

Essen und Trinken

Böse Zungen behaupten, eine abwechslungsreiche Küche habe in Frankreich erst im 16. Jh. mit Katharina von Medici, der italienischen Gattin von König Henri II., Einzug gehalten. Für die südfranzösischen Regionen trifft dies jedenfalls nicht zu, denn die Tradition der Esskultur reicht hier viel weiter zurück.

Heute setzt die Fastfood-Welle amerikanischer Machart mancherorts alles daran, die traditionelle Gastronomie in Bedrängnis zu bringen, und sie hat sich vor allem in den touristischen Kerngebieten schon stark ausgebreitet. Immer mehr Gastwirte setzen jedoch zur Freude ihrer in- und ausländischen Gäste auf bewährte regionalen Spezialitäten.

Spezialitäten

Im Lauf der Zeit hat sich aus so manchem Armeleuteessen eine Köstlichkeit entwickelt, wie das Beispiel *Bouillabaisse* zeigt. Ursprünglich eine simple Fischsuppe, gilt sie jetzt als Visitenkarte vieler Lokale. Aus Castelnauudary stammt das *Cassoulet*, ein einfacher Bohneneintopf, der seine gastronomischen Weihen erhielt, nachdem man ihn mit eingelegtem Gänsefleisch angereichert hatte. In den Alpengebieten verführen mit Käse gefüllte Ravioli und Nusskuchen zu Kaloriensünden.

An der Atlantikküste werden vorwiegend Fischgerichte serviert, die im Baskenland durch Paprika und Piment ihre pikante Würze erhalten. Vielerorts ist nach wie vor die krankhaft vergrößerte Gänsestopfleber beliebt. Mit Trüffeln heißt sie *Foie gras truffée*.

In der Provence dreht sich vieles um die Olive. Die *Tapenade*, eine Paste aus dem Fruchtfleisch von Oliven, Kräutern und Anchovis, hat einen nicht minder würzigen Geschmack als die Knoblauchmayonnaise *Aïoli*. In den Bergregionen des Languedoc gehört auf den Sonntagstisch gut gewürztes Lammfleisch, *Agneau*, oder ein Kaninchen in Senfsauce, *Lapin à la Moutarde*. Im Roussillon werden bei der »Cargolade« kleine Schnecken, *Escargots*, auf dem Holzkohlengrill gegart und zusammen mit reichlich Rotwein in freier Natur genossen.



Herzhaft, rustikal und köstlich sind Cassoulets

Käse

Käse wird wie in ganz Frankreich hoch geschätzt. Für jeden Tag des Jahres eine andere Sorte: Dieser Vielfalt rühmt man sich gern. In den Kellereien von Roquefort reift der gleichnamige Blauschimmelkäse. Ähnliche Schafskäse werden in der Auvergne und auf den Hochebenen der Causses produziert.

Neben Schafen sind Ziegen zuverlässige Milchlieferanten für würzige Käsesorten. In den Pyrenäen und den Alpengebieten wird vor allem Kuhmilch zu großen Käseläuben verarbeitet. Im Aubrac sind es die gleichnamigen Kühe, die für die Basis der wichtigsten Zutat des *Aligot* sorgen, eines Pürees aus Bergkäse und Kartoffeln.

Café, Wein und Pastis

Der Apéritif ist aus dem Leben der Südfranzosen nicht wegzudenken. Man trifft sich im Bistro, auf der Terrasse eines Cafés oder zu Hause mit Freunden, um mit einem Gläschen Pastis, Porto, Muscat, Whisky oder dem in der Cognacregion verbreiteten Pineau den Appetit anzuregen. Kaffee wird als *Express* nach dem Essen getrunken.

Zum eher kleinen Frühstück, Croissants oder Baguette mit Marmelade, gehört der *Café au lait*. Am Abend wird manchmal eine *Infusion* oder *Tisane* (Kräutertee) bevorzugt. Der Begriff *Thé* ist dem Schwarztee vorbehalten.

Zum Essen wird gewöhnlich Wein getrunken. Außer den bekannten Lagen entlang der Rhône, den Weinen der Corbières und den Bordeauxweinen aus Margaux, St-Emilion und Sauternes gibt es einige aufstrebende Gebiete, in denen edle, von Kennern geschätzte Tropfen gekeltert werden. Die Madiranweine, der sehr kräftige Bandol, einige Minervois oder ein Bergerac gehören dazu.

Den würdigen Abschluss einer Mahlzeit bildet der *Digestif*, ein Verdauungsschnaps. Beliebt sind die regionalen Weinbrände Cognac und Armagnac.

Echt
gut!

Die besten Gourmetrestaurants

- **Pavillon des Boulevards** in Bordeaux > S. 124. Intimes Lokal mit schöner Gartenterrasse, Küche und Weinkarte sind gleichermaßen einfallreich.
- **Restaurant Louis XV.** in Monte Carlo > S. 58. Hier speist man wie ein König – auch das Ambiente ist entsprechend.
- **Bastide St-Antoine** in Grasse > S. 67. In einem liebevoll restaurierten Landhaus aus dem 18. Jh. wird den Aromen der Provence gehuldigt.
- **Jardin des Sens** in Montpellier > S. 99. Flaggschiff-Restaurant der von Michelin prämierten Gebrüder Pourcel. Wie der Name verspricht – ein Genuss für alle fünf Sinne.
- **Richard et Christopher Coutanceau** in La Rochelle > S. 125. Köstlichkeiten aus dem nahen Atlantik, so kunstvoll angerichtet, dass man sie kaum anzurühren wagt.



Hochburg des Veilchenanbaus: das mittelalterliche Tourrettes-sur-Loup

*Tourrettes-sur-Loup 7

Das malerisch auf einem Felsporn thronende Dorf wurde so angelegt, dass die äußeren Häuser zusammen mit den steil abfallenden Felsen eine Art Befestigung bilden. Im historischen Kern taucht man ein in schmale, gewundene Gassen mit herausgeputzten Steinhäusern, in denen heute viele Galerien und Kunstwerkstudios ansässig sind.

Tourrettes ist ein Zentrum des Veilchenanbaus – die wohlriechenden Blüten werden zur Herstellung von Parfüms und Seifen verwendet oder kandiert.

Shopping

La Tanière du Loup

11, Place de la Libération

Veilchensirup, -konfitüre, -seife und andere Veilchenprodukte.

*Biot 8

Das mittelalterliche Juwel liegt malerisch auf einem Hügel, in dessen Umgebung Bauern Schnittblumen wie Rosen, Nelken, Mimosen und Anemonen kultivieren. Biot ist bekannt für sein Kunsthandwerk, insbesondere die Glasbläserei. Am Fuß des Dorfes widmet sich das **Musée National Fernand Léger** ganz dem Lebenswerk dieses Males und Grafikers. Léger hatte seinen Lebensabend in Biot verbracht (Chemin du Val de Pome, www.musee-fernandleger.fr, Juni–Okt. tgl. 10–18, sonst bis 17 Uhr).

Shopping

Verrerie de Biot

Chemin des Combes

www.verrieriebiot.com

Biot ist bekannt für seine *Verres bullés*, **schlicht-schöne Glaswaren mit unzähligen kleinen Lufteinschlüssen.**

Echt
gut!

** Antibes 9

An Markttagen herrscht besonders viel Rummel in der Altstadt von Antibes (73 000 Einw.) und der überdachten Halle an der Place Masséna. Im Schloss Grimaldi, direkt am Meer, lebte und arbeitete Mitte der 1940er-Jahre Picasso. Nun sind dort im ***Picasso-Museum** sein Atelier und eine Dokumentation über sein Leben sowie zahlreiche Werke zu sehen (Place Mariejol, Mitte Juni–Mitte Sept. tgl. 10–18, Juli/Aug. Mi, Fr bis 20 Uhr).

Juan-les-Pins 10

Der mit Antibes fast zusammengewachsene mondäne Badeort erwacht vor allem nachts zum Leben. Das im Sommer stattfindende Jazzfestival zählt zu den wichtigsten in Europa. Hier traten schon Größen wie Count Basie, Dizzy Gillespie und Miles Davis auf.

Restaurant

La Siesta

Rte du Bord de Mer

Tel. 04 93 33 31 31

Strandrestaurant, Kasino, Pianobar und Disko unter einem Dach. ●●

Vallauris 11

Nicht nur in Mougins, sondern vor allem in Vallauris hat Pablo Picasso Spuren hinterlassen. Dort schuf er 1952 die beiden berühmten Wandgemälde »Krieg« und »Frieden« in der romanischen Kapelle der Ortschaft. Sie ist als

Musée National Picasso der Öffentlichkeit zugänglich (Place de la Libération, Mitte Juni–Mitte Sept. tgl. 10–12.15, 14–18, sonst bis 17 Uhr). Den Dorfplatz ziert Picassos Bronzeskulptur »Mann mit Schaf«.

* Cannes 12

Im 19. Jh. entdeckte der englische Lord Brougham auf dem Weg nach Nizza zufällig das damalige Fischerdorf Cannes (70 000 Einw.), das während der Belle Époque sehr populär wurde. Der von Palmen, Casinos und Hotelpalästen gesäumte ****Boulevard de la Croisette** wurde 1868 angelegt. Beherrschendes Bauwerk am einen Ende ist der Palais des Festivals et des Congrès, alljährlich im Mai bei den Festspielen Treffpunkt der internationalen Filmwelt.

In der Altstadt bietet sich von der **Tour du Suquet**, einem alten Wachturm, ein herrlicher Blick über die Stadt. Die 1648 vollendete Wallfahrtskirche **Notre-Dame-de-l'Espérance** besitzt einen beachtenswerten Chorraum und vergoldete Statuen.

Info

Office de Tourisme

1, La Croisette

Palais des Festivals

06400 Cannes]] Tel. 04 92 99 84 22

www.cannes.fr

Hotel

Hotel Molière

5–7 rue Molière]] Tel. 04 93 38 16 16

www.hotel-moliere.com

Rhône-Tal und Provence

Nicht verpassen!

- Vom kahlen Gipfel des Mont Ventoux den Blick weit übers Land schweifen lassen
- Das geradezu unwirkliche Blau der Lavendelblüte in sich aufnehmen – etwa bei der Abbaye de Sénanque
- Beim Bummel über den Cours de Mirabeau in Aix provenzalisches Lebensgefühl schnuppern
- Auf dem Rücken eines Pferdes die eigenwillige Sumpflandschaft der Camargue erkunden



Zur Orientierung

Zwischen Lyon und der Mittelmeerküste verläuft im Rhône-Tal Frankreichs zweitlängster Fluss, zwischen dessen beiden Mündungsarmen sich mit der Camargue ein großes Naturschutzgebiet ausdehnt. Mildes Klima lässt im Tal, das auch die Nord-Süd-Verkehrsverbindungen bündelt, aromatisches Obst und gute Weine gedeihen. Um das südliche Rhône-Tal liegt mit der Provence eine besonders reiche Region: interessante Städte, Sehenswürdigkeiten und Baudenkmäler aus der Römerzeit bis in die Moderne sowie vielfältige Landschaften begeistern Kunstliebhaber wie Genießer. Ihre delikate Küche, die Weine und die typische Lebensart ihrer Menschen machten diese Region so bekannt wie beliebt.

Touren in der Region

Highlights der Provence

⑩ Lyon > Vaison-la-Romaine > Apt > Les Baux > Aix-en-Provence > Marseille > Arles > Nîmes > Avignon

Distanzen: ca. 620 km, 7 Tage
Praktische Hinweise: Die Tour ist für Selbstfahrer gedacht, viele der größeren Orte sind aber auch per Zug erreichbar.

Parallel zur Rennstrecke Rhône-Tal verläuft die ländliche Tour über typische Provenceflecken wie die alte Römerstadt ****Vaison-la-Romaine** > S. 81 zunächst zum ****Mont Ventoux** > S. 82 mit seinem fast vegetationslosen Gipfel. Das für seine kandierten Früchte berühmte **Apt** > S. 84 liegt bereits in der wunderschönen Berglandschaft des Lubéron, von der es über das Durancetal südwestlich nach ****Les Baux** > S. 84 in den stillen Alpilles und weiter ins elegante *****Aix-en-Provence** > S. 84 geht, wo man dem provenzalischen Lebensstil eine Spur exquisiter frönt als anderswo.

Mit ***Marseille** > S. 85 erreicht man Frankreichs zweitgrößte Stadt, deren Herzstück schon immer der malerische Vieux Port bildet. Eine eher kleinstädtische Atmosphäre herrscht in ****Arles** > S. 89 um die fast 2000 Jahre alte römische Arena, die auch heute noch Schauplatz vieler großer Veranstaltungen ist. Nach einem Abstecher in die reizvolle **Camargue** > S. 91, wo sich weiße Pferde, schwarze Stiere und rosafarbene Flamingos die Weiden teilen, erreicht man ****Nîmes** > S. 90 mit seinen berühmten antiken Monumenten. Vom großen technischen Können der Römer zeugt der nahe *****Pont du Gard**. Letzte Etappe ist die ehemalige Papstresidenz ****Avignon** > S. 82, heute ein lebendiges Kulturzentrum.