

FRANKREICH

Entschleunigung mit der Kräuterfrau

Sammeln, kochen und genießen: Wer sich eine Auszeit gönnen möchte, ist im provenzalischen Brantes genau richtig.

VONSUSANNE TSCHIRNER

„Jacqueline ist unsere Hexe“, erklärt Odile augenzwinkernd. Jacqueline lächelt, sie hört das nicht zum ersten Mal. Eine Hexe, ja, aber eine gute, eine Kräuterhexe. Die beiden Provenzalinnen sind „Les Aventurières du Goût“, was sich auf Französisch wesentlich besser anhört als der Zungenbrecher „Abenteurerinnen des Geschmacks“. Das eingespielte Team führt seine Gäste auf einen Lehrspaziergang durch Brantes, eins der charmantesten und am wenigsten überlaufenen Bergdörfer im provenzalischen Département Vaucluse, gefolgt von Kochkurs und Festessen. Odile Daniel ist die Köchin, Jacqueline Toumissin die Ethnobotanikerin, die schon mit vier Jahren bei ihrer Großmutter in die Kräuterlehre gegangen ist.

Erst einmal heißt es, auf einem etwa einstündigen Spaziergang durch Brantes die Zutaten für das gemeinsame Mittagessen zu sammeln: über gepflasterte Gassen und schmale Stiegen, unter Gewölbepassagen und Rankpflanzen hindurch, vorbei an Dorfkirche, Waschhaus und den vielen im Kern mittelalterlichen Natursteinhäusern. Aus jedem Winkel ergibt sich ein anderer Blick auf die fast 2000 Meter hoch aufragende, bewaldete Nordflanke des Mont Ventoux, des höchsten provenzalischen Bergs.

Jacqueline zeigt ihren Gästen etwa zwei Dutzend Wildpflanzen und -kräuter, alle von selbst ausgesät, alle kostenlos, alle Bio. Man kostet den salatähnlichen Portulak, wilde Petersilie, Minze und Bohnenkraut, zerreibt Spitzwegerich zwischen den Fingern: Er schmeckt nach Champignons und lindert den Juckreiz von Insektenstichen. Die Früchte des Silberblatts schmecken wie kleine Erbsen und sehen auch so aus. Das französische Monnaie des papes, „Geld des Papstes“, klingt wie immer besser. Man verständigt sich auf Französisch oder Englisch, und sollte es bei den Pflanzennamen einmal Übersetzungsprobleme geben, hilft neben dem Handy der im Dorf angelegte botanische Pfad, auf dem die lateinischen Namen vermerkt sind.



Touristen erfahren auf geführten Rundgängen in Brantes mehr über das Kräuterwissen vergangener Jahrhunderte.

FOTOS: SUSANNE TSCHIRNER

Mini-Unternehmen wie die Association Aventurières du Goût schlagen gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe: Die vom Einwohnerschwund bedrohten Dörfer erfahren eine Aufwertung, das Kräuterwissen vergangener Jahrhunderte wird bewahrt, und die Teilnehmer lernen Land und Leute auf eine sehr persönliche Weise kennen. Die beiden Geschäftsfreundinnen bringen Klein und Groß Geschmack an einer gesunden, saisonalen und regionalen Küche bei.

Derzeit leben 85 Einwohner in Brantes, neun Kinder ge-

hen in die gemeinsame Klasse der Dorfschule: Mit 30, 35 kommt manch einer zurück aus den Städten in seinen Heimatort, des einfachen, gesunden Lebens wegen. Es scheint, als habe sich der Trend zur Landflucht, der in den letzten Jahrzehnten so viele provenzalische Dörfer zu leblosen Kulissen hat werden lassen, zumindest in Brantes umgekehrt. Die Rückkehrer, der polnische Maurer, die Deutschen, die hier ihren Zweitwohnsitz aufgeschlagen haben, sie alle sind integraler Bestandteil des Dorflebens. Für touristische

Bedürfnisse sorgen das Hotel, die eine oder andere Pension und Ferienwohnung, das Santon-Atelier, das die unverzichtbaren provenzalischen Krippenfiguren herstellt, und natürlich die Post.

Für die Teilnehmer heißt es nun Schnibbeln, Zupfen, Rühren, Kochen. In der Küche des seit Jahrhunderten bewohnten Hauses biegt sich der Tisch bald unter den farbenfrohen Speisen, die unter Odiles fachkundiger Anleitung entstehen: grüne, orange und gelbe Smoothies, Tomaten-Bruschettas, Salat aus lila und gelben Kar-



Köchin Odile Daniel und Ethnobotanikerin Jacqueline Toumissin (v.l.) sind in der Küche ein eingespieltes Team.



Jacqueline Toumissin ging schon mit vier Jahren bei ihrer Großmutter in die Kräuterlehre.

toffeln, Ziegenkäse mit Blumentoppings, Tapenade, Gemüsessticks. Auch Kochtipps für zuhause fallen ab: Die geschnittenen Tomaten mit grobem Salz bestreuen und ebenso geduldig wie vorsichtig im Sieb umrühren, bis alles überschüssige Wasser abgetropft ist. Das funktioniert tatsächlich, genauso wie das ganze Abenteuer in Slow Food und sanftem Tourismus.

Dabei legen die beiden Geschmacksexpertinnen Wert darauf, dass die gemeinsam gesammelten und zubereiteten Speisen bei allen ökologi-

schen Meriten vor allem eins sind: gourmand, lecker. Davon können sich die Gäste beim krönenden Abschluss auf der Terrasse überzeugen, bei Wein, Holunderblütensirup und natürlichem Kaffee, auch wenn der nicht in Brantes wächst. Wer jetzt noch nicht entschleunigt ist, dem hilft wahrscheinlich auch der Anblick der beiden dösenden Hauskatzen nicht mehr.

Weiterführende Informationen bei der Französischen Zentrale für Tourismus unter <https://de.france.fr/de>

Barrierefreie Urlaubsziele finden

(tmn) Zu steile Wanderwege, keine Markierungen in Blindenschrift, keine Stadtführungen in Gebärdensprache, fehlende Fahrstühle zu Aussichtsplattformen: Für Menschen mit Behinderung kann Reisen zur Herausforderung werden. Darum ist eine sichere Planung für sie umso wichtiger. Wer in Deutschland Urlaub verbringen möchte, kann sich auf der Webseite www.germany.travel unter der Rubrik „Barrierefreie Reisen“ konkrete Anregungen holen. Wer dort auf den Link „Reisen für alle“ klickt, wird auf eine Suchmaske geleitet, mit deren Hilfe sich mehr als 1500 barrierefreie Angebote finden lassen – vom Hotel bis zu Ausflugsmöglichkeiten. Ebenfalls einen Besuch lohnt die Webseite www.leichter-reisen.info, hinter der ein Verbund von Städten und Tourismusregionen steckt. Auf der Seite findet man unter dem Menü „Themen“ – nach Kategorien wie Natur, Städte, Kultur oder Urlaub am Wasser sortiert – barrierefreie Ausflugsziele. In kurzen Texten wird beschrieben, was man dort erleben kann und für wen sie geeignet sind. Das Angebot richtet sich auch an Familien und Senioren.

Tui hat neue Stornoregeln

(tmn) Der Reiseveranstalter Tui führt neue Stornoregeln ein. Die Stornierung einer Reise wird zum Teil deutlich teurer, mitunter aber auch günstiger. Bei Neubuchungen ab 1. April unterscheidet Tui bei Höhe der Gebühren zwischen Reisen mit Flug und ohne Flug, wie der Veranstalter mitteilt.

Teurer wird es zum Beispiel für Urlauber, die eine Flugreise bis 31 Tage vor Abreise stornieren – sie bezahlen dann 40 Prozent des Reisepreises, statt wie bislang 25 Prozent. Handelt es sich um eine Buchung ohne Flug, müssen sie 20 statt 25 Prozent zahlen – hier wird es also etwas günstiger. Das neue Gebührenmodell sieht zwei weitere Staffelungen vor: Ab 30 Tage vor Reisebeginn sind bei der Stornierung einer Flugreise nun 60 Prozent des Preises fällig (ohne Flug: 40) und ab 14 Tage vor Abreise 80 Prozent – und dann für beide Arten von Buchungen gleichermaßen.

Mecklenburgische Ostseeküste

ANZEIGE

Dem Meer ganz nah: Radeln von Lübeck bis Graal-Müritz

Wunderschöne Seebäder, stolze Hansestädte, Steilküsten und Leuchttürme, Küstenwälder und Seebrücken – auf seiner wohl schönsten Teilstrecke streift der internationale Ostseeküsten-Radweg Mecklenburg.

Malte begrüßt seinen Vater Robert herzlich. Der ist gerade mit dem Zug aus Münster in der Hansestadt Lübeck angekommen. Die beiden Männer freuen sich auf ihre Tour auf dem Ostseeküsten-Radweg: Drei Tage lang wollen sie die Küste entlangradeln. Von Lübeck über das Ostseebad Boltenhagen weiter zur Insel Poel in der Wismarer Bucht bis nach Graal-Müritz. 200 Kilometer liegen vor ihnen. Malte schaut auf die Uhr: „Jetzt ist es kurz vor 13 Uhr. Meinst du, wir schaffen die 50 Kilometer nach Boltenhagen bis zum Abend?“ Robert grinst. „Spätestens um 16 Uhr will ich aufs Meer schauen.“ Sie nicken entschlossen zu und fahren los.

Die beiden sind ein eingespieltes Team. Einmal im Jahr treffen sich Vater und Sohn für eine gemeinsame Auszeit. Sie sind schon durch die Eifel geradelt und durch die Sächsische Schweiz gewandert. Nun freuen sie sich auf Mecklenburg-Vorpommerns Küstenwälder und Seebäder. Am späten Nachmittag stehen sie auf der 290 Meter langen Seebrücke, dem Wahrzeichen von Boltenhagen. Ein ganz besonderes Erlebnis, denn wo kann man schon so weit übers Wasser gehen? Erschöpft und glücklich genießen die Männer den Ausblick, atmen tief die frische Ostseeluft ein.

Am nächsten Morgen geht es früh um sechs mit Küsten-



Vater und Sohn nehmen sich von den 695 Kilometern des Ostseeküsten-Radwegs erst einmal nur 200 vor.

fischer Uwe Dunkelmann auf Kutterfahrt. Vom Wasser aus kann man die beeindruckende, bis zu 35 Meter hohe Steilküste am besten auf sich wirken las-

sen und mit etwas Glück von hier sogar Seehunde auf der Sandbank beobachten. Nach drei Stunden Seefahrt haben die beiden wieder festen Boden

unter den Füßen. Ihr nächstes Ziel: die Unesco-Welterbestadt Wismar. Auf dem Weg machen sie einen kurzen Zwischenstopp im Schloss Bothmer, der größten erhaltenen Barockanlage Mecklenburg-Vorpommerns. Es ist zwar verlockend, den warmen Frühlingstag in dem wunderschönen Park zu verbringen, doch bis zur Insel Poel ist es noch ein Stück. Also weiter.

Am Nachmittag erreichen sie die Hansestadt Wismar. Von der Aussichtsplattform der St.-Georgen-Kirche haben Malte und Robert einen fantastischen Blick über die pittoreske Altstadt und die Umgebung. Die historischen Gebäude sind als „norddeutsche Back-

steingotik“ in die Architekturgeschichte eingegangen. Aus Backsteinen schuf die wohlhabende Bürgerschaft während der Hansezeit trutzige Stadtmauern, fantasievoll gestaltete Giebelhäuser und eindrucksvolle sakrale Meisterwerke: die Hauptkirchen von Wismar.

Am Abend rollen sie über den Poeler Damm Richtung Timmendorf. Auf den geschützten Salzgraswiesen, die Tausende Seevögel als Brut- und Rastplatz nutzen, ist bereits Ruhe eingekehrt. „Schade, dass morgen unser letzter Tag ist“, sagt Malte, während er am Leuchtturm von Timmendorf in sein zweites Fischbrötchen direkt vom Kutter beißt.

„Ich habe das Gefühl, hier gibt es noch so viel mehr zu entdecken.“

Am letzten Tag gilt es, Strecke zu machen. Knapp 100 Kilometer sind es von der Insel Poel bis nach Graal-Müritz. Das Besondere: Das Ostseebad liegt in einem ausufernden Küstenwald, der bis an die Ostsee reicht und durch die vom Wind geformten Bäume, die sogenannten Windflüchter, charakterisiert ist. Berühmte Schriftsteller wie Franz Kafka und Erich Kästner haben in dem Heilbad mit seiner ganz besonderen Mischung aus Wald- und Meereluft damals einige Sommer verbracht.

Infos: www.ostseeferien.de