



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
- Udflugt til den store Cezanne udstilling i Aix-en-Provence
- 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

27. september – 3. oktober 2026 med rejseleder Torsten Granov, cand.mag. og direktør

PRISER

15.985 kr.

Depositum: 3.000 kr.

KORT DAGSPROGRAM

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

Dag 1: Afrejse fra Kastrup eller Billund, ankomst Marseille. Indkvartering på Auberge des Seguins.

Dag 2: Vandretur i landskabet med krydderurter. Landsbyen Buoux.

Dag 3: Til marked i Cucuron. Besøg hos en lokal vinbonde om aftenen med trøfler.

Dag 4: Fort de Buoux. Afslapning ved poolen. En fortælling om trøfler.

Dag 5: Vandretur til Bonnieux. Afslapning ved poolen og provencalsk sprog og kultur.

Dag 6: Dagens tilbud – vandreture på egen hånd eller en tur til byen Aix-en-Provence.

Dag 7: Afrejse fra Auberge des Seguins. Marked i Apt. Transfer til lufthavnen.

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 til Auberge des Seguins, stedet, omegnen og værelserne og mulighederne. Aperitif og velkomstmiddag.

DAG 2 : VANDRETUR I LANDSKABET MED KRYDDERURTER. LANDSBYEN BUOUX.

Vi begynder med morgensang og derefter er der introduktion til Provence og stedets historie. Bygningerne og landskabet fortæller en del og vi kommer tæt på de mennesker og det forhold de levede under gennem århundreder, hvor udkommet var småt og tørke og sult var hyppige gæster. Men vi får også historien om, hvordan den fattige gård fra 1960 og til i dag har udviklet sig til en af områdets mest efterspurgte kroer, hvor folk kommer igen og igen på grund af den hyggelige, autentiske stemning og den gode mad. Det er en fortælling om Provence, kultur, sprog og dagligdag.

Om eftermiddagen går vi en tur op til landsbyen Buoux. Vi går gennem smukke landskaber med duftende krydderurter. Vi passerer også marker med plantede trøffelege og høstede lavendelmærker. Og Torsten Granov introducerer deltagerne for trøflens voksesteder og svampen, der vokser under jorden og først se dagens lys, når den skal spises.

DAG 3: TIL MARKED I CUCURON. BESØG HOS EN LOKAL VINBONDE OG EN AFTEN OM OG MED TRØFLER.

Vi begynder med morgensang og tager derefter til markedet i byen Cucuron, et typisk lokalt marked, hvor de lokale mødes og handler, men hvor også turister kommer. Byen

er hyggelig og der er meget at se på, og her kan man sidde på en café og nyde den provençalske stemning.

Vi tager tilbage til Auberge des Seguins og spiser frokost.

Om eftermiddagen 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.

Auberge des Seguins ligger midt i et af Frankrigs bedste trøffelområder. Torsten Granov har skrevet bogen "En bog om trøfler", og på den baggrund vil han fortælle om trøflen, om voksesteder, mysterier og dens anvendelse i gastronomien.

Inden aftenens menu, hvor en af retterne er med trøfler, fortæller Torsten Granov. Der findes i Frankrig mere end 10 sorter af trøfler, de er stort set alle sammen sorte og de er modne om vinteren. De ligner hinanden, men har meget forskellig gastronomisk værdi fra absolut ingenting til en af fransk gastronomis mest værdsatte ingredienser.

Priserne varierer også fra ingenting til op til 10.000 kr. pr. kilo på markedet. Den vi skal smage er den bedste med den højeste pris og bedste og kraftigste aroma. Perigord trøflen med det latinske navn tuber melanosporum. Trøfler skal, når de handles enten en gros eller i forretninger på dåse eller i olie, benævnes med det latinske navn. Så undgår man svindlerne, der sælger en ringe kvalitet med betegnelsen "sorte vintertrøfler".

DAG 4: FORT DE BUOUX. 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 tillukkende omgivelser på Auberge des Seguins.

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 borg ligger på saltvejen fra Middelhavet til Alperne. Men opstigningen kan være lidt vanskelig, så der er andre muligheder.

Vi har 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 vandreture i omegnen på egen hånd kan man få frokost med.

Som optakt til aftenens middag, hvor der serveres en ret med trøfler, giver Torsten Granov en introduktion til det provençalske køkken og dets vigtigste ingredienser og til de krydderurter, der udgør en del af hemmeligheden bag velsmagen.

DAG 5: VANDRETUR TIL BONNIEUX AFSLAPNING VED POOLEN OG PROVENÇALSK SPROG OG KULTUR

En vandretur ad Aigebrunflodens dal gennem det smukke landskab til den nærliggende landsby 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 inden aftenmaden fortæller Torsten Granov om provençalsk litteratur og kultur.

På Auberge des Seguin findes biblioteket, der er opkaldt efter den tidligere ejer Pierre Pessemesse. Her findes en stor samling af bøger på provençalsk eller om provençalsk kultur og sprog. Det er et center, hvor interesserede i sproget og kulturen kan komme og studere bøger, som kun findes i få eksemplarer.

Det er også her et af de få steder i verden, hvor provençalsk sprog tales som dagligsprog.

DAG 6: DAGENS TILBUD – VANDRETURE PÅ EGEN HÅND, ELLER EN TUR TIL BYEN AIX-EN-PROVENCE

Sidstedags tilbuddet er vandreture på egen hånd eller et besøg i byen Aix-en-Provence her er mulighed for indkøb og besøge byens attraktioner

Afslutningsmiddag på Auberge des Seguins.

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

Inden vi kører til lufthavnen i Marseille besøger vi det store lørdagsmarked i byen 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.
- Udflugt til den store Aix-en-Provence og besøg i byen og på den store Cezanne-udstilling
- Alle de i programmet nævnte udflugter og besøg.
- Alle skatter, gebyrer og afgifter.
- Danske ekspertrejeledere.

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 karafler til en beskedent pris.