



TREASURE ISLANDS GUIDE

ANTIGUA & BARBUDA

YOUR PERSONAL COPY

2016



www.thetreasureislands.com

EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT OUR ISLANDS

Natur

DE

DIE FARBEN ANTIGUAS

Auf Antigua lebt sich die Natur in einer Kombination von üppiger Vegetation, vielfarbigen Blumen, exotischen Früchten, Regenwald und ein wenig an Afrika erinnernden Trockengebieten aus. Naturliebhaber können unter zahlreichen Aktivitäten wählen: von Spaziergängen, um unberührte Strände zu entdecken, bis hin zum Relaxen beim Beobachten der Pelikane im Sturzflug oder der vielbeschäftigten Eidechsen.

DIE FLORA

Die Vegetation umfasst Pflanzen aus dem Regenwald: **Riesenbambusse**, **Gummibäume**, **Mahagonigewächse**, **Schlingpflanzen**, zahlreiche Arten von Orchideen und Kletterpflanzen wie den **Philodendron**. An der Küste wachsen **Akazien**, **Feigen**, **Sukkulanten** und **Agaven**. In den Lagunen wächst die **Mangrove**, deren ins Wasser getauchte Wurzeln dazu beitragen Sand und Korallenfragmente zurückzuhalten. Eine einheimische Art ist



auch der **Manzanillabaum**; seine kleinen, gelben Früchte duften zwar, sind aber nicht genießbar. Sie können in der Tat Allergien sowie Magen- und Darmprobleme hervorrufen, während sie für Kinder äußerst gefährlich sein können. Die **Kokospalme**, der **Papayabaum** und die **Mango** sind hingegen aus Indien importiert worden. Der **Brotbaum** kommt aus Tahiti und wurde als Nahrung für die Sklaven importiert; das Zuckerrohr kommt aus anderen tropischen Regionen. Die **Avocado** und der **Guavenbaum** kommen aus Brasilien, der **Kakaobaum** aus Zentralamerika. Die Bananen stammen von den Kanarischen Inseln. Die prächtigen Blumen sowie einige Wurzeln der Insel, wie der **Flamboyant** und der **Hibiskus**, sind zum Großteil "importiert" worden.

Die wunderschöne **Bougainvillea** kommt aus dem Mittelmeerraum, aber hier erreicht sie einzigartige Nuancen und Farben.

DIE FAUNA

Unter den auf dem Festland zu bewundernden Arten findet man **Reihern**, an den Klippen hingegen

Seeschwalben, **Pelikane**, **Sturmvögel**, **Fregattvögel**, **große Meeresvögel** mit einer Flügelspannweite von zwei Metern, die in Barbuda in einem eigens für sie bestimmten Reservat leben.

Im 19. Jahrhundert wurde, um die Verbreitung der giftigen Reptilien zu stoppen, die wilde **Mangusta**, ein kleines Säugetier, eingeführt, wodurch die Echsen verschwandten sind. Insekten sind selten, zahlreich sind hingegen die grünen Baum mit ihrem typischen Gequake. Sehr verbreitet sind Schafe und Ziegen; Schafe, Kühe und Ziegen wurden von den ersten Siedlern auf die Insel gebracht. Die Wassertiefen beherbergen **Fische in allen Farben**, welche mit Maske und Schnorchel leicht zu sehen sind.

FR

Nature

LES COULEURS D'ANTIGUA

À Antigua la nature s'exprime en une combinaison de végétation luxuriante, de fleurs multicolores, de fruits exotiques, de forêt pluviale et de zones arides qui évoquent un peu l'Afrique. Les amateurs de nature auront l'embarras du choix: des promenades à la découverte de plages vierges, au repos le plus total en observant les vols en piqué des pélicans ou les mouvements vifs des écaillés.

FLORE

La végétation comprend les plantes de la forêt tropicale: bambous géants, arbres à caoutchouc, acajous, lianes, de nombreuses variétés d'orchidées et des plantes grimpantes comme le philodendron. Sur la côte poussent des acacias, des figes, des plantes succulentes et des agaves. Dans les lagunes se développent des palétuviers dont les racines plongées dans l'eau contribuent à retenir le sable ainsi que les débris de corail. Un autre arbre indigène est le mancenillier, dont les fruits parfumés, petits et jaunes, ne sont pas comestibles. En effet ils peuvent provoquer des allergies et des troubles gastro-intestinaux, et sont très dangereux pour les enfants. Coccoliers, manguiers et papayers ont été importés d'Inde. L'arbre à pain

fut importé de Tahiti pour nourrir les esclaves; la canne à sucre provient d'autres régions tropicales. L'avocatier et le goyavier arrivent du Brésil, le cacaoier de l'Amérique centrale. Les bananiers arrivent des Canaries. Les fleurs magnifiques, dont certaines, comme le flamboyant et l'hibiscus sont les symboles de l'île, ont été pour la plupart "importées". La superbe bougainvillea arrive de la Méditerranée, mais elle présente ici des dimensions et des couleurs uniques.

FAUNE

Sur la terre ferme, une des espèces à admirer est celle des hérons; sur les côtes, les hirondelles de mer, es

pelicans, les pétrels et les fregates, de grands oiseaux de mer dont les ailes déployées mesurent deux mètres, vivent à Barbuda dans une oasis réservée.

Au dix-neuvième siècle, pour arrêter la prolifération des reptiles venimeux on introduisit un petit mammifère, l'écaillé, le mangouste, d'où est disparition des serpents. Les insectes sont rares tandis que les rainettes vertes, avec leur ossage typique, sont beaucoup plus répandues. Les moutons, les vaches et les chèvres sont nombreux; ils furent introduits sur l'île par les premiers colons. Les fonds marins abritent des poissons de toutes les couleurs, que l'on aperçoit facilement en plongeant avec masque et tuba.

Strände | Plages

PLAGES BONDÉES ? NON MERCI !!

Plage blanche? Eau cristalline? Oui merci !!!

On dit qu'Antigua compte 365 plages, vous avez l'embaras du choix ! De la plage sauvage et isolée à la plage équipée pour le sport et le confort, il y en a pour tous les goûts. Des plages calmes et protégées par les récifs de coraux, de vastes baies, des plages exposées aux alizés : le choix est vaste. N'oubliez pas d'emporter de l'eau à boire, votre chapeau et votre crème solaire. Voici une sélection de plages, les plus connues, que vous trouverez signalées à la page 106.

ÜBERFÜLLTE STRÄNDE? NEIN DANKE!!

Weißer Strand? Kristallklares Wasser? Ja, danke!!

Man sagt, dass Antigua 365 Strände zählt. Sie haben die Qual der Wahl! Vom ursprünglichen und einsamen Strand bis hin zu belebten Stränden mit großem Angebot an Aktivitäten ist für jeden etwas dabei. Ruhige, von Korallenriffen geschützte Strände, weite Buchten, den Passatwinden ausgesetzte Strände. Es besteht eine wirklich große Auswahl. Man sollte daran denken, Trinkwasser, Hut und Sonnenschutzcreme mitzunehmen.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl mit den bekanntesten Stränden, die auch auf der Karte auf Seite 10 eingezeichnet sind. 106



1 DARKWOOD

Sur la route qui conduit de Jolly Harbour à Johnson's Point, cette longue plage a de très belles couleurs et est aussi très appréciée par la population locale qui s'y rend surtout le samedi et le dimanche. On y trouve aussi un petit restaurant et un bar.

Dieser lange Strand an der Straße, die von Jolly Harbour nach Johnson's Point führt, ist reich an wunderschönen Farben und ist auch bei den Einheimischen, die ihn vor allem samstags und sonntags aufsuchen, sehr beliebt. Hier befinden sich auch ein Restaurant und eine Bar.

2 JOHNSON'S POINT

À la pointe sud-ouest de l'île, cette longue plage mérite une visite. On peut aussi y pique-niquer ou prendre un verre chez Turner, un restaurant local, ou faire une visite chez OJ's Bar & Restaurant, un petit restaurant typique qui prépare le poisson et les langoustes à des prix raisonnables.

Dieser lange, an der Südwestspitze der Insel gelegene Strand ist einen Besuch wert. Man kann auch bei Turner, einem einheimischen Lokal, einen Imbiss oder einen Drink zu sich nehmen, oder bei OJ's Bar & Restaurant hereinsehen, ein typisches kleines Restaurant, in dem man Fisch und Hummer zu akzeptablen Preisen genießen kann.

3 HAWKSBILL

Il s'agit de quatre plages, situées sur la côte ouest; on y accède en passant par l'hôtel du même nom où l'on peut déjeuner au restaurant donnant sur la plage. C'est également le seul endroit de l'île où l'on trouve une plage réservée aux nudistes.

Es handelt sich um vier an der Westküste gelegene Strände, die über das gleichnamige Hotel zu erreichen sind, in dem man auch in dem aufs Meer blickenden Restaurant zu Mittag essen



kann. Der vierte Strand ist der einzige FKK-Strand der Insel.

4 RENDEZVOUS BAY

C'est probablement une des plus belles plages d'Antigua. On y arrive en suivant un sentier qui part de la forêt tropicale (environ une heure et demie à pied), ou bien à pied ou en tout-terrain à partir de Falmouth, en suivant la route qui conduit au Spring Hill Riding Club, ou en bateau. Wahrscheinlich einer der schönsten Strände Antiguas, der entweder zu Fuß in etwa eininhalb Stunden über einen Pfad aus dem Regenwald, mit einem Allradwagen von Falmouth über die Straße, die auch zum Spring Hill Riding Club führt oder per Boot zu erreichen ist.

5 HALF MOON BAY

Située sur la côte est, elle doit son nom à sa forme caractéristique en demi-lune. C'est l'idéal pour les activités comme le body surfing, ou tout simplement pour se promener ou nager dans les eaux calmes de la partie gauche de la plage. C'est un lieu très apprécié par la population locale, qui le fréquente surtout pendant le week-end.

Dieser Strand liegt an der Ostküste und verdankt seinen Namen der Halbmondförmigkeit. Er eignet sich hervorragend, um diverse Aktivitäten wie das Bodysurfing zu betreiben, spazieren zu gehen oder in den ruhigen Gewässern auf der linken Seite des Strandes zu schwimmen. Sehr beliebt ist er auch bei den Einheimischen, die ihn vor allem am Wochenende besuchen.

6 FRYES BEACH

Pour arriver à cette charmante plage vierge située sur la côte sud-ouest, il faut suivre un chemin de 300 mètres à



Antigua's flavours

La culture à Antigua s'exprime dans la cuisine traditionnelle, qui offre dans un mélange de cultures et de traditions différentes une expérience de saveurs exotiques et intenses. Bien sûr, les restaurants internationaux ne manquent pas... mais pourquoi ne pas tenter l'aventure et goûter un plat traditionnel antiguais ?

L'excellent **pepperpot**, une soupe cuinée à petit feu à partir de nombreux légumes et d'un peu de viande marinée, assaisonnée d'un mélange d'épices locales provenant des recettes traditionnelles.

Le **fungee** (polenta), accompagne plusieurs recettes locales. Les délicieux **ducanas** sont un mélange de pommes de terre douces et de coco râpées assaisonné de sucre et d'épices et cuit à l'eau bouillante enroulé dans les feuilles de bananier. Ils accompagnent des plats de viande ou de poisson croustillants. Le **goat water** est très apprécié des Antiguais. Ce plat au nom peu alléchant est en fait une soupe très savoureuse et épicée au piment local, à la cannelle et aux clous de girofle. Le **salt fish** (plat à base de morue) est très souvent servi avec le fungee et il constitue le plat traditionnel du déjeuner du dimanche. Parmi les jus de fruits locaux nous pouvons citer le **seamoss**, le tamarin, le fruit de la passion, la goyave, la limonade (lime squash) et le ginger beer, faite à partir du gingembre râpé et fermenté.

FRUITS SUCRÉS ET DÉLICIEUX...

Les fruits et les légumes locaux sont saisonniers, normalement ils sont abondants d'avril à octobre. L'importation de fruits tropicaux provient généralement de l'île de la Dominique. Les fruits locaux sont représentés principalement par le fameux **black pineapple**, une variété d'ananas très sucré qui ne pousse qu'à Antigua, à la forme conique et allongée, mais aussi par plusieurs variétés de **mangue**, par la **papaye**, les **oranges vertes**, le **fruit de la passion**, la **goyave**, les **bananes** comme les **ingers bananas**, petites et très sucrées. Certaines bananes vertes, les **plantains**, sont employées comme des légumes cuits, dans la cuisine locale.

LE POISSON

La mer abonde de poissons, comme le **mérou** (grouper), **pagel** (snapper), **king fish**, et le **mahi mahi** (appelé aussi dolphin fish) ainsi que le **wahoo**; sans oublier les crustacés comme la langouste, cuite sur les braises du BBQ, ou des mollusques comme les lamblis (Corch).

COCKTAILS ET BOISSONS

À Antigua la liqueur par excellence est le **rum**, produit par distillation de la mélasse qui lui confère sa couleur ambrée. On le fait vieillir normalement de trois à sept ans. Il constitue la base de bon nombre de cocktails et de long drinks. Une mention particulière va à l'**English Harbour Rum**, produit sur place et vieilli en fût de chêne pendant cinq ans minimum, qu'on sirote comme un cognac et que les connaisseurs qualifient de: égar, excellent et savoureux.

La tradition du **Happy Hour** est répandue à Antigua : généralement entre 16 heures et 19 heures, on boit deux drinks pour le prix d'un. Partout dans l'île on boit beaucoup de bière, boisson idéale pour se désaltérer et rétablir l'équilibre salin. Les marques les plus répandues sont la **Wadadli** locale, la jamaïcaine **Red Stripe**, la **Carib** de Trinidad et la **Heineken**, ainsi que quelques marques européennes et américaines. Les caves des hôtels et des restaurants sont très bien achalandées de vins internationaux pour tous les goûts et tous les portefeuilles.

Die Kultur Antiguas entfaltet sich in einer traditionellen Küche, in der eine Kombination aus Kulturen und verschiedenen Traditionen sich in einem Ergebnis aus exotischen und intensiven Geschmacksrichtungen widerspiegelt. Natürlich gibt es auch internationale Restaurants... aber warum nicht probierfreudig sein und ein traditionelles antiguaisches Gericht kosten?

Hervorragend ist der **Pepperpot**, ein bei niedriger Hitze gekochter Eintopf mit sehr viel Gemüse und wenig mariniertem Fleisch, der mit einer lokalen Gewürzmischung nach Großmutter Rezepten abgeschmeckt wird. Der **Fungee** (Aussprache 'fundschi'), eine Art Maispolenta, wird zu vielen der lokalen Gerichte serviert. Die köstlichen **Ducanas** werden aus einer Mischung aus amerikanischen Süßkartoffeln und geraspelter Kokosmilch hergestellt, mit Zucker und Gewürzen abgeschmeckt und in Bananenblätter eingewickelt, um in siedendem Wasser gegart zu werden. Sie werden zu kreolischen Fleisch- oder Fischgerichten serviert. Sehr beliebt bei den Einheimischen ist das würzige **Goat Water**. Obwohl der Name nicht sehr einladend klingt, handelt es sich hierbei um einen sehr geschmackvollen, mit einheimischem scharfen Paprika, Zimt und Gewürznelken gewürzten Eintopf. Der **Salt Fish** (Stockfisch) wird sehr häufig mit Fungee serviert und ist das traditionelle Sonntagsfrühstück. Unter den lokalen Fruchtsäften sind der **Seamoss**, die Tamarinde, die Passionsfrucht, die **Guyave**, die **Limonade** (Lime Squash) und das **Ginger Beer** zu erwähnen, das mit geriebenem Ingwer hergestellt und gegärt wird.

SÜSSES UND LECKERES OBST...

Lokales Obst und Gemüse ist von einer oder mehreren Jahreszeiten abhängig und normalerweise wird es hauptsächlich von April bis Oktober im Überfluss angeboten. Importiertes tropisches Obst kommt vor allem aus dem nahen **Dominica**. Das lokale Obst besteht hauptsächlich aus der berühmten **Black Pineapple**, eine besonders süße Ananas mit einer schmalen, länglichen Form, die nur auf Antigua wächst, aus vielen Mangoarten, **Papaya**, den **grünen Orangen**, **Passionsfrüchten**, **Guaven** und **Bananen**, darunter auch die kleineren und sehr süßen **Fingers Bananas**. Es gibt auch **Plantain** genannte Bananen, die grün verkauft und in der einheimischen Küche als Kochbanane verwendet werden.

FISCH

Im Meer der Insel tummeln sich Fische, Krusten- und Weichtiere wie z.B. der **Zackenbarsch** (Grouper), die **Maerbrasse** (Snapper) der **King Fish**, der **Mahi Mahi** (auch Dolphin Fish genannt) und der **Wahoo**. Unter den Krustentieren ist der **Hummer** zu finden, der vor allem gegrillt genossen wird. Das Weichtier der Antillen ist die **Corch**.



ENGLISH HARBOUR RUM AGED 5 YEARS - A GREAT GIFT TO TAKE HOME

COCKTAILS UND GETRÄNKE

Das Getränk par excellence auf Antigua ist der aus Melasse gewonnene **Rum**, der destilliert wird, um die herzerstärkenden Delikatessen zu gewinnen. Die **Aberung** nimmt gewöhnlich drei bis sieben Jahre in Anspruch und ist die Basis für viele Cocktails und Long Drinks. Eine besondere Erwähnung verdient der **English Harbour Rum**, der mindestens fünf Jahre in einem Eichenholzfass gelagert und wie ein Cognac geschlürft wird. Die Kenner schätzen ihn als ausgezeichneten, auf Antigua hergestellten Rum, der lieblich und leicht im Geschmack ist.

Auf Antigua ist die Tradition der **Happy Hour** verbreitet; zwischen 16 und 19 Uhr werden üblicherweise zwei Drinks zum Preis von einem getrunken. Überall auf der Insel wird gerne Bier getrunken, das ideal ist, um den Durst zu stillen und den Mineralhaushalt wiederherzustellen. Die am meisten verbreiteten Marken sind **Wadadli**, das jamaikanische **Red Stripe**, das **Carib** aus Trinidad, **Heineken** und auch einige andere europäische und amerikanische Marken. Die Keller der Hotels und Restaurants sind bestens mit internationalen Weinen für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel ausgestattet.

Les rythmes des Tropiques, pressants et puissants, un mélange complexe de musiques africaines avec un soupçon d'influences européennes, commencent à se répandre dans l'air dès que les dernières lueurs enflammées du coucher du soleil passent les consignes à l'obscurité complote de la nuit.

Le premier rendez-vous pour le coucher du soleil, à ne pas manquer le dimanche, se trouve à **Shirley Heights Lookout** T. 860 8803, poste d'observation panoramique édifié au dix-huitième siècle, dominant English Harbour et qui offre une vue à couper le souffle. Après le groupe de Steel Band, interprétant le doux rythme des Caraïbes, d'autres groupes jouent du reggae et du calypso jusqu'à la tombée de la nuit.

Rai, folklore, drinks, panorama et distractions assurés. A dix minutes en voiture, tous les soirs sauf le dimanche, le happening se déroule à **English Harbour** à partir de l'**Abracadabra** T. 480 2710 écdélique, historique et très fameux établissement qui propose la disco music, des soirées DJ, musique live, des spectacles, les très recherchées fêtes à thème et la zone "chill out". En marchant vers l'Antigua Yacht Club Marina on rencontre plusieurs établissements animés et amusants, souvent avec de la musique live. Arrivés à Antigua Yacht Club

vous trouvez **Gloggy's**, un restaurant et bar avec de la musique live et barbecue le mercredi le mardi à partir de 22 heures.

Sur la côte sud on trouve le **Sugar Club** T. 484 3702 qui se trouve près de l'hôtel Sugar Ridge. C'est un lieu agréable et élégant, fréquenté par les résidents et les non résidents. Le club organise de superbes fêtes à thème ainsi que de la musique live et une soirée disco le samedi. (T. 502-7700).

Au Nord de l'île à Runaway Bay, il y a l'établissement **Madison's Casino** qui comprend une discothèque, **Rush**, un sport bar, **Connor's**, un Piano Bar et un **Casino**. Un établissement "multifonctions" équipé de climatisation pour ceux qui aiment la nuit et ses distractions. Pas loin, en allant vers **Dickenson's Bay**, on trouve **Ana's**, au bord de la mer, le restaurant de style méditerranéen élégant et raffiné qui rappelle de Miami Beach. Ana's offre de la musique de DJ et des événements spéciaux le mercredi, le vendredi et souvent le dimanche. Visitez www.anaa.ag pour toutes les mises à jour. A quelques minutes est également **Putter** (T. 483 4883) lieu idéal pour ceux qui souhaitent passer une soirée de mini-golf, air hockey et billard.

TOP 11 11 best-loved places

- ★ **Abracadabra** - English Harbour
- ★ **Shirley Heights Lookout** - English H.
- ★ **Mad Mongoose** - English Harbour
- ★ **Life on the Corner** - English H.
- ★ **Rasta Shack** - English Harbour
- ★ **Ana's** - Dickenson Bay
- ★ **Sugar Club** - West Coast
- ★ **Rush Nightclub** - Runaway Bay
- ★ **King's Casino** - St John's
- ★ **C&C Wine House** - St John's
- ★ **Lime** - English Harbour

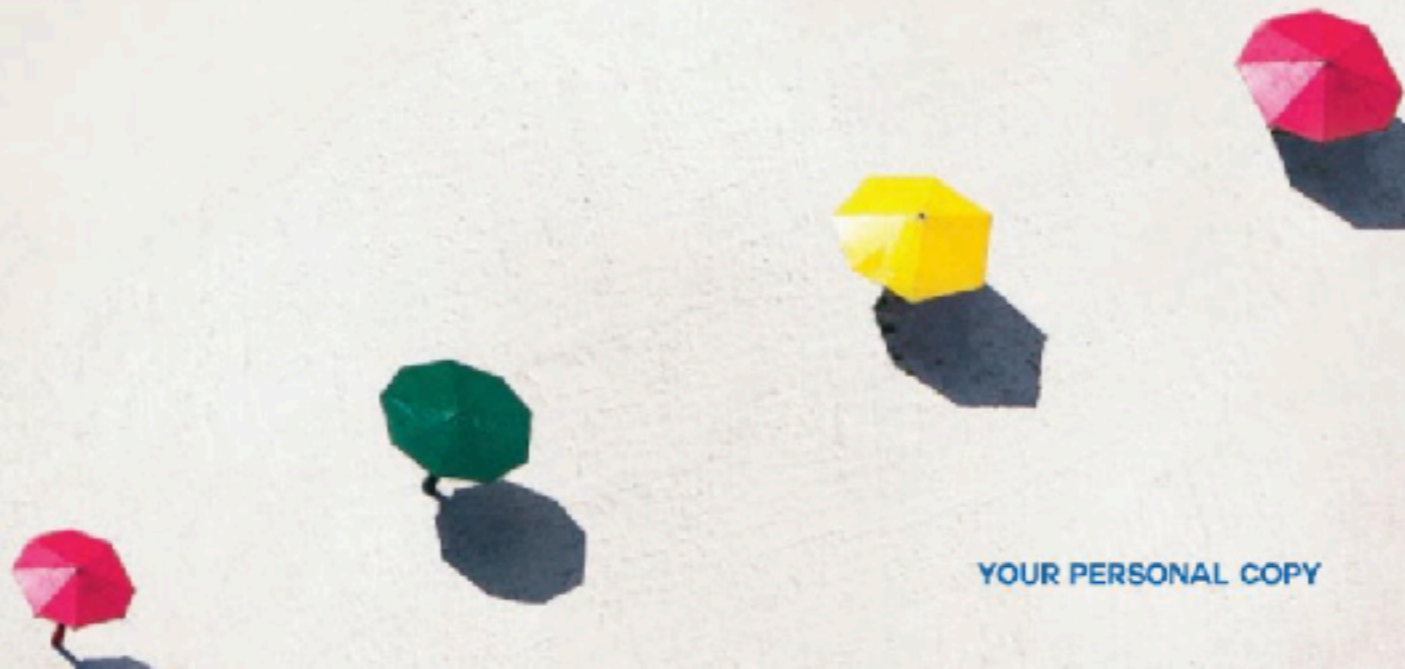




TREASURE ISLANDS GUIDE

ANTIGUA & BARBUDA 2017

WWW.TIGUIDEANTIGUA.COM



YOUR PERSONAL COPY



EVERYTHING
you need to know about our wonderful islands

ANTIGUA'S FLAVOURS

Antigua's heritage comes alive in local cooking where our mixing pot of cultures and traditions is reflected in the intense and exotic experience of island cuisine. International food is available ... well, internationally, so why not be adventurous and try a classic Antiguan dish?

Antigua Peppercot is a slowly simmered one-pot meal of fresh and pickled meats combined with lots of local vegetables and seasoned with fresh spices to age-old family recipes. **Fungee** is a cornmeal dish similar to polenta, cooked in a traditional clay pot. Deliciously sweet **Ducana** is a mixture of grated sweet potato, coconut, sugar and spices, wrapped in a banana leaf and boiled in water. Spicy favourites include **Goat Water**, its unappetizing name belying a hearty stew full of flavour, with seasonings of hot peppers, cloves and cinnamon. **Salt fish** is often married to **Fungee** and is a favourite Sunday morning breakfast dish. It's made from the dried fish you see for sale in local shops and is a delicious island staple. Home-made juices blended from local fruits include **Seamoss**, **Tamarind**, **Passion Fruit** and **Lemonade**.

ANTIGUAN FRUIT

Local fruit and vegetables are seasonal, the height of which is between May and October. A variety of this, tall, sweet pineapple only grown in Antigua is the famous black pineapple. There are many varieties of mango, paw-paw (papaya), passion fruit, guava, green orange, banana and finger banana. Antiguan fruit is supplemented with fruit imported from the neighbouring island of Dominica.



FROM THE SEA

The sea around the island has a wealth of fish and shellfish, grouper, king fish, dolphin fish, mackerel, snapper and wahoo are all found in the region's many fish dishes. Lobster is usually barbecued and served with Creole-style rice and spices.

DRINKS

Antigua's most popular liquor is rum, a white or amber liquid distilled from molasses and aged for three to seven years. **English Harbour Premium Rum** is aged in oaken casks for a minimum of 5 years and is described by rum connoisseurs as an impeccably smooth, light-bodied rum. Try it here and buy it to take home with you.

Beer is widely consumed on the island: it's the ideal drink for quenching the thirst and restoring the body's salt levels. The most common brands are the local **Wadadli**, from the original Arawak name for Antigua, **Jamaican Red Stripe**, **Carib** from Trinidad and some European and American brands. The island's hotels and restaurants have well-stocked wine cellars. French, Italian, Californian, Southern Australian, Chilean, South African and other wines are available in most restaurants and wine shops. The proud tradition of 'happy hour' is generally between 4 pm and 7 pm.

Wadadli
THE ONLY BEER FOR ME

I SAPORI DI ANTIGUA

La cultura ad Antigua si esprime nella cucina tradizionale, dove una mistura di culture e diverse tradizioni si riflettono in un'esperienza di sapori esotici ed intensi. Certo i ristoranti internazionali non mancano...ma perché non essere avventurosi e sperimentare un piatto tradizionale Antiguan?

Ottimo il **peppercot**, zuppa cucinata a fuoco lento composta di molissime verdure e poca carne marinata, il tutto condito da una mistura di spezie locali provenienti dalle ricette della nonna. Il **fungee** (pronuncia fungli), la nostra polenta, accompagna molte delle ricette locali. Le deliziose **ducana** sono una mistura di patata dolce americana e cocco grattugiati, condite con zucchero e spezie ed avvolte, per essere cucinate in acqua bollente, in foglie di banana. Accompagnano piatti di carne o pesce alla creola. Molto amata dalla gente del posto la speziata **goat water**. Benché il nome sia davvero poco invitante, il suo sapore è invece quello di una zuppa molto saporita e speziata con peperoncino locale, cannella e chiodi di garofano. Il **salt fish** (il nostro baccalà) viene spessissimo accompagnato dal **fungee** ed è la colazione tradizionale della domenica. Tra i succhi di frutta locali, il **seamoss**, il tamarindo, il **passion fruit**, la guaiava, la **limonata** (lime squash) e il **ginger beer**, fatto con lo zenzero grattugiato e lasciato fermentare.

DOLCE E GOLOSA FRUTTA...

La frutta e la verdura locali sono governate da una o più stagioni, in genere se ne trovano in abbondanza principalmente da aprile a ottobre. Se importate, quella tropicale proviene soprattutto dalla vicina Isola di Dominica. La frutta locale è costituita soprattutto dal famoso **black pineapple**, una varietà di ananas che cresce solo ad Antigua dolcissimo e dalla forma stretta e allungata, da moltissime varietà di mango, dalla **papaia**, dalle arance verdi, dal **passion fruit**, dalla **guava**, dalle **banane** fra cui le piccole e dolcissime **finger banana**. Vi sono poi delle banane che vengono vendute verdi, chiamate **plantain**, che nella cucina locale si utilizzano come verdura cotta.

IL PESCE

Il mare dell'isola ospita pesci, crostacei e molluschi tra cui la **cernia** (grouper), il **pagallo** (snapper) il **king fish**, il **mahi mahi** (dello anche dolphin fish) ed il **wahoo**. Fra i crostacei, l'**aragosta**, che si gusta soprattutto alla brace. Il mollusco delle Antille è il **conch**.

COCKTAILS E BEVANDE

Il liquore per eccellenza ad Antigua è il rum, ricavato dalla melassa che viene distillata per produrre il liquore che prende un colore ambrato. L'invecchiamento dura di solito dal tre ai sette anni ed è la base di moltissimi cocktail e long drink. Una nota particolare al **English Harbour Rum**, invecchiato in botti di rovere per un minimo di cinque anni, si somiglia come un cognac e viene considerato dagli intenditori un rum eccellente prodotto ad Antigua, amabile e leggero.

Ad Antigua è diffusa la tradizione dell'**Happy Hour**, generalmente fra le 16 e le 19, si bevono due drink al prezzo di uno. In ogni angolo dell'isola si fa grande consumo di birra, bevanda ideale per dissetarsi e ripristinare l'equilibrio salino. Le marche più diffuse sono la locale **Wadadli**, la **Jamaican Red Stripe**, la **Carib** di Trinidad e la **Heineken** oltre a poche altre marche europee e americane. Le cantine degli alberghi e dei ristoranti sono ottimamente fornite di vini internazionali per tutti i gusti e tasche.

Nightlife

STUNNING VIEW OF FALMOUTH & ENGLISH HARBOUR FROM SHIRLEY HEIGHTS

TOP 10 10 best-loved places 10 dei posti più gettonati

- Abracadabra** - English Harbour - T. 460-2701
- Shirley Heights Lookout** - English H. - T. 728-0636
- Life on the Corner** - English Harbour - T. 722-0020
- Rasta Shack** - English Harbour
- Ana's** - Dickenson Bay - T. 562-8562
- Sugar Club** - West Coast - T. 562-7700
- King's Casino** - St. John's - T. 462-1727
- C&C Wine Bar** - St. John's - T. 460-7025
- Lime Lounge** - English Harbour - T. 562-8336
- Beachlimerz** - Fort James Beach - T. 562-8574

In addition to bewitching beaches and first-rate restaurants, Antigua boasts a bounty of night-time haunts to delight fun-loving visitors of all ages. Whether on the hunt for the perfect bar to soak up the sunset, test your poker face at a casino, show off your vocal chords with karaoke or dance the night away, our charming twin island nation has it covered.

No holiday would be complete without a stop-off at **Shirley Heights Lookout** (T. 728-0636). The 18th century British guard post is almost as renowned for its breathtaking views over English Harbour as it is for its Sunday night shindig with live music and barbecue. Here the sun goes down to the classic sounds of a Caribbean steel band, followed by the exhilarating rhythms of a reggae and calypso act which extends well into the night. A high energy crowd, rum punches, dancing and smiles are guaranteed. An additional soiree takes place on Thursdays with a performance by the steel band from 4pm onwards.

In the tourist area of English Harbour, **Abracadabra** (T. 460-2701) has forged a solid reputation as one of the island's heavyweight champions of after-dark action. For the past 31 years it's been the to-go place for pleasure-seeking residents and holidaymakers alike. It's open Monday to Saturday (occasionally on Sundays too!) with special events on selected weekends, such as the legendary Ministry of Sound parties featuring world-famous DJs. Its pulsating dance floors, ambient chill-out garden, reasonably-priced drinks and welcoming staff complete the picture. More info on: www.theabracadabra.com. In peak season, English Harbour is a hive of activity with **Mad Mongoose** (T. 463-7900), **Life on the Corner** (T. 722-0020), the **Lime Lounge** (T. 562-8336) and **Rasta Shack** all well worth a visit. **Club Sushi** (T. 725-9395), at the Antigua Yacht Club, stages regular DJ and quiz nights.

Over on the west coast, Jolly Harbour is home to a number of

uptempo venues. **Castaways Beach Bar and restaurant** (T. 562-4446) is a great spot to kick back and look out for the famed green flash during evening happy hour. At West Point you can tuck into barbecued fare while a DJ spins some eclectic tunes. Just outside the harbour on the main road is a rapidly expanding cluster of barefoot al fresco eateries (such as **Island Pizza**) which double up as nightlife hotspots once the sun goes down.

For those who prefer sleek chic in a sophisticated atmosphere, **Sugar Club** (T. 562-7700), the bar/club area of the luxurious Sugar Ridge resort, offers everything from themed parties, including the annual 80s-inspired **Grown & Sexy** events featuring old-school British DJs, to energetic poolside festivities, soul sessions and live jazz in uber-plush surrounds. Visit www.sugarclubantigua.com for more details.

The Capital, St. John's, offers a diverse array of activities to

suit all tastes. **Pizzas In Paradise** (T. 460-6970) in Redcliffe Quay is a great spot to enjoy sporadic appearances by local bands. Next door, **C&C Wine Bar** (T. 460-7025) is a delightful, open-air venue specialising in excellent South African wines. Highlights of the week include the bustling Thursday lasagne night and karaoke on Saturday nights.

Gambling fans will love the novelty of the world's largest slot machine found inside **King's Casino** (T. 462-1727) on the waterfront in Heritage Quay. Here you can hit the jackpot with more than 250 slot machines, try your hand at blackjack, roulette and Caribbean stud poker, or absorb yourself in the excitement of sports tournaments on five big screens in the comfortable lounge area.

Antigua's stunning north coast has a plethora of fine dining and entertainment options. **The Mediterranean restaurant and bar Ana's** (T. 562-8562) in Dickenson Bay is elegance exemplified