

CASSIS

Die Stadt an der Calanque-Küste

Der Charme eines alten Fischerdorfes, ein hübscher Hafen, das türkise Meer, steile Klippen, eine mittelalterliche Festung und nicht zu vergessen, ein atemberaubendes Panorama, das ist Cassis. Wer sich ins St. Tropez der 60er Jahre zurückwünscht, der solle – so heißt es – unbedingt einmal Cassis besuchen. Das Hafenstädtchen liegt zwischen Marseille und Toulon im Département Bouches-du-Rhône und beherbergt etwa 8000 ständige Einwohner. Wer sich Cassis über die Route des Crêtes nähert, die den Ort mit La Ciotat verbindet, den erwartet eine grandiose Aussicht. Hier hat man wirklich eine Höhenstraße, die die Bezeichnung Panoramastraße verdient. Entlang der Klippen eröffnet sich ein atemberaubender Ausblick auf das 350 Meter unter der Straße liegende Meer und Cassis. Bekanntester Felsen der Strecke ist Cap Canaille.

Cassis selbst ist ein Ort, in dem Sie wunderbar durch die engen Gassen flanieren, die malerischen alten Stadtbezirke entdecken oder in einem der vielen Straßencafés und Restaurants einfach nur sitzen, den fantastischen Rosé des Städtchens kosten und die atemberaubende Aussicht genießen können, die bereits die berühmte Schriftstellerin Virginia Woolf begeisterte.

Wer über Cassis spricht, muss auch über die Calanques sprechen. Die schmalen Felsenbuchten, die fjordartig tief in die Kalksteinfelsen eingeschnitten sind, sind eine der Hauptattraktionen zwischen Cassis und Marseille und bestechen durch ein atemberaubendes Panorama und eine hervorragende Wasserqualität. Von Cassis aus fahren mehrmals am Tag Boote zu den Calanques von denen aus die bezaubernden Buchten besichtigt werden können. Wer jedoch an den schmalen Sandstränden der Calanques baden möchte, muss einige Stunden wandern.



L'ÎLE DE PORQUEROLLES

Ein Hauch von Karibik weht über die Bucht von Notre Dame

Île de Porquerolles ist eine der wunderbarsten Inseln an der Côte d'Azur mit dem schönen Sandstrand „Plage Notre Dame“. Die Insel erreicht man am besten über die Halbinsel am Tour Fondue à Giens. Die Bootsfahrt dauert nicht länger als 20 min. Die Insel selbst ist geprägt von Weinfeldern, Olivenhainen und malerischen Buchten, die sich über eine Länge von 7 km und eine Breite von 3 km erstrecken. Der Hafen von Porquerolles ist vielleicht nicht so pittoresk wie der von Cassis, jedoch deshalb lohnenswert, da es einiges zu erkunden gibt. Restaurants, Cafés und ein altes Fort oberhalb des Hafens laden zum Verweilen ein. Da auf Porquerolles sehr guter Wein angebaut wird, sollte man diesen unbedingt in einen der Cafés oder Restaurants probieren. Der Rosé ist fantastisch.

Der schönste Strand von Porquerolles und einer der schönsten Strände Europas ist der „Plage Notre Dame“. Dieser ist vom Hafen nicht gerade schnell zu erreichen. Am besten man mietet sich am Hafen ein Mountainbike, es gibt einige Fahrrad-Verleiher auf der Insel) b . Ansonsten dauert der Fußmarsch ungefähr eine Stunde. Diese „Strapazen“ im Sommer lohnen sich aber. Es erwartet Sie eine wunderschöne türkise Bucht mit kristallklarem Wasser. Der Strand ist sehr flach und ideal für Kinder geeignet, da es sehr langsam erst tief wird. Man kann hier auch sehr gut schnorcheln. Das Wasser ist sehr klar und man sieht tolle Fische und Unterwasserpflanzen. Ein Hauch von Karibik weht über die Bucht von Notre Dame. Ein Spaziergang über die Insel von Porquerolles lohnt sich in jedem Fall, da es einiges zu entdecken gibt: alte Fortanlagen, Leuchttürme, Olivenhaine....

Sehenswürdigkeiten:

- **Hafen von Porquerolles**
- **Fort du Grand Langoustier erbaut von Kardinal Richelieu im Jahr 1633**
- **Phare de Porquerolles – Schöner Leuchtturm aus dem Jahr 1830**
- **Le Moulin du Bonheur – Alte Windmühle**
- **Fort Sainte Agathe aus dem 16. Jahrhundert**



PEYRASSOL

Ein „Weinpark“ mit mehr als 60 Skulpturen

Im Herzen der Provence, an den Ausläufern des Massif des Maures, in eine natürliche Talmulde eingebettet, ist das Domaine de la Commanderie de Peyrassol ein Juwel des Templerordens. Mit seinen 92 Hektar Weinbergen, einem Olivenhain mit 2.500 Bäumen, einem Trüffelhain und dem 350 Hektar großen Jagdgebiet zählt dieses Weingut zu den größten der Region. Wenn Sie ein Weinliebhaber sind, ist ein Besuch dieses Weinguts Pflicht. Die Pracht der Tempelritterkreuze rivalisiert mit den unglaublichen modernen Kunstwerken – signiert von Gavin Turk, César, François-Xavier Lalanne, Wim Delvoye ... –, und die uralten Steinmauern der Weinkeller beherbergen moderne, chromfunkelnde Weintanks, in denen ein exzellenter Wein reift.

Die Skulpturen sind mit dem Unternehmer Philippe Austruy eingezogen, der die Domäne 2001 erworben hat. Seit 2003 wird Peyrassol von seinem Neffen Alban Cacaret verwaltet, einem Doktor der Pharmazie. Das, was er jetzt mache, sei viel spannender als Medikamente, sagt der 44-Jährige. Heute wird unter seiner Aufsicht unter anderem der „Clos Peyrassol“ und „Château Peyrassol“ hergestellt.

Heute besteht der Skulpturenpark aus mehr als 60 Werken, darunter ist auch eine Arbeit von Daniel Buren, die einer Laube aus bunten Farben gleicht und den Eingangsbereich des Anwesens in ein Kaleidoskop verwandelt. Ausstellungen und einen Einblick in die Sammlung von Austruy bietet das 2016 eröffnete, rund 800 Quadratmeter große Kunstzentrum mit einem Wasserbecken als Dach.

Commanderie de Peyrassol
83340 Flassans-sur-Issole
43°22'40.1"N 6°15'47.9"E
www.peyrassol.com/en



AIX-EN-PROVENCE

Majestätische und magische Hauptstadt der Provence

Aix-en-Provence ist die alte Hauptstadt der Provence. Noch heute versprüht sie etwas Majestätisches und Magisches. Die Stadt mit ihren vielen Brunnen, herrschaftlichen Häusern und Parks fasziniert mit ihrem Charme und ihrem scheinbar endlosen Treiben von Kultur, Musik und Savoir-Vivre.

Aix-en-Provence wurde von den Römern während ihrer Installation in der Region (123 av. JC) gegründet. Es ist die ehemalige Verwaltungshauptstadt der Grafschaft Provence, aus dem späten Mittelalter bis zur Revolution. Aix-en-Provence war damals die Residenz des Adels und Großbürgertums der Provence. Es ist die Zeit, von denen er blieb wohlhabenden Sehnsucht nach einem „Lifestyle“ provenzalische und verleiht der Stadt ihr Aussehen durch ihre feine Gebäude, Denkmäler und Villen. Aix-en-Provence Stadt Kultur ist der Geburtsort von Paul Cézanne, die häufig den Mount Sainte Victoire hat in der Nähe vertreten, sondern auch der Schriftsteller Emile Zola, der in Aix wuchs.

Aix-en-Provence ist eine sehr junge und dynamische Stadt, eine Universitätsstadt und Zentrum der neuen Technologie. Das liegt an den ca. 40.000 Studenten von ca. 140.000 Einwohnern. Wenn man durch die Straßen und Boulevards läuft, erlebt man eine sehr lebendige und lebensfrohe Kultur. An allen Ecken hört man Musik, beispielsweise auch von Live-Bands. Der Cours Mirabeau (der schönste Boulevard in der Provence) pulsiert voller Leben und Leidenschaft. Und wer gerne auf Märkte geht, sollte auf jeden Fall die unterschiedlichen Märkte von Aix-en-Provence besuchen. Am Dienstag, Donnerstag und Samstag finden folgende Märkte statt:

- **Markt für Kunsthandwerk und Trödel (Place de Verdun)**
- **Obst und Gemüsemarkt (Place de Precheurs)**
- **Blumenmarkt (Place de l'Hotel de Ville)**
- **Textilienmarkt (Cours Mirabeau, Dienstag und Donnerstag)**



CHÂTEAU LA COSTE

Wein trifft Kunst auf dem Château La Coste

Bei Provence denkt man an mediterranen Lebensstil und blühende Lavendelfelder; an Aix-en-Provence, Stadt der Kunst und des Lichts und deren herrliche Umgebung: karge Hügel, kleine Dörfer - Weinberge. Etwa 27.000 Hektar sind mit Reben bepflanzt, verteilt auf etwa 600 Winzer und zu 96 Prozent auf die drei Appellationen Côtes de Provence, Coteaux d'Aix-en-Provence und Coteaux Varois en Provence.

Die Region ist vor allem bekannt für ihre Roséweine und ihre schönen Weingüter. Derzeit wird viel über Château La Coste gesprochen. Denn es ist nicht nur ein Weingut, sondern auch ein Zentrum moderner Kunst. Schon von Weitem sieht man futuristische Gewölbe aus Aluminium, in denen sich die Sonnenstrahlen spiegeln. Selbst die Weinkeller sind hier Design (Jean Nouvel, 2008). Doch das ist längst nicht alles. 2004 entschied sich die irische Investorenfamilie McKillen für eine Symbiose von Wein und Kunst auf ihrem neu erworbenen Weingut. Künstler aus aller Welt realisierten ihre Ideen vor Ort: Der Japaner Tadao Ando baute die supermoderne Galerie, Tom Shannon legte mit „Drop“ (Tropfen) eine glänzende, bewegliche Skulptur mitten in den Weinberg.

Anderthalb Stunden dauert der Spaziergang durch den Skulpturenpark. Nicht weit von Frank Gehrys außergewöhnlicher Open-Air-Arena entfernt wird in den kommenden Wochen ein original vietnamesisches Teehaus für die Besucher fertiggestellt. Neben all der Kunst gibt es auch bemerkenswert guten Wein zu verkosten - und zu kaufen, allerdings in Gebäuden von 1682.

**Adresse: 2750 Route De La Cride,
13610 Le Puy-Sainte-Réparate, Frankreich**
Telefon: +33 4 42 61 92 90
Öffnungszeiten: täglich 10:00–19:00 Uhr
Website: www.chateau-la-coste.com



ABBAYE DU THORONET

Die majestätische Strenge der Zisterzienser-Architektur

Tief versteckt im Wald von La Daboussière liegt das Zisterzienserklster Le Thoronet. Die Abtei aus dem 12. Jahrhundert ist das älteste von drei Klöstern. Silvacane und Senanque sind die beiden anderen. Ein herrlicher Innenraum mit einer beeindruckenden Akustik.

Als Robert de Molesmes im Jahre 1098 den Zisterzienserorden gründete, verpflichtete er seine Ordensbrüder zur strikten Einhaltung der aus dem 6. Jahrhundert stammenden Regel des Heiligen Benedikt. Im Laufe des 12. Jahrhunderts wuchs die Zahl der Zisterzienser-Abteien sprunghaft an. Die Mönche und Nonnen des Ordens führten ein weltabgewandtes, wirtschaftlich weitgehend unabhängiges Leben, das der Arbeit, dem Gebet und der Meditation gewidmet war. Die majestätische Strenge der Zisterzienser-Architektur spiegelt dieses Lebensideal kongenial. Der Wunsch nach Schlichtheit und Klarheit erklärt die Vorliebe für abstrakte Formen und den Verzicht auf Verzierungen. Die um 1170 erbaute Abtei Le Thoronet ist ein eindrucksvolles Beispiel dieser Harmonie zwischen Architektur und Religiosität.

Der Kunsthistoriker Wolfgang Braunfels beschreibt diese Architektur des Steins folgendermaßen: „Stein wirkt immer dauerhafter als Holz oder Verputz, strenger und zugleich fester. Man gewinnt den Eindruck, dass sich in diesen Gewölbefluchten die Mönche auf die Dauer eingeschlossen haben. Hier lässt sich nichts verrücken. Das ist zugleich Kerker und Paradies. In der steinernen Welt entfaltete sich jene Zisterzienserästhetik, die zur Gotik überleitete. Wo Farbe und Figur verboten war, drängte die Steinbehandlung zu neuer Vollendung. Schlichtheit und geometrische Klarheit der Form wird zum Ideal erhoben.“



MARSEILLE

Tradition trifft Moderne

Für viele Weltenbummler ist Marseille die Erfüllung eines mediterranen Reisetraums. Sanft wiegen sich Boote und Schiffe im Hafen des Mittelmeers. Die malerischen Calanques setzen als Naturparadies besondere Farbtupfer. Aufregende Sehenswürdigkeiten verleihen einem Aufenthalt in Marseille die nötige Würze. Dieser abwechslungsreiche Mix verleiht der Stadt den Beinamen „kleines Paris“: nur das Wetter ist hier natürlich noch schöner. Marseille ist die zweitgrößte Stadt des Landes: Die Millionen-Metropole ist ein Ort reizvoller Gegensätze. Gleich neben den historischen Forts aus dem 17. Jahrhundert, welche den Alten Hafen bewachen, erhebt sich der beeindruckende Neubau des 2013 eröffneten MuCEM-Museums. Oberhalb des Hafens wacht die byzantinisch angehauchte Kathedrale Notre Dame de la Garde friedvoll über die Stadt.

Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Marseille sind rund um den Vieux Port versammelt, der auch heute noch von den historischen Festungen Fort Saint-Jean und Fort Saint-Nicolas bewacht wird. Bummeln Sie durch das altertümliche Viertel Panier am Hafen, durch dessen Gassen ein Hauch des antiken Marseille weht. Hier finden Sie die außergewöhnliche Kathedrale Sainte Marie-Majeure, die bereits im 4. Jahrhundert gegründet und im 19. Jahrhundert im romanisch-byzantinischen Stil neu erbaut wurde.

Nach Ihrem Kulturprogramm stärken Sie sich in einem der schönen Restaurants am Vieux Port mit einer Bouillabaisse, der berühmten Fischsuppe Marseilles, ehe Sie Ihren Spaziergang auf der anderen Seite des Hafens fortsetzen: Steil ansteigende Straßen führen zum Wahrzeichen der Stadt hinauf, der erhabenen Kathedrale Notre Dame de la Garde. Die Aussicht über Marseille und das Meer machen die Mühen des Aufstiegs schnell wieder vergessen. Möchten Sie anschließend ins moderne Leben eintauchen, bummeln Sie über die Haupteinkaufsstraße Canebière mit ihren Modeboutiquen und Souvenir-Shops.



MUCEM

Das Museum der Zivilisationen Europas und des Mittelmeers

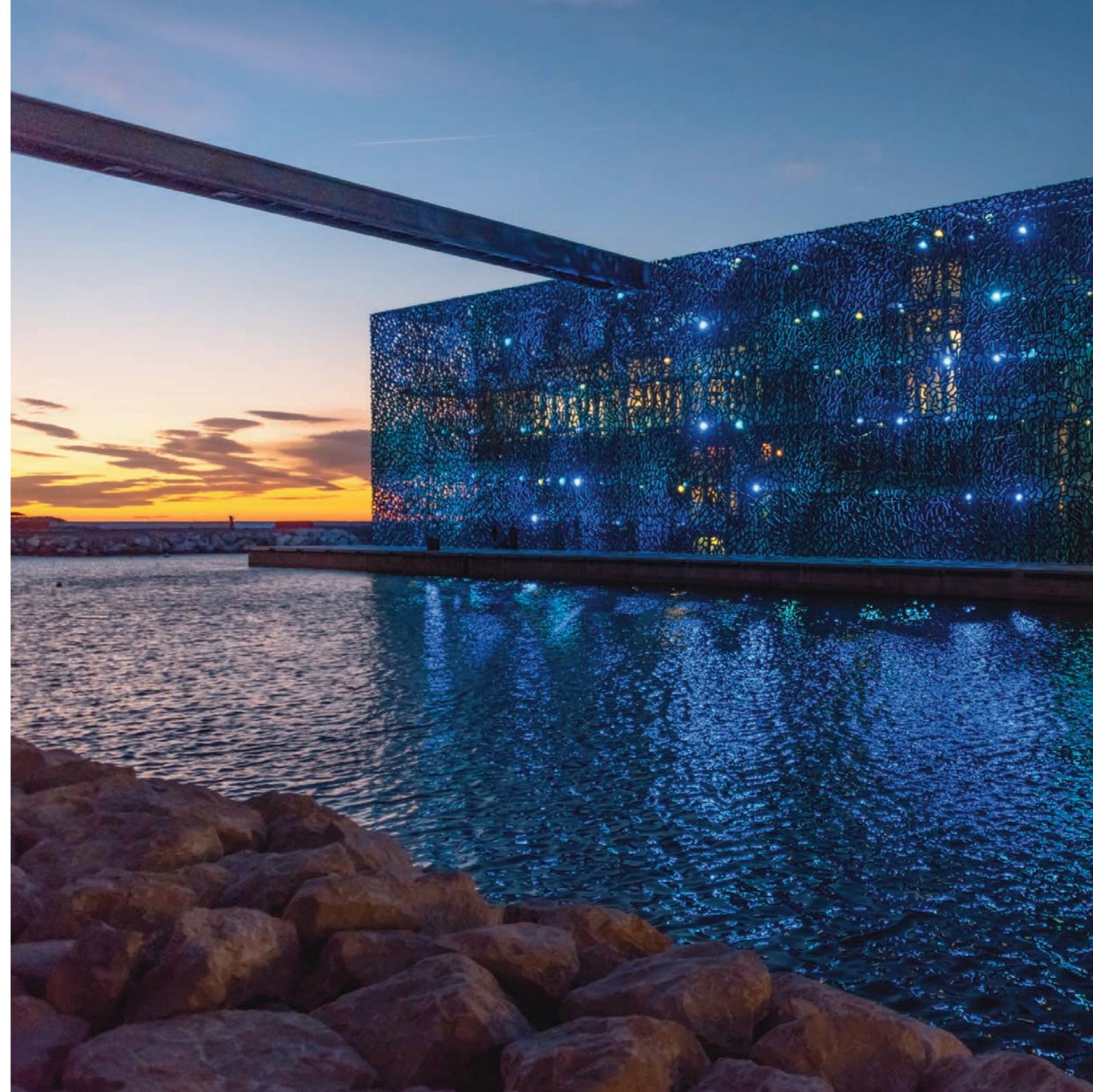
Das MuCEM gehört zu den herausragenden Sehenswürdigkeiten von Marseille. Es wurde 2013 in Marseille, der zweitgrößten Stadt Frankreichs im Herzen der Provence eröffnet und gilt als einzigartige Institution. Als erstes staatliches Museum, das sich den Kulturen im Mittelmeerraum widmet, konnte es in sieben Monaten 1.800.000 Besucher verzeichnen und zählt somit zu den 50 meistbesuchten Museen der Welt. Es ist vor allem aber ein Symbol für die Erneuerung von Marseille. Das MuCEM besteht aus einem riesigen Gebäudekomplex von fast 30.000 m² mitten im Zentrum von Marseille, an der Einfahrtsschneise zum Alten Hafen, das anlässlich der Wahl zur Kulturhauptstadt 2013 gebaut wurde. Seine unvergleichliche Architektur, zwischen Modernität und Kulturerbe variierend, entfaltet sich um das J4 und das Fort Saint-Jean herum: Dieses vollständig restaurierte historische Monument des 17. Jahrhunderts ist durch einen Steg über das Meer mit dem J4 verbunden. Dort erhebt sich der von Architekt Rudy Ricciotti mit Roland Carta erbaute Kubus, dessen filigrane Betonstruktur wie ein elegantes Netz aus Spitze wirkt. Dieser zeitgenössische Bau vereint rohe Materialien und reine Formen und spielt mit dem Schatten und dem Licht des Südens.

Die Ausstellungen des MuCEM bieten einen Einblick in den Reichtum und die Vielfalt der Zivilisationen im Mittelmeerraum, in der Vergangenheit wie in der heutigen Zeit. Unterschiedliche Sichtweisen von Anthropologen, Historikern, Soziologen, Kunsthistorikern oder Künstlern werden einander gegenübergestellt und sorgen für echte Interdisziplinarität.

Öffnungszeiten: täglich 11 Uhr - 19 Uhr, dienstags geschlossen, von Mai bis August freitags bis 22.00 Uhr geöffnet. Die Öffnungszeiten können saisonal abweichen.

Adresse: 1 esplanade du J4 - F-13002 Marseille

Telefon: +33 (0)4 84 35 13 13; Web: www.mucem.org



FRISCHE LA BELLE DU MAI

Ein neuer innovativer Kulturkomplex in Marseille

Das Kulturzentrum La Belle Du Mai ist ein riesiger industrieller Komplex, der aus den Ruinen der Tabakfabrik Seita geboren wurde. Heute ist es ein Ort der Kreativität und Innovation, in dem verschiedene Kulturinstitute sitzen und Künstler ihre Ateliers haben. La Friche versteht sich als Teil des armen Viertels La Belle Du Mai und bemüht sich, Kunst und Nachbarn zu integrieren. Die Kinder aus der Gegend spielen Fußball oder skaten auf dem Gelände, auf dem Dach kann man umsonst Filme sehen und für die Zukunft ist eine Schule geplant, in der neben dem normalen Curriculum zusätzlich kreative Fächer angeboten werden. Gleichzeitig sind in La Friche verschiedenste Einzel- und Gruppen-Ausstellungen zu sehen.

Obwohl manche Einwohner La Friche skeptisch beobachten („Hier kann man mit Ausblick auf die Armen teure Cocktails trinken“), scheint der Komplex mit den konzentrierten Ausstellungen, der Diversität an Bewohnern und Besuchern genau auf den Punkt zu bringen, was Marseille machen kann, um als Stadt mehr zu sein als nur ein Versprechen. Auf diesem neuen kulturellen, städtischen Gelände denken, schaffen und arbeiten viele Menschen daran, dass jede Idee ein Ventil finden kann. Hier findet man jede Form des künstlerischen Ausdrucks - jeden Trend und Menschen jeden Alters. Entdeckungen, Diskussionen und das Unerwartete sind an jeder Ecke und in jeder Straße dieses Stadtteils zu finden. Mit über 450 000 Besuchern pro Jahr ist La Friche La Belle de Mai ein vielseitiger öffentlicher Raum, der einen Sportbereich, ein Restaurant (sehr zu empfehlen!), 5 Konzertsäle, Gemeinschaftsgärten, eine Buchhandlung, eine Kinderkrippe, 2400 m² Ausstellungsfläche und eine 8000 m² große Dachterrasse.

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag: 8:30 bis 00:00 Uhr; Sonntag: 8:00 bis 22:00 Uhr

Adresse: 41 Rue Jobin, 13003 Marseille

Telefon: +33 4 95 04 95 95.



CHARTREUSE DE LA VERNE

Ein Ort der inneren Einkehr

Es gibt in diesem Urlaubsparadies durchaus Stätten des Rückzugs, der Stille, der inneren Einkehr. Einer dieser Orte und sogar ein besonders eindrucksvoller, ist die „Chartreuse de la Verne“, die sich zwischen den Orten Cogolin und Collobrières im Département Var befindet. Als Kartause bezeichnet man ein Kloster des Kartäuserordens, in der Provence kann man diesem über tausend Jahre alten Orden näherkommen und eines seiner – von außen – eindrucksvollsten Klöster besuchen. Schon diese Anfahrt ist ein Erlebnis. Der Weg führt durch das Maurenmassiv und die Straßen dort sind zwar gut ausgebaut, aber kurvenreich und eng. Tempo ist dort also kein Thema, dafür aber viele genießerische Momente mit tollen Ausblicken auf die Landschaft. Schließlich wird dann eine ausgeschilderte Abbiegung zur Kartause erreicht. Wer es bis zu dem kleinen Parkplatz der Kartause geschafft hat, den erwartet ein monumentaler Anblick. Das Kloster, das sich auf einem über 400 Meter hohen Plateau im Wald fast zu verstecken scheint, ist von mächtigen Mauern umgeben. Alles hier ist auf Abschirmung von der Außenwelt bedacht und darauf, den Bewohnern ein kontemplatives, nach mittelalterlichen Ordensregeln ausgelegtes Leben zu ermöglichen. Man hat die Räumlichkeiten eher schlicht wieder erbaut. Zu sehen sind vor allem die Wohn- und Arbeitsbereiche der einstigen Kartäuser. Dazu gehören etwa die frühere Bäckerei, eine Ölmühle und Vorratsräume. Aber auch eine kleine Kapelle und ein bescheidener Kreuzgang, der zwischen dem 12. Jahrhundert und der Französischen Revolution ständig genutzt, erweitert und verändert worden ist. Mit dem eindrucksvollen „Kreuzgang der Einsamkeit“ schließlich gelangen die Bewohner zum heutigen Herzstück der Klosteranlage. Er wird an einer Seite von den Wohn- und Schlafzellen der einstigen Mönche mit den angrenzenden Gärtchen begrenzt. Im Innenhof befindet sich neben einem Garten bis heute auch der Friedhof des Klosters. Hier haben über 800 Mönche aus sieben Jahrhunderten ihre letzte Ruhestätte gefunden.

Adresse: Chartreuse de la Verne, 1982 La Verne, 83610 Collobrières



DAS A-Z DER PROVENCIALISCHEN KÜCHE

Aïoli

Aïoli ist eine Art Mayonnaise auf Knoblauchbasis und wurde in Extenso zu einem bekannten Gericht, das aus verschiedenen Gemüsesorten besteht (Blumenkohl, Karotten, Kartoffeln usw.), zu welchen man entsalzten Stockfisch (manchmal auch Weinbergschnecken) hinzufügt und als Soße serviert. In der Provence wird Aïoli oft als Tagesgericht am Freitag in vielen Restaurants angeboten.

Anchoïade

Anchouiado, wie die Sardellenpaste auf Provenzalisch heisst, wird mit Sardellen, Knoblauch, Kapern, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zubereitet. Sie wird vielfach als Rohkostdip oder auf getoastetem Baguette zum Apéritif verkostet und schmeckt köstlich.

Bagna cauda

Rohes Gemüse und hartgekochte Eier die man in heißes Olivenöl tunkt, das mit Knoblauch und Anchovis angereichert ist.

Berlingots

Der Berlingot wird unweigerlich mit Carpentras im Vaucluse in Verbindung gebracht und ist ein kleines, elegantes Bonbon von überraschendem Geschmack. Es ist rot, grün, blau, transparent oder opak und hat immer weiße Streifen. Die harte Umhüllung schmilzt nur langsam im Mund, und je nachdem fließt eine Flüssigkeit mit Pfefferminz-, Anis-, Erdbeer- oder Zitronengeschmack heraus.

Bouillabaisse

Ursprünglich handelt es sich um ein Fischergericht. Diese sortierten bei der Vorbereitung ihres Verkaufs gewisse Stücke heraus, die sie für sich und ihre Familie zubereiteten. Die Bouillabaisse war daher ursprünglich etwas Einfaches, für den Familientisch, wurde im Laufe der

Jahre jedoch perfektioniert und kann auch Krustentiere enthalten. Im Allgemeinen wird Bouillabaisse auf zwei Tellern serviert. Der Fisch auf einer Seite, die Bouillon auf einem kleinen Kocher. Eine Regel bleibt dabei jedoch grundlegend, nämlich das Aufteilen des Fisches vor den Gästen. Der Fisch wird mit Aromabutter oder Aïoli und eventuell mit Croûtons serviert, die mit Knoblauch eingerieben sind.

Brandade

Die köstliche Brandade ist auf jeden Fall eine der bekanntesten Spezialitäten der Provence. Sie wird aus Stockfisch, das heißt gepökeltem Kabeljau, zubereitet. Die Brandade leitet ihren Namen von der stetigen Hin- und Herbewegung, dem Rühren, mit dem Holzlöffel ab; „brandir“ heisst „schwingen“, was nötig ist, um den Stockfisch, das Öl und die Milch so cremig und köstlich wie möglich miteinander zu vermischen. Sie wird sowohl kalt wie warm gegessen, aus frischem oder gesalzenem und getrocknetem Fisch.

Calissons

Der Calisson verdankt seinen Hauptgeschmack der zarten Mandel der Provence, der durch ein bisschen Bittermandel hervorgehoben wird. Seine Originalität, seine weiche Struktur, erhält er von den Melonen und Orangen, die in Sirup kandiert werden, und die zum Teig gehören. Getragen wird er von einer feinen Oblate.

Farigoule

Typisches Digestif der Provence. Ein Likör auf Basis Thymian.

Fleur de sel

Im Sommer, wenn den Winden Tramontane und Mistral der Atem ausgeht, bilden sich auf der Oberfläche der Salinen Millionen feiner, leichter Kristalle. Beim erneuten Auffrischen der Winde werden sie an den Rand der Salztische gedrückt und lagern sich dort als natürliches weißes Salz ab. Die so entstehende Salzblume, die fleur de sel, wird von Hand mit einer Art großen Kelle geerntet und lediglich einige Stunden in der Sonne abgetropft. Die Körner mit ihrem milden Salzgehalt und der leichten Feuchtigkeit hinterlassen ein unvergleichlich zartes Aroma.

Friigolet-Likör

Die Mönche der Abtei Saint-Michel-de-Friigolet sammelten früher zahlreiche Pflanzen und Wurzeln, die sie destillierten und insgeheim nach einer alten Likörformel zusammenstellten. Der Friigolet-Likör ist heute eine reine provenzalische Tradition. Er wird in Châteaurenard von der Distillerie Inisan hergestellt. Er ist eine köstliche Chartreuse, also ein Kräuterlikör mit gelber Färbung, in dessen Zubereitung dreißig Kräuter einfließen, die zum größten Teil von den Hügeln der Montagnette stammen.

Genepi

Ist der Likör der Südalpen schlichtweg. Er wird aus der Edelraute hergestellt, die man oberhalb von 1600 m. vorfindet. Das Rezept ist wie ein offenes Geheimnis, das jede Familie je nach dem verfeinert.

Kastanien

Im Herbst ist die Zeit der Kastanie. Sie wird verarbeitet in Kastaniencrème, in Marrons Glacé (konfierte Kastanien), geröstet, gekocht... Im Hinterland der Departements Alpes Maritimes und Var sind die Hochburgen (Isola und Collobrières), jedoch findet man die Produkte in der ganzen Provence zum Erwerb.

Kräuter

Die Kräuter, die naturgemäß in der provenzalischen Landschaft wachsen, spielen für den Ruf unserer Gastronomie eine ausschlaggebende Rolle. Es wird im Allgemeinen empfohlen, sie lieber getrocknet als frisch zu verwenden. Ihr Aroma wird dadurch sanfter. Die Bezeichnung „Provence-Kräuter“ entspricht einem Gemisch aus Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Pfefferkraut oder Majoran. Alles wird zu Pulver zerkleinert, aber auf keinen Fall zu Staub.

Lamm

Die Provence ist berühmt für ihr Lammfleisch. Die Schafe und Lämmer weiden den ganzen Sommer in den Garriguen und fressen die wildwachsenden Kräuter, wie Rosmarin und Thymian. Zudem werden sie mit der Milch der Mutter genährt, dies kann nur ein köstliches Fleisch

geben. Das Sisteron-Lamm wird als Delikatesse in der Küche der großen Meister eingestuft und hat eine kontrollierte Herkunftsbezeichnung (AOC).

Pan bagnat

Die Grundlage für diese Art Zwischenverpflegung in Form eines Sandwiches liefert der Nizzaer Salat. Das ganze wird im Landbrot gegessen.

Pastis

Was wäre die Provence wohl ohne Pastis. Der Pastis entstand zur Epoche des bezahlten Urlaubs und wurde bald ein Synonym für Sonne, Südfrankreich und „farniente“. Das Rezept ist „klar“: ein bisschen Anislikör (der pharmazeutische Name des Pastis) und einige Volumina Wasser. Das Fertigungsgeheimnis wird strengstens gehütet.

Pieds et Paquets

Füsse und Pakete - Diese Spezialität von Marseille ist wirklich alt: Sie geht auf den Anfang des 19. Jh. zurück. Dieses typische Gericht von Marseille wird aus Schafmagen (Pansen) zubereitet, der in Quadrate geschnitten, mit Knoblauch, Petersilie und Speck gefüllt wird. Echte Pakete sind auf keinen Fall mit Schnur umbunden, sondern werden mit einem „Knopfloch“ verschlossen. Diese Pakete sowie die Schafsfüße erhalten ein Gemisch aus Speckwürfeln, Knoblauch, Petersilie und Tomaten, das man in Olivenöl anbrät. Danach werden Weißwein und verschiedene Kräuter hinzugefügt. Das Kochen dauert mehrere Stunden und bei geringer Hitze, damit die Pakete nicht aufgehen.

Pissaladière

Eine Art Zwiebelkuchen mit konfierten Zwiebeln und Sardellen.

Poutargue

Die Poutargue ist eine besondere Spezialität mit Meeräscheneiern und trägt den Namen „provenzalischer Kaviar“. Sie finden Poutargue in Martigues und in der Camargue.