

fiorfiore 

# in **Cucina**

ricette e cultura gastronomica  
insieme a **coop**

## **SAN VALENTINO**

CENA ROMANTICA  
MA NON TROPPO:  
ANCHE APPETITOSA

## **la dieta del cuore**

CON PESCE E VERDURE

*idee salvacena*



### **THAILANDIA**

DA BANGKOK AL GRANDE  
NORD: FRA TEMPLI ANTICHI E  
MODERNI E FESTE FLOREALI

### **CARNEVALE**

FESTEGGIAMO CON I DOLCI  
DELLA TRADIZIONE  
E ALTRE NOVITÀ

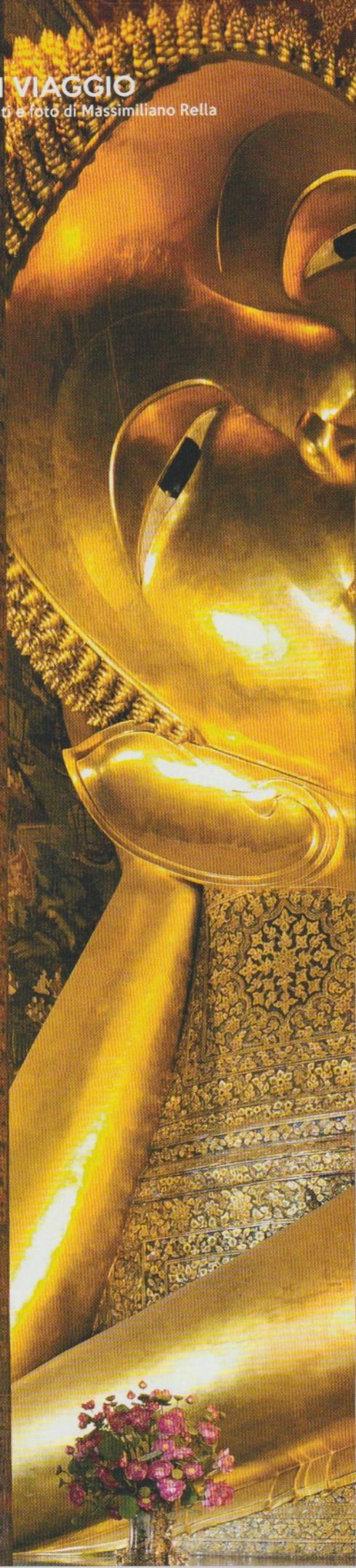
### **CARNI BIANCHE**

SECONDI RICCHI DI VIRTÙ  
E POVERI DI GRASSI, PER  
TUTTA LA FAMIGLIA



**IN VIAGGIO**

Testo e foto di Massimiliano Rella



# IL PAESE DELLA SIMPATIA

VIAGGIO IN THAILANDIA, FRA  
TEMPLI ANTICHI E MODERNI,  
FESTE FLOREALI E PIANTAGIONI  
DI TÈ E CAFFÈ, DOVE  
L'OSPITALITÀ È DI CASA

Particolare del Buddha sdraiato al Tempio di Wat Pho, a Bangkok

La prima tappa è la capitale. Nello skyline di **Bangkok**, i palazzi e i grattacieli moderni convivono con i tetti e le guglie delle costruzioni storiche e sacre. Il **Grande Palazzo Reale**, costruito a partire dal 1782 nel distretto centrale di Phra Nakhon – e residenza ufficiale dei re da Rama I a Rama V – oggi ospita cerimonie reali e accoglie ospiti illustri e dignitari stranieri. Ma è anche una grande attrazione turistica, un complesso di edifici sacri e non, organizzato attorno a due siti principali: il Tempio del Buddha di Smeraldo e la residenza reale, a sua volta divisa in tre corti: esterna, interna e centrale. Quest'ultima include i palazzi più importanti, come il Phra Thi Nang Chakri Maha Prasad, con la sala del Trono dove il re teneva le udienze, fatta costruire da Rama V in uno stile tra il rinascimentale italiano e il thailandese classico.

Il Tempio del Buddha di Smeraldo, il Wat Phra Kaew, è costituito invece da edifici di stili ed epoche diverse e celebra il buddismo *thevarada*, la più antica "corrente" buddhista tra quelle tuttora esistenti, professata dalla stragrande maggioranza dei thailandesi. Nel tempio principale, un'architettura con un raffinato stupa dorato e il tetto rivestito di tegole di ceramica smaltate verdi e arancio, è custodito il Buddha di Smeraldo, una statua di giada verde raffigurante il Gautama Buddha: è adornato con vesti dorate e seduto su un sontuoso trono in legno intarsiato.

Invece, il **Buddha d'oro** (Phra Phuttha Maha Suwan Patimakon) – la più grande statua in oro massiccio al mondo, larga 3 metri e alta 3,91 – è custodito nel Wat Traimit Witayaram, un tempio di grande interesse artistico per i molti oggetti sacri custoditi – aperto al pubblico tutti i giorni con ingresso gratuito – nel distretto di Samphanthawong, nella zona di Yaowarat, la Chinatown di Bangkok.

Tornando sui nostri passi, vicino al Grande Palazzo Reale merita la visita anche lo spettacolare **Tempio di Wat Pho**, che racchiude 90 pagode piccole e grandi dove alloggiavano altre statue giganti: la più nota è quella del Buddha Sdraiato, alto 15 metri, lungo 46, dai piedi finemente decorati con madreperla scolpita con simboli sacri. Il tempio è sempre affollatissimo, ma la zona all'aperto si può visitare gratuitamente anche la sera fino a tardi, quando le luci proiettate sulle impressionanti architetture religiose creano un'atmosfera unica e affascinante. Fondato nel XVI secolo, Wat Pho è un originale scrigno di storia, cultura e scienza per la presenza di 1.431 iscrizioni in pietra sulle scienze mediche, storiche e liberali impresse in vari punti del tempio e che ognuno può leggere e studiare. Nel 2011 le epigrafi di Wat Pho sono state riconosciute "Memoria del mondo" dall'Unesco, poiché rappresentano una vasta

## DOVE DORMIRE

### BANYAN TREE

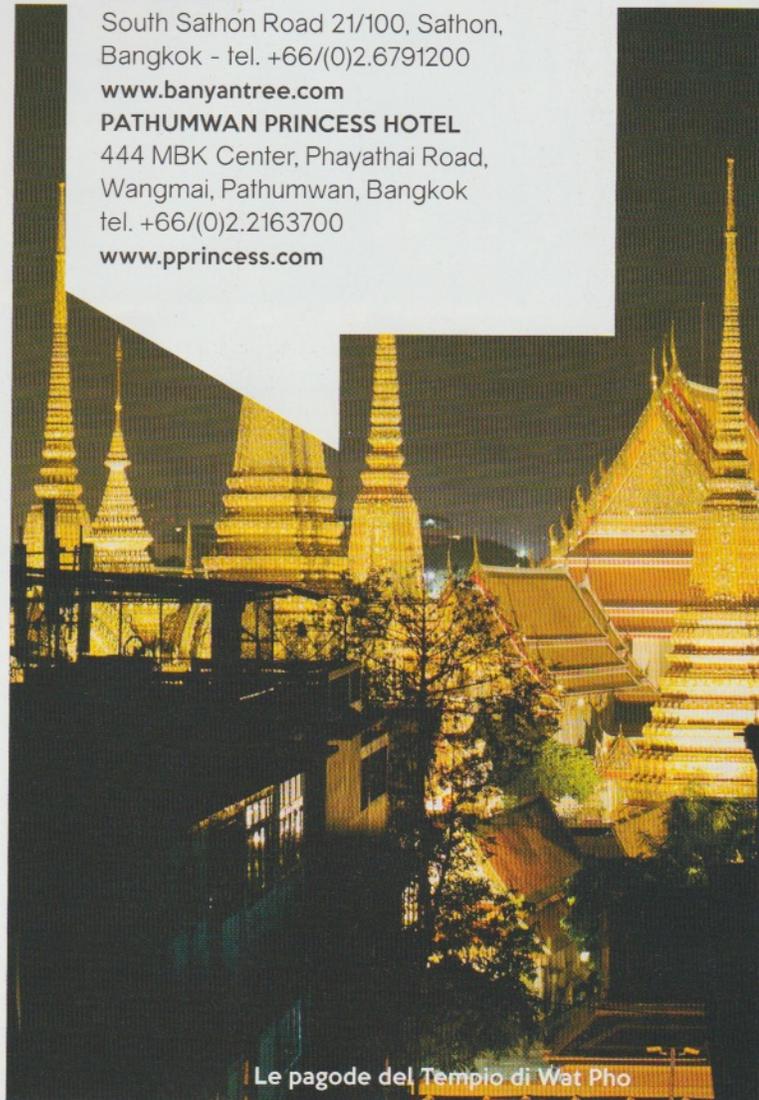
South Sathon Road 21/100, Sathon,  
Bangkok - tel. +66/(0)2.6791200

[www.banyantree.com](http://www.banyantree.com)

### PATHUMWAN PRINCESS HOTEL

444 MBK Center, Phayathai Road,  
Wangmai, Pathumwan, Bangkok  
tel. +66/(0)2.2163700

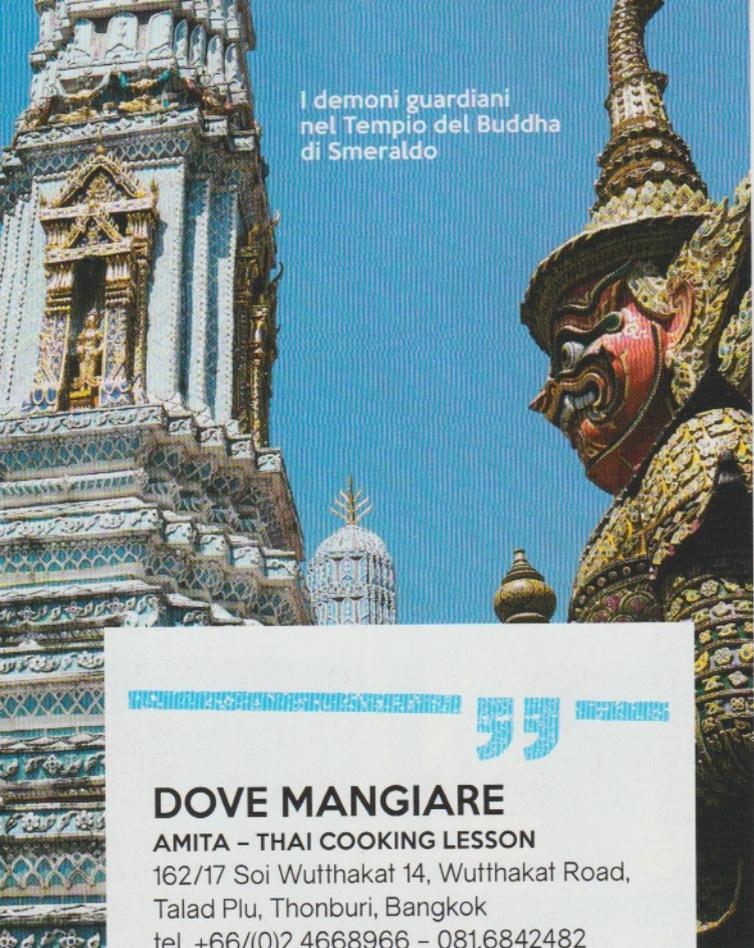
[www.pprincess.com](http://www.pprincess.com)



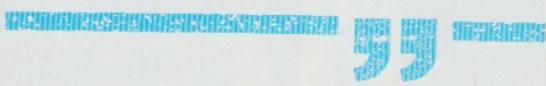
Le pagode del Tempio di Wat Pho

gamma di conoscenze dell'epoca nel contesto di oltre cinque secoli di scambi commerciali, politici e culturali.

Invece, il Wat Arun, o **Tempio dell'Aurora**, del periodo Ayutthaya (1351-1767), è situato nel distretto di Bangkok Yai, quartiere di Thonburi, sulla riva destra del fiume Chao Phraya. Si compone di diversi edifici, tra i quali il Prang, ovvero la guglia centrale in stile khmer, con mattoni stuccati e decorati da migliaia di pezzi di porcellana multicolore. Su ciascuno dei quattro lati vi sono ripide scale di accesso alle due terrazze, dove sono state collocate cariatidi e sculture di divinità protettrici e scene di vita del Buddha. Il tempio principale è il Phra Ubosot (**Sala dell'Ordinazione**) fatto costruire all'inizio del XIX secolo durante il regno di Rama II, con l'entrata presidiata da due gigantesche statue ornate di ceramiche e stucchi variopinti.



I demoni guardiani  
nel Tempio del Buddha  
di Smeraldo



## DOVE MANGIARE

### AMITA - THAI COOKING LESSON

162/17 Soi Wutthakat 14, Wutthakat Road,  
Talad Plu, Thonburi, Bangkok  
tel. +66/(0)2.4668966 - 081.6842482

[www.amitathaicooking.com](http://www.amitathaicooking.com)

**BUSSARACUM 1** Si-Wiang Road (vicino Soi  
Pramuan), Silom, Bangkrak, Bangkok

tel. +66/(0)662.6302216-8 Nung,  
Chiang Rai - tel. +66(0)53.748223

[www.bussaracum.com](http://www.bussaracum.com)

**ERR - URBAN RUSTIC** Thai Maharaj Road,  
Tatien, Phra Borom Maha Ratchawang, Phra  
Nakorn, Bangkok - tel. +66/(0)2.2246521-  
6222291 - [www.errbkk.com](http://www.errbkk.com)

**SALA ARUN BAR** 17-49 Soi Tah Tien,  
Praboron Maha Rajjawang, Bangkok  
tel. +66/(0)2.6222931-3

[www.salaarun.com](http://www.salaarun.com)

**THE CANTON HOUSE** Yaowarat Road,  
Bangkok - tel. +66/(0)92.2498299

Tra le molte curiosità di Bangkok c'è anche la **Casa Museo Jim Thompson**, un architetto americano che conobbe la Thailandia durante la seconda guerra mondiale da soldato e, finito il conflitto, fondò un'importante azienda per la lavorazione della seta. La residenza, formata da sei costruzioni di legno ricche di raffinati oggetti e arredi in stile orientale, è immersa in un rigoglioso giardino affacciato su un canale, esempio di tradizione, arte e gusto.

Ma concediamoci un po' di spazio anche per lo shopping! Da non perdere il **Chatuchak**, il più grande mercato thailandese, pieno di banchi di spezie, frutta esotica e molto altro, un'autentica festa di colori, sapori e profumi. Al suo interno l'Or Tor Kor Market è il piccolo mercato dei contadini. E tra i due mercati contigui anche tanti banchi di cibo da strada dove assaggiare la popolare cucina thailandese. Uno spettacolo di gusti.

## VERSO IL GRANDE NORD

Il nostro viaggio prosegue a nord verso la città di **Chiang Mai** e la provincia di Chiang Rai. In quest'ultima, a Mueang, l'attrazione da non perdere è il Wat Rong Khun, il **Tempio Bianco**, un'opera recente cominciata nel 1997 e da completare entro il 2070: splendida architettura candida, intarsiata come un prezioso merletto e pensata dall'artista Ajarn Chalermchai Kositpipat.



## DA VEDERE

**CASA MUSEO JIM THOMPSON** 6 Soi Kasemsan 2, Rama 1 Road, Bangkok  
tel. +66/(0)662.2167368

[www.jimthompson.com](http://www.jimthompson.com)

**GRAN PALAZZO REALE E TEMPIO DEL BUDDHA DI SMERALDO**

Bangkok - tel. +66/(0)2.6235500

<https://it.tourismthailand.org>

**PHRA THAT DOI HANG BAT**

Huai Yap, Ban Thi District, Lamphun

<https://it.tourismthailand.org>

**TRAIMIT WITTHAYARAM TEMPLE**

Ingresso da Thai Rung Ruang Road e da Charoen Krung Road, Bangkok  
tel. +66/(0)2.6233329-30

**TEMPIO DI WAT PHO** 2 Sanamchai Road, Grand Palace Subdistrict, Pranakorn District, Bangkok [www.watpho.com](http://www.watpho.com)

di tè e caffè – che da qualche decennio hanno sostituito l'oppio (queste terre infatti appartenevano al tristemente noto “Triangolo d'Oro”) – gli spettacolari paesaggi ci invitano a gite ed escursioni mozzafiato. Per esempio nel **Doi Kat Phi National Park**, area naturalistica di particolare bellezza, si può raggiungere il punto più panoramico in pulmino privato con partenza dai villaggi di Lao Lee o di Ban Wa Wee. Un quarto d'ora di strada, prima asfaltata poi sterrata, e si arriva in un'area attrezzata per i pic-nic. Un altro sito naturalistico è il **Singha Park**, esteso su 12,8 kmq di terra fertile. Incentrato sullo sviluppo del turismo sostenibile, il parco include coltivazioni di tè raggiungibili da una strada interna che finisce su una collina con vari

Dal bianco al nero: se vi piacciono i contrasti, la sosta successiva è al Baan Dam Museum, il **Museo della Casa Nera**, che custodisce le opere dell'artista contemporaneo Thawan Duchanee, scomparso nel 2014: una collezione di una quarantina di case e strutture nere di legno, mattoni, vetro, calcestruzzo, terracotta, di diversa forma e dimensione, disseminate in un grazioso parco. Al suo interno dipinti, sculture, ossa e pelli di animali, corna di bisonte, oggetti in argento e oro, spesso usati come fonte d'ispirazione da Duchanee. Accanto al museo potrete gustare anche un discreto espresso o vari caffè filtrati in tazza alla premiata caffetteria Nanglae Coffe House, che utilizza soltanto miscele di materia prima prodotta in proprio.

La parte settentrionale della Thailandia non offre soltanto siti religiosi e arte moderna. Oltre alle grandi piantagioni



Pregheira e benedizione nel luogo sacro Ubosot



## IL NORD - MANGIARE

**CHIVIT THAMMA DA** 179 Moo 2 Rongseaten Soi  
3, Rimkok, Mueang, Chiang Rai  
tel. +66/(0)53.166967 - (0)81.9842925

[www.chivitthammada.com](http://www.chivitthammada.com)

**LU LUM Kandy** 188/8 Ta Non Kwai Nai, T.  
Ropniang Nung, Chiang Rai,

tel. +66(0)53.748223 - [www.lulumchiangrai.com](http://www.lulumchiangrai.com)

**THE OLD CHIANGMAI CULTURAL CENTER**

185/3 Wualai road, Chiang Mai

tel. +66/(0)53.2029935 - [www.oldchiangmai.com](http://www.oldchiangmai.com)

**KHUM KHANTOKE** Chiangmai Business Park,  
139 Moo.4, Nongprakung, Mueang, Chiang Mai

tel. +66/(0)53.304121-3

[www.khumkhantoke.com](http://www.khumkhantoke.com)



Museo della Casa Nera, provincia di Chiang Rai

caffè e bar panoramici; ma offre anche attività ricreative, come il noleggio di biciclette per esplorare il parco e una delle più alte pareti della Thailandia per l'arrampicata su roccia. Sosta obbligata per chi è attratto dai mercati è il Night Bazaar, un mercatino di vestiti, oggetti per la casa e qualche bancarella di cibo da strada con prelibatezze, come salse e spezie ma anche bachi da seta e altri insetti, aperto fino a notte su Prasopsook road, nella cittadina di **Chiang Mai**. Oppure il mercato del villaggio di Ban Wa Wee, dove è possibile acquistare tipicità alimentari direttamente dai contadini. E ancora, il Wa Ro Rot, un popolare mercato contadino, ma anche di abbigliamento e oggetti per la casa, nel centro storico. Proprio accanto, su Tanon Chang Moi Road, il Ta Lad Ton Lamyai è il mercato dei fiori, una delle più diffuse produzioni locali.

Ai fiori è dedicata anche una bella festa tradizionale che dimostra la ricchezza del comparto florovivaistico della bella cittadina, oltre alla creatività della popolazione: è il Festival dei fiori con la parata dei carri. Qui a Chiang Mai, durante il festival, i banchetti dei venditori, le raffinate e fantasiose composizioni floreali e i carri ricoperti di crisantemi bianchi e gialli, ma anche di rose damasce-ne, piccoli garofani, orchidee – centinaia di varietà – e di tanti altri fiori che riproducono forme geometriche e di animali, sono un incredibile tripudio di colori. Il giorno prima della parata il ritrovo è al giardino botanico

Suan Buak Haad per ammirare le installazioni floreali. Il giorno della festa, invece, con le ragazze e i ragazzi in costumi tradizionali, i carri cominciano a sfilare già alle prime luci dell'alba. Si allineano lungo Charoen Muang Road, dalla stazione ferroviaria al ponte di Nawarat, poi si muovono salendo su Thaphae Road fino a Thaphae Gate, quindi tornano al Suan Buak Haad. Le bande mu-

sicali suonano per accompagnare i danzatori in costume, mentre centinaia di giovani e ragazze sorridenti salutano il pubblico e lanciano petali profumati. Molte di queste fanciulle partecipano al concorso per l'elezione di Miss Chiang Mai Flower Festival, che si tiene proprio in quei giorni.

Finita la festa, niente di meglio di una cena in stile Kan Tok, una tradizione locale che vede i commensali seduti in terra – su cuscini per maggiore comodità! – e il cibo servito su un piccolo e basso tavolo rotondo, che si chiama appunto “khan tok”. I piatti più autentici della cucina Lanna Thai sono serviti in piccole ciotole e accompagnati da una grande ciotola di riso appiccicoso: si possono assaggiare maiale birmano al curry, pollo fritto, cavolo fritto, carne di maiale macinata con peperoncino e pomodoro, cotiche di maiale fritte e contorni di ortaggi e legumi. Con le dita si prendono piccole quantità di riso e altri cibi; ma se non ve la sentite di cimentarvi nel finger food versione thai, ci sono cucchiari e forchette! I migliori Kan Tok sono al Centro Culturale Old Chiangmai e al Khum Khantoke.



## IL NORD - DOVE DORMIRE

**THE LEGEND** 24/15 Moo 21 Kohloy Road,  
Amphur Muang, Chiang Rai  
tel. +66(0)53.910400-9

[www.thelegend-chiangrai.com](http://www.thelegend-chiangrai.com)

**RONG TIEM LAO LEE** 15 M 20 T. Vavee, A.  
Maesuay, Chiang Rai - tel. +66/(0)53.760150

### VULCANO HOTEL E RISTORANTE

17 Sirimangkalajam Toad, Soi (17) Nam Phueng,  
T. Suthep, A. Mueang, Nimmanhemin,  
Chiang Mai - tel. +66/(0)53.233385

[www.vulcanohotelchiangmai.com](http://www.vulcanohotelchiangmai.com)

