

ITINERARI

Semplice e profumata la cucina delle **Seychelles**

Donatella Bernabò Silorata

L'arcipelago formato da 115 isole nell'Oceano Indiano vede in tavola le spezie protagoniste con tanto pesce cucinato alla griglia. Fuori dalle rotte turistiche i piatti più autentici

Spiagge coralline e palme da cocco, tartarughe giganti e tramonti da sogno. E quegli enormi massi granitici levigati dal vento e dal mare che disegnano le baie più belle. Didi Seychelles e pensi subito al mare e allo snorkeling tra i coralli, ma queste 115 isole e isolette a largo della costa africana, in mezzo all'Oceano Indiano, custodiscono anche e soprattutto un patrimonio di storia, cultura e sapori da raccontare. C'è di più oltre la celebre cartolina che ci hanno consegnato film e pubblicità di successo. Come non ricordare la campagna pubblicitaria dei solari Bilbao negli anni Novanta, con una allora sconosciuta Ilary Blasi

quella inglese si sono mescolate nel tempo con i sapori propri dell'Africa, ma anche dell'India, dei Paesi Arabi e della più lontana Cina. Per secoli queste baie sono state crocevia di navi cariche di riso e spezie. Latte di cocco, papaya, banana e mango, vaniglia, pepe, curry e cannella sono gli ingredienti principe di una cucina semplice, ma incredibilmente profumata e speziata che predilige il pesce alla carne, cucinato per lo più alla griglia, servito spesso su foglie di banana, con zenzero, cipolla caramellata, chutney di zucca; ma anche stufato con latte di cocco e curry.

Il Mercato nella capitale Victoria, sull'isola di Mahé, è l'alfa e l'omega per un itinerario gastronomico. Una tappa necessaria per capire il ricco paniere di biodiversità di queste isole, ma anche il luogo giusto per portarsi a casa un souvenir made in Seychelles come le bacche di vaniglia, l'olio di cocco, il tè alla cannella e spezie di ogni sorta. Ci si perde tra banchi colorati di frutta tropicale e altri vegetali, spesso dalle forme curiose. Se è facile riconoscere mango, cocco e papaya, ci si meraviglia davanti a frutti mai visti come il grosso giaca o jackfruit, il jamalac dal colore rosso brillante, il soursop e il bigarade, l'arancia amara. Costruito nel 1840 e intitolato a Sir Selwyn Clarke, si visita in poche ore (la domenica è chiuso) ed è consigliabile arrivarci al mattino presto, specie per vedere i banchi del pescato carichi di mercanzia. I pescatori scaricano polpi, pesci-pappagallo, jobfish, triglie giganti e crostacei. Non passa inosservato il red snapper, il grande dentice gobbutto dei mari caldi, in assoluto il pesce più diffuso e proposto nei ristoranti.

Mahé è l'isola più grande dell'arcipelago, cuore economico e culturale del Paese, sede della capitale governativa e punto di arrivo del turismo internazionale. A Mahé ci sono la distilleria del Takamaka, il rum bandiera delle Seychelles, e lo stabilimento della birra Seybrew con oltre cinquant'anni di storia. Ma i foodies più curiosi e awazzi al bello apprezzeranno Le Jardin du Roi sul versante sud orientale dell'isola, in cima alle



Oltre alle spiagge e all'acqua cristallina, le Seychelles offrono un melting pot di sapori, profumi e ingredienti che arrivano dal passato coloniale. Francesi e inglesi si sono mescolati con i locali e con chi arrivava da altri Paesi, India, Arabia e Cina. Dalle navi sbarcavano riso e spezie e tutto questo si ritrova nei piatti: il pesce cucinato alla griglia è un must

sullo sfondo di Anse Source d'Argent, la baia icona delle Seychelles sulla piccola isola di La Digue. O Tom Hanks naufrago in *Cast away* nel 2000. Una politica lungimirante di conservazione e tutela preserva la natura straordinaria -il 58,61% della superficie nazionale è area protetta con due siti Unesco- e il patrimonio immateriale di tradizioni e saperi a cominciare dalla cucina creola che di per sé vale il viaggio.

Un melting pot unico di profumi e ingredienti, eredità del passato coloniale, di secoli di scambi e contaminazioni. La cultura francese prima e poi

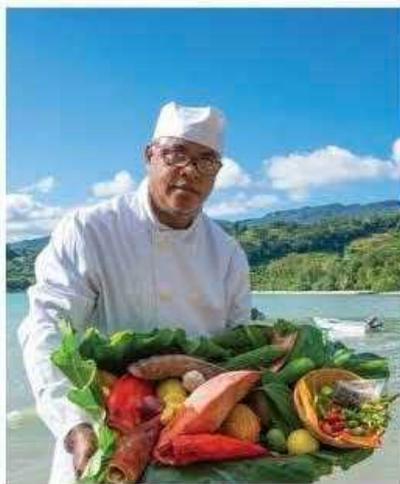
FOOD&BEVERAGE ***Febbraio/Marzo 2025***



Patrimonio di biodiversità, i mercati delle isole offrono banchi colorati di frutta tropicale di grandi dimensioni. E se mango e cocco ci sono familiari, molto più interessanti sono jackfruit, sorsop e bigarade. Tra il pescato, oltre a triglie giganti e crostacei c'è il red snapper, molto popolare, che si trova in tutti i ristoranti

colline che dominano Anse Royale. È il più antico giardino botanico delle Seychelles, con una varietà di spezie inimmaginabile, ed è una finestra sulla cucina tradizionale creola. Si viene accolti da madame Michelle Georges che racconta la storia del luogo e della sua famiglia. Le origini del giardino risalgono al 1772, appena due anni dopo l'arrivo dei primi coloni francesi, quando Pierre Poivre iniziò a inviare spedizioni clandestine nelle isole di Ceylon e nelle Molucche, le Indie orientali olandesi, per rubare semi e piantine di spezie per coltivarle alle Seychelles. Più di 120 diverse specie di spezie e frutti crescono qui su 25 ettari che si estendono intorno alla casa storica, esempio di architettura coloniale e piccolo museo. Una serie di percorsi ben segnalati si snodano tra palme di cocco, alberi di cannella, pepe, avocado e jackfruit. Proprio accanto all'ingresso, la noce moscata cresce selvaggia e libera. Il piccolo bistrot affacciato sulla valle offre piatti di autentica cucina creola come l'insalata di pesce affumicato, il Daube, lo stufato sia salato -con pesce, zenzero e riso- che dolce a base di banana, manioca, patata dolce o frutto del pane con zucchero, vaniglia e latte di cocco. Secondo una leggenda locale il viaggiatore che vuole tornare in questo paradiso deve mangiare almeno una volta il frutto dell'albero del pane che viene proposto sia fresco che in forma di chips salate come snack.

Per trovare i sapori e le più autentiche tradizioni locali bisogna allontanarsi dalle rotte più turistiche: il patrimonio culinario creolo resiste nei posti dei local, nello street food e nei piccoli take away. Sulla spiaggia di Beau Vallon, sulla costa nord-occidentale di Mahé, il Bazar Labrin è un mercato alimentare che si tiene il mercoledì sera: un buon posto per assaggiare cibi tradizionali come i bocconcini di lenticchie al peperoncino fritti, il pesce cotto in foglie di banana, le frittelle di melanzane. Per imparare le ricette della cucina creola, al *Damaine de Val des Prés*, a 16 chilometri da Victoria, si partecipa alle lezioni di cucina delle "nonne local" (seychellesculturalencounters.com), ▶



ITINERARI



La domenica gli abitanti dell'isola si ritrovano intorno ai barbecue sulla spiaggia dove si cucinano piatti tipici che non si trovano nei ristoranti, come le bistecche di tonno marinato aperte e ripiene di aglio e coriandolo e cotte nelle foglie di banana. Si mangia benissimo gustando lo street food e nei piccoli take away, come nei ristoranti in cui si trova il polpo al curry con latte di cocco e riso basmati al vapore, chutney di papaya verde e lenticchie rosse

oppure si può curiosare tra i barbecue della domenica. Sono una tradizione molto popolare tra le famiglie dei seychellesi che usano riunirsi in spiaggia, a Au Cap e Anse Royale, e cucinare piatti che difficilmente si trovano nei ristoranti e nei grandi alberghi internazionali, come le bistecche di tonno marinato aperte e ripiene di aglio e coriandolo e quindi cotte in foglie di banana.

Ai tavoli di *Marie Antoinette*, sulla strada verso Beau Vallon, siedono turisti e tanti local: è un ristorante storico, da più di cinquant'anni, dal 1972, serve piatti di cucina tradizionale come il Kari zourit, il polpo al curry con latte di cocco accompagnato da riso basmati al vapore, chutney di papaya verde e lenticchie rosse, in una casa coloniale di legno, dichiarata monumento nazionale nel 2011.

Da Mahé in un'ora di navigazione veloce si raggiunge facilmente Praslin dove ogni anno a settembre si tiene il *Praslin Culinary Festival*.

È l'isola del leggendario Coco de Mer, il seme più grande del mondo, che cresce in altezza sui palmizi di una foresta primitiva nella Vallée de Mai, Patrimonio Naturale Mondiale dell'Unesco. Le spiagge da vedere sono Anse Lazio e Anse Georgette a cui si accede passando per il *Constance Lemuria*, resort di lusso -la prima colazione è memorabile- che custodisce uno dei ristoranti più romantici dell'isola: *The Nest*, un nido tra gli scogli tra le palme e le dune di Petite Anse Kerlan. Qui la cucina creola è nella sua versione più contemporanea, giusto e equilibrio tra memoria coloniale ed eleganza gourmand.

La Digue è a soli 15 minuti di aliscafo: piccola e vivace si percorre a piedi e in bicicletta. È l'isola delle spiagge forse più belle delle Seychelles, tra tutte Anse Source d'Argent all'interno del Parco dell'Union Estate, testimonianza storica e naturale del passato coloniale dove si visitano le coltivazioni di vaniglia e di cocco. La vita si concentra nel piccolo villaggio sul porto, un pugno di case coloniali, una bakery, un paio di ottimi take away, la banca e negozi di alimentari. Sotto grandi alberi, *Avalunch* offre tavoli e sedie di plastica: è ristorante e take away con cucina a vista. Pesce fresco, riso e vegetali freschi: nella tradizionale zuppa di pesce a base di curry e latte di cocco l'uso del curry-pili, una foglia di curry molto profumata generalmente più piccola della versione indiana, è l'ingrediente segreto. Takamaka rum e birra scandiscono l'ora del tramonto sulla spiaggia di Anse Severe: una corona di palme e grandi alberi, baretti e chioschi sulla sabbia, amache e musica raggie. L'aperitivo è un rito, il Bikini Bottom un'istituzione. Per cena si va al *Belle Vue*: un ristorante di cucina creola nel punto più alto dell'isola, menu tipico in terrazza con tramonto e vista mozzafiato. 

