heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

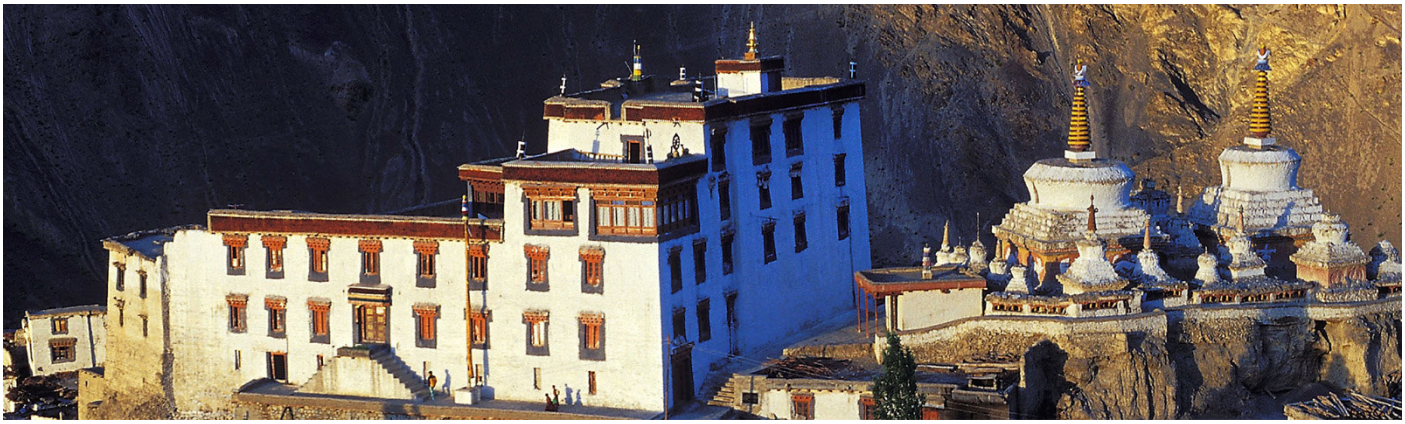
Itinerario del viaggio – 15 giorni (Dal 20 Agosto al 3 Settembre 2018)

1° giorno, lunedì **20 Agosto**: MILANO-DELHI. Partenza in tarda serata da Milano-Malpensa per Delhi con volo di linea della AIR INDIA. Pernottamento a bordo;

2° giorno, martedì **21 Agosto**: DELHI-LEH. Arrivo nella prima mattinata all'aeroporto di Delhi e, dopo l'incontro con il corrispondente locale, imbarco sul volo (1h e 30') per Leh. All'arrivo, trasferimento per la sistemazione in hotel e tempo libero per favorire l'acclimazione/adattamento all'alta quota. Leh, la cittadina capoluogo del Ladakh si trova a 3.500 m/slm ed è, per certi versi, la porta d'accesso di un'India a parte, di un mondo "altro", lontano da ogni più fervida immaginazione, dove la cultura e le tradizioni buddhiste si fondono armoniosamente, formando un tutt'uno, con la natura ed i paesaggi himalayani del vicino Tibet. Nel tardo pomeriggio eventuale visita del vicino SANKAR GOMPA (2,5-3 km. e mezz'ora a piedi), il piccolo e delizioso monastero abitato da una ventina di monaci e dal capo (*Kushok Bakul*) della setta buddhista Gelug-pa, riconoscibili per il caratteristico copricapo giallo. Rientro in hotel, cena e pernottamento;

3° giorno, mercoledì **22 Agosto**: MONASTERI NEI DINTORNI DI LEH. La giornata inizia con la visita dello spettacolare (per la posizione in cima ad uno scuro ed erto colle) CHEMREY GOMPA, ad una quarantina di chilometri da Leh, appartenente alla setta Drug-pa (o cappelli rossi) e con una raccolta di antichi testi tibetani con frontespizi argentei e lettere dorate. Si prosegue con il TAKTHOK GOMPA, letteralmente "tetto di roccia", il monastero semirupestre edificato attorno alla grotta in cui, secondo la tradizione, ha dimorato per tre anni Guru Rinpoche (*Padmasambava*) nell'VIII secolo. E' stato fondato nel Cinquecento e attualmente vi risiedono 55 monaci della setta buddhista Nyingma-pa. Subito dopo è la volta dell'HEMIS GOMPA (47 km. da Leh) che, fondato nel 1630 sulle rovine dell'originario del Mille, è sicuramente il più grande e ricco monastero del Ladakh, noto anche per l'omonimo festival annuale. Situato all'interno di una gola, sulla sponda ovest del fiume Indo, appartiene alla setta dei Drug-pa ed ospita, tra l'altro, un museo con una nutrita collezione di statue, tangka e chorten dorati. Rientro in hotel, cena e pernottamento;

4° giorno, giovedì **23 Agosto**: **MONASTERI NEI DINTORNI DI LEH**. Di prima mattina si raggiunge il THIKSEY GOMPA (18 km. da Leh), uno dei monasteri più belli del Ladakh con il tempio principale o piccolo Potala (fino al 1959 residenza del Dalai Lama) piuttosto somigliante a quello di Lhasa. Il complesso appartiene alla setta Gelug-pa, ospita un'ottantina di monaci e, oltre ad una imponente statua del Maitreya o Buddha del futuro, vanta un gran numero di santuari, una biblioteca con pregiati manoscritti miniati ed un museo della storia e delle arti tibetane con antichi paramenti, testi sacri e manufatti tradizionali. Si prosegue a ritroso verso lo SHEY GOMPA (15 km. da Leh) con l'adiacente Shey Palace, residenza estiva del re del Ladakh fino al XVI secolo. Arroccato in cima ad una collina, con veduta panoramica sulla valle superiore dell'Indo, il monastero è soprattutto noto per la statua gigantesca in rame dorato del Buddha Shakyamuni (seduto) che, con i suoi 12 metri, occupa tre livelli/piani della struttura. Quindi è la volta dello STOK GOMPA (XIV secolo), appartenente ai cappelli gialli, particolarmente apprezzato per la biblioteca contenente i 108 volumi in sanscrito del Kangyur, il canone tibetano buddhista. Infine è la volta dello SPITUK GOMPA (8 km. da Leh), fondato nell'XI secolo, che, oltre ad ospitare un centinaio di monaci Gelug-pa, custodisce preziosi tangka, antiche armi e maschere, e soprattutto una enorme statua della dea Kali. Al rientro a Leh è previsto un gradevole giro a piedi nella città vecchia, con il bazar e gli antichi vicoli. Cena e pernottamento;



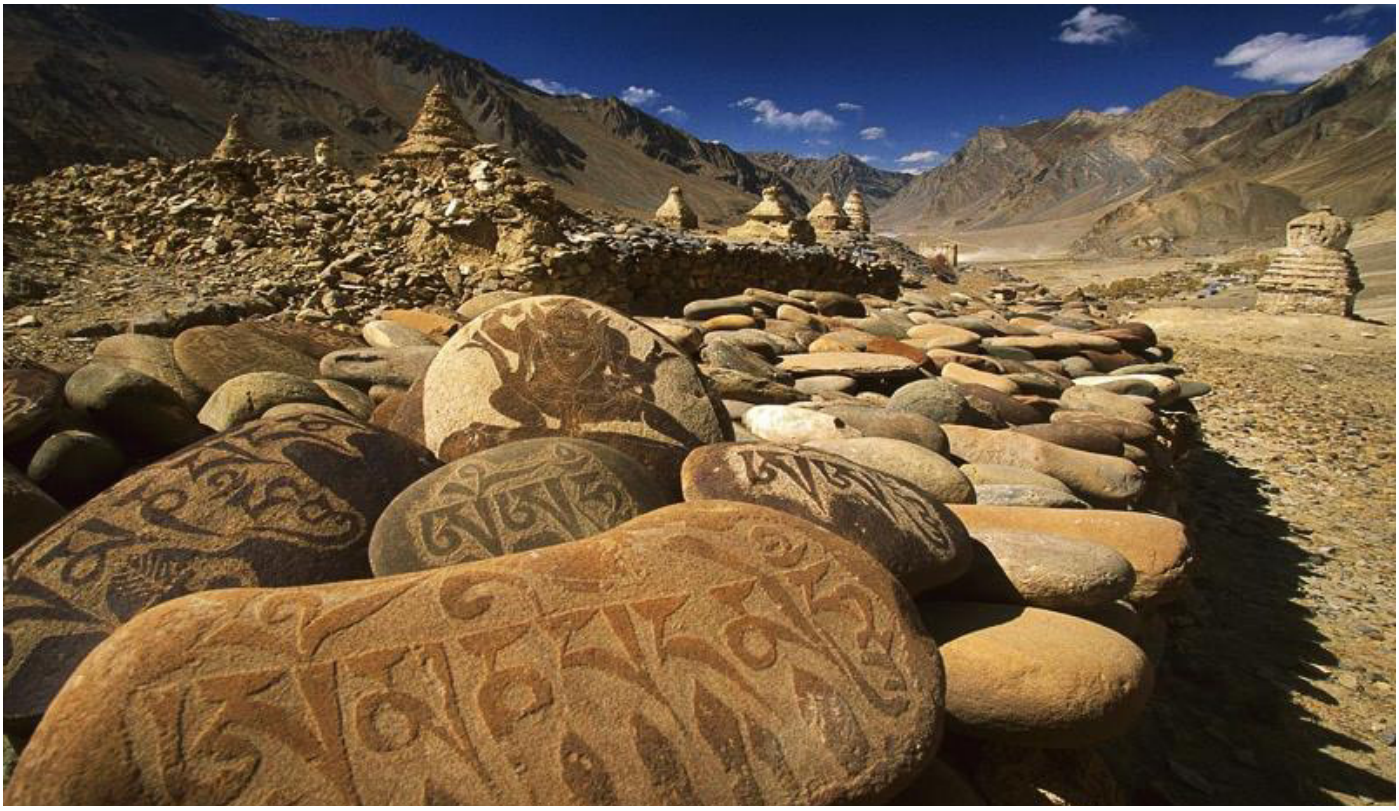
5° giorno, venerdì **24 Agosto**: **LEH-BASGO-ULEY TOKPO**. Lasciata definitivamente Leh, lungo il percorso verso Uley Tokpo, si fa sosta dapprima al PHYANG GOMPA (15 km. da Leh), monastero del 1515 gestito dalla setta tibetana buddhista Drikung Kagyu che, al di là delle collezioni di pregiati bronzi del Kashmir e armi mongole, è sede di uno tra i più coloriti festival annuali con danze rituali. È poi la volta di Basgo (42 km. da Leh), le rovine dell'antica capitale del Ladakh occidentale prima del congiungimento (1470) con Leh, con la visita del palazzo fortificato (*Rabtan Lhartsekha*) restaurato di recente dall'UNESCO e situato in cima ad una collina d'argilla: all'interno, un'immagine sacra del Buddha in rame dorato (*Golden Maitreya*) e un'altra in argilla alta tre piani. Quindi si prosegue per ALCHI (70 km. da Leh) con la visita del complesso monastico dell'XI secolo che, al contrario degli altri gompa arroccati sulle montagne, si sviluppa in pianura ma in una posizione talmente isolata e nascosta da preservarlo da invasioni e devastazioni. La struttura, che consta di tre santuari principali accompagnati da templi, palazzi e chortens, è un vero e proprio gioiello di colori e forme che, peraltro, custodisce preziose testimonianze della cultura buddhista in Ladakh, come i pregevoli dipinti kashmiri. Sistemazione in resort, cena e pernottamento;

6° giorno, sabato **25 Agosto**: **ULEY TOKPO-LAMAYURU-MULBECK-KARGIL** (180 km - 6 h). La giornata è incentrata nel lungo trasferimento da Uley Tokpo a Kargil che dapprima costeggia il corso dell'Indo e poi via via s'inerpica tra le montagne fino a giungere nella Valle della Luna, caratterizzata da un susseguirsi di rocce color ocra, alla fine della quale si trova il Gompa di LAMAYURU (3.510 m/slm), letteralmente "città dei Lama", suggestivamente incastonato in un anfiteatro montuoso. Appartenente alla setta Drikung Kagyu è uno dei più grandi e antichi monasteri del Ladakh (il primitivo insediamento rupestre risale al X secolo) capace di ospitare in passato fino a 400 monaci. Quindi, superati i due valichi di Fotu La e Namika La, si raggiunge Mulbeck, il piccolo villaggio che ospita un'enorme figura (*Chamba*), alta 9 metri e scolpita nella roccia, del Maitreya o Buddha del futuro risalente all'VIII secolo. È questa l'ultima testimonianza del buddhismo tibetano prima di arrivare a Kargil (2.676 m/slm) di fede prettamente islamica: la cittadina (seconda per grandezza dopo Leh) che, situata a metà strada tra Leh e Srinagar, è da sempre l'ideale crocevia per gli interscambi commerciali. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

7° giorno, domenica **26 Agosto**: **KARGIL-RANGDUM** (130 km - 6/7 h). Al mattino partenza per Rangdum lungo la Suru Valley, la valle ricavata dal letto prosciugato dell'omonimo fiume, che offre spettacolari scorci del massiccio del Nun (7.135 mt), la montagna più alta della regione, e del Kun (7.035 mt). La strada attraversa alcuni minuscoli villaggi prima di superare il Parachik La e rientrare nell'area d'influenza buddhista giungendo al RANGDUM GOMPA. Questo piccolo monastero ospita una trentina di monaci dell'ordine Gelug-pa (e altrettanti asini) ed è posto su una ripida collina a 4.031 m/slm, quasi a salvaguardare tanto questo versante della Suru Valley, con gli accampamenti nomadi, le mandrie di yak ed il piccolo villaggio di Julidok, quanto l'accesso al vicino Zanskar (a soli 25 km.), da cui non solo culturalmente dipende. Sistemazione in campo tendato, cena e pernottamento;

8° giorno, lunedì **27 Agosto**: **RANGDUM-PENSI LA-PADUM** (115 km - 5 h). Dopo una visita del monastero si prosegue verso il passo di Pensi La (4.401 m/slm), porta dello Zanskar e punto più elevato dell'intero viaggio, con sorprendente vista delle cime himalayane e, soprattutto, del ghiacciaio Drang-Drung che, con sembianze d'un grosso fiume gelato, è il più grande del Ladakh (lungo 23 km ed alto mediamente 4.740 mt). D'ora in avanti sarà piuttosto frequente imbattersi in pastori con gli yak al pascolo: visioni anacronistiche di un mondo irriducibilmente arcaico. Si arriva quindi a Padum (3.669 m/slm) che con i suoi circa Duemila abitanti è il villaggio più grande ed il centro amministrativo dello Zanskar. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

9° giorno, martedì **28 Agosto**: **MONASTERI NEI DINTORNI DI PADUM**. La giornata inizia con la visita del KARSHA GOMPA (10 km. da Padum), il monastero più grande e importante dello Zanskar, la cui struttura originaria risale al X secolo ad opera dei Gelug-pa o cappelli gialli. Il monastero, aggrappato al pendio d'una scoscesa e rossa montagna, consta di ben Otto templi decorati a fresco, diversi chortens e sale di preghiera, ed ospita un centinaio di monaci. Nei pressi si trova poi il DORJE DZONG, il convento femminile che custodisce un tempio (*Chukshik Jal*) con l'effigie di Avalokitesvara, il Bodhisattva della compassione. Dopodiché, costeggiando il fiume Zanskar, si giunge a Zangla (32 km. da Padum) con le rovine del palazzo reale che, fino a pochi anni fa, è stato la residenza dei discendenti degli Gyalpo, sovrani dello Zanskar, ed il convento femminile di CHANGCHUB CHOLING, dove sarà possibile osservare le monache nel loro quotidiano. Infine si prosegue verso lo DZONGKHUL GOMPA (35 km. da Padum) che appartiene alla setta Drug-pa ed è stato luogo di meditazione privilegiato (nelle diverse grotte adiacenti) di famosi yogin, come Naropa nell'XI secolo. Rientro in hotel, cena e pernottamento;



10° giorno, mercoledì **29 Agosto**: **PADUM-PHUKTAL GOMPA**. La giornata odierna e quella di domani, riservano l'evento clou dell'intero viaggio, quello per cui in questi giorni ci siamo gradatamente preparati: quell'incredibile monastero, sospeso a nido d'ape nell'ampio recesso grottale d'una erta scogliera in una remota (e romita) valle, quella di Lungnak, raggiungibile solo a piedi con una lunga ma esaltante escursione di trekking leggero lungo gli opposti lati della gola scavata dal fiume Tsarap. Insomma, se davvero al mondo può esserci ancora qualcosa in grado di lasciare esterrefatti, attoniti, strabiliati: ebbene questo è proprio il PHUKTAL GOMPA. Il trekking (16 km. e 6 ore di cammino) inizia dal villaggio di Anmo, raggiunto in auto da Padum, attraversa il delizioso villaggio di Cha e prosegue lungo la sponda laterale sinistra della gola fino a raggiungere il sito. Quello di Phuktal, letteralmente "caverna della liberazione", è un monastero del XII secolo costruito con fango e legno sfruttando l'ipogeo e le propaggini esterne di un anfratto naturale, secondo lo spirito eremitico/meditativo dei seguaci del Buddha, e scoperto casualmente agli inizi dell'800, con templi, santuari, biblioteca, scuola, alloggi per una Settantina di monaci e, addirittura, una clinica medica tradizionale tibetana con cure e farmaci naturali preparati in loco. Da non trascurare la facoltà di assistere ai riti e di condividere il frugale pasto con gli ospitali monaci. Cena e pernottamento nella foresteria del gompa;

11° giorno, giovedì **30 Agosto**: PHUKTAL GOMPA-PADUM. Nella prima mattinata, dopo l'insolita notte trascorsa presso la foresteria del Gompa, ci si appresta ad intraprendere la via del ritorno, stavolta proseguendo lungo la sponda destra della gola e passando per il villaggio di Purne (18 km. e 7 ore di cammino). Raggiunta Anmo, si riprende l'auto per Padum. Rientro in hotel, cena e pernottamento;

12° giorno, venerdì **31 Agosto**: PADUM-KARGIL (230 km - 9 h). La giornata è per lo più occupata dal lungo trasferimento che da Padum riporta a Kargil, in un susseguirsi di splendidi e incontaminati paesaggi, con montagne innevate e ampie vallate, meritevoli di essere fotografati/immortalati. All'arrivo a Kargil, sistemazione in hotel con cena e pernottamento;

13° giorno, sabato **1 Settembre**: KARGIL-SRINAGAR (210 km - 7/8 h). In mattinata partenza per il Kashmir dove giungeremo nel pomeriggio, dopo aver attraversato la valle di Dras, nota come "The Gateway to Ladakh" e secondo posto abitato più freddo del mondo (d'inverno l'asticella può sfiorare i -45°C), raggiunto il Dras o Kargil War Memorial, dedicato al conflitto (1999) indo-pakistano, e superato lo scenografico passo di Zoji La (3.528 m/slm). Da qui si apre, infatti, la fresca e verdissima valle del Kashmir, altra cosa rispetto all'arido/aspro habitat del Ladakh, con l'ammaliante capoluogo, Srinagar, adagiata sulle sponde del lago Dal (1.730 m/slm). Va evidenziato che si pernotterà nelle variopinte Deluxe Houseboats, le imbarcazioni lagunari in legno di cedro adibite ad albergo durante il periodo coloniale britannico. Cena e pernottamento;

14° giorno, domenica **2 Settembre**: SRINAGAR-DELHI. In mattinata trasferimento in aeroporto per il volo diretto a Delhi. Nel pomeriggio, dopo la sistemazione in hotel ed un breve relax, si farà un giro turistico della città con la visita dei più importanti edifici del British Raj. Rientro in hotel, cena e pernottamento;

15° giorno, lunedì **3 Settembre**: DELHI-MILANO. Nella tarda mattinata trasferimento all'aeroporto per il volo AIR INDIA di rientro in Italia, con arrivo in serata.

Scheda tecnica

Alberghi (o similari) previsti:

Delhi, VIVANTA BY TAJ DWARKA NEW DELHI *****
Kargil, ZOJILA RESIDENCY HOTEL ***
Leh, ROYAL LADAKH HOTEL ***Sup.
Padum, HOTEL ZAMBHALA ***
Phuktal Gompa, PHUKTAL GUEST HOUSE
Rangdum, NUN KUN DELUXE CAMPS
Srinagar, DELUXE HOUSEBOATS
Uley Tokpo, ULE ETHNIC RESORT ***Sup.

Piano dei voli internazionali (AIR INDIA):

20 Agosto, Milano-Malpensa/Delhi	21:00	08:25 del 21 Agosto
03 Settembre, Delhi/Milano-Malpensa	14:15	19:30

Il programma contempla:

- Il passaggio aereo internazionale in classe turistica con volo di linea della AIR INDIA da Milano-Malpensa per Delhi e viceversa;
- I passaggi aerei interni della AIR INDIA da Delhi per Leh e da Srinagar per Delhi;
- La franchigia per il bagaglio fino a 20 kg.;
- L'assicurazione Top ALLIANZ "medico, bagaglio, annullamento viaggio";
- I trasferimenti interni con SUV (4 pax) in Ladakh e bus o minivan a Delhi;
- La sistemazione in camera doppia o matrimoniale standard;
- Il trattamento di pensione completa, ad eccezione di Delhi (mezza pensione);
- I biglietti per l'accesso ai siti a pagamento;
- L'assistenza ed accompagnamento quotidiani di una guida specializzata (lingua italiana) coadiuvata da guide locali (lingua inglese);
- Le visite, le escursioni ed il trekking leggero come da programma;
- Il gruppo formato da un minimo di 10 partecipanti;

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: **3.370,00** Euro
- in camera doppia uso singola: **3.890,00** Euro

La quota non include:

- Il visto d'ingresso in India (da provvedere autonomamente);
- Le bevande, le mance e quant'altro di extra non espressamente indicato;
- Supplemento volo per la partenza da altre città (quotazione su richiesta).

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. alla prenotazione **(31 Maggio 2018):**
   - un anticipo di **970,00** Euro (in doppia) e **1.090,00** Euro (in doppia uso singola) oltre all'eventuale costo del volo di avvicinamento;
   - nome e cognome, come da passaporto, per registrare correttamente la prenotazione aerea
   - la residenza ed il codice fiscale (del partecipante o di uno della coppia) per attivare la copertura assicurativa
2. quaranta giorni prima della data di partenza (entro il **30 Giugno 2018**):
   - il saldo di **2.400,00** Euro (in doppia) e **2.800,00** Euro (in doppia uso singola)

Penali di annullamento:

- 25% della quota di partecipazione sino a 61 giorni di calendario prima della partenza
- 50% della quota di partecipazione da 60 a 45 giorni di calendario prima della partenza
- 75% della quota di partecipazione da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza
- 100% della quota di partecipazione dopo tali termini

N.B. Il seguente programma di viaggio prevede la conferma dei servizi che, sulla base di una offerta speciale, impegna il Tour-Operator all'immediata emissione della biglietteria aerea. Pertanto, in deroga alle normali/vigenti condizioni generali del contratto di viaggio, in caso di cancellazione obbliga il T.O. alla corresponsione di una penale di annullamento pari al 100% dell'importo del volo. La copertura assicurativa è, quindi, un prerequisito per la conclusione del contratto e non sarà in alcun caso rimborsabile. Il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento s'intende a partire dal giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

Modalità di prenotazione/adesione

Per prenotare/aderire va necessariamente inviata una email a iviaggidiodisseo@heartrek.it, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia di camera prescelta, recapito telefonico personale e non trascurando di indicare anche la residenza ed il codice fiscale (del singolo partecipante o di un componente della coppia) per l'attivazione della copertura assicurativa, **entro** e non oltre il prossimo **31 Maggio 2018** allegando l'attestato dell'anticipo anzidetto mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro, e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato entro il **30 Giugno 2018**.

N.B. Nell'intestazione del bonifico si prega di non aggiungere altra dicitura al nominativo del beneficiario.

Ulteriori informazioni o approfondimenti

Per eventuali chiarimenti e/o approfondimenti chiamare ODISSEO (12/24) al **338 9642361**

Notizie utili

VISTO

Per l'ingresso in India è necessario il passaporto con una validità residua di almeno 6 mesi e tre pagine libere consecutive previa apposizione del visto da richiedere all'Ambasciata di Roma (residenti nel Centro-Sud) o al Consolato Generale di Milano (residenti nel Nord). Dal 1° Aprile 2017 è anche possibile richiedere e ottenere online il visto elettronico o VISA andando sul sito (www.indiavisaonline.gov.in/visa) e compilando l'apposito modulo in inglese. Oltre al passaporto sono necessari Una fototessera digitale (foto recente formato 5x5 con fondo obbligatoriamente bianco neutro in jpg max 1 MegaByte), il nominativo del Tour Operator corrispondente (da noi fornito) e la carta di credito per il pagamento del servizio (50,00 USD). Al termine dell'operazione, al proprio indirizzo di posta elettronica, verrà inviata un'email di conferma da stampare ed esibire all'arrivo in India.

FUSO ORARIO

Le lancette dell'orologio vanno spostate avanti di +3 ore e Mezza rispetto alla nostra ora legale.

ELETTRICITÀ

Il voltaggio in India è di 230V e 50HZ, anche con prese di corrente di tipo C a doppio ingresso. Tuttavia, soprattutto per Ladakh e Zanskar, è preferibile portare con sé un adattatore universale.

TELECOMUNICAZIONI

Il prefisso internazionale per chiamare il Ladakh dall'estero è 0091. Per le chiamate verso l'Italia è consigliabile la linea telefonica dell'albergo (consultare prima tariffe e normative) componendo il prefisso italiano 0039 e poi il numero telefonico. I telefoni cellulari funzionano a singhiozzo.

CLIMA

Il periodo migliore per recarsi in Ladakh è compreso tra Giugno e Ottobre. La maggior parte dei valichi chiude infatti a Novembre per la neve. A causa dell'altitudine il Ladakh è caratterizzato da condizioni climatiche estreme che variano dai -20°C in inverno ai +30°C dell'estate. Le precipitazioni (100 mm. annui) sono piuttosto frequenti anche in estate.

VALUTA

La moneta ufficiale è la Rupia (Rs): 1 EUR = 65 Rs. Si consiglia di cambiare piccoli importi giacché sarà piuttosto difficile l'eventuale riconversione in euro, pure conservando la ricevuta di cambio. Le carte di credito, come American Express e Visa, sono accettate solo nei grandi hotel ed in alcuni negozi.

SALUTE E SPIRITO DI ADATTAMENTO

Se, da una parte non è richiesta alcuna vaccinazione, dall'altra è preferibile non bere acqua se non imbottigliata ed evitare di consumare verdure crude e frutta priva di buccia. D'altro canto non va trascurato che il viaggio comporta il soggiorno ad altitudini tra i 3.500 ed i 4.000 m/slm ed è quindi indispensabile una buona forma fisica. Anzi, per maggior precauzione, è meglio sottoporsi ad un'accurata visita medica che attesti una buona funzionalità dell'organismo, in particolare per quanto attiene all'apparato cardio-circolatorio. Per il resto, al di là dei farmaci abituali, è consigliabile portare con sé dei reintegratori salini per fronteggiare la disidratazione del fisico, assai rapida in un tale contesto ambientale. Infine, tenendo presente che i percorsi si snodano su strade di montagna spesso disagevoli e dissestate, che le sistemazioni sono per lo più modeste o lontane dai nostri standard e che i pranzi spesso possono essere al sacco per mancanza di ristoranti lungo il percorso, è quanto mai fondamentale la consapevolezza di possedere un buono e collaudato spirito di adattamento.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Tenendo conto del clima e, soprattutto, delle escursioni termiche tra giorno e notte, per l'abbigliamento sono consigliabili indumenti estivi tecnici o sportivi: gilet leggero, camicia o maglietta a maniche lunghe, pantaloni preferibilmente lunghi, calze e scarponcini da trekking, walking-foot gommati per la città, giacca a vento e k-way per il giorno oltre a giacca, pullover o maglioncino e pantaloni in velluto per la sera. Ma, in ogni caso, privilegiando la sicurezza, la praticità ed il comfort. In particolare nelle aree d'influenza musulmana alle signore si suggerisce un abbigliamento che copra adeguatamente braccia e gambe. L'equipaggiamento, invece, deve opportunamente comprendere bastoni telescopici, zainetto, borraccia per l'acqua, copricapo, occhiali da sole e, per le pelli sensibili, crema solare. E come eventuali optional: torcia, binocolo e fotocamera.

ACQUISTI

In pole position si collocano i policromi gioielli tibetani in argento, corallo e pietre preziose (come il turchese), seguiti da morbidi pashmine, scialli, cappelli e maglioni di lana, da acquistare nei mercatini o nei bazar.

CUCINA

Fermo restando che nei ristoranti degli hotel la cucina è sempre di tipo internazionale, la gastronomia del Ladakh per quanto assai simile a quella tibetana è tuttavia meno saporita, più leggera e meno varia. Insomma, sobria e monotona, di tipo montano, un po' come quella delle nostre valli alpine nel primo Novecento, basata su cereali, verdure e poca carne. Due piatti tipici sono i *momos,* una sorta di ravioli ripieni di montone o di pollo, oppure di patate e formaggio, o ancora di verdura, legumi e spezie, cotti al vapore e ripassati nel burro; e la *thukpa,* una zuppa di tagliolini di pasta fresca (simili alle nostre fettuccine) in brodo di carne e verdure. Da provare il tè tibetano, piuttosto denso e ricco di sale e grassi (burro di yak), e la *chang*, birra tibetana leggermente alcolica prodotta mediante la fermentazione di cereali vari (orzo, grano, riso, mais, segale, ecc.). Altra cosa è la cucina del Kashmir, in qualche modo raffinata come la sua cultura, dove, oltre al sapore della pietanza, si riesce ad avvertire quello di ogni singolo ingrediente, ancorché tutto ha un lieve retrogusto di latte. Da provare gli *hakh*, spinaci cucinati assieme ad altre erbe locali, i gambi di loto con riso e il *kashmiri karwa*, il tè accompagnato da ben 11 spezie diverse!