WEEKEND&VIAGGI premium

SPECIAL TOP TEN 10
APRILE
SUPPLEMENTO A WEEKEND PREMIUM

GRAN SPECIALE UCRAINA

DA KIEV A ODESSA
CONOSCERLA PER FARLA RISORGERE

LA TERRA DEI GIRASOLI

CHE ORA CERCANO IL SOLE DELLA PACE

LE 10 CITTÀ PIÙ BELLE

COM'ERANO E COME TORNERANNO AD ESSERE

GEMELLAGGI ITALIA- UCRAINA

GENOVA - ODESSA
FIRENZE -KIEV
CHIANCIANO-TRUSKAVETS
ODESSA, LA NAPOLI DEL MAR NERO

Bolzano Bozen

ALTO ADIGE

Bolzano, città degli incontri

Bolzano è una città giovane, vivace e dinamica, merita una visita in ogni stagione. Le sue diverse anime si incontrano, si affiancano, vengono sprigionate in ogni scorcio e conferiscono alla città un fascino unico: a Bolzano il Nord incontra il Sud, le peculiarità italiane si mescolano a quelle tedesche, la Mitteleuropa incontra il fascino mediterraneo.

Azienda di Soggiorno e Turismo Bolzano
Via Alto Adige 60, 39100 Bolzano
T +39 0471 307000
info@bolzano-bozen.it
www.bolzano-bozen.it

di Raffaele d'Argenzio

IL VERO BENE COMUNE PER TUTTO IL GENERE UMANO: LA TERRA!!!

Con questo numero iniziamo a proporvi i Grandi Speciali sui VIAGGI che vorremmo e dovremmo fare per conoscere questa nostra Terra, unica abitata, almeno per ora, nell'infinità dello spazio. Vogliono andare su Marte? Ci vadano, io resto qui e come me tutti dovremmo batterci per far capire che la Terra è di tutti, è il vero bene comune di tutto il genere umano e tutti devono capire che dobbiamo salvarlo. Conoscerci per capirci e aiutarci nella nostra unica vera battaglia da combattere. Salvare la TERRA.
E il primo Grande Speciale non poteva che essere dedicato all'UCRAINA

UCRAINA, CONOSCERLA PER AIUTARLA A RISORGERE
(ANCHE GRAZIE A GIORNALISTI CHE HANNO DONATO I LORO ARTICOLI)

Vi faremo conoscere la bellezza, il cuore, i primati di questa terra martoriata, anche grazie a colleghi giornalisti che ci hanno inviato i loro articoli senza chiedere nulla in cambio, donando la loro testimonianza, come loro contributo all'Ucraina.
E di questo li ringraziamo.

TANTE COSE UNISCONO L'ITALIA ALL'UCRAINA: KIEV A FIRENZE, NAPOLI A ODESSA, MA ANCHE UN CACIOCAVALLO

È vero, prima di questa tremenda guerra, tremenda come tutte le guerre, sapevamo poco dell'Ucraina, quasi nulla.
Qualcosa attraverso le donne ucraine, che venivano in Italia per aiutarci a curare i nostri anziani, sempre gentili e lavoratrici. Eppure adesso scopriamo tanti legami fra l'Ucraina e noi, fra cui vari gemellaggi: **Kiev e Firenze**, **Chianciano e Truskanev**, **Genova e Odessa**. Odessa che è stata fondata da un napoletano nel 1794 e che è chiamata appunto la Napoli del Mar Nero, dove nacque la canzone napoletana più famosa del mondo: 'O SOLE MIO.
Di Capua, l'autore, che si trovava a ODESSA per aver accompagnato il padre che suonava in un'orchesta in tournée, guardando un'alba sul Mar Nero ebbe tanta nostalgia del sole di Napoli da creare quella canzone immortale.
Ma un'altra cosa che ci lega all'Ucraina è molto meno poetica e struggente, ma forse più gustosa: un caciocavallo, non uno qualsiasi, ma quello **podolico**.
Prodotto nelle regioni del sud, (Basilicata, Puglia, Molise, Abruzzo e Campania), utilizza il latte delle mucche della razza podolica, una razza abituata a terreni impervi, quasi brada, che dà poco latte, ma di ottima qualità, pieno di sapore come tutte le cose che nascono dalla fatica e dal poco ma buono.

Sapevo che questa razza era arrivata dalla Podolia, forse al seguito di Attila nel 452, forse portata ancor prima dai Romani, forse dai Longobardi, ma non sapevo che la **Podolia è una parte della Ucraina, che confina con la Moldavia**.
Quindi da oggi ogni volta che mangeremo un gustoso **caciocavallo** podolico sarà come connettersi con l'Ucraina.

WEEKENDPREMIUM.IT

IL PORTALE

GUIDA WEEKEND

LA NEWSLETTER

WEEKENDOUTDOOR.IT

IL SITO

WEEKEND E VIAGGI PREMIUM

MAGAZINE ONLINE

WEEKEND PREMIUM GUIDE

MAGAZINE CARTACEO

WEEKEND OUTDOOR PREMIUM

MAGAZINE ONLINE

MAGGIO 2022

Sommario

3 EDITORIALE

8 LE 10 CITTÀ PIÙ BELLE

12 I SITI UNESCO

16 INTERVISTA A SINDACO DI CHIANCIANO

18 I GEMELLAGGI ITALIA - UCRAINA

20 SCOPRIRE KIEV

22 LE BELLEZZE DI KIEV

26 ODESSA, LA NAPOLI DEL MAR NERO

32 LEOPOLI, SITO UNESCO

38 L'UCRAINA IN CAMPER, PER CONOSCERLA DAVVERO

44 LA SCOPERTA DELLA CUCINA UCRAINA

48 LA POESIA UCRAINA

50 FARLA RIVIVERE CON LO SPORT

WEEKEND & VIAGGI PREMIUM

SUPPLEMENTO DI "WEEKEND PREMIUM"

DIRETTORE RESPONSABILE
Raffaele D'Argenzio
r.dargenzio@weekendpremium.it

ART DIRECTOR JUNIOR
Emanuele D'Argenzio

HANNO COLLABORATO
Vittorio Castellani, Marina Cioccoloni, Benedetta D'Argenzio, Harry Di Prisco, Manuela Fiorini, Silvana Lattanzio, Antonio Marangi, Claudio Vincenzi

Weekend Premium è registrato presso il tribunale di Milano al n 3. del 04-01-2018.

Tutti i diritti sono riservati.
Riproduzione vietata di testi e foto.

EDIZIONI PREMIUM
di D'Argenzio Raffaele
Via Giovanni Prati10 - 20145 Milano
Tel 02.3450719 - P. Iva 109096950968

relactions.com

C'è sempre un' **ISOLA** dove **APPRODARE**

CON GATTINONI E GNV PRENOTA SENZA PENSIERI

Stai pensando alle tue **vacanze estive in Sardegna o Sicilia?**
Con **Gattinoni** prenota in tutta tranquillità.
Contatta una delle agenzie **Gattinoni Mondo di Vacanze** e scegli tra le tante proposte dedicate a te. Inoltre, con **GNV** anche il viaggio sarà sicuro e potrai **annullare fino a 4 giorni prima** della partenza*.

GNV | GATTINONI TRAVEL

*maggiori informazioni su gnv.it

Cerca l'agenzia più vicina a te
www.gattinonimondodivacanze.it

RICEVI SULLA TUA MAIL IL PROSSIMO NUMERO DI

Ti basterà iscriverti alle newsletter GUIDA WEEKEND sul sito WEEKENDPREMIUM.IT

LE TOP TEN DELLA PRIMAVERA-ESTATE
I 10 WEEKEND DA NON PERDERE
LE 10 WEEKEND-CAR SCELTE DAGLI ESPERTI
I DIECI VINCITORI DEI "WEEKEND PREMIUM GREEN AWARDS"
I DIECI VIAGGI DA FARE
LE DIECI POESIE DI VIAGGIO VERSO LA FINALE

LE 10 CITTÀ PIÙ BELLE DELL'UCRAINA

Il nostro omaggio all'Ucraina parte con la rubrica TOP 10: le 10 città più belle dell'Ucraina. E ve le vogliamo presentare come erano e come speriamo che tornino a essere dopo questa guerra che le sta distruggendo e devastando. E, se in passato l'Ucraina è stata una meta spesso sottovalutata, auspichiamo che un giorno non troppo lontano, queste splendide città torneranno a rinascere anche grazie al turismo. La nostra TOP 10 è dedicata alla speranza per il futuro dell'Ucraina e dei suoi abitanti.

KIEV

Una visita a Kiev è imprescindibile per chi desidera includere l'Ucraina nell'itinerario di una vacanza futura. La capitale fondata dai vichinghi era (ma preferiamo dire è e sarà ancora) un concentrato di storia, arte, cultura e bellezza.
Tra i monumenti più importanti della città, c'è la splendida Cattedrale di Santa Sofia, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, di ispirazione bizantina e omaggio alla sua omonima a Istanbul, l'antica Costantinopoli, che custodisce al suo interno affreschi e mosaici preziosi e di rara bellezza. Il suo campanile ospita una piattaforma da cui ammirare splendidi panorami della città. Da non perdere anche il superbo Monastero delle Grotte (Pechersk Lavra) un complesso immerso nel verde, su una collina, fulcro del cristianesimo ortodosso.

LEOPOLI (LVIV)

Leopoli, o Lviv in ucraino, è considerata la capitale culturale dell'Ucraina e il suo centro storico è stato inserito dall'UNESCO nei siti Patrimonio dell'Umanità. Per molti secoli, la città ha fatto parte dell'impero Austro Ungarico e poi della Polonia. Per questo le sue architetture sono diverse da quelle del resto del Paese, e sono visibili le influenze degli stili dell'Europa Occidentale. In particolare, a incantare è il centro storico, con le sue stradine, i vicoli acciottolati, le caffetterie, i ristoranti di cucina tipica, chiese, musei, pub e locali.
La maggior parte di monumenti e palazzi risale al XIII secolo. Tantissime anche le gallerie d'arte, tra cui la più importante è la Galleria Nazionale d'Arte, che ospita più di 50 mila opere tra dipinti, sculture. La città è famosa anche per il suo teatro dove si spera torneranno presto spettacoli di lirica e balletto. Qui trovate il nostro approfondimento su Leopoli.

ODESSA

Situata nel sud ovest dell'Ucraina, Odessa si affaccia sul Mar Nero e non è solo uno dei principali snodi commerciali, ma anche una città con molte attrazioni turistiche per le sue spiagge e per il suo splendido centro storico, ricco di monumenti, e gioielli da scoprire. Non tutti sanno, poi, che Odessa è stata fondata da un napoletano, che napoletano è stato il suo primo "sindaco", che qui è nata la celebre canzone "O sole mio" e che per molti secoli l'italiano è stata la seconda lingua della città, dove viveva una florida e numerosa comunità di nostri connazionali, originari soprattutto del Sud Italia. Soprannominata "La Napoli del Mar Nero" o "La Perla del Mar Nero", Odesssa vanta splendide architetture in stile Art Nouveau, deliziosi caffè, ristoranti, locali e splendide spiagge, tra cui la splendida Lanzheron, caratterizzata da una sabbia fine e impalpabile. Appena ci si potrà tornare, vale una visita lo splendido parco di Tarasa Shevchenka, e il superbo Teatro dell'Opera e del Balletto di Odessa, ottocentesco, considerato tra i più belli di tutta Europa. Ma Odessa nasconde anche un reticolato di misteriose catacombe che si sviluppano per migliaia di chilometri sotto la città.

CHERNNIHIV

Si trova nell'Ucraina dell'Ovest ed è nota anche come "la piccola Vienna" per i suoi edifici che ricordano nello stile quello della capitale austriaca. Numerosi dei suoi palazzi ed edifici sono stati inseriti nei siti Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.
Tra questi c'è quello che ospita la prestigiosa Chernivtsi University, tra le più rinomate del Paese. Chernivtsi si distingue poi per essere una città vivace, multiculturale, in grado di attrarre giovani e artisti. Tra le eccellenze, il Museo d'Arte. Se amate il caffè, in città ci sono molte caffetterie per gustarne di qualità eccellente, che costellano il centro storico elegante e romantico.

CHERNIVTSI

Si trova nell'Ucraina dell'Ovest ed è nota anche come "la piccola Vienna" per i suoi edifici che ricordano nello stile quello della capitale austriaca. Numerosi dei suoi palazzi ed edifici sono stati inseriti nei siti Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Tra questi c'è quello che ospita la prestigiosa Chernivtsi University, tra le più rinomate del Paese. Chernivtsi si distingue poi per essere una città vivace, multiculturale, in grado di attrarre giovani e artisti. Tra le eccellenze, il Museo d'Arte. Se amate il caffè, in città ci sono molte caffetterie per gustarne di qualità eccellente, che costellano il centro storico elegante e romantico.

UZHHOROD

Questa piccola cittadina che sorge ai confini con la Slovacchia ha un'anima multiculturale che si riflette nella sua architettura nella sua cultura e nella sua gastronomia. Nell'ultimo secolo, infatti, ha fatto parte di ben 5 diversi Paesi e questa multiculturalità si riflette nei monumenti del centro storico, che custodisce edifici in stile ceco e dimore ungheresi, chiese cattoliche e chiese ortodosse o greche. Tra i gioielli della città c'è lo splendido castello di Uzhhorod risalente al IX secolo e la superba cattedrale greco cattolica del XVII secolo. Da qui si può partire poi per visitare la regione dei Carpazi.

KAMYANETS-PODILSKYI

Questa città dell'Ucraina occidentale sembra uscita da una favola medievale. Spicca su tutto l'imponente fortezza di Kamianets-Podilskyi che domina il fiume Smotrych ed è una delle più spettacolari dell'Est Europa. Risale al Medioevo e sorge su un'isola, circondata dal fiume e da un canyon. Salendo sulle torri del castello si può ammirare un panorama mozzafiato. Al suo interno, invece, è ospitato un interessantissimo museo. Ma, quando si potrà tornare a visitare l'Ucraina, è da non perdere un tour della Città Vecchia medievale, con case color pastello, vie acciottolate e muri decorati dagli artisti di strada. Chissà, poi, se torneranno a volare anche le mongolfiere, che qui erano protagoniste di un partecipatissimo festival che si teneva ogni anno in primavera. Dall'altro dei coloratissimi "palloni" si può ammirare la cascata lungo lo Smotrichsky Canyon e altri punti salienti della città medievale. Nel centro storico, spiccano poi la cattedrale e i resti delle antiche fortificazioni.

YALTA

Un'altra splendida località che si affaccia sul Mar Nero è Yalta, che in estate era una delle mete preferite del turismo estivo. Vivace e moderna, vanta splendide spiagge e una vita notturna movimentata, grazie ai numerosi pub, bar, discoteche e locali. Come in tutte le località vacanziere, sul lungomare abbondano i ristoranti e gli alberghi con vista mozzafiato. Sempre qui, si trovano anche l'acquario Kubik e lo Zoopark, ma anche i giardini botanici. Attrazioni che ne hanno sempre fatta una delle destinazioni preferite anche dalle famiglie con bambini. Tuttavia, oltre alla vita balneare e notturna, Yalta offre anche inaspettati gioielli storici e culturali. Tra questi, nel centro storico della città, c'è la Cattedrale Alexander Nevsky, e l'imponente Castello Nido di Rondine, dall'architettura gotica, che troneggia su un promontorio a strapiombo sul mare. Con la funivia, poi, si può arrivare in cima alla collina Darsan e ammirare la magnifica chiesa di Froros, che domina la scogliera e che si raggiunge solo così.

KHARKIV

L'abbiamo conosciuta sotto le bombe, ma Kharkiv è stata la capitale dell'Ucraina prima di Kiev ed è la seconda città del Paese per popolazione (ha 1 milione e mezzo di abitanti), ma anche per la produzione industriale. Inoltre, è un importante centro scientifico, culturale e artistico. Fondata nel 1654 e capitale dal 1919 al 1934, ha dato i natali a tre Premi Nobel: Lev Landau, Ilya Mechnikov e Simon Kuznets. Simboli di Kharkiv è la meravigliosa Piazza della Libertà, che con i suoi 12 ettari di superficie è tra le più grandi del mondo. Tra i monumenti simbolo ci sono anche quello a Taras Shevchenko, poeta, scrittore e uomo politico e la fontana Zerkal'naya Struya (Getto a specchio), sito protetto dall'UNESCO. In Piazza Libertà si trova anche l'edificio Gospromo, il primo grattacielo in cemento armato dell'ex Unione Sovietica. Splendide anche le chiese, tra cui primeggia la cattedrale Pokrovsky del 1689, la Cattedrale dell'Annunciazione, in stile bizantino, la più grande dell'Europa Orientale, e la chiesa dell'Assunzione. Numerosissimi anche i musei, come il Museo della Storia e della Tecnologia delle Ferrovie, il Museo del Software e del Computer, e il più tradizionale Museo d'arte di Kharkiv, con dipinti dal XIX al XX secolo di arte ucraina e russa.

ZOVKVA

Ricca di dettagli storici, architettonici e monumenti, la città di Zovkva chiude la TOP 10 di questa settimana dedicata all'Ucraina. Situata nell'ovest del Paese, nell'oblast di Leopoli, vanta splendide testimonianze della sua lunga storia (è stata fondata, infatti, nel 1594).
Tra questa c'è la Collegiata di San Lorenzo, una chiesa a cupola del XVII secolo, costruita da un gruppo di architetti italiani e diventata Patrimonio dell'Umanità UNESCO nel 1994. Il monumento più bello e antico della città è invece il castello di Zhovkva, trasformato in un importante centro culturale. Risale invece al 1720 la bellissima chiesa di legno della Santa Trinità, anch'essa Patrimonio UNESCO dal 2013 come parte del complesso Tserkvas in legno della Regione dei Carpazi tra Ucraina e Polonia.

I 7 SITI UNESCO DELL'UCRAINA

Mentre il conflitto in Ucraina è ancora in atto, si comincia a fare la conta dei siti culturali danneggiati o parzialmente distrutti dai bombardamenti russi. L'UNESCO ha stimato che sono almeno 53. Di questi, 4 sono musei, tra cui quello di storia locale nella regione di Kiev, e il Museo d'Arte di Kharkiv. Ci sono poi 4 monumenti, 29 chiese e 16 edifici storici, tra cui il celebre Teatro dell'Opera e del Balletto di Kiev. La situazione è particolarmente critica, con danni ancora da stimare, nella regione orientale di Kharkiv e a Chernihiv, quest'ultima ricchissima di chiese e monasteri risalente ai secoli tra il X e il XIX, tra cui la Chiesa di Santa Caterina, tra le più antiche del Paese che, per fortuna non è stata toccata. Proprio per tutelare i principali monumenti e i siti storici, l'UNESCO sta lavorando a stretto contatto con le autorità ucraine per contrassegnarli con il marchio distintivo della Convenzione dell'Aia del 1954. Si tratta di un segno internazionale che contraddistingue un bene storico o artistico come parte del patrimonio culturale universale, che va protetto in caso di conflitto armato. L'UNESCO chiede inoltre il "cessate il fuoco" su università, scuole, siti culturali e infrastrutture. In questa tragedia che l'Ucraina sta vivendo, tuttavia, c'è una buona notizia: i sette siti Patrimonio dell'Umanità UNESCO non sono stati danneggiati. Vediamo, allora, quali sono.

Chiesa di St Boris a Chernihiv

Teatro Opera di Kiev

CATTEDRALE DI SANTA SOFIA (KIEV)

La Cattedrale di Santa Sofia di Kiev vanta una storia millenaria ed è stata progettata, tra il 1011 e il 1018, per rivaleggiare con Hagia Sophia di Costantinopoli. La sua costruzione risale al Rus di Kiev che voleva essere, nelle intenzioni dei fondatori, una nuova Costantinopoli cristiana. Il progetto di una nuova, grandiosa cattedrale fu progettata infatti in seguito al battesimo di San Vladimir, nel 988. La spiritualità e l'influenza intellettuale che si formò attorno al complesso architettonico, poi, contribuì alla diffusione del pensiero e della fede ortodossa nel mondo russo tra il XVII e il XIX secolo. Santa Sofia è in stile bizantino e si compone di 5 navate, 5 absidi e 13 cupole. È circondata da una doppia fila di gallerie su tra lati e misura 37 metri per 55. Al suo interno custodisce mosaici e affreschi del XI secolo. In origine era anche il luogo di sepoltura dei governanti di Kiev e ha ospitato le tombe di Vladimir II di Kiev, Vsevolod di Kiev e del fondatore Jaroslav I, unica presente ancora oggi. È stata il primo sito ucraino a essere inserito nella lista del Patrimonio dell'Umanità UNESCO, nel 1990.

CENTRO STORICO DI LEOPOLI

Inserito nella lista dei Siti Patrimonio dell'Umanità nel 1998, il centro storico di Leopoli conserva la sua topografia urbana medievale pressoché intatta. La "città del Leone", è stata infatti fondata alla metà del XIII secolo nella parte occidentale dell'Ucraina ed è diventata fin da subito un fiorente centro commerciale e culturale. Nel 1340 è stata conquistata dal Regno di Polonia, sotto il quale è rimasta fino al 1772, quando passò nelle mani degli Asburgo e diventò la capitale del Regno di Galizia e Lodomiria. La città crebbe notevolmente sotto il dominio austriaco, venne fondato il primo giornale della città, la Gazette de Leopoli, e la prima università di lingua tedesca. Sorsero palazzi, monumenti e i celebri "caffè". Con il crollo della monarchia asburgica, alla fine della Prima Guerra Mondiale, la città divenne teatro di battaglia tra polacchi e ucraini. Nel 1939 passò sotto il dominio dei russi e poi, durante la Seconda Guerra Mondiale, è stata occupata dei tedeschi. Nel 1945 è entrata a fare parte dell'URSS, fino al 1991, quando con la dissoluzione di quest'ultima, è diventata parte dell'Ucraina indipendente. Il suo centro storico vanta chiese e sinagoghe, palazzi e monumenti, inoltre, è sede dell'Università e del Politecnico di Leopoli, dell'Orchestra Filarmonica, del Teatro dell'Opera e del Balletto di Leopoli e del Conservatorio.

ARCO GEODETICO DI STRUVE

Tra i siti Patrimonio dell'Umanità, dal 2005 c'è anche l'Arco geodetico di Struve. Si tratta di una catena di triangolazioni geodetiche, ideate e utilizzate dallo scienziato di origini baltiche e tedesche Friedrich Georg Wilhelm von Struve tra il 1816 e il 1855 per determinare le esatte forme e dimensioni della Terra. All'epoca della sua invenzione, l'arco attraversava solamente due nazioni, la Svezia-Norvegia e l'Impero russo. L'arco originale contava poi 258 triangoli con 265 punti dalla stazione principale. Oggi, invece, attraversa 10 nazioni, da Hammerfest, in Norvegia, al Mar Nero, e ha una lunghezza complessiva di 2820 km. I segnali sono diversi e spaziano da croci di ferro a obelischi, da buchi scavati nella roccia a "ometti" di pietre. In Ucraina sono presenti quattro punti di segnalazione: Katerinowka ad Antonivka, Felschtin a Hyardiiske, Branowka a Baranivka e Staro-Nekrassowka a Stara Nekrasivka.

ANTICHE FAGGETE PRIMORDIALI DEI CARPAZI

Un Patrimonio UNESCO in evoluzione, dal 2007 al 2021, quello delle antiche foreste primordiali dei Carpazi, proprietà transnazionale che comprende 94 foreste in 18 Paesi Europei per tutelare il faggio europeo, che da poche aree isolate si è diffuso in poche migliaia di anni nelle Alpi, nei Carpazi, nei Dinaridi, nel Mediterraneo e fino ai Pirenei e il suo processo di estensione è tutt'ora in corso grazie all'eccezionale adattabilità dell'albero alle diverse condizioni climatiche, fisiche e geografica. In Ucraina sono presenti 15 foreste di faggi, situate in diverse aree protette lungo la dorsale dei Carpazi, tra cui le faggete primordiali di Uholka-Shyrokyi Luh. La prima foresta a essere inserita nell'elenco UNESCO, nel 2007, si estende invece per 185 km, dalle montagne di Rachiv e dal massiccio della Cornohora, in Ucraina, fino alla Slovacchia.

RESIDENZA DEI METROPOLITI BUCOVINI E DALMATI (ČERNIVCI)

Costruita dall'architetto ceco Josef Hlávka tra il 1864 e il 1882, la residenza dei metropoliti bucovini e dalmati è Patrimonio dell'Umanità UNESCO dal 2011. Lo stile mescola tratti bizantini e moreschi, ispirandosi all'Alhambra di Granada e ha voluto rappresentare la potente presenza della Chiesa ortodossa durante il dominio asburgico, riflettendo, nello stesso tempo, la tolleranza religiosa dell'impero austro-ungarico. Il complesso comprende l'ex Residenza dei Metropoliti con la Cappella di S. Ioan il Nuovo di Suceava, l'ex seminario, la chiesa del seminario, l'ex monastero con la torre dell'Orologio. Gli edifici sono disposti su tre lati di un cortile di 100 metri per 70, sul quarto lato sono invece posizionate le porte di ingresso. Di fronte a quella principale si trova la residenza del Metropolita, oggi sede della Facoltà di Lingue Moderne dell'Università. Splendida l'Aula Sinodale, oggi Sala dei Marmi, con il suo meraviglioso soffitto dipinto. Altre splendide sale sono la Sala Blu, l'ex biblioteca, la Sala Rossa, e la Sala Verde. Girando a sinistra dal cancello si arriva invece al Seminario e alla Chiesa dei Tre Santi Gerarchi, che custodisce affreschi di Karl Jobst. Dall'altra parte del cortile si trova invece l'ex monastero, oggi sede del Dipartimento di Geografia. L'intero complesso è poi situato in un grande parco dove si trova il monumento all'architetto Hlávka, del 1937.

ANTICA CHIESA DI CHERSONESO (SEBASTOPOLI)

Situata sulle rive settentrionali del Mar Nero, la Chiesa di Chersoneso è Patrimonio UNESCO dal 2013. Le origini di questo sito archeologico sono antichissime e risalgono a una città fondata dai Greci dorici nel V secolo a.C. Il complesso comprende sei siti, divisi tra resti urbani e terreni agricoli, divisi a loro volta in centinaia di chora, appezzamenti rettangolari della stessa dimensione. Questi venivano coltivati a vigneti, le cui uve venivano esportate rendendo la città ricca e prospera. Il sito presenta anche molti edifici pubblici e quartieri residenziali, oltre a molti monumenti di epoca paleocristiana e resti ancora precedenti, risalenti all'Età della Pietra e del Bronzo. A queste si aggiungono fortificazioni romane e medievali, a testimonianza del ricco passato di uno dei centri commerciali più importanti tra il mondo greco, romano e bizantino. Sebastopoli, infatti, dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente passò sotto Costantinopoli e vi rimase fino al X secolo, quando venne conquistata da Vladimir I di Kiev. I primi scavi nel sito risalgono, invece, a 1827.

TSERKVAS IN LEGNO DELLA REGIONE DEI CARPAZI

Le Tserkvas sono un gruppo di 16 chiese in legno, 8 in Ucraina e 8 in Polonia, iscritte dall'UNESCO tra i siti Patrimonio dell'Umanità dal 2013. La loro caratteristica peculiare è quella di essere state costruite con tronchi di legno orizzontali, tra il XVI e il XIX secolo, da comunità di fede ortodossa e greco-cattolica e conservano caratteristiche peculiari di entrambe le comunità. Sono costruite in genere su un piano tripartito, sormontato da cupole circolari, oppure con quattro o otto lati. Splendidi gli interni, tra decorazioni policromi e arredi storici. Alcune includono anche campanili in legno, sagrati, portali e cimiteri annessi. In Ucraina le 8 Tserkvas sono dislocate tra l'Oblast di Ivano-Frankivs'k, l'Olblast di Leopoli e quello della Transcarpazia.

UCRAINA-ITALIA GEMELLATE
DA CHIANCIANO-TRUSKAVETS A KIEV-FIRENZE

ITALIA E UCRAINA, DUE NAZIONI UNITE NELLA SOLIDARIETÀ DA INCONTRI E GEMELLAGGI TRA CITTÀ ITALIANE E CITTÀ UCRAINE. SOLIDARIETÀ DI CUI CI PARLA ANDREA MARCHETTI, SINDACO DI CHIANCIANO, GEMELLATA CON TRUSKAVETS, CITTÀ TERMALE UCRAINA, IN QUESTA NOSTRA INTERVISTA.

I sindaci di Chianciano e di Truskavets

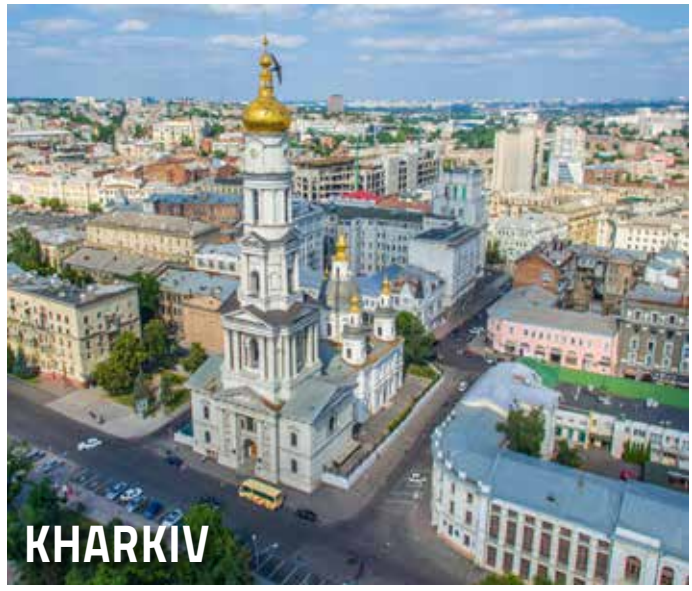
Viaggiando per l'Ucraina, si percepisce subito la simpatia e la disponibilità che il popolo ucraino ha verso noi italiani. Sicuramente a questo hanno contribuito anche i diversi gemellaggi che nel corso degli anni si sono stabiliti tra diverse città italiane e ucraine e di cui si sa poco.
Fra cui quello tra Chianciano e Truskavets, nato nel 2019 per agevolare ogni tipo di iniziativa tra le due città termali con caratteristiche simili, tra cui la forte vocazione al benessere e alla salute grazie alle proprietà delle reciproche acque termali. Ne abbiamo parlato con Andrea Marchetti, sindaco di Chianciano.

Com'è nata questa amicizia, questa fratellanza?
«Il nostro patto d'amicizia nasce nel 2019 quando abbiamo conosciuto la realtà di Truskavets attraverso la Camera di commercio Italia-Ucraina che appunto aveva visto in Chianciano e Truskavets due città termali con acque più o meno simili. Nell'ottobre 2019 il sindaco insieme ad una delegazione di imprenditori è venuto a trovarci a Chianciano, abbiamo potuto ricambiare nell'ottobre del 202. È stata una visita molto cordiale in cui si è stilato un patto di amicizia che avrebbe dovuto portare a uno scambio di buone pratiche».

Ma ora che è scoppiata la guerra?
«Mi sono sentito immediatamente con il sindaco di Truskavets, esprimendogli la nostra solidarietà, la nostra amicizia e offrendogli aiuti anche materiali. La risposta è stata che in questo momento loro fortunatamente non sono ancora colpiti dalla guerra in pieno essendo nella parte ovest di Leopoli e quindi al confine con la Polonia e Romania e ancora lontani dai bombardamenti.
Comunque si stanno organizzando raccogliendo abbigliamento e medicinali per coloro che sono sul fronte. Gli ho ribadito la nostra amicizia e ho previsto un incontro con tutte le nostre associazioni, in particolare la Misericordia, la Croce Verde e la Caritas per cercare di organizzare punti di raccolta e poi portare i beni di prima necessità a chi ne ha bisogno».

Cos'altro potete fare per loro?
«Essendo noi una città termale che conta molti alberghi, abbiamo dato la nostra disponibilità ad ospitare rifugiati, ed è già stato messo a disposizione un primo albergo che potrà accogliere profughi in arrivo dall'Ucraina».

LE ALTRE CITTÀ "GEMELLE"



Risale al 5 agosto 1966 il patto di amicizia, rinnovato il 16 novembre del 2007. Forte dell'unione, il sindaco di Bologna, Matteo Lepore, ha invitato i cittadini a scendere in piazza per manifestare contro la guerra in Ucraina e ad aprire le proprie case per accogliere i profughi.

Questo gemellaggio è invece stato sancito il 27 luglio 1967. Un patto nato dalla riconoscenza di Firenze per il sostanzioso aiuto economico che la capitale ucraina aveva dato alla città toscana alle prese con i danni dell'alluvione. Un gemellaggio storico che nel corso degli anni è cresciuto attraverso viaggi, rapporti economici, scambi culturali e artistici come il monumento a Dante Alighieri donato dalla città di Firenze e installato nel centro storico di Kiev il 10 dicembre del 2015. Nel marzo del 2021 è stata Kyev a donare a Firenze una statua in bronzo, scultura di Oleg Pinchuk, che raffigura Taras Shevchenko (1814-1861), poeta, scrittore e pittore ucraino, uno dei principali pilastri della letteratura ucraina. La statua è nel giardino della Biblioteca delle Oblate.

Il gemellaggio, nato dal 1979, si è rafforzato nel corso degli anni attraverso reciproche visite, l'ultima delle quali è avvenuta nel giugno del 2021 quando Odessa ha donato al capoluogo ligure un'ancora che è stata esposta al Galata-Museo del Mare e vi sta l'inaugurazione dell'ufficio di rappresentanza di Odessa a Genova presso il Palazzo Ducale.

Odessa è "gemellata" anche con Napoli attraverso la canzone *O' Sole mio*.

Panorama notturno di Kiev

KIEV, UNA CITTÀ RICCA DI STORIA, ARTE E CULTURA

Conobbi Kiev quando ero al liceo e la professoressa di inglese mise in contatto la nostra classe con quella di una scuola della città. Obiettivo: conoscere una cultura diversa, ragazzi che parlavano un'altra lingua e fare imparare a tutti l'inglese, dal momento che quella sarebbe stata la lingua attraverso la quale ci saremmo scritti. Fui folgorata da Kiev quando il mio corrispondente cominciò a mandarmi le foto della sua città. E, da quel momento, decisi che dovevo andarci.

Quando, qualche anno dopo, quel sogno divenne realtà, mi resi immediatamente conto che Kiev non aveva nulla da invidiare a Parigi, a Londra, e alle altre capitali europee. Kiev brillava di luce propria. E che luce! Una luce che si rifletteva sulle cupole dorate delle sue chiese, sui palazzi dai muri pastello, piazze e parchi simili a boschi nel cuore della città, nelle aiuole fiorite. E, in mezzo, scorreva il fiume, Il Dnepr, che con i suoi 2201 km è il quarto fiume più lungo d'Europa e taglia in due la città, ma con gentilezza e bellezza.

Senza dimenticare la cultura. Kiev ha ben 20 università, un'Accademia Nazionale di Musica e una di Scienze, e poi musei, scuole, centri culturali. Era considerata una delle capitali mondiali della Street Art, con artisti che arrivavano da tutto il mondo per decorare con le loro opere muri e palazzi.

Come si può distruggere tutto questo? Come si può portare dolore, distruzione e morte dove un tempo c'era tanta bellezza? Come si può ancora fare la guerra? Siamo un network di viaggi e dobbiamo continuare a parlare di bellezza. Per questo vi parliamo di Kiev, di quella che era e di quella che, auspichiamo tornerà a essere quando questa follia sarà finita. E sarà proprio andando a visitarla, grazie al turismo, che potremo dare il nostro contributo alla sua ricostruzione e alla sua rinascita.

di Manuela Fiorini

KIEV, UNA CITTÀ DALLA STORIA ANTICHISSIMA

Le prime notizie di un insediamento dove oggi si trova Kiev risalgono al V secolo d.C. Ci arrivano dallo storico goto Giordane, che parlò di una città denominata Danaprsradr. Tuttavia, presumibilmente, fu fondata molto prima. Assunse il nome di Kiev (Kyiv in ucraino) tra il VI e il VII secolo d.C la zona e la città finirono sotto l'influenza degli slavo-variaghi. Secondo una leggenda furono quattro fratelli a fondare Kiev, che prende il nome dal maggior, Kij.

Tutta la regione attorno divenne invece nota come rus'. La città crebbe in fretta, in quanto importante nodo commerciale tra Costantinopoli e l'Europa del nord est. E proprio grazie ai rapporti con Costantinopoli sorsero chiese e monumenti in stile bizantino. Oleg di Novgorod nell'882 si proclama re del Rus' e fa di Kiev la capitale del regno. Nel 989 il Cristianesimo Ortodosso diventa la religione di Stato. Sotto il granduca Jaroslav "Il Saggio" (1015-1054) la città attraversa il periodo del suo massimo splendore e viene costruita la splendida Cattedrale di Santa Sofia.

La prosperità dura due secoli, fino al 1240, quando i Tatari occupano Kiev e la devastano. Da quel momento in poi, non ci sarà pace per la città, che nel 14° secolo passa sotto il dominio del Duchi di Lituania, poi viene inglobata nel Regno di Polonia (1569) e poi, un secolo dopo, nel 1654, cade in mano degli Zar di Russia. Nel 1708, Pietro il Grande la rende sede di un governatorato. La città torna a essere un ricco centro economico all'inizio del XX secolo grazie alla produzione di grano e di zucchero.

Si può cancellare una storia così? Noi crediamo di no. Aggiungeremo altri capitoli, ma, alla fine, siamo sicuri, Kiev tornerà a essere quella di un tempo.

Palazzo Mariinskij

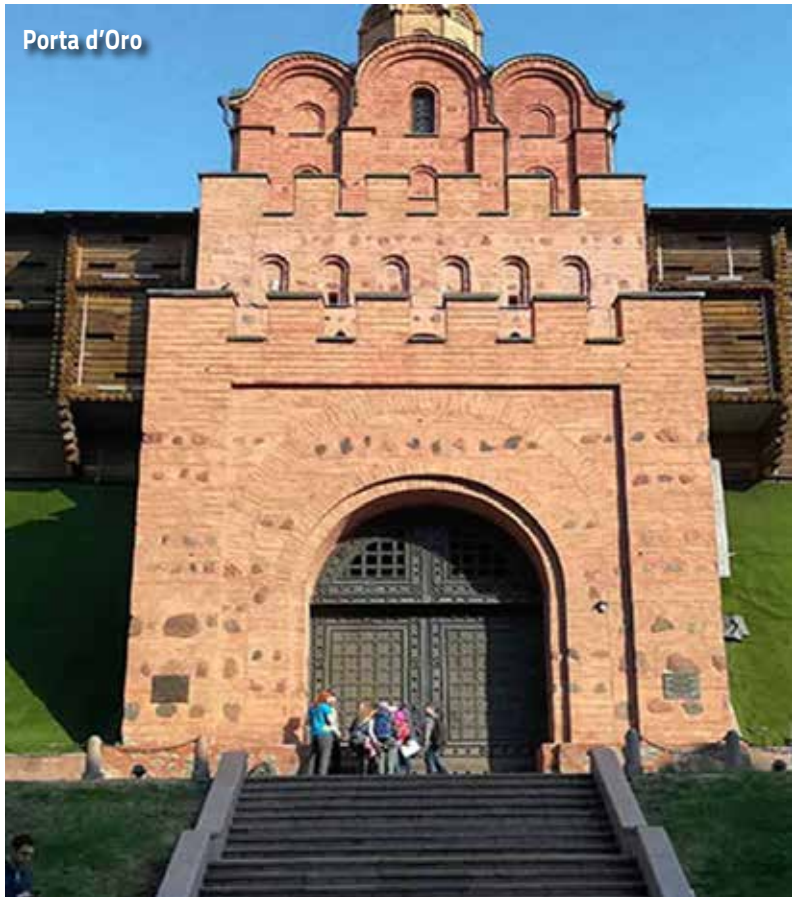
Madrepatria Ucraina

San Michele

Viale Kreschatyk

Panorama della città

Kiev, la capitale, una città che, prima di questa guerra, era una città vivace, piena di verde e di parchi, con musei, università, luoghi della cultura, locali e monumenti ricchi di arte e di storia. Non sappiamo se la guerra li cancellerà per sempre o come ce li restituirà. Speriamo tutti di poterli visitare di nuovo e che quelli danneggiati possano essere ricostruiti. In attesa di quello che deciderà la Storia, ricordiamo quale sono i gioielli della città.
Cominciamo dal suo monumento simbolo, la Cattedrale di Santa Sofia, la cui costruzione iniziò nel 1037 e terminò vent'anni dopo. Tuttavia, venne consacrata con rito ortodosso solo nel 1934. La cattedrale è un omaggio all''Hagia Sophia di Costantinopoli (oggi Istanbul), è dedicata alla Santa Sapienza e spicca per le sue meravigliose 13 cupole dalla forma a cipolla, con quella centrale più grande delle altre. Quest'ultima si distingue per la doratura, mentre le altre sono verdi.
Altro omaggio a Costantinopoli è la Porta d'Oro, che accoglieva chi entrava nelle città di Kiev. Quella originale venne distrutta nel Medioevo, ma è stata ricostruita nel 1982.
Come importante per i cittadini di Kiev è la statua della Madre Patria, inaugurata il 9 maggio 1981. Alta 62 metri (102 se si include anche il basamento di cemento) è costruita in titanio e simboleggia la vittoria dell'Armata Rossa contro i nazisti e la libertà del popolo ucraino. Nei pressi della statua si trova il Memoriale che custodisce i nimi di 11.600 soldati e più di 200 operari che morirono per la Patria durante la Seconda Guerra mondiale.


Porta d'Oro

Varenyky

La strada principale di Kiev è invece Viale Kreschatyk, lunga poco più di un chilometro, che unisce Pecersk e Podol, il quartiere "vintage", con deliziose casette basse, tram, locali e una ruota panoramica che ne caratterizzava il profilo. Qui si trova il museo dedicato a Chernobyl. Era anche il quartiere preferito di giovani e artisti di strada.
Tra i luoghi più caratteristici della città c'è anche il Besarabsky Rynok, il mercato ortofrutticolo, che si estende su 896 mq al coperto, istituito nel 1910. Palazzo Mariinskij, progettato dall'italiano Bartolomeo Rastrelli e costruito nel 1744 per la zarina Elisabetta di Russia è invece il palazzo presidenziale di Kiev. Si affaccia su una grande piazza pedonale circondata da uno splendido bosco.
Significativo anche la Residenza Mezhyhrya, costruita nel 1935 per essere la residenza dei presidenti ucraini. Dopo essere diventata residenza privata del presidente Janukovyc nel 2012, due anni dopo fu riaperta al pubblico in seguito all'accusa di alto tradimento del presidente, che fu costretto a riparare in Russia. La casa è circondata da 140 ettari di parco.
Non dimentichiamo poi i musei che custodiscono le testimonianze della storia e dell'arte della città. Tra i più importanti ci sono il Museo Nazionale di Arte Ucraina, il Museo storico nazionale, Il Museo della storia dell'Ucraina nella Seconda Guerra Mondiale, il Museo della Storia di Kiev e il Museo Bulgakov. A Kiev non mancano nemmeno i teatri.
Il Teatro Seycenko è il più importante per l'opera, mentre il Teatro Nazionale Ivan Franko per la prosa. Presso il Teatro Accademico Nazionale dell'Operetta invece, è dedicato a commedie e spettacoli più leggeri.
Salendo in cima a una collina della città si trova poi il Monastero di San Michele, dedicato al santo patrono di Kiev, che spicca per i suoi muri azzurro pastello e bianco e per le sue cupole dorate. Il suo nucleo originario risale al Medioevo, ma di questo non rimangono che poche vestigia nella cripta. È stato, infatti, distrutto e ricostruito più volte.
Gli interventi più importanti risalgono al XVIII secolo, a cui si devono i motivi barocchi, e al 1991.

I SAPORI DI KIEV

Infine, come non ricordare i piatti tipici dell'Ucraina, come i varenyky, i ravioli ripieni di carne o formaggio, oppure di marmellata nella versione dolce, accompagnati da una colata di burro, oppure il borsht, la zuppa a base di barbabietole, panna acida e lardo, oppure gli holubtsi, gli involtini di cavolo ripieni di riso, carne e grano saraceno conditi con pomodoro fresco.

Vi abbiamo voluto parlare di Kiev, abbiamo voluto raccontarvela, nella speranza che possa tornare al suo antico splendore e che la follia della guerra finisca presto.

Santa Sofia

Museo Nazionale di Arte Ucraina

Josè De Ribas, fondatore della città

ODESSA, STORIA E CURIOSITÀ DELLA "NAPOLI DEL MAR NERO"

Dopo avervi parlato dei gemellaggi tra le città italiane e quelle ucraine, ora ve ne presentiamo una "più italiana" delle altre. Si tratta di Odessa, la quarta città più popolosa dell'Ucraina dopo Kiev, Charkiv e Dnipro e importantissimo snodo portuale e commerciale sul Mar Nero. Proprio per questa sua posizione cruciale, ancora oggi è un crocevia di culture e ci vivono rappresentanze greche, armene, turche, georgiane, moldave, bulgare, romene e italiane. Anche le religioni presenti sono diverse, tra ortodossi, cattolici, ebrei e musulmani. Tuttavia, Odessa vanta un forte legame con l'Italia. Scopriamo insieme perché attraverso queste curiosità.

È STATA FONDATA DA UN NAPOLETANO

Ebbene sì, Odessa è nata grazie a un napoletano di origine spagnola, José de Ribas, nato a Napoli nel 1749. A sedici anni entra nell'esercito napoletano e diventa in seguito ammiraglio al servizio della Spagna. Nel 1772 arriva in Russia con il grado di capitano e, nel 1783 entra al servizio del favorito dell'imperatrice Caterina, Grigorij Aleksandrovič Potëmkin. Promosso al grado di colonnello, partecipa alla conquista della Crimea per potervi costruire una nuova base per la flotta del Mar Nero.

Con lo scoppio della guerra russo-turca, tra il 1787 e il 1792, diventa ufficiale di collegamento tra il generale

Teatro di Odessa

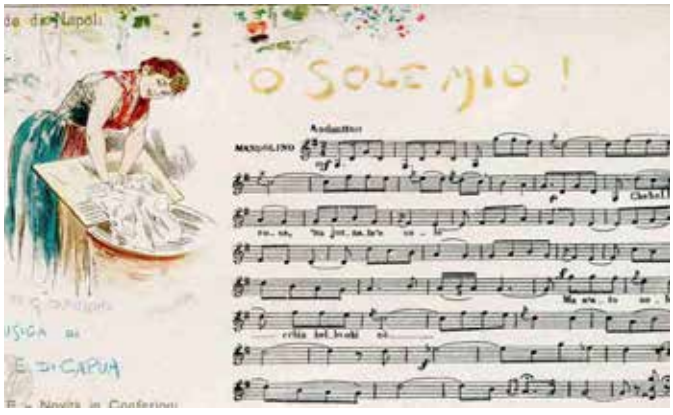
Potëmkin e l'ammiraglio statunitense John Paul Jones. È alla fine del 1789 che i granatieri al servizio di De Ribas si impossessano di Khadi Bay, un piccolo villaggio ottomano, dove sorgerà la città di Odessa. Al termine della guerra, infatti, De Ribas chiede alla zarina Caterina di farne di questo piccolo centro un porto e centro commerciale. L'imperatrice glielo concesse e firmò un editto, il 27 maggio 1794, in cui concedeva a De Ribas il permesso per fondare la città. Non solo, lo nominò anche "amministratore capo". Il primo sindaco di Odessa fu quindi, un napoletano.

La comunità italiana

De Ribas aveva chiamato la città da lui fondata Odesso, in omaggio alla vecchia colonia greca che si estendeva sulla costa. Fu la zarina Caterina, invece, a volgere il nome al femminile. La posizione strategica, tra il mare e la foce di grandi fiumi, tra cui in Danubio, fecero ben presto della città un luogo di incontra tra civiltà occidentale e orientale. Anche l'economia fu protagonista di un vero e proprio boom. Ben presto, a Odessa si costituì una colonia italiana che, nel 1850, contava circa tremila abitanti, tutti di origine meridionale. E il contributo di questa comunità allo sviluppo e all'economia non solo della città, ma anche dell'impero russo, fu determinante.

Caterina di Russia

Museo dell'Arte



Luciano Pavarotti

Diedero vita, infatti, a moltissime attività commerciali, tra sartorie, industrie alimentari, produzioni artigianali e, in particolare, di strumenti musicali. I napoletani, poi, detenevano il monopolio di ristoranti, pasticcerie e panetterie. Verso la fine dell'Ottocento, poi, Odessa adottò l'italiano come seconda lingua: i documenti, la segnaletica, i prezzi, i passaporti e molto altro erano scritti anche in italiano. Il peso della comunità italiana, tuttavia, diminuì progressivamente dalla seconda metà dell'Ottocento. Nel censimento del 1900, gli italiani rimanevano solo 286. Tuttavia, l'impronta che l'Italia ha dato alla città è evidente ancora oggi.

"O SOLE MIO" È NATA A ODESSA

Una delle più celebri canzoni italiane, conosciuta in tutto il mondo, "O Sole mio" è stata composta a Odessa, nel 1898, firmata da Eduardo di Capua e Giovanni Capurro. Di Capua, studente del Conservatorio di Napoli, si trovava infatti a Odessa, per seguire in tourneé suo padre Giacobbe, musicista dell'Orchestra napoletana. In un momento di nostalgia per la sua Napoli, si fece ispirare da una bellissima alba sul Mar Nero, che gli ricordava il Mediterraneo, così come il golfo della città ucraina quello di Napoli per comporre questa musica immortale.
Le parole, invece, furono scritte da Giovanni Capurro, giornalista e redattore del quotidiano "Roma" di Napo-

Il porto

li. Il brano, inoltre, era anche un omaggio alla nobildonna Anna Maria Vignati Mazza, detta Nina, sposa del senatore Giorgio Arcoleo e vincitrice del primo concorso di bellezza di Napoli. "O Sole mio" viene poi presentato a un concorso musicale alla Festa di Piedigrotta, arrivando secondo e vincendo un premio di 200 lire. Da qui iniziò la sua fortuna. Il brano si diffuse infatti in tutto il mondo, soprattutto come inno tra gli emigrati campani, diventando patrimonio della musica mondiale. Tra i suoi interpreti più celebri ci sono Enrico Caruso, Elvis Presley, Luciano Pavarotti con i Tre Tenori.

ARCHITETTURE ITALIANE

Armand du Plessis, duca di Richelieu e Governatore di Odessa, nel 1804 nominò architetto ufficiale della città il napoletano Francesco Frappolli, che diede un'impronta mediterranea alla città e realizzò, tra gli altri, i progetti della monumentale Opera di Odessa, alla cui crescita contribuirono artisti del calibro di Eleonora Duse, Tommaso Salvini ed Ernesto Rossi, e la splendida Chiesa della Trinità. A Frappolli e al fondatore De Ribas sono poi dedicate due statue, una in via Deribasovskaya, opera dello scultore ucraino Alexander Knyaz, inaugurata per il bicentenario dalla città, e un busto nella zona del porto.
Un'altra impronta italiana alla città è stata lasciata, poi, dall'architetto sardo Francesco Boffo, nato a Orosei nel

Statua di De RIbas

La città dal Mar Nero

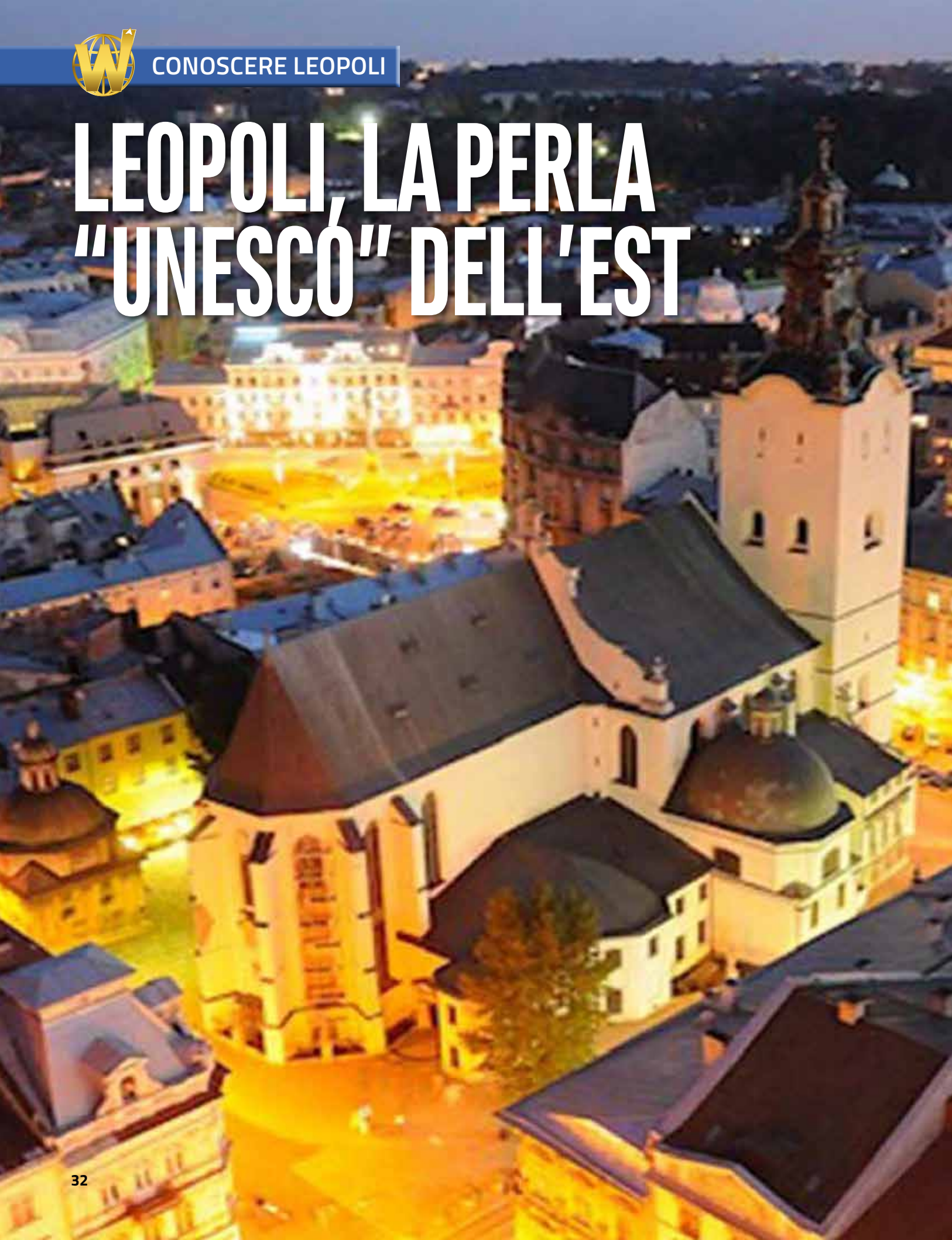
Lo splendido Teatro dell'Opera di Odessa

La celebre Scalinata Potëmkin

1796, a cui si deve il progetto dell'attuale sede del Museo d'Arte e dell'Hotel Londonsjaja, in stile rinascimentale.
Ma, soprattutto, Boffo partecipò, insieme al collega Avraam Mel'nikov, alla realizzazione di uno dei simboli di Odessa: la famosissima Scalinata Potëmkin. Progettata nel 1815, è stata poi realizzata tra il 1837 a il 1841. Costruita in lastre di marmo di colore grigio-verde fatte arrivare da Trieste, in origine doveva chiamarsi Boulevard a gradini, poi Grande Scalinata, poi Gradinata Richelieu. Anche le lastre, nel 1933, sono state sostituite con altre di granito rossa a causa dell'erosione. Attualmente, la Scalinata conta 192 gradini, di lunghezza variabile dai 21,7 della base ai 12,5 della cima.
La scalinata, poi, è l'immagine emblematica del capolavoro del cinema muto "La corazzata Potëmkin" di Sergej Michajlovič Ėjzenštejn del 1925, che racconta della rivolta di Odessa durante la Rivoluzione Russa del 1905. Qui viene ambientata la celebre scena dell'attacco dei cosacchi dello zar ai civili inermi e la famosissima sequenza della carrozzina che scivola già per la scalinata. In realtà, la strage di civili si verificò di notte nelle strette vie della città, ma girarla sulla celebre scalinata fu molto più suggestivo.
Molti di noi, tuttavia, hanno conosciuto "La corazzata Potëmkin", grazie all'altrettanto celebre citazione di Paolo Villaggio nel libro e nel film "Il secondo tragico Fantozzi", il primo del 1974 e il secondo del 1976.

La scena della carrozzina e un fotogramma di *Fantozzi*

LEOPOLI, LA PERLA "UNESCO" DELL'EST



di Harry di Prisco

La città è un vero museo a cielo aperto, riuscendo a preservare i suoi antichi edifici. Impreziosita da magnifici monumenti architettonici, numerose chiese e antiche piazze. A Leopoli si può fare un viaggio nel tempo passeggiando fra le sue vie o sorseggiando tranquillamente un caffè nei suoi antichi locali.

Per le romantiche vie della città si incontrano numerose pasticcerie artigianali dove viene preparato il famoso cioccolato seguendo le ricette tramandate. La storia di Leopoli (in ucraino Lviv) è colorata e sorprendente come la città stessa. Oggi Leopoli ha più di 760 anni e ha molte storie da raccontare! La città situata all'incrocio di importanti rotte commerciali da nord a sud e da ovest a est si sviluppò e prosperò rapidamente e divenne uno dei principali centri commerciali dell'Europa medievale.

Successivamente, Lviv si trasformò non solo in un gioiello architettonico, ma anche in una moderna capitale della vita scientifica, spirituale e artistica. Essa è un esempio eccezionale della fusione delle tradizioni architettoniche

Palazzo dell'Opera

e artistiche dell'Europa dell'Est con quelle di Italia e della Germania. Per il suo ruolo politico e commerciale ha attirato da sempre nella città vari gruppi etnici con le loro tradizioni culturali e religiose.

FARO DI CULTURA MULTIETNICO

Leopoli, con stupendi monumenti del XII secolo fra i più antichi dell'Ucraina, è vero faro di cultura: 100 festival all'anno, 60 musei, 100 chiese di diverse confessioni, 8 teatri, 20 gallerie d'arte e un gran numero di sale da concerto, con un ricco programma culturale, rendono grande l'interesse turistico per Leopoli, il cui flusso di viaggiatori negli ultimi anni è aumentato del 40%, ora viene visitata da oltre un milione di persone all'anno. La città è una combinazione unica di culture occidentali e orientali: ucraine, polacche, armene, ebraiche, tedesche e austriache convivono contribuendo alla seduzione di questo luogo quasi magico. La città è conosciuta come un centro di arte, letteratura, musica e teatro.

LA CITTÀ DEL CAFFÈ E DELLA BIRRA LVIVSKE 1715

A Lviv vi sono oltre 8000 camere in 38 hotel da 3 a 5 stelle e 700 caffè e ristoranti, dotati di zone Wi-Fi gratuite, in cui gustare le specialità della cucina locale che è parte integrante della cultura ucraina e si riflette nello stile di vita e negli usi e costumi. Leopoli è stata a lungo consi-

San Nicola

derata la capitale della birra, la "Lvivske 1715", che è una delle più famose e viene prodotta dal 1715. Tutti i servizi sono di livello europeo, ma i prezzi ucraini sono molto più bassi rispetto a qualsiasi altro paese europeo. La storia del caffè a Leopoli è iniziata alla fine del 18 °secolo con la venuta degli austriaci. Poesie, canzoni e leggende sono dedicate al caffè che rende questa bevanda persino mistica. Ogni anno Lviv richiama gli amanti del caffè con il festival «Prendi una tazza di caffè a Lviv», dove il caffè non è solo una tazza di bevanda profumata nera, ma nella tazzina si trova lo spirito della città vecchia, la sua anima e il suo orgoglio, la storia che rivive ancora con ogni sorso.

OGNI SETTIMANA FESTIVAL E CONCERTI

Tante le feste cittadine, come quella del caffè e cioccolata; inoltre la festa di pampukh (la ciambella natalizia); il giorno di Batyar, in cui ci si veste secondo la moda di un secolo fa: abito con cravatta e cappello nero e bastone; i festival come "Ethnovyr", "Krayina Mriy" e "Leone d'oro" il festival teatrale internazionale. In pratica in città ogni settimana si tengono festival e concerti.

È davvero incredibile, ma nonostante le due guerre mondiali che hanno attraversato Leopoli (negli ultimi 100 anni la città ha cambiato il governo sette volte a seguito di un'azione militare!), tutti i capolavori architettonici sono arrivati sino a noi nella loro forma originale. Leopoli è una perla nascosta dell'Europa, che si scopre lentamente. Se-

Piazza Rynoke

Un caffè tipico

condo una ricerca del "Financial Times", Leopoli è la quarta tra le grandi città europee nella classifica Risorse Umane per il lavoro flessibile, con 40 istituti di ricerca scientifica: il cherosene e il primo vaccino per l'epidemia di tifo sono stati scoperti proprio qui. Arrivare a Lviv è agevole, il nuovo aeroporto internazionale Danylo Halytskyi, a soli 6 chilometri dal centro città, ha circa 24 rotte internazionali, i voli diretti dall'Italia sono da Milano, Roma, Bologna, Venezia e da Napoli.

L'ARIA PIÙ AUTENTICA A ZVENYHOROD

Anche nei pressi della città di Leopoli vi sono luoghi da visitare per assaporare l'aria più autentica dell'Ucraina

Vita notturna

Palazzo del conte Potockis

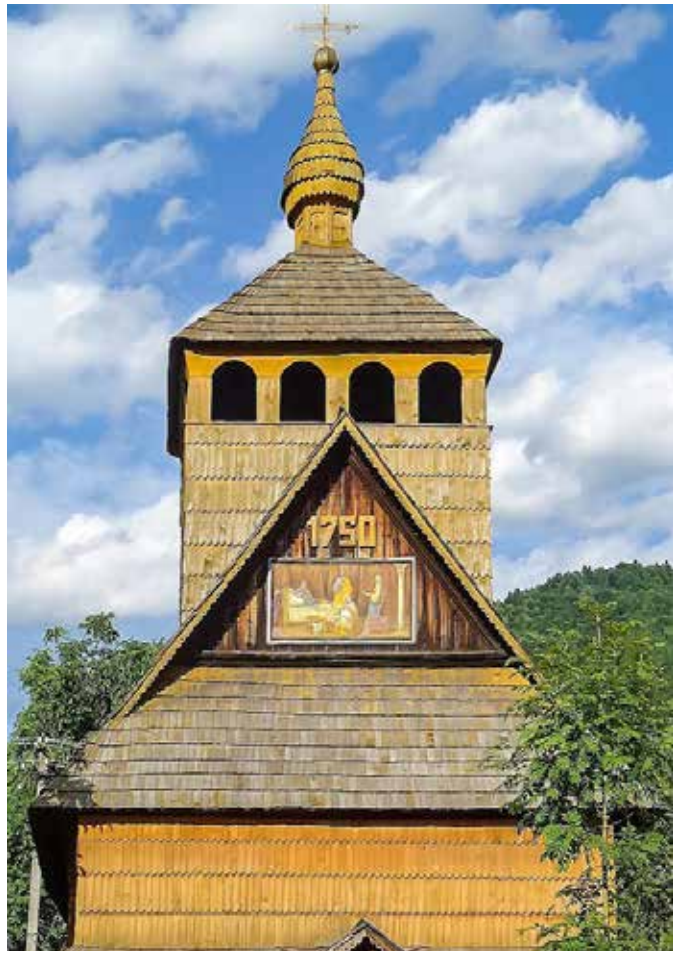
Oblast

andando alla ricerca della sua storia, per esempio si può fra una gita a Zvenyhorod.
È un villaggio nel distretto di Buchach della regione di Ternopil nell'Ucraina occidentale. Il fiume Strypa, affluente di sinistra del fiume Dniester, scorre vicino al villaggio che non raggiunge i mille abitanti. Nel secolo XII il suo ruolo di leader passò a Leopoli. Nel Museo cittadino si conservano delle ceramiche provenzali romane, ornamenti femminili, nonché una collezione di strumenti e armamenti antichi.

LE CHIESE GOTICHE IN LEGNO

Nelle campagne della regione occidentale dell'Ucraina vi sono delle singolari chiese in legno realizzate dagli abitanti dei villaggi dal XIV al XVIII secolo e tutt'ora in uso. Sono più di tremila, sparse in tutto il territorio. Per la loro particolarità, unica al mondo, otto di queste sono state inserite nel 2010 nella lista del Patrimonio Mondiale UNESCO. La più famosa è la chiesa di San Michele Arcangelo, nella regione dei Carpazi. Essa è stata costruita utilizzando la tecnica del legno orizzontale che solo abili carpentieri conoscono.
L'Ucraina ha un fascino particolare dovuto alla sua autenticità e alla mancanza di un marcato turismo di massa. Pochi paesi dell'Europa orientale hanno avuto uno sviluppo così accentuato, per tali motivi è una meta turistica estremamente attraente e tutta da scoprire.

INFO *http://lviv.travel/en/index*
www.lvivconvention.com.ua/en



PER INCONTRARE LA DIGNITÀ E LA GENEROSITÀ

Kamenec Podolskij

Pochaiv

DAL CONFINE POLACCO A LEOPOLI

Accolgo con piacere l'invito del Direttore Raffaele d'Argenzio a scrivere di questo Paese che noi italiani conosciamo più che altro per le donne che arrivano in Italia per svolgere lavori umili e assistere con dedizione ai nostri anziani. Donne che in questo momento sono in pena per i loro familiari rimasti a casa e con il futuro incerto.

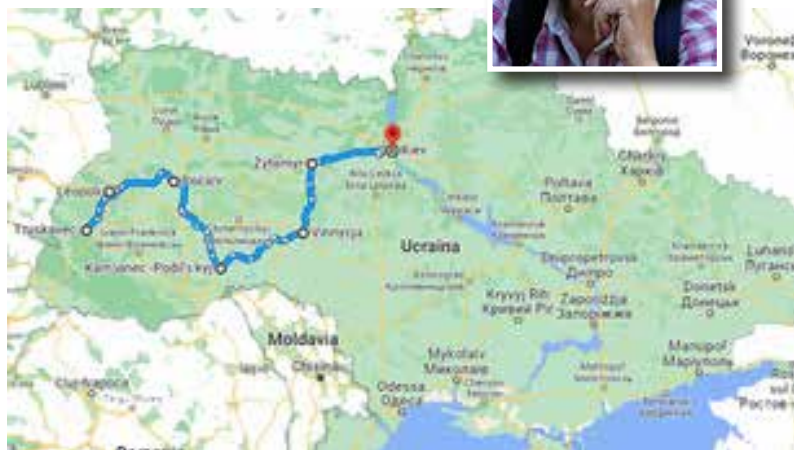
Vicini al popolo ucraino, la cui dignità e generosità abbiamo potuto toccare con mano in occasione di alcuni viaggi, in queste pagine vogliamo raccontare questo Paese dal passato glorioso che merita di essere visitato almeno una volta nella vita. E quando taceranno le bombe se gli alberghi saranno da ricostruire ci potremo andare in camper, per vivere la straordinarietà dei suoi paesaggi e di un ecosistema ancora incontaminato che appassionerà gli amanti della natura e dell'outdoor.

UN PAESE DAI MILLE VOLTI

L'Ucraina è boschi dove si celano animali altrove scomparsi, laghi e cascate mozzafiato, mercati contadini dove gli agricoltori arrivano a bordo di carretti trainati da cavalli, santuari che attraggono migliaia di fedeli, ragazze che la domenica vestono il costume tipico. E poi città maestose, musei curiosi, cremlini imponenti dalle cupole maestose, borghi medievali intatti che non aspettano altro che di essere scoperti, piazze con bar e locali dove i ragazzi la sera si riunivano davanti ad una birra come in altre piazze d'Europa e dove vogliamo tornare a farlo anche noi.

Tutto questo e molto altro è l'Ucraina, un Paese a buon mer-

di Marina Cioccoloni



Banilov

cato per viaggiare e con due anime, una più mitteleuropea che ha il suo cuore a Lviv, e una più slava verso Est e oltre il Dnepr, il fiume che la divide quasi in due.

LEOPOLI (LVIV), CROCEVIA DI POPOLI E ARCHITETTURE A DUE PASSI DAL CONFINE

Per chi arriva con un mezzo proprio la prima tappa è Lviv, Leopoli in italiano, 70 km dopo aver varcato il confine con la Polonia. È una città antica, dall'aria romantica e le strade acciottolate che salgono verso il castello. Dal 1998 il suo centro storico, ricco di edifici in stile Belle Époque, è stato riconosciuto dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Lviv, vero museo a cielo aperto e centro culturale del Paese, sede di un'orchestra filarmonica e di un teatro prestigioso, contesa per secoli proprio per la sua posizione geografica, viene chiamata la Firenze dell'Est. La visita non può che iniziare dal cuore pulsante della città, Ploscha Rynok, la piazza del mercato, con gli edifici costruiti da architetti italiani. La casa nera, la torre del comune, la fontana del Nettuno, i migliori locali della città, e la Coffee Mining Manufacture dove il caffè si va a prendere scendendo sottoterra, come in una miniera.

E poi la Prospekt Svobody, il grande viale alberato che dal teatro dell'opera arriva fino alla statua di Adam Mickiewicz senza dimenticare quella imponente di Taras Shevchenko, poeta, scrittore, umanista tra i più importanti dell'Ucraina. E le panchine che gli appassionati di scacchi e giochi di carte trasformano in tavoli da gioco.

In piazza Soborna, vicino all'ingresso del mercato comunale, le babushke col fazzoletto sul capo vendono a prezzi irrisori

fiori, uova, galline, conserve in barattoli. Nei banchi del mercato carne, pollame, verdure, souvenir e tante composizioni di fiori. Per chi è alla ricerca di anticaglie, libri usati, cimeli del vecchio regime, il posto giusto è il piazzale intorno alla statua di Ivan Fedorov, vicino alla Chiesa della Santa Eucarestia, una delle preferite per i matrimoni.

Le chiese a Leopoli sono tante: cattoliche, ortodosse, armene, uniate, greche ortodosse e sinagoghe (in città prima della seconda guerra mondiale gli ebrei erano 140mila), testimoniano il crogiuolo di popoli passati per di qua. E prima di ripartire merita dare uno sguardo alla città dall'alto, dalla torre del Comune oppure dalla collina del castello. Magari all'imbrunire, quando il sole scende ad accarezzare i tetti.

Ma se Leopoli è una meta da non mancare, è anche il luogo da cui partire per visite ed escursioni nel ricco territorio della Regione di Lviv, che conta 4.000 monumenti storici, 5 siti Unesco, 10 castelli medioevali, 90 fortezze antiche, 200 sorgenti termali, 7 Resort-vacanze, 5 stazioni sciistiche.

DA TRUSKAVETS A KIEV

Per gli amanti delle terme c'è Truskavets, una delle città termali più antiche d'Europa, a 350 metri d'altitudine nella splendida valle dei Carpazi occidentali. La cittadina inoltre possiede delle magnifiche ville antiche in legno. Durante l'impero austro-ungarico Truskavets divenne una città Resort al pari di Wiesbaden. Numerosi alberghi hanno SPA interne e cliniche di bellezza ed estetica all'avanguardia. E i prezzi sono estremamente competitivi rapportati al nostro costo della vita.

Truskavets

A POCHAIV, DOVE LA DEVOZIONE SI TOCCA CON MANO

Lasciata Leopoli, ci spostiamo a Pochaiv, raggiungibile con una deviazione lungo la strada che va verso est.
La località non sarebbe di grande importanza se non fosse che qui convergono fedeli da tutta l'Ucraina per via del monastero, il più grande complesso ortodosso del Paese dopo la Lavra di Kyev. Le cupole d'oro affascinano chi arriva mentre, circondati dai banchetti che vendono oggetti sacri si sale verso la chiesa, sempre gremita di gente che si affolla prima di spostarsi nella cattedrale per andare a venerare l'impronta della Vergine Maria, apparsa, secondo la tradizione, ad un monaco e ad un pastore dando origine anche ad una sorgente sacra dalla quale i fedeli attingono acqua. Un altro edificio porta alla Chiesa nella grotta dove una lunga fila di devoti si accalcano per venerare i resti di Sant Iov.

IL CASTELLO A STRAPIOMBO SUL FIUME

Si scende verso sud per raggiungere Kamenec Podil's'kyj e il suo imponente castello separato dalla città vecchia da un canyon. Costruito a guardia di un crocevia strategico il castello è su un'altura che emerge dal fiume Smotrič in una posizione di grande suggestione che lascia stupefatti. Il ponte per raggiungerlo è l'unica via che lo collega alla città, posta di fronte su un altro sperone roccioso. La leggenda dice che anche il sultano turco Osman, deciso a conquistare la città, rimase impressionato dalla sua posizione e credendo che fosse opera di Allah preferì lasciar perdere,

Kiev

girò i tacchi e tornò indietro. Il castello è candidato ad essere inserito nel Patrimonio dell'Unesco. Nel vastissimo cortile interno c'è un ristorante dove si può mangiare carne alla brace cotta al momento e assaporare birra non filtrata alla vecchia maniera e si può salire sui bastioni. Da lassù il panorama è spettacolare e solamente la sua vista merita arrivare fino qui.

DA VINNYCIA A ZITOMIR

Il viaggio prosegue quindi verso Vinnycja, città moderna, sede universitaria e di una base dell'Aeronautica Militare ucraina, con un bel centro storico e una chiesa protestante tra le più grandi di tutta Europa. Da alcuni anni un punto di riferimento per le sere d'estate sono i giochi d'acqua, di luci e di musica della fontana Rochen, una mezz'ora di spettacolo che vale la pena di non perdere. Ma la cosa più interessante di Vinnycja è la mummia che si conserva qui, l'unica dell'Ucraina, 40 anni più vecchia di quella di Lenin! Si tratta del corpo di Nikolai Pirogov, medico, chirurgo, scienziato, eroe nazionale, considerato il padre della chirurgia militare. Curò anche Giuseppe Garibaldi ferito in Aspromonte, sviluppò tecniche anestetiche utilizzando gli eteri e fu il primo ad utilizzare l'anestesia in campo militare durante l'assedio di Sebastopoli. Studiò nuove tecniche di imbalsamazione alle quali chiese di essere sottoposto lui stesso dopo la morte, avvenuta nel 1881. Sua moglie rispettò i suoi voleri e il corpo imbalsamato di Pirogov è visibile nella cripta di Vishnya, mentre la casa è stata trasformata in museo.
Da Vinnycja si sale verso nord per raggiungere Zytomir, una città molto amata dagli appassionati di outdoor e sport

Vinnycia

d'avventura per la sua posizione tra boschi e foreste. Ma anche un'altra è l'attrattiva principale di Zytomir, e cioè il Museo Cosmonautico dedicato a Sergey Koroliov, eroe locale e ingegnere spaziale.
Nel museo sono raccolti cimeli del programma spaziale sovietico oltre a satelliti e frammenti di rocce lunari. C'è perfino una navicella Soyuz. Proprio di fronte al museo si visita anche la casa natale di Korolyov.

A KYEV, CON L'AUGURIO DI UN FUTURO DI PACE

L'itinerario ora punta a Kyev, la capitale dell'Ucraina, distesa lungo le rive del Dnepr. Moderno e antico si fondono tra parchi alberati dove le famiglie prima del conflitto andavano a passeggiare, chiese, palazzi, storia.
Cuore pulsante è Maydan Nezalezhnosti, centro nevralgico, luogo di ritrovo e teatro di manifestazioni. La città antica ruota attorno alla cattedrale di Santa Sofia e ai vecchi vicoli mentre l'imponente statua della Madre Patria si affaccia sul fiume dominando i quartieri periferici e le distese di casermoni al di là del Dnepr.
Su tutto svettano le cupole d'oro di Pecharska Lavra, il Monastero delle Grotte, un fitto complesso di chiese su una collina di 28 ettari a strapiombo sul fiume. È il centro religioso più importante dell'Ucraina dove perdersi tra icone e candele, donne in preghiera, pope e cunicoli dove si venerano mummie vecchie di secoli. Kyev, ferita e martoriata, il nostro augurio è di tornare presto ad accogliere turisti e visitatori desiderosi di ammirare tutte le sue innumerevoli bellezze.

UN RICETTARIO PER LA PACE CON LE RICETTE UCRAINE

Un'iniziativa di solidarietà e un libro con 30 ricette tradizionali ucraine per cucinare in Santa Pace. Mentre la guerra in Ucraina continua a essere in corso e si spera che si riesca a raggiungere la pace il prima possibile, il giornalista e travel food writer Vittorio Castellani, anche conosciuto come Chef Kumalè, per fare qualcosa di utile di fronte a questa situazione così drammatica ha pensato di dare vita a un ricettario che contiene alcune ricette raccolte tra le donne ucraine, che ha conosciuto in anni di lavoro interculturale. A quelle se ne sono poi aggiunte altre che gli sono state donate da Ievgen Klopotenko, uno chef molto popolare in Ucraina, dove ha firmato l'Ukrainian Cuisine Manifesto.

UNA CUCINA VARIA E GUSTOSA CON UNA GRANDE STORIA

La cucina ucraina è nota da tempo per la sua varietà di piatti, concepiti non solo grazie a un'ampia scelta di prodotti, ma accostando diverse ricette. Per esempio, il famoso borscht ucraino ha almeno 20 ingredienti; il poltava borsch e il cosiddetto borsch di verdure ne hanno 18, il borsch in stile Chernigov ne ha 16 e quello a base di carpa 17. Gli ingredienti per la preparazione del borsch vengono sia bolliti che cotti in umido.

Molti piatti a base di carne e di pesce sono fritti o in umido, per dare loro un sapore, un gusto e una succulenza originali, come quelli ripieni o lardellati. Sono particolarmente gustosi quelli a base di carne e verdure: involtini di cavolo, Volyb krucheniki, manzo e funghi in umido, salsicce fatte in casa con cipolle, involtini di patate con ripieno di funghi, riso alle barbabietole, ricotta e miele, e altre.

Sono molto famose le ricette ucraine a base di pollo, come la cotoletta di Kiev. La cucina nazionale ucraina è ricca di piatti e di varie prelibatezze a base di farina. I più famosi sono i vareniki, i galushki, i milintzi, il pane di grano saraceno, ecc. La cucina ucraina è anche ricca di frutta e verdura, di dolci ai frutti di bosco e di bevande.

Per molti secoli gli ucraini si sono preparati da soli le loro bevande: nalivaks fatto in casa (liquore alla frutta), brandy, tertukhas, kvas e uzvar. Oggi la cucina ucraina è andata oltre e si è sviluppata e perfezionata. La crescita dell'industria alimentare, la nuova offerta di prodotti agricoli e ittici hanno permesso di inventare nuovi piatti. Nonostante l'uso di nuovi prodotti (la cucina sperimentale ha unito ricette e produzione industriale alimentare) l'essenza nazionale dei piatti ucraini è stata preservata.

Oggi l'offerta di piatti a base di verdure, pesce di mare, farina e ricotta, così come l'unione di carne e verdure è molto aumentata. Come effetto di vicinanza economica, culturale e di legami commerciali, lo scambio di esperienze tra i popoli di Russia e Ucraina, i popoli delle Repubbliche unite, così come i Paesi socialisti, alcuni piatti di queste nazioni sono stati introdotti nella cucina ucraina. Molti piatti ucraini, borsch, vareniki, polpette di ricotta, carne lardellata, salsicce fatte in casa, pesce farcito e altre, sono diventate particolarmente famose. Come quelle che vi lasciamo di seguito.

PER SFOGLIARE IL RICETTARIO COMPLETO
www.ilgastronomade.com/ricette-ucraine-per-la-pace/

PER SCARICARE IL RICETTARIO, INVECE, SI PUÒ FARE UNA DONAZIONE A MEDICI SENZA FRONTIERE
www.medicisenzafrontiere.it/landing/edi-emergenza-ucraina-new/?donor_type=1

CHI È VITTORIO CASTELLANI

Torinese, viaggia da 30 anni nei 5 continenti per conoscere e divulgare le cucine del mondo attraverso la sua attività di giornalista e organizzatore di eventi gastronomico-culturali. Insegna in diverse scuole, dagli Istituti alberghieri ai Master universitari e collabora con piccole e grandi aziende per i settori ricerca e sviluppo, comunicazione e marketing. Molti lo considerano il massimo esperto in Italia di cucina etnica e cucine del mondo.

CHEBUREKI

I chebureki sono calzoni fritti ripieni di carne tritata ed è un piatto tradizionale della cucina tartara di Crimea. Si ritiene che la loro origine risalga alle tribù nomadi mongolo-tartare. Ecco perché i chebureki vengono mangiati ancora oggi ovunque i nomadi mettessero piede nei tempi antichi. Anche negli altopiani del Tibet si può gustare un piatto simile! Il suo nome è tartaro di Crimea e significa "tortino di carne". In Ucraina, i chebureki sono comuni anche tra i Greci di Mariupol, con il nome di "chir-chir".

INGREDIENTI

Per l'impasto

- 750 gr di farina 00
- 270-270 ml d'acqua calda
- 4 cucchiai d'olio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di Vodka
- ½ cucchiaino di sale
- 1 uovo (facoltativo)

Per la farcitura

- 750 gr di carne tritata di manzo o agnello (30% di grasso)
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- Poca acqua
- Sale e pepe qb

PROCEDIMENTO

In una ciotola setacciate la farina, mescolatela con l'acqua calda all'interno della quale avrete aggiunto l'olio di semi, la Vodka, il sale e l'uovo, se decidete di usarlo.
Mescolate bene e impastate fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo che lascerete riposare coperto per 30 min. Nel frattempo in una ciotola a parte, tritate la cipolla a brunoise e mescolatela con la carne ed il prezzemolo tritato. Aggiustate di sale e pepe, bagnate leggermente e mescolate bene in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Lasciate riposare per 15 min.
Suddividete ora l'impasto di acqua e farina in dodici parti uguali, lavoratele in modo da dare la forma di palline, copritele con un panno e lasciatele riposare per 15 min, prima di stenderle con un mattarello, in forma circolare.
Distribuite all'interno di una metà del disco 2-3 cucchiai della farcitura, richiudete a metà e sigillate, come fareste per un calzone, schiacciando i bordi con le punte di una forchetta.
Fate quindi riscaldare a 180° l'olio di semi in una padella e friggete i chebureki, prima da un lato, poi dall'altro, per due-tre minuti, finché saranno dorati. Prelevate dall'olio, fate asciugare su carta assorbente e servite.

TOVCHANKA

Purée di fagioli e patate ai semi di papavero. Il tovchanka è uno dei piatti di contorno più comuni della cucina ucraina. Si dice che provenga dalla zona di Ternopil ed è una purea di patate lesse e fagioli che vengono cotti separatamente e poi schiacciati, in ucraino "tovchut", da cui il nome del piatto. Il terzo ingrediente principale sono i semi di papavero. Oltre ai fagioli si possono usare anche altri legumi.

INGREDIENTI

- 300 gr di patate
- 100 gr di fagioli secchi
- 1 cipolla
- 3 cucchiai di semi di papavero
- 2 cucchiaini di zucchero
- Sale e pepe qb
- Prezzemolo o aneto

PROCEDIMENTO

Ammollate i fagioli per 8-10 ore. Sciacquateli, copriteli di abbondante acqua fresca e fateli cuocere per circa due ore, fino a che saranno morbidi, quindi scolateli. Ammollate i semi di papavero per circa dieci ore in acqua tiepida. Scolateli e pestateli in un mortaio fino a ridurli in pasta. Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi e lessatele in acqua bollente salata. Scolatele e unitele ai fagioli. Tritate finemente la cipolla e unitela a patate e fagioli insieme alla pasta di papavero, insaporite con zucchero, pepe e le erbe e schiacciate tutto in un purè rustico, eventualmente unendo un pochino dell'acqua di cottura delle patate per raggiungere la consistenza desiderata. Regolate di sale e servite in tavola.

CHERVONYJ BORSHCH

Borshch rosso. Come probabilmente saprete, il borschch è la pietra angolare della cucina ucraina: è una zuppa tradizionale che si prepara con carne, barbabietole, patate, cavoli, cipolle, pomodori (o concentrato di pomodoro) e carote. Non esiste un'unica ricetta classica per questo piatto. Ogni famiglia ha i propri consigli, trucchi e segreti ben custoditi. Gli ucraini non hanno bisogno di un motivo particolare per cucinare il borschch, anche se il più delle volte viene servito in occasione di matrimoni o altri eventi festivi. Ecco i consigli dello chef Ievgen Klopotenko per creare la vostra migliore ricetta di borshch ucraino.

INGREDIENTI

Per il brodo base ▪ 300 gr di osso di bovino con midollo ▪ 300 gr di coda di bovino ▪ 300 gr di controfiletto ▪ 1 grossa cipolla dorata ▪ 1 radice di pastinaca ▪ 1 carota ▪ 1 gambo di sedano con le foglie ▪ 1 cucchiaino di semi di coriandolo ▪ ½ cucchiaino di pepe nero ▪ ½ cucchiaino di pepe di Jamaica allspice ▪ ½ cucchiaino di semi di cumino (facoltativo) ▪ 2 rami di prezzemolo ▪ 4 lt d'acqua fredda ▪ **Per la zuppa** ▪ 4 patate ▪ 3 barbabietole di medie dimensioni con le loro foglie ▪ 2 carote di media grandezza ▪ 1/2 piccolo cavolo verza ▪ 1 pastinaca ▪ 2 spicchi d'aglio ▪ 1 piccolo sedano con le foglie ▪ 1 mazzetto di prezzemolo ▪ 1 mazzetto di aneto ▪ sale, pepe nero macinato ▪ 1 peperoncino secco aromatico (paprika) ▪ 2 cucchiai d'aceto di vino bianco ▪ **Per servire** ▪ 4 spicchi d'aglio ▪ Fette di pane nero Lardo

PROCEDIMENTO

In una pentola capace, sistemate sul fondo la carne, tutte le verdure mondate, il mix di spezie, versate l'acqua, coprite con il coperchio e portate a ebollizione. Fate cuocere per un'ora schiumando il brodo di tanto in tanto. Sbucciate le barbabietole, prelevate dal brodo tutti gli ingredienti, tranne le carni, sistemate a cuocere le barbabietole intere e lasciatele cuocere per trenta minuti con il coperchio. Quindi prelevate le ossa con il midollo, le carni e le barbabietole. Filtrate il brodo e rimettetelo a cuocere nella sua pentola. Mondate ora le verdure per la zuppa, tritate gli spicchi d'aglio. Grattugiate a fiammifero la pastinaca e le carote e mettetele a cuocere nel brodo per la zuppa insieme ai gambi delle barbabietole tagliati a tocchetti, un peperoncino e fate cuocere per dieci minuti. Aggiungete le patate che farete bollire per altri dieci minuti, eliminate il peperoncino, e completate con metà delle foglie di barbabietola, del sedano, del prezzemolo e dell'aneto tritate. Sminuzzate quindi il controfiletto usato per il brodo di base e la carne della coda. Prelevate le barbabietole bollite dalla zuppa e grattugiatele in rapée; insaporitele con l'aglio tritato e due cucchiai d'aceto di vino. Versate nella zuppa le carni sminuzzate, il cavolo tagliato a listerelle fini e le barbabietole grattugiate. Completate con il trito di erbe aromatiche, spegnete il fuoco e lasciate riposare la zuppa con il coperchio per dieci minuti. Aggiustate di sale e pepe. Servite in ciotole con l'aggiunta di spicchi d'aglio tagliati a lamelle e una spolverata di aneto fresco. Accompagnate con pane nero e fette sottili di lardo.

OKROSHKA

Zuppa fredda d'estate. Okroshka è una tradizionale zuppa fredda, tipica soprattutto delle zone orientali dell'Ucraina. L'origine dell'Okroshka rimane una domanda aperta, in quanto sull'argomento non esistono a tutt'oggi sicuri riferimenti storici. Tuttavia, molti storici associano la comparsa della okroshka con il battesimo della popolazione russa di Kiev. Secondo le cronache, dopo l'atto del battesimo, il Principe Vladimir ordinò che si distribuisse tra i contadini "cibo, miele e kvas". Probabilmente, fu in seguito a questa usanza che il kvas si diffuse tra la gente comune. Insieme al pane di segale e alle cipolline novelle divenne la base per la zuppa fredda. Anche se il termine "okroshka" divenne largamente diffuso solo all'inizio del XX Secolo. Il termine indica il metodo di preparazione dell'okroshka: tutti gli ingredienti devono essere tritati finemente. Gli ingredienti di base sono: cetrioli, ravanelli e cipollina novella. Nota Se si usa il kvas si usa la panna acida, mentre se si usa il kefir no.

INGREDIENTI

- 700 ml di kvas o di kefir
- 200 gr di carne di vitello lessa o di prosciutto cotto tipo Praga
- 2-3 patate lesse
- 120 gr di cetrioli freschi di piccola taglia
- 4 uova sode
- 6 ravanelli
- Erba cipollina, prezzemolo, aneto
- 50 gr di panna acida o yogurt greco
- 4 fette di pane nero di segale
- Rafano
- Sale, pepe

PROCEDIMENTO

Tagliate a piccoli cubetti i cetrioli, le patate, i ravanelli, la carne o il prosciutto cotto e le uova. sode Sistemate tutti gli ingredienti in una ciotola e versatevi sopra il kvas o il kefir, aggiungete il sale, il pepe, il rafano, sale e pepe Sistemate in frigorifero per almeno per un'ora e togliete l'okroshka 15 min prima di servirla. Tagliate finemente l'erba cipollina, il prezzemolo e l'aneto Prima di servirla cospargete sopra ad ogni piatto un cucchiaio delle erbette tagliate e un cucchiaio di panna acida. Servite con fette di pane nero di segale.

KURKA KYYIVSKA

Pollo alla Kiev. Il pollo alla Kiev è stato un biglietto da visita della capitale Ucraina per molti anni. È conosciuto e amato in tutte le parti del mondo. La peculiarità del piatto consiste nel fatto che non si prepara con carne tritata, ma con un intero filetto di petto pollo. Nonostante il nome, sono tanti i paesi che reclamano la paternità del piatto. Secondo alcuni, la sua patria sarebbe la Francia, una creazione dello chef Nicolas Appert, secondo altri, il Regno Unito. Gli americani sostengono poi che il pollo alla Kiev è chiamato così grazie alla popolarità che il piatto aveva tra i migranti ucraini negli USA!

INGREDIENTI

- Un petto di pollo tagliato in quattro fette
- 120 gr di burro
- Una manciata di prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 60 gr di farina
- 1 uovo 1 cucchiaio di latte intero
- 100 gr di pangrattato
- 200 ml d'olio di semi
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Tagliate il petto di pollo in quattro fettine in modo da poterlo aprire a libro. Battete delicatamente con un batticarne i petti di pollo ottenuti Preparate il ripieno aromatizzato tritando aglio e prezzemolo, che mescolerete con il burro ammorbidito e con la senape. Aggiustate di sale e pepe. Dividete il composto in quattro parti e sistematelo nel freezer finché sarà compatto. Stendete i petti di pollo sistemate sopra ogni fetta il composto che lavorerete nel palmo della mano per dargli la forma di un sigaro. Arrotolatevi intorno il petto di pollo in modo da ottenere una rollatina che passerete nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Fate riposare in frigo per mezz'ora. Riscaldate quindi l'olio a 180°C in una padella e doratevi le rollatine di pollo per 12-15 minuti. Asciugate su carta assorbente e servite in tavola.

LAGMAN

Noodles con carne e verdure

Il Lagman è una specialità di origine cinese, il suon nome deriva infatti dai noodles "lamian" originari della Provincia di Gansu, lungo la Via della Seta ed è molto diffuso nella cucina tartara della Crimea. Si tratta di un piatto con noodles che può essere servito con o senza carne, calda o fredda.

INGREDIENTI

- 600 gr di carne di manzo
- 3-4 patate
- 1 peperone rosso
- 1 carota
- 1 cipolla
- 3-4 pomodori
- 30 ml d'olio
- 1 lt d'acqua
- Sale, pepe, aglio, erbe aromatiche a piacere

Per i noodles

- 300 gr di farina di frumento
- 100 ml d'acqua
- 2 uova

PROCEDIMENTO

Preparazione dei noodles

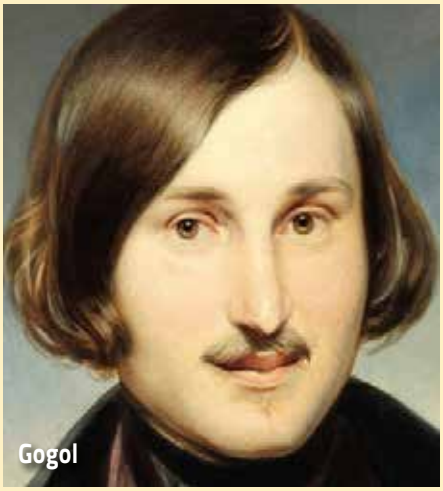
Setacciate la farina in una ciotola, fate un cratere nel centro e versatevi l'acqua e l'uovo. Impastate energicamente per alcuni minuti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo che stenderete con il mattarello di uno spessore di 2 mm. Tagliate la sfoglia in modo da ottenere dei noodles.

Preparazione della salsa

Tagliare la carne in piccoli pezzi e spolveratela di sale. Sbucciate e tagliate finemente le verdure. Versate l'olio di semi in una padella preriscaldata e friggetevi la carne fino a doratura. Fate saltare per 7-10 min. nella stessa padella le carote a fiammifero, le cipolle in julienne e peperoni affettati e conservateli a parte. Fate saltare anche le patate tagliate a bastoncino con l'aglio tritato e i pomodori. Aggiustate di sale e pepe, coprite a filo con acqua e proseguite la cottura finché l'acqua sarà assorbita Fate cuocere i noodles in acqua salata e servite il Lagman in un piatto, versandovi sopra la carne e il sugo di verdure.

UNA PENNA PER L'UCRAINA

La scrittura, la poesia, l'arte sono anch'esse vittime della guerra. In una storia come quella dell'Ucraina, fatta di occupazioni, sono molti i letterari e i poeti, che hanno usato le parole per opporsi alla dominazione straniera e rivendicare la propria identità culturale. Conosciamo i più importanti.


Gogol

Shevchenko

NIKOLAJ GOGOL

Tra i più importanti esponenti della letteratura russa, Nicolaj Gogol è nato in realtà in Ucraina, a Velyki Soročynci, il 1° aprile 1809, e è morto a Mosca il 21 febbraio 1852. Con il suo stile realistico e grottesco, con sfumature satiriche, ha descritto nelle sue opere la mediocrità umana. Tra le sue opere più importanti ricordiamo *Taras Bul'ba*, del 1834, che racconta le avventure del valoroso guerriero Taras e dei suoi figli all'epoca dell'Ucraina cosacca tra il XV e il XVII secolo. Tra i suoi capolavori anche *Le anime morte* del 1842, i *Racconti di Pietroburgo*, dello stesso anno.

TARAS SHEVCHENKO

Poeta, scrittore, pittore e umanista, Taras Shevchenko è considerato il padre della moderna letteratura dell'Ucraina, nonché della stessa lingua della nazione. Nato a Morynci il 9 marzo 1814 e morto a San Pietroburgo il 10 marzo 1861, nelle sue opere ha sempre sottolineato e rivendicato la libertà e l'identità nazionale dell'Ucraina. Nella sua opera *Il sogno* ha criticato la politica dell'impero russo e, per questa sua netta presa di posizione, è stato prima sospettato di fare parte di un'organizzazione sovversiva e poi rinchiuso in un carcere a San Pietroburgo. Scarcerato, è stato infine esiliato e costretto ad arruolarsi nella guarnigione di Orenburg e spedito in stanza a Orsk, nei pressi dei monti Urali.

IVAN FRANKO

Insieme a Taras Shevchenko, Ivan Franko (1856-1916) è considerato tra gli scrittori più significativi della letteratura ucraina. Poeta, scrittore, giornalista, critico letterario, traduttore e attivista politico, vanta una produzione di più di cinquemila poesie, unite in diverse raccolte. La sua opera più importante è *Moisei*, del 1905, dove Franko riprende la storia dell'esodo del popolo ebraico dall'Egitto e la fa proprio. Il protagonista, un poeta in cui l'autore si identifica, preannuncia al suo popolo, diviso tra l'Impero asburgico e quello zarista, la nascita di una nuova nazione. A ispirare l'opera fu anche una scultura di Michelangelo, che Franko poté ammirare, rimanendone folgorato, durante un viaggio in Italia nel 1904.

LESSIA UKRAINKA

Pseudonimo di Larysa Petrivna Kosač-Kvitka (1871-1913) con le sue poesie ha sostenuto l'indipendenza culturale dell'Ucraina. Morta ad appena 42 anni, vanta una prima produzione di opere poetiche che, attraverso la descrizione dei luoghi della sua infanzia e giovinezza e delle sue esperienze personali costruiscono la dignità di un popolo. Il suo capolavoro è considerato *La Rosa Azzurra*, del 1896, un poema drammatico in cui descrive la vita della gioventù e dell'intellighentia ucraina.

MICHAIL BULGÀKOV

Ebbene, Michail Afanas'evič Bulgàkov, considerato uno dei maggiori romanzieri del Novecento della letteratura russa, è nato in realtà a Kiev, in Ucraina, il 15 maggio 1891. Tuttavia, molti dei suoi scritti sono stati pubblicati postumi perché considerati ostili al regime sovietico. Per un breve periodo, Bulgàkov fu lo scrittore preferito di Stalin, che apprezzava soprattutto la commedia I giorni di *Turbin*, trasposizione teatrale del romanzo *La guardia bianca*. E questo salvò probabilmente l'autore dalle epurazioni del Grande Terrore del 1937, quando tutti gli intellettuali dissidenti venivano arrestati e uccisi, come accadde per esempio a Isaak Babel e Osip Mandel'štam. Nel celebre

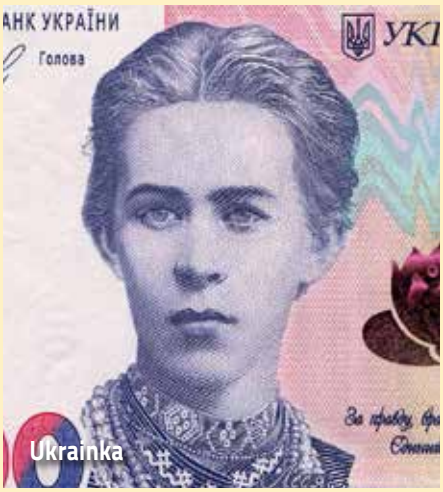
Franko

Bulgàkov

Cuore di cane, traspare una satira pungente nei confronti dell'URSS attraverso le vicende di un professore che trapianta la ghiandola pituaria e i testicoli di un uomo nel cane Sarik (Pallino in Italia, dove il romanzo è arrivato grazie all'editore Giulio Einaudi). Con il passare del tempo, il cane assume caratteristiche sempre più umane, tra sconcerto e confusione. Nel 1929 tutte le sue opere vennero messe al bando e il suo capolavoro, *Il maestro e Margherita*, fu pubblicato postumo, nel 1967, a trent'anni dalla morte, avvenuta nel 1940. È considerato il miglior romanzo russo del secolo.

LINA KOSTENKO

Nata il 9 marzo 1930, Lina Kostenko è considerata una leggenda vivente. Poetessa e scrittrice ucraina, è l'esponendo di spicco dei Šistdesjatnyky, un gruppo di giovani intellettuali che, tra gli anni Cinquanta e Sessanta, si opposero al regime sovietico con le loro opere, che vennero spesso stampate e diffuse in clandestinità. Tra queste ricordiamo le raccolte di poesie *I raggi della terra* del 1957, *Le vele*, del 1958 e *Pellegrinaggi del cuore* del 1961. Con la raccolta *Integrale stellare* venne accusata di calunnie contro l'Unione Sovietica e venne distrutta. Continuò comunque a circolare clandestinamente. Kostenko ottenne dal Cremlino di poter pubblicare di nuovo nel 1977. Due anni dopo, uscì quello che è considerato il suo capolavoro *Marusja Čuraj*, un romanzo storico ambientato nel XVII secolo con protagonista una cantante di musica popolare ucraina. Nel 1986 è testimone del disastro di Chernobyl e pubblica *Zona di estraniamento*, in cui affronta il tema dell'era postatomica.



Ukrainka

Kostenko

Testamento
di Taras Shevchenko

Quando morrò seppellitemi
Sull'alta collina
Nella nostra steppa
Della bella Ucraina
Che si vedano i campi
E il Dniepr stizzito
Che si oda dal fiume
Al mare azzurro
L'inimico sangue
Cattivo, impuro
Allor, lascerò la terra,
salirò al Dio
per pregare...ma intanto
non conosco Dio.
Seppellite, insorgete,
le catene spezzate,
con l'inimico sangue
libertà spruzzate,
e nella grande famiglia
nuova, liberata,
non obliate ricordar di me
con parola grata.

Inno
Di Ivan Franko

Eterno rivoluzionario
Lo spirito che porta il corpo alla lotta,
Vive, non è ancor morto.

Steppe
Di Lina Kostenko

Steppe verdi, né albero né campo
Steppe azzurre, né piccioni né nubi.
Un sole rosso,
lingotto ancor che brucia
voga lento in mezzo a loro.
E tu, dietro ad esso
fino a sera, giri a vuoto
non sei stanco? sosta, riverso nell'erba,
e poi ascolta, ascolta
fino a non poterne più
i fiori della steppa che, dolcemente
respirano.

L'Espérance
Di Lessia Ukrainka

Non ho più né felicità né libertà.
Mi restava un'unica speranza:
tornare un giorno nella mia bella Ucraina,
rivedere la
mia terra,
contemplare di nuovo il Dnepr così
azzurro
- vivere o morire non importa molto - ,
Rivedere i monticelli, le pianure,
E bruciare vecchi pensieri nel fuoco...
Non ho né felicità né libertà,
Una sola speranza mi è rimasta.

di Silvana Lattanzio
Foto: Pierluigi Benini

TORNARE A KIEV... DI CORSA

In questi tempi di guerra tra Ucraina e Russia, non sappiamo più rispondere a questa domanda: lo sport unisce i popoli? Un tempo avremmo detto: certo, così coma l'arte, la cultura, i sogni, l'amore. Ma ora la risposta è diventata più difficile. Specie in questi tristi giorni, dove ha fatto clamore la notizia che gli atleti russi sono stati esclusi dalle Paralimpiadi di Pechino. Dalle parole di Fedor Dostoevskij, scrittore e filosofo russo dell'800: "Fintanto che ciascun uomo non sarà diventato veramente fratello del suo prossimo, la fratellanza non avrà inizio". Ed evidentemente è così: tra il popolo ucraino e il popolo russo questa fratellanza ancora non ho avuto inizio. O forse è solo stata interrotta.

UN ESEMPIO

In passato, mille sono stati i gesti che hanno unito le persone, i popoli, facendoli diventare fratelli. Come ad esempio il "take a knee", inginòcchiati: Colon Kaepernick, giocatore di football dei San Francisco, nel 2017, durante l'inno nazionale americano che precedeva la partita, si è inginocchiato per manifestare contro le discriminazioni dei neri negli Usa a favore dei "Black lives matter" (la vita dei neri vale). Da poco erano successi incresciosi fatti di cronaca nera dove la polizia aveva provocato morti di neri disarmati. Da allora il gesto è dilagato su vari campi di gioco e di sport di ogni nazione e continente, varcando confini e limitazioni, fino ad arrivare ai Campionati europei di calcio della scorsa estate. Un gesto di protesta trasformato in un simbolo condiviso e fatto "volare" sulle ali dello sport.

Il fiume Dnepr a Kiev

LA CORSA COME SIMBOLO DI PACE

Anni fa, sono andata in Israele a correre "La corsa della pace".
Si trattava di una gara semplice, di soli 10 km (quindi accessibile ai più) e su un terreno piatto, parte in terra battuta e parte in asfalto ma, soprattutto, il bello di questo percorso era che partiva da Betlemme per arrivare a Gerusalemme attraverso un check point nella muraglia che divide i territori palestinesi da quelli israeliani. La manifestazione però non ebbe successo perché al check point militari israeliani non fecero passare nessun podista palestinese, ma solo noi che avevamo un pass turistico. Dall'altra parte del muro ci aspettavano i podisti israeliani per terminare insieme a noi la gara. Anche lì un fallimento della forza unificante dello sport.
Ma veniamo ai nostri giorni. Quanto sarebbe bello una gara di corsa che attraversa i confini dei due Paesi belligeranti? O, se questo è troppo fantasioso, quanto sarebbe bello fare una gara di corsa lungo il fiume Pripjat, affluente di destra del Dnepr, che attraversa la capitale Kiev?
Ne parlavo tempo fa col presidente del mio gruppo sportivo Zeloforamagno, Claudio Valisa, e ci piacerebbe, un giorno, coinvolgendo anche altri gruppi sportivi, organizzare una gara di corsa il cui tracciato finale ci porti a giungere sotto l'arco della finish line all'ombra della Cupola dorata della Cattedrale di Santa Sofia, gioiello del XI secolo. Sogni di una podista? Forse, ma io ci spero, noi ci speriamo e un giorno si farà.

Il gruppo sportivo Zeloforamagno, con il presidente Claudio Valisa, si augura di poter tornare a correre a Kiev, appena si potrà. Assieme ad altri gruppi, nel segno dello sport.

TERMOLI

Greenwich Italiana

Seguici su

www.termoli.net

TERMOLI
Azienda Autonoma di Soggiorno e Turismo