

ilGastronomade

ALTRI CIBI, LUOGHI E CULTURE



01 Armenia

REDAZIONE

Progetto editoriale

Vittorio Castellani

Fotografia

Archivio fotografico ilGastronomade

Tourism Committee of Armenia

Sam Sweezy

Testi

Vittorio Castellani

Editor in Chief

Vittorio Castellani

Ringraziamenti

Syuzi Mikaelyan

Araksya Stepanyan

Harutyun Vopanyan

Contatti

Email: vittorio.castellani@journalist.com

Mobile: +39 335 664 7579

Web www.ilgastronomade.com

2026©® Il Gastronomade | Tutti i diritti riservati

Supplemento alla testata giornalistica on-line registrata presso il Tribunale di Torino

Iscrizione numero 18 del 17 marzo 2010 | Direttore responsabile: Vittorio Castellani

P.Iva 08250410019

Indice

TABLE OF CONTENTS

01	TONIR Nel cuore del glkhatun	PAGINA 6
02	ARMENIAN BRANDY Il distillato che piaceva a Churchill	PAGINA 10
03	PIONIERI I libri	PAGINA 13
04	KYALLA Da perderci la testa	PAGINA 14
05	GATA & ZINGHYALOV HAT Mangiare per strada	PAGINA 16
06	LAVASH Il pane armeno patrimonio Unesco	PAGINA 18
07	MELOGRANO Il frutto sacro	PAGINA 23
08	MERCATI "Gum" Market & Gyumri Shuka	PAGINA 24
09	VINO La rinascita del nettare armeno	PAGINA 29
10	RISTORANTI Mangiare in Armenia	PAGINA 39



EDITOR IN CHIEF

Vittorio Castellani aka Chef Kumalé

PHOTOGRAFER

Andrea Guermani

1991-2026. IlGastronomade compie trentacinque anni di viaggi, scambi e incontri. Festeggiamolo insieme, nella mia nuova... Macelleria!

ALTRI CIBI, LUOGHI E CULTURE

Trentacinque anni dopo aver mosso i miei primi passi come giornalista freelance e divulgatore di travelfood, mi sono fermato a riflettere su come celebrare questo importante traguardo. Dall'inizio della mia carriera il mondo è mutato profondamente: abbiamo attraversato la rivoluzione di Internet e l'esplosione dei social, assistendo parallelamente al rapido declino della carta stampata.

Se mi guardo indietro, l'elenco delle testate per cui ho scritto e che oggi non esistono più è lunghissimo: nomi storici come Gulliver, TuttoTurismo, Panorama Travel o Viaggi & Sapori. In questo nuovo scenario, lo spazio per noi giornalisti si è ristretto drasticamente, lasciando poche porte aperte ai lunghi reportage d'autore.

Scavando nel mio archivio, mi sono reso conto di un paradosso: nonostante l'abbondanza di blog e siti di travelfood, ho pubblicato solo una minima parte del materiale raccolto viaggiando in 72 Paesi dei 5 continenti. È una miniera di storie e immagini che merita di vedere la luce. Nasce così **ilGastronomade Magazine**.

L'idea mi è venuta pensando a ciò che accade in macelleria: sui banchi dominano il filetto e il sottofiletto, venduti a caro prezzo, mentre le trippe e le parti "meno nobili" spesso restano invendute o scompaiono del tutto. Con ilGastronomade Magazine, ho deciso di agire in un'ottica di **sostenibilità narrativa**: metterò sul mio banco di macelleria il "quinto quarto" del mio lavoro.

Sono quegli "avanzi" di viaggio che, proprio come le trippe se ben cucinate, si riveleranno sicuramente ricchi di carattere e autenticità.

Buon viaggio, Buona cucina!



Gli abitanti della regione di Javakhk, credevano che gli angeli del pane appena sfornato volassero attorno al *tonir* durante la cottura e colpissero chiunque offendesse le donne fornaie”

LA LEGGENDA

Una leggenda narra che Vahagn, personificazione del fuoco e del tuono, insegnò l'arte della guerra ai Rapyani, i mitici antenati degli Armeni. Dopo ogni sessione, l'assemblea si riuniva attorno al Monte Tondrak – più comunemente noto come Tonir – l'ultimo vulcano attivo dell'altopiano armeno, nascosto nella catena dei Tsaghkunyats.

Un giorno, mentre cuoceva il pane, Vahagn estrasse alcune braci dal cratere e ordinò ai suoi apprendisti di dividerle con gli esseri umani affinché anche loro potessero cuocere il pane nel proprio focolare.





Tonir

NEL CUORE DEL *GLKHATUN*

Per la sua importanza nell' antichità, il pane e la sua preparazione hanno sempre avuto una dimensione mitica in Armenia. Il *tonir*, il forno interrato attorno al quale si cucinava, si mangiava e si dormiva, era considerato l'elemento centrale del *glkhatun*, il "corpo centrale" della casa. Con questo termine, s'indicava un'ampia stanza rettangolare, spesso scavata profondamente nel fianco di un pendio, con un pavimento di terra battuta delimitato da muri di contenimento in roccia vulcanica e senza aperture se non la porta e lo *yerdik* – un oculo attraverso cui il fumo sale dal focolare. Il *tonir* era costituito da un cono troncato formato da spesse bobine d'argilla, sovrapposte una sull'altra e fatte essiccare al sole.

Il rigonfiamento si assottigliava verso il bordo dell'apertura, il cui margine era ispessito e leggermente rivolto verso l'esterno per aderire al duro pavimento di terra battuta. Il tipo più comune aveva una profondità di 1,5 m e un diametro compreso tra 60 e 80 cm.

Una volta essiccato, il *tonir* veniva calato in una fossa precedentemente scavata e riscaldato dall'interno con un piccolo fuoco alimentato con sterco secco o legna di abete. L'interno del *tonir* veniva poi unto con un panno unto con grasso di pecora. In questo modo le pareti interne venivano levigate e il *tonir* poteva durare fino a cinquant'anni.

Un condotto in argilla (*akuka*) partiva dal fondo del *tonir* e raggiungeva la superficie del terreno attraverso una

apertura a forma di ferro di cavallo, per convogliare l'aria necessaria a mantenere vivo il fuoco. Una costellazione di cavità della dimensione di un corpo, scavate nel terreno, era solitamente disposta attorno al *tonir* in un disegno concentrico: cavità rovesciate o "sedili" utilizzati dalla cuoca che prepara il *lavash* – il pane piatto tradizionale. L'impasto, steso in una forma ellittica sottile, cuoce quasi istantaneamente quando viene premuto contro la superficie interna del *tonir*. Le azioni compiute dalla famiglia sono letteralmente "disegnate" nel terreno dal *tonir*. Il focolare era il principio organizzatore del mondo interno. Se l'abitazione comprendeva più di un *glkhatun*, tutte le stanze adiacenti erano collegate da un'apertura verso il *tonratun*, la stanza del forno, la principale fonte di calore. Nelle regioni più fredde dell'Armenia, l'apertura del *tonir* veniva chiusa da un tavolo coperto da un tappeto (*kursi*). Quando il fuoco si spegneva, la famiglia si riuniva attorno al focolare – anziani e ospiti occupavano il posto d'onore, rivolti dalla parte opposta rispetto alla porta d'ingresso – e vi immergeva i piedi, godendo del calore trattenuto dal corpo d'argilla. Stuoie e cuscini venivano disposti sopra e attorno al *tonir* per sedersi, mangiare e dormire durante le lunghe notti invernali. Il *tonir* doveva essere mantenuto sempre pulito e parole maligne o imprecazioni erano proibite quando ci si trovava nelle sue vicinanze.

Seguimi www.ilgastronomade.com

Armenian Brandy

IL DISTILLATO CHE PIACEVA A CHURCHILL

Il Cognac armeno rappresenta una delle tradizioni più emblematiche dell'Armenia moderna. La sua produzione iniziò nel 1887, quando il mercante Nerses Tairyan fondò a Erevan la prima fabbrica di vino, adottando fin da subito la tecnologia francese della doppia distillazione. In un'epoca in cui il Cognac europeo godeva già di grande prestigio, la versione armena seppe distinguersi rapidamente, ottenendo riconoscimenti internazionali soprattutto durante gli anni dell'URSS, quando le distillerie locali conquistarono premi e notorietà in numerosi Paesi. Nel 1899, a causa delle difficoltà logistiche legate all'assenza della ferrovia, Tairyan vendette la fabbrica ai commercianti russi Shustov, che contribuirono all'espansione del settore.

Tra il 1893 e il 1894 sorsero altre tre distillerie e, alla vigilia della Prima guerra mondiale, il loro numero raggiunse quota quindici. Per decenni la produzione fu regolata dagli standard sovietici GOST, troppo vaghi per definire con precisione cosa potesse essere chiamato "Cognac armeno", lasciando spazio a imitazioni e all'uso non controllato dei marchi. La svolta arrivò il 1° marzo 1999, quando entrò in vigore lo standard armeno sviluppato dalla Distilleria di Erevan. Da allora, il Cognac armeno deve essere prodotto esclusivamente da alcool d'uva e da uve coltivate nel Paese. Le varietà principali includono Voskehat, Garan Dmak, Chilar, Mskhali, Garan Dmak, Chilar, Mskhali, raccolte tra settembre e ottobre con un contenuto zuc-

cherino ideale del 18-20%. La fermentazione, priva di solfiti, dura 7-10 giorni secondo il metodo dei vini bianchi, prima della distillazione in alambicchi tradizionali o *Zohrapyan*. Lettere e testimonianze mostrano l'apprezzamento del Cognac armeno da parte di personaggi celebri come Winston Churchill, Agatha Christie e Frank Sinatra. È nota la storia secondo cui Churchill preferiva il Cognac armeno "Dvin". Quando ne notò un calo di qualità, si lamentò con Stalin: si scoprì allora che il maestro distillatore Margar Sedrakyan era stato deportato. Fu così che dopo la protesta di Churchill, Sedrakyan fu liberato e reintegrato. I Cognac armeni più noti: *Ararat, Ani, Akhtamar, Nairi*, sono oggi prodotti dalla società Pernod Ricard Armenia.



ARARAT

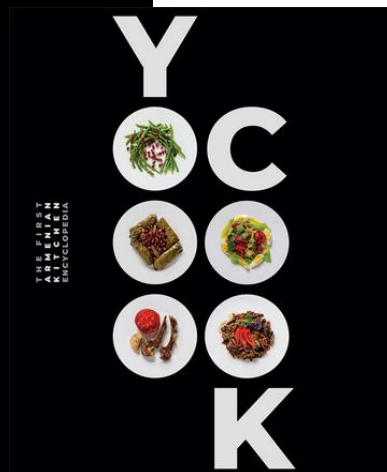
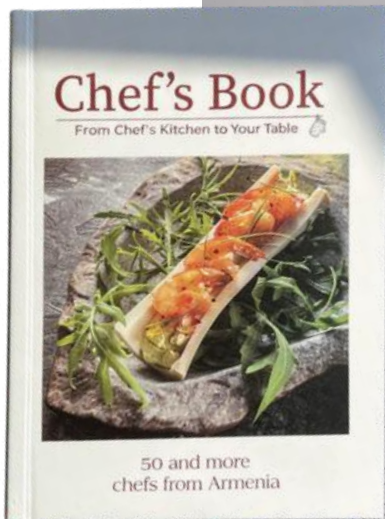
ԵՐԵՎԱՆԻ ԿՈՆՅԱԿԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ ЕРЕВАНСКИЙ КОНЬЯЧНЫЙ ЗАВОД

ARARAT
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԿՈՆՅԱԿԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ
ԵՐԵՎԱՆԻ ԿՈՆՅԱԿԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ

ARARAT
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԿՈՆՅԱԿԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ
ԵՐԵՎԱՆԻ ԿՈՆՅԱԿԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ

ARARAT
Muscavi

ARARAT
Muscavi



I LIBRI

Pionieri

SYUZI MIKAELIAN IG @syuzimikaelyan
“Chef’s Book: 50 and more chef from Armenia”

Con 16 anni di esperienza nell’HoReCa Syuzy Mikaelyan ha fondato l’agenzia ProReCa per elevare il settore in Armenia, definendo standard professionali e approcci moderni. Per raccontare il mondo dell’industria agroalimentare ha poi creato ProReCa Magazine e videoblog come Chef’s Life, dedicato alle storie degli chef. ProReCa ha inoltre organizzato ProFood Armenia 2025, il più grande evento internazionale F&B mai realizzato in Armenia, riunendo chef, ristoratori, imprenditori e buyer da tutto il mondo. con expo, masterclass, consulenze e la competizione PROCHEF, che ha rafforzato la presenza dell’Armenia sulla mappa culinaria globale. Il successo di questi progetti l’ha portata a pubblicare Chef’s Book, la prima guida che riunisce oltre 50 chef armeni dove illustra tecniche, ricette e nuovi spunti per professionisti e aspiranti chef.

VAHAN ARAKELIAN IG @chef_vahan_arakelyan
“Yooo Cook: The first armenian kitchen encyclopedia

Nato in una famiglia di cuochi, cresce seguendo il padre nei migliori ristoranti dell’Armenia sovietica. A 17 anni inizia a lavorare con lui, poi prosegue da solo collaborando con numerosi chef. Nel 2002 entra nella rete cinese del Drago d’Oro, lavorando tra Hong Kong e Qingdao. Tornato in Armenia, fonda una scuola di cucina e insegna al ristorante Milos. Brand chef di Eden, nel 2019 ottiene il titolo “Chef Sol Gourmand Bourgeois”. Nel 2021, insieme ad alcuni suoi colleghi, inizia a lavorare al Progetto “Yooo Cook”, pensato per la diffusione della cultura gastronomica per per gli studenti armeni. Il libro omonimo (in inglese), presentato nel luglio 2023 è il primo tentativo di codificare la cucina armena, per renderla trasmissibile e comunicabile: una raccolta di 450 ricette, dagli appetizers ai dolci, che dedica molta attenzione ai prodotti tipici armerni.

Seguimi www.ilgastronomade.com

Kyalla

DA PERDERCI LA TESTA...

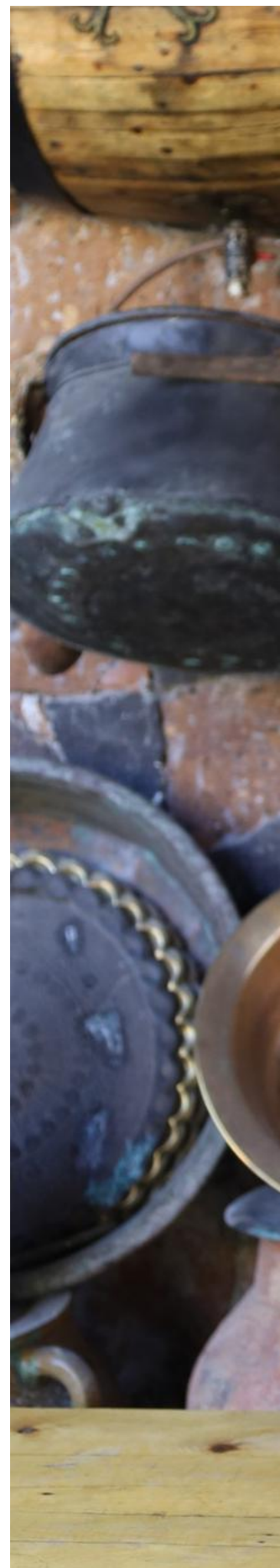
Avete mai sentito parlare della testa di mucca al forno? In armeno si chiama *kyalla* o *qyalla*. Mangiare l'intera testa di un bovino non è affatto comune: è un piatto rituale pensato per sfamare almeno dieci persone e non si ordina normalmente al ristorante. Un tempo Gyumri era la capitale della carne in Armenia grazie ai numerosi macelli, finché il terremoto del 1988 non distrusse gran parte delle imprese locali. Tuttavia, il *know-how* e la conoscenza su come cucinare ogni singola parte della mucca sono rimasti intatti. Il modo in cui la *kyalla* viene preparata a Gyumri è rinomato in tutto il Paese e attira visitatori persino dalla Russia. Le teste vengono cotte in un forno a legna; la selezione dei capi è fondamentale: si scelgono solo mucche giovani. La preparazione inizia la sera prima con l'ammollo in salamoia. La testa viene prima scuoiata e pulita e poi arrostita lentamente fino al momento del servizio. Occorrono diversi minuti per pulire tutto e disporre i tagli sui vassoi. Successivamente si rimuovono le cervella e si pela la lingua, preparandole a parte. Bisogna rompere il cranio per estrarre il contenuto; si mangia persino il bulbo oculare. Ci sono sette parti della testa particolarmente gustose, servite con salse come l'*ajika* o un bagnetto di aglio e prezzemolo, insieme a pane *lavash* e patate. La carne è tenerissima. Per ordinarla serve un preavviso di 24 ore.

GYUMRVA KYALLA

IG @gyumrva__qyalla

FB @Gyumrvaqyallal

Seguimi www.ilgastronomade.com







Gata & Zhingyalov Hat

MANGIARE PER STRADA

La *gata* è un un pandolce armeno dalla storia molto antica, venne citato già dal favolista Vardan Aigektsi nel XIII sec. L'origine del suo nome resta incerta ma è sicuro che non ha legami con il francese *gâteau*. Si tratta di una preparazione da forno ricca di burro, un tempo cotta nel *tonir* e oggi nei comuni forni domestici. Si consuma soprattutto a Candelora e in Quaresima,

ma anche quotidianamente con tè o caffè. Le varianti regionali sono numerose: sono celebri quelle di Garni e Geghard, decorate e rotonde, o la versione di Tsovinar, più compatta e triangolare. Diffusa la *gata* con koritz, ripieno di farina, burro e zucchero, talvolta arricchita da noci o da una moneta portafortuna. La si trova spesso venduta per strada dagli ambulanti.



Lo *Zhingyalov hat* è una focaccia armena originaria dell'Artsakh e del Syunik, il cui nome significa "pane con erbe". Si prepara con un impasto semplice di farina, acqua e sale, steso in una sfoglia sottilissima simile al *lavash*. Il ripieno è l'elemento distintivo: una miscela finemente tritata di 10-25 erbe selvatiche e coltivate, scelte per bilanciare sapori neutri, aciduli e aromatici. Tra le più comuni spiccano il coriandolo, il prezzemolo, spinaci, aneto, cipollotti, ortica, acetosella, cerfoglio e altre piante spontanee del Caucaso. Le erbe vengono condite con poco olio, sale e talvolta spe-

zie, poi racchiuse nella sfoglia chiusa a forma di barca e cotta per pochi minuti su una piastra di ferro chiamata *saj*. Tradizionalmente preparato dalle donne, è un piatto primaverile e quaresimale, vegano e leggero. Si mangia caldo, spesso accompagnato da vino, birra o *tan*, una bevanda rinfrescante a base di yogurt, ed è celebrato da un festival annuale in Artsakh. Ecco dove gustare il migliore nella capitale.

ZENGYALOV HAC
FB @JengyalovHac

Lavash

IL PANE ARMENO PATRIMONIO UNESCO

Il *lavash* è un pane armeno considerato il “re dei pani armeni”. È il pane principale del popolo armeno e viene cotto nel *tonir*, il tradizionale forno interrato. Si tratta di un pane bianco azzimo, sottilissimo, preparato con farina di frumento. Anticamente, soprattutto nell’altopiano armeno, il *lavash* nacque per garantire pane fresco a lungo: mentre il pane comune va consumato subito, il *lavash* non si deteriora e può essere conservato per mesi, persino un anno. Basta spruzzare acqua sul pane secco per rinfrescarlo. È diffuso in Armenia, Iran, Georgia, Azerbaigian, Turchia, nel Caucaso e in altri paesi orientali, ma in Armenia la sua preparazione ha oltre tremila anni di storia. Ancora oggi, soprattutto nelle case rurali, in autunno si produce una grande scorta di *lavash* che viene essiccato e conservato per l’inverno. L’impasto si prepara con farina di frumento, acqua tiepida, sale e lievito madre armeno (*tthkkmor*). Si lavora preferibilmente la sera e si lascia riposare in un luogo caldo; poi viene diviso in panetti di circa 300 grammi. Ogni panetto viene steso con il mattarello fino a ottenere sfoglie sottili come carta, ovali e larghe circa 70 cm. La sfoglia viene poi adagiata su un cuscino e fatta aderire con forza alla parete rovente del *tonir*. La cottura è rapidissima: in meno di un minuto il pane è pronto ed estratto con una lunga asta metallica. Si dice che il primo pane cotto risulti sempre imperfetto. Sebbene oggi nelle città armene il *lavash* venga spesso acquistato nei negozi, nei villaggi e nelle province si mantiene viva la preparazione tradizionale.

Nel 2014 la cultura del *lavash* è stata iscritta nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell’Umanità dell’UNESCO, accanto all’arte del *duduk*, ai *khachkar*, alla danza *Kochari* e all’epopea dei “Folli di Sassun”. L’iscrizione porta il titolo: “Il *lavash*: preparazione, significato e manifestazioni culturali del pane tradizionale in Armenia”. Numerose usanze popolari sono legate al *lavash*. Una delle più note è quella di porre un *lavash* sulla spalla della sposa durante il matrimonio. Secondo la leggenda, durante le nozze tra Vahagn, Dio della guerra, e Astghik, Dea dell’amore, Aramazd pose un *lavash* sulla spalla della sposa. Ma, lungo il cammino, Astghik non fece attenzione e il pane cadde. Aramazd si adirò e dichiarò che chi lascia cadere il pane non può diventare madre e moglie. Il matrimonio non fu celebrato, ma da allora in Armenia si usa deporre il *lavash* sulle spalle delle spose, che camminano con cautela per evitare che scivolino. A questo pane è dedicata anche la fiaba “La storia del ragazzo di nome Naghash e del pane chiamato Lavash”, da cui nel 1988 è stato tratto il cartone animato “Il Lavash Magico”. Attraversando i villaggi, compresi quelli più sperduti, non è raro osservare le donne intente a lavorarlo in coppia. Solitamente c’è chi lo stende e chi lo cuoce, a volte anche per venderlo ai passanti. L’aspetto curioso è che anche alcuni dei centri commerciali più moderni riservano un’angolo delle loro bakery dove i clienti si soffermano per ammirare questa arte antica, che rappresenta un vero orgoglio nazionale.



Seguimi www.ilgastronomade.com

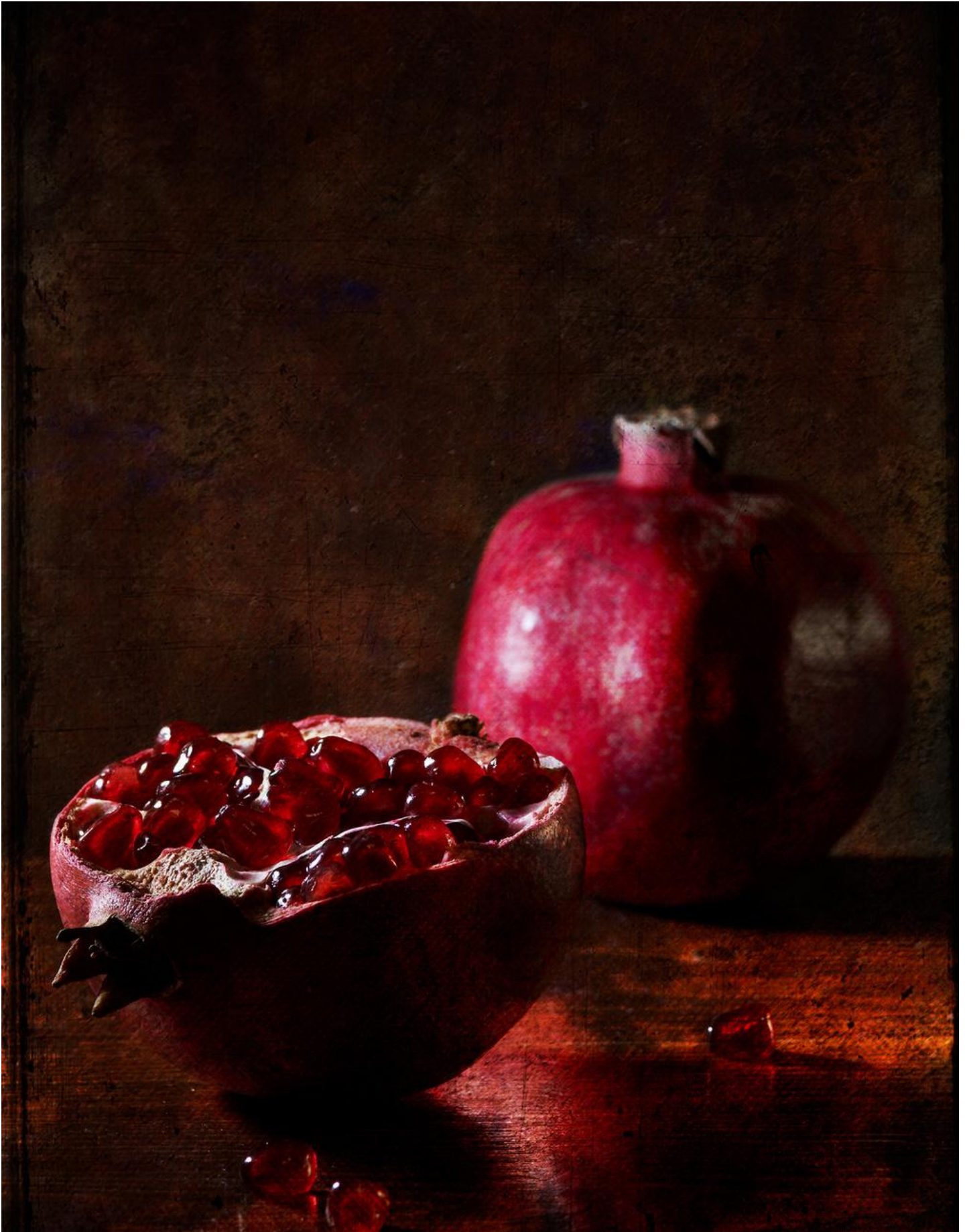


Grazie al progetto di sviluppo rurale Gagarin il Tsaghkunk Restaurant & Glkhatun, inaugurato nel 2021, ha dato vita alla Tsaghkunk Experience un invito a entrare nel vivo della cultura armena, attraverso un percorso immersivo davvero emozionante. Dopo un'accoglienza al ristorante, il viaggio prosegue verso il *Glkhatun*, un' antica casa restaurata dell'XI sec., vero gioiello del progetto. Qui si assiste alla *masterclass* dedicata al *lavash*: Anna e Gohar mostrano ogni gesto, dal lavoro dell'impasto alla cottura nel *tonir*, coinvolgendo gli ospiti in una pratica che unisce memoria, tecnica e poesia. La dimostrazione si completa con assaggi di formaggi locali, carni curate e specialità della valle, prima di tornare al ristorante per un menu in sette portate che reinterpreta la cucina armena con sensibilità contemporanea. Costo 28000 ADM (ca 60€)



TSAGHKUNK RESTAURANT & GLKHATUN

tsaghkunk.am





Una credenza armena narra che il frutto del melograno contenga 365 semi, uno per ogni giorno dell'anno. Dai suoi semi premuti si ricava da secoli anche un ottimo vino .”

IL FRUTTO SACRO

La cultura armena è ricca di simboli. Tra quelli più amati c'è il frutto del melograno. Che sia inciso in antichi manoscritti o gustato in un bicchiere di vino, il simbolismo del melograno ha influenzato Re e leader religiosi che lo raffiguravano nell'architettura e nei manoscritti. Il Tempio di Garni, risalente al I sec. d.C., presenta incisioni di melograni che testimoniano la sua importanza già nell'Armenia precristiana. Il melograno è associato alle benedizioni divine, alla vita eterna e al sangue di Cristo. I manoscritti medievali armeni, risalenti al VI sec., raffigurano spesso melograni con significati cristiani. Le croci di pietra (*khachkar*) e le decorazioni delle chiese includono frequentemente immagini di

melograni come simbolo di resurrezione e fede. Oltre alla religione, il melograno ha un profondo valore nelle tradizioni sociali. È simbolo di fertilità, buona fortuna e prosperità nella vita familiare. I matrimoni armeni prevedono a volte un rituale in cui la sposa rompe un melograno, spargendone i semi per benedire il matrimonio con figli e felicità. Durante le celebrazioni del Capodanno, i melograni vengono posti sulle tavole come segno di abbondanza e rinnovamento. Anche la credenza che il melograno allontani gli spiriti maligni è ancora viva nel folklore armeno. Avete mai brindato con un calice di vino di melograno? Le zone più rinomate per la sua produzione sono quelle di Vayots Dzor e dell'Artsakh.

Mercati

“GUM” MARKET & GYUMRI SHUKA





"GUM" MARKET

35 Movses Khorenatsi Str. Yerevan
IG @armeniangummarket_2

Se vuoi conoscere le basi di una cucina e quelli che sono gli ingredienti ed i prodotti che la caratterizzano devi necessariamente iniziare dai mercati e il "Gum Merket" di Yerevan non fa eccezione. Nonostante l'architettura che ci riporta all'epoca sovietica, entrando si rimane affascinati dalle decine di banchi, suddivisi in aree merceologiche, a cominciare da quelli di frutta secca che espongono in bella vista suggestive composizioni di arance, fichi o ribes. Non perdetevi l'angolo dedicato alle salamoie artigianali, con le teste d'aglio rosso, quello degli insaccati con la *basturma* e dei pani *lavash*, davvero spettacolare, insieme a molto altro...



CONSERVE

La campagna armena è molto generosa e tutto ciò che non si consuma d'estate finisce in conserva per l'inverno



FORMAGGI

I formaggi armeni sono davvero particolari. Provate lo *Yeghegnadzor*, il *Chechil* o il *Mklats panir*



SPEZIE

E' il regno delle spezie caucasiche, comprese le miscele georgiane: *adjika*, *hops* e *utsho suneli*



Il bazar o “shuka” di Gyumri (pag. successiva), seconda città dell’Armenia, è molto più grande ma meno ricco di curiosità di quello della capitale e lo spazio coperto si estende all’esterno, con decine di banchi. Oltre agli zamponi e alle teste di mucca, al caviale di trota, a pesci locali affumicati, frutta fresca ed essiccata, e curiose foglie intrecciate per fare le zuppe (*aveluk*) è particolarmente interessante per gli utensili tradizionali per cucinare: lunghi spiedi metallici per il BBQ (*khrovats*), pentole di terracotta.



GYUMRI SHUKA
Tsulukidze St.
Shahumian St.

Vino

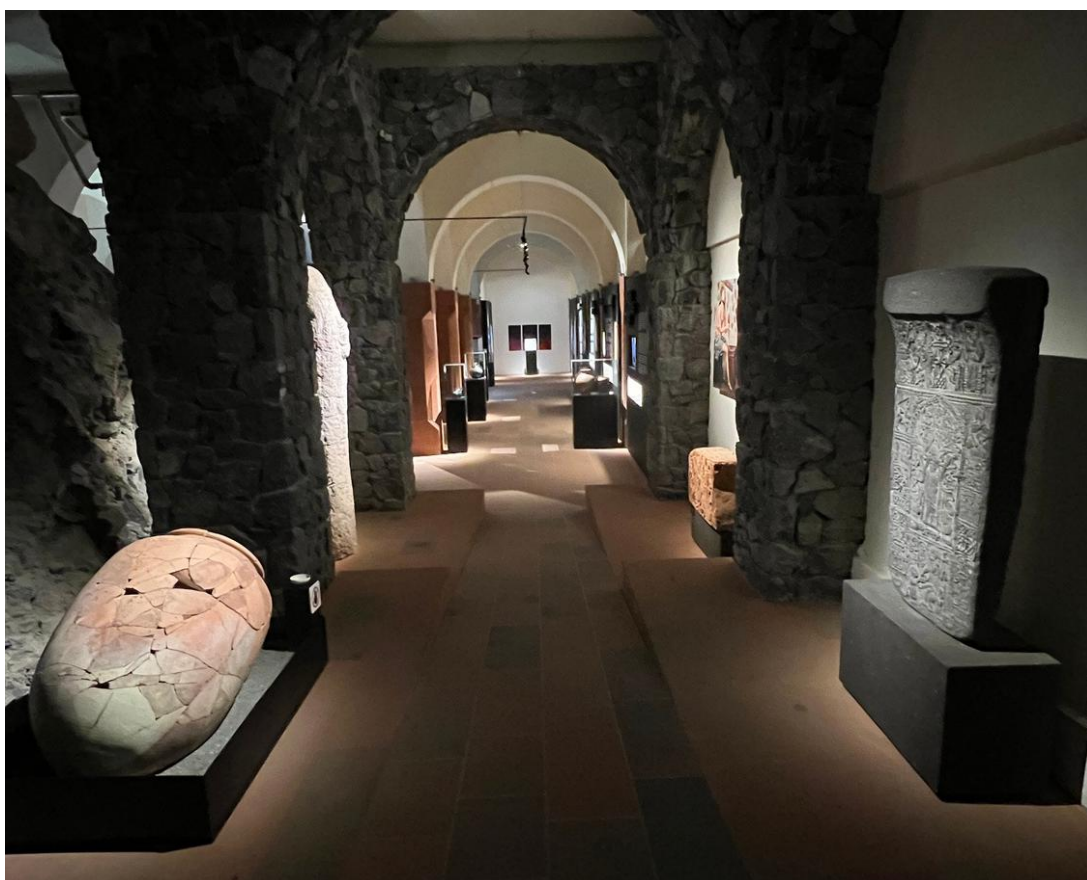
LA RINASCINA DEL NETTARE ARMENO

La viticoltura armena affonda le sue origini in un passato così remoto da intrecciarsi con l'alba stessa della civiltà. In questa terra di montagne e altipiani, tra il Caucaso e l'altopiano armeno, la vite selvatica trovò uno dei suoi primi luoghi di domesticazione preferenziale, tanto che la tradizione affidò la sua protezione alla Dea Spendaramet, simbolo di fertilità e rinascita. Le scoperte archeologiche hanno confermato i miti: nel complesso di Areni-1, nel Vayots Dzor, è emerso il più antico impianto di vinificazione noto, con *fouloir* in argilla, vasca di fermentazione, vinaccioli e recipienti rituali, datati a oltre 6.000 anni fa. La presenza di malvidina ha provato poi l'esistenza di un autentico vino rosso. Nel

I millennio a.C. il regno di Urartu possedeva vasti vigneti irrigati artificialmente e produceva vini ottenuti anche tramite appassimento, anticipando tecniche mediterranee. Gli Assiri, conquistata Van, trovarono immense cantine, mentre Erodoto descrisse il trasporto del vino armeno lungo l'Eufrate in barche dirette a Babilonia. Nel Medioevo la produzione continuò nel Vaspurakan e nelle valli dell'Araxe. Celebre fu la disputa del XII sec. tra la Chiesa armena e quella greca sul vino da messa, risolta da un arbitro musulmano che propose di sostituirlo con l'acqua. L'età moderna portò una crisi: nel XVII sec. i Safavidi distrussero il vigneto di Erevan, mentre nel XIX sec., sotto l'Impero russo la

viticoltura tornò a prosperare e nacquero le prime grandi aziende, tra cui la futura Yerevan Brandy Company. In epoca sovietica la produzione crebbe enormemente, fino alla campagna anti-alcol di Gorbačëv che causò l'abbandono di molti vigneti. Bisognerà attendere il crollo dell'URSS e l'indipendenza per iniziare ad assistere a una nuova fase di rinascita. Oggi i principali distretti vitati sono Armavir, Ararat e Vayots Dzor, e i vitigni autoctoni guidano il rilancio: Areni noir per i rossi, Voskehat e Tchilar per i bianchi. Secondo molti sommelier, i vini armeni stanno conquistando una identità sempre più definita, con tannini delicati, equilibrio e notevole capacità di invecchiamento.





Fondata nel 2008 a Sasunik, **Armenia Wine** è oggi l'azienda vinicola più rappresentativa del Paese, capace di coniugare una storia millenaria con le più moderne tecnologie. Con 135 ettari di proprietà, di cui 83 certificati biologici, la cantina valorizza i vitigni autoctoni Areni e Kangun, simboli di un terroir unico. La produzione, guidata da esperti internazionali come Jean-Baptiste Soula e il mastro spumantista Paulo Piera, raggiunge 14 milioni di bottiglie l'anno, esportate in oltre 50 Paesi. Un elemento distintivo è l'uso dei Karas, i tradizionali orci in terracotta: nel vino "Tariri Karasum", l'affinamento in argilla per un anno preserva aromi purissimi, unendo l'eredità di 6000 anni fa alla precisione enologica contemporanea. Dalla selezione pneumatica delle uve in atmosfera inerte all'uso di legni pregiati, ogni passaggio mira alla perfezione. Armenia Wine rappresenta un laboratorio di innovazione che rende il vino armeno un'eccellenza globale. L'**History Wine Museum**, ospitato all'interno della cantina, è un percorso immersivo che ripercorre seimila anni di cultura vitivinicola armena attraverso reperti, installazioni scenografiche e narrazioni coinvolgenti. La visita è vivamente consigliata: offre una prospettiva unica sulla storia del vino e arricchisce l'esperienza in cantina con contenuti di grande valore culturale ed estetico.

ARMENIA WINES
armeniawine.am/en
WINE HISTORY MUSEUM
winemuseum.am



Voskevaz Winery è una gloriosa cantina a conduzione familiare situata nell’Aragatsotn, in Armenia, nel villaggio omonimo di “Voskevaz” che significa “grappolo d’oro”. Fondata nel 1932, ha saputo integrare innovazione e tradizione, conservando un caratteristico maniero per la sua cantina e utilizzando le antiche anfore di terracotta armene (*karas*) del XIX sec. per la vinificazione. Dal 2004 ha vissuto una autentica rinascita, producendo vini da varietà autoctone affinati in rari barili di rovere caucasico. Voskevaz è pioniera in Armenia nell’uso della tecnica dell’appassimento per i vini dolci e, dal 2019, anche del metodo “*Kakhani*”, tra i più antichi al mondo. I suoi vini riflettono l’anima del territorio e hanno ricevuto premi in concorsi internazionali come Decanter, Mundus Vini e USA Wine Ratings. Con una gamma in continua espansione, Voskevaz contribuisce con passione all’eccellenza del vino armeno e alla sua diffusione a livello globale, compresa l’Italia.

WOSKEVAZ WINERY

voskevaz.am

VOSKEVAZ

voskevaz.am





PROSHYAN
proshyan.am

La storia di Proshyan nasce tra antiche colline dove i saperi sono stati tramandati, per essere trasformati nel tempo in un progetto ambizioso. Fondata nel 1885 e rinnovata dopo il 1996, oggi è un grande complesso che produce circa cinquanta vini, oltre a pomegranate wine bio, distillati e brandy, valorizzando le uve dell'Ararat Valley, includendo anche e riserve di Areni. Con esportazioni in oltre trenta Paesi, guida la rinascita enologica armena e custodisce un patrimonio culturale unico. Oltre ai vini classici incuriosiscono le sue bollicine Pom X aromatizzate alla mora o al mango.



Tushpa Wine è una cantina familiare dell'Ararat Valley che unisce tradizione armena e visione contemporanea. Fondata dalla famiglia Manasserian, coltiva vitigni autoctoni a 800 mt, dove suoli argillosi e clima secco esaltano l'identità del territorio. La filosofia produttiva privilegia interventi minimi, fermentazioni spontanee e affinamenti in rovere caucasico. Tra le etichette simbolo spiccano l'Haghtanak, rosso intenso e fruttato noto per il suo colore "pomegranate red", e il Mher, naturale e senza solfiti aggiunti, apprezzato per la sua evoluzione lenta nel bicchiere. Alcune annate mostrano leggere note affumicate dovute ai venti caldi che attraversano la valle. Il logo è stato creato dall'artista Kamo Nigarian. La cantina accoglie gli ospiti in un piccolo locale con degustazioni di piatti tradizionali armeni della regione abbinati ai loro vini, offrendo un'esperienza immersiva con vista sul monte Ararat, al confine con la Turchia.



TUSHPA WINERY
tushpawines.com

“ Secondo una leggenda, durante il Diluvio l’Arca di Noè si fermò sul monte Ararat. Quando le acque si ritirarono, con i suoi figli iniziò a coltivare la vite. Si ritiene che l’umanità abbia assaggiato per la prima volta il vino proprio ai piedi dell’Ararat.

LA LEGGENDA



VINO & RISTORANTI IN ITALIA

CASA ARMENIA

Harut Vopani e Meline Sarukhanyan, fondatori di Casa Armenia B&W, hanno creato la prima centrale di distribuzione di vini armeni in Italia. La selezione comprende bollicine charmat e champenoise, bianchi minerali, rossi speziati da vitigni autoctoni (Areni noir, Kakhet, Voskehat) e blend internazionali coltivati in Armenia. Distribuiscono etichette prestigiose come Armenia Wine Company, Hin Areni, Voskevaz Winery e distillati invecchiati di Ohanyan Artsakh e Proshyan. Oggi Casa Armenia è anche il miglior ristorante armeno in Italia, inserito nella guida BestEthnic Torino 2025.

Via G. F. Napione 33, Torino
Mob 351 744 1444
IG @casaarmeniaristorante
FB @casaarmeniaristorante
casaarmenia.it

ARARAT

In Borgo la Croce a Firenze, propone cucina caucasica autentica con specialità alla brace: khorovats, tolma e khinkali georgiani. Le materie prime vengono dal vicino mercato di Sant'Ambrogio. L'ambiente è accogliente con cucina a vista e carta vini esclusivamente armeni e georgiani.

Via Borgo La Croce 82R, Firenze
Mob 375 57 21 739
IG @araratfirenze
FB @araratfirenze
araratrestaurant.it



CASA NUR

Casa Nur, trattoria armena nel cuore di Bolzano, nasce dal sogno di Gagik "Gago" Khalatyan, orafo bolzanino che ha trasformato la sua passione in realtà. Lo chef Raz Ghazaryan, cresciuto tra le ricette tradizionali della nonna, propone piatti autentici che raccontano storie di casa e memoria.

Via Rovigo 74, Bolzano
Tel 0471 362208
Mob 329 9312378
IG @casanur_trattoria_armena
casanurestaurant.com



Ristoranti

MANGIARE IN ARMENIA

Dolmama, nel cuore di Yerevan, è uno dei ristoranti simbolo della cucina armena contemporanea. Nato nel 1998, ha reinventato i sapori dell'Armenia orientale con un approccio elegante e profondamente identitario. La sua cucina valorizza ingredienti locali e ricette tradizionali rilette con sensibilità moderna: celebre il *mountain lamb stew*, stufato di agnello di montagna, e il pollo al vino e noci. Da non perdere anche il *khashlama*, piatto di agnello e verdure considerato tra i migliori della cucina armena e lodato persino da Charles Aznavour. L'atmosfera è raccolta e raffinata, quasi domestica, frutto della visione del proprietario, un collezionista d'arte armeno-americano rientrato a Yerevan. La carta dei vini è ampia, con etichette locali di grande interesse. Dolmama è stato tra i primi a proporre una cucina armena "d'autore", contribuendo a ridefinire l'immagine gastronomica del Paese. La fascia di prezzo è medio-alta.

DOLMAMA
dolmama.am

Jijil Tavern, in Pavstos Buzand Street, è uno dei ristoranti più amati di Yerevan grazie alla sua cucina armena autentica e all'atmosfera calda e curata. Il menu celebra i sapori tradizionali con piatti come gli spiedini *khorovats*, le zuppe rustiche *khashlama* e altre specialità alla brace, accompagnati dal pane appena sfornato, oltre ad una selezione di vini locali e cocktail originali. Gli interni, ricchi di dettagli artigianali, richiamano la simbologia armena e creano un ambiente intimo, reso ancora più accogliente dalla musica soffusa e dal servizio attento. Il locale è noto per la sua attività di panificazione quotidiana e per l'uso di ingredienti provenienti da piccoli produttori armeni, elemento che rafforza il suo legame con il territorio. La fascia di prezzo è accessibile, con proposte che uniscono tradizione, comfort e un tocco contemporaneo. Si consiglia di prenotare con largo anticipo avendo ottenuto il riconoscimento di Best Travellers' Choice.

JIJIL TAVERN
IG @jijiltsaghkadzor
FB @jijiltavernyerevan



La cucina armena è un mosaico di tradizioni gastronomiche caucasiche, persiane, levantine, turco-ottomane, sovietiche che si sono incontrate e armonizzate nel corso dei secoli”

UNA CUCINA FIGLIA DELLA SUA STORIA

Soviet-Era

BACK IN THE USSR

Nel cuore di Erevan, il ristorante **Sirelis** che in lingua armena significa "Mio Caro" è un autentico viaggio nello spazio e nel tempo orchestrato dalla mente visionaria dello chef **Edgar Kosakyan**. Edgar è riuscito in un'impresa culinaria davvero originale: ha distillato in un menù la nostalgia dulcamara dell'era sovietica armena, trasformandola in un'esperienza raffinata e contemporanea che entusiasma sia i suoi connazionali che i viaggiatori.

L'intera filosofia di Sirelis è un tributo accorato alla memoria delle "Mense di Erevan" degli anni Settanta e Ottanta. In quel periodo storico, la cucina locale visse un'evoluzione unica, sospesa tra le millenarie tradizioni dell'altopiano e i rigidi codici culinari standardizzati dell'Unione Sovietica. Una delle curiosità più affascinanti di quell'epoca era la silenziosa "ribellione creativa" che avveniva nelle cucine domestiche: nonostante gli ingredienti fossero spesso limitati o distribuiti secondo protocolli statali, le famiglie armene utilizzavano miscele segrete di erbe selvatiche e spezie per preservare la propria identità culturale.

Sinanyan eleva questi ricordi d'infanzia e li coniuga con spunti gourmet. La leggendaria insalata *Stolichny*, un tempo onnipresente nei banchetti sovietici, viene qui reinterpretata con pollo biologico e salse artigianali. Tra i "piatti firma" spicca la vellutata *Kyufta*, tradizionalmente battuta a mano fino a ottenere una consistenza soffice come una nuvola, e la scenografica *Ghapama*, una zucca ripiena che lo Chef prepara con una precisione quasi orafa.

Tra vinili, luci calde e un design mid-century curatissimo, si respira l'aria dell'intelligenza dell'epoca sovietica.

SIRELIS

IG @sirelis.evn

Situato in Sayat-Nova Avenue 19/1, **Zepyur** è un locale che riporta alla Erevan degli anni '70. Qui, l'estetica retrò sovietica si coniuga con i sapori autentici armeni in un ambiente di legno laccato, velluto e mosaici che evocano un'epoca "utopica" e affascinante. La cucina celebra la tradizione: spiccano i *khorovats* (barbecue), gli involtini *tolma* e il pane appena sfornato che profuma di casa, le "tagliatelle" *arishta* con il ragù di manzo, la zuppa di zampa di bovino, a volte servita con trippe *khash*. La cucina strizza l'occhio anche ai sapori mediorientali e georgiani. Zepyur è sinonimo di convivialità, con i suoi tavoli comuni e la musica dal vivo che ricreano lo spirito di un tempo, in cui ogni pasto era una celebrazione collettiva.

ZEPYUR

IG @zepyur.bybklachoff





Megerian Carpet è un inedito museo/atelier che celebra l'arte del tappeto armeno e la coniuga con la ristorazione. All'interno del percorso espositivo, i tavoli del ristorante permettono di gustare piatti della cucina tradizionale armena e di assistere dal vivo alla lavorazione di splendidi tappeti, che si possono anche comperare. Su richiesta, vengono organizzati corsi di cucina. Fondato nel 1917, lo spazio unisce un museo con pezzi rari a un laboratorio, dove il fascino dei tappeti si fonde con i sapori autentici curati dallo chef Sedrak Mamulyan, considerato il guru della cucina armena

MEGERIAN CARPET

megeriancarpet/restaurant



**SPECIALITA'
ALIMENTARI
DELL'EST
EUROPA**

MIXMARKT.IT



**Oltre 70 punti
vendita in Italia**





Open Air caffè, Art Gallery, Silver shop, Tea house, Wine bar o ristorante? **Abovyan 12** è tutto questo insieme e vi potete dare appuntamento da colazione all'after hours, passando per il pranzo, il tea break pomeridiano e la cena. Abovyan 12 è uno degli indirizzi che non possono mancare nel vostro carnet d'adresses, e non solo perché potrete gustare un'ottima cucina armena in una versione che raccoglie molte delle contaminazioni che caratterizzano il Paese: dalla Persiana all'Ottomana, dalla siro libanese alla sovietica, ma anche per la ricercatezza e originalità delle sue ambientazioni. Potete scegliere di pranzare nelle sale raffinate di questa antica casa signorile, che vi farà rivivere le atmosfere d'antano, durante la bella stagione, nel giardino esterno. La denominazione del locale deriva dal numero civico e dal nome della centralissima via che lo ospita, in un complesso davvero unico nel suo genere perché raccoglie uno shop di artigianato artistico, una bigiotteria con pezzi per tutte le tasche di giovani maestri del gioiello, ceramiche e mille oggetti di pregio. Nonostante sia molto frequentato dai turisti, la qualità di cibo e servizio è ok.

Zara Karapetyan, celebre volto televisivo armeno, è oggi una figura chiave del turismo gastronomico armeno. Nota come la "Antonella Clerici del Caucaso", ha saputo trasformare la sua passione per la cucina e l'intrattenimento in un progetto imprenditoriale di successo. Dopo una brillante carriera come conduttrice della TV nazionale, ha fondato il blog video "GastroStoria with Zara", dove esplora le tradizioni culinarie armene. Nei suoi cooking show per turisti di ogni parte del mondo, coadiuvata dal padre, presenta piatti tipici come le focacce di *Gata*, i noodles *Arishta* e "candele" di noci e mosto d'uva *Sudzukh*, valorizzando gli ingredienti locali biologici e le tecniche ancestrali. Il fulcro della sua attività è il villaggio di Tatul, nella regione di Aragatsotn, dove ha creato la sua "Tasty Guest House", un centro di agriturismo e cultura gastronomica. Con il progetto "Tasty Tour", Zara ha sposato la filosofia del Km 0 "dal campo alla tavola", offrendo esperienze immersive nella vita rurale armena. Gli ospiti partecipano a corsi di cucina, degustazioni di vini autoctoni e scoperta di prodotti tradizionali come frutta secca, marmellate, formaggi e dolci. Ogni prodotto racconta una storia, rendendo l'Armenia una meta più visibile e appetibile. Il "Tasty Guest House" è oggi una struttura ricettiva dove si preservano, si tramandano e si divulgano le tradizioni armene favorendo lo sviluppo locale. Zara Karapetyan ha dimostrato che, restando fedeli alle proprie radici, si può creare un'offerta turistica autentica riuscendo ad attirare un pubblico internazionale, senza banalizzare la sua proposta, come purtroppo sempre più spesso capita di osservare. Se pensate di prenotare un soggiorno, un pranzo, una cena o un corso di cucina, prenotate per tempo.

ABOVYAN 12

dalan.am/restaurant

TASTY GUEST HOUSE

FB @Tastygusthouse

IG @tasty_guesthouse



“

Zara Karapetyan trasforma ogni piatto in un racconto, unendo energia, tradizione e ospitalità autentica: un'anima visionaria che rende l'Armenia unica e indimenticabile!!”

ZARA KARAPETYAN



Brand Chef
Yurik Sargjan





Yurik Sargsyan, originario di Tsaghkunk nel Gegharkunik, è oggi considerato uno dei più autorevoli interpreti della cucina armena. La sua passione nasce nell'infanzia, osservando la madre, cuoca della scuola del villaggio, e la nonna, custode di ricette semplici ma ricche di memoria. Fin da bambino, affascinato dai gesti e dai profumi della cucina, Yurik sviluppa una curiosità che con il tempo diventa vocazione professionale. Il suo percorso inizia nel 1996 al ristorante Aragast di Sevan e prosegue a Yerevan, dove lavora in diversi locali fino al 2007. Dopo esperienze formative all'estero, decide di tornare a Tsaghkunk per avviare la sua prima attività insieme alla fondazione DAR, con l'obiettivo di valorizzare e far conoscere la cucina armena nel mondo. La svolta arriva nel 2008, quando prepara una cena festiva per cinque presidenti in visita ufficiale, evento che lo consacra sulla scena nazionale. Nel 2009 ottiene il suo primo premio al Festival del Barbecue di Akhtala grazie a un originale barbecue di pesce, mentre nel 2022 conquista una medaglia d'argento alla Coppa del Mondo di Cucina in Lussemburgo, contribuendo al ricco palmarès della squadra armena. Riconosciuto a livello internazionale, è oggi uno dei pochi chef armeni invitati come concorrente, maestro e giurato nei principali concorsi, grazie al suo certificato ufficiale di giudice internazionale. Dal 2011 vive stabilmente a Tsaghkunk, dove ha contribuito a trasformare il villaggio in un polo gastronomico attrattivo, soprattutto dopo l'apertura della **Tsaghkunk Chef House** nel 2021, struttura che ospita corsi, eventi e chef stellati. Attualmente è Brand Chef di Cascade Royal, Tsaghkunk Chef House e Tsaghkunk Restaurant and Guest House, continuando a rappresentare con prestigio la cucina armena anche davanti alle più alte cariche dello Stato.

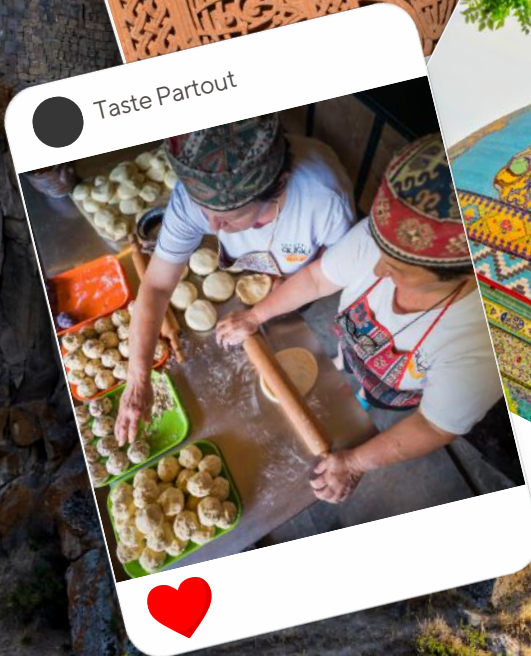
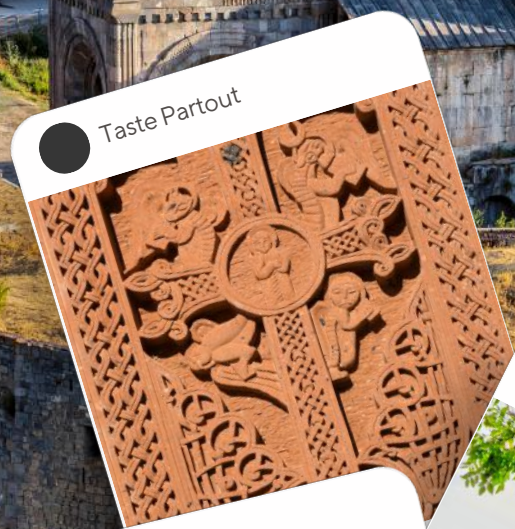
TSAGHKUNK CHEF HOUSE

IG @tsaghkunk_chef_house

FB @TsaghkunkChefHouse

TASTE PARTOUT ARMENIA

Scopri con gusto l'Armenia in
un viaggio d'autore tracciato
in esclusiva per te da
ilGastronomade



PARTNER



INFO

mail chef@kumale.net
mobile 335 664 7579



Dal 1948, l' arte di trasformare
le migliori spezie in miscele esclusive.



L'IMPERO
del SOLE

SIDEA

Since 1948

www.limperodelsole.it
www.sideaspezie.com



Quality Certification
FSSC 22000 - 6

RUBS & SEASONINGS
Spices and Spice blends
Herbs and Seeds - Salts
Customized blends



San Martino di Lupari (PD) - Italy
Tel. 049 5952158 - 049 9460737
info@sideaspezie.com
SHOP ONLINE



ilGastronomade



ALTRI CIBI, LUOGHI E CULTURE

WWW.ILGASTRONOMADE.COM