

# Kenya, Watamu e il Mal d'Africa: un viaggio sensoriale tra natura incontaminata e sapori 100% plant-based

Posted on 1 Dicembre 2020 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



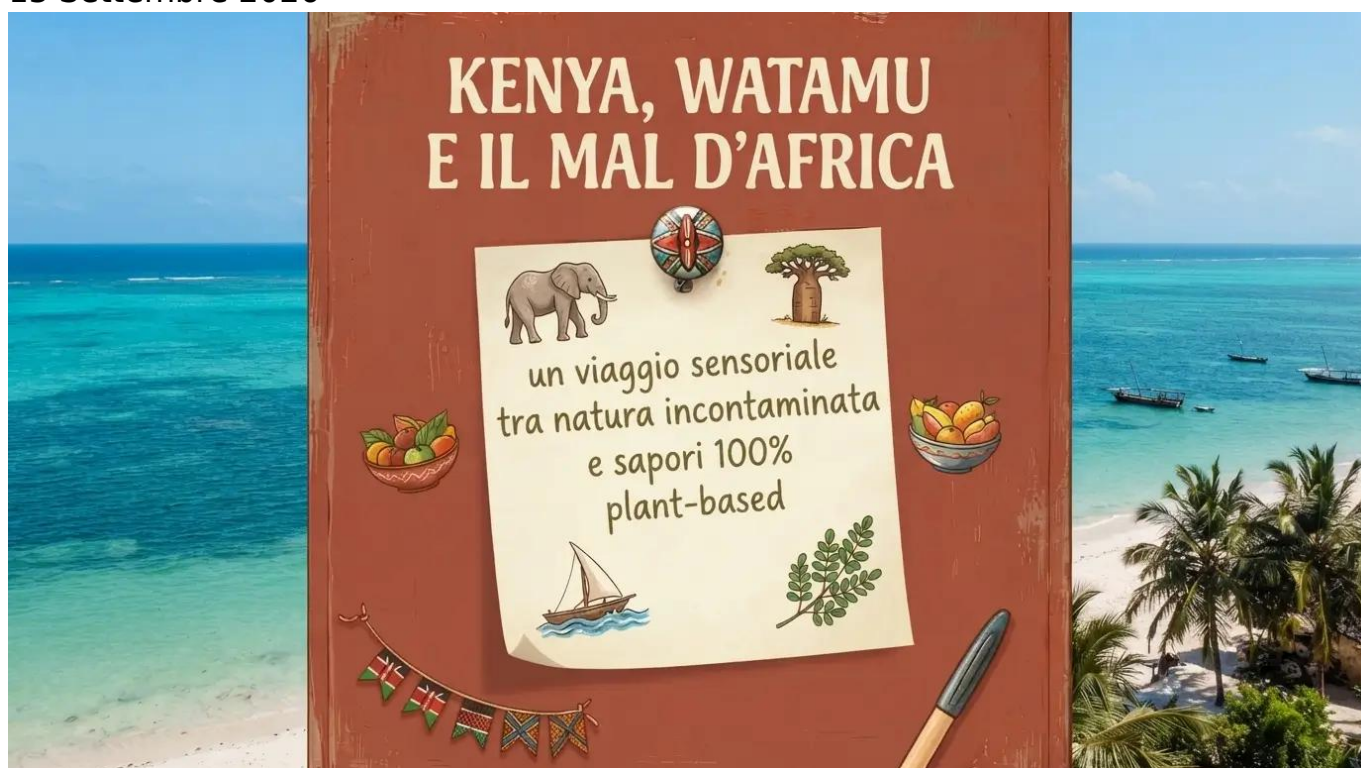
✕ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si

mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

▢ **Ultimo aggiornamento:**

13 Settembre 2026



## ▢ I MOMENTI PIÙ BELLI DEL MIO VIAGGIO

*Fai clic su una foto per ingrandirla a tutto schermo*

▢ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

*(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)*





































































*“Un’esperienza che trascende l’aspetto ambientale e che non manca di regalare emozioni forti. La natura e i suoi segreti, infatti, sanno colpire al cuore ognuno di noi, ma soltanto dopo aver compreso di quali magnifiche opere è capace Madre Natura.”*

Ci sono viaggi che cambiano la mappa dei nostri ricordi, e poi c’è il Kenya. Quando metti piede in questa terra per la prima volta, non stai semplicemente visitando un Paese africano: stai andando incontro a un’emozione travolgente che si infila sotto la pelle e che tutti chiamano, inevitabilmente, **Mal d’Africa**. È una nostalgia sottile e potente che ti cattura quando guardi i tramonti infuocati che dipingono la savana, quando respiri l’aria densa di spezie e salsedine, o quando ti lasci cullare dal sorriso accogliente e dal ritmo rilassato del **“Karibu”** (benvenuto) e del **“Hakuna Matata”** (nessun problema).

Amanti della natura in tutte le sue forme, dei paesaggi, degli spazi aperti, dei colori e, non da ultimo, dei sorrisi e del calore che in questo popolo riesci a cogliere tanto da innamorarti come loro di questa terra.

Si va in Kenya!!!

La culla dell'umanità.. il cuore dell'Africa, dove si trovano le più svariate specie di animali selvatici di tutto il continente, le riserve più belle, le spiagge bianche, i mari cristallini con la barriera corallina, ma anche paesaggi di montagna e antiche città!! La lingua parlata è lo **Swahili**, che significa "viaggio", ed il Kenya è infatti considerato il Paese dei safari. Distese infinite in cui pascolano tranquillamente zebre, antilopi, impala, gnu, giraffe, babbuini, leoni, bufali, elefanti, leopardi, rinoceronti, faraone, gechi...

---

## Watamu, un gioiello tutto africano

Già la strada che dall'aeroporto di Mombasa conduce ai vari resort riassume un po' tutto il Kenya: a tratti dissestato ma di una bellezza sconvolgente. Le buche sulla strada non favoriscono certo il riposo ma la **terra rossa**, il **giallo** intenso e il **verde** acceso dei paesaggi africani ci stregano già dalla prima ora del nostro viaggio in Kenya e ci fanno dimenticare questa piccola scomodità. Arriviamo a Watamu. Se Malindi è fra le capitali del turismo in Africa, **Watamu ne è uno dei più preziosi gioielli. Qui l'Oceano Indiano si tinge di verde smeraldo e la sabbia si fa fine, soffice e bianca.**

Il primo pensiero all'inizio del nostro viaggio in Kenya corre al mare, al sole...il nostro viaggio in Kenya inizia così, sdraiati sulla spiaggia di Watamu, chiaccherando con gli altri ospiti ( dei quali portiamo un bel ricordo)e con i **beach boys**, che ci propongono ogni genere d'affare e che, fra una contrattazione e l'altra, ci offrono i primi rudimenti di cultura masai. Watamu è una meta ideale per gli amanti delle **immersioni**. Qui si incontrano due diverse correnti oceaniche e questo rende il tratto di costa estremamente **ricco di pesci** (se ne contano centinaia di specie diverse!). Esplorando la **bella barriera corallina** anche chi ama fare **snorkeling** trova di che divertirsi. Le maree in questo tratto di Oceano sono in grado di trasformare il paesaggio più volte nell'arco di una sola giornata, offrendo così la possibilità di avventurarsi fra isolotti scoperti temporaneamente dall'alzarsi e

dall'abbassarsi del livello del mare. Un viaggio in Kenya non è solo mare. Più volte ci avventuriamo senza problemi per le strade di **Watamu**. Capiamo subito che qui la situazione economica non è fra le più semplici e che il turista può fare molto per aiutare questo accogliente popolo. Noi trascorriamo un **pomeriggio fra bancarelle e allegre conversazioni**: donne e bambini ci avvicinano, ci fanno divertire, e noi ci sentiamo come a casa.

Noi abbiamo soggiornato al **Bravo Club Watamu Beach** a Jacaranda, area conosciuta come Sardegna 2( immaginate perchè sia chiamata così) .A breve distanza da Malindi, presso il piccolo paese di Jacaranda, l'Eden Village Watamu Beach è un raccolto villaggio circondato dai vivaci colori delle bouganville, immerso nella natura incontaminata, che sfiora con lo sguardo la magia incontaminata della barriera corallina.

La struttura si pone di fronte ad un perfetto idillio tra spiaggia e mare, in uno spettacolo lungo 15 km di acque azzurre e sabbie d'avorio. Con l'eleganza delle basse maree nascono poi piccoli atolli che invitano a passeggiate in scenari indimenticabili. Accogliente, informale ma curato con attenzione - tanto da aver ricevuto il Certificato di Eccellenza di TripAdvisor -, è immerso nella meraviglia di una natura primigenia, luogo ideale per chi desidera relax nella bellezza più pura.

Da blogger attento alla cucina plant-based, la mia curiosità si è concentrata immediatamente sull'offerta del loro grande ristorante a buffet, e devo dire che la proposta culinaria è stata una piacevole sorpresa anche per chi mangia 100% vegetale.

Il buffet del Resort offre ogni giorno un mix eccellente tra piatti internazionali e specialità della tradizione Swahili, permettendo di variare tantissimo i pasti e di esplorare i sapori del Kenya in totale sicurezza. Ecco le opzioni plant-based che si incontrano quotidianamente al buffet:

- **L'angolo della frutta tropicale fresca:** Una vera e propria isola di colori dove i cuochi tagliano al momento papaya dolcissima, mango succoso, ananas maturo e frutti della passione intensi, perfetti per iniziare la giornata con una carica di energia pulita.
- **Il buffet delle insalate e delle verdure:** Un assortimento ricchissimo di verdure crude e cotte. Spiccano i pomodori locali saporiti, i cetrioli, i legumi lessati e soprattutto le verdure saltate d'ispirazione locale, ottime da condire con l'olio buono.

- **I carboidrati e i piatti caldi naturalmente veg:** Immancabile la presenza del riso basmati profumato o del riso pilau (speziato), accompagnato spesso da curry di verdure miste cotti nel latte di cocco fresco, patate dolci arrostiti e fagioli stufati. Spesso è presente anche il *Sukuma Wiki* (il cavolo locale saltato) e fette di *Chapati* caldo sfornate al momento.
- **La cucina dal vivo (Show Cooking):** I cuochi del resort sono sempre pronti a soddisfare le richieste degli ospiti. Presso le stazioni di cottura espressa è facilissimo farsi preparare al momento della pasta saltata con pomodoro fresco, aglio e peperoncino locale, oppure farsi grigliare delle verdure miste al volo.

Il personale del ristorante è di una gentilezza e disponibilità disarmanti: basta fare presente la propria scelta alimentare vegana per ricevere consigli mirati sui piatti del giorno o per avere piccole varianti personalizzate preparate sul momento. Un'esperienza culinaria promossa a pieni voti!

---

Lo staff del Resort offre l'opportunità di effettuare un safari fotografico con l'assistenza di una guida in grado di fornire ogni dettaglio sulla natura e sugli animali che possono essere avvistati.

### ▮ L'Emozione del Safari: Il Parco Tsavo Est

Si può scegliere ad esempio di visitare il **Parco Tsavo Est** che, con i suoi 22.000 km quadrati, è il più grande di tutto il Paese. Si tratta di un ecosistema molto articolato dove savana, foreste e montagne si alternano in scenari davvero suggestivi. La presenza di un ranger esperto è quello che ci vuole per cogliere appieno tutta la complessità di questo luogo, dove vivono in libertà grossi felini, giraffe, rinoceronti, scimmie, mandrie di elefanti e zebre, dik dik e bufali.

---

## □ Tra Spiagge Paradisiache, Mangrovie e l'Anima di Malindi

Vivere **Watamu** significa camminare per chilometri durante il fenomeno delle basse maree, quando l'oceano si ritira lasciando emergere piccoli atolli di sabbia candida nel mezzo del nulla — le famose “**Sardegna 2**”. Significa perdersi nel verde incontaminato delle mangrovie di **Mida Creek** e ascoltare il canto rilassante degli uccelli tropicali. A breve distanza, il fascino storico e vibrante di **Malindi** completa l'esperienza: una cittadina dove l'anima swahili si fonde con antiche influenze commerciali, mercati locali straripanti di colori e un'energia travolgente che profuma di mare e spezie.

---

## □ Il Fascino di Malindi e la sua Doppia Anima Swahili e Coloniale

Oltre ai caratteristici mercatini di artigianato locale, dove perdersi tra tessuti coloratissimi, sculture in legno e spezie profumate, Malindi offre ai visitatori anche alcune interessanti bellezze artistiche e architettoniche. Oggi famosa per la sua vivace vita notturna, tanto amata anche dalle celebrità e dai viaggiatori internazionali, Malindi vanta un ricco e complesso passato coloniale. Non a caso, ogni tour della città parte dal monumento commemorativo dedicato a **Vasco da Gama**: la celebre colonna di pietra bianca sormontata da una croce, eretta dall'esploratore portoghese nel 1498 come punto di riferimento per i navigatori e come simbolo di ringraziamento per l'accoglienza ricevuta dal Sultano locale.

Camminare per Malindi significa fare un salto in un crocevia di culture unico al mondo. Accanto alle testimonianze portoghesi, come la minuscola e suggestiva Cappella Portoghese situata a poca distanza dal pilastro, batte l'antico cuore pulsante della cultura Swahili. Esplorando la *Old Town* (la città vecchia), ci si ritrova immersi in un'atmosfera sospesa nel tempo, caratterizzata da strette viuzze, moschee storiche e palazzi storici con i tipici portoni in legno intagliati a mano. Questa fusione culturale si riflette magnificamente anche nei mercati alimentari della città, dove i profumi d'oriente si mescolano ai frutti della terra keniota, offrendo al viaggiatore attento un mosaico di sensazioni indelebili.

---

## 📖 Preparati al Viaggio: Gli Essenziali per il Kenya su Amazon

Se stai pianificando la tua straordinaria avventura tra le spiagge di Watamu e la savana dello Tsavo, ci sono alcuni oggetti fondamentali che non possono assolutamente mancare nel tuo zaino. Ho selezionato per te gli accessori più utili e testati per affrontare al meglio il viaggio:

### 📖 Guida Kenya Lonely Planet

La mappa e i consigli culturali indispensabili per pianificare itinerari, scoprire la storia Swahili e non perdere nessun angolo segreto della costa.

📖 [Vedi la Guida su Amazon](#)

### 📖 Adattatore Presa Inglese (Tipo G)

In Kenya si utilizzano le prese di tipo britannico a tre poli quadrati. Fondamentale per ricaricare smartphone, macchine fotografiche e powerbank.

📖 [Vedi l'Adattatore su Amazon](#)

### 📖 Bandana Multifunzione / Buff

Un accessorio salvavita per proteggere naso e bocca dalla finissima terra rossa sollevata durante i lunghi tragitti in jeep nel safari.

📖 [Vedi la Bandana su Amazon](#)

---

## ▣ L'Incredibile Anima Vegana Swahili: Il Cibo Plant-Based in Kenya

Se state pianificando questo viaggio e vi state chiedendo come possa cavarsela un blogger o un viaggiatore vegano in Kenya, la risposta vi lascerà a bocca aperta: **il Kenya è un vero paradiso per chi mangia plant-based!** Molto prima che la filosofia vegana diventasse una tendenza globale in Occidente, la cucina tradizionale costiera (la cucina Swahili) si basava già quasi interamente su ingredienti vegetali, poveri, genuini e ricchissimi di sapore.

Nelle bancarelle e nei piccoli villaggi lungo la strada tra Malindi e Watamu, la natura offre una quantità industriale di ingredienti straordinari che non hanno bisogno di alcuna etichetta industriale per essere definiti vegani. Ecco cosa si incontra e si assapora durante il viaggio:

### ▣ Sapori Autentici della Cucina Swahili 100% Plant-Based

#### ▣ La Frutta Tropicale da Record

Dimenticate i frutti di bosco o le mele importate. Qui il mattino inizia con papaya succosa spruzzata con lime locale, mango che si scioglie in bocca come burro, frutti della passione intensi e profumatissimi, e l'immancabile **Dawa** (l'acqua di cocco fresca bevuta direttamente dalla noce appena raccolta dalle palme di Watamu).

▣ **L'idea lampo:** Taglia a cubetti mezza papaya e mezzo mango. Condisci con il succo di un lime fresco spremuto al momento e i semi di un frutto della passione. Accompagna con acqua di cocco fredda per una colazione equatoriale perfetta.



#### ▣ I Piatti Tradizionali Swahili naturalmente Veg

Camminando per i mercati, l'aroma del cocco e del curry riempie l'aria. Il piatto nazionale per

eccellenza è il **Maharagwe**, fagioli rossi cotti lentamente in un ricco latte di cocco fresco e profumati con cardamomo e spezie calde, serviti tradizionalmente con l'**Ugali** (una polenta bianca di mais saporita e densa) o con il **Sukuma Wiki**, foglie di cavolo locale saltate in padella con cipolla, pomodori e un filo d'olio, il cui nome significa letteralmente “spingere la settimana” per via del suo costo economico e del suo altissimo valore nutritivo.

□ **Minichef Maharagwe:** Soffriggi mezza cipolla tritata con un pizzico di curry e cardamomo. Unisci 150g di fagioli rossi cotti e copri con 100ml di latte di cocco cremoso. Lascia sobbollire per 10 minuti finché non si restringe in una crema densa. Salino a piacere.



## Il Pane Costiero e le Spezie

Niente strutto o latticini. Il pane locale più amato è il **Chapati**, una focaccina elastica e sfiziosa fatta solo con farina, acqua e olio, stesa e cotta sulla piastra bollente, perfetta per raccogliere i sughi dei curry di verdure. Per non parlare dei mercati delle spezie di Malindi, dove il coriandolo, il cumino, la curcuma e lo zenzero fresco vengono pestati al momento per dare profondità a ogni zuppa.

□ **Chapati Fast:** Impasta 100g di farina tipo 0 con circa 50ml di acqua tiepida, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio EVO. Dividi in palline, stendile sottili col mattarello spennellando un velo d'olio all'interno e cuoci su una padella rovente 2 minuti per lato finché non fa le bolle scure.



## ▮ Trucchi di Sostituzione: Cucinare Swahili in Italia

Vuoi riprodurre la magia agrodolce e speziata della costa keniota direttamente a casa tua? Alcuni ingredienti originali sono introvabili, ma possiamo ricrearli al millimetro con delle sostituzioni casalinghe intelligenti e spezie d'eccellenza.

### ▮ La Ricettina del Finto Sukuma Wiki Italiano

Il *Sukuma Wiki* originale usa un cavolo liscio e scuro tipico dell'Africa equatoriale. In Italia puoi imitarlo alla perfezione usando il nostro **Cavolo Nero Toscano** o le foglie esterne della bieta a coste larghe!

**Come fare:** Taglia a striscioline sottili un mazzo di cavolo nero lavato (senza la costa centrale dura). In una padella scalda un filo d'olio, soffriggi una cipolla bianca affettata e un pomodoro a cubetti. Unisci il cavolo, aggiungi un pizzico generoso di **Curry Madras profumato** e fai saltare per 15 minuti con mezzo bicchiere d'acqua calda finché non diventa tenero.

### ▮ Il Segreto del Riso Pilau Swahili Espresso

Per accompagnare i tuoi stufati al cocco, il riso bianco non basta: serve la miscela aromatica e calda del Pilau. Tosta il tuo riso basmati prima della cottura con un filo d'olio e un cucchiaino di questa magnifica miscela di **Garam Masala in polvere** ricca di cardamomo, cumino e cannella, che richiama fedelmente l'aroma dei mercati di Malindi. Cuoci poi per assorbimento.



*Il nostro speciale piatto Swahili finito: stufato cremoso accompagnato da riso aromatico e verdure saltate!*

## ▣ Piccolo Dizionario Swahili per il Viaggiatore Vegano

Imparare poche parole locali è il modo migliore per entrare in sintonia con la meravigliosa popolazione keniota e, soprattutto, per ordinare il tuo cibo plant-based nei mercati o fuori dai resort in totale sicurezza. Ecco i termini salvavita da stampare o salvare sul telefono:

▣ **Mboga:** Verdura / Piatti vegetali

▣ **Bila nyama:** Senza carne

▣ **Bila maziwa:** Senza latte / latticini

▣ **Bila mayai:** Senza uova

☐ **Tui la nazi:** Latte di cocco

☐ **Chakula cha vegan:** Cibo vegano

## ☐ Consigli Pratici per il tuo Viaggio in Kenya

### ☐ Quando Andare & Migrazioni

Gennaio e Febbraio sono i periodi migliori per effettuare questo viaggio in quanto il clima è secco e ci sono notevoli flussi migratori di animali e volatili. Tra giugno e settembre il clima è ancora piuttosto secco ed inoltre c'è la spettacolare migrazione delle antilopi!

### ☐ Salute e Prevenzione

Come profilassi antimalarica, sotto consiglio del proprio medico o della medicina dei viaggi, si può utilizzare il Malarone.

### ☐ Capi da Donare

Mettete in valigia qualche capo di abbigliamento che non usate più. I kenioti ne andranno pazzi o vi proporranno di barattarli con dei loro manufatti. Voi invece regalateli: vi sentirete veramente di aver fatto del bene con poco e i loro sguardi di ringraziamento saranno infiniti.

### ☐ Abbigliamento e Attrezzatura

Nei villaggi non c'è nessun problema, basta portare qualche maglioncino per la sera. Ricordate le scarpette in gomma per i fondali, maschera e boccaglio per lo snorkeling. Per il safari: giacca antivento, bandana antipolvere da mettere sulla bocca, occhiali da sole, cappellino e una felpa per le ore mattutine più fresche. Non dimenticate una buona macchina fotografica!

### ☐ Moneta e Valuta

Partite già dall'Italia con Dollari ed Euro in contanti, che provvederete poi a cambiare comodamente in Scellini Kenioti una volta arrivati sul posto.

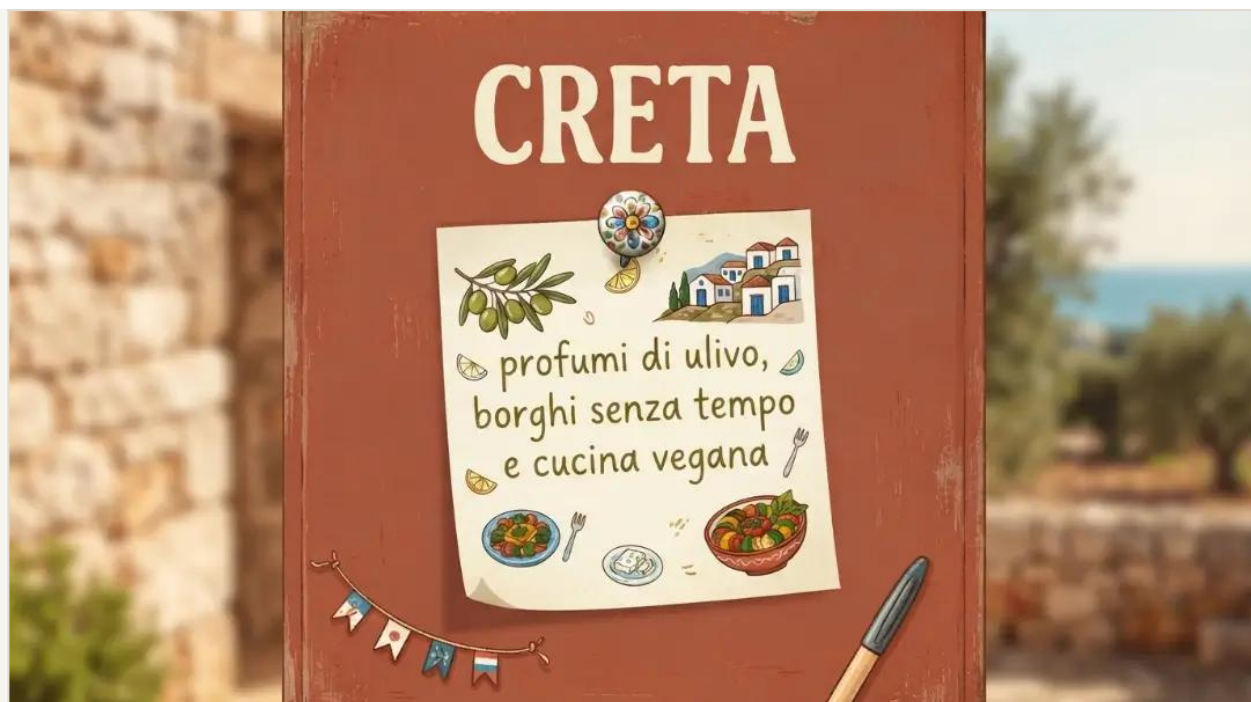
#### 📌 **Per i Bambini e Orfanotrofo**

Portate caramelle, pastelli a cera, blocchetti di carta e vestiti. Scegliete comunque cose piccoline perché il problema maggiore è che i bimbi sono davvero TANTI! Infine, se ne avete l'occasione, visitate gli orfanotrofi locali: sarà un'esperienza umana incredibilmente toccante.

---

Se ti è piaciuto questo viaggio emozionante alla scoperta del Kenya, ti piacerà un sacco riscoprire anche un'altra perla del Mediterraneo ricca di storia, natura selvaggia e tradizioni: la mia guida su **Creta, tra profumi di ulivo, borghi senza tempo e cucina vegana!** Un itinerario indimenticabile e pieno di sapori genuini che ho pubblicato sul blog e che devi assolutamente recuperare!

📖 **Scopri la Guida di Creta Vegan!**



*Il fascino senza tempo dell'isola di Creta, tra natura incontaminata e sapori della terra!*



## Hai domande o hai bisogno di una mano?

Sono qui per aiutarti! Contatta il tuo **amichevole consulente di viaggio personale**. Organizzo la tua prossima partenza su misura presso l'agenzia **Bluvacanze di Milano (Via Padova)**. Scegli come preferisci scrivermi:

📩 Chiedimi pure informazioni per i tuoi itinerari e consigli mirati su dove mangiare Vegan! 📩

📩 Scrivimi su WhatsApp ✉️ Inviarmi una Mail

*Preventivi personalizzati, vacanze senza pensieri e tutta l'assistenza che meriti! 📩*

Vota questo contenuto

---

## Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

### **Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!**

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 





## Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

**Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!**

**Scopri come posso aiutarti →**