



HØJSKOLE I PROVENCE

PÅ AUBERGE DES SEGUINS

- Intense landskaber i Provence
- Auberge des Seguins og det originale provencalske køkken
- Vandreture i Luberonbjergene
- Besøg hos lokal vinbonde
- Besøg i små og større byer Sivergue, Bonnieux og Apt
- Besøg på lokalt marked
- Autentisk provençalsk mad
- Arrangementer og foredrag om Provence' historie, kultur og gastronomiske specialiteter som trøfler.

TAG MED PÅ HØJSKOLE MIDT I DET RIGTIGE PROVENCE

På denne højskolerejse tager vi til Luberon bjergene og nyder det lune vejr, den smukke natur og de smukke landskaber. Vi bliver klogere på Provence, kulturen, det provençalske køkken og historien.

OBS: Max. 24 pladser per afgang

AFGANGE

21. – 27. september og 5. – 11. oktober 2025 med rejseledere Torsten Granov, cand.mag. og direktør, Jesper Tang, mag.art.

PRISER

15.445 kr.

Depositum: 2.500 kr.

KORT DAGSPROGRAM

Provence´ farver og dufte, stilheden, den lune luft, den gode provençalske mad og vinen. Vandreturene i de smukke bjerge besøg på markeder og i landsbyer er ren terapi.

Dag 1: Afrejse Kastrup eller Billund (afrejse fra Billund +kr. 1.000), ankomst Marseille. Indkvartering på Auberge des Seguins

Dag 2: Marked i Cadenet. Vandretur i landskab med krydderurter. Landsbyen Buoux.

Dag 3: Fort de Buoux Besøg i Apt. Besøg hos vinbonde.

Dag 4: Vandreture i Luberonbjergene. Landsbyen Sivergue, toppen af Luberonbjergene Foredrag. Det provençalske køkken og trøfler. Der serveres en ret med trøfler til aftensmaden.

Dag 5: Vandretur eller køretur til Bonnieux. Foredrag om Provençalsk natur og kultur og om at bo i Provence

Dag 6: Tilbud om udflugt i nærområdet enten kørende eller gående. Og/eller udflugt til byen Aix-en-Provence.

Dag 7: Inden vi kører i lufthavnen besøger vi det store ugentlige marked i Apt. Over middag kører vi i lufthavnen og flyver tilbage til Kastrup eller Billund

Vi besøger en vinbonde, et lokalt marked, små landsbyer og meget mere. Der er også tilbud om kortere eller længere gåture, nogle i bjergene.

Under opholdet, der ledes af mag.art Jesper Tang og Cand.mag Torsten Granov vil der bl. a. være foredrag om Provences natur, kultur og historie, det provençalske køkken og om trøfler med smagsprøve.

Opholdet finder sted på Auberge des Seguins, der ligger midt i Luberon bjergene. Stedet er kendt for sit gode og ægte provençalske køkken. Auberge des Seguins ligger for enden af vejen, midt i bjergene nedenfor en klippevæg, det er et helt fantastisk sted. Vi bor på værelser indrettet i den tidligere gårds mange små og større bygninger, alle værelser har bad og toilet. Der er også en pool, hvor man kan tage sig en dukkert.

Har man ikke lyst til at deltage i alle aktiviteter er der rig lejlighed til at slappe af på stedet, læse eller gå sine egne små ture i omegnen.

UDFØRLIG REJSEBESKRIVELSE

DAG 1: AFREJSE KASTRUP ELLER BILLUND, ANKOMST MARSEILLE. INDKVARTERING PÅ AUBERGE DES SEGUINS.

Afrejse fra Kastrup eller Billund, ankomst Marseille og transfer til Auberge des Seguins. Introduktion og velkomstmiddag.

DAG 2 : MARKED I CADENET. VANDRETUR I LANDSKAB MED KRYDDERURTER. LANDSBYEN BUOUX.

Vi begynder med morgensang og tager derefter til markedet i byen Cadenet, et typisk lokalt marked, hvor de lokale mødes og handler og hvor der ikke findes mange turister. Vi tager tilbage til Auberge des Seguins og spiser frokost. Om eftermiddagen går vi en tur op til landsbyen Buoux, gennem smukke landskaber med duftende krydderurter.

Vi passerer også marker med plantede trøffelege og høstede lavendelmarker. Sidst på eftermiddagen fortæller Jesper Tang og Torsten Granov om Provence. Historie, kultur og dagligdag.

DAG 3: BESØG FORT DE BUOUX OG I APT OG HOS EN LOKAL VINBONDE.

Efter morgensang går vi til det nærliggende Fort de Buoux en borg fra middelalderen, men med spor fra både stenalder, bronzealder og fra romernes aktiviteter i området. Den imponerende borgen ligger på saltvejen fra Middelhavet til Alperne. Om eftermiddagen kører vi til den nærliggende by Apt, ser på byen, forretningerne, besøger kirken og evt. museet, drikker en kop kaffe og sidder på en café og betragter livet. Herefter kører vi til en lokal vinbonde, hvor vi smager hans vin, ser på produktionen og får muligvis et indblik i vinproduktionen. Vi hører også, hvordan familien er skyld i at nogle af verdenslitteraturens store værker eksisterer.

DAG 4: TOPPEN AF LUBERONBJERGENE. AFSLAPNING VED POOLEN. EN FORTÆLLING OM TRØFLER.

Vi har ofte hørt, at de mange aktiviteter gør, at nogle deltagerne synes, at de ikke får tilstrækkelig mulighed for at slappe af i de tillokkende omgivelser på Auberge des Seguins.

Vi har på denne dag forskellige tilbud enten med eller uden guider. F. eks. en gåtur op gennem Aigebrun flodens dal, hvor Auberge des Seguins ligger, en vandretur til toppen af Luberon bjergene (ca. 6 timer, incl. medbragt frokost), afslapning ved poolen. Hvis man har lyst til ture på egen hånd kan man få frokost med.

Som optakt til aftenens middag, hvor der serveres en ret med trøfler, giver Torsten Granov og Jesper Tang en introduktion til det provencalske køkken og dets vigtigste ingredienser og til de krydderurter, der udgør en del af hemmeligheden bag velsmagen. Auberge des Seguins ligger midt i et af Frankrigs bedste trøffelområder. Torsten Granov har skrevet en bog om trøfler, og på den baggrund vil han fortælle om trøflen, om voksesteder, mysterier og dens anvendelse i gastronomien.

DAG 5: VANDRETUR TIL BONNIEUX

Tur gennem det smukke landskab til landsbyen den nærliggende by Bonnieux. Man kan blive kørt eller man kan vandre til Bonnieux, der er en lille by, der stammer fra middelalderen, og har bevaret sine smalle gader og hyggelige caféer. Byen tilhørte engang paven i Avignon. Man kan vælge at blive kørt tilbage til Auberge des Seguins, eller man kan gå tilbage.

Om eftermiddagen er der ikke noget program, men for de, der ønsker at handle i et stort lokalt supermarked arrangerer vi en tur derind. Sidst på dagen fortæller Jesper Tang og Torsten Granov om provençalsk litteratur og kultur.

DAG 6: TILBUD: VANDRETURE, UDFLUGTER ELLER EN TUR TIL BYEN AIX-EN-PROVENCE

Sidste dags tilbudet er vandreture på egen hånd eller sammen med rejselederne. Indsamling af krydderurter. Små eller større udflugter f. eks. til Aix-en-Provence.

Afslutningsmiddag på Auberge des Seguins

DAG 7: AFREJSE FRA AUBERGE DES SEGUINS. MARKED I APT. TRANSFER TIL LUFTHAVNEN

Inden vi kører til lufthavnen besøger vi det store lørdagsmarked i Apt, og der er mulighed for at foretage de sidste indkøb. Hjemrejse til Kastrup og Billund

I PRISEN ER INKLUDERET

- Flyrejse fra Kastrup eller Billund (+ kr. 1.000) til Marseille retur.
- Transfers til og fra Auberge des Seguins.
- 6 nætter på Auberge des Seguins i værelser med bad og toilet.
- Helpension, dvs. morgenmad, frokost og aftensmad alle dage på Auberge des Seguins. Nogle frokoster vil vi spise i det grønne i omegnen.
- Alle de i programmet nævnte udflugter og besøg.
- Alle skatter, gebyrer og afgifter.
- Danske ekspertrejseledere.

Tilkøbsmuligheder:

- Enkeltværelse: kr. 3.000,-

VIL DU VIDE MERE OM PROVENCE?

LÆS MED HER.

AUBERGE DES SEGUINS

Auberge des Seguins er en gammel Provencalsk gård, hvis ældste dele stammer fra 1500 tallet. Der er bygget og bygget om indtil i dag.

I bygningerne er der i dag indrettet værelser. Alle de værelser, hvor vi bor har eget bad og toilet. Værelserne er spartanske, men meget karakteristiske, rene og pæne og meget forskellige i størrelse. Langt de fleste af vore deltagere har været meget begejstrede for både værelserne og stedet.

Morgenmad spises i "Buvetten" hvor der er en buffet med juice, cornflakes ell. Lig., brød, smør, honning, marmelade, kaffe og te. Man kan enten spise den indendørs eller tage bakken med ud på terrassen, hvor der er udsigt til engen og bjergene.

I løbet af dagen kan man købe kaffe, te, is vin, øl m.v. her.

Frokost spises, hvis vi er på auberg'et i restauranten, som regel udenfor på terrassen. Frokosten består typisk af en let ret, ost og/eller frugt

Aftensmad er en 3-4 retters middag med forret, hovedret, salat og /eller ost og/eller frugt. Hvis vejret er til det spises aftensmaden på restaurantens terrassen, ellers indendørs i restauranten.

HVAD SPISER VI PÅ AUBERGE DES SEGUINS?

Køkkenet på Auberge des Seguins serverer originalt provençalsk mad. Autentiske lokale, velsmagende rettet.

Mange af opskrifterne stammer fra landsbyen Buoux kogekone, der videreførte en århundredgammel tradition for mad lavet på de råvarer, som bønderne havde til rådighed fra deres egen produktion. I dag produceres råvarerne ikke på stedet, men mange af retterne fremstilles helt fra bunden, og med den tid, der medgår ofte forberedes de dag i forvejen.

Du kan læse meget mere om Auberge des Seguins historie, opskrifterne og omgivelserne i bogen. ""Provence historier og opskrifter fra Auberge des Seguins""

VIN TIL MADEN

Den typiske vin fra området er rosé. Der produceres lokalt gode, lette, rosé vine og de passer godt til det lokale køkken, eller til en aperitif på terrassen.

Vi besøger under opholdet en vinbonde i det nærliggende Ventoux distrikt, han producerer gode, drikkeklare rosé vine, men også gode røde vine, som vi smager under besøget. Både hans rosé og røde vine kan fås på Auberge des Seguins.

Der produceres også andre vine i området Luberon, vine, og vine fra det store sud-Rhone vindistrikt, der er delt op i mindre distrikter som, Chateau-neuf-du-Pape, Vacqueras, Lirac, Rasteau og mange, mange flere. Nogle af disse vine er også på kortet på stedet. Men der findes også en god lokal produceret vin som serveres i karaffer til en beskedent pris.