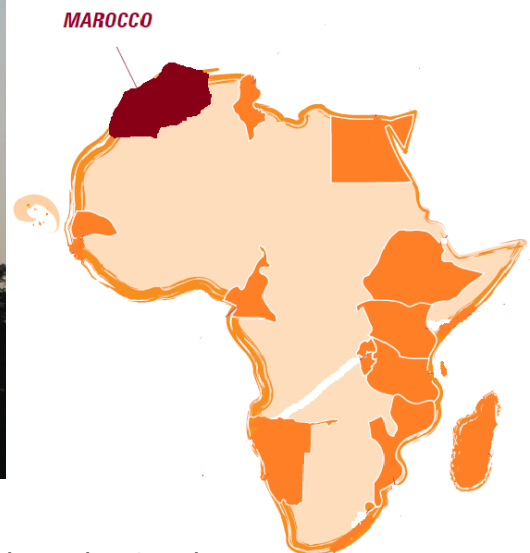


MAROCCO

Le Città Imperiali ed i Tesori Nascosti del Nord

23 luglio – 01 agosto 2018



In qualunque periodo dell'anno, per un minimo di anche 2 sole persone.
Il periodo migliore rimane comunque da aprile ad ottobre.

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, 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.

Il viaggio per conoscere le due anime del Marocco, inestricabilmente unite da secoli di storia: l'araba, con i preziosi marmi, stucchi, mosaici e soffitti intagliati dell'architettura islamica delle città imperiali, e la berbera, delle montagne del Medio Atlas, fra pastori, cedri e macachi berberi e della regione del Rif, caratterizzata da fiabesche *medina* blu, circondate dalla macchia mediterranea.

Si parte da Marrakech, la *città rossa*: i colori e i suoni della *medina* e del *souk* e la magia di piazza Djemaa el Fna. A seguire Rabat, centro romano e poi repubblica di pirati con la gemella Salè, ed attuale capitale del paese. Poi Fez, la più antica e tradizionale, con la sua medina Patrimonio dell'Umanità, e Meknes, la capitale fondata dal terribile Moulay Ismail. Più a Nord, fra le montagne del Rif, per gustare l'atmosfera incantata della cittadina di Chaouen, altro sito UNESCO, sulla costa atlantica un parco naturale per appassionati e neofiti di aviofauna, nel Medio Atlas immersi nel parco nazionale di Ifrane, fra foreste di cedri, laghi, colline e villaggi berberi.

Non vi fermerete solo agli aspetti più propriamente turistici delle città, ma vivrete soprattutto un'esperienza umana di incontro e condivisione con la gente del posto e di conoscenza di associazioni e cooperative femminili e di progetti locali di sviluppo.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° GIORNO – 23 luglio

Partenza dall'Italia ed arrivo a Marrakech. La *città rossa* vi accoglierà con la magia degli artisti di strada di piazza Djemaa el Fna, i colori sgargianti ed il vociare dei mercati, e la ricchezza dei suoi monumenti. Incontrerete l'accompagnatore e comincerete a prendere confidenza con la *medina* (città vecchia) ed il suo *souk* (mercato). Ceneremo alle bancarelle della piazza Djemaa el Fna, caleidoscopico palcoscenico per artisti, musicisti, cantastorie e giocolieri, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Proveremo anche il saporitissimo tè speziato (zenzero, pepe, chiodi di garofano, cannella), preparato in grossi alambicchi di rame. Pernottamento in *riad*, la tipica casa marocchina con patio centrale, riadattata a hotel.

2° GIORNO – 24 luglio

Giornata dedicata alla città di Marrakech in compagnia della guida Hassan: alla mattina visiterete i giardini della *Koutobia*, il cui minareto è simbolo della città, le Tombe Saadiane, il ricco e ben conservato palazzo Bahia ed il palazzo Badi, in rovina, ma che lascia intuire la grandiosità passata ed attualmente ospita la principale colonia di cicogne di Marrakech. Nel pomeriggio vi addenterete anche nei *souk* degli artigiani (tintori, mobiliari, argentieri, ferro battuto, lampade in ferro, pelle e vetro, tappeti, tessuti, stucchi e gessi e *tadelakt*): nelle piccole botteghe-laboratori potrete osservare l'abilità e la passione con cui si perpetuano gli antichi mestieri tradizionali e cedere alla tentazione di intavolare discussioni animatissime con i venditori. Per cena potrete assaggiare la *tanja*, il piatto tipico di Marrakech, a casa dell'accompagnatore: consiste in carne di manzo o montone o pesce, condita con abbondanti spezie e cotta in un'anfora di terracotta sulle ceneri del fuoco che alimenta l'*hammam*. Pernottamento in *riad*.

3° GIORNO – 25 luglio

Dopo colazione, ci recheremo nel popolare quartiere di Sidi Youssef Ben Ali, dove avremo modo di capire in profondità la vita quotidiana marocchina. Durante il pranzo preparato dalle donne del Caffè Letterario, uno dei progetti avviati dall'ASSOCIAZIONE EL AMANE, avremo

modo di chiacchierare con Halima Oulami, presidente dell'associazione che si impegna, nello stesso quartiere, a fianco delle donne in difficoltà con programmi di supporto psicologico, legale e formativo, e con Najat Oulami, responsabile delle relazioni esterne per la *COOPERATIVA LE SPOSE DI MARRAKECH*, unica cooperativa di catering per matrimoni interamente al femminile. Nel pomeriggio partiremo verso nord, attraversando prima la piana centrale del Marocco, in direzione di Casablanca e poi di Rabat. Qui giunti, ci sistemeremo in centro città per la cena ed il pernottamento in *hotel*.

4° GIORNO – 26 luglio

Dopo la colazione in uno dei caffè locali, in compagnia di Majid visiteremo la città: le origini romane testimoniate dalla Chellah, dove si trovano i resti dell'antica Sala Colonia; poi la *medina* e il porto, risalenti al periodo in cui la città fu sede, con la gemella Salè, di una repubblica corsara; infine la città capitale del regno, con gli ampi *boulevard* e il mausoleo reale. Faremo poi un salto indietro nel tempo e visiteremo la *medina* di Salè, con la sua piccola scuola coranica. Cena in un ristorante di pesce sul mare e pernottamento in *hotel*.

5° GIORNO – 27 luglio

Partiremo verso nord, fino a giungere al piccolo villaggio di pescatori di Moulay Bouselham; qui Hassan, un ornitologo appassionato, ci accompagnerà in un giro in barca alla vicina laguna del Parco Nazionale di Merdja Zerka, ad osservare stormi di fenicotteri rosa. Rientrati, avremo tempo per goderci la lunga spiaggia oceanica, prima della cena di pesce ospiti a casa di Hassan, e del pernottamento in *appartamento*.

6° GIORNO – 28 luglio

Partiremo alla volta del Rif, la catena montuosa che corre nel nord del paese parallela alla costa mediterranea, fino alla magica città di Chaouen, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Per pranzo ci fermeremo alla Maison Rurale, una bella *maison d'hotels* di campagna, dove i proprietari ci accoglieranno nello splendido cortile, che raccoglie una serie di oggetti di uso quotidiano della vita agricola, e ci racconteranno delle attività delle cooperative agricole della zona (produzione di miele ed olio d'oliva). Nel pomeriggio, raggiunta Chaouen, avremo modo di passeggiare per la *medina*, tutta in salita e discesa, e scoprirne angoli incantevoli decorati in tutte le tonalità del blu. Rientreremo quindi per la cena ed il pernottamento in *maison d'hotels*.

7° GIORNO – 29 luglio

Lungo la strada per Meknes ci fermeremo a pranzo nei pressi di Volubilis, dove visiteremo le rovine romane della città, immerse fra gli ulivi. Raggiungeremo la città di Meknes, di cui visiteremo la *medina* con Bouchra: le sue imponenti mura e porte, e la *Versailles marocchina* progettata dal terribile Moulay Ismail, l'imperatore architetto contemporaneo del Re Sole. Ci sistemeremo poi per la cena e il pernottamento nel bellissimo *riad* della famiglia di Bouchra.

8° GIORNO – 30 luglio

In mattinata raggiungeremo Ain Leuh, nel Medio Atlas, dove incontreremo Zakaria, nostro accompagnatore locale e co-fondatore dell'Associazione SAFAR e ci recheremo al lago 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. Rientreremo ad Ain Leuh, dove potremo rilassarci all'*hammam*. Saremo ospiti per la cena a casa della mamma di Zakaria, in famiglia. Pernottamento Chez SAFAR in *comunità*.

9° GIORNO – 31 luglio

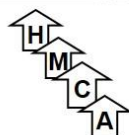
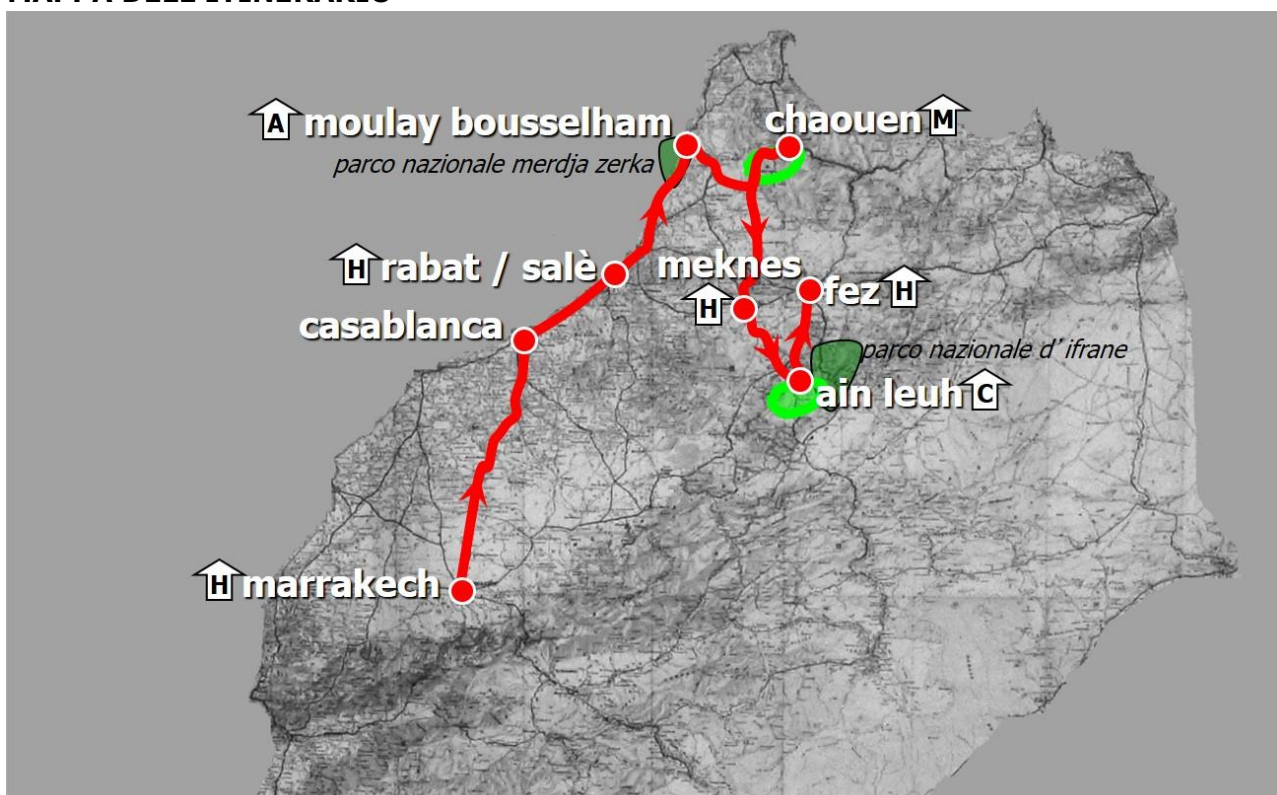
Trascorreremo la giornata nella natura, pranzando a picnic: laghi, cascate, sorgenti, e gli sconfinati boschi di cedri della regione, immersi nel Parco Nazionale d'Ifrane. Rientrati ad Ain Leuh, saluteremo Zakaria e partiremo per Fez, dove ci sistemeremo nella *medina*, per la cena ed il pernottamento in *riad*.

10° GIORNO – 1 agosto

Dopo colazione, ci recheremo all'appuntamento con Mohamed, la vostra guida locale in lingua italiana. Saluterete l'accompagnatore, che riparte per Marrakech, e con Mohamed visiterete la 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, il ricco e colorato *souk* alimentare. Nel tardo pomeriggio, trasferimento 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.

MAPPA DELL'ITINERARIO



pernottamento in riad / hotel
pernottamento in maison d'hotels
pernottamento in comunità
pernottamento in appartamento

itinerario
passeggiate

PRINCIPALI DISTANZE:

Marrakech - Rabat	326 km
Rabat - Moulay Bouselham	135 km
Moulay Bouselham - Chaouen	159 km
Chaouen - Meknes	200 km
Meknes - Ain Leuh	87 km
Ain Leuh - Fez	111 km
TOTALE	1018 km
media	102 km / giorno

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*, 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.

Associazione EL AMANE - associazione femminile dedicata alle donne in difficoltà (violenza, diritti calpestati, analfabetismo), cui fornisce assistenza in due centri di ascolto a Marrakech e Loudaya; l'associazione ha avviato un programma di attività generatrici di reddito in collaborazione con l'ong italiana GSI Italia, con l'intento di finanziare progetti di micro-imprenditoria femminile (in campo agricolo, ma anche confezionamento di couscous, artigianato / bijotteria, pane tradizionale, henné, etc): alcuni dei prodotti di queste micro-imprese potrebbero essere acquistati dai viaggiatori in transito o in visita all'associazione; l'associazione ha creato anche la cooperativa femminile LE SPOSE DI MARRAKECH, che offre servizio di catering per cerimonie e matrimoni, occupandosi dell'henné per le donne, della preparazione dei piatti e dei dolci, del noleggio dei grandi vassoi da cerimonia, del noleggio dei vestiti, della realizzazione del servizio fotografico; il sostegno può avvenire attraverso la visita all'associazione, il pagamento di un pasto preparato dalle donne dell'associazione stessa, la partecipazione a seminari di cucina, la quota progetto.

SAFAR - **S**olidarité **A**ltruisme **F**raternité **A**ction **R**encontre (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 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: **per gruppi fino a 4 persone, in auto senza autista: è necessario che almeno uno dei viaggiatori metta a disposizione la propria patente di guida; per gruppi da minimo 5 persone, in minibus con autista.**

In alternativa, è possibile viaggiare con autista anche per gruppi inferiori alle 5 persone: la variazione di costo sarà calcolata su richiesta.

Pernottamenti in riad / hotel, in maison d'hotes, in appartamento e presso comunità marocchine; in riad e hotel si dorme in camera doppia con bagno privato, mentre in maison

d'hotels il bagno e la doccia sono in comune tra più camere. Durante i pernottamenti in appartamento solitamente si dorme o su letti o su comodi divani, mentre in comunità si dorme in camerate, su letti a castello; bagni e docce sono sempre in comune.

Pasti in ristoranti, 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 e reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino.

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: 1.065 € + volo aereo

Calcolato su 8 persone: 1.150 € + volo aereo

Calcolato su 6 persone: 1.190 € + volo aereo

Calcolato su 4 persone: 1.235 € + volo aereo

Calcolato su 2 persone: 1.495 € + 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:

10 persone	→ da versare in agenzia: 580 €	da portare in loco: 485€
8 persone	→ da versare in agenzia: 645 €	da portare in loco: 505€
6 persone	→ da versare in agenzia: 650 €	da portare in loco: 540€
4 persone	→ da versare in agenzia: 580 €	da portare in loco: 655€
2 persone	→ da versare in agenzia: 670 €	da portare in loco: 825€

La quota da versare in agenzia comprende:

- percentuale spettante all'operatore locale che cura la logistica del viaggio
- accompagnatore (compenso)
- per gruppi fino a 4 persone, noleggio del-veicolo senza autista, inclusi assicurazione con franchigia del 5% del valore dell'auto e km illimitato
- per gruppi di minimo 5 persone, noleggio del minibus con autista, incluso il carburante
- organizzazione tecnica
- assicurazione medica (con un massimale di 5000 €)
- spese di segreteria e di spedizione

La quota di partecipazione da portare in loco comprende:

- tutti i pernottamenti
- pasti e bevande (escluse bevande alcoliche)
- carburante
- rimborsi spese accompagnatore ed eventuale autista
- guide locali (compenso e rimborso spese)
- entrate ai siti della città di Marrakech, Rabat, Meknes e Volubilis, e Fez
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

La quota non comprende:

- volo aereo internazionale
- assicurazione contro annullamento del viaggio (facoltativa: 60 €)
- mance
- spese personali
- tutto quanto non espressamente indicato ne 'La quota comprende'

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 è adatto anche a viaggiatori con **bimbi sopra i 10 anni**, purché animati da molta curiosità e pazienti nei lunghi spostamenti in auto.

CLIMA: Il viaggio è realizzabile preferibilmente in primavera e autunno, ma con un po' di spirito di adattamento e qualche precauzione è possibile tutto l'anno.

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.

Nei mesi primaverili ed autunnali Marrakech, Fez e Meknes sono temperate (piuttosto calde di giorno e fresche la notte), mentre in inverno sono molto fredde: utile la visita all'*hammam*. D'estate sono caldissime (temperature oltre i 40°C) ma molto secche, quindi il caldo è sopportabile a patto di non esporsi mai al sole durante il giorno.

Lungo la costa atlantica (Rabat, Moulay Bouselham) il clima è sempre ventilato, con inverni tiepidi ed estati umide.

Le regioni del Medio Atlas e del Rif, trovandosi in quota (intorno agli 800-1600mt), risultano piuttosto fresche anche d'estate, ma le passeggiate molto esposte al sole possono risultare faticose; la notte è sempre piacevole. In inverno può essere molto freddo e nevica abbastanza spesso.

CHE COSA PORTARE: Zaino, zainetto, magliette leggere, qualche maglia/pile medio peso, almeno una maglia/pile pesante, una giacca a vento antipioggia, scarpe comode da camminare, sandali, costume da bagno, occhiali e creme da sole, copricapo, cappello e guanti di lana in inverno, sacco a pelo (pesante in inverno), un asciugamano, una torcia a batteria.

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). 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. In tutto il Paese si possono trovare sportelli automatici dove prelevare contante con la propria carta di credito, purché abilitata ai prelievi dall'estero. Conservate la ricevuta per eventuali controlli. Si ricorda che è illegale cambiare il denaro per strada.

Le carte di credito sono accettate solo nei grandi alberghi, ristoranti di lusso, negozi e in qualche boutique nel souk di alcune grandi città.

FUSO ORARIO: Il fuso orario del Marocco è quello di Greenwich; l'ora legale è stata introdotta nel 2008 ed è in vigore nello stesso periodo dell'Europa, ma con una sospensione durante il mese del ramadan se questo rientra nei mesi in cui è in vigore l'ora legale. Normalmente quindi il Marocco è indietro di un'ora rispetto all'Italia, mentre quando in Europa c'è l'ora legale e in Marocco l'ora solare la differenza è di due ore.

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 ricoprirsi 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, antiseptici. 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* (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
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it