DUMONT

DIREKT

Provence

INSTAGRAM-ABILITY IST ALLES!

River deep, mountain high

Summ, summ, summ ...

KLINGT UND SCHMECKT GUT

LA CITÉ DES PAPES

Unter dieser Brücke musst Du durch

Wellness auf römisch

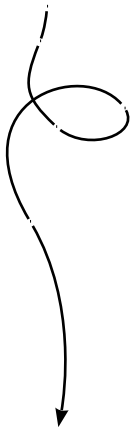
DER STRAND IST DAS ZIEL

4 5 6 7 8 9 10 11

MIT GROSSEM FALTPLAN

15 x die Provence direkt erleben

Provence



Klaus Simon

Inhalt

Das Beste zu Beginn
S. 4

Das ist die Provence
S. 6

Die Provence in Zahlen
S. 8

So schmeckt die Provence
S. 10

Ihr Provence-Kompass
15 Wege zum direkten Eintauchen in die Region
S. 12

Die gebirgige Provence
S. 15

Saint-Paul-Trois-Châteaux und das Tricastin S. 16

1 Cherchez la truffe! – **Trüffelland Tricastin**
S. 17

Vaison-la-Romaine S. 19
Malaucène und Mont Ventoux S. 20
Carpentras S. 21
Sisteron S. 23
Forcalquier S. 24

2 Mord im Paradies – **auf den Spuren von Pierre Magnan**
S. 26

Manosque S. 28
Digne-les-Bains S. 29
Valensole S. 31

3 Pack' die Badehose ein – **mit dem Train des Pignes nach Nizza**
S. 32

4 Lila Sause – **Lavendel auf dem Plateau de Valensole**
S. 34

Moustiers-Sainte-Marie S. 36
Gorges du Verdon S. 37

5 Durch den Grand Canyon der Provence – **der Sentier Martel**
S. 39

Rhône-Tal und Camargue
S. 43

Orange S. 44
Châteauneuf-du-Pape S. 45

6 Beim »Homer der Insekten« – **l'Harmas de Fabre**
S. 46

7 Ein Papst von einem Wein – **Châteauneuf-du-Pape**
S. 49

L'Isle-sur-la-Sorgue S. 52
Fontaine-de-Vaucluse S. 53
Avignon S. 54

8 Blaue Stunde – **der Palais des Papes von Avignon**
S. 60

Uzès S. 63

9 Paddler, zur Sonne, zur Kultur! – **mit dem Kanu zum Pont du Gard**
S. 64

Saint-Rémy-de-Provence S. 66
Arles S. 68

10 Schöne Römerin – **das antike Arles** S. 72

Saintes-Maries-de-la-Mer S. 76
Die Camargue S. 77

11 Take a ride on the wild side – **Radtour in der Camargue** S. 78

Aix und der Süden

S. 81

Apt S. 82
Roussillon S. 83
Bonnieux S. 84
Ménerbes S. 85
Cucuron S. 86
Lourmarin S. 88
An der Durance S. 89

12 Ein Naturpark wird fahrradtauglich – **Tour du Luberon à vélo** S. 90

13 Avantgarde im Weinberg – **das Château La Coste** S. 93

Aix-en-Provence S. 95

14 Marais der Provence – **das Quartier Mazarin von Aix** S. 100

15 Heiliger Berg! – **die Montagne Sainte-Victoire** S. 102

Saint-Maximin-la-Sainte-Baume S. 104
Cotignac und die Provence Verte S. 106
Correns und das Argens-Tal S. 108

Hin & weg S. 110

O-Ton Provence S. 116

Register S. 117

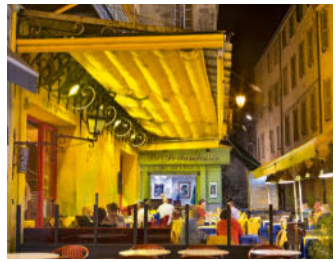
Abbildungsnachweis, Impressum S. 119

Kennen Sie die? S. 120

Das Beste zu Beginn

High Noon à la provençale
Zwölf Uhr mittags irgendwo in der Provence. Aus den Weinbergen und Melonenfeldern rappelt eine Armada klappriger Kleintransporter vor die Dorfbar. An der Theke wird großes provenzalisches Provinztheater gegeben. Man munkelt im rollenden Akzent des Midi über Trüffelspionage in britischen Labors, wettert gegen Eurokraten in Brüssel. Und darauf einen Pastis!

Frühlingsgefühle
Im Februar kündigt die Mandelblüte das Ende der kalten Jahreszeit an. Das Leben auf den Caféterrassen von Orange bis Arles, unter den noch kahlen Platanen der Dorfplätze wird zur Verheißung auf einen endlosen Sommer. »Wer die Provence liebt, liebt die Welt«, schrieb Nobelpreisträger Jean Giono. Und das Leben.



Marktglück
Alles ist Bio auf dem Wochenmarkt von Correns (► S. 109), alles direkt vom Erzeuger auf dem Abendmarkt von Velleron. Mein Lieblingsmarkt aber bleibt der von Arles: Größer ist keiner, besser bestückt mit allem, was Provence und Mittelmeer hergeben, auch nicht.

Dorfschönheiten
Was Venasque, Lourmarin, Seillans gemeinsam haben? Sie gehören zum Kreis der »schönsten Dörfer Frankreichs«. Die Aufnahmekriterien sind streng: Das Dorf darf nicht mehr als 2000 Einwohner haben, muss in seiner Gesamtheit geschützt sein, die Kandidatur von der Dorfgemeinschaft unterstützt werden.

Avantgarde im Weinberg
Ein neuer Trend: Weingüter zeigen zeitgenössische Kunst. Allen voran das Château Lacoste (► S. 93), wo eine gigantische Spinnenplastik von Louise Bourgeois ihre Beine in ein Wasserbassin setzt. Oder die Commanderie Peyrassol oder das Château Vignelaure.

Gartenlust
Als Louisa Jones vor gut 30 Jahren begann, die Gärten der Provence systematisch zu besichtigen, wurde aus der kanadischen Literaturprofessorin die Expertin für den südfranzösischen Garten. Den »Pavillon de Galon« in Cucuron, wo 6000 Iris ein blaues Wunder vollbringen, mochte sie besonders. Ist auch mein Lieblingsgarten und gehört meinem Fotografenfreund Guy Hervais.

!

Vive le vélo!
Leute, fahrt mehr Rad in der Provence! Es muss ja nicht gleich der Mont Ventoux sein, über dessen kahlen Gipfel sich die Tour de France alle paar Jahre quält. Ein paar Höhenmeter weniger tun's auch. Meine Lieblingsrouten? Führen einmal um den Luberon, auf einem Netz super markierter Radwege.

Mein letztes Frühstück …
… ist eine *Négrette de Porquerolles,* eine alte provenzalische Feige, die eines braucht: viel Sonne. Und eines nicht verträgt: Frost. Gefunden habe ich sie in einer Baumschule nördlich von Carpentras, die auf Feigen spezialisiert ist. Die schwarzvioletten Früchte schmecken honigsüß. Dafür schleppe ich das 3 m hohe Ungetüm im Herbst gern in den Keller.

La vie en rosé
Pétale de Rose, Rosenblatt, heißt die Cuvée aus Grenache, Cinsault, Syrah und Mourvèdre, mit der das Comeback des Rosé begonnen hat. Dahinter steht Régine Sumeire, die Winzerin, die den besten Rosé der Provence keltert, der zudem Bio ist. Leicht in der Frucht ist er, mit einem Hauch von Anis auf der Zunge. Santé!

Aus der Provence habe ich neben der Lust auf Liegestuhl, Rosé und Wandern auch ein paar Ausdrücke mitgebracht. *Qué pastis!* grummle ich schon mal, wenn was schief läuft. Und *fada,* verrückt, ist für mich jeder Drängler auf der Autobahn.

Fragen? Erfahrungen? Ideen?

Ich freue mich auf Post.

@ *Mein Postfach bei DuMont:*
simon@dumontreise.de

Das ist die Provence

Wenn kurz vor Orange die ersten Zypressen am knallblauen Himmel kratzen, weiß man: Hier beginnt die Provence. Nur welche? Die Provence vereint so unterschiedliche Landschaften wie die von den Ausläufern der Südalpen geprägte Hochprovence, die antike Kulturlandschaft von Vaison-la-Romaine bis Saint-Rémy-de-Provence, die flachen Reisfelder und Sümpfe der Camargue, dichtbewaldete Mittelgebirge wie den Luberon oder spektakuläre Canyons wie die Gorges du Verdon.

Unter der Herrschaft des Mistral

Soweit der Mistral reicht, reicht auch die Provence, lautet ein Sprichwort. Genau so weit reicht auch das Blau des Himmels – denn der Mistral fegt jede Wolke vom Firmament. Das ist seine gute Seite. Seine schlechte Seite: Nichts kann den eisigen Nordwind bremsen, auch nicht der 1909 m hohe Mont Ventoux, der heilige Berg der Provence. Gnadenlos faucht fällt er durch das Rhône-Tal in die Provence herein, und lässt alle bibbern.

Welche Olive darf's denn sein?

Ungefähr 3,5 Mio. Olivenbäume zählt die Provence. Bei der Frage nach der besten Sorte scheiden sich die Geister. Manche schwören auf die Salonenques aus Salon-de-Provence, andere auf die rötlichen Grossanes der Alpilles. Doch auch die Berruguettes aus dem Rhône-Delta, die fleischigen Picholines oder die kleinen Olives de Nice haben ihre Verfechter.

Antike Gene und päpstliches Erbe

Griechen gründeten um 600 v. Chr. Massalia, das heutige Marseille. Als sie 125 v. Chr. die Römer um Hilfe gegen einen keltischen Einfall bitten, helfen diese bereitwillig. 80 v. Chr. wird die Provence Teil der römischen Provinz Gallia Narbonensis. In der Spätantike zerfällt das römische Reich. Doch Rom tritt ein zweites Mal auf die Bühne, als Papst Klemens V. 1309 seinen Amtssitz nach Avignon verlegt. Die Päpste bleiben bis 1411 dort – und hinterlassen einen der größten gotischen Paläste Europas. Das kulturelle Erbe von Griechen und Römern prägt den provenzalischen Alltag bis heute. Mit im Gepäck hatten bereits die Griechen den Olivenbaum und die Weinrebe. Auch *la sieste,* eine ausgedehnte Mittagspause, gehört zum Erbe, und der Sinn für Genuss, für Essen, Wein und heiteres Beisammensein.

Reichtum Wasser

Wasser ist der eigentliche Reichtum der Provence. Überall gluckert es aus Kanälen, mit denen seit der Antike die Felder bewässert werden. 20 % des französischen Obstes und Gemüses werden in der Provence erzeugt. Fast ein Viertel der Obst- und Gemüseanbauflächen entfällt auf Bio-Höfe – macht Nummer eins unter den französischen Regionen. Die Provence ist zudem Spitzenreiterin beim Anbau von Kopfsalat, Äpfeln, Kirschen, Zucchini, Tafeltrauben, Feigen, Reis. Den mit Abstand größten Anteil unter den landwirtschaftlichen Betrieben aber belegen Weingüter.

So lila leuchtet nur echter Lavendel: Jeder Bund ist ein olfaktorischer Großangriff!

Lavendel und Lavendin

Echter Lavendel (botanisch ›Lavandula angustifolia‹ oder ›Lavandula vera‹) macht weniger als 5 % der gemeinsamen Anbaufläche aus. Beim Gros handelt es sich um Lavendin (botanisch ›Lavandula latifolia‹), ein Hybrid mit deutlich höherem Kampfergehalt. Für die Parfüm- und Heilmittelherstellung kommt nur der fein duftende echte Lavendel infrage. Lavendin hingegen wird als Duftzusatz bei Putzmitteln verwendet.

Vive la Cité!

In Arles hat Stararchitekt Frank O. Gehry einen verschachtelten, verspiegelten Turm für die Luma-Kunststiftung gebaut. Aix klotzt ein neues Kulturquartier aus dem Boden und schickt dafür eine Internationale von Avantgarde-Architekten ins Rennen. In Avignon beleben flippige Foodie-Küchen die mit einer *mur végétal* begrünte Markthalle, und aus Belle-Époque-Bauten werden coole Hostels. Kurzum, die Städte der Provence sind keine Freiluftmuseen, sondern haben selbstbewusst den Sprung ins 21. Jh. vollzogen.

Pastis und Pétanque

Pastis ist provenzalisch und und bedeutet Mischung. Hinein gehören Anis, Lakritz, Fenchel, Muskat, Vanille, Zimt, Zucker und 45-prozentiger Alkohol. So schreibt es das Rezept vor, mit dem Paul Ricard in den 1930er-Jahren die Bars der Provence eroberte. Wer dort mit Expertenwissen glänzen möchte: Eine *momie* (Mumie) ist ein winziges Gläschen Pastis, mit Minzsirup heißt er *perroquet* (Papagei), mit Granatapfelsirup *tomate*, mit Mandelmilchsirup *mauresque* (Moriske). Wer in der Provence Pastis sagt, muss auch *pétanque* sagen – und bloß nicht *boule* wie in Nordfrankreich. In der Provence heißt das Spiel Pétanque, was sich aus *pé* (Fuß) und *tanco* (fest am Boden) zusammensetzt.

Die Provence in Zahlen

1

Ei legen Flamingos, das dann für einen Monat von beiden Vogelpartnern bebrütet wird.

4

Nationalparks fallen ganz oder teilweise auf die Provence.

5

Arten Mittelmeerfisch gehören in die Bouillabaisse. Nach oben gibt es keine Begrenzung. Faustregel: Alles, was im Mittelmeer zwischen Marseille und Saint-Tropez vorkommt, ist erlaubt, also auch Muscheln, Tintenfisch oder Krebse. So legt es die offizielle Charte de la Bouilabaisse fest.

12

Melonen pro Jahr auf Lebenszeit verlangte der Schriftsteller Alexandre Dumas von der Stadt Cavaillon, deren Bücherei er im Gegenzug 400 Bücher stiftete.

13

Desserts werden beim traditionellen Weihnachtsessen serviert – stellvertretend für Christus und seine 12 Apostel.

50

Gramm grüner Anis pro Liter gehören ins Rezept für den Pastis.

87

Bilder malte Paul Cézanne von der Montagne Sainte-Victoire.

100

Jahre alt kann die in der Provence heimische Hermann-Schildkröte werden.

320

Stundenkilometer Windgeschwindigkeit ist der Rekord beim Mistral.

500–1000

Euro kostet das Kilo Trüffeln auf dem Marché aux truffes in Richerenches.

580

ganzjährig praktikable Kletterrouten locken Schwindelfreie in die Dentelles de Montmirail.

600

Meter hoch sollte ein Lavendelfeld mindestens liegen.

620–800

Gramm wiegt eine Boule-Kugel.

759

Quadratkilometer machen Arles zur flächenmäßig größten Kommune Frankreichs.

80 0000

Instagram-Einträge wurden im Sommer 2019 unter dem Hashtag #lavenderfields und dem Ortsnamen Valensole gezählt.

3 500 000

Olivenbäume stehen in der Provence.

1909

Meter hoch ist der höchste Gipfel der Provence, der Mont Ventoux.

So schmeckt die Provence

Der Tisch ist reich gedeckt: Olivenöl, Fisch, Meeresfrüchte, Lamm, viel Gemüse prägen die provenzalische Küche – keine schwere Kost also. Spezialitäten sind Lammkoteletts mit Thymian und Rosamarin, Kaninchen in Weißwein mit Knoblauch und Tomaten, gegrillte Dorade und Seebarsch mit Fenchel, Bouillabaisse – die Côte d'Azur ist nah. *Petits farcis,* junges Gemüse mit oder ohne Füllung, wird als Ganzes fritiert.

Cuisine du terroir, Cuisine du marché

Früher als in anderen Regionen Frankreichs hat man sich in der Provence auf die traditionelle Zubereitung besonnen, besonders beim Olivenöl. Das Engagement hat sich ausgezahlt: Olivenöl hat in den Töpfen der Haute Cuisine über die Butter gesiegt, nicht nur im Süden. Immer mehr Sterne gehen über der Provence auf, sodass längst vom Triumph der Küche des Südens über die des Nordens gesprochen werden darf. Selbstbewusst und mediengerecht setzen sich die *chefs de cuisine* der Provence in Szene, allen voran Sechs-Sterne-Koch Alain Ducasse. Ihre Nachhut bilden die vielen alteingesessenen Dorfgasthöfe und immer öfter auch trendige Bistros. *Cuisine du terroir* heißt das an allen Töpfen propagierte Schlagwort. Gemeint ist damit eine Küche, die auf regional verwurzelten Aromen und Zutaten fußt. Die nach Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut duftet, nach Knoblauch und sonnengereiftem Gemüse schmeckt. Die beim Lamm nur *agneau de Sisteron,* und bei Melonen nur die honigsüßen Früchte aus Cavaillon gelten lässt. Gewiss ist dies eine Mode, die Altbekanntes wie gefüllte Zucchiniblüten oder Trüffel urplötzlich zu der Küchenweisheit letzter Schluss macht – aber eine mit soliden Traditionen. Tradition verbunden mit Tagesangebot serviert auch die *cuisine du marché:* Gekocht wird, was jeweils auf dem Markt angeboten wird.

F FORMULE

Klingt ein bisschen nach Chemiebaukasten, hat aber mit Formeln nichts zu tun. Gemeint ist mit *formule* ein günstiges Mittagsangebot, das die viele Restaurants unter der Woche auf der Karte haben. Etwa Vorspeise und Hauptgang oder Hauptgang und Dessert, manchmal mit einem Glas Wein, manchmal mit Kaffee zum Schluss.

Leichte Sommerkost

Vegetarier, freut euch auf *ratatouille, beignets de fleur de courgettes* (Zucchiniblütenkrapfen, *petits farcis, anchoiade* (rohes Gemüse zum Eindippen in einer Anchovis-Kapern-Olivenölpaste oder in Aioli), *tapenade* (Olivenpaste, die auf gegrilltes Brot gestrichen wird). Auch die *soupe au pistou,* eine Gemüsesuppe mit Basilikum und Knoblauch, ist leichte Sommerkost. Nicht ganz so leicht, aber ebenfalls fleischlos sind im Winter Pasta mit Trüffel oder eine *brouillade de truffes,* Trüffelrührei.

Köstliche Küchenimporte

Pizza, Pasta, Gnocchi oder der Kichererbsenfladen *socca* sind kulinarische Mitbringsel italienischer Zuwanderer, Coucous und Tajine Geschenke der nordafrikanischstämmigen Gemeinschaft.

Gewöhnungsbedürftig sind *pieds et paquets* aus der Provence: Lammfüße und -innereien in Weißwein-Tomatensauce, gewürzt mit Kräutern der Provence. Schmecken gut zubereitet allerdings grandios. So wie auch *caillettes,* Fleischklößchen mit viel Mangold, oder eine *daube provençale,* eine Gulaschvariante, bei der das Rindfleisch in Rotwein eingelegt wird

Wo esse ich was und wann?
Café oder Bar bedeutet soviel wie Kneipe. Für den Hunger zwischendurch gibt es ein Sandwich, eine Pizza oder *pissaladière,* einen Salat. Für *petits fours* und Kuchen geht man in einen *salon de thé.* Restaurants haben feste Mittags- und Abendzeiten – wobei es im Sommer abends spät werden kann. Und feste Regeln: Entweder wählt man ein Menü, oder man speist teurer à la carte. Anders erhält es sich in den Brasserien: Das Konzept heißt »durchgehend warme Küche«, auch zu später Stunde. Unter Bistro verstand man früher einfache Restaurants, in denen man unkompliziert und flott etwas essen konnte. Der Begriff hat einen enormen Bedeutungswandel durchlaufen. Hochküche, hohe Preise und Bistro schließen sich schon lange nicht mehr aus. Geblieben ist der im Gegensatz zum Restaurant weniger formelle Rahmen.

Santé
Schmeckt immer und immer besser: der Rosé, dessen Qualität enorm zu- und dessen Farbe kräftig abgenommen hat. Blass und manchmal kaum noch von einem Weißwein zu unterscheiden ist ein moderner, frischer Rosé der AOC Côtes de Provence, auf die 80 % aller Weinberge entfallen. Kräftig sind die Rotweine, deren Geschmacksskala von fruchtig bis würzig reicht. Auch hier hat die Qualität kräftig zugelegt und Newcomer wie die Coteaux du Luberon, Coteaux du Tricastin oder Coteaux de Pierrevert nach oben gebracht. Die nobelsten Roten kommen von der Rhône, angefangen bei den Côtes-du-Rhône-Villages über einige AOC wie Gigondas oder Vacqueras bis zum prestigeschweren Châteauneuf-du-Pape.

POMME DE TERRE CUITE AU FOUR AUX TRUFFES NOIRES, ET CRÈME DE TRUFFES

Vorbeitungszeit 35 Min.,
Garzeit 60 Min.

Zutaten für 4 Personen
2 große oder 4 mittelgroße Kartoffeln
50 g Butter
250 cl leichte Sahne
120 g schwarze Trüffel
Olivenöl
Fleur de Sel aus der Camargue
grob gemahlener Pfeffer

Zubereitung
Ofenkartoffeln schälen und abspülen. 2 bzw. 4 Blatt Alufolie bereitlegen (je 20 cm breit). Butter schmelzen, Alufolie mit der flüssigen Butter bestreichen, die Kartoffeln darin einrollen und 60 Min. bei 160 °C im Ofen backen. Für die Trüffelcrème die Sahne mit ein bisschen Saft der garen Kartoffeln und ein wenig fein geraspelter Trüffel köcheln lassen, cremig rühren.

Anrichten
Die Kartoffeln in zwei Hälften schneiden und auf die Sahnesauce in tiefe Teller legen. Die Trüffel in sehr feinen Scheiben darüberhobeln. Das Ganze mit Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer abrunden.