

IL SAPORE DELLE SEYCHELLES? NASCE DALL'ALBERO DELLA VITA

Da antico "Albero della Vita" a protagonista della cucina creola contemporanea, il friyapen racconta la storia dell'arcipelago attraverso sapori, tradizioni e un'antica leggenda locale



Tra spiagge di sabbia bianca, acque cristalline e una natura straordinaria, le Seychelles custodiscono anche un patrimonio gastronomico ricco di storie e tradizioni. Tra gli ingredienti più iconici dell'arcipelago spicca il friyapen, il frutto dell'albero del pane, una specialità che rappresenta molto più di un semplice alimento: è un simbolo dell'identità creola e, secondo un'antica credenza locale, chi lo assaggia durante un viaggio alle Seychelles è destinato, prima o poi, a farvi ritorno.

Passeggiando lungo le strade di Mahé è impossibile non lasciarsi conquistare dal profumo intenso dei frutti che arrostitiscono lentamente sulle bancarelle all'aperto. Ancora oggi vengono cotti secondo la tradizione, direttamente tra le bucce di cocco incandescenti fino a quando la scorza si annerisce completamente. Una volta aperto, il frutto rivela una polpa morbida e fumante dal gusto sorprendente, che ricorda un delicato equilibrio tra il purè di patate, il pane appena sfornato e leggere note di castagna.

Conosciuto anche come "Albero della Vita", il breadfruit ha accompagnato la storia delle Seychelles per secoli. Quando viene cotto, il frutto sprigiona un aroma che ricorda quello del pane appena sfornato. Da qui il nome inglese **breadfruit**, ovvero "frutto del pane". Molto prima dell'introduzione del riso negli **anni Cinquanta**, rappresentava infatti, insieme alla manioca e alla patata dolce, **uno degli alimenti fondamentali della dieta locale**. Ma la sua importanza andava ben oltre la tavola: il robusto legno veniva utilizzato per realizzare canoe e travi delle abitazioni, il lattice naturale serviva per impermeabilizzare le imbarcazioni, mentre le grandi foglie trovavano impiego nella copertura dei tetti in paglia e persino per avvolgere gli alimenti durante la cottura.

La diffusione dell'albero del pane nell'Oceano Indiano è legata anche a una pagina curiosa della storia della navigazione. **Tra la fine del XVIII secolo, esploratori e potenze coloniali ne incentivarono la coltivazione considerandolo una preziosa risorsa alimentare**, grazie alla straordinaria produttività della pianta, capace di offrire decine di frutti ogni anno con una cura minima. **Ancora oggi è considerato uno**

degli alberi da frutto più generosi al mondo. Un esemplare maturo può produrre infatti **da 100 a oltre 200 frutti all'anno** (alcune varietà anche di più). Per questo è stato a lungo considerato una garanzia contro le carestie ed è oggi indicato dalla comunità scientifica come una coltura importante per la sicurezza alimentare nelle aree tropicali. Nella cultura creola praticamente ogni parte dell'albero viene valorizzata: il **legno** per mobili e imbarcazioni; le **foglie** come involucri naturali per la cottura; il **lattice** come adesivo e impermeabilizzante; il **frutto** in cucina.

Il breadfruit è legato a un episodio storico famosissimo: il **mutiny del Bounty**. Nel 1787 il capitano britannico **William Bligh** ricevette l'incarico di trasportare alberi del pane da Tahiti ai Caraibi per alimentare a basso costo gli schiavi impiegati nelle piantagioni. Durante il viaggio scoppiò però il celebre ammutinamento guidato da **Fletcher Christian**, reso famoso da libri e film. Pochi sanno che tutto ebbe origine proprio per il trasporto del breadfruit.

Dopo essere stato a lungo associato a un alimento "*di sopravvivenza*", il **friyapen** sta vivendo una vera rinascita gastronomica. Ricco di fibre, vitamine, minerali e naturalmente privo di glutine, è oggi riscoperto come **superfood e ingrediente sostenibile**, capace di contribuire alla sicurezza alimentare dell'arcipelago e di ispirare una nuova generazione di chef.

La sua incredibile versatilità lo rende protagonista di ricette tradizionali e interpretazioni contemporanee. Può essere gustato semplicemente **arrostito**, trasformato in **croccanti chips**, fritto come accompagnamento, aggiunto ai profumati curry creoli **oppure utilizzato per preparare crocchette e originali cheesecake**. Nella versione più dolce, invece, diventa l'ingrediente principale del celebre **Ladob**, uno dei dessert simbolo delle Seychelles, in cui il frutto maturo viene cotto lentamente nel latte di cocco fresco con vaniglia e noce moscata, regalando un equilibrio di aromi che racchiude tutta l'essenza della cucina creola.

Assaggiare il frutto dell'albero del pane significa quindi **intraprendere un viaggio nei sapori più autentici delle Seychelles**, scoprendo un ingrediente che racconta la storia, la cultura e il profondo legame tra gli abitanti dell'arcipelago e il loro territorio. E, chissà, forse anche lasciarsi conquistare dalla leggenda che accompagna questo frutto da generazioni: **quella secondo cui un solo assaggio basta per desiderare di tornare ancora una volta in questo angolo di paradiso.**



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

[Seguici su facebook](#) 