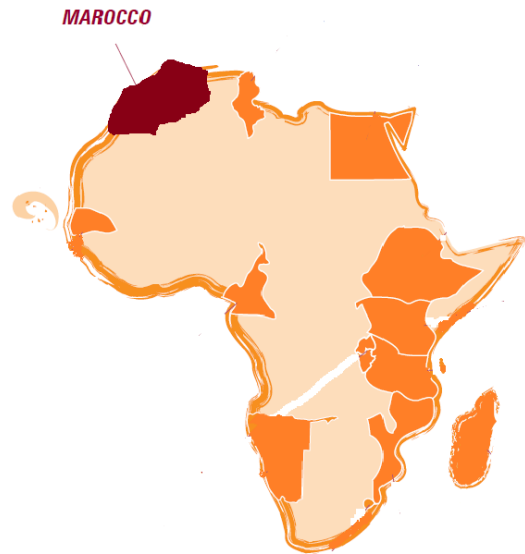


# MAROCCO A PIEDI

## *La foresta di cedri*



**Da aprile ad ottobre**, per un minimo di anche 2 sole persone.

### **Perché viaggiare responsabile?**

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

### **IL VIAGGIO:**

"Il Marocco è un susseguirsi di porte che si spalancano a mano a mano che si avanza. E non si può avanzare se non visitandolo assiduamente, e conservando in sé il desiderio dello stupore, la curiosità di conoscere e di assimilare."

Con queste parole del più grande scrittore marocchino (Tahar Ben Jelloun), inizia il viaggio alla scoperta degli splendori e dei misteri di questo paese.

I contrasti di luci, colori e paesaggi si fondono con storia ed origini che si perdono nelle epoche preistoriche: Fenici, Cartaginesi, Berberi, Bizantini, Vandali, fino agli Arabi sono vissuti in questa terra in grado di offrire allo sguardo curioso dei visitatori una sorprendente molteplicità di ambienti e paesaggi. Diviso in due dalle montagne, lo sguardo spazia da spiagge candide,

è un viaggio di



boschi secolari dell'entroterra, catene montuose a tratti alpine ed a tratti lunari, fino ad arrivare alle propaggini del deserto del Sahara con oasi di palme e accampamenti berberi.

L'Atlas è la dorsale che attraversa tutto il paese, assumendo a nord-est il nome di Medio Atlas, poi nella parte centrale di Alto Atlas, dove raggiunge i 4167 mt con la vetta del Toubkal, e infine di Anti Atlas, che con un andamento ad arco costeggia i margini nord-occidentali del Sahara.

Il viaggio estivo a piedi per conoscere il Medio Atlas, le popolazioni di pastori e contadini berberi che vi abitano e vivere immersi nella splendida natura del Parco di Ifrane, fra laghi e sorgenti, altipiani e foreste di cedri.

Da Fez, la più antica delle città imperiali con la sua medina Patrimonio dell'Unesco, ci si sposta verso Ain Leuh, nel Parco Nazionale d'Ifrane, nel cuore del Medio Atlas. Giornate di trekking e passeggiate, fra foreste di cedri, laghi, colline e villaggi berberi. Incontro e condivisione con le famiglie berbere del nord e conoscenza dei progetti locali di sviluppo.

## **PROGRAMMA DI VIAGGIO:**

### **1° GIORNO**

Partenza dall'Italia ed arrivo all'aeroporto di Fez, dove incontrerete l'accompagnatore, e vi recherete nella *medina* (città vecchia), per sistemarvi per il pernottamento in *riad*, la tipica casa marocchina con patio centrale, riadattata a hotel.

### **2° GIORNO**

Giornata dedicata a Fez. Incontreremo Mohamed, che ci accompagnerà nella visita della città e soprattutto della caratteristica *medina* tutta saliscendi, la più grande di tutto il mondo arabo, patrimonio dell'Umanità: i numerosi capolavori dell'architettura islamica, sparsi tra i vicoli (portali e fontane, moschee e minareti, case private e lussuosi *riad*), il mausoleo del fondatore della città Moulay Idriss, primo imperatore del Marocco, l'antichissima università teologica Karaouine, le scenografiche concerie della pelle, i laboratori artigianali di tessuti e ceramiche, il ricco e colorato *souk* alimentare. Nel tardo pomeriggio, partiremo in taxi per la regione del Medio Atlas ed il villaggio di Ain Leuh, dove saremo accolti da Zakaria, co-fondatore dell'Associazione SAFAR. Preparazione del trekking e sistemazione per la cena ed il pernottamento *Chez SAFAR* in *comunità*.

### **3° GIORNO**

Dopo colazione, partiremo la mattina presto per il primo giorno di trekking: da *Chez SAFAR* (1500mt) scenderemo al villaggio di Toussefalte, dove si concentra buona parte della produzione di ciliegie di tutto il Marocco. Da qui, proseguiremo verso est, costeggiando frutteti di ciliegi e peschi, campi coltivati a cereali, in primavera caratterizzati dal rosso dei papaveri, fino a raggiungere la foresta, dove ci fermeremo per il pranzo a picnic e per riposare all'ombra. Continueremo quindi attraverso boschi dapprima di lecci e poi di cedri (possibilità di avvistamento di cinghiali e soprattutto di macachi berberi) ed infine raggiungeremo il lago di Afnourir a più di 1800mt di altitudine. Qui Zakaria ci racconterà delle attività, soprattutto divulgative, dell'associazione Afnourir che si occupa dell'avvistamento degli uccelli migratori: infatti il lago è iscritto nella lista delle zone umide di importanza internazionale protette dalla Convenzione Internazionale di Ramsar del 1971. Faremo anche una passeggiata ad osservare un curioso cratere antico, il cui interno racchiude una fitta vegetazione e potremo essere ospiti della comunità locali di pastori, per un tè e per condividere alcuni momenti di vita quotidiana. Ci sistememo nel nostro campo tendato nei pressi delle rive del lago e prepareremo la cena sul fuoco. Notte in *tenda*.

totale 7 ore di cammino (10 ore incluse le soste)

### **4° GIORNO**

Secondo giorno di trekking: partiremo sempre presto dopo colazione, lasciando il lago di Afnourir, ed attraverseremo differenti paesaggi, principalmente diversi ampi altipiani, circondati dai boschi di cedri ed abitati da numerosi pastori berberi, che qui allevano una razza locale di montoni, famosa in tutto il paese per la qualità della carne. Nel pomeriggio, raggiungeremo il *plateau* di Tissfoula (1700mt), dove ci fermeremo per un tè con i pastori che

vivono qui in accampamento, prima di raggiungere un'incantevole radura nella foresta di cedri, in una zona adibita a riserva di caccia reale al cinghiale. Qui installeremo il nostro campo, ai piedi dei maestosi cedri dell'Atlas. Cena intorno al fuoco e notte in *tenda*.  
totale 6 ore di cammino (9 ore incluse le soste)

### **5° GIORNO**

Terzo giorno di trekking: proseguiamo costeggiando la foresta di cedri e poi di lecci, attraversando tutto il grande *plateau*, per poi scendere circondati da numerosi pini di Aleppo, fino ad un torrente, dove ci fermeremo per un bagno e per il pranzo a picnic (totale 3 ore di sosta). Nel pomeriggio, raggiungeremo il paesino di Zawya d'Ifrane (1200mt), che visiteremo: *zawya* significa *santuario* o più in generale edificio religioso (infatti qui si trova la tomba del marabutto Sidi M'hammed Ou-Boubker), e *ifrane* significa in berbero *grotta* (la falesia che sovrasta il paese è costellata di grotte, come effetto di un forte fenomeno erosivo sulla roccia calcarea, provocato da una serie di cascatelle che si gettano da un *plateau*). Proseguiamo quindi verso la nostra destinazione, il *plateau* (1500mt) sopra la cascata, da cui si gode uno stupendo panorama sul villaggio stesso e su tutta la vallata (probabili avvistamenti di macachi berberi, che vivono nei pressi delle cascatelle). Monteremo il campo nei pressi della sorgente che alimenta la cascata, e prepareremo la cena sul fuoco. Pernottamento in *tenda*.  
totale 4 ore di cammino (8 ore incluse le soste)

### **6° GIORNO**

Ultimo giorno di trekking: dopo colazione circa 1 ora di ripida salita verso un nuovo *plateau* (1900mt) per poi attraversare una zona ricca di fossili. Incontreremo la tribù berbera degli Zayanes, una comunità locale di pastori, e avremo la possibilità di condividere un tè. Pranzo a picnic in una zona di rocce circondate dalla foresta. Nel pomeriggio un percorso misto di salite e discese ci porterà a raggiungere il lago Wiwane a 1600mt di altitudine. Qui monteremo il campo e prepareremo la cena. Pernottamento in *tenda*.  
totale 6 cammino (9 ore incluse le soste)

### **7° GIORNO**

In mattinata faremo una passeggiata, salendo verso la foresta di cedri, da cui godremo una bella vista del lago Wiwane: poco profondo (max 14mt), è circondato da una foresta di lecci e pioppi, possiede una fitta vegetazione acquatica ed è abitato da una colonia di tartarughe d'acqua; solitario durante tutto l'anno, è interessato al passaggio di numerose specie di uccelli migratori; durante l'estate si anima, quando i villeggianti (soprattutto marocchini) vi si installano per le vacanze in tenda. In taxi ci sposteremo quindi alle sorgenti dell'Oum Rabia. Si tratta di uno dei fiumi più importanti del Marocco per la considerevole portata e per il fatto che alimenta, anche grazie ad una serie di dighe, l'agricoltura fiorente della piana centrale del Marocco; lungo 600km, si getta nell'Oceano Atlantico tra El Jadida e Casablanca. Le sue sorgenti principali, a 1240mt, formano subito una bella cascata che si getta in una piccola pozza d'acqua dove ci potremo rinfrescare; subito a valle della cascata ci sono alcune sorgenti secondarie, alcune all'interno di grotte, e in questa zona, altamente scenografica, sono stati costruiti diversi punti di ristoro dove prenderemo un tè alla menta e ci fermeremo per pranzo. Nel pomeriggio rientreremo in taxi ad Ain Leuh. Giunti al villaggio ci aspetta un rilassante *hammam*, prima della cena a casa della famiglia di Zakaria. Pernottamento *Chez SAFAR* in comunità  
totale 2 ore e ½ di cammino (3 ore e ½ incluse le soste)

### **8° GIORNO**

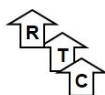
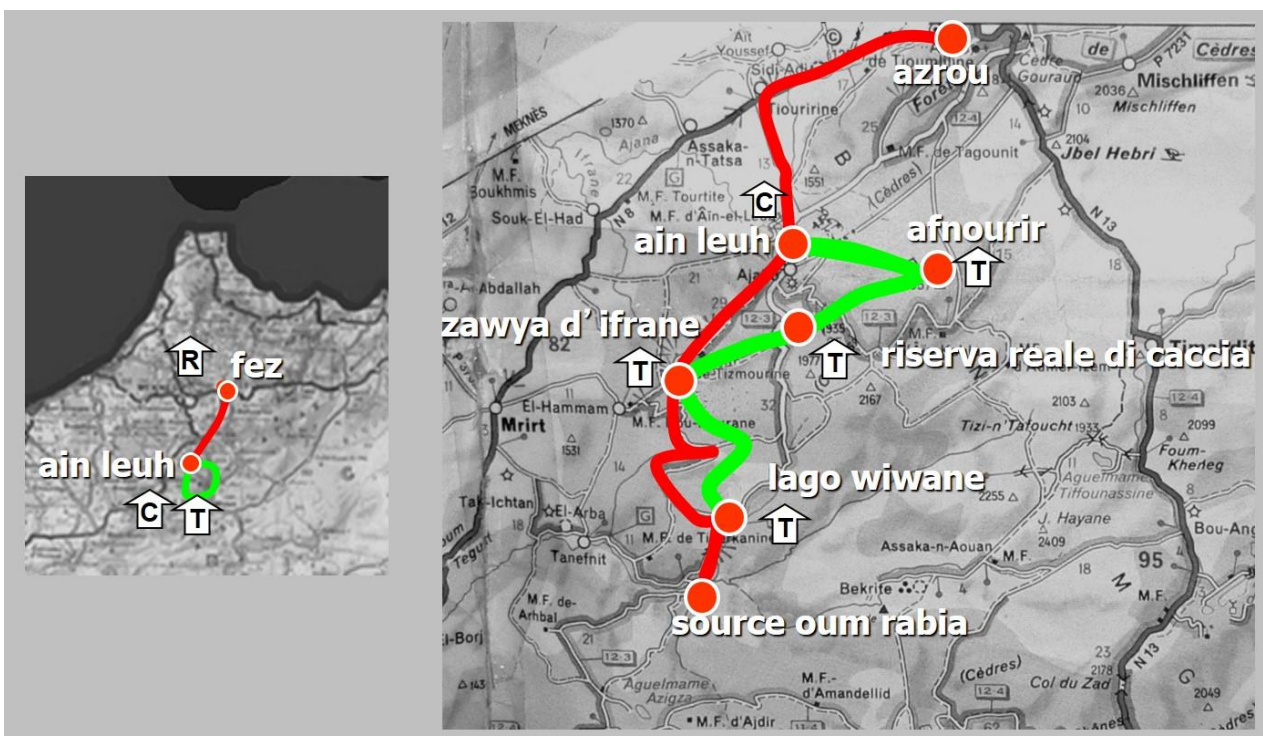
Vi trasferirete in taxi all'aeroporto di Fez per il rientro in Italia.

**Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.**

## PRINCIPALI DISTANZE

Fez - Ain Leuh	111 km
Wiwane – Oum Rabia - Ain Leuh	70 km
Ain Leuh - Fez	111 km
<b>TOTALE</b>	<b>292 km</b>
<i>media</i>	<b>37 km / giorno</b>

## MAPPA DELL'ITINERARIO



pernottamento in riad  
pernottamento in tenda  
pernottamento in comunità

percorso in taxi  
zona di trekking

## PROGETTI SOSTENUTI

Una percentuale del costo dei servizi in Marocco viene accantonata come *quota progetti*, un aiuto concreto per la realizzazione di progetti ad opera di associazioni locali o comunque operanti sul territorio. Il sostegno avviene, oltre che con la *quota progetto*, anche con altri metodi, a seconda della tipologia. Durante questo viaggio vengono sostenuti, attraverso la *quota progetto*, due a scelta tra i seguenti:

**Yalla** - gli accompagnatori locali aderiscono al progetto di creazione di una rete di guide di turismo responsabile in Marocco; il sostegno avviene attraverso l'attività (remunerata) degli accompagnatori ed attraverso uno scambio costruttivo tra accompagnatori e viaggiatori.

**Ait Maghreb** - prevede l'ospitalità dei viaggiatori in famiglie marocchine per alcuni pasti e pernottamenti: le famiglie ne traggono un immediato aiuto economico ed i viaggiatori avranno modo di gustare lo stile di vita e la calda ospitalità delle comunità rurali del paese.

**SAFAR** - *Solidarité Altruisme Fraternité Action Rencontre* - (dal francese: solidarietà altruismo fratellanza azione incontro); promuove e realizza progetti di scambio interculturale e di solidarietà internazionale per i giovani: accoglienza di gruppi europei in Marocco e di gruppi marocchini in Francia, per campi di lavoro comuni; inoltre, allo scopo di valorizzare la regione di Ain Leuh ed il suo potenziale favorendone uno sviluppo sostenibile, ha realizzato una struttura comunitaria di accoglienza per viaggiatori (*Chez Safar*); il sostegno può avvenire attraverso l'incontro con i gruppi di giovani dei campi di lavoro, con la quota progetto, e con l'accoglienza Chez Safar.

## MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Il viaggio è svolto con accompagnatore in lingua italiana non professionista, che funge da coordinatore e mediatore linguistico-culturale, e con varie guide locali.

Trasporti interni in taxi ad uso privato.

Nei giorni di trekking ci si sposta a piedi, utilizzando muli per il solo trasporto di tende, cibo, acqua e bagagli personali.

Pernottamenti in riad, in comunità ed in tenda. In riad le camere sono doppie con bagno privato. In comunità il bagno e la doccia sono in comune tra più camerate con letti a castello. Durante i pernottamenti in tenda si dorme su comodi materassini; le toilette (alla turca) e le docce se e quando disponibili sono in comune: per il resto a *la belle etoile!*

Pasti in ristorantiini, appartamenti, famiglie, cooperative, a picnic. Si richiede collaborazione per la preparazione dei pasti durante i picnic.

*Eventuali richieste particolari vanno segnalate in anticipo (vegetariani, intolleranze alimentari, etc).*

È richiesto ottimo spirito di adattamento, reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino e predisposizione al trekking in media montagna con un piccolo zaino in spalla, sebbene non sia necessaria una preparazione fisica particolare. Il programma, che non presenta difficoltà tecniche e non richiede attrezzatura specifica, prevede un massimo di 7 ore di cammino al giorno e ampie soste per i pasti e per evitare le ore più calde.

## COSTO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

**Calcolato su 10 persone: 785 € + volo aereo**

**Calcolato su 8 persone: 835 € + volo aereo**

**Calcolato su 6 persone: 860 € + volo aereo**

**Calcolato su 4 persone: 990 € + volo aereo**

**Calcolato su 2 persone: 1.375 € + volo aereo**

Costo volo aereo a partire da 100 € (tasse incluse)

ATTENZIONE: il volo aereo per questa destinazione può essere fatto anche con voli "low cost". Ciò implica però una grande variabilità nel prezzo del volo stesso che, in alta stagione, può raggiungere anche costi ben più elevati!

I costi sopra elencati includono una quota di partecipazione da versare in agenzia ed una quota da portare direttamente in loco e consegnare all'accompagnatore, e risultano così ripartiti:

<b>10 persone</b>	→	da versare in agenzia: <b>390 €</b>	da portare in loco: <b>395 €</b>
<b>8 persone</b>	→	da versare in agenzia: <b>395 €</b>	da portare in loco: <b>440 €</b>
<b>6 persone</b>	→	da versare in agenzia: <b>365 €</b>	da portare in loco: <b>495 €</b>
<b>4 persone</b>	→	da versare in agenzia: <b>380 €</b>	da portare in loco: <b>610 €</b>
<b>2 persone</b>	→	da versare in agenzia: <b>470 €</b>	da portare in loco: <b>905 €</b>

### La quota di partecipazione da portare in loco comprende:

- tutti i pernottamenti, i pasti e le bevande (escluse bevande alcoliche)
- trasporti in taxi ad uso privato
- muli e mulattieri per il trasporto dei bagagli
- materiali per campeggio (tende, materassini, cucina da campo)
- accompagnatori (rimborso spese)
- guide locali (compenso e rimborso spese)
- entrate ai monumenti della medina di Fez
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

### La quota non comprende:

- volo aereo internazionale
- muli per il trasporto di persone
- assicurazione contro annullamento del viaggio (facoltativa: 60 €)
- mance
- spese personali
- tutto quanto non espressamente indicato alle voci precedenti

**Nota:** La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

## NOTIZIE UTILI

**BIMBI:** In generale l'itinerario, piuttosto faticoso, può essere adatto anche a viaggiatori con **bimbi sopra i 10 anni**, purché animati da molta curiosità e disposti a camminare durante i trekking.

**CLIMA:** Il clima del Marocco è perfettamente sintetizzato nella definizione del governatore francese Lyautey: "un paese freddo con il sole caldo!". La latitudine africana, infatti, è più che compensata sia dall'orografia del paese, in maggior parte montuoso, sia dal clima prevalentemente secco, se non desertico. Questo implica che ci sia una fortissima differenza tra le temperature al sole ed all'ombra, tra quelle invernali (**inverni freddi ma brevi** che durano da metà dicembre a metà febbraio) e quelle estive, tra quelle diurne e notturne e tra quelle in caso di bel tempo e di brutto tempo. A questo si deve aggiungere che **non esiste generalmente un sistema di riscaldamento delle case**, né nelle *medine*, né fuori città: solo nei posti turistici si trovano dei climatizzatori nelle singole stanze o più semplicemente delle stufe a gas o dei camini nelle sale da pranzo.

La stagione migliore per compiere questo viaggio è **da aprile a ottobre**; infatti l'itinerario si sviluppa per la maggior parte del tempo in zone di bassa e media montagna (fino a 2000mt), dove nei mesi invernali non è raro trovare la neve. Il viaggio è quindi realizzabile anche in inverno a patto di munirsi di attrezzatura opportuna ed essere abituati alle escursioni invernali in quota.

Nei mesi primaverili ed autunnali Fez è temperata (piuttosto calda di giorno e fresca la notte), mentre in estate è caldissima (temperature anche oltre i 50°, ma molto secco, per cui sopportabile a patto di non esporsi troppo al sole) ed in inverno è piuttosto fredda: utile la visita all'*hammam*!

D'estate, la regione del Medio Atlas, trovandosi in quota, risulta piuttosto fresca, anche se i trekking molto esposti al sole d'estate possono risultare faticosi; la notte è sempre piacevole; in inverno fa molto freddo e nevica abbastanza spesso.

**CHE COSA PORTARE:** Zaino o borsa non rigida (trolley sconsigliato per questo viaggio, poiché scomodo da trasportare nelle medine, nei riad e durante il trekking), uno zainetto piccolo, magliette leggere, qualche maglia/pile medio peso, almeno una maglia/pile pesante, una giacca a vento antipioggia, scarpe da trekking possibilmente alte sulla caviglia, sandali, costume da bagno, occhiali e creme da sole, copricapo, sacco a pelo pesante (medio in estate), un asciugamano, una torcia a batterie.

Attrezzatura da campeggio: tutta l'attrezzatura, dalle tende con materassini alla cucina da campo, è messa a disposizione dagli organizzatori.

Si raccomanda di consultare la "MiniGuida del Turista Responsabile - edizione Marocco" per info dettagliate sull'abbigliamento consigliato, soprattutto per le donne, al fine di non risultare irrispettosi nei confronti della cultura locale.

**DOCUMENTI:** Per entrare in Marocco è necessario il passaporto valido per 6 mesi dalla data di ingresso nel Paese. Il visto di ingresso turistico, valido 3 mesi, si ottiene gratuitamente in aeroporto all'arrivo in Marocco.

**VALUTA:** L'unità monetaria del Marocco è il dirham (DH, o MAD), suddiviso in 100 centesimi. Prima della partenza è consigliabile controllare il cambio. Per cambiare contante o per avere anticipi con la carta di credito è necessario rivolgersi alle banche o agli uffici di cambio autorizzati. Conservate la ricevuta per eventuali controlli. In tutto il Paese si possono trovare sportelli automatici dove prelevare contante con la propria carta di credito, purché abilitata ai prelievi dall'estero. Le carte di credito sono accettate solo nei grandi alberghi, ristoranti di lusso, negozi e in qualche boutique nel souk di alcune grandi città.

Si ricorda che è illegale cambiare il denaro per strada.



**FUSO ORARIO:** Il fuso orario del Marocco è quello di Greenwich (1 ora in meno rispetto all'Italia); l'ora legale è stata introdotta nel 2008, fino al 2017 in vigore nello stesso periodo dell'Europa. Dal 2018, l'ora legale è diventata l'ora ufficiale in vigore tutto l'anno nel paese: quindi, quando in Europa c'è l'ora solare il Marocco ha la stessa ora dell'Italia, mentre quando vige l'ora legale c'è una differenza di un'ora.

**ELETTRICITA':** La corrente elettrica è erogata a 220V e le prese sono a due fori.

**TELEFONI & INTERNET:** Esistono ovunque *teleboutique*, con telefoni a moneta. In alternativa si può acquistare una scheda telefonica per il cellulare, del costo di 50 DH (meno di 5 €). Telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso.

Come le *teleboutique*, anche i *cyber cafe* abbondano nel paese, e potrete collegarvi ad un costo variabile tra 8 e 15 DH all'ora (in generale ci sono buone connessioni ma in alcune regioni remote la connessione è molto lenta ed instabile).

Nelle città in generale tutti i riad e gli hotel sono dotati di wifi a disposizione degli ospiti, mentre nelle zone rurali, soprattutto nel sud, anche se presente spesso la connessione non è costante e comunque non consente una buona navigazione.

**LA SALUTE DURANTE IL VIAGGIO:** Non ci sono *vaccinazioni* obbligatorie per entrare nel paese; il rischio malaria è piuttosto remoto e non giustifica una profilassi, ma è buona regola consultare il proprio medico per un consiglio.

In questo paese in estate sono frequenti i disturbi gastro-intestinali dovuti al cibo ed al caldo. È consigliabile quindi seguire qualche *precauzione igienica* come bere acqua in bottiglie chiuse ed evitare di mangiare verdura cruda, frutti di mare e frutta non sbucciata, quindi sono anche da evitare le spremute d'arancia spesso allungate con l'acqua o con ghiaccio e in generale tutto ciò che può essere stato lavato con acqua e non cotto. Inoltre, bisognerebbe ridurre il consumo di bevande molto fredde soprattutto d'estate, e lunghe permanenze in ambienti con l'aria condizionata. Al contrario, in inverno sono più comuni i disturbi da raffreddamento, dovuti soprattutto all'ampio sbalzo di temperatura, durante il giorno, tra il sole e l'interno delle abitazioni; il consiglio è di non scoprirsi mai molto, e di ricoprirsene sempre prima di entrare in un luogo chiuso.

È sempre bene avere con sé una piccola *farmacia da viaggio*, che includa i medicinali che il viaggiatore è abituato ad assumere, oltre a disinfettanti intestinali, lozioni anti-insetti, creme solari ad alta protezione, cerotti, antisettici. Nelle farmacie sono in vendita tutti i principali medicinali, ma va segnalato che i prezzi sono mediamente piuttosto alti in quanto nella maggior parte dei casi si tratta di prodotti importati.

**LINGUE/ETNIE:** Le principali etnie del Marocco sono arabi, amazigh (berberi) e saharawi. Gli *arabi* sono sistemati principalmente nelle città (Casablanca, Rabat, Fes, Meknes, Marrakech) mentre gli *amazigh* popolano i quartieri poveri delle città e le campagne. Gli amazigh parlano tre idiomi differenti a seconda della zona di provenienza: il *tamazight* viene parlato nel nord e nel deserto (Medio Atlas, Alto Atlas, Merzouga, la valle della Draa), il *tarifit* nel Rif, ed il *tachlakhit* nella regione del Souss (Agadir, Anti Atlas). I *saharawi* vivono nel Sahara Occidentale, territorio preteso dal Marocco ma autoproclamatosi indipendente, a sud di Guelmim – Tan Tan e nei campi profughi in Algeria.

Le lingue ufficiali del Marocco sono arabo e berbero; l'*arabo* parlato si differenzia molto dall'arabo classico e ciascuna città ha un proprio dialetto, con parole diverse e pronuncia diversa. Il *francese*, lingua dei colonizzatori, è insegnato nelle scuole a cominciare dalla prima classe. In alcune zone è più conosciuto lo *spagnolo* che il francese: nel nord (soprattutto Rif e Tanger), data la vicinanza con la Spagna continentale, e nel sud, in tutto il Sahara Occidentale, visto che questa regione è stata colonizzata dagli spagnoli. L'*inglese*, almeno le parole di base, è conosciuto da tutti i ragazzi che lavorano nei mercati, per motivi turistici, ma sono piuttosto rari i marocchini che riescono a condurre una conversazione in questa lingua. Nella zona di Agadir, sempre per motivi turistici, è diffuso il *tedesco*. Nella zona di Beni Mellal, tra Marrakech e Fez, è abbastanza frequente trovare persone che parlino *italiano*: l'Italia è molto popolare presso gli emigranti locali.

**LA CUCINA:** La cucina marocchina è molto varia e notevole per i suoi sapori e aromi, anche se i piatti di gran lunga più diffusi e consumati sono il *tajine* ed il *couscous*. Tutte le portate sono molto speziate ma non eccessivamente piccanti (tranne qualche eccezione).

Il *pane* è parte essenziale di ogni pasto: non utilizzando in genere posate, viene usato per raccogliere il cibo dal piatto di portata. Il *tajine*, un piatto di carne (montone, manzo, agnello, capra, pollo) o pesce, e verdure, trae il suo nome da quello della pentola di terracotta nel quale viene preparato. Il *tajine* è un piatto comune in tutti i ristoranti e le famiglie marocchine, e prevede una preparazione non molto elaborata ma lunga (più di due ore di cottura): questo è il motivo per cui in generale è sconsigliabile consumarlo al ristorante, dove viene precotto per poter essere servito in tavola in tempi brevi.

Il *couscous*, piatto del venerdì, è una farina di semolino di color crema cotto al vapore sopra un brodo molto aromatico fatto di carne e verdure e servito con carne e salsa creata dal brodo stesso.

Le olive conservate in succo di limone e sale sono un ingrediente essenziale in molti piatti marocchini. Tutti i tipi di olive vengono usati per diverse ricette, si trovano di diverse dimensioni, colori e vengono utilizzate in varie occasioni, soprattutto per il loro sapore ma anche per la presentazione del piatto.

La *bastilla* viene servita in occasioni speciali (tipicamente matrimoni), e consiste in una combinazione stravagante di carne speziata (spesso di piccione, ma anche di pollo o manzo), uova cremose aromatizzate al limone e mandorle: cotta al forno o fritta, all'interno di fogli sovrapposti di pasta, viene condita con zucchero a velo e cannella prima di essere servita. Come per il *tajine*, non è consigliabile consumarla al ristorante.

L'agnello cotto sui carboni ardenti, conosciuto come *mechoui*, è il protagonista della festività Aid al Kebir (*grande festa*, o anche *festa del montone*) che ha luogo all'inizio del primo mese del calendario islamico (*ashora*). La carne alla griglia (in forma di spiedini) è comunque forse il piatto più diffuso, che si può trovare in ogni momento dell'anno ed in ogni ristorante o bar di paese: manzo, agnello, capra, pollo, kefta (carne trita), ma anche fegato e interiora.

Caratteristica di Marrakech è poi la *tanjia*, un piatto di sola carne (manzo o montone) o pesce, preparata in una specie di anfora di terracotta messa nel forno a legna degli hammam per più di quattro ore.

Infine, esistono due tipi di zuppe: la *harira* (dalla preparazione molto elaborata, a base di legumi, carne, pomodoro e ovviamente spezie), molto piccante, e la *bissara* (fave e lenticchie), ottima per le colazioni invernali. Alla rottura del digiuno, durante il *ramadan*, si mangia tradizionalmente la *harira* accompagnata dai *datteri*.

La *pasticceria* marocchina è molto ricca, e gli ingredienti principali sono mandorle, miele, semi (sesamo, pistacchi). Si consuma da sola o insieme al caratteristico tè *alla menta* (tè verde a foglia larga aromatizzato con foglioline di menta fresca e molto zuccherato), il vero simbolo culinario del Marocco.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

**LINGUE/ETNIE:** Le principali etnie del Marocco sono arabi, amazigh (berberi) e saharawi. Gli *arabi* sono sistemati principalmente nelle città (Casablanca, Rabat, Fes, Meknes, Marrakech) mentre gli *amazigh* popolano i quartieri poveri delle città e le campagne. Gli amazigh parlano tre idiomi differenti a seconda della zona di provenienza: il *tamazight* viene parlato nel nord e nel deserto (Medio Atlas, Alto Atlas, Merzouga, la valle della Draa), il *tarifit* nel Rif, ed il *tachlakhit* nella regione del Souss (Agadir, Anti Atlas). I *saharawi* vivono nel Sahara Occidentale, territorio preteso dal Marocco ma autoproclamatosi indipendente, a sud di Guelmim – Tan Tan e nei campi profughi in Algeria.

Le lingue ufficiali del Marocco sono arabo e berbero; l'*arabo* parlato si differenzia molto dall'arabo classico e ciascuna città ha un proprio dialetto, con parole diverse e pronuncia diversa. Il *francese*, lingua dei colonizzatori, è insegnato nelle scuole a cominciare dalla prima classe. In alcune zone è più conosciuto lo *spagnolo* che il francese: nel nord (soprattutto Rif e Tanger), data la vicinanza con la Spagna continentale, e nel sud, in tutto il Sahara Occidentale, visto che questa regione è stata colonizzata dagli spagnoli. L'*inglese*, almeno le parole di base, è conosciuto da tutti i ragazzi che lavorano nei mercati, per motivi turistici, ma sono piuttosto rari i marocchini che riescono a condurre una conversazione in questa lingua. Nella zona di Agadir, sempre per motivi turistici, è diffuso il *tedesco*. Nella zona di Beni Mellal, tra Marrakech



e Fez, è abbastanza frequente trovare persone che parlino *italiano*: l'Italia è molto popolare presso gli emigranti locali.

**LA CUCINA:** La cucina marocchina è molto varia e notevole per i suoi sapori e aromi, anche se i piatti di gran lunga più diffusi e consumati sono il *tajine* ed il *couscous*. Tutte le portate sono molto speziate ma non eccessivamente piccanti (tranne qualche eccezione).

Il *pane* è parte essenziale di ogni pasto: non utilizzando in genere posate, viene usato per raccogliere il cibo dal piatto di portata. Il *tajine*, un piatto di carne (montone, manzo, agnello, capra, pollo) o pesce, e verdure, trae il suo nome da quello della pentola di terracotta nel quale viene preparato. Il *tajine* è un piatto comune in tutti i ristoranti e le famiglie marocchine, e prevede una preparazione non molto elaborata ma lunga (più di due ore di cottura): questo è il motivo per cui in generale è sconsigliabile consumarlo al ristorante, dove viene precotto per poter essere servito in tavola in tempi brevi.

Il *couscous*, piatto del venerdì, è una farina di semolino di color crema cotto al vapore sopra un brodo molto aromatico fatto di carne e verdure e servito con carne e salsa creata dal brodo stesso.

Le olive conservate in succo di limone e sale sono un ingrediente essenziale in molti piatti marocchini. Tutti i tipi di olive vengono usati per diverse ricette, si trovano di diverse dimensioni, colori e vengono utilizzate in varie occasioni, soprattutto per il loro sapore ma anche per la presentazione del piatto.

La *bastilla* viene servita in occasioni speciali (tipicamente matrimoni), e consiste in una combinazione stravagante di carne speziata (spesso di piccione, ma anche di pollo o manzo), uova cremose aromatizzate al limone e mandorle: cotta al forno o fritta, all'interno di fogli sovrapposti di pasta, viene condita con zucchero a velo e cannella prima di essere servita. Come per il *tajine*, non è consigliabile consumarla al ristorante.

L'agnello cotto sui carboni ardenti, conosciuto come *mechoui*, è il protagonista della festività Aid al Kebir (*grande festa*, o anche *festa del montone*) che ha luogo all'inizio del primo mese del calendario islamico (*ashora*). La carne alla griglia (in forma di spiedini) è comunque forse il piatto più diffuso, che si può trovare in ogni momento dell'anno ed in ogni ristorante o bar di paese: manzo, agnello, capra, pollo, kefta (carne trita), ma anche fegato e interiora.

Caratteristica di Marrakech è poi la *tanjia*, un piatto di sola carne (manzo o montone) o pesce, preparata in una specie di anfora di terracotta messa nel forno a legna degli hammam per più di quattro ore.

Infine, esistono due tipi di zuppe: la *harira* (dalla preparazione molto elaborata, a base di legumi, carne, pomodoro e ovviamente spezie), molto piccante, e la *bissara* (fave e lenticchie), ottima per le colazioni invernali. Alla rottura del digiuno durante il *ramadan* (verso le ore 18) si mangia tradizionalmente la *harira* accompagnata dai *datteri*.

La *pasticcERIA* marocchina è molto ricca, e gli ingredienti principali sono mandorle, miele, semi (sesamo, pistacchi). Si consuma da sola o insieme al caratteristico tè *alla menta* (tè verde a foglia larga aromatizzato con foglioline di menta fresca e molto zuccherato), il vero simbolo culinario del Marocco.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

**NOTA BENE:** Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

### Organizzazione tecnica:



Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 - 045 8948363  
E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**