



Vegetariske Provence

Når vi tenker på fransk cuisine, faller tankene på gåselever, confit de canard og skarpe oster. I landsbyen Brantes har innbyggerne gjenopptatt gode, gamle tradisjoner som fokuserer på vegetariske råvarer i nærmiljøet.

Tenk så betryggende å ha en dyp viten om alt levende man har rundt seg. Ikke bare om fuglearter, hjortedyr og alskens summende insekter, men også om blomster og krydderurter, bær og røtter, som vokser rett utenfor døren. Høyt oppe i en solstekt, fransk fjellside.

Odile og Jacquelin er slike mennesker.

Odile er litt sånn hippie, veldig kul, veldig back to nature og nesten 100 prosent vegetarianer, så lenge hun ikke tilbys et

uimotståelig økologisk kjøttstykke – da smelter hun. Men ellers er hun pro urter, spiselige blomster, røtter og grønt, og liker godt dagene da hun kan snøre på seg gode sko, gripe med seg saks og kurv og høste god, lokal mat helt gratis.

Jacquelin er en venninne av Odile. Litt oppi årene, med salt- og pepperfarget hår i en knute i nakken, kledelig umoderne og tydelig kunnskapsrik. En dame man kan stole på at ikke gjør en liten slumpefeil og serverer malurt i salaten. Hun er en kløpper på gamle tradisjonsvekster, som hun finner over og under bakken, saker de fleste ikke har peiling på hvordan de skal bruke i dag, men

som det begynner å bli mer populært å kunne litt om i både Norge, Frankrike og andre land. Jacquelin er som regel med ut på fottur i sammenheng med Odiles mange matkurs i det uturistifiserte Provence. Det forutsetter også at Odile og Jacquelin teamer opp med en tolk, for det krever en viss kunnskap om både språk og botanikk å vite hva kattost, groblad og slåpe heter på fransk – eller engelsk ... Ordboken var fremme hele tiden!

Brantes

Den bitte lille fjellandsbyen Brantes ligger midt inni, og høyt oppi Provence. Legger du en linjal på kartet, har du den i linje

Odile er litt sånn hippie, veldig kul, veldig back to nature og nesten 100 prosent vegetarianer.





1 Slåpe. 2 Villtimian. 3 Blomsten på villgulrot. 4 Villgulrot. 5 Blåusem. 6 Groblad. 7 Kattost. 8 Prydfirtann. 9 Hylleblomst.



Jacqueline, vår naturguide, leder an når vi skal plukke lunsj.

rett nord for Marseilles – eller mer spesifikt kan du lete i kantonen Malaucène, i området Carpentras i departementet Vaucluse, som igjen ligger i regionen Provence-Alpes-Cote-d'Azur. Per i dag bor det ikke mer enn 80 vennlige innbyggere her på 1900 meter over havet.

Nesten alt kan spises

Solen står i senit, det er mange og tredve grader. Katten ligger på siden i skyggen og gliper med øynene. Vi tar på oss beskyttende hodeplagg og følger i Jacquelines fotspor. Det går ikke fort, hver eneste plante vi passerer pekes på og fortelles om, enten det er skjøre blekrosa villroser, et vakkert giftig tre eller mirabellplommer som vi synes ser

Mirabellplommene ser modne ut, så vi raster ved det saftige treet.

modene ut, selv om det bare er juli – det er de. Så vi raster ved det saftige treet en stund.

På den knudrete tomten til en bortreist nabo peker Jacquelin på blomstene til hvite villgulrøtter. Vi trekker dem opp av jorden, og legger de spede, bleke røttene i kurven. Vi finner groblad som skal stekes og blandes med polenta. Vi plukker villtimian til auberginen, og ringblomst, kattost og rødkløver til salaten.

Varmen tar oss etter hvert, og vi svinser nedover stien til huset der Odile ønsker flokken velkommen med iskald ingefærlimonade.

STYRK IMMUNFORSVARET MED

Zambroza™
www.sunshine.no



Selges i helsekost

KRAFTIGE ANTIOKSIDANTER FRA FRUKT OG BÆR

Forskjellige frukter og bær inneholder ulike typer og mengder antioksidanter som alle jobber på forskjellige måter i kroppen vår.

Zambroza er et helt naturlig, flytende tilskudd av antioksidanter med en eksotisk og frisk smak. Den unike kombinasjonen av ekstrakter og konsentrater fra flere typer frukt og bær sikrer deg et bredt spekter av kraftige antioksidanter som blant annet styrker immunforsvaret og hjelper mot forkjølelssymptomer.





Gourmands på tur!

Kristian i dyp konsentrasjon.



Odil tjuvsmaker på maten.



Inkluderende matlaging

Odile har tjuvstartet på matlagingen. Hun har blandet røren til kirsebærkaken og lagt polenta og quinoa i bløt. Men snart fordeler hun oppgaver slik at alle samarbeider om det knippede retter vi skal sette på lunsjbordet om en time eller halvannen.

Rettene som lages er både fra kokebøker og selvkomponerte, og her er det ingenting som måles sånn innmari nøye, det er vel ikke sånn hun er, og takk for det.

Vi stener ut oliven og river rødbeter.

Vi hakker gressløk, deler auber-

Det er akkurat sånn jeg har forestilt meg at det er i et fransk hjem ved lunsjtider.

gine, river gulrot, skiver opp jordbær, renser kirsebær, maler mandler og vasker jorden av urter.

På en gammel gassovn i kjøkkenkroken varmes litt olje i en jernpanne. Polentaen er blandet med kattost, spredt jevnt i en form og fått hvile en halvtimes tid – nå er den rutet opp og skal stekes gyllen i den varme oljen. Snart brer duften seg i hele Brantes.

En fryd for øyet!

Når maten er ferdig og det rumler i magen, tar vi med oss alle de fargesterke rettene ut og setter dem på langbordet under parasollen. Så sendes boller og fat under nesetippene til nestemann, og det småprates og nippes til kald rosévin – det er en helt spesiell stemning, nesten litt salig. Akkurat sånn jeg har forestilt meg at det er i et fransk hjem på en søndag. Noen tusler hjem fra kirken. Katten svinser

rundt føttene under bordet. Himmelen er høy, utsikten uendelig. Og ingen av oss tenker på tiden. Det blir en lang lunsj. Og selv om maten var god, var det kanskje selve gruppen med mennesker som gjorde aller størst inntrykk den dagen ...

Hvem var det som sa at franskmenn er hovne? De må da mene servitørene i Paris? Alle de andre er jo så raus og varme. Overall møter vi folk det er synd å forlate.

Men. C'est la vie. mh



Kirsebær-clafoutis

(uten gluten) • 6 til 8 pers.

75 g **malte mandler**
 60 g **rismel**
 1 klype **salt**
 100 g **søtt**
 3 **egg**
 250 ml **mandel- eller soyamelk**
 500 g **kirsebær** (eller annen frukt i sesongen)

1 Sett ovnen på 210 grader. **2** Bruk en stor blandebolle, og miks mandelmel, søtstoff, sukker, salt og rismel. Tilsett eggene, og hell i melken litt etter litt mens du pisker, unngå klumper. **3** Smør en form med olje eller smør, ha masse hele kirsebær med sten i bunnen, hell over røren. **4** Bak i 30–40 minutter til den er gyllen. Server varm eller kald.

Modne kirsebær til den franske kakeklassikeren Clafoutis



Quinoa-salat med rå grønnsaker

4 pers.

- 150 g hvit quinoa
- 50 g rød quinoa
- 1 liten rødbete
- 1 bunt rød reddik
- 2 gulrøtter
- 2 små gule squash

TIL DRESSINGEN

- 3 ss olivenolje
- 1 ss tamari- eller soyasaus
- 1 sitron, presset salt og pepper
- 1 håndfull hakket gressløk
- 1 håndfull hakket persille

1 Lag quinoa etter anvisning på pakken. Hold lokket på etter at den er ferdig. **2** Hell den i en serveringsbolle, og spre varsomt ut så du ikke limer sammen kornene. **3** Riv rødbete, gulrot, squash og reddik. Bland varsomt med quinoa og urter. Server kaldt.

Retten kan lages hele året med de grønnsakene du har får hånden

Les Aventurières du Goût – Le Village
84390 BRANTES
Tlf.: +33 4 75 28 86 77 / +33 6 61 71 46 66
<http://polebio.org>
dilo@lesaventurieresdugout.com
Kontakt: Odile
Se også visitfrance.com



Gulrot, jordbær og rosépeppersmoothie

2 pers.

- 150 g gulrot
- 150 g jordbær
- 150 ml gulrotjuice fra butikken
- 150 ml soya- eller rismelk
- 1 ss rosépepper
- 1 klype salt

1 Grovhakk gulrøtter, og ha med jordbær og juice i blenderen. Kjør til en glatt masse. **2** Tilsett de andre ingrediensene gradvis. **3** Sett i kjøleskap i minst to timer. Server veldig kaldt.

Kattostpolenta med soltørket tomatkrem og stekt aubergine

4 pers.

- 200 g tørr polenta
- 30 g kattostblader
- olivenolje
- salt og pepper

1 Riv kattostbladene, og stek på svak varme i olje. **2** Lag polenta etter anvisning på pakken. Når polentaen har kokt et par minutter og er tykk, tilsett bladene. **3** Bre

blanding ut i en 2 cm høy kake i en form. La den avkjøle seg. **4** Når den er kald, kutt i biter og stek gylne i olje. Hold dem varme til servering.

5 Legg opp slik. Bre tomatkrem på polentabitene og topp med en eller to biter av auberginen. Dekorér med basilikumblader. Server med en gang.

SOLTØRKET TOMATKREM

- 200 g soltørkede tomater
- 1 fersk hvit, liten geitost/chèvre eller
- 15 cl soyakrem
- 1 ts finhakket frisk basilikum
- olivenolje
- salt og pepper

STEKT AUBERGINE

- 1 stor aubergine
- litt olivenolje
- litt frisk basilikum

Skjær auberginen på langs i skiver, og stek dem i olje til de er helt møre. Del i middels store biter.

Bland alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin til du får en lett krem.









