

GELUK • GEZONDHEID • GENIETEN

evita

SEPTEMBER 2007 / EVITA + LIBELLE - € 4,50

**EEN KAT,
EEN HOND OF
EEN KIND?**

14 vragen om
te stellen
voor je je bindt

DEPRESSIE

Geen zwakte,
maar ziekte

DEZE EVITA IS ER OOK IN MINI FOR

**Stop een Teige
in je ta**

Een les
enthousiasme à
Winnie de Po

Nieuwe mo

Kies
beste bas

"Ik wil helemaal
geen seks. Ik
iets ander
bedenken m
mijn vrouw
**Kamagur
openhart**

HOEZO, RIMPPELS?

18 pag. DOSSIER
Het kan nu al, er
voorgoed 30 uitzien!

't is het seizoen!

de nieuwe appels en peren recepten

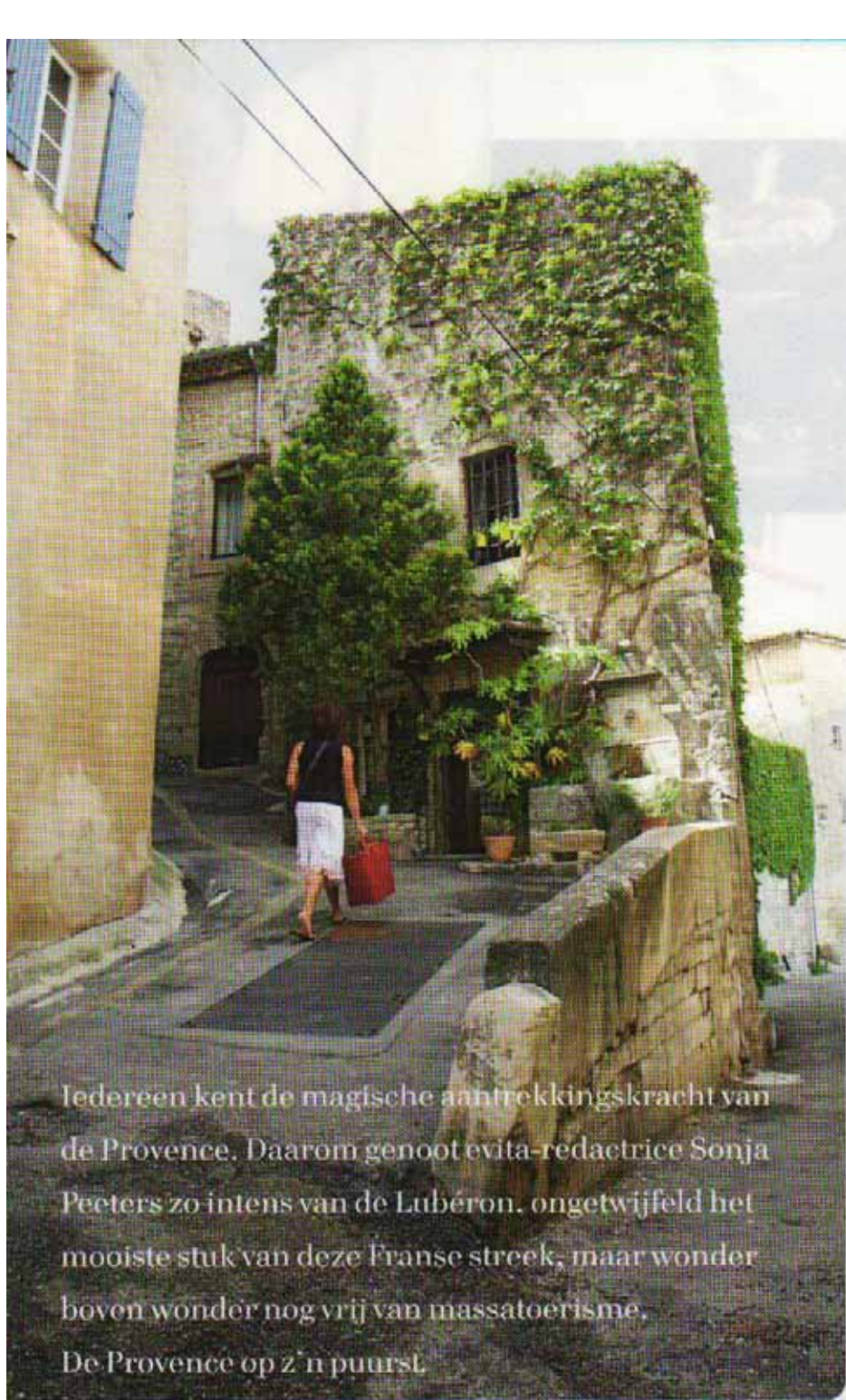




De Lubéron

Puur Provence

“Hoe is dit prachtige gebied zo lang onopgemerkt gebleven? Pas na de Tweede Wereldoorlog lieten vooral kunstenaars, zoals Albert Camus en de Vlaamse schilder Pol Mara, zich door de schoonheid van de streek inspireren”



Iedereen kent de magische aantrekkingskracht van de Provence. Daarom genoot evita-redactrice Sonja Peeters zo intens van de Lubéron, ongetwijfeld het mooiste stuk van deze Franse streek, maar wonder boven wonder nog vrij van massatoerisme.

De Provence op z'n puurst

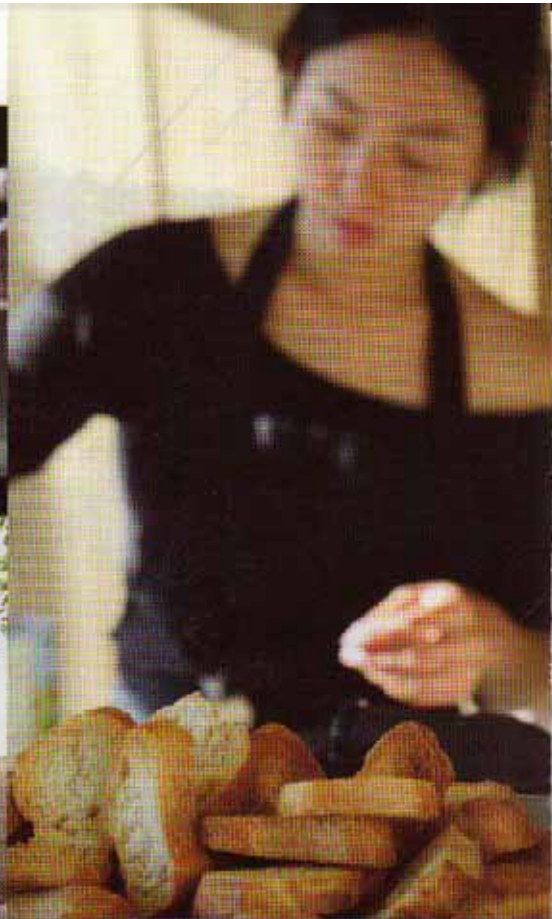
De Lubéron, gelegen in het hart van de Provence, strekt zich uit over een gebied van 165.000 hectare. De streek wordt gedomineerd door het indrukwekkende Lubéron-massief, een laatste stuiptrekking van de Alpen voordat ze in de Middellandse Zee verdwijnen. De bergketen loopt van Cavaillon oostwaarts naar Manosque, over een lengte van 65 kilometer, met de Moure-Nègre (1125 meter) als hoogste punt. De Lubéron heeft een wondermooi gevarieerd

landschap: hoge, dramatische plateaus wisselen af met zachte, glooiende heuvels, groene valleien en uitgestrekte cederbossen. Dit prachtige gebied is lange tijd onopgemerkt gebleven. Pas na de Tweede Wereldoorlog lieten vooral kunstenaars, waaronder Albert Camus en de Vlaamse schilder Pol Mara, zich door de schoonheid van de streek inspireren. Omwille van zijn rijke flora en fauna werd de Lubéron in 1977 tot beschermd natuurgebied uitgeroepen.

Maison Valvert, charmante chambre d'hôte

Na amper vier uur TGV'en (vanuit Rijsel) rijden we het station van Avignon binnen. Onze gastheer en -vrouw, Anton en Cathy, staan ons al op te wachten. We laten de drukte voor wat ze is en arriveren na een uurtje *cruisen* langs dieppaarse lavandelvelden en liefelijke dorpjes op het domein Maison Valvert, gelegen net buiten het dorpje Bonnieux. In de schaduw van het Lubéron-massief - verscholen tussen truffeleiken, olijfbomen, kerselaars en lavendelstruiken - is deze charmante chambre d'hôte onze vertrekbasis voor de komende dagen. Voor we echter op ontdekkingsstocht mogen gaan, biedt Anton ons in de schaduw van een statige palmboom een fris glaasje witte wijn aan en smullen we van Cathy's ▶

1. Ontbijt in Maison Valvert
2. De open keuken van Cathy
3. De markt van Bonnieux
4. De voorbereiding van de table d'hôte in M. Valvert



“Als we de trappen afdalen van de oude kerk, worden we plots bedwelmd door een heerlijke, intense geur. Het is vrijdagvoormiddag, marktdag in Bonnieux”





De Lubéron

befaamde citroentaart. Ondertussen vertelt onze gastheer enthousiast over de aantrekkingskracht van de Lubéron, over de ongekende rust die je hier vindt, over de smaken en geuren van de Provence en uiteraard over zijn liefde voor Maison Valvert. Drie jaar geleden besloot hij het natuurstenen Provençaalse huis en de 15 hectaren natuurpracht rondom te kopen. Omdat hij een drukke baan als zaakvoerder van een bouwbedrijf heeft, vroeg hij zijn goede vriendin Cathy om het gastenhuis uit te baten. Cathy twijfelde geen seconde en besloot haar avontuurlijke schoenen aan te trekken. Met veel oog voor detail toverde ze Valvert om tot een sfeervolle plek waar je je als gast meteen thuisvoelt. De zeven gastenkamers zijn smaakvol ingericht: van de lavendellezeep in de badkamer tot het auberginekleurig en hemelsblauw beddengoed, alles ademt een pure, Provençaalse sfeer uit. In de knusse relaxruimte met open haard is het 's avonds gezellig vertoeven. Tweemaal per week staat Cathy achter het fornuis van haar prachtige open keuken. Wie wil, schuift mee aan de grote tafel en geniet, onder een prachtige sterrenhemel, van een heerlijke *table d'hôte*. Het absolute pronkstuk van Maison Valvert is de recent gebouwde luxeboomhut voor twee personen, opgehangen vier meter boven de grond. Dankzij de grote raampartijen vooraan heb je een schitterend uitzicht op de Lubéronberg. Een unieke ervaring om hier een nacht met je geliefde door te brengen. Leuk detail: je ontbijt hijs je 's morgens via een houten huisje omhoog.

Gallo-Romeinse sfeer in Bonnieux

De eerste zonnestralen kleuren de flanken van de Lubéron zachtgeel tot dramatisch roze. Met ingehouden adem kijk ik naar dit magische schouwspel.

Een beter begin van de dag kan ik me niet voorstellen. Na een verfrissende duik in het zwembad en een stevig ontbijt trekken we onze stapschoenen aan en vertrekken richting Bonnieux. Dit pittoreske Gallo-Romeins dorpje ligt bovenop een heuveltop. Slechts weini toeristen hebben de weg naar Bonnieux gevonden, waardoor het dorp zijn authenticiteit heeft bewaard. Het is er heerlijk kuieren in een labyrint van kronkelende, smalle steegjes en langs schaduwrijke pleintjes. De gezellige caféterrassjes nodigen uit voor een pas of een frisgekoelde Lubéron rosé. Op 't hoogste punt en in de schaduw van eeuwenoude cederbomen pronkt *La vieille Eglise de Bonnieux*, gebouwd in de twaalfde eeuw. De kerk bereik je alleen via een stelde trap, maar eenmaal boven geniet je van een prachtig uitzicht over de vlakke en de dorpen Gout, Roussillon, Lacoste en de Mont Ventoux. Als we de trappen afdalen, worden we plots door een heerlijke, intense geur bedwelmd. Het is vrijdagvoormiddag, marktdag in Bonnieux. *Locals* brengen er hun koopwaar - eer overvloed aan zongerijpte groenten en fruit, verse kruiden, olijven, kaas en worst - met veel enthousiasme aan de man. Bereid je voor op onverwachte verleidingen, want hier raak je alleen met een mand vol lekkers weg.

Lourmarin, het dorp van Camus

We zetten koers richting Lourmarin, maar houden onderweg even halt in Lacoste. Dit kleine rotsdorpje, dat zo'r 408 inwoners telt, is vooral gekend om het kasteel van de beruchte Markies de Sade (1740-1814). Door het gerecht achtervolgd, onder meer voor verkrachting en het publiceren van erotische boeken, dook hij in 1771 in Lacoste in het kasteel van zijn familie onder. Vandaag is het domein eigendom van

modeontwerper Pierre Cardin, die het restaureert en er elke zomer een cultuurfestival organiseert.

Zo'n 9 kilometer verderop ligt Lourmarin. Na een bezoek aan dit dorp schreef Albert Camus: "Hier zou ik willen wonen, een huis vinden en me eindelijk een beetje settelen." Camus woonde er van 1958 tot aan zijn dood in 1960. Hij ligt op het plaatselijke kerkhofje begraven. Lourmarin, opgenomen in de lijst van de mooiste dorpen van Frankrijk, ligt verscholen in een dal, de Combe de Lourmarin, dat de Grand Lubéron van de Petit Lubéron scheidt. Hoewel het een vrij toeristische plek is, straalt het een heerlijke authenticiteit uit. Het magnifieke belfort, de prachtige fonteinen in verschillende stijlen, de protestantse tempel en de talrijke gerestaureerde huizen uit de renaissance laten niemand onberoerd.

In de gezellige, nauwe straatjes vind je het ene antiek- en kledingwinkeltje na het andere. Hou zeker halt bij *Coté Bastide* (3 rue du Grand Pré), een interieurwinkeltje verscholen in een prachtig pand. Niet goedkoop, maar gewoon kijken mag ook.

Net buiten het dorp en hoog op een heuvel staat het imposante kasteel van

Lourmarin, bijgenaamd *de kleine villa Médicis van de Provence*. Het is het oudste renaissancekasteel van Frankrijk en ondertussen een indrukwekkend decor voor concerten, tentoonstellingen en conferenties. De trap van de zeshoekige toren leidt je naar een platform vanwaar je een prachtig uitzicht over het dal hebt.

Geitencharmés in Sivergues

Het hol van Pluto noemt Anton deze plek. Met amper dertig inwoners is Sivergues een van de kleinste dorpen van de Lubéron. Gelegen aan het einde van een doodlopende weg, nodigt het bijna enkel verdwaalde toeristen uit om halt houden. Toch is een bezoekje zeker de moeite waard, al was het maar om kennis te maken met de charmante Italiaanse geitenboer Gianni, die hier dertig jaar geleden vanuit Sardinië neerstreek. Samen met zijn vrouw Ingrid runt hij er een geitenboerderij annex herberg, *Le Castelas*. De eeuwenoude, stenen boerderij ligt verzonken in de flank van een groene heuvelrug, omgeven door dichte bossen. Het uitzicht is ronduit magnifiek. Als we het erf oprijden, staat



Gianni ons op te wachten. Een kudde bruine geiten graast onverstoord verder. Een koppel zwarte zwijnen en hun biggen knorren ons welkom. Gianni nodigt ons uit om aan de lange, houten gastentafel plaats te nemen. Onder een schitterende, blauwe hemel laat hij ons proeven van zijn eigengemaakte geitenkazen. Met een eenvoudige sla, een stuk Frans brood en een glas wijn erbij genieten we van een waar godenmaal. Dit is leven als God in Frankrijk. Als afsluiter verrast Gianni ons met een muzikaal dessert: stampvoetend speelt hij een ritmisch melodietje op zijn mondharp. De sfeer kan niet meer stuk.

De avond valt over *Maison Valvert*. Met een *farigoule*, een plaatselijke drank op basis van tijn, kijken we nog een laatste keer naar de dieprode zon die langzaam achter de Lubéron verdwijnt. Drie dagen is te kort om deze streek volledig uit te benen, maar voldoende om compleet onder de indruk weer huiswaarts te keren.

“Als afsluiter van het godenmaal verrast geitenboer Gianni ons met een muzikaal dessert: stampvoetend speelt hij een ritmisch melodietje op zijn mondharp. De sfeer kan niet meer stuk”

Lubéron praktisch

- evita reisde naar de Lubéron per TGV. Vanuit Brussel zijn er per dag meerdere verbindingen naar Avignon. Meer info vind je op www.nmbs.be.
- We logeerden in de chambre d'hôte Maison Valvert, gelegen even buiten Bonnieux. Je kunt er kamers reserveren vanaf € 150 (tussen-seizoen) of € 165 (hoogseizoen). Voor de boomhut met airconditioning betaal je € 250 per nacht. Info: Maison Valvert, Route de Marseille, F-84480 Bonnieux, www.maisonvalvert.com, tel. 0033 (0)490 75 61 71 en (0)472 27 75 75.

Ook niet te missen

- Wil je **in stijl dineren**, reserveer dan een tafeltje in restaurant Bastide de Capelongue. Hier kookt chef Édouard Loubet, een van de beste koks van Frankrijk. Menu's van € 59 tot € 125. Bastide de Capelongue, Les Claparèdes, 0033 (0)490 75 89 78, www.capelongue.com, contact@capelongue.com.
- De mooiste plekjes van de Lubéron ontdek je **te voet of per fiets**. Met maar liefst 4000 kilometer wandelwegen is het een paradijs voor elke wandelliefhebber. Door het Parc Régional loopt een fietsroute van ongeveer 200 kilometer, uitgestippeld via rustige weggetjes.
- Het **cederbos in Bonnieux** bevindt zich op het plateau van de Petit Lubéron en strekt zich uit over 250 hectare. Via wandel- en fietspaden kun je het bos doorkruisen en genieten van de natuurpracht.
- De **combe de Lourmarin, de enige natuurlijke doorgang door het Lubéronmassief**, verdeelt het gebergte in twee delen. De **Kleine Lubéron** met zijn hoogvlaktes en ravijnen en De **Grote Lubéron** met zijn massieve en glooiende hellingen.



1. De charmante Italiaanse geitenboer Gianni
2. De luxeboomhut van Maison Valvert
3. De boerderij van Gianni
4. Geitenkaas uit Sivergues

