



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 *Amidonniere 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.