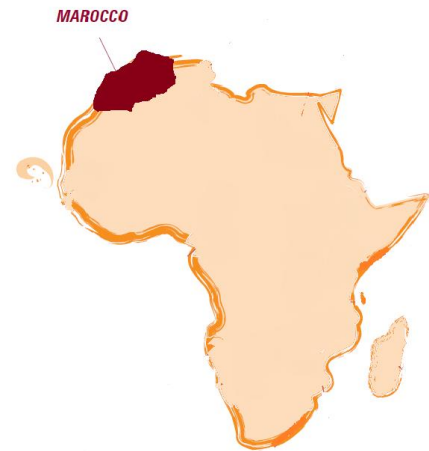


# MAROCCO

## La regione dell'argan



**Tutto l'anno**, per un minimo di anche 2 sole persone.

Il programma di viaggio può subire variazioni determinate dall'andamento della pandemia di Covid-19

### **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 paesaggio dell'*arganeraie*, la regione che va da Essaouira fino a dopo il corso del Souss, è fatto di colline punteggiate dalle fronde dell'argania spinosa, un albero antico, forte e resistente, che arriva a lambire la costa atlantica, dove si alternano villaggi e grotte di pescatori, spiagge e scogliere, battute dal vento e dalle onde lunghe dell'oceano ed abitate da numerose specie di uccelli, anche rare come nel Parco nazionale di Souss Massa.

L'argan è proprietà demaniale dello stato marocchino, simbolo della lotta alla desertificazione e la regione del Marocco nella quale cresce è stata dichiarata Riserva Naturale dell'Umanità dall'UNESCO.

Dai suoi frutti, con un lavoro paziente di battitura, le donne di questa regione ottengono il famoso olio d'argan, dalle proprietà benefiche ed utilizzato sia in cucina che in cosmetica; oggi costituisce un reale mezzo per combattere l'esodo dalle campagne, dando lavoro a tantissime donne, che si sono organizzate in cooperative femminili, garantendosi quindi una certa emancipazione ed indipendenza economica.

Prima tappa del viaggio, Marrakech, la "città rossa": i colori e i suoni della *medina* e del *souk* e la magia di piazza Djemaa el Fna. Attraverseremo l'Alto Atlas per la spettacolare strada del Tizin'Test, un susseguirsi di scorci mozzafiato tra paesi che si confondono con il rosso della roccia ed antiche moschee. Visiteremo Taroudannt con le sue concerie della pelle ed il laboratorio di un artista argentiere e ci sposteremo verso la costa nel Parco Nazionale di Souss-Massa, paradiso degli uccelli migratori, immerso fra dune di sabbia e scogliere a picco sull'Oceano. Da qui, sempre lungo la costa atlantica, raggiungeremo Sidi Kaouki, meta di surfisti, e conosceremo la comunità di berberi che vive nella regione; faremo una passeggiata lungo la spiaggia dell'oceano tra dune e cascatelle e visiteremo una cooperativa femminile di produzione dell'olio d'argan. Infine visiteremo Essaouira, città del vento e della musica *gnawa*, con il suo porto antico, il mercato del pesce e le botteghe di *tuia* (un legno pregiato), e rientreremo a Marrakech.

## **PROGRAMMA DI VIAGGIO:**

### **1° GIORNO**

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). Nel tardo pomeriggio ci recheremo nel quartiere di Sidi Youssef Ben Ali, dove avremo modo di capire in profondità la vita quotidiana marocchina. Durante la cena, preparata 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. Pernottamento in *riad*, la tipica casa marocchina con patio centrale, riadattata a hotel.

### **2° GIORNO**

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 addentrerete 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, condita con abbondanti spezie e cotta in un'anfora di terracotta sulle ceneri del fuoco che alimenta l'*hammam*. Pernottamento in *riad*.

### **3° GIORNO**

Dopo colazione attraverseremo l'Alto Atlas per la spettacolare strada del Tizin'Test, un passo a 2100mt di altitudine: lambiremo il Parco Nazionale del Jebel Toubkal, che con i suoi 4167mt rappresenta il punto più alto del Marocco e del Nord Africa, e lentamente saliremo lungo il versante nord dell'Alto atlante; attraversando boschi di ginepro, lecci e, lungo il corso del fiume, gli onnipresenti oleandri. Faremo una sosta per visitare la bellissima moschea di Tinmel, del dodicesimo secolo: una volta centro religioso di grande importanza, e in seguito abbandonata, è ora possibile entrarvi anche per i non musulmani, non essendo adibita al culto. Ci fermeremo per pranzo in un piccolo caffè lungo la strada e incontreremo i primi venditori di pietre e fossili (più o meno autentici), che caratterizzeranno tutto il percorso fino a Taroudannt. Una volta giunti al Tizin'Test, scenderemo per una strada a tornanti da cui si gode uno splendido panorama verso la fertile valle di Agadir. Inconteremo i primi alberi di argan ed infine raggiungeremo Taroudannt, la *piccola Marrakech*, con le sue possenti mura. Ci sistemeremo per la cena ed il pernottamento in *maison d'hotes*.

**Attenzione, in caso di maltempo l'attraversamento dell'Alto Atlas dovrà essere fatto necessariamente con l'autostrada Marrakech-Agadir.**

### **4° GIORNO**

Dedicheremo la mattinata alla città di Taroudannt: visiteremo le conerie della pelle ed il negozio-laboratorio di Lahcen, uno dei migliori artisti argentieri marocchini, che ci mostrerà le principali tecniche di lavorazione di questo metallo: la filigrana, il cesello, lo stampo, lo smalto, l'intarsio legno-argento e come riconoscere un oggetto in vero argento da uno falso. Raggiungeremo il Parco Nazionale di Souss-Massa, a sud di Agadir, dove ci accoglierà Ahmed, che ci ospiterà per il pranzo in famiglia. Nel pomeriggio saremo accompagnati per un primo giro lungo le varie piste del parco e faremo una passeggiata nei pressi della foce del fiume Massa, durante la quale avremo modo di osservare varie specie di mammiferi e rettili ma soprattutto di uccelli migratori e stanziali, fra i quali fenicotteri, spatule, aquile, aironi, cormorani ed ibis. Infine ci trasferiremo a Sidi Rabat, a ridosso della spiaggia dell'oceano, per la cena ed il pernottamento in *hotel*.

### **5° GIORNO**

Giornata dedicata all'esplorazione di altre zone del Parco Nazionale di Souss Massa: raggiungeremo i confini meridionali del parco a Sidi Bolfadail, dove faremo una grigliata di pesce in spiaggia, ai piedi delle alte scogliere, per poi spostarci nella parte nord del parco, in direzione dei villaggi di pescatori di Tifnit (circondato da bianche dune di sabbia e da due riserve naturali, in cui si sono reintrodotte alcune specie in via di estinzione di gazzelle ed antilopi) e poi di Douera, sulle cui scogliere si trovano i nidi del famoso ibis calvo, che vive unicamente qui. Cena e pernottamento in *hotel*.

### **6° GIORNO**

Partiremo in direzione nord fino a Agadir, per poi proseguire lungo la costa: lunghe spiagge di sabbia si susseguono a scogliere e dune, fino a che la strada non punta verso l'interno, attraversando un dolce paesaggio punteggiato di alberi d'argan. In uno dei tanti villaggi che la strada attraversa, Smimou, prenderemo una deviazione in direzione del villaggio di Imin'Tlit. Visiteremo la *Cooperativa Femminile Tamounte* di olio d'argan, dove assisteremo al processo tradizionale per la preparazione di questo prezioso olio, e chi lo desidera potrà provare ad affiancare le donne nel loro lavoro di rottura delle noci; assaggeremo anche la cucina del luogo con un *tajine* che le donne della cooperativa prepareranno per noi. Rientreremo quindi a Smimou e prenderemo una piccola strada costiera fino a Sidi Kaouki, villaggio di surfisti, e qui ci sistemeremo nella graziosa *maison d'hotes* di Moustapha per la cena ed il pernottamento in *maison d'hotes*.

## 7° GIORNO

Giornata dedicata all'esplorazione della regione di Sidi Kaouki: in compagnia di Hussine, la guida locale, raggiungeremo in auto la spiaggia di Sidi Mbarak e faremo una passeggiata fino alle cascatelle ed al *marabut* (tomba del santo locale), dove ci fermeremo per un picnic. Rientreremo a Sidi Kaouki e faremo una breve passeggiata lungo la spiaggia, tra le casupole dei pescatori, i cumuli di alghe a seccare e le grotte scavate lungo la scogliera. Nel tardo pomeriggio, ci addentreremo a piedi nella foresta di ginepri e cipressi, fino a raggiungere il villaggio di Hussine, per la cena in famiglia. Infine, rientreremo a Sidi Kaouki per il pernottamento in *maison d'hotes*.

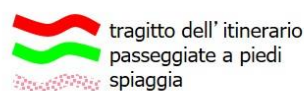
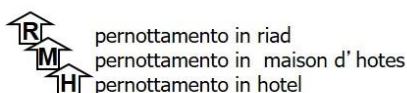
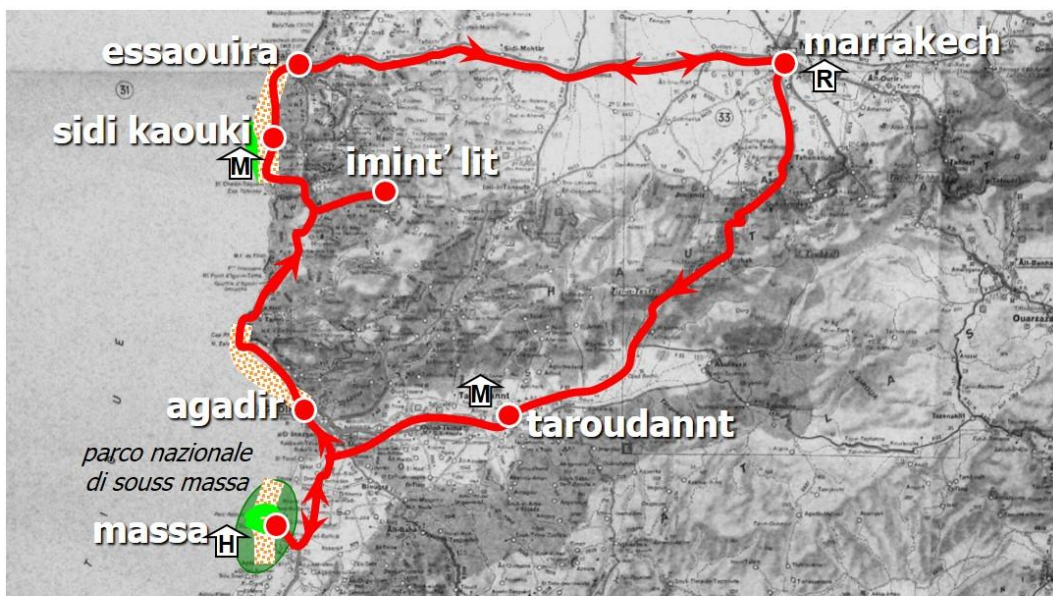
## 8° GIORNO

Partiremo per Essaouira, città del vento e della musica *gnawa*, una musica rituale, di origini sub-sahariana, portata dagli schiavi che si fermavano qui prima di essere imbarcati e venduti sui mercati americano ed europeo; ovunque sentiremo questa musica provenire dai negozi di cd e da quelli di strumenti musicali, e vale la pena fermarsi ad ascoltare qualche musicista. La città è anche famosa per il *Festival Internazionale di Musica Gnawa e Musica del Mondo*, che si svolge ogni anno a giugno. Una volta patria degli *hippies*, oggi è abitata da molti europei, ed è ricca di mercati di prodotti artigianali realizzati in *tuia* e legno d'argan; visiteremo il porto pescherecci, l'Ensemble Artisanal (dove ai negozi di legno e argento si affiancano i rispettivi laboratori per apprendisti), e passeggeremo per le strette viuzze con i classici colori della costa atlantica: bianco, giallo, azzurro. Acquisteremo il pesce al mercato coperto, per farlo cucinare in un piccolo ristorante nel retro del mercato stesso. Nel pomeriggio partiremo per rientrare a Marrakech, dove giungeremo in serata. 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 bollitori di rame. Pernottamento in *riad*.

## 9° GIORNO

Ci trasferiremo all'aeroporto per il rientro in Italia.

## MAPPA DELL'ITINERARIO



## PRINCIPALI DISTANZE

Marrakech - Taroudannt via Tizin'Test	251 km
Taroudannt - Sidi Rbat	122 km
giro parco Souss Massa	100 km
Sidi Rbat - Imint'lit	245 km
Imint'lit - Sidi Kaouki	41 km
Sidi Kaouki - Essaouira	25 km
Essaouira - Marrakech	191 km
<b>TOTALE</b>	<b>975 km</b>
<b>media</b>	<b>108 km / giorno</b>

**Il programma di viaggio può subire variazioni legate all'andamento della pandemia di Covid-19, 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.**

### 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:

**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 / bigiotteria, 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.

**Cooperativa Tamounte** - ben avviata cooperativa agricola femminile per la lavorazione del frutto dell'argan, dal quale si preparano prodotti alimentari e cosmetici. Il sostegno avviene attraverso la visita alla cooperativa, il pagamento del pranzo preparato dalle donne della cooperativa stessa, la quota progetto.

### 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.

Si viaggia in auto privata senza autista: è necessario che alcuni viaggiatori mettano a disposizione la propria patente di guida.

*In alternativa, è possibile viaggiare in minibus con autista oppure con i mezzi pubblici: la variazione di costo verrà calcolata su richiesta.*

A Marrakech ci si sposta a piedi ed in taxi collettivo.

Pernottamenti in riad, maison d'hotes ed hotel. In riad e hotel le camere sono doppie con bagno e doccia privati, mentre in maison d'hotes in generale il bagno e la doccia sono in comune tra più camere ed i pernottamenti sono previsti in camera doppia.

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 buono spirito di adattamento e reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino.

### **PREZZO 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 dei viaggiatori.

**I seguenti costi devono intendersi come indicativi, in quanto definiti sulla base della normale programmazione. I costi definitivi verranno comunque confermati prima dell'iscrizione e della stipula del contratto di partecipazione al viaggio. Saranno quindi aggiornati sulla base dell'andamento della pandemia di Covid-19 relativa ai paesi che si andranno a visitare.**

**Quota a persona con 2 partecipanti : € 1220,00 + volo aereo**

**Quota a persona con 4 partecipanti : € 1010,00 + volo aereo**

**Quota a persona con 6 partecipanti : € 950,00 + volo aereo**

**Quota a persona con 8 partecipanti: € 925,00 + volo aereo**

**Quota a persona con 10 partecipanti: € 900,00 + volo aereo**

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:

**2 persone** → da versare in agenzia: **660 €** da portare in loco: **560 €**

**4 persone** → da versare in agenzia: **565 €** da portare in loco: **445 €**

**6 persone** → da versare in agenzia: **530 €** da portare in loco: **420 €**

**8 persone** → da versare in agenzia: **535 €** da portare in loco: **390 €**

**10 persone** → da versare in agenzia: **510 €** da portare in loco: **390 €**

Costo volo aereo a partire da € 100,00 a persona (tasse incluse)

ATTENZIONE: il volo 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!

### **La quota di partecipazione da versare in agenzia comprende:**

- accompagnatore (compenso)
- noleggio del/dei veicoli senza autista, inclusi assicurazione con franchigia del 5% del valore dell'auto e km illimitato
- assicurazione medica e contro annullamento del viaggio
- assicurazione integrativa: **Annullamento viaggio All Risk + coperture complete Covid-19** di Compagnia NOBIS Assicurazioni spa
- organizzazione tecnica

### **La quota da portare in loco comprende:**

- tutti i pernottamenti
- pasti e bevande (escluse bevande alcoliche)
- tariffe trasporti pubblici a Marrakech
- carburante
- accompagnatori (rimborso spese)
- guide locali (compenso e rimborso spese)
- entrate ai siti della *medina* di Marrakech ed alla moschea di Tinmel
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

**La quota non comprende:**

- volo aereo internazionale
- 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 è adatto anche a viaggiatori con **bimbi sopra i 6 anni**, purché animati da molta curiosità e disponibili alla pazienza negli spostamenti. Sconsigliato invece in caso di utilizzo di mezzi pubblici.

**CLIMA:** Il viaggio è realizzabile preferibilmente in autunno o primavera, ma è possibile in qualunque periodo dell'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 e Taroudannt 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.

Nella zona di Agadir il clima è mite d'inverno e piuttosto caldo d'estate, ma sempre ventilato (è zona da surfisti). Ad Essaouira il clima è abbastanza freddo d'inverno, soprattutto la sera, e "fresco" (in confronto ad altre zone del paese) d'estate; alcune volte Essaouira è caratterizzata da fortissimi venti freddi (che durano da uno a qualche giorno).

**CHE COSA PORTARE:** Zaino o borsa non rigida (trolley sconsigliato per questo viaggio, poiché scomodo da trasportare nelle medine, nei riad e fuori città), zainetto piccolo, magliette, maglie medio peso, una maglia/pile pesanti, una giacca a vento antipioggia, scarpe comode per camminare, sandali, costume da bagno (in estate), occhiali e creme da sole, copricapo, un asciugamano, una torcia a batteria. Se necessario un asciugacapelli elettrico.

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 con validità residua di almeno 6 mesi, al momento dell'uscita dal Marocco. Non è più necessario il visto di ingresso turistico per soggiorni turistici di una durata massima di tre mesi.

**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 (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 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, 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 *tanja*, 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.

**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)**