

Approfondimenti: cucina



La cucina dell'Altaj ha alcuni piatti specifici che sono molto diversi da quelli del resto della Russia o anche del resto del mondo. Trattare gli ospiti con un onore e una tavola piena di piatti è tipico dei popoli locali. Il cibo e i piatti principali si basano su due parti importanti: latte e carne. Ci sono altre parti importanti del cibo come il miele che è considerato uno dei più genuini e tra i più buoni al mondo.

I 5 migliori piatti tipici dell'Altai:

- * Kocho - Zuppa d'orzo
- * Kaimak - panna acida dell'Altai
- * Kan - salsiccia di sangue dell'Altai
- * Kurut - formaggio Altai
- * Chegen e arach come bevande



Approfondimenti: eventi



El Oiyh folk festival

Il festival consiste in concerti di gruppi folk che cantano in diversi dialetti della regione dell'Altaj. Comprendono anche spettacoli dove leggende e miti vengono riprodotti come rappresentazioni tetrali.

Celebrato una volta ogni due anni.



Tazhyl byur e Saary byur

Quando le stagioni cambiano, per le famiglie nomadi è il momento di spostarsi da una terra all'altra.

A giugno, quando arriva la luna piena, inizia l'estate ed è tempo del festival di Tazhyl byur dove si ringrazia per le terre fertili e le mandrie di bestiame.

Celebrato ogni anno.

Approfondimenti: folklore



Il folklore in Altai è vario e ci sono numerose organizzazioni folcloristiche responsabili di mantenere viva la cultura, la musica e le danze.

Alcune di esse sono anche responsabili per mantenere l'attenzione su differenti regioni dell'Altai, quali Onguday, Ust Kok, Chemalsky, Ulagansky ecc.

La principale tradizione folcloristica dell'Altai è il canto di gola.

Questa tradizione è ben conservata e considerata il simbolo dell'Altai. Si possono ascoltare molti concerti in quasi tutto il territorio.

Aila è un luogo tradizionale in cui le persone si riuniscono in Altai e si cimentano nel "canto di gola".



Strumenti musicali dell'Altai:

- **Adishi Marok** - strumento a fiato costruito con una corteccia di betulla
- **Amirgi Marok** - strumento a fiato fatto di pelle di cervo
- **Ikili** - strumento a corde ad arco fatto di tendini di animali

Approfondimenti: sauna



Sicuramente l'esperienza più autentica da provare nelle serate nel profondo delle montagne dell'Altai: è la **sauna** o, come la chiamano i locali, "**banya**".

Di solito è una casa di legno con una stanza preparata a temperature di circa 70-100° C.

La tradizione vuole che vengano preparate "scope" di betulla con la quale si viene colpiti lentamente su tutto il corpo.





Lo sapevate che...?

Lo **sciamanesimo** è ancora vivo nell'area dell'Asia centrale e dell'Altai.

È una tradizione mantenuta ancora viva dalle popolazioni indigene della zona che hanno un background linguistico turco frutto di un insegnamento antico.

Lo sciamanesimo permette di essere in contatto con gli spiriti.

Gli **sciamani** che ancora oggi fanno rituali, sono spesso disponibili a parlare ai viaggiatori delle loro vite e dispensare consigli...





Lo sapevate che...?

Il monte Belukha, per la tradizione folckloristica locale, è la porta più alta del regno mistico di Shambhala

La regione di Altai è considerata il luogo più lontano dagli oceani nel mondo.

Perché visitare l'Altai:

