



Cambogia Phnom Penh

8

Con il co

Indice

Panoramica
Attrattive
Mangiare e bere
Shopping

Cosa fare: PAGODA D'ARGENTO, PALAZZO REALE, WAT OUNALOM, WAT PHNOM, MU
CAMBOGIA

Dove alloggiare: BED AND BREAKFAST

Prezzo medio: 116588 €.

Consigliata per



Avventura



Enogastronomia



Arte e cultura

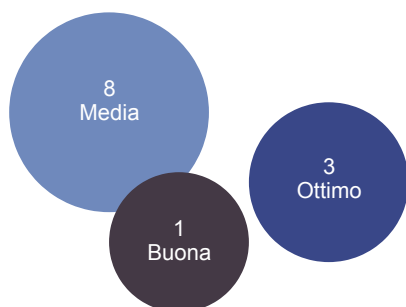


Verde e natura



Studenti

Valutazione generale



Chi c'è stato



Note redazionali: per quanto la redazione di PaesiOnline lavori costantemente al controllo e all'aggiornamento delle informazioni turistiche, invitiamo i nostri lettori a verificare personalmente tutte le notizie di viaggio prima della partenza. Si declina ogni responsabilità per qualunque situazione spiacevole o dannosa derivante dall'uso delle

informazioni riportate sul sito

Indicatori



Attrattive



Alloggio



Mangiare E Bere



Accoglienza



Accessibilità



Servizi Ai Turisti



Attività



Intrattenimento



Shopping



Sicurezza



Convenienza



Trasporti

Introduzione



Phnom Penh è la capitale della **Cambogia**; la città sorge lungo le rive del **Mekong** ed è la più grande città della Cambogia sia per estensione che per popolazione, nel sito dove vi confluisce il Tonle Sap e dove si dirama il fiume Tonle Bassac.

Phnom Penh è conosciuta nel mondo come la **Perla dell'Asia**, per i suoi numerosi monumenti e per la cultura millenaria della città. Infatti l'economia di Phnom Penh risente positivamente dei flussi turistici, nonostante la città e la Cambogia tutta siano una paese povero e con un'economia legata

all'agricoltura.

Le **origini della città** sono antichissime, anche se è solo con la sua elezione a capitale della Cambogia, nel XV secolo, che ebbe uno sviluppo demografico e urbanistico. Nel corso dei secoli la città divenne il centro di potere della Francia, che aveva conquistato la Cambogia, e nel 1975 subì feroci devastamenti da parte dei Khmer Rossi, un gruppo politico capitanato dal crudele **Pol Pot**, il quale fece radere al suolo numerosi tempi pagani e molte abitazioni civili.

Oggi Phnom Penh è una moderna capitale che fa da traino per l'**economia nazionale** e nel tessuto urbano sono presenti musei, centri commerciali, alberghi. Nonostante la Cambogia sia indipendente, ancora oggi nelle grandi città si parla anche francese oltre al nativo cambogiano. La città è davvero molto interessante e negli ultimi

anni ha conosciuto una notevole espansione territoriale. Negli ultimi anni la criminalità è diminuita e il tasso di turismo è aumentato. Numerosi sono i posti che vale la pena visitare in città oltre ai classici luoghi di interesse comune.

Sicuramente vale la pena visitare il **Palazzo reale** all'interno del quale si trova la grande **Pagoda d'Argento**, così chiamata così poiché il pavimento è composto interamente da mattonelle realizzate in argento puro. Merita una visita anche il **Toul Sleng Museum**: l'ex S-21. Si tratta della più famosa prigione del periodo degli Khmer Rossi, passata alla storia per le torture praticate dall'esercito del dittatore Pol Pot. Su questa scia sono diventati un centro di interesse anche i campi di sterminio che si trovano a 7km dal centro della città utilizzati durante il periodo degli Khmer Rossi. Qui furono sterminate più di 17000 pedone in un anno e mezzo.

Se si visita **Phnom Penh**, non si può non concedersi di assaggiare la **cucina cambogiana** che non deluderà assolutamente. Molto spesso sottovalutata sa però conquistare con le numerose erbe, le verdure, le salse, senza contare le foglie di vari alberi ed fiori commestibili.

Ingrediente principale della cucina cambogiana è il riso, di cui esistono nel paese centinaia di tipologie diverse. Uno dei più utilizzati è il pregiato **riso gelsomino** fino al riso nero. Altro componente tipico è il **prahok**, una salsa di pesce fermentata, pungente e dal sapore inconfondibile usata in molti piatti. Altre spezie utilizzate sono il pregiato **pepe di Kampot** ed il cardamomo, che la collega all'antica cucina indiana. I cambogiani sono abilissimi nel trattare le spezie sapendo mescolarle e fondendole insieme fino ad ottenere una pasta, nota come **kroeung**, formata da più di 20 spezie diverse. Un assaggio va dato anche frutta: il **durian**, il mangosteen e la sapodilla. In Cambogia i carretti vendono frutta, frullati e succhi un po' ovunque. Molto buoni sono anche i piatti a base di pesce.

I **piatti tipici cambogiani** sono l'**amok**, sicuramente il piatto più famoso (si tratta di un filetto di pesce fresco ricoperto di **kroeung** ed arrostito con noccioline, latte di cocco ed uova), il **lok lak**, cioè cubetti di carne di manzo saltati in padella e serviti con cipolle rosse su un letto di lattuga, pomodori e cetrioli, accompagnati da una salsa di succo di lime, sale marino e l'immane **pepe di Kampot**; il **num ban**

chok, molto amato in Cambogia, viene preparato per la colazione. Il piatto è composto da spaghetti di riso accompagnati da un curry verde a base di pesce, cucinato con citronella, radice di curcuma e limone di kaffir. Esiste anche una versione con il curry rosso, riservata alle feste di nozze ed altre importanti occasioni. Il **kuy teav**, un piatto molto popolare si tratta di una zuppa di spaghetti di riso con brodo di maiale. Questo piatto è sempre servito con foglie di lattuga, germogli di soia, scalogno e coriandolo. La sua origine risale ai cambogiani di origine cinese e può essere servito in due modi: con tutti gli ingredienti nella zuppa oppure separati, in modo che chi mangia può controllarne al meglio i sapori. La versione di Phnom Penh contiene ingredienti come interiora di maiale, pesce e molto altro.

La **ricorrenza** che ancora oggi assume un'importanza particolare è quella che segna l'inizio della coltivazione del riso, vale a dire la cerimonia dell'aratura reale nota come **Chat Preah Nengkal**, Preah Reach Pithi Chrot o in diversi altri modi. Durante questa giornata, il re può anche conferire particolari onorificenze a persone di alto rango, ma l'aspetto più interessante della cerimonia resta comunque quello maggiormente legato al suo significato per il

mondo contadino.

L'aratura si svolge solitamente durante il mese di **maggio** e, rappresenta l'inizio della semina, con il re che diventa il primo seminatore del paese simboleggiando l'avvicinamento della famiglia reale al popolo contadino. Il luogo dove si svolge la cerimonia è lo spiazzo di fronte al **Museo Nazionale di Cambogia**, che è anche molto vicino al Palazzo Reale di Phnom Penh. Durante quest'occasione il re guida un aratro al quale sono attaccati due buoi dando inizio alla semina, l'alimento più importante di tutta la Cambogia. Cerimonie simili vengono organizzate in primavera anche nei vicini paesi, cioè Thailandia e Birmania.

Cosa vedere



Phnom Pehn è nota come la **Perla dell'Asia** si trova adagiata lungo il fiume Mekong ed è caratterizzata da un armonioso mix tra lo stile francese e quello khmer. Phnom Pehn

è una città viva e interessante che vale sicuramente la pena conoscere.

Centro culturale e politico della Cambogia, **Phnom Penh** è sede di tutti i maggiori uffici del potere e di numerose aziende nazionali e internazionali. Subito dopo il colpo di stato del 1975, quello che diede il potere ai Khmer Rossi, circa la metà dei monumenti cittadini fu distrutto.

Tra i monumenti di Phnom Penh che si sono salvati ricordiamo il **Palazzo Reale**, un immenso complesso che sorge lungo le rive del Mekong, è costituito da una moltitudine di pagode, ognuna con una sua precisa destinazione. Tra le più spettacolari (e tra le poche visitabili) vi sono la Sala del Trono, sormontata da una guglia alta quasi 60 m. e la **Pagoda d'Argento**, così chiamata perchè ha il pavimento completamente ricoperto da lastre d'argento e all'interno conserva la preziosissima statua di smeraldo del Buddha.

A Phnom Penh possiamo vedere anche i **wat**, antichi tempi-monasteri edificati nel corso dei secoli, che un tempo erano molto numerosi (furono tra le costruzioni maggiormente colpite dalla politica di repressioni di Pol Pot), tra i quali ricordiamo

il **Wat Phnom**, che si erge maestoso sulla collina dal quale prende il nome la città, e il **Wat Ounalom**, sede del patriarcato buddhista di Cambogia.

Nella zona monumentale di Phnom Penh, che è anche quella meglio tenuta, si tengono numerosi **mercatini** in cui è possibile acquistare di tutto, dai prodotti tipici della Cambogia ai falsi occidentali. Fare **shopping a Phnom Pehn** vuole dire muoversi all'interno dei grandi mercati della città, i più grandi sono circa una ventina. Si possono trovare quelli per turisti fino a quelli dove trovare qualche turista è invece una vera rarità. La particolarità è che ogni mercato è un piccolo mondo a sé: generalmente questi posti sono divisi in aree, dove vengono venduti gli stessi prodotti. Questo rende lo shopping molto comodo, perché così si riesce subito ad individuare la zona che fa al caso nostro.

Il **Mercato Centrale** è sicuramente il più grande di Phnom Penh, dalla sagoma inconfondibile e che sorge proprio nel centro della città; è stato costruito nel 1937 ed è stato rinnovato nel 2011. Si tratta del posto ideale se si vogliono acquistare gioielli, non mancano però anche souvenir di vario genere, prodotti tecnologici ed anche cibo e

frutta fresca a volontà. Attenzione però perché qui i prodotti hanno un prezzo più alto rispetto ad altri mercati. Mercanteggiare è d'obbligo, ma attenzione a non tirare troppo la corda.

La **vita notturna a Phnom Penh** è frenetica e attiva e non mancano discoteche, pub e locali in cui passare la serata. Molto interessanti sono quelli che si trovano vicino al Central Market nel centro città.

Se si visita la Cambogia, non si può non concedersi di assaggiare la **cucina khmer** che non deluderà assolutamente. Ricca di influenze asiatiche classiche, sa come conquistare con le numerose erbe, le verdure, le salse, senza contare le foglie di vari alberi ed fiori commestibili. Ingrediente principale della cucina cambogiana è il **riso**, di cui esistono nel paese centinaia di tipologie diverse.

Altro componente tipico è il **prahok**, una salsa di pesce fermentata, pungente e dal sapore inconfondibile usata in molti piatti. Altre spezie utilizzate sono il pregiato pepe di Kampot ed il cardamomo, che la collega all'antica cucina indiana. I cambogiani sono abilissimi nel trattare le spezie sapendo mescolarle e fondendole insieme fino ad

ottenere una pasta, nota come **kroeung**, formata da più di 20 spezie diverse. Un assaggio va dato anche frutta: il durian, il mangosteen e la sapodilla.

In Cambogia i carretti vendono frutta, frullati e succhi un po' ovunque. Tra i piatti tipici troviamo **l'amok** (pesce arrosto aromatizzato e servito con uova e latte di cocco), il **lok lak** (manzo con cipolle e altre verdure), il **num ban chok** (spaghetti di riso con curry, pesce e spezie varie), il **kuy teav** (una zuppa di spaghetti di riso con brodo di maiale).

Nei **dintorni di Phnom Pehn** si possono visitare i campi di sterminio utilizzati durante il periodo degli Khmer Rossi. Qui furono sterminate decine di migliaia di persone durante la repressione.

Phnom Pehn è una città frenetica e quindi è **sconsigliato muoversi a piedi** perché molto spesso non ci sono semafori, a parte lungo le strade principali, e le macchine si muovono rispettando poco il codice stradale. Meglio muoversi utilizzando i mezzi pubblici oppure utilizzando i taxi che sono particolarmente economici. Per il resto, c'è una linea ferroviaria nota come Phnom Penh-

Battambang che effettua un viaggio al giorno verso località vicine. A 10 km da Phnom Pehn c'è l'aeroporto internazionale.

**ATTRATTIVE****Monumento all'Indipendenza****MONUMENTI ED EDIFICI STORICI**

Il Monumento all'Indipendenza è uno dei must turistici della città di Phnom Penh, e si trova non molto distante dal complesso del Palazzo Reale. Costruito nel 1958, celebra il raggiungimento dell'indipendenza da parte della Cambogia rispetto al governo centrale francese, e ha l'aspetto di uno stupa, simile a quelli che si trovano nei templi di Angkor e di Bangkok (pur essendo di dimensioni molto più ridotte). Lo stupa, infatti, è un monumento tipico della religiosità buddhista destinato a conservare delle reliquie o, come nel caso specifico del monumento di Phnom Penh, a ricordare eventi memorabili della storia.

Pagoda d'Argento**MONUMENTI ED EDIFICI STORICI**

La Pagoda d'Argento è un'attrazione da non perdere durante un soggiorno nella città cambogiana di Phnom Penh: pur essendo parte del più ampio complesso del Palazzo Reale, ha un'importanza tale da essere considerata come un monumento a parte. Una separazione anche fisica, dal momento che la struttura della Pagoda d'Argento è isolata dal resto del complesso da una parete. Viene chiamata Pagoda d'Argento dal materiale con cui sono realizzate le piastrelle del suo tetto, che di conseguenza si mostra come un vero e proprio tesoro a cielo aperto. La Pagoda d'Argento, inoltre, si presenta come una sorta di complesso nel complesso, in quanto è anch'esso composto di diversi edifici: al suo interno trovano infatti posto statue, una biblioteca e dei rigogliosi giardini. Vale la pena fare un salto in questi splendidi angoli di verde, che conservano elementi di rara e sorprendente bellezza, come il modello di grandissime dimensioni dei vicini templi di Angkor. La funzione della pagoda era quella di permettere a re di conversare e consultarsi con i monaci, figure fondamentali della socialità cambogiana.

Palazzo Reale**MONUMENTI ED EDIFICI STORICI**

Il Palazzo Reale è una delle maggiori attrazioni turistiche della città, e rappresenta un'ottima realizzazione della raffinata architettura Khmer, nota per le sue costruzioni di grande bellezza e caratterizzata da una forte attenzione alla cura dei dettagli. Il Palazzo Reale è un complesso di ben 9 edifici all'interno del quale la famiglia reale abita ancora oggi; è per questo motivo che, pur essendo aperto al pubblico, presenta alcune zone recintate che sono assolutamente off limits. Il complesso del Palazzo Reale è visibile già da lontano con la sua maestosa struttura, impreziosita dai tipici tetti a punta dalle cupole dorate. Nonostante sia formato da una serie di costruzioni e padiglioni di grande bellezza, la sua parte più impressionante si trova all'esterno, in quanto i giardini del Palazzo sono degli autentici capolavori della botanica. Non da meno, in ogni caso, gli interni, tra i quali spicca per possenza e raffinatezza l'imponente Sala del Trono. Un cenno a parte, tuttavia, meritano anche i palazzi che compongono il complesso, in particolar modo la Pagoda d'Argento la cui importanza è riconosciuta al punto da essere considerata monumento a parte.

Interni: Sala del Trono


Wat Ounalom



MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Wat Ounalom è un antico tempio di Phnom Penh e sede del patriarcato buddhista cambogiano, all'interno del quale vivono ancora oggi il capo della fratellanza buddhista locale con una folta comunità monastica. Fondato nel 1443, è un monumento storico a tutti gli effetti e si mostra agli occhi del visitatore come un complesso monumentale formato da ben 44 edifici, ciascuno dei quali custodisce tesori di inestimabile valore per la religiosità buddhista. Le statue dei grandi patriarchi del buddhismo, ad esempio, ma anche una piccola riproduzione di marmo di Buddha. Lo stupa che si trova dietro la struttura principale di Wat Ounalom conserva, invece, un pelo delle sopracciglia del Buddha che rappresenta una reliquia di fondamentale importanza. Grazie alla posizione sopraelevata del tempio, è da qui possibile avere anche delle belle viste panoramiche

sulla città che spaziano fino alle acque del fiume Mekong sul quale Phnom Penh è adagiata.

 Ly Yoat Lay St. 172, Phnom Penh

Wat Phnom



MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

La dimensione religiosa è molto sentita in Cambogia, e la città di Phnom Penh non fa eccezione in questo senso. Tra i templi da non perdere c'è indubbiamente il Wat Phnom: oltre ad essere il più famoso e frequentato sia dai turisti curiosi che dai fedeli della città, è un monumento storico di grande importanza costruito nel XIV secolo. Si tratta di un monumentale tempio buddhista che, con i suoi 27 metri di altezza, custodisce il primato di costruzione religiosa più alta della città. Impossibile confonderlo anche grazie alla presenza della possente scalinata che conduce alla cappella principale del tempio e ai suoi preziosi giardini, resi ancora più affascinanti da elementi decorativi come l'enorme orologio floreale.

Museo Nazionale di Cambogia



MANGIARE E BERE

MUSEI E PINACOTECHES

Phnom Penh è un'ottima destinazione per gli amanti della cultura in generale e, in particolare, per chi desidera approfondire gli elementi della cultura khmer di cui la città si mostra come una vera e propria capitale. In questo senso imperdibile è una visita al Museo Nazionale di Cambogia, che si trova su un lato della centralissima Piazza Veal Preah Man, a due passi dal Palazzo Reale e dalla prestigiosa Università Reale di Belle Arti. Il Museo nazionale di Cambogia della città è il principale museo del Paese ed è dedicato al mondo dell'arte e dell'archeologia khmer, un'importanza dimostrata dalla vastità della sua collezione. Considerata immensa a livello mondiale, è costituita da oltre 14.000 oggetti appartenenti alla cultura khmer tra sculture in pietra, ceramiche e bronzi. La maggioranza dei reperti appartiene al periodo aureo dell'era angkoriana, pur essendoci spazio anche per alcuni 'pezzi' di epoca preistorica.

 Preah Ang Eng St. 13), Phnom Penh

Consigli Utili su Cucina e vini



CUCINA E VINI

La cultura gastronomica che impera a Phnom Penh racchiude tutte le tendenze della cucina thailandese, cambogiana, cinese e vietnamita. E anche un pizzico di alta **cucina francese!**

La pietanza dominante è naturalmente il riso. I legumi fanno da contorno un po' a tutto e a volte si può trovare anche un po' di carne, soprattutto di maiale. Pollo e pesce sono gli alimenti che vanno per la maggiore.



SHOPPING

Mercato Centrale



PRODOTTI TIPICI E ARTIGIANATO

Il Mercato Centrale di Phnom Penh è il centro dello shopping in città, ed è da vedere anche per la sua preziosa

Fra i piatti tipici i più noti troviamo il **pesce alla griglia** o **fritto**, la zuppa di maiale, l'insalata di manzo (**plea sach ko**) e gli **spaghetti di riso**. Come per gran parte della cucina asiatica non bisogna stupirsi se le tavole saranno imbandite da **cavallette** o **ragni fritti!**

Per la frutta tutto è decisamente più commestibile: banane, noci di cocco, mango e in genere tutta la varietà di frutta tropicale. A Phnom Penh potrete degustare dell'ottimo **vino francese**...altrimenti non mancherà di certo l'occasione di deliziare il palato col vino di palma, l'alcool di riso o il celebre tè verde!

architettura. Dotato di una cupola centrale dalla quale partono quattro ali, stupisce con la sua struttura da edificio coloniale in stile art-deco. Costruito negli anni '37, è stato ristrutturato in tempi recenti per recuperare e dar tornare alla luce il suo caratteristico colore ocra. All'interno del Mercato Centrale è possibile trovare tantissimi prodotti di artigianato locale, tanto da essere considerato un vero e proprio bazar dove acquistare gioielli e abiti di tutti i tipi. Sono tanti i turisti che entrano nel Mercato Centrale alla ricerca dei migliori

souvenir da portare a casa una volta rientrati dalle vacanze. Allo stesso tempo, fare un giro del Mercato Centrale è come concedersi un'immersione nell'atmosfera cambogiana più autentica, entrando nel pieno della quotidianità locale.



Neayok Souk, 855 Phnom Penh