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

Posted on 27 Settembre 2026 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!



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)

“Parigi è come un oceano. Gettateci una sonda e non ne conoscerete mai la profondità.”

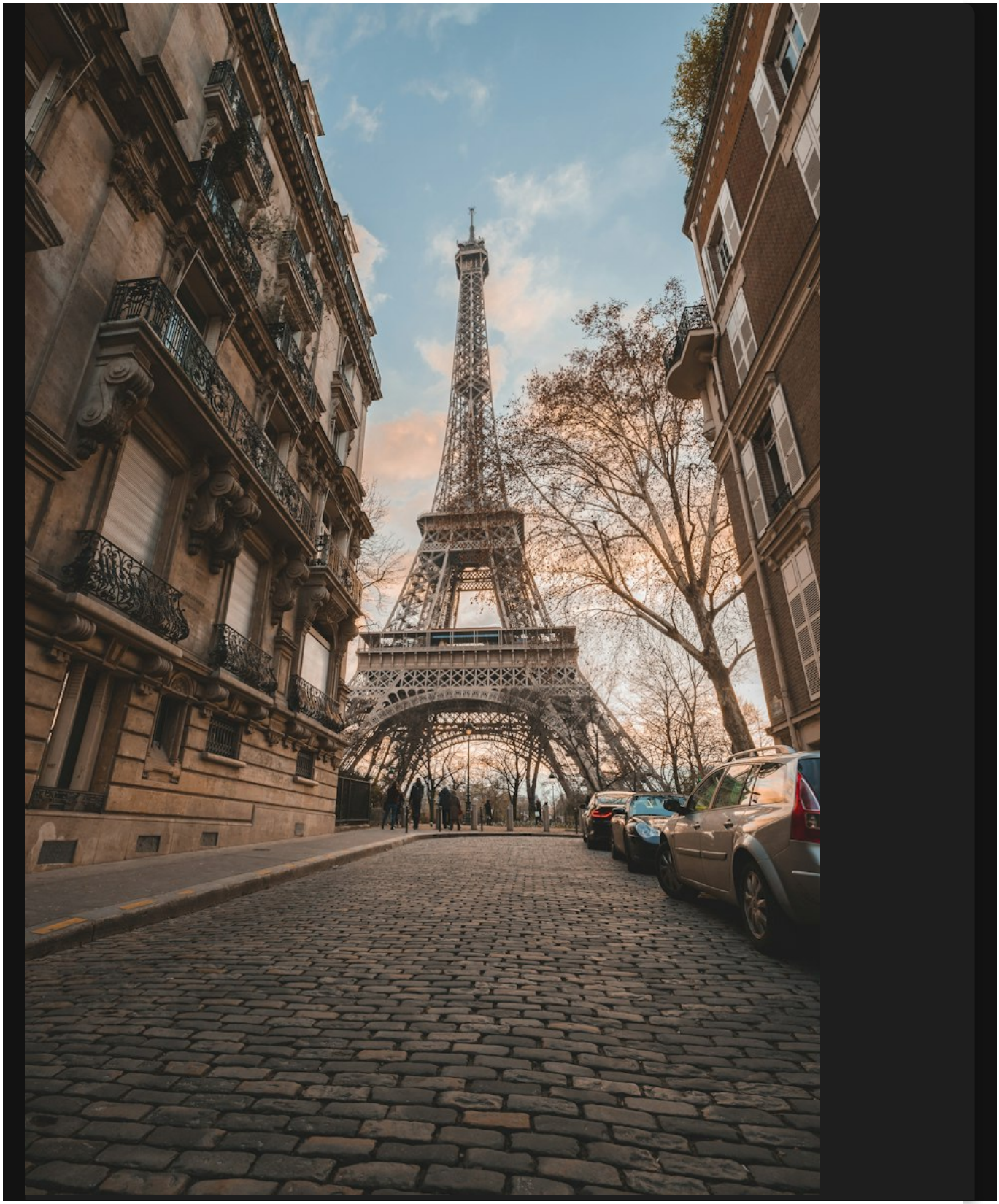
(HONORÉ DE BALZAC)

Parigi: Luci e Scorci Senza Tempo

Un viaggio visivo tra i simboli iconici, i bistrot caratteristici e gli angoli più affascinanti lungo la Senna. Clicca su qualsiasi foto per ingrandirla.



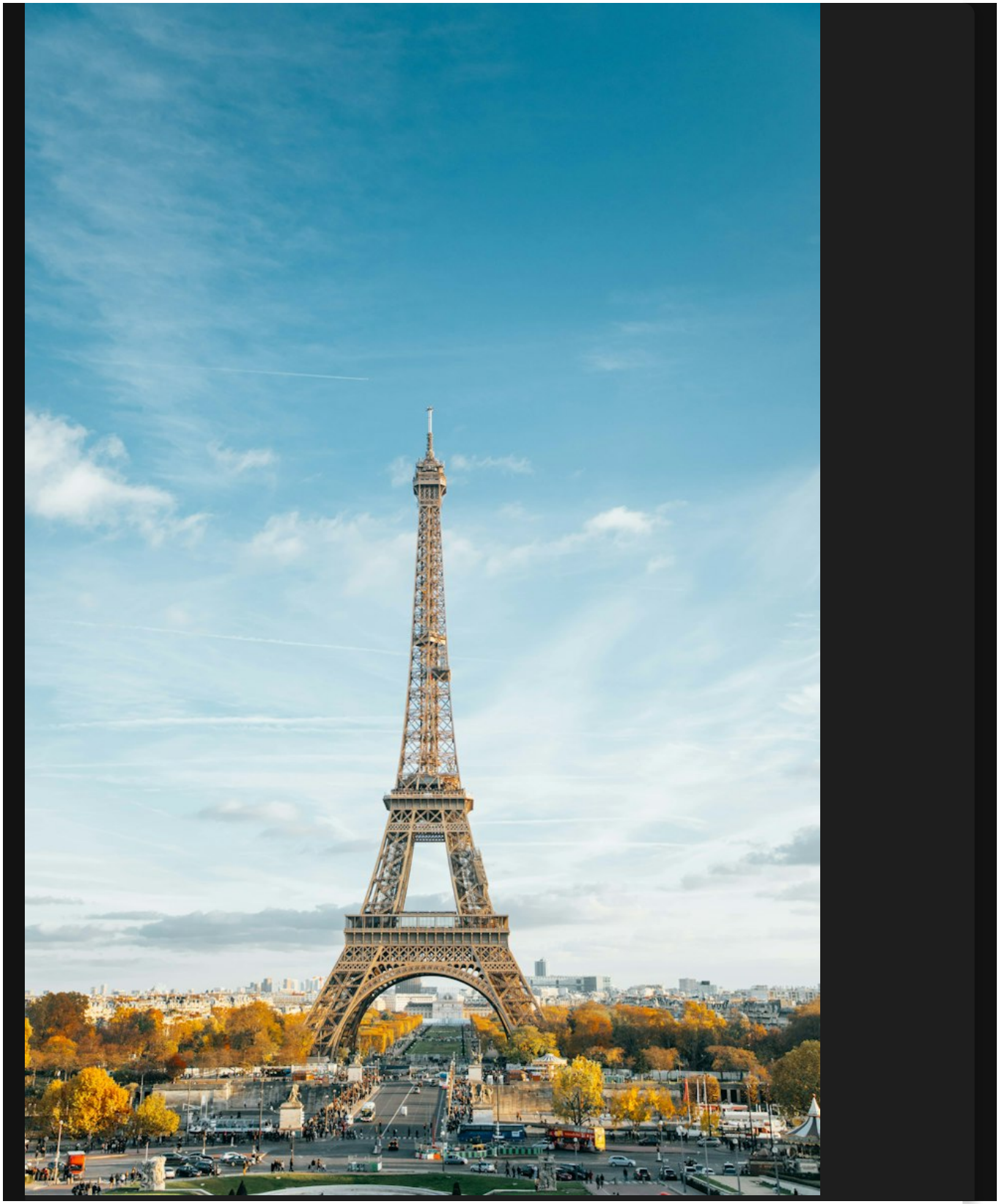
La maestosa Tour Eiffel al tramonto



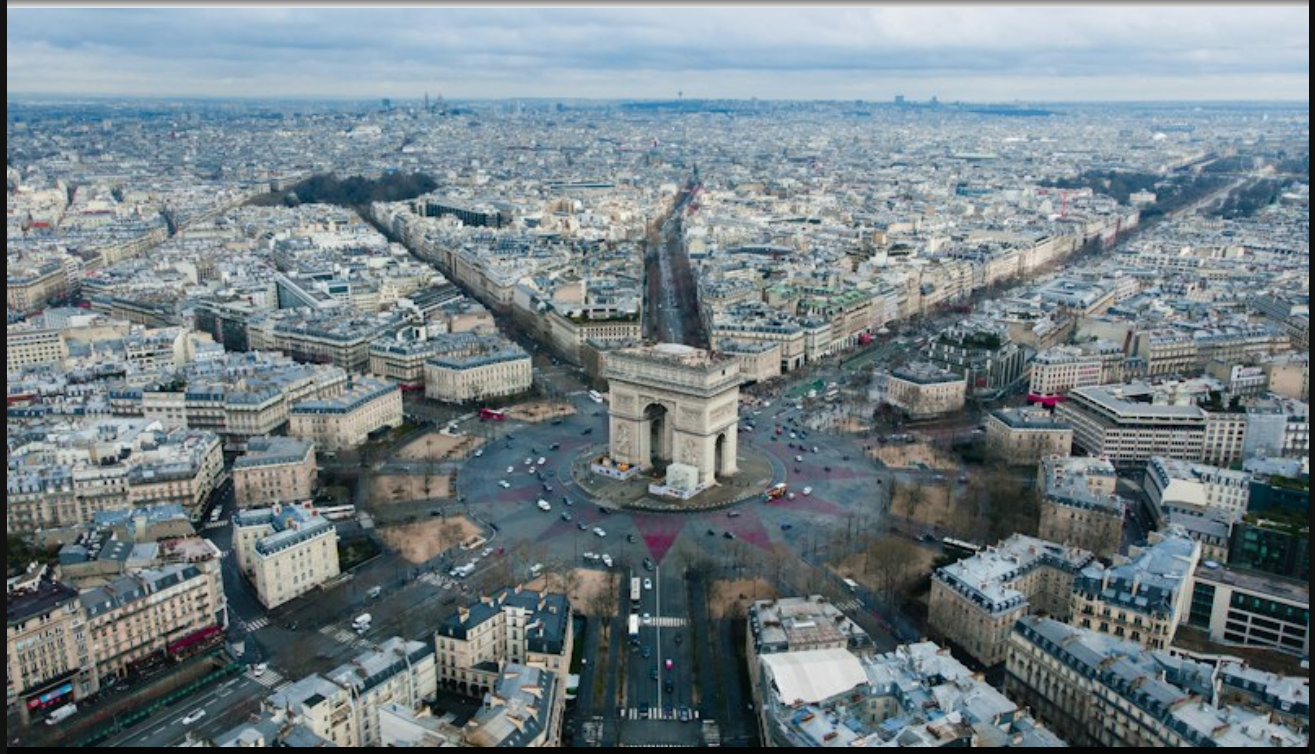
La celebre piramide del Louvre



La Senna e i suoi ponti storici



Le stradine caratteristiche di Montmartre



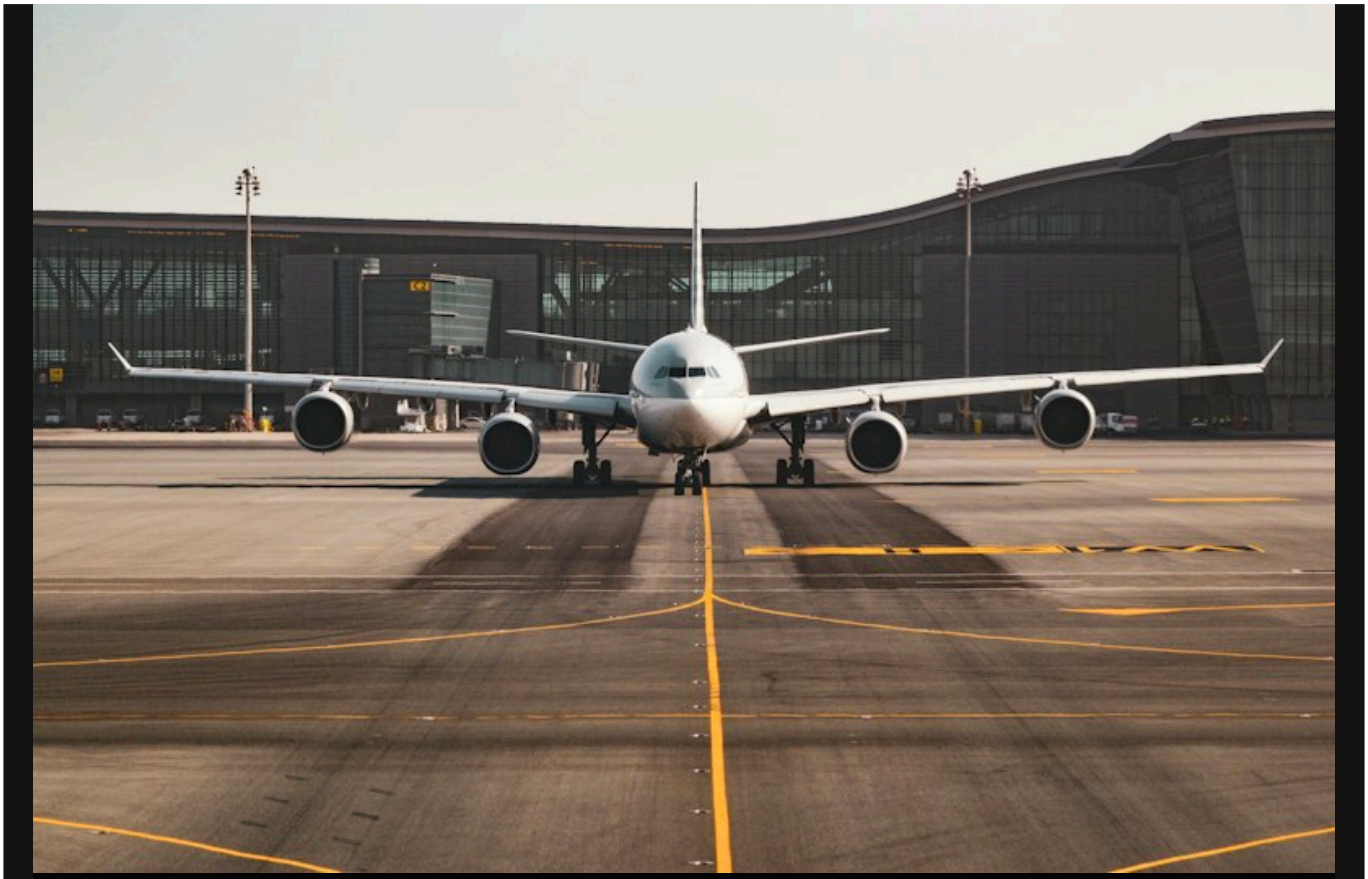
L’imponente Arco di Trionfo



Atmosfera tipica di un caffè parigino



Dettagli architettonici nel cuore della città



Tetti e scorci della Ville Lumière

Parigi è una delle città più affascinanti del mondo, ma oggi è diventata anche una delle capitali europee più all’avanguardia per chi ama la cucina 100% vegetale.

Sebbene la tradizione culinaria francese sia storicamente legata a burro, formaggi e carne, la ***Ville Lumière*** ha saputo reinventarsi. Oggi offre un perfetto connubio tra la maestosità della sua storia e una vibrante cultura vegana.

In questo articolo scopriremo le attrazioni imperdibili, i segreti per scegliere il quartiere perfetto in cui alloggiare e le specialità tradizionali che nascono già vegane di natura, oltre a una selezione dei migliori indirizzi per mangiare plant-based.

Cosa vedere a Parigi: Le tappe imperdibili

Un viaggio a Parigi non può prescindere dai suoi monumenti storici, capaci di regalare atmosfere uniche in ogni momento della giornata:

- **La Torre Eiffel e lo Champ de Mars:** Il simbolo indiscusso della città. Il consiglio è di ammirarla al tramonto dal Trocadéro e poi passeggiare nei giardini sottostanti.
- **Il Museo del Louvre e le Tuileries:** Il museo più celebre del mondo. Dopo una visita alle sue opere d'arte, è d'obbligo un momento di relax sulle iconiche sedie verdi dei Giardini delle Tuileries.
- **Montmartre e la Basilica del Sacro Cuore:** Il quartiere degli artisti. Camminare tra le stradine acciottolate fino alla cima della collina regala una delle viste panoramiche più spettacolari su tutta Parigi.
- **La Senna e l'Île de la Cité:** Passeggiare lungo i *quais* (i lungofiume) all'ombra di Notre-Dame, magari scovando qualche tesoro tra i libri dei vecchi *bouquinistes*.

Dove dormire a Parigi: Il 10° Arrondissement (Entrepôt)

Per vivere Parigi in modo autentico, dinamico e strategico, la scelta migliore in assoluto è alloggiare nel **10° Arrondissement (conosciuto storicamente come Arrondissement dell'Entrepôt)**.

Questo quartiere è una delle zone più vive, trendy e cosmopolite della città. Si sviluppa attorno allo splendido **Canal Saint-Martin**, il luogo preferito dai parigini per i picnic all'aperto e le passeggiate serali. Alloggiare qui offre enormi vantaggi logistici grazie alla presenza di ben due grandi snodi ferroviari e metropolitani: **Gare du Nord** e **Gare de l'Est**, che collegano l'arrondissement a qualsiasi punto della città e agli aeroporti in pochissimi minuti.

Il **10° arrondissement** è anche il vero cuore pulsante della cultura giovane e della cucina multietnica, con un'altissima densità di caffetterie specializzate, bistrot biologici e negozietti indipendenti, rendendolo la base di partenza ideale per i viaggiatori moderni.

Parigi Green & Vegan: Dove Dormire nel 10º (e dintorni)

Indirizzi selezionati con un’anima sostenibile, colazioni vegetali dedicate e rigorosamente plastic-free.



1. HOY Paris (Hotel Yoga & Plant-Based)

 68 Rue des Martyrs, 75009 Parigi

 Ospita il celebre ristorante plant-based Mesa, camere minimaliste eco-friendly senza plastica e uno studio di yoga integrato.



2. Hotel La Nouvelle République

 9 Rue Moret, 75011 Parigi

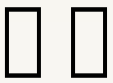
 Struttura eco-responsabile vicinissima al Canal Saint-Martin, con forte attenzione al riciclo, prodotti biologici e colazione con opzioni vegetali su misura.



3. Hotel Whistler

 36 Rue de Saint-Quentin, 75010 Parigi

 Situato nel 10º arrondissement a due passi da Gare du Nord, unisce stile ferroviario vintage e pratiche green, ideale per esplorare a piedi i locali vegani del nord di Parigi.



I Piatti Tradizionali Francesi e Parigini già Vegani di Natura

Spesso si pensa che la cucina francese 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:

La Ratatouille

Un celebre e ricco stufato di verdure estive originario della Provenza ma popolarissimo in ogni bistrot parigino. Viene preparato cuocendo lentamente melanzane, zucchine, peperoni e pomodori con olio d’oliva, aglio ed erbe di Provenza.



La Soupe au Pistou

Una saporita zuppa di verdure invernali e legumi (fagioli) arricchita prima di servire dal pistou, un pesto pestato al mortaio a base di basilico fresco, aglio e olio d’oliva, rigorosamente senza formaggio.



I Marrons Glacés

Una raffinatissima prelibatezza dolciaria parigina inventata ai tempi di Luigi XIV. Si tratta di castagne sciroppate e glassate con zucchero e vaniglia, un lusso dolciario interamente vegetale.



Baguette e Pane Rustico

La classica Baguette de Tradition Française è protetta da una legge severa. Per legge può contenere solo quattro ingredienti: farina, acqua, lievito e sale. Il burro o lo strutto sono totalmente vietati, rendendola sempre vegana al 100%.



Ingredienti semplici, eccellenza della terra e tutta l'autenticità culinaria francese d'origine!

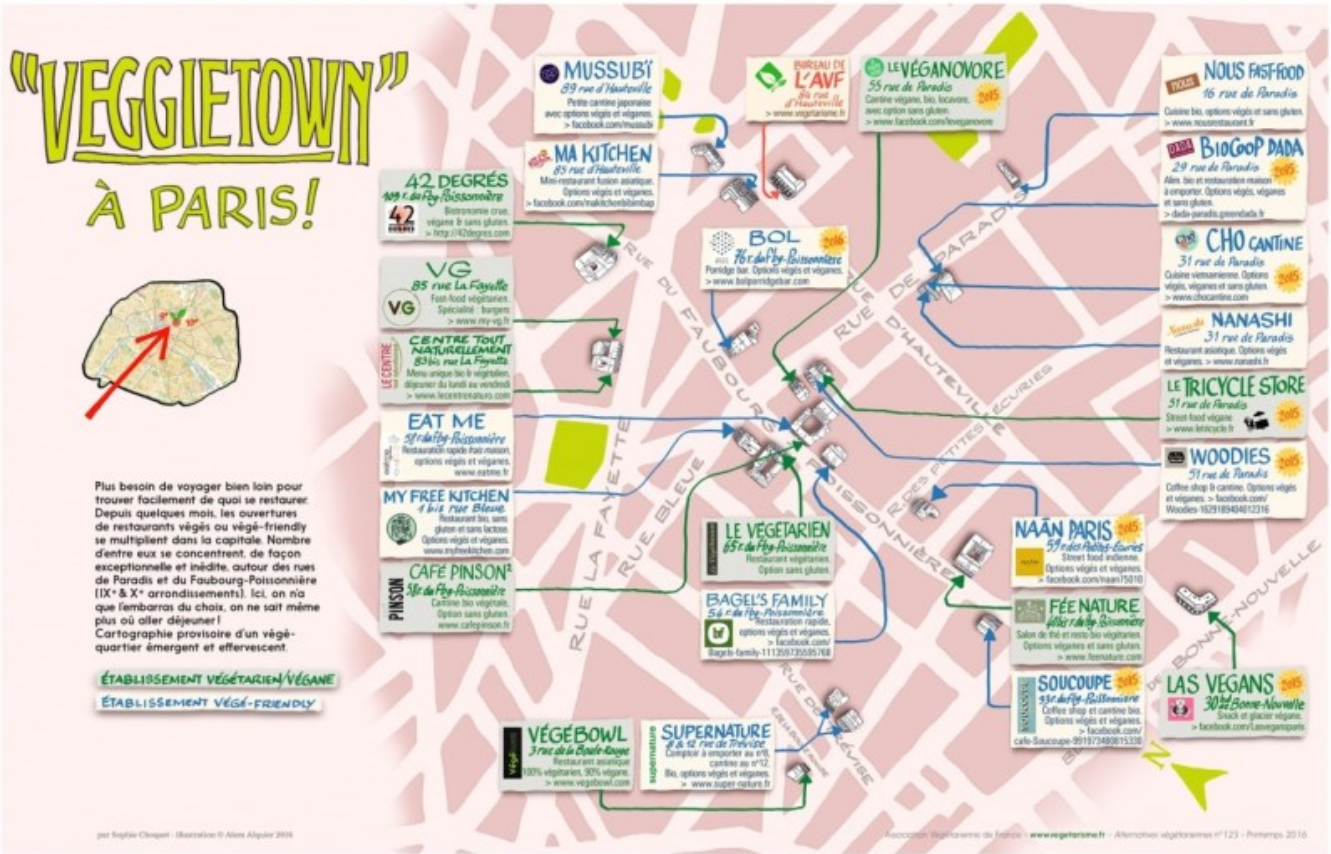
Dove mangiare bene Vegan a Parigi: I migliori indirizzi

A Parigi la maggior parte dei ristoranti si chiamano ***Brasserie*** , ristorante tipico francese in cui è possibile consumare un rapido pasto.

Siete vegani e avete in programma un viaggio a Parigi? Beh, potete stare tranquilli!

c'è ***Veggietown***, **un angolo di Parigi a misura di vegani .** Si tratta di un vero e proprio "quartiere" situato **tra il nono e il decimo arrondissement (eh eh avete capito perchè ho scelto anche questa zona per dormire) ,** intorno alla sede ***dell'Association Végétarienne de France***, dove c'è un'alta concentrazione di ristoranti e locali veg-friendly: dalla gastronomia vegana al fast food vegetariano,

per passare poi al bar veg friendly e al bistrot bio vegetariano. L’ Association Végétarienne de France li ha ordinati in una **mappa ad hoc**, secondo la quale sono 24 di cui 10 totalmente vegetariani e vegani.



Quindi La scelta di ristoranti con vegana a Parigi è abbastanza ampia e di ottima qualità, anche se non sempre a buon mercato ma d’altronde mangiare bene nella capitale francese senza spendere troppo sappiamo bene che è un’impresa ardua! Scopriamo insieme solo alcuni tra **i migliori ristoranti e locali veg-friendly** a Parigi dove sono stato e che vi consiglio.

DOVE MANGIARE BENE VEGAN A PARIGI: I MIGLIORI INDIRIZZI

La capitale francese nasconde dei veri e propri gioielli gastronomici plant-based. Dalle pasticcerie artigianali ai ristoranti gourmet, ecco gli indirizzi unici e imperdibili per scoprire la vera eccellenza culinaria parigina:

LAND&MONKEYS

Una rivoluzionaria panetteria e pasticceria 100% vegana con diverse sedi in città. Qui è possibile trovare croissant sfogliati al burro vegetale, pain au chocolat, eclairs e baguette farcite identiche a quelle tradizionali.

WILD & THE MOON

Perfetto per una pausa pranzo veloce o una colazione salutare. Questo locale offre bowl bilanciate, spremute a freddo, torte gluten-free e ottimi caffè macchiati con latte di avena o mandorla.

LE POTAGER DE CHARLOTTE

Sono 2 ristoranti che propongono una cucina saporita e gratificante in cui i due fratelli che lo gestiscono sono vegani da diversi anni e condividono i valori fondamentali del veganismo. Caratterizzati da un’atmosfera piacevole ed accogliente, i ristoranti servono prodotti rigorosamente biologici e soprattutto stagionali, infatti, i menù vengono costantemente

rivisitati in base alle stagioni.

42 DEGRÉS

A pochi passi da Gare du Nord e dal quartiere di Montmartre, 42 Degrés è una bistronomia ovvero un incrocio tra un bistrot e una gastronomia. Interamente crudista e vegano, il ristorante propone piatti deliziosi, dai sapori bilanciati e sani perché con un'alta percentuale di verdure crude. 42 gradi è la temperatura massima che può essere impiegata nella cucina vegana crudista al fine di preservare tutte le proprietà nutrizionali del cibo perfettamente intatte. Il loro piatto forte è l'hamburger di Portobello con i funghi usati al posto del solito panino.

CARMEN RAGOSTA MODE ET CUISINE

Entrare in una piccola boutique di abiti e sedersi ad un tavolo e ordinare da mangiare è un'esperienza surreale e la prima volta non puoi non avere l'impressione che sia uno scherzo, che tu stia commettendo un errore o sognando. Ma è così: Carmen Ragosta è la stilista italiana che in questo negozio espone e vende i suoi abiti ma propone anche la sue creazioni culinarie vegan. Noi abbiamo provato il piatto con la degustazione di diverse pietanze che abbiamo trovato tutte gradevoli, originali, equilibrate, fresche e realizzate per intero da Carmen. Il costo di 20 euro del piatto, stando a Parigi, non può ritenersi eccessivo. Esperienza molto originale e Carmen deliziosa.

Filosofia plant-based, innovazione culinaria ed esperienze uniche nel cuore della Ville Lumière!

TRUCCHI DI SOSTITUZIONE: CUCINARE FRANCESE IN ITALIA

Ricreare a casa i più grandi classici parigini in chiave 100% vegetale è semplicissimo. Ecco tre ricette iconiche della tradizione d’oltralpe rielaborate con ingredienti sani, leggeri e interamente cruelty-free:

1. QUICHE LORRAINE VEGAN

La classica torta salata parigina perde la pancetta animale e la panna vaccina. La base di pasta brisée (fatta con olio evo al posto del burro) accoglie un ripieno vellutato di tofu seta frullato con farina di ceci, curcuma per il colore dorato e un pizzico di sale nero kala namak per richiamare il sapore dell’uovo. Al posto della pancetta, usiamo la nostra croccante e affumicata pancetta vegetale di ceci tostata in padella.



2. BOEUF BOURGUIGNON AI FUNGHI PORTOBELLO

Il celebre stufato di carne cotto nel vino rosso Borgogna si trasforma in un piatto di terra straordinario. La carne di manzo viene sostituita da una combinazione corposa di funghi Portobello e champignon lasciati a grossi pezzi, insieme a bocconcini di seitan biologico. Cotti lentamente con cipolline, carote, brodo vegetale e un buon vino rosso corposo, i funghi assorbiranno i liquidi creando una salsa densa, ricca e succulenta.



🍲 3. SOUPE À L’OIGNON (ZUPPA DI CIPOLLE CON CUORE FILANTE)

La regina delle zuppe invernali parigine. Le cipolle dorate vengono stufate pazientemente per oltre mezz’ora con olio d’oliva (al posto del burro tradizionale) e un pizzico di zucchero di canna fino a caramellare. Si sfuma con vino bianco e si copre con brodo vegetale leggero aromatizzato al timo. Una volta cotta, la zuppa viene versata in ciotole di terracotta, coperta con fette di pane rustico tostato e una generosa grattugiata di mozzarella vegana di riso o formaggio vegetale stagionato, per poi essere passata al grill a gratinare.



Sostituzioni intelligenti, profumi d’oltralpe e tutta la leggerezza della cucina plant-based!

I Miei Piatti Parigini in Versione Vegana

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



Pizza Croque Madame Vegana

 Parigino Plant-Based



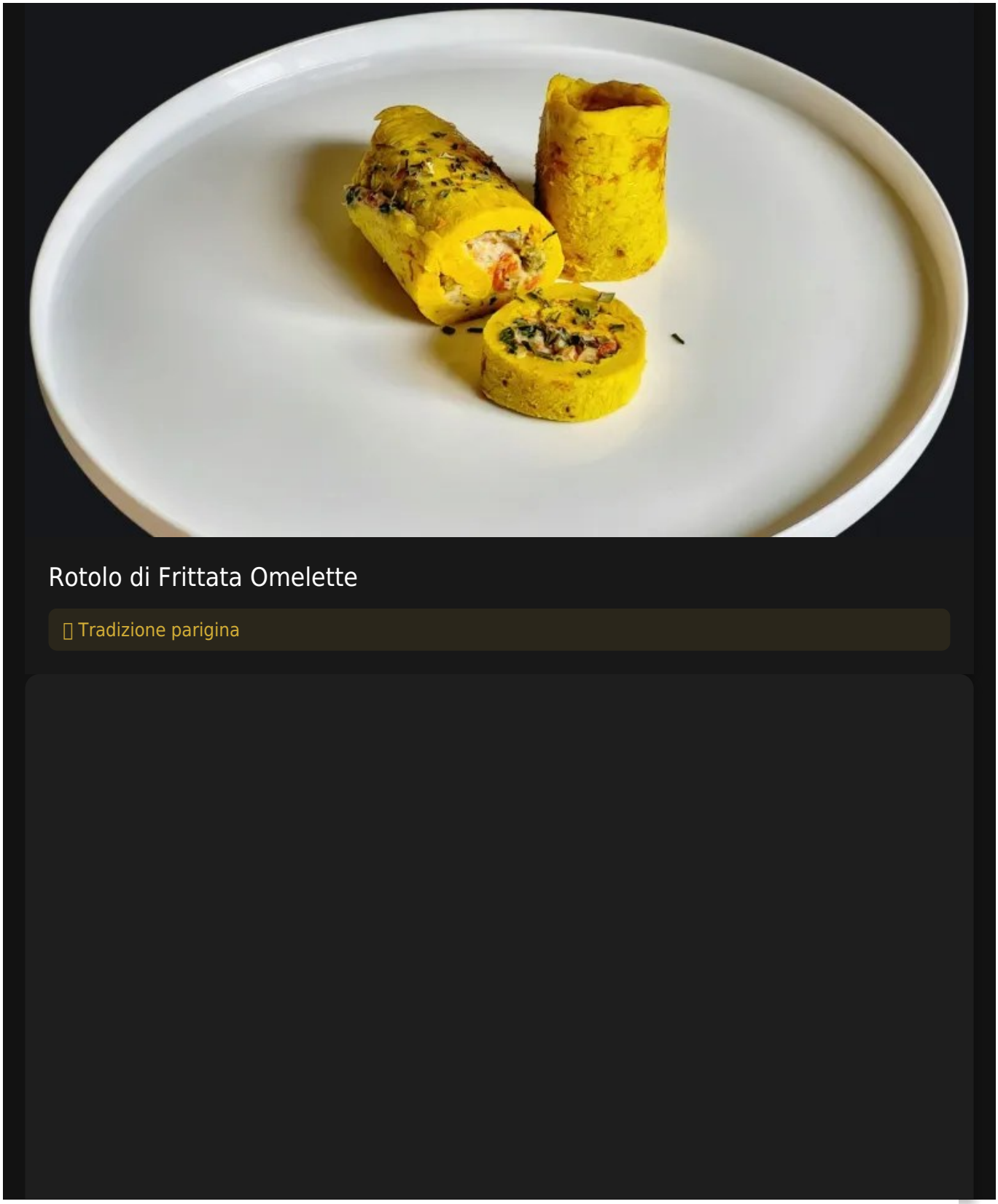
Madeleine Vegani

 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



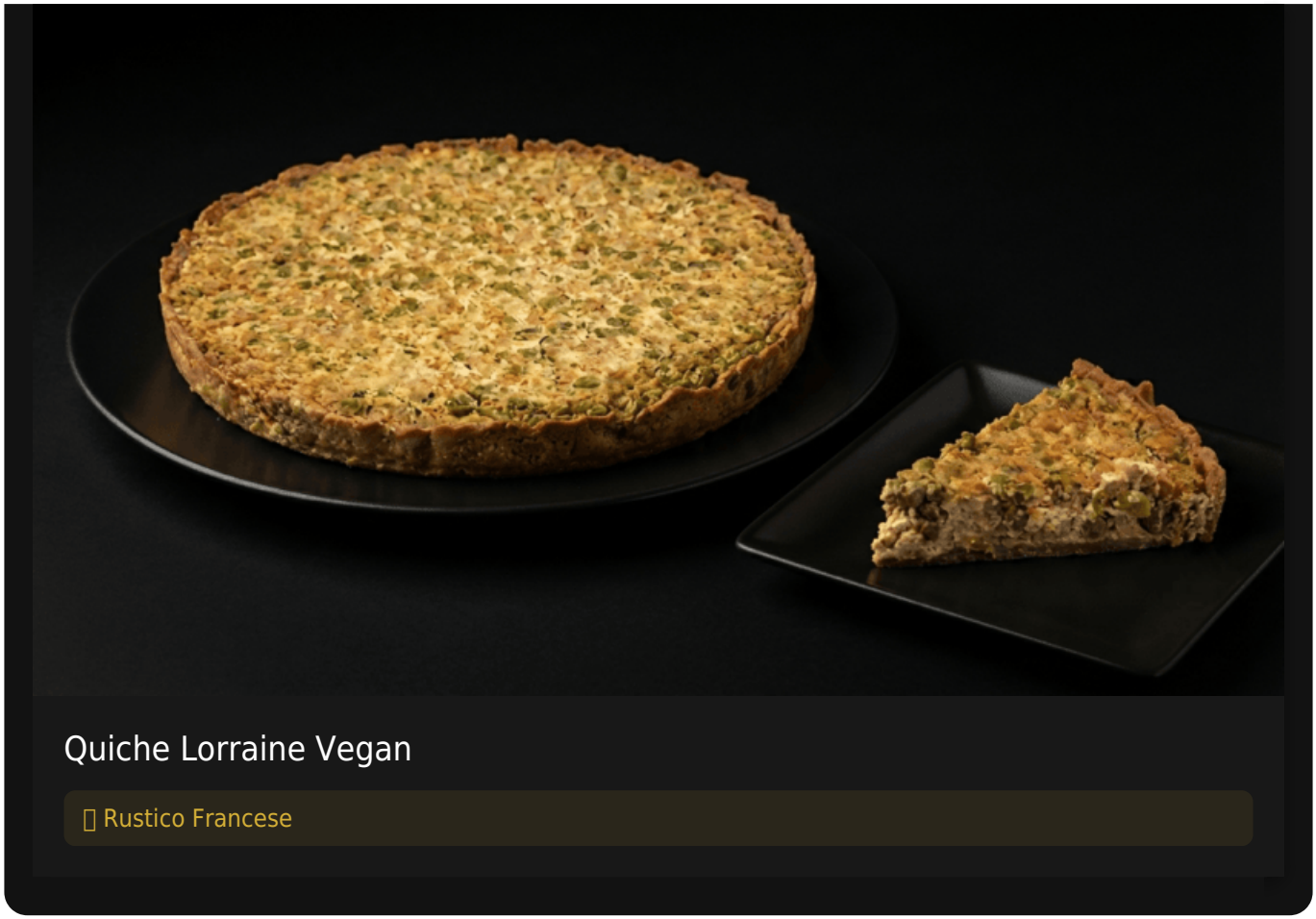
Sablé Parigina

Biscotteria Francese



Flan Parisien Vegan

Pasticceria Tradizionale



Quiche Lorraine Vegan

 Rustico Francese

PICCOLO DIZIONARIO FRANCESE PER IL VIAGGIATORE VEGANO

Imparare poche parole locali è il modo migliore per entrare in sintonia con la meravigliosa

popolazione francese, 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:

 Je suis végétalien / Je suis végétalienne (M./F.) ➔ Sono vegano / Sono vegana.

 Sans produits d’origine animale ➔ Senza prodotti di origine animale.

 Sans beurre, s’il vous plaît ➔ Senza burro, per favore.

 Sans crème et sans lait ➔ Senza panna e senza latte.

 Sans œufs ➔ Senza uova.

 Sans fromage ➔ Senza formaggio.

 Est-ce que ce plat contient de la viande ou du poisson ? ➔ Questo piatto contiene carne o pesce?

 Sans saindoux ➔ Senza strutto (ingrediente talvolta nascosto nei panificati tradizionali).

 Sans miel ➔ Senza miele.

☕ **Café au lait d’avoine / de soja ➔** Caffè con latte di avena / di soia.

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

Consigli Pratici per il tuo Viaggio a Parigi

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

Spostarsi in metropolitana

Evitate di acquistare i singoli biglietti cartacei cartacei ad ogni viaggio. Optate per la carta ricaricabile “Navigo Easy” oppure valutate gli abbonamenti settimanali se arrivate a inizio settimana. La metropolitana parigina è capillare ed efficientissima, coprendo ogni angolo della città fino a tarda notte.

Prenotazione anticipata dei musei

Per attrazioni iconiche come il Museo del Louvre, il Museo d’Orsay o la cima della Torre Eiffel, la prenotazione della fascia oraria d’ingresso con diverse settimane di anticipo è ormai obbligatoria. Questo accorgimento vi permetterà di saltare le code chilometriche alle

biglietterie.

Acqua potabile e fontanelle Wallace

Parigi è disseminata delle storiche e bellissime fontane in ghisa verde scuro, chiamate fontane Wallace. L’acqua erogata è freschissima e potabile al 100%. Portate sempre con voi una borraccia da ricaricare durante le lunghe passeggiate per risparmiare ed evitare l’uso di plastica usa e getta.

Mappe e navigazione offline

Scaricate sul vostro smartphone le applicazioni locali per i trasporti pubblici (come Bonjour RATP) e salvate le mappe della città in modalità offline. Vi aiuterà a orientarvi rapidamente tra le uscite della metropolitana e le coincidenze degli autobus anche in caso di scarsa copertura di rete.

Pianificazione accurata, piccoli accorgimenti intelligenti e il tuo viaggio parigino sarà indimenticabile!

PREPARATI AL VIAGGIO: GLI ESSENZIALI PER PARIGI SU AMAZON

Se stai pianificando la tua straordinaria avventura a Parigi, 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:

🔌 ADATTATORE UNIVERSALE MULTI-PRESA

Indispensabile per caricare contemporaneamente smartphone, fotocamera e power bank in hotel, compatibile con tutte le prese europee e dotato di ingressi USB veloci.

🛒 VEDI SU AMAZON

🔋 POWER BANK PORTATILE COMPATTO

Le giornate parigine tra mappe, foto alla Torre Eiffel e video sono lunghissime. Questo caricabatterie portatili leggero ti salva il telefono a fine giornata.

🛒 VEDI SU AMAZON

🚰 BORRACCIA TERMICA IN ACCIAIO INOX

Perfetta da ricaricare gratuitamente alle storiche fontanelle Wallace sparse per Parigi, mantiene l’acqua freschissima tutto il giorno azzerando la plastica.

🛒 VEDI SU AMAZON

CUBI ORGANIZZATORI PER BAGAGLIO

Il segreto dei viaggiatori esperti per dividere perfettamente i vestiti e massimizzare lo spazio all’interno dello zaino o del trolley da cabina senza sgualcire nulla.

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 al blog

---

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!

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 →