

● Il sito archeologico Inca di Machu Picchu: si trova nella valle dell'Urubamba, a circa 2.430 metri d'altezza.

Sulle strade **DEL SOLE**

Lontano dalle folle dell'Inca Trail, ci sono percorsi alternativi per raggiungere Machu Picchu. E sui sentieri meno battuti delle valli di Lares e Patacancha, tra le comunità Amaru e Huilloc, si rivela l'anima autentica delle Ande

Testi di Elena Bianco, foto di Giacomo Fe



C'è un buon momento per fare un giro a **Cusco**, in **Perù**, ed è la domenica mattina. In **plaza de Armas** va in scena il rito dell'alzabandiera, della parata e dell'inno nazionale. Non quelli peruviani, però, bensì il gonfalone con i colori arcobaleno dei Quechua e il canto nella loro lingua. Secondo la leggenda, Qusqu (l'ombelico del mondo, in *quechua*) sorse quando il dio del sole Inti ordinò al primo *inka* (re) Manco Capac di trovare un punto in cui piantare una verga d'oro, e ciò accadde proprio qui dove cielo, terra e inferi si uniscono.

Anche i muri a Cusco raccontano storie sovrapposte, attraverso le stratificazioni delle pietre. Nella parte inferiore ci sono quelle verdi, usate dagli Huari, un popolo preincaico; sopra, ecco quelle nere degli Inca, dagli incastri perfetti, una delle quali conta ben 12 angoli; più in alto ancora si notano le pietre bianche dei conquistatori spagnoli, ornate di balconi e *moucharabieh*, le imposte di legno arabeggianti.

La domenica del villaggio

I *cusqueños* di oggi, pronipoti di indomiti Inca sopravvissuti agli spagnoli di Francisco Pizarro, celebrano dunque le loro origini la domenica mattina, riappropriandosi della città invasa dai tanti turisti in partenza per i trekking andini. Si vedono famiglie intere agli stand gastronomici del **mercado San Pedro**, dove si trova di tutto, dai maglioni di alpaca a prezzi ragionevoli alle foglie di coca (che i nativi masticano e fanno bollire per trarne un infuso

“energetico”), dal Pisco, l'acquavite, alle pozioni a base di serpente e rane che promettono vigore sessuale, alle patate. Altrove i tuberi sarebbero una merce banale, ma in Perù ogni banchino esibisce almeno 30-40 qualità delle settemila esistenti dai tempi degli Inca. Uomini e donne con l'abito della festa si scambiano un allegro *na-paykullayki* (buongiorno) mentre, con i bambini vocianti, mangiano di gusto un *caldo de gallina*, sostanziosa zuppa di pollo, o un *cuy* (porcellino d'India) arrosto, un *anticucho*, spiedino di cuore di manzo, o i *chicharrones*, bocconcini di maiale fritti. Sono appena usciti dalla **cattedrale**, l'ex palazzo dell'imperatore Wiracocha trasformato in luogo di culto dagli spagnoli, con un mix di stili rinascimentale, barocco e neoclassico. In chiesa si può assistere a una messa che da cinque secoli sa di sincretismo religioso. Contaminazioni che si ritrovano anche nell'arte.

La *Escuela cuzqueña de pintura* mescola infatti lo stile europeo secentesco con gli squillanti colori andini: il Cristo miracoloso, *El Señor de los Temblores*, capace di far cessare i terremoti, nero fumo per le tante candele, è vestito come un nativo; c'è l'immagine di una Vergine con la gonna a forma di montagna come la Pachamama, la madre Terra; nell'ultima cena si mangia il *cuy*, e, unica chiesa al mondo per bolla papale, la cattedrale esibisce una profusione di specchi che amplificano il luccichio di ori e argenti. D'altro canto Cusco era il “Vaticano” del Pantheon Inca e proprio qui i nativi dovevano essere convertiti al cattolicesimo.



● In senso orario, il mercato coloratissimo del villaggio andino di Pisac; la lobby dell'Huacahuasi Lodge, nella valle del Lares; una tessitrice nel villaggio di Hachahuasi. Nella pagina accanto, Cuzco, l'antica capitale Inca.



Salendo per i vicoli ripidi al quartiere di San Blas, fra botteghe artigiane e contadine con fagotti di tessuto sgargiante, cappello a bombetta e un alpaca al guinzaglio, sembra di accedere a una porta del tempo che introduce in un viaggio iniziatico. Un passaggio per Machu Picchu, omologo di Cusco, l'una la più antica città vivente delle Americhe, l'altra cristallizzata nel tempo dall'abbraccio della vegetazione.

Le stelle sono la chiave di lettura dei popoli di queste montagne. Per capirlo basta entrare nella chiesa di Santo Domingo, edificata sopra le fondamenta e le strutture dell'antico Inti Kancha, tempio delle popolazioni preincache e Inca legato ai cicli agricoli. Nel *Qoricancha*, il recinto del dio sole, ricoperto di lamine d'oro, durante i rituali Capacocha, si facevano offerte di mais, vino, animali e sacrifici umani. Nell'attiguo Tempio delle stelle, ricoperto d'argento e pietre preziose, gli astronomi leggevano le costellazioni in negativo, osservando le parti buie del cielo, mentre nel giorno del solstizio d'inverno dalla finestra entrava un rag-

● Trekking intorno al villaggio andino di Pisac, nella Valle sacra, sul fiume Urubamba.

gio di luce che, illuminando la nicchia centrale, dava inizio all'anno nuovo. Saperi e calcoli si tramandavano grazie al qipu, un insieme di cordicelle annodate di pelo di alpaca: un primordiale, ma efficace, calcolatore. L'Inti Kancha era il centro astronomico di Pachacutéc, super-imperatore che nel XV secolo governò per 55 anni (visse il triplo della media dell'epoca) e allineò i templi e le strade di Cusco alla Via Lattea. Contrariamente a molti occidentali del tempo, sapeva che la Terra era tonda, dato che il suo regno abbracciava i due emisferi, per oltre cinquemila chilometri, dalla Colombia al Cile: perciò si potevano osservare due diversi cieli. La *chakana*, la croce inca, simboleggia infatti la Croce del Sud, ma anche l'unione dei tre mondi con gli animali totemici: cielo e condor, terra e puma, regno dei morti e serpente.



Effetti speciali

Il cielo del Sud accompagna chi si inoltra fra le Ande, passando valichi e vallate, come quella sacra del fiume Uribamba, che nasce da un ghiacciaio scintillante e si getta nel Rio delle Amazzoni. Guardando dall'alto i campi terrazzati, si vedono coltivazioni di mais bianco *choclo*, dai chicchi grandi, di quello viola *morado*, potente antiossidante, del *criollo*, ottimo per fare la birra, la *chicha*: sono alcune delle 1.200 varietà selezionate dagli Inca. Si comprano al mercato di **Pisac**, piccola comunità sovrastata da cime abitate dagli Apu, spiriti protettori. “La tradizione è nel mio cuore e sento lo stretto legame con la natura, perché la montagna ci connette con il cielo e con la vita superiore”, spiega **Enrique Coronado**, guida sulle Ande. “Per

questo seppelliamo i morti in alto: vicino al cielo si rinasce e il 2 novembre, giorno dei defunti, si fa festa. Gli Inca non credevano nel paradiso o nell'inferno, ma in una nuova vita. È il motivo per cui si veniva sepolti in posizione fetale”.

Il mercato è un via vai di gente da ogni dove, con i contadini che vendono cioccolato artigianale, miele, yuca, quinoa, la *muña* (per fare un tè digestivo) e la coca, le cui foglie masticate, attivate dalla *llipta*, un miscuglio di cenere e cereali, aiutano a superare fatica e altitudine. Alcuni arrivano in cerca di esperienze spirituali, con il cactus di San Pedro, che contiene mesalina e ha effetti psichedelici, o con l'*hayauasca*, la “liana degli spiriti”, che si dice possa connettere con la Pachamama o con i morti. “Bisogna però essere sicuri di aver a che fare con un au-

● Da sinistra, i chiostri del convento di Santo Domingo, a Lima, con le piastrelle del Seicento che provengono da Siviglia; una tabella con informazioni lungo il percorso del trekking andino segnala il sito archeologico di Ancashmarca; il ceviche di Alfresco, tra i migliori della capitale peruviana; Astrid y Gastón, ristorante gourmet con cucina a vista e menu degustazione abbondante.

tentico sciamano”, mette in guardia Enrique Coronado. Camminando attraverso la montagna si visitano comunità con uno stile di vita tradizionale. Come gli Amaru, dediti alla tessitura della lana di alpaca, alla ceramica e alle danze tradizionali. Fautori di uno stile di vita sostenibile, gli Amaru stanno rimboschendo le colline con piante



● Lima: il lungomare del quartiere di Miraflores, con le spiagge e l'altopiano, affacciato sull'oceano Pacifico, dove si sviluppa la città. A destra, una tessitrice al lavoro sul telaio tradizionale in legno con cui realizza poncho, tappeti e abiti.



LIMA Bella scoperta

◆ **IN BARCA E AL PORTO.** Lima è una megalopoli da nove milioni di abitanti che guarda l'oceano Pacifico da alte scogliere bianche. Al di là di un centro storico cinquecentesco che evoca l'epoca dei *conquistadores*, questa è, a sorpresa, una città da vivere all'aperto. L'oceano dà spettacolo nelle spiagge su cui affacciano le case eleganti dei quartieri di **Miraflores** e **Barranco**. La più nota, **Waikiki**, brulica di surfisti a tutte le ore del giorno. Un'esperienza unica è prendere una delle barche che partono da **La Punta**, all'estremo nord di Lima, verso le **Islas Palomino**, per fare il bagno con i pinguini e con alcuni dei cinquemila leoni marini che ci vivono. Il distretto di **Callao**, zona portuale un tempo di dubbia fama e oggi rinata, offre diversi locali alla moda e ristoranti, per un ceviche perfetto – vera arte nell'equilibrio della marinatura del pesce - accompagnato dal **Pisco Sour**, il cocktail nazionale. Merita una visita nella bella villa-ristorante, con cucina a vista, **Astrid y Gastón** dello chef Gastón Acurio, padre della nuova gastronomia peruviana, che parte dalle radici, profonde e antiche, del lavoro dei contadini (astridygaston.com).

medicinali come la ruta, che quando viene scossa si attiva e il cui profumo riempie di energia la casa.

Percorrere anche una piccolissima parte dei 40 mila chilometri di strade tracciate dagli Inca è come sollevare il velo del tempo. Salendo a **Viacha** si viene rifocillati dai montanari prima della discesa fra praterie e vecchi *tambo* (stazioni di posta) verso l'antica **Pisac**, sito archeologico avvolto dai terrazzamenti della montagna come da un abbraccio. Deviando dalla **valle di Urubamba**, dove si sviluppa il famoso **Inca Trail**, si entra nel cuore della **valle di Lares**, fra alpaca al pascolo, laghi, i ghiacciai dei **monti Sawasiray** e **Pitusiray**, maschio e femmina, amanti. A 4.700 metri l'incontro per strada è un avvenimento e, anche quando il clima è rigido, i bambini corrono incontro con grandi sorrisi. Fernando Vasquez, guida e naturalista che percorre questi sentieri fuori rotta, ha con sé un sacco pieno di panini e li offre a piene mani. "A Lares c'è un impianto termale per bagni in acqua sulfurea", racconta. "E la zona è area di conservazione del patrimonio naturale. Sono tutti passi avanti per far nascere un turismo sostenibile che contribuisca a migliorare la vita degli abitanti, senza mutare i loro usi".

Per questo **Mountain Lodges of Perù**, società che promuove un turismo rispettoso delle comunità locali, ha creato strutture dove pernottare lungo le rotte meno frequentate. Capita quindi di inerpinarsi per sentieri ripidi sopra i 4.000 metri, con attrezzatura tecnica inappuntabile, in compagnia di una ragazza del posto in sandali, cappello con i fiori, figlioletto in spalla e mulo a seguito, che fa il valico quotidianamente per recarsi a **Hacahuasi** a lavorare nel nuovo lodge. In paese, i pannelli solari vecchi di cinquant'anni sono considerati decorazioni, ma le donne nei vestiti tradizionali tessuti da loro stesse sembrano tante regine e i bimbi corrono a scuola nel gelo del mattino con i loro *ponchos* colorati e i cappelli a tesa larga. Nessuno ha più abbandonato gli abiti tipici da quando gli spagnoli, cercando di piegare gli indigeni, li costringevano a vestirsi come gli europei. Più in alto, sfiorando i 6.000 metri, nella **valle di Patacancha**, i pastori di lama e alpaca vivono in capanne di adobe (impasto di erba e fango)e paglia, fra praterie gialle interrotte da lagune glaciali, condor e conigli selvatici che finiscono nella *pachamanca*, contemporaneamente pentola e stufato.

Il senso delle pietre

Queste genti del cuore ruvido delle Ande sono i veri discendenti degli Inca e mantengono caparbiamente uno stile di vita dai risvolti ancestrali, soprattutto quando si tratta di spiritualità. Così a **Huilloc**, Damiana, con l'aiuto di Agrippina e del piccolo Raciél di tre anni, è la depositaria di un rito sacrificale antico che si compie sulla **Pukara**, una montagna il cui nome significa fortezza, annunciato dal suono di *El Pututu*. È la conchiglia con cui gli Inca comuni-

● Una contadina nella valle di Lares, sulla strada per Ollantaytambo, che si snoda tra laghi e i ghiacciai dei monti Sawasiray e Pitusiray.





● Lama al pascolo sul **Machu Picchu**, ai piedi delle rocce, fra i turisti che visitano i resti della **città Inca**.

cavano, ma non solo. La musica è centrale nello sciamanesimo perché la vibrazione crea suono, e l'energia del suono entra in contatto con quelle della natura, le risveglia. “Sulla coperta delle offerte metto la *chicha* (birra) per la montagna, il vino dolce per la terra”, spiega Damiana. “Cibo e foglie di coca sono per le divinità, le penne di condor servono per connettermi al cielo, l'acqua di fiori lava via le energie negative”. Il rito prevede che i partecipanti, per ricevere le protezioni, traccino croci, in sincretismo con una celebrazione cattolica. L'uccisione dell'alpaca oggi è solo simbolica: il suo valore in dollari lo salva. L'intera comunità lavora e gestisce le derrate alimentari, vendendo quel che serve per pagare ciò che non produce, oltre a finanziare gli studi universitari a Cusco per i giovani più promettenti.

Con un sentiero in salita si raggiunge, fra pareti di granito e terrazzamenti, **Pumamarca**, sito archeologico spettacolare e poco frequentato. Fortezza a guardia della **Valle Sacra** ormai poco distante, è l'avamposto della prima vera meta di ogni escursione in questa parte di Perù, **Ollantaytambo**, grandiosa città appoggiata alla montagna. Qui la storia sembra essersi concentrata con una densità pari alle sue stratificazioni. Su pietre di granito colossali trasportate da cave distanti una dozzina di chilometri, gli Inca vittoriosi edificarono le dimore dei nobili intorno al Tempio del sole. Rocce da 30 tonnellate furono issate su rampe fino al settimo livello, mosse da centinaia di persone, fra cui gli indiani, capaci di calcolare con precisione quanto il trascinamento avrebbe fatto perdere alle pietre in volume, in modo che si incastrassero alla perfezione in

sede. Da quassù l'imperatore Manco Inca, dopo la caduta di Cusco in mani spagnole, allagò la valle di Urubamba facendo scivolare i cavalli dei *conquistadores* e sconfiggendoli. Il senso del mistero avvolge ancora questo luogo. I magazzini delle derrate sono sulla montagna di fronte, sul cui crinale, quasi a proteggerli, la roccia forma enormi volti umani: il primo è Tunupa e il sole al solstizio d'inverno gli lambisce il naso. Protuberanze enigmatiche sulle pietre da costruzione sono forse messaggi agli dei o un complicato orologio astronomico. Sull'altare a becco di condor si mettevano probabilmente i morti affinché la loro anima raggiungesse gli dei. Anche oggi il paese dei vivi ai piedi del sito mantiene la sua malia: **Ollantaytambo**, patrimonio Unesco, è l'unica città inca in cui la gente sia tornata ad abitare, fin dagli anni Venti del Novecento.

Da qui parte un treno che presto sarà fagocitato dalla foresta pluviale, fino alla stretta gola del fiume Urubamba, ad **Aguas Calientes**. Si scende in un non luogo sospeso: tutti sono in attesa, tutti hanno come meta l'**Intipunku**, la porta del sole di Machu Picchu. Quando infine la si raggiunge non bisogna, però, cedere all'emozione forte del luogo più iconico del Sudamerica, il centro della croce inca, attraversato dal sole al solstizio d'inverno. Un'ultima salita porta al **Wayna Picchu**, erta montagna a gradoni fra le rovine inca, o al **Cerro Machu Picchu**, più basso, ma altrettanto ripido e lussureggiante di orchidee. In entrambi i casi, si galleggia sopra alla città che una foresta generosa ha restituito al mondo e viene in mente una sola parola, da pronunciare in lingua quechua: *riqsikeyki*, grazie. 

©RIPRODUZIONE RISERVATA



LE NOSTRE SCELTE

PER IL VIAGGIO RACCONTATO IN QUESTE PAGINE SONO NECESSARI ALMENO **8 GIORNI**.
IL COSTO PARTE DA CIRCA **4.500 €** A PERSONA, TUTTO COMPRESO

COME ARRIVARE

● **In aereo:** da Milano Linate o Malpensa con **Air France**, via Parigi (airfrance.it), o con **KLM** (klm.it) via Amsterdam, si arriva all'aeroporto internazionale Jorge Chávez di Lima, con un costo a/r a partire da 738 € in economy. Da questa estate Air France è operativa in Italia in 14 scali. Alle città già collegate si aggiungono infatti Bari, Cagliari, Catania, Olbia, Palermo e Verona. Grazie a oltre ottomila voli verso l'*hub* di Parigi Charles de Gaulle si potrà usufruire dei collegamenti con oltre 200 destinazioni, compresa Lima. Il potenziamento della rete Air France consente ai passeggeri italiani di viaggiare a bordo di una flotta all'avanguardia, con servizi a bordo di qualità e un'offerta gastronomica ricercata. Dall'aeroporto internazionale Jorge Chávez di Lima si arriva a Cusco con **Latam**; voli a/r a partire da 200 € (latamairlines.com).

DA SAPERE

● **CLIMA.** A Lima è subtropicale desertico. Nonostante la posizione, circa 12 gradi a sud dell'Equatore, il clima è arido e molto mite, per la corrente fredda marina di Humboldt (o corrente del Perù). In inverno, da giugno a settembre, il cielo è quasi sempre nuvoloso,

con una nebbiolina, la *garúa*. Le temperature sono miti, ma l'assenza di sole e l'umidità dell'aria aumentano la sensazione di freddo. L'estate va da dicembre ad aprile, maggio e novembre sono mesi di transizione. Cusco è a 3.300 metri sulle Ande. Il clima è mite, tutto l'anno, intorno ai 20-22 gradi di giorno, ma di notte, da maggio ad agosto, le temperature minime sono vicine allo zero. Il periodo da novembre a marzo, è più piovoso, con annuvolamenti frequenti e acquazzoni, ma di notte le temperature sono più miti, intorno agli otto gradi. Il periodo migliore per visitare Cuzco e le Ande va da maggio a ottobre, essendo il più secco e soleggiato. Dato che è inverno, occorre attrezzarsi per il freddo notturno ed essere pronti a scoprirsi nelle ore diurne, quando la temperatura diventa mite.

● **VALUTA.** Sol peruviano. 1 Sol = 0,26 €

● **LINGUE UFFICIALI.** La lingua ufficiale del Perù è lo spagnolo. Un numero significativo di peruviani si esprime in *quechua* o altre lingue native, come l'*aymara*. Molti, soprattutto in zone turistiche, parlano inglese.

● **FUSO ORARIO.** Sette ore indietro quando in Italia è in vigore l'ora legale; sei ore in meno quando in Italia vige l'ora solare.

● **DOCUMENTI.** Passaporto, con almeno sei mesi di validità a partire dalla data di arrivo. Non è necessario il visto turistico, se la permanenza è inferiore ai 183 giorni.
● **NORME SANITARIE.** Nessuna. Per dettagli consultare il sito del ministero degli Esteri viaggiare Sicuri.it

TOUR OPERATOR

● **Ruta40** (ruta40.it) è un tour operator nato nel 2002 che realizza viaggi su misura nei luoghi più suggestivi del pianeta. Punto di riferimento per l'America Latina, è partner per l'Italia di Mountain Lodges of Perù e di molti enti del turismo, nonché membro di Serandipians by Traveller Made, circuito di eccellenza che annovera i migliori specialisti del lusso. Da un decennio, inoltre, Ruta40 si è specializzata nelle esplorazioni polari, in collaborazione con armatori che fanno parte della IAATO (International Association of Antarctica Tour Operators). L'equipe Ruta40 è composta da travel designer con una profonda conoscenza delle destinazioni proposte, che lavorano insieme a squadre a loro dedicate in Argentina, Perù, Cile, Colombia, Brasile. Ruta40, come Gabbiano Livingston, Carrèblu ed Upperail, fa parte del gruppo BluFennec (blufennec.com).



● Da sinistra, la chiesa dei gesuiti, a Cusco, costruita su un palazzo Inca; un piatto proposto all’Inkaterra Machu Picchu Pueblo Hotel. Sotto, l’X.O. Art House Hotel, a Cusco; il Lamay Lodges, dove si fa tappa durante i trekking sulle Ande.



DORMIRE

1 Grand Hotel Bolívar Lima
Questo albergo Belle Époque è proprietà condivisa del personale che ci lavora. Centrale, di gran fascino, ha ospitato, tra gli altri, Clark Gable e Mick Jagger.
Indirizzo: Jirón de la Unión 958, Lima
Tel. +51.93.61.20.746
Ig: granhotelbolivar1924
Fb: Gran Hotel Bolivar - Desde 1924
Prezzi: doppia b&b da 100 a 120 €

2 Villa Barranco by Ananay Hotels
Fra mosaici e stucchi si rivive l’atmosfera del primo Novecento.

Il restauro ha mantenuto intatto il fascino delle stanze, con arredi eleganti e del giardino. Da non perdere un Pisco Sour al tramonto nel bar panoramico sul tetto.
Indirizzo: Carlos Zagarra 274, Barranco, Lima
Tel. +51.1.39.65.418
Web: villabarranco.com
Prezzi: doppia b&b da 170 a 250 €

3 X.O. Art House Hotel
Una casa tradizionale a pochi passi da plaza de Armas. Soltanto sette camere e un bel cortile coperto per la colazione. la struttura fa parte del circuito Mountain Lodges of Perù.

Indirizzo: Choquechaca 350, San Blas, Cusco
Tel. +51.41.21.77.77
Web: xoarhousecusco.com
Prezzi: doppia b&b da 70 a 180 €

4 Belmond Hotel Monasterio
In un ex monastero, con il lusso della catena Belmond. In centro, ha camere con mobili antichi e opere d’arte. Sistema di ossigenazione nelle stanze per una migliore qualità del sonno. Da non perdere un pranzo nel chiostro per seppimentare la nuova cucina andina.
Indirizzo: calle Plazoleta Nazarenas 337, Cusco
Tel. + 51.84.60.40.00
Web: belmond.com
Prezzi: doppia b&b da 420 a 520 €

5 El Albergue B&B
Struttura che trasporta nell’atmosfera avventurosa dei viaggi di un tempo. Curato e comodo per andare ad Aguas Calientes (Machupicchu Pueblo), perché è proprio davanti alla stazione ferroviaria. Buon ristorante.
Indirizzo: stazione ferroviaria, Ollantaytambo Cusco
Tel. +51.95.83.27.762
Web: en.elalbergue.com
Prezzi: doppia b&b da 130 a 170 €

6 Inkaterra Machu Picchu Pueblo Hotel
Immerso nella foresta pluviale, dove vivono 900 specie di uccelli e 372 orchidee diverse. È un’oasi di pace *carbon neutral* nel via vai di gente ad Aguas Calientes, e dà lavoro ai membri delle comunità locali.
Indirizzo: Aguas Calientes
Tel. + 51.16.10.04.00
Web: inkaterra.com
Prezzi: doppia b&b da 420 a 620 €

MANGIARE

7 Malabar
Per provare l’alta cucina amazzonica dello chef Pedro Miguel Schiaffino, come il *cuy* (porcellino d’India) con la pelle croccante e le lumache amazzoniche. Da accompagnarsi con i cocktail della casa.
Indirizzo: av. Camino Real 101, San Isidro, Lima
Tel. +51. 14.40.52.00
Fb: MALABAR restaurante & bar
Prezzo medio: 50 €

8 Astryd y Gastón
La bella villa di Gastón Acurio, padre del nuovo *fine dining* peruviano, ovvero la *cocina novandina*. Cucina a vista spettacolare e un menu degustazione sterminato, che

è un’autentica iniziazione alla storia gastronomica del Perù.
Indirizzo: av. Paz Soldán 290, San Isidro, Lima
Web: astridygaston.com
Tel. +51.14.40.52.00;
+51.14.42.27.77
Prezzo medio: 80 €

9 Alfresco
Uno dei migliori ceviche di Lima e un altrettanto buono Pisco Sour. Ma anche tanti altri mariscos freschissimi e la *causa limeña*, squisiti strati di patate e pesce.
Indirizzo: av. 28 de Julio 331, Miraflores, Lima
Tel. +51.19.79.70.12.70
Web: restaurantealfresco.com
Prezzo medio: 30 €

10 Mr Cuy Restaurante
In un ambiente simpatico e informale, piatti popolari *cusqueños*, dal porcellino d’India marinato con semi di *huacatay* al filetto di alpaca alla trota dei laghi andini.
Indirizzo: Portal Belen 115, Cusco
Web: mrcuy.com.pe
Tel. +51.84.21.82.98
Prezzo medio: 25 €

COMPRARE

11 Artesanías Las Pallas
Artigianato del Perù di altissima qualità. In una casa affacciata sul

mare, argenti, statuine in legno, coperte patchwork, ceramiche, tessuti. Anche oggetti antichi.
Indirizzo: Cajamarca 212, Barranco, Lima
Tel. +51.14.77.46.29;
+51.99.97.40.174
FB: Artesanías Las pallas

12 Manos de la Comunidad
Sulla strada fra Cusco e Pisac, una comunità locale che alleva gli alpaca tesse e realizza capi di grande calore e morbidezza. Ideale per comprare manufatti con la lana di baby alpaca.
Indirizzo: carretera Cusco Pisac, Comunidad de Huayllarchocha, Cusco
Tel. +51.96.65.30.300
Fb: Manos de la Comunidad

13 Kuna
Capi in baby alpaca di grande eleganza. Scialli, maglioni, coperte d’arredo e pantofole.
Indirizzo: plaza de Armas, Portal de Panes 127, Cusco
Web: pe.kunastores.com
Tel. +51.99.42.10.845
Web: pe.kunastores.com

14 Awamaki
Negozio no profit di maglioni, manufatti in pelle, borse realizzate con tinture bio. Organizza visite a comunità di artigiane e promuove

l’emancipazione femminile.
Indirizzo: calle Principal, Ollantaytambo
Web: awamaki.org.

VISITARE

15 El Convento de Santo Domingo y las iglesias de Lima
Monastero costruito da un domenicano che arrivò con Francisco Pizarro, ospita la tomba di Santa Rosa, prima canonizzata peruviana. Splendide piastrelle secentesche nei chiostri, provenienti da Siviglia. La biblioteca di 25 mila testi conserva scritti di San Tommaso d’Aquino.
Indirizzo: Jiròn Conde de Superunda 262, Lima
Tel. +51.14.27.67.93
Web: conventosantodomingo.pe.

16 Huaca Pucllana
Un incredibile sito archeologico in città, centro cerimoniale della civiltà Lima, del 400 d.C. Vi hanno trovato mummie del popolo Huari.
Indirizzo: ca. Gral. Borgoño 8, Miraflores, Lima
Tel. +51.1.61.77.148
Web: museos.cultura.pe/
museos/museo-de-sitio-pucllana

17 Qoricancha
Sotto la chiesa di Santo Domingo,

il cuore astronomico e rituale dell’imperatore Inca. Imperdibile per comprendere la grandezza intellettuale di questo popolo.
Indirizzo: Iglesia Santo Domingo, Cusco
Tel. +51.84.24.91.76

18 Museo de la Coca
Un’introduzione alla cultura andina prima dei trekking.
Indirizzo: plaza San Blas 618, Cusco
Tel. +51.84.50.10.20

PER SAPERNE DI PIÙ

Promperù
Sito ufficiale d’informazione turistica del Perù.
Web: promperu.it

Mountain Lodges of Perù
Compagnia specializzata in escursioni sulle Ande a piedi e a cavallo. Stretto rapporto con le popolazioni locali, coinvolte nel progetto: lavorano nelle strutture e sono aiutate a preservare la propria cultura. La compagnia è inoltre attenta all’ambiente. I lodge descritti nel servizio sono: **Lamay Lodges**, con un’ottima cucina andina, e **Huacahuasi Lodge**, in un villaggio nella valle di Lares, con idromassaggio sulle terrazze.
Web: mountainlodgesofperu.com



● Il ristorante **Alfresco**, a Lima: cucina tradizionale peruviana.