

---

*Come visitare l'alto Salento in 7  
giorni senza stress - anche se non  
sei una guida turistica*



**APULIA HOTEL**  
Hotels & Resorts

*ACCOGLIENZA E PASSIONE DEL SUD*

---

*Il mondo è un libro e chi non viaggia ne conosce solo una pagina.*

---

*Cit. Sant' Agostino*

---

## ***PERCHE' QUESTA GUIDA ????***

Questa guida vuole essere uno strumento per avere una idea e poter visitare in modo semplice e senza **stress** i luoghi più interessanti e particolari della Puglia. La Puglia è una regione bellissima ed è molto estesa, per poterla visitare tutta sarebbe necessaria più di una vacanza, ma con noi te ne basterà una, qui oltre a godere di un mare bellissimo è possibile combinare escursioni che lasceranno senza fiato....



Un momento. Prima di continuare so già cosa ti starai chiedendo:

*“Ma tu chi sei? E perché hai fatto questa guida?”*

Ti rispondo subito: siamo in due, Gaetano ed Antonio, siamo degli operatori turistici pugliesi originari del nord della Puglia e ora stabilizzati nel Salento (la nostra regione quindi la conosciamo bene da nord a sud...). Abbiamo 40 anni ed abbiamo sempre vissuto di turismo: infatti già mentre studiavamo all' Università di Foggia Economia e Gestione dei servizi turistici, abbiamo sempre lavorato nel settore turistico. Abbiamo iniziato come animatori in vari villaggi turistici pugliesi e poi una volta finita l'università abbiamo lavorato in agenzia di viaggio, poi siamo stati tour operator, e Direttori di vari Hotels 4 e 5 stelle lusso in Puglia, fino a quando non abbiamo fondato una nostra azienda e viviamo ancora oggi di turismo. Ci piace il nostro lavoro e:

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

Vorremmo che l'esperienza della vacanza in Puglia sia qualcosa di magico e che si ricordi nel tempo, per questo ci piacerebbe agevolare il più possibile il turista che viene nella nostra regione per far sì che si emozioni con una vacanza senza **STRESS !!!**





La Puglia è uno scrigno d'**arte**, **storia** e **natura**. È la terra del sole e dell'**ospitalità**, situata nel lembo sudorientale d'**Italia**, in una posizione strategica nel cuore del **Mediterraneo**. Secoli di storia e paesaggi d'incanto sono alcune delle meraviglie che rendono questo luogo unico per un **viaggio** in cui vivere **esperienze** indimenticabili.

Due **mari** da sogno abbracciano la Puglia, con ben 800 km di coste. Il Mar Ionio e l'Adriatico disegnano un litorale variegato, con **scogliere** a picco su fondali variopinti e **spiagge** dorate che digradano in acque cristalline. Nell'entroterra vaste pianure e dolci rilievi sono il regno incontaminato della **natura**, dove ulivi e vigneti si alternano a boschi rigogliosi e sorprendenti canyon mediterranei, le **gravine**.

Molte **civiltà** si sono avvicendate in Puglia, dagli antichi Greci ai Romani, Bizantini, Normanni, Svevi e Angioini. Preziose testimonianze di storia e cultura di popoli diversi, sono i reperti dal valore inestimabile portati alla luce in numerosi **scavi archeologici** e i tesori artistici e architettonici: menhir, chiese rupestri, castelli medievali, cattedrali barocche e romaniche, palazzi nobiliari e dimore storiche, borghi incantati e città d'arte, affascinanti masserie e casali.

Un patrimonio d'eccezione, al quale si aggiungono i tre **siti Unesco**: Castel del Monte, la misteriosa fortezza dell'imperatore Federico II, vicino ad Andria; i trulli di Alberobello, caratteristiche costruzioni in pietra a secco, uniche al mondo; il Santuario di San Michele Arcangelo a Monte Sant'Angelo, capolavoro d'arte medievale e meta internazionale di pellegrinaggio.

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

Un'atmosfera magica avvolge la Puglia, dove il passato sposa la contemporaneità e si conservano intatte antiche **tradizioni popolari** e religiose. La devozione per i santi patroni anima coreografiche celebrazioni e feste, che colorano paesi e città di Puglia con mille luci e suoni. Qui le usanze di una volta si perpetuano nei riti, legati al raccolto e alla pesca, e nel lavoro dei maestri **artigiani**.

La Puglia autentica si gusta anche a tavola. L'**enogastronomia** pugliese è un'esplosione di sapori d'eccellenza. Il segreto sta negli ingredienti, genuini e a km 0, come l'ottimo **olio extravergine d'oliva** e i **vini** pregiati. In Puglia la **qualità della vita** è ottima e il clima sempre mite. In **tutte le stagioni**, sono innumerevoli gli **eventi** che animano il territorio, come i festival e le rassegne internazionali e per molti registi e celebri star questa terra è un perfetto set cinematografico.



Dal [Gargano e la Daunia](#) alla [Puglia Imperiale](#), dalla [Terra di Bari](#), alla [Magna Grecia alle Murge e alle gravine](#), passando per la [Valle d'Itria e la Murgia dei Trulli](#), sin giù al [Salento](#): ovunque vi sentirete a casa.

### **L'accoglienza qui è al primo posto e i pugliesi danno il benvenuto ai turisti con un sorriso.**

La vacanza in Puglia è sempre più **glamour** e il turismo da tutto il mondo è in continuo aumento, grazie a collegamenti veloci e convenienti. La Puglia, infatti, è facilmente raggiungibile dalle capitali europee, con **voli diretti** per Bari e Brindisi e numerosi trasporti via mare.

---

---

## **Cominciamo ora con un po' di info utili:**

### **Come arrivare e come muoversi in Puglia:**

#### **Aereo:**

[www.aeroportidipuglia.it](http://www.aeroportidipuglia.it) - Aeroporti di Puglia (Tel. informazioni 080 580 02;) gestisce i quattro scali della regione.

Bari è collegata con Catania (Volotea), Milano Linate (Alitalia), Milano Malpensa (Easyjet), Roma Fiumicino (Alitalia, Vueling), Palermo (Alitalia, Volotea), Venezia (Volotea), Verona (Volotea). Ryanair vola su Bari da Bergamo, Bologna, Cagliari, Genova, Pisa, Roma Ciampino, Torino, Treviso e Trieste. Brindisi è collegata con Milano Linate (Alitalia), Milano Malpensa (Easyjet), Roma Fiumicino (Alitalia) e Venezia (Air One); Ryanair vola su Brindisi da Bergamo, Bologna, Pisa, Roma Ciampino, Torino, Treviso. Poiché, in funzione di diversi fattori (come la stagionalità), i voli diretti vengono spesso attivati con breve anticipo, è bene contattare le compagnie aeree o le agenzie di viaggi per avere informazioni aggiornate.

Per cercare la disponibilità di tariffe aeree convenienti consultate i siti delle compagnie aeree sia tradizionali sia low cost, oppure la vostra agenzia di viaggi di fiducia, o ancora uno dei numerosi motori di ricerca, fra i quali: [www.edreams.it](http://www.edreams.it); [www.expedia.it](http://www.expedia.it); [www.infoair.it](http://www.infoair.it); [www.opodo.it](http://www.opodo.it); [www.skyscanner.it](http://www.skyscanner.it); [www.lastminute.com](http://www.lastminute.com); [www.whichbudget.com/it](http://www.whichbudget.com/it).

#### **Treno**

La Puglia è facilmente raggiungibile in treno dalle principali città italiane. I treni Frecciargento collegano più volte al giorno Roma a Lecce con fermate intermedie a Foggia, Barletta, Bari e Brindisi; i treni Frecciarossa e Frecciabianca collegano ogni giorno rispettivamente Milano, Torino e Venezia con Foggia, Bari, Lecce e Taranto. Per conoscere la panoramica completa di collegamenti ferroviari, servizi e offerte contattate Trenitalia (Tel. 89 20 21; [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)) o le agenzie di viaggi. Le ferrovie italiane offrono un servizio di assistenza per i viaggiatori con disabilità o a mobilità ridotta, alle persone anziane e alle donne in gravidanza in molte città italiane. Per informazioni e prenotazioni del servizio telefonate ai numeri Tel. 199 89 20 21 – opzione 5 (Assistenza Persone a Mobilità Ridotta), al numero gratuito 800 90 60 60 oppure Tel. 199 30 30 60 o anche Tel. 06 3000 opzione 5. Ulteriori dettagli si trovano sul sito [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com), seguendo il percorso 'Trenitalia'/Informazioni e assistenza/Assistenza e clienti/'Per le persone a mobilità ridotta'.

#### **Autobus**

Le autolinee indicate qui di seguito collegano la Puglia con altre regioni della penisola. Rimandiamo ai siti web delle compagnie per informazioni dettagliate su località comprese tra i capolinea delle tratte, orari e acquisto di biglietti.

Autolinee Lentini ([www.lentini.autolinee.it](http://www.lentini.autolinee.it)) Brindisi-Genova. CLP ([www.clpbus.it](http://www.clpbus.it)) Napoli-Foggia. Marino Autolinee ([www.marinobus.it](http://www.marinobus.it)) Collegamenti capillari tra moltissime località della Puglia e numerose città del centro e del nord Italia. Marozzi-SITA ([www.marozzi.vt.it](http://www.marozzi.vt.it)) Collega Bari, Brindisi, Lecce e Taranto con Toscana, Friuli Venezia Giulia, Veneto e con Roma. Miccolis ([www.miccolis-spa.it](http://www.miccolis-spa.it)) Collega Brindisi, Lecce e Taranto a Matera, Potenza, Salerno e Napoli. Esiste una tratta estiva anche da Gallipoli per le medesime destinazioni.

Esistono diverse società che gestiscono i trasporti in Puglia sia con autobus sia con treni. Con gli autobus locali è possibile raggiungere praticamente qualunque località, ma il viaggio può essere piuttosto lento e le corse, al di fuori dell'alta stagione, non molto frequenti. Generalmente gli autobus consentono di spostarsi in modo più rapido, a meno che la destinazione che volete raggiungere non si trovi su una delle principali linee ferroviarie (dove i treni solitamente costano meno). In Salento gli autobus sono invece il mezzo di trasporto preferibile anche per le distanze più lunghe, perché impiegano meno tempo. Di solito gli orari sono consultabili presso gli uffici turistici locali.

Nelle città, quasi tutte le società che offrono servizi di autobus intercity operano tramite agenzie di viaggio, il che può disorientare un po' chi viaggia per la prima volta. In alcuni centri più piccoli, i biglietti sono in vendita nei bar o direttamente sugli autobus. Le corse possono essere frequenti durante la settimana, ma si riducono sensibilmente la domenica e in corrispondenza delle festività, e spesso capita che le corse tra i paesi più piccoli si riducano a una sola o siano del tutto assenti: tenete sempre presente questo dettaglio, per non correre il rischio di rimanere bloccati nei centri più piccoli, soprattutto nei weekend. Qui di seguito riportiamo le compagnie che gestiscono i trasporti e i collegamenti principali. Sul sito di ciascuna di esse sono indicati nel dettaglio orari e destinazioni. CTP (Tel. 800 230083; [www.ctptaranto.com](http://www.ctptaranto.com)) effettua un servizio di collegamento tra Taranto e l'aeroporto Casale di Brindisi.

Ferrotramviaria – Ferrovie del Nord Barese (Tel. 080 529 93 48; [www.ferroviennordbarese.it](http://www.ferroviennordbarese.it)) effettua i principali collegamenti tra Bari e i centri del nord Barese sia con treni sia con autobus. La linea principale è la Bari-Barletta che collega il centro di Bari all'aeroporto.

Brindisi con Lecce (40 minuti, €7,50) e Taranto (70 minuti, €6,50). L'acquisto del biglietto può essere effettuato online, oppure, previa disponibilità dei posti, direttamente dal conducente a bordo del bus navetta. Per informazioni consultare il sito.

[www.ferroviennordbarese.it](http://www.ferroviennordbarese.it) - Ferrovie del Nord Barese collega l'aeroporto con il centro città Bari ogni 20-40 minuti dalle 5.30 alle 23.30 circa.

Ferrovie Appulo Lucane (Tel. 199 811 811; [www.ferrovieappulolucane.it](http://www.ferrovieappulolucane.it)), che opera tra Puglia e Basilicata, collega sia con autobus sia con treni Bari con Matera e Potenza, e diverse altre località. Ferrovie del Gargano (Tel. 0881 72 51 88; [www.ferroviedelgargano.com](http://www.ferroviedelgargano.com)) gestisce collegamenti sia ferroviari sia in autobus e raccorda tutti i centri più piccoli del Gargano. Ferrovie del Sud Est e Servizi Automobilistici (FSE; Tel. 800 079 090; [www.fseonline.it](http://www.fseonline.it)) collega Bari e gran parte della sua provincia con le province di Brindisi, Lecce e Taranto; l'orario estivo varia rispetto a quello scolastico.

### **Automobile e motocicletta**

Tre autostrade e la fitta rete di strade statali, regionali, provinciali e comunali vi permetteranno di giungere a destinazione facilmente. Per fare qualche esempio, Bari dista da Milano circa 880 km (circa 9 ore di viaggio) e da Reggio Calabria approssimativamente 450 km (più o meno 5 ore e mezzo).

Autostrade: A14 Bologna-Taranto e A16 Napoli-Canosa.

Strade statali: SS16 Adriatica (Padova-Otranto), SS 17 dell'Appennino Abruzzese e Appulo Sannitico (Foggia-L'Aquila-Androdoco), SS7 Appia (Roma-Brindisi), SS93 AppuloLucana (Barletta-Potenza), SS99 (Matera-Altamura), SS106 Jonica (Reggio Calabria-Taranto), SS655 Bradanica (Puglia-Basilicata).

Il modo più semplice per spostarsi in Puglia è viaggiare con un'auto propria, che garantisce la massima libertà di deviare dalle strade più battute e scoprire paesi e spiagge fuori dai circuiti più frequentati. Le strade statali generalmente sono in buone condizioni. Nei tratti fra Bari e Taranto, Bari e Brindisi, Brindisi e Lecce il traffico può essere molto intenso, soprattutto in estate, essendo queste le strade che portano al mare. Le arterie principali, come l'autostrada A16 Napoli-Canosa, sono in genere scorrevoli. La A3 percorre la costa tirrenica da Napoli a Reggio Calabria. Altro collegamento importante è la SS106 Jonica (E90) Reggio Calabria-Taranto. La A14 collega Bari a Taranto, ma spesso si creano incolonnamenti. Per il Salento, la SS16 Adriatica (superstrada) è l'arteria principale, che però in estate può essere intensamente trafficata.

Chi vuole esplorare davvero il sud deve percorrere le strade statali che in alcuni tratti assumono le caratteristiche di superstrade, quindi con carreggiate separate; tra le più panoramiche ci sono la SS89 Garganica, che percorre l'omonimo promontorio, e la SS172 dei trulli da Casamassima a Taranto. Le strade provinciali a volte sono poco più che strade di campagna, ma permettono di raggiungere alcune località più suggestive e molti centri e paesi più piccoli, come nel caso della SP358 delle Terme Salentine, che collega Otranto a Santa Maria di Leuca.

## **Alcuni link utili per organizzare il tuo viaggio:**

<http://pugliairbus.aeroportidipuglia.it> - Gli aeroporti di Bari, di Brindisi e di Foggia sono collegati da Pugliairbus con diverse città della Puglia

Es. collega l'aeroporto di Bari con quelli di Brindisi (40 minuti, €10) e Foggia (90 minuti, €11) e anche con Taranto (75 minuti, €9,50) e Matera (75 minuti, €3/6);

[www.viaggiareinpuglia.it](http://www.viaggiareinpuglia.it) - Portale Turistico della Regione Puglia. Eccellente fonte di informazioni di ampio genere.

[www.pugliaevents.it](http://www.pugliaevents.it) - Puglia Events. Segnala gli eventi in calendario nelle varie località.

[www.lonelyplanetitalia.it/speciale/puglia](http://www.lonelyplanetitalia.it/speciale/puglia) - Lonely Planet Italia Indicazioni pratiche, curiosità, suggerimenti gastronomici, forum dei viaggiatori.

[www.autoservizitempesta.it](http://www.autoservizitempesta.it) - Navetta tra aeroporto e stazione centrale: ogni ora circa dalle 5.30 alle 24; costo €4.

---

[www.stpbrindisi.it](http://www.stpbrindisi.it) - Aeroporto di Brindisi Bus STP, linea A con passaggi ogni 30 minuti dalle 5.45 alle 23.45; costo €1 (€1,50 a bordo).

[www.turismo.regione.puglia.it](http://www.turismo.regione.puglia.it) - La Regione Puglia può fornirvi utili informazioni di base e cartine interattive, oltre a consigliarvi suggestivi percorsi a piedi, in bicicletta e a cavallo.

[www.pugliainbici.com](http://www.pugliainbici.com) - Puglia in Bici - Southern Visions Travel (tel. 338 1318 026; [info@pugliainbici.com](mailto:info@pugliainbici.com); Via Gandhi 5, 70044 Polignano a Mare, Bari) noleggia biciclette e organizza itinerari cicloturistici attraverso la regione. Ha sede a Polignano a Mare, ma su richiesta può consegnare le bici da noleggiare in tutte le località della Puglia. Ha una flotta di biciclette ibride, da donna, da bambino e di alta gamma oltre a due tandem in alluminio, utile a soddisfare tutti coloro che scelgono di girare di spiaggia in spiaggia su due ruote.

## Trasporti locali:

La Puglia è attraversata dall'autostrada A14 Bologna-Taranto e dalla A16 Napoli-Canosa. Le località sono collegate tra loro da una fitta rete di strade statali e provinciali.

**Automobile** La soluzione migliore per esplorare gli angoli più suggestivi della regione.

**Autobus** Diverse società gestiscono i collegamenti interni, rendendo possibile raggiungere praticamente qualunque località. Al di fuori dell'alta stagione i collegamenti per molte destinazioni non sono frequenti e le corse si riducono ulteriormente o sono assenti nei giorni festivi; tenetelo presente.

**Treno** La rete ferroviaria regionale permette di raggiungere la maggior parte delle destinazioni turistiche. Alcuni collegamenti ferroviari vengono effettuati da autolinee che operano anche con treni.

## INFO PUGLIESI IN TEMPO REALE

Tra i quotidiani locali ricordiamo:

- 
- il Corriere del Giorno ([www.corrieredelgiorno.net](http://www.corrieredelgiorno.net)), quotidiano di Taranto;

- Il Grecale ([www.ilgrecale.it](http://www.ilgrecale.it)), che si occupa in particolare di Foggia, del Gargano, della Puglia settentrionale e della zona delle Murge;
- il Nuovo Quotidiano di Puglia ([www.quotidianodipuglia.it](http://www.quotidianodipuglia.it));
- La Gazzetta del Mezzogiorno ([www.lagazzettadelmezzogiorno.it](http://www.lagazzettadelmezzogiorno.it)).

---

Anche le testate più vendute in Italia, il Corriere della Sera e la Repubblica, sono disponibili presso tutte le edicole. QuiSalento ([www.quisalento.it](http://www.quisalento.it)) invece è un mensile (anche se a giugno, luglio, agosto e dicembre diventa quindicinale) aggiornatissimo su tutti gli appuntamenti (spettacoli, concerti, sagre, ricorrenze, mostre, corsi) delle province di Lecce, Brindisi e Taranto. Si acquista in edicola e ne vale davvero la pena. Salento in tasca ([www.salentointasca.it](http://www.salentointasca.it)) è un settimanale pocket in distribuzione gratuita a Lecce, che presenta le principali iniziative previste in città e provincia. " Sono molte le radio locali che trasmettono musica: provate Canale 100 di Bari (94.9 FM) e CiccioRiccio di Brindisi (le frequenze variano). Oppure sintonizzatevi sulle frequenze RAI di Radio1 (1332 AM o 89.7 FM), Radio2 (846 AM o 91.7 FM) e Radio3 (93.7 FM) per ascoltare, oltre a programmi musicali, radiogiornali e programmi di approfondimento. " Tra le TV locali citiamo Telenorba, Tele Radio Città Bianca (di Ostuni) e Antenna Sud (che trasmette in Puglia e Basilicata).

### **Viaggiatori con disabilità**

In Puglia solo pochi musei sono dotati di accessi per persone con sedie a rotelle, e solo pochi alberghi di categoria alta dispongono di strutture adeguate. Spesso le strade sono lastricate. Le ferrovie italiane offrono un servizio di assistenza per i viaggiatori con disabilità o a mobilità ridotta.

#### Siti utili:

NoLimit ([www.nolimit.it](http://www.nolimit.it)) Disabili.com ([www.disabili.com](http://www.disabili.com)) Easy Hotel Planet ([www.easyhotelplanet.com](http://www.easyhotelplanet.com)) Accaparlante – Centro Documentazione Handicap ([www.accaparlante.it](http://www.accaparlante.it)) Mondo possibile ([www.mondopossibile.com](http://www.mondopossibile.com))

Agenzia di disabilistica Turistingioco – Itinerari Senza Confini (Tel. 0832 45 31 99, Manuela: 338 8466740; [www.turistingioco.it](http://www.turistingioco.it); Viale della Libertà 203, Lecce) I

diversamente abili sono solo una delle categorie con esigenze specifiche (al pari degli anziani, per esempio, o anche dei bambini) ai quali quest'associazione vuole rendere comunque accessibile la Puglia con tutte le sue ricchezze. Se avete bisogno di progettare una soluzione potete rivolgervi a loro. Per i video lesi per esempio sono previsti percorsi tattili (che si avvalgono di narrazioni e mappe tattili). Naturalmente molte iniziative sono rivolte ai normodotati.

### **Assistenza sanitaria:**

In caso di emergenza chiamate il 118 per richiedere l'intervento di personale specializzato in ambulanza o andate direttamente al pronto soccorso del più vicino ospedale pubblico. Il servizio di continuità assistenziale (guardia medica) garantisce l'assistenza sanitaria di base, emergenze escluse (notturni feriali 20-22.30, sab e prefestivi 10-13 e 15.30-22.30, dom e festivi 8-13 e 15.30- 22.30). Sul Portale Regionale della Salute della Regione Puglia

(tel. 800 95 51 55 call center informativo sanitario;) troverete elenchi e recapiti dei punti di primo intervento e di pronto soccorso, delle farmacie di turno e dei servizi di continuità assistenziale, che le ASL generalmente potenziano nei mesi estivi (guardia medica turistica)

---

## **In Puglia il turismo ecosostenibile va su due ruote**

Chi volesse conquistarsi ogni metro del suo viaggio, rispettando la natura, ammirando i paesaggi della favolosa campagna, entrando in contatto con il patrimonio culturale e rurale e con la gente del posto, sostenendo le economie locali, facendo di tanto in tanto uno spuntino altrimenti introvabile, può saltare in sella alla sua bicicletta ed esplorare la Puglia su due ruote. Ai ciclisti con una certa esperienza suggeriamo la BI 10 o Ciclovía dei Borboni di Bici Italia ([www.bicitalia.org](http://www.bicitalia.org)), un percorso mediamente impegnativo che unisce Bari a Napoli seguendo circa 330 km di strade secondarie. Procedendo da est a ovest, questo vero e proprio coast to coast unisce i comuni pugliesi di Bari, Bitetto, Ruvo, Castel del Monte e Minervino, prosegue per la Basilicata attraverso Venosa, Melfi, Rapolla, Atella, Ruvo del Monte e Pescopagano, ed entra poi in territorio campano puntando verso Napoli. Ai meno allenati suggeriamo invece di perdersi nel 'caos' del sito [www.cicloamici.it](http://www.cicloamici.it), perché ce n'è per tutti: tra le 'vie verdi' e gli 'itinerari' suddivisi per aree tematiche, chiunque può trovare la sua strada da fare su due ruote (che passi tra i trulli, segua i tratturi della transumanza, le strade di Lecce o vada alla scoperta di antiche masserie abbandonate o siti archeologici). Perché i cicloamici, come loro stessi si definiscono, sono un po' dei 'testardi' che vogliono perseguire il sogno/progetto di poter tracciare una rete di vie verdi su tutto il suolo pugliese. Ed ecco perché in questo sito trovate un po' tutta la regione (con cartine stampabili). E infine, anche il Salento si sta giocando una carta vincente con il 'viaggiare slowly', cioè con il turismo su due ruote; per informazioni v. lettura p282. Per pianificare al meglio i vostri itinerari in bicicletta in questa regione procuratevi la guida EDT Lonely Planet Italia in bicicletta.

\* \* \*

## **Le spiagge a cinque vele**

Numerose località della Puglia si sono viste riconoscere le Bandiere Blu certificate dalla FEE. Le ambite 5 Vele sono state attribuite ai comuni di Ostuni (Bari), di Melendugno (Lecce) e di Otranto (Lecce) che in virtù delle loro iniziative nell'ambito della sostenibilità

ambientale e della valorizzazione del territorio si sono aggiudicati un posto tra le 14 località della Guida Blu. V. [www.legambiente.it](http://www.legambiente.it).

---

## **In Puglia è facilissimo avere tanti spunti per passare 7 giorni di vacanza senza stress....**

Puoi fare mille cose, come ad esempio visitare e farti il bagno nelle nostre splendide spiagge caraibiche.... Qui di seguito mi permetto di darti qualche consiglio su qualche posticino non troppo conosciuto ma molto bello...

## **VOGLIA DI MARE**



Lasciati innamorare del mare di Puglia. Fatti cullare dalle **acque cristalline**, che bagnano **860 km di coste** variegata, tra **spiagge** dorate di sabbia fine e scogliere mozzafiato. Dall'Adriatico allo Ionio, segui il respiro del mare pugliese, che ti guida nel paradiso delle Isole Tremiti, baciato dal sole sui litorali di Bari e Brindisi fino ai panorami da cartolina del Salento e dell'Arco Ionico. Su tutta la costa di Puglia sventolano un gran numero di **Bandiere Blu** e altrettante "vele", assegnate da Legambiente e dal Touring Club Italiano alle spiagge più belle d'Italia Scegliete una vacanza lenta, all'insegna del relax e del benessere. O una vacanza attiva, da dedicare allo sport e allo svago, immerso nella natura.

Avventuratevi nell'ambiente incontaminato delle **aree marine protette** o lasciatevi avvolgere dal divertimento nella movida, che d'estate accende le più belle città di mare.

Spiagge attrezzate e strutture ricettive ti offrono in Puglia ogni tipo di servizi. Se sei in barca, hai a disposizione un'infinità di **approdi** e **punti di ormeggio**.

Il mare in Puglia è una sorpresa continua. Inoltrati alla scoperta di anfratti e insenature nascoste e segui il profilo della costa, tra isole e grotte.

Immergiti nei paesaggi incontaminati delle baie e delle calette di sabbia dorata e lasciati sorprendere dai riflessi del sole e dai giochi di luce nelle grotte che si aprono sul mare. Ad aspettarti ci sono distese di stelle marine e un universo tutto da scoprire.

## Monticelli



Sono le alte dune a dare il nome a località Monticelli, un'insenatura dalla **sabbia sottile** che si affaccia sul color cobalto dell'Adriatico.

Ai piedi dell'assolata Valle d'Itria, in un'**atmosfera tranquilla** e familiare, la marina di [Ostuni](#) sfoggia la Bandiera Blu e ben 5 Vele di Legambiente.

Scendendo in spiaggia si può stendere l'asciugamani sulla sabbia sottile oppure avventurarsi lungo i tratti di rocce e i **piccoli scogli** che digradano verso i fondali non molto bassi, sommersi dalle **acque trasparenti**. Sulla sinistra, invece, si ergono i ruderi di un **villaggio** risalente all'Età del Bronzo.

Nelle vicinanze è possibile trovare vari servizi tra cui bar, campeggi e alberghi.

Ticket Gratuito per tutti - RIFERIMENTI: Monticelli 72017 Ostuni +390831339627

---

### **Consigliato al turista che viene in Puglia per.....**

**scoprire l'autenticità di luoghi e persone - trovare tranquillità a contatto con la natura - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza ecosostenibile**

## Torre Guaceto



**Mare trasparente e praterie di Posidonia** lambiscono Torre Guaceto, nel territorio di [Carovigno](#), spiaggia premiata con le 3 Vele di Legambiente.

Il cuore dell'[Area Marina Protetta di Torre Guaceto](#) custodisce un **paradiso naturalistico** caratterizzato da una **costa bassa e sabbiosa** bordata da **dune** e interrotta, di tanto in tanto, da scogli.

Ci si lascia conquistare dal susseguirsi di **calette di sabbia finissima** libera o attrezzata. Fiore all'occhiello è la **spiaggia delle conchiglie** formata da minuscole conchiglie candide.

Si parte alla scoperta della riserva con il bike trekking e le **escursioni subacquee** oppure veleggiando sulle acque turchesi grazie alla presenza di un **centro velico** che offre corsi di **catamarano**, vela e **windsurf**.

Anche i diversamente abili possono godere della bellezza naturalistica di Torre Guaceto con i servizi offerti nella spiaggia di [Punta Penna Grossa](#), dove c'è un lido attrezzato.

Simbolo dell'area è la possente **torre aragonese** che da secoli scruta il meraviglioso mare su cui si affaccia.

## Area Marina Protetta di Torre Guaceto



Situata sul litorale adriatico dell'alto Salento, poco distante da [Carovigno](#) e [San Vito dei Normanni](#), l'Area Marina Protetta di Torre Guaceto si estende per un tratto di costa di 8 chilometri compreso tra Punta Penna Grossa e gli scogli di Apani.

Il paesaggio della riserva è caratterizzato dalle **dune costiere**, con alcuni tratti di dune grigie che sfiorano i 15 metri d'altezza.

In corrispondenza del lato **meridionale della vedetta costiera di Guaceto**, la costa è **lineare e costituita da una falesia** argillosa. In prossimità della torre e verso il lato settentrionale, si srotola la falesia rocciosa con contorni frastagliati che danno vita a piccole insenature. Proseguendo verso Punta Penna Grossa, invece, la costa diventa **bassa e sabbiosa**.

Mentre il fondale roccioso invita gli appassionati di seawatching, i soffici fondali sabbiosi ospitano il Posidioneto e il Coralligeno. La spiaggia di Torre Guaceto, inoltre, è accessibile ai diversamente abili attraverso una pedana.

Consigliato al turista che viene in Puglia per...

scoprire l'autenticità di luoghi e persone - trovare tranquillità a contatto con la natura - praticare sport - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza accessibile ai disabili - vivere una vacanza ecosostenibile

---

## Egnazia - Case bianche



Distesa lungo la costa di [Fasano](#) e raggiungibile dalla strada provinciale 90 che collega Savalletri a Capitolo, la spiaggia di Egnazia - Case Bianche vanta la Bandiera Blu e 4 Vele di Legambiente.

La località prende il nome dall'**antica città messapica** e poi romana di Egnazia le cui rovine si possono ammirare nei pressi delle **calette sabbiose** intervallate dalla **bassa costa rocciosa**. Una di queste, denominata Case Bianche, offre un lido attrezzato anche per le persone diversamente abili che possono immergersi nell'**acqua cristallina** grazie alle **sedie job**.

**Lidi** con tutti i confort si alternano alla **spiaggia libera** che si snoda per 5 chilometri di costa ed è facilmente raggiungibile dal parcheggio custodito gratuito oppure attraverso il servizio giornaliero di autobus con partenza da Fasano.

È inoltre consentito l'accesso agli **amici a quattro zampe** con cui condividere una passeggiata sulla battigia.

Ticket Gratuito per tutti - Riferimenti: Egnazia - Case bianche 72015 Fasano +390804394164

Consigliato al turista che viene in Puglia per...

**trovare tranquillità a contatto con la natura - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza accessibile ai disabili - vivere una vacanza ecosostenibile**

---

## Ponte dei Lapilli



Situata nel tratto terminale di una **lama** impreziosita dalla **macchia mediterranea**, la caletta di Ponte dei Lapilli si inserisce nel territorio comunale della bella [Polignano a Mare](#).

Completamente **libera**, la spiaggetta di ciottoli si insinua tra due **costoni rocciosi** che si allungano sul mare dove sventolano la Bandiera Blu e 4 Vele di Legambiente. Da qui è possibile tuffarsi nell'**acqua limpida e cristallina** immersi in un **panorama mozzafiato**. Levigati dallo sciabordio delle onde, i **ciottoli** di varie dimensioni donano all'acqua riflessi cangianti.

Per raggiungere la caletta bisogna percorrere un tratto di scogliera in discesa con le scarpette adatte dopo aver parcheggiato gratuitamente sulla strada.

Ticket Gratuito per tutti - Riferimenti: Ponte dei Lapilli 70044 Polignano a Mare +390804252336

Consigliato al turista che viene in Puglia per...

scoprire l'autenticità di luoghi e persone - trovare tranquillità a contatto con la natura - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza ecosostenibile

---

## Pilone



Ciuffetti di macchia mediterranea spuntano sulle **dune** che incorniciano la spiaggia dalle sfumature turchesi premiata con la Bandiera Blu e ben 5 Vele di Legambiente.

La spiaggia di Pilone è immersa nella **natura incontaminata** del parco naturale regionale "[Dune Costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo](#)", poco distante da [Ostuni](#), nella Valle d'Itria. Affondare i piedi nella **sabbia finissima** come talco per poi bagnarsi lentamente nelle **acque azzurre** seguendo il **fondale sabbioso** che digrada dolcemente è il modo perfetto per spazzare via lo stress e lasciarsi coccolare dai riflessi del mare e dai colori del tramonto. Ci si può rilassare sui lettini dei **lidi attrezzati** o sulle **spiagge libere** su cui domina la **torre cinquecentesca** di San Leonardo.

**Ticket:** Gratuito per tutti - Riferimenti: Pilone 72017 Ostuni +390831339627

**Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

**scoprire l'autenticità di luoghi e persone - trovare tranquillità a contatto con la natura - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza ecosostenibile**

---

## Spiaggia del Fiume Morelli



Invita a fare un bel bagno il **mare azzurro e cristallino** che bagna le spiagge del Fiume Morelli dove sventolano la Bandiera Blu e le 5 Vele di Legambiente, nel cuore del [parco regionale "Dune costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo"](#), poco distante da [Ostuni](#), nella Valle d'Itria.

La spiaggia di **sabbia bianca** si dispiega per circa due chilometri alternando lo spazio libero a piccoli tratti in concessione privata con un bar. I fondali soffici e digradanti sono l'ideale per i giochi dei bambini.

---

Ticket: Gratuito per tutti – Riferimenti: Spiaggia del Fiume Morelli72017 Ostuni +390831339627

### Consigliato al turista che viene in Puglia per...

**scoprire l'autenticità di luoghi e persone - trovare tranquillità a contatto con la natura - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza ecosostenibile**

---

## Savelletri



Ci si lascia conquistare dalle spiagge di Savelletri, il piccolo borgo di pescatori che sorge al centro di un tratto costiero roccioso dove ogni tanto si aprono **calette di sabbia soffice**. A una manciata di chilometri dalle verdi colline della Selva di [Fasano](#), nella Valle d'Itria, spiagge libere bagnate dal **mare turchese** si alternano a resort lussuosi e a lidi dagli ombrelloni esotici dove i dj danno il via all'**happy hour**. È qui che si trova, unico esempio in questo tratto di Puglia, un lido con spiaggia dedicata ai **cani**.

Il **mare limpido**, che vanta le 4 Vele di Legambiente e la Bandiera Blu, è caratterizzato da **fondali sabbiosi** e digradanti che in alcuni punti lasciano il posto a scogli bassi e frastagliati.

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

Le spiagge sono facilmente raggiungibili in auto mentre l'area Forcatella è dedicata alla sosta dei camper.

Dopo aver fatto visita al caratteristico **porticciolo** peschereccio, ci si lascia tentare dal gusto unico dei **ricci di mare** appena pescati.

Savelletri72015 Fasano +390804394164 – Ticket: Gratuito per tutti

### **Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

---

**scoprire l'autenticità di luoghi e persone - svago e divertimento - trascorrere una vacanza con gli amici - vivere una vacanza ecosostenibile**

---

## Torre Canne



Incastonate nella Valle d'Itria, le **spiagge bianche** di Torre Canne sono cinte dall'abbraccio degli ulivi che scendono verso il mare dove sventolano sia le 4 Vele di Legambiente e sia la Bandiera Blu. Nel parco regionale "[Dune costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo](#)", a pochi chilometri da [Fasano](#), le **collinette sabbiose** coronate dalla vegetazione mediterranea spuntano a ridosso delle aree umide in cui si pratica l'itticoltura biologica.

La lunga spiaggia dalla **sabbia** sottile dove si alternano tratti liberi e lidi con animazione e tutti i confort è l'ideale per piacevoli passeggiate rischiarate dal crepuscolo. L'acqua limpidissima e il **fondale basso** e sabbioso sono lo scenario perfetto anche per i giochi dei bambini. Dopo

aver fatto visita al **porticciolo** e aver assaggiato il **polpo alla brace** in un caratteristico ristorante, ci si lascia coccolare dalle **sorgenti termali** di Torre Canne oppure incantare dalle **masserie** fortificate immerse negli uliveti secolari delle campagne limitrofe.

Riferimenti: Torre Canne 72015 Fasano +390804394164 – Ticket: Gratuito per tutti

### Consigliato al turista che viene in Puglia per...

scoprire l'autenticità di luoghi e persone - trovare tranquillità a contatto con la natura - svago e divertimento - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza ecosostenibile

## Parco naturale regionale “Dune Costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo”



Esteso sui territori di [Ostuni](#) e [Fasano](#), il Parco naturale regionale “Dune Costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo” percorre chilometri di **spiagge** inoltrandosi verso la piana degli **ulivi**. Punto di partenza per escursioni e visite guidate è l'ex stazione di Fontevicchia adibita a **Casa del Parco**. Proseguendo lungo l'antica **via Traiana** si raggiunge il maestoso **dolmen di Montalbano**, databile intorno al II millennio a.C.

Oltre le dune, l'**area umida di Fiume Morelli** è caratterizzata da specchi d'acqua salmastra e sfoggia un impianto di **acquacoltura biologica**.

Brullo e selvaggio è, invece, il paesaggio dipinto dalle **lame**, fenomeni carsici caratteristici delle Murge, scavate dalle acque nella roccia calcarea.

Il parco, inoltre, ha accolto la sfida dell'**economia sostenibile**. Presidio Slow Food, il **pomodoro Regina** viene coltivato dalle famiglie del luogo mentre, presso masseria Giummetta, è stata riportata in auge la coltura del **grano duro** della pregiata varietà **Senatore Cappelli**. Percorrendo l'antica via Traiana, una piccola via di campagna conduce al **dolmen di Montalbano**, nella frazione di Fasano, databile intorno al II millennio a.C. Ultima superstite della civiltà megalitica, la "**Tavola dei paladini**" era probabilmente un altare sacrificale ai piedi del quale si celebravano liturgie funebri.

---

## Torre Santa Sabina



Località balneare estesa nel comune di [Carovigno](#), Torre Santa Sabina sfoggia spiagge sabbiose, libere e attrezzate e affascinanti scogliere dove sventolano le 3 Vele di Legambiente.

Situata nella zona più a nord del litorale è **La gola**, caratterizzata da scogli alti e scoscesi da cui lanciarsi in audaci tuffi. Avanzando verso sud, in località Carisciola, si incontra un fiumiciattolo che solca la spiaggia della **Mezzaluna**, a forma di spicchio, in parte libera e in parte attrezzata che, con il suo fondale basso e sabbioso, è l'ideale per i più piccoli. Più avanti si trovano la spiaggia libera dell'Isoletta e la piccola spiaggia con solarium dello Scoglio del Cavallo caratterizzata da un'isoletta scogliosa che evoca la forma di un destriero. Nel pieno centro di Santa Sabina spunta la spiaggia libera dei **Camerini** con un fondale basso

e sabbioso, dominata dalla Torre di Santa Sabina, una delle tre **vedette costiere** a forma ottagonale a cappello da prete di Puglia.

---

Riferimenti: Torre Santa Sabina 72012 Carovigno +390831990958 – **Ticket:** Gratuito per tutti

### **Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

**desiderio di avventura tra sport e natura - trovare tranquillità a contatto con la natura - vivere una vacanza con i bambini**

## Specchiolla



Località marina dell'Alto Salento distesa sul territorio di [Carovigno](#), Specchiolla si trova a pochi chilometri dalla [Riserva Naturale di Torre Guaceto](#). Si affaccia sul mare Adriatico a cui si accede sia da **spiagge sabbiose** che da **scogliere basse e frastagliate** dove volteggiano le 3 Vele di Legambiente.

Sull'arenile si alternano **lidi attrezzati** e **spazi liberi** dalla sabbia fine e chiara incorniciata dalla macchia. Chi ama gli scogli, invece, può raggiungere località "**Chiancareddhe**".

Specchiolla è l'ideale per chi predilige vacanze all'insegna della tranquillità senza rinunciare a tutti i servizi come ristoranti dove gustare buon pesce, locali, hotel e camping. Qui trovano spazio, inoltre, un **porticciolo** e la sede della **Lega Navale** di [San Vito dei Nomanni](#).

Riferimenti: Specchiolla 72012 Carovigno +390831990958 – Ticket: Gratuito per tutti

## Consigliato al turista che viene in Puglia per...

trovare tranquillità a contatto con la natura - vivere una vacanza con i bambini -  
trascorrere una vacanza con gli amici - vivere una vacanza ecosostenibile

# UN MONDO DI ARTE E CULTURA



Non crederai ai tuoi occhi: in Puglia paesaggi d'incanto circondano i borghi storici e le **città d'arte**. Dal **romanico** al **barocco**, cattedrali e monumenti incorniciano le piazze, all'ombra di castelli imponenti e palazzi nobiliari. Dal Gargano al Salento, la Puglia è scrigno di inestimabili tesori e meraviglie architettoniche, come i **siti Unesco**, luoghi talmente belli da essere considerati patrimonio dell'umanità. È davvero difficile resistere al fascino dei **musei** di Puglia, regni dell'arte e dell'archeologia, dove anche l'artigianato e il mare hanno il loro posto d'onore.

Nella Puglia Imperiale, ascolta antichi racconti sul grande imperatore Federico II e fatti svelare i trucchi degli artigiani locali, maestri di **antichi mestieri** che in terra di Bari

modellano cestini e terracotta e nel Salento cartapesta e pietra. Avventurati nelle gravine mozzafiato, culla della civiltà rupestre, e vai alla scoperta di misteriosi **dolmen** e **menhir**, fermanoti a riposare in Valle d'Itria nei caratteristici **trulli** e nelle **masserie**.

## VALLE D'ITRIA E MURGIA DEI TRULLI



**Trulli** circondati da **vigneti** e **uliveti** a perdita d'occhio, è questo il volto più autentico della Valle d'Itria. Il paesaggio riempie lo sguardo di una magia senza tempo, nel cuore di **borghi** affascinanti come [Alberobello](#), [Locorotondo](#), [Martina Franca](#) e [Cisternino](#). [Ostuni](#) appare come un miraggio, splendida sulla collina nell'altopiano ricoperto di ulivi, dove il verde si tuffa nel blu del **Mare Adriatico**. Basta una passeggiata tra i vicoli per ammirare le belle corti e le piazze incorniciate da casette bianche, botteghe artigiane e i ristoranti dove si cucinano prelibati **arrosti di carne** e saporite verdure di stagione. Qui si vive sereni, immersi in profumi e sapori d'altri tempi. Nella piana di [Fasano](#), fermatevi a riposare in una **masseria** storica trasformata in **resort** del benessere. Le antiche dimore hanno una storia da raccontare, nascosta nei giardini di erbe aromatiche, e le terrazze regalano panorami mozzafiato.

Lasciati guidare dai sensi alla scoperta di **habitat** molto diversi: uliveti secolari e pascoli, dune fossili e, infine, spiagge incantevoli. A [Egnazia](#) fai un bagno nella storia, tuffandoti nelle acque trasparenti vicino agli scavi archeologici e a [Torre Guaceto](#) nuota nella natura incontaminata della grande area marina protetta.

## Trullo Sovrano



Nella zona settentrionale di [Alberobello](#), alle spalle della Chiesa dei Santi Medici Cosma e Damiano, il Trullo Sovrano è l'unico esempio di trullo a **due piani**.

Fu edificato nella prima metà del '700 per volere della famiglia del sacerdote Cataldo Perta, che lo utilizzò come propria dimora, mentre i trulli circostanti erano abitati dai suoi dipendenti. Il grande trullo fu definito "Sovrano" dallo storico Notarnicola, per evidenziarne la **maestosità** rispetto agli altri trulli.

Il trullo, che all'interno sfoggia **arredi e oggetti autentici**, nel 1923 è stato dichiarato **Monumento Nazionale** mentre dal 1996 è nella lista dei **siti Unesco**. Costruito nel XVIII secolo, il Trullo Sovrano è stato utilizzato come **spezieria, cenobio e oratorio campestre**. Nel 1785, infatti, ospitò le **reliquie** dei Santi Cosma e Damiano, portate dallo stesso Don Cataldo da Roma e, dal 1823 al 1837, vi tenne il proprio oratorio la Confraternita del Santissimo Sacramento.

Riferimenti: P.zza Sacramento 10, Alberobello +390804326030 – Ticket € 1.5 Ridotto a 1€ per Bambini

---

**Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

**coprire l'arte, la storia e la cultura - scoprire l'autenticità di luoghi e persone - vivere una vacanza adatta a persone anziane - vivere una vacanza con i bambini**

## Ostuni



Arroccata su tre colli, Ostuni sorge nella [Valle d'Itria](#) a 218 m sul livello del mare. Dista 42 km da [Brindisi](#) e 8 dalla costa adriatica su cui sventola la **Bandiera Blu**.

La magia di Ostuni, la **Città Bianca**, è legata alla caratteristica colorazione con pittura a calce del borgo antico, una pratica tuttora rigorosamente rispettata dai residenti. Al centro del borgo troneggia la **quattrocentesca Cattedrale** in stile romanico-gotico su cui spicca un grande rosone a 24 raggi di rara bellezza. Lungo via Cattedrale che divide in due il cuore medievale della città, si trova l'ex Monastero carmelitano sede del [Museo delle civiltà preclassiche della Murgia Meridionale](#) dove è esposto il calco di **Delia**, una donna in gravidanza vissuta 25.000 anni fa. In Largo Trincherà, si fronteggiano i settecenteschi edifici del **Palazzo Vescovile** e del vecchio **Seminario**, collegati dal suggestivo arco Scoppa.

**Chiese e dimore signorili** si susseguono nella città vecchia cinta dalle **mura aragonesi** dove si aprono Porta Nova e Porta San Demetrio. L'agro di Ostuni, invece, è costellato da **masserie**, tra le altre, Santa Caterina con l'alta torre ottagonale alla masseria fortificata, Lo Spagnulo e masseria Cappuccini con i suoi **trulli**.

**IAT OSTUNI:** Corso Giuseppe Mazzini 8 - 72017 Ostuni +390831339627 **Consigliato**  
**al turista che viene in Puglia per...**

scoprire l'arte, la storia e la cultura - scoprire l'autenticità di luoghi e persone - vivere momenti di spiritualità e devozione - vivere una vacanza con i bambini - vivere una vacanza ecosostenibile

## Le Bandiere arancioni di Puglia



La **Bandiera arancione** è un marchio di qualità turistico-ambientale conferito dal [Touring Club Italiano](#) ai piccoli comuni dell'[entroterra italiano](#) (massimo 15.000 abitanti) che si distinguono per un'offerta di eccellenza e un'accoglienza di qualità.



## Cisternino



Affacciato sulla [Valle d'Itria](#), nella cosiddetta Murgia dei Trulli, Cisternino dista 46 chilometri da [Brindisi](#), poco lontano dal litorale adriatico.

La [torre di Porta Grande](#) o normanno-sveva, sulla cui sommità svetta la statua di San Nicola, costituiva l'ingresso principale ad uno dei **Borghi più belli d'Italia**.

Nel centro storico è possibile ammirare le **dimore storiche**, dal palazzo del Governatore, bellissimo esempio del barocco in Puglia, al cinquecentesco palazzo vescovile, da [Palazzo Amati](#) a Palazzo Lagravinese, fino a Palazzo Ricci-Capece con la [Torre del Vento](#).

Più avanti spunta il convento dei monaci Cappuccini con la chiesa di Sant'Antonio, la Chiesa di San Quirico e la **Matrice** dedicata a [San Nicola di Patara](#), costruita nel XIV secolo su una chiesa paleocristiana.

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

A Cisternino sventola la **Bandiera Arancione**, il **marchio di qualità turistico ambientale del Touring Club Italiano** destinato alle piccole località dell'entroterra che spiccano per l'offerta di eccellenza e l'accoglienza di qualità. Cisternino è caratterizzata dalla buona accessibilità e **gestione della viabilità interna** che consente la visita a piedi del centro storico. Il cuore antico del paese si presenta armonico e omogeneo architettonicamente. Tutti da gustare sono, inoltre, **i prodotti tipici agroalimentari e le famose macellerie con il fornello pronto**. Era **Porta Grande** il più importante varco d'accesso al cuore antico di Cisternino. Passeggiando sulle "**chianche**" rese lucide dal calpestio si entra nel fitto tessuto urbano d'impronta medioevale rimasto pressoché intatto. Si può seguire la via che conduce verso porta Piccola, attraverso l'ariosa piazza Vittorio Emanuele con la sua bella Torre dell'Orologio. Oppure ci si può tuffare nelle atmosfere autentiche dei quattro quartieri di "Bère Vécchie", "Scheledd", "u Pantène", "L'isule", che con quello più esterno, chiamato "u Bùrie", compongono il piccolo **dedalo di vie** e slarghi dove si alternano case bianche di calce, **vicoli adorni di gerani**, scalinate, **logge** e archi.

---

IAT: c/o Torre Civica - Piazza Giuseppe Garibaldi 2 72014 Cisternino +390804441100

### **Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

**scoprire l'arte, la storia e la cultura - scoprire l'autenticità di luoghi e persone**



## Locorotondo



Tra i **Borghi più belli d'Italia** e **Bandiera Arancione** Touring Club Italiano, Locorotondo è arroccata su un altipiano nell'area sud-orientale delle Murge dei Trulli, nel cuore della [Valle d'Itria](#), a meno di 10 km da [Alberobello](#).

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

Lo stesso nome indica la caratteristica **forma circolare** del centro antico del paese, sorto attorno all'anno mille, costituito da un insieme di casupole che gli agricoltori edificarono sulla sommità del colle, tra cui le tipiche "**cummerse**", casette dal tetto spiovente.

Tra la distesa di case bianche del centro storico, completamente bianco, svettano i campanili delle tante chiese, tra cui la **Chiesa dell'Addolorata**, dello **Spirito Santo**, di **San Nicola**, di **San Rocco** e della **Madonna della Catena**. All'interno della **Chiesa di Santa Maria della Greca** è conservato un polittico rinascimentale intitolato alla Madonna delle Rose e il gruppo scultoreo di San Giorgio a cavallo.

La **strada del vino** che attraversa la Valle d'Itria tocca anche Locorotondo, patria di un ottimo vino bianco Doc.

*Riconosciuto Bandiera Arancione dal Touring Club per l'armonia delle forme e la fruibilità del centro storico, il cuore antico di Locorotondo è un monumento unico che esercita suggestione e fascino, con le sue casupole candide, le viuzze lastricate, eleganti portali e balconi fioriti.*

*Insieme ai trulli, tipiche dell'abitato di Locorotondo sono le cosiddette "cummerse", piccole case dalla forma geometrica regolare e dal tetto spiovente, imbiancate a calce, oggi ristrutturate e proposte ai turisti come originale struttura ricettiva, disseminate nell'intero centro storico, uno dei primi alberghi diffusi della zona.*

---

IAT: c/o Torre Civica - Piazza Giuseppe Garibaldi 2 72014 Cisternino +390804441100

**Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

---

**Scoprire l'autenticità di luoghi e persone - Scoprire l'arte, la storia e la cultura**

# Ceglie Messapica



Incastonata nella parte meridionale dell'altopiano delle Murge, tra la [Valle d'Itria](#) e il [Salento](#), Ceglie Messapica sorge a 35 chilometri da [Brindisi](#).

Su di un colle si erge il [castello ducale](#) accanto al quale svetta la torre normanna. Per volere della famiglia Sanseverino, il maniero acquisì nel XV secolo le fattezze di una dimora nobiliare tempestata di vessilli gentilizi e affreschi.

Nel centro storico, le architetture dei palazzi svelano l'anima signorile di Ceglie: dal settecentesco **Palazzo Allegretti** che, affacciato su piazza Vecchia, ospita la [Pinacoteca Emilio Notte](#) e la biblioteca comunale, a **Palazzo Epifani**, a ridosso del castello, fino al bugnato di **Palazzo Vitale**.

Consacrata all'Assunta, la **Collegiata** è sorta sulle vestigia della vecchia acropoli, per poi indossare una veste barocca nel '700.

Di origine messapica, Ceglie è circondata da terrazzamenti ricchi di **trulli** e muretti a secco mentre un trionfo di stalattiti e stalagmiti drappeggia le **Grotte di Montevicoli**, a un chilometro dal centro abitato.

**Città d'arte e terra di gastronomia**, Ceglie sforna il celebre **biscotto ceglie** tutto da gustare.

*Di impianto medievale, il centro storico di Ceglie Messapica è un unicum ambientale architettonico di notevole interesse pubblico sottoposto a vincolo paesaggistico dal 1999. Il tessuto urbano è dominato dal castello ducale e dalla collegiata attorno a cui si dipana una fitta rete di viuzze strette e tortuose e di scalinate lastricate con le caratteristiche "chianche"*

*Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

*dove si aprono spiazzi come piazza Vecchia. Sui vicoli si affacciano le casine scialbate con latte di calce con i loro balconi fioriti e le finestre con quattro piedritti sporgenti agli angoli.*

---



IAT CEGLIE MESSAPICA Via Giuseppe Elia 1872013 Ceglie Messapica +390831371003

**Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

**Scoprire l'arte, la storia e la cultura - scoprire l'autenticità di luoghi e persone**

**Oria**



Situata sulle colline dell'Alto [Salento](#), Oria dista 35 chilometri da [Brindisi](#). Insignita con la **Bandiera Arancione**, è divisa in quattro rioni. Il **rione Castello** comprende il [maniero](#) voluto da Federico II che svetta in posizione panoramica incorniciato da torri e merlature sviluppandosi attorno a piazza d'Armi dove si apre una cripta basiliana. Nei dintorni si dispiega il **dedalo di viuzze**, scalinate e case imbiancate del centro storico.

Mentre il **rione Judea** era un tempo abitato dalla colonia ebraica, il **rione Lama** è situato sulla pianura verso la quale confluivano le acque defluenti dalle zone più alte della città. **San Basilio**, infine, sorge sul colle dove il santo stabilì la prima chiesa oritana di rito greco.

Con la sua facciata barocca in carparo, la [Cattedrale](#) fu ricostruita dopo il terremoto del 1743 sui resti di un tempio romanico.

A 5 chilometri da Oria sorge il [Santuario San Cosimo alla Macchia](#) che, con il suo giardino zoologico, fa da sfondo alla tradizionale fiera.

Da non perdere è il viaggio nei fasti federiciani con il **Corteo storico** e il **Torneo dei rioni**.

*Luogo di antichissime origini, su Oria sventola la Bandiera Arancione con cui il Touring Club premia le località d'eccellenza dell'entroterra. Oria si distingue per il suo centro storico ricco di storia e cultura, architettonicamente omogeneo e ben curato, dove è semplice districarsi tra i*



*Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

*tesori artistici. Fiore all'occhiello è il calendario delle manifestazioni che puntano a valorizzare la storia e le tradizioni della località.*

IAT ORIA: Via Gaspare Papadotero 372024 Oria +390831817158

**Consigliato al turista che viene in Puglia per...**

**Scoprire l'arte, la storia e la cultura - assistere a spettacoli, festival ed eventi - scoprire l'autenticità di luoghi e persone**

---

## La Cucina Pugliese



Una cultura alimentare povera, bella e meticcia, che s'incrocia oggi con le grandi risorse del territorio, valorizzate da una rinnovata attenzione ai prodotti tipici (stimolata anche e soprattutto dal movimento Slow Food). Non potrai non assaggiare l'olio – ovunque ulivi a perdita d'occhio – e i vini tipici – dal Primitivo (che prende il nome dalla pugliese Manduria) al Negroamaro –, e ci sono tanti prodotti che varranno la tua attenzione:

- il caciocavallo podolico del Gargano,
- il capocollo di Martina Franca,
- i funghi cardoncelli,
- il baccalà in tutte le sue varianti,
- i pomodori e le melanzane,
- il tartufo uncinato,
- le carni di agnello, di capretto, di cavallo (non perdetevi i "pezzetti", cioè uno spezzatino al sugo) □ e così via.

E poi c'è il pesce. Facendo di necessità virtù, qui si mangia il 'crudo' da sempre, ben prima della moda del sushi: cozze, cozze pelose, ricci, ostriche, gamberi del Golfo di Taranto, di Gallipoli o di Forcatella sono una gioia dei sensi. Così come concedersi una bella spigola in un ristorante. Tutto ciò si può gustare nei tradizionali ristoranti ma anche nelle cucine di strada che, fortunatamente, ancora sopravvivono qui al Sud: i fornelli – macellerie con griglia – di Cisternino, le panetterie di Altamura, di Monte Sant'Angelo e di Laterza, i

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

baracchini che aprono mitili sulla costa, le pescherie con piastra nelle località di mare, i negozi di pucce (panini tipici), di calzoni fritti, di rustici in Salento.

Insomma, c'è tanto da assaggiare prima di arrivare ai dolci, che anche se non vantano una grande tradizione, non sono comunque pochi: si va dagli spumoni estivi del Salento alle pizze sette sfoglie di Cerignola, dalle preparazioni a base di miele e mandorle al cioccolato di Maglio (a Maglie) ai biscotti di Ceglie Messapica, dai pasticciotti di Lecce ai sospiri di Bisceglie, e tanti altri ancora.

## Le specialità della cucina pugliese:

### Pane e prodotti da forno



Dalla Puglia arriva il **più famoso pane italiano**, quello di Altamura: un impasto a tripla lievitazione che diventa persino più buono con il passare delle ore. Simile è quello di Laterza, che viene fatto anch'esso con la semola rimacinata di grano duro e lievito madre, ma viene prodotto in forme molto più grandi, che raggiungono anche i 20 kg.

Le **friselle** – una sorta di ciambelle secche – sono un'altra specialità pugliese nata dallo spirito pratico, ideale 'pranzo al sacco' per i braccianti al lavoro nei campi. Fatte rinvenire in acqua, una volta ammorbidite si condiscono con pomodori, olio d'oliva e origano.

Sfiziosissimi anche i **taralli**: duri e salati anch'essi, a forma di anelli, sono fatti di farina, sale, olio e magari vino bianco. I taralli tradizionali baresi sono semplici, quelli di Taranto sono cosparsi di semi di finocchio, la tradizione leccese li vuole leggermente piccanti, e le più moderne versioni li propongono ai funghi, alla cipolla e uva passa, alle olive, allo speck, al pepe, al formaggio, ecc. Ne esiste anche una variante glassata.

Nel Salento, quel che va per la maggiore invece sono le **pucce**, pagnottelle basse di grano duro con una bella crosta sottile e croccante; sono molto simili le uliate tipiche della Grecia Salentina, che però contengono le olive nere nell'impasto.

Non solo olive, invece, ma anche capperi, cipolla, zucca, zucchine e peperoncino contengono le **scéblasti**, che sono un pane condito tipico di Zollino ma che con nomi

diversi potrete trovare in tutto il Salento; la tradizione vuole che fosse il primo pane a essere sfornato all'alba, in segno di augurio ai contadini per una gioiosa giornata. Da non perdere, infine, la mitica focaccia barese, i rustici, i calzoni fritti.

Un ingrediente che compare in molte ricette è il pan grattato, ricavato dal pane raffermo, un modo ingegnoso per non buttare via niente. Ma spesso è lo stesso pane raffermo a essere utilizzato per alcune tipiche pietanze, quali il pan cotto e la cialledda (a base di pane di Altamura).

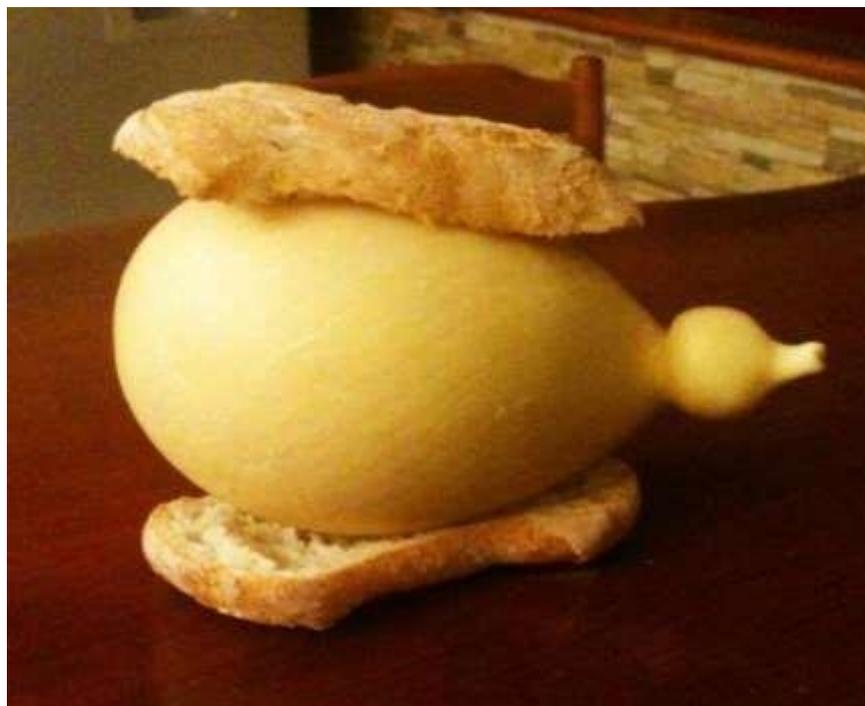
## Pasta



Qui la pasta per tradizione è preparata da sempre con farina e acqua (l'uso dell'uovo è sempre stato prerogativa delle popolazioni più ricche), spesso persino con la farina di scarto. La regina incontrastata di tutte le paste fresche è l'**orecchietta**, straordinaria per la capacità di trattenere il condimento: con le cime di rapa o con i cardoncelli e la salsiccia è sempre la migliore. Vi capiterà sicuramente di vederle fare nei ristoranti o dalle signore per strada: l'impasto di farina di grano duro, acqua e sale viene arrotolato in serpentelli.

Poi ci sono le **tapparelle** (grandi orecchie), i **troccoli** (grossi spaghetti), i **minchiareddi** (maccheroncini), e l'elenco potrebbe continuare. Un'altra specialità pugliese è la pasta di grano arso, caratterizzata da un profumo intenso e da una colorazione scura, che deriva dalla farina macinata dal grano duro precedentemente tostato con la quale viene prodotta. Questa stessa farina viene utilizzata anche per alcuni prodotti da forno, come taralli e focacce.

## Formaggi



La Puglia – come l'Italia meridionale in genere – va forte sui formaggi freschi: mozzarelle (dai nodini alle trecce), bufale (nel foggiano), ricotte – di capra, di pecora, nella versione 'scanta' (la ricotta forte a doppia fermentazione), il cacioricotta –, scamorze, caprini.

Primo fra tutti però è la **burrata**, un formaggio fresco fatto con latte e panna bovina, che è una delle invenzioni pugliesi di maggiore successo: con che cosa si può paragonare il piacere di rompere il sacchetto di pasta filata per lasciar fuoriuscire il morbido cuore di panna e mozzarella sfilacciata (che è la cosiddetta stracciatella)? La sua patria è senza dubbio Andria. Rispetto ai formaggi stagionati, invece, la produzione non è all'altezza delle regioni del nord, ma le delizie non mancano e tra queste il canestrino di Foggia (pecorino a pasta semidura con grani di pepe), tagliato a pezzetti che vengono trasformati con il pollice nelle celebri conchette.

Un altro famoso formaggio dell'Italia meridionale è il **caciocavallo** (fatto con latte di vacca, a dispetto del nome), dalla caratteristica forma e dalla buccia di un leggero color senape. Probabilmente il nome deriva dal fatto che in passato veniva preparato con latte di giumenta, oppure si riferisce all'usanza di trasportarlo appeso al dorso del cavallo. Dolce quando è poco stagionato, assume invece un sapore piccante dopo due mesi di stagionatura ed è disponibile anche nella variante affumicata.

Tra le varietà più apprezzate vi è il Caciocavallo Podolico: pregiato e ricercato, viene prodotto in piccole quantità con il latte delle poche vacche che pascolano allo stato brado tra i prati del Gargano. C'è poi anche il Caciocavallo Silano che è un DOP. Non dal

Gargano ma dal Tavoliere viene invece il Canestrato Pugliese che si produce infatti nel periodo della transumanza delle greggi dagli Abruzzi alle piane del Tavoliere delle Puglie, ovvero da dicembre a maggio. Il nome deriva dai canestri di giunco nei quali avviene la prima fase della stagionatura ed è un formaggio tipico utilizzato nella cucina pugliese tradizionale. Piccante se invecchiato, è un DOP.

Un'altra specialità casearia esclusiva della Puglia è la ricotta forte, ottenuta facendo fermentare la comune **ricotta di pecora**, che viene meticolosamente rivoltata e impastata ogni 2 o 3 giorni per circa due mesi. Questo formaggio è caratterizzato da un sapore fortemente piccante e da un'intensa e inconfondibile fragranza.

## Carne



È sempre stata radicata fin dai tempi antichi, in Puglia, la necessità di non sprecare niente degli animali e di utilizzare anche il quinto quarto, cioè le parti meno nobili (quali la testa, la coda, le zampe dei bovini, dei suini e degli ovini), e le frattaglie: carni gustose e succulente, che si dividono in rosse (fegato, cuore, polmoni, reni o rognoni, milza, lingua), bianche (cervello, midollo spinale, animelle da ghiandole salivari, timo e pancreas, trippa) e coratelle.

Tra i piatti a base di interiora citiamo gli **gnummareddi**, involtini di fegato, polmone e rognone stretti nel budello di agnello o capretto; considerate che la loro dicitura, da 'mbotu' a 'gnummarieddhu', può variare a seconda del posto in cui vi trovate: il segreto sta nel lasciarvi guidare dal suo aroma inconfondibile. Quando questi involtini sono più grandi si chiamano **marretti**, e sono tipici di Ostuni.

Per i carnivori, dunque, non sarà affatto un problema soddisfare il proprio appetito, in particolare nel Tarantino e in Valle d'Itria, dove saranno continuamente sollecitati alla tavola dal profumo della carne che cuoce sulla brace che i numerosi fornelli spargono per le strade.

In Terra di Bari invece uno dei profumi più appetitosi è quello della zampira, un insaccato di carni miste condite con pomodoro, prezzemolo, basilico, peperoncino, pepe e sale che viene cotto al momento sulla brace. Tra gli allevamenti c'è da segnalare quello della capra garganica, un'antica razza autoctona dalla cui carne si produce la muscisca, una carne saporita di spezie ed essiccata all'aria in modo naturale.

## Pesce



L'identità più nitida è quella di Gallipoli, che è la regina incontrastata della cucina di mare. Due sono i piatti tipici: la **scapece**, che è una pietanza a base di pesce fritto marinato con mollica di pane, aceto e zafferano, e la **zuppa di pesce**, a base di seppie, cozze e gamberoni rossi di Gallipoli, che vengono cucinati con aglio, cipolla, vino bianco, pomodori pelati, prezzemolo e pepe nero.

C'è poi Taranto con le sue celebri cozze. Tra i piatti locali che potrete gustare un po' dappertutto, in particolare nelle località lungo la costa, ci sono invece il **polpo in pignata**, la tiella (che a seconda del posto può chiamarsi in un modo leggermente diverso), i frutti di mare crudi (come le ostriche e i ricci) e infine svariati tipi di pesce che in molti ristoranti

potrete scegliere direttamente dal carrello, nonché decidere come farveli cucinare (anche se la moda del momento detta di consumarli sfilettati).

Tra i pesci che più frequentemente compaiono nei menu pugliesi (in barba ai giapponesi che sembrano non conoscere altro che tonno rosso) c'è la **palamita**: un pesce morbido, saporito, ricco di omega 3 e considerato particolarmente duttile in cucina. Non c'è da dimenticare infine, anche se riguarda un territorio circoscritto, la presenza del pesce lacustre: la zona è quella del Lago di Lesina e l'anguilla è la protagonista della tavola, soprattutto se femmina (il cosiddetto capitone), che si può gustare arrosto o in minestra.

## Verdure



In Puglia e in Salento c'è sempre stata l'abitudine conviviale del 'sopratavola': una specie di rinvio della fine del pasto, per stare piacevolmente ancora intorno a un tavolo a chiacchierare. E quale idea migliore di quella di piluccare un po' di qua e un po' di là un ravanello, un finocchio, una castagna, una mandorla, un fico secco, un torsolo di cavolo, e poi cicorie, fave, ceci ed erbe spontanee che bastava cogliere da terra spendendo niente (la frutta, invece, non tutti se la potevano permettere)?

Le specialità della cucina pugliese un 'sopratavola' oggi a farla da padrone sarebbe il **pomodoro**, perché ne esistono molte varietà, tra le quali il pomodoro fiaschetto di Torre Guaceto e il pomodoro regina di Torre Canne, che per maturare vengono legati a grappoli

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

con un filo di cotone e appesi alle volte delle masserie. Particolarmente gustosi sono anche i pomodori autoctoni di Serracapriola (Foggia), polposi e con buccia sottile, la cui produzione è sempre stata minima ma la qualità ottima; sono detti anche pomodorini appesi, proprio perché venivano fatti maturare anch'essi appesi a grappoli alle spinecristi.

In Salento, meritano un cenno anche i **carciofi**, che fino a un passato recente costituivano un cibo stagionale raro e pregiato, perché venivano raccolti solo in primavera. Oggi invece questi ortaggi si trovano sui banchi dei mercati fin dall'autunno e sono diventati una prelibatezza che comunemente e frequentemente arriva in tavola, in particolare in veste di 'grattonier', ovvero di un raffinato sformatino gratinato di aristocratica origine borbonica, il cui nome è stato poi italianizzato in 'grattoniera', quindi storpiato in 'rattuniera'.

Ancora più frequenti sono le **cicorie** e **cicorielle** selvatiche che crescono in abbondanza in tutto il Salento, e che vengono servite sia in accompagnamento ad altri cibi, sia 'a minescia', sia più semplicemente bollite o saltate in padella, perché come si suol dire 'cu ueiu e sale ogni erba ale' (cioè con olio e sale ogni verdura ha il suo sapore).

Sempre meno frequenti nei mercati rionali sono invece gli appetitosi **lampascioni**: una pianta erbacea molto simile a una cipolla di piccole dimensioni e dal sapore amarognolo, che si trova raramente nei menu pugliesi, non perché sia una specie a rischio di estinzione, ma perché sono sempre meno i 'pampasciunari', ossia i contadini che come veri segugi battono palmo a palmo il terreno per portare a casa ambiti bottini. Un tempo, infatti, i lampascioni venivano serviti insieme alle uova sode come aperitivo di benvenuto; oggi, se si è fortunati, li si trova come sfizioso contorno alle carni, in particolare all'agnello.

## Dolci



In Puglia in genere si commette l'errore di sottovalutare la tradizione dolciaria, fino a quando si capita in una pasticceria con la 'P' maiuscola (come Ciangularie di Mattinata, per esempio) e davanti all'evidenza si è costretti a ricredersi.

I **torroncini**, le **cartellate** (sfoglie di pasta impregnate di vincotto e di miele), la pasta reale (pasta di mandorle), le **ostie ripiene** (di mandorle e miele), i **mostaccioli** (saporiti biscotti duri di mosto insaporiti con mandorle, cannella, chiodi di garofano, cacao, limone), le **poperate** (grosse e consistenti ciambelle di origine albanese), le **sfogliatelle** del Gargano (una versione locale della più famosa sfogliatella napoletana, in questo caso ripiena di uva sultanina, cioccolato e buccia di limone) sono solo alcuni dei dolci tipici.

Certo per poterli apprezzare bisogna essere amanti del miele, del mosto cotto, della frutta secca, ma sull'abbondanza, davvero, niente da dire. Procedendo verso sud, un'altra pasticceria da non perdere è il Bar Cattedrale di Bisceglie.

Chi è particolarmente interessato al turismo enogastronomico in Puglia può visitare il sito Movimento Turismo del Vino: [www.mtvpuglia.it](http://www.mtvpuglia.it). Mentre poco più a sud, a Monopoli, il dolce tipico sono le **bettole** o **pastelle**.

Ci sono poi i due dolci leccesi per eccellenza: la **cotognata**, che dovete andare assolutamente ad assaggiare, e il **pasticciotto**, un dolce di pastafrolla ripieno di crema o di marmellata.

Il Salento invece si fa avanti in estate con il suo più fresco **spumone**, a base di gelato e pan di spagna. E infine mancano all'appello gli **sporcamusi**, piccoli pasticcini ripieni di crema pasticcera e spolverati di zucchero a velo. Indovinate perché si chiamano sporcamusi... Fino a non molti anni fa i fichi rappresentavano il prelibato dolce delle occasioni speciali. Perché la terra salentina ne offre da sempre non soltanto in abbondanza, ma anche di svariate specie (se ne contano più di 80, delle quali oggi alcune in via di estinzione). Oggi non è raro che questi frutti vengano utilizzati per alcuni dolci, in particolare per le crostate.

Per la prima colazione vi suggeriamo quindi un **bocconotto** (noto anche come pasticciotto): una specialità regionale che vi darà una straordinaria energia. Molto amati sono comunque anche i cornetti farciti di marmellata, crema o nutella.

## Il Caffè Lecce



Non sarà necessaria una lunga permanenza in Salento per capire in quanti modi qui si beve il caffè, che ciononostante sarà sempre e soltanto una stessa miscela, ovvero il Quarta Caffè. Il primo insolito caffè che vi capiterà di bere in questa parte della Puglia è il caffè in ghiaccio, nato a Lecce negli anni '50 da un'intuizione di Antonio Quarta, che per tonificare e per attenuare la sete delle assolate giornate estive aveva sostituito il caffè raffreddato in frigorifero con quello appena fatto e raffreddato con cubetti di ghiaccio.

Così facendo, infatti, il caffè non si inacidiva ma conservava intatto il suo aroma, e il ghiaccio secco non ne annacquava il sapore. Se poi per dolcificarlo si aggiunge il latte di mandorla si ottiene una deliziosa leccornia, che in certi bar viene nobilitata con qualche cucchiata di soffice, gradevole e pannosa crema di caffè. Questa crema di caffè, conosciuta anche come 'espressino freddo', è comunque squisita anche gustata da sola, ed è in voga soprattutto in estate.

## 12 CONSIGLI (SEMI-SERI) PER AFFRONTARE LA

## CUCINA LOCALE



1. *Non presentatevi a cena prima delle 22. Chi arriva alle 20 oltre a trovare il ristorante deserto verrà scambiato di volta in volta per un ispettore dell'istituto d'igiene, un tedesco, un ammalato, una vittima del jet lag.*
2. *Non rifiutate MAI quel che vi offrono da mangiare parenti e amici, anche se siete ben oltre il limite della sazietà. L'offesa sarebbe terribile.*
3. *In Puglia, al caffè e al cappuccino prediligete l'espressino: non è niente di strano, solo un formato intermedio tra i primi due.*
4. *Non cominciate a fare versi inconsulti nel momento in cui scoprite che quello che state mangiando sono interiora.*
5. *Fingete di comprendere la lingua fatta solo di 'sc', di 'r' e di 't' delle meravigliose signore che vi offrono le orecchiette a Bari Vecchia.*

*Annuite, comprate, salutate.*

*Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

- 6. *Non pungetevi con i ricci. Se vi pungete, non disinfettatevi. Se vi disinfettate, non fatevi notare.***
- 7. *Non fate i brillanti: fatevi aprire le ostriche. Se invece volete fare da soli, non tagliatevi. Se vi tagliate, non disinfettatevi. Se vi disinfettate, non fatevi notare.***
- 8. *I crostacei si mangiano con le mani.***
- 9. *I mitili si mangiano con le mani.***
- 10. *L'agnello si mangia con le mani.***
- 11. *Se gli sporcamusi si chiamano così è perché non dovete vergognarvi di sporcarvi il muso.***
- 12. *Non contrattate con i pescatori a meno che non sappiate esattamente cosa state facendo.***



---

## CALENDARIO DELLE SAGRE

**Qui di seguito ti elenchiamo per mese alcune sagre tipiche che si svolgono in Puglia:**

**Gennaio** Sagra della Puccia all'Ampa (Novoli).

**Febbraio** Festa della Pignata (Celenza Valfortore).

**Marzo** Tavole di San Giuseppe (19 marzo; Giurdignano); Sagra della cuddrura (Santa Cesarea Terme).

**Aprile** Sagra dei Tarallucci e Vino (Alberobello); Sagra dell'Agnello (25 aprile, Celle di San Vito).

**Maggio** Sagra del Pesce Fritto (Castro); Fiera delle Ciliegie (Leverano).

**Giugno** Sagra dell'Asparago (Candela); Festa delle Ciliegie (Conversano); Sagra dell'Asparago (2<sup>a</sup> dom di giugno, Orsara di Puglia); Festa del Vino (ultima dom di giugno, Orsara di Puglia); Sagra della Sceblasti (Zollino).

**Luglio** Sagra del Fegatino (Crispiano); Sagra delle Lumache, della Focaccia e del Gelato (Crispiano); Sagra della Frisella (Manduria); Sagra della Cicoria (Noci); Puteche Aperte (metà luglio, Palmariggi); Sagra della Salsiccia (Putignano); Sagra del Maiale (Santo Spirito).

**Agosto** Sagra della Pitta Cu Le Ulie (Andrano); Sagra 'Pizza a Furn Apijert' (Biccari; tipica pizza condita con olio, sale, origano e peperoncino e cotta nel forno lasciato aperto); Sagra dell'Anguria (Botrugno); Sagra dell'Orecchietta (Candela); Sagra del Baccalà e del Soffritto (Canosa di Puglia); Sagra del Vino (Carlantino); Sagra delle Orecchiette (12 agosto, Castelluccio Valmaggiore); Sagra delle Zanchette (la dom prima di Ferragosto, Castelnuovo della Daunia); Sagra della Tartana (Castro); Giornata del Maiale Nero dei Monti Dauni (2<sup>a</sup> dom di agosto, Faeto); Sagra dell'Orecchietta (1<sup>a</sup> dom di agosto, Faeto); Sagra del Pesce e dell'Anguria (Ginosa Marina); Sagra degli Stuffoli e Zeppole (Locorotondo); Sagra dell'Agnello (Locorotondo); Sagra del Caciocavallo, dei Cicatelli e dell'Acc' (Monteleone di Puglia); Sagra del Prosciutto (2<sup>a</sup> dom di agosto, Motta Montecorvino); Sagra della Bruschetta (metà agosto, Palmariggi); Sagra del Vitello Arrosto e della Pizza Fritta (Rocchetta Sant'Antonio); Sagra del Tartufo (Roseto Valfortore); Sagra dei Prodotti Tipici Locali (14 agosto, Sant'Agata di Puglia); Sagra della Paposcia (Vico del Gargano); Sagra della Scéblasti (2-3 agosto, Zollino).

## *Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

**Settembre** Sagra dell'Anatra (Angone); Sagra della Pagnotta e del Vino (Galatone); Sagra del Calzone (Molfetta); Rito del Ragù (Noci); Sagra dei Funghi (Noci); Sagra delle Melagrane (Palmariggi); Sagra della Salsiccia Zampina (Sammichele di Bari); Sagra dell'Uva (San Pietro Vernotico); Sagra delle Orecchiette (Sannicandro).

**Ottobre** Festa della Cipolla Rossa (Acquaviva); Sagra dell'Uva e delle Frittelle (Adelfia); Sagra delle Castagne (Bovino); Sagra del Fungo Cardoncello (Minervino Murge); Sagra de Lu Portu Meu (Muro Leccese); Lu Paniri Te e Site (Palmariggi); Sagra del Fungo (Putignano); Sagra delle Olive (Sannicandro); Sagra dell'Anguilla (18 ottobre, Volturara Appula).

**Novembre** Sagra del Vino Canisium (Canosa di Puglia); Sagra del Vino Novello (Locorotondo); Sagra del Fungo Cardoncello e dei Sapori della Murgia (Minervino Murge); Bacco nelle Gnostre (vino novello e caldarroste, Noci); Sagra del Vino Nuovo e della Castagna (Noci); Sagra dei Ciccecuotte (1 novembre, Sant'Agata di Puglia).

**Dicembre** Sagra delle Pettole (26 dicembre, Castelluccio Valmaggiore); Sagra del Pesce (Molfetta); Sagra delle Castagne (Molfetta); Sagra delle Pettole nelle Gnostre e Cioccolato (Noci); Sagra della Pettola (Rutigliano)

*PER IL MOMENTO IL NOSTRO VIAGGIO INSIEME IN PUGLIA FINISCE QUI... SPERIAMO DI AVERTI TRASMESSO UN PO' DELLA NOSTRA PASSIONE PER LA NOSTRA TERRA ED IL NOSTRO LAVORO:...*

**(Ma continua la lettura perché ho una SORPRESA per te nell'ultima pagina!)**



*Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

**"Viaggiare e cambiare luogo infonde nuovo vigore alla mente."**

**Cit. Seneca**

*Fonti utilizzate per la realizzazione della guida:*

- *Il nostro amore per la nostra terra* *nostro amore per la nostra terra*
- *Sito istituzionale Viaggiare in Puglia* *Guida Turistica Speciale Puglia Lonely Planet*
- *Guida Turistica Speciale Puglia Lonely Planet*

**Guida realizzata e distribuita in esclusiva da Apulia Hotels srl© - Tutti i diritti riservati 2016©.**

**Questa guida non può essere diffusa, né venduta o copiata da terze parti all'infuori di Apulia Hotels srl, ed è riservata ai clienti che l'hanno ricevuta in omaggio.**

**E ora, cosa devi fare? Semplice:**

**Ora ti resta una SOLA cosa da fare, e cioè prenotare il tuo prossimo viaggio in Puglia!**

Sai qual è il modo più semplice per prenotare il tuo viaggio, senza impazzire davanti al computer a cercare offerte e confrontare prezzi, e SENZA andare in agenzia? Eccolo:

**Mandare SUBITO una email a [info@apuliahotel.it](mailto:info@apuliahotel.it) per richiedere un preventivo senza alcun impegno!**

Ti basta specificare le date e il numero di persone, assieme alla struttura che preferisci fra:

- [1. Città Bianca Country Resort \(Ostuni\) - clicca QUI per maggiori informazioni](#)**
- [2. Eden Beach Club \(Torre Canne\) - clicca QUI per maggiori informazioni](#)**
- [3. Semiramide Palace Hotel \(Castellana Grotte\) – Clicca Qui per maggiori informazioni](#)**
- [4. Apulia Hotel Rodi Garganico \(Gargano\) – clicca qui per maggiori informazioni!](#)**

*Come visitare l'alto Salento in 7 giorni senza stress - anche se non sei una guida turistica*

**Poi se ami la Calabria abbiamo anche qui la soluzione per te !!**

- **[Apulia Hotel "Il Girasole" di Corigliano Calabro \(vicino Rossano Calabro\) – clicca QUI per maggiori informazioni](#)**
- **[Apulia Hotel "Triton Villas" di Sellia Marina – clicca QUI per maggiori informazioni.](#)**
- **[Apulia Hotel Forte Club Scalea – clicca QUI per maggiori informazioni](#)**

Non rimandare: i mesi passano velocemente, e poi ti ritrovi a luglio che non sai dove andare in vacanza. Quindi pensaci prima, e nel dubbio **[clicca QUI e e richiedi SUBITO un preventivo gratuito per il tuo soggiorno!](#)**

**ti costa niente, e puoi risparmiarti tantissimo stress, tanto tempo, e soprattutto TANTISSIMI soldi!**