



September 2020

# P r o v e n c e

Sehr geehrte Damen und Herren,

ein paar Ideen zu einer Reise in den Süden... in die geliebte Provence oder ein paar Meter weiter!

## Reisezeiten:

Tolle Reisezeiten sind das Frühjahr und der frühe Herbst, wenn sich die Touristenströme verlaufen haben und das Klima für uns „Nordlichter“ wieder erträglich wird.

Meiden Sie auf jeden Fall den Juli! Dieser Monat weist die höchsten Temperaturen auf, die jede körperliche Anstrengung zur Tortur machen.

## Welche Highlights sollen wir „mitnehmen“?

Das Rhône-Tal wird nach Lyon mediterran, und für uns beginnen ab hier die Urlaubsgefühle.

Ein erster Halt bietet sich in **Tain L'Hermitage** an.

Mehrere Besonderheiten finden sich in dem kleinen Städtchen:

- Valrhôna: Schokolade und Pralinés in allen Formen und Variationen
- Cave de Tain l'Hermitage: eine der größten und besten Coopérativen, die nicht nur in Hermitage arbeiten, sondern allen großen Lagen der Rhône

- Maison Chapoutier: der Name schlechthin in Hermitage, wenn es im Vigneron Indépendant handelt!

Folgen Sie dem Rhône-Verlauf – entweder über die Route de Soleil (Autobahn) oder die Route Nationale, die wir mit unserem Landy bevorzugten.

Wenn wir uns nach Montélimar (der Hauptstadt des weissen Nougat) langsam der Provence nähern, steigt bereits die Erwartung auf eine besondere Appellation der südlichen Rhône:

### **Châteauneuf-du-Pape**

Diese Appellation ist nur eine der Cru-Lagen entlang der Rhône. Aber schon meine Eltern hatten ein besonderes Herz für diese Region. Die Winzer der Appellation sind über fünf Ortschaften verteilt. Welche vorzuziehen ist? Schwer zu sagen. Die Qualitäten und Auszeichnungen sind meiner Meinung nach fair verteilt. Wir tendieren seit einigen Jahren persönlich mehr zu Châteauneuf und Courthézon...

Die Weingüter in Châteauneuf oder Courthézon mit mannigfaltigen Verkostungsmöglichkeiten (unser Tipp: wählen Sie die kleinen Weingüter und verkosten Sie dort), die Weine um den Mont-Ventoux oder in Gigondas, Vacqueyras mächtige Weine, die den Wettstreit mit dem Bruder in Châteauneuf sehr wohl antreten können. Oder die leckeren Süß- und Desertweine aus Beaufort-de-Venise!

Essensempfehlungen sind schwer zu geben. Unsere Lieblingsadressen sind:

#### **Gigondas – L'Oustalet**

Restaurant l'Oustalet Gigondas

Place du Village

84190 Gigondas

(es ist so gut, wie die Bilder auf der Homepage zeigen!!!)

Für uns ganz klar Sternenniveau!

#### **Courthézon – BISTRO 23:**

Wir haben dieses Restaurant 2017 entdeckt. Und es steht dem L'Oustalet in nichts nach!

2017 gab's das Menü abends noch für 23 Euro. Und das Essen ist unfassbar – lecker, frisch, wunderschön dekoriert.

Der Koch ist ein „Kiwi“, der sich in seine Liebste vom Mont Ventoux verschaut hat. Unbedingt reservieren. Mittagstisch incl. einem Glas Wein für 16 Euro (Stand 2020), abends inzwischen bei 36 Euro, aber das ist noch immer geschenkt.

Wie hat mein Vater zur Chefin gesagt: „Ich bin glücklich den Preis zahlen zu müssen und nicht den Wert!“

---

## **Ardèche - Alès**

- der sensationellste Mittagstisch (4 Gänge 15 Euro) Stand 08.2010

**Le Lyonnais d'Alsace**  
**15, Boulevard Louis Blanc**  
**30100 Alès, Frankreich**

So, nun ist es nicht mehr weit in „unsere“ Provence, deren Zentrum wir in **Les-Baux-de-Provence** sehen, jenem mittelalterlichen Zentrum des Minnegesangs.

Wer Les-Baux-de-Provence mit seiner einmaligen Lage, seinem geschliffenen Château – aber insbesondere mit seiner aussergewöhnlichen Aussicht in die umgebenden Alpillen und die beginnende Camargue erlebt hat, spürt: Hier hat er einen Teil seines Herzens unwiderbringlich verloren!

Um Les-Baux herum drängen sich uns viele Besichtigungstouren auf, allesamt beeindruckend, faszinierend – und wir sehen sie schon fast neben uns: die vanGoghs, die Gaugins oder die Cezannes.

**Arles** – die Königin der Camargue mit der **Abtei Montmajour** vor ihren Mauern, St. Trophime mit seinem weltbekannten Kreuzgang, dem Amphitheater und dem römischen Theater, den Alyscamps – einer Ausfallstrasse gesäumt von steinernen Sarkophagen.

Die **Camargue** mit ihrem Naturschutzgebiet „Etang de Vaccarès“, den bis auf wenige Kilometer in Les-Stes.Maires-de-la-Mer, Aigues-Mortes oder Le-Grau-du-Roi verbauten Sandstränden... die noch zum wilden Campen einladen.

Flamingos, wilde Stiere und die ab 3-4 Jahren weiss werdenden Camargue-Pferde folgen uns auf Schritt und Tritt durch diese eigentümliche Landschaft.

Wohl dem, der am 15. August hier weilen darf: Maria-Himmelfahrt. DER Feiertag schlechthin, für den gläubigen Südfranzosen. Les-Stes.Maries-de-la-Mer „erstickt“ in Pferden und Ciganes, die hier ihre große Wallfahrt begehen, in Arles oder St.Rémy heizt sich die Stimmung immer mehr auf. Die Luft knistert vor Spannung, die Stimmung ist anders als gewohnt, angespannt, elektrisiert, voller Erwartung. Und abends entlädt sich all dies in Stierkämpfen, Durchtrieb von Pferde- und Stierherden durch die Innenstädte, umsäumt von jolenden und feiernden Menschen, ocitanisch-spanische Musik der Gipsy-Kings durchflutet die Cafés und Marktplätze, die Menschen tanzen, feiern, leben...

**St. Rémy-de-Provence**: ist wohl ein gefühltes Zuhause meiner Eltern. Seit ihrer Hochzeitsreise sind sie mind.2x im Jahr hier.

Bekannt durch die römischen Überreste in den Alpillenausläufern (GLANUM) und dem Hospiz, in dem VanGogh einige Zeit ab- oder weggeschlossen lebte und arbeitete.

Rémy steht aber auch für anderes:

Marquis de Sade lebte und schrieb hier, trieb im Verborgenen sein Unwesen.

Und Nostradamus verfasste hier sein Werk, das noch heute viele Astrologen und Zukunftsforscher fasziniert.

---

Diese Gegend lädt nicht nur zum Durchfahren ein, NEIN – im Gegenteil – es veranlasst vielmehr zum Innehalten, zum Spüren des Besonderen und Transzendenten, zum Picknick-machen, zum Sonnenbad, zum Träumen....

Um dieses Zentrum gibt es noch eine Vielzahl touristischer Höhepunkte, die man je nach Zeit und Lust besichtigen kann:

- Der Lubéron mit seiner „Hauptstadt“ Gordes
- Die Boriés nahe Gordes (diese erinnern uns stark an die italienischen Trulies)
- Der Mont Ventoux mit seinen schneebedeckten Spitzen und seinem dominanten Auftreten
- Die Abtei von Sénanque mit ihren berausenden Lavendelfeldern und ihrer Lage inmitten der Alpen
- Die Städte Aix-en-Provence im Osten, Nîmes im Westen und Avignon/Orange im Norden.
- Der Pont-du-Gard mit seinen Kiesstränden, die gerade im Sommer eine wundervolle Abkühlung versprechen...

Für jeden Besucher bietet sich das Passende. Und dies ist nur ein Ausschnitt, was man an Highlights alles erwarten darf.

Darüber hinaus gilt es das Augenmerk auch auf touristische Aspekte zu lenken:

**Weingüter und Ölmühlen:** die Provence verfügt über die ersten biologischen Weingüter und Olivenhaine bei St.Rémy-de-Provence (Mas de Gourgonnier oder Terres Blanches auf dem Weg nach Cavaillon).

Und die vielen Weingüter, die entlang der vielen Alléen auf sich aufmerksam machen – und wo so mancher vorzügliche Wein kreiert.

## Übernachten und Essen in der Provence

Hier gilt es wie überall in Frankreich:

Eine **Plât-du-Jour** erhalten Sie für weniger als 10 Euro mit einem Glas Wein in den vielen Bistros und Kneipen. Dass diese besonders gut sind, wenn viele LKWs um die Mittagszeit davor parken, ist kein Märchen. Aber gerade in der heißen Mittagszeit bietet sich dieses Tagesmenü an. Es umfasst meistens eine Vor- und Hauptspeise und einen kleinen regionalen Nachtisch. Nichts Grosses, aber ehrliche Hausmannskost, frisch zubereitet.

Und abends: Fragen Sie Ihren Hotelier, oder folgen Sie den „**Logis de France**“ Schildern. Diese Hotels und Restaurants bieten landestypisches Essen, nicht Schickimicki mit tausenderlei Hummersüppchen mit den verwegenen Dekorationen,

---

sondern Essen wie bei Muttern! Die Güte des Logis de France erkennen Sie an der Anzahl der „Kamine“ die auf dem „Affiche“ vermerkt sind. Die Hotels sind nach französischem Standard mit 2-4 Sternen einzutarifizieren.

## Essen in St.Rémy-de-Provence:

Nur hier können wir Tipps geben, da wir hier immer wieder mal im Verlauf eines Jahres innehalten und essen gehen.

„Bar des Alpilles“ oder „Auberge de la Reine Jeanne“ sind die beiden Institutionen seit Jahren, wo man gut und „preiswert“ speisen kann. Aber auch die kleinen Restaurants im inneren Carrée von Rémy bieten Beeindruckendes für „kleines“ Geld!



AUBERGE DE LA REINE JEANNE  
12, Boulevard Mirabeau  
13210 ST REMY DE PROVENCE  
Tel : 04 90 92 15 33  
E-mail : aubergereinejeanne@wanadoo.fr

BAR-TABAC DES ALPILLES  
Brasserie  
21, Boulevard Victor Hugo  
13210 ST REMY DE PROVENCE  
Tel : 04 90 92 02 17

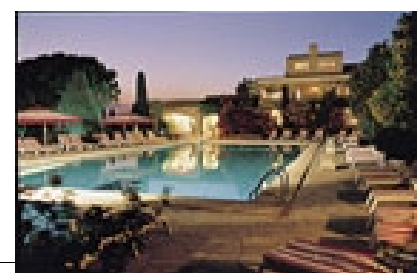
LA MAISON JAUNE  
Restaurant  
15, Rue Carnot  
13210 ST REMY DE PROVENCE  
Tel : 04 90 92 56 14 / Fax : 04 90 92 56 32  
<http://www.franceweb.org/lamaisonjaune>

LE GAULOIS (familiär )  
Restaurant  
57, Rue Carnot  
13210 ST REMY DE PROVENCE  
Tel : 04 90 92 11 53

## Und zum Übernachten:

CANTO CIGALO \*\*\*  
Chemin Canto Cigalo  
13531 ST REMY DE PROVENCE  
Tel : 04 90 92 14 28  
E-mail : hotel.cantocigalo@wanadoo.fr  
<http://www.cantocigalo.com>

HOSTELLERIE DU VALLON  
DE VALRUGUES \*\*\*\*  
Chemin de Canto Cigalo



13210 ST REMY DE PROVENCE  
Tel : 04 90 92 04 40  
E-mail : [resa@vallondevalrugues.com](mailto:resa@vallondevalrugues.com)  
<http://www.hotelprestigeProvence.com>

L'AMANDIÈRE \*\*

Avenue Plaisance du Touch  
13210 ST REMY DE PROVENCE  
Tel : 04 90 92 41 00  
E-mail : [hotel-amandiere@wanadoo.fr](mailto:hotel-amandiere@wanadoo.fr)  
<http://www.hotel-amandiere.com>  
(unser Lieblingshotel -ca. 600m ausserhalb,  
aber sehr ruhig, sehr sauber, abgeschlossener  
Parkplatz, tolles Frühstück)



# Gut Übernachten im Languedoc-Roussillon...

Hier geht es nun langsam in Richtung unserer „gefühlten“ Heimat – dem **Minervois**.

Ein paar Ideen zum Aufenthalt in der Gegend um Carcassonne, das von der Provence ca. 220km entfernt ist.

## **Caunes-Minervois - Hôtel d'Alibert**

Place de la Mairie

F-11600 Caunes-Minervois (nord-östlich von Carcassonne)

<http://www.hoteldalibert.com/>

Das Hotel gehört unserem Freud Fredo (Frédéric Guiraud). Hier zu übernachten ist ein Muss. Das Hotel wurde in 2019/2020 komplett modernisiert und entspricht auch hohen Ansprüchen. Aber das besondere ist eben Frédo. Das ist Kabarett pur!

## **Carcassonne – Les Florentines**

Chambres d'Hôtes

<http://www.lesflorentines.net>

71, rue Trivalle

11000 Carcassonne - France

Dieses liebevoll eingerichtete B&B liegt am Fuss der Cité und ist damit perfekt geeignet, in das mittelalterlich anmutende Carcassonne einzutauchen.

Das „Les Florentines“ wird von Brigitte und ihrem Mann Henri-Jean geführt, und hat uns sehr gefallen.

# Gut essen im Languedoc/Minervois...

Auch wenn schlecht essen in Frankreich schwieriger ist, so seien ein paar Adressen genannt, die uns in den letzten Jahren viel Freude gemacht haben:

## **Bei Limoux - Domaine Gayda**

**Tim Ford Records**

Chemin de Moscau (fürs Navi)

F-11300 Brugairolles (bei Limoux)

---

Resumée: perfekter Service, dto. Küche, Menü mittags (3-Gänge + 1/2Fl. Syrah 22€)  
P.S: Das Restaurant gehört zum Weingut DOMAINE GAYDA. Lassen Sie sich dort verwöhnen!

**Carcassonne - Restaurant l'Ecurie**

Restaurant l'Ecurie  
43, boulevard Barbès  
11000 Carcassonne - France

**Carcassonne – La Cité**

**Auberges de Lices**

3 Rue Raymond Roger Trencavel  
F-11000 Carcassonne  
Telefon:+33 4 68 72 34 07  
3-Gänge-Menü 19,50 Euro (Stand 01.2014)

**Caunes-Minervois:**

**Le Table d'Emilie** (an der Hauptstr. gelegen)

Emilie (eine mehr als talentierte Engländerin kocht für Euch frisch)  
Mittagstisch (3 Gänge 16-19 Euro)

**Toll in Bize-Minervois:**

**Le Café du Midi**

(wunderoll liebenswerte Betreiber mit einer leckeren Plât du Jour für 12-15 Euro  
Das Café du Midi ist im Altort gelegen.

Auch nicht schlecht in **Bize:**

**Chez Jean-Marc**

Dieses kleine Restaurant liegt linkerhand, bevor man die Brücke zum Altort überquert.

**In La Caunette Minervois:**

**La Cave**

La Caunette hat nur 300 Einwohner, aber ein tolles Restaurant und ein Bistro. La Cave hat uns sehr gefallen. Der Ort liegt am Rande eines Canyons unweit von MINERVE.

**Und ein GEHEIMTIPP für's Minervois: Zwischen Ouveillan und Sériege:**

**MEGAGEIL: AUBERGE DE LA CROISADE** (nur Mittags! Abends zu teuer. Mittags ca. 16Euro. Das ist großes Kino! Der Eigentümer war in einem Gourmettempel in Paris tätig, in dem viele Größen aus dem Showgeschäft abstiegen. Der Service ist unglaublich, das Essen einfach unbeschreiblich! Unbedingt reservieren! Provence -

---



# Gut Übernachten im Burgund...

Alle, die wie wir etwas älter sind, werden die Überlegung anstellen, die Reise gen Süden mit einem Stopp im Burgund weniger stressig zu gestalten.

Auch wenn wir es normalerweise vorziehen, Lyon zu umfahren, bietet die A) „Route de Soleil“ den Vorteil im schönen Burgund zu verweilen.

Einer der traditionsreichsten Weinorte (natürlich nicht nur Wein) ist BEAUNE.

Und dort gibt es ein reizendes kleines Hotel der Familie Grillon. Aus unserer Sicht liebevoll geführt, wundervolle Zimmer (mit Klimaanlage) und ein ansprechendes Frühstück. Und jeder, der einige Schätze im Auto hat, wird froh sein, dass das Hotel über einen abgeschlossenen Parkplatz verfügt.

In die Innenstadt von Beaune sind es keine 800m zu Fuss.

Das Hotel steht aktuell zum Verkauf und wird wohl ab 2021 von einem neuen Eigentümer geführt werden.

Hôtel GRILLON  
21 route de Seurre  
F- 21200 Beaune  
Tél . + 33(0)3.80.22.44.25  
[JOEL.grillon@wanadoo.fr](mailto:JOEL.grillon@wanadoo.fr)

---

# Ansonsten empfehlen wir zum Essen wie Übernachten:

## **Logis de France!**

Je mehr „Kamine“ ein Hotel-Restaurant hat, desto besser ist das Essen.  
Es handelt sich um meist kleinere Hotels und Restaurants, die sich durch „regionale“  
Küche auszeichnen.

<http://reservation-hotel.logishotels.com/>

## **booking.com**

Heutezutage hat booking.com vielen den Rang abgelaufen! Aber das wissen Sie ja  
wohl bereits! Wir lieben den privaten, familiären Charakter dieser Privatunterkünfte und  
die vielen Tipps, die man unter der Hand bekommt.

Viel Freude und Erholung, viel Sonne, viele neue Gerüche und Eindrücke wünschen  
Ihnen

*Ihre*

*Anna Müllenberg*

---