

PROVENCE GENUINA HJÄRTA PÅ 5 DAGAR

Le Var är ett av Frankrikes mest populära departement i regionen Provence i sydöstra Frankrike, inte minst tack vare sin närhet till den glamorösa franska Rivieran och städer som Nice och St. Tropez. Här finns också otaliga gömda skatter såsom charmiga medeltida byar, frodiga vingårdar och orörda naturreservat som väntar på att utforskas och som erbjuder en autentisk provensalsk upplevelse, långt bortom de vanliga turiststråken. Le Var är ett perfekt resmål för den som vill upptäcka det äkta Provence och dess mindre kända, men minst lika fascinerande, skatter. Här är mina utvalda pärlor från mina 5 dagar i regionen. ▶

TEXT: INGELA NILSSON FOTO: PRESSBILDER



DAG 1: TERRE BLANCHE – EN OAS FÖR DEN AKTIVA FAMILJEN ELLER GOLFÄLSKANDE AFFÄRSRESENÄREN

Efter en bilresa på endast 30 minuter från Nice anländer vi till Terre Blanche, ett golf- och spa-resort som känns som en liten provensalsk by, ungefär lika stor som Monaco. Denna fridfulla oas, omgiven av böljande landskap med gångstigar kantade av väldoftande rosmarin och lavendel, erbjuder något för alla. För dig som älskar golf finns här två av Europas bästa mästerskapsbanor, Le Riou och Le Château. Resorten stoltserar även med en 40x15 meter lång infinitypool och ett spa där du kan sakta ner tempot, släppa stressen och återfå kontakten med dina renaste intentioner.



DAG 2: SOLUPPGÅNG TILL ROSÉGULD – EN DAG AV PROVENSALSK MAGI



Efter att ha njutit av soluppgången från balkongen i min svit och ätit en spröd och smörig croissant från resortens eget bageri, åker vi vidare med buss till Seillans, en av de nio bergsbyarna med en utsikt som sträcker sig från frodiga dalar och olivlundar till de glittrande blå nyanserna av Medelhavet i fjärran. En panoramavy som fångar det bästa av Provence i ett enda ögonkast.

En kort bilresa bort hittar vi Maitre Savonitto, en liten tvålfabrik där dofterna av lavendel, timjan och rosmarin förför dina sinnen. Vi möter Frédéric och Karine Brunel-Acquaviva, ett par som lämnade storstadslivet i Dubai och New York för att följa sin passion för hantverk. Vi får följa med på den spännande tillverkningsprocessen från råvara till färdig tvål och får med oss en påse med handgjorda väldoftande tvålar hem till nära och kära. Under lunchen vid Maison du Lac, där den spegelblanka vattenytan reflekterar de omgivande bergen, fantiserar jag om att en dag

återvända för att vandra mellan de pittoreska byarna, dricka vin på vingårdarna och bo på något charmigt bed and breakfast fjärran från alla plikter.

Vi lämnar bergen och tar oss ner till Port Grimaud, där vi möter Sonia Ferchaud från Beyond the Wines, en passionerad sommelier och expert på regionens viner. Vi kliver ombord på en traditionell fiskebåt, kallad "Pointu," för en privat kryssning. Under färden längs den förtrollande kustlinjen mellan Port Grimaud och Saint-Tropez njuter vi av storslagna vyer. Vi avsmakar några av Provence finaste roséviner, det berömda "rosa guld", och får även njuta av fantastiska desserter, som passade perfekt med Sonias utvalda viner. Jag rekommenderar varmt denna aktivitet. Med kaptenens och Sonias expertis blir detta en minnesvärd upplevelse för alla sinnen, som fångar essensen av denna unika region.

Kvällen avslutas med en middag inspirerad av Medelhavet på Hotel l'Orangerie, ett före detta kloster från början av 1900-talet, endast några minuter från Saint-Tropez. Hotellet ligger i en trädkantad park och erbjuder fridfullt boende, en uppvärmd utomhuspool och panoramautsikt över havet.



DAG 3: FRÅN MARKNAD TILL MATLAGNINGSKURS I DET FRANSKA KÖKET

Vi startar dagen med att utforska Sanary-sur-Mer, en pittoresk kuststad känd för sin livliga utomhusmarknad. Här trängs färgstarka frukter och grönsaker med lokalt producerade ostar och charkuterier. Det är svårt att motstå frestelsen att stanna till och smaka på de lokala delikatesserna. Efter en trevlig lunch på Sana Beach Restaurant, precis vid havet, fortsätter vi till Le Castellet, en historisk pärla där medeltida charm smälter samman med provensalska traditioner.

Trots att jag inte är den mest erfarna i köket, blev matlagningskursen på La Bastide des Saveurs, ledd av stjärnkocken Jean-François Bérard, en inspirerande upplevelse. Efter att ha lärt oss att skapa vår egen tapenade och andra provensalska delikatesser, fick vi njuta av våra ansträngningar i den idylliska trädgården, omgiven av vinrankor och olivträd. Livet blir inte så mycket bättre än så här.

Kvällen och natten spenderades på Hostellerie Berard & Spa, som drivs av samma familj som äger La Bastide des Saveurs och leds av samma skickliga händer. Här avslutade vi dagen med en gourmetmiddag i hotellets restaurang, där varje rätt förde oss djupare in i Provence rika kulinariska traditioner.



DAG 4: KÄRLEK TILL ÖRTER, SPRITSORTER OCH LOKAL MAT

Truc & Co, ledd av Elodie Truc, är en örtfarm med djupa rötter i Provence, där passionen för smak och kvalitet har gått i arv sedan 1919. Här skördas ekologiska örter som timjan, rosmarin och lavendel med samma omsorg och kärlek som familjen Truc har gett sina produkter i över ett sekel. Missa inte ett besök i den charmiga butiken på gården. Här kan du köpa de nyskördade örterna och ta med dig en bit av Provence hem som en perfekt påminnelse om denna genuina plats.

Efter att ha upplevt Elodies Trucs omsorg om ekologiska örter, fortsätter vi till destilleriet Sentema i Correns, en by känd för sin ekologiska hållning. Här har en passionerad kvinna skapat något alldeles unikt – ett destilleri där varje spritsort framställs med kärlek och precision, från lokala och ekologiska råvaror. Varje flaska bär med sig en bit av hennes vision och berättelsen om detta vackra hörn av Provence.

Medan dofterna från destilleriet ännu fyller våra sinnen, beger vi oss vidare till Le Bistrot Ecole i byn Esparron, som drivs av två entreprenörer som förverkligat sin dröm - en charmig restaurang inrymd i en gammal byskola. De bjuder på en genuin smakupplevelse omgiven av byns varma atmosfär.

Dagen avslutas med att vi anländer till Cotignac och checkar in på Lou Calen, ett unikt hotell omgiven av grönska och med en rik historia. Hotellet erbjuder 34 charmiga rum, tre pooler och en Michelin-stjärna belönad restaurang. Här kan vi koppla av och njuta av den provensalska idyllen, omgiven av lyx och romantik – den perfekta avslutningen på en dag fylld av smakupplevelser och äventyr. Det förvånar mig inte att flertalet kända världsartister har besökt hotellet. ▶



DAG 5: ROQUEBRUNE – EN PILGRIMSFÄRD TILL SKYARNA

På vår sista dag utforskar vi Cotignac vidare. Med sina mysiga gator, färgglada fasader och charmiga caféer och restauranger, skulle vi gärna stanna längre och njuta av denna själfulla by. Men vårt nästa äventyr väntar, så vi beger oss vidare till Roquebrune, känt för sina dramatiska klippformationer och den hisnande utsikten som väntar dem som vågar sig upp till toppen. Vandrigen är krävande, men utsikten från toppen är värd varje steg. De tre korsen på toppen, placerade där med helikopter, markerar slutet på en pilgrimsfärd som många har gjort före dig. För den som vill fortsätta äventyret, finns också möjligheten att ta en kajaktur från Roquebrune till havet – en perfekt avslutning på en dag fylld av intryck.

Jag reflekterar över de många fantastiska upplevelsorna och ser fram emot att återvända till Le Var, ett departement som har fångat mitt hjärta och där fler små äventyr väntar bortom St. Tropez och Nice. Jag upplever Le Var som det genuint franska där både landsbygd och det sofistikerade och glamorösa Frankrike möts i en superb mix. Je veux juste plus - Jag vill bara ha mer! ■

