

Кориандр

Однолетнее травянистое растение рода Кориандр семейства Зонтичные.



Стебли прямостоячие, тонкобороздчатые, голые, круглые, от основания ветвистые. Нижние листья черешковые, перистые или дважды перисторассеченные на яйцевидные или ланцетные доли; средние и верхние – сидячие, триждыперисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветки мелкие, белые или розовые, пятичленные, собраны в многочисленные сложные зонтики. Чашечка с 5 остающимися при плодах неравномерными зубцами; 2 наружных зубца значительно длиннее 3 внутренних. Венчик из 5 белых или розовых лепестков. Тычинок 5.

Плоды кориандра – бурые шаровидные двусемянки диаметром до 0,5 см, с сильным запахом. На выпуклой стороне имеются продольные ребрышки (5 извилистых и 5 прямых). Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

Родина кориандра – восточные области Средиземноморья, Марокко, где его выращивали еще за 1000 лет до н. э. Как пряное и лекарственное растение его разводили в Египте, Палестине, Индии и других странах.

Широко культивируется как эфиромасличное растение в странах СНГ: на Украине, в Центрально-Черноземном районе и юго-восточных областях европейской части России, на Северном Кавказе.

Овощеводы выращивают кориандр на широте Москвы и даже в центральных районах Якутии.

Использование кориандра в кулинарии

Кориандр употребляют для ароматизации хлеба (всем известный бородинский хлеб) и кондитерских изделий, маринадов, соусов, колбас, сыров и так далее. В кулинарии семена кориандра применяются при изготовлении тушеных блюд из мяса и дичи. Зелень едят в свежем виде, особенно на Кавказе. В Армении это растение называют кинза, или киндза, в Грузии – киндзи, в Азербайджане – кишнит. Целесообразность употребления зелени в пищу определяется не только ароматическими и вкусовыми качествами, но и содержащимися в ней витаминами.

Из плодов кориандра получают эфирное масло, которое используют для синтеза линалилацетата, цитраля и других душистых веществ, применяемых в парфюмерии и косметике для придания парфюмерным изделиям запаха ландыша, фиалки, розы, бергамота, лилии, лимона и др.

Эфирное масло кориандра используют в технике, мыловарении и в текстильной промышленности. После отгонки эфирного масла экстрагируют жирное масло, применяемое в мыловаренной промышленности и производстве олеиновой кислоты.

Отходы кориандра в виде шрота, получаемого после отгонки эфирного масла из плодов и отделения жирного масла, являются ценным кормовым продуктом для скота, свиней, кроликов и птицы.

Рецепт

Песто с кинзой (4–6 порций)

Кинза 2 пучка

Миндаль 1/2 стакана

Пармезан натертый 3 столовой ложки

Чеснок 1 зубчик

Соль 1 чайная ложка

Лайм (соль) 1 шт

Оливковое масло 1/2 стакана

1. На сухой сковороде на среднем огне обжарьте миндаль и переложите его в другую емкость.
2. Мелко нарежьте кинзу.
3. Раздавите головку чеснока и добавьте к зелени.
4. В миксер всыпьте обжаренный миндаль и размельчите.
5. К размельченной кинзе добавьте свежесжатый сок одного лайма, соль и Пармезан.
6. Еще раз все прокрутите миксером.
7. В процессе работы миксера добавьте оливковое масло, продолжайте взбивать.
8. Готовое однородное песто из кинзы выложите в удобную посуду. Блюдо готово.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 1,5 гр

Жиры 0

Углеводы 5 гр

Калорийность: 24,8 кКал

Плоды в зависимости от сорта и происхождения содержат 0,2–1,6 % эфирного масла, 16–28 % жирного масла, небольшое количество алкалоидов, пектин, крахмал, белковые вещества (11–17 %), стероидное соединение кориандрол, стерины, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, сахара, рутин и другие полифенолы. В листьях содержатся аскорбиновая кислота (до 0,14 %), каротин (0,010 %), рутин (до 0,145 %). Неприятный запах незрелых плодов обусловлен альдегидом транс-трицеденолом-2.

Главные компоненты эфирного масла – линалоол (60–80 %) и гераниол (до 5 %), их содержание зависит от условий выращивания, сорта, стадии вегетации растения. Имеются данные о том, что при культивировании кориандра в Западной Сибири выход эфирного масла из зеленых плодов растений достигает 3,24 % (линалоола – 36,6 %). По мере созревания плодов количество эфирного масла уменьшается, но увеличивается содержание линалоола.

Эфирное масло из зрелых плодов – бесцветная жидкость с очень резким кориандровым запахом и горьким вкусом, при сильном разведении или в микродозах приобретающая приятный и нежный запах и вкус.

Вторым технически ценным продуктом, получаемым из плодов кориандра, является жирное масло. Плоды кориандра содержат 18–20 % жирного масла, состоящего из олеиновой (28,5 %), изоолеиновой (52 %), линолевой (13,9 %), пальмитиновой (3,5 %), стеариновой (1,5 %) и миристиновой (0,6 %) жирных кислот.

Комплекс витаминов, входящих в состав различных частей растения, также разнообразен и крайне важен для поддержания здоровья. В кориандре содержится витамин С – всем известная аскорбиновая кислота (27 мг), бета-каротин, или витамин А (3,93 мг), рибофлавин (В2 – 0,16 мг) и тиамин (В1 – 0,07 мг), витамин РР (0,5 мг) и ниациновый эквивалент витамина РР (0,11 мг). Кроме перечисленного, в составе витаминного комплекса кориандра имеются пиридоксин, пантотеновая и фолиевая кислота (62 мкг), токоферол, филлохинон (310 мкг) и холин.

Не менее важен для человека и комплекс макроэлементов, имеющийся в составе кориандра. В 100 граммах продукта содержится:

калий – 260 мг;

натрий – 70 мг;

фосфор – 50 мг;

кальций – 40 мг;

магний – 30 мг.

Кроме того, кориандр содержит такие полезные микроэлементы, как йод – 9 мкг, железо – 1,77 мг, марганец – 426 мкг, медь – 225 мкг, селен – 0,9 мкг и цинк – 0,5 мг на 100 г продукта.

Использование кориандра в медицине

В медицине применяют настой семян кориандра, который обладает спазмолитическими, антисептическими и болеутоляющими свойствами. Настой улучшает пищеварение (возбуждает аппетит и усиливает секрецию желез пищеварительного тракта). Как антисептик, он способствует заживлению ран и язв. Настой действует также желчегонно, полезен при метеоризме, снимает боли при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине давно подмечены успокаивающие свойства растения – тот же настой используют при истерии и повышенной нервной возбудимости.

Для улучшения вкуса и запаха лекарственных форм в них часто добавляют порошок тонкоразмолотых плодов кориандра.

Предостережения

Запрещается употребление кориандра: если у вас присутствует личная непереносимость этого растения, поскольку оно может вызвать сильнейшую аллергическую реакцию в организме, при гастритах и язвенной болезни желудка, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, например, инфаркте миокарда, ишемии, тромбфлебите, тромбозе, повышенном кровяном давлении, при сахарном диабете. Превышение дозировок употребления кориандра может привести к расстройству психики и обморокам.

Использование кориандра в эзотерике

Древние греки и римляне использовали кориандр для обрядов жертвоприношения, лечили им многие недуги. Знаменитые лекари древности Руф, Диоскорид, Гален и Архиген знали полезные свойства кориандра и применяли растение в своей врачебной практике, в том числе после хирургических вмешательств. Именно римляне и распространили это растение в Европе. В Великобритании кориандр появился примерно в I веке новой эры, после римского завоевания. Там растение начали активно культивировать, так что сегодня в некоторых графствах кинза растет как сорная трава.

А французские монахи первыми стали применять кориандр в парфюмерии, создав ароматную жидкость eau de Carmes, которую использовали как духи и лекарство от сердечных болезней. В XV–XVII веках кориандр попал в Австралию, Америку и Новую Зеландию.

Однако и древние израильтяне знали и ценили это растение, упоминания о кориандре есть в Ветхом Завете. В древнем Египте кинзу использовали в медицине и ритуальных захоронениях, в том числе клали зелень и плоды кориандра в гробницы фараонов. Считалось, что это растение делает человека бессмертным. Нашлись даже рисунки кориандра, датированные 3 тысячелетием до новой эры. Известный древнеперсидский врач и гуманист Авиценна описал полезные свойства кориандра, указывая, что растение помогает избавиться от головокружения, крапивницы, лихорадки, горячих опухолей и даже сибирской язвы.

Лекари Тибета добавляли кориандр в состав лекарств от болезней желудка и кишечника. В древней Индии кориандр считался самым простым и доступным способом лечения от разлития желчи. В индийской медицине до сих пор используют кориандр, чтобы остановить кровь, успокоить боль в желудке, лихорадку.

Кориандр имеет репутацию очистительного средства общего действия, способного выводить из организма токсины и жидкость. Стимулирующий эффект объясняется тонизирующим влиянием на селезенку, которая, согласно представлениям индусов, напрямую связана с праной – источником жизненной энергии. Масло кориандра восстанавливает силы при истощении, хронической усталости, также помогает от головной боли.

Считается, что масло кориандра активизирует железы внутренней секреции, стимулирует выработку эстрогенов, улучшает работу репродуктивной системы: помогает нормализовать менструальный цикл и решить проблему бесплодия.

В древние времена считалось, что кориандр наделен мистической силой, за что ему отводилась значимая роль в проведении ритуалов и религиозных церемоний.

Использование кориандра в косметологии

Не менее интересны и разнообразны способы применения кориандра в домашней косметологии. В качестве косметического средства кориандр используют:

- в составе различных масок и лосьонов для кожи лица и тела;
- для борьбы с прыщами и угрями;
- для снятия отечности и устранения мешков под глазами;
- для приглушения воспалительных процессов и шелушения кожи;
- как отбеливающее средство;
- как эффективное средство для поддержания красоты и омоложения.

Используя кориандр в составе домашних масок для волос, можно предупредить преждевременное появление седины и укрепить волосы, он нормализует секрецию сальных желез и применяется при уходе за жирными волосами, благотворно действует на их корни и помогает бороться с перхотью. Кроме того, маски и ополаскиватели с кориандром способствуют интенсивному питанию и укреплению поврежденных, тонких и окрашенных прядей.

Например, можно сделать замечательный тоник для лица из настоя листьев кинзы. Залейте столовую ложку измельченного сырья стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут и протирайте им лицо и зону декольте дважды в день, утром и вечером.

Если же вашей проблемой стали прыщи и юношеские угри, пейте чай из листьев кориандра (2 ст. л. на стакан кипятка) ежедневно на протяжении двух недель. Помимо эффективной помощи при болезни акне, такой чай поможет снять кожный зуд и проявления аллергии.

Масло кориандра

Масло кориандра помогает в лечении заболеваний вирусного и простудного характера. Его употребление позволяет удалять инфекции верхних дыхательных путей, помогает избавиться от кашля, облегчает дыхание и снимает другие неприятные последствия болезни. Известно, что масло кориандра может оказывать благоприятное воздействие на состав крови, понижая уровень сахара и нормализуя содержание холестерина.



Регулярно употребляя натуральное масло кориандра в пищу, можно позабыть о многих заболеваниях, в том числе инфекционных. Продукт оказывает благотворное воздействие на мочевыводящие пути, работу желчного пузыря и печени, кроме того, стимулирует выведение из организма вредных токсинов. Для профилактических целей 1–3 капли масла кориандра рекомендуется смешивать с натуральным медом и употреблять вовнутрь ежедневно.

Кроме того, масло кориандра используют наружно при лечении суставных болей при артрите или ревматизме, для снятия мышечных спазмов и судорог. Благодаря противовоспалительным и антиинфекционным свойствам масло кориандра применяют при заболеваниях кожных покровов, в частности для лечения дерматитов и различных воспалений, при травмах и ранах, повышенной сухости кожи и т. д.

И, наконец, натуральное кориандровое масло известно своими успокаивающими и восстанавливающими качествами. Оно мягко снимает нервное напряжение и нервозность, помогает справиться со стрессом, рекомендуется при апатии и общей усталости, удаляет признаки депрессии и повышает настроение. Кроме того, масло кориандра является эффективным средством для улучшения памяти и стимулирования активной работы головного мозга.

Масло кориандра имеет одно редкое свойство – оно разрушает мембрану бактериальной клетки, тем самым уничтожая ее. Это полезное свойство кинзы открыли португальские исследователи. Поэтому масло, плоды и зелень кориандра помогают при кишечных расстройствах и любых инфекциях.

А теперь отправимся в путешествие на родину кориандра – в Марокко...

Марокко

Государство в Северной Африке.



Марокко – единственная африканская страна, которая на данный момент не является членом Африканского Союза (вышла из АС в 1984 году). Однако это государство входит в Лигу Арабских государств, Арабский магрибский союз, Франкофонию, Организацию Исламская конференция, группу Средиземноморского диалога, группу 77.

Омывается на севере водами Средиземного моря и на западе – Атлантического океана. Гибралтарский пролив отделяет Марокко от Европы. На востоке и юго-востоке страна граничит с Алжиром, на юге – с Западной Сахарой. Юго-восточная граница в пустыне Сахара точно не определена. Рабат – столица Мароко, индустриальный и культурный центр страны. Численность населения – 33 млн чел.

Государственное устройство

Официальное название страны – Королевство Марокко. Государственное устройство – конституционная монархия. Глава государства и правительства – король, который является верховным главнокомандующим и духовным повелителем правоверных (амир аль-му-минин).

Законодательный орган – палата представителей. Административно-территориальное деление: 35 провинций и 8 префектур.

История

Древний период

Археологические предметы, найденные в Касабланке, свидетельствуют о том, что люди населяли Атлантическое побережье современного Марокко еще около 800 000 г. до нашей эры. Приблизительно около 5 000 г. до нашей эры в результате смешения жителей, населяющих Ближний Восток и Марокко, появились первые предки берберской семьи, которая затем расширилась за счет мигрантов из Средиземноморья.

Как свидетельствуют найденные в горах Высокого Атлас наскальные рисунки, изображающие топоры, щиты, кинжалы и алебарды, население промышляло рыболовством, охотой и скотоводством.

Античная эпоха

История Марокко свидетельствует о том, что первыми чужестранцами, появившимися в XII в. до н. э. на североафриканском побережье, были финикийцы. Они основали здесь свои колонии, вели активную торговлю с древними берберскими племенами, способствовали развитию земледелия, а также оказали большое влияние на их культуру, что послужило, в частности, возникновению берберского языка.

Позднее колонии финикийцев были захвачены карфагинянами и расширены ими. С VI по V века до н. э. под властью Карфагена находилась вся северная часть Марокко, которая во II веке до н. э. попала под влияние Рима, а позднее, в 42 г. н. э., была присоединена к Римской империи как провинция Мавретания Тингитанская, центром которой являлся Тингис (современный Танжер).

В период романизации активно строились дороги, развивалась торговля, сельское хозяйство, росли такие города, как Волюбилис, Бенасса, Сале и другие, получило распространение христианство.

Римское влияние сохранялось вплоть до 429 года, то есть до нашествия германских племен – вандалов, которые захватили Северное Марокко и включили его в состав своего королевства. Спустя сто лет, после разгрома вандалов византийцами, контроль над северной частью Марокко получила Византийская империя.

Средние века

История Марокко, начиная с конца VII века, отмечена периодом исламизации. В 682 году на территорию Марокко вторглись арабы и положили конец правлению Византии. Территория вошла в состав Арабского халифата, арабы насильно обращали берберов в ислам, а арабский язык получил широкое распространение. Мусульманское господство укреплялось, несмотря на то, что появились отдельные королевства, которые не подчинились религии захватчиков.

В 740 году произошло восстание берберов против арабских захватчиков, которое привело к тому, что Марокко постепенно смогло выйти из-под влияния Арабского халифата и в дальнейшем разделилось на королевства и княжества.

В 788 году было образовано первое крупнейшее мусульманское государство в Марокко, которым на протяжении многих лет правила династия Идрисидов. Столицей Королевства являлся город Фес, в котором процветала экономическая и культурная жизнь. Был построен университет Аль-Карауин, из стен которого вышел ряд выдающихся философов, поэтов, ученых, оказавших большое влияние на развитие не только мусульманской, но и мировой культуры.

В период с XI в. до середины XV в., во времена правления династий Альморавидов, Альмохадов и Маринидов, арабское государство достигло наибольшего расцвета. Этот период ознаменован развитием андалузской культуры, победой над испанцами и португальцами, а также развитием берберской архитектуры. Напоминанием о тех далеких временах служат такие возведенные великолепные сооружения, как мечеть Кутубия в Марракеше и Башня Хасана в Рабате.

В XVI–XVII веках к власти пришла династия Саадидов, а период правления султана Ахмада II аль-Мансура (1578–1603) в истории Марокко называют золотым веком страны. В годы его правления расцвет получили экономика и культура, была расширена территория государства, а также возведены такие шедевры исламской архитектуры, как усыпальница Саадидов и дворец Эль-Бади.

В середине XVII века, свергнув Саадидов, к власти пришла династия Алауитов, которая правит и в настоящее время.

В периоды правления разных султанов страну сотрясали междоусобицы, происходили раздоры из-за престола, пока на престол не вступил Мухаммед III, который отличался мягкостью характера, и основной целью которого было обеспечение мира в стране. При нем был заключен мир с испанцами, подписано соглашение о пленниках с французским королем Людовиком XV, заключены торговые соглашения с Англией, Данией, Швецией и США.

Европейское вмешательство

После смерти Мухаммеда III в Марокко периоды войн и конфликтов чередуются с периодами временного благополучия, происходит усиление влияния европейских держав. Вследствие того, что Марокко поддержало алжирское движение за независимость, в стране начался политический кризис, который привел к военному вмешательству французов в 1844 году и испанцев в 1859–1860 годах.

Несмотря на усилие последующих правителей Марокко укрепить в стране власть, модернизировать страну и сохранить независимость, Великобритании, Франции и Испании удалось навязать Марокко некоторые соглашения, вследствие подписания которых у государства перед иностранными банками появились долги.

В апреле 1904 года между Великобританией и Францией было заключено соглашение, согласно которому Марокко вошло в сферу влияния французов.

Попытки Германии противостоять растущему французскому влиянию привели к двум марокканским кризисам в 1905–1906 годах и в 1911 году, результатом которых явилось вынужденное признание марокканцами французского протектората по договору Фесе, подписанному 3 декабря 1912 года. В то же время некоторые территории Марокко были предоставлены Испании.

Борьба за независимость

История Марокко в период с 1912 по 1956 годы ознаменована 44-летним управлением Франции над подавляющей частью страны и Испанией над северными (Район Риф) и южными (мыс Джуби) территориями. Столицей Королевства Марокко был объявлен Рабат, Танжер – международной зоной, которой управляла международная администрация, а султан имел лишь формальную власть.

В 1921 году началось широкомасштабное восстание рифских горцев под предводительством Мухаммеда Абд аль-Керима аль-Хаттаби за независимость от европейцев. Они наголову разбили испанские войска и провозгласили созданную ими Республику Риф, которая просуществовала до мая 1926 года. Но и после падения Республики Риф борьба за независимость против европейских колонизаторов не

прекратилась.

Все силы страны сплотились вокруг султана Мухаммеда Бен Юсуфа (Мухаммед V), который взошел на трон в 1927 году. Он был прирожденным дипломатом и незаурядной личностью. В 1944 году была образована независимая партия Истикляль, которая обнародовала «Манифест независимости». В 1952 году произошли мятежи, которые были спровоцированы кризисом между националистами и властями протектората. Султан Мухаммед V был отстранен от власти, а в 1953 году – выслан из страны.

Начавшаяся в 1954 году война в Алжире, а также неудачи в Индокитае привели к поиску французским правительством политического решения. В 1955 году Мухаммед V возвращается из ссылки, а в 1956-м сначала Францией, а затем и Испанией была признана независимость Марокко.

Новейшая история

В 1957 году Мухаммед V стал королем Марокко. Им была составлена конституция, а также предпринята попытка учреждения демократических институтов в стране.

После смерти Мухаммеда V в 1961 году на трон взошел его сын – Хасан II. История Марокко в годы его правления ознаменована периодом укрепления независимости, а также единства государства.

При нем была осуществлена аграрная реформа, получил развитие сельскохозяйственный сектор, в распоряжение малоимущих земледельцев были отданы земли, строились заводы и фабрики. Активно развивалась транспортная инфраструктура, объединившая различные населенные пункты, строились порты и аэропорты, были созданы новые провинции, а также получили развитие здравоохранение и образование.

Именно в годы его правления была построена в Касабланке мечеть Хасана II, представляющая собой жемчужину исламской архитектуры.

В 1999 году, после смерти Хасана II, на трон взошел его сын – Мухаммед VI, который в настоящее время является королем Марокко.

Экономика

Экономика Королевства Марокко занимает 6-е место по объемам ВВП среди стран Африканского континента. Объем марокканской внешней торговли по итогам 2013 г. составил 84 млрд долларов США. Основными торговыми партнерами Марокко традиционно является ряд стран Европейского Союза (Франция, Испания, Италия), а также Индия, США и Бразилия. Россия занимает 8-е место среди основных торговых партнеров Марокко (3,9 % в общей структуре товарооборота) и 6-е место (5,2 %) в списке основных импортеров.

В структуре внешней торговли России со странами Африканского континента Марокко занимает 3-е место после Египта и Алжира по объемам двусторонней торговли.

Марокко относится к числу стратегических партнеров России, что было зафиксировано в Декларации о стратегическом партнерстве, подписанной 15 октября 2002 г. в ходе визита в Москву Короля Марокко Мухаммеда VI.

Перспективы торгово-экономического и инвестиционного сотрудничества между Россией и Марокко связаны с развитием электроэнергетики Королевства, инфраструктурного и гидротехнического строительства. Определенные перспективы имеет сотрудничество по программе развития газового сектора Марокко, а также развитие поставок продукции российского машиностроения, в первую очередь сельхозмашиностроения, и высокотехнологичного экспорта товаров и услуг из России (биотехнологии, фармацевтика, медицинское оборудование, автоматизированные электронные системы).

Королевство Марокко является подписантом Парижской декларации об эффективности международной помощи. Планомерная работа ведется по согласованию деятельности международных фондов развития с национальными приоритетами Королевства. В последние годы Марокко является одним из крупнейших реципиентов финансовой помощи Африканского банка развития и Европейской комиссии на Африканском континенте. Значительная финансовая и организационная поддержка развитию Марокко оказывается по линии иностранных национальных агентств развития, в частности Французским агентством развития (AFD) и Германским агентством по международному сотрудничеству (GIZ). С 2012 г. в Марокко реализуется программа «Довильское партнерство» Европейского банка реконструкции и развития (ЕБРР).

Туризм

Он хорошо развит благодаря тому, что Марокко является одной из самых политически стабильных стран Северной Африки. Правительство Марокко создало Министерство туризма в 1985 году. Туристическая инфраструктура страны сосредоточена в основном на побережье, а также включает культурные и исторические достопримечательности.



Марокко становится быстро растущим центром международного туризма, стимулируя все новый приток иностранных туристов, главным образом из Франции, Испании, Германии, Италии, Великобритании, а также США. К концу 80-х гг. в стране была создана туристическая инфраструктура. Сейчас это свыше 550 классных гостиниц всех категорий с общим числом более 90 тыс. мест.

Основной туристической зоной страны становится район Юга (золотой треугольник Агадир – Марракеш – Уарзаат), где сосредоточено более половины ресурсов отрасли. Крупнейшими туристическими центрами Марокко (по числу гостиничных мест) являются города: Агадир – 21 тыс., Марракеш – 17 тыс., Касабланка – 9 тыс., Танжер – 8 тыс., Фес – 5 тыс., Уарзаат – 5 тыс., Рабат – 4 тыс., Тетуан – 4 тыс., Аль-Хосейма – 2 тыс., Ужда – 2 тыс., Мекнес – 2 тыс.

В соответствии с Королевским Plan Azur, Марокко планирует войти в ТОП-10 мировых туристических направлений к 2025 году.

Для Марокко характерно смешение культур – ислама, французских постколониальных традиций и англо-саксонского прагматизма с преобладанием европейского стиля жизни. И это обеспечивает свой неповторимый колорит.

Достопримечательности

1. *Медина Марракеша* – старый город Марракеша. Медина представляет собой хитросплетение извилистых улиц, на которых теснятся лавки специй и лечебных трав, множество небольших базаров, а одиночные продавцы призывают купить берберский ковер. Самое туристическое место в старом городе Марракеша – площадь Джема-Эль-Фна, самая большая во всей Африке. Днем на центральной площади Марракеша соревнуются в своем мастерстве заклинатели змей, дрессировщики обезьян демонстрируют недюжинные умения своих подопечных, а вечерами площадь Джема-эль-Фна оказывается во власти магов, глотателей мечей, разного толка музыкантов, сказочников и лекарей.

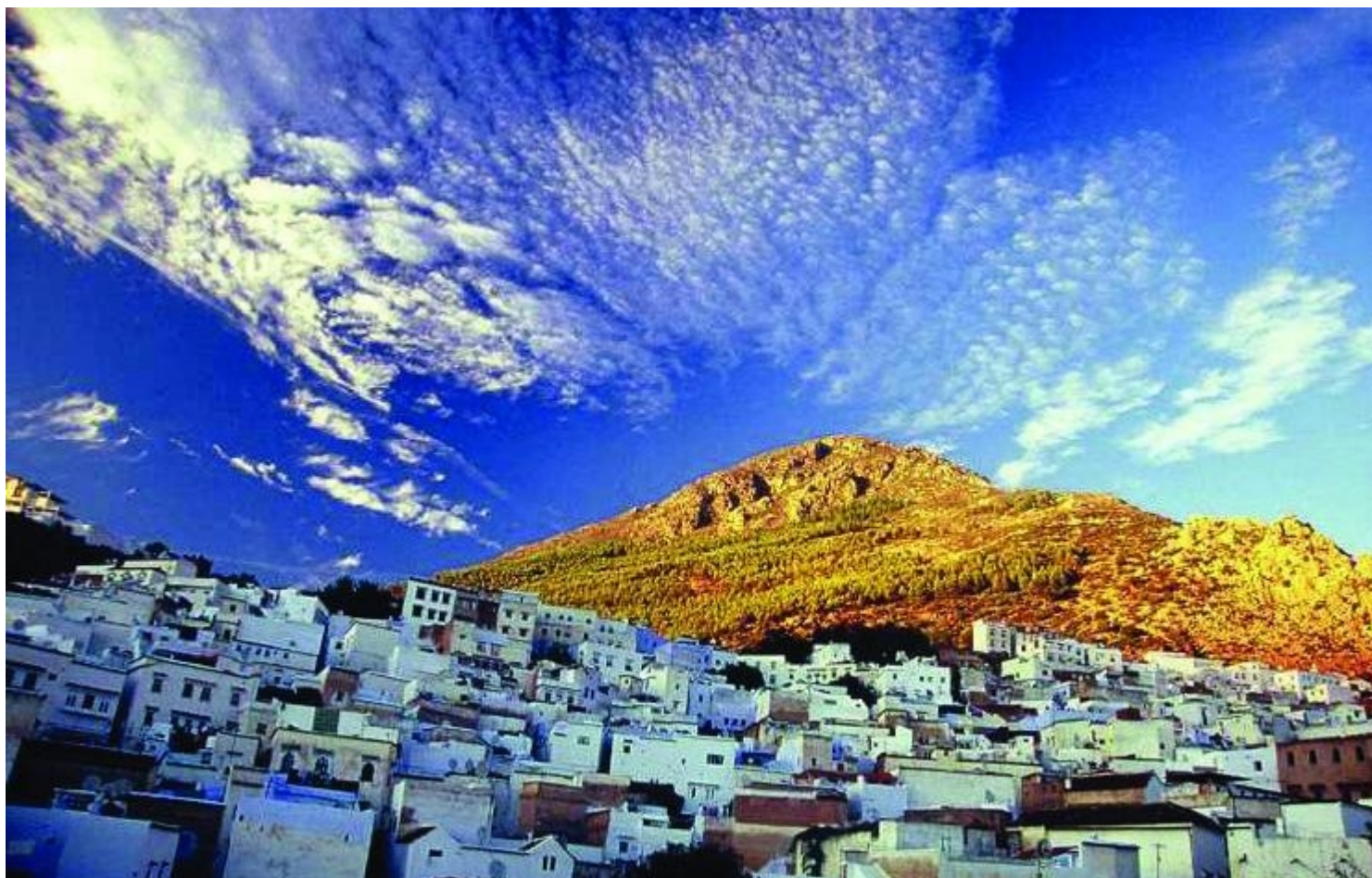
2. *Эс-Сувейра* – столица марокканских хиппи. Портовый город Эс-Сувейра сегодня является признанным центром серфингистов и виндсерфингистов. Эс-Сувейру, или Эсауиру, даже называют Африканским городом ветров. Расположенная на берегу Атлантического океана Эс-Сувейра, так же как и Марракеш, может похвастать красивой мединой, то есть старым городом.

3. *Мекнес* находится в северной части Марокко и вместе с Марракешем, Рабатом и Фесом входит в четверку имперских городов Марокко. Исторический центр Мекнеса окружают впечатляющие высокие крепостные стены.

4. *Волюбилис*. Совсем недалеко от Мекнеса сохранились развалины древнего римского города Волюбилис, который был оставлен жителями в III веке, а спустя некоторое время и вовсе разрушен мощным землетрясением. Сегодня можно посмотреть на сохранившиеся остатки древних храмов, триумфальную арку, римские бани (термы) и другие постройки, типичные для крупного римского поселения.

5. *Айт-Бен-Хадду Ксар (город-крепость)* находится на юге Марокко. Когда-то здесь пролегал важный караванный путь, начинавшийся в Марракеше и уходящий к пустыне Сахара. В наши дни крепость стала широко известной благодаря проходившим здесь съемкам культовых голливудских блокбастеров – «Мумия», «Царство небесное» и «Гладиатор».

6. *Шефшауэн* – архипелаг насчитывает девять островов, сплошь покрытых труднопроходимыми джунглями и отличными пляжами. Земной эдем существует – он перебрался на Симиланские острова. Живописные пейзажи отлично сочетаются с уникальным подводным миром, который по достоинству оценят дайверы. Архипелаг находится в Андаманском море, более глубоком и беспокойном по отношению к Сиамскому заливу, расположился на высоте 600 метров над уровнем моря. В переводе на русский язык название этого марокканского города означает буквально «посмотри на рога». Эта фраза не лишена смысла, как может показаться на первый взгляд: «рога» – это две горные вершины, возвышающиеся над городом и напоминающие своей формой крученые козлиные рога. Особой атмосферой Шефшауэн обязан необычному виду домов, которые традиционно выбелены известью и с необычайным вкусом украшены элементами синего цвета.



7. *Ущелье Тодра* – гряда Атласских гор протянулась через Марокко, Алжир и Тунис. Здесь скрыты изумительной красоты долины, бесшумно плещутся озера, рычат водопады, а посреди буйства дикой африканской природы живут своим чередом одинокие берберские деревни. Одно из самых красивых мест в Атласских горах – ущелье Тодра, образованное течением рек Тодра и Дадес. Самое узкое место в ущелье – всего 10 метров шириной.

8. *Долина реки Уэд-Драа* находится вблизи Марракеша. Вид долины напоминает лунный ландшафт с растущими пальмовыми рощами и редкими берберскими поселениями. Самая длинная марокканская река берет свое начало в Атласских горах и впадает в Атлантический океан, но только в том случае, если льют проливные дожди, или в горах тает снег.

9. *Фес* славится своими узкими улочками, по которым невозможно проехать на машине. Даже товар в лавки, которых здесь пруд пруди, доставляют на ослах или мопедах. В лучшие времена в городе Фес насчитывалось более 700 храмов. Его делит на две части одноименная река. Старая часть города носит название Фес-эль-Бали (здесь находится множество архитектурных памятников, датируемых IX веком, среди которых здание университета, а также мечети), а новая называется Фес-эль-Джежид (в этой части Феса можно увидеть роскошный султанский дворец, построенный в XIV веке).



10. *Пустыня Сахара.* Одно из самых невероятных мест в пустыне Сахара – дюны Эрг-Шебби. Высота песчаных насыпей достигает 150 метров! Увидеть ярко-оранжевые дюны можно неподалеку от поселка Мерзуга.

Национальная кухня

Марокканская кухня – одна из самых изысканных и популярных в мире. Ее разнообразие впечатлит даже самых изысканных гурманов. Все это благодаря тому, что здесь присутствуют элементы и традиции европейских, еврейских, арабских и африканских кухонь.



Основным отличием марокканской кухни от других является большое количество здешних трав и специй, которые обязательно добавляются при приготовлении того или иного блюда.

Также следует отметить, что готовятся все блюда из местных выращенных овощей, различных фруктов и, конечно, из-за рядом находящегося моря, морепродуктов.

Жители Марокко отдельное место выделяют мясу. В основном готовят из баранины, они ее жарят, варят, тушат и т. д.

Традиционными блюдами королевства являются кускус и тажин. Кускус – блюдо, которое готовится в течение нескольких часов, в его основу входит паровая манка, мясо ягненка и овощи. Тажин – еще одно национальное и любимое мясное блюдо жителей, основной ингредиент – говядина.

Для приготовления этого блюда, требуется замариновать говядину в большом количестве приправ и потом готовить ее в специальной глиняной посуде в специях и лимонном соке.

Что относительно первых блюд, то марокканцы готовят огромное количество различных супов: например, суп, приготовленный из баранины и бобовых, называется харира, суп из чечевицы, фасолевый

суп и много других, в основу которых входит рыба, курица и мясо. Все эти супы, как и большинство других народов, жители Марокко едят с хлебом, пекут хлеб сами практически в каждом доме.

Отдельное внимание нужно выделить сладостям в Марокко. В основном здесь готовятся сладости из орехов и меда, добавляются также сухофрукты и различные пряности. Национальными вкусностями являются: кааб-эль-гзаль, подобный обыкновенному круассану, баклава, также макруд и гориба (напоминает овсяное печенье).

Пьют жители королевства очень крепкий кофе и зеленый чай с мятой, при этом, по традиции, чай должен быть с добавлением большого количества сахара.

10 интересных фактов о Марокко

1. Университет в древнейшем имперском городе Фес был основан в 859 году и является одним из старейших в мире.
2. В Касабланке, самом населенном городе страны, находится самое высокое в мире религиозное сооружение. Это минарет мечети Хасана II, который на 40 метров выше итальянского собора Св. Петра.
3. Еще во времена французской колонизации в стране был введен запрет на посещение мечетей тем, кто не исповедует ислам. Этот запрет действует и сейчас.
4. Марокканские торговцы известны своим азартом и тем, что завышают цены на товары настолько, что туристам просто необходимо торговаться. В результате торга цена может быть снижена в 10 раз.
5. Считается, что святыня Sidi Yahya, расположенная в марокканском городе Уджда (Oujda), является могилой Иоанна Крестителя.
6. С 1922 до 1956 годы город Танжер имел международный статус, поскольку им управляли представители восьми европейских стран.
7. Марокко занимает 12-е место в ряду самых богатых стран Африки.
8. Страна является мировым лидером производства и продажи гашиша.
9. В стране есть много доступных и популярных горнолыжных курортов. Лучшим временем для отдыха считаются январь и февраль.
10. Марокканцы – один из самых дружелюбных и гостеприимных народов мира.