclisti, e aree dedicate a orti urbani comunitari dove la gente coltiva pomodori e insalata.

La domenica, invece, l'appuntamento fisso è al **Mauerpark** (il parco del Muro). Dove un tempo sorgeva la striscia della morte che divideva in due la città, oggi prende vita un gigantesco mercatino delle pulci, circondato da prati dove i berlinesi si rilassano facendo picnic e applaudendo le centinaia di persone che si esibiscono nello storico karaoke all'aperto nell'anfiteatro di pietra.

Vibes da non perdere: Se visiti il Mauerpark la domenica, prendi un pretzel caldo o un falafel da asporto in uno dei chioschetti lì intorno, siediti sulla collina e goditi lo spettacolo del karaoke. È il momento esatto in cui capirai perché tutti si innamorano di questa città.

Conclusione: Un Viaggio che Ti Cambia la Mente

Venire a Berlino significa aprire la mente e il palato, esplorare una metropoli che celebra la diversità, l'arte, la vita notturna inclusiva (con club iconici come il Berghain) e la sostenibilità ambientale. Che siate amanti della storia, dell'arte o del buon cibo vegetale, Berlino vi lascerà dentro una voglia matta di ritornarci il prima possibile.



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 →