



# Provenza

Arroccati su speroni rocciosi o immersi tra campi di lavanda, vigneti e frutteti, i borghi e le cittadine del Luberon, nel cuore della Francia più romantica, affascinano da sempre i viaggiatori di tutto il mondo alla ricerca dei celebri campi fioriti, di mete speciali e tesori d'arte nel segno dei tipici colori e profumi provenzali.

Quando si pensa alla Provenza, la mente corre alla lavanda e alle sue estese coltivazioni dalle infinite tonalità di viola che dipingono, come su una tela, il paesaggio tra il verde dei campi coltivati a frutta e il grigio delle pietre di borghi in ciuffi di rocce assolate. Uno **spettacolo della natura** che inizia in **fine giugno**, quando il rosso dei papaveri cede il suo posto al profumo infuocato alle distese profumate della lavanda, per proseguire anche per **tutto agosto**. **Gordes**, **Oppède le Vieux**, **Ménerbes**, **Bonnieux**, **Lacoste** e **Loumarin**, i deliziosi borghi arroccati del **Luberon**, si susseguono nella serie di campi viola che suscitano grandi emozioni. Qui la cura della lavanda, infatti, non è casuale, ma era presente già nell'antichità. A pochi chilometri da **Gordes**, l'**Abbazia cistercense di Sénanque** è il centro di produzione e lavorazione della lavanda sin dal 1148. Oggi, come un tempo, è abitata dai **monaci** che si occupano di tutta la filiera produttiva e della vendita dei loro prodotti, tra cui oli essenziali, il cui ricavato serve al sostentamento dell'abbazia. Durante la fioritura, è presa d'assalto dai turisti che desiderano scattare immagini suggestive, mentre la parte produttiva è giustamente interdetta al pubblico.

# il regno della lavanda

## Lavanda o lavandino?

Lavanda e lavandino sono due specie distinte: la prima è *Lavandula angustifolia*, la seconda *Lavandula x intermedia*, che la maggior parte dei garden propone come "lavanda". È solo negli ultimi anni, grazie all'ingresso sul mercato di nuove varietà facilmente identificabili, che si è iniziato a fare una distinzione. **Il lavandino è un ibrido naturale** originato dall'incrocio fra *L. angustifolia* e *L. latifolia*: è sterile, ma ha una **maggiore vigoria**.

- In **entrambi i casi** si tratta di **piante xerofite**, cespugliose, **capaci di resistere** con successo alla prolungata **scarsità di acqua**. L'**apparato radicale**, ben sviluppato, ha una **radice principale legnosa** con funzione meccanica e diverse ramificazioni superficiali deputate all'esplorazione del terreno e all'assorbimento. **La base è legnosa** e ogni anno la porzione lignificata si estende. **I fusti sono di sezione quadrangolare**, leggermente pubescenti in fase giovanile, nudi e robusti una volta cresciuti.

- **Le foglie**, sempre tomentose, sono di **forma lanceolata**, inserite sul fusto a coppie opposte e incrociate fra loro.

Sono **consistenti al tatto e profumate**, hanno colore grigio e sono **sempreverdi**.

- **In Provenza la maggior parte dei terreni è coltivata a lavandino**, che forma i classici **cespugli rotondeggianti**, vera passione di tutti i fotografi. **La lavanda vera, invece, occupa circa un quinto della superficie totale. La resa in termini di olio essenziale è molto diversa** e mentre da 100 kg di lavanda vera si estraggono circa 750 g di olio essenziale e un ettaro arriva a produrne fino a 50 kg all'anno, **il lavandino dà un raccolto da tre a quattro volte superiore. La finezza del prodotto, però, non è paragonabile** e l'olio essenziale di lavandino si utilizza in aromaterapia e nell'industria profumiera, mentre quello della lavanda vera anche per usi alimentari. Le infiorescenze del lavandino sono pronte quando la fioritura della spiga è completa, quelle della lavanda un po' più tardi, alla comparsa dei primi semi.



## Itinerari

### COME SI RAGGIUNGE

Per chi proviene dal nord Italia, il modo più comodo per arrivare in Provenza è l'automobile attraverso la Liguria percorrendo l'autostrada A10 Genova-Ventimiglia che, in Francia, diventa l'Autoroute du Soleil A8. Per accelerare i tempi, però, l'aereo è un'ottima soluzione grazie agli aeroporti di Marsiglia e Nizza con voli diretti dall'Italia. Anche l'aeroporto di Montpellier, sebbene non sia in Provenza, è comodo, perché poco distante. Da lì, conviene noleggiare un'automobile oppure ricorrere al treno. Il treno, tra l'altro, è l'ideale per scoprire la Provenza con lentezza, anche se i collegamenti dall'Italia possono essere lunghi e con vari cambi prima di arrivare a destinazione. Se avete la bicicletta al seguito, potete utilizzare la formula "treno+bici".



# Provenza da visitare



Gordes

## Gordes, un borgo ricco di fascino

A meno di due chilometri dall'Abbazia di Sénanque, **Gordes è uno dei borghi più belli di Francia**, tanto da essere stato scelto tra i set del famoso film *Un'ottima annata* con Russel Crowe. **Una cascata di case di pietra**, aggrappate su uno sperone roccioso che culmina con il **Castello** del XI secolo della famiglia Simiane, signori di Gordes per 700 anni. Proclamato **monumento storico** nel 1931, il **Castello** è sede di **grandi esposizioni artistiche temporanee**. La **bella piazza** dedicata a **Genty Pantaly**, famoso **cuoco del secolo scorso**, è circondata da tanti locali caratteristici, patisserie e ristoranti. Al centro è situata la **fontana pubblica**, alternativa moderna dell'antico lavatoio a **Fontaine basse**, la parte bassa del paese, dove si svolgevano le attività commerciali del villaggio, tra cui anche l'**allevamento di bachi da seta**, nonché la **produzione** e la **vendita di vino locale**.

## Ménerbes, tra vino e tartufi

Famosa per la produzione di **tartufi e di vino**, Ménerbes è un **quieto borgo di pietra** affacciato su vigneti e campi di papaveri dal fascino particolare, che ha ispirato artisti di ogni tempo, come **Pablo Picasso**. Gemellata con la città piemontese di Grinzane Cavour, nella piazza **dell'Orologio** ha un **Museo dedicato**, un'enoteca, un ristorante panoramico e un punto vendita.



*Il museo della lavanda*  
A pochi chilometri da Gordes, immerso in un bellissimo giardino mediterraneo di lavanda e ulivi, il **Museo della Lavanda** è ospitato in un casale provenzale in pietra, a custodia della raffinata arte della coltivazione di questa pianta. **Unico nel suo genere**, fu fondato nel 1991 da **Georges Lincélé**, profondo conoscitore della **lavanda fine**, e oggi è considerato un **luogo esclusivo di tutela della lavanda Made in Provenza**. Il museo ospita collezioni di **antichi attrezzi di raccolta**, **oggetti**, **fotografie** e **alambicchi per la distillazione dell'essenziale**. Un **percorso museale didattico** che trasforma la visita in un **intrigante viaggio olfattivo**, tra **degustazioni di tisane**, scoperte di **texture di profumazioni diverse** e **virtù salutari della vera lavanda della Provenza**.



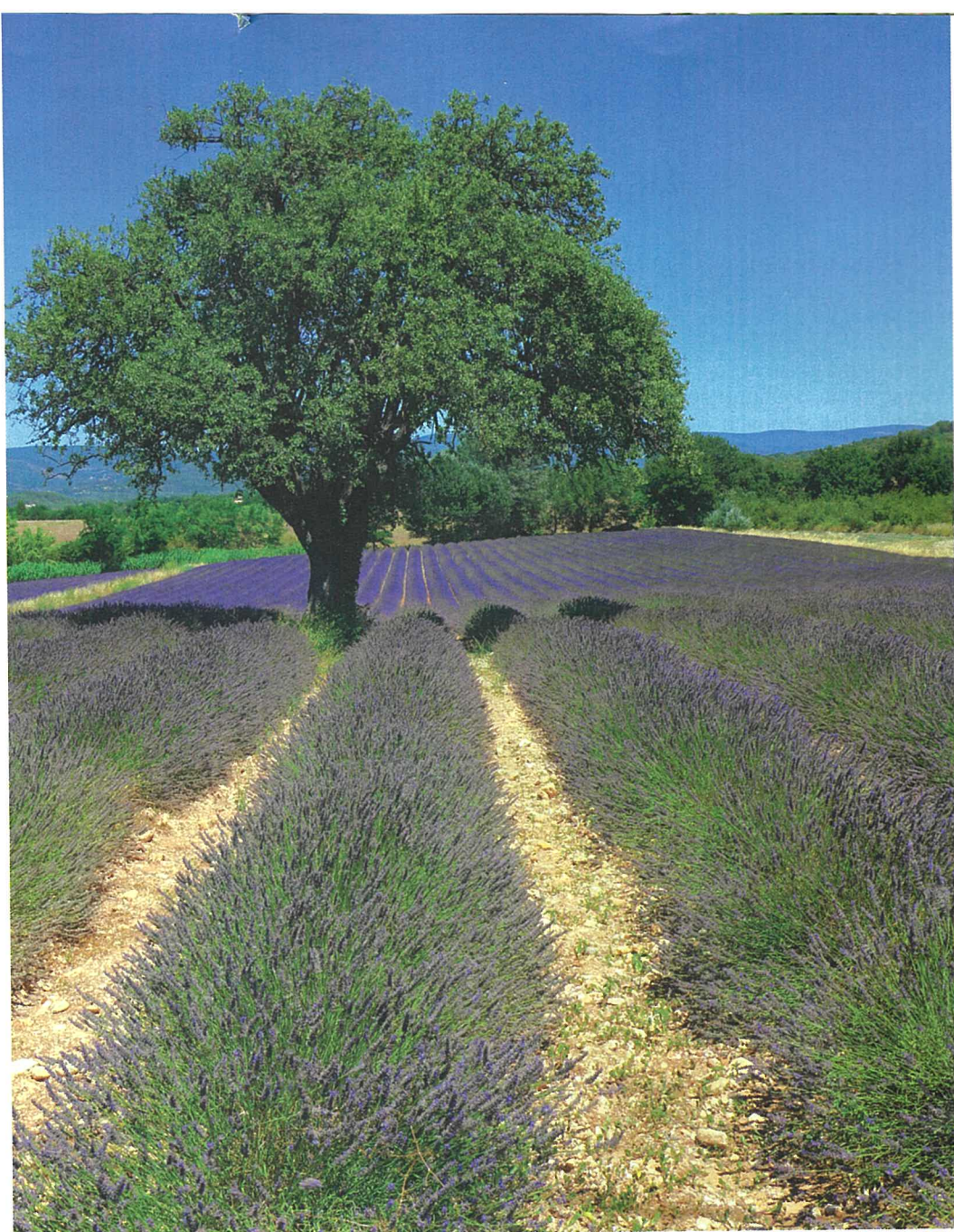
Panorama da Ménerbes



## Preparate l'olio alla lavanda

La lavanda può essere facilmente coltivata anche in casa, su balconi e terrazzi. Potete farla essiccare per preparare sacchetti di tulle con cui profumare armadi, cassetti e ambienti. Le sue proprietà sono moltissime e note da sempre: è apprezzata, infatti, anche nel campo dell'aromaterapia grazie alla presenza, tra l'altro, del linalolo, una sostanza calmante e rilassante che aiuta a favorire il riposo notturno, migliorandone la qualità. Inoltre l'olio essenziale di lavanda aiuta ad alleviare emicrania, mal di testa e tensioni muscolari: massaggiandone qualche goccia sulle tempie oppure sulle spalle si otterrà una notevole riduzione del dolore o delle contratture dei muscoli del collo. **Preparate perciò questo efficacissimo rimedio naturale, da tenere sempre a portata di mano.**

**Acquistate in erboristeria:**  
 ✓ olio vegetale di argan o di sesamo (100 ml)  
 ✓ olio essenziale di lavanda (bastano poche gocce)  
 Riempite una bottiglietta di vetro, preferibilmente scura e con la pipetta dosatrice, con l'olio di argan o un altro olio vegetale idoneo e aggiungete 5-7 gocce di olio essenziale di lavanda. Mescolate bene e poi applicate alcune gocce sul cuscino, sul polso e sul collo prima di andare a dormire, oppure su tempie e spalle per un relax immediato.



## Oppède le Vieux, patrimonio di biodiversità

**Alte torri di pietra e mura fortificate** sono il biglietto da visita di **Oppède Le Vieux**, tra i villaggi più selvaggi del Luberon, con un grazioso centro storico, **le rovine del Castello** e la **chiesa di Nôtre-Dame-d'Alidon** nella parte alta della vecchia Oppède, ancora ben conservato. Qui le **Jardins de Sainte Cécile** sono uno straordinario **patrimonio di biodiversità, con tre diversi "sentieri"** che si snodano attraverso **15 giardini** terrazzati che custodiscono ben **80 specie di piante**, alberi e arbusti **tipici** del Luberon.

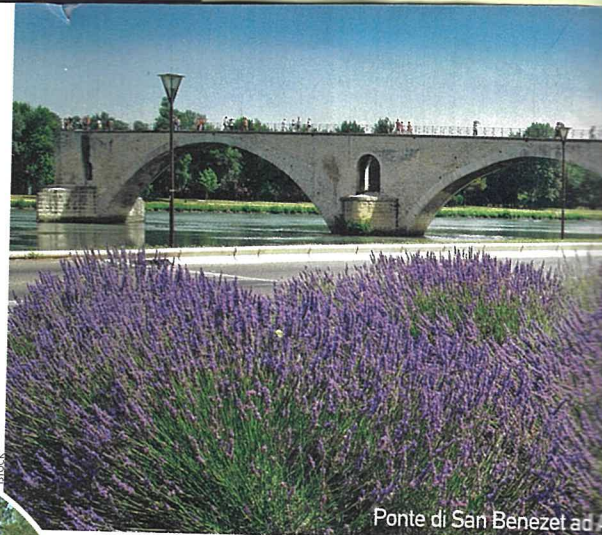
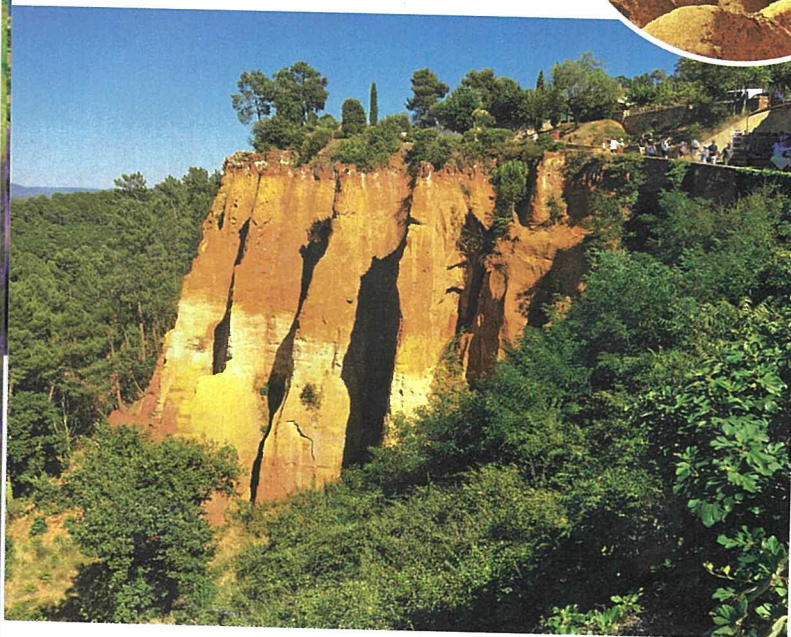
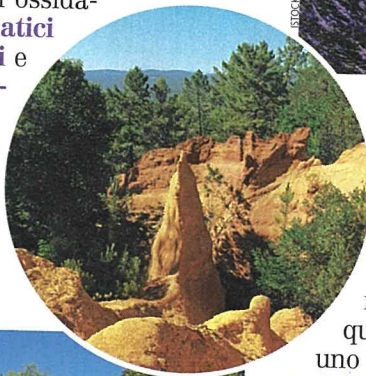


C. GUERBERG  
 Sentiero nei giardini di Santa Cecilia a Oppède le Vieux

## Roussillon, la collina dell'ocra

È chiamata "la collina dai mille colori". Roussillon, ai piedi del Mont de Vaucluse, è il borgo d'oro nel cuore del più grande giacimento di ocra del mondo.

Uno spettacolo della natura originato da sedimentazioni marine ricche di ferro che, nei millenni, si sono trasformate in glauconite, l'argilla marina da cui si estrae l'ocra, e che regalano straordinarie sfumature di colore a seconda dell'intensità e del grado di ossidazione. Una magia di contrasti cromatici che da sempre affascina viaggiatori e artisti di ogni tempo. Diversi sentieri dedicati, con tempi di percorrenza da 25 a 40 minuti, attraversano 25 chilometri di territorio, tra boschi di conifere, falesie e cave di ocra, una risorsa speciale da oltre due secoli condivisa con altri tre comuni: Gargas, Apt e Rustrel.



Ponte di San Bénézet ad

## Avignone, la città dei Papi

Capitale elettiva della Cristianità, Avignone non è solo una meravigliosa città a Sud della Francia sulla riva sinistra del fiume Rodano, ma una città di eccezionale importanza storica e culturale. La fama della città prende il via dal XIV secolo quando divenne residenza dei papi e si trasformò in uno dei più importanti centri europei del Rinascimento.

- Il Palazzo dei Papi è il più grande edificio gotico di Francia, costruito per volere di Giovanni XXII, tra il 1318 e il 1334, su uno sperone roccioso. Residenza e fortezza, si estende su una superficie di 15.000 metri quadrati, con dieci torri quadrate alte più di 50 metri, sale cerimoniali, chiostri, lussuosi appartamenti, cappelle, cappelle sontuose, quadri, arazzi e preziosi affreschi come la sala del Concistoro dipinta da Simone Martini.
- Nella parte più alta, la Basilica di Notre Dame des Doms è un gioiello architettonico di arte romanico-provenzale, in cui s'innalza la maestosa Madonna di piombo dorato. Dal 1981 è Patrimonio Unesco. Poco oltre, si trova il grande Palazzo dei Papi, con rigogliosi giardini, statue, laghetti e terrazze panoramiche da cui si gode il panorama del territorio sul fiume Rodano, costellato di ordinati filari di vigneti.
- Da qui si gode una vista impareggiabile sul famoso Ponte di Avignone del XII secolo, costruito per collegare le due sponde del Rodano. Monumento emblematico dell'architettura gotica, oggi conserva solo 4 delle 22 arcate originali costruite da una esondazione del Rodano nel 1680.

## Lourmarin, fulcro di arte e storia



Tranquillo e riservato, Lourmarin fu un importante nodo difensivo delle milizie romane, grazie alla sua posizione strategica nell'odierno Parco Regionale del Luberon. L'elegante viale principale è ricco di dimore storiche, caffè, locali d'artigianato, ristoranti e gallerie d'arte. Su tutto, il Castello medievale, restaurato a più riprese, da ultimo a opera di Robert Laurent Vibert, un letterato francese, grande appassionato d'arte che, alla sua morte, lo donò all'Accademia di Arti e Scienze di Aix-en-Provence, a condizione che perpetuasse la destinazione d'uso per giovani artisti.

di Robert Laurent Vibert, un letterato francese, grande appassionato d'arte che, alla sua morte, lo donò all'Accademia di Arti e Scienze di Aix-en-Provence, a condizione che perpetuasse la destinazione d'uso per giovani artisti.



Il Palazzo dei Papi

# Provenza da portare a casa

*Se volete acquistare in Provenza una o più piante da portare a casa, sappiate che la coltivazione in vaso dà ottimi risultati solo se riprodurrete le condizioni ambientali ideali.*

La posizione deve essere in pieno sole e in un **terreno ben drenato**, ottenuto mescolando 4 parti di terriccio per piante da fiori con 1 di sabbia, pietrisco o perlite, con bagnature regolari, meglio se senza sottovaso perché l'acqua non venga riassorbita.

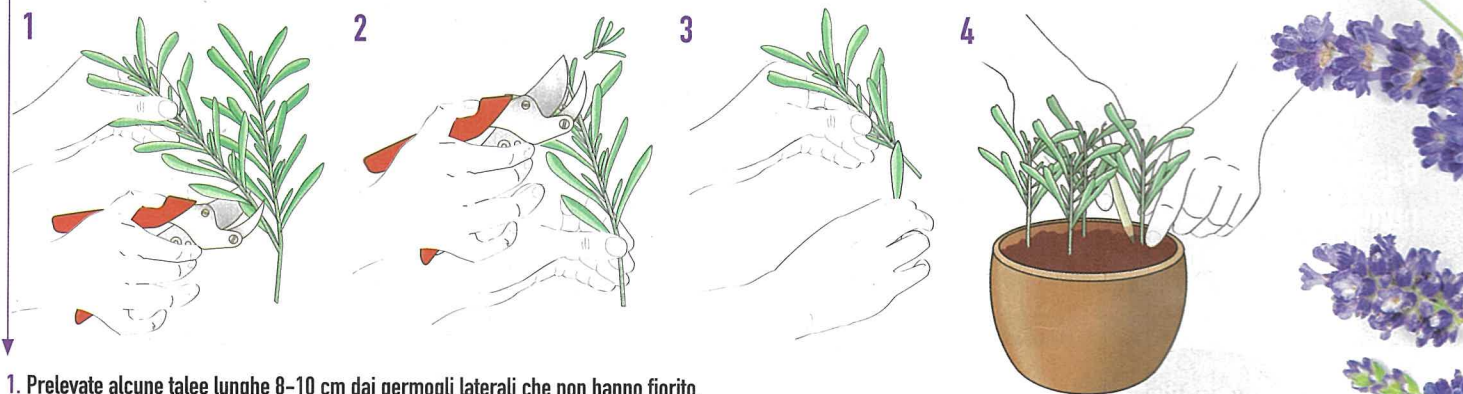
• **Al momento della raccolta** staccate anche il primo ciuffo di foglie.

Questa potatura vi consentirà di mantenere le piante compatte e ordinate.

• È preferibile **metterne a dimora una per vaso**, preferibilmente in vasi di coccio, per creare **un effetto a sfera molto decorativo** sia **sul balcone**, sia **sui davanzali**.



## Agosto è il mese per moltiplicare la pianta attraverso talea



1. Prelevate alcune talee lunghe 8-10 cm dai germogli laterali che non hanno fiorito.

2. Togliete le punte, tagliando a circa 10 cm dalla cima della talea.

3. Eliminate le foglie dalla metà inferiore della talea e immergete la base nell'ormone radicante.

4. Preparate vasetti di 10 cm di diametro riempiti con una miscela costituita da torba e sabbia in parti uguali. Collocate in ogni vasetto 4 talee e collocateli a mezz'ombra. Annaffiate non appena il terriccio si secca.

**È DOPO?** Mantenete il terriccio umido ma non fradicio. I vasi devono trascorrere l'autunno e l'inverno in un luogo protetto dove non vi sia rischio di gelate. In marzo o aprile, mettete le talee a dimora in vaso o in piena terra. Annaffiate in modo da mantenere il terriccio fresco affinché le radici si distribuiscano uniformemente.

## Anche in cucina

Potete utilizzare i fiori di lavanda anche per un originale impiego in cucina, come i buonissimi biscotti di pasta frolla che vi proponiamo:

### BISCOTTI ALLA LAVANDA

- 375 g di farina
- 150 g di burro a temperatura ambiente
- 4 tuorli
- 150 g di zucchero
- 1 cucchiaino di miele
- 1 pizzico di sale
- 3-4 cucchiari di fiori di lavanda secchi

Setacciate la farina, disponetela a fontana sul piano di lavoro, mettete al centro il burro morbido a pezzetti e lavorate con la punta delle dita fino a ottenere un composto granuloso. Aggiungete lo zucchero, i tuorli, 1 pizzico di sale, i fiori di lavanda e impastate rapidamente. Formate un panetto, avvolgetelo nella carta da forno e fatelo riposare in frigorifero per 30 minuti. Stendete poi l'impasto e, con i tagliabiscotti, ricavate i biscotti della forma desiderata, per esempio rotondi. Fateli cuocere a 180 °C sulla placca foderata con carta da forno per 20 minuti circa (in base al proprio forno). Sforinate i biscotti, lasciateli raffreddare e serviteli.



ISTOCK