

Sandy Neumann

SPEISE FÜHRER



SÜDFRANK REICH

30 typische Speisen, ein Blick in die Töpfe und Tipps für Märkte
und Restaurants in der Region Provence-Alpes-Côte d'Azur



CON
BOOK.

Hinweis: Die Inhalte des
Einbandes finden Sie am
Ende des Buches.

SPEISE FÜHRER

Die 30 authentischsten Speisen aus Provence-Alpes-Côte d'Azur

Fisch, Fleisch und mehr

Bouillabaisse	34	Agneau de Sisteron	54
Poutine	38	Daube provençale	58
Poutargue de Martigues	42	Brousse du Rove	62
Anchoïade	46	Taureau de Camargue	66
Banon	50	Tellines à la Camarguaise	70

Gemüse und mehr

Oliven und Olivenöl	80	Salade niçoise	102
Soupe au Pistou	86	Früchte der Provence	106
Ratatouille	90	Mesclun	112
(Petit) Épeautre	94	Schwarze Wintertrüffel	116
Tapenade und Aioli	98	Riz de Camargue	122

Gebäck, Dessert und mehr

Pan Bagnat	138	Calissons d'Aix	158
Fougasse	142	Fruits confits	162
Pissaladière	146	Navettes de Marseille	166
Marrons glacés	150	Tarte Tropézienne	170
Kichererbsen für Socca & Co.	154	Weißer Nougat	174

Rund um die Kulinarik der Provence-Alpes-Côte d'Azur

Einige Worte vorab	2
Die Küche der Provence-Alpes-Côte d'Azur	6
Marseille – kosmopolitische Food-City	20
Märkte und Treffpunkte für Genießer	26
Getränke als passende Begleiter	74
So gesund isst Provence-Alpes-Côte d'Azur	126
Biologische Erzeugnisse, Nachhaltigkeit und mehr	130
Essen und Übernachten typisch provenzalisch	178
Sprachhilfe	182
Kulinarische Orte und Begriffe	186

Fisch, Fleisch und mehr

Gemüse und mehr

Gebäck, Dessert und mehr

Einige Worte vorab

In heißen Sommern dem Zirpen der Zikaden lauschen. Mit einem Glas eiskaltem Rosé im Schatten der Platanen sitzen und dem Treiben auf dem Marktplatz zuschauen. Den beginnenden Abend mit einem Pastis und einigen mild-säuerlichen Oliven einläuten. Sich vom betörenden Duft der lilablau schimmernden Lavendelfelder verzauern lassen. Saftige, süße Tomaten und sonnengelb leuchtende Zucchini Blüten, die einen anlachen und in den Einkaufskorb springen wollen. Das Summen der Bienen, die in Rosmarin und Thymian den Nektar für kräftigen Honig sammeln. Die bimmelnden Glöckchen der Schafe, die in den Bergen friedlich über die Weiden ziehen, im Stall mit den Ziegen meckern und den Käse aus den Kastanienblättern wickeln. Am großen Blau sitzen, den Wellen zuhören bis einem in heller Vorfreude auf Fisch und Meeresfrüchte das Wasser im Mund zusammenläuft.

Sinnlich und verführerisch

Mit allen Sinnen entdecken und genießen. Wo sollte das besser gehen als hier? *La Provence*, von jeher ein Sehnsuchtsziel, das unzählige Künstler und Bohemiens angezogen und umschmeichelt hat und dessen verführerische Anziehungskraft ungebrochen ist. Der Inbegriff des Südens wartet darauf, kulinarisch von Ihnen entdeckt zu werden. Opulente Tafelrunden und genüssliche Festivaltage waren hier bereits in der Antike.

Es gibt viel zu entdecken

Unmöglich, die große Region nur einmalig zu bereisen. Gehen Sie davon aus, dass die Provence Sie umschmeicheln wird und Sie wiederkommen wollen. Jede Jahreszeit und Gegend beschenkt Sie aufs Neue. Und so ist es auch unmöglich, nur von *der* provenzalischen Küche zu sprechen. Küchen trifft es besser.

Ein reich gedeckter Tisch ist die Provence zu jeder Jahreszeit. Das Gefühl, sich



Zeitig im Frühjahr gibt es bereits wohlschmeckende Erdbeeren und Kirschen aus Carpentras.



Blick auf den Heiligen Riesen der Provence – der Mont Ventoux

im Schlaraffenland zu befinden, überkommt einen schnell. Spätestens, wenn die ersten Erdbeeren aus Carpentras in kleinen Holzkörbchen, *Barquettes* genannt, an den Marktständen auftauchen, ist Frühling. Ende Mai leuchten rot und knackig die Kirschen vom Mont Ventoux.

Eine *Anchoiade* und *Poutargue* am Meer, zusammen mit einem *Grand Aioli*, das alles im Sommer und am langen Gartentisch, geteilt in großer Runde – was könnte schöner sein!

Die typische *Cuisine niçoise* mit *Pissaladière* und *Pan Bagnat* oder Dinkel und Kichererbsen aus den Alpen in einem reichhaltigen Salat, Reis und Stierfleisch aus der Camargue im Schmorgericht *Daube* oder Schwarze Trüffel aus den Hainen rund um Richerenches für ein kräftiges Omelette im Winter – ein Genussreiseziel ist die Provence das ganze Jahr.

Sie werden es sicher vermuten: Jede Familie hat ihre jeweils besten Rezepte für die provenzalische Küche, sei es für die köstlichen *Tomates farcies*, eine *Soupe au Pistou* oder die *Ratatouille*. Worüber Einigkeit herrscht: Wein und Olivenöl gibt es hier in bester Qualität.

In den Rezepten der Provence verbinden sich altes Wissen und neue Einflüsse. Sie entwickeln sich weiter und bleiben sich zugleich treu.

Ein kostbares Gut

Die reichen Gaben sind nicht selbstverständlich. Ein Stück Demut und Dankbarkeit steht uns gut angesichts der Geschenke der Natur. Und es gilt, diese Geschenke und die Menschen, die mit ihnen arbeiten, um die Tische zu decken, zu schützen. Reisen Sie verantwortungsvoll, kaufen Sie lokal, am besten direkt von den Erzeugern, helfen Sie, gute Spuren zu hinterlassen. Lassen Sie sich treiben, anziehen und kommen Sie vor allem mit großem Appetit und einer ordentlichen Portion kulinarischer Neugier.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare, abwechslungsreiche und genüssliche Entdeckungsreise mit allen Sinnen.



Ihre
Sandy Neumann



Informationen zum Buchkonzept

Sich einer Gegend anzunähern und sie zu entdecken geht am besten kulinarisch. Die Großregion Provence-Alpes-Côte d'Azur bietet unzählige Gelegenheiten, hochwertige Produkte und Speisen kennenzulernen. Hinter dem etwas sperrigen Namen verbergen sich die Départements Alpes-de-Haute-Provence (04), Hautes-Alpes (05), Alpes-Maritimes (06), Bouches-du-Rhône (13), Var (83) und Vaucluse (84).

Sie erfahren Wissenswertes über dreißig Produkte und Speisen aus den verschiedenen Regionen und erhalten Hinweise, wo Sie diese am besten einkaufen oder im Restaurant essen können. Sie finden Empfehlungen für reizende Märkte, hübsche Geschäfte mit Nützlichem und Schönem und für passende Mitbringsel. Dafür können Sie

sich an den Ordnungszahlen der Départements, den ersten beiden Ziffern der Postleitzahl orientieren, und wissen so, in welcher Gegend Sie gerade unterwegs sind.

Zum Beispiel probieren Sie in Marseille (13) die *Bouillabaisse* oder *Chichi Frégi*, das beste Fast Food. Und abends nehmen Sie einen Patis in einer der Kneipen im Altstadtviertel Le Panier oder am Vieux Port, dem alten Hafen. Saint-Tropez (83) wartet mit einem Stück echter *Tarte Tropézienne* auf Sie. Les Halles, die Markthallen von Avignon (84), gehören zu den schönsten überdachten Märkten. Belegen Sie einen Kochkurs bei Pascal Barnouin vom Restaurant Maison de la Tour. Er geht mit Ihnen einkaufen und verrät, wo Sie den besten Käse und Fisch bekommen.

Sind Sie zeitig im Jahr unterwegs, fahren Sie im Februar nach Menton (06), wenn die berühmten Zitronen die ganze Stadt in ein Gelb tauchen, das Sie so noch nicht gesehen

haben. Degustieren Sie in den hohen Lagen der Hautes-Alpes (05) Wein der Rebsorte Mollard; die rare Besonderheit passt ganz hervorragend zum Lamm aus Sisteron (04).




Eine Vielzahl an Tipps unterstützt Sie dabei, zum Beispiel typisch provenzalisch zu übernachten. Sie erfahren, welchen Gütesiegeln für gute Qualität Sie vertrauen können und wo vegetarische und vegane Küche angeboten wird. Sofern vorhanden, finden Sie für die Produkte Bezugsquellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Die Brasserie Les deux garçons in Aix-en-Provence ist ein Treffpunkt zu jeder Tageszeit.



Und so funktioniert der Speiseführer Südfrankreich

Die 30 Speisen





-  **Fisch, Fleisch und mehr**
Hauptbestandteil der Speise ist tierischen Ursprungs, darunter sind aber auch für Vegetarier geeignete Anregungen.
-  **Gemüse und mehr**
Als bestimmende Zutat spielen pflanzliche Produkte eine Rolle, vereinzelt können die Speisen um nicht-vegetarische Zutaten ergänzt sein.
-  **Gebäck, Dessert und mehr**
Besondere Spezialitäten von Broten über herzhaft Backwaren bis hin zu Süßspeisen

Speisenkennzeichnungen







Die nachfolgenden Kennzeichnungen beziehen sich auf die Standardzubereitung.

-  **Vegetarische Speisen**
-  **Vegane Speisen**

Hinweise

-  **Besondere Empfehlung**
-  **Alkoholisches Getränk**
-  **Gehobenerer Lokalität, exklusiveres Ambiente**
-  **Normale Lokalität, entspannte Atmosphäre**

Faktensymbole

-  **Adresse**
-  **Öffnungszeiten**
-  **Parkmöglichkeiten**
-  **Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln (in Städten und wo sinnvoll)**
-  **Hinweise und Tipps**
-  **Webseite**

Rund um die Kulinarik Südfrankreichs

In den Sonderteilen geben wir Tipps für Marktbesuche und Informationen rund um Erzeuger, biologische Landwirtschaft, Nachhaltigkeit uvm. Darüber hinaus gibt es Specials zu verschiedenen Themen rund um die typische Kulinarik der Region.

Die Küche der Provence-Alpes-Côte d'Azur

Wir träumen von *La vraie Cuisine Provençale*, die uns das Reiseieber beschert, sodass es kein Halten mehr gibt. Die provenzalische Küche lockt uns in die endlosen Sommer, wie sie es schon mit vielen vor uns getan hat, und zieht uns immer wieder in ihren Bann.

Die Faszination und Anziehungskraft dieser wahren und ehrlichen Küche liegt wohl im Einfachen. Wir sind fasziniert von Farben und Vielfalt auf den opulenten Märkten, wir fühlen uns verbunden mit der Natur, wenn wir den Duft der Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Lavendel in der Nase haben, und wir fühlen uns im kulinarischen Himmel, wenn wir ein frisches Olivenöl, einen Löffel *Bouillabaisse*, eine sonnenreife Tomate, saftige Pfirsiche oder ein Stückchen honigsüßes Nougat am Gaumen spüren. Verführerisches aus der Fülle der Obst- und Gemüsegärten, geprägt vom mediterranen Klima, das die richtige Würze gibt. Die provenzalische Küche ist eine Errungenschaft.

Die drei provenzalischen Brüder

Der Freitag gehört in der Provence noch immer dem *Aïoli*! Vor den Restaurants künden die Tafeln vom traditionellen Gericht. Eine dicke Sauce aus Olivenöl und Knoblauch, so einfach wie wirkungsvoll. Das wusste schon der provenzalische Dichter Frédéric Mistral, der dem Knoblauch die Tugend zuschrieb, »Fliegen zu vertreiben«. Zum *Grand Aïoli* gibt es Fisch, Wellhornschnocken und gekochtes Gemüse. Bereits zu Zeiten der Französischen Revolution wurde im Pariser Restaurant Les Trois-Frères Provençaux *Aïoli* zur *Bouillabaisse* gereicht, dazu las man aus den Briefen des provenzalischen Dichters Alphonse Daudet, der sein Leben lang das Hohelied der Provence und ihrer Küche sang. Noch heute werden *Aïoli*, *Bouillabaisse* und Daudet deshalb mancherorts als die drei provenzalischen Brüder bezeichnet.

Aïoli-Highlight In Marseille probieren Sie ein *Grand Aïoli*-Sandwich im Pain à l'Ail – einfach köstlich.



Was wäre die Provence ohne ihre Lavendelfelder ... eine Route führt zu den Blütezeiten durch die Region.

Entstehungsgeschichte

Von der Antike ins Hier und Jetzt

Für die Zeit bis zum Mittelalter geben nur wenige Schriften Aufschluss über die provenzalische Küche, aber man kann davon ausgehen, dass die Ankunft der Griechen in Massalia, dem heutigen Marseille, viele Gewürze und Zubereitungsarten mitbrachte. So entstand wohl die *Melet*, in der Provence auch *Lou melet* genannt, eine Creme aus fermentierten, kleinen Anchovis, die die Römer Garum nannten.

Der Olivenbaum und sein Öl existierten bereits lange vor den Griechen, die intensive Nutzung wurde durch sie beschleunigt. Zur gleichen Zeit wurde auch der Wein von den Etruskern eingeführt. Die Provence ist die Wiege des französischen Weinbaus, der sich dann über das Rhône-tal ausbreitete.

Die Weitergabe von Rezepten erfolgte mündlich in Familien. Der aus Arles stammende Chronist Bertrand Boysset beschrieb im 14. und 15. Jahrhundert die pro-

venzalische Küche. Danach aßen *les Provençaux* in den Küstengebieten reichlich Brot, grünes Gemüse, sehr wenig Fleisch, dafür Wild und Fisch. Fleisch war knapp. Rinder und Schafe wurden nicht zum Schlachten, sondern zur Arbeit und für Wolle gezüchtet. Die Hirten nahmen Hammelfleisch, salzten es acht Tage lang ein, dann wurde es gewürzt und eingerollt. Das haltbare Fleisch wurde in der Haut des Tieres aufbewahrt. Vor 1910 war Schweinefleisch ein Zeichen von Reichtum.

Mittelalter

In Nizza wurde das Wort *pissalat* um 1539 verwendet, um einen gesalzenen Fisch (*peis salat*) zu bezeichnen. Ende des 16. Jahrhunderts brachten die Italiener Rezepte für *Ratatouille* und *Tomates farcies* nach Frankreich. Die Hochzeit der vierzehnjährigen Katharina von Medici mit dem zukünftigen französischen König Heinrich II. gilt als Schlüsselerlebnis in der Entwicklung der gesamten französischen Küche. Die von Katharina an den französischen Hof mitge-

brachten italienischen Köche führten feines Essen mit erlesenen Zutaten und aufwendiger Zubereitung in die Adelshäuser ein. So hielt die Haute Cuisine auch in den päpstlichen Palästen von Avignon einzug.

Escoffier – der erste kulinarische Autor

Georges Auguste Escoffier (1846–1935) aus dem provenzalischen Villeneuve-Loubet war ein begnadeter Küchenchef und Gastronom und gilt als der erste wahre kulinarische Autor. Sein Geburtshaus ist heute ein Museum für Kochkunst, das Musée Escoffier de l'Art Culinaire. Er entwickelte das Konzept der Küchenbrigade und erschuf Klassiker wie Birne Helene oder Pfirsich Melba.

In die Sommerfrische fahren

Ab Ende des 19. bis hinein ins frühe 20. Jahrhundert entwickelte sich ein boomedender Tourismus für Könige und Fürsten in den Kurorten und Seebädern der Côte d'Azur. Der bezahlte Urlaub wurde 1936 eingeführt und lockte dann auch den normalen Franzosen in die Provence. Durch die Entwicklung des Automobils und der Eisenbahn verkürzten sich die Wege, und auch die Gastronomie wuchs. Die großen Bahnhöfe und Hauptstraßen, hier insbesondere die Nationalstraße 7, entwickelten sich zu Orten der Haute Cuisine. 1915 wurde in Nizza die erste Hotelfachschule eröffnet, an der das Reglement des Service und Etikette bei Tisch gelehrt wurden.

Der Trend zum Kochbuch

Anfang des 20. Jahrhunderts erschienen die ersten Enzyklopädien der französischen Küche. Das Nachschlagewerk *La Cuisinière Provençale* von Jean-Baptiste Reboul, das erstmalig 1900 erschien, ist bis heute eins der besten Kochbücher und antiquarisch nachgefragt.

Ins Hier und Jetzt

1932 erfand Paul Ricard den Pastis de Marseille. Das Getränk ist bis heute ein Dauerbrenner als Apéritif.

Die Mx Bar Im Atrium der Docks Marseille, im Viertel Joliette, taucht man in der Bar in das emblematische Gelb von Pernod Ricard ein, nimmt einen Pastis, der hier *Pastaga* heißt, und speist anschließend im grünen Restaurant.

Das Dorf Correns im Département Var (83) stellte 1997 komplett auf Bioanbau um und ist damit im Weinbau federführend. Gérald Passadat erhielt 2008 seinen dritten Michelin-Stern für das Restaurant Le Petit Nice in Marseille und reihte sich damit in eine Riege unzähliger anderer Sterne-Restaurants in der Provence wie das La Vague d'Or in Saint-Tropez, das Mirazur in Menton oder das L'Oustau de Baumanière in Les Baux-de-Provence.

Neo-Bistro und junge Küche

Modern, progressiv, mit kosmopolitischem Erfahrungshorizont und sehr gut ausgebildet, das sind die jungen Köchinnen und Köche der Bistronomie- und Neo-Bistro-Szene. Sie sind getragen von einem freien Spirit der Weiterentwicklung, bewahren das traditionelle Wissen und bringen gleichzeitig neue Elemente in eine Küche für alle. Essengehen wird liberaler, zwangloser, seelenwärmender. Bistros waren angestaubt, hatten sich in der Mittelmäßigkeit selbst überlebt. Es blieb nicht mehr viel für den Alltag, der eben nicht im Sternerestaurant stattfindet. Das ändert sich nun.

Eine Bewegung, die in Paris ihren Ursprung nahm, weitet sich aus und hinterlässt erfreuliche Spuren in der Provence. Auf diesen wandelt und speist man zum Beispiel im Les Agitateurs in Nizza, im Chardon in



Eines der jungen Restaurants – La Mercerie in Marseille

Arles oder im La Femme du Boucher in Marseille. Kostenbewusst und zugleich an bester Qualität orientiert, entwickelt sich auch die provenzalische Küche ambitioniert weiter. Lässiger Service geht einher mit exquisiten, kreativen Speisen. Nachhaltigkeit, kurze Lieferketten, vegetarische und vegane frische Küche, entspannter Service und Fokus auf Frische sind das Gebot der Stunde.

Über Tiere

Ziegen und Schafe

Neben der Ziegenzucht für die Herstellung des Frischkäses *Brousse du Rove* ist die Provence geprägt von der Schafzucht. Im Sommer führt die Transhumanz, der Schafauftrieb, die Mutterschafe von den Flusstälern der Durance auf die hohen Weiden in Richtung Alpen, auf denen hochwertiges Futter zu finden ist. Im Winter bekommen sie Schutz in großen Schafställen, den *Jas*. Schafzucht ist die wichtigste landwirtschaftliche Tätigkeit. Die Transhumanz stellt einen wesentlichen Beitrag für die Umwelt dar. Sie trägt zur Artenvielfalt und zum ökologischen Gleichgewicht bei.

Am bekanntesten ist das *Agneau de Sisteron*, das Lamm von Sisteron. Die Ursprungsbezeichnung garantiert, dass die Tiere unter strengen Qualitätsmaßstäben aufgezogen wurden, um Verbrauchern erstklassiges Fleisch zu sichern. Die Lämmer werden im Alter von drei bis fünf Monaten geschlachtet. Das erzeugte Fleisch hat eine feine Textur, Aroma und Geschmack sind exzellent.



Junge Küche, weltläufig, frisch und verbindend

Direktkauf Das Lammfleisch des *Agneau de Sisteron* ist nur mit viel Aufwand außerhalb Frankreichs zu finden. Kaufen Sie beim Erzeuger und lassen Sie sich das Fleisch vakuumieren, im Französischen *sous vide*.

Taureau de Camargue

Die nahezu freilebenden Camargue-Rinder tragen zum Schutz des fragilen Ökosystems der Camargue bei. Mindestens sechs Monate weiden die Tiere in den feuchten Wiesen, ohne zusätzliche Fütterung. Das sehr mager und eiweißreiche Fleisch ist ein Genuss. Das AOP-Siegel schützt Herkunft und Qualität des Fleisches.

Die *Gardiane*, auch *Daube* genannt, ist ein typisches Gericht aus der Camargue. Stierfleisch wird in reichlich Rotwein mit Kräutern, Zwiebeln und Karotten lange geschmort. Köstlich sind auch eine *Terrine de Taureau*, dazu ein paar Cornichons und eine dicke Scheibe Bauernbrot, oder feine, dünne Scheiben des rohen Stierfleisches mit etwas *Fleur de Sel* und Olivenöl.

Fisch und Meeresfrüchte

Wenn die Fischer morgens in den Häfen anlegen und ihren Fang direkt vom Boot verkaufen, dann gehen einem die Augen über. Rotbarben, Doraden, Sardinen, Wolfsbarsch, Knurrhahn und Seeteufel liegen neben *Favouilles*, wie man die kleinen Krabben hier nennt, daneben Tintenfische und Seeigel. Am besten kauft man direkt vor Ort, lässt sich den Fisch gleich ausnehmen und ist vorbereitet für eine eigene *Bouillabaisse*.

Früher eine bescheidene Fischsuppe, die am Strand von den Fischern aus den unverkäuflichen Fischen zubereitet wurde, ist die *Bouillabaisse* heute eine kostspielige Delikatesse. Seit 1980 existiert eine *Bouillabaisse*-Charta, die insbesondere den zu verwendenden Fisch festlegt.

Gutes erkennen In vertrauenswürdigem Restaurants wird der Fisch dem Gast gezeigt, bevor er in die *Bouillabaisse* wandert. Eine gute *Bouillabaisse* kann gut 60 Euro kosten.



Marseille: Am Vieux Port, dem alten Hafen, gibt es morgens frischen Fisch.

Über Pflanzen

Die Provence ist dank des wohlwollenden Klimas ein üppiger Obst- und Gemüsegarten. Neben großen Betrieben gibt es gut etablierte Familienunternehmen, sodass man an den Marktständen aus dem Vollen schöpfen kann. Viele Produzenten bemühen sich um den Erhalt oder das Wiederbeleben alter Sorten an Obst und Gemüse. Gerade Tomaten erstrahlen hier in einer Vielfalt, die beeindruckt.

Kein Sommer ohne eine *Tian*, dem Auf-
lauf aus geschichtetem und gebackenem Gemüse. Oder *Petits farcis*, gefüllte Gemüse: Kleine Tomaten, Zucchini, Paprika und Auberginen werden ausgehöhlt und mit einer Füllung aus Fleisch- oder Wurstbrät, Semmelbröseln und Kräutern gefüllt und gebacken. Heiß oder kalt gegessen, diente das Gericht früher der Verwertung von Resten.

Von wegen altes Gemüse Der Familienbetrieb Jardin Gastronomique beliefert nicht nur die gehobene Gas-

tronomie, sondern ist von Frühjahr bis in den Spätherbst hinein auf den *Marchés des Producteurs* in Lourmarin und Lauris zu finden.

Die Ebene von Comtat Venaissin nahe Avignon und Carpentras ist wichtigster Produzent für Äpfel, Kirschen, Tafeltrauben, Tomaten und Melonen in ganz Frankreich. Bei Birnen, Erdbeeren, Spargel und Gemüsesorten wie lila Artischocken, Zucchini, Salat, Kohl, Knoblauch, Rettich und Kürbis belegt das Gebiet den zweiten Rang. Ein nährstoffreicher, tonhaltiger Boden, reichlich Wasser aus der Sorgue und der Durance, großzügiges Sonnenlicht und Wärme und die erfrischenden Mistralwinde sorgen in dem Gebiet für beste Bedingungen.

Die Melonen sind berühmt, insbesondere die Cavaillon-Melone. Die kostbaren Aprikosen des Sommers, Erdbeeren aus Carpentras, Kirschsorten wie Bigarreau und Burlat, Feigen, Äpfel und natürlich Trauben für den Weinbau bestimmen die Region.



Die Tian, ein provenzalisches *Signature Dish*, mit allem, was die Provence zu bieten hat



Reis der Camargue

Heinrich IV. befahl im 13. Jahrhundert die Einführung von Reis, richtig in Schwung kam der Anbau aber erst im 19. Jahrhundert. Heute erwirtschaften noch 200 Reisbauern mit einer Jahresproduktion von 120.000 Tonnen Paddy-Reis nahezu die gesamte französische Produktion. Seit 2000 hat Camargue-Reis die geschützte geografische Angabe IGP. Die beiden bekanntesten Sorten sind Schwarzer Reis und Roter Reis. Ein großer Teil der Produktion unterliegt mittlerweile strengen Bio-Richtlinien.

Schwarze Diamanten

Gegen Ende November geht alljährlich ein Raunen durch die Provence. In Carpentras, Apt und Richerenches ist es Zeit für die »schwarzen Diamanten«, den »Feenapfel«, den Aphrodite, Hephaistos und Dionysos im Olymp schufen, um ihre Gelüste nach geschmacklicher Perfektion zu befriedi-

gen, wie es heißt. Auf den Märkten duftet es nach Erde, Wald, ein bisschen Aufregung und dem unverwechselbaren Aroma der Pilze. Die Trüffelsaison beginnt. Nach den ersten Frösten werden die Schwarzen Trüffeln (*Tuber melanosporum*) von trainierten Hunden aufgespürt. Die Preise werden in Carpentras ausgehandelt, sicher ist, dass sie zu den Weihnachtsfeiertagen steigen.

Die Produktion ist unregelmäßig: Boden, Klima und Höhenlage beeinflussen den Ertrag und sorgen für jährliche Schwankungen. Zunächst kamen die Trüffeln wild vor. 1808 brachte Joseph Talon, ein Bauer in Saint-Saturnin-d'Apt, gezielt Sporen des Pilzes in das Wurzelwerk einer Eiche ein, und einige Jahre später erntete er Trüffeln. Im Fachjargon nennt man diese Methode heute »Impfen«.

Nach der Reblaus-Krise pflanzten Bauern Trüffeleichen zwischen die dezimierten Reben, denn Trüffeln lieben Wein. Sie bilden sich zwischen Mai und Juli, etwas Regen im August und September hilft dem Wachstum, und zwischen Mitte November und Anfang März sind sie reif. »Iss mich ... und bete Gott an!«, drückte Alexandre Dumas seine Faszination aus.



Schwarze Diamanten – teuer und heiß begehrt: die *Tuber Melanosporum*, die schwarzen Wintertrüffeln

Exklusives Geschmackserlebnis

Kaufen Sie bei einem vertrauenswürdigen Trüffelbauern eine Trüffel und dazu in der Fromagerie einen ganzen Colombier oder Brie de Meaux. Den Käse schneiden Sie in der Mitte durch, sodass Sie zwei gleich starke Hälften bekommen. Hobeln Sie die Trüffeln und füllen Sie den Käse damit. Zehn Tage in Käsepapier verpackt liegen lassen, damit der Käse mit dem Trüffelaroma durchzieht. Dann steht dem puren Genuss nichts mehr im Weg.

Über Kräuter und Gewürze

Thymian, der in der Provence *farigoule* heißt, wächst genauso am Wegesrand wie Rosmarin und Bohnenkraut. Alle zusammen machen die Kräuter der Provence aus. So nannten die Großmütter die guten Kräuter, die in der Küche unverzichtbar sind. Im Mai blüht der Thymian zartrosa, der Rosmarin zweimal im Jahr in Weiß bis Tiefblau.

Grillgenuss Legen Sie frische Rosmarinzwige zum Grillgut, der würzige Duft gibt ein wunderbares Aroma.



Blühender Thymian, nicht nur optisch eine Freude



Paul Pettigrew und seine Frau sammeln außerhalb von Lourmarin Kräuter, binden sie zu kleinen Kunstwerken und destillieren ätherische Öle.

Bohnenkraut, französisch *pèbre d'ail* (Eselspeffer) genannt, wächst mit Vorliebe in der Haute-Provence. Ohne dieses Trio – Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut – geht es nicht in der provenzalischen Küche. Fenchel, der am Straßenrand mit großen gelben Blüten wächst, ist mit seinem intensiven Anisduft unverzichtbar zum Grillen von Fisch. Lorbeerblatt komplettiert das traditionelle Bouquet garni.

Lavendel

Was wäre die Provence ohne ihre überbordend violettblau strahlenden Lavendelfelder und deren betörenden Duft? Folgen Sie der Lavendelroute von Mitte Juni bis etwa Anfang August, können Sie mehrere Wochen

lang auf unterschiedlich hohen Lagen die Blüte erleben. Rund um Valensole, in der Nähe von Manosque und der Verdonschlucht im Alpes-de-Haute-Provence (04) befinden sich die größten Lavendelfelder. Jährlich ziehen die blühenden Felder Massen an Touristen an. Leider oft so, dass Pflanzen niedertreten und büschelweise herausgerissen werden und dass rücksichtslos geparkt wird, um das beste Foto zu inszenieren.

Ein Sträußchen Fragen Sie bei den Lavendelbauern, die geben gern etwas ab. Oder kaufen Sie sich ein Sträußchen auf einem der Märkte und würdigen Sie die harte Arbeit.



Lavendelernte für die Kosmetikerstellung

Seit der frühen Antike wird in der Provence Lavendel angebaut und geerntet. Er dient als Heilpflanze und für die Herstellung von Parfüm. So ist die Provence das Zentrum sowohl für den wilden als auch für den kultivierten Lavendel. Der Bedarf an Lavendelölen nimmt noch immer zu, nicht nur für die Parfümindustrie.

Die Heilkraft des Lavendel wird in der Aroma- und Phytotherapie geschätzt, und auch kulinarisch ist echter Lavendel vielfältig einsetzbar. Paul Pettigrew bietet auf seiner Ferme de Gerbaud in Lourmarin Wildkräuterwanderungen an, außerdem Kochworkshops und destillierte ätherische Öle. Seine Frau bindet getrocknete



Bienenstöcke inmitten von Lavendelfeldern

Kräuter und Blumen zu wunderschönen Arrangements.

Feines Speiseeis Einige Zweige Lavendel in Sahne und Milch aufkochen und dreißig Minuten ziehen lassen. Das gibt die Basis für ein feines Lavendeleis, das hervorragend zu gebackenen Aprikosen mit Lavendelhonig passt.

Honig

Honig ist seit prähistorischer Zeit bekannt. Er wirkt therapeutisch und wurde wegen seines guten Geschmacks schon in der Antike genutzt. Honig ist natürlich und gesund. Jeder Rohhonig hängt von einer bestimmten Honigpflanze ab. In den Alpilles gibt es feinen Honig aus Wildkräutern wie Thymian und Rosmarin, daneben auch aus Wiesenblumen, dazu Lavendel- und Akazienhonig sowie Honig von Esskastanien oder Pinien.

Ohne Honig könnte eine süße Köstlichkeit gar nicht hergestellt werden: Für den Weißen Nougat, eines der 13 traditionellen Weihnachtsdesserts in der Provence, ist Honig die unerlässliche Grundzutat.

Safran

Eine weitere Kostbarkeit wächst, begünstigt durch das Klima, in der Provence: Safran von außergewöhnlich hoher Qualität. Dank der strengen und präzisen Arbeit der Produzenten wird er zur edlen Zutat in der Küche. Für ein Gramm trockenen Safran braucht man 200 Blüten! Mit 0,1 Gramm lässt sich ein Rezept für sechs bis acht Personen zubereiten, zum Beispiel eine *Bouillabaisse*.

Im Jabron-Tal, zehn Kilometer von Sisteron entfernt, liegt die Moulin de Jarjayes auf 600 Metern Höhe. Die umliegenden



Ein Grund, im Herbst ins Jabron-Tal zu reisen: Der Safran blüht.

Felder und Wälder werden von einem Biolammzüchter aus Sisteron genutzt. Der Safran wird ausschließlich nur mit Dung von diesem Hof angereichert. Das Ehepaar Bouchet pflanzt die Zwiebeln im August, im Oktober steht der Safran in voller Blüte, und jeden Morgen werden die Blüten geerntet. Dann werden die Stempel vorsichtig entfernt und langsam dehydriert, damit sie ihre Farbe behalten. Die lilafarbenen Blüten finden in der Kosmetik Verwendung.

Über Brot und Gebäck

Brot ist von jeher ein Grundnahrungsmittel. Das gilt auch für die Provence. Brot steht für die Weitergabe des Lebens. Eine ganze Reihe an typischen Brot- und Gebäckformen symbolisiert den Laib der schwangere Frau, die das Leben in sich trägt.

Fougasse, *Pain d'Aix* und *Michette* sind regionale Backwaren, am bekanntesten sicher

die *Fougasse*, ein flaches Brot, das je nach Region in unterschiedlichen Formen zu finden ist, die manchmal auch an Pizza erinnern. Es ist mal süß, mal herzhaft, meist mit Oliven, Speck, Sardellen oder Käse.

Mitron Bakery Mauro Colagreco, ein begnadeter Sternekoch, betreibt in Menton und Monaco Bäckereien, die nachhaltig und ökologisch verträglich wirtschaften und in denen ausschließlich alte Weizensorten wie *Pétanielle de Nice* oder *Amidonnier Rouge* verwendet werden.

Die Pissaladière

Die *Pissaladière* gilt als eine Cousine der Pizza. Sie wird aus Brotteig hergestellt und enthält traditionell keine Tomate im Belag. Sie wird mit einem Zwiebelkompott bedeckt, dazu kommt *Pissalat* – eine Sauce aus



Zum Verwechseln ähnlich: Der Gibassier hat deutliche Gemeinsamkeiten mit der Fougasse

Anchovis und schwarzen Oliven, am besten aus Nizza.

Süßes, nicht nur zum Dessert

Allein wegen der 13 traditionellen Desserts, die den Tisch zu Weihnachten füllen, ist die Provence reich an Gebäck. *Calissons d'Aix*, ein Gebäck aus Mandelpaste und kandierten Melonen in Form eines kleinen Bootes auf einer Oblate. *Oreillettes* aus in Öl frittiertem Teig und die *Pompe à l'huile*, ein Gebäck mit Unmengen an Olivenöl, werden beide zusätzlich mit Orangenblütenwasser aromatisiert.

La Maison du Gibassier In Lourmarin backt Stéphane Riquier auch den *Gibassier*, ein süßes Sandgebäck, dessen Form an die *Fougasse* erinnert und das in Olivenöl fast badet.

Fehlen darf keinesfalls die berühmte *Tarte Tropézienne*, eine Torte aus Briocheteig,

gefüllt mit Gebäckcreme. Sie wurde zu Ehren der Schauspielerin Brigitte Bardot kreiert und hat Saint-Tropez zu einigem Ruhm und reichlich Jetset-Besuchern verholfen.

Über Ess- und Trinkgewohnheiten

Alles beginnt mit dem Apéritif

Zu einem guten Apéritif gehört eine *Tapenade*, ein Aufstrich, zubereitet aus zerkleinerten Oliven, Sardellen und natürlich *tapenos* (provenzalisch für Kapern). Der Apéritif läutet den Vorabend ein und ist die beste Möglichkeit, miteinander eine gute Zeit zu haben. Sind Sie eingeladen, bringen Sie eine Kleinigkeit mit – Nüsse, ein paar Oliven, Knabberereien oder, etwas aufwendiger, ein selbstgemachtes Gebäck. Der Sonntag ist und bleibt heilig, er gehört ganz der Familie. Es wird opulent miteinander gespeist und Zeit verbracht.



Nichts geht ohne den Apéritif: Pastis und eine Schale Oliven.

Wie ein Apéritif funktioniert Der klassische Apéritif dauert nicht viel länger als eine Stunde und endet vor dem Abendessen, es sei denn, Sie sind auch dazu eingeladen. Der *Apéritif dînatoire* ist die Erweiterung. Dann gibt es kleine Häppchen über den Abend verteilt und man sitzt gut zwei, drei Stunden zusammen.

Eine gute Zeit miteinander haben

Natürlich gibt es noch immer Etikette-Trainer, die Ihnen zeigen, wie man das offizielle Protokoll zu einem gastronomischen Mahl befolgt. Sind Sie nicht gerade in Monaco bei der Grimaldi-Familie geladen, können Sie sich entspannt zurücklehnen. Auch in

der Provence liebt man es, zum Essen auszugehen, meistens lässig, entspannt und unprätentiös. Wert auf Höflichkeit wird indes immer gelegt. Warten Sie am Eingang des Restaurants oder Bistros, bis Sie einen Tisch angeboten bekommen, grüßen Sie freundlich und reservieren Sie am besten vorher.

Alltägliches genießen

Sind Sie sich nicht ganz sicher bei der Auswahl von Speisen, nehmen Sie bei kleinem Hunger den Tagesteller *Plat du Jour*, ansonsten auch ein Mittagsmenü, das *Menu du Jour*, mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Bestellen Sie sich am Tisch eine Flasche Wein, dann können Sie diese auch mitnehmen, falls Sie sie nicht leeren. Ansonsten fragen



In Avignon begrüßt Pascal Barnouin, Maître Cuisinier de France und Disciple d'Escoffier, seine Gäste im Maison de la Tour. Nicht nur zum Essen, auch Kochkurse sind möglich.

Sie nach dem Hauswein, der in einem *pichet* kommt, einem kleinen Krug. Oder fragen Sie nach einer *démi-bouteille* mit einer Füllmenge von 0,375 ml.

Haute Cuisine für den Alltag Viele Restaurants mit Michelin-Sternen bieten mittags günstigere Menüs an. Eine gute Gelegenheit, sich einmal heranzutasten und den Geldbeutel für andere schöne Dinge zu schonen.

Nachmittags bekommen die Kinder ein *Goûter*, ein süßes Stück für den kleinen Appetit, meist Gebäck.

Ganz nah dran sein

Als Alternative zum Restaurantbesuch bietet sich die Übernachtung in einem *Chambre d'hôtes* an, einem privaten Gästezimmer. Denn hier werden Sie von Ihren Gastgebern teilweise noch auf traditionelle Weise bewirtet.

Beim Essen, das oft als *Table d'hôtes* angeboten wird und bei dem es meistens drei Gänge am Abend gibt, geht es nicht nur um die gute Küche der Provence. Hier geht es um persönlichen Kontakt, man teilt Geschichten und Erfahrungen und genießt eine herzliche Atmosphäre am Familientisch.

Wollen Sie noch tiefer in die lokale Küche und Kochkunst eintauchen, besuchen Sie regionale Feste und Messen für Bioerzeugnisse und handwerklich hergestellte Lebensmittel wie zum Beispiel *Foire Bio* oder *Salon artisan*. Dort können Sie sich durch alle Produkte und Spezialitäten probieren. Aktuelle Informationen dazu finden Sie in den Tourismusbüros vor Ort oder Sie halten die Augen nach entsprechenden Plakaten auf. Ansonsten fragen Sie bei Ihrem Markteinkauf die lokalen Produzenten.

Wenn Sie sich trauen, besuchen Sie einen Kochkurs, vielleicht in einem Restaurant, das Ihnen gut gefallen hat. Viele Köche bieten in sogenannten *Cours de Cuisine* Kurse für jeden Wissensstand an.

Küchen-Know-how

Nützliches für die heimische Küche

Für die herrlichen Schmortopfgerichte der Provence wie *Daube*, *Gardiane* oder *Pot-au-feu*, die langsam und gemächlich garen wollen, lohnt die Anschaffung einer veritablen *Cocotte*. Es ist eine Investition auf lange Zeit, in der Provence werden die gusseisernen Bräter und Töpfe oft sogar vererbt. Produkte namhafter Anbieter wie Le Creuset oder Staub erhalten Sie im guten Fachhandel, lohnenswert sind mitunter die Fabrikverkäufe. In Frankreich bekommt man die *Cocottes* zu annehmbaren Preisen auch von Emile Henry oder Fontignac.

Mögen Sie Austern, gönnen Sie sich ein entsprechendes Messer. Ihre Hände und erst recht die Austern werden es Ihnen danken. Gleiches gilt für die Zubereitung des *Aïoli*, ohne den es in der Provence nicht geht. Kaufen Sie sich einen Mörser und Stößel aus schwerem Olivenholz, am besten direkt in einer Ölmühle. Die Produzenten wissen um die Qualität und Sie erhalten Ware, die in Südfrankreich produziert wurde.

Ein hübsch gedeckter Tisch ist eine Wertschätzung für Ihre Gäste und auch für Sie selbst. Bringen Sie sich Servietten oder Tischdecken aus der Provence mit. Im *Maison Empereur* in Marseille finden sie derbes Leinen, auch als Meterware, dazu allerhand Dekoratives. Gefallen Ihnen die farbenfrohen Muster der Camargue, erhalten Sie bei *Les Indiennes de Nîmes* feine Platzsets, Servietten und Tischdecken.