"Marrakech è una grandissima città tra le principali del mondo e tra le più nobili d'Africa. Questa città è situata in una vasta piana a circa 14 miglia dall'Atlante. È stata fondata (nel 1062) da Yusuf, figlio di Tesfin, re del popolo del Lumtuna, ai tempi in cui penetrò questa regione con la sua tribù. Fu costruita, secondo i progetti di eccellenti architetti, da valenti mastri operai. È circondata da un esteso territorio e quando viveva Alì, figlio di Yusuf, contava 100.000 fuochi e più. Aveva ventiquattro porte e possedeva un muro di cinta molto bello e molto robusto, costruito con muratura di calce e di sabbia mista a ghiaia. A sei miglia da Marrakech passa un grande fiume chiamato Tensif. Questa città è ben provvista di templi, di scuole, di forni e alberghi alla moda d'Africa." (dall'introduzione di *Description de l'Afrique*, traduzione francese di un testo di Leone l'Africano del XVI secolo).

Una giornata a Marrakech, una delle quattro Città Imperiali, per viverne i suoi aspetti più caratteristici e tradizionali, senza trascurare la bellezza dei suoi monumenti, il suo ricco artigianato, e la spettacolare piazza Djemaa el Fna. Non vi fermerete solo agli aspetti più propriamente turistici della città, ma vivrete soprattutto un'esperienza umana di incontro e condivisione con la gente del posto.

DURATA	QUANDO
1 giornata	tutto l'anno

PASSEGGIATA NELLA MEDINA

Una giornata dedicata alla città di Marrakech in compagnia della guida ufficiale: visiterete i giardini della Koutobia, il cui minareto è simbolo della città, le Tombe Saadiane ed il ricco e ben conservato palazzo Bahia. Dopo il pranzo a casa del mediatore culturale, visiterete la *medersa* Ali Ben Youssef, un'antica scuola coranica, splendido esempio di architettura ed arte islamica, recentemente ristrutturata; avrete poi il resto del pomeriggio per addentrarvi nei *souk* degli artigiani (tintori, mobilieri, 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, sempre a casa del mediatore: 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 fuori programma.

DURATA

1 giorno

COSTO A PERSONA

da 80 € a 125 €

a seconda del numero di persone

Il costo totale del viaggio è suddiviso in quota da versare prima della partenza e quota da portare in viaggio.

Che cosa è incluso:

- mediazione culturale in lingua italiana e organizzazione
- pranzo e cena, incluse le bevande (escluse bevande alcooliche)
- la guida locale
- entrata ai monumenti
- percentuale a sostegno di progetti locali di sviluppo

Che cosa è escluso:

- pernottamento
- mance
- spese personali
- tutto quanto non espressamente indicato

CARATTERISTICHE E LIVELLO DI ADATTABILITA' RICHIESTO

Mediatore culturale che parla italiano; il mediatore è un accompagnatore non professionista che funge da coordinatore e mediatore linguistico-culturale.
Pasti a casa del mediatore culturale.
Eventuali richieste particolari vanno segnalate in anticipo (vegetariani, intolleranze alimentari, etc).
È richiesto **discreto spirito di adattamento** e reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino.

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 possono essere 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.
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; presidente: *Halima Oulami.*
NOTA: nell'ottobre 2021 Halima è stata insignita del primo premio ex aequo (con Fammyy Mikindo dal Congo) al concorso Raffaele Masto per l'attivismo civico in Africa, promosso da Amici di Raffa, Fondazione Amani e Rivista Africa (per approfondimenti su Halima e la sua candidatura al premio Raffaele Masto, si consiglia il blog https://womenrights.altervista.org/halima-oulami-attivista-dei-diritti-delle-donne-in-marocco/).
Ulteriori dettagli sui progetti visitati sono disponibili sul sito www.djemme.com.

CLIMA

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

BAGAGLIO

È consigliabile, in generale, un abbigliamento a strati, per potersi più facilmente adattare agli sbalzi termici (interno-esterno degli edifici, giorno-sera), una giacca antipioggia, scarpe comode per camminare, occhiali da sole, un copricapo.
Si raccomanda di consultare la **MiniGuida del Turista Responsabile - edizione Marocco**, disponibile sul sito www.djemme.com, per informazioni 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 l'intera durata del soggiorno nel Paese. Il visto di ingresso turistico, valido 3 mesi, si ottiene gratuitamente in aeroporto all'arrivo in Marocco. Ai turisti viene anche talvolta richiesto il biglietto del volo di ritorno.

COVID19

A partire dal marzo 2020 anche in Marocco la situazione è sempre in evoluzione, rendendo impossibile fare qualsiasi previsione o fornire qualsiasi informazione. L'unico modo per mantenersi informati è consultare il sito del Ministero degli Esteri viaggiaresicuri.it.

VALUTA

L'unità monetaria del Marocco è il *dirham* (DH, o MAD), suddiviso in 100 centesimi; un sistema popolare di indicare i prezzi è il *real* (la conversione è 20 real = 1 dirham). Prima della partenza è consigliabile controllare il cambio sull'euro.
Per cambiare contante o per avere anticipi con la carta di credito è necessario rivolgersi alle banche o agli uffici di cambio autorizzati. Conservate la ricevuta per eventuali controlli. In tutto il Paese si possono trovare sportelli automatici dove prelevare contante con la propria carta di credito, purché abilitata ai prelievi dall'estero. Le carte di credito sono accettate solo nei grandi alberghi, ristoranti di lusso, negozi e in qualche boutique nel souk di alcune grandi città.
Si ricorda che è illegale cambiare il denaro per strada.

FUSO ORARIO

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

ELETTRICITA'

La corrente elettrica è erogata a 220V e le prese sono a due fori.

TELEFONI & INTERNET

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.
Esistono ovunque *teleboutique*, con telefoni a moneta o a scheda; telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso.
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, benigna, è piuttosto remoto e non giustifica una profilassi, ma è buona regola consultare il proprio medico per un consiglio.

In questo paese 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. Non esporsi mai al sole senza un copricapo.
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.

ETNIE E LINGUE

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), leggermente 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.

DA LEGGERE

Vi consigliamo qualche lettura per pregustare le atmosfere che ritroverete durante il vostro viaggio:

La vecchia signora del riad di Fouad Laroui
Una storia molto calata nello spirito di Marrakech, superstizione colonialismo (e post colonialismo) e fascino dell'esotico si intrecciano in una trama che porge l'occasione al lettore anche di approfondire i difficili equilibri dei tempi del protettorato tra Marocco, Rif e potenze europee.

Karawan – dal deserto al web di Fatema Mernissi – trad. Elisabetta Bartuli – 2004 - Giunti Editore
Fatema Mernissi, originaria di Fez, è docente di sociologia all'Università di Rabat, studiosa del Corano, scrittrice e instancabile tessitrice di relazioni politiche e culturali fra i paesi del Mediterraneo, ma anche fra paesi islamici e mondo anglosassone. È tra i fondatori della Caravane Civique, un'iniziativa che vede professionisti (medici, scrittori, avvocati, …) marocchini ed europei impegnati per le popolazioni rurali del paese. Il suo stile ironico ed il suo sguardo disincantato inducono il "nuovo turista globale" a porsi delle domande quali "Che cos'è per noi un paese come il Marocco, e chi sono i suoi abitanti? Come sottrarci agli stereotipi, come fugare la paura e conoscerlo più in profondità?"

La casa del califfo di Tahir Shah - trad. Marina Visentin - 2006 - Ponte alle Grazie Milano
Tahir Shah, uno scrittore anglo-afghano che da Londra, dove vive "in un appartamento dalle miserabili dimensioni", decide di trasferirsi a Casablanca, in Marocco, con la moglie ed i due figli, e si stabilisce alla Casa del Califfo; la ristrutturazione del palazzo gli permetterà di conoscere da vicino usi abitudini e superstizioni tutt'ora vivi anche nella moderna Casablanca.

Figlie del deserto - Parlano le donne del popolo sahrawi di Ana Tortajada - trad. Ana San Sebastian - 2002 - Sperling & Kupfer Editori
Le donne sahrawi nei campi profughi in Algeria si raccontano, ed a raccogliere la testimonianza c'è una giornalista spagnola.

L'Islam spiegato ai nostri figli di Tahar Ben Jelloun e Anna Maria Lorusso – 2001 – Bompiani – Milano.
Una grande lezione sulla tolleranza attraverso la conversazione con una bambina.

Creatura di sabbia di Tahar Ben Jelloun - 1992 - Einaudi - Torino

Un racconto che è uno sguardo acuto sui tabù e le contraddizioni del mondo arabo.

L'albergo dei poveri di Tahar Ben Jelloun - 2006 - Einaudi - Torino

In un ospizio abbandonato di Napoli, uno scrittore marocchino ascolta una vecchia raccontargli storie d'amore e di dolore. Ascoltandola finisce per conoscere mille storie di Napoli e dei suoi abitanti e per raccontare la propria: anch'egli è alla ricerca della donna che ama, sebbene non l'abbia mai vista... ma questa donna esiste davvero o è una creazione fantastica? E le storie della vecchia sono accadute sul serio?

La rosa del deserto - Verso il mistero del Tassili di Pep Subiros - 2002 - EDT

"Questo libro è la cronaca di un viaggio in Marocco e in Algeria nel corso della primavera del 1992. Sono un animale da asfalto, però sono voluto venire in questi luoghi - e abbandonarmi a essi, viaggiando su autobus scassati, taxi cigolanti e sovraccarichi, e occasionalmente camion di ex contrabbandieri - per effettuare una modesta ricerca personale nel tentativo di smentire il facile discredito di cui è fatto oggetto il mondo musulmano, adducendo il pretesto dell'integralismo. ...". Nato a Figueras nel 1947, Pep Subiros è stato docente alla facoltà di Filosofia dell'Universidad Autonoma di Barcellona. Membro del Collegio de Filosofia, è stato co-fondatore dell'Institut de Humanitats di Barcellona.

Sahara sconosciuto di Laszlo E. Almasy, trad. Andrea Bianchi - ed. originale 1939, prima ed. italiana 2004 - Nutrimenti

... questo libro del 1939, qui tradotto per la prima volta in italiano, resta il più amato e il più citato dagli appassionati del Gran Mare di Sabbia. Al fascino delle prime, pionieristiche esplorazioni del Sahara, si aggiunge quello dell'autore, enigmatica figura ... L'unico modo di conoscerlo è dunque quello di immergersi con lui nell'avventuroso clima di una spedizione nel deserto degli anni Trenta.

Quaderni dal Marocco, storie e leggende portate dal vento di Francesca Giacchè - 2003 - CDA VIVALDA Editori

Dalla folla che si muove sullo sfondo si staccano via via alcuni personaggi per raccontare una storia vissuta in prima persona o per rievocare antiche leggende ...

In Marocco. Harem, moschee e cerimonie di Edith Wharton – 2002 -Editori Riuniti - Roma

Un viaggio attraverso il Marocco, compiuto dall'autrice nel 1917, con uno sguardo attento ai popoli e alla evoluzione di costumi e tradizioni.

Medias24 (https://medias24.com/)

Quotidiano economico online.

Hespress (https://fr.hespress.com/)

Quotidiano online.

Tel Quel *(https://telquel.ma/)*

Come rivista offre ogni due settimane un'informazione disincantata sul Marocco, in lingua francese; online è possibile consultare articoli arretrati ed approfondimenti.