

# Marocco

## *Profumo d'argan*

### Itinerario di 5 giorni



Partenze tutto l'anno per un minimo di 2 viaggiatori.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti per viaggiare in compagnia e ridurre i costi! Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito [www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

In particolare, questo viaggio prevede:

- la presenza di un accompagnatore in ogni fase del viaggio! Elemento indispensabile per capire meglio la realtà locale, gli usi e costumi del luogo
- Incontro con cooperativa femminile d'olio d'argan
- Incontro e sostegno al progetto Caffè Letterario dell'Associazione El Amane a Marrakech
- Medina di Essaouira sito UNESCO


### **Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili**

*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, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.*

*Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.*

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



### Proposta di viaggio di 5 giorni, in breve

- 1° giorno: Italia—Marrakech
- 2° giorno: Marrakech
- 3° giorno: Marrakech-Imin'Tlit- Sidi Kaouki
- 4° giorno: Sidi Kaouki-Essaouira-Marrakech
- 5° giorno: Marrakech-Italia

è un viaggio di



Il paesaggio dell'arganeraie, la regione che va da Essaouira fino alle spiagge a sud di Agadir, è disseminato 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. 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. Da qui, raggiungerete la costa atlantica a Sidi Kaouki, meta di surfisti, visiterete una cooperativa femminile di produzione dell'olio d'argan e conoscerete la comunità di berberi che vive nella regione. Infine, esplorerete la ventosa Essaouira, con il suo porto antico, il mercato del pesce, le note della musica gnawa provenienti da ogni dove e gli artisti che modellano il pregiato legno della tuia. Durante questo viaggio non vi fermerete solo agli aspetti più propriamente turistici, 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.

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



### **1° GIORNO: ITALIA—MARRAKECH**

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. Potremo provare anche il saporitissimo tè speziato (zenzero, pepe, chiodi di garofano, cannella), preparato in grossi bollitori di rame.

Pernottamento in riad, la tipica casa marocchina con patio centrale, riadattata a hotel.

### **2° GIORNO: MARRAKECH**

Giornata dedicata alla città di Marrakech in compagnia di una guida ufficiale marocchina in lingua italiana: visiterete i giardini della Koutobia, il cui minareto è simbolo della città, le Tombe Saadiane, il ricco e ben conservato palazzo Bahia e la medersa Ali Ben Youssef, un'antica scuola coranica, splendido esempio di architettura ed arte islamica, recentemente ristrutturata.

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 tanjia, il piatto tipico di Marrakech: 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: MARRAKECH—IMI N'TLIT—SIDI KAOUKI**

Dopo colazione, partiremo in auto in direzione ovest verso Essaouira e l'oceano, attraversando dapprima una regione a vocazione agricola (soprattutto uliveti e frutteti) e poi, quando la strada comincia ad insinuarsi tra le colline, incontreremo i primi alberi d'argan, che ci accompagneranno per tutto il soggiorno sulla costa. Poco prima di Essaouira, prenderemo una deviazione verso l'interno, raggiungendo la località di Imi n'Tlit; visiteremo la Cooperativa Femminile "Tamounte" di olio d'argan, dove assaggeremo la cucina del luogo con un couscous che le donne della cooperativa avranno preparato per noi ed assisteremo al processo tradizionale per la preparazione del prezioso olio d'argan: chi lo desidera potrà provare ad affiancare le donne nel loro lavoro di rottura delle noci. Nel pomeriggio, attraverso una stradina costiera, raggiungeremo Sidi Kaouki, villaggio di surfisti recentemente inserito nella lista dei 44 migliori eco-villaggi al mondo secondo l'Organizzazione Mondiale del Turismo. Ci sistememo quindi in una graziosa maison d'hotes che affaccia sull'oceano; tempo a disposizione per una breve passeggiata in spiaggia prima del tramonto. Cena e pernottamento in maison d'hotes.

### **4° GIORNO: SIDI KAOUKI—ESSAOUIRA—MARRAKECH**

Dopo colazione, partiremo per Essaouira, città del vento e della musica gnawa, una musica rituale, di origini sub-sahariane, 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. Dopo pranzo, partiremo per rientrare a Marrakech, dove giungeremo 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 la 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.

## 5° GIORNO: MARRAKECH - ITALIA

Trasferimento in aeroporto per il rientro in Italia.

L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

### MAPPA DELL'ITINERARIO



pernottamento in riad  
pernottamento in maison d'hotes



tragitto dell'itinerario  
passeggiate a piedi  
spiaggia

### PRINCIPALI DISTANZE

Marrakech - Imi nt'lit	231 km
Imi nt'lit - Sidi Kaouki	41 km
Sidi Kaouki - Essaouira	26 km
Essaouira - Marrakech	178 km
<b>TOTALE</b>	<b>476 km</b>
<b>media</b>	<b>79 km / giorno</b>



## Quote di partecipazione

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

**È richiesto ottimo spirito di adattamento e reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino.**

### Quote a persona con sistemazione in camera doppia

Quota a persona con 2 viaggiatori: €750 + volo  
Quota a persona con 4 viaggiatori: €620 + volo  
Quota a persona con 6 viaggiatori: €580 + volo  
Quota a persona con 8 viaggiatori: €560 + volo  
Quota a persona con 10 viaggiatori: €530 + volo

### Costo voli aerei a partire da €250 (tasse incluse)

Il costo del volo aereo dipende dalla tariffa disponibile al momento della prenotazione ed è soggetto a riconferma al momento dell'emissione.

### Supplemento per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta

Una variazione significativa del cambio valutario e/o dei costi in loco comporterà un necessario adeguamento, come previsto dalle normative in materia.

I prezzi sopra elencati includono una quota di partecipazione da versare in agenzia ed una quota da portare direttamente in loco e consegnare all'accompagnatore (circa 40% del prezzo del viaggio), a copertura delle voci di spesa sotto riportate.

#### La quota da versare in agenzia comprende:

- percentuale spettante all'operatore locale che cura la logistica del viaggio
- compenso accompagnatore
- noleggio del veicolo senza autista, inclusi assicurazione con franchigia del 5% del valore dell'auto e km illimitato
- Assicurazione medico-bagaglio e contro annullamento viaggio
- organizzazione tecnica

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

- tutti i pernottamenti in camera doppia
- Pasti e bevande (esclusi alcolici) come da programma
- Carburante
- Trasporti pubblici (taxi e bus) a Marrakech
- Accompagnatore (rimborso spese)
- Guide locali (compenso e rimborso spese)
- entrate ai siti della medina di Marrakech
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

#### La quota non comprende:

- voli aerei
- mance
- spese personali
- tutto ciò non elencato nella voce "la quota comprende"

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.



## Informazioni utili

### **DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO**

**Passaporto:** necessario, validità che copra almeno la durata del soggiorno

**Visto:** non necessario per soggiorni turistici inferiori ai tre mesi.

**Vaccinazioni:** nessuna obbligatoria

**Polizza assicurativa:** (vedi paragrafo dedicato)

Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.

**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.

**NORME SANITARIE:** Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio, nonché consultare il proprio medico curante.

**COME ARRIVARE:** Questo itinerario prevede Arrivo e Ripartenza a/dal Marrakech.

Planet Viaggi Responsabili fornisce il servizio di biglietteria aerea, essendo un operatore specializzato e con esperienza pluriennale nel settore.

**ACCOMPAGNAMENTO:** Viaggio con accompagnatore in lingua italiana non professionista che funge da coordinatore e mediatore linguistico-culturale. L'accompagnamento durante il viaggio è garantito durante tutti i giorni ed è per noi un elemento di fondamentale importanza perché permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale.

I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poiché rappresentano un forte valore aggiunto al viaggio. Durante l'itinerario l'accompagnatore sarà affiancato da guide locali.

**MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO:** trasporti interni con mezzi privati, senza autista: è necessario che almeno un viaggiatore metta a disposizione la propria patente di guida. Su richiesta è possibile percorrere l'intero itinerario con autista in minibus (con supplemento). A Marrakech ci si sposta a piedi, in bus ed in taxi.

**ALLOGGI:** riad e maison d'hotes, generalmente in camera doppia o tripla, con bagno e doccia privati.

**PASTI:** in ristoranti, appartamenti, famiglie, cooperative, a picnic. Si richiede collaborazione per la preparazione dei pasti durante i picnic.

**ASSICURAZIONI:** Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti dalla polizza NOBIS TRAVEL della compagnia di Nobis Assicurazioni. Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato.

Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito [www.planetviaggi.it/it/assicurazioni](http://www.planetviaggi.it/it/assicurazioni).

Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.



## **Progetti solidali supportati**

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. Durante questo viaggio vengono sostenuti, attraverso la quota progetto, i seguenti:

### **Associazione EL AMANE**

L'associazione ha come obiettivo la difesa delle donne contro tutte le forme di violenza e la ricerca dell'uguaglianza di genere. L'associazione, dalla data della sua creazione nel 2003 a Sidi Youssef Ben Ali, un quartiere popolare molto vulnerabile e povero di Marrakech, ha portato avanti numerose attività: servizio di ascolto e assistenza giuridica per le donne vittime di violenza, corsi di alfabetizzazione e di formazione professionale per le donne ed i giovani del quartiere, campagne di sensibilizzazione sul problema della violenza e dei diritti della donna, sensibilizzazione sanitaria per la salute della donna e formazioni sul lavoro associativo. L'associazione ha inoltre avviato un programma di attività generatrici di reddito con l'intento di finanziare progetti di micro-imprenditoria femminile (in campo agricolo, ma anche confezionamento di couscous, artigianato / bijotteria, pane tradizionale, henné, etc). Infine, l'associazione si occupa di lobbying sui diritti della donna e più in generale sui diritti umani in Marocco. La vulcanica presidente (premiata in vari concorsi tra cui quello organizzato a partire dal 2021 da Amici di Raffa, Fondazione Amani e Rivista Africa per l'attivismo civico in Africa, intitolato alla memoria del giornalista Raffaele Masto) sovente anima carovane di sensibilizzazione anche in aree rurali; dopo il terremoto del 2023 ha concentrato le sue attività esterne sulle regioni di montagna più colpite, da una parte offrendo assistenza immediata, dall'altra intraprendendo un cammino verso l'indipendenza economica e l'autostima con un pensiero soprattutto al futuro delle giovani ragazze. 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.



## **Sostenibilità del viaggio**

*Premesso che il Marocco sta avvicinandosi solo in questi ultimi anni al concetto di sostenibilità ambientale, con impatti sul turismo così come su altre attività del paese, molta strada deve ancora essere fatta, soprattutto nel campo dell'educazione civica, del trattamento dei rifiuti, del rispetto dell'ambiente naturale e della fauna, e della gestione dell'acqua, sempre più scarsa. D'altronde, grandi passi avanti si vedono soprattutto nella produzione dell'energia elettrica: sfruttando infatti l'abbondante insolazione e la presenza, soprattutto in certe regioni, di forti venti, sta per essere ultimata la realizzazione di una avveniristica centrale solare, Noor (che in arabo vuol dire luce), nei pressi di Ouarzazate, ed il Marocco è il secondo paese africano per produzione di energia eolica (dopo il Sud Africa), con i parchi eolici di Tangeri, Sidi Kaouki, Tarfaya, Midelt tra gli altri. Anche in agricoltura, settore che occupa il 40% della popolazione attiva e genera il 14% del PIL, molto lentamente si sta assistendo alla nascita di una nuova sensibilità, sia da parte dei produttori sia da quella dei consumatori: esempi virtuosi di orti e frutteti rigorosamente biologici sono portati avanti da lungimiranti giovani laureati o emigrati di ritorno dall'Europa, ma anche da contadini che riscoprono e utilizzano antiche tecniche agricole, tramandate da padri e nonni, dove semplicemente non c'è posto per concimi o antiparassitari chimici. Per quanto riguarda la sostenibilità sociale, da una parte esistono realtà virtuose - associative, cooperative e anche governative - che si battono affinché diritti umani, diritti delle donne in particolare, libertà di stampa e di espressione, inclusione dei migranti, lotta al pregiudizio, equità economica siano tra le priorità del governo, ma non va dimenticato che alcuni di questi traguardi sono ben lontani dall'essere raggiunti: ad esempio è ancora in vigore (comminata ma non più eseguita dal 1993) la pena di morte, succede ancora che giornalisti o manifestanti siano condannati al carcere per aver scritto o fomentato le folle su argomenti scomodi, e succede ancora che in alcuni tribunali trionfi il pregiudizio (o un millantato dettame del Corano) piuttosto che la legge.*

*Durante questo viaggio, oltre ai progetti solidali descritti nel precedente paragrafo, avremo modo di conoscere le seguenti realtà virtuose:*

**Cooperativa Tamounte:** *ben avviata cooperativa agricola femminile per la lavorazione del frutto dell'argan, dal quale si preparano prodotti alimentari e cosmetici. Le recenti ricerche hanno portato da un lato a riuscire a piantare l'albero d'argan non sterile e dall'altro alla completa automazione del processo produttivo; benché i costi di alcuni macchinari siano ancora molto alti, nel futuro è prevedibile che sempre più industrie produrranno olio d'argan, probabilmente a prezzi inferiori rispetto alle cooperative, alle quali resterà solo un mercato di nicchia; la presidente Taarabt ha accolto la sfida, e la sua visione sul lungo periodo prevede la riconversione della cooperativa in centro specializzato per la valorizzazione dei prodotti del territorio, tra cui ovviamente anche l'argan. Il sostegno può avvenire attraverso la visita alla cooperativa, l'acquisto dei loro prodotti, il pagamento del pranzo preparato dalle donne della cooperativa stessa ed... una buona pubblicità! Ente promotore: ENDA Maghreb.*

**Sidi Kaouki** - *villaggio di pescatori e surfisti: notti in riva all'oceano in uno dei migliori eco-villaggi al mondo secondo l'Organizzazione Mondiale del Turismo, scelto perché soddisfa le caratteristiche di piccolo villaggio rurale che è stato capace di preservare i valori e lo stile di vita comunitario in uno spirito di sviluppo sostenibile, basato sulla sua ricchezza culturale e naturalistica: mecca in inverno del surf ed in estate del kite-surf, nel cuore della regione delle Cooperative Femminili d'Argan, è anche noto agli appassionati di turismo equestre e di trekking.*



## Informazioni generali sul Paese

**CAPITALE:** Rabat

**FUSO ORARIO:** uguale all'Italia da ottobre a marzo; -1 ora da aprile a settembre (ora legale in Italia).  
Nel mese di ramadan il Marocco torna all'ora solare.

**CLIMA:** il clima del Marocco è perfettamente sintetizzato nella definizione del governatore francese Lyautey: "un paese freddo con il sole caldo!". La latitudine africana 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 è temperata (piuttosto calda di giorno e fresca la notte), mentre in inverno è molto fredda: utile la visita all'hammam. D'estate è caldissima (temperature oltre i 40°C) ma molto secca; quindi, il caldo è sopportabile a patto di esporsi il meno possibile al sole. Ad Essaouira e nella sua regione 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).

**ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO:** zaino o borsa non rigida (trolley sconsigliato per questo viaggio, poiché scomodo da trasportare nelle medine, nei riad e fuori città), uno zainetto piccolo, magliette, maglie medio peso, maglie/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 batterie. Se necessario un asciugacapelli elettrico. Si raccomanda di consultare la "MiniGuida del Turista Responsabile" per info dettagliate sull'abbigliamento consigliato, soprattutto per le donne, al fine di non risultare irrispettosi nei confronti della cultura locale.


**VALUTA:** La moneta utilizzata 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.

**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.

**LINGUA/E:** 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.

**RELIGIONE:** la maggioranza della popolazione è musulmana, con una piccola comunità ebraica concentrata su Casablanca; nelle principali città sono presenti chiese cattoliche.

**TELEFONI E COMUNICAZIONI:** la soluzione migliore per restare connessi a costi contenuti è l'acquisto di una SIM dati e voce: al costo di massimo 100 DH (meno di 10 €) si ottengono 30 DH di traffico telefonico e 5 Gb di connessione. Le compagnie mobili attualmente sono la più diffusa Jawal (di Maroc Telecom), Orange (buona soprattutto per il deserto), Inwi.

Telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso.

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.

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

**LA SALUTE IN VIAGGIO:** il rischio malaria è piuttosto remoto e non giustifica una profilassi, ma è buona regola consultare il proprio medico curante. 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 allo sbalzo termico, 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.

**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.*

## Note importanti

*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, autorizzazioni, vaccinazioni e assicurazioni obbligatorie, altri documenti eventualmente richiesti per viaggiatori che non abbiano cittadinanza italiana o che siano minorenni).*

*Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle **esportazioni** dal Paese visitato.*

*Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle **disposizioni sanitarie** previste dalla destinazione scelta.*

*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.*

**Organizzazione tecnica:  
PLANET VIAGGI RESPONSABILI**

**Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
viaggiresponsabili@planetviaggi.it  
www.planetviaggi.it**

