

A vibrant tropical landscape featuring a multi-tiered waterfall cascading over dark rocks. In the foreground, there are large green leaves and bright red flowers. A wooden bridge with railings spans across the lower part of the waterfall, where a person is sitting. The background is filled with dense, diverse tropical vegetation, including palm trees and various other plants, under a clear blue sky.

Viaggi da sogno | **Costa Rica**

A tutta natura

Piccola, ma con un'incredibile varietà di paesaggi, tra foreste tropicali, parchi naturali, vulcani, spiagge incontaminate. Patrimoni che vengono protetti, perché l'ecosostenibilità in Costa Rica è, prima di tutto, uno stile di vita

Testo di Annalisa Costantino | Foto di Sergi Reboredo

A vibrant tropical jungle scene featuring a waterfall on the left. Several people are enjoying the water: a man and a woman are sitting on a wooden ledge near the waterfall, another person is standing nearby, and a young girl in a purple swimsuit is in the foreground. The background is filled with dense green foliage, including large palm trees and various tropical plants. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

1

Ricordi **fatti**
a **mano**

2

Il **Paese**
più **green**

3

Sapori
da provare



Nonostante l'estensione contenuta di questo stato dell'America centrale, affacciato sul Mare dei Caraibi e l'Oceano Pacifico, il Costa Rica primeggia, per molti motivi. Il Paese ospita, per esempio, il 5% dell'intera biodiversità mondiale (circa mezzo milione di specie diverse) e oltre il 25% della sua superficie è composta da parchi e riserve naturali protette. Ma i record non si fermano certo qui: con i suoi 26 parchi nazionali, 19 rifugi per animali, 8 riserve biologiche e tutta una serie di aree ecosostenibili è, senza dubbio, uno dei paesi più green al mondo.

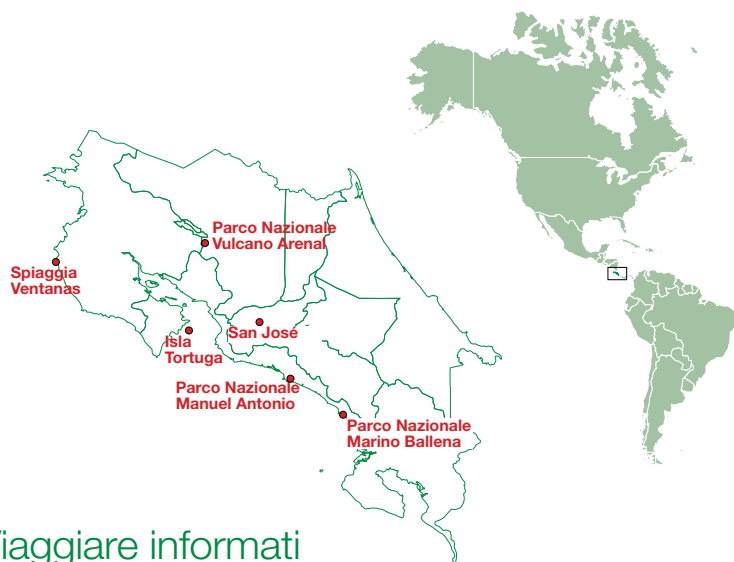
San José: arte e shopping

La capitale costaricana, **San José**, è il punto di partenza (quasi) obbligato per capire e scoprire al meglio la destinazione. È qui che si respira il forte legame con la Spagna, nel suo nucleo centrale, tripudio di edifici in stile coloniale. Ed è sempre qui che si apprezza un'anima cosmopolita e vivace, a partire da **Plaza de la Cultura**. Frequentata da artisti di strada, turisti e abitanti che si incontrano per chiacchierare seduti nei



Ricordi fatti a mano

I **souvenir artigianali** del Costa Rica raccontano di una tradizione antica, risalente all'**epoca precolombiana**. Legno, metalli, ceramica, cuoio e tessuti vengono trasformati da mani esperte in **oggetti d'arredamento, dipinti, stoffe colorate, carretti decorati** (uno dei ricordini must della destinazione). E poi ancora **gioielli** in oro e giada, **quadri, ombrelli** dipinti a mano e **sculture** in legno, **maschere** lignee boruca, coloratissimi **cappelli huetar**. Vale la pena ricordarsi, infine, che in quasi tutti i villaggi e nelle città del Paese ogni settimana vengono allestiti **mercatin** che espongono ogni tipo di oggetto e idee regalo.



Viaggiare informati

Fuso orario: -7 h rispetto all'Italia (-8 con ora legale).

Lingua: Spagnolo. Nelle zone turistiche si parla l'inglese.

Moneta: Colon costaricano (1 E = 660,95 CRC).

Quando andare: Clima principalmente tropicale, con una stagione secca da dicembre ad aprile e una stagione umida da maggio a novembre. Il periodo più piacevole è quello compreso tra fine dicembre e metà aprile, ma i prezzi sono alti e gli alberghi registrano il tutto esaurito. Durante la stagione delle piogge alcune strade sono impraticabili, ma ci sono pochi turisti. Aprile, maggio e i giorni compresi tra metà ottobre e metà dicembre potrebbero avere i vantaggi di entrambe le stagioni.

Documenti: Passaporto valido per almeno 90 giorni dall'ingresso nel Paese e biglietto A/R. Visto non necessario per soggiorni fino a 3 mesi (per info: www.ambasciatacostarica.org).

Vaccinazioni: Non obbligatorie.

Arrivare e muoversi: Non esistono voli diretti dall'Italia all'aeroporto internazionale di San José. È quindi necessario fare almeno uno scalo (a Parigi, Madrid, Miami o New York). Per muoversi, se non si ha un viaggio organizzato, è consigliato affittare un'auto direttamente all'aeroporto, con un costo giornaliero per vettura di medie dimensioni a partire da 38 € (sufficiente la patente italiana).

A sinistra, il **Teatro Nacional** e, in basso, **El Mercado Gourmet**. Nella pagina precedente, **San José**. In apertura, relax al **Tabacón Thermal Resort & Spa** nel **Parco Nazionale Vulcano Arenal**

bar all'aperto, la piazza ospita due attrazioni da non perdere: il **Museo de Oro Precolombino**, un tesoro di monete antiche, meraviglie d'arte precolombiana e pregevoli mostre temporanee e il **Teatro Nacional**, che offre un cartellone di spettacoli e concerti di alto livello. Al suo interno, dopo la visita, fermatevi nella splendida caffetteria **Alma de Café**, specializzata in caffè gourmet e succhi di frutta bio, sosta obbligata prima di ripartire alla volta del **Paseo Colon**, arteria centrale della città, con negozi e ristoranti su entrambi i lati. Nei pressi del Paseo, inoltratevi all'interno del **Mercado Central** che con oltre 200 botteghe e *sodas* (bancarelle che vendono street food economico, ma molto gustoso) è ideale per curiosare tra rimedi officinali, artigianato locale, fiori e molto altro. Tornando sul Paseo verso Plaza de la Cultura, un indirizzo perfetto per pranzo è il ristorante **Aquí Es!**, specializzato in carne alla griglia, churrasco, lonza di maiale accompagnata da eccellente sangria e cocktail sfiziosi. Nel pomeriggio, concedetevi un tour di shopping nell'elegante e immenso **Multiplaza Escazú**





Shopping Mall, appena fuori l'area urbana. Tempio della moda, ma non solo, qui si trova **Appunto El Mercadito Gourmet**, negozio che vende prodotti ecologici e organici. E, per cena, avrete l'imbarazzo della scelta: numerosi ristoranti e bistrò completano l'offerta di questo centro. Infine, un ottimo indirizzo da prenotare, dall'ambiente curato e accogliente, è lo **Sleep In Hotel Paseo Las Damas**, che garantisce un eccellente rapporto qualità/prezzo e sorge nei pressi del **Parque Nacional**, sui cui muri si ammirano graffiti che raccontano la storia del Paese.

Tra foreste e spiagge

Lasciata la metropoli, il viaggio nella natura più incontaminata si realizza appieno in tre **Parchi Nazionali**: **Vulcano Arenal**, **Manuel Antonio** e **Marino Ballena**. Il primo si trova incastonato tra i massicci montuosi di **Tilarán** e **Guanacaste** ed è uno dei più interessanti dal punto di vista geologico e biologico. Tra le esperienze top che si possono vivere, la visita alle sorgenti termali, le camminate verso la vetta del vulcano, le escursioni in canoa lungo il **Rio de la Fortuna** (con sosta alle incredibili cascate), fino ai percorsi "storici" di trekking e l'adrenalinico lancio nel vuoto lungo le zipline. La natura qui domina su tutto, in un caleidoscopio di colori e specie anima-



li: una fittissima foresta pluviale dimora di orchidee, elicònie, diverse specie di uccelli (ben 850 generi differenti) come il **quetzal splendente**, così chiamato per le incredibili colorazioni del piumaggio, e poi **raganelle** dagli occhi rossi, **iguane arancioni**, **cebi cappuccini**, **giaguari** e **serpenti pappagallo**. Due percorsi immersi nel verde da non perdere sono lo **Sky Walk** e lo **Sky Tram**, tra passaggi su ponti sospesi, accompagnati da una guida naturalistica esperta, e tour panoramici a bordo di “gondole” sospese in aria che raggiungono una piattaforma di osservazione, punto più alto del parco, dal quale si gode di una vista spettacolare. Per chi vuole dormire nel parco, si può scegliere di prenotare il **Nayara Resort Spa & Gardens** pluripremiato indirizzato con veduta privilegiata sul vulcano. *Casite* e ville, alcune dotate di jacuzzi e piscina privata con acqua termale, un super centro Spa e un ristorante gourmet, l'**Amor Loco**. Ai wellness-addicted, amanti di cure termali al top, il tempio del benessere si chiama **Tabacón Thermal Resort & Spa**, i cui centri di acqua sorgiva mineralizzata (cui si può accedere anche giornalmente) sono naturalmente riscaldate dal magma del vulcano. Prima di procedere verso il **Parco Nazionale Manuel**

Sotto, la preparazione allo zipline; a destra, le meraviglie faunistiche della Costa Rica. Nella pagina precedente, il **Parco Vulcano Arenal** e, in basso, il **Rio de la Fortuna**



Il Paese più green

Il territorio costaricano è quasi tutto composto da parchi nazionali protetti: due terzi della nazione sono, infatti, adibiti a riserve preservate in cui vivono e proliferano biodiversità uniche. Con **26 parchi nazionali**, **161 aree protette**, **foreste pluviali** e **spiagge paradisiache**, **barriera corallina** e **vulcani**, nel Costa Rica convivono numerosissimi ecosistemi diversi, che la rendono una destinazione unica, con il **5% della biodiversità su terra** a livello mondiale e il **3,5% di quella marina**. È un Paese molto attento all'energia pulita e alla tutela ambientale: oltre il 99% dell'energia elettrica proviene da fonti rinnovabili (nel 2017, per 300 giorni la produzione di energia è avvenuta senza utilizzare nemmeno una goccia di carburante) e l'obiettivo è di diventare completamente carbon free e vietare l'uso delle plastiche monouso (cannucce, borse e bottiglie) entro il 2021. La svolta “eco” è iniziata nel 1949 quando si è deciso di **cancellare l'esercito** e di **investire in istruzione e ambiente**.

Ecologia





Antonio, si consiglia una sosta nel villaggio di **La Fortuna**, immerso nella foresta, dove ammirare spettacoli di danza locale, assaporare il *casado*, tipico piatto locale, e bearsi della vista del **Rio La Fortuna** dal ponte panoramico. Scendendo verso sud-ovest, si trova il parco **Manuel Antonio**, paradiso tra folti boschi pluviali e mare cristallino. Tra i must imperdibili, la spiaggia omonima, riconosciuta come una delle più belle di tutta la nazione, e la fauna locale, dai **saimiri** alle **iguane nere**, ai **cebi cappuccini**. Vi-

sitando il parco, non mancate di rinfrescarvi con del delizioso latte di cocco e acquistare qualche souvenir locale, come i teli mare dipinti a mano, i cui disegni rappresentano gli animali costaricani. Per pranzo, infine, altamente consigliato è il **Ristorante El Avión**, ricavato intorno e dentro un aereo bimotore americano, che offre gustosi piatti tipici a base di pescato del giorno. Dalle spiagge rilassanti del Manuel Antonio, prima di scendere verso sud, consigliamo una visita all'**Isla Tortuga**, una delle mete top in Costa Rica:

Sopra, la favolosa **Isla Tortuga**; nella pagina successiva, una spiaggia tropicale della Costa Rica, **La Fortuna Village** dove assaggiare il "casado", tipico piatto locale, e freschissime bevande al cocco



Sapori da provare

Semplice o elaborata, la cucina costaricana riflette sia le influenze europee che quelle del nord America. Tra i piatti tipici il **gallo pinto**, servito a colazione, a base di riso bollito e salsa, accompagnato da uova o carne, il **casado**, piatto unico con riso bianco, fagioli e insalata, gli **spiedini** di patate con carne, le **tortillas** di mais e le **empanadas** a base di carne e formaggio. E poi spazio a **pesce**, **crostacei**, **sopa negra** (zuppa con verdure, fagioli neri e uovo ammaccato), **pionono** (purè di banane e fagioli neri), **ceviches** (pesce marinato nel limone con coriandolo), **cafecito** (caffè nero). Tra i dessert imperdibili vanno ricordati i **tres leches** (torta bagnata in tre tipi di latte differenti), il **dulce de leche**, la **torta di mais** e i **cocadas** (palline a base di cocco).

Gastronomia



In questa pagina, immagini del **Kurà Design Villas**, boutique hotel con 8 suite nel **Marino Ballena National Park**

una riserva naturale tropicale con spiaggia di sabbia bianca, palme frondose e ombreggianti e fondali da sogno. Si passa poi al paradiso per i whale-watcher nel **Marino Ballena National Park**, che ospita al largo delle sue coste la più grande barriera corallina dell'area. Non solo **balene** (che qui migrano tra agosto-novembre e dicembre-aprile), ma anche **tartarughe** olivacee e **delfini**, tra gli altri. L'indirizzo chic per vivere al meglio il parco è il **Kurà Design Villas**, boutique hotel con 8 suite, ristorante gourmet vista foresta e romantiche piscine a sfioro. L'idea in più, se si sceglie il Kurà, è di dedicare almeno mezza giornata al relax sulla famosa **spiaggia di Ventanas**, con una rena finissima e di un bianco abbagliante, sulla quale si erge un imponente arco roccioso scavato dal vento, location perfetta per portarsi a casa uno dei tanti selfie indimenticabili.





Resort fronte mare, mercati bio e souvenir d'arte

DORMIRE AL TOP

INTERCONTINENTAL COSTA RICA AT MULTIPLAZA MALL

Sito nell'esclusivo quartiere di Escazù, l'hotel è a pochi passi da ristoranti, bar, negozi chic. Elegante e moderno, la Spa è un gioiello da scoprire. Prezzi: da 154 \$.

Di fronte al Multiplaza Shopping Center, Escazù, San José | tel. +506 22 08 21 00 | www.ihg.com

NAYARA RESORT SPA & GARDENS IN FOTO

Nel cuore del Parco Nazionale del Vulcano Arenal, il Nayara è un mix di lusso, eco-compatibilità e gastronomia gourmand. Le sistemazioni cinque stelle, tra *casite* immerse nella foresta pluviale e ville deluxe, hanno tutte romantiche verande vista vulcano e Jacuzzi. Prezzi: da 390 \$. **7 km ovest di La Fortuna, San Carlos Alajuela | tel. +506 24 79 16 00 | www.arenalnayara.com**

TABACÓN THERMAL RESORT & SPA

Posto alla base del maestoso vulcano Arenal, circondato dal fitto della foresta, il resort dispone di camere e suite con superba vista sulla natura, una garden lounge, una pluripremiata Spa e un centro termale unico nel suo genere. Prezzi: da 289 \$.

13 km ovest dal centro di La Fortuna, San Carlos Alajuela | tel. +506 25 19 19 99 | www.tabacon.com

KURÀ DESIGN VILLAS

Nato dal connubio perfetto di un architetto e una biologa, il resort combina lusso sostenibile e design contemporaneo, in una posizione unica e invidiabile: la cima del monte Uvita. Suite esclusive, infinity pool e vista a volo d'uccello sulla foresta pluviale e l'oceano. Prezzi: da 478 \$.

Uvita de Osa Provincia di Puntarenas | tel. +506 85 21 34 07 | www.kuracostarica.com

HOTEL ARENAL KIORO SUITES & SPA

Sito al limitare del Parco Nazionale del Vulcano Arenal, le sue suite permettono tutte di godere di una vista privilegiata sulla montagna. Con due ristoranti gourmand, una Spa e 8 piscine di acqua termale. Prezzi: da 181 \$.

10km Carretera al Volcan de la Fortuna, Fortuna | tel. +506 24 79 17 00 | www.hotelarenalkioro.com

ARENAS DEL MAR BEACHFRONT & RAINFOREST RESORT

Unico resort di lusso fronte mare del Parco Nazionale Manuel Antonio, l'Arenas è un paradiso sostenibile tra cielo, terra e mare. 38 camere e suite realizzate in perfetta armonia con la natura, con vicini di camera scimmie, iguane e tucani. Prezzi: da 240 \$.

Arenas del Mar Provincia di Puntarenas, Quepos | tel. +506 21 04 05 89 | www.arenasdelmar.com

HOTEL EASY

FARO ARENAL HOTEL

Nel caratteristico villaggio di La Fortuna, a 15 km dal parco e a 2 km dalle stupende cascate del Rio La Fortuna, qui si dorme in bungalow immersi nel verde, semplici, ma molto confortevoli. Prezzi: da 44 €.

La Fortuna de San Carlos | tel. +506 24 79 70 92 | www.faroarenal.com

HOTEL MANUEL ANTONIO

Sito nella cittadina di Manuel Antonio, a due passi dal parco, l'hotel dispone di camere semplici, ma curate, un ristorante interno e una posizione invidiabile sulla Playa Espadilla. Prezzi: da 80 €.

Manuel Antonio Quepos | tel. +506 27 77 12 37 | www.manuelantoniocr.com

VILLAS MARIA LUISA

Appartamenti, ville e bungalow super-equipaggiati nei pressi del Parco Nazionale Marino Ballena, una stupenda piscina in cui rinfrescarsi e, intorno, un caleidoscopio di colori. Prezzi: da 35 €.

Playa La Colonia Provincia di Puntarenas Evita | tel. +506 83 91 97 80 | www.villasmarialuisa.com

THE BALMORAL HOTEL

A due minuti a piedi dal Teatro Nacional e dalla Plaza de La Cultura, il Balmoral è un indirizzo moderno e di design, rinnovato di recente. Da provare il Cafe del Patio che serve caffè gourmand. Prezzi: da 72 €.

Avenida Central Calles 7 y 9, San José | tel. +506 22 22 50 22 | www.balmoral.co.cr/default-en.html

TAVOLE RAFFINATE

TENEDOR ARGENTINO

Paradiso della carne, ma anche dei sandwich gourmet e dell'immane salsa *chimichurri*, il ristorante Tenedor Argentino è molto famoso. Per una cena super, prenotate un tavolo al secondo piano, con

vista sul Teatro Nacional e l'Avenida Segunda. Prezzi: da 40 € bevande escluse.

Lato sud del Teatro Nacional, San José | tel. +506 22 21 51 52 | www.tenedorargentino.com

AMOR LOCO

Uno dei ristoranti del Nayara Resort, è senza dubbio anche il più elegante e raffinato. Piatti creativi e ricette tradizionali, musica dal vivo e vista sulla foresta pluviale. Prezzi: da 41 € bevande escluse.

7 km ovest di La Fortuna, San Carlos Alajuela | tel. +506 24 79 16 00 | www.arenalnayara.com

LOS TUCANES RESTAURANT

Cucina internazionale e tradizione costaricana, il ristorante, interno al Tabacón Thermal Resort & Spa, è aperto a colazione (solo ospiti hotel) e a cena, previa prenotazione. Prezzi: da 71 € bevande escluse.

13 km ovest dal centro di La Fortuna, San Carlos Alajuela | tel. +506 25 19 19 99 | www.tabacon.com

RISTORANTE KURÀ

Attenzione ai dettagli, ingredienti biologici e organici, pescado fresco e ricette segretissime lo rendono uno dei locali top del Costa Rica. Aperto solo a cena. Prezzi: da 48 € bevande escluse.

Uvita de Osa Provincia di Puntarenas | tel. +506 85 21 34 07 | www.kuracostarica.com

SAPORI TIPICI

RESTAURANTE AQUI ES!

A metà strada tra Paseo Colon e Plaza de la Cultura, questo ristorante è ottimo per gli amanti della carne grigliata, della sangria e dei corposi vini sudamericani. Prezzi: da 25 € bevande escluse.

Paseo Colon (Calle 38 e Ave. 2), San José | tel. +506 22 21 57 27

EL AVIÓN RESTAURANT

Specializzato in piatti a base di pesce, in una location unica (all'interno di un aereo!), El Avión regala emozioni gastronomiche e tramonti indimenticabili. Prezzi: da 33 € bevande escluse.

Km 5 sulla strada per il Parco Nazionale Manuel Antonio | tel. +506 27 77 33 78 | www.costaverde.com/elavion

PUERTO ESCONDIDO RESTAURANT

Al limitare del Parco Nazionale Manuel Antonio, questo ristorante informale e accogliente è specializzato in piatti di pesce e ricette della cultura costaricana. Prezzi: da 28 € bevande escluse.

Manuel Antonio Beach, Quepos | tel. +506 27 77 09 03 | www.espadilla.com/restaurant

MARINO BALLENA RESTAURANT

Uno dei ristoranti più frequentati dell'area intorno al parco nazionale. Prezzi: da 20 € bevande escluse.

34, Provincia di Puntarenas, Uvita | tel. +506 27 43 81 04 | www.marinoballena.net

SHOPPING

MULTIPLAZA MALL ESCAZÙ

Un negozio per ogni giorno dell'anno. Il Multiplaza ospita 365 indirizzi in cui trovare accessori, abiti di grandi firme, botteghe bio, scarpe, gioielli e gastronomia.

Carr. Vieja a Escazù, San José | tel. +506 40 01 79 99 | www.multiplaza.com

PURA VIDA SOUVENIR

Sandali variopinti realizzati a mano, maschere in legno, vasi di porcellana dipinti, gustose confezioni di infusi, tè e cioccolate, abiti colorati e altri oggetti artigianali.

Lato sud-ovest del Parco Morazán, Calle 5 tra la Av.1 e la Av.3, San José | tel. +506 22 21 20 24

ORGANICO FORTUNA

Mercato bio, ristorante e bar, qui si possono acquistare spezie, frutta secca e disidratata, ortaggi locali e artigianato fatto a mano. Ottimi i centrifugati biologici.

A 100 metri dall'ingresso ovest del Parco San Carlos, La Fortuna Provincia di Alajuela | tel. +506 85 72 21 15

QUEPOS FERIA

Mercato settimanale che comincia nel pomeriggio del venerdì e termina a mezzanotte del sabato: bancarelle ricche di frutta e verdura, carne e pesce, formaggi tipici, ma anche gioielli e abiti.

Quepos, Manuel Antonio | tel. per informazioni turistiche +506 27 77 33 39

ONÍRICA ART GALLERY

Una galleria d'arte unica, che mixa dipinti, sculture e rappresentazioni artistiche del Costa Rica, grazie a un'esposizione di opere prodotte da 10 artisti, dall'arte contemporanea ai dipinti naturalistici, dall'arte astratta a quella naïf.

Lato nord della Chiesa nei pressi dell'ufficio postale, La Fortuna | tel. +506 24 79 75 89 | www.galeriaoniricacr.com

SOUVENIR HERRERA

Piccola bottega in cui vengono venduti pregevoli oggetti di artigianato locale realizzati con materiali riciclati.

Ruta 702 San Ramon Fortuna, kilometro 43, Parco Nazionale Vulcano Arenal, La Fortuna | tel. +506 87 11 04 58

UVITA DISCOUNT LIQUORS

Tempio di liquori, vini e sigari, ma anche birre artigianali, tabacco e delicatezze locali, come il Vino de Coyol e la Michelada.

Plaza la Perla del Pacífico, di fianco centro Bahía Ballena, Uvita | tel. +506 47 01 32 18

MAGIC ANANDA

Creazioni artistiche, specializzato in ceramica, vi si trovano oggetti visionari ispirati alla lavorazione tradizionale più antica.

75 metri a sud del campo da calcio di Bahía, Uvita | tel. +506 87 45 94 75 | www.magicananda.com