



visit *Drâa*  
**Tafilalet**

Guía  
**GASTRONÓMICA**

*Marruecos*



# *Guía Gastronómica Los 10 Mejores Platos*

## CONTENIDO

---

- 1** Gastronomía local
- 2** Historia del ritual del té nómada
- 3** Visita gastronómica a Drâa Tafilalet : los 10 mejores platos para probar





## *El Terruño de Gastronomía Local*

La tierra de Drâa Tafilalet ha forjado el arte culinario de esta vasta región. La baja frecuencia de las precipitaciones no ha impedido la aparición de muchos cultivos, desde los dátiles hasta los árboles frutales, pasando por cereales como el maíz, la cebada y plantas como la alfalfa, muy extendidas en la región... Los khattaras, esta ingeniosa técnica de riego ha permitido, durante siglos, llevar el agua a los cultivos.

La gastronomía de Drâa Tafilalet se basa principalmente en los productos que ofrece esta vasta y poco poblada región (1,6 millones de habitantes en una superficie de 88.836 km<sup>2</sup>). Los dátiles siguen siendo el producto estrella de la región, añadiendo su "toque de sal" a diversos platos de la gastronomía local. Los frondosos palmerales de Tafilalet, al borde del valle del Ziz, dieron origen a la ruta del Majhoul, prestigioso dátil antecesor del que se cultiva en California (Estados Unidos) y que se ha hecho famoso en todo el mundo. El palmeral de Ghris, en Goulmima, con 14 km regados por el río del mismo nombre, y el de Tinghir, alimentado por el río Toudgha (que cubre 30 km desde las gargantas de Toudgha hasta Ferkla), son igualmente hermosos. El oasis de Fint y el palmeral de Skoura, con una superficie de 25 km, muestran, a su vez, la riqueza de la palmera datilera en la región. En el valle del Draa, los palmerales se extienden desde Agdz hasta M'Hamid El Ghizlane en una zona de 220 km de largo y 18 km de ancho. Esta región cuenta con seis oasis: Mezguita, Tarnata, Fazwata, Ktawa y M'hamid.



## *Los Dátiles de Drâa y las Manzanas de Midelt*

Las variedades de dátiles que se cultivan en la región varían de Majhoul a Boufeggous, pasando por Bouzekri y Nejda, hasta Bousthami o Jihel... Bajo las palmeras datileras, también hay árboles frutales que difieren según la región, como el almendro, la higuera, el olivo, Estos árboles dan sombra a los cultivos alimentarios inferiores, como el trigo, la cebada, la alfalfa, el maíz, la rúcula y algunas hortalizas como los tomates largos, los nabos, los pimientos y el quimbombó.

Espicias como el comino y el azafrán cultivados en Alnif, así como la sal de las minas de Ait Hani, completan los sabores de los platos. Estos cultivos se regaron durante siglos gracias al ingenioso sistema de los khattaras, abandonado tras la sequía y la marcha de los trabajadores.

En la provincia de Midelt, la menos árida de la región, hay huertos de manzanas que los productores venden en todo Marruecos.

## *Cabras y Camélidos : Tesoros de la Región*

La ganadería es una actividad que practican los habitantes de las regiones montañosas, las llanuras e incluso las mesetas áridas y desérticas. Los nómadas y los sedentarios tienen rebaños de cabras, ovejas y camellos.

La carne es el ingrediente principal de varios platos que se degustan durante las fiestas y las grandes ceremonias.



## *El Ancestral Ritual del Té de los Nómadas*

Introducido en las tribus nómadas a finales del siglo XIX, el té se convirtió en un ritual de comunicación inicialmente reservado a los jefes de las tribus y luego asumido por las mujeres para poner en contacto a las jóvenes con sus pretendientes en edad de casarse.

Además de ser la bebida nacional con muchas virtudes energéticas y relajantes, el té se ha convertido en un ritual ancestral muy famoso. Desde su llegada a la región, a finales del siglo XIX, el ritual del té fue concebido por los nómadas como un momento de intercambio y comunicación entre los miembros de la tribu.

Al principio, el té estaba reservado para los grandes jefes de las tribus que se reunían en la casa del jeque después de la oración Al Asr (tercera oración del día realizada a media tarde). El ritual del té saharauí requiere, obviamente, una tetera, un plato de plata y vasos a los que se añade el té, el agua y el azúcar.

Pero para que sea un momento de convivencia, la presencia de tres elementos es vital: el grupo, el tiempo y el brasero.

## *Un Ritual Feminizado para Facilitar los Matrimonios*

Durante este momento, que a veces dura horas, los miembros de la tribu cuentan su viaje de varios días por el desierto. Los que buscaban información sobre las rutas más seguras y las mejores direcciones en el vasto Sáhara acudían al ritual del té en la casa del jeque. Intercambiaron información, contaron leyendas y recitaron poemas... Asimismo, las mujeres organizaban el mismo ritual, lo que les permitía conocer y poner en contacto a las jóvenes en edad de casarse con las familias de los pretendientes de la tribu.

En aquella época, los hombres no podían acercarse a las jóvenes en edad de casarse. Sólo podían verlos de lejos mientras iban a buscar agua a un pozo para alimentar a los rebaños de cabras o camellos.

El ritual del té femenino facilitaba el contacto entre las jóvenes en edad de casarse y sus pretendientes en la tribu.



# *Visita Gastronómica a Drâa Tafilalet*

## **Los 10 Mejores Platos de la Región**

La gastronomía de Drâa Tafilalet se basa en productos a base de carne, algunos productos agrícolas cultivados en los oasis y hierbas locales. Algunos de los tesoros culinarios se preparan en las casas de los locales, se hacen por pedido o se consiguen en los zocos.

Encontrará sobre todo el clásico Tajine y Couscous con algunas especificidades regionales. Le presentamos el Top 10 de los mejores platos de la región para una inmersión culinaria en la región Drâa Tafilalet.



# *Ouarzazate*



## *Tajín de Carne con Azafrán*

Mezclando sutilmente, como tan bien hace la cocina marroquí, lo dulce y lo salado, el tajín de carne con azafrán de Ouarzazate es una maravilla culinaria que esconde más de un secreto y que sin duda merece la pena descubrir cuando se visita la región.

Cocinada a fuego lento sobre las brasas del Kanoun (brasero), la carne de D'mane, una raza de oveja de los oasis, típica del sureste de Marruecos, revela todos sus sabores bajo la influencia de una preciosa mezcla de especias: canela, jengibre y miel, que se ve realzada por el "Azafrán".

Estos filamentos rojos de sabor picante, cálido y ligeramente amargo se obtienen tras una laboriosa cosecha en el valle de Ouarzazate, con 3 estigmas rojos por flor. Se necesitan no menos de 50.000 flores para cosechar 1 kg de estigmas frescos y casi 5 kg de estigmas para hacer 1 kg de azafrán seco, listo para usar, de ahí el elevado precio del azafrán.

Este tajín está disponible al pedido en casas rurales y restaurantes.



## *Baddaz*

El Baddaz, el cuscús bereber, es una variante del cuscús marroquí con mil vueltas, que se distingue tanto por sus ingredientes como por su singular preparación.

Su base, compuesta de sémola de maíz (Asengar), se enrolla cuidadosamente a mano y luego se cuece al vapor en un cuscús, tres veces, antes de aromatizarla con "smen" (mantequilla rancia).

Este plato típico de Ouarzazate no puede saborearse sin las tiras de cordero saladas y secadas al sol, "guedid" y/o "Kordas", estos trozos de panza de cordero rellenos de tiras de corazón, hígado y pulmones, cocidos al vapor y luego secados al sol... dos componentes de sabor pronunciado, que reavivan los tímidos sabores de la harina de maíz.

La alfalfa y los nabos secados al sol son el toque final de este plato.

An aerial photograph of a village nestled within a vast, dense palm grove. The buildings are constructed from light-colored, earthy materials, typical of traditional architecture in arid regions. The palm trees are lush green, contrasting with the dry, brownish landscape in the background. The sky is a clear, vibrant blue with some light clouds. Overlaid on the top half of the image are several thick, bright yellow, wavy lines that curve across the frame from the top left towards the right.

# *Errachidia*



## *Medfouna*

En el sureste de Marruecos, hay un plato que es una institución en sí mismo: la famosa Medfouna. El equivalente marroquí del Calzone italiano.

Este plato es emblemático del valle de Rissani, antigua capital de Tafilalet, que fue la fortaleza de la dinastía alauita. La ciudad que fue en el pasado un importante centro caravanero del comercio transahariano y que alberga la tumba de Moulay Ali Cherif.

El Medfouna, un pan relleno de pequeños cubos de carne, huevos duros, almendras, cebollas y especias (sal, comino, jengibre y a veces chile), se sirve en los restaurantes, o por encargo en los mercados, y es una visita obligada para todos los visitantes de la región.

Los visitantes que lo deseen pueden comprar ellos mismos la carne con la que se rellena la hamburguesa en la carnicería, antes de entregársela al cocinero, que preparará el plato... una garantía de calidad pero sobre todo una forma de hacer que los visitantes contribuyan a la elaboración de este plato.



## *Tajine de Okra*

El tajine de "Mloukhia" / okra es la máxima demostración del genio de la cocina marroquí. Esta exótica verdura, muy extendida en el norte de África y Oriente Medio, está llena de sabores sutiles y muy suaves, muy parecidos a los de la berenjena, y revela toda su succulencia al paladar, gracias a la inteligente mezcla de especias del tagine, combinada con la jugosa salsa que desprenden los tomates y las cebollas que lo acompañan. Su gran particularidad es la textura viscosa y gelatinosa de la verdura, que marida a la perfección con el cordero o la ternera.

Para apreciarlo en su justo valor, el tagine de Mloukhia se degusta idealmente con la mano, con pan Tafarnoute (típico del sur marroquí) crujiente, para componer bocados donde se mezclan salsa, okra y carne, para el mayor placer de las papilas gustativas de los más finos gourmets.

El tajine de okra se saborea en los restaurantes de tajine de Errachidia.

A photograph of a desert landscape featuring rolling sand dunes under a clear blue sky. In the foreground, a path of footprints leads across the rippled sand. The word "Zagora" is written in a yellow, cursive font across the middle of the image. Several thick, yellow, curved lines are overlaid on the scene, arching from the top left towards the right.

# *Zagora*



## Tajine de Camello con Dátiles

Pour le Tajine de Jmel (dromadaire), les morceaux tendres de cuisse de dromadaire, sont privilégiés. La viande cameline riche en eaux et pauvre en matières grasses, en plus d'être goûteuse, permet de diminuer les risques de maladies cardiaques en raison de sa pauvreté en acides gras saturés. Lors de la préparation du tajine, la viande mijote sur un lit d'oignon et on en relève le goût grâce à une potion à base d'huile d'olive vierge et de condiments (cannelle, paprika, cumin, gingembre).

Au dressage, des dates parsemées de sésame et enduites de miel, viennent enrichir ce plat de fête originaire de Zagora. Disponible dans les zones désertiques plus en été qu'en hiver poussé par une demande plus forte et un abattage plus fréquent.

Le Tajine de dromadaire est servi sur commande dans les établissements de restauration.



## Pichones Rellenos

Los visitantes de la región de Drâa Tafilalet están muy interesados en probar este succulento plato: "Pichones rellenos de Zagora". Aunque parece sencillo de hacer, este plato de elección requiere largas horas de preparación y cocción.

A veces rellenos de carne, a veces con verduras y cabello de ángel, en la vida cotidiana, los pichones rellenos se reservan para ocasiones especiales o para invitados privilegiados. La caza utilizada para preparar el plato se suele criar de forma tradicional en el hogar.

La carne de pichón, fina y tierna, magra y muy rica en hierro, tiene la especificidad de ser especialmente fundente en la boca y de seducir al paladar con un sutil sabor a avellana. Este particular plato también aprecia la combinación agrí dulce y se sirve al pedido en los restaurantes de la provincia.

An aerial photograph of a highly winding asphalt road carved into a steep, rocky mountain slope. The road features multiple sharp turns and hairpin bends. The surrounding terrain is arid and rugged, with sparse vegetation. In the distance, a river flows through a valley. The image is overlaid with several thick, orange, wavy lines that curve across the top and right sides. The word "Tinghir" is written in a stylized, orange, cursive font across the middle of the road.

*Tinghir*



## *Tajín Terfasil*

Zoubaïdi o ezzabdi o terfess o terfez, este raro hongo del desierto, que crece en algunas zonas de Marruecos, especialmente en el sureste y en el Sáhara, es muy apreciado y se compara con el oro blanco. Crece entre noviembre y abril y se cosecha entre marzo y mayo, y es un ingrediente de elección para la composición de las Tajine Terfas de Tinghir.

Derivado de la rica herencia culinaria judía marroquí (una receta tradicional de las familias judías marroquíes, sobre todo para celebrar Pésaj, una de las fiestas más importantes de la religión judía) este plato a base de trufas y carne de vacuno es muy conocido en la región y es el orgullo de la cocina local.

La carne también es conocida por sus excepcionales cualidades culinarias y sus propiedades medicinales, gracias a su riqueza en antioxidantes.

El tajín se puede pedir en los restaurantes de Tinghir.



## *Ifnouzen*

El "Ifnouzen" o "cuscús con alfalfa" es una especialidad gastronómica ancestral amazigh, apreciada tanto por los habitantes de las regiones del sur de Marruecos como por sus visitantes, y se considera un plato de invierno por excelencia. Gracias a sus componentes y virtudes nutricionales, el Ifnouzen aporta energía y calor al cuerpo, para alejar el frío que azota la región en invierno.

La preparación del Ifnouzen se basa en productos locales: alfalfa (una hierba picada que se incorpora al cuscús antes de la cocción final al vapor con diversos condimentos), aceite de oliva, trigo, cebada y maíz, puerros, este plato lo preparan los habitantes de la región desde hace siglos, y es el plato preferido para recibir a los invitados a su llegada a casa.



*Midelt*



## *Tajín de Carne de Cabra con Manzanas Confitadas*

Campeón indiscutible de la producción de manzanas en Marruecos (más del 90% de la producción nacional), Midelt es sin duda la capital de la manzana por excelencia en Marruecos.

Así, un plato atípico de la región se ha ganado la fama de capital de la manzana: El tajín de carne de cabra con manzanas confitadas. Otra maravilla del registro gastronómico marroquí de lo agridulce.

Para su elaboración, se eligen cuidadosamente buenos trozos de carne de cabra, que se aromatizan hábilmente con cebolla, ajo y cilantro, y se aderezan con una ácida manzana verde (cosechada en abundancia en la región) en la versión básica. En otra versión, las ciruelas pasas y las almendras tostadas se unen al tajín, para deleite de los comensales.

Este tajín se sirve en las casas de huéspedes y en los restaurantes, los hogares de la población local.



## *Tajín de Trucha*

La provincia de Midelt, con sus lagos, presas, ramblas y grandes embalses, cuenta con una riqueza piscícola específica, para deleite de los aficionados a la pesca... pero también para los amantes de los platos a base de pescado, especialmente la trucha.

El tajín de trucha, este delicioso plato, emblemático de Midelt, es por tanto muy solicitado por los visitantes de la región. Se ofrece en su primera variante, en un plato de terracota, donde la trucha del Atlas se coloca sobre un lecho de patatas, muy bien decorado con rodajas de sabrosos pimientos, jugosos tomates, aceitunas y limón en conserva. Para los que les gusta lo dulce y lo salado, pueden optar por la versión de cebolla, pasas y frutos secos, endulzada con miel.

La carne tierna y sabrosa de la trucha local se presta sin problemas al juego de sabores de este tagine, proporcionando a los visitantes de la región una experiencia culinaria que hará las delicias de los paladares más exigentes. El tajín de trucha se sirve en varios restaurantes de la provincia.



جهة درعة تافيلالت  
Région Drâa - Tafilalet



Conseil Régional  
du Tourisme de Drâa-Tafilalet

supported by  
**onmt**

moroccan national tourism office



SCAN ME

[www.visitdraatafilalet.com](http://www.visitdraatafilalet.com)  
[info@visitdraatafilalet.com](mailto:info@visitdraatafilalet.com)