

# FRANKREICHS FASZINIERENDE FJORDE

Im Süden Frankreichs, an der Küste zwischen Cassis und Marseille, erstreckt sich der Nationalpark Calanques. Weiße Felsenklippen ragen aus dem türkisblauen Meer und formen einzigartige Fjorde. Neben der faszinierenden Natur gibt es dort auch ausgezeichnete Restaurants, die klassische provenzalische Gerichte servieren.

TEXT ILSE FISCHER

**H**inter Calleslongue die Buchten von Sormiou, Morgiou, Sugiton, En-Vau. Wahre Wunder, wie man sie an der ganzen Küste nicht noch einmal findet«, schrieb der Marseiller Journalist und Schriftsteller Jean-Claude Izzo in seinen Kriminalromanen der »Marseille-Trilogie«. Bei Wikipedia heißt es lapidar: »Eine Calanque ist ein enger, steilwandiger Küsteneinschnitt im Kalkgestein des Mittelmeeres.« Die Kombination dürfte in Europa einzigartig sein – ungebändigte Natur, geformt aus Meer und Fels, direkt vor den Toren einer Metropole wie Marseille. Wann immer von den Calanques die Rede ist, schwingt Ehrfurcht vor den gigantischen Steinwänden mit.

Die Calanques sind kein Ziel, zu dem man einfach so mit dem Auto fährt – wo bliebe da die Herausforderung? Die steilen Felsen sind ein grandioses Labyrinth für schwindelfreie Wanderer und waghalsige Kletterer. Gut, man könnte auch das Auto nehmen, zumindest nach Port Miou, Port Pin, En-Vau oder Calleslongue.



Erstklassige  
Fischsuppe gibt es  
überall in den Calanques

Die steilen Felsen sind ein grandioses Labyrinth für schwindelfreie Wanderer und waghalsige Kletterer.

Am besten nimmt man ein Boot von Cassis aus, dem Städtchen nahe Marseille, in dem die Sonne durchschnittlich 3000 Stunden im Jahr scheint. Bereits bei Sonnenaufgang beginnt im Hafen von Cassis der Betrieb. In den Cafés am Kai sitzen die ersten Gäste und beobachten die Fischer, die den Fang der Nacht zum Verkauf ausbreiten. Gleichzeitig werden die großen Boote für die Ausflüge in die Calanques startklar gemacht, die ersten mit Frühaufstehern an Bord laufen bereits aus. Der Himmel ist tiefblau, wie meistens hier. Und das ist auch gut so, andernfalls hätte sich das frühe Aufstehen für die Schiffsgäste nicht gelohnt – bei bedecktem Himmel sieht man nämlich nicht in die Tiefen des glasklaren Wassers, dann spiegeln sich die Kalkfelsen auf der Wasseroberfläche nicht, und die roten Ziegeldächer der Häuser am Ufer glänzen nicht in der Sonne.

Von Cassis aus auf dem Weg nach Westen liegt Morgiou, neben Sormiou die zweite bewohnte Bucht, mit einem natürlichen Hafen und ein paar einfachen Häusern, den »Cabanons«. Das provenzalische Wort für »Hütte« steht auch für das elementare >

Die Calanques sind die Fjorde Südfrankreichs



Fotos: Schapowalow, Fotolia



Die Calanque von Port Miou ist auch mit dem Auto erreichbar

> Lebensgefühl der Gegend, das sich auf das Wesentliche konzentriert. Kulinarisch umgesetzt findet man dieses Gefühl zum Beispiel in der »Bar Nautic«: Fangfrische Meeresfrüchte vom Grill auf dem Teller, dazu ein faszinierendes Panorama – mehr braucht man hier nicht.

**M**arie de Sormiou war Muse und Dichterin. Die Calanque de Sormiou ist noch heute in Familienbesitz.

Die Calanque de Sormiou ist ebenfalls ein ungewöhnlicher Ort, nicht nur wegen des überall wuchernden wilden Weins, der hübschen Gartenlauben und des feinsandigen Strands. Wer am 15. August zum Fest der Heiligen Maria in Sormiou ist, kommt in den Genuss von »Aioli Monstre«, einem tatsächlich monströsen Gericht aus Kabeljau, Gemüse und der berühmten Knoblauchmayonnaise, das in dieser Form nur an diesem Tag serviert wird.

Auf der Terrasse des »Le Château« isst man erstklassige Bouillabaisse, die Rotbrasse (im Ofen gegart) schmeckt ebenfalls ausgezeichnet. Das Haus gehörte einst der Dichterin und Muse Marie de Sormiou, die Calanque ist nach wie vor im Privatbesitz ihrer Nachkommen. In aller Ruhe genießen stimmt dort sogar: Sormiou und Morgiou sind zwischen 4. Juni und 30. September von 8 bis 19.30 Uhr für alle motorisierten Fahrzeuge gesperrt.

Auf dem Weg nach Port Miou ist eine Pause im »La Presqu'île« keine schlechte Idee. Abgesehen von dem auch dort großartigen Panorama ist die Küche fantasievoll provenzalisch, vor allem das Lamm mit Thymian und Honig aus der Garrigue ist ein Gedicht. Und man kann mit dem Auto hinfahren ...



»La Presqu'île«: einer der schönsten Plätze in den Calanques

## AUF EINEN BLICK

### RESTAURANTS

#### 1 Bar Nautic

Marcel Pagnols Kartenspieler treffen sich hier mit Genussmenschen. Fangfrisches vom Grill, dazu herrliche Weine aus der Gegend. Ganzjährig geöffnet.  
Calanque de Morgiou  
13009 Marseille  
T: +33/(0)4/91 40 06 37



»Bar Nautic«: Genuss direkt am Wasser

#### 2 Le Château

Quasi am Ende der Welt gelegen und doch kulinarisches Highlight: Gänseleber mit Felsenfischen – einfach fantastisch. Täglich vom 1. April bis 30. September geöffnet.  
Calanque de Sormiou  
13009 Marseille  
T: +33/(0)4/91 25 08 69  
<http://chateaudesormiou.free.fr>

#### 3 La Grotte

Im Jahrhundertwende-Ambiente genießt man Gerichte vom Grill. Die Marseiller kommen auch wegen der Pizza und des rosenumrankten Innenhofs. Ganzjährig täglich geöffnet.  
Calanque de Calnelongue  
13008 Marseille  
T: +33/(0)4/91 73 17 79  
[www.lagrotte-13.com](http://www.lagrotte-13.com)

#### 4 Le Lunch

Einfach dasitzen und den Blick aufs Meer und die Fischerhütten genießen. Und selbstverständlich die fangfrischen Fische. Täglich von Mitte März bis Mitte November geöffnet. Reservierung empfohlen.  
Route du Feu de la Calanque de Sormiou  
13009 Marseille  
T: +33/(0)4/91 25 05 37



#### 5 La Presqu'île

Lamm mit Thymian, Fisch mit Wildfenchel und die Aussicht auf das Cap Canaille sind einzigartig wie die Weine aus Cassis – ein Paradies.  
Route de Calanques/Port Miou  
13260 Cassis  
T: +33/(0)4/42 01 03 77  
[www.restaurant-la-presquile.fr](http://www.restaurant-la-presquile.fr)



Alles frisch: Meeresfrüchte im »La Presqu'île«



Stilsicher: »Le Petit Nice-Passédat«

### ÜBERNACHTEN

#### 6 Le Clos des Arômes

Ein provenzalischer Zaubergarten im Herzen von Cassis mit Zimmern in den Farben des Südens, dazu Landküche vom Feinsten.  
10, Avenue Abbé P. Mouton, 13260 Cassis  
T: +33/(0)4/42 01 71 84  
[www.le-clos-des-aromes.com](http://www.le-clos-des-aromes.com)

#### 7 Le Petit Nice-Passédat

Eine traumhafte »Basis« nicht nur für Calanques-Reisende: ein ruhiger Platz mit Meerblick gepaart mit der Kochkunst von Gérard Passédat.  
Corniche JF Kennedy, 13007 Marseille  
T: +33/(0)4/91 59 25 92  
[www.passedat.fr](http://www.passedat.fr)

#### 8 Un Mas en Ville

Ein authentisches Stück Provence im Herzen von Marseille. Im Patio oder im Pool kann man bei Lavendelduft entspannen.  
7, Rue des Bergers, 13006 Marseille  
T: +33/(0)6/72 70 58 71  
[www.un-mas-en-ville.com](http://www.un-mas-en-ville.com)

### INFORMATION

[www.calanques13.com](http://www.calanques13.com)  
[www.calanques-cassis.com](http://www.calanques-cassis.com)  
[www.visite-des-calanques.com](http://www.visite-des-calanques.com)