



(Para ver y descargar todas las imágenes de esta nota de prensa, haz clic [aquí](#))

## Destinos “de vigilia”: Seis ciudades *veg-friendly* para ganarse el cielo viajando

Hoy es Miércoles de Ceniza. Empieza la Cuaresma, cuenta atrás para las vacaciones de Semana Santa. Y según manda la tradición cristiana, durante las próximas seis semanas se debe guardar vigilia, es decir, no comer carne los viernes, incluyendo el Viernes Santo.

Pero se puede ganar el cielo sin renunciar al placer. Para demostrarlo, la agencia de viajes online [Rumbo](#) ha seleccionado seis destinos “*veg-friendly*”. Son ciudades que ofrecen una gran variedad de restaurantes con opciones veganas y vegetarianas, principalmente debido a la demanda de sus habitantes. Destinos en los que hacer turismo sin probar la carne (ni el pescado) no es un sacrificio, sino todo lo contrario: una elección de paladares exigentes.

---



## 1. Berlín

Berlín es la capital *veggie* de Europa. Es raro el escaparate en el que no aparezca la palabra “vegan”, no sólo en restaurantes (más de 300 con opciones vegetarianas en la carta, y creciendo) sino también en tiendas de ropa, calzado e incluso de cosmética. La cadena de productos veganos más grande del mundo, Veganz, nació en Berlín. Y por si esto fuera poco, la ciudad también alberga la primera calle del mundo dedicada a productos de origen no animal, Schivelbeiner Strasse, conocida popularmente como “Vegan Avenue”.



## 2. Londres

La abundancia de restaurantes, puestos de comida, panaderías, cafeterías e incluso tiendas de *smoothies* que ofrecen opciones veganas convierten a Londres en uno de los destinos más “veg-

*friendly*” del mundo. Cada vez son más los londinenses que abrazan la cultura vegetariana o vegana. Entre otros eventos, destaca el Broadway Vegan Market, un mercado de comida que se celebra los sábados por la mañana y que cuenta con más de treinta puestos, entre los que se incluye una "carnicería" vegana. Además, la capital británica es desde hace seis años una de las sedes principales del VegfestUK, el evento vegano más grande de Europa, que el año pasado recibió a 14.000 visitantes.



### **3. Varsovia**

La oferta *veggie* de Varsovia ha crecido tanto en los últimos años que la capital polaca ya ocupa un puesto privilegiado entre los destinos favoritos de vegetarianos y veganos. Quien la visite no debería dejar de probar tres platos típicos de la cocina polaca, que además son 100% vegetales: pierogi (bollos rellenos), golabki (rollos de repollo) y schabowy vegetal (una especie de escalope, pero sin carne). Como dato curioso, la hamburguesa vegetal del restaurante Krowarzywa ha ganado dos veces el premio a la mejor hamburguesa de la ciudad, superando a todas sus competidoras carnívoras.



#### 4. Singapur

Singapur es destino obligatorio para viajeros veganos y vegetarianos. En la ciudad-estado hay cerca de 600 restaurantes “*veg-friendly*”, en su mayoría de cocina asiática, aunque también se pueden encontrar otras opciones. Entre ellas, destacan por su singularidad las pizzerías veganas (con queso de origen vegetal), hamburgueserías e incluso heladerías, como la popular Brownice, que además de helados veganos sirve *brownies* y *waffles* elaborados con ingredientes 100% vegetales.



#### 5. Los Ángeles

Con más de 240 restaurantes “*veg-friendly*”, Los Ángeles es un refugio para los vegetarianos y veganos que visitan Estados Unidos. Dentro de la larga lista de opciones *veggies* que ofrece, encontramos restaurantes tailandeses, etíopes, japoneses, vietnamitas, cubanos, italianos,

mexicanos y mediterráneos, todos ellos con platos veganos en la carta. Un reflejo del carácter multicultural de la ciudad de las estrellas.



## 6. Chennai, India

La India es la cuna de la cocina vegetariana y más de la mitad de sus habitantes sigue una dieta libre de carne. La mayoría de recetas de la cocina hindú están elaboradas con ingredientes de origen vegetal.

Pero ¡jojo! No podemos decir que la India sea un destino para veganos, ya que muchas de sus recetas tradicionales utilizan leche de origen animal. Sin embargo, por la calidad y variedad de sus restaurantes, la India, y más en concreto la ciudad de Chennai, es uno de los destinos recomendados para viajeros vegetarianos, y para todos aquellos que quieran descubrir los orígenes de esta cultura gastronómica. Además, no es caro. Se puede disfrutar de un plato de curry por menos de lo que cuesta un café en España.

\* \* \*

### **Notas para los editores:**

Puedes descargar todas las imágenes de esta nota de prensa cliqueando en el siguiente enlace:

<https://www.dropbox.com/sh/8lm8s38lm08gp4f/AAC7D6cZS3lQUsc69CnWQq7Ca?dl=0>

**Para más información, solicitud de datos, imágenes adicionales de los destinos o cualquier otra consulta, por favor contacta con:**

Patricia Ares – [patricia.ares@lastminute.com](mailto:patricia.ares@lastminute.com)

Teléfono directo: 911800150 – Extensión 31115

### **Acerca de Rumbo:**

Rumbo es una agencia de viajes online que ofrece un servicio integral a los viajeros ayudándoles a optimizar su presupuesto y disfrutar de un servicio de alta calidad. Es la respuesta a las búsquedas de