

Perù, il paese antico con un grande futuro

Il Perù è una terra di incredibili contrasti, territori di incomparabile bellezza dove modernità, tradizione e spiritualità si fondono. Testimoni di questa diversità sono gli 11 siti sparsi sul suo territorio e dichiarati Patrimonio dell'Umanità. Ma è anche un Paese moderno, che sa essere GREEN, proteggendo il suo patrimonio naturale, dalla foresta amazzonica alle vette delle Ande, combattere la CO2 e invadere il mondo buongustaio con la sua cucina e i suoi chef.



peru, machu picchu

Lo scrigno della biodiversità

E' il Parco Nazionale di Manu. Si trova nei dipartimenti di Cuzco e ospita al suo interno circa 221 specie di mammiferi, come l'otorongo (Giaguaro peruviano) la tigre nera, il tapiro, il sajino, il cervo, il capibara, la maquisapa nera (scimmie) e molti altri. 0 anche il Parco Nazionale del Rio Abiseo dichiarato Patrimonio dell'Unesco nel 1990. È situato sul versante amazzonico delle Ande, nella regione di San Martin, ed è chiuso al turismo al fine di preservarne l'ecosistema. È stato creato nel 1983 per proteggere la fauna e la flora delle foreste pluviali. Nel parco è presente la scimmia lanosa dalla coda gialla, che si pensava estinta. Chi non resiste invece al fascino misterioso delle città perdute, non può mancare una visita alla Questo complesso architettonico esteso su circa 60 ettari nelle colline desertiche fra la costa peruviana e la

Cordigliera delle Ande, circa 200 km a nord di Lima, è stato inserito tra i patrimoni Unesco nel 2009. Si pensa fosse abitata da un popolo pacifico scomparso misteriosamente. Cosa dire poi delle Linee e geoglifi di Nazca e Pampas de Jumana. Circa 400 km a sud di Lima, i geoglifi di Nazca e Pampas di Jumana sono incisioni sul terreno di cui si ignora la provenienza. Per cui sono tra i più grandi rompicapi dell'archeologia per quantità, natura, dimensione e continuità. Un altro luogo imperdibile, inserito nel 2000 dall'Unesco tra i siti Patrimonio dell'Umanità per la bellezza e la varietà di edifici e chiese, è il centro storico di Arequipa, conosciuta come "la ciudad blanca" (la città bianca), per via del colore della pietra con cui sono stati costruiti gli edifici del centro storico. Si trova ai piedi del vulcano El Misti. In tutti questi casi si tratta di autentici tesori da custodire e proteggere dall'usura del tempo e del turismo. Per questo lo stato peruviano, molto attento e sensibile a questo problema, ha elaborato e varato un piano per ridurre le emissioni di CO2, promuovendo e impiegando energie rinnovabili, e lottando anche per fermare il selvaggio disboscamento della foresta amazzonica.

Una cultura culinaria da Oscar

Bellezze naturali e archeologiche a parte, cultura e fascino, c'è un altro motivo per cui vale la pena visitare questo stupendo Paese. È la sua cultura culinaria. La cucina peruviana sta vivendo un momento importante. Pensate che la cucina Gourmet del Paese è da poco stata dichiarata Patrimonio delle Americhe. È una cucina che ha influenze asiatiche ed europee, ricca e variegata. La vastità del territorio diversifica in modo cospicuo i cibi. Sulla costa ad esempio, si gustano frutti di mare, nelle zone invece montuose si cucina carne mentre nella regione della Foresta Amazzonica si consumano soprattutto frutta e verdura tropicali. Ma molti sono gli ingredienti che sono in comune nei piatti delle varie regioni in primis le patate, pensate che se ne contano ben

trecento tipi diversi per forma, colore, dimensione e gusto. Poi ci sono il mais e il riso e altri ingredienti un po' più... esotici che farebbero rabbrivire i vegetariani e qualche europeo un po' schizzinoso: tartarughe e piranha. Altri piatti tipici sono Il ceviche, facile da reperire come street food; si tratta di pesce e frutti di mare marinati nel succo di lime, cipolla e spezie. Un'altra zuppa dal gusto forte, che viene servita fredda, è il leche de tigre. Quest'ultima invece



non è facile da reperire ma vale la pena tentare per gustare qualcosa di veramente unico . Altra zuppa di pesce è la chupe provatela solo se siete amanti del piccante perché il prodotto caratteristico del Perù è l'Aji un peperoncino piccantissimo che

all'interno di questa zuppa la fa da padrone. Non da meno sono la chupe de camarones (zuppa di gamberi e quella de pulpo. Generalmente apre ogni pasto una zuppa molto buona e conosciuta, la zuppa di quinoa un cereale che ha origini antichissime e veniva utilizzato già dai tempi degli Inca. Non perdetevi nel vostro viaggio anche il causa rellena uno sformato di pollo e patate. Per gustare i veri piatti della tradizione peruviana vale la pena fare una tappa al ristorante Central di Virgilio Martínez, per il secondo anno consecutivo è stato eletto il quarto migliore ristorante del mondo per la sua caratteristica unica di inserire nuovi ingredienti autoctoni nel menù. E se ciò non bastasse Lima vanta due tra i migliori ristoranti al mondo: il Central e Astrid y Gastón.



Se volete scoprire comunque le tradizioni culinarie del paese potete andare nel centro storico di Lima e visitare la Casa de la Gastronomía inaugurata nel 2013 oppure contattare CARTORANGE, www.cartorange.com la più grande azienda di consulenti di viaggio in Italia specializzata in viaggi gastronomici ed esperenziali che vi potrà ritagliare un itinerario alla scoperta delle tradizioni gastronomiche peruviane oppure seguire un itinerario proposto da Evaneos, www.evaneos.it, la prima piattaforma che mette in contatto i viaggiatori con le agenzie di viaggio locali selezionate in tutto il mondo. Potete contattarli allo 0289877718 o scrivere a contatto@evaneos.it. Oltre agli itinerari più classici Evaneos presenta anche soluzioni che prevedono esperienze a diretto contatto con le popolazioni locali, ma anche tour gastronomici e qui di seguito ve ne proponiamo uno:

Giorno 1: Arrivo a Lima

Arrivati all'aeroporto sarete trasferiti in hotel e avrete un

briefing di presentazione del viaggio da parte di un responsabile dell'agenzia.

Giorno 2: Prima giornata di visita gastronomica nella Lima coloniale

Parteciperete a un tour gastronomico di Lima. Conoscerete il centro coloniale e antico della città assaggiando stuzzichini tipici peruviani ricchi di gusto e tradizione. Visiterete il Museo della Gastronomia e parteciperete a una degustazione in un ristorante bohémien storico della capitale, famoso per i suoi "piqueos" (aperitivi o stuzzichini).

Giorno 3: Giornata di visita gastronomica nella Lima moderna

In questa giornata toccherà alla Lima moderna con i quartieri di Barranco, Chorrillos e Miraflores. Potrete notare, accompagnati dalla guida, i forti contrasti che caratterizzano questa metropoli latinoamericana. Avrete un pranzo gourmet a base di pesce fresco, il ceviche, vero gioiello e bandiera della cucina peruviana nel mondo, in uno dei migliori e più "quotati" ristoranti di pesce della città. Il pomeriggio sarà libero e in serata vi trasferirete alla stazione dei bus alla volta di Arequipa.

Giorno 4: Arrivo e giornata libera ad Arequipa

Una volta arrivati sarete trasferiti all'hotel e avrete la giornata libera per visitare autonomamente Arequipa.

Giorno 5: Tour gastronomico di Arequipa e lezione di cucina con lo Chef

Visiterete il mercato di San Camillo, dove conoscerete i differenti prodotti alla base della cucina arequipeña e visiterete il bellissimo centro storico. Durante la camminata avrete un assaggio dei prodotti tipici della "gustosa" Arequipa: cioccolato, empanadas, gelato di formaggio, etc. Il pranzo è previsto nel ristorante di uno chef locale che vi

darà lezioni di cucina peruviana e pranzereete con quello che avrete preparato sotto la sua supervisione. Il pomeriggio sarà libero.

Giorno 6: In viaggio sugli altipiani verso Puño

In mattinata vi trasferirete alla stazione dei bus per dirigerervi in hotel a Puno. Disporrete del pomeriggio e della cena liberi.

Giorno 7: Escursione alle isole Taquile e Uros

Dopo la prima colazione di prima mattina partirete alla scoperta del Lago Titicaca, il lago navigabile più alto del mondo. Innanzitutto visiterete le isole galleggianti di Uros. Successivamente vi dirigerete a Taquile, la più grande delle isole del lago. Attraccherete nella parte nord e da lì verrete trasferiti fino al porticciolo di Huayllano. Le famiglie di Huayllano vi accompagneranno alla scoperta delle usanze e delle ancestrali tradizioni dell'isola, sarete loro ospiti, proverete i loro cibi tipici e per una notte vivrete come veri "comuneros". Cenerete e dormirete con la famiglia ospitante.

Giorno 8: Passeggiata sull'isola di Taquile

Dopo aver fatto colazione, esplorerete i dintorni della baia, la spiaggia e alcune rovine archeologiche. Poi raggiungerete a piedi il paesino di Taquile e dopo pranzo scenderete fino al porto. Ritornerete a Puno nel tardo pomeriggio.

Giorno 9: In viaggio sugli altipiani verso Cuzco

Inizierete di buona mattina il viaggio per raggiungere la città di Cuzco. Il bus turistico effettuerà una serie di fermate durante il viaggio: Pukara, Rajchi e Andahuaylillas.

Giorno 10: City tour gastronomico di Cuzco

Inizierete dal mercato di San Pedro, dove entrerete in

contatto con sapori, colori e aromi tipici delle Ande. Durante la passeggiata assaggerete delle specialità della città imperiale: causa di patate con pollo, empanadas, rocoto relleno, e molto altro. In serata prenderete parte a una cena di degustazione in un ristorante gourmet di Cuzco.

Giorno 11: Visita delle rovine inca nei dintorni di Cuzco

Dopo la colazione, con trasporto privato, andrete a visitare le rovine inca di Sacsayhuaman, Kenko, Puka Pukara e Tambomachay nei dintorni di Cuzco. Successivamente raggiungerete Písaq, famosa per il suo vivace e colorato mercato artigianale e per il complesso archeologico.

Giorno 12: La cucina cusqueña

In questa giornata parteciperete a un'altra lezione di cucina. Inizierete andando a comprare – assieme ad uno dei più riconosciuti chef del Perù – gli ingredienti al mercato locale di Urubamba. Dopodiché dietro le sue indicazioni preziose imparerete a cucinare alcuni piatti tipici della regione a base di verdure, legumi e erbe organiche della Valle Sacra degli Incas. Nel pomeriggio avverrà il trasferimento a Ollantaytambo, l'unico paese inca ancora abitato al giorno d'oggi, straordinario esempio di pianificazione urbana, e in serata prenderete un treno per Aguas Calientes per iniziare l'avventura "Machu Picchu"

Giorno 13: Visita di Machu Picchu

All'alba un bus da Aguas Calientes vi porterà all'ingresso a Machu Picchu, la "città perduta". Per i più intraprendenti c'è anche la possibilità di salire in cima al Wayna Picchu. Nel pomeriggio prenderete il treno e poi il bus per fare ritorno a Cuzco.

Giorno 14: I paesini della Valle Sud

Partirete dopo la colazione per la Valle del Huatanay a sud

del Cuzco. Visiterete le rovine inca di Tipon, il paesino di Piñipampa, la splendida chiesa di Andahuaylillas, Pikillaqta e le sue rovine ed infine al paesino di Huasao per farvi predire il futuro attraverso la lettura delle foglie di Coca. Il tutto sarà accompagnato da assaggi culinari di cui la valle sud è famosa: chiccharron (maiale fritto), anatra, cuy (porcellino d'india), etc.

Giorno 15: Giornata libera a Cuzco e tour "miti e leggende"

Avrete la giornata libera, ideale per passeggiare e conoscere la bellissima Cuzco. In serata farete una camminata culturale e alternativa alla scoperta di una Cuzco sconosciuta con una suggestiva passeggiata sotto le stelle per le stradine del centro ascoltando leggende e racconti sui fantasmi e i Santi della tradizione.

Giorno 16: Trasferimento per Lima

In mattinata prenderete un volo per Lima.

Giorno 17: Trasferimento in aeroporto

È arrivato il giorno di salutare questo magico Paese. Sarete trasferiti in aeroporto per il volo di rientro a casa.

Il tour costa circa € 2.520, voli internazionali esclusi

E per finire vi proponiamo una ricetta tipica peruviana:

Lomo Saltado (per 4 persone)

1 kg di filetto

1/4 tazza di vino rosso

1 pomodoro (grande)

1 cipolla

1 peperone (rosso)

pepe

sale

1 aglio

2 cucchiaini di cedro (succo)

1/4 tazza di cilantro

5 patate

1 cucchiaio di olio di oliva (extravergine)

Preparazione

Tagliate la carne a striscioline e conditela con sale, pepe, un po' di olio d'oliva, succo di cedro e l'aglio sminuzzato. Lasciare marinare per almeno 30 minuti

Cuocete poi la carne a fuoco alto finché avrete rosolato tutta la parte esterna.

Abbassate la temperatura e aggiungete la cipolla che avrete tagliato a fettine.

Cuocete per 1 minuto mescolando di tanto in tanto. A questo punto aggiungete il pomodoro e il peperone rosso tagliato a strisce.

Continuate a cuocere fino a quando le cipolle non saranno ammorbidite.

Friggete le patate tagliate a striscioline e aggiungetele agli altri ingredienti.

È il momento di aggiungere il vino rosso e il cilantro. Dopo qualche minuto togliete dal fuoco e servite.

