

OLIVEN, ZWIEBELN & CO.



Das Essen und der Umgang mit seiner Zubereitung sind im Languedoc ein wichtiger Ausdruck der Lebensfreude. Qualität und Frische der Zutaten spielen eine herausgehobene Rolle. Es gehört zur Magie dieser Gegend, dass man die Beziehung der Menschen zu den Dingen regelrecht spüren kann, die sie geradezu mit Liebe und im Einklang mit der Natur aus ihrer Erde nehmen. Zu jeder Zutat gibt es eine Geschichte und desgleichen zu ihrer Verarbeitung.

Die ländlich bäuerliche Prägung des Languedoc drückt sich weder in Massentierhaltung noch in ausgedehnten Weizenfeldern aus, sondern vielmehr in kleinteiligeren Strukturen, die sich obendrein ganz perfekt in die Landschaft hinein finden. Man nimmt es ob der Natürlichkeit kaum wahr.

Neben dem Wein sind das vor allem **Oliven**, **Obst** (z.B. Kirschen), **Reis** in Richtung der Camargue und natürlich die **süßen Zwiebeln**, von denen weiter unten noch die Rede sein wird. Erst im bergigen Haut Languedoc kommt die Tierhaltung von **Schafen** und **Ziegen** hinzu sowie damit natürlich auch die **Käseherstellung**.

Oliven



Nicht ganz so ausgedehnt wie in Griechenland und Italien, kommt der südfranzösische Olivenanbau bzw. speziell der im Languedoc irgendwann dahinter. Sowieso aber steht fest, dass die Olive in diesem Land von alters her dazugehört; bezeugt von "Ölmühlen", die sich überall finden.

Seit in jüngerer Zeit nun die in vielerlei Weise gesundheitsfördernde Wirkung des Olivenöls auch wissenschaftlich belegt ist - Sie erinnern sich: die 100jährigen im Languedoc schwören schon immer auf den täglichen Löffel Olivenöl und 2-3 Gläser Rotwein - , hat das Öl und die Olive selbst in den vergangenen Jahren einen Aufschwung erlebt.

Auf dem Markt in Pézenas (Bild links) werden eingelegte Oliven in allerlei Varianten angeboten. Eine appetitlicher als die andere. Im Languedoc werden vor allem zwei Sorten kultiviert:



"Lucques" ist eine sehr alte Olive - benannt nach der italienischen Stadt Lucca, welche bereits seit vielen Jahrhunderten im Languedoc beheimatet und hier vor allem in unserem Département Hérault zu finden ist. Eher spitz als rund und von sehr zarter grüner Farbe. Sie findet Verwendung sowohl als Tafelolive (eingelegt in Kräutern und pikant aromatisiert), wofür die größten Früchte im September von Hand geerntet werden, als auch für die Produktion von Öl, für welches die bis Dezember am Baum verbleibenden Oliven (schon leicht eingeschrumpelt) verwendet werden.



Die zweite Sorte "**Picholine**" trifft man verbreiteter im Département Gard um Nîmes herum an. Sie ist etwas runder gebogen und besitzt ein festes, aber doch saftiges Fruchtfleisch, das einen sehr charakteristischen Eigengeschmack (manche sagen 'haselnussartig') aufweist.

HINWEIS: So fleischig und rund, wie wir sie auf dem Markt kaufen und die Olive an unsere Tafel kommt, wird sie keineswegs am Baum geerntet. Erst nach einem Wochen andauernden Prozedere aus Wässern, Entschlackung von Bitterstoffen und verschiedenen Einlagen, erhält man das Produkt, das sie kennen. Es ist eine regelrechte Kunst, die bei weitem nicht immer gelingt und in jedem Fall Erfahrung braucht. Prozedere und Rezepte sind kleine Staatsgeheimnisse.

TIPP: Aus Oliven entstehen diverse Spezialitäten. - Kennen Sie die "Tapenade"? Nein? Unbedingt versuchen! Es handelt sich um eine Olivenpaste bzw. -creme mit Sardellen (Anchois), Kapern und diversen Kräutern. Ein echtes Stück Languedoc.

TIPP: In Clermont L'Hérault unterhält die **Cave Coopérative d'Huile** eine kleine, aber sehr interessante Ausstellung zur Geschichte des Olivenanbaus im Languedoc. Ausserdem kann man verschiedene Ölsorten verkosten und kennenlernen. Im Verkauf sind unzählige überaus leckere Produkte zu finden, die man so einer kleinen Olive gar nicht zutrauen würde. Der Abstecher lohnt sich.

Wegbeschreibung: Ausflug Nr. 2 "Fels, See und Öl" führt Sie direkt dort vorbei, wenn Sie mögen.

SÜSSE ZWIEBELN



Was bitte sind denn süße Zwiebeln? Etwa so etwas in der Art wie zwar eine echte Zwiebel, aber supermild? - Ganz genau so ist es! Nur werden Sie diese besondere Zwiebel nicht kennen, wenn Sie nicht schon einmal im Val d'Hérault gewesen sind. Sie ist etwas ganz besonderes und erfindet die Möglichkeiten des Einsatzes der Speisezwiebel völlig neu. Es handelt sich um eine wirklich grosse Zwiebel, um nicht zu sagen riesig, und sie können Sie problemlos völlig roh zu Gerichten begeben, bei denen Sie gar nicht an Zwiebel denken. Das geht hier im Süden soweit, dass sie mitunter

in geschälten Stücken einfach auf den Tisch kommt, um als frei gewählte Beilage hinzugegeben zu werden.

Vielleicht - und weil Sie sich auskennen - werden Sie jetzt sagen, dass es süße Zwiebeln auch andernorts gibt. Das mag sein, vielleicht haben andernorts schon einmal etwas als süße Speisezwiebel verkauft bekommen, aber nicht die "**Oignon doux du Languedoc**". Diese hier definiert den Begriff von einer süßen Zwiebel zwar nicht ganz neu, weil eben nicht neu, aber auf eine Weise, die anderen Sorten nur noch das Prädikat halbmild und halbsüß zuweist.

Der Nachbarort von Pézenas, **Lézignan-la-Cèbe**, wird in der Umgebung scherzhaft 'Welthauptstadt der süßen Zwiebel' genannt, und ein wenig stimmt das auch. Hier gibt es die Zwiebfelder dieser Sorte und zwar mehr oder weniger nur hier; sie ist trotz ihrer immensen Vorteile weder grösser vermarktet, noch abseits dieses kleinen Anbaugebietes verbreitet. - Gewissermassen eine agrartechnische Seltsamkeit im modernen Gesamteuropa, die sich ihr Potential offenbar noch aufspart.

TIPP: Verlassen Sie Pézenas auf gar keinen Fall ohne die süssen Zwiebeln essenstechnisch kennen gelernt zu haben. Sie bekommen Sie auf dem Markt am Samstag, bei den Bauernständen am Ortsausgang Richtung Montagnac oder direkt an der Strasse, wenn ihr Weg Sie durch Lézignan-la-Cèbe führt.

UND SONST ?



Im Hinterland und ein wenig mehr in Richtung des Orb ist alljährlich die **Kirschernte** nicht zu übersehen. Reif, süß und saftig bereichert Sie im Juni die Märkte. In Maßen geht die Ernte auch aus der Region heraus und in die Produktion von Kirschgeschichten ...

Berühmt sind auch die **Kastanien (Maronen) der Cevennen**. Insbesondere die Crème de Marrons mit der sich z.B. Crêpes oder Waffeln wunderbar lecker bestreichen lassen. In den Herbstmonaten werden sie natürlich auch gegrillt und sehr gerne zum Ende einer ausgiebigen Mahlzeit gegessen.

Im mediterranen Raum gehört die **Feige** und der Feigenbaum zum Bild dazu. Zwei Reifeperioden im Juni und August bringen überaus süsse und leckere Früchte zum Nachtsch auf die Tafel. - Darüber hinaus finden Sie sie natürlich getrocknet und auf allerlei Weise verarbeitet auf dem Markt.

Der **grüne wilde Spargel** wächst überall im Languedoc. Zum Ausgang des Winters wird er von den Menschen des Südens gesammelt, welche stets im Rhythmus der Jahreszeiten leben und funktionieren. - Z.B. als Omlett zubereitet ist er sehr würzig und schmackhaft.

Erdbeeren vom Baum? Das gibt es gar nicht? - Gibt es doch! Schauen Sie sich mal das Bild oben an. Es handelt sich um ein sogenanntes heidekrautartiges Gewächs, das im Languedoc zu richtigen Bäumen heranwächst. Die Frucht mit dem Namen "Arbouse" sieht tatsächlich wie eine Erdbeere aus und ist durchaus essbar (hm, leider etwas fade). Allerdings hat sie keine weitere wirtschaftliche Bedeutung, sondern erfreut sich v.a. als Zierpflanze einiger Beliebtheit.

Auch **Granatäpfel** finden Sie überall im Hinterland. Der aus Ihnen gewonnene Granatapfelsaft ist im Süden recht beliebt. Das Fruchtfleisch wird darüber hinaus zur Verfeinerung von Wildgerichten und Obstsalaten verwendet.

In alter Zeit wurden Wurzel und Rinde des Baumes als Wurmmittel genutzt. Aber auch heute dient vor allem die Frucht diversen medizinischen Zwecken v.a. im Zusammenhang mit Herzkreislauferkrankungen.

Aus der Schale und dem Saft werden überwiegend im Orient zudem schwarze und dunkelblaue Farbstoffe gewonnen, die bei der Herstellung von Teppichen eine Rolle spielen.

Das Hinterland ist eine echte Pilzgegend. Je nach Witterungsentwicklung sind eine Vielzahl an Speisepilzen zu finden. Während ihres Ferienaufenthaltes wird die Zeit aber wahrscheinlich nicht ausreichen, sich ernsthaft auf die Suche zu begeben. Die besten Plätze sind ausserdem gut bis eifersüchtig gehütete Lokalgeheimnisse selbst unter den Einheimischen. Aber wer weiß? Halten Sie bei ihren Streifzügen im Hinterland doch einfach mal ein wenig die Augen offen.

Wann und ob es gerade Pilze in der Region gibt, lässt sich gut am Angebot des Marktes ablesen, denn nur dann stehen sie rund um den Brunnen im unteren Teil zum Verkauf.

TIPP: Haben Sie Pilze gesammelt und sind sich nicht sicher, so erkundigen Sie sich ruhig am Markt bei einem der Pilzhändler nach der Essbarkeit. Gehen Sie kein Risiko ein.