

Elisa Blanco Barba

VIAJA VEGANO



ANAYA
TOURING

**Ilustrado por
The Wild Rocks**

Elisa Blanco Barba





**ANAYA
TOURING**

Viaja vegano

Textos: **Elisa Blanco Barba**

Editora de proyecto: **Ana María López Martín**

Técnico editorial: **David Lozano**

Corrección: **Nuria Barbé**

Ilustraciones y diseño: **Pilar Roca, The Wild Rocks**

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

1ª edición: marzo 2021

© de las ilustraciones The Wild Rocks

© Grupo Anaya, S.A., 2021

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid.

www.guiasdeviajeanaya.es

Depósito legal: M-03.336-2021

ISBN: 978-84-9158-373-8

Impreso en España - Printed in Spain



*A Paco, mi constante;
a Jon, la luz que ilumina mi camino
y a los animales que han
formado parte de mi vida,
a los que quise, quiero
y no olvido.*

Me vas a permitir el tuteo, querido lector, porque me gustaría tratarte con la misma confianza y familiaridad que a las dos autoras de este libro: **Elisa Blanco Barba**, la parte periodística y narrativa, y **Pilar Roca**, a los pinceles e imaginación.

Verás, me gusta pensar que he sido en parte responsable de este libro. No porque la idea fuera mía, qué va, pero llevo el mismo tiempo que Elisa en el movimiento de derechos animales, hemos colaborado juntas en varias ocasiones, y cuando me pidió que le recomendase a una ilustradora, lo tuve claro. Pilar es la responsable, entre otras cosas, de toda la identidad corporativa de *The Vegan Agency* –la agencia de comunicación para marcas y personas veganas que llevamos juntas–. Es un gusto trabajar con ambas y te diré que vas a notar el cariño, la preparación y el trabajo que hay detrás de este libro.

A la rigurosidad y curiosidad de Elisa como periodista, se le añade la creatividad y amabilidad de Pilar en sus ilustraciones, así que el resultado es esta guía imprescindible tanto si eres persona vegana como vegetariana, como si te estás planteando cualquiera de las dos opciones. Un libro que ahora, que seguimos en plena pandemia mundial –y nos tiene reflexionando a la fuerza sobre nuestros hábitos de consumo y cómo han podido propiciar que un virus de origen zoonótico haya provocado semejante desastre–, es un mapa hacia la esperanza. Hacia la esperanza de que volveremos a viajar y a ilusionarnos ante la idea de unos billetes de avión, una reserva de hotel o una maleta recién hecha aguardando en el recibidor. Pero también hacia la esperanza de que se pueden –y deben– hacer mejor las cosas cuando viajamos. Desde asumir nuestro privilegio y revisar nuestro comportamiento cuando tenemos la suerte de poder conocer otras culturas; a hacer mejores elecciones que tengan un impacto directo y positivo en los otros animales y el planeta.

Si eres una persona con tanta empatía como nosotras, te habrá pasado que viajar a otros países y ser testigo directo del maltrato animal es un trago muy difícil. Igual que sorprende a gente de otras culturas, viajar a España y ver la plétora de circos, zoos, cacerías, corridas de toros o la tasa de animales abandonados que tenemos. Ningún país está exento de especismo, igual que otras desigualdades, pero está en nuestra mano hacernos cargo de la parte que nos toca en nuestras aventuras y odiseas.

Pero, como dice Elisa en el libro, siempre hay gente buena en todas partes y dispuesta a ayudarnos en nuestros viajes. Me he encontrado con alimentadoras de perros “callejeros” (pero esterilizados y con su carné al cuello) en Cuba; mujeres locales en la isla de Mykonos que ayudan a los gatos que viven en la calle; responsables de santuarios de animales donde pude hacer noche en Inglaterra; manifestaciones por el veganismo en Berlín mientras me comía una *pretzel* en un puesto en Ku'Damm; o una asociación de derechos animales en Seúl que abrió un restaurante vegano para hacer frente a los gastos y difundir nuestro estilo de vida y posicionamiento ético.

En mis viajes siempre he buscado llevar conmigo la aplicación de *Happy Cow* cuando aparecieron los *smartphones*, o el texto del pasaporte vegano impreso en el idioma del sitio cuando mi teléfono solo servía para mandar SMS. He visto el veganismo evolucionar y crecer, impalpable, entre viaje y viaje durante estos años.

He sido de las que se ha ilusionado muchísimo cuando, en el hotel en que me alojaba en Bruselas, el recepcionista se fue a comprarme leche de soja a la tienda de alimentación de la esquina porque no tenían. O le dí un abrazo –cuando podíamos tener contacto físico con la gente– a otro recepcionista que me dijo que era vegano en mi hotel en Copenhague y que se aseguraría que tuviera opciones para el desayuno. Por eso, y como persona responsable de la comunicación de Casa Albets en sus inicios, me da muchísima alegría que Elisa ponga a tu disposición hoteles veganos donde no tendrás que preocuparte en ningún momento de si tu colcha es de plumas o le han puesto leche de vaca al pan de brioche del bufé.

Sé que si hubiera tenido un libro así podría haberme planificado mejor, o no haber probado por error una sopa de pescado en Japón. También me he enterado ahora, gracias a este libro, de los esfuerzos

de dos grandes touroperadores por comprometerse de forma más firme contra el maltrato animal. Recomiendo mucho que le hagáis caso en el tema de llevaros un kit de alimentación básico en vuestros viajes en avión por varios motivos: evitarás comer ultraprocesados de venta en las tiendas del aeropuerto, a unos precios desorbitados, y si se confunden con tu menú, como me ha pasado en varias ocasiones, siempre puedes llevar tu sándwich, una pieza de fruta, tu propia botella de agua y algunos snacks como barritas energéticas, frutos secos o palomitas caseras.

Tienes entre tus manos la prueba irrevocable de que te puedes mover por el mundo respetando al máximo a las otras culturas, el planeta y a los otros animales sin comprometer tus valores. Recuerda que como persona consumidora tienes mucho más poder del que piensas y no te agobies por hacerlo todo perfecto, cometerás errores por el camino y te llenarás la mochila de experiencias de las que aprender.

Te deseo todo lo bueno en tus viajes, querido lector, y que aprendas de Elisa y Pilar a ver el mundo con todos los colores y puntos de vista con los que ellas han hecho este libro y que, vayas donde vayas, lo hagas con la mente abierta y el corazón dispuesto.

¡FELIZ VIAJE VEGANO!

PAULA GONZÁLEZ CARRACEDO,
CEO de *The Vegan Agency*,
directora de *Million Dollar Vegan España*
y fundadora del podcast *Ingobernables*.



©Thomas Bedwin

Agradecimientos

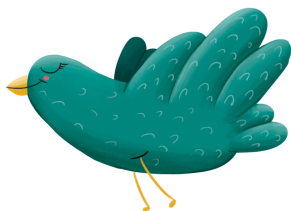
Gracias a las personas que, de una manera u otra, me han hecho creer con sus palabras y su ejemplo que un mundo mejor es posible para todos.

Gracias a los santuarios y a quienes se dejan la vida rescatando animales: sois mis héroes y heroínas.

Por supuesto, gracias a ti que has decidido leer este libro que espero, te ayude y te inspire en tus viajes y en tu día a día.

La autora donará una parte de los beneficios de este libro a santuarios de animales en España.

Presentación



Si tienes este libro en tus manos y lo estás leyendo, es que estás interesado en lo que cuento y que tu idea es dejar la menor huella posible en tus viajes.

Lo primero que debo decirte es que intentar buscar la perfección en términos de consideración y respeto a los animales o al medio ambiente, es imposible. Así que, relájate e intenta disfrutar de tu viaje al máximo. Piensa que vas a poner toda la voluntad en hacerlo lo mejor posible, con la ayuda de todo lo que encontrarás aquí, y no te enfades si la cosa no va como esperabas.



La planificación de un viaje en el que el veganismo es esencial, facilita mucho todo, pero ¡ajo!, se te van a escapar algunos flecos porque no todo depende de lo que hagas tú. Sin embargo, al mismo tiempo, tienes un poder enorme como consumidor y tus elecciones ayudarán a crear un mundo mejor para quienes habitamos en él.

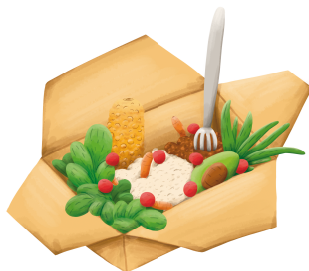
Sí, sé que parece que me contradigo. Lo que te quiero exponer es que, a veces, creerás que no tienes el control de nada y otras sentirás la satisfacción de contribuir a un mundo mejor. Seguramente tu viaje va a estar marcado por estos dos estados, es lo más probable, y sabiéndolo, lo mejor es adoptar una postura flexible y buscar siempre soluciones alternativas sin perder la calma.

Las siguientes páginas están llenas de consejos e ideas que he puesto en práctica y he vivido en primera persona desde 2005 cuando comencé a ser vegetariana, para un par de años después pasar al veganismo. Hace más de una década, lo normal es que casi nadie supiera de lo que le hablabas al mencionar que eras vegana, siempre acababas diciendo: “No como carne, no como pescado tampoco lácteos ni huevos ni miel...”, allá dónde ibas. Especialmente en los restaurantes tenías que recitar lo anterior una y otra vez, pero afortunadamente, los tiempos han

cambiado y ahora, en general, es mucho más sencillo. No niego que, a veces, me sigue saliendo el discurso anterior cuando en la mayoría de las ocasiones ya no es necesario.

Si te preguntas quién soy, me llamo Elisa Blanco Barba y soy periodista. Desde hace más o menos quince años, me considero activista en pro de los Derechos Animales y fue, también, por esa época cuando empecé a trabajar en medios y empresas especializados en viajes. Así que, como ves, viajes y veganismo me acompañan desde hace bastante tiempo.

Fue en 2008 cuando se inició mi colaboración con la editorial Anaya Touring como autora de guías de viaje. Londres, París, Italia, Dublín e Irlanda, Escocia o Londres, Liverpool y Manchester son algunos de los títulos que he escrito. Eso me ha llevado a viajar de un lado a otro y te aseguro que siempre me he buscado la vida para hacerlo sin dejar a un lado el veganismo. Si yo fui capaz cuando veganismo sonaba a todo, menos a lo que era, ten claro que tú también podrás hacerlo.



La planificación de un viaje para personas veganas es esencial. Prever muchas de las situaciones que puedan producirse lo facilita mucho todo.

En 2015, de forma natural, aposté por un proyecto personal llamado Madrid Vegano que surgió como un medio de comunicación y guía para ayudar a personas veganas o que buscaran opciones 100% vegetales en la ciudad de Madrid y en la Comunidad, pero que también informa de activismo, eventos solidarios y noticias relevantes que tengan el veganismo como protagonista. Cuando lanzamos www.madridvegano.es, estaban comenzando a abrir muchos negocios veganos y sin ser conscientes, detectamos el boom que se venía y que se ha ido asentando a lo largo de los años.

Me enorgullece contar que ya han pasado más de cinco años y que nuestro proyecto ahora tiene una comunidad virtual de decenas de miles de personas que nos siguen, comentan y se interesan por lo que publicamos. Madrid Vegano se ha convertido en una herramienta muy útil para las personas veganas que deciden viajar a Madrid. En cierto modo, sin ser plenamente consciente, he creado la página web que me gustaría encontrar cada vez que viajo a un destino.

Ya me conoces un poco mejor y te puedo decir que sí, que cada vez existen más páginas o perfiles en redes sociales que infor-

man de opciones veganas en todo el mundo. Al igual que yo hago con la ciudad en la que vivo, otra gente lo hace con sus lugares de residencia y esto forma una red de información útil y un verdadero “salvavidas”.

Por eso, uno de los objetivos de este libro es marcar las cosas que debes tener en cuenta y facilitar la búsqueda y la planificación. En esta introducción, ya has leído varias veces la palabra “planificación” y quizás pienses que soy una persona que lo tiene todo organizado por colores y categorías sobre un escritorio impoluto y digno de ser contenido de una revista de decoración, ¡qué va!

Al contrario, de hecho, mi naturaleza tira más al desorden y eso es lo que me lleva a creer ciegamente en la planificación flexible. Se puede viajar a la aventura, por supuesto,

pero, con unos mínimos bien establecidos, a no ser que se tenga todo el tiempo del mundo para hacer un “prueba y error” constante, que no suele ser lo habitual.

Espero que este libro te guste, pero sobre todo que te sirva de ayuda. En las siguientes páginas encontrarás plasmadas mis vivencias como viajera vegana, con sus momentos felices y caóticos porque ninguno de nosotros somos monocromáticos y ¡me nos mal!

Elisa Blanco Barba

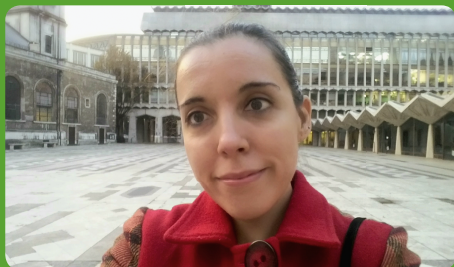
www.madridvegano.es

MADRID VEGANO

Soy vegana y viajera

Este libro está lleno de consejos e ideas que he puesto en práctica al viajar siendo vegana. Esto es así, tal cual. Sin embargo, en el proceso de escritura me he dado cuenta de que, sin desviarme de los conceptos de respeto, veganismo y sostenibilidad, podía aportar mucha información extra de utilidad basada en mi experiencia viajando. El libro no tiene dos vertientes, es una unidad, como lo soy yo misma como vegana y viajera.

Por lo tanto esta información aparecerá de forma natural a lo largo del libro a modo de consejos para ahorrar, mejorar tus elecciones en transporte o alojamiento, visitar museos y monumentos sin sobresaltos innecesarios...



En definitiva, unos consejos sencillos para que te organices mejor, disfrutes más y seas más consciente de tus opciones manteniendo intacta la esencia de este libro que es viajar vegano.

Contenido

Nos vamos de viaje 17

Recuerda lo básico, 19
Viaja donde quieras, 20
Un plan redondo, 23

Viajar sin contaminar 28

Sostenibilidad y huella de carbono, 28
Por tierra ¿quién contamina menos?, 32
Cruceiros veganos y limpios, 33
Moverse en la ciudad, 35
Menús veganos en los viajes, 36

Durmiendo en veggie 45

Tipos de alojamiento, 45
En busca del alojamiento perfecto, 46
Dulces sueños entre animales, 50

Mira qué comes 58

Comer de forma consciente, 61
De viaje con táper, 70
En el alojamiento, 72
Mercados de productores: sostenibles y justos, 75
Certificaciones o cómo dejar de leer etiquetas, 78
Atención a las bebidas, 85
Comiendo vegano alrededor del mundo, 88

Qué llevar y qué traer 103

- Menos es más en un equipaje sostenible, 105
- Recuerdos con impacto positivo, 109
- Mercados de segunda mano con historia, 112

En la ciudad 118

- Cómo disfrutar en las ciudades, 122
- Tours veganos y contactos, 125
- Vámonos de festival, 126
- Ránking de ciudades *vegan-friendly*, 129

En la Naturaleza 143

- Conocer para valorar, 143
- Santuarios, el paraíso de los más vulnerables, 146
- Espacios naturales, protegiendo flora y fauna, 148
- Se ve pero no se toca, 150
- De pícnic y acampadas, 155

Viajes en familia 158

- La familia se pone en marcha, 162
- Qué les gusta a los niños veganos, 168
- No sin mi perro, 174

Anexos 186

- Glosario, 186
- Vocabulario español/inglés, 190
- Algunas frases útiles
en distintos idiomas, 191
- Webs de interés, 193





Nos vamos de viaje



Aquí comienza todo. ¿Era un sueño y por fin lo cumples? ¿Quién no tiene una lista con sus destinos soñados? Yo confieso que sí. Mi primera guía de viajes fue una de París, aún la conservo. Me la compré con 13 o 14 años porque estudiaba francés en el colegio, esperando realizar ese viaje pronto. No fue algo que consiguiera de inmediato, pero en cuanto logré mi primer trabajo, lo hice realidad. Fue un viaje con poco presupuesto, pero bonito y muy emocionante. Después han venido muchos viajes más; si te gusta ver mundo, no te cansas nunca. Han sido celebraciones de vida, regalos de seres queridos, improvisaciones más o menos alocadas...

Primera recomendación: ¡planificación!

Al final, sea cuestión de horas, días, meses o años, un viaje nunca comienza cuando sales de casa cargado con tu maleta. Existe en el tiempo antes de que cierres la puerta de tu hogar.

Todos organizamos nuestros viajes con un cierto grado de planificación y en este asunto influye cómo somos. No es distinto para una persona vegana que decide salir al mundo y conocer cualquier destino, desde el más turístico hasta el más difícil de situar en un mapa. Lo que se deja o no a la improvisación es cosa del viajero, pero, te recomiendo y te aseguro, por

propia experiencia, que una planificación flexible, te va a hacer disfrutar mucho más del viaje y a evitar algunas preocupaciones.

Herramientas esenciales son las guías, las oficinas de turismo y sus páginas web oficiales, y los blogs, canales de YouTube o redes sociales especializadas en viajes. Las primeras son un excelente punto de partida. Recomendando leerlas, marcarlas o bien tomar notas. Sus consejos pueden ser muy útiles en muchos aspectos de un viaje, y las descripciones y valoraciones de los lugares a visitar están hechas por viajeros expertos.

Antes de visitar cualquier punto de interés, es básico saber su día o días de cierre se-

Cuando “La última cena” se me atragantó

Hace años improvisé un viaje por Italia en poco tiempo porque encontré billetes de avión baratos. Hasta aquí suena genial, pero en aquel momento aún no tenía claro lo importante que es comprar entradas online cuando quieres visitar un lugar conocido y reconocido.

Quería ver muchas cosas relevantes, interesantes y muy turísticas y si bien, logré solventar mis despistes con respecto a las entradas en Florencia, porque tuve suerte, en Milán no me pasó lo mismo.

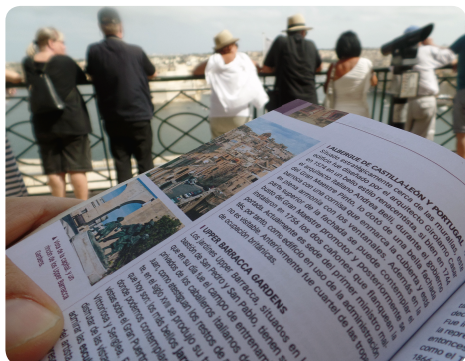
Allí me topé con la imposibilidad de visitar *La última cena* de Leonardo da Vinci durante los días que tenía programados para estar en la ciudad. Esta pintura mural realizada entre los

años 1495 y 1498 por Leonardo da Vinci se halla en el refectorio del convento de Santa Maria delle Grazie en Milán. Es un lugar muy protegido que solo admite visitas limitadas y previa reserva.

A pesar de esta contrariedad me empeñé todo lo que pude en lograr admirar esta pintura, y tras varias peripecias y de nuevo con algo de suerte, conseguí un hueco en un tour en italiano para varios días después. Eso sí, tuve que volver a Milán desde otra parte de Italia a cientos de kilómetros de distancia. Lo conseguí y tengo que decir que mereció la pena, pero aprendí la lección y desde entonces, reviso la venta online para evitar encontrarme con este tipo de contratiempos.



Santa Maria delle Grazie (Milán).



Una guía es una excelente herramienta de información previa al viaje.

manuales y anuales, si cierra al mediodía, y si existe algún día o momento que ofrezca entradas gratuitas.

Quedarse sin poder visitar un sitio famoso, singular o significativo por algún motivo genera frustración. Para evitar que esto ocurra, las guías suelen recomendar comprar entradas online para visitar museos y monumentos. Este sistema de venta se está instalando en lugares de todo tipo y es vital utilizarlo en los más populares y frecuentados a nivel mundial. Así que, tan pronto se sepa adónde se va y lo que se quiere ver, aconsejo que se adquieran. Y cuanto antes se reserve, mejor, con semanas o meses de antelación. Suena exagerado, pero hay que tener en cuenta que durante ciertos períodos del año, la demanda se dispara y si no se hace, al final es posible quedarse sin ver aquello que más nos interesa o sin poder entrar en algún museo o monumento importante. Además, en ocasiones, si se realiza este tipo de compra, se obtiene un descuento con respecto al precio de venta en taquilla.

Las páginas oficiales de turismo son un excelente recurso para profundizar y para comprobar si existe algún cambio en datos como horarios y tarifas; si se ha programado algún cierre imprevisto; si se ha iniciado algún tipo de obra, remodelación o cualquier otra situación que afecte a la visita.

Cuando interesa un punto de vista más personal, aconsejo empaparse en el mundo digital: blogs, canales de YouTube o redes sociales especializadas en viajes. ¿Qué se encuentra? Prácticamente de todo, más general o específico, más informal o riguroso, para diferentes tipos de viajeros, de presupuestos o de maneras de entender la vida. Solo hay que poner unas cuantas palabras clave en los buscadores y un mundo de opiniones y vivencias se abre ante las pantallas en palabras, fotografías o vídeos.

Con la elección del destino se inicia este libro *Viaja vegano*. En estas primeras páginas encontrarás un recordatorio básico, pero esencial y algunos consejos y recomendaciones para que vayas donde quieras y encuentres inspiración en tus próximas escapadas. ¡El viaje ya está en marcha!

Recuerda lo básico

Suena obvio si te digo que cumplir con las medidas sanitarias y llevar la documentación necesaria son cuestiones esenciales para cualquiera que viaje. Esto es imprescindible para no quedarte en tierra. Seguro que has escuchado la historia de algún amigo o conocido que llegó al aeropuerto



con el DNI caducado y sin pasaporte y no pudo tomar su vuelo. Yo sí. Parece que sin improvisación, tus vacaciones serán aburridas y tópicas y no la aventura que te imaginas y que recordarás para siempre.

Sin embargo, según viajas y viajas, te das cuenta de que un poquito de planificación no viene nada mal. Ayuda a encontrar tesoros que de otra forma probablemente no hubieras visto y al final, disfrutas más porque piensas menos. Uno de los grandes placeres de una escapada es hacer lo que quieras, sea mucho o poco, pero sobre todo, desconectar la mente. Vegano o no, te recomiendo que traces un plan con unas líneas básicas para divertirte y no tengas miedo de salirte de él cuando te apetezca.

**Una planificación flexible
te hará disfrutar más
del viaje.**

Viaja donde quieras

Antes de continuar, si eres una persona vegana que has comprado este libro con ilusión y esperanza de que te ayude en tus viajes, ya te digo que puedes viajar a cual-

quier parte del mundo sin dejar a un lado tu ética y estilo de vida. Da igual que lo hagas en solitario, en pareja, en grupo o en familia.

Hace más de una década, a veces me sentía insegura en este aspecto, aunque no fue algo que me frenase. Siempre lo solucioné de una manera u otra. En la actualidad cada vez existe un conocimiento mayor de lo que implica el veganismo y por lo tanto, cada día hay más opciones en gastronomía, alojamiento, visitas, actividades...

Por lo tanto, te aconsejo que vayas donde te apetezca. No caigas en buscar países o ciudades que te den la impresión de ser más facilones en este aspecto. Sobre el papel, un destino puede parecer "imposible", seguramente solo requiera algo más de investigación previa. Indagando y preguntando te llevas agradables sorpresas en cualquier rincón del planeta. Existen buenos y agradables anfitriones allá donde se vaya y entenderse no resulta complicado cuando se pone voluntad

por parte de todos (al final de este libro, encontrarás un diccionario para ayudar en la comunicación).

A veces pensamos que ofrecer opciones para veganos en alojamientos o en restaurantes es un mundo, pero no suele ser un problema. Muchas veces lo que necesitan es que se les explique bien que no comemos productos de origen animal y que, por eso, en el desayuno no tomamos un determinado alimento o que ese es el motivo para pedir que en un plato de su carta nos quiten el huevo, el queso... Lo mejor es ir al grano y no dar vueltas al asunto, no hace falta dar explicaciones de más porque a no ser que se hable el idioma en cuestión con una enorme fluidez, el resultado puede ser un embrollo bastante grande.

Inspiración para viajar

Seas un viajero vegano o que simpatiza con el veganismo seguro que tienes un buen puñado de razones para ir a un sitio y no a otro y –nótese la ironía– sorprendentemente muchas coinciden con algunos de los turistas que caminan a tu lado. Al fin y al cabo somos tan terrícolas como el que más. Ver plasmadas esas razones en papel puede inspirarte en tu viaje porque ayuda a seleccionar entre lo que te gusta, a descartar lo que no te convence y, tal vez, te dé ese empujón que necesitas para mimarte y darte un capricho.

Te recomiendo que te escuches. Eres quien mejor sabe cuáles son tus intereses o gustos personales. Evidentemente si viajas por placer, elegirás un destino que te guste. En

Gatos malteses

Mi estancia en la isla de Malta me trajo una sorpresa inesperada porque desconocía que hubiera tantos y tantos gatos callejeros. Es un tema que me afecta bastante porque llevo cuidando y rescatando gatos desde hace años. No quise irme de allí sin hacer nada y busqué en Google alguna organización que hiciera captura, esterilización y suelta y me planté en su sede para darles las gracias por su trabajo y aportar mi grano de arena con un donativo.



muchos casos, esta es la principal motivación para cualquier viajero: playa o montaña, cultura o gastronomía, ciudad o naturaleza... Además, si eres vegano, quizás tus gustos se han visto influidos por tu consideración hacia el resto de animales y, sin ni siquiera darte cuenta, has borrado de tu mente destinos que asocias con



Los informadores locales son oro



Siempre que paro en un lugar vegano agradable charlo con sus propietarios. Tienen información de primera mano y eso es oro. Así fue como, en uno de mis viajes a Berlín, me enteré de la existencia de una pequeña feria vegana a orillas del río. Estaba muy bien organizada con música en directo y un montón de puestos de comida. Fue un pequeño regalo en el camino. El sentimiento de pertenencia a un grupo genera felicidad.

abandono o tradiciones crueles. Nunca te fuerces a viajar a un país o ciudad que te haga sentir mal por este motivo. Te hablo desde el corazón cuando te digo que existen sitios en los que nunca pondré un pie en mi vida.

Siempre es buena idea organizarse en base a un presupuesto. Normalmente tenemos que ceñirnos a una cierta cantidad de dinero a la hora de movernos, pero la creatividad es gratuita y eso está genial. Existen soluciones para estirarlo como la de apostar por lugares menos concurridos o viajar en temporada baja, a lo que se suma que son dos opciones más sostenibles.

Se es más feliz si se tiene la capacidad de ver lo bueno de cada situación y así, ciertas restricciones o circunstancias poco ventajosas pueden convertirse en oportunidades. Adaptarse es clave. Si el presupuesto no te da para salir de España y eres vegano, estás de suerte porque puedes descubrir excelentes restaurantes y alojamientos veganos. Suelen ser pequeños negocios, así que apoyándolos, impulsas la economía local. Si te planteas y puedes salir fuera de nuestras fronteras, también encontrarás destinos a buen precio que son verdaderos paraísos si apuestas por cultura, ocio y veganismo.

Algunos destinos son tan populares que la afluencia de turistas no cesa prácticamente durante todo el año. Si te preocupa la sostenibilidad y el futuro del planeta, ante esta disyuntiva puedes decidir ir a lugares menos concurridos y apoyar así su economía o elegir alguna fecha en temporada baja para viajar a los que suelen estar masificados.



En los festivales de música no es extraño encontrar opciones aptas para veganos.

Es realmente importante elegir bien la época del año para viajar. En temporada alta todo puede ser más fácil porque hay más oferta. La apertura de un mayor número de restaurantes y alojamientos, además de la celebración de eventos culturales y la organización de mercados estacionales propicia un ambiente más vivo y rico en influencias.

Es cierto que lo anterior hace más fácil encontrar opciones si no consumes productos de origen animal. Hay más entre lo que elegir que en temporada baja. Sin embargo, se puede optar por una solución intermedia que nos lleve a elegir los meses cercanos a los de máxima afluencia (por ejemplo si pensamos en España o en Europa, abril y mayo o septiembre y octubre).

Un plan redondo

Me apasiona planificar viajes alrededor de acontecimientos especiales. Esto me ha llevado a destinos que quizás de otra manera no habría conocido nunca. El concierto de tu grupo favorito, el escenario de una serie de televisión o película, un evento deportivo o una exposición pueden ser la excusa perfecta para hacer una escapada. Lo recomiendo porque se viven momentos únicos y especiales. Precisamente los festivales de música y los museos suelen ser lugares en los que no es extraño encontrar opciones aptas para veganos.

En este apartado mi memoria viajera está repleta. Disfruté viendo a *The Killers* en Barcelona, a *Arcade Fire* en Londres o a