



## Weinreise | Durch die Provence mit dem Rad

An Weinbergen entlang zu farbenprächtigen Märkten, reich gedeckten Tischen und Weinverkostungen führt die Provence-Tour des Radreiseveranstalters Weinradel.

Judith Weibrecht ist mitgestrampelt.

Schon der italienische Dichter Petrarca soll im 14. Jahrhundert das mittelalterliche Avignon als verrucht bezeichnet haben. Ob er damit auch die Völlerei meinte, der wir uns gleich hingeben werden, ist nicht überliefert. Oben auf dem Rocher des Doms ist Weinfest. Wir werfen einen schnellen Blick hinunter auf die Brücke Pont-Saint Bénézet, die in dem berühmten Kinderlied „Sur le pont d’Avignon“ verewigt wurde. Allerdings tanzte man einst nicht auf, sondern unter ihr. Neben dem Papstpalast interessiert uns anderes, das Restaurant „Mas de Moutardier“ nämlich, wo wir erste Bekanntschaft mit der hiesigen Küche und einem formidablen Menü machen. Die Vorspeise ist eine eigene Erwähnung wert: Kalte Rote-Bete-Suppe nach Gazpacho-Art mit Blauschimmelkäse aus der Auvergne auf Toast und knusprigen Schnitzen von Granny Smith Äpfeln.

**GRÜN** Über St. Rémy de Provence und Les Baux radeln wir nach Maussaneles-Alpilles, wo es das angeblich beste Olivenöl der Provence gibt. In der Moulin Jean Marie Cornille erfahren wir von Delphine Le Vert: „20 Prozent der Olivenölproduktion Frankreichs stammen von hier, aus der Provence“. Die Ölmühle gehe auf das 17. Jahrhundert zurück und sei heute eine Kooperative, an die 750 verschiedene Olivenbauern lieferten. Ende Oktober bis Ende Dezember wird geerntet. Der Unterschied zwischen grünen und schwarzen Oliven liege ledig-

lich in der Reife. „Jede ist erst mal grün und wird im Laufe des Reifungsprozesses rötlich und dann schwarz.“ Für einen Liter Öl brauche man im Mittel fünf Kilogramm Oliven. Wir probieren *Fruité Noir*, das sehr sanft die Zunge umschmeichelt, das pikantere *Fruité Noir Cuvée Traditionelle* und das kratzige *Fruité Vert*, das mit seinem Avocadogeschmack an frische, grüne Oliven erinnert. Olivenbäume, ein Erbe der Römer, soll es ungefähr vier Millionen in der Provence geben. Sie begegnen uns auf den Radtouren denn auch allenthalben.

**Lohnender Aufstieg** Zum Picknick bei der Kapelle St. Sixte.

**Etiketten** In der Ölmühle Moulin Jean Marie Cornille (rechts).

**BUNT** An der Kapelle St. Sixte erwartet uns ein provençalisches Picknick, zubereitet von Anke Müller und Muk Bredt, unseren kompetenten Reiseleitern. Jeden Mittag schwelgen wir in Käsesorten der Region, frisch zubereiteten Salaten, dazu Würsten und Desserts. Mal wie hier an einer Kapelle, mal an einer römischen Brücke oder an einem kleinen Bach. Die Plätze sind liebevoll ausgewählt, und die Zutaten aus der Provence sind es auch: Ziegenkäse, reifer Rohmilchkäse, Eselswurst, Knoblauchwurst, Schweinswurst mit grünem Pfeffer oder Kräutern der Provence, dazu eine Tapenade. Tapenade ist eine Art würziger Paste aus zerstoßenen Oliven, Kapern, Knoblauch, Olivenöl. Jede Familie pflegt wohl ihr eigenes Geheimrezept. Sie schmeckt einfach pur auf Baguette oder auch zu gebratenem Fleisch. Morgen werden wir in L’Isle-sur-la-Sorgue im Spezialitätengeschäft „Délices du Luberon“ mehr darüber erfahren. *Caviar d’Aubergine*, so lernen wir dort, enthält nicht etwa Kaviar, sondern ist tatsächlich nur aus Auberginen, Zwiebeln, Tomaten, Olivenöl, Basilikum, Petersilie, Meersalz, Pfeffer und Kräutern der Provence hergestellt. Auch die Kräuter begegnen einem natürlich auf Schritt und Tritt bzw. beim Kurbeln und Pedalieren.



Foto © Judith Weibrecht

**ORANGE** Solchermaßen gestärkt erreichen wir Cavaillon und seine aromatischen Melonen der Sorten Cantaloup oder Charentais, die schon seit den Römern bekannt sind und fast so süß wie Honig schmecken. Hier gibt es sogar eine Melonenbruderschaft, und Alexandre Dumas stellte der Stadt eigens seine Schriften zur Verfügung, so verfallen war er ihnen. Dafür bekam er nämlich alljährlich zwölf seiner geliebten Cavaillon-Melonen mit orange-farbenem Fleisch. „Die Dumas-Gesellschaft erhält sie heute noch“, erklärt Anke Müller.

**GLUTROT** Auch auf dem farbenfrohen Markt von Gordes sind sie zu finden neben Bergen von glutroten Paprikaschoten, gestapelten Seifen, appetitlich gebündelten Würsten und Lavendel in allen Formen, getrocknet, als Öl oder Spray oder Lavendelhonig. Das lilafarbene Blütenmeer ist leider schon abgeerntet, nur die kahlen Stengel spielen im Wind. Doch Produkte und Duft sind allgegenwärtig. Nur ein kleines, leichtes Fläschchen Lavendelöl verschwindet in meiner Fahrrad-Packtasche, denn heute haben wir noch viel vor. Bergig ist der Weg über Gordes, Roussillon und Ménerbes, durch ein Meer von Weinstöcken und -reben. Die Lese ist in vollem Gange, und selten nur kann man widerstehen und nicht kurz absteigen, um eine der süßen Trauben im Mund verschwinden zu lassen. Im Restaurant „L'Estellan“ erwartet uns als Lohn der Bergetappe ein gran-

dioses Abendmenü: Crêpes mit Kräutern aus dem Garten, gefüllt mit Frischkäse aus Kuhmilch, Paprika, kandierten Zitronen, dazu Salat auf Ceviche Art. Darauf folgt als Hauptgericht geröstete Entenbrust mit Kartoffelpüree, Oliven und Tapenade. Den krönenden Abschluss aber bilden drei verschiedene Frucht-Sorbets mit knusprigem Mandelbiskuit. Auf die *Cuisine de terroir* ist man zu Recht stolz und verwendet Produkte aus der Region.

**SCHWARZ** Für die süßen Schleckermäuler steht auch ein Besuch bei der Marmeladenmanufaktur „La Roumanière“ in Robion auf dem Programm. Es darf probiert werden: Feigen-, Brombeeren-, Blaubeeren-, Apfel-Karamell-, Aprikosen-Mandel-Marmelade und noch viel mehr. Gleich hinter dem Probier- und Verkaufsraum liegen die Räume der Manufaktur. Hier wird seit 1981 nach alter Tradition Marmelade aus Früchten der Region ohne Konservierungsstoffe nur mit Zucker hergestellt. Es wird geschnippelt, Zucker verrührt, gekocht, etikettiert. Eine Mitarbeiterin erklärt, dass hier 31 Behinderte eine Arbeit gefunden hätten und man vor allem auf Qualität setze. Der Fruchtgehalt der Konfitüren liege bei 51 – 80 Prozent. 1995 habe man die Auszeichnung für die „Beste Konfitüre des Jahres“ ergattert, und zwar für die *Melon de Cavaillon à l'Orange*. Doch das ist nur ein Beispiel, die Auszeichnungen der Marmeladen sind zahlreich. Die süßen >



Foto © Judith Weibrecht

Juwelen stapeln sich die Regale hinauf. Ich entscheide mich für eine Cassis-Konfitüre extra aus schwarzen Johannisbeeren.

**WEISS** Wir nähern uns dem Höhepunkt, dem noblen Schloss von Mazan aus dem 18. Jahrhundert, das einst der Marquis de Sade bewohnte, heute Hotel und Restaurant. Blendend weiße Damastdecken, Stoffservietten und Tafelsilber zieren die Tische. Als Amuse Bouche, ein appetitanregender Gruß aus der Küche, kommt zunächst ein Schälchen *Pistou*. Das ist eine kalt servierte Gemüsesuppe mit Basilikum, ähnlich der spanischen *Gazpacho*, die gerne an heißen Tagen genossen wird. Diese hier ist eine Art Kürbissuppe mit fein herauszuschmeckenden Pilzen. Zum Menü empfiehlt Dominique, Maître d'Hôtel hier im Schloss, einen fruchtigen „Rosé Le Van 2010“. Als Vorspeise gibt es Wachteln mit hauchdünnen, ganz leicht angebratenen Kartoffelscheiben. Das Wachtelfleisch ist zart und kaum gewürzt, die Kartoffeln leicht resch. Hauptgang ist ein in der Pfanne gebratener Lachs mit knuspriger Polenta, und zum Abschluss wird ein göttlicher Schokoladenkuchen serviert. Süße Träume garantiert, selbst im Schloss des Marquis de Sade! – Franck Pujol, der scheue, liebenswerte Küchenchef aus der Bretagne, kommt an unseren Tisch. „*Ich bin am liebsten in meiner Küche*“, erzählt er, „*Kochen ist meine Leidenschaft*.“ Das merkt und schmeckt man!

**RUBINROT** Ein knatterndes Dreirad unterbricht die lauschige Abendstille des Dorfplatzes. Die Sonne steht schon tief. Goldgelbe Blätter einer Platane rascheln im Wind, segeln langsam zu Boden. Monsieur trinkt an der Bar einen kleinen Rosé, den Blick sinnierend auf die Straße geheftet. Draußen düsen zwei Rennradfahrer vorbei und stemmen sich gegen den Mistral. „*Manchmal ist er so stark, dass er den Eseln die Ohren umbiegt*“, erklärt der Roségenießer und bestellt sich einen weiteren. „*Und außerdem macht er die Leute verrückt!*“ Gern macht man hier den Mistral für fast alles verantwortlich. Die herbstliche Provence wirkt still, ist auf dem Rückzug. Die perfekte Zeit für Genießer im Land der Feinschmecker. Mediterrane Kochkunst mit regionalen und saisonalen Produkten ist ihr Metier. Und auch die Weine aus Châteauneuf du Pape werden wir noch verkosten. Das Mekka der Weinliebhaber liegt wieder in Richtung unseres Ausgangspunktes Avignon. Bereits die Päpste tranken gern den edlen Wein der Gegend, doch er wurde auch schon vor ihrer Ankunft angebaut. Der mittelalterliche Exilpapst Johannes XXII. jedenfalls beschloss, sich hier am höchsten Punkt eine sommerliche Residenz bauen zu lassen, das Castro Novo, neues Schloss. Davon ist nur noch eine Ruine geblieben, denn die deutsche Wehrmacht sprengte es in die Luft. Seit 1929 ist Châteauneuf du Pape für den Wein eine ge-

schützte Herkunftsbezeichnung. Auf den ersten Blick mag man allerdings gar nicht glauben, dass hier Wein wächst. Überall auf der Erde sind große Steine zu sehen. Diese Kieselsteine aus der letzten Eiszeit speichern tagsüber die Hitze und geben sie praktischerweise nachts wieder an den Boden ab. 2.800 Sonnenstunden pro Jahr zählt man hier und 620 Millimeter Niederschlag. Der Mistral sorgt dafür, dass sich keine Schädlinge oder Schimmelpilze an den Pflanzen festsetzen. 130 Tage pro Jahr bläst er. Zu 90 Prozent wird hier Rotwein angebaut, davon 70 Prozent Grenache. Dreizehn Rebsorten sind zum Anbau zugelassen. „*Und mindestens 12,5 Prozent Alkohol muss er enthalten*“, erklärt die Führerin von den Domaines Mousset. Der Ruf der rubinroten Weine ist legendär.

Es gäbe noch vieles zu erzählen, doch für alles ist hier kein Platz, und schließlich soll auch noch ein wenig Neugierde bleiben. Auf dem Rad durch diese Landschaft und ihre kulinarischen Köstlichkeiten für Nase, Gaumen und Augen zu streifen, ist auf alle Fälle die beste Art, um den Genüssen, Menschen und Landschaften in gemächlichem Tempo näher zu kommen. Radreisen sind slow und ökologisch. Und: Man braucht keine Angst vor Kalorien zu haben.

Am letzten Abend schlemmen wir wieder in Avignon, diesmal im „Le Bain Marie“, wo eine Mandel-Makrone mit geistigen Himbeeren als Dessert serviert wird. Der fruchtige Geschmack explodiert förmlich im Mund, je mehr das Eis schmilzt. Ein krönendes Finale, von dem sich vielleicht sogar der Italiener Petrarca hätte verführen lassen. 🍷

## INFO

„Die kulinarische Provence-Tour. 8 Tage – 300 km“ ist buchbar bei Weinradel, Gesellschaft für Kultur- und Erlebnisreisen mbH, Weststr. 7, 52074 Aachen, Tel 0241. 87 62 62, [www.weinradel.de](http://www.weinradel.de)

Infos zur Provence ATOUT FRANCE – Französische Zentrale für Tourismus, Postfach 100128, 60001 Frankfurt am Main, [www.franceguide.com](http://www.franceguide.com)

## Literatur und Karten

Ralf Nestmeyer: *Provence & Côte d'Azur*, Michael-Müller-Verlag, 24,90 Euro.

Radatlas Provence, *bikeline Radtourenbuch und Karten 1*: 75.000, Verlag Esterbauer, 12,90 Euro.