



Guia de restaurants de  
**BARCELONA**

**VEGETARIANS**



2a Edició

Ajuntament de  
Barcelona





# Guia de restaurants de **BARCELONA**

## **VEGETARIANS**

Guía de restaurantes **VEGETARIANOS**  
de **BARCELONA**

Guide to **VEGETARIAN** restaurants  
in **BARCELONA**

Guide des restaurants **VÉGÉTARIENS**  
de **BARCELONE**



**Xavier Trias**, Alcalde de Barcelona


**A**mb 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 reedició ampliada de la **Guia de restaurants vegetarians de Barcelona**, per tal d'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 reedición ampliada de la **Guía de restaurantes vegetarians de Barcelona** y favorecer la difusión de la gastronomía vegetariana en nuestra ciudad.*



 With this guide Barcelona City Council wants to help promote an alternative that has become an integral part of the dining scene in our city, one that is attracting more and more attention due to an increasingly large public demand.

Vegetarian cuisine embraces the varying themes of culture, health and environmental protection. It is therefore linked to one of the main objectives of the City Council: improving the quality of life for Barcelona's citizens.


Barcelona city has distinguished itself as a pioneer in adopting measures that are respectful to both the environment and to animals. That is why we fully identify with a culinary tradition that goes in search of gastronomic excellence and that also relieves the burden on our environment.



The increased offerings of vegetarian choices, not only as a dining option, but also as a way of life are a clear indication of how open-minded and respectful our city is. It has the added value of contributing to both the economic vitality of the city and to Barcelona's international reputation as a supporter of environmental principles.

That is why we wanted to give our full support to the new expanded edition of the **Barcelona Guide to Vegetarian Restaurants**. We want to support the growth of vegetarian cuisine in our city.



 *Avec ce guide, le Conseil Municipal veut aider à promouvoir une tendance qui s'est affirmée dans le panorama gastronomique de notre ville avec un impact croissant et qui répond à une demande toujours plus grande.*

*La cuisine végétarienne unit la culture, la santé et le respect pour l'environnement. Par conséquent, elle correspond parfaitement à l'un des principaux objectifs de ce Conseil: améliorer la qualité de vie des habitants et habitantes de Barcelone.*

*Barcelone s'est distinguée comme une ville pionnière dans l'adoption de mesures respectueuses envers l'environnement et les animaux. Elle s'identifie donc pleinement avec une tradition culinaire qui vise l'excellence gastronomique et soulage le fardeau que nos ressources environnementales doivent supporter.*

*L'expansion du végétarisme, non seulement comme choix gastronomique mais aussi comme style de vie, met en lumière l'esprit ouvert et respectueux de notre ville, tout en contribuant à la dynamisation économique et en plaçant internationalement Barcelone en faveur des valeurs environnementales.*

*C'est pour cela que nous avons voulu apporter tout notre soutien à la réédition augmentée du **Guide des restaurants végétariens de Barcelone**, afin de favoriser la diffusion de la gastronomie végétarienne dans notre ville.*




**Gaietà Farràs**, President del Gremi de Restauració de Barcelona

**E**ls vegetals i els seus productes derivats s'han acompanyat per dret propi als dos primers i privilegiats pisos de la base de la piràmide alimentària, perquè són bàsics per a l'alimentació humana. Tant nutricionistes com experts en alimentació tenen els vegetals com a principals referents d'una dieta equilibrada, de manera que l'alimentació a base de vegetals és sinònim de salut i benestar. La seva diversitat i les possibilitats culinàries que ofereixen han demostrat ser infinites, i han fet engrandir sense descans el receptari vegetarià fins a alimentar tot tipus d'oferta de qualsevol restaurant. A tot això, si hi sumem el respecte per la vida animal, fa que ser vegetarià s'associï a una visió molt humana i molt arrelada en el respecte per la vida i l'equilibri a molts nivells.


Barcelona és una ciutat rica en cultura, incloent-hi la cultura vegetariana, que és rica en humanitat, plural i respectuosa amb la natura. Aquest darrer aspecte és un fet remarcable, perquè normalment ser vegetarià va més enllà de menjar només vegetals, i inclou un tipus d'agricultura i un nou i ancestral tipus de pensament molt més proper a la naturalesa. Per això la guia que presentem és molt més que una guia de restaurants. Podria, fins i tot, canviar la vida de molta gent, o com a mínim portar-los cap a noves maneres de veure el món a través de l'alimentació.



 Los vegetales y sus productos derivados se han acomodado en los dos primeros y privilegiados pisos de la base de la pirámide alimenticia por derecho propio, pues son básicos en la alimentación humana. Tanto nutricionistas como expertos en alimentación tienen a los vegetales como principal referente de una dieta equilibrada, de modo que la alimentación a base de vegetales es sinónimo de salud y bienestar. Su diversidad y sus posibilidades culinarias han demostrado ser infinitas, ampliando sin descanso el recetario vegetariano, hasta alimentar cualquier oferta de cualquier restaurante. Sumándole el respeto por la vida animal, hacen que ser vegetariano tenga asociada una visión muy humana y muy arraigada en el respeto por la salud y el equilibrio a muchos niveles.

Barcelona es una ciudad rica en cultura, incluyendo la cultura vegetariana, rica en humanidad, plural y respetuosa con la naturaleza. Este último aspecto es destacable, pues ser vegetariano normalmente va más allá de comer sólo vegetales, incluye un tipo de agricultura y un nuevo, y ancestral, tipo de pensamiento mucho más cercano a la naturaleza. Por ello la guía que presentamos es mucho más que una guía de restaurantes. Podría, incluso, cambiar la vida de muchos, o al menos llevarles hacia nuevas maneras de ver el mundo a través de la alimentación




 Vegetables and vegetable products are placed in the first two privileged positions at the base of the food pyramid because they are fundamental to the human diet. Both nutritionists and experts on the subject of nutrition consider vegetables to be the principal element a well-balanced diet and as a result these foods are synonymous with good health and physical wellbeing. The variety of vegetables and the culinary possibilities they provide has been demonstrated to be limitless, with endless recipes being added to vegetarian cookbooks and contributing to the offerings available in all types of restaurants. Adding a respect for the lives of animals to the equation links vegetarianism with a humane vision and one deeply rooted in the respect for health and balance at many levels.

Barcelona is a city rich in culture, including vegetarian culture, rich in humanity, diversity and respect for natu-

re. This last aspect is worth emphasizing, because being a vegetarian normally goes beyond just eating vegetables. It embraces a type of agriculture and a new and yet ancestral way of thinking that is much closer to nature. For this reason the guide which we are presenting is much more than just a guide to restaurants. It could even change the lives of many people or at least give them a new perspective on the world with respect to nutrition.



 Les végétaux et leurs produits dérivés sont classés dans les deux premières rangées les plus essentielles de la pyramide alimentaire et ce à juste titre, car ils constituent la base de l'alimentation humaine. Les nutritionnistes ainsi que les experts en alimentation considèrent les végétaux comme l'élément principal d'un régime alimentaire équilibré, une alimentation végétarienne est donc synonyme de santé et de bien-être. Leur diversité et leur potentiel culinaire inépuisable permettent de développer à l'infini la gastronomie végétarienne, jusqu'à pouvoir l'intégrer à la carte de n'importe quel restaurant.

Si l'on ajoute à cela le respect pour la vie animale, le végétarisme s'accompagne d'une vision très humaine et très enracinée dans le respect pour la santé et l'équilibre à de multiples niveaux.

Barcelone est une ville riche de culture, y compris de culture végétarienne, riche d'humanité, plurielle et respectueuse envers la nature. Cet aspect est à souligner, car le fait d'être végétarien va beaucoup plus loin que le simple fait de manger uniquement des végétaux ; cela implique un certain type d'agriculture et une philosophie, nouvelle et ancestrale à la fois, plus proche de la nature. Pour cette raison, le guide que nous présentons est beaucoup plus qu'un guide de restaurants. Ce guide pourrait même changer la vie de nombreuses personnes, ou du moins leur offrir une nouvelle vision du monde à travers l'alimentation.




**Leonardo Anselmi**, Coordinador General de l' Associació Animalista LIBERA!

**E**l moviment animalista té avui una fisonomia una mica diferent de la d'aquell moviment tradicional que procurava protecció per als animals de companyia, hi ha ampliat 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 la mateixa capacitat de patiment.

També la ciència mediambiental ha determinat que les dietes vegetarianes són les més sostenibles entre totes les dietes 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 fora d'aquesta tendència.


Va ser llavors que vam proposar confeccionar aquesta Guia de Restaurants Vegetarians de Barcelona, que esperem que 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 Restaurants 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.*



 *The animal rights movement today is somewhat different from the traditional movement that has achieved protection for pets and further heightened this sense of awareness by extending it to other animals, regardless of their role or species. This is due to the fact that science has proven that all animals have equal capacity for suffering.*

*In addition, environmental science has determined that amongst all the possible dietary options, vegetarian diets are the most sustainable. As a result, various cities and countries have embarked on campaigns to make vegetarian meals more accessible and Barcelona, with a very high proportion of vegetarians and specialized restaurants, could not be left behind in this tendency.*

*It was then that we proposed to formulate this Guide to Vegetarian Restaurants in Barcelona, which we hope you will find extremely useful and therefore we want to express our appreciation to the City of Barcelona for promoting it and for making it a reality and also to the Barcelona Guild of Restaurateurs for writing it.*

**■ ■** *Le mouvement animaliste d'aujourd'hui se distingue quelque peu du mouvement traditionnel pour la protection des animaux de compagnie, en élargissant la prise de conscience à tous les autres animaux quelques soient leur utilisation et leur espèce, puisque la science leur attribue la même capacité à souffrir.*

*D'un autre côté, la science environnementale a démontré que les régimes végétariens sont parmi les plus durables, c'est pourquoi plusieurs villes et pays ont lancé des campagnes pour les rendre encore plus accessibles. Barcelone, avec un nombre exceptionnellement élevé de végétariens et de restaurants spécialisés, ne pouvait pas rester en dehors de cette tendance.*

*C'est pourquoi nous avons proposé de créer ce Guide des Restaurants Végétariens de Barcelone, dont nous espérons qu'il sera d'une grande utilité. Nous tenons à exprimer notre gratitude envers le Conseil Municipal de Barcelone pour son aide dans la mise en marche de ce projet, ainsi que l'Association des Restaurants de Barcelone pour son élaboration.*





## Guia de restaurants VEGETARIANS de BARCELONA

Aquesta 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 menjar plats vegetarians a l'hora de dinar o de sopar, perquè 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 cap a una visió especial del sentit de la vida: 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, pasando 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 to VEGETARIAN Restaurants in BARCELONA

This guide, prepared under the supervision of the Barcelona Guild of Restaurateurs and Libera! Animal Rights Association is the result of an initiative by the Department of Commerce, Consumer Goods and Markets. The main intention is to provide a dynamic summary of restaurants in Barcelona that are sensitive to the convictions of vegetarians and that offer a cuisine that is adapted to their culinary needs.

The restaurants in this guide range from those specializing in vegan, macrobiotic and lacto ovo vegetarian cuisines to those offering a selection of vegetarian alternatives as part of their main menu.

This is a guide to a selection of the restaurants that have gone above and beyond the usual expectations and whose product offerings embrace a way of life and a way of seeing the world.

This guide goes way beyond being just a listing for vegetarian dining places. It embraces a respectful way of living that is being adopted by an ever increasing number of people: people once hidden under the clichéd lettuce leaves or vegetable soup, have now come out of the tofu closet for one and all to see; people with a special sense of what life is about: the vegetarian being.

## Guide des restaurants VÉGÉTARIENS de BARCELONE

Réalisé sous la supervision de l'Association des Restaurants de Barcelone et de l'Association animaliste Libera!, ce guide est une initiative lancée par le Conseil Municipal en charge du Commerce, de la Consommation et des Marchés de la Mairie de Barcelone. Il a pour objectif principal de regrouper de manière dynamique et utile tous les restaurants barcelonais qui, sensibles aux idéaux végétariens, proposent une cuisine adaptée à cette exigence culinaire: des restaurants spécialisés en cuisine exclusivement végétarienne, aux restaurants qui réservent à la cuisine végétarienne seulement une partie de leur carte, en passant par ceux qui proposent une cuisine

ovo-lacto-végétarienne ou bien macrobiotique. Tout un choix de restaurants qui vont au-delà de leurs fourneaux et appliquent à leurs produits toute une manière de vivre et de voir le monde.

Ce guide est beaucoup plus qu'une simple compilation de lieux où l'on peut manger végétarien, car il s'inscrit dans une sensibilité qui réunit de plus en plus d'adeptes, qui se libère du cliché du végétarien mangeur de salades et de soupes de légumes, qui va au-delà pour mettre en pratique une vision particulière du sens de la vie: être végétarien.





## LES PRINCIPALS DIETES DE BASE VEGETAL

Parlar de dietes vegetarianes de manera genèrica és, abans de res, incorrecte. Dins el conjunt de persones que opten per alimentar-se totalment o principalment d'aliments d'origen vegetal existeix un gran ventall de matisos que han de ser tinguts en compte. A Catalunya, segons els estudis realitzats per organitzacions que promouen aquest tipus de dietes, el 46% de les 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, granivoriana, frugívora, esteineriana, eubiòtica i naturívora. Totes elles són dietes basades, principalment 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, perquè 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 amb 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 a fruitarisme, consisteix en tornar a l'alimentació prehistòrica de l'ésser humà, la qual, sostenen, és l'única realment natural. D'aquesta manera no es consumeixen els productes que provenen de l'agricultura, com per exemple les lleguminoses. Algunes persones que segueixen aquesta dieta consumeixen allò que la planta ha deixat caure, com els fruits. Centren principalment l'atenció en els fruits secs.

La dieta esteineriana està basada en el principi científic que regeix la manera 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 tractament incorrecte que donem a la terra a través de l'agricultura industrial fa que els aliments perdin nutrients progressivament. Els que segueixen aquesta dieta intenten evitar el consum d'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 com a 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 es pot definir com una dieta sinó com una actitud de respecte cap als altres animals, un posicionament 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 s'ha de confondre 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 presenten determinades deficiències per a 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-hi les totalment vegetarianes o veganes, són saludables i nutricionalment adequades", i no només això, sinó que "poden fins i tot proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i el tractament de determinades malalties".





### Referències:

[www.curt.cat/guiavegetariana01](http://www.curt.cat/guiavegetariana01) | Resumen de l'informe i enllaç de l'AAD

[www.curt.cat/guiavegetariana02](http://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, i que no consumeixen tampoc productes derivats d'animals com la mel, els lactis o els ous. Es calcula que, tan sols a Anglaterra, la població de vegans arriba al mig milió, i 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 ho han fet amb la finalitat de captar les visites d'un públic amb un alt nivell de fidelitat, superior a la d'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 a la carta del menú se'n 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 es pot decidir adoptar una dieta vegetariana. Moltes persones ho fan per salut, unes altres per estètica, per vetllar pel medi ambient, per eficiència alimentària i justícia social o per ètica, per 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 de totes les dietes 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 la suma de gasos emesos per tots els transports. De la mateixa manera, la baixa eficiència de la producció global d'aliments i el malbaratament de l'aigua són elements que també es vinculen a la producció de bestiar.

### Referències:

[www.curt.cat/guiavegetariana03](http://www.curt.cat/guiavegetariana03) | Informe de la FAO

[www.curt.cat/guiavegetariana04](http://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 amanides. En aquesta guia es trobaran restaurants especialitzats que demostraran, no amb paraules sinó a través del 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, según los estudios realizados por organizaciones que promueven este tipo de dietas, 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 afrontan 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 aquellas que son completamente vegetarianas o veganas, son





saludables y nutricionalmente adecuadas, y no solo eso, sino que “pueden incluso proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de determinadas enfermedades”.

### Referencias:

[www.curt.cat/guiavegetariana01](http://www.curt.cat/guiavegetariana01) | Resumen del informe y link de la AAD

[www.curt.cat/guiavegetariana02](http://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.

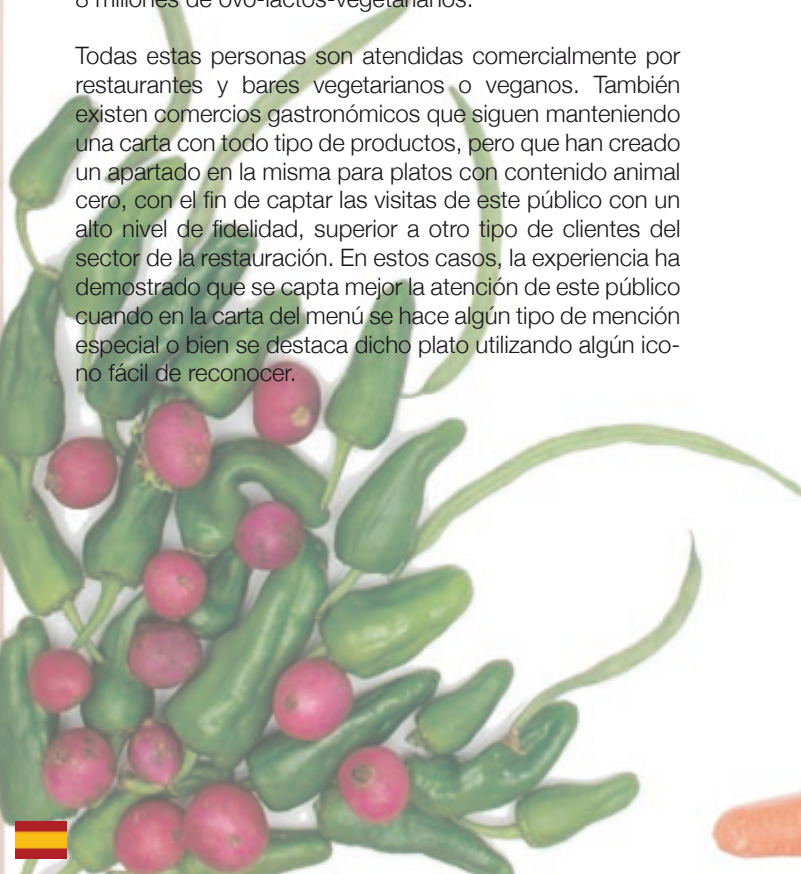
### Referencias:

[www.curt.cat/guiavegetariana03](http://www.curt.cat/guiavegetariana03) | Informe de la FAO

[www.curt.cat/guiavegetariana04](http://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, according to studies conducted by organizations that promote this type of diet, 46% of people belonging to this group are known as lacto-ovo vegetarians. These are people who do not eat products resulting from an animal's death, but who do eat eggs or 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 death as eggs or milk. And the remaining 9% are divided between the 'raw vegan', 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, involves a return to a prehistoric human diet, which they hold as the only truly natural one. Therefore, they do not consume those products which are the result 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 products of animal origin such as honey, milk and eggs. Lacto vegetarians are people who only consume vegetables and milk products, as well as ovo vegetarians, who eat only vegetables and eggs. People 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 products of animal origin and their derivatives to products completely vegetable in 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](http://www.curt.cat/guiavegetariana01) | Summary of the report and the link to the ADA.

[www.curt.cat/guiavegetariana02](http://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 recognizable 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](http://www.curt.cat/guiavegetariana03) | FAO report.

[www.curt.cat/guiavegetariana04](http://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

Avant tout, parler de régimes végétariens d'une manière générale est une erreur. Parmi l'ensemble des personnes qui choisissent de s'alimenter exclusivement ou principalement d'aliments d'origine végétale, il existe un large éventail de nuances qui doivent être prises en compte. En Catalogne, d'après les études réalisées par les organisations qui encouragent ce type de diète, 46% des personnes faisant partie de ce groupe sont lacto-ovo-végétariennes, c'est-à-dire qu'elles ne consomment pas de produits provenant de la mort de l'animal, mais elles consomment des produits d'origine animale comme les œufs ou les produits laitiers. 45% sont végétaliens, c'est-à-dire qu'ils ne mangent aucun produit d'origine animale, qu'ils proviennent de la mort des animaux ou de leur exploitation, comme les œufs et les produits laitiers. Les 9% restants se répartissent entre les régimes crudivégétalien, macrobiotique, granivore, 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°. On utilise aussi l'expression «alimentation vivante» pour parler du crudivégétalisme car il défend l'idée que les aliments sans cuisson conservent davantage leurs qualités nutritives.

Le régime macrobiotique propose un modèle philosophique en quête d'équilibre, qui est ensuite 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 dans ce régime sont les céréales comme le riz, l'orge ou le maïs.

Le frugivorisme désigne le retour à une alimentation préhistorique, considérée par les adeptes de ce régime comme étant la seule vraiment naturelle. Ils ne mangent pas les produits issus de l'agriculture tels que les légumineuses. Certains d'entre eux consomment ce qui tombe de la plante, comme les fruits. Ils privilégient tout particulièrement les fruits secs.

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

Les ovo-lacto-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. Le pescétarisme concerne ceux qui mangent du poisson et qui ne sont habituellement pas considérés comme végétariens. Beaucoup d'entre eux ont pour objectif d'arriver au végétarisme ou au végétalisme et effectuent la transition 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 et ne permet donc pas de définir le végétalisme comme un régime alimentaire, sinon comme une attitude de respect envers les animaux, une démarche qui se traduit par une évolution de la culture gastronomique vers 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 tous types d'aliments pour rester en bonne santé, instaurant ainsi le mythe selon lequel les régimes végétariens provoquent des carences dans l'organisme 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 au plan international dans ce domaine, a affirmé que «les régimes correctement planifiés, y compris les régimes totalement végétariens ou végétaliens, sont sains et nutritionnellement adaptés» et que de plus, ils «peuvent même être bénéfiques pour la prévention de certaines maladies».





### Références:

[www.curt.cat/guiavegetariana01](http://www.curt.cat/guiavegetariana01) | Résumé du rapport et lien de la AAD

[www.curt.cat/guiavegetariana02](http://www.curt.cat/guiavegetariana02) | Rapport de la Generalitat sur les régimes végétariens et végétaliens.

### LE COMMERCE VÉGÉTARIEN

Des millions de personnes à travers le monde déclarent ne pas consommer de produits d'origine animale, et plus particulièrement les végétaliens qui ne consomment aucun produit dérivé tels que le miel, les produits laitiers ou les œufs. Rien qu'en Angleterre, on compte plus d'un demi-million de végétaliens parmi la population et près de 8 millions d'ovo-lacto-végétariens.

Toutes ces personnes fréquentent des restaurants et des bars végétariens ou végétaliens. Il existe aussi des établissements gastronomiques qui, tout en continuant à proposer tous types de produits, ont réservé une partie de leur carte pour des plats ne contenant aucun produit d'origine animale, afin d'attirer cette clientèle qui s'avère hautement fidèle, plus que tout autre type de clients dans le secteur de la restauration. Dans ce cas, l'expérience a prouvé que l'on attire plus facilement ce public lorsque le menu porte une mention spéciale ou que le plat est signalé par un logo facilement reconnaissable.

### LES RAISONS

Beaucoup le font pour des raisons de santé, d'autres pour l'esthétique, pour protéger l'environnement, pour une meilleure alimentation 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 de tous les régimes possibles, et le régime végétalien l'est encore davantage: d'après le rapport de la FAO (Food and Agriculture Organization) «Livestock's long shadow» ("L'ombre de l'élevage sur l'avenir de la planète"), l'élevage intensif est responsable de la plupart des gaz à effet de serre émis dans l'atmosphère, dépassant même ceux émis par les transports. En outre, la faible qualité de l'alimentation globale et le gaspillage de l'eau sont des éléments qui sont aussi liés à l'élevage.

### Références:

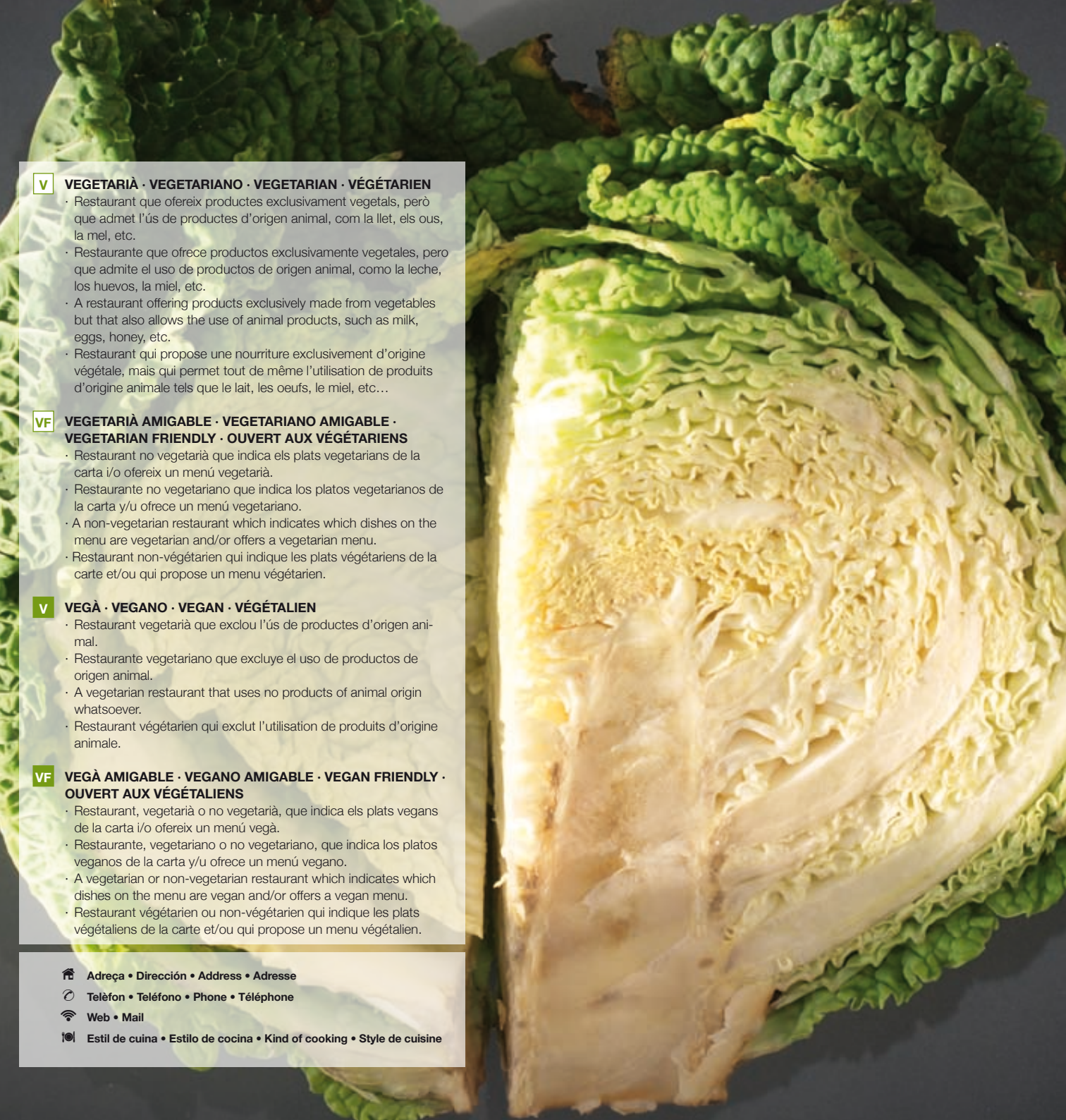
[www.curt.cat/guiavegetariana03](http://www.curt.cat/guiavegetariana03) | Rapport de la FAO

[www.curt.cat/guiavegetariana04](http://www.curt.cat/guiavegetariana04) | Rapport du député Européen suédois, Jens Holm

### SAVEURS ET TEXTURES

Voici un autre mythe à faire tomber : celui selon lequel les végétariens ne se nourrissent que de salade ou de crudités. Dans ce guide on trouvera des restaurants spécialisés qui prouveront non avec des mots mais grâce au palais que la cuisine végétarienne ou végétalienne peut conserver les goûts et les textures auxquels notre culture nous a habitués, et même les améliorer. Il suffit d'essayer!





**V** **VEGETARIÀ · VEGETARIANO · VEGETARIAN · VÉGÉTARIEN**

- Restaurant que ofereix productes exclusivament vegetals, però que admet l'ús de productes d'origen animal, com la llet, els ous, la mel, etc.
- Restaurante que ofrece productos exclusivamente vegetales, pero que admite el uso de productos de origen animal, como la leche, los huevos, la miel, etc.
- A restaurant offering products exclusively made from vegetables but that also allows the use of animal products, such as milk, eggs, honey, etc.
- Restaurant qui propose une nourriture exclusivement d'origine végétale, mais qui permet tout de même l'utilisation de produits d'origine animale tels que le lait, les oeufs, le miel, etc...

**VF** **VEGETARIÀ AMIGABLE · VEGETARIANO AMIGABLE · VEGETARIAN FRIENDLY · OUVERT AUX VÉGÉTARIENS**


- Restaurant no vegetarià que indica els plats vegetarians de la carta i/o ofereix un menú vegetarià.
- Restaurante no vegetariano que indica los platos vegetarianos de la carta y/u ofrece un menú vegetariano.
- A non-vegetarian restaurant which indicates which dishes on the menu are vegetarian and/or offers a vegetarian menu.
- Restaurant non-végétarien qui indique les plats végétariens de la carte et/ou qui propose un menu végétarien.


**V** **VEGÀ · VEGANO · VEGAN · VÉGÉTALIEN**

- Restaurant vegetarià que exclou l'ús de productes d'origen animal.
- Restaurante vegetariano que excluye el uso de productos de origen animal.
- A vegetarian restaurant that uses no products of animal origin whatsoever.
- Restaurant végétarien qui exclut l'utilisation de produits d'origine animale.


**VF** **VEGÀ AMIGABLE · VEGANO AMIGABLE · VEGAN FRIENDLY · OUVERT AUX VÉGÉTALIENS**

- Restaurant, vegetarià o no vegetarià, que indica els plats vegans de la carta i/o ofereix un menú vegà.
- Restaurante, vegetariano o no vegetariano, que indica los platos veganos de la carta y/u ofrece un menú vegano.
- A vegetarian or non-vegetarian restaurant which indicates which dishes on the menu are vegan and/or offers a vegan menu.
- Restaurant végétarien ou non-végétarien qui indique les plats végétaliens de la carte et/ou qui propose un menu végétalien.

 **Adreça · Dirección · Address · Adresse**

 **Telèfon · Teléfono · Phone · Téléphone**

 **Web · Mail**

 **Estil de cuina · Estilo de cocina · Kind of cooking · Style de cuisine**



## 1. ABISSINIA



VF

Metro Urgell L1 · Bus 9, 20, 37, 50, 56, 59

🏠 Torrent del Flors, 55 | 08024

☎ 932 130 785

🌍 Etiop

## 2. ADDIS ABEBA



VF

Metro Sants Estació L3 L5 Plaça del Centre L3 · Bus 27, 30, 32, 43, 44

🏠 Vallespir, 44 | 08014

☎ 934 094 037

🌍 Etiop

## 3. AGUARIBAY



V

Metro Llacuna L4 · Bus 6, 26, 36, 71, 92, 141

🏠 Ramón Turró, 181 | 08005

☎ 933 003 790 | 699 971 738

🌐 [www.aguaribay-bcn.com](http://www.aguaribay-bcn.com)  
[aguaribaybcn@gmail.com](mailto:aguaribaybcn@gmail.com)

🌍 Energètica

## 4. AMALTEA



V

Metro Urgell L1 · Bus 9, 14, 20, 37, 50, 56, 59, L94, L95

🏠 Diputació, 164 | 08011

☎ 934 548 613

🌐 [www.amalteaygovinda.com](http://www.amalteaygovinda.com)  
[amaltea@arrakis.es](mailto:amaltea@arrakis.es)

🌍 Internacional



## 5. ARABIA



VF

Metro Urquinaona L4 L1 · Bus 17, 19, 40, 41, 42, 45, 47, 55, 120

- 🏠 Sant Pere Més Alt, 18 | 08003
- ☎ 933 198 793
- 🌐 [www.arabiarestaurant.com](http://www.arabiarestaurant.com)
- 🍴 Àrab

## 7. ATIPIIC



VF

Metro Girona L4 · Bus 39, 43, 44, 45, 47, B20, B24

- 🏠 Bruc, 79 | 08009
- ☎ 932 155 106
- 🍴 Bufet lliure. Natural

## 6. ARCO IRIS



V

Metro Verdguer L4 L5 · Bus 6, 15, 19, 33, 34, 43, 44, 50, 51, 55, B20, B24

- 🏠 Roger de Flor, 216 | 08013
- ☎ 934 582 283
- 🌐 [vegetarianoarcoiris@hotmail.com](mailto:vegetarianoarcoiris@hotmail.com)
- 🍴 De mercat. Mediterrània

## 8. BIOCENTER



V

VF

Metro Catalunya L1 L3 · Bus 14, 59, 91, 120

- 🏠 Pintor Fortuny, 25 | 08001
- ☎ 933 014 583
- 🌐 [www.restaurantebiocenter.es](http://www.restaurantebiocenter.es)
- 🍴 De mercat



## 9. CAFETERIA DOLÇA



VF

Bus 24, 32, 39, 55, 74, 92, 114

🏠 Miquel dels Sants Oliver, 2 | 08024

☎ 932 133 587

🍴 Cafeteria

## 10. CAT BAR



V

Metro Jaume I L4 · Bus 17, 19, 40, 45, 100, 120

🏠 de la Bòria, 17 | 08003

☎ 697 694 102

📧 CatBarCat@gmail.com  
www.catbar.es

🍴 Anglosaxona. Entrepans. Cerveses artesanals

## 11. CHELO



VF

Metro Catalunya L1 L3 · FGC Catalunya · Bus 14, 59, 91, 120

🏠 Pl. Vicent Martorell, 4 | 08001

☎ 933 185 501

🍴 Cafeteria. Sucs naturals. Entrepans

## 12. CHILAM BALAM



VF

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

🏠 Indústria, 156 | 08025

☎ 934 460 503

🍴 Mexicana



## 13. CULLERES



VF

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
- 🌱 Natural

## 14. DIONISOS



VF

- 🏠 Cadena de Restaurants
- 📧 www.dionisos-bcn.com
- 📧 reservas@dionisos-bcn.com
- 🌱 Grega

## 15. EL BUFET VERD



V

Metro Diagonal L3 Verdaguera L5  
Bus 6, 15, 20, 22, 24, 28, 33, 34, 39, 45, 47

- 🏠 de Roger de Llúria, 134 | 08037
- ☎ 934 570 684
- 📧 elbuffetverd@gmail.com
- 🌱 Bufet lliure. De mercat

## 16. EL PATI DE ROMA



VF

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
- 🌱 Mediterrània



## 17. GELAAATI DI MARCO



VF

Metro Jaume I L4 Liceu L3 · Bus 17, 19, 40, 45, 120

- 🏠 Llibreteria, 7 | 08002
- ☎ 933 105 045
- 🌐 [www.gelaaati.com](http://www.gelaaati.com)
- 📍 Gelateria

## 19. GOVINDA



V

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](mailto:govinda@arrakis.es)
- 🌐 [www.amalteaygovinda.com](http://www.amalteaygovinda.com)
- 📍 Hindú

## 18. GOPAL



V

Metro Drassanes L3 · Bus 14, 59, 91, 120

- 🏠 Escudellers 42 | 08002
- ☎ 933 189 215
- 🌐 [gopalbcn@gopalbcn.com](mailto:gopalbcn@gopalbcn.com)
- 📍 Mediterrània. Entrepans. Pastissos

## 20. GUT



VF

Metro Diagonal L3 L5 Verdaguer L4 L5 ·  
Bus 6, 15, 20, 22, 24, 28, 33, 34, 39, 45, 47

- 🏠 Perill, 13 | 08012
- ☎ 931 866 360
- 🌐 [www.restaurantgut.com](http://www.restaurantgut.com)
- 📍 Mediterrània. Internacional





## 21. HIMALI



VF

**Metro** Fontana L3 Diagonal L3 L5 Verdaguer L4 L5  
**Bus** 6, 15, 20, 22, 24, 28, 33, 34, 39, 45, 47, 114

🏠 Milà i Fontanals, 60 | 08012

☎ 932 851 568

🌍 Nepalesa

## 22. ILLA DE GRÀCIA



V

VF

**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

🌍 Mediterrània

## 23 - 23b. JUICY JONES



V

**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

🌍 De mercat. Internacional

## 24. L'HORTET



V

VF

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

🏠 Pintor Fortuny, 32 | 08001

☎ 933 176 189

📧 restauranthortet@hotmail.es

🌍 De mercat. Mediterrània



## 25. LA BÁSCULA



VF

VF

Metro Jaume I L4 · Bus 14, 17, 19, 39, 40, 45, 51, 120

🏠 dels Flassaders, 30 bis | 08003

☎ 933 199 866

🍷 De mercat

## 27. LA GRANJA



V

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

🍷 Bufet lliure. De mercat

## 26. LA CERERÍA



V

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

🏠 Baixada de Sant Miquel, 3 | 08002

☎ 933 018 510

🍷 Artesanal. Sucs naturals. Infusions

## 28. LA LLAVOR DELS ORÍGENS



VF

🏠 Cadena de Restaurants

📧 www.lallavordelsorigens.com

lallavordelsorigens@lallavordelsorigens.com

🍷 De mercat



## 29. LA LLUNA



VF

Metro Catalunya **L1 L3** · Bus 14, 16, 17, 41, 42, 55, 59, 141

- Carreró St. Bonaventura, 7 | 08007
- 933 424 479
- [www.lallunarestaurant.com](http://www.lallunarestaurant.com)
- Mediterrània. Moderna

## 31. LA VITAMÍNICA DE HORTA



VF

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

- Pg. Maragall, 413 | 08032
- 933 573 071
- [lavitaminica@gmail.com](mailto:lavitaminica@gmail.com)
- [lavitaminicadehorta.blogspot.com](http://lavitaminicadehorta.blogspot.com)
- De mercat. Entrepans

## 30. LA RIERA



V

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

- Regent Mendieta, 15 | 08028
- 629 574 268 | 650 429 440
- [grenialva@gmail.com](mailto:grenialva@gmail.com)
- De mercat

## 32. MAILUNA



VF

Metro Universitat **L1 L2** Catalunya **L1 L3** · Bus 24, 41, 55, 64, 91, 120, 141

- Valldonzella, 48 | 08001
- 933 012 002
- [www.mailuna.net](http://www.mailuna.net)
- [info@mailuna.net](mailto:info@mailuna.net)
- Teteria



### 33. MAMACAFÉ



VF

Metro Universitat L1 L2 Catalunya L1 L3 · Bus 24, 41, 55, 64, 91, 120

- 🏠 Doctor Dou, 10 | 08001
- ☎ 933 012 940
- 🌐 [www.mamacaferrestaurant.com](http://www.mamacaferrestaurant.com)  
[info@mamacaferrestaurant.com](mailto:info@mamacaferrestaurant.com)
- 🌍 Mediterrània. Internacional

### 35. MANDARINA



V

VF

Metro Maragall L4 L5 · Bus 31, 32, 39, 55, 74, 117

- 🏠 Vinyals, 50 | 08041
- ☎ 639 611 939
- 🌐 [www.vegetarianolamandarina.com](http://www.vegetarianolamandarina.com)  
[jjpuyol@hotmail.com](mailto:jjpuyol@hotmail.com)
- 🌍 De mercat. Mediterrània

### 34. MACROBIÒTIC ZEN



V

Metro Universitat L1 L2  
Bus 9, 14, 24, 41, 50, 55, 56, 59, 64, 91, 120

- 🏠 Muntaner, 12 | 08011
- ☎ 934 546 023 | 608 995 435
- 🌍 Macrobiòtica

### 36. MAOZ FALAFEL



V

Metro Liceu L3 · Bus 14, 59, 91

- 🏠 Ferran, 13 | 08002
- ☎ 653 847 653 | 678 604 523
- 🌐 [www.maozusa.com](http://www.maozusa.com)
- 🌍 Falafel. Amanides



## 37. MEDITERRANI



VF

Metro Hospital Clínic L5 • Bus 14, 54, 59, 63, 66

- 🏠 Ptge. Batlló, 3 | 08036
- ☎ 934 534 977
- 🌐 [www.cocinasiria.com](http://www.cocinasiria.com)
- 🍴 Síria

## 39. MOO



VF

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

- 🏠 Rosselló 265 | 08008
- ☎ 934 454 000
- 🌐 [www.hotelomm.es/moo](http://www.hotelomm.es/moo)  
[restaurant.moo@hotelomm.es](mailto:restaurant.moo@hotelomm.es)
- 🍴 D'autor

## 38. MIQUETES MÀGIQUES



VF

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](http://www.miquetes.net)
- 🍴 Macrobiòtica

## 40. MOSQUITO TAPAS



VF

Metro Urquinaona L1 L4 Jaume I L4 • Bus 20

- 🏠 Carders, 46 | 08003
- ☎ 932 687 569
- 🌐 [www.mosquitotapas.com](http://www.mosquitotapas.com)
- 🍴 Tapes asiàtiques



## 41. MOTI MAHAL



VF

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](mailto:motimahalbcn@motimahalbcn.com)
- 🌐 [www.motimahalbcn.com](http://www.motimahalbcn.com)
- 🍽️ Hindú

## 43. NAMASTE



VF

Metro Urgell **L1** Universitat **L1 L2** · Bus 9, 14, 20, 37, 50, 56, 59

- 🏠 Villarroel, 70 | 08015
- ☎ 932 261 919
- 🍽️ Hindú

## 42. NAMASKAR NEPAL



VF

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

- 🏠 Hipòlit Lázaro, 34 | 08025
- ☎ 932 131 220
- 🌐 [www.restaurantnamaskar.com](http://www.restaurantnamaskar.com)
- 🍽️ Nepalesa

## 44. ORGANIC RESTAURANT 44b. ORGANIC MARKET



V

Metro Liceu **L3** · Bus 59, 91, 120

- 🏠 De la Junta de Comerç, 11 | 08001
- Mercat de la Boqueria. Parada 972-974 | 08001
- ☎ 933 010 902 | 933 428 103 - 606 277 017
- 🌐 [www.organic.es](http://www.organic.es) | [info@organic.es](mailto:info@organic.es)
- 🍽️ De mercat



## 45. OUT OF CHINA RESTAURANT



VF  
VF

**Metro** Hospital Clinic **L5** · Bus 4, 20, 43, 44, 54, 58, 59, 63, 64, 66, 68

🏠 Muntaner, 100 | 08036  
 ☎ 934 515 555  
 🌐 www.outofchinabarcelona.com  
 🍴 Xinesa

## 47. POTALA



VF

**Metro** Verdaguer **L4 L5** Monumental **L2** · Bus 14, 33, 34, 43, 44, 50, 51

🏠 Aragó, 397 | 08013  
 ☎ 934 592 854  
 🍴 Tibetana

## 46. PIZZA PACO



VF  
VF

**Metro** Urquinaona **L1 L4** Jaume I **L4** · Bus 120

🏠 Allada Vermell, 11 | 08003  
 ☎ 932 690 315  
 🍴 Italiana

## 48. RABIPELAO RAWALISTAN



VF

**Metro** Sant Antoni **L2** · Bus 20, 24, 41, 55, 64, 91, 120, 141

🏠 De la Riera Alta, 50 | 08001  
 ☎ 647 222 298  
 🍴 Vençolana



## 49 - 49b. SANTA PIADINA



VF

Metro Urquinaona **L1 L4** Jaume I **L4** · Bus 120

Metro Jaume I **L4** Barceloneta **L4** Liceu **L3** · Bus 14, 36, 57, 59, 64, 157

🏠 Pl. de Sant Pere, 11 | 08003

d'En Gignàs, 17-19 | 08002

☎ 932 683 359 | 931 764 826

🇮🇹 Italiana

## 50. SALTERIO



V

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

🇮🇹 Mediterrània. Tes i infusions. Sucs naturals

## 51. SELF NATURISTA



V

Metro Catalunya **L1 L3** · FGC Catalunya · Bus 14, 59, 91

🏠 Santa Anna, 11-17 | 08002

☎ 933 182 684

🌐 www.selfnaturista.com

✉ info@selfnaturista.com

🇮🇹 Bufet lliure. Naturista

## 52. SÉSAMO



V

VF

Metro Sant Antoni **L2** · Bus 20, 24, 37, 55, 64, 91, 120, 141

🏠 Sant Antoni Abat, 52 | 08001

☎ 934 416 411

🇮🇹 Italiana. Tapes





## 53 . TA-TUNG



VF

Metro Alfons X L4 · Bus 24, 32, 74, 92

🏠 Mare de Déu de la Salut, 75 | 08024

☎ 932100841

🌐 Cambodjana, xinesa

## 55. TERESA CARLES



V

VF

Metro Catalunya L1 L3 Universitat L1 L2 · Bus 1

🏠 Jovellanos, 2 | 08001

☎ 933 171 829

🌐 [www.teresacarles.com](http://www.teresacarles.com)  
info@teresacarles.com

🌐 Catalana. Mediterrània

## 54 . TANDOOR



VF

Metro Rocafort L1 · Bus 20, 27, 37, 41, 43, 44

🏠 Calàbria, 144 | 08015

☎ 934 253 206

🌐 [www.restaurantetandoor.com](http://www.restaurantetandoor.com)  
tandoor@terra.es

🌐 Hindú

## 56. THAI BARCELONA – ROYAL CUISINE (THAI GARDENS)



VF

Metro Passeig de Gràcia L3 L4 · Bus 7, 16, 17, 22, 24, 28

🏠 Diputació, 273 | 08007

☎ 934 879 898

🌐 [www.thaigardensgroup.com](http://www.thaigardensgroup.com)

🌐 Tailandesa



## 57 - 57b. THE DOG IS HOT



VF

VF

Metro Universitat **L1 L2** · Bus 24, 41, 55, 64, 91, 141  
 Metro Fontana **L3** Joanic **L4** · Bus 39, 114

- 🏠 Joaquim Costa, 47 | 08001
- Vallfogona, 40 | 08012
- 📞 931 859 517 | 931 062 217
- 🌐 [www.thedogishot.com](http://www.thedogishot.com) | [info@thedogishot.com](mailto:info@thedogishot.com)
- 🍔 Hot dog

## 58 .TONKA



VF

Metro Paral·lel **L2 L3** Poble Sec **L3** Sant Antoni **L2**  
 Bus 14, 36, 57, 59, 64, 120, 157

- 🏠 Marquès de Campo Sagrado, 27 | 08015
- 📞 931 270 544
- 🌐 [www.tonkabar.com](http://www.tonkabar.com)
- 🍷 Mediterrània. Tapes

## 59. UDON



VF

- 🏠 Cadena de Restaurants
- 📞 932 097 774
- 🌐 [www.udon.es](http://www.udon.es)
- 🍜 Japonesa

## 60. VEGETALIA



V

VF

Metro Drassanes **L3** · Bus 14, 59, 91, 120

- 🏠 Escudellers, 54 | 08002
- 📞 933 173 331
- 🌐 [vegetaliabcn@hotmail.com](mailto:vegetaliabcn@hotmail.com)
- 🍷 D'autor



## 61. VEG WORLD



V

Metro Joanic L4 · Bus 39, 55, 101, 114, 116

- 🏠 Bruniquer, 26 | 08012
- ☎ 932 107 056
- 🌐 [veg.world@hotmail.com](mailto:veg.world@hotmail.com)
- 🌍 Hindú. Europea

## 63. VEGGIE GARDEN



V

Metro Urquinaona L1 L4 Catalunya L1 L3 · Bus 24, 41, 55, 64, 91

- 🏠 dels Àngels, 3 | 08001
- ☎ 931 802 334 | 663 228 338
- 🌐 [www.veggiegarden.es](http://www.veggiegarden.es)
- 🌍 Nepalesa-hindú. Europea. Sucs naturals

## 62. VEGAN BAKERY



V

Metro Urquinaona L1 L4 Jaume I L4 · Bus 120

- 🏠 d'Allada Vermell, 19 | 08003
- d'en Tantarantana, 22 | 08003
- ☎ 931 671 487 | 647 816 680
- 🌐 [www.veganbakery.es](http://www.veganbakery.es) | [botiga@veganbakery.es](mailto:botiga@veganbakery.es)
- 🌍 Patisserie. Hamburgueseria

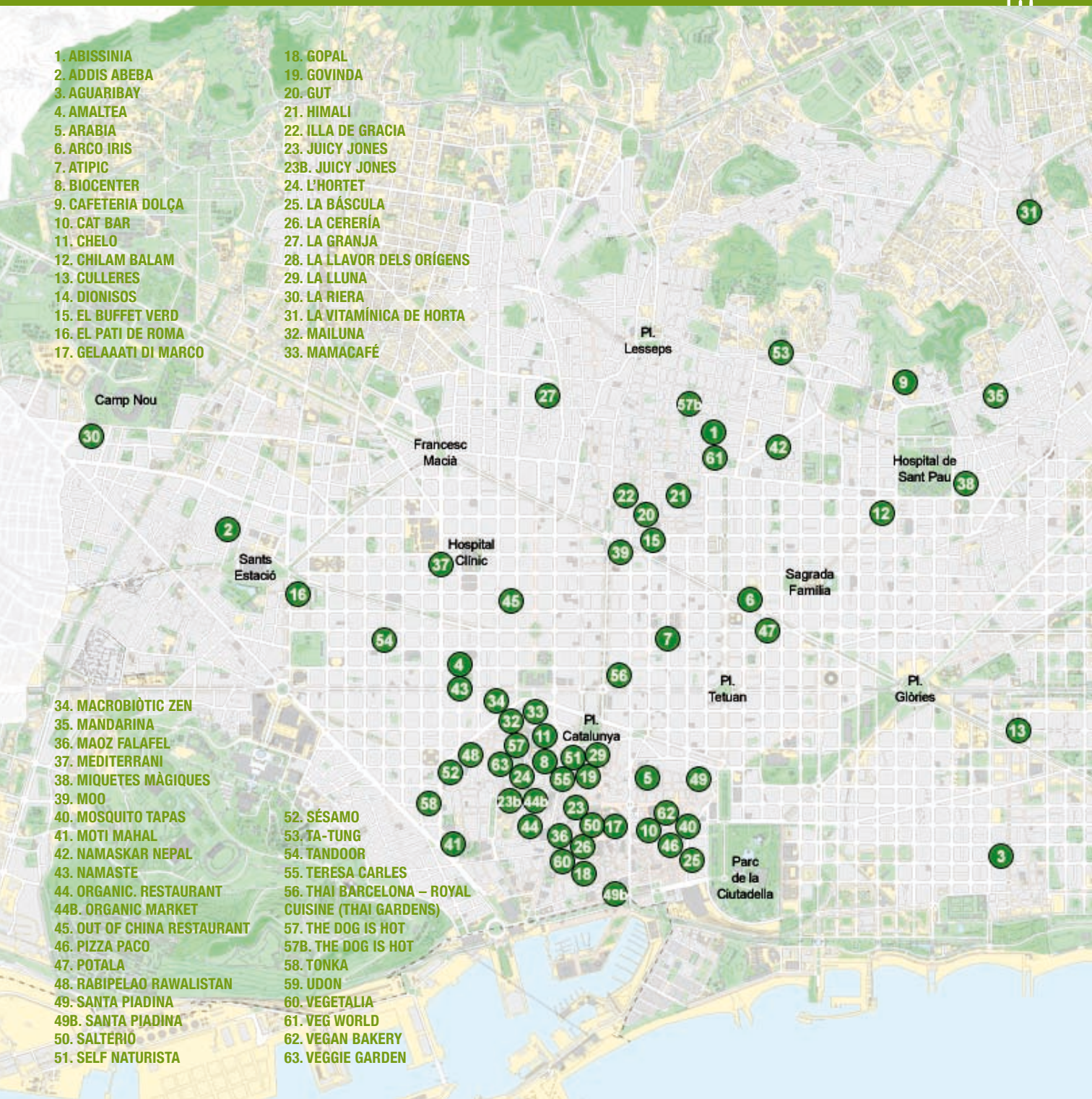


1. ABISSINIA
2. ADDIS ABEBA
3. AGUARIBAY
4. AMALTEA
5. ARABIA
6. ARCO IRIS
7. ATIPIC
8. BIOCENTER
9. CAFETERIA DOLÇA
10. CAT BAR
11. CHELO
12. CHILAM BALAM
13. CULLERES
14. DIONISOS
15. EL BUFFET VERD
16. EL PATI DE ROMA
17. GELAAATI DI MARCO

18. GOPAL
19. GOVINDA
20. GUT
21. HIMALI
22. ILLA DE GRACIA
23. JUICY JONES
- 23B. JUICY JONES
24. L'HORTET
25. LA BÁSCULA
26. LA CERERÍA
27. LA GRANJA
28. LA LLAVOR DELS ORÍGENS
29. LA LLUNA
30. LA RIERA
31. LA VITAMÍNICA DE HORTA
32. MAILUNA
33. MAMACAFÉ

34. MACROBIÒTIC ZEN
35. MANDARINA
36. MAOZ FALAFEL
37. MEDITERRANI
38. MIQUETES MÀGIQUES
39. MOO
40. MOSQUITO TAPAS
41. MOTI MAHAL
42. NAMASKAR NEPAL
43. NAMASTE
44. ORGANIC RESTAURANT
- 44B. ORGANIC MARKET
45. OUT OF CHINA RESTAURANT
46. PIZZA PACO
47. POTALA
48. RABIPELAO RAWALISTAN
49. SANTA PIADINA
- 49B. SANTA PIADINA
50. SALTERIO
51. SELF NATURISTA

52. SÉSAMO
53. TA-TUNG
54. TANDOOR
55. TERESA CARLES
56. THAI BARCELONA – ROYAL CUISINE (THAI GARDENS)
57. THE DOG IS HOT
- 57B. THE DOG IS HOT
58. TONKA
59. UDON
60. VEGETALIA
61. VEG WORLD
62. VEGAN BAKERY
63. VEGGIE GARDEN





A series of horizontal dotted lines for writing on page 72.



A series of horizontal dotted lines for writing on page 73.



A series of horizontal dotted lines for writing on page 74.



A series of horizontal dotted lines for writing on page 75.



GREMÍ DE RESTAURACIÓ  
DE BARCELONA

Restaurants, Cafeteries, Bars

Ajuntament de  
**Barcelona**

