

SEYCHELLES, UN MARE DI PROFUMI, SAPORI E GUSTO



ph seychelles.travel

Categories: [Enogastronomia News](#), [News](#)

Le **Seychelles** nei secoli sono state terra di passaggio di diverse civiltà e dominazioni caratterizzate da proprie culture e tradizioni. Ciascuna ha lasciato un segno in questo paradisiaco arcipelago di 115 isole nell'**Oceano Indiano**, al largo dell'**Africa orientale**, di lingua, religione, cultura, ma soprattutto



ph seychelles.travel

sapori e ricette in grado di esaltare i loro prodotti tipici. Un insieme di cultura ed ingredienti che si riflette anche nei piatti della tradizione. Così, la frutta esotica incontra le spezie e le erbe aromatiche, alla ricerca di un gusto equilibrato ed unico.

Per questo alle **Seychelles** è possibile intraprendere un viaggio tra sapori e profumi inediti oltre che scoprire le isole con escursioni, praticando lo snorkeling fra i coralli ed incontrando tartarughe giganti.

La cucina creola rispecchia la diversità etnica delle

Seychelles: dai raffinati piatti francesi, all'esotismo delle ricette indiane oltre ai toni piccanti tipici della cucina orientale.

All'insieme dei sapori si aggiungono i profumi che caratterizzano la cucina tipica delle **Seychelles**. In cui le spezie sono ingredienti fondamentali dei piatti tradizionale oltre in molti cocktail.

Tra le specialità tipiche spicca il **kari zourit** (polpo al curry



ph seychelles.travel

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).



ph seychelles.travel-Bianca Pointe

Numerose sono poi le ricette con pesce fresco alla griglia; tra i più raffinati ecco 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.

Ed il frutto del pane, che può essere utilizzato anche per chips salate, arrostito oppure come base di dessert, che cresce proprio nelle isole dell'**Oceano Indiano**.

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 ed a conclusione del pasto una nota dolce è data da sfiziosi preparati con marmellata di papaya verde e dal tipico **nougat** (dolce a base di cocco, zucchero e banane).



ph seychelles.travel



ph seychelles.travel

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'esotica opportunità di immergersi tra i sapori e la musica creoli.

Da esplorare poi è il mondo delle spezie esposte come splendida tavolozza di profumati colori al **Jardin du Roi** a **Mahé**, concludendo la visita con una sosta al ristorante tipico. E per acquistare un pizzico di cannella, noce moscata, vaniglia oppure curcuma si può passare nello storico mercato di **Victoria**, il **Sir Selwyn Clarke Market**.

Invece, a l'**Union Estate** di **La Digue** si possono visitare le coltivazioni di vaniglia e di cocco, mentre sul versante occidentale di **Mahé** si può ammirare una piantagione del tè, alla scoperta della sua lavorazione e per godere dei 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 bevande tipiche da sono la **Seybrew**, una birra locale e due bevande alcoliche tipiche; il **bacca** ricavato dalla fermentazione di frutta ed il **kalou**, dalla fermentazione della linfa della pianta del



ph seychelles.travel

cocco. Infine non può mancare un assaggio del **Takamaka Rum** locale, prodotto a **Mahé** ed anche visitare **La Plaine St. André**, una delle distillerie che lo produce.

www.seychelles.travel

(Piergiorgio Felletti)