



Die Fassaden der Medina sind alle in Rottönen gehalten. Das ist der Farbe der Erde des Atlasgebirges zu verdanken



ROT WIE SAFRAN

TEXT NADIA SAADI
FOTOS SABRI NOOR & KATJA HENTSCHEL

EIN MÄRCHEN AUS 1001 NACHT? MARRAKESCH LIEFERT DEN STOFF FÜR EXOTISCHE TRÄUME. BILDER, FARBEN UND GERÜCHE MISCHEN SICH HIER ZU EINEM ORIENTALISCHEN Eintopf, DESSEN KOMPONENTEN WIR GENAUER AUF DEN GRUND GEHEN WOLLTEN. BLONDE-AUTORIN NADIA SAADI HAT SICH AUF DIE SUCHE NACH DEN ZUTATEN GEMACHT, DIE DIESER STADT DIE WÜRZE VERLEIHEN.

Marrakesch ist eine Zeitmaschine. Nach nur wenigen Stunden im Flieger landet man in einer Welt voller spannender Gegensätze. Die marokkanische Königsstadt am Fuße des Atlasgebirges vereint moderne Viertel mit dem mittelalterlichen Zauber der Medina, einer Altstadt, deren Fassaden und Stadtmauern in ockerfarbenem Rot sonnig leuchten. Der Fortschritt lässt hier Raum für Geschichte. Die Gassen der Medina sind der perfekte Ort für eine Reise in die Vergangenheit. Hier wird noch mit bloßen Händen geschmiedet, gehämmert, geschneidert, gefärbt, gestickt und geknüpft. Lampen, Kerzen, Taschen, Kaftane – alles wird so hergestellt wie in vorindustriellen Zeiten. Mittelalter 2.0!

Das Temperament des Orients und die Mystik der Bräuche werden nicht nur von den Märchenerzählern und Schlangenbeschwörern auf dem berühmten Djemaa el Fna, dem Gauklerplatz, dargeboten, sondern sind auch das Salz in der landestypischen Küche: Safran, Kardamom, Rosenwasser & Co. verleihen den engen Straßen einen genauso intensiven Geruch wie dem marokkanischen Essen die Würze. Die Farbe und Konsistenz des Gerichts spielen dabei ebenso eine Rolle wie der Geschmack. Gewürze galten in Handelsstädten wie Marrakesch schon seit jeher als extrem wertvoll, weil sie nicht nur zum Verfeinern der Speisen, sondern auch als Konservierungsmittel und Grundlage für Arzneimittel verwendet wurden. Im Laufe der Zeit brachte das Völkergemisch aus Berbern, Mauren und Arabern mehr Abwechslung in den Kochtopf.

Marokkanisch kochen? Kann man lernen. Kochkurse werden vielerorts in der Medina angeboten. Ein besonders schönes Ambiente bieten die so genannten Riads, die typisch marokkanischen Häuser mit stimmungsvollem Innenhof. Auch das „La Maison Arabe“, eines der bekanntesten Gäste-Riads der Stadt, lehrt die Kochkunst.

Am Vormittag stehen Zitronenhuhn-Tagine und Peronissalat auf dem Lehrplan. Alles beginnt mit einem Ausflug in die hoteleigene Gewürzboutique, wo die duftenden Geschmacksträger in zahlreichen Gläsern und Körbchen ausgestellt werden. „Früher wurden Gewürze auch verwendet, um Lebensmittel haltbar zu machen oder den Geschmack von bereits leicht verdorbenem zu überdecken. Es gab ja keine Kühlschränke“, erklärt Kursleiterin Wafa. „Außerdem waren Gewürze eine Handelseinheit. Pfeffer etwa wurde gegen Gold getauscht.“ Sie schüttet feine rötliche Fädchen in ihre Handfläche. „Das ist Safran, das teuerste Gewürz der Welt. Man kauft es grammweise. Es wird nur im Oktober geerntet und man braucht rund 150.000 Krokusse für ein Kilo Safran. Es gibt zwei Qualitätsstufen, das hier ist die höchste Qualität.“ Wafa zeigt auf eine gelbfarbene Knolle: Kurkuma, ein Gewürz, das zur Ingwerfamilie gehört und einen festen Platz in der orientalischen Küche hat. „Das ist die Medizin der Zukunft. Es hilft gegen Krebs und wirkt entzündungshemmend. Noch ist es günstig, aber bald schon wird der Preis enorm steigen.“ Zurück in der Küche des „La Maison Arabe“ erwarten die Kursteilnehmer neben einer

ROT WIE SAFRAN

Portion Hühnchen, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven und eingelegten Zitronen nett angerichtete Gewürzschälchen mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, schwarzem Pfeffer und Ingwer. Die Konstellation der intensiven Farben macht gute Laune, ebenso wie das sonnige Gelb des fertigen Gerichts, das in einer Tagine, einem traditionellen Lehmtopf, serviert wird.

Auch Köchin Fatima serviert Gerichte, die das Gemüt erhellern. Seit 13 Jahren steht sie schon in der Küche des „Tobsil“, einem Restaurant in der Medina, das vor allem durch seine aromareiche Küche bekannt wurde. Sie kennt die Geheimnisse der orientalischen Würze und weiß, wo man die am besten kauft. Elf Uhr Vormittag, Menschenmassen schieben durch die engen Gassen. Die Farben sind hier greller, die Menschen lauter und die Geräusche intensiver. Während Fatima Fahrrädern, Motorrollern und Eselskarren ausweicht, nähert sie sich langsam dem jüdischen Viertel, das die Einheimischen „Mellah“ nennen. „Mellah“ bedeutet auf Arabisch „Salz“; der Stadtteil erhielt seinen Namen, weil viele Juden im Mittelalter für den Salz- und Gewürzhandel zuständig waren. Hier liegt auch der kleine Laden von Deres al Atar, Fatimas Gewürzhändler des Vertrauens. Die Präsentation der Ware ist puristisch: Pulver, Knollen und Samen lagern schmucklos in Holzkästen oder bunten Plastiksäcken. Fatima zeigt auf ein Pulver in Sandtönen. „Das ist Ras el Hanout, eine Mischung aus rund 25 verschiedenen Gewürzen, eine beliebte Zutat in der marokkanischen Küche. Sie wird hier oft verwendet und passt besonders gut zu Fleisch. Und das da ist Nigella, schwarzer Kümmel. Der hilft gut gegen Erkältungen. Gewürze haben oft auch eine medizinische Wirkung.“

Ein Besuch bei Fatima in der kleinen Küche des „Tobsil“: Auf den Regalen stehen rund ein Dutzend mit Gewürzen gefüllte Plastikbehälter, darüber stapeln sich die Töpfe. Auf der Gasflamme köchelt ein Hühnchen in einem großen Blechtopf. Im Sieb daneben wartet mit Dampf gegartes Couscous. Das Fliesenmosaik offenbart die Spuren der Zeit. Kein Hightech-Herd, kein Schnickschnack. Es könnte auch die Küche einer marokkanischen Hausfrau sein. Vermutlich ist es genau der richtige Ort, um Hausmannskost zuzubereiten. „Kochen ist meine Passion. Die Gäste fragen mich oft nach meinen



Links Die qualmenden Garküchen auf dem Djemaa el Fna



Rezepten, aber ich koche so, wie es mir gerade in den Sinn kommt. Ich denke mir immer wieder etwas Neues aus“, sagt Fatima nicht ohne Stolz. Sie lacht: „Ich habe schon viele Hochzeitsanträge abgelehnt.“

Weiter geht es zum „Café des Epices“, ein angesagter Treffpunkt der Stadt, ein unscheinbarer Vierecksbau in Rottönen. „Hier war früher der Gewürzmarkt. Deshalb heißt es ‚Café des Epices‘ (‚Café der Gewürze‘)“, erklärt Oussama, der Gastro-Verantwortliche. „Unser Gewürztee ist auch die Spezialität des Hauses. Er enthält Kardamom, Ingwer, Anis und Zimt.“

Am Abend geht es wieder zurück auf den Djemaa el Fna. War es hier tagsüber noch überschaubar und relativ ruhig, entfacht die Dämmerung das Feuer des bunten Treibens. Überall auf dem Platz dampft und qualmt es. Überall wird auf Trommeln geschlagen, gesungen und getanzt. Ein Meer aus Garküchen erstreckt sich über den einstigen Platz der Geköpften. Pfannen klappern, Gegrilltes duftet und Menschenmassen strömen herbei. Der Djemaa el Fna ist der Dreh- und Angelpunkt der ganzen Stadt, „the place to be“ sozusagen, doch alles andere als ein Geheimtipp. Dennoch darf er bei einer kulinarischen Reise in die Stadt mit den safranroten Gemäuern nicht fehlen. Das riesige Angebot hält etwas für jeden Appetit bereit: Couscous, Lamm, Fisch, Muscheln, frisch gepresster Orangensaft... Hier vermischen sich Einheimische und Touristen. Erstere peilen unbeirrt ihre Lieblingsstände an, Letztere versuchen, sich zu orientieren, lassen sich treiben, können sich nicht entscheiden, werden von einem der weiß gekleideten Küchenmitglieder von den Qualitäten seines Stands überzeugt.

Ob man in Marrakesch nun also selbst den Kochlöffel schwingt oder sich für die einheimische Küche „to go“ entscheidet, ein marokkanisches Geschmackserlebnis ist diese Stadt allemal. Eines, dessen Duft man versucht, im Koffer einzufangen, um es in der eigenen Küche wie eine Schlange heraufzubeschwören. Kein Problem, wenn man gut aufgepasst hat, welche magischen Gewürze in den Topf kommen. Also dann: Koffer zu und Deckel drauf!

Unten Safranfäden – das teuerste Gewürz der Welt



LAILA, 29, FOTOGRAFIN

Was magst du an Marrakesch? Die kosmopolitische Seite der Stadt, der gelungene Mix aus Tradition und Moderne. Und die Farben der Medina. **Was nervt in Marrakesch?** Dass jeder ohne Helm Motorrad fährt. **Dein Lieblingsgewürz?** Kreuzkümmel. **Was kochst du am Liebsten?** Pasta Arrabiata mit viel Olivenöl und Knoblauch. **Rot ist...?** Die Farbe aller meiner Lieblingsfrüchte.

LAILA TRAGT:
SHIRT URBAN OUTFITTERS HOSE MANGO
ESPANDRILLOS MARKT TASCHE MARNI
FOR H&M GÜRTEL SUITE BIANCO CAP
GESCHENK



Marrakesch liegt am Fuße des Atlas-Gebirges

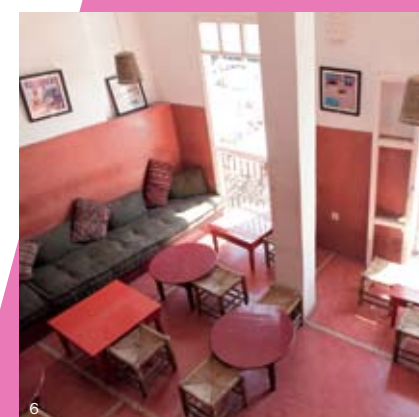


SPICE UP YOUR LIFE!

EIN GUT SORTIERTES GEWÜRZREGAL IST DAS SALZ IN JEDER SUPPE. DIESE ZEHN GESCHMACKSBOMBEN UND IHRE SKILLS SOLLTEN IN KEINER URLAUBSKÜCHE FEHLEN!

1. **Zimt** – Remindert uns immer etwas an Weihnachten, wird aber in der arabischen Küche auch für Kartoffel-, Reis- und Fleischgerichte verwendet. Das Gewürz wird aus der Rinde des Zimtbaums gewonnen und in der Heilkunde als mögliches Mittel zur Senkung des Blutzuckerspiegels gehandelt.
2. **Kardamom** – Bedeutet auf Arabisch so viel wie „Chef des (Gewürz-) Ladens“. Nur der kannte die unvergleichliche Mischung aus rund 25 Gewürzen wie Muskat, Rosenblättern, Kardamom, Zimt, Anis oder Chili. Ras el Hanout gibt es natürlich längst auch fertig abgepackt und wird besonders beim marokkanischen Nationalgericht Couscous gerne verwendet.
3. **Safran** – Sieht zwar unserem Kümmel ähnlich, schmeckt aber ganz anders. Das Gewürz gilt als „typisch arabisch“ und hat einen unverwechselbaren aromatischen Geschmack. Freunde von orientalischem Fastfood kennen Kreuzkümmel vor allem aus Falafel, den frittierten Hummus-Bällchen.
4. **Kreuzkümmel** – Manche beschreiben den Geschmack als seifig, in der Tat wird das Aroma durch verschiedene Aldehyde bestimmt, die in ähnlicher Form auch in Seifen vorkommen. In Asien ist Koriander unverzichtbarer Bestandteil von Currymischungen, in Nordafrika peppert er vor allem Soßen, Suppen und Tagines auf. Außerdem soll das Kraut keimtötend und euphorisierend wirken.
5. **Muskat** – Gehört zur Grundausstattung der marokkanischen Küche. Die Muskatnuss schmeckt am intensivsten frisch gerieben. In Verbindung mit Alkohol soll sie die Trunkenheit beschleunigen. Aber Achtung: Zu viel Muskat kann Vergiftungserscheinungen auslösen!
6. **Kardamom** – In der arabischen Küche wird der würzig-aromatische Geschmack in Süßspeisen und vereinzelt in Fleischgerichten geschätzt. Der grüne Kardamom verleiht arabischem Mokka erst die richtige Würze. Der kleinen Kapsel wird zudem eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Also aufgepasst, wenn es mal wieder heißt: „Kommst du noch mit rauf auf einen Kaffee?“
7. **Ras el Hanout** – Das teuerste Gewürz der Welt schmeckt auf dezente Weise aromatisch und soll den Geist beleben. Safranfäden stammen von den Blüten einer Krokusart. Vor dem Verwenden in einem Mörser zerreiben, in lauwarmem Wasser einweichen, dann zur Speise geben.
8. **Kurkuma** – Die Knolle aus der Familie Ingwer ist ein wahres Wundermittel! Sie gilt als antioxidativ und entzündungshemmend – und vor allem Dingen krebshemmend. Ihr Wirkstoff Kurkumin ist zudem anti-aging-tauglich. Das gelbe Pulver gibt Fleisch-, Fisch- und Nudelgerichten eine sonnige Farbe. Trotzdem sparsam verwenden – sonst wird's bitter!
9. **Anis** – Anis kann alles: heilen, würzen und berauschen. Als Aufguss oder Tee ist es ein bekanntes Hausmittel gegen Erkältungen und Koliken. Wir kennen den Anisgeschmack vor allem aus Schnäpsen und der Weihnachtsbäckerei. Dieser Horizont darf erweitert werden!
10. **Harissa** – Harissa ist streng genommen kein Gewürz, sondern eine Paste. Und die hat es in sich. Getrocknete Chilis und Knoblauch kommen in den Mörser und werden mit Salz, Olivenöl und Gewürzen wie beispielsweise Kreuzkümmel und Koriandersamen vermengt. Eine scharfe Mischung, die als Brotaufstrich schon zum Frühstück putzmunter macht.

ILLUSTRATION TINO DERTZ KOLORATION JULIA WALTER



1 Im Le Jardin wird die marokkanische Küche neu interpretiert 2 Fassadenmalerei am Hostel für Kreative: Riad Layla Rouge 3 Ein Tee im Café des Epices ist beim Marrakesch.Besuch ein Muss 4 Die Dachterrasse des „Café Kasbah“ mit Sonnenschirmen 5 Modernes Interior-Design in der Bar „Kechmara“ 6 Ein Kochkurs im „La Maison Arabe“ kostet ca. 55 Euro und kann per Mail an reservation@la-maisonarabe.com oder telefonisch unter +212 524-387010 gebucht werden



ROT WIE SAFRAN



essen

Le Jardin
„Le Jardin“ (Französisch für „der Garten“) ist eine grüne Oase mitten in der Medina. Das 800 Quadratmeter große Riad aus dem 17. Jahrhundert wurde zum Restaurant umgestaltet, die marokkanische Küche neu interpretiert und international ergänzt. Serviert wird unter Palmen. Ein Hauptgericht kostet ca. 10 Euro. | 32 Souk El Jeld, Sidi Abdelaziz, Medina, lejardin.ma

Le Tobsil
Hier gibt es marokkanische Hausmannskost auf höchstem Niveau und in romantischer Ambiente. Wer hinter dem Herd steht, wissen wir jetzt ja auch. Ein mehrgängiges Menü kostet um die 50 Euro. Reservierung wird empfohlen. | 22 Derb Abdellah Ben Hessaïen, Medina, restobsil@yahoo.fr

Café Kasbah
Nettes, günstiges Restaurant mit schöner Dachterrasse sowie freundlichem Personal. | 47 Batouli, Kasbah (gegenüber von den Saaditengräbern in der Altstadt)

schlafen

Hostel Equity Point
Ein altes Riad ist die Kulisse des Hostels. Pool und Dachterrasse laden zum Entspannen ein. Wer mag, bucht einen Bauchtanz oder Kochkurs. Tolle Lage – umgeben von den Souks der Medina. Doppelzimmer: ca. 75 Euro. | 80 Derb El Hammam Mouassine, equity-point.com

La Maison Arabe
Wohnen wie in 1001 Nacht. Der alte Palast wurde mit viel Liebe zum Detail renoviert und wird jedem gehobenen Anspruch seiner Gäste gerecht. Das hat allerdings auch seinen Preis: ab ca. 150 Euro p. P./Nacht. | 1 Derb Asshebe Bab Doukkala, lamaisonarabe-hotel.com

Riad Abaka
Ein schönes Gäste-Riad in der Medina, das trotz umfangreicher Renovierung großen Wert auf ein traditionelles Ambiente legt. Doppelzimmer inklusive Frühstück: ab 95 Euro. | 21 Derb Roukni, Tel. +33 (0)607-393402, mauret@free.fr, riadabaka.eu

trinken

Café des Epices
„Ich wollte ein gemütliches Wohnzimmer schaffen“, sagt Besitzer Kamal Laftimi. Gesagt, getan. Charakteristisch sind die schlichte marokkanische Einrichtung, die einfachen Gerichte und die gewürzten Tees des Cafés. | 75 Rabha Lakdima, cafedesepices.net

Café /Bar Kechmara
Modernes Café/Bar-Konzept mit Live-Bands, DJs und Ausstellungen im Programm. Sowohl tagsüber als auch am Abend ein guter Anlaufpunkt. | 3 Rue de la Liberté, Guéliz, postmaster@kechmara.com, kechmara.com

Riad Layla Rouge
Die perfekte Anlaufstelle für abenteuerlustige Weltentbummler. Ein sympathischer Familienbetrieb mit vielen lustigen Ideen wie zum Beispiel der kostenlosen Tee-Flatrate. Doppelzimmer inklusive Frühstück: ab 42 Euro. | Rue el Ksour, 23 Derb Rokni, contact@laylarouge.com, laylarouge.com