

PROVENCE REISE IN DER NEBENSAISON

Entdecken Sie eine **berühmte Region** und ihre Geschichte außer der **touristischen Zeit**

TERROIR NÄHER:

- das inspirierende **Lichte** der Provence in **Nachsommer**;
- diese Reise findet in einer Zeit des **milden** und nicht mehr heißen **Klima** statt.



Ich bin Laurent Moussier, Agraringenieur und werde ihre Reise in der Provence begleiten.

Ich reise selber von Alm zu Wiesen um kontinuierlich frische Wolle von entspannenden Schafen zu erhalten. So kann ich gleichzeitig ein weichen Stoff weben lassen und eine breite Palette an Landschaften erleben. Den Einfluss von Böden und Klima auf der Wolle und die Nahrung spüre ich jeden Tag. Dies lässt sich im französischen Terroir-Konzept zusammenfassen.

Diese 6 tägige Reise ist um den Begriff Terroir organisiert und zeigt die verschiedenen Gesichter der Provence: der künstlerisch Luberon, die verwüstete Haute-Provence und die vielfältige Nyons.

--- Sonntag ---

Einführung zum französischen Begriff "Terroir"

Es sind deutlich weniger Touristen unterwegs. Wir werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein, um das Terroir in der Nähe der lokalen Bewohner zu entdecken. Nach unserer Ankunft am Hotel werde ich den Begriff von Terroir während eines Spaziergangs durch die Stadt Apt erklären.

Terroir und Landwirtschaft

Ich werde ein paar Worte zu meiner Gegend erzählen, unter anderem wie bedeutend ist die Landwirtschaft in Südostfrankreich geblieben, für die Wirtschaft sowie für die Menschen.

Historisch gesehen waren Mandelbäume am meisten gepflanzten in der Gegend, und obwohl sie noch vorhanden sind, wurden sie von Olivenbäumen weitgehend ersetzt. Daher ist Olivenöl für den lokalen Handel wichtig geworden. Am Hang des Hügels werden Sie auch Weinberge sehen, die für die Produktion von Tafeltrauben oder Wein angebaut sind.

Apt, eine Musterstadt um Terroir zu spüren

Apt wird als "Welthauptstadt der kandierten Früchte" bezeichnet. Meiner Ansicht nach ist der Geschmack von kandierten Früchten ein kondensiertes Aroma aus den trockenen Böden der Provence. Wenn schon Papst Urban der fünfter im 14. Jhdt. einiges diesen kandierten Früchten als Geschenk erhalten hat, sind diese also sicher mit der Geschichte der Provence eng verbunden.

Hochwertige Produkterzeugung

Die kleine Stadt liegt im Herzen des Regional Parks der Luberon. Feine und anspruchsvolle Produkte wie Spargel sind am Durance Ufer angebaut, wo der Löss liegt. Die Mandelbäume werden am steinigen Hang der Berge am besten wachsen, auch wo das hochwertige Olivenöl herkommt. Aus der Erde werden auch Produkte hergestellt: die Porzellan von Apt ist unter anderen Porzellanarten deutlich zu erkennen durch den Flammenmuster in der reinen Erde geformt.

Die Weinreben gedeihen hier seit der Antike. Sie haben sich die intakte Natur des Regionalen Naturparks zu Eigen gemacht. Obwohl die Weine vom sanften mediterranen Klima profitieren, behalten sie einen frischen Abgang. Die Lage ermöglicht eine große Temperaturschwankung während des Tages, durch die ein frischer und feiner Wein erzielt wird. Unter der Appellation werden zwar Weine in allen drei Farben produziert, die Rosés dominieren jedoch.



Terroir beschränkt sich nicht auf den Geschmack. Ich finde der Einfluss von Bergen und Klima auf dem Licht unter verschiedenen Winkeln im Herbst besonders sichtbar im Regionalpark.



Die Mandel von Apt wird der kalifornischen Mandel zur Zubereitung von Nougat vorgezogen. Wir werden das am Mittwoch in der Stadt Montélimar probieren.



Herbst ist die Zeit der Ernte und der leuchtenden Farben. Die Luft ist zwar etwas kühler, aber das Sonnenlicht ist intensiver.

--- Montag ---

Herbstliche Farben, Stille und knusprige Mandeln

Das goldene Licht von Luberon

Ocker ist ein natürliches Bodenpigment aus Ton und Sand: vor Millionen von Jahren zog sich das Meer zurück und sintflutartige Regenfälle spülten den Sand und machten ihn zu Ocker. Die Ockerfelsen und ihre Farbe beeinflussen die Gestaltung des Handwerks im Luberon. Es wird für Fayence und Kunst aber auch für Stoff und Haare verwendet.

Ein inspirierendes und farbenfrohes Dorf

In den steilen Straßen von Gordes, erwartet uns die Schönheit der Provence mit seinen ockerfarbenen Häusern unter den Dachziegeln eingebettet. Dort sind alle Gebäude aus Kalkstein und Terrakotta-Fliesen. Keine Zäune sind zu sehen sonder nur Steinmauern. Nach einer Zeit des Wiederaufbaus begann dieses Dorf Künstler wie Marc Chagall anzuziehen.

Langsam destilliert von den Mönchen

Mit einer breiten Variation der Landschaft sind die Bodenarten in mehrere verschiedene Zonen unterteilt. In unmittelbarer Nähe von Gordes befinden sich die Zisterzienserabtei Sénanque und das "Dorf der Bories", das ausschließlich aus "Bories" besteht, ovalen alten Häusern aus Stein. Im Norden befinden sich Böden, die hauptsächlich aus Kalkstein und kalkhaltigem Ton bestehen. Es gibt auch, in sehr geringen Mengen und vor allem über der Abtei, Sand und Lehm. Und genau in diesen Böden haben die Mönche Lavendel angebaut. Langsam destilliert, ergab die Art von Lavendel, die sie kultivierten, ein einzigartiges ätherisches Öl, das von den Päpsten von Avignon verwendet wurde.

Knusprige Mandeln und Kalkstein

Auf dem Plateau sehen Sie zur Hälfte unserer Wanderung überall Kalkfelsen. Zart, leicht zu extrahieren und zu formen, frostbeständig, wurde es bereits von den Römern genutzt und heute gibt es in der Gegend noch viele Steinbrüche. Aber die Steine, die diese Landschaft am besten kennzeichnen, sind, die von den Feldern entfernt wurden. Trockensteinbauten gaben der Landschaft ein neues Gesicht. Die Menschen, die in die Hügel um die Dörfer zogen, schleppten Tausende Tonnen dieser Steine aus dem Boden. Die Hauptbauer waren bescheidene Hirten, die übten, selbst Dinge zu bauen. Die gerodeten Parzellen wurden mit "trockenen" Feldern bepflanzt: Maulbeer- und Mandelbäumen, Dinkel. Mandeln wurden gemahlen, um Mehlteig für das Gebäck zu erhalten. Heute können sie auch zu einem Milchersatz verarbeitet werden: die weiche Textur und der milde Geschmack der Nüsse ergeben köstlichen Ersatz zu Milchprodukten.



Das perfekte Ockerpigment findet man im Herz der Berge...



Dank des von Astier erfundenen Verfahrens wurden Ockerpigmente aus Roussillon in Europa und weltweit exportiert.



Die Mönche, die in Sénanque leben, wachsen Lavendel (sichtbar vor der Abtei auf dem Bild) und neigen Honigbienen für ihren Lebensunterhalt.

--- Dienstag ---

Eine Oase in der Wüste

Heimlicher Bauernmarkt

Am Morgen besuchen wir einen kleinen Bauernmarkt. Ich habe mich für einen lokalen Markt entschieden und nicht für den großen, berühmten, touristischen Markt, weil meiner Meinung nach kleine lokale Produzenten einen besseren Zugang zum Terroir bieten. Ihre Früchte reifen langsam auf armen Böden und sind eine herrliche Verdauung von Licht und Aromen.

Auf dem Hirtenpfad

Wir gehen in die Crau hinunter, eine typische Trockenlandschaft mit Thymian, die im Frühjahr vor dem Almtrieb von Schafen beweidet wird. Hier steht die Zeit still: es ist das Hirtengrundstück der Provence. Wegen des Windes und der Dürre muss er regelmäßig Wasser liefern und sich sehr langsam bewegen. Es ist auch für das Vieh selbst schwierig. Nur die Hunde freuen sich, denn ohne Bäume ist das Versammeln viel einfacher.

Duft der Provence

Nach der Wanderung in der Crau besuchen wir den Jardins de Salagon, der einen öffentlichen Park, ein Museum und einen ethnobotanischen Garten umfasst. Der Garten besteht aus fünf verschiedenen Abschnitten:

- ein mittelalterlicher Garten mit vierhundert verschiedenen Pflanzen, die im Mittelalter verwendet wurden;
- die gemahlenen Kräuter- und Dorfpflanzen, die die traditionellen heimischen, Zier-, Heil- und Aromapflanzen der Provence darstellen;
- der Aromapfad, der geschaffen wurde, um die Pflanzen zu präsentieren, die traditionell in der Provence für die Herstellung von Parfums verwendet werden;
- ein Garten der Neuzeit: Sammlung von Pflanzen für Industrie, Lebensmittel und Dekoration auf der ganzen Welt;
- der Wald der weißen Eiche: ein Garten, der den lokalen Sorten der weißen Eiche gewidmet ist, die im Vorgebirge und im Untergebirge wachsen.

Die abgelegene Provence

Dies ist meiner Meinung nach die Provence der Hirten und armen Bauern. In der zerstreuten Landschaft wächst nichts als winziges Gras für die Schafe, als sie den Berg hinunterkamen. Dies beeinflusst die Lebensweise der Bewohner, die früher ein hartes Leben hatten. Trotzdem war diese Region immer gut mit dem Rest der Provence verbunden. In diesem Paradies für Wildkräutern befinden sich tatsächlich ein paar Parfum Hersteller wie die bekannte Firma "L'Occitane". Auch Künstler, inspiriert von der poetischen Landschaft, die im goldenen Sonnenlicht oder im herbstlichen Dunst gebadet ist, haben sich hier niedergelassen.



Felsen und Hirten trockene Steinhütten sind verstreut über den winzigen Mutterboden, wo Büsche schmachten: Landschaften, die typisch für die obere Haute Provence sind.



Der Prieuré von Salagon bildet einer der bemerkenswertesten monumentalen Komplexen des Mittelalters in der Haute Provence. Er schützt seit 1981 das Konservatorium des ethnologischen Kulturgutes der Haute Provence.



Mane ist ein mittelalterliches Dorf. Die Menschen leben von der Käseherstellung und dem Backen von Spezialprodukten wie kleinem Dinkelgebäck. Künstler malen oder formen Glas und Ton. Bisher habe ich jedoch keine Gentrifizierung beobachtet.

--- Mittwoch ---

Essen, Päpste und Wind

Das Essen

Die Küche ist für mich die Essenz der regionalen Böden und des Klimas. Dies gilt insbesondere für die Provence, die manchmal auf tierische Produkte verzichtet, um sich auf die Flora zu konzentrieren: Auberginen und Spargel werden so lange gekocht, bis die natürlich inhärente Flüssigkeit verdunstet ist. Das Gericht kann mit Paniermehl und Gewürzöl mit Oregano übergossen werden. Einige Käse werden mit Dinkel gebacken, was in Frankreich mit Sicherheit ein einzigartiger Fall ist. Sie können in einer Zwiebelsuppe eingeweicht oder in fein zerkleinerte Oliven mit Kapern, Knoblauch und Kräutern getaucht werden.

Wir können unser Gepäck im Bahnhof lassen und haben 3 ½ Stunden Zeit, um die Altstadt zu genießen. Während des Besuchs von Avignon können wir Gebäck probieren, das mit Quittenfrüchten oder Lavendelhonig und mit Mandelmehl gebackenen Croissants gefüllt ist. Auf der pikanten und appetitanregenden Seite werden Muscat und Grenache, Trauben, die nach den trockenen und sonnigen Sommern viel Zucker enthalten, als Gewürz für Likör und süßen Wein verwendet. Melone passt zu destilliertem Anis oder Likörwein wie Marsala.

Der Wind

Die Vegetation in der Provence, die aufgrund der geringen Niederschlagsmenge bereits trocken ist, wird durch den Wind noch trockener. Im Rhône-Tal wachsen die Bäume aufgrund der Regelmäßigkeit und Kraft des Mistral nach Süden geneigt. Das Bauernhaus ist traditionell nach Süden ausgerichtet, mit dem Rücken zum Mistral. Die Glockentürme der provenzalischen Dörfer sind oftmals offene Eisengerüste, durch die der Wind strömen kann. Der Mistral hilft, das ungewöhnlich sonnige Klima und die Klarheit der Luft der Provence zu erklären. In weniger als zwei Stunden kann sich der Himmel von vollständig bedeckt zu vollständig klar ändern.

Der Mistral bläst auch den Staub weg und macht die Luft besonders klar, so dass es während des Mistral möglich ist, Berge zu sehen, die 150 Kilometer entfernt sind. Diese Klarheit von Luft und Licht ist eines der Merkmale, die viele französische Impressionisten nach Südfrankreich zogen.

Wenn wir Zeit haben, ist das romanische Schloss der Familie Adhémar aus dem 12. Jahrhundert das bedeutendste Beispiel mittelalterlicher Architektur im mittleren Rhonetal. Am Nachmittag erreichen wir unser Hotel in Nyons.



Die Stadt der Päpste ist eines der größten mittelalterlichen gotischen Gebäude. Die Pops lebten dort während des 14. Jahrhunderts und wo sie Bankette mit feinsten Speisen hatten. Ihre Ansprüche in Kombination mit regionalen Boden und Klima Zustand gab uns die raffinierte provenzalische Küche.



Saint Bénézet, ein Hirtenjunge, sah eine Vision im Jahre 1177. Dieser bat ihn, in Avignon eine Brücke über die Rhône zu bauen.



Nougat gemalt auf einer Mauer der Stadt Montélimar. Es kann natürlich überall anders verarbeitet werden, aber in diesem Bereich sind Zutaten wie Honig von Lavendel und langsam gewachsenen knusprigen Mandeln, die ihm einen bestimmten Geschmack geben.

--- Donnerstag ---

Tor zum Alpen

Letzte Oase für Olivenhaine

Ich fand es angebracht, diesen Ort die letzte Oase für Oliven zu nennen, weil Nyons buchstäblich in diesen Früchten verschachtelt ist: Mehr als 125.000 Olivenbäume umgeben die Stadt am Fuße der Alpen. Die Olivenöle zeichnen sich durch eine gewisse Bitterkeit oder Fruchtigkeit aus, die die Frische der Oliven im Moment des Verreibens bestätigen.

Wir werden an jahrhundertealten Olivenhainen entlang wandern und das Oliven- und Lavendelmuseum besuchen, das sich in der jetzigen Genossenschaft befindet. Zu dieser Jahreszeit stehen die Früchte noch auf den Bäumen. Erst ab Ende Oktober beginnen die Bauern von Nyons, die verschiedenen Olivensorten getrennt zu pflücken und zu pressen. Die Öle werden rein gehalten, um für jeden Bedarf ein Produkt zu haben.

Die reich bebauten Täler

In Grignan besichtigen wir das schönste Renaissanceschloss Südostfrankreichs, das dank der Marquise de Sévigné berühmt wurde, deren Briefe die Erinnerung an das Schloss bis heute bewahren. Von der Dachterrasse genießen wir den Blick auf den "Riesen der Provence", den Mont Ventoux. Weltweit besteht es aus Kalksteinfelsen, unebenem Gelände, Bergdörfern und bewaldeten Tälern. Weiter südlich überblicken die wilden Alpilen die Provence.

Zurück in die Celts-Zeit

Im Gegensatz zu Nyons befinden sich die meisten Dörfer des Tals in der Drôme Provençale auf einem Berggipfel und haben Treppen anstelle von Straßen. Diese hochgelegenen Dörfer befinden sich hauptsächlich in hügeligen Gebieten, in denen der Boden arm und das Wasser knapp ist. Dies ist im Allgemeinen in der Provence der Fall, mit Ausnahme des unteren Rhonetals, in dem es reichlich Schwemmland gibt und Wasser leicht zugänglich ist. Diese Gruppierung in einer in sich geschlossenen Gemeinschaft entspricht Regionen mit kleinen Grundstücken, in denen sich die einzigen fruchtbaren Flächen am Fuß einiger Täler befinden. Unterstützt von der Vielfalt der Böden und einem milden Klima hat diese Ansammlung die Existenz einer reichen handwerklichen Tradition ermöglicht, die süße Weine, kandierte Früchte und Honig mit Steingutgerichten verschmilzt. Bei Regen besuchen wir das Seidenmuseum.



Nyons, auch "Small Nice" genannt, liegt zwischen Mittelgebirgen mit einem besonders milden Klima - aber Nebel wird man nie sehen.



Die Olivenernte und die Ölförderung werden vom 1. Oktober bis 31. Januar durchgeführt. Um produktiv machen, sind verschiedene Sorten von Olivenbäumen notwendig, um die Bestäubung zu gewährleisten.



In Grignan besuchen wir das Schloss. Von der Terrasse aus haben wir einen Blick auf Mont-Ventoux, den höchsten Berg der Provence.



Wenn wir in das Dorf von Rousset-les-Vignes kommen, werden Sie bemerken, dass die Rebe, die auf abfallendem steinigem Boden gepflanzt wird, um das Dorf herum wächst.

--- Freitag ---

Wanderung ins hinterland

Diversifizierte Landwirtschaft

Meiner Meinung nach ist das Essen in der Provence wohl gesünder als in den meisten anderen Teilen Frankreichs. Hier gibt es kein frisches Gras für Milchkühe oder fettiges Rindfleisch, sondern trockene und arme Böden für langsam wachsende Pflanzen. Der Geschmack des Olivenöls von Nyons mit seinen typischen Aromen von Haselnuss und Apfel lässt mich jedoch denken, dass dies kein großer Schritt nach unten ist. Die Menschen bauen auch Dinkel, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, grüne Bohnen und Spargel an. In der Vergangenheit gab es zahlreiche ergänzende Aktivitäten, die den Wert der Familienarbeitskräfte erhöhten: Aufzucht von Kleinvieh, Honig, Gärten und Obstgärten, Sammeln von Aroma- und Heilpflanzen, Sammeln von Wildfutter, Holzarbeiten, Trüffeljagd und Seidenraupenzucht...

Wir machen Pausen während der Wanderung mit Mandelbrot und Aprikosen. Für mich ist der provenzalische Hirtensnack, der am besten schmeckt, aus Dinkelbrotscheiben, die mit Kichererbsen- oder Oliven-Sahne und mit Oliven- oder Walnussöl bestrichen wird. Einkornmehl wurde in der Haute Provence wie Weizenmehl im Flachland verwendet und nach Bedarf erzeugt, damit es nicht ranzig wurde. Der Petit Épeautre ist ein festlicher Bestandteil der traditionellen Küche der Haute Provence und genießt einen hervorragenden Ruf.

Wetter

Der Mistral ist wieder einmal in jeder Ecke dieses Landkreises präsent. Ich bemerke es, wenn der Schäfer dazu neigt, sich mit herumspringenden Schafen zu zerstreuen, oder wenn Würmer auf der Bodenoberfläche sauber sind - Autochthone sagen auch, wenn Katzen rennen und sich gegenseitig jagen - das kündigt den Mistral an.

Wanderung zu den Wasserfällen

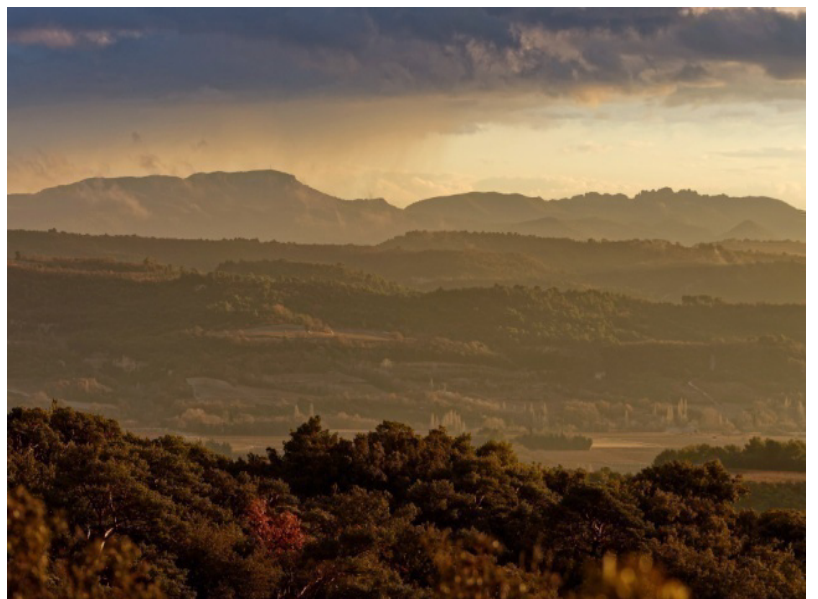
Während unseres Spaziergangs können wir einen Abstecher zum Wasserfall entlang des Flussufers machen. Der Lauf der wilden Flüsse, um Stämme und kleine Bäche zu transportieren, um das Vieh zu füttern, beeinflusste stark den lokalen Glauben. Die Beobachtung der Wasserqualität liefert dem Hirten Informationen und hilft ihm bei der Entscheidung, welchen Weg er einschlagen soll.



Es gibt viele Arten von Lavendel, aber drei von ihnen wachsen auf den Hügeln der Provence: Echter Lavendel, Aspid und hybrider Lavendel. Echter Lavendel, auch feiner Lavendel genannt, wird von Parfümherstellern gesucht.



Herbstliches Erwachen in der Haute-Provence, wo der Himmel der reinste ist.



Haute-Provence an einem Herbstabend.

--- Zusätzliche Information ---

Preise pro Person

Reiseleitung: 300€ (inklusive Führung). Bezahlbar bis zu drei Tagen vor dem ersten Reisetag.

Was an Kosten Ihnen zukommt: 540€ (geschätzter Betrag für die Übernachtung, die Restaurants, die Museumseintritte und die Busse). Meine Empfehlungen für anspruchlos, ruhig, sauber und komfortabel mit einem sehr guten preis-leistungsverhältnis in Apt: Hotel l'Aptois**, Lubéron L'Hôtel**, Le Palais** und in Nyons: „Au petit Nice“** (55€/Nacht, alle Hotels in der Innenstadt). In beide Städte gibt es auch drei sternige Hotels. In Nachsaison ist eine Buchung nicht nötig.

Essen, trinken und wandern

Es gibt überall Möglichkeiten zum pausieren in hübschen Restaurants. Ausserdem habe ich immer eine oder andere Probe dabei und kann Stückchen Nougat mit Lavendelhonig oder Wein. Ihres leibliche Wohl werde ich im Blick haben! Aber bitte nehmen Sie Regenkleidung und Wanderschuhe mit.

Buchung Ihre Anreise* von Deutschland bis Avignon-TGV:

> <https://de.oui.sncf>;

> oder direkt am Schalter der DB (z.B. Sparpreis ab Karlsruhe).



Lebensart und Bequemlichkeit im Hotel l'Aptois.



Ich habe die Restaurants schon probiert.

Sonntag: Einführung zur französischen Begriff "Terroir"

Der letzte Bus fährt um 18Uhr15 in Avignon-TGV ab. ***Bitte beachten Sie, einen Zug mit Ankommen spätestens um 17Uhr30 zu buchen.** Im Notfall entsteht immer die Möglichkeit, zusammen mit dem Taxi zu fahren. In jedem Fall werde ich Ihnen am Bahnhof empfangen und wir werden die Buslinie 15 nach Apt nehmen.

Montag: Herbstliche Farben, Stille und knusprige Mandeln

Wir nehmen den lokalen Bus um 9:00 Uhr zu den Ockerfelsen. Dann besuchen wir die Dörfer Roussillon und Gordes. Am Nachmittag haben wir drei Stunden zu Fuß eines Kalkstein-Weiler und ein Kloster. Wir sind um 17:00 Uhr wieder in Apt.

Dienstag: eine Oase in der Wüste

Am Morgen besuchen wir einen Bauernmarkt. Gegen Mittag nehmen wir den Bus für eine zweistündige Wanderung zur Abtei. Nachdem wir den Garten besucht haben, laufen wir durch die Straßen der mittelalterlichen Städte Mane und Forcalquier.

Mittwoch: Essen, Päpste und Wind

Wir verlassen Apt um 7:55 Uhr, verbringen 3 ½ Stunden in Avignon und 2 Stunden in Montélimar, um kulinarische Köstlichkeiten (Restaurant oder Snacks) zu genießen.

Donnerstag: Tor zum Alpen

Am Morgen genießen wir den Markt mit lokalen Produzenten und machen einen Brunch auf dem Fluss. Danach spazieren wir in den Oberteil der Stadt. Am Abend fahren wir nach Grignan um die Abendlichter von der Terrasse des Schlosses zu genießen.

Freitag: Wanderung ins hinterland

Wir verlassen das Hotel um 8:15 Uhr und kehren am späten Nachmittag zurück.

Freitag: Wanderung ins hinterland

Samstag: Ab Nyons fährt ein Bus nach Valence-TGV um 8Uhr30 und kommt um 13Uhr05an. ***Bitte Ihre Rückfahrt frühestens ab 13Uhr30 in Valence-TGV buchen.**