

COMUNICATO STAMPA

SEYCHELLES: VIAGGIO GASTRONOMICO TRA SPEZIE E FRUTTA TROPICALE

La cucina creola è un mix di sapori e profumi che testimonia il passaggio di diverse civiltà nelle isole dell'Oceano Indiano.



Le Seychelles hanno visto passare nei secoli tantissimi popoli con culture e tradizioni diverse. Ognuno di loro ha lasciato un segno in queste paradisiache isole nell'Oceano Indiano: lingua, religione, cultura, ma soprattutto sapori e ricette per soddisfare il palato di chi decideva restarvi. Un mix di cultura e ingredienti che si riflette nei piatti della tradizione: la frutta esotica incontra le spezie e le erbe aromatiche, alla ricerca di un gusto equilibrato ed unico. Alle Seychelles oltre alle escursioni, allo snorkeling fra i coralli e all'incontro con le tartarughe giganti, c'è un viaggio fra sapori e profumi inediti da cui vale la pena farsi tentare.

La cucina creola rispecchia la diversità etnica delle **Seychelles**, crocevia di civiltà e tradizioni molto diverse fra loro: dai **raffinati** piatti francesi, all'**esotismo** delle ricette indiane a cui si sono aggiunti i **toni piccanti** tipici del mondo orientale. Al tour dei sapori si aggiunge quello dei profumi che caratterizzano la cucina tipica delle Seychelles: **le spezie** sono ingredienti fondamentali della tradizione che non si ritrovano solo nei piatti, ma anche in molti cocktail. Ed è proprio il bilanciamento fra ingredienti semplici, ma diversi tra loro che rende la cucina di queste isole una scoperta per le papille gustative di chi ama osare in cucina.

Tra le specialità tipiche spicca il **kari zourit** (polpo al curry con latte di cocco accompagnato da riso basmati al vapore, chutney di papaya verde e lenticchie rosse), ma anche **La Daube** (stufato dolce di banana, manioca, patata dolce o frutto del pane cotti con zucchero, vaniglia e latte di cocco) e **Katkat** (banana verde cotta con pesce, servito su una foglia di platano). Numerose sono poi le ricette che hanno come protagonista **il pesce fresco alla griglia**: tra i più raffinati c'è il **Bourzwa**, una specie di cernia, ma anche altri pesci serviti con aglio, zenzero, cipolla e peperoncino. Non mancano poi le polpette di lenticchie e le zuppe a base di verdure e frutta, tra cui anche la poco conosciuta **moringa**. C'è poi il **frutto del pane**, che può essere utilizzato anche per chips salate, arrostito o come base di dessert, che cresce proprio nelle isole dell'Oceano Indiano. Secondo una leggenda il viaggiatore che vuole tornare alle Seychelles deve mangiare almeno una volta questo raro frutto tropicale.

Ad accompagnare molti piatti non mancano mai riso, patate dolci e chutney di mango, papaya e erbe aromatiche. Tra giugno e luglio inoltre si possono gustare anche le **uova di uccelli marini** cucinate in diversi modi e per i più avventurosi anche il pipistrello in umido. Ad addolcire il pasto non mancano dolci a base di **marmellata di papaya verde** e il tipico **nougat** (dolce a base di cocco, zucchero e banane).

Esperienze gastronomiche da provare

Per assaporare le specialità della cucina creola si può optare per uno dei tanti ristoranti all'interno degli hotel situati nelle principali isole delle Seychelles. Da provare però anche uno dei numerosi bar o **take away** che offrono piatti tipici da asporto per pranzo e cena da gustare sulla spiaggia. Da non perdere anche lo street food al **Bazar Labrin, a Beau Vallon Mahé**: un'occasione unica per immergersi tra i sapori e la musica creoli insieme alla gente del posto.

Da esplorare poi è **il mondo delle spezie** che trova la sua massima espressione al **Jardin du Roi a Mahé** dove si può fare un tour guidato alla scoperta di spezie e piante medicinali, concludendo la visita con una sosta al ristorante tipico. E se la tentazione di portare via con sé un pizzico di cannella, noce moscata, vaniglia o curcuma è troppa non resta che fare scorta allo storico mercato di Victoria, il **Sir Selwyn Clarke Market**.

A l'**Union Estate di La Digue** si possono visitare le coltivazioni di **vaniglia e di cocco** (di quest'ultimo si può assistere al procedimento di estrazione dell'olio e dalla copra), mentre sul versante occidentale di Mahé si può visitare **una piantagione del tè** fondata nel 1962 per scoprirne la lavorazione e godere della fresca aria di montagna con panorami mozzafiato. Sulle colline del **Morne Blanc, a Mahé**, viene coltivata invece **la citronella**, utilizzata sia nella cosmesi, sia per la preparazione di bevande rinfrescanti e digestivi.

Altre due bevande tipiche da assaggiare sono **Seybrew**, la birra locale e due bevande alcoliche tipiche: il **bacca** ricavato dalla fermentazione di frutta e il **kalou** ricavato dalla fermentazione della linfa della pianta del cocco. Infine non può mancare un assaggio del **Takamaka Rum**: rum locale prodotto a Mahé che si può conoscere meglio visitando una delle distillerie che lo produce: **La Plaine St. André**.



Seychelles Tourism Board in Italia
c/o ITA Strategy, Viale Aventino 80 – 00153 Roma
Tel.: +39 065090135 – +39 0669277119

info@seychelles-ita.it — www.seychelles.travel

Ufficio Stampa

Alessandra Amati Cell. 335 8111049

E-mail alessandra.amati@itastrategy.com