DOVE IL TEMPO RALLENTA: PÉRIGORD, DALLA PREISTORIA AL PIATTO

Category: Turismo e Viaggi

di Leonardo Felician -

Il cuore verde del sud-ovest francese - **Périgord** è il nome storico e culturale di un territorio del dipartimento della **Dordogna**, nel sud-ovest della **Francia**, oggi compreso nella regione della **Nouvelle-Aquitaine**.

Per raccontarne le sue diverse identità si usa tradizionalmente una suddivisione in quattro aree, con una distinzione geografica e turistica, associate ad altrettanti colori.

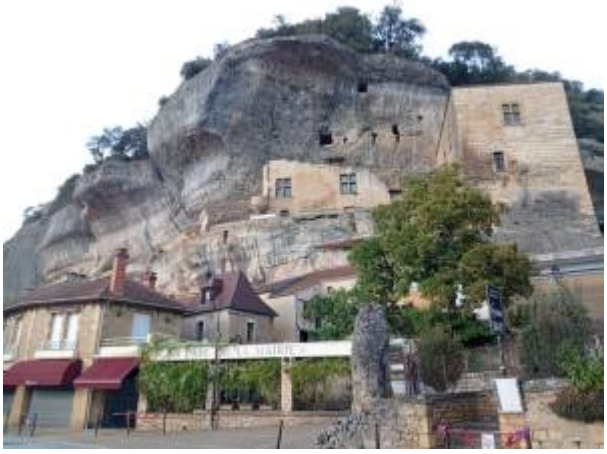
Il **Périgord Noir**, così chiamato per i boschi scuri di querce e lecci; il **Périgord Blanc**, caratterizzato dai terreni calcarei chiari; il **Périgord Vert**, verde per le foreste, i prati e l'abbondanza d'acqua ed infine il **Périgord Pourpre**, la zona delle vigne, il cui colore richiama il rosso violaceo dell'uva e del vino.

Molti sono i motivi per scegliere il **Périgord** come destinazione di un viaggio in **Francia.**

La bellezza della natura e gli ampi paesaggi e poco affollamento anche in piena stagione turistica: la pratica di sport all'aria aperta come bicicletta e canoa sui suoi grandi fiumi, **Dordogna** e **Vézère**, che scorrono pigri formando grandi anse, gli oltre 600 castelli sparsi sul territorio, molti dei quali visitabili.

Ed ancora, il centro storico intatto di **Sarlat** fatto tutto di edifici che vanno dal Medio Evo al

Rinascimento, le origini della storia della nostra specie Homo Sapiens nella Valle dell'Uomo presso il paese di **Les Eyzies**.
La porta d'ingresso - La cittadina di **Sarlat** è la porta di ingresso del **Périgord Noir** e permette di raggiungere alcuni dei luoghi più rappresentativi della **Dordogna**.
La sua posizione centrale permette facili escursioni in giornata rientrando poi a dormire qui alla sera, con un'ampia scelta di alberghi, camere e ristoranti.
La valle della **Dordogna** propone una successione di castelli, borghi e panorami fluviali.
La Roque-Gageac, stretta fra il fiume e la parete calcarea, **Beynac-et-Cazenac**, dominata dalla sua fortezza, **Castelnaud-la-Chapelle** e **Domme** sono alcune delle mete che permettono di completare la visita con prospettive differenti sul territorio, che si presta a passeggiate, escursioni in bicicletta e attività lungo il fiume, con itinerari che attraversano campagne, boschi e piccoli insediamenti come le bastides, caratterizzate da una pianta a scacchiera con al centro una piazza del mercato porticata.
Architettura, memoria, prodotti agricoli e natura appartengono a un unico racconto, nel quale la città costituisce il punto di partenza e, spesso, il luogo al quale tornare dopo una giornata di esplorazione. **Sarlat** non ha bisogno di ricostruire un Medioevo immaginario. La sua forza consiste nell'aver conservato una parte importante della città storica, restituendola alla vita contemporanea.



Le pietre dorate color miele degli edifici, i tetti tipici fatti di lauzes, pesanti pietre grigie sovrapposte, le piazze animate, i mercati e gli appuntamenti culturali compongono un'esperienza che cambia secondo le stagioni, ma mantiene sempre lo stesso carattere.
Sarlat è una città da guardare, ma soprattutto da attraversare, ascoltare e assaggiare: il modo migliore per comprendere il **Périgord Noir**, un angolo felice di Francia con un particolare equilibrio fra patrimonio storico-artistico e vita quotidiana.
Culla della preistoria - La valle della **Vézère**, con i suoi ripari rocciosi ed i siti legati alla preistoria, racconta gli inizi dell'avventura della specie umana
Nel cuore del **Périgord Noir** si contano 147 giacimenti, 25 grotte decorate e 14 siti iscritti nel patrimonio mondiale dell'Unesco: un vero museo a cielo aperto scolpito nella pietra.
Il protagonista del paesaggio è l'abri, il riparo in francese.
Si forma dove il fiume incide le falesie calcaree e l'erosione, aiutata da acqua e gelo, scava gli strati più teneri, lasciando sporgere in alto la roccia più dura come un tetto naturale.
In questa valle gli abri sono numerosissimi: offrivano ai cacciatori preistorici un luogo asciutto con

luce e vista sul fiume, che ha custodito per millenni utensili, ossa e sepolture.
Cuore della valle è **Les Eyzies**, piccolo borgo abbarbicato ai piedi della falesia, capitale mondiale della preistoria, dove le ricerche cominciarono nel 1863.
Qui si trova il **Museo Nazionale della Preistoria** rimodernato da poco e qui, nel 1868, durante i lavori della ferrovia, fu scoperto l'Abri di **Cro-Magnon**. Il nome deriva dalla lingua occitana: Còs-Manhon. Cros significa cavità, mentre Magnon è forse un soprannome.
Louis Lartet vi trovò cinque scheletri, quattro adulti ed un neonato: erano i primi Homo sapiens del Paleolitico superiore riconosciuti come tali, uomini alti e robusti, abili nel lavorare selce e osso e nell'ornarsi con conchiglie forate.
A pochi chilometri, a **Tursac**, si apre il **Village de la Madeleine**, sito a gestione privata, nascosto nel bosco, a mezza costa sulla parete rocciosa, proprio dove la Vézère disegna un'ampia ansa.
L'Abri della Madeleine, scoperto nel 1863, si estende per circa 250 metri ai piedi di una falesia alta 45 metri e ha restituito arpioni, punte, utensili in selce e osso e oggetti d'arte; parte di questi reperti è esposto al **Museo della Preistoria**.
Il giacimento, che racconta quasi 1.500 anni di vita magdaleniana, ha dato il nome al Maddaleniano: oggi gli studiosi parlano di civiltà maddaleniana e non più di Cro-Magnon.

La visita, di circa un'ora, attraversa case e cappella scavate nella roccia: il villaggio fu infatti abitato nel Medioevo e abbandonato solo nel Novecento. In alto restano le rovine di un castello fortificato.
Poi c'è **Montignac**, pittoresca cittadina affacciata sulle due rive della Vézère, con le sue case antiche: è la porta di accesso a Lascaux.
Il 12 settembre 1940, scoppiata da poco la guerra, quattro ragazzi inseguendo il loro cane caduto in una buca scoprirono per caso la celebre grotta. All'interno trovarono una meraviglia inaspettata: un'ininterrotta raffigurazione rupestre di cavalli, tori, cervi e felini: quasi duemila figure tra pitture e incisioni, dominate dalla Sala dei Tori, con animali lunghi oltre cinque metri.
Le pitture risalgono a circa 20.000 anni fa e alla grotta è valso l'appellativo di Cappella Sistina della preistoria; dal 1979 è patrimonio mondiale dell'Unesco. Per preservarle e proteggerle, dal 1963 la grotta originale è chiusa al pubblico.
Nel 1983 fu creata così **Lascaux II**, copia di una parte della cavità, e nel dicembre 2016 **Lascaux IV**, il Centro internazionale dell'arte parietale, che quest'anno compie dieci anni.
Si tratta del primo fac-simile integrale: 900 metri quadrati di pareti riprodotti al millimetro, dipinti a

mano in due anni da 25 artisti, con gli stessi pigmenti dei cac
Dentro la copia regnano buio, umidità e fresco, come nella grotta vera; poi sei sale espositive, un film in 3D, realtà aumentata, laboratori, un teatro dell'arte parietale ed uno spettacolo immersivo.
Il programma dell'anniversario prosegue a novembre con una mostra fotografica sul cantiere e a dicembre con la proiezione di un film sui dieci anni. E' una visita emozionante e impagabile.
Il Périgord nel piatto - Anche la gastronomia è però una componente essenziale dell'identità del **Périgord**. Qui il mercato non rappresenta soltanto un'occasione per acquistare prodotti, ma un luogo nel quale si incontrano le tradizioni agricole della regione, la cultura alimentare e la vita sociale.
Il mercato settimanale di **Sarlat** è tra i più conosciuti della **Nouvelle-Aquitaine**: il mercoledì mattina e per l'intera giornata di sabato le vie e le piazze ospitano produttori e commercianti che propongono specialità locali e ingredienti di stagione.

Il foie gras, il confit ed il magret d'anatra, il tartufo nero, i funghi porcini, le noci e le fragole figurano fra i prodotti più rappresentativi.
La varietà segue il ritmo delle stagioni, mentre la presenza di produttori e trasformatori consente di scoprire anche le tecniche tradizionali di lavorazione e conservazione.
Nei mesi estivi, i **marchés gourmands**, mercati gastronomici serali organizzati anche in diversi altri centri del **Périgord Noir**, aggiungono un aspetto conviviale: si acquistano le specialità direttamente dai produttori e ci si siede a tavolate comuni, spesso accompagnate da musica ed animazione.
Per comprendere la cucina locale basta osservare i tipici menù del territorio proposti praticamente da tutti i ristoranti sia a **Sarlat**, sia in molte altre località.
Un Menu **découverte gourmande du Périgord** comincia con la scelta fra una terrina di foie gras d'anatra mi-cuit preparata in casa e una Paysanne du Sud-Ouest, insalata campagnola arricchita da ventrigli d'anatra, petto d'anatra essiccato e crostino con ciccioli d'anatra.
Sono due interpretazioni diverse della stessa tradizione: la prima punta sulla consistenza morbida e sul gusto intenso del fegato, la seconda propone un insieme più rustico, nel quale le carni lavorate e la componente croccante del pane costruiscono un antipasto più articolato.
Come piatto principale si può sceglie solitamente tra il magret del Sud-Ovest con salsa al miele e

agli agrumi, accompagnato da patate alla sarladese, oppure il confit d'anatra con lo stesso contorno.
Il magret è il petto d'anatra, generalmente cotto in modo da conservare la morbidezza della carne; la salsa agrodolce introduce una nota aromatica che contrasta con la componente grassa.
Il confit, invece, deriva da una tecnica tradizionale di conservazione nella quale la carne viene cotta lentamente nel proprio grasso. Il risultato è una coscia tenera, dalla pelle che può diventare croccante se ben rosolata.
Le patate alla sarladese sono un accompagnamento particolarmente significativo: le patate novelle vengono saltate nel grasso d'anatra con aglio e prezzemolo. È una preparazione semplice soltanto in apparenza, perché la qualità del risultato dipende dalla cottura e dall'equilibrio fra gli aromi.
Il dessert offre un'ulteriore variazione sul tema delle noci, altro ingrediente tipico del **Périgord.**
Si può scegliere una torta di noci fatta in casa, accompagnata da caramello al latte, oppure una crème brûlée alla vaniglia con noci caramellate.

Ed ancora, il tartufo nero è protagonista della stagione invernale, i porcini caratterizzano molte preparazioni autunnali e le noci entrano tanto nelle ricette dolci quanto nella produzione di olio.
A completare il quadro ci sono le conserve, i prodotti artigianali e le specialità vendute ovunque in numerosi negozi.
Alcuni indirizzi infine per soggiornare nel **Périgord**: a **Sarlat**, **l'Hotel Ristorante Le Meysset** (https://hotel-meysset.com) ed i ristoranti **Auberge Le Mirandol** (www.lemirandol.fr) ed il centralissimo **Le Bistrot** (www.le-bistrot-sarlat.com).
A **Les Eyzies**, **l'Hotel Les Glycines** (www.les-glycines-dordogne.com/en/hotel-les-eyzies) ed a **Trémolat**, **Le Vieux Logis** (www.vieux-logis.com), entrambi con ristorante stellato Michelin. A **Montignac**, il ristorante **Aux Berges de la Vézère** con terrazza proprio sul fiume (www.restaurant-montignac.fr).

Fotoservizio di Cyntia Beccari

www.france.fr/it/
www.visit-nouvelle-aquitaine.com
www.sarlat-tourisme.com