

Eine für *alles*



Okzitanien, die beliebte Reiseregion an der Mittelmeerküste, vereint Strand, Berge, Stadt und Land miteinander wie kaum eine andere. Ein guter Grund, vor Ort darauf anzustoßen: Die »Occitanie« ist nämlich auch eines der größten Weinanbaugebiete der Welt

TEXT BIRTE LINDLAHR

BIENVENUE, WILLKOMMEN! Diane Losfelt, Schlossherrin von Château de L'Engarran, einem Weingut bei *Montpellier*, öffnet Gästen das Tor zum prachtvollen Park persönlich. 2021 wurde die Agraringenieurin vom unabhängigen Weinführer Guide Hachette als »Winzerin des Jahres« für das Languedoc ausgezeichnet. So beachtlich wie ihre Weine selbst, die sie liebevoll ihre Kinder nennt, ist auch die Tatsache, dass das 1623 gegründete Gut seit Generationen nur von Frauen geführt wird – in früheren Zeiten eine Sensation.

Arm an Sensationen ist die Region Occitanie, zu der auch das *Languedoc* als größtes Weinanbaugebiet des Landes zählt, wahrlich nicht: Okzitanien, das es offiziell erst seit 2016 nach dem Zusammenschluss der Regio-

nen Languedoc-Roussillon und Midi-Pyrénées gibt, ist das *Herzstück Südfrankreichs*. Es bietet 220 Kilometer Mittelmeerküste mit feinen Sandstränden, acht UNESCO-Welterbestätten und grenzt an das Naturschutzgebiet Camargue. Auch die Berge der Cevennen im Norden und die Skirte der Pyrenäen im Westen sind von hier aus gut zu erreichen. Von der Hauptstadt *Toulouse* führt eine 227 Kilo-



ZIELGEWÄSSER Ankunft im Badeort Le Grau-du-Roi



meter lange Traumstraße entlang des *Canal du Midi* über *Carcassonne*, Europas besterhaltene Festungsstadt des Mittelalters, weiter durch die ruhige Provinz bis ans Mittelmeer. Kurz vor der Küste, wo der Kanal auf den Fluss *Hérault* trifft, öffnet sich der *Étang de Thau*, eine durch einen Dünenkamm vom Meer abgetrennte Lagune. Dort stehen überall »Tische« genannte Austernbänke im Wasser, an denen Züchter die Austern alle sechs Stunden solarbetrieben an Stahlstangen hoch- und runterziehen lassen, um so Ebbe und Flut zu simulieren und ihr Wachstum zu fördern. In den Restaurants von Uferdörfern wie *Marseillan* oder *Mèze* schmecken Austern dann auch am besten – frisch von den Tischen auf die Tische. In der Hafenstadt *Sète* schließlich führt kein Weg am Nationalgericht »Tielle« vorbei – eine Art Mini-Pizza mit Teigdeckel, gefüllt mit Tintenfisch, Tomaten, Thymian. Das ideale Getränk dazu ist, logisch, ein Wein aus der Region. Nicht nur, aber auch von Diane Losfelt. ○



AUSTERNBÄNKE im Thau-See nahe Sète

SÈTE

KAIS UND KANÄLE

Mit zahlreichen Brücken und Kanälen hat Sète sich den Beinamen »Venedig des Languedoc« verdient. Am zentralen Hauptkanal werden Bootstouren durch die Stadt angeboten, am besten Royal Canal im alten Hafen einsteigen. de.tourisme-sete.com

AUS DEM GEDICHT »DER FRIEDHOF AM MEER«

»Dies stille Dach, auf dem sich Tauben finden, scheint Grab und Pinie schwingend zu verbinden. Gerechter Mittag überflammt es nun. Das Meer, das Meer, ein immer neues Schenken! O, die Belohnung, nach dem langen Denken, ein langes Hinschaun auf der Götter Ruhn!« *Paul Valéry*



Mont Saint-Clair

Die Aussichtsplattform des Stadthügels zu empfehlen, ist nicht sehr originell. Im Fall von Sète muss es dennoch sein: Der formidable Blick auf das Meer, die Stadt und ihren Hafen bis hin zu den Pyrenäen ist ein Erlebnis.

Le Cimetière Marin

Und ein weiterer Blick-Tipp, weil es so schön ist: Sète gönnt sich seit 1680 einen Friedhof in absoluter Premiurlage auf einem Felsen hoch über dem Meer. Hier kann man staunen, auch über die Gräber. Einst hatte ein Friedhofswärter seinen Hund so trainiert, das der Besucher zu den Berühmteren führ-

te, die hier begraben sind – etwa zum Dichter Paul Valéry, der zu Lebzeiten ein Gedicht über den Friedhof schrieb. Heute bekommt man ein Faltblatt.

Straßenkunst

Kunstgenuss gibt es hier nicht nur in Galerien und Museen, sondern auch und vor allem unter freiem Himmel an vielen Hausfassaden. Etwa an der Rue de la Révolution/Ecke Rue Henri Barbusse: eine amüsante Darstellung des in Frankreich verehrten Chansonniers Georges Brassens aus Sète. Erschaffen von der Künstlerin Maye, auch aus Sète – und in der Streetart-Szene eine Berühmtheit.



TRIUMPHBOGEN »Porte du Peyrou« in Montpellier

MONTPELLIER

Jardin des Plantes

Hier grünt und blüht er mitten in der Stadt: Der – mit seinem 1593 angelegten Heilkräutergarten – älteste Botanische Garten des Landes. Ein Erlebnis für Augen und Nase. umontpellier.fr/en/patrimoine/jardin-des-plantes



L'Arbre Blanc

Ein Bau, bei dem man sich fragt, was der Architekt wohl genommen haben mag: MontPELLIERs verrücktes Wohnturm-Wahrzeichen am Ufer des Lez. Im Erdgeschoss lohnt ein Besuch im Gourmet-

restaurant »L'Arbre«, im 17. Stock ein »Spritz à la française« als Absacker in der Panoramabar. larbreblanc.net

Maison de la Lozère

Was von außen wirkt wie eine 08/15-Tapas-Bar mitten in der Altstadt, entpuppt sich als stilvolle Ruheoase mit Tischen unter einem Kreuzgewölbe. Herausragende französische Küche, ebensolcher Service. maisondelalozere.fr

Trinque Fougasse

Spanisch-mediterrane Küche, gute Tapas, die schnell auf den Tisch kommen. Vor der Bestellung dürfen drei Weine kostenlos probiert werden. trinquefougasse.com/sud



MUSÉE FABRE

Eines der bedeutendsten Museen Frankreichs (unten). In dem historischen Stadtpalais reist man durch die Jahrhunderte der Kunst und entdeckt dabei große flämische, holländische, spanische, italienische und französische Künstlerinnen und Künstler. museefabre.montpellier3m.fr



ALLES AUSSER GEWÖHNLICH: SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT

Der mittelalterliche Ort, 43 Kilometer nordwestlich von Montpellier in den Ausläufern der Cevennen, zählt offiziell zum erlesenen Kreis der »schönsten Dörfer Frankreichs« – und liegt am Pilgerweg nach Santiago de Compostela. Tipp: Die Stille des dortigen Klosters erleben und dann zur »Teufelsbrücke« über den Fluss Hérault gehen, die neben himmlischem Schluchtenblick auch einen Badestrand bietet.

saintguilhem-valleeherault.fr

DIE 10 SCHÖNSTEN STRÄNDE

1.

Saintes-Maries-de-la-Mer:

Goldgelber Sand, klares Wasser, etwas abgelegen, aber gut zu erreichen. Beliebt auch zum Kite- und Windsurfen

2.

ARGELÈS-SUR-MER: Südlichster, ausgedehnter Sandstrand Frankreichs, sieben Kilometer lang, ideal für Familien

3.

COLLIOURE: Ein kleiner, geschützter Stadtstrand, umrahmt von historischer Häuserkulisse. Von ihm aus kann man direkt in die Altstadt spazieren oder den Küstenwanderweg Richtung Argel del Sur laufen

4.

LE GRAU-DU-ROI: Weicher, goldgelber Sand, türkisfarbenes Meer. Mit dem Port Camargue hat der Ort den größten Freizeithafen Europas. An den Teichen ringsum: Flamingos

5.

MONTPELLIER: Palavas-les-Flots, der nur zehn Kilometer entfernte »Hausstrand« der Stadt

6.

SÈTE: Kilometerlang, mit coolen Strandrestaurants entlang der Lagune Étang de Thau

7.

MARSEILLAN: An dem feinen, weißen, sanft zum Wasser abfallenden Badestrand kann man campen (u. a. bei campinglacreole.com). Ausflugs-tipp: Das hübsche Fischerdorf Mèze, wo man gut Fisch und Meeresfrüchte essen kann

8.

CAP D'AGDE: Berühmter Badeort, der neben viel Sandstrand einen Yachthafen, Naturschutzgebiete und ein FKK-Dorf bietet

9.

GRUISSAN: Ein verträumter Ort zwischen Lagunen und Meer mit vorgelagerten, langen Sandbänken

10.

LEUCATE: Leucate Plage ist außer im Juli und August fast menschenleer. Der Strand grenzt an die schroffen Felsen des Cap Leucate. Häufig starke Winde, daher gut zum Kiten und Windsurfen geeignet



STRANDFREUDEN am Marseillan Plage

CHECK-IN

Mit dem Flugzeug mehrfach pro Woche ab Frankfurt am Main, Berlin oder auch München direkt nach Montpellier (ab ca. 190 €). Alternativ mit dem TGV-Zug, zum Beispiel ab Paris (ab ca. 19 €), trainline.com, snf-connect.com

MARSEILLAN



dem Original Dry entstehen hier die feinsüße Sorte Rouge und das relativ neue Ambré. Tipp: Am besten alles im Rahmen einer Führung durch das imposante Werk verkosten. noillyprat.com

Le St Barth Tarbouriech

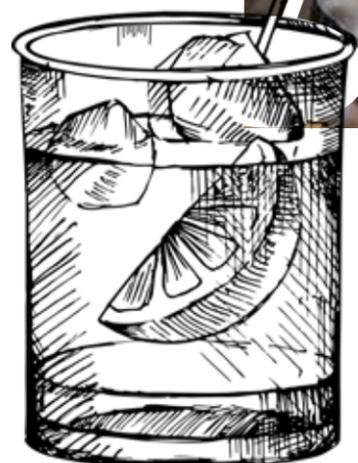
Kaum irgendwo in Frankreich kann man Austern von solcher Qualität essen wie hier, direkt am Ufer der Lagune Étang de Thau mit Blick auf die Austernzucht der Familie Tarbouriech. Deren Geheimnis heißt »von der Hand in den Mund«: Die Austern kommen direkt von ihren Zuchttischen in der Lagune auf die Teller – frischer geht nicht. Und auch die äußere Anwendung ist möglich: mit Austern-Kosmetik im Spa der Domaine Tarbouriech, in der man auch übernachten kann. lestbarth.com, domaine-tarbouriech.fr, tarbouriech.fr

La Maison Noilly Prat

Auch Noilly Prat selbst ist eine Empfehlung! Denn schon seit 1813 wird hier legendärer Vermouth hergestellt und in Eichenfässern gelagert, unter freiem Himmel. Außer



PANZERKNACKER im Restaurant »Le St Barth«



VERMOUTH-APERITIF aus Okzitanien wird weltweit genippt



AUSTERN am besten roh und geschlürft verspeisen

Die 10 besten Food- und Fischmärkte

1. Sète: Les Halles de Sète (tägl.)
2. Montpellier: Marché des Arceaux (Di, Sa)
3. Cap d'Agde: Les Halles aux Poissons (tägl.)
4. Le Grau-du-Roi: Quai Colbert (tägl.)
5. Uzès: Place aux Herbes (Mi, Sa)
6. Port-Vendres: Les Poissonneries de la Côte Catalane (tägl.)
7. Carcassonne: Place Carnot (Sa)
8. Narbonne: Les Halles de Narbonne (tägl.)
9. Albi: Marché Couvert d'Albi (Di-So)
10. Lalbenque: Trüffelmarkt (Di von Dezember bis März)

HINTERLAND

FRONTIGNAN

Domaine de Selhac

Hier kocht die herzliche, junge Gastgeberfamilie für ihre Gäste auf. Die logieren im stilvoll-modern ausgestatteten, neoklassizistischen Hauptgebäude oder in kleineren Gästehäusern. Und profitieren von den nur 2,3 Kilometern bis zum Strand. domainedeselhac.fr; DZ/F ab 159 €

LAVÉRUNE

Château de l'Engarran

In den herrschaftlichen Parkanlagen rund um das Schloss der Schwestern Diane Losfelt und Constance Rérolle lässt es sich wunderbar lustwandeln. Noch mehr Eindruck machen ihre vielfach prämierten Weine, die zu den besten des Languedoc zählen. Probieren! chateau-engarran.com

MONTPEYROUX

Domaine Cassagne et Vitailles

2015 kauften die Studienfreunde Matthieu Rollin und Nicolas Sefusatti das Weingut im Herzen des Languedoc – und erfüllten

sich damit einen Lebens Traum. Mittlerweile produzieren sie hervorragende Bio-Weine. Tipp: In den Weinbergen spazieren gehen, anschließend die moderne Kellerei besichtigen. cassagne-vitailles.com

GIGNAC

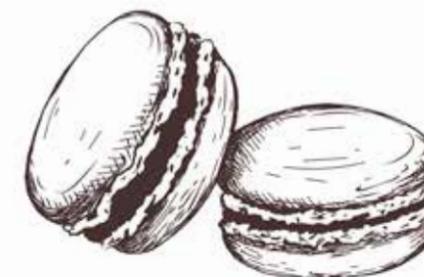
Mas Palat

Einen Rundgang durch die sehenswert moderne Ölmühle sollte man sich nicht entgehen lassen. Wer sich danach mit Olivenöl, Oliven und Tapenaden aus eigener Produktion eingedeckt hat, kann im Gästehaus gleich auf der Plantage schlafen. maspalat-moulin.com, 7 Tage für bis zu vier Personen ab 370 €

Domaine de Pèlican

Altes Weingut, auf dem täglich frisch und großartig das gekocht wird, was zu den eigenen Weinen passt. In den Sommermonaten werden die Montage zu »Winzer-Montagen«, an denen abends alle zusammen kommen, um sich durch die Erzeugnisse der Gastgeber zu probieren. domainedepelican.fr; DZ ab 87 €, auch Camping

OKZITANIEN



SÜSSE ÜBERRASCHUNG

Wer sich in Okzitanien nach dem Essen einen »Café Gourmand« bestellt, sollte noch etwas Platz im Magen haben. Denn zum Espresso gibt's auf einer Platte verschiedene süße Mini-Desserts dazu, etwa Crème brûlée, Tartelettes, Macarons, Windbeutel, Eiskugeln oder Schoko-Kuchen. Sie stehen nicht auf der Karte und fallen in jedem Restaurant ein bisschen anders aus.



FLAMINGO-BALLETT auf dem Ingril-Teich in Frontignan