



### ***Faro di Ploumanac'h***

Viaggio in Bretagna. Fascino di terre e tempi lontani. **Profumo di Oceano** e scogli battuti dalla marea. Clima dolce mitigato dalla **corrente del Golfo**. Natura rigogliosa con campi fioriti e numerosi parchi naturali. 4000 castelli, manieri e case gentilizie, un patrimonio religioso originale e diffuso. Tutte queste cose costituiscono solo alcune delle tante fonti di interesse di un viaggio in **Bretagna**. Senza dimenticare le coste frastagliatissime che si sviluppano per quasi 2800 km. I numerosi fari alti sulle scogliere come l'imponente torre di **Cap Fréhel** alta più di 50 metri.



### ***Faro di Cap Frehél***

I forti a strapiombo che presidiano il mare come **Fort La Latte** ancora su **Cap Fréhel** o il **Fort National a Saint-Malo**. E ancora le sfumature di verde smeraldo delle acque della **Côte d'Émeraude**, la costa di Smeraldo. Questa costa conta località balneari famose come **Saint-Malo**, la città corsara, **Cancale**, porticciolo celebre per le sue ostriche. **Dinard**, stazione balneare *belle époque* dalle sontuose ville e dai grandi alberghi con le tipiche tende a righe bianche azzurre sulla spiaggia per ripararsi dal vento.



### ***Spiaggia di Dinard***

# Cattedrali di Bretagna, viaggio nella cristianità

Non vi è paesaggio marittimo o dell'interno della regione che non sia segnato qua e là da una croce di pietra, una statua religiosa, un campanile di una chiesa o di una cappella. Sono testimonianza di un'antica tradizione di cristianità. Ha origini antiche con sette santi fondatori. Tra questi il gallese **Mac Law**, latinizzato in **Maclovio**, che nel sesto secolo attraversò la **Manica** per raggiungere il paese di **Aleth**. Antica località oggi incorporata in **Saint-Malo**, di cui fu il primo vescovo e di cui la città oggi deriva il nome.



## ***Cattedrale di Dol-de-Bretagne***

Questa espressione del fervore religioso del popolo bretone, ancora oggi fa risaltare le meraviglie architettoniche e artistiche che si offrono all'ammirazione dei visitatori. La **Bretagna** possiede **nove cattedrali e splendide chiese romaniche e gotiche** costruite nel cuore del **Medioevo**. La cattedrale metropolitana in origine si trovava a **Dol-de-Bretagne**. Oggi è un piccolo paese addossato alla grande chiesa, con il museo didattico **CathédralOscope** che spiega le tecniche costruttive delle cattedrali francesi.



## ***Saint- Malo, spiaggia all'alba***

# Viaggio in Bretagna, regione di mare

Non basta certo una settimana per visitare tutta la Bretagna. La regione nord-occidentale della **Francia**, protesa nell'**oceano Atlantico**, è infatti molto vasta con numerose attrattive sia culturali, sia paesaggistiche. Serve tempo per visitare i musei e centri storici ben conservati dei paesi e delle cittadine. Serve tempo per godere di passeggiate a piedi o in bicicletta in mezzo alla natura, tra spiagge atlantiche, o delle discese in canoa lungo i fiumi.

L'alternativa è trascorrere una lunga vacanza in Bretagna girando sull'ottima rete stradale. Offre ovunque autostrade gratuite regionali. Oppure si può scegliere una destinazione urbana raggiungendola dall'Italia in aereo o in treno, visto che le città sono ben collegate con Parigi con treni TGV ad alta velocità. In ogni caso il clima della Bretagna è dolce. E' un clima oceanico per un territorio circondato da due mari, la **Manica** e l'**oceano Atlantico**. La potenza delle sue maree regola anche il tempo. L'aria è ricca di iodio e già respirarla costituisce una cura di benessere.



## Lo spettacolo delle maree, viaggio in Bretagna

Modellando il paesaggio costiero, **il mare copre e scopre spiagge e scogli del litorale due volte al giorno**. E' mosso da una forza di cui sole e la luna gestiscono lo spettacolo,

mettendo in atto una vera e propria metamorfosi quotidiana. Il flusso a marea ascendente copre la sabbia gli scogli annegando il paesaggio sotto un'immensa coltre azzurra. Il riflusso a marea discendente segna il ritiro del grande blu abbandonando alghe, ciottoli, conchiglie e gusci di crostacei sulla sabbia striata dall'ondulazione delle onde.

Le maree puliscono la battigia e ricaricano di ossigeno le acque del litorale. Questo è elemento essenziale per la vita marina e per lo sviluppo di **ostriche di qualità eccezionale**, note in tutta Europa. L'alta marea è la mecca dei bagnanti e terreno privilegiato per gli sport nautici. La bassa marea invece è occasione per scoprire una fauna solitamente nascosta dal mare, paradiso dei pescatori e piedi bardati di panieri e contenitori alla ricerca di conchiglie, gamberetti e altre ricchezze naturali.



***Banchetti di ostriche a Cancale***

## **Viaggio in Bretagna: i pescatori a piedi nudi**

**A marea bassa la battigia pullula di vita.** Gabbiani e gabbianelli si contendono i molluschi con le beccacce di mare e altri pennuti tra cui il grande e timido cormorano nero. Nella grande baia che si estende da **Cancale al Mont-Saint-Michel**, le maree sono le più forti d'Europa anche a causa della poca profondità del fondale. Il grande rimescolamento delle acque favorisce lo sviluppo del plancton e fa prosperare ostriche e mitili allevati su filari. A **Cancale**, a bordo del mare, coloratissimi banchetti di ostriche offrono prodotti

freschi da consumare a tutte le ore del giorno.

Quando la marea si ritira la sua velocità è percepibile anche a occhio nudo. E'opportuna la prudenza perché si dice che la marea salga al ritmo di un cavallo al galoppo. Con **un'escursione che va fino a 15 metri** nelle grandi maree equinoziali gli scogli spariscono allora sotto i flutti e le rive sono bagnate da spruzzi d'acqua di mare. Le barche arenate finalmente si alzano dai fondali e possono lasciare i porti. Quando arriva il riflusso, le acque se ne tornano da dove sono venute. La spiaggia ritrova i suoi enormi spazi. La sabbia umida e ondulata viene percorsa da **pescatori a piedi nudi**.



**Cancale**

## **Burro salato e galette, viaggio nel gusto in Bretagna**

Se le ostriche sono il più celebre dei prodotti bretoni, un ingrediente ineludibile della cucina bretone è il **burro salato**. I ricchi pascoli verdeggianti della **Bretagna** hanno la particolarità di dare un **latte profumato e un burro cremoso, salato di sale marino**. La sua presenza è obbligatoria sulla tavola dove il burro è compagno inseparabile del pane specialmente quando si mangiano frutti di mare. Anche i dolci ne traggono ricchezza con un sapore autentico e caratteristico di una lunga tradizione pasticciera.

**Crêpe e galette** fanno parte del patrimonio culinario bretone.

La principale differenza tra loro risiede nella composizione dell'impasto. La **galette** viene preparata a base di farina di grano saraceno ed è una preparazione salata. Si accompagna normalmente con prosciutto, formaggio e uovo. Questa è la tipica galette detta "completa". **Nella Bretagna orientale e a Rennes, capoluogo amministrativo della regione** e città ricca di arte e architettura, sono usuali le particolari galette-salsicce.



***Piatto di ostriche***

## **Crêpe e dolce al burro**

Le crêpe invece sono preparate con una pasta dolce a base di farina di frumento. La più classica è quella al burro e zucchero, ma ci sono molte varianti: al **Grand Marnier**, alla **Nutella**, etc. Un altro noto prodotto bretone è il **far**, un flan morbido, dorato, tipico come dessert di famiglia. La preparazione si basa su farina di frumento, zucchero, uova, latte e burro. A volte si incorporano uva secca, pezzetti di mela o prugna perché la loro acidità ben si accompagna con il sapore cremoso della pasta alla cannella. Un pizzico di vaniglia aggiunge un tocco di esotismo a questo dessert locale.

Ricorda la tradizione dei viaggi lontani fin nel **mar dei Caraibi** dei marinai bretoni. E poi c'è un tipico dolce bretone di pasta lievitata cui si aggiunge burro salato di fattoria su una pasta sfoglia. In lingua locale ha un nome impronunciabile, **kouign-amann**, ma significa dolce al burro. La qualità del burro salato e il tempo di riposo della pasta sono

essenziali per la sua riuscita.



## *Crêpes dolci*

# In Bretagna, la tradizione del sidro

I dolci bretoni che si degustano idealmente nel pomeriggio accompagnati da sidro o da thè, introducono in maniera naturale il tema delle bevande tipiche. Viste le estese coltivazioni di meleti, il succo di mela è la prima bevanda che non manca mai sulla tavola. Ma chi desidera qualcosa di alcolico deve assaggiare il sidro, un fermentato di mele o talvolta di pere, con gradazione alcolica da 2 a 7 gradi. Il sapore acidulo viene conferito dalla presenza di acido malico.



## *Sidro di mele*

La tradizione di questa bevanda si è sviluppata nel **Medioevo**, ma è ancora molto presente sulle tavole bretoni e si accompagna particolarmente bene sia alle crêpe sia alle galette. Come il vino, ogni sidro possiede i suoi aromi, il suo bouquet e il suo corpo. Infine il **pommeau di Bretagna DOC** è un aperitivo o digestivo liquoroso da 17 gradi alcolici con denominazione di origine controllata. Si produce con due terzi di succo di mela non fermentato e un terzo di acquavite di sidro invecchiato in botti di rovere per almeno 14 mesi. Si degusta a 8-10 gradi e presenta un bel colore ambrato e un profumo floreale.

*di Leonardo Felician*



*Ricetta del Far Breton*

## **INFORMAZIONI:**

[www.bretagna-vacanza.com](http://www.bretagna-vacanza.com)

[www.saint-malo-tourisme.it](http://www.saint-malo-tourisme.it)

[www.dinan-capfrehel.com](http://www.dinan-capfrehel.com)

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/mont-saint-michel/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/nantes-da-scoprire/>