

# Marokko

## Königreich der Gemüse



Marokko ist nur durch die enge Straße von Gibraltar von Europa getrennt. Das Königreich im Norden Afrikas scheint uns so nah und auch vertraut, schließlich hört man nicht selten den Klang der französischen Sprache. Und doch tauchen wir ein in eine fremde Welt aus 1001 Nacht, wenn wir zum Beispiel in Marrakesch oder Casablanca aus dem Flugzeug steigen.

### DIE DÜFTE DES ORIENTS

Frei nach Canettis „Stimmen von Marrakesch“ könnte man auch von den „Düften Marokkos“ sprechen. So wie Marrakeschs singendes Stimmengewirr der farbenprächtigen Märkte, seine orientalischen Gerüche, die Kameltreiber, Straßenverkäufer, Schlangenbeschwörer einst den berühmten Schriftsteller in ihren Bann gezogen haben, so ist auch heute der moderne Tourist gefangen und fasziniert von dem Facettenreichtum des Landes, der sich nicht zuletzt auch in der Küche und der Esskultur Marokkos widerspiegelt.

01 | Dari Couscous Moroccan aus 100 % Durumweizen, Hartweizen, der sich besonders für die Teigwarenherstellung eignet, 500-g-Packung

1,99 \* 1000 g 3,98

02 | Dari Couscous Barley aus 100 % Hafer, 500-g-Packung

1,99 \* 1000 g 3,98

03 | Moroccan Gourmets Harissa Ideal für Couscous und andere orientalische Speisen, 200-g-Glas

4,79 \* 100 g 2,40



### REZEPTTIPP

#### Couscous mit gegrillter Paprika und Arganöl

Für 4 Portionen: 400 g Couscous, 1 Msp. Safran, Salz. Je 1 rote, grüne, gelbe Paprikaschote, 2 EL gehackte glatte Petersilie, 3-4 EL Arganöl. Couscous in eine Schüssel füllen. 400 ml Wasser mit Safran und Salz aufkochen, über den Couscous gießen und 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und warm stellen. Die Paprikaschoten hälften und im Backofen unter dem Grill garen, bis die Haut schwarz ist. Die Paprika lässt sich nun problemlos häuten. Danach in Streifen schneiden und mit Arganöl und Petersilie in einer Schüssel mischen und vorsichtig unter den Couscous heben.



In Souks der alten Königsstädte, aber auch in den Küchen der Berber im Hohen Atlas steigen dem Reisenden die Düfte geheimnisvoller Gewürzmischungen, das Aroma der köstlichen Hühnchengerichte aus dem traditionellen Tajine, die Wohlgerüche von saftigen Orangen, eingelegten Zitronen in die Nase. Man schließt die Augen und fühlt sich wie an allen Orten des Landes gleichzeitig: Man riecht das Mittelmeer und den Atlantik mit seinen frischen Fischen und dem Salzgeschmack auf der Zunge. Man sieht vor seinem geistigen Auge die Berberinnen, wie sie in mühevoller Handarbeit das flüssige Gold des Landes, das Arganöl, gewinnen. Man fühlt sich mitten in einem Märchen aus 1001 Nacht und doch spürt man die kulinarischen Einflüsse Asiens, Schwarzafrikas und nicht zu vergessen Frankreichs. Marokkos Küche ist ganz ohne Zweifel eine der besten Nordafrikas, und sie ist niemals übertrieben scharf. Sie ist mild und manches Mal sogar leicht süßlich.

## DAS GOLD MAROKKOS

Zu den kulinarischen Schätzen Marokkos gehört das Arganöl. Wie vor 100 Jahren wird es in einem einzigartigen Handpressverfahren der Berber hergestellt. Nach dem Sammeln der Früchte und Aufschlagen der Kerne mit Steinkeilen werden die kleinen Mandeln sorgfältig sortiert, leicht erwärmt und in Steinmühlen gemahlen. Es entsteht eine cremige Paste, aus der unter ständigem Kneten das kostbare Öl herausgearbeitet wird. So bleiben alle wertvollen Wirk- und Inhaltsstoffe erhalten. Um einen Liter Argand'Or Arganöl herzustellen, benötigen die Berberfrauen rund zwei Tage. Bekannte Spitzenköche wie Johann Lafer und Sarah Wiener haben Arganöl längst für sich entdeckt und kreieren immer neue kulinarische Rezepte mit dem „Gold Marokkos“. Doch das raffiniert-nussige Arganöl ist ebenso universell und einfach im Salatdressing, über gegrilltem Fisch, Fleisch oder Gemüse zu verwenden und umgibt jedes Essen mit einem ganz besonderen Aroma. ■



## FAIR, SOZIAL & NACHHALTIG

Unter dem Dach der UCFA – Union des Cooperatives des Femmes de l'Argeneraie – haben sich die Berberfrauen, die noch als einzige die Tradition der Handpressung beherrschen, in Kooperativen zusammengeschlossen. In sozialer Verantwortung und fairer Partnerschaft sichert Argand'Or die Lebens- und Einkommensbedingungen der Berberfamilien („Fairer Handel“), die dadurch z. B. ihre Kinder zur Schule schicken können. Argand'Or und die Experten der GTZ haben in den letzten Jahren ein Qualitätssicherungssystem (HACCP) für handgepresstes Arganöl eingerichtet, Schulungen und Ausbildungsmaßnahmen für die Frauen durchgeführt und ein umfangreiches Aufforstungsprogramm für den vom Aussterben bedrohten Arganbaum gestartet. ■



6

- 04 | Atlas kaltgepresstes Olivenöl aus der ersten Pressung aus dem Atlasgebirge, fruchtig im Geschmack, 250-ml-Flasche  
9,99 \* 100 ml 4,-
- 05 | Eingelegte Zitronen in Salzlake, ideal für Couscous, 200-g-Glas  
4,79 \* 100 g 2,40
- 06 | Argand'Or Bio Arganöl Natur oder aus gerösteten Arganmandeln, kaltgepresst aus dem Unesco Biosphären-Reservat, 250-ml-Flasche  
27,99 \* 100 ml 11,97

\* Grundpreis