

Cosa mangiare in Marocco: guida ai piatti tipici marocchini



Francesca Turchi



25 Maggio 2020

21

Condivisioni

4

16

Se vi state domandando **cosa si mangia in Marocco**, quali sono i piatti tipici e le specialità della cucina marocchina, in questo articolo ho realizzato per voi una **guida ai piatti tipici marocchini**.

Di seguito trovate tutte le **specialità e i cibi marocchini che ho assaggiato personalmente** durante i miei viaggi in **Marocco** e vi consiglio di assaggiare per scoprire la gastronomia locale.

Specialità da mangiare in Marocco: i piatti tipici della cucina marocchina

Cucina marocchina: 14 piatti tipici da mangiare in Marocco

In Marocco, e soprattutto a **Marrakech**, ho avuto modo di assaggiare moltissime specialità della **cucina marocchina**.

E non solo.

Grazie alla mia esperienza di **homestay a casa di una famiglia marocchina** ho avuto la fortuna di mangiare numerosi **piatti tipici marocchini fatti in casa** e ho imparato molto sulle abitudini locali. Tra queste che le posate a tavola vengono usate pochissimo poiché **in Marocco si mangia con le mani**, spesso attingendo tutti dallo stesso piatto posizionato in mezzo alla tavola. Questo ovviamente non è solito da vedersi nei ristoranti più turistici ma non stupitevi se vedrete questa attitudine, anzi se possibile fatelo anche voi.

Di seguito vi parlo di **quali sono i cibi più tipici della cucina marocchina** da provare assolutamente durante un viaggio in Marocco.

1. El Batbout



Uno dei piatti tipici marocchini è il tradizionale pane arabo che non manca mai sulla tavola in Marocco. Ma attenzione: **esistono vari tipi di pane in Marocco** che si differenziano in base al momento della giornata in cui vengono consumati ovvero a colazione, pranzo o cena.

La **schacciata marocchina senza olio** (in arabo *El Batbout*) solitamente viene mangiata come **pane per la colazione** insieme a burro, miele, marmellata, crema di formaggio o da inzuppare nell'olio di oliva.



Photo © Francesca Turchi

2. El Msemmen

Le *msemmen*, chiamate anche **pancake marocchini quadrati** per la loro forma, sono un tipo di focaccia sfogliata tipica delle zone del Maghreb. Come *El Batbout* è un tipo di pane che solitamente viene mangiato a colazione, servito caldo con un topping di burro, miele o marmellata, oppure come spuntino pomeridiano

accompagnato dal tè alla menta marocchino. Esiste anche nella **versione con ripieno al formaggio** che lo rende più morbido e saporito.



Esistono anche i **pancake marocchini nella versione rotonda** ma questi prendono un altro nome e si chiamano *Rghaifo Meloui*.

3. El Khobz

Un altro tipo di pane marocchino è *El Khobz* ossia la **schacciata marocchina con l'olio**. Solitamente questo pane casereccio con semola di grano duro viene servito ai pasti, a pranzo e a cena, come **accompagnamento ideale per il piatto principale**, come ad esempio il tajine.



4. Couscous

Piatto nazionale del Marocco, il couscous è un **piatto tipicamente servito con lo stufato di carne o di verdure**. È possibile trovarlo nella maggior parte dei ristoranti marocchini.



Photo by facebook.com/letanjaoriental/

Sapevate che oltre al cous cous salato esiste anche una versione di **couscous dolce**? Si chiama *mesfouf* ed è un couscous che viene servito come dessert in un grande piatto in modo da formare una montagnetta da spolverare con cannella, zucchero a velo, uvetta e mandorle tritate.



Photo © Francesca Turchi

Come per molti altri piatti marocchini, il cous cous solitamente viene **servito a tavola in un piatto comunale** di grandi dimensioni da cui tutti si possono servire.

5. Tajine

Uno dei piatti più conosciuti della cucina marocchina è il tajine, il famoso **stufato marocchino** che prende il nome dal tradizionale piatto di terracotta in cui viene tradizionalmente cotto a cottura lenta. I tajine possono essere di vario tipo: di carne di **manzo, agnello, pollo o verdure**.



Photo © Francesca Turchi

Come per il couscous e altri piatti tipici marocchini, anche il tajine viene **spesso servito in un unico piatto posizionato in mezzo alla tavola** da cui tutti possono attingere usando pezzi di pane marocchino (*el khobz*) per raccogliere carne, verdure e salsa.

6. Tanjia

Da non confondere con il tajine, la tanjia (o tangia) è il piatto tradizionale di Marrakech in Marocco, uno **stufato a base di carne stagionata** che prende il nome dal suo recipiente di cottura a forma di anfora.

7. Pollo arrosto con limone e olive

Il pollo con limone e olive è uno dei più famosi e onnipresenti piatti tipici del Marocco. È un piatto assolutamente delizioso e ideale per ogni occasione che va dalle cene informali in famiglia ai banchetti: pensate che la famiglia marocchina che mi ha ospitata in Marocco mi ha dato il benvenuto nella loro casa proprio con questo piatto per cenare tutti insieme.



Photo © Francesca Turchi

8. Agnello con prugne

Non lasciatevi scoraggiare da questa particolare combinazione di dolce e salato: la ricetta dell'**agnello con prugne e mandorle** e couscous aromatico è uno dei piatti più buoni della cucina marocchina.



Photo © Francesca Turchi

9. Sardine

Sapevate che **il Marocco è il più grande esportatore di sardine al mondo**? Con una costa che si estende sia sull'Oceano Atlantico che sul Mar Mediterraneo non sorprende scoprire che il pesce e i frutti di mare siano molto comuni in Marocco. Vi consiglio di assaggiare questo piatto tipico marocchino specialmente nelle località di mare, come la città di **Essaouira**.



Photo © Francesca Turchi

10. Insalata marocchina

Un altro piatto che non manca mai sulle tavole marocchine è l'**insalata**. Semplice ma saporita, l'insalata marocchina è composta da pochi ingredienti quali **pomodoro**, **cipolla**, **peperone verde**, **olive nere**, **carote** e **cetrioli**.



Photo © Francesca Turchi

11. Zaalouk

Solitamente nei ristoranti marocchini ogni pasto inizia con un entrée di antipasti composto da vari tipi di insalate fredde. Tra le più comuni non mancano mai lo *Zaalouk*, una **salsa di melanzane**, pomodori, aglio, olio d'oliva e spezie, la **salsa di pomodoro**, le olive marinate e l'insalata di lenticchie araba.



Photo by [golf.gourmet.traveller](#) su Instagram

12. Pasticceria marocchina

Se siete amanti di dolci, pasticcini e biscotti in Marocco troverete numerosi dolcetti tipici della pasticceria marocchina tutti da gustare, sia nei ristoranti sia presso le bancarelle dei mercati, ad esempio nei souk di Marrakech.

Tra i dolci della pasticceria marocchina più conosciuti vi segnalo i **Kaab el Ghazal** (corni di gazzella), dei pasticcini a forma di mezzaluna fatti di pasta di mandorle profumata con acqua di fiori d'arancio e cannella.



Photo © Francesca Turchi

Un altro dolce marocchino è lo **Shebakia (o Chebakia)**, un biscotto a forma di fiore fritto nel grasso bollente, imbevuto nel miele e cosparso di semi di sesamo. E ancora il **Briouat (o Briwat)**, un dolcetto a forma triangolare ripieno di pasta di mandorle o di arachidi, fritti e immersi nel miele caldo aromatizzato con acqua di fiori d'arancio. Per i miei gusti questi dolci sono troppo fritti e troppo mielosi ma queste sono le basi della pasticceria marocchina.

13. Macedonia marocchina

In Marocco alla fine del pasto, solitamente in inverno, viene servita un'**insalata di arance spolverate di cannella e zucchero a velo** con una fogliolina di menta. Io l'ho mangiata alla Terrasse Des Epices a Marrakech.



Photo © Francesca Turchi

14. Tè alla menta marocchino

Concludo questa guida ai piatti tipici marocchini con la mia **bevanda preferita in Marocco**: il tè alla menta. È una bevanda calda a base di tè verde con aggiunta di zucchero e foglie di menta.



Photo © Francesca Turchi

Il trucco per rendere il the alla menta più saporito è quello di **servirlo alzando in alto la teiera**, in modo da creare la schiuma nel bicchiere, e fare almeno 3 o 4 travasi nel bicchiere per insaporire il tè.



Photo © Francesca Turchi

Spero che questa **guida ai piatti tipici marocchini** vi sia piaciuta. Questi 14 piatti tipici del Marocco sono quelli che ho assaggiato personalmente e sono solo alcuni dei piatti della cucina marocchina che dovrete assaggiare durante un viaggio. Voi avete mai assaggiato qualche specialità marocchina? Se sì, quale cibo tipico e quale vi è piaciuto di più?

Se questo articolo sui **piatti tipici del Marocco** vi è piaciuto e cercate ispirazione su altri piatti tipici dal mondo potreste essere interessati a leggere anche questi articoli sui [Piatti tipici americani](#), su [Cosa mangiare in Giappone](#), su [Cosa mangiare in Giordania](#), su [Cosa mangiare in Svezia](#), su [Cosa mangiare in Finlandia](#), su [Cosa mangiare in Norvegia](#) o su [Cosa mangiare in Olanda](#).