



CAMBOGIA

Aggiornata da
Maria Edwards e Nick Edwards


Feltrinelli


**ROUGH
GUIDES**



Sommario

INTRODUZIONE 4

Dove andare	6	Cose da non perdere	10
Quando andare	8	Itinerari	16
Consigli d'autore	9	Viaggio sostenibile	18

INFORMAZIONI GENERALI 20

Come arrivare	21	Media	39
Come muoversi	23	Feste ed eventi	39
Dove alloggiare	26	Cultura e regole di comportamento	39
Mangiare e bere	28	Acquisti	40
Salute	33	Da sapere	42
Criminalità e sicurezza personale	37		

LA GUIDA 50

1 Phnom Penh e dintorni	51	4 Cambogia orientale	199
2 Battambang e il Nordovest	101	5 Sihanoukville e il Sud	229
3 Siem Reap e i templi di Angkor	127		

APPROFONDIMENTI 270

Storia	271	Lingua khmer	298
Religioni e credenze	291	Glossario	304
Lettere consigliate	295		

CREDITI E INDICE 306



Introduzione alla Cambogia

La Cambogia è un piccolo paese con una storia straordinaria. Anche se oggi non è che una modesta pedina sullo scacchiere mondiale, un tempo fu la culla di una delle più grandiose civiltà antiche dell'Asia, il potente impero khmer di Angkor: i suoi templi leggendari sono ancora un simbolo dell'identità nazionale e attirano milioni di visitatori ogni anno. Il resto del paese è ancora poco frequentato dai turisti, e molte zone sono ancora inesplorate.

I sonnolenti **paesi** e le città sono semplicemente splendidi, con l'antica architettura coloniale e un fascino rétro, mentre la campagna vanta una serie di **paesaggi** memorabili, dal maestoso fiume Mekong al lago Tonle Sap, fino alle remote regioni montuose ricoperte da foreste del Rattanakiri, del Mondulkiri e dei Krâvanh (i monti Cardamomi). Più a sud, la costa offre invece un intrigante cocktail di clima festaiolo, spiagge idilliache e isole magiche.

Gran parte del fascino della Cambogia deriva dal suo spirito un po' anacronistico, quasi sospeso nel tempo. In confronto ai suoi vicini Thailandia e Vietnam, più popolosi ed economicamente sviluppati, la Cambogia è una società sostanzialmente **rurale**, e un territorio ancora in parte isolato. Le campagne del paese sembrano rimaste quasi immutate nel corso degli anni, offrendo un affascinante ritorno a un'epoca più antica e semplice (almeno agli occhi dei visitatori), con splendide case in legno su palafitte immerse in un mosaico di risaie e palme da zucchero. Inoltre, nonostante i cambogiani siano mediamente molto poveri, sono tra le popolazioni asiatiche più amichevoli e accoglienti.

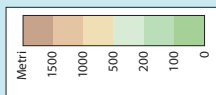
Forse è proprio la calorosa ospitalità a colpire di più gli stranieri che visitano la Cambogia, una gentilezza che appare ancora più sorprendente alla luce dei tragici eventi che hanno segnato il paese nel XX secolo. Per molti, la Cambogia è ancora sinonimo delle sanguinose atrocità del regime dei **Khmer Rossi**: i suoi folli leader hanno ucciso o causato la morte di circa due milioni o più dei loro concittadini, grosso modo il 20% della popolazione. I Khmer Rossi hanno perso il potere solo nel 1998, e tutt'oggi molti dei vecchi quadri del

CAMBOGIA

THAILANDIA

VIETNAM

GOLFO
DEL SIAM



DA SAPERE

- La Cambogia ha una **superficie** pari a poco più della metà dell'Italia.
- La popolazione della Cambogia supera di poco i **17 milioni**, il 96% dei quali è khmer. Il resto sono cinesi e vietnamiti, cham e chunchiet.
- Il **buddismo Theravada** è praticato dal 96% della popolazione; altri praticano l'animismo e il culto degli antenati; i cham sono musulmani.
- La Cambogia è una **monarchia costituzionale**, con un governo elettivo che comprende due camere del parlamento, l'Assemblea nazionale e il Senato.
- Il **reddito medio** pro capite è di appena \$2.000, facendo della Cambogia il secondo paese più povero del Sudest asiatico dopo il Myanmar (basti pensare che la vicina Thailandia vanta un reddito di \$6.500 pro capite).
- La Cambogia ha uno degli indici di **deforestazione** più alti al mondo. Dal 2000 in poi ha perso oltre il 30% della sua copertura forestale.
- La Cambogia ha cambiato **nome** più spesso di qualunque altro paese al mondo. Negli ultimi cinquant'anni è stata denominata Repubblica Khmer (1970-1975), Kampuchea democratica (sotto i Khmer Rossi, 1976-1979) e Repubblica popolare di Kampuchea (1979-1989). Oggi è ufficialmente nota come Regno di Cambogia.
- La **bandiera della Cambogia** è decorata con un'immagine dell'Angkor Wat: l'unica bandiera nazionale (insieme a quella dell'Afghanistan) con il disegno di un edificio.

partito occupano posizioni di responsabilità, fra i quali anche Hun Sen, attuale presidente del Senato e primo ministro fino al 2023. Com'è prevedibile, le cicatrici di questo periodo segnano in profondità ogni strato della società cambogiana, il ricordo di un incubo dal quale il paese si sta svegliando lentamente e dolorosamente.

Dove andare

Soprannominata la “Perla dell'Asia” durante il periodo coloniale, **Phnom Penh** è ancora una delle capitali più affascinanti del Sudest asiatico: pur essendo abbastanza grande, trafficata e caotica, in alcune zone conserva ancora l'appel caratteristico dei piccoli centri, con strade alberate fiancheggiate da fatiscenti edifici coloniali francesi, templi rustici e mercati vivaci. Il cuore della città è il bellissimo lungofiume, incorniciato dallo splendido Palazzo reale e dai colorati stupa della Pagoda d'Argento, mentre, poco più lontano, il cupo ma importante Museo del genocidio di Toul Sleng offre toccanti testimonianze del tragico passato del paese.

Quasi tutti vengono in Cambogia per visitare i celebri **templi di Angkor**. Decine di magnifici monumenti costellano la zona emergendo dal fitto della rigogliosa vegetazione, come l'archetipo delle antiche rovine disperse nella giungla nei sogni più sfrenati di qualunque regista di Hollywood. In cima alla lista di quasi

tutti i turisti c'è l'indimenticabile **Angkor Wat**, con le cinque torri che ricordano un torsolo di pannocchia; il surreale **Bayon**, ricoperto di migliaia di volti sovrumani; e il tempio nella giungla di **Ta Prohm**, con le sue rovine che si sgretolano nella morsa di giganteschi alberi di kapok. Vale anche la pena di spingersi più in là, sfuggendo alla folla per visitare gli altri monumenti angkoriani, compreso il bellissimo **Banteay Srei**, tappezzato di elaborate e stravaganti incisioni; le rovine del **Beng Mealea**, ricoperte dalla giungla; la straripante città-tempio di **Koh Ker**; e soprattutto il **Prasat Preah**



Vihear, che domina il confine thailandese dall'alto di una montagna: una visione davvero mozzafiato. La città più vicina ai templi è la vivace **Siem Reap** che, pur essendo la principale città turistica della Cambogia, ha conservato molto del suo singolare fascino e merita in ogni caso una visita. Da Siem Reap, costeggiando il **lago Tonle Sap** – un'altra imperdibile attrazione, con le sue decine di villaggi galleggianti – si arriva a **Battambang**, la seconda città della Cambogia, e un'intrigante alternativa alla capitale.

La **parte orientale** della Cambogia conserva qualcosa dell'atmosfera di frontiera, con il grande fiume Mekong che delimita una parte della regione e le remote zone montagnose del Rattanakiri e del Mondulkiri a ovest. Tutte le strade della regione passano per la suggestiva città coloniale di **Kompong Cham**; oltre, la strada prosegue a nord lungo il fiume fino a **Kratie**, dove si respira un'atmosfera altrettanto rilassata e, poco più a monte, si può ammirare una piccola popolazione di rari delfini Irrawaddy. Raggiungere i remoti capoluoghi di provincia del Nordest di **Banlung** e **Sen Monorom** richiede un po' più di tempo e impegno, ma vale la pena di andarci per esplorare gli spettacolari altipiani boscosi della Cambogia; nonostante la deforestazione incontrollata, le foreste lussureggianti ospitano ancora una ricca fauna selvatica e le comunità degli indigeni chunchiet, sempre meno numerose.



TEMPERATURE MASSIME GIORNALIERE (°C) E PRECIPITAZIONI MEDIE MENSILI (MM)

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
PHNOM PENH												
°C	31	32	34	35	34	33	32	32	31	30	30	30
Precipit. (mm)	10	10	45	80	120	150	165	160	215	240	135	55

La **costa**, invece, offre uno spettacolo molto diverso da tutto il resto del paese: si sta sviluppando molto in fretta, e offre l'atmosfera rilassata ed edonistica delle spiagge tropicali. La città più grande e frequentata è **Sihanoukville**, che, con tutte le sue spiagge e bar, sembra sempre di più un pezzo di Thailandia in miniatura. Al largo ci sono una serie di isole molto tranquille (anche se si stanno sviluppando in fretta), mentre poco lontano da Sihanoukville si trovano le baie idilliache, le spiagge e le foreste di mangrovie del **Parco nazionale di Ream**. Tra le destinazioni costiere più tranquille spiccano la graziosa **Kampot**, con il suo affascinante mix di influenze cinesi e francesi, e l'accattivante località di **Kep**, con una minuscola spiaggia e un'atmosfera di raffinatezza decadente. A fare da sfondo alla costa affollata di turisti ci sono invece i lontani **monti Cardamomi**, difficili da raggiungere ma accessibili soprattutto dalla provincia sudoccidentale di **Koh Kong**; offrono uno scenario incontaminato ricco di biodiversità e ideale per attività come escursioni a piedi, kayak, trekking e osservazione della fauna selvatica.

Quando andare

In Cambogia fa caldo tutto l'anno, anche se ci sono diverse stagioni ben distinte. Tra novembre e maggio piove poco durante la cosiddetta **stagione secca**, che a sua volta si divide in due fasi. La **stagione fredda** (nov-feb) è il momento migliore per i turisti, anche se a causa del cambiamento climatico non è raro che la temperatura superi i 30°C. L'umidità e le temperature aumentano ancora di più durante la **stagione calda** (mar-mag), quando a Phnom Penh e a Battambang si raggiungono i 33-35 °C. Questo è il momento per andare sulla costa.

Recarsi in Cambogia durante la **stagione delle piogge** (circa giu-ott) può essere abbastanza disagiata, ma è anche un momento affascinante per vedere come il paese si trasformi in una acquitrinosa distesa di verde tropicale sotto gli scrosci quotidiani dei monsoni (la pioggia cade soprattutto al pomeriggio). Muoversi non è sempre facile (specie in settembre e ottobre): spesso le strade sono invase da acqua e fango. Non a caso, è il periodo in cui ci sono meno turisti, perfino ad Angkor, e la campagna è più lussureggiante che mai.

Consigli d'autore

In questa nuova edizione di *Rough Guide Cambogia*, i nostri autori esplorano le migliori esperienze offerte dal paese. Ecco alcune delle loro preferite.

Amok Il piatto nazionale, l'*amok* (vedi p. 30) è la quintessenza della Cambogia. Anche se non esiste una ricetta uguale all'altra, i migliori *amok* sono delicati, con intensi aromi di citronella, insaporiti con il cocco, galanga e un tocco di piccante. Provatene uno da *Le Tonlé Tourism Centre* (vedi p. 213), *Sugar Palm* (vedi p. 144) o *Banteay Srey Restaurant* (vedi p. 82).

Acquistare krama Andare alla ricerca di *krama* (vedi p. 40) è un bel modo di esplorare i mercati della Cambogia. Il mercato di Kompong Cham (vedi p. 204), il Mercato notturno di Angkor a Siem Reap (vedi p. 146) e il Mercato russo di Phnom Penh (vedi p. 88) offrono un fertile terreno di caccia per i *krama*; potete anche visitare Phnom Srok (vedi p. 121) per vederli realizzare dal vivo.

I templi meno noti Alcuni dei templi più belli sono relativamente poco frequentati. I magnifici Pre Rup (vedi p. 173) e Bakong (vedi p. 178) vedono una piccola parte dei visitatori che affollano l'Angkor Wat e il Bayon. E per una vera esperienza da Indiana Jones, recatevi nei templi di Banteay Chhmar (vedi p. 122) e Preah Khan (Kompong Thom) (vedi p. 185).

Seguire l'acqua I laghi e i fiumi occupano un bel po' di spazio sulla mappa della Cambogia. Non perdetevi i villaggi galleggianti del Tonle Sap (vedi pp. 105 e 149), guardate i delfini o fate kayak sul Mekong (vedi pp. 211 e 213) o sul fiume Tatai (vedi p. 230); oppure rilassatevi con una crociera sul fiume al tramonto a Kampot (vedi p. 256) e a Phnom Penh (vedi p. 61).

Le isole deserte Non farete molta fatica a trovare una striscia di sabbia bianchissima tutta per voi, in una delle idilliache isole della Cambogia. Tra le più spettacolari: Long Set Beach a Koh Rong (vedi p. 244), Lazy Beach a Koh Rong Samloem (vedi p. 245), le spiagge del Parco nazionale di Ream (vedi p. 247), e le belle spiagge di Koh Totang (vedi p. 248).

I consigli dei nostri autori non finiscono qui. Abbiamo segnalato in tutta la guida con il simbolo ★ i nostri posti preferiti: un bar suggestivo, un ristorante imperdibile, un albergo in posizione magnifica.



AMOK DI GAMBERI

MERCATO NOTTURNO DI ANGKOR A SIEM REAP



15

cose da non perdere

È impossibile vedere in un solo viaggio tutto ciò che la Cambogia ha da offrire e vi suggeriamo di non provarci neanche. Qui di seguito trovate, in ordine sparso, alcuni dei luoghi più caratteristici del paese: bellezze naturali e tesori culturali, spiagge tranquille e città animate e, naturalmente, i templi più belli di Angkor e di altre località. Questi luoghi sono accompagnati da un rimando testuale che vi condurrà alla pagina corrispondente della guida, dove potrete scoprire maggiori dettagli. I numeretti colorati rimandano ai capitoli della guida.





2



3

1 PALAZZO REALE E PAGODA D'ARGENTO

Pagina 62

Il sontuoso Palazzo reale e la Pagoda d'Argento, nel cuore di Phnom Penh, ospitano splendidi affreschi e vari capolavori della scultura khmer.

2 BANTEAY SREI

Pagina 179

Uno dei templi più piccoli di Angkor, ma anche tra i più belli: è costruito in arenaria di un rosa tenue e ricoperto da un tripudio di intricate decorazioni.

3 ANGKOR WAT

Pagina 152

Questo tempio indimenticabile, dominato dalle sue alte torri e decorato con elaborati bassorilievi, è l'apice dell'architettura khmer.

4 OTRES BEACH

Pagina 236

La spiaggia più lontana di Sihanoukville è più tranquilla (e più bella) di quelle che si trovano in città; perfetta per qualche giorno di relax al sole.

5 DELFINI DELL'IRRAWADDY

Pagina 211

Questa rara specie di mammiferi vive in piccoli branchi lungo il corso del Mekong, nel Nordest.



4



5



6 TOUL SLENG E CHOEUING EK

Pagine 71 e 95

Monumenti inquietanti che ricordano il triste passato della Cambogia, sotto il regime dei Khmer Rossi.

7 ANGKOR THOM

Pagina 162

La più grande città murata di Angkor; ospita alcuni dei più bei monumenti del paese, incluso lo straordinario Bayon.

8 DANZA APSARA

Pagina 146

La classica danza khmer nella sua versione più elegante, con le artiste dagli splendidi costumi che rievocano le leggendarie *apsara* della mitologia induista.

9 TONLE SAP

Pagina 148

Il cuore d'acqua della Cambogia rurale; questo piccolo mare interno è cosparso di decine di villaggi galleggianti e su palafitte, molti dei quali abitati da vietnamiti.

10 NATURA E BIRDWATCHING

Pagine 226, 220 e 151

Andare a spasso con gli elefanti nel Mondulkiri, cercare i gibboni nel Rattanakiri, fare birdwatching sul Tonle Sap... la natura della Cambogia offre tante meravigliose attrazioni.



9



10

11 CUCINA CAMBOGIANA

Pagina 28

La cucina della Cambogia riserva molte fantastiche sorprese; ci sono numerosi corsi che vi sveleranno tutti i segreti della cucina khmer.

12 PSAR TOUL TOM POUNG

Pagina 88

Il meraviglioso mercato russo di Phnom Penh, pieno di curiosità e tessuti colorati.

13 PARCO NAZIONALE DI REAM

Pagina 247

Piante e animali, spiagge e baie nascoste, e il bellissimo fiume Prek Touek Sap costeggiato dalle mangrovie.

14 TREKKING NEL RATTANAKIRI

Pagina 220

Fate trekking nelle regioni montagnose del Rattanakiri: alberi giganteschi, animali e piante rare e gli indigeni chunchiet.

15 BANTEAY CHHMAR

Pagina 122

Uno dei templi più grandi ma meno turistici della Cambogia, con maestose rovine coperte dalla giungla e una straordinaria serie di sculture.

