



LADAKH
India - Ladakh e Zaskar

Trekking tra monasteri buddhisti d'alta quota

Quote a partire da
prezzo su quotazione

Date di partenza
da agosto a settembre

Giorni di viaggio
20

Caratteristiche di viaggio

L'itinerario è indicato per chi vuole conoscere la Valle dell'Indo ed effettuare uno dei trekking più interessanti sull'Himalaya indiano: da Hemis allo Zaskar.

Il percorso trekking s'inerpica all'interno di aree remote e incontaminate attraverso passi di oltre 5000 metri.

Le viste panoramiche che si aprono dalla valle dell'Indo alla valle dello Zaskar sono spettacolari.

Lungo il percorso è possibile visitare alcuni tra i monasteri buddhisti più antichi dell'Himalaya.

L'organizzazione provvede l'allestimento di campi mobili, con tende d'alta quota, materassini, cucina da campo, guida parlante inglese e portatori.

Trekking di 11 giorni di medio-alta difficoltà accessibile ad un escursionista molto esperto.

TREKKING - NOTA BENE:

Questo trekking non è praticabile nei mesi di Giugno, Luglio, e fino alla seconda settimana di Agosto perché sugli alti passi c'è molta neve e nelle gole tanta acqua e bisogna attraversare frequentemente i fiumi.

Il periodo migliore per questo trekking è la seconda metà di Agosto fino a tutto Settembre. I tempi di trekking sono di circa 7 ore giornaliere e la difficoltà è medio-alta, di conseguenza è diretto ad un escursionista molto esperto.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Partenza per Delhi

Partenza dall'Italia con volo di linea NON previsto dalla nostra organizzazione. Arrivo a Delhi, incontro con il responsabile del nostro ufficio indiano e trasferimento all'aeroporto nazionale

in attesa del volo in partenza per Leh (Ladakh). Nessuna camera d'albergo a disposizione.

GIORNO 02

Delhi - Leh

All'alba partenza con volo di linea per Leh. Arrivo e sistemazione in Hotel. Tempo libero per l'acclimatarsi con brevi passeggiate nell'oasi della cittadina situata a 3500 metri di altitudine. Pensione completa.

GIORNO 03

Leh - Valle dell'Indo

Visita dei monasteri di Tikse, Stok e Shey situati in posizione strategica al centro della Valle dell'Indio. Rientro a Leh. Pensione completa.

GIORNO 04

Leh - Valle dell'Indo

Escursione ai monasteri in alta quota di Hemis (3800 metri) e Thag Thog (4000 metri). Giornata dedicata ad un minitrekking per completare l'acclimatamento. Rientro a Leh. Pensione completa.

GIORNO 05

Leh - Shang - Chuskyurmo (inizio del Trekking)

Trasferimento via strada a Shang e inizio del trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 06

Chuskyurmo - Nyimaling (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 07

Nyimaling - Male (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 08

Male - Kharnak Sumdo (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 09

Kharnak Sumdo - Lartsa (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 10

Lartsa - Niri Sumdo (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 11

Niri Sumdo - Mola Sumdo (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 12

Mola Sumdo - Yata (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 13

Yata - Phukthal (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 14

Phukthal - Purne (Trekking)

Percorso trekking. Sistemazione in campo tendato mobile. Pensione completa.

GIORNO 15

Purne - Itchar - Padum (fine del Trekking)

Percorso trekking finale e arrivo a Padum. Sistemazione in modesta Guesthouse. Pensione completa.

GIORNO 16

Padum - Kargil

Trasferimento via strada a Kargil. Arrivo e sistemazione in modesta Guesthouse. Pensione completa.

GIORNO 17

Kargil - Lamayuru - Alchi

Proseguimento via strada per Leh. Lungo il percorso visita dell'isolato monastero di Lamayuru, uno dei più antichi del Ladakh (XI secolo), in uno scenario paesaggistico di grande suggestione. Arrivo ad Alchi e sistemazione in modesto Hotel. Pensione completa.

GIORNO 18

Alchi - Leh

Visita del monastero fortificato costruito su un'ansa del fiume Indo, uno dei monasteri più interessanti di tutto il Ladakh ricco di tesori e pitture murali di inestimabile valore. Rientro a Leh e lungo il percorso visita del monastero di Phyang. Arrivo e sistemazione in Hotel. Pensione completa.

GIORNO 19

Leh - Delhi

Al mattino partenza con il volo di linea per Delhi. Arrivo e sistemazione in Hotel. Tempo libero per acquisti o visite facoltative in città. In serata trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia.

GIORNO 20

Delhi - Rientro in Italia

Partenza nella notte con volo NON previsto dalla nostra organizzazione. Arrivo in Italia previsto al mattino.

NOTE

INCLUSO NELLA QUOTA

Voli nazionali in India come indicato in programma, in classe turistica - 15 kg di franchigia bagaglio sui voli aerei nazionali (Usd 5 per ogni Kg extra) - Tutti i trasferimenti privati con mezzi con autista parlante inglese - Pernottamenti in Hotel di Classe A nella Valle di Leh - Pernottamenti in campo mobile durante il trekking - Trattamento di pensione completa in Ladakh e durante il trekking - Equipaggiamento da campo (escluso il sacco a pelo) per il trekking: tenda, materasso, tenda Wc, set per pranzo e cena - Servizio di cucina e portatori per il trekking - Un pony per il trasporto dell'equipaggiamento - Visite ed escursioni come indicato in programma - Acqua minerale e soft drink durante i pasti del trekking - Permessi per le aree del trekking in Ladakh - Guida/accompagnatore parlante inglese durante il trekking e durante le visite in Ladakh - Gadget da viaggio - Guida "India del Nord" - Assicurazione Rischio Zero.

ESCLUSO DALLA QUOTA

Volo aereo internazionale da e per l'India - Franchigia bagaglio sul volo internazionale - Pasti, bevande, mance e tutto quanto non espressamente indicato - Tasse d'ingresso per macchine fotografiche e videocamere - Spese personali - Eventuali tasse aeroportuali indiane non inseribili nel biglietto aereo - Pernottamenti a Delhi - Visto turistico obbligatorio d'ingresso in India ([da richiedere e acquistare on line a questo link](#))

E' importante sapere che

Informazioni importanti

Pasti

Il viaggio in Ladakh viene effettuato in pensione completa in quanto nel capoluogo del Ladakh, Leh, non esistono ristoranti di standard occidentale aperti al pubblico e gli unici luoghi di ristoro di standard occidentale si trovano negli alberghi. Inoltre alle nove della sera la città himalayana si "addormenta" per svegliarsi alle prime luci dell'alba. Di conseguenza le cene sono sempre previste in albergo o presso i campi tendati fissi. Durante le escursioni sarà previsto un pranzo con "box lunch" che potrà risultare ripetitivo nonostante gli sforzi del personale locale per renderlo ogni giorno diverso. Informiamo che, se necessario, a Leh esistono ottimi bazar dove è possibile comprare formaggi, pane, dolci, bevande e prodotti in scatola, per integrare le vivande fornite dall'organizzazione. Per le partenze di gruppo con accompagnatore dall'Italia è prevista una piccola fornitura di "viveri di supporto" al seguito del gruppo.

Clima

Il mese di agosto è un buon periodo per effettuare un viaggio sull'Himalaya e in Ladakh in quanto il monsone indiano si ferma ai piedi dell'Himalaya e generalmente non sale nelle valli himalayane sopra i 3000 metri; le temperature diurne nella Valle dell'Indo si aggirano attorno al 20/24 °C (con sole e cielo terso), mentre nella notte scendono attorno ai 10/12 °C.

Durante i passi in altitudine (oltre i 4000 metri) le temperature possono scendere attorno allo zero, si consiglia per tanto di munirsi di equipaggiamento da alta montagna. In Ladakh normalmente non si verificano piogge (comunque di lieve intensità, sporadicamente e durante la notte) mentre durante l'attraversata da Sarchu a Dharamsala possono verificarsi piogge di forte intensità che possono danneggiare le strade e causare ritardi lungo il percorso.

Campi tendati

I campi tendati sono confortevoli e rappresentano il massimo standard che si può reperire sull'Himalaya: è richiesto comunque un buono spirito di adattamento. I campi sono muniti di tende grandi per due persone, letti con materassi, piumoni (o coperte) e lenzuola, asciugamano. Sarà assegnata una tenda singola se la prenotazione è stata richiesta in camera singola. Tende comuni per la colazione, il pranzo e la cena, con menu a buffet. Le toilette sono in comune con docce con acqua calda e fredda. È preferibile munirsi di un asciugamano e di un sacco lenzuolo.

Categoria dei campi tendati

Ulay Tokpo Camp: categoria Standard, con servizi buoni Tirit Camp: categoria Standard, con servizi buoni Tso Moriri Camp: categoria Basic, con servizi minimi e spartani Sarchu Camp: categoria Basic, con servizi minimi e spartani

Itinerari himalayani

In India i trasferimenti sono previsti su strade asfaltate e su piste non sempre nelle condizioni migliori e sono effettuati con mezzi di trasporto di standard indiano che non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali. Per questo anche le distanze più modeste possono comportare numerose ore di viaggio. Comunque sempre una media di percorrenza di 40 km all'ora. Sulle strade himalayane i percorsi sono spesso difficoltosi e impongono tempi non quantificabili con esattezza. La partenza è spesso prevista molto presto al mattino per iniziare le visite o per affrontare i trasferimenti da una località all'altra. La nostra organizzazione prevede 3 passeggeri + autista per ogni vettura (a rotazione la guida locale viaggerà su una delle vetture).

Spirito del viaggio

Affrontare questo straordinario viaggio significa vivere esperienze non abituali e sopportare alcuni disagi logistici, in cambio di realtà e paesaggi altrimenti non raggiungibili. Basta avere una buona condizione fisica e un sentito spirito di adattamento e collaborazione, il resto viene da sé: il piacere di scoprire e conoscere, l'umiltà di imparare, di capire, di crescere.

Standard dei servizi

Gli standard dei servizi in India non sempre rispecchiano i normali standard occidentali; per tanto, affrontare questo viaggio significa dotarsi di un buono spirito di adattamento alle condizioni di un paese profondamente affascinante e allo stesso tempo complesso come l'India.

Informazioni utili

Ordinamento dello stato

L'India è una Repubblica Costituzionale composta da 28 Stati sovrani, 6 Territori dell'Unione più il distretto di Delhi. La sua Costituzione è entrata in vigore il 26 gennaio del 1950. La più alta carica dell'Unione è il Presidente della Repubblica. L'Unione di Stati indipendenti fa capo al Parlamento, al Governo e alla Costituzione centrale di Delhi. Il Parlamento fa capo a due camere: la camera bassa Lok Sabha, camera del popolo, e la camera alta, Rajya Sabha, consiglio degli stati. La Lok Sabha è formata da 545 membri e le elezioni si svolgono ogni 5 anni. La Rajya Sabha è composta da 245 membri eletti ogni 2 anni, e 125 membri eletti ogni 6. Ogni singolo Stato ha un suo governo indipendente, un Presidente e un primo ministro, ed elegge i suoi rappresentanti al Parlamento di Delhi. Gli Stati indiani sono divisi in distretti e nei villaggi il sistema amministrativo è ancora orientato verso il tradizionale metodo del panchayat retto dai cinque capi della comunità.

Bandiera dell'India

La bandiera nazionale indiana é composta da tre strisce orizzontali: arancione in alto, bianco al centro e verde in basso. Nella striscia centrale è inserita la ruota del carro di Ashoka, il più

grande imperatore indiano vissuto nel III secolo a.C.

Popolazione

La popolazione dell'India ammonta a circa 1 miliardo e 100 milioni di persone. Densità della popolazione: 300 abitanti per Km².

Lingua dell'India

L'India conta 23 lingue ufficiali. L'hindi è parlato prevalentemente nelle regioni del nord. Negli stati del sud si parlano le lingue locali. In tutte le metropoli e le grandi città si parla l'inglese.

Religione

L'India è la culla delle religioni orientali. Le religioni maggiormente diffuse sono l'Induismo (80%), l'Islamismo (12%), il buddismo, il sikhismo, il jainismo e il cattolicesimo.

Documenti per l'espatrio

Passaporto: necessario, con validità residua di almeno sei (6) mesi al momento dell'arrivo.
Visto di ingresso: necessario. Dallo scorso Aprile 2017, il Governo indiano ha esteso la possibilità ai cittadini italiani di ottenere il visto online (E-Visa) per viaggi inferiori ai 60 giorni. L'E-Visa deve essere richiesto online direttamente dal cliente e pagato con carta di credito. Il costo è di circa 50 Dollari, il pagamento è da effettuarsi online con carta di credito. Prima di procedere alla richiesta online dell'E-Visa è necessario verificare di essere in possesso di: - PASSAPORTO con validità minimo sei (6) mesi dalla data di arrivo in India, con almeno 2 pagine bianche. - SCANSIONE A COLORI DI UNA FOTOTESSERA del formato 5cm x 5cm, frontale e con sfondo bianco (formato jpeg, minimo 10 KB massimo 1 MB). - SCANSIONE A COLORI DELLA PAGINA DEL PASSAPORTO contenente i dati personali (formato pdf, minimo 10 KB massimo 300 KB). Per richiedere l'E-Visa è necessario connettersi al sito <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/registration>, cliccare il riquadro "E-Visa Application" e procedere con la compilazione del modulo online in ogni sua parte. Al termine della compilazione verrà richiesto il pagamento di 50 USD ed il caricamento delle due scansioni (fototessera e passaporto). Il visto in formato elettronico verrà inviato entro 72 ore all'indirizzo

di posta elettronica da Voi indicato in fase di compilazione del modulo, dovrà essere stampato, portato con sé in aeroporto insieme al passaporto e conservato per tutta la durata del viaggio. L'E-Visa è richiedibile: - a partire da 30 giorni dalla data di partenza del viaggio ed è valido per un periodo di permanenza di massimo 60 giorni dalla data di arrivo in India. - solamente due volte l'anno. - solo se l'ingresso in India avviene da uno dei seguenti aeroporti: Ahmedabad, Amritsar, Bagdogra, Bangalore, Calicut, Chennai, Chandigarh, Cochin, Coimbatore, Delhi, Gaya, Goa, Guwahati, Hyderabad, Jaipur, Kolkata, Lucknow, Mangalore, Mumbai, Nagpur, Pune, Tiruchirapalli, Trivandrum, Varanasi, Cochin, Goa e Mangalore.

Disposizioni sanitarie

In India non è richiesta alcuna vaccinazione. Consigliamo di consultare comunque il proprio medico e l'Ufficio di Igiene del vostro Comune. Occorre sempre attenersi ad alcune indicazioni preventive nonché mantenere una corretta igiene personale. Il primo consiglio è quello di non bere acqua se non imbottigliata, meglio ancora se addizionata di anidride carbonica (accertandosi sempre della effettiva chiusura del tappo) ed evitare di consumare verdure crude e frutta non sbucciata.

Trasporti aerei e aeroporti

I voli intercontinentali dall'Europa sono operati con numerosi vettori IATA. L'aeroporto internazionale a New Delhi, lo scalo Indira Gandhi International, dista circa 20 Km (45 minuti) dal centro della città ed è collegato tramite un servizio di taxi e autobus. L'aeroporto internazionale di Mumbai dista 15 km dalla città ed è raggiungibile con un percorso di circa 1 ora, che si allunga durante le ore di punta. I voli nazionali in India possono subire ritardi o variazioni determinati da condizioni atmosferiche avverse o da altre cause. I collegamenti sono effettuati da compagnie di bandiera e private che coprono tutto il territorio nazionale. I biglietti aerei degli eventuali voli interni previsti per il vostro tour saranno consegnati dal nostro corrispondente all'arrivo in India.

Tasse aeroportuali

Al momento non sono previste tasse aeroportuali da pagare in uscita dall'India ad eccezione dell'aeroporto di Bangalore (1100 rupie). La normativa in India è soggetta a improvvisi cambiamenti.

Norme doganali

L'ingresso di valuta straniera è illimitato. Tutti gli oggetti di valore e di alta tecnologia devono essere dichiarati all'ingresso, trattenendo la ricevuta. E' consentita l'importazione di 200 sigarette, 25 sigari, 2 litri di bevande alcoliche, 4 bottigliette di profumo per uso personale. Esistono alcune limitazioni per l'esportazione di pezzi d'antiquariato.

Bagaglio

Vedere norme internazionali standard.

Valuta

L'unità monetaria ufficiale in India é la Rupia indiana (INR), divisa in 100 Paisa. Vi sono banconote da 5, 10, 20, 50, 100, 500, 1000 Rupie e monete da 1, 2 e 5 Rupie. La valuta più facilmente convertibile è l'Euro ma viene normalmente accettato anche il Dollaro americano. È consigliabile cambiare il denaro presso gli alberghi dove viene applicata una commissione o presso le banche e gli uffici di exchange presso le principali città indiane. Le carte di credito sono accettate nei negozi, negli alberghi e nei centri di maggior interesse turistico. Cambi indicativi (Febbraio 2015): 1 Euro = 70,75 Rupie indiane 1 Dollaro americano = 62,06 Rupie indiane

Fuso orario

La differenza oraria rispetto all'Italia è di + 4 ore e 30 minuti. Se invece in Italia è in vigore l'ora legale sincronizzata sul meridiano di Greenwich, la differenza è di + 3 ore e 30 minuti.

Clima

Data la vastità del territorio l'India presenta tutti i tipi di clima. Periodo dei monsoni (da luglio ad agosto): clima caldo-umido con abbondanti piogge, in più momenti della giornata, e umidità attorno al 90%. Le temperature variano dai 30-32 gradi del giorno ai 20-22 gradi della notte. Periodo autunno-inverno (da settembre ad aprile): clima caldo-secco generalmente soleggiato, senza piogge di particolare intensità, con temperature che variano tra i 22-26 gradi del giorno e i 14-16 gradi della notte. È questo il periodo migliore per visitare l'India.

Periodo caldo tropicale (da maggio a giugno): clima secco-torrido con temperature che si aggirano attorno ai 40 gradi durante il giorno. Per visitare le regioni himalayane del Ladakh, del Kashmir e del Sikkim, il periodo ideale va da aprile a settembre, con clima secco e sporadiche precipitazioni notturne. Durante questi mesi le temperature sull'Himalaya, anche in altitudine sopra i 3000 metri, sono piacevoli: 18-22 gradi di giorno e 8-12 gradi di notte. Sopra i 4000 metri si registrano temperature notturne attorno allo zero.

Abbigliamento

La scelta del vestiario deve in generale rispondere a criteri di praticità, comodità, rispondenza al clima e all'ambiente. Si consiglia pertanto di optare per indumenti sportivi e calzature molto comode, escludere i capi in fibre sintetiche che impediscono la traspirazione corporea, specialmente negli ambienti a clima caldo. Un principio fondamentale da tenere presente quando si scelgono i capi di vestiario è quello dell'abbigliamento "a strati": è più conveniente avere a disposizione tanti capi leggeri o di medio peso da indossare, se necessario sovrapposti, piuttosto che uno solo pesante. Tale tecnica consente di adeguare il grado di copertura corporea alle variazioni climatiche e di ottenere un'efficace protezione contro gli sbalzi di temperatura ed il vento. Nel periodo invernale nel nord dell'India è consigliabile avere una giacca a vento leggera e una felpa per la sera.

Equipaggiamento personale consigliato per il viaggio

Forniamo qui di seguito un elenco orientativo di materiale per intraprendere il viaggio, che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. - cappello da sole, foulard - abiti e camicie in cotone a manica lunga - magliette tipo t-shirt - pantaloni lunghi in tela di cotone, jeans - pantaloncini corti (non sopra il ginocchio per le donne) - maglia di lana o felpa per la sera - mantella impermeabile o cerata leggera - biancheria intima in cotone - un paio di scarpe da ginnastica comode - un paio di sandali - giacca leggera antivento - fazzoletti e salviette rinfrescanti - crema idratante - crema solare a elevato fattore di protezione - burro di cacao per labbra - repellente per insetti - occhiali da sole - coltellino multiuso - presa elettrica con attacco universale - zainetto per le necessità giornaliere

Farmacia personale

Oltre agli eventuali medicinali di uso personale, si consiglia di portare con sé i medicinali di prima necessità quali: antibiotici (a largo spettro e uno specifico per le vie polmonari), diuretici, antinevralgici, antidiarroici (Imodium), disinfettanti intestinali (Bimixin, Normix), integratori della flora intestinale (Enterogermina), aspirine, antipiretici, collirio, repellente per insetti, disinfettante per l'acqua (Amuchina), cerotti, garze e bende per piccole ferite, pomata a base di penicillina, pomata antistaminica. Si consiglia inoltre l'uso di reintegratori salini per evitare la disidratazione del fisico, velocissima in queste condizioni ambientali.

Uffici

Le banche sono aperte dalle 10,00 alle 14,00 da lunedì a sabato. I negozi sono aperti dalle 10,30 alle 20,00 da lunedì a sabato.

Elettricità

È preferibile munirsi di un adattatore di tipo universale. La corrente elettrica funziona a 220 volts ed ha prese standard in quasi tutti gli hotel. Non funzionano le spine con la presa terra (spinotto centrale).

Telefono

Per chiamare l'Italia in teleselezione bisogna comporre lo 0039, seguito da prefisso della città italiana con lo zero iniziale e infine il numero dell'abbonato. In tutte le città indiane esistono telefoni pubblici (chiamati STD e ISD) con operatore, conta scatti e pagamento in contanti. Le schede telefoniche per i telefoni pubblici non sono utilizzate. Un minuto di conversazione dall'India all'Italia costa circa 40 rupie (meno di 1 euro). Telefonare dagli alberghi può costare invece fino a 4 o 5 volte di più. Per telefonare dall'Italia in India bisogna selezionare lo 0091 seguito dal prefisso della città (New Delhi 11, Mumbai 22, Kolkata 33) e comporre il numero dell'abbonato. Cellulari: su tutto il territorio nazionale i cellulari funzionano regolarmente. La copertura non è totale nelle regioni desertiche e nelle valli himalayane più remote.

Sistemazioni alberghiere

In India la categoria ufficiale degli Hotel non garantisce gli standard internazionali e non sempre assicura le aspettative del cliente. Tutte le strutture, dagli Hotel di lusso alle

residenze Heritage (ex dimore dei Maharaja), sono periodicamente supervisionate dal nostro staff. Gli alberghi Heritage (3/4/5 stelle) garantiscono uno standard confortevole e una atmosfera tradizionale in grado di immergere i visitatori nel tempo dei Maharaja. Nelle città principali, dove la proposta ricettiva è più ampia, sono stati selezionati Hotel che garantiscono un accurato servizio, un ambiente accogliente e una ubicazione privilegiata.

Materiale fotografico

È consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili oppure molto costosi. Sarà utile portare con sé un semplice sacchetto di plastica per proteggere gli oggetti da polvere o umidità.

Mezzi di trasporto

Le strade che collegano le principali città dell'India sono generalmente asfaltate. I mezzi di trasporto sono privati e di standard indiano, con aria condizionata e autisti parlanti inglese (o italiano) di grande esperienza. Il traffico delle metropoli e il "singolare sistema di guida" rallentano notevolmente i tempi di trasferimento consentendo una media di circa 50 km all'ora. Per i viaggiatori che lo desiderano è possibile prevedere mezzi di categoria superior.

Cibo e bevande

La cucina indiana è molto ricca e saporita. Ogni stato ha le sue tradizioni culinarie e si distingue per le sue elaborate preparazioni. Le spezie (Masala) vengono utilizzate con quasi tutti i cibi. In generale gli indiani amano molto le verdure, il riso, le lenticchie, lo yogurt, la frutta tropicale, gli ortaggi ma anche il pollo, il montone e l'agnello. Sono escluse dalla tavola, per motivi religiosi, le carni bovina e suina. Ottimo il pane chapaty, rooti e paratha che viene preparato in modi diversi a seconda della regione. Il curry, il cumino, il coriandolo, il pepe nero, la noce moscata, il ginger, la cannella, i chiodi di garofano, l'anice, il cardamomo sono presenti in molti piatti vegetariani o a base di carne o pesce; spesso con i piatti si associa il "daal" (lenticchie) con lo yogurt bianco. In generale la cucina è piccante anche se gli hotel che ospitano viaggiatori occidentali cercano di "limitare" l'uso delle spezie. Da non perdere il Tandoori chicken (pollo tipicamente indiano), la frutta (noci di cocco, mango, papaia, banane) e naturalmente il "chai": tè con il latte e le spezie. Gli indiani producono un'ottima birra e diverse qualità di rum.

Shopping

In India è possibile acquistare molti oggetti di artigianato ed ogni stato ha la sua particolare arte locale. Dai tappeti alle pietre preziose, dalle stoffe di seta agli oggetti d'argento, dalle spezie ai molteplici oggetti intarsiati nel legno o nel marmo, dagli scialli di pashmina ai copriletto ricamati con filo d'oro e specchi. Viaggiando con le guide locali o con gli accompagnatori indiani avrete molte opportunità di fare acquisti. Alla fine delle visite previste è consuetudine delle guide e degli accompagnatori consigliare alcuni negozi dove fare acquisti e dove gli oggetti proposti sono di valore autentico. A volte le guide locali possono risultare troppo insistenti nel portarvi nei negozi da loro conosciuti: in questi casi non sentitevi in obbligo di andare ma se seguite i loro consigli non dubitate della qualità della merce che vi viene proposta. Trattate i prezzi con tenacia: è l'usanza locale. In ogni caso recandovi nei negozi per conto vostro, a meno che non abbiate indicazioni molto precise, inciampereste molto probabilmente in "piccole fregature": non illudetevi del contrario!

Lettere consigliate

Storia dell'India Stanley Wolpert (Bompiani, Milano 1977) La storia dell'India raccontata da uno dei più noti storici, occidentali, della cultura indiana. Freedom at midnight Dominique Lapierre e Larry Collins (Vikas Publishing, Delhi, 1997). Una delle più affascinanti ricostruzioni della partizione e dell'indipendenza indiana. Passaggio in India E.M. Forster (Oscar Mondadori, Milano 2001) La storia del rapporto tra inglesi e indiani. Nel 1984 il regista David Lean ne ha tratto un magnifico film, vincitore di due Oscar. La speranza indiana Federico Rampini (Mondadori, Milano 2007) La storia dell'India antica e la speranza dell'India moderna, raccontata da un grande giornalista che vive in prima persona l'esperienza indiana. Kim Rudyard Kipling (ne esistono numerose traduzioni in italiano) Il romanzo più amato di colui che è per antonomasia l'interprete vittoriano dell'India. L'odore dell'India Pier Paolo Pasolini (Guanda, Milano 2000) Le impressioni dell'autore sul viaggio compiuto in compagnia di Alberto Moravia ed Elsa Morante all'inizio degli anni sessanta del Novecento. Verso la cuna del mondo Guido Gozzano (Bompiani, Milano 2008) Lettere dall'India del grande poeta piemontese, durante il viaggio nel Subcontinente effettuato all'inizio del Novecento. Ritorno alla terra Vandana Shiva (Fazi Editore, Roma 2009) Lo sguardo dell'attivista indiana impegnata da sempre per la salvaguardia dell'ambiente e delle culture. Esperimento con l'India Giorgio Manganelli (Adelphi, Milano 1992) Impressioni, appunti, aneddoti, riflessioni di

un viaggio compiuto nel 1975 dall'autore, viaggiatore e studioso di filosofie orientali.