Verpflegung \"on the road\" in Marokko

Geschrieben von snoeren - 2010/11/17 09:20

Morgen zusammen,

wie einige von euch vielleicht bereits mitbekommen haben werde ich Anfang Dezember auf eine einwöchige Rundreise durch den Atlas von Marrakesch starten. Da ich mit dem Rennrad und minimal Gepäck reisen möchte stellt sich mir die Frage der Verpflegung unterwegs. Durch die zügige Fahrweise werde ich ja schon einiges verbrennen und kiloweise Müsliriegel kann ich auch nicht aus Deutschland importieren.

Gibt es eine marokkanische Spezialität die besonders Kohlenhydrate und Energiereich ist? Vielleicht sowas wie ein Fruchtbrot o.ä.?

Klar werde ich ab und an auch einkehren wollen, vorausgesetzt ich finde unterwegs ein Restaurant, aber die Erfahrung hat gezeigt dass es sinnvoll ist immer genug Futter zum verbrennen dabei zu haben :)

Schönen Tag euch allen
Sören

Aw: Verpflegung "on the road" in Marokko

Geschrieben von Blanche - 2010/11/17 12:34

Es gibt überall kleine Laden auf die Asphaltstrecke wo du fährst mit frischen Brot. Kase und Dosen Fisch gibt es auch. Manchmal gekochte Eier. Und wenn du mochtest machen die auch dein Brot fertig. Auch gibt es dort Choco Riegeln und kleine Cakes. Am Anfang wurde Ich etwas Dadeln kaufen die sind auch sehr energiereich.

Blanche
Traveling the world on a bicycle

Aw: Verpflegung

Geschrieben von snoeren - 2010/11/17 14:51

Es gibt überall kleine Laden auf die Asphaltstrecke wo du fährstDas ist ja wie im Paradies, im nehme dich beim Wort B)

Aw: Verpflegung \"on the road\" in Marokko

Geschrieben von Blanche - 2010/11/17 15:30

Manchmal ist nicht so deutlich wo ein Laden ist aber dann soll mann nachfragen. Nur in der Mittlere Atlas gab es sehr sehr wenig Laden. Und wann mann Piste Fahrt ist es auch Knapp. Aber auf Asphalt in den Suden....

Aw: Verpflegung \"on the road\" in Marokko

Geschrieben von soundZ - 2010/11/17 16:57

Hey Sören,

also wie Blanche schon schreibt, man bekommt in fast jedem kleineren Dorf etwas brauchbares zu futtern.

Wir haben uns in Marrakech aber noch zusätzlich mit Müsliriegel-ähnlichem Zeug eingedeckt, das zum einen sehr lecker und zum anderen sehr haltvoll ist.

Wie das genau heisst weiss ich nicht. Das wird aber in unterschiedlichen Formen überall von kleinen Händlern in den Souks verkauft (Nüsse in Honi, Erdnüsse in weißen Nugat etc...). Das Zeug wird nur bei niedrigen Temperaturen steinhart! :P

Aw: Verpflegung \"on the road\" in Marokko

Geschrieben von Jan - 2010/11/17 20:21

Sören,
die vorgeschlagenen Datteln, mit denen man sich gut in M´raksch eindecken kann, sind eine lohnenswerte Energiequelle.
Ansonsten bestätige ich, dass Du auf Deiner Runde keine 10 km ohne kleinen Krämerladen haben wirst ;-)

Bon appétit

Jan

=====

Aw: Verpflegung \"on the road\" in Marokko

Geschrieben von snoeren - 2010/11/18 18:38

Datteln, Nüsse, Brot, Käse und türkischer Honig. Yammie! Mit solchen Kalorienbomben lässt es sich bestimmt gut leben. :)

=====

Aw: Verpflegung

Geschrieben von Blanche - 2010/11/18 20:40

snoeren schrieb:

Datteln, Nüsse, Brot, Käse und türkischer Honig. Yammie! Mit solchen Kalorienbomben lässt es sich bestimmt gut leben. :)

türkischer Honig? Oder Marokkanischer Honig?

Blanche

Traveling the world on a bicycle

=====

Aw: Verpflegung

Geschrieben von snoeren - 2010/11/19 11:43

türkischer Honig? Oder Marokkanischer Honig?]Bei uns wird der weiße Nougat mit Nüssen türkischer Honig genannt. Falls es einen marokkanischen Honig geben sollte, der auch mit Nüssen und Trockenfrüchten versetzt ist, nehme ich diesen natürlich gerne als Proviant mit ;)

=====

Aw: Verpflegung \"on the road\" in Marokko

Geschrieben von Blanche - 2010/11/19 11:59

Hab es mal gesehen in Essouira.

=====