



Guia de restaurants de
BARCELONA

VEGETARIANS



Català · Español · English · Français



Guia de restaurants de **BARCELONA**

VEGETARIANS

Guía de restaurantes VEGETARIANOS
de BARCELONA

Guide to VEGETARIAN restaurants
in BARCELONA

Guide des restaurants VEGÉTARIENS
a BARCELONE



Ajuntament de Barcelona



Edita:
Ajuntament de Barcelona
Coordinació i revisió de continguts:
Gremi de Restauració de Barcelona.
Asociación Animalista LIBERA
Realització i direcció creativa:
Shaepot Project Consulting
www.shaepot.com
Fotografia:
Marc Soler
Any de publicació: 2011
DL:



Xavier Trias, Alcalde de Barcelona

Amb aquesta guia l'Ajuntament de Barcelona vol ajudar a difondre una tipologia que s'ha anat consolidant dins el panorama gastronòmic de la nostra ciutat i que compta amb un ressò i una demanda cada cop més àmplia.

La cuina vegetariana uneix cultura, salut i respecte pel medi ambient. Per tant, està plenament vinculada a un dels principals objectius d'aquest Ajuntament: millorar la qualitat de vida dels barcelonins i les barcelonines.

Barcelona s'ha distingit per ser pionera a l'hora d'adoptar mesures respectuoses amb el seu entorn, així com amb els animals. És per això que s'identifica plenament amb una tradició culinària que cerca l'excel·lència gastronòmica i alleuja la càrrega que suporten els nostres recursos ambientals.

L'expansió de l'opció vegetariana, no només com a opció gastronòmica, sinó també com a estil de vida, és un símptoma inequívoc del tarannà obert i respectuós de la nostra ciutat, amb el valor afegit de contribuir a la dinamització econòmica i de posicionar internacionalment Barcelona en favor dels valors mediambientals.

És per tot això que hem volgut donar ple suport a la publicació d'aquesta **Guia de restaurants vegetarians de Barcelona** i afavorir la difusió de la gastronomia vegetariana a la nostra ciutat.

Con esta guía el Ayuntamiento de Barcelona quiere ayudar a difundir una tipología que se ha ido consolidando dentro el panorama gastronómico de nuestra ciudad y que cuenta con un impacto y una demanda cada vez más amplia.

La cocina vegetariana une cultura, salud y respeto por el medio ambiente. Por lo tanto, está plenamente vinculada a uno de los principales objetivos de este Ayuntamiento: mejorar la calidad de vida de los barceloneses y las barcelonesas.

Barcelona se ha distinguido por ser pionera a en el momento de adoptar medidas respetuosas con su entorno, así como con los animales. Por eso es por lo que se identifica plenamente con una tradición culinaria que busca la excelencia gastronómica y alivia la carga que soportan nuestros recursos ambientales.

La expansión de la opción vegetariana, no sólo como opción gastronómica, sino también como estilo de vida, es un síntoma inequívoco del talante abierto y respetuoso de nuestra ciudad, con el valor añadido de contribuir a la dinamización económica y de posicionar internacionalmente Barcelona en favor de los valores medioambientales.

*Es por todo esto que hemos querido dar pleno apoyo a la publicación de esta **Guia de restaurantes vegetarianos de Barcelona** y favorecer la difusión de la gastronomía vegetariana en nuestra ciudad.*

With this guide, the Barcelona Council wants to help to promote a choice that has been consolidated within the gastronomic scene of our city and which has a wide impact and an increasing demand.

Vegetarian cookery combines culture, health and environment. Therefore, it is closely bound to one of the main objectives of our Council: improving the quality of life for the citizens of Barcelona.

Barcelona stands out for being a pioneer in adopting respectful measures with the environment and the animals; and so, it identifies with a culinary tradition which aims to gastronomic excellence and which lightens the burden that our environmental resources support.

The growth of the vegetarian option, not only as a gastronomic option but also as a way of life, is an unequivocal sign of the open-minded and respectful character of our city, with the added value of contributing to the economic dynamization of Barcelona and our international positioning in favour of environmental values.

That is the reason why we wanted to give full support to the publication of this *Guide of Vegetarian Restaurants of Barcelona* contributing to the dissemination of the vegetarian cuisine in our city.

Avec ce guide, le Conseil Municipal veut aider à favoriser un choix qui a été consolidée dans le tour d'horizon de la gastronomie et qui a un écho et une demande chaque fois plus grande.

La cuisine végétarienne unit la culture, la santé et l'environnement. Par conséquent, elle est entièrement attachée à l'un des principaux objectifs de ce Conseil: améliorer la qualité de vie des habitants de Barcelone.

Barcelone s'est distinguée comme une pionnière dans l'adoption de mesures respectueuses de l'environnement et des animaux. C'est pourquoi elle est si bien identifiée avec une tradition culinaire qui vise à une excellence gastronomique et qui soulage le fardeau que nos ressources environnementales doivent supporter.

L'expansion gastronomique mais aussi comme style de vie, est un signe non équivoque de l'esprit ouvert et respectueux de notre ville, avec la valeur ajoutée de contribuer à la dynamisation économique et de la situer internationalement en faveur des valeurs environnementales..

*C'est pour cela que nous avons voulu donner notre plein appui à la publication de cette **Guide des Restaurants Végétariens de Barcelone** et encourager la diffusion de la cuisine végétarienne dans notre ville. de l'option végétarienne, non seulement.*



Gaietà Farràs,
President del Gremi
de Restauració
de Barcelona

No és casualitat que els vegetals i els productes derivats s'hagin acomodat als dos primers i privilegiats pisos de la piràmide alimentària, a la mateixa base, evidenciant la seva gran importància en la dieta humana. Tampoc és casualitat que els nutricionistes i experts en el tema els tinguin com a principals referents d'una dieta equilibrada i que aquests siguin sinònim de salut i benestar físic. La seva diversitat i les seves possibilitats culinàries han demostrat ser infinites fent, engrandir sense descans el receptari vegetarià fins alimentar qualsevol oferta de qualsevol restaurant només dedicat a aquesta opció nutricional. Tot aquest argumentari, afegit a les conviccions morals de molts, fan que el ser vegetarià tingui associada una reflexió molt humana i molt arrelada en el respecte per la vida i la cura per la salut i l'equilibri, i aquest fet només és la punta de l'excusa de la present guia: la de demostrar que Barcelona és una ciutat rica a vessar de cultura vegetariana i, per tant, rica en reflexió, respecte per la vida, pluralitat i convicció per la natura humana. Ja que ser vegetarià va molt més enllà, i un restaurant vegetarià és molt més que un restaurant i, naturalment, la present guia és, per tot això, molt més que una guia de restaurants. Segur que podria, fins i tot, canviar la vida de molts, o només aquells que la sàpiguen llegir.

No es casualidad que los vegetales y los productos derivados se hayan acomodado en los dos primeros y privilegiados pisos de la pirámide alimentaria, en la misma base, evidenciando su gran importancia en la dieta humana. Tampoco es casualidad que los nutricionistas y expertos en el tema los tengan como principales referentes de una dieta equilibrada y que éstos sean sinónimo de salud y bienestar físico. Su diversidad y sus posibilidades culinarias han demostrado ser infinitas haciendo agrandar sin descanso el recetario vegetariano hasta alimentar cualquier oferta de cualquier restaurante sólo dedicado a esta opción nutricional. Todo este ar-

gumentario, añadido a las convicciones morales de muchos, hacen que el ser vegetariano tenga asociada una reflexión muy humana y muy arraigada con el respeto por la vida y la atención por la salud y el equilibrio y, este hecho, sólo es la punta de la excusa de la presente guía: la de demostrar que Barcelona es una ciudad rica en exceso de cultura vegetariana y, por lo tanto, rica en reflexión, respeto por la vida, pluralidad y convicción por la naturaleza humana. Puesto que ser vegetariano va mucho más allá y, un restaurante vegetariano es mucho más que un restaurante y, naturalmente, la presente guía es, por todo esto, mucho más que una guía de restaurantes. Seguro que podría, incluso, cambiar la vida de muchos, o sólo aquellos que la sepan leer.

It is no coincidence that vegetals and vegetal products are placed on the two first privileged positions of the food pyramid, right on the base, proving how important they are for the human diet. It is no coincidence, either, that nutritionists and experts on the subject consider them to be the main reference point for a well-balanced diet and that they are synonymous with health and physical well-being. Their variety and their culinary possibilities have proved to be countless, so the vegetarian recipe book has not stopped growing to feed any offer of any vegetarian restaurant. This, added to the moral convictions of many, is why being a vegetarian is associated with a very human reflection, which is deep-rooted with respect for life, and with health and balance care. This fact is only one of the reasons for making this guide: to prove that Barcelona has an extremely rich vegetarian culture and, so, it is rich in reflection, in respect for life, in diversity and it believes in human nature. Because being a vegetarian goes far beyond, and a vegetarian restaurant is much more than a restaurant and, this guide is, much more than just a restaurant guide. It might even change the lives of many people, or, at least the lives of those who are able to read it.

Ce n'est pas par hasard que les végétaux et leurs dérivés se trouvent aux deux premiers rangs de la pyramide alimentaire, à la base même, mettant en évidence le rôle important qu'ils jouent dans notre diète. Ce n'est pas non plus par hasard que les nutritionnistes et les experts en la matière les considèrent comme des références essentielles d'un régime alimentaire équilibré et qu'ils sont synonymes de santé et de bien-être physique. Leur variété et leurs possibilités culinaires sont infinies et multiplient ainsi le nombre de recettes végétariennes pouvant satisfaire n'importe quel restaurant qui se dedie a ce choix alimentaire. Ceci, ajouté aux convictions morales de nombreuses personnes, souligne le fait qu'être végétarien est associé à une réflexion très humaine attachée aux respect de la vie, de la santé et de l'équilibre et, c'est un des motifs de ce guide: démontrer que Barcelone est une ville où la culture végétarienne abonde et par conséquent se nourrit de réflexion, de respect pour la vie, de diversité et de croyance en la nature humaine. En tenant compte qu'être végétarien va beaucoup plus loin, qu'un restaurant végétarien est beaucoup plus qu'un simple restaurant, ce guide naturellement est beaucoup plus qu'une guide des restaurants. Il pourrait transformer la vie de nombreuses personnes et pour le moins de celles qui sauront le lire.



Leonardo Anselmi, Coordinador General de la Asociación Animalista LIBERA

El moviment animalista té avui una fisonomia una mica diferent de la d'aquell moviment tradicional que procurava protecció per als animals de companyia, ampliant el seu cercle de conscienciació cap a la resta d'individus animals independentment de la seva utilització i espècie, ja que a tots ells la ciència els concedeix igual capacitat de patiment.

També la ciència mediambiental ha determinat que les dietes vegetarianes són les més sostenibles dintre de les possibles. Així, diverses ciutats i països han començat campanyes per a fer-les encara més accessibles; i Barcelona, amb una altíssima proporció de persones vegetarianes i restaurants especialitzats, no podia quedar-se fora d'aquesta tendència.

Va ser llavors que vam proposar confeccionar aquesta Guia de Restaurants Vegetarians de Barcelona, que esperem sigui de gran utilitat, i per això volem expressar el nostre agraïment a l'Ajuntament de Barcelona per impulsar-la i engegar-la, i al Gremi de Restauració de Barcelona per elaborar-la.

El movimiento animalista tiene hoy una fisonomía algo distinta de la de aquel movimiento tradicional que procuraba protección para los animales de compañía, ampliando su círculo de concienciación hacia el resto de individuos animales independientemente de su utilización y especie, ya que a todos ellos la ciencia les concede igual capacidad de sufrir.

También la ciencia medioambiental ha determinado que las dietas vegetarianas son las más sostenibles dentro de las posibles. Así, varias ciudades y países han comenzado campañas para hacerlas todavía más accesibles; y Barcelona, con una altísima proporción de personas vegetarianas y restaurantes especializados, no podía quedarse fuera de esta tendencia.

Fue entonces que propusimos confeccionar esta Guía de Restaurantes Vegetarianos de Barcelona, que esperamos sea de gran utilidad, y por ello queremos expresar nuestro agradecimiento al Ayuntamiento de Barcelona por impulsarla y ponerla en marcha, y al Gremio de Restauración de Barcelona por elaborarla.

Nowadays, the animalist movement is slightly different from the traditional one, which protected pets, and it has raised public awareness about the rest of animals, of whatever species and regardless of how we use them, as science considers that they all have the same capacity to suffer.

Environmental science has also determined that vegetarian diets are the most sustainable ones. This is the reason why several cities and countries have campaigned for making them even more accessible. Barcelona, which has a really large number of vegetarian people and specialised vegetarian restaurants, could not be left out of this tendency.

Therefore, we suggested that we should write this Guide of Vegetarian Restaurants of Barcelona. We hope that it will be useful, and for this reason we want to thank Barcelona Council for their help in launching and promoting it, and the Barcelona Restaurateur Society ("Gremi de Restauració de Barcelona") for writing it.

De nos jours le mouvement en faveur de la protection des animaux diffère un peu du mouvement traditionnel qui assurait la protection des animaux de compagnie. La campagne de sensibilisation s'est étendue à tous les animaux quelque soit leur utilisation et leur espèce, vu que la science leur attribue la même capacité à souffrir.

La science environnementale a aussi déterminé que les régimes végétariens sont parmi les plus durables. C'est la raison par laquelle plusieurs villes et pays ont lancé des campagnes pour les rendre encore plus accessibles au public. Barcelone, dont le nombre de végétariens et de restaurants spécialisés dans ce domaine est particulièrement élevés, ne pouvait être exclue de cette tendance.

C'est pourquoi nous avons proposé de créer ce Guide des Restaurants Végétariens de Barcelone. Nous espérons qu'il soit d'une grande utilité et nous tenons à remercier le Conseil Municipal de Barcelone de l'aide apportée à son lancement et à sa diffusion, ainsi que la Corporation des Restaurants de Barcelone pour son élaboration.



Guia de restaurants VEGETARIANS de BARCELONA

La present guia, elaborada sota la supervisió del Gremi de Restauració de Barcelona i l'associació animalista Liberal!, és una iniciativa impulsada per la Regidoria de Comerç, Consum i Mercats de l'Ajuntament de Barcelona, que té com a intenció principal arribar a convertir-se en un compendi dinàmic i útil de restaurants barcelonins que, sensibles a les conviccions vegetarianes, ofereixen una cuina adaptada a les seves exigències culinàries.

Des de restaurants especialitzats en cuina vegana, o que ofereixen cuina ovo-lacto-vegetariana, passant pels macrobiòtics i acabant per aquells que tenen una part de la seva carta especialitzada en el vegetarianisme. Tot un compendi de restaurants que van més enllà dels seus fogons i apliquen als seus productes tota una manera de viure i d'entendre el món.

Perquè aquesta guia va molt més enllà d'un llistat o d'un recull de llocs on poder dinar o sopar vegetarià, ja que s'endinsa en una sensibilitat que cada vegada suma més seguidors amagada sota els tòpics de l'escarola o la sopa de verdures, per sortir de l'armari del tofu i caminar per aplicar una visió especial del sentit de la vida: el ser vegetarià.

Guía de restaurantes VEGETARIANOS de BARCELONA

La presente guía, elaborada bajo la supervisión del Gremio de Restauración de Barcelona y la asociación animalista Liberal!, es una iniciativa impulsada por la Concejalía de Comercio, Consumo y Mercados del Ayuntamiento de Barcelona, que tiene como intención principal llegar a convertirse en un compendio dinámico y útil de restaurantes barceloneses que, sensibles a las convicciones vegetarianas, ofrecen una cocina adaptada a sus exigencias culinarias.

Desde restaurantes especializados en cocina vegana, o que ofrecen cocina ovo-lacto-vegetariana, pasan-

do por los macrobióticos y acabando por aquellos que tienen una parte de su carta especializada en el vegetarianismo. Todo un compendio de restaurantes que van más allá de sus fogones y aplican a sus productos toda una manera de vivir y de entender el mundo.

Porque esta guía va mucho más allá de un listado o de un compendio de lugares donde poder comer o cenar vegetariano, puesto que se adentra en una sensibilidad que cada vez suma más seguidores escondida bajo los tópicos de la lechuga o la sopa de verduras, para salir de armario del tofu y andar para aplicar una visión especial del sentido de la vida: el ser vegetariano.





Guide of VEGETARIAN restaurants of BARCELONA

This guide, prepared under the supervision of the Barcelona Restaurateur Society (Gremi de Restauració de Barcelona) and the Liberal Animalist Association, is the result of an initiative promoted by the Trade, Consumer Goods and Markets Department ("Regidoria de Comerç, Consum i Mercats"), with the purpose of making a dynamic and useful compendium of those restaurants of Barcelona that, being sensitive to the vegetarian people convictions, offer a cuisine adapted to their culinary demands.

All the restaurants specializing in vegan, macrobiotic or ovo-lacto-vegetarian cuisines and those restaurants offering some vegetarian dishes on their menu go beyond the act of cooking by applying, through the choice of their products, a way of life and a way of seeing the world.

Because this guide goes far beyond a list or a compendium of vegetarian dining places, as it goes into a way of thinking that is being adopted by an increasing number of people: people who have shed their dull lettuce leaves, climbed out of the primeval vegetable soup, and finally declared their tofu identity for one and all to see; people who are on the move, applying a special meaning to their lives and to the idea of being vegetarian.

Guide des restaurants VEGETARIENS de BARCELONE

Ce guide, réalisé sous la supervision de la Corporation de Restaurants de Barcelone et l'Association Libérale pour la défense des animaux C'est une initiative impulsée par le Conseil Municipal qui s'occupe du Commerce, de la Consommation et des Marchés ("Regidoria de Comerç, Consum i Mercats"). de la mairie de Barcelone, dont l'objectif principal est d'élaborer un résumé dynamique et utile des restaurants barcelonais qui, sensibles aux convictions des personnes végétariennes, proposent une cuisine adaptée à leurs exigences culinaires.

Tous ces restaurants spécialisés en cuisine végane, ovolacto- végétarienne, macrobiotique ou réservat une partie de eur menu au végétarisme vont au-delà du fait de cuisiner en appliquant à travers le choix de leur produits une manière de vivre et de voir le monde.

Ce guide est beaucoup plus qu'une liste ou une compilation de lieux où manger végétarien, il illustre une sensibilité qui réunit de plus en plus d'adeptes, loin du cliché végétarien mangeur de laitue et de soupe de légumes, ainsi que l'application d'une approche spéciale du sens de la vie: être végétarien.





LES PRINCIPALS DIETES DE BASE VEGETAL

Parlar de dietes vegetarianes de forma genèrica és, abans de res, incorrecte. Dins el conjunt de persones que opten per alimentar-se total o principalment d'aliments d'origen vegetal existeix un gran ventall de matisos que han de ser tinguts en compte. A Catalunya una enquesta realitzada per l'Organització Gastronòmica Vegania va determinar que el 46% de persones pertanyents a aquest col·lectiu són els coneguts com a ovo-lacto-vegetarians, és a dir, persones que no ingereixen productes derivats de la mort de l'animal, però sí que ingereixen ous o productes làctics que són d'origen animal. El 45% són vegans, que són aquelles persones que no ingereixen cap producte que provingui d'animals morts o fruit de l'explotació dels animals, com la llet o els ous. I el 9% restant es divideix entre les dietes crudivegana, macrobiòtica, granivòria, frugívora, esteinària, eubiòtica i naturívora. Totes elles són dietes basades, principal o totalment, en el consum de productes vegetals.

DIFERÈNCIES I SIMILITUDS

La dieta crudivegana té com a principi bàsic no cuinar els aliments a temperatures superiors a les produïdes pel sol, uns 45°C. S'utilitza també l'expressió d'alimentació "viva" per a referir-se al crudiveganisme, ja que se sosté que el fet de no cuinar els aliments fa que aquests mantinguin més capacitats nutritives.

La dieta macrobiòtica planteja alguns patrons filosòfics que busquen l'equilibri i que després es duen a la pràctica mitjançant una alimentació vegetariana. L'elecció dels aliments sol fer-se en funció del clima i la temporada de l'any, però també en relació a les necessitats nutricionals de cada persona. Els productes que més s'empren en aquesta dieta són els cereals, com l'arròs, l'ordi o el blat de moro.

El frugivorisme, també conegut com fruitarisme, consisteix a tornar a l'alimentació prehistòrica del ser humà, la qual, sostenen, és l'única realment natural. D'aquesta manera no es consumeixen els productes fruit de l'agricultura com per exemple les lleguminoses. Algunes persones seguidores d'aquesta dieta consumeixen allò que la planta ha deixat caure, com els fruits. Centren principalment l'atenció en els fruits secs.

La dieta esteinària està basada en el principi científic que regeix la forma en què els productes han de ser

conreats per a ser rics en nutrients. Segons la teoria de la biodinàmica -per això els seus seguidors es coneixen com a "biodinàmics"- el mal tractament que donem a la terra en l'agricultura industrial fa que els aliments perdin nutrients de forma progressiva. Els que segueixen aquesta dieta intenten evitar consumir aquests productes. Són ovo-lacto-vegetarianes aquelles persones que no consumeixen animals morts, és a dir que rebutgen la carn en totes les seves formes, però sí que ingereixen productes d'origen animal com la mel, la llet o els ous. També existeixen els lacto-vegetarians, que només consumeixen vegetals i lactis, o els ovo-vegetarians, que consumeixen vegetals i ous. Aquelles persones que ingereixen peix no solen ser considerades vegetarianes, encara que se'ls atribueix el nom de pescetarians. Moltes d'aquestes persones tenen com a horitzó el vegetarianisme o el veganisme, i afronten la transició per passos.

Finalment, es considera alimentació vegana aquella que exclou tots els productes derivats de l'explotació animal. El principi que regeix aquesta alimentació és de caràcter ètic, i per tant el veganisme no pot ser definit com una dieta sinó com una actitud de respecte cap als altres animals, postura que conflueix, entre altres coses, en un canvi de la cultura gastronòmica cap a una alimentació 100% vegetal.

VEGETARIANISME I SALUT

L'ésser humà, com a animal omnívor, pot alimentar-se menjant de tot: des de productes d'origen animal i els seus derivats, fins a productes d'origen completament vegetal. Aquest "poder" menjar de tot no ha de confondre's amb l'"haver de" menjar de tot. Durant molts anys en la nostra societat va circular la falsa creença que un omnívor "ha de" menjar tot tipus d'aliments per a mantenir-se sa, instaurant així el mite que les dietes vegetarianes suposen determinades deficiències en l'organisme humà; no obstant això la ciència, sobretot al segle XX, va demostrar que les dietes vegetarianes són absolutament sanes en qualsevol moment de la vida. Al seu últim informe l'Associació Americana de Dietètica, la més gran del món en aquest camp, ha afirmat que "les dietes vegetarianes adequadament planificades, incloent les totalment vegetarianes o veganes, són saludables, nutricionalment adequades" i no només això, sinó que "poden fins i tot proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i tractament de determinades malalties".



Referències:

www.curt.cat/guiavegetariana01 | Resumen de l'informe i enllaç de l'AAD

www.curt.cat/guiavegetariana02 | Informe de la Generalitat sobre les dietes vegetarianes i veganes.

COMERÇ VEGETARIÀ

A tot el món milions de persones declaren no consumir productes d'origen animal. Especialment aquelles persones que duen una dieta vegana, no en consumeixen tampoc productes derivats com la mel, els lactis o els ous. Es calcula que, tan sols a Anglaterra, la població de vegans arriba al mig milió, alhora que existeixen prop de 8 milions d'ovo-lacto-vegetarians.

Totes aquestes persones són ateses comercialment per restaurants i bars vegetarians o vegans. També existeixen comerços gastronòmics que segueixen mantenint una carta amb tot tipus de productes, però hi han creat un apartat per a plats amb contingut animal zero. Això amb la finalitat de captar les visites d'un públic amb un alt nivell de fidelitat, superior a altres tipus de clients del sector de la restauració. En aquests casos, l'experiència ha demostrat que es capta millor l'atenció d'aquest públic quan en la carta del menú es fa algun tipus d'esment especial o bé es destaquen aquests plats utilitzant alguna icona fàcil de reconèixer.

LES RAONS

Existeixen diverses raons per les quals decidir adoptar una dieta vegetariana. Moltes persones ho fan per salut, unes altres per estètica, per cura del medi ambient, per eficiència alimentària i justícia social o per ètica, compassió, o per evitar el sofriment i la mort innecessària dels animals explotats per a aquestes finalitats.

Una dieta vegetariana és sens dubte la més sostenible d'entre totes les possibles, i la vegana ho és encara més: segons la FAO (Food and Agriculture Organization) i el seu informe "La llarga ombra del bestiar", la ramaderia intensiva és responsable de la major part dels gasos d'efecte hivernacle que emetem a l'atmosfera, superant fins i tot l'emissió de gasos de tots els transports sumats. De la mateixa manera, la baixa eficiència de l'aliment global i el malbaratament de l'aigua són elements que també es vinculen a la producció de bestiar.

Referències:

www.curt.cat/guiavegetariana03 | Informe de la FAO

www.curt.cat/guiavegetariana04 | informe d'un Eurodiputat suec, Jens Holm.

ELS SABORS, LES TEXTURES

Un altre mite que ha de ser derrocat és que les persones vegetarianes s'alimenten exclusivament d'enciams o amànides. En aquesta guia es trobaran restaurants especialitzats que demostraran, no amb paraules sinó mitjançant el paladar, que una dieta vegetariana o vegana pot mantenir les textures i els sabors als quals estem acostumats culturalment, i fins i tot millorar-los. És qüestió de provar-ho.





LAS PRINCIPALES DIETAS EN BASE A VEGETALES

Hablar de dietas vegetarianas de forma genérica es, ante todo, incorrecto. Dentro del conjunto de personas que optan por alimentarse total o principalmente de alimentos de origen vegetal existe un gran abanico de matices que deben ser tenidos en cuenta. En Cataluña una encuesta realizada por la Organización Gastronómica Vegania determinó que el 46% de personas pertenecientes a este colectivo son los conocidos como ovo-lacto-vegetarianos, quiere decir, personas que no ingieren productos derivados de la muerte del animal, pero sí ingieren huevos o productos lácteos que sí son de origen animal. El 45% son veganos, que son aquellas personas que no ingieren ningún producto que provenga de animales muertos o fruto de su explotación, como la leche o los huevos. Y el 9% restante se dividen entre las dietas crudivegana, macrobiótica, granivoriana, frugívora, esteineriana, eubiótica y naturívora. Todas ellas son dietas basadas, principal o totalmente, en el consumo de productos vegetales.

DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

La dieta crudivegana tiene como principio básico no cocinar los alimentos a temperaturas superiores a las producidas por el sol, unos 45°. Se utiliza también la expresión de “alimentación viva” para referirse al crudiveganismo, ya que se sostiene que el no cocinar los alimentos hace que estos mantengan más capacidades nutritivas.

La dieta macrobiótica plantea algunos patrones filosóficos que buscan el equilibrio, y que luego se lleva a la práctica mediante una alimentación vegetariana. La elección de los alimentos suele hacerse en función del clima y la temporada del año, pero también en relación a las necesidades nutricionales de cada persona. Los productos que más se emplean en esta dieta son los cereales, como el arroz, la cebada o el maíz.

El frugivorismo, también conocido como frutarismo, consiste en volver a la alimentación prehistórica del ser humano, la que sostienen es la única realmente natural. De este modo no consumen los productos frutos de la agricultura, como pueden ser la leguminosas. Algunas personas seguidoras de esta dieta consumen aquello que la planta ha dejado caer, como los frutos. Centran una principal atención en los frutos secos.

La dieta esteineriana está basada en un principio científico que rige la forma en que los productos deben ser cultivados

para ser ricos en nutrientes; según la teoría de la biodinámica, por eso también cobran el nombre de “biodinámicos”, el mal tratamiento que damos a la tierra en la agricultura industrial hace que los alimentos pierdan nutrientes de forma progresiva, y ésto es lo que intentan evitar consumir aquellas personas que siguen esta dieta.

Son ovo-lacto-vegetarianos aquellas personas que no consumen animales muertos, es decir que rechazan la carne en todas sus formas, pero sí ingieren productos de origen animal como la miel, la leche o los huevos. También existen los lacto-vegetarianos, que sólo consumen vegetales y lácteos, o los ovo-vegetarianos, que consumen vegetales y huevos. Aquellas personas que ingieren pescado no suelen ser consideradas vegetarianas, aunque se les atribuye el nombre de pescetarianos. Muchas de estas personas tienen como horizonte el vegetarianismo o el veganismo, y afrotan la transición por pasos.

Por último, se considera como alimentación vegana aquella que excluye todos los productos derivados de la explotación animal. El principio que rige esta alimentación es de carácter ético, y por tanto el veganismo no puede ser definido como una dieta sino como una actitud de respeto hacia los demás animales, postura que confluye, entre otras cosas, en un cambio de la cultura gastronómica hacia una alimentación 100% vegetal.

VEGETARIANISMO Y SALUD

El ser humano, como animal omnívoro, puede alimentarse comiendo de todo: desde productos de origen animal y sus derivados, hasta productos de origen completamente vegetal. Este “poder” comer de todo no debe confundirse con el “deber” comer de todo. Durante muchos años en nuestra sociedad circuló la falsa creencia de que un omnívoro “debe” comer todo tipo de alimentos para mantenerse sano, instaurando así el mito de que las dietas vegetarianas suponen determinadas deficiencias en el organismo humano; sin embargo la ciencia, sobre todo en el siglo XX, demostró que las dietas vegetarianas son absolutamente sanas en cualquier momento de la vida. En su último informe la Asociación Americana de Dietética, la más grande del mundo en este campo, ha afirmado que “las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluyendo las totalmente. Sola vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas”, y no sólo eso, sino que “pueden incluso proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de determinadas enfermedades”.



Referencias:

www.curt.cat/guiavegetariana01 | Resumen del informe y link de la AAD

www.curt.cat/guiavegetariana02 | Informe de la Generalitat sobre las dietas vegetarianas y veganas.

COMERCIO VEGETARIANO

En todo el mundo millones de personas declaran no consumir productos de origen animal. Especialmente aquellas personas que llevan un dieta vegana no consumen tampoco productos derivados como la miel, los lácteos o huevos. Tan sólo en Inglaterra se calcula que la población de veganos alcanza el medio millón, a la vez que existen cerca de 8 millones de ovo-lactos-vegetarianos.

Todas estas personas son atendidas comercialmente por restaurantes y bares vegetarianos o veganos. También existen comercios gastronómicos que siguen manteniendo una carta con todo tipo de productos, pero que han creado un apartado en la misma para platos con contenido animal cero, con el fin de captar las visitas de este público con un alto nivel de fidelidad, superior a otro tipo de clientes del sector de la restauración. En estos casos, la experiencia ha demostrado que se capta mejor la atención de este público cuando en la carta del menú se hace algún tipo de mención especial o bien se destaca dicho plato utilizando algún icono fácil de reconocer.

LAS RAZONES

Existen varias razones por las que decidir adoptar una dieta vegetariana. Muchas personas lo hacen por salud, otras por estética, por cuidado del medio ambiente, por eficiencia alimentaria y justicia social, o por ética o compasión, para evitar el sufrimiento y muerte innecesaria de los animales explotados para estos fines.

Una dieta vegetariana es sin duda la más sostenible dentro de todas las posibles, y la vegana lo es todavía más: según la FAO (Food and Agriculture Organization), en su informe "La larga sombra del ganado", la ganadería intensiva es responsable de la mayor parte de los gases de efecto invernadero que emitimos a la atmósfera, superando incluso a todos los transportes sumados. Del mismo modo, la baja eficiencia del alimento global y el derroche

del agua son elementos que también se vinculan a la producción de ganado.

Referencias:

www.curt.cat/guiavegetariana03 | Informe de la FAO

www.curt.cat/guiavegetariana04 | informe de un Eurodiputado sueco, Jens Holm.

LOS SABORES, LAS TEXTURAS

Otro mito que debe ser derribado, es que las personas vegetarianas se alimentan exclusivamente de lechugas o ensaladas. En esta guía se encontrarán restaurantes especializados que demostrarán no con palabras sino mediante el paladar, que una dieta vegetariana o vegana puede mantener las texturas y los sabores a los que estamos acostumbrados culturalmente, e incluso mejorarlos. Es cuestión de probar.





THE MAIN VEGETARIAN BASED DIETS

To speak of vegetarian diets as a generic term is, first of all, incorrect. Among the many people who choose to feed themselves either completely or principally from vegetable derived foodstuffs, there are a wide variety of nuances which must be kept in mind. In Catalonia, a survey carried out by the Vegan Gastronomic Organisation determined that 46% of those surveyed belonging to that collective are those known as 'lacto ovo vegetarians' that means, people who don't eat products of animal origin but eat eggs and dairy products that are of animal origin. The 45% are vegans, these are people who do not consume any product that comes from dead animals or fruits of their exploitation as eggs or milk. And the remaining 9% are divided between the 'rawvegan', macrobiotic', 'fruitarian' and 'steiner' diets. All of these are diets based mainly or totally on the consumption of vegetable derived foodstuffs.

DIFFERENCES AND SIMILARITIES

The raw-vegan diet has as a basic principle that of not cooking food at temperatures superior to those produced by the sun, around 45°. The expression 'live food' is also used to refer to raw-veganism, as it is held that not cooking the food allows these to maintain more nutritional value.

The macrobiotic diet expresses certain philosophical patterns which seek balance, which are later put into practice through a vegetarian diet. The choice of foods is usually made according to the climate and the season of the year, but also in relation to the nutritional needs of each person. The products which are most frequently employed in this diet are cereals such as rice, barley and maize (corn).

Fruitarianism, also known as Frutovorism, involves a return to a prehistoric human's diet, which they hold as the only truly natural one. Therefore, they do not consume those products which are the fruit of agriculture, as is the case with pulses. Some followers of this diet eat whatever the plant lets fall, like fruit. They also focus on nuts and dried fruit.

The Steiner diet is based on a scientific principle which governs the way in which products should be cultivated in order to be tasty and nutritional; according to biodynamic theory, which is why they also receive the name 'biodynamic', the poor treatment of the earth by industrialized agriculture means that that food progressively loses nutrients,

and this is precisely what the people who follow this diet try to avoid.

Lacto ovo vegetarians are those people who do not consume dead animals, which is to say they refuse meat in all its forms, but they do consume animal origin products such as honey, milk and eggs. Lacto vegetarians, who only consume vegetables and lactic products, as well as ovo vegetarians, who eat vegetables and eggs, also both exist. Those who eat fish are not usually considered vegetarians, although they are given the name 'pescetarians'. Many of these people have vegetarianism or veganism as a goal and are therefore tackling the challenge by steps.

Finally, a diet is considered vegan when it excludes all those products derived from farming animals. The principle which governs this diet is ethical in character and therefore veganism cannot be strictly considered a diet but an attitude of respect towards all other animals, a posture which converges, among other things, in a change of gastronomic culture towards a 100% vegetable diet.

VEGETARIANISM AND HEALTH

Human beings, as omnivores, can feed themselves by eating anything: from animal origin products and their derivatives, to products from a completely vegetable origin. This 'ability' to eat anything should not be confused with the 'duty' to eat anything. For many years a false belief went around our society that every omnivore 'should' eat every type of food in order to maintain oneself healthy, thus establishing the myth that vegetarian diets lead to certain deficiencies in the human body; however, science, mainly in the 20th century, has demonstrated that vegetarian diets are absolutely healthy during any period of life. In their latest report the American Diet Association, the largest of its kind in this field, has asserted that 'adequately planned vegetarian diets, including those which are completely vegetarian or vegan, are healthy and nutritionally adequate', and not only this but that 'they could even provide health benefits in the field of the prevention and treatment of certain illnesses'.

References:

www.curt.cat/guiavegetariana01 | Summary of the report and the link to the ADA.

www.curt.cat/guiavegetariana02 | Report published by the Generalitat of Catalonia about vegetarian and vegan diets.



VEGETARIAN COMMERCE

Around the globe, millions of people have declared that they do not eat animal origin products. Specifically, those who follow a vegan diet do not even consume products derived from animals such as honey, lactic products or eggs. In Britain alone, it has been calculated that the number of vegans has reached half a million people, while there are up to 8 million lacto ovo vegetarians.

All these people are served in vegetarian or vegan restaurants and bars. There are also cases where eating establishments continue with a menu containing every type of products but who have elaborated a separate section with dishes without any animal content in order to attract this specific type of clientele, who have a high level of loyalty, superior to that of other groups within the catering industry. In these cases, experience has demonstrated that the attention of this group can be better drawn if there is special mention of or an easily recognisable icon highlighting these dishes on the menu.

THE REASONS

There are many reasons for deciding to adopt a vegetarian diet. Many people do it for health reasons, others do it for aesthetic reasons, others in order to look after the environment, others for food efficiency and social justice, or because of ethics or compassion in order to avoid the suffering and unnecessary death of animals 'farmed' for these ends.

Undoubtedly, a vegetarian diet is the most sustainable out of all the possibilities, and the vegan is even more so: according to the FAO (Food and Agriculture Organization), in their report 'The long shadow of livestock', intensive farming is responsible for the emission of the biggest part of greenhouse gases, exceeding even the total combined figure for all transport. Furthermore, the low global food efficiency, and the waste of water are elements which are also linked to the production of livestock.

References:

www.curt.cat/guiavegetariana03 | FAO report.

www.curt.cat/guiavegetariana04 | Report by the Swedish MEP Jens Holm.

TASTES AND TEXTURES

Another myth which must be dismantled is that vegetarians eat only lettuce or salads. In this guide, specialized restaurants can be found which will demonstrate, not through words but the palate, that a vegetarian or vegan diet can maintain the textures and tastes to which we are culturally accustomed, and even better them. It's all a question of trying.





LES PRINCIPAUX RÉGIMES À BASE D'ALIMENTS VÉGÉTAUX

Il n'est pas correct de parler de régimes végétariens d'une manière générique. Parmi les gens qui choisissent de s'alimenter exclusivement ou principalement d'aliments d'origine végétale, il existe un large éventail de nuances dont il faut faire attention. Une enquête réalisée en Catalogne par l'Organització Gastronòmica Vegania révèle que 46% des gens appartenant à ce collectif sont lacto-ovo végétariens, cela signifie, les personnes qui ne mangent pas les produits de la mort de l'animal, mais mangent des œufs ou de produits laitiers qui sont animal lui-même. 45% sont végétaliens, qui sont - ils ces gens qui ne reçoivent aucun des les produits provenant d'animaux morts ou les fruits de leur exploitation, comme le lait ou les œufs, et les 9% restants sont divisés en régimes crudivégétalien, macrobiotique, frugivore et biodynamique. Tous ces régimes sont principalement ou totalement basés sur la consommation de produits végétaux.

DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES

Le régime crudivégétalien a pour principe de base de ne pas cuisiner les aliments à une température dépassant la chaleur solaire, soit environ 45°. L'expression «alimentation vivante» est aussi utilisée pour se référer au crudivégétalisme car il défend l'idée que les aliments sans cuisson conservent davantage leur valeur nutritive.

Le régime macrobiotique repose sur certains modèles philosophiques recherchant l'équilibre pour ensuite être mis en pratique à travers une alimentation végétarienne. Le choix des aliments se fait en fonction du climat et des saisons mais aussi en fonction des besoins nutritionnels de chacun. Les produits les plus utilisés sont les céréales tels que le riz, l'orge ou le maïs.

Le frugivorisme ou Frugorisme consiste au retour à une alimentation préhistorique considérée comme étant la seule vraiment naturelle. Il s'agit de ne pas manger les produits issus de l'agriculture telles que les légumineuses. Certaines personnes adeptes de ce régime se nourrissent des fruits ou légumes tombés de l'arbre ou de la plante en privilégiant les fruits secs.

Le régime biodynamique (École de Steiner) est fondé sur un principe scientifique qui régit la façon dont les produits doivent être cultivés afin d'être riches en nutriments: selon la théorie de la biodynamie, d'où le nom de produits «biodynamiques», la dégradation de la terre par l'agriculture industrielle provoque une perte progressive des nutriments de produits alimentaires dont les adeptes de ce régime évitent la consommation.

Les lacto-ovo végétariens ne consomment pas la chair d'animaux morts. Ils rejettent la viande sous toutes ses formes mais tolèrent les produits d'origine animale tels que le miel, le lait ou les œufs. Les lacto-végétariens, eux, ne mangent que des végétaux et des produits laitiers et les ovo-végétariens ne consomment que des végétaux et des œufs. Les personnes mangeant du poisson ne sont habituellement pas considérées comme végétariennes bien qu'elles reçoivent le nom de pescetariens. Beaucoup d'entre elles ont pour perspective d'arriver au végétarisme ou au végétalisme et s'en approchent par étapes.

Enfin, on considère comme alimentation végétalienne celle qui exclut tout produit dérivé de l'exploitation animale. Le principe sur lequel repose cette alimentation est de caractère éthique ne permettant pas de définir le véganisme comme un régime alimentaire mais comme une attitude de respect envers les animaux, position qui tend, entre autre, à changer la culture gastronomique par une alimentation 100% végétale.

VÉGÉTARISME ET SANTÉ

L'être humain, en tant qu'animal omnivore, peut se nourrir de tout: des produits d'origine animale et leurs dérivés aux produits d'origine exclusivement végétale. Ce «pouvoir manger de tout» ne doit pas être confondu avec «devoir manger de tout». Dans notre société, on a longtemps cru, à tort, qu'un omnivore devait manger tout type d'aliments afin d'être sain, instaurant ainsi le mythe que le régime humain cependant, la science, surtout au XXème siècle a démontré que les régimes végétariens sont absolument sains tout au long de la vie. Dans son dernier rapport, l'Association Américaine de Diététique, la plus importante dans ce domaine, a affirmé que «les régimes correctement planifiés, régimes totalement végétariens ou végétaliens inclus, sont sains et nutritionnellement adéquats» et de plus «ils peuvent même être bénéfiques dans la prévention de certaines maladies»



Références:

www.curt.cat/guiavegetariana01 | Résumé du rapport et lien de la AAD

www.curt.cat/guiavegetariana02 | Rapport de la Generalitat sur les régimes végétariens et végétaliens.

LE COMMERCE VÉGÉTARIEN

Des milliers de personnes dans le monde affirment ne pas consommer de produits d'origine animale et plus particulièrement les végétaliens qui ne consomment aucun dérivés tels que le miel, le lait ou les oeufs. Rien qu' en Angleterre, on compte plus d'un demi-million de végétaliens parmi la population et près de 8 millions de lacto-ovo végétariens.

Toutes ces personnes sont servies dans des restaurants ou des bars végétariens et végétaliens. Il existe aussi des établissements gastronomiques qui offrent sur leur carte tout type de produits dont des menus spécifiques avec des plats ne contenant aucun produit d'origine animale afin d'attirer une clientèle particulièrement fidélisée. Dans ces cas, l'expérience a prouvé que ce public est d'autant plus attiré si le menu porte une mention spéciale ou que le plat est signalé par un logo facilement reconnaissable.

LES MOTIFS

Il existe différentes raisons d'opter pour un régime végétarien. De nombreuses personnes le font pour des raisons de santé, d'autres par souci d'esthétique, pour protéger l'environnement, pour une meilleure qualité alimentaire et plus de justice sociale, par éthique ou compassion, pour éviter la souffrance et la mort inutile d'animaux exploités à cette fin.

Le régime végétarien est sans aucun doute le plus durable et le régime végétalien encore davantage: d'après le rapport de la FAO (Food and Agriculture Organization) «Livestock's long shadow», l'élevage intensif est responsable de la plupart des gaz à effet de serre émis dans l'atmosphère, émission supérieure à la totalité produite par les transports. De même, la faible qualité de l'alimentation globale et le gaspillage de l'eau sont des éléments qui sont aussi liés à l'élevage.

Références:

www.curt.cat/guiavegetariana03 | Rapport de la FAO

www.curt.cat/guiavegetariana04 | Rapport du député européen suédois, Jens Holm

LES SAVEURS ET LES TEXTURES

Les personnes végétariennes ne s'alimentent que de salade est un autre mythe à abolir. Dans ce guide, on trouvera des restaurants spécialisés qui prouveront non par les mots mais grâce aux saveurs que la diététique végétarienne ou végétalienne peut conserver le goût et la texture auxquels nous sommes habitués culturellement et même les améliorer. Il suffit d'essayer!



VEGETARIAN FRIENDLY:

- Restaurant no vegetarià que ofereix també plats vegetarians
- Restaurante no vegetariano que ofrece también platos vegetarianos
- Non-vegetarian restaurant that offers vegetarian dishes
- Restaurant non-végétarien qui propose des plats végétariens

VEGETARIAN:

- Restaurant vegetarià 100%
- Restaurante vegetariano 100%
- 100% vegetarian restaurant
- 100% restaurant végétarien

VEGAN FRIENDLY:

- Restaurant vegetarià que ofereix també plats vegans
- Restaurante vegetariano que ofrece también platos veganos
- Vegetarian restaurant that offers vegan dishes
- Restaurant végétarien qui propose des plats vegans


VEGAN:

- Restaurant vegà 100% (plats sense ous ni llet)
- Restaurante vegano 100% (platos sin huevos ni leche)
- 100% vegan restaurant (no eggs or milk dishes)
- 100% restaurant vegan (sans oeufs ou laitage)


MACROBIOTIC:

- Cuina basada en una aplicació biològica i fisiològica del principi del Ying i el Yang
- Cocina basada en una aplicación biológica y fisiológica del principio del Ying y el Yang
- Cuisine based on biological and physiological application of the principle of Yin and Yang
- Cuisine fondée sur l'application biologiques et physiologiques du principe du Yin et du Yang

 Adreça • Dirección • Address • Adresse

 Telèfon • Teléfono • Phone • Téléphone

 Web • Mail

 Vegetarià amigable • Vegetariano amigable • Vegetarian friendly • Végétariens amical
Vegetarià • Vegetariano • Vegetarian • Végétariens
Vegà amigable • Vegano amigable • Vegan friendly • Vegan amical
Vegà • Vegano • Vegan • Vegan
Macrobiòtic • Macrobiótico • Macrobiotic • Macrobiotique



1. AGUARIBAY



Metro Llacuna (L4) **Bus** 6, 26, 36, 71, 92, 141

🏠 Ramón Turró, 181 | 08005
 ☎ 933 003 790 | 699 971 738
 🌐 www.aguaribay-bcn.com
 🌱 Vegetarian

2. AMALTEA



Metro Urgell (L1) **Bus** 9, 14, 20, 37, 50, 56, 59, L94, L95

🏠 Diputació, 164 | 08011
 ☎ 934 548 613
 🌐 amaltea@arrakis.es | www.amalteaygovinda.com
 🌱 Vegan friendly

3. ARCO IRIS



Metro Verdaguer (L4, L5) **Bus** 6, 15, 19, 33, 34, 43, 44, 50, 51, 55, B20, B24

🏠 Roger de Flor, 216 | 08013
 ☎ 934 582 283
 🌱 Vegetarian

4. ATÍPIC



Metro Girona (L4) **Bus** 39, 43, 44, 45, 47

🏠 Bruc, 79 | 08009
 ☎ 932 155 106
 🌱 Vegetarian



5. BABLU



Metro Sant Antoni (L2) **Bus** 20, 24, 37, 41, 55, 64, 91, 120, 141

- 🏠 Botella 2 | 08001
- ☎ 934 418 504
- 📧 barbablubcn@gmail.com | bablubarcelona.weebly.com
- 🌱 Vegetarian

7. CAT BAR



Metro Jaume I (L4) **Bus** 17,19,40,45,100,120

- 🏠 Bòria, 17 | 08003
- ☎ 697 694 102
- 📧 CatBarCat@gmail.com | www.catbar.es
- 🌱 Vegan

6. BIOCENTER



Metro Catalunya (L1, L3) **Bus** 14, 59, 91, 120

- 🏠 Pintor Fortuny, 25 | 08001
- ☎ 933 014 583 | 667 042 313
- 📧 www.restaurantebiocenter.es
- 🌱 Vegan friendly

8. CHELO



Metro Catalunya (L1, L3) **FGC Catalunya Bus** 14, 59, 91, 120

- 🏠 Pl. Vicent Martorell, 4 | 08001
- ☎ 933 185 501
- 🌱 Vegetarian friendly



9. CHILAM BALAM



Metro Sant Pau - Dos de maig (L5) **Bus** 15, 19, 20, 45, 47, 92, B22

🏠 Indústria, 156 | 08025

☎ 934 460 503

🌱 Vegetarian Friendly

10. CUINES DE SANTA CATERINA



Metro Jaume I (L4) **Bus** 17, 19, 40, 45, 100, 120

🏠 Av. Francesc Cambó, 16 | 08003

☎ 932 689 918 (*no se hacen reservas*)

📧 cuinessantacaterina@grupotragaluz.com
www.cuinessantacaterina.com

🌱 Vegetarian friendly

11. CULLERES



Metro Glòries (L1), Poblenou (L4) **Bus** 7, 40, 42, 56, 60, 71, 192, B21

🏠 Bolívia, 138 | 08018

☎ 935 133 984

📧 cullerespoblenou@gmail.com | www.culleres.com

🌱 Vegetarian friendly

12. DIONISOS



FGC Barceloneta (L4) **Bus** 4, 17, 36, 39, 40, 45, 51, 57, 59

🏠 Av. Marquès de l'Argentera, 27 | 08003

☎ 932 687 690

📧 reservas@dionisos-bcn.com | www.dionisos-bcn.com

🌱 Vegetarian friendly



13. EL BUFET VERD



Metro Diagonal (L3), Verdaguer (L5) **Bus** 6, 15, 20, 22, 24, 28, 33, 34, 39, 45, 47

🏠 Roger de Llúria, 134 | 08037
 ☎ 934 570 684
 🌱 Vegetarian

14. EL PATI DE ROMA



Metro Tarragona (L3) **Bus** 27, 30, 32, 43, 44, 78, 109, 109, 115

🏠 Tarragona, 106 | 08015
 ☎ 932 267 520
 🌐 www.elpatideroma.com | info@elpatideroma.com
 🌱 Vegetarian friendly

15. EL RACÓ ECOLÒGIC



Metro Girona (L4) **Bus** 6, 19, 39, 43, 44, 45, 47, 50, 51, 55, B20, B24

🏠 Bruc, 86 | 08009
 ☎ 934 678 686
 🌱 Vegan friendly - macrobiòtic

16. GOPAL



Metro Drassanes (L3) **Bus** 14, 59, 91, 120

🏠 Escudellers 42 | 08002
 ☎ 933 189 215
 🌱 Vegan



17. GOVINDA



Metro Catalunya (L1, L3) **Bus** 14, 16, 17, 41, 42, 55, 59, 91, 141

🏠 Vila de Madrid, 4 | 08002

☎ 933 187 729

📧 govinda@arrakis.es | www.amalteaygovinda.com

🌱 Vegan friendly

19 - 19b. JUICY JONES



Metro Liceu (L3) **Bus** 14, 59, 91 | **Metro** Liceu (L3) **Bus** 14, 59, 91, 120

🏠 Cardenal Casañas, 7 | 08002

Hospital, 74 | 08001

☎ 933 024 330 | 934 439 082

🌱 Vegan

18. ILLA DE GRÀCIA



Metro Fontana (L3) **FGC** Gràcia **Bus** 22, 24, 28, 39, 87, 114

🏠 Sant Domènec, 19 | 08012

☎ 932 380 229

📧 infoilladegracia@gmail.com | www.illadegracia.cat

🌱 Vegan friendly

20. L'ATZAVARA



Metro Hospital Clínic (L5) **FGC** Provença **Bus** 14, 20, 31, 37, 43, 44, 54, 58, 59, 63, 66, 67, 68

🏠 Muntaner, 109 | 08036

☎ 934 545 925

🌱 Vegan friendly



21. L'HORTET



Metro Catalunya (L1, L3) **FGC** Catalunya **Bus** 14, 59, 91, 120

- Pintor Fortuny, 32 | 08001
- 933 176 189
- Vegan friendly

23. LA CERERIA



Metro Liceu (L3), Jaume I (L4) **Bus** 14, 17, 19, 40, 45, 59, 91, 120

- Baixada de Sant Miquel, 3 | 08002
- 933 018 510
- Vegetarian

22. LA BÁSCULA



Metro Jaume I (L4) **Bus** 14, 17, 19, 39, 40, 45, 51, 120

- Flassaders, 30 | 08003
- 933 199 866
- Vegetarian

24. LA GRANJA



FGC Plaça Molina, Muntaner **Bus** 14, 16, 17, 27, 31, 32, 58, 64

- Sant Eusebi, 64 | 08006
- 932 015 750
- info@lagranjavegetariana.com
- www.lagranjavegetariana.com
- Vegetarian



25. LA RIERA



Metro Collblanc (L5) **Bus** 15, 54, 56, 57, 75, 157, 158, L12, L56, L62

🏠 Regent Mendieta, 15 | 08028

☎ 629 574 268

📧 lariera.regentemendieta15@gmail.com

🌱 Vegetarian

27. MACROBIÒTIC ZEN



Metro Universitat (L1,L2) **Bus** 9, 14, 24, 41, 50, 55, 56, 59, 64, 91, 120, 141, L64, L95

🏠 Muntaner, 12 | 08011

☎ 934 546 023 | 608 995 435

🌱 Vegetarian friendly - macrobiòtic

26. LA VITAMÍNICA DE HORTA



Metro Horta (L5) **Bus** 19, 39, 45, 86, 87, 102, 112, 185

🏠 Pg. Maragall, 413 | 08032

☎ 933 573 071

📧 lavitaminica@gmail.com

lavitaminicadehorta.blogspot.com

🌱 Vegetarian

28 - 28b. MAOZ FALAFEL



Metro Liceu (L3) **Bus** 14, 59, 91 | **Metro** Liceu (L3) **Bus** 14, 59, 91, 120

🏠 Ferran, 13 | 08002

La Rambla, 95 | 08001

☎ 653 847 653 | 678 604 523

📧 www.maozfalafel.com

🌱 Vegan friendly



29. MIQUETES MÀGIQUES



FGC Sant Pau - Dos de maig (L5) **Bus** 15, 19, 20, 35, 45, 47, 50, 51

- Trobador, 20 | 08041
- 934 363 034
- www.miquetes.net
- Vegetarian friendly - macrobiòtic

31. MOTI MAHAL



Metro Paral·lel (L2, L3) **Bus** 20, 21, 24, 36, 57, 61, 64, 91, 120, 121, 157

- Sant Pau, 103 | 08001
- 933 293 252
- motimahalbcn@motimahalbcn.com
www.motimahalbcn.com
- Vegetarian friendly

30. MOO



Metro Diagonal (L3, L5) **Bus** 6, 7, 15, 16, 22, 24, 28, 33, 34, 39, 100, 101

- Rosselló 265 | 08008
- 934 454 000
- reservas@hotelomm.es | www.hotelomm.es/moo
- Vegetarian friendly

32. NAMASKAR NEPAL



Metro Joanic (L4) **Bus** 39, 55, 92, 114, 116

- Hipòlit Lázaro, 34 | 08025
- 932 131 220
- www.restaurantnamaskar.com
- Vegetarian friendly



33. ORGÀNIC. Tapes



Metro Liceu (L3) **Bus** 14, 59, 91, 120

- 🏠 Hospital, 45 | 08001
- ☎ 933 010 902
- 🌐 www.antoniaoorganickitchen.com
organicrestaurant@gmail.com
- 🌱 Vegan friendly

34. ORGÀNIC. Take away



Metro Catalunya (L1, L3) **Bus** 14, 59, 91, 120

- 🏠 Xuclà, 15 | 08001
- ☎ 933 184 930
- 🌐 www.antoniaoorganickitchen.com
organicrestaurant@gmail.com
- 🌱 Vegan friendly

35. ORIGEN 99,9% - GAUDÍ



Metro Sagrada Família (L2, L5) **Bus** 10, 19, 33, 34, 43, 44, 50, 51, B20, B24

- 🏠 Av. Gaudí, 8 | 08025
- ☎ 934 330 908
- 🌐 sagradafamilia@origen99.com
- 🌱 Vegetarian friendly

36. SALTEIRO



Metro Liceu (L3), Jaume I (L4) **Bus** 14, 17, 19, 40, 45, 59, 91, 120

- 🏠 Sant Domènec del Call, 4 | 08002
- ☎ 933 025 028
- 🌐 salterioteteria@gmail.com
- 🌱 Vegan friendly



37. SELF NATURISTA



Metro Catalunya (L1, L3) FGC Catalunya Bus 14, 59, 91

- 🏠 Santa Anna, 11-17 | 08002
- ☎ 933 182 684
- 🌱 Vegan friendly

39. SÉSAMO



Metro Sant Antoni (L2) Bus 20, 24, 37, 55, 64, 91, 120, 141

- 🏠 Sant Antoni Abat, 52 | 08001
- ☎ 934 416 411
- 🌱 Vegan friendly

38. SENYOR LEM



Metro Maragall (L4) Bus 31, 32, 39, 55, 74, 117

- 🏠 Vinyals, 50 | 08041
- ☎ 662 363 985 (reservas)
- 🌱 Vegetarian friendly

40. TANDOOR



Metro Rocafort (L1) Bus 20, 27, 37, 41, 43, 44

- 🏠 Calàbria, 144 | 08015
- ☎ 934 253 206
- ✉ tandoor@terra.es | www.restaurantetandoor.com
- 🌱 Vegetarian friendly

41. VEGETALIA



Metro Drassanes (L3) Bus 14, 59, 91, 120

🏠 Escudellers, 54 | 08002

☎ 933 173 331

📧 vegetalia@vegetalia.es

🌱 Vegetarian

42. VEG WORLD



Metro Joanic (L4) Bus 39, 55, 101, 114, 116

🏠 Bruniquer, 26 | 08012

☎ 932 107 056

📧 veg.world@hotmail.com

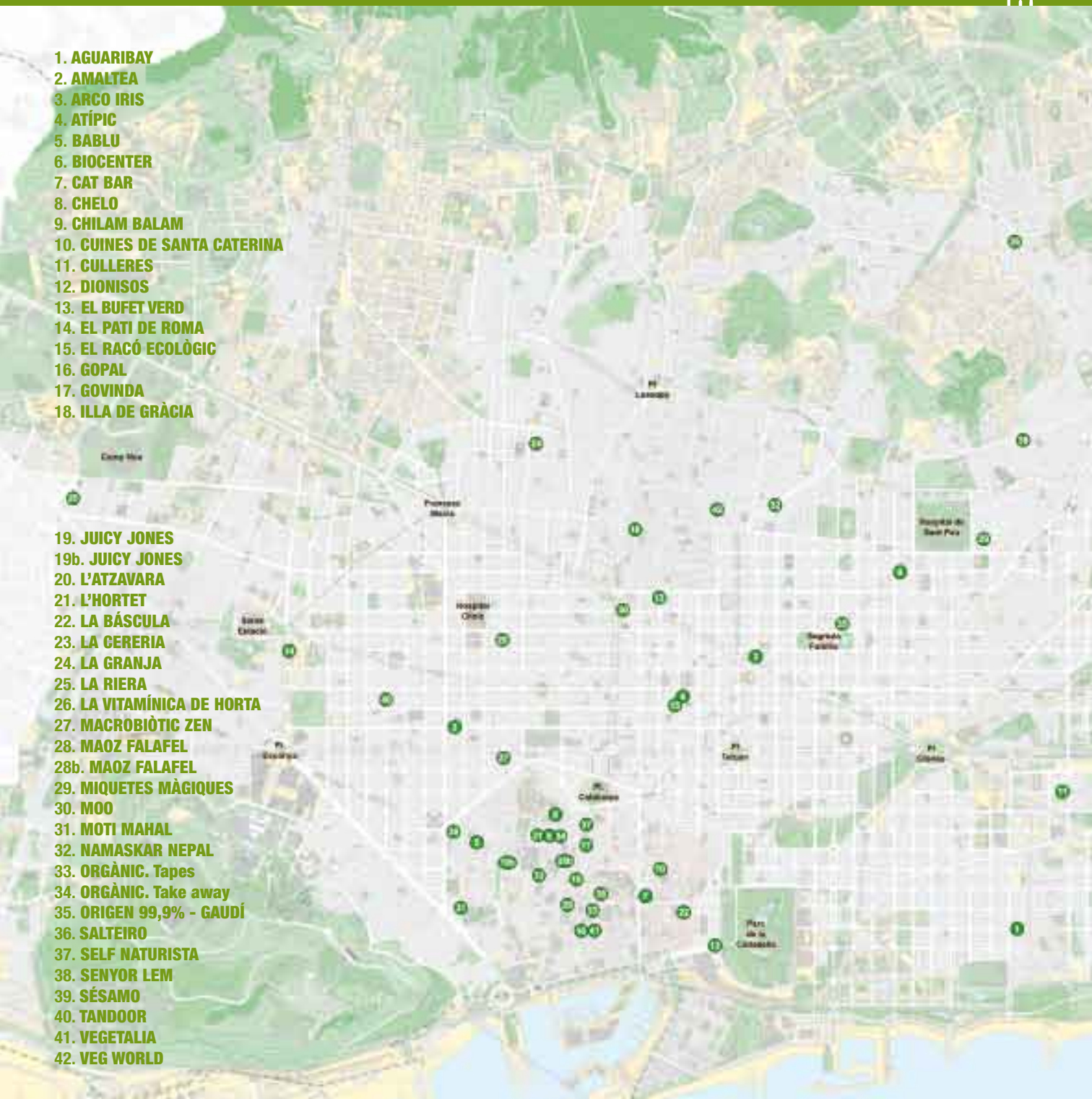
🌱 Vegan friendly





1. AGUARIBAY
2. AMALTEA
3. ARCO IRIS
4. ATÍPIC
5. BABLU
6. BIOCENTER
7. CAT BAR
8. CHELO
9. CHILAM BALAM
10. CUINES DE SANTA CATERINA
11. CULLERES
12. DIONISOS
13. EL BUFET VERD
14. EL PATI DE ROMA
15. EL RACÓ ECOLÒGIC
16. GOPAL
17. GOVINDA
18. ILLA DE GRÀCIA

19. JUICY JONES
- 19b. JUICY JONES
20. L'ATZAVARA
21. L'HORTET
22. LA BÁSCULA
23. LA CERERIA
24. LA GRANJA
25. LA RIERA
26. LA VITAMÍNICA DE HORTA
27. MACROBIÒTIC ZEN
28. MAOZ FALAFEL
- 28b. MAOZ FALAFEL
29. MIQUETES MÀGIQUES
30. MOO
31. MOTI MAHAL
32. NAMASKAR NEPAL
33. ORGÀNIC. Tapes
34. ORGÀNIC. Take away
35. ORIGEN 99,9% - GAUDÍ
36. SALTEIRO
37. SELF NATURISTA
38. SENYOR LEM
39. SÉSAMO
40. TANDOOR
41. VEGETALIA
42. VEG WORLD





A series of horizontal dotted lines for writing on page 58.



A series of horizontal dotted lines for writing on page 59.



Ajuntament de Barcelona



Consorci Municipal
de Recollida
i Reciclatge de Residus

