

FÜR SIE

Jetzt machen wir BLAU!

Die schönsten Wohnideen in unserer Lieblingsfarbe

SCHLUSS MIT DEN SORGEN

Wie wir uns von Ängsten und Stress befreien

DEN SCHMERZ BESIEGEN!

Was wirklich hilft

SÜSSE VERSUCHUNGEN
Fruchtige Kuchen, Tartes und Torten zum Verlieben

Leben in Südfrankreich
Davon träumen viele – wie fühlt sich das Auswandern an?



EXTRA-HEFT
Kulinarische Weltreise
Die besten Rezepte

EINFACH MAL den Sommer GENIEESSEN

→ DIE BESTEN IDEEN, DAMIT ER SO SCHÖN WIRD WIE NIE

LUFTIG-LEICHTE FERIEN-MODE • NEUES FÜR STRAFFE HAUT

Den Sommer genießen: Alles, damit er so schön wird wie nie • Wohn-Ideen: Jetzt machen wir blau!

BENELUX €4,40, DANEMARK DKK41,95, FRANKREICH €4,90, GRIECHENLAND €5,50, ITALIEN €4,90, PORTUGAL (CONT.) €3,00, SLOWENIEN €3,00, SPANIEN €4,90 (KAVAREN €3,20), PRINTED IN GERMANY

Nr. 15 • Mi 6. 7. 2022 • Deutschland 3,70 €
Österreich 3,90 € • Schweiz 6,90 CHF





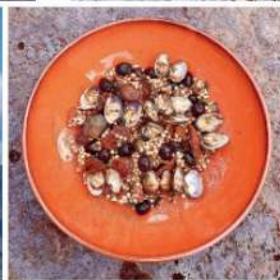
Savoir-vivre in Südfrankreich

Sandy Neumann machte das, wovon wir alle träumen: Sie kaufte ein altes, französisches Landhaus. Hat sich die Entscheidung gelohnt?

SHOPPING
Was Sandy nicht selbst erntet, kauft sie auf dem Markt ein



DORFSCHÖNHEIT
Die Gemeinde Tuchan liegt in der malerischen Region Corbières



GENUSS PUR
Die Frühlingszwiebeln „Calçots“ sind ebenso begehrt wie der Perlicouscous-Salat (links)

Sandy Neumann – sonnenverwöhnte Haut, Tanktop, hochgesteckte Haare – sitzt am geöffneten Fenster ihres kleinen Steinhauses. Draußen schmiegen sich Weinberge in die Natur, wachsen Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Lavendel. Ihr Häuschen im südfranzösischen Ort Tuchan war früher eine Bergerie, eine Unterkunft für Schäfer und deren Schafe. 2018 fanden Sandy und ihr Mann das Haus am Ende des Dorfes – und damit ihr Glück in den eigenen vier Wänden an ihrem Sehnsuchtsort. „Wir hatten seit Jahren nach einem Haus hier in den Corbières gesucht“, erzählt die 45-Jährige bei unserem Interview via Skype. „Über die Zeit haben wir Freunde und Bekannte gefunden – aber kein Haus.“ Mal scheiterte es

am Makler, mal an der Finanzierung, mal entschieden sie sich kurzfristig gegen ein Objekt, das doch nicht passte. Und dann entdeckten sie die Bergerie für sich, „deren Besitzer sind mittlerweile übrigens auch unsere Freunde“, erzählt Sandy Neumann lächelnd. Sowieso haben es die Neumanns geschafft, ganz in Südfrankreich anzukommen. In ihrem Haus. Bei sich. Aber eben auch bei den einheimischen Tuchanais. Wie das geklappt hat? „Wir sind keine Vacanciers, die hier nur den Sommer verbringen. Wir möchten Bestandteil des Dorflebens sein“,

sagt Sandy Neumann, die aus Jena stammt. Dazu gehöre auch zu schauen, was man für die anderen, für die Gemeinschaft tun könne.

Sandy Neumann kann ziemlich viel: Sie ist Psychologin, dazu eine leidenschaftliche Köchin und Foodbloggerin. Mit ihrem wunderbaren Blog „Confiture de vivre“ arbeitet sie als kulinarische Botschafterin Frankreichs, entwickelt Rezepte für das französische Land-

wirtschaftsministerium und für Weinverbände – und hat sich mit formidablen Gerichten längst auch in die Herzen ihrer französischen Nachbarn gekocht. Zum Beispiel mit

Spezialitäten wie dem Cassoulet, einem regionalen Eintopf mit dicken Bohnen. Gute Zutaten, eine lange Kochprozedur und untergerührte Speckkrusten ergeben den heiß geliebten Genuss. ➤➤

*Essen verbindet
– und Sandy ist
eine gute Köchin*



STEINZEIT
Sandy vor ihrem Haus, das einst eine Unterkunft für Schäfer war

Die Zutaten für ihre Speisen erntet Sandy Neumann in der Umgebung. Die – und Komplimente. Sie kenne die Produkte und Rezepte der Region besser als viele Einheimische, loben die. „Das hat viele Türen geöffnet.“ Sowieso, das Essen: „Nur in Frankreich wird so leidenschaftlich gegessen und dabei auch leidenschaftlich über das gesprochen, was man isst, was man gegessen hat, noch essen wird oder wovon man träumt, es einmal zu essen“, schwärmt Sandy Neumann. Das Essen nährt aber nicht nur den Körper, sondern auch die Seele: „Miteinander am Tisch sitzen, das Essen teilen, all das baut Vorurteile ab und hilft, einander zu verstehen, denn: Essen macht die Herzen weit.“ Der Türöffner sei immer der Apéritif; sei man dazu eingeladen – superb! Jetzt dürfe man nur nicht einen falschen Eindruck erwecken: „Es wird hier nicht gerne gesehen, wenn sich Menschen überhöhen oder darüber definieren, was sie besitzen“, berichtet Sandy. Viel lieber wird gemeinsam das gute

Leben zelebriert, etwa bei der Calçotada, bei der werden die Calçots, die jungen Lauchzwiebeln, auf offenem Feuer gegrillt und später mit einer Romanesco-Sauce gegessen. Oder bei den diversen Festen wie dem Aprikosen-, Weinberg- und Muschelfest. Manchmal bekommt Sandy Tomaten oder Aprikosen geschenkt – nicht nur ein paar, sondern 25 Kilo! Sie macht Saucen und Confit daraus, konserviert den Sommer im Glas und schenkt ihn den Handwerkern („Die muss man sich warmhalten!“). Dann wieder sammelt sie Wildkräuter, Fenchel,

wilden Knoblauch, der zwischen den Rebstöcken wächst. Und alles, was sie nicht direkt vor ihrer Haustür findet, bekommt sie auf dem kleinen Markt in Tuchan, für den ein knarziger Lautsprecher im Dorf an jedem Markttag aufs Neue wirbt: Dorf-Funk vom Feinsten. „In die nächstgrößeren Städte Narbonne und Perpignan sind es etwa 45 Minuten mit dem Auto. Das ist weit. Auf dem Marktplatz hier mit den Schatten spendenden Platanen kann man sich mit allen Köstlichkeiten versorgen und auch mit Informationen“, sagt Sandy. Oder mit Tinkturen vom

🌿
„Essen teilen
macht die
Herzen weit“
🌿





AUF STREIFZUG
Kräuter und Blumen findet die Wahlfranzösin in der Umgebung

Fotos: Steffen Neumann (6), Sandy Neumann (4), Sabine Truhn

Kräuterfachmann. Aber die kann sie auch selbst herstellen. „Ich hatte eine fantastische Urgroßmutter, die mir viel beigebracht hat. Nicht nur, was meine kulinarischen Wurzeln angeht – von ihr habe ich gelernt, wie man Kräuter für die Gesundheit nutzen kann.“ Dass ihre Tinkturen gegen kleinere Beschwerden wie Mückenstiche oder Schürfwunden helfen, hat sich herumgesprochen. „Manchmal kommt jemand vorbei und fragt: ‚Hast du nicht etwas gegen dies oder das?‘“ Meistens hat sie.

Mit Südfrankreich verbindet sie mehr als die Sehnsucht nach Sommer und Savoir-vivre: Als sie mit Anfang 30 an Brustkrebs erkrankte, war sie während der Therapie so oft wie möglich in ihrer

FEST GEBUNDEN
... sind die Bouquets mit Immortelle. Der wilde Fenchel (rechts) wächst quasi vor der Haustür



TRÈS FRANÇAIS
Mit ihrem Mann Steffen teilt Sandy die große Liebe zu Frankreich

Herzensheimat – damals noch ohne eigenes Haus. „Die Corbières waren für mich ein Kraftort. Die Umgebung hier hat mir Zuversicht gegeben, das alles durchzustehen. Der äußere Kraftort hat sozusagen meinen inneren Kraftort geöffnet.“ Die Krankheit ist zum Glück passé, die Corbières aber sind für sie prägender denn je. Natürlich gebe es auch mal Probleme. „Französisch ist nicht meine Muttersprache. Manchmal fehlt es schlicht an Fachvokabular, etwa beim Auto-mechaniker. Oder beim Ummelden des Wagens. Aber es geht alles.“ Sie lernt täglich dazu, nicht nur ungewöhnliche Vokabeln, auch Geduld, Gelassenheit sowie aussagekräftiges Achselzucken und Stirn-in-Falten-Legen – unverzichtbare Mimik- und Gestik-Accessoires.

Wenn etwa der Handwerker sagt, er komme nächste Woche: „Das kann heißen: in zehn Tagen. In 14 Tagen. In drei Wochen. Oder eben gar nicht.“ Was dazu führt, dass ihr Mann (Fotograf, Yogalehrer, handwerklich begabtes Multitalent) viel selbst mache. „Mittlerweile so gut, dass auch andere anfragen, ob er helfen kann.“ Vielleicht ist auch

das ein Grund, warum das Paar in Tuchan so glücklich ist: Beide lieben den Ort, das Land und die Menschen dort, seit sie bei ihrer ersten Frankreich-Reise im Jahr 2003 erstmals hier gelandet waren.

Und sie haben viel vor: Jetzt im Sommer gibt's ein Pop-up-Restaurant auf ihrer Terrasse, ihr Mann arbeitet am „Backofen-Projekt“: Der Ort soll einen gemauerten Steinbackofen bekommen, wie es ihn einst gab. Ein Platz, an dem man sich trifft und austauschen kann – nicht nur über das, was ein gutes Brot ausmacht. „Das Wichtigste ist doch, mit Menschen in Verbindung zu sein.“ Die Neumanns gehören längst dazu, hier in Tuchan, ihrem Glücksort.

TEXT **SÖRRE WIECK**



UNSER BUCH-TIPP:

Liesererklärung an Südfrankreich: Sandy Neumanns Buch „Wo die wilden Kräuter blühen“ ist bei Eden Books erschienen (16,95 Euro)