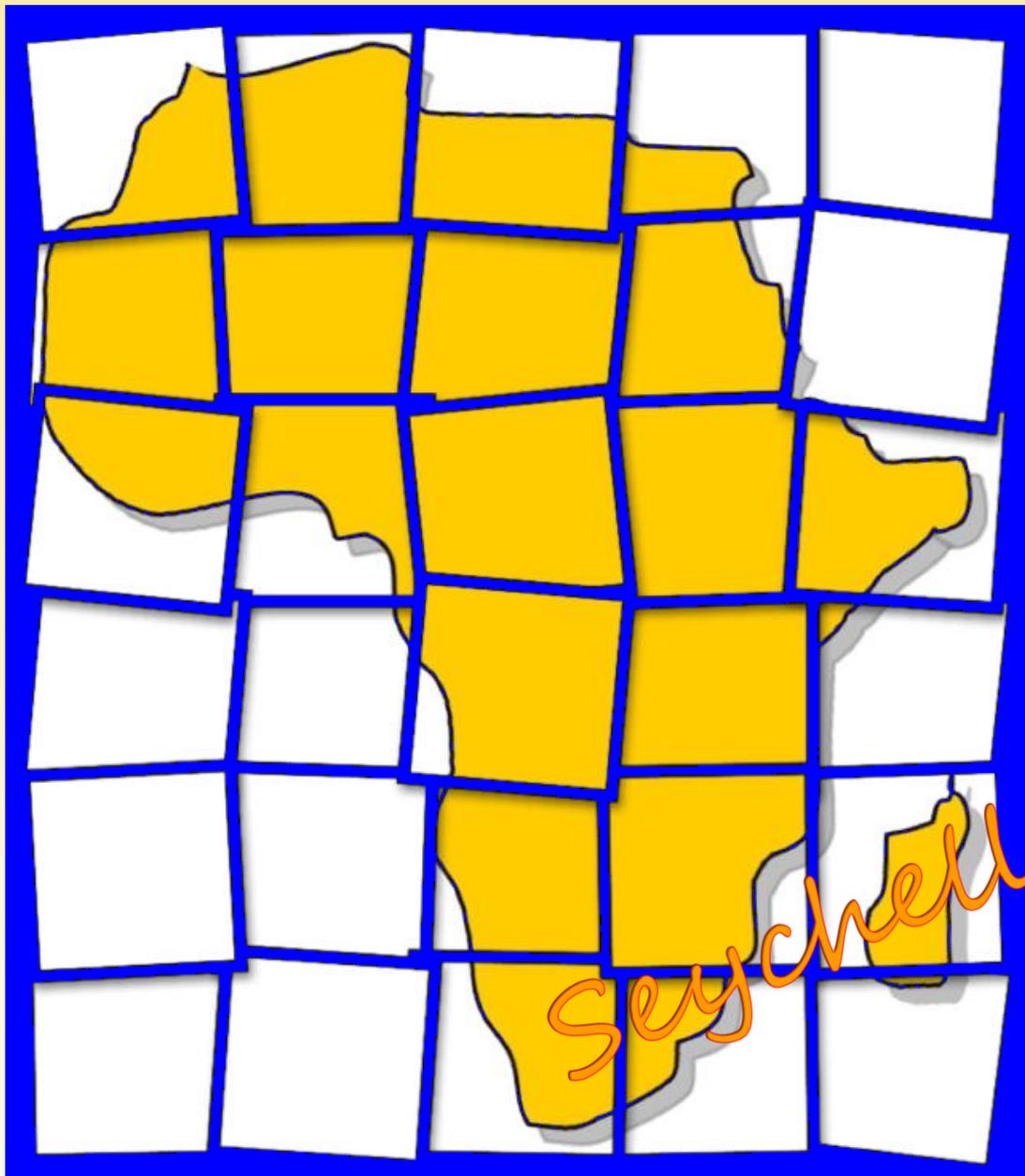


ATLANTE AFRICA RICETTE E IMMAGINI



Con il patrocinio di:

Ideato da: **Michela Barichella**
Presidente B&M

Realizzato da: **Chiara Amighetti**
Giulia Alessi
Serena Caronni
Carlotta Bolliri
Maria Carmela Macchione

Si ringraziano tutte le persone che hanno partecipato alla spedizione, in particolare:

Gianni Pezzoli
Presidente Fondazione Pezzoli per la Malattia di Parkinson
Michela Barichella
Presidente B&M
Andrea William Francese
Gaetano Francese

Immagini realizzate in loco da Andrea William Francese

Prima pubblicazione Febbraio 2025

Tutti i diritti sono riservati per tutti i paesi. Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta o adattata con alcun mezzo (compresi microfilm, le copie fotostatiche e le memorizzazioni elettroniche) senza il consenso scritto da parte di Brain and Malnutrition Chronic Diseases Association ONLUS.

La violazione di tali diritti è perseguibile a norma di legge.

www.bm-association.it

INDICE

Introduzione

Valle de Mai e Coco de Mer

Ricette salate e dolci

Tartarughe

Frutta tropicale

Isola di Cousin e riserve naturali

Curiosità

Medicinal Garden

INTRODUZIONE

La cucina creola prende origine dall'incontro di diverse culture che con il passare del tempo hanno dato luogo a una tradizione culinaria unica, caratterizzata dalla valorizzazione dei prodotti locali. Fra questi un'ampissima varietà di pesci e molluschi, frutti come ananas, papaia, cocco, lime e diverse varietà di banane.

In virtù della loro colonizzazione relativamente recente, le Seychelles non hanno troppo sofferto della riduzione della biodiversità che caratterizza gli ambienti insulari una volta venuti a contatto con l'uomo. Tuttavia, la vegetazione dell'arcipelago presenta anche molte piante commestibili introdotte con la colonizzazione del XIII secolo, come l'albero del pane "Artocarpus astili", oggi componente della fauna delle isole e della cucina locale.

Estremamente frequente è l'utilizzo di un'ampia gamma di spezie per insaporire i piatti tra le quali curry, zenzero, cannella, chiodi di garofano, vaniglia, noce moscata.

Le pietanze nella cucina popolare creola vengono servite in ciotole di legno e il cibo viene generalmente consumato con il cucchiaino o direttamente con le mani. Una delle preparazioni più diffuse del pesce è la semplice cottura sul carbone ardente utilizzando i gusci delle noci di cocco in modo da donare alla pietanza sapore e aroma.

VALLÉE DE MAI E COCO DE MER

Vallée de Mai è definito “giardino dell’Eden” per le sue caratteristiche e si trova nel Praslin, la seconda isola più grande della Seychelles.



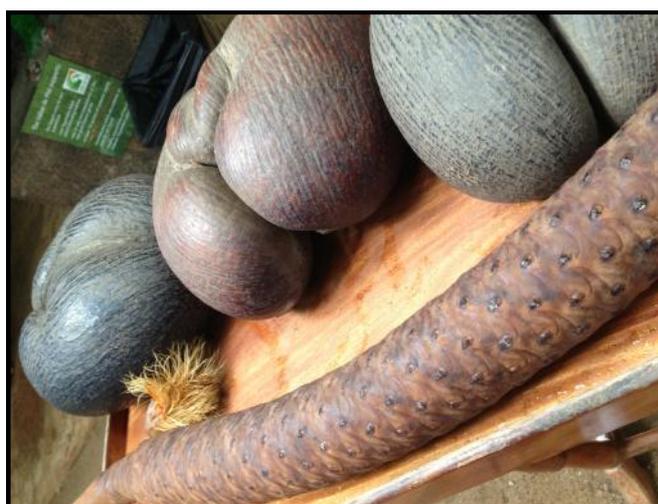
Fra le specie uniche ed endemiche che si trovano soltanto in queste isole, c’è il “*coco de mer*”, il seme più grande del mondo. Questo raggiunge un diametro di circa 50 cm e un peso tra i 15 e i 22 Kg.

La palma che genera il *coco de mer* raggiunge i 40 metri d’altezza e può arrivare a un’età di circa 800 anni. Si trovano solo ed esclusivamente alle Seychelles, in particolare sulle isole di Praslin (nella Vallée de Mai) e Curieuse.



La vera origine dei semi del coco de mer è stata scoperta solo nel 1768: sino allora si pensava che questi strani oggetti provenissero direttamente dal fondo del mare, da un albero denominato appunto “coco di mare”.

La palma del coco de mer è dicoica: i fiori maschili si trovano su piante diverse da quelle femminili. Una curiosità che alimenta la fama di questa pianta: le infiorescenze maschili assomigliano all’organo sessuale maschile.



L’esclusiva presenza nelle due isole dell’arcipelago delle Seychelles deriva dalla particolare struttura del seme. Il seme, che raggiunge la maturità verso i 7 anni di età, si trova solamente qui perché ha un peso specifico superiore a quello dell’acqua (in quanto privo della polpa), e quindi non può galleggiare.

Questa sua caratteristica gli ha impedito di raggiungere posti differenti da quello dove tuttora cresce e prolifera.

Polpo Kari Koko (al curry con latte di cocco)

Preparazione

Tagliare il polpo a pezzi e bollirlo finché non diventa tenero. In una padella scaldare l'olio con aglio, zenzero, zafferano, masala, foglie di cannella, sale e pepe. Aggiungere il polpo e lasciarlo cuocere qualche minuto. Versare lentamente il latte di cocco e lasciar cuocere a fuoco basso per 15'. Aggiungere la melanzana e lasciar cuocere per altri 5'. Servire con riso bollito.

Ingredienti (per 6 persone):

- 1 Kg di polpo fresco
- 500 mL di latte di cocco
- 1 melanzana tagliata a cubetti
- 3 cucchiaini di zafferano
- 1 piccolo pezzo di zenzero, finemente grattugiato
- 1 cucchiaino di masala (miscela di spezie)
- 4 spicchi d'aglio sminuzzati
- 5 foglie di cannella
- 3 cucchiaini di olio
- sale e pepe

Valori nutrizionali	Per porzione (170 gr)
Energia	340 Kcal
Proteine	23%
Lipidi	71%
Glucidi	6%

Valori nutrizionali	Riso (240 gr)
Energia	576 Kcal
Proteine	17%
Lipidi	44%
Glucidi	39%



Zuppa di granchio

Preparazione

Dopo aver pulito il granchio, farlo bollire in acqua per 5' e successivamente farlo dorare in padella qualche minuto con l'olio. Aggiungere dell'acqua, portare a ebollizione e lasciar cuocere a fuoco lento. Filtrare il brodo ottenuto, i restanti ingredienti e cuocervi il granchio per altri 2' circa. Accompagnare con le patate dolci cotte al vapore.

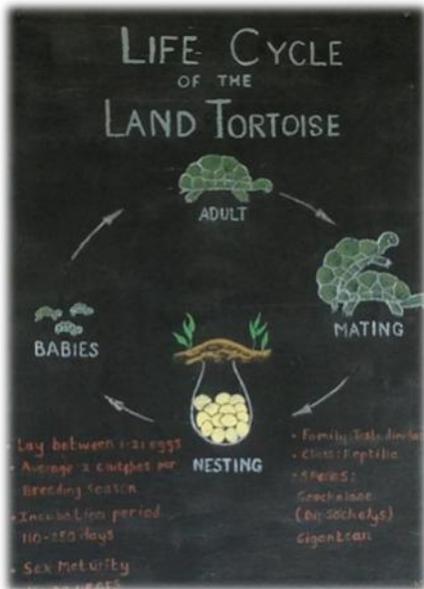
Ingredienti (per 4 persone):

- 2 granchi
- 3 gambi di citronella tagliati finemente
- 400g di patata dolce
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1-2 peperoncini a pezzetti
- 10g di zenzero grattugiato
- Scorza di 2 lime
- Una manciata di menta fresca
- 2 cucchiaini di olio

Valori nutrizionali	Per porzione
Energia	390 Kcal
Proteine	30%
Lipidi	51%
Glucidi	19%



TARTARUGHE



Le tartarughe sono fra gli animali più longevi del pianeta, ma non le più grandi al mondo, in quanto vengono superate da quelle delle Galapagos in Ecuador.

Le grandi dimensioni sono dovute essenzialmente alla mancanza di predatori nelle isole in cui vivono e al loro isolamento durato migliaia di anni.

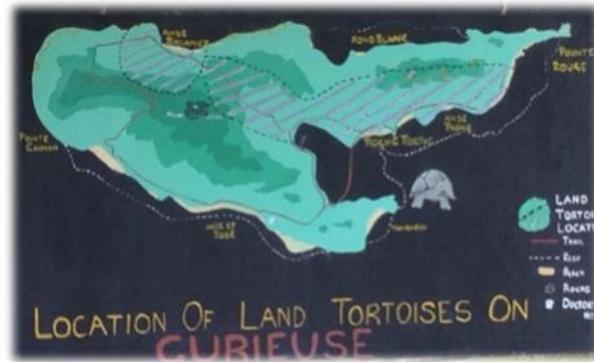
Le dimensioni variano in base al sesso: i maschi possono essere lunghi sino a 120 cm e pesare circa 250 kg.

Le femmine possono arrivare a poco più di 90 cm di lunghezza per un peso di circa 160 chili.

Le tartarughe di Aldabra sono principalmente erbivore e si nutrono di erbe e piante legnose. In cattività, queste tartarughe giganti sono alimentate con frutta (mele, banane) oltre al pellet di natura vegetale.

Bevono pochissima acqua, per altro scarsamente disponibile nell'atollo di Aldabra, ricavandola dal cibo di cui si nutrono.





Tra febbraio e maggio, le femmine preparano un nido non molto profondo in una zona secca dell'isola dove depongono da 9 a 25 uova.

Generalmente meno della metà delle uova risultano fertili. Una stessa femmina può deporre più di una volta nel corso dell'anno. Dopo circa otto mesi di incubazione, le uova si schiudono e tra ottobre e dicembre è possibile ammirare i piccoli.

Si ritiene che alcuni esemplari abbiano raggiunto e superato i 200 anni di età.

Tra le più famose c'è Adwaita, una tartaruga nata nel 1750, portata nello zoo di Calcutta nel 1875 dove morì nel 2006.



Fricassee di lenticchie rosse

Preparazione

Lasciare le lenticchie ad ammolare in acqua tutta la notte. Il giorno successivo cuocerle in una pentola con abbondante acqua per circa 45', dopodiché scaldare l'olio con le carote, le cipolle, l'aglio e lasciar cuocere a fuoco lento per pochi minuti. Aggiungere le lenticchie e cuocere per altri 25' circa, infine aggiungere il sale, il timo, lo zenzero, il pepe, le spezie *Briyani* e il latte di cocco. Continuare a cuocere a fuoco lento finché le lenticchie non saranno tenere.

Ingredienti (per 4 persone):

120 g di lenticchie rosse secche

4 carote

2 cipolle

200 mL di latte di cocco

4 cucchiaini di olio

zenzero a piacere

1 spicchio di aglio

timo

sale e pepe

spezie *Briyani*

(mix di cannella, chiodi di garofano, cardamomo e pepe nero)

Valori nutrizionali	Per porzione (120 g)
Energia	233 Kcal
Proteine	15%
Lipidi	48%
Glucidi	37%



Squalo al curry

Preparazione

In una teglia scaldare l'olio e aggiungere il curry, la curcuma in polvere e la cipolla, lasciare cuocere per circa 5'. Aggiungere, poi, gli ingredienti rimanenti ad eccezione del latte di cocco e del pesce e lasciar cuocere finché non si ottiene una consistenza cremosa. Aggiungere il pesce e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 2' circa. Infine, aggiungere il latte di cocco e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 10'. Se si desidera ottenere una consistenza più liquida aggiungere dell'acqua.

Ingredienti (per 2 persone):

300 g di squalo
1 cucchiaio di curry in polvere
1 cucchiaio di curcuma in polvere
10g di cipolla tritata
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe nero
10 g di timo
15 g di olio di girasole
25 g zenzero
7 g di aglio pestato
5 g di polvere di cannella
50 mL di latte di cocco

Valori nutrizionali	Per porzione (120g)
Energia	349 Kcal
Proteine	42%
Lipidi	54%
Glucidi	4%



TRADIZIONE CULINARIA



Banann Ladob (Dessert)

Preparazione

Sbucciare e tagliare a pezzi la banana, unire tutti gli ingredienti in una pentola e cuocere a fuoco medio-alto per circa 10'; abbassare il fuoco e lasciar ritirare il latte di cocco per altri 25-30', finché le banane non risulteranno immerse in una crema densa.

Ingredienti (per 3 persone):

3 banane verdi
3 cucchiaini di zucchero grezzo
1 baccello di vaniglia
1 cucchiaino di noce moscata
300 mL di latte di cocco
3-4 stecche (o foglie) di cannella
un pizzico di sale

Valori nutrizionali	Per porzione (150 g)
Energia	380 Kcal
Proteine	38%
Lipidi	57%
Glucidi	5%



Gro Manze Daube (Dessert)

Preparazione

Pelare il frutto dell'albero del pane, tagliarlo a cubetti e metterli in una pentola per poi ricoprirli completamente con il latte di cocco. Incidere il baccello di vaniglia in tutta la sua lunghezza e aggiungerlo al composto insieme alla noce moscata, la cannella e lo zucchero. Portare quindi a ebollizione, dopodiché abbassare il fuoco, coprire e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 30', finché il frutto non sarà tenero. Il dolce si può servire sia tiepido che freddo.

Ingredienti (per 2 persone):

- 300 g di frutto dell'albero del pane (*Artocarpus altilis*)
- 400 mL di latte di cocco
- 1 baccello di vaniglia
- 20 g di zucchero grezzo
- 5 g di noce moscata in polvere
- 1 stecca di cannella

Valori nutrizionali	Per porzione (150g)
Energia	714 Kcal
Proteine	6%
Lipidi	60%
Glucidi	34%



FRUTTA TROPICALE



Un'isola tropicale è sinonimo di una ricca vegetazione e di tanti alberi da frutto. Alle Seychelles la varietà dei frutti cambia a seconda delle stagioni che regalano almeno due volte all'anno queste prelibatezze. Mango, cocco, melone, frutto del pane, una grande varietà di banane, papaia, ananas e poi avocado, frutto della passione, mele locali, uva e prodotti tipici come rambutan o jackfruit.



I frutti delle Seychelles rappresentano i protagonisti dei piatti principali, possono essere consumati anche singolarmente o come ingredienti di cocktails analcolici o frullati.



Tra i particolari frutti c'è la Carambola, nota come Frutto Stella (Star Fruit) per la caratteristica sezione trasversale dalla forma di stella a cinque punte. Le piante di Carambola sono molto diffuse ed è possibile trovare il frutto ovunque e in qualunque forma e consistenza: succhi, marmellate o semplicemente intere.





Seychelles

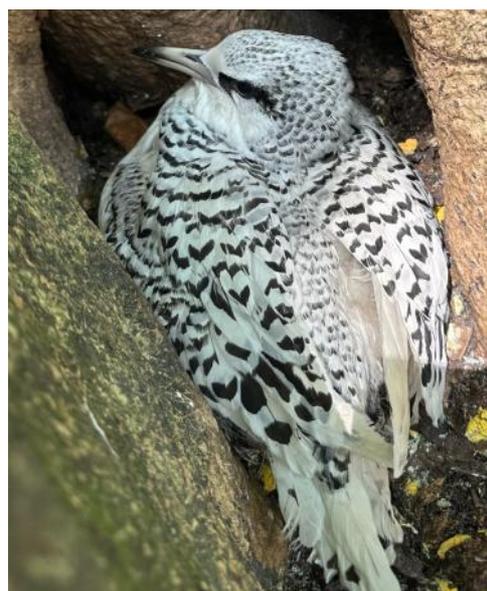
ISOLA DI COUSIN — RISERVA NATURALE



Cousin è l'isola con il più alto numero di piante ed animali endemici. L'isola, grande 29 ettari e con un diametro di circa 300 metri, è un habitat protetto dall'organizzazione ambientalista indipendente Nature Seychelles.



Circa 300.000 uccelli, alcune tartarughe giganti che vivono qui da 100 anni e pochi ornitologi popolano l'isola. Il fatto che qui gli animali possono vivere indisturbati, permette di avvicinarsi davvero molto ad uccelli tropicali, sterne bianche e sterne fuliginose, toc-toc e molte altre specie - al punto da osservarne la cova. Inoltre si dice che questo sia il luogo con la più alta concentrazione di gechi al mondo.





CURIOSITA'

Nonostante le autorità locali ne sconsiglino il consumo perché possibile fonte di diverse malattie, il pipistrello della frutta, *Pteropus seychellensis* detto anche “volpe volante”, è spesso considerato una prelibatezza nelle Seychelles.

Sebbene molti ristoranti lo indichino sul proprio menù, la sua disponibilità è spesso limitata, essendo selvaggina, quindi soggetto alla stagionalità.

Una ricetta tipica è la zuppa di pipistrello preparata con zenzero e cipolla, molto frequentemente può però essere preparato con curry o fritto. Mangiarlo può risultare tuttavia un po' scomodo perché ha molte piccole ossa. Il sapore della carne di pipistrello è estremamente caratteristico e non paragonabile a nessun altro tipo di carne.



APPENDICE: Medicinal Garden



In questa sezione, troverai una guida dettagliata alle piante medicinali esplorate durante il nostro viaggio nelle Seychelles, presentate in ordine cronologico. Ogni giorno, ci concentreremo su una pianta specifica, esplorandone le proprietà, l'uso tradizionale e le curiosità che la rendono unica. Questo itinerario ti permetterà di conoscere meglio le meraviglie naturali delle Seychelles e come la popolazione locale utilizza queste piante nel quotidiano.

MEDICAL GARDEN

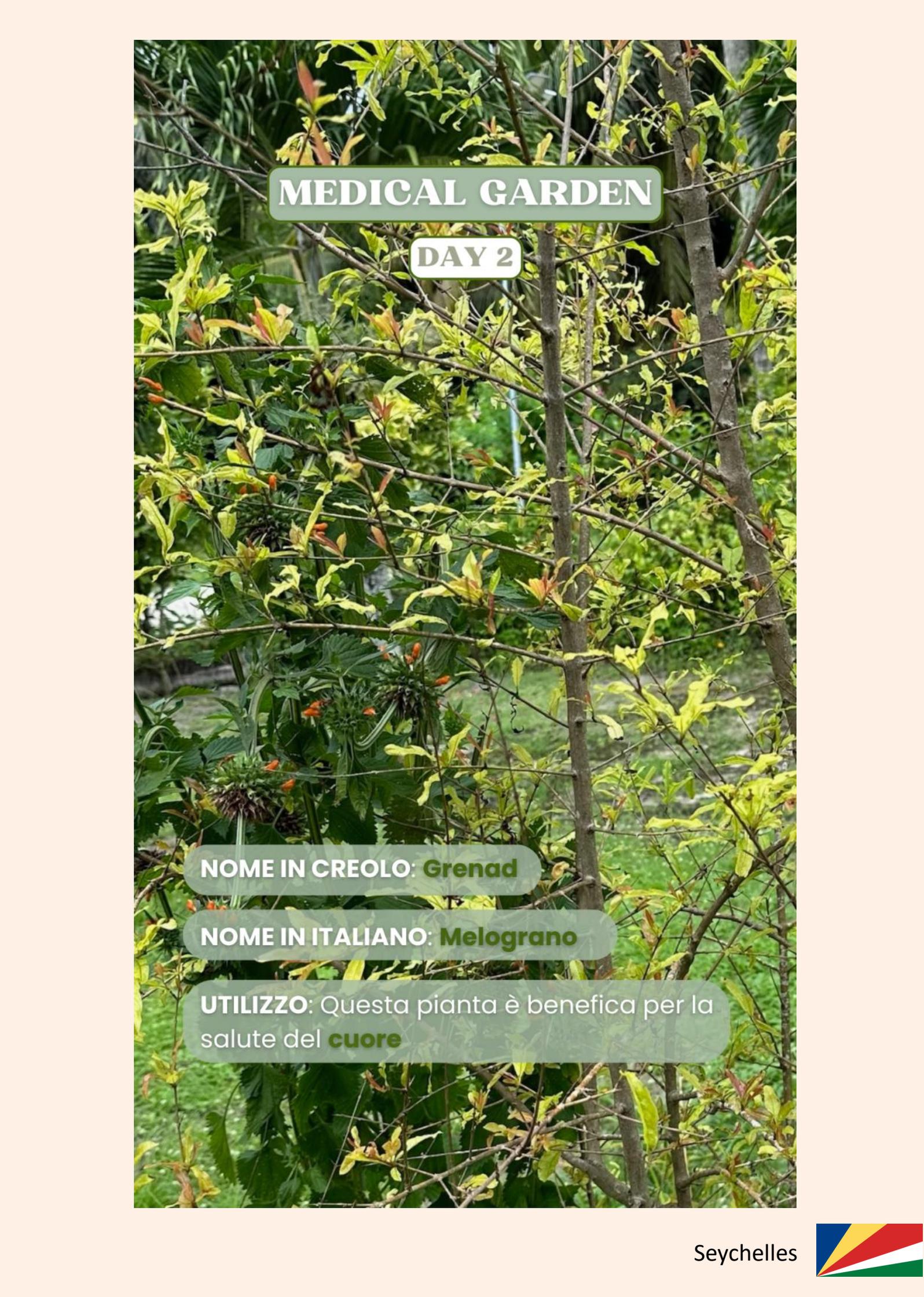
DAY 1

NOME IN CREOLO: Vyev Fly

NOME IN ITALIANO: Salvia Rossa

UTILIZZO: questa pianta viene utilizzata per curare le **malattie cardiovascolari** nei paesi asiatici





MEDICAL GARDEN

DAY 2

NOME IN CREOLO: Grenad

NOME IN ITALIANO: Melograno

UTILIZZO: Questa pianta è benefica per la salute del cuore



MEDICAL GARDEN

DAY 3

NOME IN CREOLO: Vavang

NOME IN ITALIANO: *Holarrhena pubescente*

UTILIZZO: Questa pianta veniva comunemente utilizzata per curare **Diarrea, Costipazione, Febbre e la Malaria**



MEDICAL GARDEN

DAY 4

NOME IN CREOLO: **Ibiskis**

NOME IN ITALIANO: **Ibisco**

UTILIZZO: L'infuso di questo fiore viene utilizzato come rimedio per la **tosse**



MEDICAL GARDEN

DAY 5

NOME IN CREOLO: Bigarad

NOME IN ITALIANO: Mandarino Tangerino

UTILIZZO: Questa pianta rafforza il **sistema immunitario**, possiede proprietà **anti-cancerogene** e contribuisce a migliorare le **funzioni cerebrali**, la salute della **pelle** e del **cuore**

MEDICAL GARDEN

DAY 6

NOME IN CREOLO: **Koko**

NOME IN ITALIANO: **Cocco**

UTILIZZO: L'acqua di cocco è utile per contrastare la **diarrea**, mentre l'olio di cocco può essere applicato sulla pelle come lozione per alleviare la **febbre** e i **dolori reumatici**. Inoltre è benefico anche per la salute dei **capelli**





MEDICAL GARDEN

DAY 7

NOME IN CREOLO: Mont Osyel

NOME IN ITALIANO: Orecchio del Leone

UTILIZZO: Questa pianta è impiegata per contrastare il **raffreddore** e alleviare il **mal di testa**



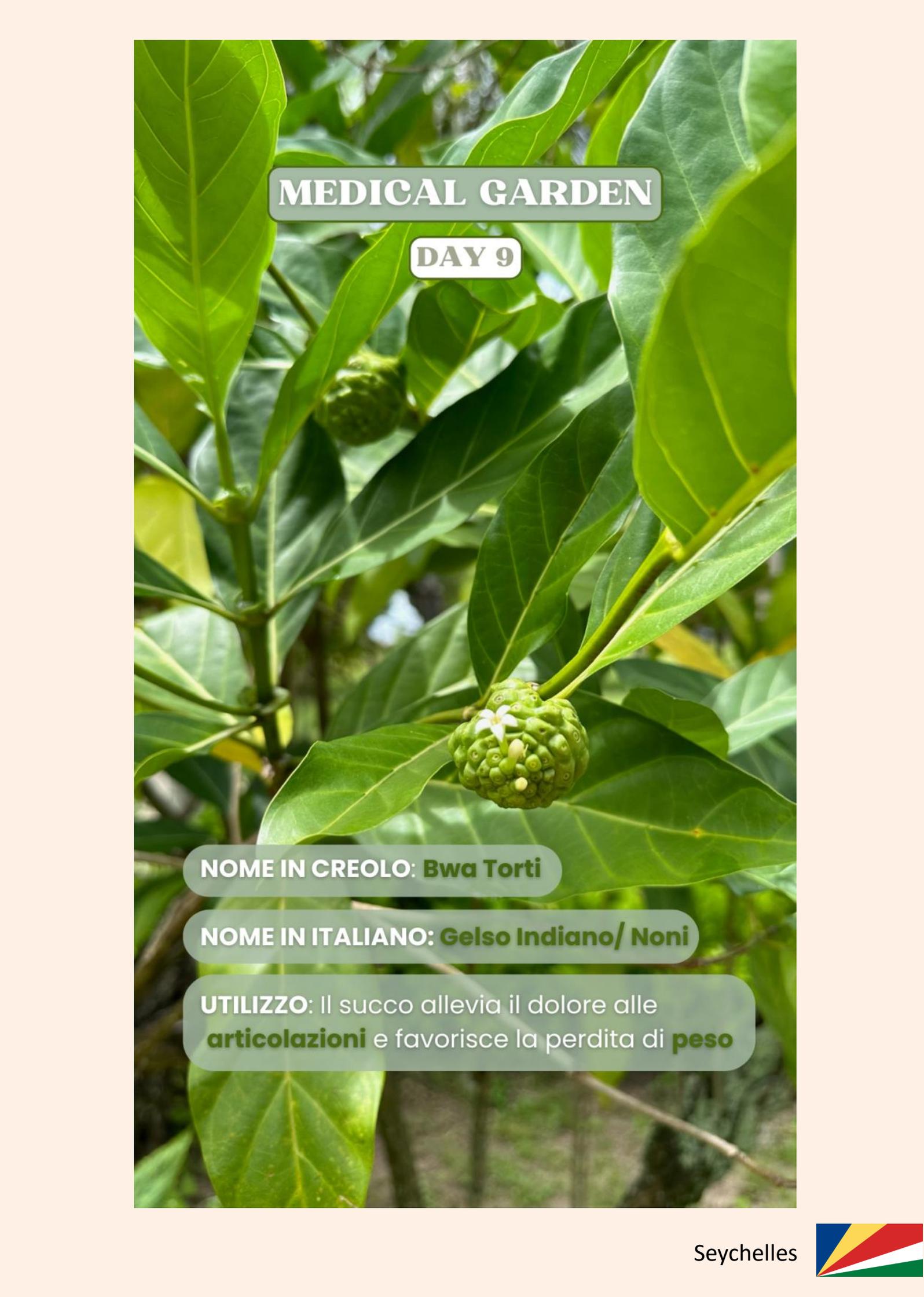
MEDICAL GARDEN

DAY 8

NOME IN CREOLO: Bwa Malgas

NOME IN ITALIANO: Pianta del Diavolo

UTILIZZO: Questa pianta favorisce la riparazione di **tendini** e **legamenti**, allevia i dolori **articolari** e le **infiammazioni**, rafforza le **ossa**, supporta la perdita di **peso** e aiuta a prevenire **l'osteoporosi**



MEDICAL GARDEN

DAY 9

NOME IN CREOLO: Bwa Torti

NOME IN ITALIANO: Gelso Indiano/ Noni

UTILIZZO: Il succo allevia il dolore alle **articolazioni** e favorisce la perdita di **peso**

MEDICAL GARDEN

DAY 10

NOME IN CREOLO: Bwa Sousouri

NOME IN ITALIANO: Orchosia

UTILIZZO: Un decotto di corteccia viene utilizzato per purificare il **sangue**, come **purgante** e **carminativo**, e, in dosi elevate, come **abortivo**.



MEDICAL GARDEN

DAY 11

NOME IN CREOLO: Roz Anmer

NOME IN ITALIANO: Pervinca del Madagascar

UTILIZZO: Già nel Medioevo, gli erboristi europei utilizzavano questa pianta per trattare il **mal di testa**, le **vertigini** e migliorare la **memoria**



MEDICAL GARDEN

DAY 12

NOME IN CREOLO: Bread Mouroum

NOME IN ITALIANO: Moringa

UTILIZZO: Questa pianta fornisce **ferro** al corpo e risulta benefica per i **disturbi renali**





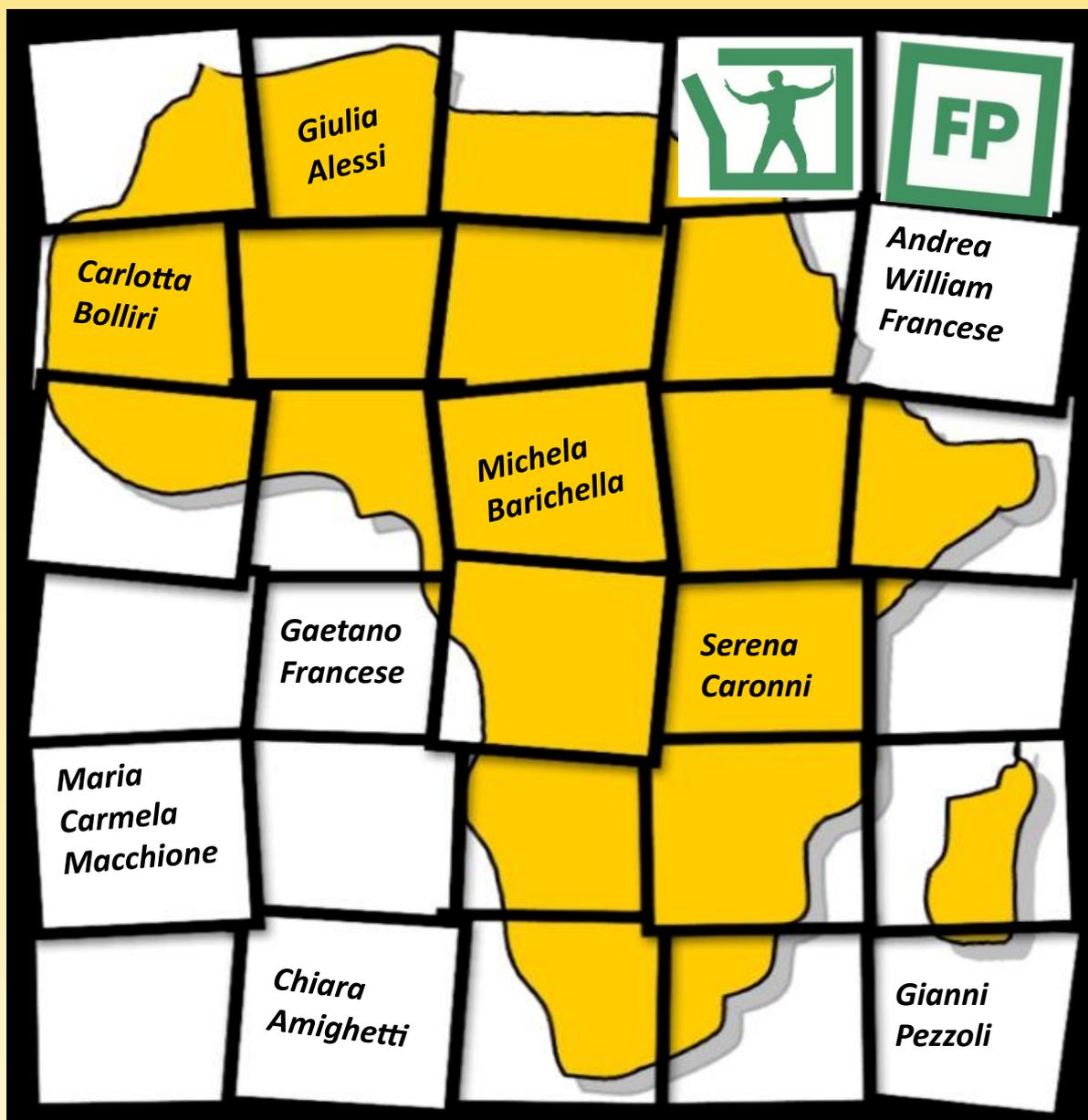
MEDICAL GARDEN

DAY 13

NOME IN CREOLO: Korsol

NOME IN ITALIANO: Graviola

UTILIZZO: Un infuso delle foglie di graviola viene utilizzato per trattare **l'ipertensione arteriosa** e per alleviare i sintomi dell'**asma**



Aiutaci a scrivere le prossime pagine.... www.bm-association.it