

Inhalt

Einführung.....	7
Auf der Suche nach dem Parfum – Grasse	9
La fougassette – Orangenbrot aus Grasse	13
Gipfel der Individualisten – Mont Ventoux.....	15
Velouté de potiron aux truffes – Kürbissuppe mit Trüffeln ..	20
Wie Gott in Frankreich – das Essen in der Provence	21
Ratatouille – provenzalischer Gemüseeeintopf	27
Crème brûlée au safran	28
Der Playboy und das Sexsymbol – Sommer in Saint-Tropez ..	29
Sorbet tropézienne – Champagnersorbet	33
Im Rausch der Farben – die Ockerfelsen von Roussillon und Rustrel	34
Tapenade – eine Olivenpaste.....	39
Von Streiterei und Freudenfesten – Avignon	40
Papeton d'aubergines – eine Auberginen-Terrine aus Avignon	44
Auf dem Weg ins Licht – van Gogh in der Provence	46
Fleurs de courgettes – gefüllte Zucchiniblüten.....	51
Die Blüte der Provence – vom guten Leben in Vaison-la-Romaine	53
Salade de pois chiches avec des tomates – Kichererbsen-Tomaten-Salat	56
Bon marché? – Die Märkte der Provence	57
Dorade grillé provençale – gegrillte Dorade nach provenzalischer Art	62
Wildleben mit Mücke – die Camargue	63
Bœuf Gardiane – Rinderschmortopf aus der Camargue.....	68
Der Schädel und das Horoskop – die Geschichte des Nostradamus	69
Vin d'orange – Orangenwein	75
Ein Märchen mit traurigem Ende – Marseille	76
Bouillabaisse – Fischsuppe aus Marseille	82

Ein rauschendes Fest – die Zeit der Lavendelblüte	85
Truffes d'orange – Orangentrüffel	89
Felsen, Dichter und geheimnisvolle Höhlen – von Marseille nach Toulon.....	90
Poulet à Bandol – Hähnchen Bandol.....	95
Die Herde des Geryon – Besuch in Les Baux	96
Gâteau à la lavande – Lavendelkuchen	100
Traumstraßen an der Côte d'Azur – die Corniches	101
Salade niçoise	105
Berg der Blitz – die Naturwunder des Parc National de Mercantour.....	106
Legumes des jardins de Provence – Gemüse aus den Gärten der Provence	110
Vom Mut, den Apfel zu essen – eine Kinderrechtlerin in der Provence	112
Biscuits aux fleurs de lavande – Lavendelblütenplätzchen.....	117
Wasser Marsch! – Von der Baukunst der Aquädukte	118
Aïoli	122
Am Zenit des Glamours – die Filmfestspiele von Cannes	123
Îles flottantes – schwimmende Inseln	128
Der Grand Canyon von Europa – les Gorges du Verdon	129
Quiche provençale.....	134
Vom Siegeszug der Liebeslieder – die Troubadoure	135
Soupe aux fèves de Marseille – Bohnensuppe aus Marseille	139
Heilkräfte und Blütenpracht – die Gärten von Salagon	140
Pistou – provenzalische Kräuterpaste.....	143
Nietzsche, Kakteen und Luxushotels – Èze	144
Confiture de melon – Melonenmarmelade	148
Begegnung mit der Belle Époque – das Hotel Negresco	149
Pissaladière – Zwiebelkuchen aus Nizza	154

Einführung

Eine spektakuläre Sichtung – UFOs über der Provence!	156
Nougat provençale	160
Die Prinzessin und die Millionäre – Ausflug nach Monaco	162
Barbajuan – Teigtaschen aus Monaco	167
Bücher, Verse und Platanen – drei Freunde aus Aix-en-Provence	168
Calissons d'Aix – ein Konfekt aus Aix-en-Provence	173
Auf dem Weg in die Zukunft – ITER	174
Les crevettes à Pernod – Garnelen in Pernod	180
Der schreiende Baum – vom Lied der Zikaden	181
Gigot d'agneau en croûte de sel –	
Lammkeule in der Salzkruste	185
Summer of Seventy-One – Exile on Côte d'Azur	187
Loup de mer provençale – Seewolf nach provenzalischer Art	192
Explosion der Farben – Künstler im Licht der Provence	193
Clafouits de cerise – Kirsch-Auflauf	197
Das letzte Wort	198
Danksagung	199
Karte	200
Bilder	201

Die Provence! Haben Sie auch gleich das Bild eines violett leuchtenden Lavendelfelds vor Augen? Erklingt in Ihrer Fantasie der alte melancholische Schlager von Nana Mouskouri? Fühlen Sie die Wärme der südlichen Sonne und sehen Sie den alten Bauern mit Rotwein, Baguette und schmackhaftem Käse? Es ist das typische Provence-Klischee, das wir vor Augen haben.

Aber unsere Vorstellung ist ein bisschen dürftig. Denn die Provence ist weit mehr als nur das. In Wirklichkeit reden wir von einem beachtlich großen Gebiet im Südosten von Frankreich, etwas größer als Belgien und fast so groß wie Nordrhein-Westfalen. Es ist die Region Provence-Alpes-Côte d'Azur, und sie ist so vielseitig, wie dieser Name schon vermuten lässt. Da gibt es das Rhonedelta und die endlosen Schilfwälder der Camargue. Oder die noble Küstenregion der Côte d'Azur, die hohen Gipfel der Alpen und die gewaltige Schlucht des Grand Canyon du Verdon, außerdem so unterschiedliche Städte wie das quirlige Marseille und das glamouröse Cannes. Könnte es noch bunter zugehen?

Die Provence ist eine Landschaft für die Sinne. Ihre glanzvollen Farben schmeicheln dem Auge, die südliche Sonne wärmt die Haut – zumindest im Sommer, denn zur Winterzeit wird es hier ganz schön kalt. Doch bleiben wir im Sommer: Der Gesang der Zikaden betört das Ohr, die Aromen der Kräuter bezirzen die Nase – Rosmarin, Thymian und Lavendel sind



Velouté de potiron aux truffes – Kürbissuppe mit Trüffeln

Zutaten für 4 Personen:

1 nicht zu großer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)	200 ml milder Weißwein
100 g Butter	80 g schwarze Trüffel
250 g Crème fraîche	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

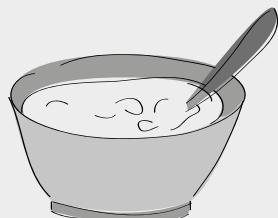
Den Kürbis waschen, teilen und die Kerne entfernen. Anschließend grob in Stücke schneiden. Hokkaido-Kürbis braucht nicht geschält zu werden.

Die Kürbisstücke zusammen mit dem Weißwein in einem Topf aufkochen, die Hitze reduzieren und den Kürbis 10 Minuten lang im Wein köcheln lassen. Danach mit dem Pässierstab zerkleinern. Butter und Crème fraîche unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Trüffel trocken abbürsten und hobeln. Die Hälfte der Hobelstreifen unter die Suppe heben und bei ganz milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen, dabei auf keinen Fall aufkochen.

Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den restlichen Trüffelhobeln bestreuen.

Mit frischem Baguette servieren.



Wie Gott in Frankreich – das Essen in der Provence

Nun werde ich schwelgen wie Gott in Frankreich – so dachte ich, als ich mich auf der Terrasse des kleinen Restaurants unter einer ausladenden alten Platane niederließ. Die Spätnachmittagssonne verzauberte die Szenerie mit ihrem warmen Licht, wohlige Entspannung und südländische Leichtigkeit lagten in der Luft. Zwar irritierte mich die Speisekarte ein wenig, weil ich mit meinem rudimentären Französisch nur wenig verstand. Es wurde auch nicht besser, als der Kellner kam, um die Bestellung aufzunehmen, denn obwohl das Restaurant in einem von Touristen hochfrequentierten Ort lag, sprach er kein Wort Englisch, geschweige denn irgendeine andere Fremdsprache. Irgendwie gelang die Bestellung trotz allem, doch das servierte Essen riss mich aus all meinen provenzalischen Gourmetträumen: das Fleisch fast roh, das Gemüse verkocht, lieblos gewürzt und trostlos im Fett herumschwimmend. Sollte das die vielgepriesene französische Küche sein?

Tatsächlich ist es schwer, auf den ausgetretenen Touristenpfaden ein Restaurant mit gutem Essen zu finden. Wer die provenzalische Küche entdecken will, sollte nach kleinen, familiengeführten Tavernen abseits der großen Routen Ausschau halten. Und hilfreich ist es, im Französischunterricht gut aufgepasst oder zumindest einen guten Sprachführer oder eine entsprechende App bei sich zu haben. Tatsächlich sprechen auch jüngere Leute oft ausschließlich Französisch.



Legumes des jardins de Provence – Gemüse aus den Gärten der Provence

Zutaten für 4 Personen:

10 Möhren	12 Stangen grüner Spargel
8 kleine Artischocken	4 Tomaten
200 g grüne Bohnen	2 rote Zwiebeln
200 g weiße Bohnen (vor- gegart)	4 Knoblauchzehen
3 weiße Rübchen	Saft einer Zitrone
1 Fenchelknolle	1 Bund Blattpetersilie
8 Radieschen	Olivenöl
200 g Erbsen	300 ml Gemüsefond
2 gelbe Paprika	Salz Pfeffer
1 rote Paprika	falls verfügbar: 30 g schwarze Trüffel

Zubereitung:

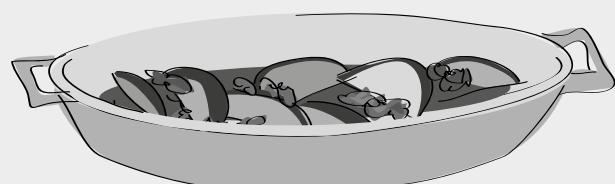
Möhren und Radieschen putzen und in Scheibchen schneiden, Fenchel, Paprika und Rübchen putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die oberen harten Blätter und die Stiele der Artischocken abschneiden, die äußeren Blätter entfernen, sodass die Herzen übrigbleiben. Diese achtern. (Beim Verarbeiten der Artischocken Einmalhandschuhe tragen, denn der Saft der Artischocken verfärbt die Haut.) Jedes der Gemüse separat in Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern.

Die Tomaten mit siedendem Wasser überbrühen, häuten und achtern. Die grünen Bohnen halbieren und in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Das unterste Drittel der Spargelstangen entfernen, den Spargel waschen, in Stücke schneiden und ebenfalls 4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Auch die Erbsen 4 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Die Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken und unter den Gemüsefond mischen. Die Trüffel bürsten, fein hacken und ebenfalls untermischen, den Fond salzen und kräftig pfeffern.

Nun alles Gemüse in einen Bräter füllen und mit dem Gemüsefond begießen. Vorsichtig umrühren, dann bei 180°C im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Mit frischem Baguette servieren.



Die Prinzessin und die Millionäre – Ausflug nach Monaco

Für mich fühlt es sich fast so an, als sei ich gemeinsam mit Caroline von Monaco aufgewachsen. Denn meine Großmutter pflegte in den Siebzigerjahren regelmäßig diverse Frauenzeitschriften zu studieren, die dann auch in meine kindlichen Hände fielen. Zumindest in meiner Erinnerung war die hübsche junge Fürstentochter eigentlich ständig auf dem Titel oder zumindest in einer tragenden Story präsent. Die Hintergründe verstand ich damals allerdings noch nicht. Sie wurde »Prinzessin« genannt, das kannte ich eigentlich nur aus dem Märchen.

Ein kurzer Blick auf die Landkarte verrät, dass das Reich, aus dem die Prinzessin Caroline kam, geradezu lächerlich klein ist. Es ist bloß ein Landklecks von gerade einmal zwei Quadratkilometern Fläche. Da stellen sich zwei Fragen: Zum einen, warum ist dieses winzige Stückchen Land so berühmt und von der Boulevardpresse geliebt? Zum anderen, wieso ist dieser Küstenflecken überhaupt vom Rest der Provence abgetrennt?

Monaco ist in der Tat nur eine winzige Exklave auf dem Gebiet der Region Provence-Alpes-Côte d'Azur. Aber schon seit 1489 ist Monaco unabhängig, denn damals wurde es vom Königreich Frankreich offiziell als eigenständig anerkannt. Herrscher über das Miniaturland waren die Fürsten Grimaldi, die ursprünglich aus Genua stammten. Im Lauf der Jahrhunderte hatte es immer wieder Streit um diese Küstenregion

gegeben, nicht nur Genua erhob Besitzansprüche, auch Spanier, Franzosen und Sarden meldeten ihr Interesse an.

Frankreich stellte Monaco mit der Anerkennung unter seinen besonderen Schutz. Das Fortbestehen der Unabhängigkeit des Stadtstaates war aber an die Existenz der Grimaldi-Dynastie gebunden. Sollten der Grimaldifürst sterben, ohne einen Erben zu hinterlassen, so würde Monaco umgehend an Frankreich fallen. Kein Wunder, dass die Thronfolge fortan sehr ernst genommen wurde. Seit 1918 gewährt der Schutzvertrag zwischen Monaco und Frankreich allerdings in diesem Fall die Einrichtung eines autonomen Staates unter dem Protektorat Frankreichs. Monaco kann sich also entspannen, es wird weiterexistieren. Aber das möchten die Grimaldis in ihrem schönen Schloss natürlich auch.

Warum aber ist dieses winzige Fleckchen Erde so unglaublich attraktiv? Auf den zwei Quadratkilometern quetschen sich fast 40.000 Menschen zusammen, knappe 80 Prozent davon sind Ausländer. Tatsächlich besitzt Monaco die weltweit mit Abstand höchste Einwohnerdichte.

Wer einmal in Monaco gewesen ist, der weiß, dass ein Grund für die Beliebtheit des Ländchens definitiv ausscheidet: Es kann unmöglich seine Schönheit sein. Denn der knappe Raum ließ keinen großzügigen Platz für die vielen Bewohner. In der Folge entstanden zahllose mehr oder weniger hässliche Wohnkasernen, in denen sich die Bewohner von Monaco zusammendrängen.

Und das tun sie aus einem einzigen Grund: Monaco erhebt weder Einkommen- noch Erbschaftsteuern. Deshalb tummeln sich in Monaco vor allem die Reichen, die ihr Vermögen am heimischen Fiskus vorbeischleusen wollen. Es heißt, dass jeder zweite Einwohner des Ministaates Millionär ist. Wobei die meisten davon natürlich keine echten Monegassen sind, also

Auf dem Weg in die Zukunft – ITER

»Iter« ist lateinisch und heißt »Weg«. Ein solcher wird eingeschlagen, wenn ein bestimmtes Ziel erreicht werden soll, und für das Projekt »ITER« stellt dieses Ziel nichts Geringeres als die Zukunft dar. Es sei das größte Wissenschaftsprojekt seit der Internationalen Raumstation, meinte der damalige französische Staatspräsident Jacques Chirac bei Unterzeichnung des Vertrags zwischen den sieben an ITER beteiligten Partnern im Jahr 2006 vollmundig. Diese sieben Partner sind die EU, die in diesem Fall auch für die Schweiz und Großbritannien zeichnet, die USA, Russland, China, Südkorea, Japan und Indien. Wer oder was ist ITER?

Wer über die provenzalische Landschaft fliegt, entdeckt etwa 35 Kilometer nordöstlich von Aix-en-Provence eine Ansammlung von etwa 450 Zweckgebäuden, die sich wie penetrante Fremdkörper in die liebliche Landschaft gepflanzt zu haben scheinen. Es handelt sich um Cadarache, das große Kernforschungszentrum bei Saint-Paul-lès-Durance. 5.000 Menschen sind hier damit beschäftigt, rund um die Einsatzmöglichkeiten der Kernenergie zu forschen und dabei neue Vorgehensweisen zu entwickeln. Denn die Kernenergie ist für unsere französischen Nachbarn nach wie vor das energiepolitische Konzept Nummer eins. Zwanzig verschiedene Nuklearanlagen sind in Cadarache im Einsatz, darunter mehrere Forschungsreaktoren. Schnelle Brüter und andere Kernspaltungsreaktoren sind in Betrieb, außerdem der Fusionsreaktor Tore Supra.

Bei genauem Hinsehen kann daneben noch eine gigantische Baustelle entdeckt werden. Denn seit 2007 ist ein neues Projekt wahrhaft epochalen Ausmaßes hinzugekommen: ITER. Das Ziel von ITER ist nichts Geringeres, als – einfach ausgedrückt – die Kraft der Sonne auf die Erde zu holen und wirtschaftlich nutzbar zu machen. Sollte die Technik, die im Rahmen von ITER entwickelt wird, eines Tages funktionieren, könnte sie nämlich die Energieprobleme unserer Welt ein für alle Mal lösen. Die Abkürzung ITER steht für »International Thermonuclear Experimental Reactor« – internationalen thermonuklearen Versuchsreaktor.

Es herrschte ein ziemliches Gerangel im Vorfeld des Baubeginns. Denn ein derartiges Projekt wird nicht einfach so aus dem Ärmel geschüttelt. Entsprechend lang ist der Zeitraum, der zwischen dem Gedanken und der Fertigstellung liegt.

Die Idee zu ITER hatte Michael Gorbatschow, und das ist schon sehr lange her. Es war Mitte der Achtzigerjahre, als Gorbatschow sich sehr darum bemühte, den Wind der Veränderung in die Zeit des kalten Krieges einströmen zu lassen. In den USA regierte damals ein konservativer früherer Schauspieler, Ronald Reagan. Der adaptierte vorzugsweise die in zahlreichen Wild-West-Filmen erlernten Verhaltensmuster auf das internationale Verhältnis zu den politischen Gegnern im Warschauer Pakt. Es war keine einfache Zeit.

Doch Gorbatschow zeigte sich als großer Visionär. Als er eines Tages im Jahr 1985 mit Reagan und dem damaligen französischen Kollegen François Mitterrand beisammen saß, erzählte er den beiden von seiner Idee einer Kooperation im Bereich der Kernfusionsforschung. Es bestünde doch die Möglichkeit des gemeinsamen Baus eines Reaktors nach dem Konstruktionsprinzip, das der russische Physiker Andrej Sacharow in den Fünfzigerjahren erdacht hatte, so führte Gor-



Die Autorin mit zwei ihrer Kinder im Lavendelfeld



Auf dem Mont Ventoux



Ein Camargue-Pferd



Flassan