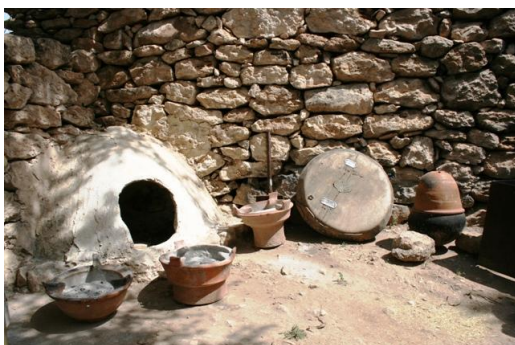


## Traditioneller Berber-Kochkurs auf dem Land



Fahrt in die „Haha“ - Region, 35 km südlich von Essaouira, in das Land der Berber, deren Lebensmittelpunkt noch immer die Land- und Viehwirtschaft ist.

Die Zutaten für den Kochkurs werden auf dem lokalen Markt eingekauft. Es werden Gemüse, Fleisch, Eier und Utensilien für den Alltagsgebrauch angeboten.



Dann geht es auf eine ökologische Farm, wo der Kochkurs in einem authentischen Ambiente und mit den ursprünglichen Zubereitungsmethoden stattfindet.

Khadija und ihre Tochter Hafida zeigen wie die Gerste in der Steinmühle gemahlen wird, nachdem sie über dem offenen Feuer geröstet wurde. Daraus werden Brotfladen gebacken und Couscous-Gries gemacht. Der Couscous wird in einem erdigen Topf gekocht, das Brot im Lehmofen gebacken.



Aus Gemüse und Ziegenfleisch entsteht eine leckere Tagine.

Das Mittagessen unter einem großen Arganbaum oder auf der sonnigen Terrasse der Farm, umgeben von Natur und Tieren ist ein besonderes Erlebnis. Im Anschluss ein Tee, verfeinert mit den Kräutern aus dem Garten.



Auf dem Rückweg gen Essaouira besuchen wir eine Argan-Kooperative.

### Details:

Start: 9:30 Uhr

Rückkehr: ca. 16:00 Uhr

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person, inkl. Mittagessen & Transport:  
75.- Euro

Kinder von 3 -12 Jahre halber Preis

