

# DOVE

DOVEVIAGGI.IT

MENSILE ANNO 26 N°10 OTTOBRE 2016 €5,90

## ITALIA SEGRETA

Così rinascono i borghi

### SARDEGNA

Ultimo mare:  
selvaggia Bosa,  
visionaria Pula

### IL FUTURO ABITA QUI

Chengdu:  
il nuovo volto  
della Cina

### DOSSIER

Passione food:  
le mete per chi  
ama il buon cibo

### TROPICI A SORPRESA

Nel verde  
smeraldo  
di Palawan



DOSSIER PASSIONE FOOD

# Le mani in pasta

Filare gli spaghetti *somen* in Giappone.  
Imparare l'arte millenaria della fermentazione  
in Corea o la cucina vichinga in Norvegia.  
Crearsi uno Scotch Whisky o una birra in Belgio.  
Ecco dove immergersi in sapori e culture

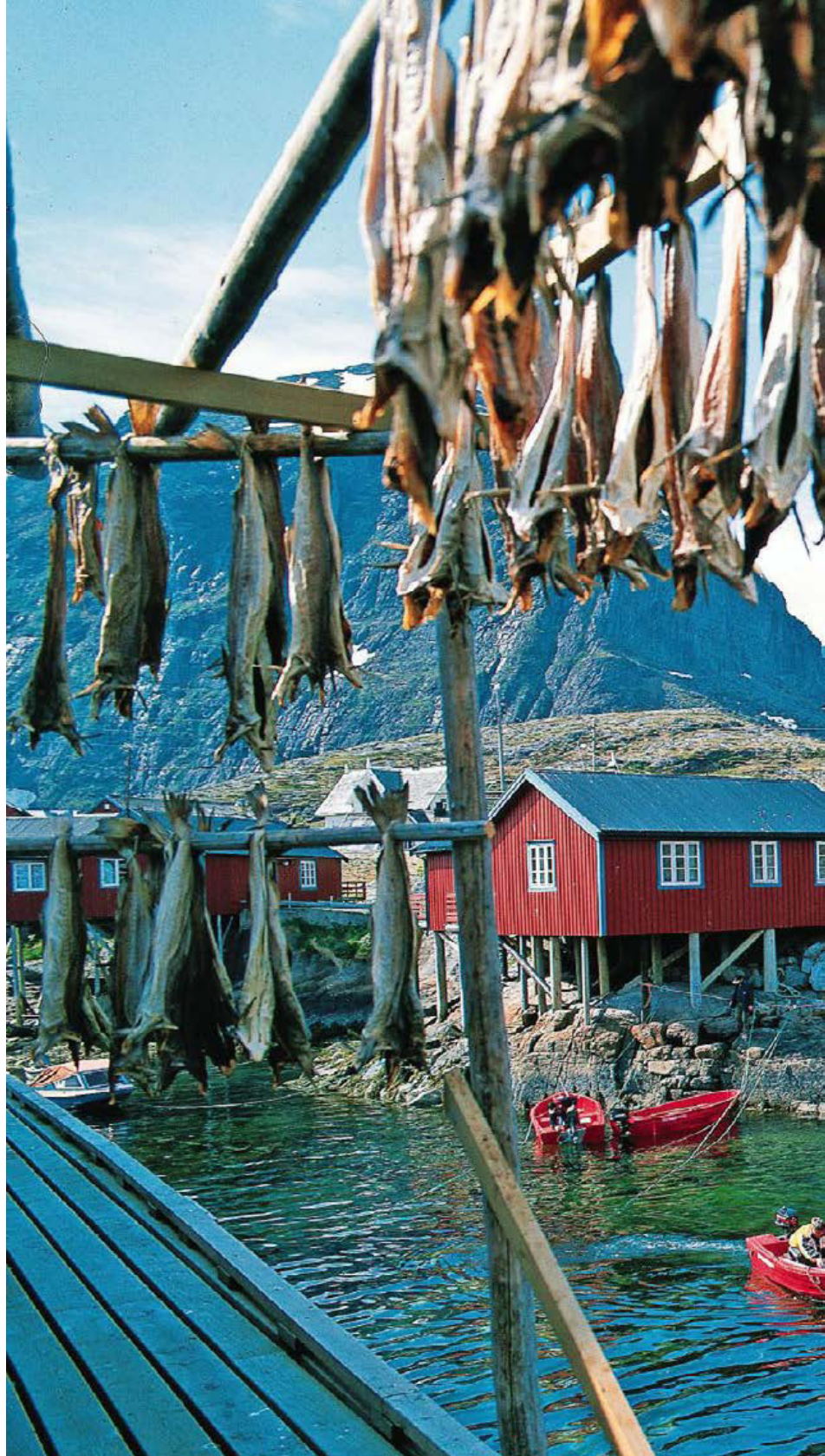
di MARIAROSARIA BRUNO e GABRIELE ZANATTA  
a cura di MARI MOLLIKA

“È una storia d’amore, la cucina. Bisogna innamorarsi dei prodotti e poi delle persone che li cucinano”, ha sentenziato lo chef francese **Alain Ducasse**. Ma, prima ancora, ci s’innamora dei luoghi che di quei cibi sono la culla: sempre più viaggiatori vogliono mettere, letteralmente, le mani in pasta per assaporare più a fondo un territorio. “Le semplici escursioni non bastano più - spiega **Silvia Romagnoli** di **CartOrange**, il più grande network italiano di consulenti travel - Oggi si propongono esperienze gastronomiche selezionate da insider per far vivere agli ospiti una vera immersione nella cultura del posto. A cominciare dalle cene in famiglia, invece che al ristorante”. Perché cucinare il *kimchi* con una monaca buddista in Corea o affiancare un casaro in Francia aiuta a capire meglio la realtà di un Paese. Non a caso, da quasi due anni, *Dove* ha come appuntamento fisso il reportage battezzato “Il cibo è cultura”.

Se l’ospitalità in vigna o in malga esiste da un po’, negli ultimi tempi l’offerta è aumentata: si dorme, ad esempio, in una birreria o nelle casette dei pescatori norvegesi. Hanno già fiutato la tendenza i tour operator, che ormai organizzano viaggi sulla rotta di *ramen*, *ceviche* e *cous cous*. Al punto da ribaltare la prospettiva. Alidays ha lanciato **fluidtravel.it**, un gigantesco database online di esperienze attorno cui costruire il proprio itinerario su misura: sono ben 2.316 le idee “da mangiare”, in oltre 50 Paesi. E la **app Slow Food Planet** non ha fatto altro che trasformare in 12.500 segnalazioni geolocalizzate (su 22 nazioni mappate) quell’immenso patrimonio di produttori, trattorie e botteghe storiche che da decenni ruotano nell’universo di Carlo Petrini. Non mancano poi le soluzioni su misura da richiedere al nostro **DoveClub**. E qui, ecco la selezione di *Dove*: le mete più golose per mordere la vita. Quella vera.

## Sud Corea: il kimchi buddista

La cucina del futuro? Esiste da oltre mille anni e si trova all’interno del tempio di monache buddiste di **Jinkwansa** ([jinkwansa.org](http://jinkwansa.org)), pochi chilometri a ovest di **Seul**. La venerabile Gye-Ho fa da guida tra gli infiniti sentieri di un’alimentazione vegana che scommette sui cibi fermentati: niente carne, derivati del latte e nemmeno aglio e cipolla, che, secondo la sua filosofia, rendono l’uomo irritabile. Tra gli *onggi* (recipienti in terracotta) che traboccano di salse di soia dormienti da decenni, la prima ricetta da imparare è senza dubbio il *kimchi* (fermentazione di cavoli e lattughe), la tecnica più nota della tradizione gastronomia coreana. In tutto il Paese si contano oltre un migliaio di preparazioni. Molte finiscono sulla tavola della mensa del tempio: si mangia tra le monache dopo aver cucinato con loro (prezzo: offerta libera). I frigoriferi? Vietati. Ci pensa il “fuoco freddo” dei batteri a conservare. Sapienza e bontà plurisecolari.



## Salento: un giorno da chef

**Bros** è il ristorante novità più cool d’Italia, aperto pochi mesi fa a **Lecce** dai fratelli giramondo Floriano e Giovanni Pellegrino, 46 anni in due. Da loro si fa un’esperienza rara: vivere, dall’alba al tramonto, nel backstage di una cucina professionale. Di buon mattino si va a fare *foraging* attorno al **lago di Scorrano**: si raccolgono *mortedda* (mirto), lentisco

A pesca nelle isole **Lofoten**, in Norvegia: qui il merluzzo viene essiccato appeso alle rastrelliere. Seguendo il tradizionale metodo ereditato dai Vichinghi.



e origano fresco, si fa la spesa e poi si corre nel locale, dove si turna in tutte le brigate, da quella degli antipasti ai dolci. A fine pranzo, si puliscono i fornelli, le padelle di rame e, via di nuovo, con le preparazioni per la cena. Quando ci si può - finalmente - sedere dall'altra parte della barricata, per provare da cliente il menu degustazione di Bros ([brosrestaurant.it](http://brosrestaurant.it); traininig e menu degustazione, 300 €).

## Lofoten: sapori vichinghi

Soggiornare a **Henningsvær** nelle antiche *rorbuer*, le casette in legno dei pescatori, uscire in mare aperto con loro, cucinare il pescato a bordo delle imbarcazioni ([henningsvar-rorbuer.no](http://henningsvar-rorbuer.no); affitto abitazione da 140 €/notte; tour di pesca 3 ore, 70 €). Ecco come scoprire tutti i segreti del merluzzo, che qui, nell'arcipelago delle **Lofoten**, trova il clima ideale per essere trasformato in



stoccafisso, secondo il tradizionale metodo ereditato dai Vichinghi. Ed ecco le scenografiche file di merluzzi appesi alle rastrelliere, lasciati per mesi a essiccare all'aria aperta. Per poi essere esportati in tutto il mondo. Il vero gusto di una vacanza alle Lofoten sta anche nel farsi raccontare dagli abitanti di Henningsvær le mille ricette in cui i norvegesi impiegano lo stoccafisso. Con pancetta e stufato di carote, ad esempio. Un'autentica esperienza da *fisher*. E da cuoco vichingo.

## Francia: l'arte del casaro

Dalla mungitura delle vacche ai gesti del casaro, dal riposo nelle fascere di legno alla stagionatura in grotta. Dove assaporare il formaggio a 360°, se non nel Paese che, con orgoglio, ostenta un patrimonio di circa 500 varietà e una delle tradizioni casearie più antiche del mondo? Il *Camembert* in **Normandia**, il *Brie* nell'**Île-de-France**, il *Roquefort* nei **Midi-Pirenei**: sono solo alcuni dei **45 formaggi Aop** (*sigla equivalente alla nostra Dop*, ndr) prodotti oltralpe ([fromages-aop.com](http://fromages-aop.com)). Non mancano mai sulle tavole francesi. A **Lione**, la capitale gastronomica, spopolano star regionali come la *Rigotte de Condrieu* o il *Saint Marcellin*. Quest'ultimo prende nome da un paese dell'**Isère** famoso per il vivace mercato dei produttori, ogni sabato mattina. Durante la **Fête du Saint**

**Marcellin** si tocca con mano tutta la filiera, dalle mucche agli affinatori, tra degustazioni e showcooking ([fromage-saint-marcellin.fr](http://fromage-saint-marcellin.fr)). Per vivere in diretta la lavorazione del formaggio basta affidarsi alle cooperative. In **Savoia**, regione particolarmente vocata ai latticini, si va a colpo sicuro. Nel villaggio di **Aillon le Jeune**, la **Fromagerie du Val d'Aillon**, meta di pellegrinaggi gourmand per la sua *Tome des Bauges*, organizza coinvolgenti percorsi didattici. Si può anche soggiornare nel *gîte d'étape* - si chiamano così i caratteristici e spartani rifugi riuniti in un circuito nazionale - collegato al caseificio ([fromagerieaillon.com](http://fromagerieaillon.com); viste didattiche, 2,50 €; ospitalità da 13 €/persona). Mentre a **Beaufort sur Doron** la **Coopérative laitière du Beaufortain** svela tutti i segreti del *Beaufort* in uno spazio di 400 metri quadrati da esplorare con tutti i sensi. Con l'olfatto prima di tutto, a giudicare dall'estasi nella cantina di stagionatura, dove questo formaggio vaccino a pasta semi-dura riposa almeno cinque mesi ([cooperative-de-beaufort.com](http://cooperative-de-beaufort.com); percorsi con degustazione da 2,50 a 4 €). Altre mete? I gastronomi in viaggio lungo la **Route des Fromages de Savoie** possono trovare tante dritte su una mappa interattiva ([fromagesdesavoie.fr](http://fromagesdesavoie.fr)) che permette di selezionare opzioni come la stagione di visita o il tipo di produttore. Il risultato? Un itinerario a misura di palato, su un totale di 66 esperienze.

1. Nella distilleria **Glenfiddich** a Dufftown (Scozia) si può miscelare il proprio Scotch Whisky.
2. All'**Accademia FoodLab** di Torino si fanno corsi di "Cucina rapida".
3. Focus sui sapori mediterranei alla **Toffini Academy** di Napoli.

# Da Milano a Napoli, tutti a scuola di cucina

Impara l'arte. E mettila... nel piatto. Boom delle scuole di cucina in tutta Italia, con lezioni su tecniche e ricette, le più disparate. Ecco cosa bolle oggi in pentola nelle principali città.

A **Milano**, il **Campus Congusto** (congiusto.com) punta su corsi come **Street Food** e **Torte da credenza**: dalla moda più attuale alla nostalgia di Nonna Papera. Sempre in città, **Teatro 7** (teatro7.com) omaggia i sapori meneghini e romani, con **Il risotto del giorno dopo**, per imparare a recuperare gli avanzi trasformandoli in riso al salto o supplì, e con **La Santissima Trinità: amatriciana, carbonara, cacio e pepe**.

È dedicato a chi non si ferma mai, invece, il corso **Cucina rapida** dell'**Accademia FoodLab** di **Torino** (accademiafoodlab.it): tecniche e trucchi per creare in pochissimi minuti piatti di carne, di pesce e

persino i dessert, vero banco di prova in cucina.

A **Firenze**, la chef Valeria Piccini è tra gli insegnanti di **Mama Florence** (mamaflorence.it), scuola attenta alla salute, con focus su **Cucina Gluten free** e **Veg**, senza però trascurare la **Tradizione toscana**.

A **Tavola con lo chef** (atavolaconlochef.it) di **Roma** si concentra sulla pausa del mezzogiorno e sul take-away, con corsi tematici come **Il pranzo della schiscetta**, **Il pranzo della domenica** o **Polpette e polpettoni**.

Mentre a **Napoli** si possono seguire le lezioni della **Toffini Academy** (toffini.com). Qui si impara a mettere **Il mare in mezzo al pane**, ma anche a mangiare seguendo **La cucina dei centenari**, tra pesce bandiera al forno e crema di zucchine alla scapece. Per scoprire i segreti dei saperi contadini e della longevità.



## Belgio: a tutta birra

Con più di 1.500 marchi, è il paradiso dove gli amanti dei sorsi luppolati si beano tra *blanche* di frumento non filtrate, *lambic* a fermentazione spontanea o *Ale aspre flamminghe* (per approfondimenti: visitflanders.com; belgianbeeroutes.com). Se oggi i mastri birrai belgi sono considerati tra i migliori al mondo, lo devono ai monaci *brasseur*. È proprio all'Ordine dei Cistercensi della Stretta Osservanza che si deve la tradizione delle celebri birre trappiste. In Belgio se ne contano sei, tra cui la **Chimay** dell'**abbazia di Scourmont**. Un museo interattivo ne racconta i 150 anni di storia. Ma per chi non vuole fermarsi al sapere, il sapore è a portata di mano nell'Espace Chimay, con degustazioni in abbinamento ai formaggi trappisti locali. Il più famoso dà il nome a l'**Auberge de Poteaupré**, la dépendance per l'ospitalità targata Chimay, con sette camere (chimay.com; ingresso con degustazione, 6,50 €; Auberge de Poteaupré, camera da 75 €/notte). **Novabirra**, a **Braine-l'Alleude**, accoglie, invece, aspiranti mastri-birrai: due giorni di corso full-immersion regalano la soddisfazione di tornare a casa con le basi del mestiere. E con la ricetta della propria birra (novabirra.com; corso, 250 €).

## Scozia: un whisky tailor-made

*Single malt o blended?* Domanda d'obbligo in Scozia, dove il whisky è da secoli la bevanda nazionale. Ma il sapore cambia da regione a regione. La meta, quindi, la si sceglie con il palato: si va dal gusto morbido e floreale delle **Highlands** ai sentori torbati di **Islay**, dai sorsi freschi delle **Lowlands** a quelli delicati dello **Speyside**, sino alle influenze marine di **Campbeltown**. C'è, poi, anche modo di farsi uno *Scotch Whisky* su misura: nella **distilleria Glenfiddich** a **Dufftown**, una delle poche a gestione familiare, attiva dal 1887, il tour da due ore e mezza termina con la creazione del proprio *malt* e con il suo imbottigliamento (glenfiddich.com; degustazioni varie di whisky invecchiati fino a 21 anni, da 12 a 112 €). Mentre a **Islay**, ospiti della **Laphroaig**, si trascorre mezza giornata calcando i terreni brulli e umidi tipici delle **Ebridi** (vedi servizio a pag. 94): si parte dalla sorgente d'acqua e si approda in distilleria. Toccando con mano la torba che regala a questo whisky il caratteristico aroma affumicato (laphroaig.com, visite da 7 a 106 €).

## Alto Adige: su in malga

Tra la quarantina di vacche che pascolano intorno al **Rifugio alpino Kreuzwiese** a **Luson**, ci sono pure al-



cune *Highlander*, fiere pelose rappresentanti della nota razza scozzese. Insieme ad asini, conigli e altre animali da cortile. Qui, all'ombra delle vette circostanti (Dolomiti, la Plose, le Alpi del Sarentino e dello Stubai), ci si rilassa a 1.925 metri di altitudine, si dorme in dieci camere di legno, si mangiano verdure dell'orto e carne biologica dell'allevamento, e si "respira" il latte che si trasforma, grazie al paziente lavoro di Johannes e di tutta la famiglia Hinteregger, in *Lissna Bergkas*, il fiore all'occhiello tra i formaggi stagionati prodotti in questa malga. Da non perdere anche il *Graukas* e il *Ziggokas*, vere star della tradizione di Luson ([kreuzwiesenalm.com](http://kreuzwiesenalm.com); prezzi soggiorno: da 40 €/persona in camera doppia, da 52 € mezza pensione).

## Bretagna: alghe e ostriche

**Guilvinec**, città della pesca. Si fa rotta verso il nord della Francia per fare scorpacciate di crostacei, soprattutto gamberi, di molluschi con il pedigree (le ostriche bretoni sono tra le più apprezzate) e persino di alghe. Tra le tante esperienze nel portfolio di **Haliotika** ([haliotika.com](http://haliotika.com); proposte da 3 a 55 €) c'è "Atelier Cucina delle alghe", lezione in stile *green* per imparare a riconoscere le diverse "erbe dei fondali", sperimentandole come insoliti ingredienti nelle ricette. E ancora, si va a pesca con i lupi di mare di uno dei più grandi porti francesi, si partecipa all'alba al mercato ittico e si cucina quello che si è tirato su all'amo. Per gustare tartare di tonno e scampi, pane tostato ai sapori marini e altre ghiotte tapas bretoni, seguendo



le dritte di uno chef locale. Tutta la filiera dall'oceano al piatto, per aspiranti Popeye ma soprattutto per famiglie con bimbi.

## Giappone: oltre il sushi

Non solo *uramaki* e *sashimi*. La cucina del Sol Levante, millenaria e oggi imperante, ha sempre guardato dentro un caleidoscopio di sapori ben più ampio. A cominciare da verdure e pasta. Si chiamano *somen* gli spaghetti lunghi oltre un metro che finiscono in centinaia di preparazioni, dalle zuppe alle insalate creative. I giapponesi li confezionano a mano da oltre 600 anni. Un'arte fatta di farina bianca, sale e tanta pazienza degli artigiani che filano i *somen* attraverso articolatissimi telai di legno: una sfida da

affrontare in prima persona al **museo Ibonoito di Harima**, nella prefettura di Hyōgo, dove si mettono letteralmente le mani in pasta. E sul telaio ([ibonoito.or.jp/soumennosato](http://ibonoito.or.jp/soumennosato); biglietto, 2,5 €). A **Tokyo** (prima destinazione nella classifica "Good Taste Awards" di *Savour*, una delle Bibbie della gastronomia internazionale) è d'obbligo un tour al mercato ittico di **Tsukiji** ([tsukiji.or.jp](http://tsukiji.or.jp)), il più grande del mondo. Qui transitano ogni giorno ben 1.800 tonnellate di pesce. Per imparare a distinguere le varie specie (oltre 450, tra cui il pregiato *maguro*, il tonno rosso), per assistere alle tecniche di sfilettatura e approfondire gli impieghi in cucina, è meglio farsi guidare da **JTB Sunrise Tours** ([jtb-sunrisetours.jp](http://jtb-sunrisetours.jp); escursione da 4 ore, pranzo e trasporti inclusi, 125 €). Non può mancare una sosta a **Uogashi Yokocho**, la zona dei ristoranti a

### Giappone

per gourmet.

**1.** Ad **Harima** si filano i *somen*, tradizionali spaghetti giapponesi.

**2.** A lezione di cucina zen con **Mari Fujii**.

**3.** Negli *onsen* di **Beppu** si sperimenta l'antica tecnica di cottura dei cibi nelle acque termali: sapori insoliti e benefici di salute.





Le coste bretoni regalano spettacolari vedute, oltre a tonnellate di pesce, crostacei e ostriche. A destra, vita da lupi di mare sui pescherecci del porto di Guilvinec, sempre in Bretagna.



pochi passi dai banchi del mercato, per addentare un'*okonomiyaki*, una sorta di crêpe con verdure, carne e frutti di mare, cotta sul *teppan* (la tipica griglia nipponica). A **Kamakura**, nella prefettura di **Kanagawa**, si va in pellegrinaggio da **Mari Fujii**, una delle più importanti maestre di cucina zen a livello internazionale, per imparare i segreti dello *Shōjin* (devozione, purezza) *Ryōri* (stile, cucina): una vera filosofia che insegna come equilibrare sapori, colori e cotture. Moglie di un monaco buddista, insegna a trasformare *miso*, *tofu*, *alga kombu* e *funghi Shiitake* in ingredienti di meditazione ([kamakurafushikian.com](http://kamakurafushikian.com); corso di mezza giornata 50 €, da inserire nei tour su misura dell'associazione **La via del sake**, [laviadelsake.it](http://laviadelsake.it), a partire da 1.600 € più volo). Benessere dello spirito e del corpo sono, del resto, inseparabili in Giappone. Ecco perché sull'isola di Kyūshū, una località della prefettura di Ōita famosa per gli *onsen* (i tradizionali centri termali nipponici), si sfruttano da secoli le acque benefiche anche per preparare i cibi. Al **Kannawa Onsen**, nella città di **Beppu**, si prova questa tradizionale cucina al vapore in chiave fai-da-te: si fa la spesa dentro le terme, si noleggiavano le pentole e ci si accomoda nella postazione assegnata. Così, tra un bagno e l'altro, si gustano piatti light a base di pesce e verdure locali. Naturalmente, dopo il pasto, non bisogna dimenticare di lavare le stoviglie usate. Proprio come a casa ([city.beppu.oita.jp](http://city.beppu.oita.jp); pentola standard: 4,5 €, max 30 minuti; pentola grande: 7 € max 30 minuti).

## Paesi Baschi: acciughe&sidro

**San Sebastián** è la Mecca di ogni vero foodie. La tanto osannata cucina basca contemporanea poggia su un antico - quanto solido - rituale: un bicchiere di sidro accompagnato dai *pintxos* (assaggini), tra cui l'immane acciuga del Mar Cantabrico, la migliore al mondo. È ancora più buona se la si prepara con le proprie mani, a

**Pasaia**, un pittoresco porto vicino San Sebastián, partecipando ad un corso sulle conserve marinare: un'ora e mezza sul peschereccio *Mater*, tra acciughe, olio e sale. Si scende felici, con un vasetto da mettere in valigia come trofeo. Lasciata la costa, dopo dieci chilometri, si arriva ad **Astigarraga**, per brindare al grido di "*Txotx!*", seduti a tavola con una famiglia basca. Vuole così la tradizione, quando si spilla il sidro. **Petritegi** è uno storico *caserio* (la tipica cascina basca) dove si può partecipare alla raccolta stagionale delle mele: dal loro succo fermentato si ricava questa bevanda alcolica che deve riposare in cantina, nelle caratteristiche botti *kupelas*, per almeno qualche mese (prenotazioni su [triptobasquecountry.com](http://triptobasquecountry.com); corso di conserve, 20 €; visita alla sidreria con pranzo, 44 €).

## Ecuador: i segreti del cacao

Qual è l'origine dell'irresistibile tavoletta, al latte o fondente che sia? Lo si scopre da insider nel Paese produttore del cacao più pregiato, il *Criollo*. La prima mossa sta nell'addentare la *mazorca*, il frutto della pianta, che custodisce le preziose fave nella sua polpa zuccherina. Si prova, poi, a fare un impasto di cacao e si finisce con un tasting guidato tra dieci cioccolati diversi. **Pacari** è un'impresa familiare che coinvolge una rete di produttori locali in un progetto equo-solidale. Ha le sue piantagioni a Santa Rita, piccola comunità agricola presso la cittadina di **Archidona**. Una meta golosa da visitare con un pacchetto su misura per gli amanti del cioccolato, un'estensione di un tour gastronomico dell'Ecuador proposto da **Tuttaltromo(n)do** ([tuttaltromondo.com](http://tuttaltromondo.com); tour da 3.760): dall'*encocado* (pesce stufato nel latte di cocco) alla carne di lama, una panoramica completa sulla cucina amazzonica e su quella andina. Ma ciò che fa più gola rimane comunque "il cibo degli Dei". ①