

# LaTavola

AMBIENTE REISEN GASTLICHKEIT WEIN

**GÄSTE & FESTE**  
MAROKKANISCHE  
VERFÜHRUNG

**SWEETIES**  
KIRSCHEN –  
DIE PRALLE LUST

**REISEN**  
DELHI –  
SCHMELZTIEGEL  
DER KULTUREN

**GEWINNEN SIE**  
LOVE FOREVER ... IN DER  
FISCHERZUNFT, SCHAFFHAUSEN



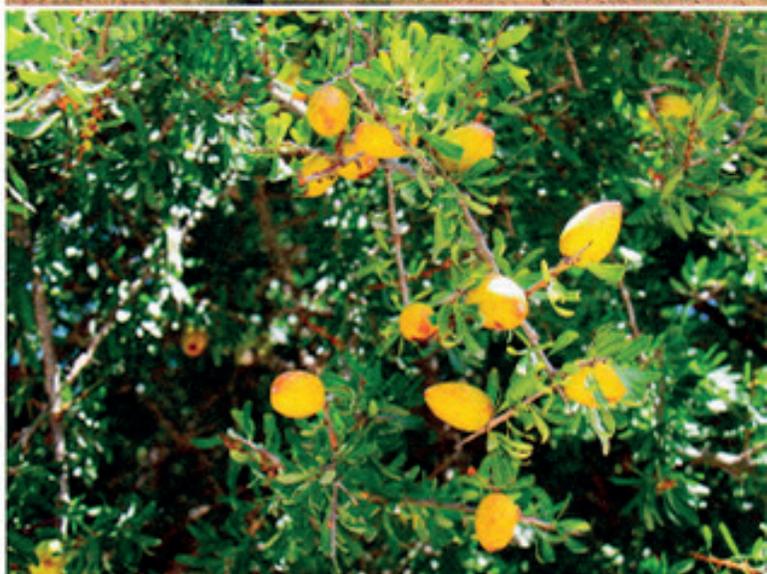
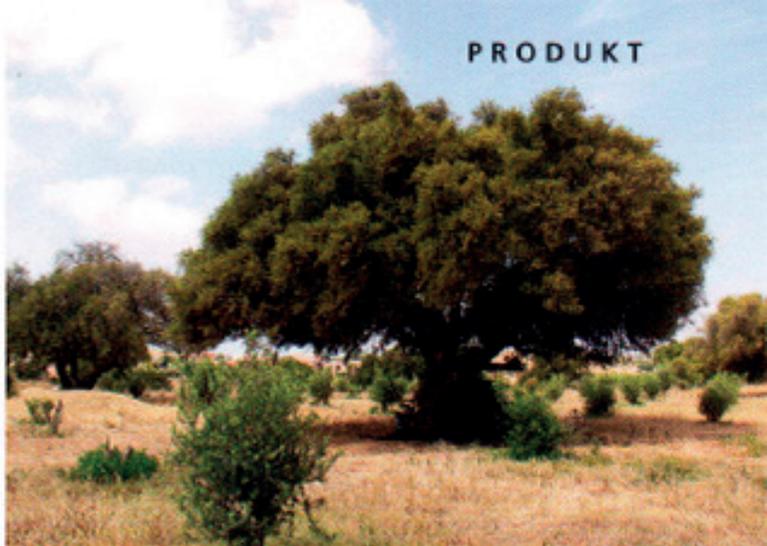
# SCHATZSUCHE ARGANÖL

Aus den Nüssen des Arganbaumes stellen marokkanische Frauen-Kooperativen ein wertvolles Öl her, das in Marokko als Lebenselixier gilt.

Es ist das teuerste Öl der Welt und die Frucht, aus der es gepresst wird, wächst nur im Südwesten Marokkos, unweit der Atlantikküste zwischen Essaouira und Agadir, da sich der Arganbaum allen Kultivierungsversuchen in anderen Ländern und Regionen erfolgreich widersetzt hat. Das Ernten der Früchte, das Schälen des Fruchtfleisches, das Aufschlagen der Nüsse, das Sortieren und Mahlen der Samenkerne ist seit jeher klassische Frauenarbeit, die seit einigen Jahren aber immer häufiger in selbstverwalteten Kooperativen betrieben wird. Beim Besuch der Kooperative in Essaouira sehen wir, wie arbeitsintensiv und beschwerlich die Gewinnung von Arganöl ist. Allein das Aufschlagen der Nüsse, die viel härter als zum Beispiel Haselnüsse sind, erfordert Kraft und Präzision, gilt es doch, die Nähte der Nuss genau zu treffen, damit die Kerne im Inneren nicht zerquetscht werden. Für einen Liter Arganöl braucht es rund 40 Kilogramm Früchte und für deren Verarbeitung benötigen die Frauen mehrere Stunden. Das kostbare Öl wird in Marokko schon seit langem in der Küche verwendet. Couscous, Salate, aber auch Fleisch- und Fischgerichte werden damit verfeinert. Das Speiseöl gibt es in zwei Variationen. Die eine wird aus gerösteten, die andere aus ungerösteten Argankernen hergestellt. Mir persönlich schmeckt die geröstete Version besonders gut. Das Öl ist etwas dunkler und hat einen intensiven nussigen Geschmack.

Arganöl ist nicht nur delikates, sondern auch sehr gesund. Es ist reich an Vitamin E und besteht zu 80% aus ungesättigten Fettsäuren. Mittlerweile haben auch Kosmetikfirmen die Wirksamkeit des Arganöls erkannt und geben es ihren Produkten bei.

In der Küche der Villa Maroc in Essaouira wird übrigens Oliven- und Arganöl aus der hauseigenen Produktion verwendet. Abderrahim Ezzaher produziert auf seinem Gut «Domaine Villa Maroc» seit 15 Jahren biologisches Argan- und Olivenöl und hat dafür schon mehrfach nationale und internationale Preise gewonnen. Unsere Leserinnen und Leser können das Öl direkt bei der Villa Maroc bestellen. Die Adresse finden Sie im Bezugsquellenverzeichnis.





## VILLA MAROC

Aus vier Altstadthäusern aus dem 18. Jahrhundert haben Cornelia Hendry und Abderrahim Ezzaher eine orientalische Oase des Wohlbefindens geschaffen.



Wohnen mit dem Flair von 1001 Nacht bietet ein Riad. Ein Riad ist ein mehrgeschossiges, auf einen zentralen Innenhof hin geöffnetes Haus mit Terrassen und Dachgarten und liegt immer innerhalb der Medina, der Altstadt, mit ihren unzähligen labyrinthisch verzweigten schmalen Gassen. Die Villa Maroc versteckt sich in einer schmalen Gasse direkt an der dicken Stadtmauer Essaouiras. Nichts deutet darauf hin, dass sich hinter der bescheidenen Eingangstüre ein aussergewöhnlich schönes und mit viel Liebe eingerichtetes Gästehaus mit 21 Zimmern verbirgt. Die Villa Maroc besteht aus vier Riads aus dem 18. Jahrhundert, die durch eine grosse Dachterrasse verbunden sind. Im Innern gibt es ein Labyrinth aus Treppen, Gängen und Galerien um die mit Zitronen- und Orangenbäumen bewachsenen Innenhöfe. Das Haus ist geschmackvoll mit erlesenen marokkanischen Möbeln, Teppichen und Accessoires eingerichtet. Die für Essaouira so typischen Farben Blau und Weiss geben auch in der Villa Maroc den Ton an und vermitteln uns ein Gefühl der Behaglichkeit und Wärme.

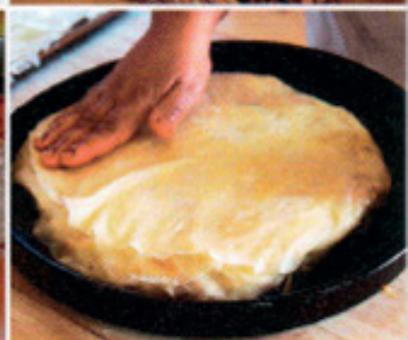


Vor bald 20 Jahren hat das schweizerisch-marokkanische Ehepaar Cornelia Hendry und Abderrahim Ezzaher die Villa Maroc gekauft und sie zum ersten als Gästehaus umgebautes Riad Essaouiras gemacht. Ursprünglich gehörten die Häuser einem Salzhändler und später soll eine weithin berühmte «Lebedame» hier ihr Etablissement geführt haben. Wer hier wohnt, muss Treppen steigen. Vom kleinen Entree mit der Réception geht es eine schmale, mit hohen Stufen versehene Treppe hinauf in den ersten Stock. Hier gibt es Salons, Esszimmer, eine gemütliche Bar und einen kleinen Laden. So weit so gut, aber welcher Gang und welche Treppe führt nun zu meinem Zimmer? Ich habe mich in dem verwinkelten Haus mehrmals verlaufen, aber dafür immer wieder wunderschöne Details des liebevoll und authentisch marokkanisch eingerichteten Hauses entdeckt. Ein allmorgendliches Highlight war das exzellente Frühstück, das wir auf der sonnigen Terrasse mit fantastischem Blick über die Dächer der Stadt, den kilometerlangen Strand und das Meer geniessen durften. Einen sehr entspannten Tag haben wir im nur 12 km von Essaouira entfernten Landhaus «Les Jardins de Villa Maroc» verbracht. Das ehemalige Wohnhaus von Cornelia und Abderrahim liegt in einem prachtvollen Garten mit einem grossem Schwimmbad und einem Restaurant. Hier haben wir unsere zweite Kochlektion genossen und durften anschliessend die Ruhe geniessen, im Pool plantschen und die Seele baumeln lassen.

# GÄSTE IN HAYATES KÜCHE

«Marhaba! Willkommen in meiner Küche, im Reich der orientalischen Düfte. <Mrosia> heisst das Zauberwort, ein Gewürz, dass euch betören wird.»

Reisen und Kochen sind meine liebsten Hobbys und wenn ich beides miteinander verbinden kann, steht einem perfekten Urlaub nichts mehr im Weg. Marokko stand schon lange auf meinem Reisewunschzettel und so brauchte ich nicht lange zu überlegen, als mich Angela Hassler von der Kochschule «bissFEST» in Wil fragte, ob ich an Kochferien in Marokko interessiert sei. Die Reise führte uns nach Essaouira, einer der schönsten Städte an der südlichen Atlantikküste Marokkos, in die Villa Maroc. Es ist neun Uhr morgens und wir treffen uns mit Hayate, der Köchin des Hauses, an der Réception. Bevor wir Hayates Reich das erste Mal betreten dürfen, geht es auf den Souk, um für den Kochkurs einzukaufen. Zielstrebig geht Hayate von Stand zu Stand. Prüft kritisch die Qualität der Früchte und des Gemüses, scherzt mit dem Metzger und zeigt auf dem Geflügelmarkt mit dem Finger auf zwei Hühner, die dann später – so ist das Leben – in der Tajine landen werden. Die Fülle an Gewürzen ist überwältigend: Kardamom, Nelken, Zimt, Chili, Koriander, Muskat, Piment, Paprika, Safran, Kurkuma und, und, und. Hayates Geheimtipp aber heisst «Mrosia», eine Gewürzmischung, über deren Zusammensetzung sie mit dem Gewürzhändler Stillschweigen vereinbart hat. Hayate lüftet dann aber doch noch so manches ihrer Küchengeheimnisse und weiht uns in die Kunst der marokkanischen Küche ein. Der Anfang wird uns leicht gemacht. Wir bereiten verschiedene Salate aus Auberginen, Kürbis, Randen, grünen Peperoni und Tomaten zu, die durch die Verwendung von orientalischen Gewürzen und Arganöl völlig anders schmecken als bei uns. Etwas aufwändiger ist die Zubereitung von Gerichten, die in den traditionellen Tajines zubereitet werden. Wir kochen Geflügel-Tajine mit Tomaten, Oliven, Zwiebeln, konfierten Zitronen, zahlreichen Gewürzen und natürlich einer Prise «Mrosia». Die ganz hohe Schule der marokkanischen Küche stellt die Zubereitung der Filoteigblätter dar. Amina ist eine wahre Meisterin darin und demonstriert uns, wie der Teig gemacht wird und die Blätter, die hauchdünn sein müssen, anschliessend von blosser Hand auf eine glühend heisse Eisenplatte aufgestrichen werden. Aus diesen Filoteigblättern bereiten wir anschliessend Briouats, das sind mit Gemüse, Fleisch, Fisch oder Käse gefüllte Teigtaschen, die im Öl ausgebacken werden, und Pastillas, pikant oder süss gefüllte Torten, zu. Auf unserer Website [www.latavola.ch/magazin6.php](http://www.latavola.ch/magazin6.php) finden Sie eine Auswahl an Rezepten aus dem Kochbuch «Villa Maroc Foods».

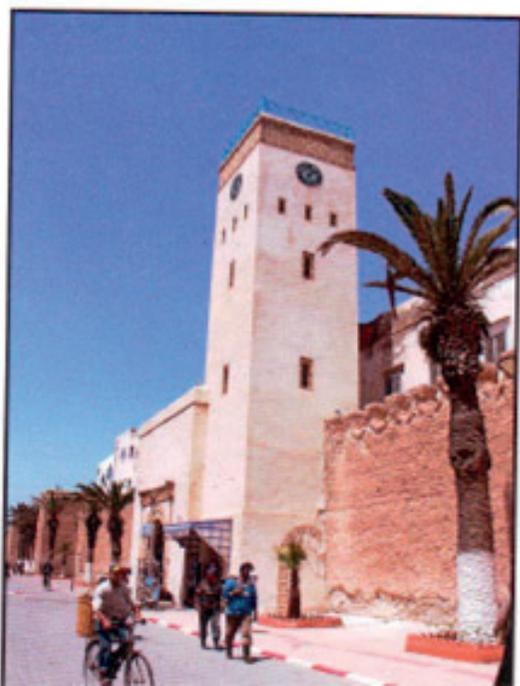




Essaouira lockt mit dem Flair Andalusiens, einem malerischen Fischerhafen, marokkanischem Kunsthandwerk und kleinen Galerien in verwinkelten Gassen. Die Medina wurde von der UNESCO auf die Liste des Weltkulturerbes gesetzt.



V.o.l.n.u.r.: Die Altstadt ist ein Einkaufsparadies für Liebhaber orientalischer Wohnaccessoires, wie den wunderschön bemalten Keramiktellern. Bunte Fischerboote und zusammengelegte Netze warten auf die nächste Nacht auf hoher See. Eine willkommene Erfrischung: frisch gepresster Orangensaft. Die dicke Stadtmauer mit dem Uhrenturm schliesst die Altstadt zum Meer und zur Landseite hin ab. Malerisch ist der Blick auf die Stadt von der Uferpromenade am Hafen aus: Die weissen Häuser der Medina sind von der mächtigen, rotbraunen Stadtmauer, die von den Portugiesen errichtet wurde, umgeben. Allgegenwärtig die über den Köpfen der Fischer schwebenden Möwenscharen.



Marokko verzaubert die Sinne. Nirgendwo ist die Magie des Orients so spürbar wie bei einem Bummel durch den Souk oder, wer es gerne noch etwas archaischer hat, beim Besuch eines Berbermarktes.



V.o.l.n.u.r.: Herrlich duftender Pfefferminztee wird an jeder Ecke angeboten. Hayate, unsere Köchin, ist eine Frohnatur und strahlt mit ihrem Lieblingsgemüsehändler um die Wette. Das Mittagessen für die Berber ist bereit. In den Tajines köcheln Couscous, Gemüse und Fleisch. Säcke voller Linsen, Bohnen und Getreide und Schalen mit kunstvoll aufgetürmten Oliven. Auf dem Berbermarkt wird wenig Wert auf eine dekorative Präsentation der Produkte gelegt. Schweizerisch-marokkanische Frauenpower auf dem Weg zum Markt.





# *Essaouira*

Marokkos Tor zum Westen