

ESSEN IM SÜDEN



"**ESSEN WIE GOTT IN FRANKREICH**" verbindet gemeinhin unsere Vorstellung von erlesensten Speisen aus den besten und teuersten Zutaten in Verbindung mit diversen Regeln der "Haute Cuisine", also der gehobenen Küche für Esskultur und Benimm. Das Essen als Kunstwerk angerichtet sowie Besteck und Gläser für die einzelnen Gänge, wie es ein Nicht-Franzose wahrscheinlich niemals vollständig verstehen wird.

Vielleicht denken Sie aber auch an einen etwas untersetzten Mann mit Baskenmütze und Baguette unterm Arm, oder daran wie ebendieser Mann ein Stück Käse genussvoll in den Mund nimmt und sehr französisch mit Handbewegung "Excellent!" in die Kamera ruft. Auch die Verkostung von zumeist rotem Wein nach allen Regeln der Kunst ist ein solches Bild. Und so geht es immer weiter, französische Küche eben.



Das alles ist aber nur die halbe Wahrheit. Es gibt in Frankreich genauso sehr alte Traditionen für einfaches, reichhaltiges und deftiges Essen, wofür es mit "Les Routiers" (Logo / "die Fahrenden" bzw. heute die Kraftfahrer) sogar eine Art richtiges Markenzeichen überall an den Landstrassen zu finden ist. Gasthäuser mit diesem Zeichen bieten speziell für Reisende Tafel und Rast an, was schon vor den Brummis in alter Zeit geschah. - Überdies

besitzt jede französische Region eine eigene der Tradition verbundenen

Spezialitätenküche, die nur in den wenigsten Fällen auch Teil der 'Haute Cuisine' ist.

Nein, die Wahrheit ist in der Tat viel mehr und findet sich am ehesten noch im Auge des wirklich kulturell aufgeschlossenen und aufmerksamen Betrachters. Der Besuch in diesem Land lohnt unbedingt den etwas näheren Blick in seine Küche.

Auch hier im Languedoc sollte man unter der typischen Landesküche nicht das überaus gehoben Exklusive suchen, denn dies ist eine ländlich geprägte Gegend. Die hiesige Küche ist das Produkt dieser Erde, dem Meer und seinen Menschen, Sie finden sie auf den Märkten, im Fischereihafen, inmitten der Garrigue und auch zwischen den Rebstöcken der Weinfelder und Olivenhaine.

Wenn Gott in Frankreich nach einem besonderen und ehrlichen Mahl suchte, dann ist es sicher, dass er auf seiner kulinarischen Reise gerne auch im Languedoc einkehren würde.

Die Mahlzeiten

Es heisst immer, dass die Franzosen nicht sehr ausgiebig frühstückten. Im Prinzip stimmt das, aber dennoch ist das **Frühstück** ("Petit Déjeuner") für die Menschen des Südens so wichtig wie die anderen Mahlzeiten auch. Der Tag soll ja auf keinen Fall missmutig beginnen. Der kurze Sprung rüber zum Bäcker ("Boulangerie") ist wichtig, denn ofenfrisch muss das Baguette, Croissant oder pain de chocolat (kl. Brot mit Schokofüllung) einfach sein, anders geht es ja gar nicht. Dazu Kaffee oder ein langer Milchkaffee, ein Glas Orangensaft, Butter, selbstgemachte Marmelade (das Einkochen gehört hier dazu!) oder Erdnusscreme und auch

mal ein weich gekochtes Ei. - Grundsätzlich gilt, dass es beim Frühstück eher süß zugeht; Ausnahmen sind natürlich erlaubt und überhaupt kein Sakrileg.

TIPP: Den nächsten Bäcker finden Sie von Les Hirondelles aus gleich links kaum 30 Meter entfernt auf der gleichen Strassenseite. Über das tägliche Angebot hinaus kann man auch für 2-3 Euro eine Art Wundertüte mit jeder Menge Backwaren vom Vortag kaufen, wenn etwas übrig geblieben ist. Backstube und Wohnung der Bäckerfamilie befinden sich übrigens direkt in dem Haus nebenan, welches zu der Anlage des ehemaligen Handelshofes dazu gehört.

Das **Mittagessen** ("Déjeuner") wird zumeist schon um 12 Uhr oder kurz danach eingenommen, was dem sparsamen Frühstück geschuldet sein mag. Es handelt sich um eine warme, aber nach Möglichkeit nicht zu schwere Mahlzeit. Vorspeise (bunter Salat, ein paar Muscheln oder eine Tarte), Hauptgericht (z.B. kleines Entrecôte mit Beilage), Dessert, Käse und zum Abschluss ein kleiner Kaffee. Man trinkt schon mal ein Gläschen Wein dazu, aber in jedem Fall dann auch Wasser. - Hört sich nach viel an, ist es aber nicht, sondern nur abwechslungsreich.

Wer kann, ruht sich anschliessend ein Stündchen aus. Dort wo es geht, dauert die Mittagspause bis 14:00 oder 14:30 Uhr. In Pézenas haben ausser den großen Märkten die Geschäfte, Banken etc. geschlossen, was nun einmal dem Rhythmus des Südens geschuldet ist. Denken Sie gegebenenfalls daran.

Beim **Abendessen** ("Diner") geht es nun aber richtig zur Sache. Es beginnt häufig erst gegen 20:00 Uhr, wenn es am Abend etwas kühler wird und damit deutlich später als z.B. im deutschen Durchschnitt (so erklärt sich auch, dass das frz. Fernsehen ein anderes Verständnis für die Primetime erst ab 21:00 Uhr hat). Wenn sie Gäste haben oder - noch viel besser - selbst zu Gast sind, könnte der Ablauf ungefähr so aussehen:

1) Ihre Gastgeber bitten zum **Apéritif**. Es gibt raffiniert ausgedachte Appetitanreger aus regionalen Produkten (Oliven, Fischiges sowie würzige Trockenwurst und Käsegeschichten müssen dabei sein) und dazu Exotisches für den richtigen Pfiff, die vorzustellen und zu erklären sind. - **Wichtig:** es wird über das Essen gesprochen und eines ergibt schliesslich das andere zur angeregten Konversation. Alles ist erlaubt, nur die Politik lassen höfliche Gastgeber und Gäste aussen vor, denn es ist ja bekannt, dass die Franzosen hierbei stets in Streit geraten würden. - Dazu ein Gläschen vorab, die Gastgeber präsentieren ihren Getränkevorrat mit dazu passenden und möglichst humorvollen Geschichten: Liköre, süße Apéritifweine (z.B. einen Muscat), auch Biere, natürlich Säfte, Cola, Wasser, je nach dem. Nichts Hochprozentiges.

2) Nun zu Tisch. Es beginnt mit den **Vorspeisen**. Zunächst ein oder mehrere Salate für den Boden im Magen; wahlweise könnten sie am Tisch vor den Augen der Gäste angemacht oder mit verschiedenen Dressings in Schälchen angeboten werden. Anschliessend z.B. noch eine warme Tarte mit Meeresfrüchten oder eine andere Überleitung wie gratinierte Muscheln etc.. Dazu kommen die ersten passenden Tischweine, beschrieben und erklärt durch ihre Gastgeber; wahrscheinlich werden Sie aufgefordert zu kosten, zu urteilen und zu wählen.

- Über den Abend hinweg kommen, anders als in Deutschland, mehr und mehr verschiedene Weine zum jeweiligen Gang auf den Tisch -

3) Es folgt das erste Hauptgericht. Etwas nicht so Schweres wie es etwa auch für das Mittagessen zur Anwendung kommen könnte. Pasta, Fleisch, Fisch; es kommt auf die Gesamtidée an. Von diesem zu dem oder den nächsten Gängen sind bewusst kontrastierende Wechsel zwischen z.B. Fisch und Fleisch möglich. Mehrere Beilagen stehen ab sofort zur Verfügung, zu denen viel Gemüse (bunt und phantasievoll) immer und Dinge wie Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Soßen je nach Anlass gehören.

- Stellen Sie sich vor: Sie sind als Ausländer, z.B. als Deutsche, zu Gast bei einem solchen französischen Diner. Seien Sie unbesorgt, man macht sich im Vorfeld entsprechende Gedanken. Nie würde man versuchen, Ihnen Dinge wie Pferdefleisch, Froschschenkel oder Weinbergschnecken vorzusetzen. -

4) Zweites Hauptgericht, der eigentliche Mittel- und Höhepunkt. Ein Braten, geheimnisvoll Überbackenes, Thunfisch, eine Grillade (mit dem Holz des Winterschnitts der Weinstöcke) etc., auf jeden Fall aber das Besondere des Abends. Hierzu wird der beste Wein aus dem Fundus ihrer Gastgeber angeboten.

- Es wird gegessen, nicht geschlungen; es werden Geschichten erzählt, es wird fröhlich geplaudert, nicht steif parliert. -

- Rauchen Sie? Dann aber spätestens nach diesem Gang schnell für ein Momentchen auf die Terrasse oder den Balkon, es geht natürlich noch weiter ... -

5) Fromage (Käse). Davon haben Sie schon gehört; Sie sind in Frankreich, nach dem Hauptgang kommt die Käseplatte. Von cremig, über würzig bis scharf, ihre Gastgeber werden alle Käsesorten in Herstellung, Herkunft, Reife, Aroma und Geschmack auf das Genaueste erläutern. Gut präsentiert ist dies ein kleines Abenteuer. Der Käse soll im Wesentlichen den Magen verschliessen.

Im Languedoc beginnt die Käseproduktion erst mit den Bergen, also dem Haut Languedoc; die Liebe zum Käse jedoch reicht nachgerade bis ins Meer hinein. Eine gute regionale Platte bezieht neben allgemeinen Sorten wie z.B. einem Camembert vor allem Käse aus dem Aveyron, Tarn oder Lozère mit ein.

5,5) Das ist nicht selten der Moment für Hochprozentiges: Calvados, Cognac und/oder etwas klar Gebranntes aus eben den zuvor genannten Käseregionen. Lecker!.

6) Desserts. Kaum vorstellbar, aber noch mehrere kleine Nachtischgänge sind nicht nur denkbar, sondern sehr wahrscheinlich. Erst eine Crème, Pudding, Kuchen etc., dann Eis (wieder individuell zur Auswahl angeboten) und schliesslich Pralinen oder verschiedene Schokoladen.

- Seien Sie tapfer -

7) Der Abend endet mit einem kurzen Espresso und angeregter Plauderei, aus der nur schwer auszusteigen ist.

BON APPETIT !

Wir wissen, es ist schwer zu glauben, aber das beschriebene "Diner" ist nicht etwa ein Geburtstags- oder Weihnachtsessen (das würde um etliches erweitert noch einmal ganz anders aussehen), sondern eine ganz normale Einladung. - Als Tourist werden Sie das wahrscheinlich so nicht erleben können, aber es kann nicht schaden, einen Eindruck davon aufzunehmen, wie die Menschen der Gegend, in der Sie ihre Ferien verbringen, kulturell ticken. - Unsere Rezeptsammlung der Region (welche nach und nach anwachsen soll) beruht neben den eigenen Überlieferungen auf den Schätzen solcher kulinarischer Ereignisse.

Ergänzungen zur Vollständigkeit

Wie überall in Frankreich sind bei den "normalen Leuten" auch im Languedoc das Picknick beziehungsweise der selbstversorgte gemeinsame Ausflug mit Freunden ein grosses Thema! Aber nicht wie in Deutschland. Nein. Man geht hier nur zu gerne raus in die Natur, erobert sich ein ganz eigenes Stückchen Frankreich, nur um die einfachsten bis hin zu den witzigsten Leckereien auf einer gemeinsamen Tafel spannend auszubreiten und die besonderen Dinge (z.B. speziell-pikante Salami mit dem Glas erdig trockenen Roten) einjedem persönlich reihum anzubieten. - Das ist toll und können Sie durchaus beobachten, wenn Sie auf ihren Unternehmungen die Augen ein wenig offen halten.

xxx

Mindestens zwischen dem Mittag- und Abendessen liegt ein gehöriger Zeitraum. Die Menschen des Südens haben kein Problem mit Zwischenmahlzeiten, sie darben nicht Hunger bis zum großen Abendschmaus. Hier kommen Obst wie z.B. Kirschen, Feigen, Äpfel etc. je nach Jahreszeit reichlich zum Einsatz. Nicht ganz ungesund, oder?

xxx

Die Grillade (Amerikaner würden Barbecue sagen) ist ein wichtiger Aspekt in der sozialen Esskultur. Gegrillt wird wegen des besonderen Aromas mit dem getrockneten Verschnitt der Weinstöcke. Und zwar auf besonderen Grillstellen, welche häufig im Garten errichtet oder an das Haus angebaut werden: Über einer schlichten dicken Eisenplatte in Herdhöhe gibt es einen steinernen Rauchfang wegen der starken Rauchentwicklung des Holzes. Darauf werden die zierlichen Hölzer verbrannt und das Grillgut in einen passenden Klemmrost (für Fisch oder Fleisch / Schauen Sie mal in einem grossen Markt nach diesen Rosten) eingespannt, der sich mit Füsschen auf beiden Seiten wenden lässt.

Auswärts Essen

Es gibt in Pézenas zwei Restaurants, die es immerhin mit guten Bewertungen bis auf die Internetplattform des Guide Michelin geschafft haben, sich aber nicht in der gedruckten Ausgabe befinden und somit auch keinen der begehrten Sterne haben: Das "Pré St. Jean" und das "L'Entre Pots". Beide Lokale befinden sich an der Hauptdurchgangsstrasse nahe des grossen Platanenparkplatzes.

In der erweiterten Umgebung sind durchaus mehrere Sterne Restaurants zu finden, insbesondere in Montpellier, Agde und Béziers.

Wenn Sie nun einmal auswärts essen gehen wollen, so hilft Ihnen der [Guide Michelin](#) (wegen der nicht kopierbaren Länge des Links müssen Sie im Internet bei uns als Land noch Frankreich einstellen) durchaus dabei das genau Richtige für Sie zu finden.

TIPP: Wenn es nicht so kompliziert zugehen muss, empfehlen wir gerne das "La Pomme d'Amour" am Rand der Place Gambetta in der Altstadt gegenüber dem Museum "Vallois-St-Germain" gelegen. Das ist gemütlich, atmosphärisch, persönlich, klein und wir haben mit dem Essen gute Erfahrungen gemacht.