

# PUGLIA

ITA



ENOGASTRONOMIA

# PUGLIA

## Enogastronomia

Raccontare la Puglia del gusto significa narrare di stagioni, biodiversità e materie prime di grande qualità, che regalano infinite ricette di terra e di mare, come il più iconico dei piatti regionali: riso, patate e cozze. Piatto che a Polignano a Mare, nell'area che tra Fasano e Bari registra il più alto tasso di consumo di pesce crudo al mondo, è rivisitato nell'inedita versione giappo-pugliese. Da qui parte la rivoluzione gastronomica della nuova Puglia apprezzata nel resto d'Italia, dove una tartaruga, il tipico panino di semola, con dentro il polpo diviene un must dello street food.

Più di cento i tipi di pane, buoni e profumati, cotti in forni a legna o di paglia, come a Orsara di Puglia. Tanti i formati di pasta, su tutti l'orecchietta. Un'esperienza unica la regalano le signore di Bari Vecchia, che coinvolgono nella chiacchiera, mentre impastano la semola e fanno orecchiette di tutte le dimensioni, che essiccano all'aperto, lungo la via che dal Castello va al Duomo. E poi i formaggi, vere delizie di pasta filata come il caciocavallo e le burrate. Per chi vuole apprenderne i segreti, un'occasione ghiotta sono gli Agriturismi e le Masserie Didattiche con i tanti laboratori proposti.

In Puglia il cibo è cosa seria, come lo dimostra la lunga serie di appuntamenti gastronomici durante tutto l'anno. Alcuni originali come Libando, a maggio, grande evento nazionale dedicato allo street food di qualità nel cuore di Foggia, altri storici come Cantine Aperte a fine maggio. Giugno è tempo di dolci frutti rossi ed è subito Sagra della Ciliegia, come a Conversano e a Turi. Ad agosto, Maglie abbraccia il Mercatino del Gusto, che unisce il meglio dell'enogastronomia della regione. A novembre si va a caccia del re dei funghi, il Cardoncello, festeggiato nelle Murge e delle tante sagre che celebrano il vino novello.

# VINO DI QUALITÀ, IN ALTO I CALICI

Da secoli c'è un rapporto strettissimo fra uomini e vino in Puglia, terra di castelli, masserie e vigne, con oltre 80 milioni di ceppi, molti coltivati ancora ad alberello. Dall'antichità risuonano i versi di Plinio che raccontava di Malvasie Nere, Negroamaro e Uva di Troia. Nelle osterie di Brindisi i Crociati brindavano prima di partire per l'Oriente e nelle cantine scavate nella roccia a Taranto ettolitri di vino aspettavano di imbarcarsi. In un passato, neanche tanto lontano, i vini pugliesi erano considerati da taglio e andavano ad arricchire quelli del nord Italia. Negli ultimi trent'anni tutto è cambiato e si è puntato sempre più sulla qualità e sulla valorizzazione dei vitigni autoctoni, come il **Primitivo**, il **Negroamaro**, il **Nero di Troia** e ancora il **Bombino bianco**, l'**Aleatico**, la **Malvasia Nera**, l'**Ottavianello** e il **Susumaniello**. Un percorso tra i vigneti rivela un patrimonio di saperi e sapori, che si intrecciano in un territorio intimamente legato al vino. È bello visitare le cantine, da quelle storiche con vini noti in tutto il mondo a quelle giovani e innovative, che puntano su qualità e autenticità. Si può dormire in masseria con vista sui vigneti, partecipare alla vendemmia, pranzare nella bottegaia e vivere da enoturista gli appuntamenti golosi come **Cantine Aperte** l'ultima domenica di maggio o **Calici di Stelle** in agosto. Si parte dalla **Daunia** e dalla **Murgia**, tra le province di **Foggia** e **Bari**, per assaggiare il **Nero di Troia**, da cui vengono prodotti sorprendenti rossi, complessi ed eleganti nei loro sentori di viola e liquirizia. Si passa poi nell'area della bassa **Murgia** e della **Magna Grecia**, tra **Gioia del Colle** e **Manduria**, dominata dal **Primitivo**, da cui nascono rossi intensamente profumati e corposi, con ricche note di ciliegia e frutta matura, che si accompagnano a piatti di carattere. Vitigno largamente diffuso anche nel **Salento**, insieme al **Negroamaro**, in origine rustico e un po' burbero, presente in moltissime Doc pugliesi, oggi armonioso con risultati ottimi anche in purezza e non solo in blend con altre varietà autoctone più morbide come la **Malvasia Nera**.







# OLIO, ORO VERDE DI PUGLIA

La Puglia dei sensi si scopre nelle mille sfumature di colore e nei suoi racconti di storia e di vita. Il bianco dei borghi arroccati sui colli, il blu del mare all'orizzonte, il rosso rame della terra accudita dai contadini, il verde tenue dei campi di grano e quello intenso degli olivi maestosi. Tra **Carovigno, Ostuni, Cisternino, Fasano e Monopoli** si snoda un paesaggio suggestivo, il più grande uliveto monumentale del mondo, che già nel '500 affascinava i viaggiatori. Alberi millenari, come dimostrano le analisi al carbonio 14, che la regione ha numerato, dai tronchi giganteschi, contorti e rugosi. Molti hanno conosciuto i Messapi, i Greci e i Romani e continuano a regalarci un ottimo olio, le cui proprietà nutraceutiche ne fanno un alimento salutare, ricco di acido oleico, caroteni e vitamina E. Dalle cultivar autoctone - **Coratina, Ogliarola, Peranzana, Cima di Mola** e di **Bitonto, Leccino, Cellina di Nardò** - si ricavano oli di qualità con differenti peculiarità organolettiche da degustare su fette di pane e frise cotte nel forno a legna. Gli antichi lo usavano anche per massaggiare il corpo e come olio balsamico. Al MarTa - Museo Archeologico di **Taranto** si ammirano i contenitori per oli profumati e le anfore olearie per il trasporto via mare. Columella, scrittore romano del I sec. d.C., nel *De Re Rustica* descrive non solo la varietà salentina o Calabria qui coltivata, ma anche l'uliveto a nord di **Brindisi** con gli alberi distanti 60 piedi uno dall'altro, quasi 18 metri, proprio come lo si vede oggi. Da scoprire a piedi, in bici o a cavallo lungo sentieri segnalati nel Parco Naturale Regionale Dune Costiere da **Torre Canne** a **Torre San Leonardo**. Si attraversa la storia, passando per la via Traiana a due passi dal **Parco Archeologico di Egnazia** e **Lama d'Antico**: proprio da qui, scriveva Varrone, partivano carovane con i muli per il porto di Brindisi, dove l'olio caricato sulle navi arrivava in tutto l'Impero. Si fa tappa in masseria se si vuole apprendere la vita dei campi, dalla coltivazione alla raccolta delle olive, fino alla produzione che un tempo si svolgeva nei frantoi ipogei, di cui è ricco il **Salento**.

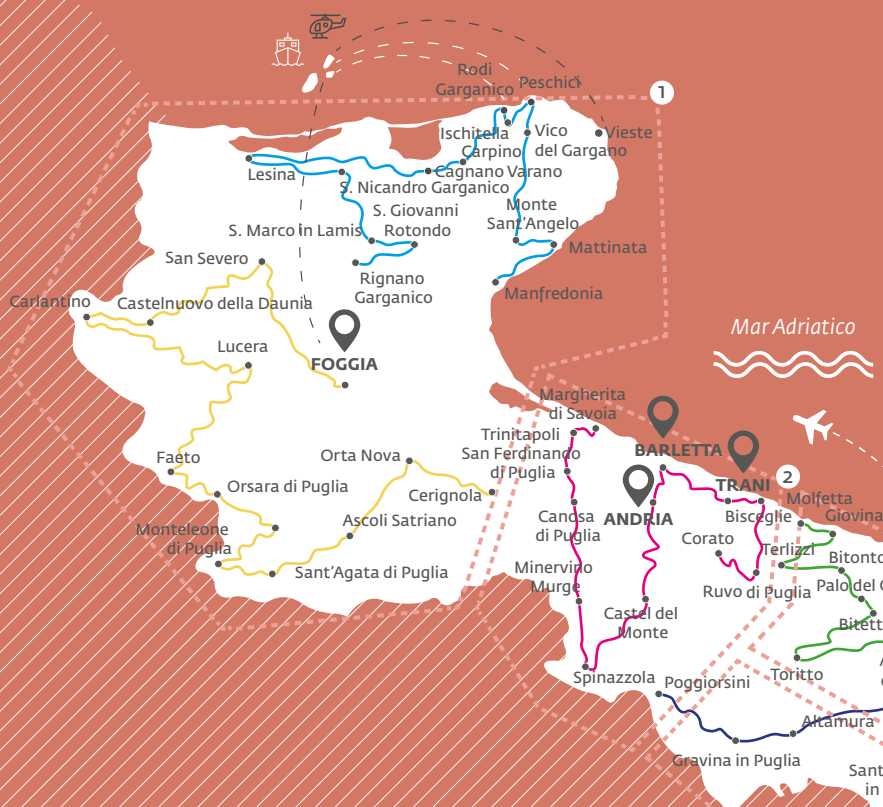
# PASTA, PANE E FANTASIA

Il legame che unisce la Puglia alla storia del grano si perde nella notte dei tempi, affonda le sue radici nella preistoria, quando nella grotta Paglicci a **Rignano Garganico** viveva, 32 mila anni fa, l'omo Sapiens. Qui la scoperta del più antico ritrovamento al mondo di granuli di farina d'avena: 20 mila anni prima che le piante fossero addomesticate nel vicino Oriente, l'uomo preistorico aveva sviluppato avanzate tecniche per la lavorazione e sottoposto per la prima volta i chicchi d'avena a un pretrattamento termico, che ne facilitava la macinatura. Va da sé che l'evoluzione nel tempo ha portato ad avere una ricca varietà di frumenti, oltre 300, facendone la regione con la più ricca biodiversità e **Cerignola** un unicum al mondo con le 626 fosse granarie, ipogei per la conservazione fin da epoca romana, visitabili a Piano San Rocco all'interno del Polo Museale Civico e Museo del Grano. La **Puglia** è la prima regione per produzione di grano duro, con la coltivazione del Senatore Cappelli più che quintuplicata. Il ritorno all'ibrido creato a inizio '900 da Nazareno Strampelli, è fra i grani antichi per eccellenza. Per decenni le sue spighe, alte oltre il metro e mezzo, disegnavano magiche onde nei campi dorati. Poi si scoprì che diminuendo l'altezza aumentava la resa e si passò a nuovi seminativi, molto più produttivi. Oggi la riscoperta, grazie anche ai nuovi trend che prediligono una pasta artigianale e made in Italy e il ritorno a grani che esprimono personalità e danno sapore e profumo. Più di 100 le tipologie di pane in Puglia, fra cui la prima DOP europea di prodotti da forno, il Pane di **Altamura**, ha fatto da apripista agli altri, da **Monte Sant'Angelo** a **Santeramo in Colle**, a **Laterza**, per non parlare di tipicità ormai note anche fuori regione, come la squisita focaccia barese, le pucce, i pizzi, le uliate, le frise. E poi i taralli, famosi quelli di **Palo del Colle** dove nacquero a fine '700 dalla creatività di alcuni fornai che dai ritagli avanzati della pasta lievitata del pane, aggiungendo olio e vino bianco, crearono questi squisiti anelli croccanti. Tanti anche i formati di pasta, tutti di grano duro e acqua come le orecchiette apprezzate in tutto il mondo, le sagne torte, i minchiareddhi, le lagane, larghe e lunghe, ottime con i legumi e usate anche per l'antica Massa salentina, antesignana della Ciceri e tria, preparata per festeggiare San Giuseppe.









**AREE TERRITORIALI:**

- ① GARGANO E DAUNIA
- ② PUGLIA IMPERIALE
- ③ BARI E LA COSTA
- ④ MAGNA GRECIA, MURCIA E GRAVINE
- ⑤ VALLE D'ITRIA
- ⑥ SALENTO

**ITINERARI:**

- Itinerario 1
- Itinerario 2
- Itinerario 3
- Itinerario 4
- Itinerario 5
- Itinerario 6
- Itinerario 7

*“La Puglia è un continente.  
Montagnosa e rurale nel  
Subappennino dauno,  
rocciosa e arcaica  
nel promontorio garganico,  
si stende in una piana frumentosa  
nel Tavoliere, si fa siccitosa  
sulla Murgia, olivicola e mercantile  
sul mare, per diventare  
di sughero e neve a sud del capoluogo  
e tornare friabile e aspra nel Salento”*

**Raffaele Nigro**



## INDICE DEGLI ITINERARI

- ▶ Itinerario 1  
**Profumo di pane e zagare** **12**  
 Da Manfredonia a Rignano Garganico  
 .....  
*A tutta Birra* **23**
- ▶ Itinerario 2  
**Sapori d'altri tempi** **24**  
 Da Foggia a Cerignola  
 .....  
*Puglia: Ortaggi da Re e Mercati* **33**
- ▶ Itinerario 3  
**Di mare e di terra** **34**  
 Da Margherita di Savoia a Corato  
 .....  
*Le vie del Latte* **43**
- ▶ Itinerario 4  
**Il richiamo del crudo** **44**  
 Da Molfetta a Sammichele di Bari  
 .....  
*I Classici Pugliesi da rifare a casa* **52**
- ▶ Itinerario 5  
**Colori d'autunno** **60**  
 Da Poggiorsini a San Giorgio Ionico  
 .....  
*Da provare in Puglia* **68**
- ▶ Itinerario 6  
**Delizie per palati fini** **70**  
 Da Fasano a Castellana Grotte  
 .....  
*Pescato del giorno* **79**
- ▶ Itinerario 7  
**Di Rosso e d'Azzurro** **80**  
 Da Brindisi ad Alezio  
 Da Porto Cesareo a San Foca  
 .....  
*Dolce Puglia* **93**



Vino



Formaggi



Presidi Slow Food



Olio



Pescato



Musei del gusto



Prodotti da forno



Piatti tipici



Eventi del gusto



Birra



Ortaggi



Frantoi ipogei



Pasta



Frutta



Info-Point  
della Rete Regionale



Carne e salumi



Dolci





# Itinerario 1 - Profumo di pane e zagare





## GARGANO

*“Abbiamo bisogno  
di contadini,  
di poeti,  
gente che sa fare il pane,  
che ama gli alberi  
e riconosce il vento”.*

**Franco Arminio**  
Cedi la strada agli alberi



### LUNGHEZZA ITINERARIO

Km 260



### DURATA

5 Giorni



### PER CHI

ama gli aperitivi al tramonto,  
vista mare o lago e s'inebria  
al profumo degli agrumi

**Carpino**

km 11,2 - h o.16



**Cagnano Varano**

km 38,2 - h o.29



**Lesina**

km 24,9 - h o.25



**S. Nicandro Garganico**

km 22,5 - h o.32



**S. Marco in Lamis**

km 11,3 - h o.17



**S. Giovanni Rotondo**

km 17,3 - h o.24



**Rignano Garganico**





# PROFUMO DI PANE E ZAGARE

Un viaggio lento per gustare paesaggi e sapori fuori dalle rotte turistiche, lungo strade poco trafficate, che dal Tavoliere si arrampicano sulle colline del Gargano e raggiungono borghi suggestivi. Si percorrono le vie dei pellegrini, si va alla ricerca di piatti di antica memoria, come la farrata, tipica del Carnevale Dauno, che si festeggia a **Manfredonia**, nota per l'allevamento di bufale, la produzione di mozzarelle e l'attività cerealicola. A **Mattinata**, antico porto di commercio del vino e dell'olio, grazie a particolari condizioni climatiche e ambientali si producono formaggi di pecora e di capra, frutta e verdura dal sapore unico. Poi si sale a **Monte S. Angelo**, luogo sacro e patrimonio Unesco, giusto in tempo per gustare il famoso pane con un goccio di extravergine Dauno Dop. Da qui attraverso la Foresta Umbra, si raggiungono **Vico del Gargano** e **Rodi Garganico**, in piena Oasi agrumaria, dove fare incetta di agrumi Igp, come la succosa arancia Bionda e il limone Femminello, tra le varietà più antiche d'Italia. Sono presidio Slow Food, insieme alla vacca podolica, al caciocavallo, alla capra del Gargano e alle tenere fave di **Carpino**, cotte nelle pignate di terracotta, da provare nella sagra del 12 agosto, insieme alla birra prodotta qui e a **San Nicandro Garganico**. Per chi ha voglia di pesce sosta ai Trabucchi di **Peschici** per un aperitivo al tramonto o sui **Laghi di Lesina** e **Varano**, per ricette a base di anguilla (presidio Slow Food) e captoni, che in agosto si degustano nella festa della *Varanea* a **Cagnano Varano**. Mentre tipici di Ischitella, bel borgo medievale tra il mare e la laguna del Varano, sono i Calzoni ripieni di cipollotti, uva passa e acciughe e i dolci Cestini di croccante e pasta di mandorle a forma di frutta. Per scoprire tutto sul pane, con laboratori, incontri e colazioni contadine si fa tappa a **San Marco in Lamis** a metà giugno per Grani Futuri, mentre per gustare i troccoli (pasta fresca a grana ruvida) al sugo di pomodoro sosta obbligata a San Giovanni Rotondo, dove è il piatto tipico e per il miglior caciocavallo podolico a **Rignano Garganico**.



# MANFREDONIA

## La Farrata

**Manfredonia** è ricca di leggende e tradizioni, di colori e profumi, come quello della **Farrata**, che avvolge i panifici sin dai tempi più antichi. È un rustico tondo a base di farro con ricotta pecorina del Gargano, chicchi di farro o grano, maggiorana, menta e cannella. Un tempo preparato a Carnevale; per tradizione durante le cerimonie nuziali si offriva agli invitati, oggi si mangia in ogni periodo, anche se è protagonista di una sagra a febbraio. ⓘ **Manfredonia +39 0884581998**



# MATTINATA

## Olio, capperi e ricotte

È una zona benedetta. Grazie a particolari condizioni climatiche e ambientali qui tutto è più buono, a partire dall'olio, prodotto dalla cultivar Ogliarola Garganica. Profuma di pomodoro ed è ottimo su legumi e minestre, ma anche con crudi e carni rosse. Dalla collina alla costa gli oliveti coprono oltre 1000 ettari e rientrano nell'area di produzione dell'olio DOP Dauno. Frutta e verdura hanno un sapore unico, come i **capperi del Gargano** particolarmente gustosi e i formaggi mattinate-si: canestrati, ricotte, pecorini e cacioricotta a base di latte di pecora e di capra, grazie alla sapienza di pastori, che conducono le greggi a pascolare tra erbe spontanee e selvatiche e dei maestri casari che trasformano il latte con metodi tradizionali. ⓘ **Mattinata +39 0884552430**

# MONTE SANT'ANGELO

## Pane e Ostie ripiene

Rispetto ai fratelli più blasonati della regione, il pane di **Monte S. Angelo** è difficilmente reperibile nel resto d'Italia. Si prepara con una farina di grano tenero di tipo 0 con aggiunta di farina di grano duro e lievito naturale, viene cotto nel forno a legna con metodo tradizionale a 200° C e non passa inosservato sul bancone del fornaio: le sue pezzature oscillano tra mezzo e 10 Kg. Croccante fuori ha un cuore morbido e compatto dal sapore delicato, ottimo da gustare nel binomio olio e pomodoro.



Tutta "colpa" delle clarisse se sono nate le **Ostie Chjène!** Per rimediare a un inconveniente crearono uno dei dolci tipici più particolari. Due cialde ovali e sottili di acqua e farina, due ostie, farcite con un composto di mandorle, miele, cannella e chiodi di garofano, versato bollente sulle ostie poi richiuse e pressate. Il gusto è piacevole e intenso.

📍 **Monte Sant'Angelo +39 0884562062**

# Oasi agrumaria del Gargano

Tra Vico del Gargano, Ischitella e Rodi Garganico ben mille ettari coltivati ad agrumi danno vita all'Oasi Agrumaria del Gargano, meta imperdibile per chi è ghiotto di arance e limoni e presidio **Slow Food**. Infiniti giardini terrazzati con una produzione fiorente già nell'anno Mille. In particolare spiccano l'**Arancia Bionda del Gargano Igp**, piccola, tonda e dal profumo intenso, disponibile da maggio ad agosto; la **Duretta del Gargano Igp**, antica varietà dalla polpa croccante e il **Femminello del Gargano Igp**, il limone più antico d'Italia, nella varietà a scorza gentile e Femminello oblungo. Ottimi freschi e in prodotti derivati: succhi, gelati, granite, marmellate, limoncello.

## CURIOSITÀ

### VICO DEL GARGANO - SAN VALENTINO

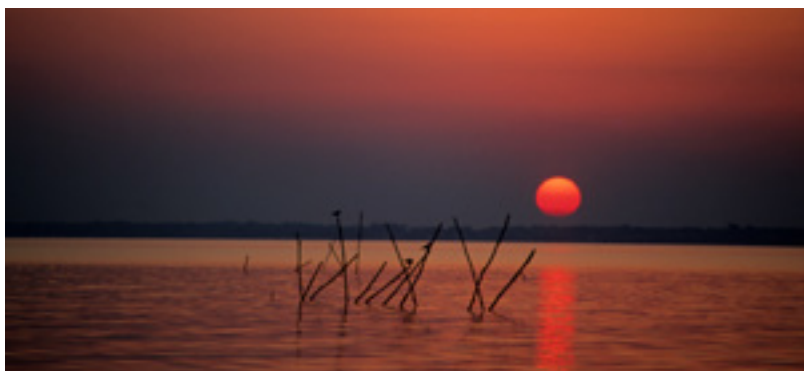
Gli innamorati non possono perdersi questa festa e fare una passeggiata nel borgo antico, addobbato con gli agrumi che profuma di zagara, nella settimana in cui si festeggia il Santo Patrono (dal 1618), le cui reliquie sono nella Chiesa Madre. Il rituale prevede di passare dal Vicolo del bacio, dopo aver donato un'arancia.



# PESCHICI

## I Trabucchi

San Lorenzo, Punta Lunga, Molinella sono solo alcuni dei giganteschi marchingegni a picco sull'acqua sulla litoranea **Vieste-Peschici**. I trabucchi sono antichissimi sistemi di pesca con ampie pedane ancorate agli scogli e lunghe aste di legno, corde e carrucole. Un tempo se ne contavano tanti lungo la costa e si arrivava a pescare anche oltre un quintale di cefali, saraghi, scorfani, sgombri ogni giorno. Oggi a **Peschici** alcuni sono tornati a nuova vita. Si pesca e si mangia seduti sugli scogli: spiedini di polpo, polpette di lanzardo, seppie, triglie fritte e poi gamberi e scampi crudi, in abbinamento a un calice di vino o alla birra artigianale e sullo sfondo un tramonto mozzafiato. ⓘ **Peschici +39 0884964966**



# LAGHI DI LESINA E VARANO

## Anguille da Re

La laguna si scopre in sandalo, la tipica imbarcazione o in catamarano. Si va a **Bosco Isola** e nella Riserva Naturale; si arriva all'estrema punta est del **Lago di Lesina** più ricca di fauna; oppure si punta all'**Isola di San Clemente**, che nasconde sott'acqua i resti di una villa romana. Nel **Museo Etnografico** c'è la **Casa del Pescatore**, che illustra le attività di pesca della laguna. Al mercato del pesce si acquistano tilapie, alborelle, cefali e anguille, regine di tanti piatti locali, da gustare alla brace, a minestra con ortaggi vari o a "scapece", fritte e marinate con aceto, olio, menta e aglio. Sembra che questo pesce piacesse anche all'imperatore **Federico II**. **+39 0882707455, [centrovsitelesina.it](http://centrovsitelesina.it)**



# CARPINO

## Fave

Negli anni '90, dopo secoli di gloriosa produzione, la coltivazione della *Vicia Faba Major Ecotipo*, sembrava destinata all'estinzione, ridotta a 3 ettari e portata avanti solo da due produttori. Poi il miracolo. Riscoperte e valorizzate, divengono **Presidio Slow Food**, passando agli attuali 10 ettari e una produzione di 300 quintali, pochi se si pensa ai 9 mila di un tempo. Come riconoscerla? Dai semi più piccoli, una fossetta nella parte inferiore e una pellicina più sottile, verde se fresca, bianco sabbia se essiccata, la polpa ha un gusto intenso. Ricche di fibre e vitamine, sali minerali e antiossidanti come la dopamina, importante per il sistema nervoso, si coltiva a rotazione con grano duro, orzo, bietola da zucchero, pomodoro e lupino. Ogni anno il 12 Agosto, il paese celebra la sagra delle Fave di **Carpino**. [favedicarpino.it](http://favedicarpino.it)



### EVENTI DA NON PERDERE

**12**  
**A G O**

#### SAGRA DELL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E DELLE FAVE DI CARPINO

Appuntamento goloso il 12 agosto con i due prodotti principe di Carpino: l'olio extravergine d'oliva e le fave presidio **Slow Food**, legume che ha varcato i confini terrestri grazie all'astronauta Samantha Cristoforetti, che le ha portate nello spazio. Grande cura per il mercatino dell'olio con gli stand dedicati alla Città dell'Olio e i suoi produttori, dove fare assaggi e degustazioni delle fave proposte, seguendo le ricette di casa, cotte lentamente nelle pentole di coccio, le pignate, che ne esaltano il gusto. **+39 3389024989 Pro Loco**



## RIGNANO GARGANICO

### Caciocavallo podolico

Un formaggio fantastico il **Caciocavallo Podolico Dauno** o **Garganico** presidio **Slow Food**, peccato che le vacche podoliche, di latte ne fanno poco e di conseguenza anche i formaggi son pochi. Lo si riconosce a occhio nudo per la sua classica forma a pera con testina o grasso fiaschetto. Ha crosta sottile e un colore che va dal giallo paglierino a quello più carico, in base al periodo di stagionatura, che può arrivare fino ai sei anni e assumere sempre più quel classico gusto piccantino. Perché caciocavallo? Semplice, il nome lo prende dal modo di stagionatura delle provole legate insieme, a cavallo di un bastone. Ottimo abbinato a un buon rosso e con piatti di terra e verdure.



# A TUTTA BIRRA

La Puglia del buon bere si gode anche nella pinta di una birra artigianale, naturale e genuina. Ottima nei cocktail, perfetta per l'aperitivo e piatti sfiziosi. I pizzaioli la usano negli impasti, le cuoche innovative per glassare i turcinieddhri. È iniziato in sordina il fermento del mondo brassicolo pugliese, tanto che dal 2002 a oggi sono quasi cento le realtà, tra birrifici e beer firm, che fanno birre identitarie, pluripremiate e da scoprire. Invadono con il profumo del luppolo e del malto minuscoli borghi e grandi città, come **Taranto** e **Bari**, che da inizio '900 sono sede di grandi e storici marchi nazionali. Ed è a **Bari** (p. 50) che tra un sorso e l'altro, tra un panzerotto e una focaccia, si scopre all'interno di un birrificio, nella Fiera del Levante, un piccolo museo dedicato alla birra artigianale, il primo nel Sud Italia. E poi birrifici sociali a **Poggiorsini** (p. 67) e **Rutigliano**, quelli portati avanti da temerarie mastro birraie e il più grande della regione a **Leverano**. Ogni birra ha la sua storia, racconta la Puglia e strizza l'occhio alle tradizioni. Gli ingredienti richiamano un passato contadino: dal gusto del grano arso a quello del pane raffermo, dalla cotognata al vin cotto di fichi. E poi gli agrumi del **Gargano**, i profumi della **Murgia**, le angurie di **Nardò**, fino all'azzardo piacevole del mare in bocca (p. 50). Trasmettono emozioni, interpretando in chiave pugliese gli stili classici.

## UNA PINTA DAL GARGANO

Conosciuta per le fave **Carpino** è rinomata anche per la birra, con un'ampia scelta, dalla bionda classica alla scura. Tutte rigorosamente legate al territorio, sono semplici, rifermentate in bottiglia, senza essere filtrate e pastorizzate.

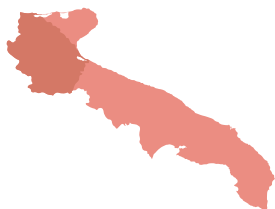
**A San Nicandro Garganico** si assaggia una birra alla melagrana, tipo Pale Ale non filtrata nè pastorizzata, dove l'ultimo processo di fermentazione avviene in bottiglia. È un'ambrata tendente al rosso, agrodolce e corposa, ottima da pasteggio.



## Itinerario 2 - Sapori d'altri tempi







## DAUNIA

*“Quando meno me la aspetto arriva la mietitrebbia nel pomeriggio assoluto, passa dalla strada sotto casa, gravida di raccolto, semina ostie di terra sull’asfalto mi lascia stordito, ebbro dei suoi trofei, fugge via affettando l’aria con il ventre pieno di grano”.*

**Cosimo Russo**  
Per poco tempo



### LUNGHEZZA ITINERARIO

Km 332



### DURATA

5-7 Giorni



### PER CHI

si sente un cercatore di chicche gastronomiche, di ricette della memoria, di formaggi e salumi a tiratura limitata, di cantine ipogee

**Orsara di Puglia**

km 18,5 - h 0.24

**Bovino**

km 30,7 - h 0.36

**Monteleone di Puglia**

km 19,4 - h 0.25

**Sant'Agata di Puglia**

km 28,6 - h 0.33

**Ascoli Satriano**

km 20,9 - h 0.21

**Orta Nova**

km 18,3 - h 0.19

**Cerignola**





## Itinerario 2

# SAPORI D'ALTRI TEMPI

Paesaggi selvaggi e luoghi autentici, gente semplice e cibi genuini: capunti, orecchiette e cicatelli con verdure selvatiche o gustose zuppe e olio extravergine Dauno Dop. Caleidoscopio di sapori, con un ricco paniere di formaggi e di carni, soprattutto di cinghiale e maiale nero. Ma anche terra di vini, come il **Nero di Troia** vinificato in purezza o in blend e di birre artigianali, come a **Foggia**, dove si produce una blanche in edizione limitata. A **San Severo**, importante centro agricolo già nel Medioevo, c'è la Doc più antica di Puglia, che risale al 1968. Passeggiando si ammirano palazzi, chiese barocche e suggestive cantine nascoste sottoterra. A **Castelnuovo della Daunia** si assaggiano buone birre naturali, mentre **Carlantino** è la patria della ricotta, a cui è dedicata la festa dell'Annunziata a maggio. Regno della Doc *Cacc'e Mmitte* è **Lucera**. Dall'alto della fortezza svevo-angioina lo sguardo spazia sui vigneti della piana. Il nome che in dialetto significa "togli e metti" si riferisce all'antica usanza di prendere in affitto le vasche di pigiatura dell'uva, così quando un affittuario liberava la vasca dal suo mosto, un altro era pronto a versarvi il proprio. Da qui si arriva a **Faeto**, dove si parla una lingua franco – provenzale e si produce il noto prosciutto. Terra di cinghiali che ispira piatti come i troccoli con salsiccia di cinghiale e funghi e altri in comune con la vicina **Orsara di Puglia**, nel cui centro storico si nasconde l'antico forno a paglia del 1526, ancora in funzione e a novembre celebra una tradizione legata alla festività dei morti. A 20 minuti da lì **Bovino** custodisce l'unico mulino ad acqua della regione ancora attivo, che risale all'800; quindi si giunge a **Monteleone di Puglia**, famoso per l'ottimo caciocavallo e a **Sant'Agata di Puglia** per la Sagra dei *ciccecuòtte* il 1 novembre. Passando da **Ascoli Satriano** per il pane, la birra artigianale e i magnifici marmi del Polo Museale e da **Orta Nova** terra di vini Doc, l'itinerario si conclude a **Cerignola** per assaggiare la Pizza Sette Sfoglie, dolce ripieno con cioccolato, mandorle, mostarda d'uva, pinoli e uvetta.

# ANTICA TRADIZIONE CASEARIA

La Daunia, terra di pascoli, si rivela con il **Caciocavallo podolico** e il **Canestrato Pugliese Dop**, un cacio antico capostipite dei formaggi ovinu del Sud legati alla transumanza lungo il Regio Tratturo del XV secolo. Dalle Murge verso l'Abruzzo e ritorno gli animali si cibavano delle erbe aromatiche, trasmettendone l'inconfondibile gusto. Ottimo anche il **Cacioricotta caprino orsarese**, prodotto da Pasqua a ottobre con il latte delle capre garganiche che pascolano sulle pendici dei Monti Dauni meridionali; mentre patria della ricotta è **Carlantino**, che le dedica l'ultimo sabato e domenica di maggio una fra le più antiche celebrazioni legate ai riti della transumanza. A **Monteleone di Puglia**, invece, si festeggia il 13 agosto la **Sagra del Caciocavallo, cicatijell e acc**, protagonista il re dei formaggi prodotto con latte intero di vacca che si accompagna a uno dei piatti tipici, i cavatelli con sedano.



## FAETO

Due gli appuntamenti del gusto da non perdere durante l'anno: la **Sagra del maiale nero** che si celebra la prima domenica di febbraio tra falò, musica, balli e gustosi piatti di tradizione provenzale, come quella del soffritto, a base di carne di maiale, peperoni sott'aceto e patate e la **Sagra del prosciutto** a inizio agosto. Protagonista il prelibato prosciutto, che profuma di bosco, ottenuto dalla carne del maiale nero di Capitanata, stagionato in tini di abete per un intero anno. Una vera chicca artigianale insieme al delicato lardo di Faeto. [comune.faeto.fg.it](http://comune.faeto.fg.it)



## OLIO DAUNO DOP

Dalla costa all'entroterra, tutta la provincia di Foggia lo produce, soprattutto da olive Peranzana, Coratina, Ogliarola e Rotondella. Come abbinarlo ai piatti? Ve ne sono di quattro tipi e la scelta dipende dai gusti personali. Così il **Dauno Gargano** con una maggiore presenza di Ogliarola Garganica è un olio fruttato con leggero retrogusto di mandorla, adatto a piatti di pesce, frutti di mare e insalate, mentre il **Dauno Sub Appennino**, prodotto da Coratina, Ogliarola e Rotondella, regala sentori di frutta, il suo colore va dal giallo al verde e ben si sposa con frittiture e dolci tradizionali. L'**Alto Tavoliere**, regno della Peranzana o Provenzale, perché giunse dalla Provenza nel 1700 grazie al Principe di San Severo, produce un olio dal sentore di frutta fresca e mandorla dolce, con un equilibrato gusto tra pomodoro, rucola, ravanella e carciofo, che non risulta invasivo, quindi perfetto per pinzimoni, bruschette e pesce. Infine il **Basso Tavoliere**, con forte presenza della Coratina, è un olio fruttato e leggermente piccante, da abbinare a minestre, verdure cotte e carni alla brace.

## ORSARA DI PUGLIA

### *Fucacoste e cocce priatorje*

Un'antica tradizione, quella dei **Falò e teste del Purgatorio**, rivive il 1° novembre in occasione della festa dei morti. Per strada tante zucche a forma di teste-lanterne con all'interno i lumini per far luce alle anime dei defunti che tornano a casa e i falò in segno di purificazione. Si preparano piatti simbolici, come il grano lessato condito con noci e vincotto.





### **San Severo Doc**

Un legame forte, quello tra il vino e gli abitanti di **San Severo**, culla della Doc più antica di Puglia. Include rossi armonici, che si abbinano a formaggi stagionati e salumi; rosati da degustare con primi al sugo e carne di maiale; **bianchi spumanti secchi**, ottimi con frutti di mare, pesce e latticini.

### **Cacc'e Mmitte di Lucera Doc**

Ha un gusto avvolgente, perfetto con legumi, carni alla griglia, formaggi ovini e il tocchetto, un insaccato tipico, ottenuto dal filetto di suino e spezie, che già nel XVIII secolo i pastori si portavano durante la transumanza.

### **Orta Nova Doc**

Versatile e ben strutturato, nelle versioni rosso e rosato, si ottiene da Sangiovese, con l'aggiunta eventuale di Uva di Troia, Montepulciano, Lambrusco Maestri e Trebbiano Toscano.

### **Rosso di Cerignola Doc**

Perfetto per piatti ben strutturati a base di carni e formaggi, come il caciocavallo, questa Doc propone un bel rosso corposo, dove l'uva principale è il Nero di Troia.

### **Tavoliere delle Puglie Doc**

Abbraccia non solo la provincia di Foggia ma anche parte della BAT. Delicato e fruttato il rosato; dal sapore secco il rosso.

## **Foggia**

Si scoprono interessanti birre artigianali ottenute da malto, luppolo e grano duro Senatore Cappelli al 100% coltivati nella filiera interna all'azienda. Una chicca di gusto è la serie limitata di una bianche, il cui ingrediente più importante è la scorza d'arancia IGP del Gargano.

## **San Severo**

In Capitanata si producono birre a basso tasso di alcolicità, non filtrate, rifermentate in bottiglia, la cui particolarità è l'uso del Senatore Cappelli. Il metodo usato è quello dell'All Grain, ossia l'uso del malto in grani, a cui si aggiungono fiori e bucce d'arancia del Gargano, che regalano al palato note speziate. Più spinte quelle alle Carrube, dal gusto dolciastro, buone con la carne.

## **Castelnuovo della Daunia**

Qui si assaggiano birre naturali, senza aggiunte di spezie e aromi, solo luppolo, orzo e grani coltivati nelle campagne intorno. Sono delle Pils non filtrate a bassa gradazione, poco impegnative ma buone, perché genuine.

## **Ascoli Satriano**

Lo stile usato è l'Apulian Pale Ale, per birre dal colore paglierino, omaggio al grano del Tavoliero. Apprezzata anche una birra piuttosto amara ed erbacea, dal colore ambrato. Gusto corposo e schiuma di lunga persistenza.





## PUGLIA: ORTAGGI DA RE

Sarà per la posizione geografica e il clima favorevole. Sarà per la terra ricca di minerali e gli influssi benefici provenienti dalle correnti marine, che la Puglia è una delle regioni più generose, dove i prodotti della terra raggiungono il massimo dell'espressione. Tantissima frutta e verdura: variegata, profumata e ricca di gusto. Innumerevoli in tutta la regione sono le produzioni che si fregiano del marchio **DOP**, come la **Bella della Daunia**, che può arrivare a pesare 18 grammi, perfetta per l'aperitivo. Si coltiva da oltre 600 anni, sembra sia stata introdotta intorno al 1400 da feudatari di provenienza straniera. È l'oliva da tavola più grande al mondo, grande quanto una prugna, dalla polpa carnosa e gustosa. Per la sua bontà già a fine '800 era conosciuta e apprezzata in America. Si narra che tutto ciò che si produce nella vicina **Margherita di Savoia** (p. 41), in particolare lungo gli arenili, pazientemente bonificati dai contadini, sia perfetto e meraviglioso. Una fascia stretta 200 metri e lunga 30 chilometri, che va dall'**Ofanto** al **Candelaro**. Qui sembra che la coltivazione delle cipolle bianche, delle carote, delle patate e di tutti i frutti di stagione, raggiungano una tale perfezione, armonia di colore e sapore, da far bella figura sulle tavole dei reali inglesi.

## TUTTI AL MERCATO

Un'esperienza sicuramente da vivere per assaporare la vita tradizionale pugliese è quella del mercato settimanale: tanti colori, profumi, voci e storie. Ogni paese ha il suo: a **Lucera** il mercoledì, a **Foggia** il venerdì e così via. Si ritrova il calore della gente del posto e si acquistano prodotti freschi locali, frutta, verdura, olio, miele e formaggi, piatti tipici, ma anche bancarelle di abbigliamento e utensili per la casa e la cucina. C'è tutto un mondo di sapori e varietà regionali anche nei colorati mercati contadini di Campagna Amica, che s'incontrano nelle piazze, vicino alle spiagge o in occasione di sagre e feste. Si scopre la biodiversità delle specie orticole della Puglia.

## Itinerario 3 - Di mare e di terra

FOGGIA

Mar Adriatico



**Margherita di Savoia**

km 11,7 - h 0,17

**Trinitapoli/S. Ferdinando di Puglia**

km 16 - h 0,20

**Canosa di Puglia**

km 33,4 - h 0,38

**Minervino Murge/Spinazzola**

km 28,8 - h 0,33

**Castel del Monte**

km 18,2 - h 0,26







## PUGLIA IMPERIALE

“La vite convive con l’olivo, i cereali, gli ortaggi e gli alberi da frutto, dando origine a una biodiversità così opulenta da rimanerne sazi”.

**Andrea Zanfi**

Le Puglie, storie di terre e vini



### LUNGHEZZA ITINERARIO

Km 170



### DURATA

3 - 4 Giorni



### PER CHI

ama i sapori autentici, i piatti semplici ma gustosi, i vini di carattere e i formaggi voluttuosi, come la burrata di Andria

**Andria**

km 11,7 - h 0.17

**Barletta**

km 12,8 - h 0.19

**Trani**

km 10,5 - h 0.16

**Bisceglie**

km 16,2 - h 0.27

**Ruvo di Puglia**

km 97,5 - h 0.15

**Corato**





### Itinerario 3

# DI MARE E DI TERRA

Lascia il segno la **Puglia Imperiale** per la forza attrattiva dei suoi luoghi, per la luce e i colori dei campi e del mare, per il forte connubio tra arte e natura, vino e gastronomia. Un percorso goloso in bilico tra la cucina contadina, con i sapori forti della **Murgia** e quella marinara nei borghi dove la tradizione della pesca risale al Medioevo. Protagoniste assolute le cime di rapa e le verdure selvatiche, come i cardi e i lampascioni, cipollotti dal sapore amarognolo, ma anche gli ortaggi perfetti coltivati nella sabbia di **Margherita di Savoia** e **Zapponeta**, per proseguire all'interno verso **Trinitapoli** e **San Ferdinando di Puglia**, famose per il carciofo Violetto e **Canosa di Puglia**, meta degli appassionati di archeologia. Nel paniere vanta la saporita pecora, il rinomato vino Rosso Canosa Doc e l'olio evo Dop da coratina, ottimo per zuppe e minestre di legumi. E poi c'è lui, il fungo cardoncello re della tavola a **Minervino Murge** e nell'intera Alta Murgia, sinonimo di eccellenza gastronomica. Disseminata di masserie, poste e jazz è famosa per le squisite carni ovine e caprine, ma anche per i vini, essendo uno dei distretti enologici più antichi, con l'imponente **Castel del Monte** voluto dall'Imperatore Federico II e sito Unesco dal 1996, che ha dato il nome alla Doc dei vini e alla Dop extravergine del territorio. Un posto per veri gastronomi amanti dei latticini, come le mozzarelle e le burrate e dei dolci, dai confetti di Andria ai sospiri di **Bisceglie**, città nota anche per l'uva e le ciliegie, ai diavulacce, dolci a base di mandorle e cioccolato di **Ruvo di Puglia**, accompagnati dal dolce **Moscato di Trani**, città famosa per la cattedrale di San Nicola, che sembra emergere dal mare. Con la vicina **Barletta** condivide paesaggi marini, ottimi vini Doc, come il Rosso Barletta e la doppia anima in cucina, con piatti di mare e di terra. È il posto ideale per muoversi alla ricerca di cantine, frantoi, caseifici, dove gustare direttamente nei luoghi di produzione, come a **Corato** dove è possibile acquistare l'extravergine da coratina, il canestrato pugliese Dop, taralli e birre create con il grano duro Senatore Cappelli bio.

# MURGIA

## Fungo Cardoncello

È in questa terra aspra, che se ne trova la più alta concentrazione: lo si riconosce nei campi per il colore scuro, per questo è definito onesto, perché non si confonde con i velenosi. Ha polpa soda e carnosa, dal gusto inconfondibile, tanto da essere apprezzato in cucina, crudo, arrostito, gratinato, fritto, trifolato, abbinato alla pasta, alla carne, al pesce e ai legumi, perché valorizza le pietanze in modo elegante.

### SAGRA DEL FUNGO CARDONCELLO



Ogni anno in autunno, da fine ottobre a metà novembre, è protagonista dell'omonima **Sagra on the road**, che ogni settimana coinvolge un comune diverso, tra cui **Minervino Murge, Spinazzola, Ruvo di Puglia**. Oltre agli assaggi dei prodotti tipici, musica, spettacoli ed escursioni nel parco dell'Alta Murgia.

# ANDRIA

## Confetti che passione

Hanno più di 100 anni di storia e sono il risultato di tradizione, qualità e tecnica artigianale dal 1894. Ci sono i confetti classici, consumati nel 1930 durante il matrimonio tra Umberto di Savoia e Maria Josè; quelli colorati che rimandano alla tradizione carnascialesca, la *Petresciata*, che vede i fidanzati o i parenti lanciare sul capo delle donne da marito una massa di confetti come augurio di fecondità, poi i famosi Tenerelli, con cuore tenero di mandorle e nocciole, ricoperti da un doppio strato di cioccolato e infinite varianti di forme e gusti. Nella storica fabbrica sorge il Museo del Confetto "Mucci Giovanni". [musedelconfetto.it](http://musedelconfetto.it)

📍 **Andria** +39 0883290231/0883290229



# BISCEGLIE

## I Sospiri

Si sciogliono in bocca, sensuali e soffici come pochi. L'impasto spumoso ricorda il pan di Spagna, farcito all'interno da profumata crema pasticciera, ricoperto da una sottile glassa di zucchero e decorato con una ciliegina. **Presidio Slow Food**, ricorda nelle forme il seno di una donna, forse l'innamorata del pasticciere? O è vera la leggenda che li lega alla duchessa Lucrezia Borgia? 📍 **Bisceglie** +39 0803968554



**Docg Castel del Monte**

Sono 3 e si abbinano perfettamente con le specialità di carne e verdure spontanee delle Murge. Nel Rosso Riserva il vitigno dominante è il Nero di Troia in una percentuale non inferiore al 65%; la stessa ma al 90% si trova nella Docg Nero di Troia Riserva. Sempre al 90% la percentuale di Bombino Nero vitigno di antica coltivazione protagonista del Castel del Monte Bombino Nero.

**Rosso Canosa**

Di color rubino con una buona struttura, è un vino da tutto pasto, prodotto da Nero di Troia con aggiunta di Sangiovese e Montepulciano.

**Castel del Monte Doc**

Si apprezza bianco (da uve Chardonnay, Pampanuto, Sauvignon o Bombino Bianco), rosato o rosso da Nero di Troia con Aglianico, Montepulciano o Bombino Nero.

**Rosso Barletta**

Il vitigno Nero di Troia predomina in questo vino armonico e ben strutturato, con eventuale aggiunta di Montepulciano, Sangiovese e Malbec.

**Moscato di Trani Doc**

Da uve Moscato bianco si ottiene questo vino dolce naturale molto aromatico, con una nota vellutata in bocca, che ben si abbina con i dolcetti tipici della vicina Bisceglie.

### **Extravergine Dop**

Dalla coratina, detta *racioppa* di Corato si ottiene un olio dal gusto deciso, con una vena amarognola leggermente piccante, tipico della zona.

### **Margherita di Savoia**

Non solo per le saline, Margherita è conosciuta anche per gli ortaggi dalla forma perfetta e la Cipolla Bianca IGP coltivata lungo gli arenili, ottima in cucina per via della sua dolcezza, ma anche cruda a insalata. ⓘ **Margherita di Savoia**  
**+39 883654012**

### **San Ferdinando di Puglia**

Gusto dolce e profumo intenso. Il famoso carciofo Violetto si mangia da settembre ad aprile, crudo o cotto in tante varianti. I capolini più piccoli si usano per le conserve sott'olio.

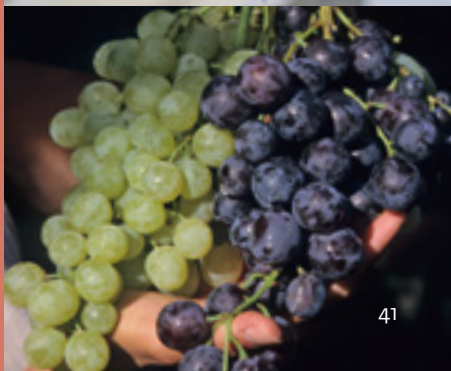
### **Trinitapoli**

Si sosta in questo Borgo Autentico d'Italia per l'assaggio di birre inusuali e complesse, rifermentate in botti di legno e tra gli ingredienti frutta e spezie del territorio.

### **Bisceglie**

È famosa in tutta Italia per l'uva da tavola, tra le varietà più note ci sono la Cardinale e la Regina, ma anche per le ciliegie dalla polpa croccante. Le rosse tra maggio e giugno colorano le tavole di tutta Europa.

ⓘ **Bisceglie +39 0803968554**





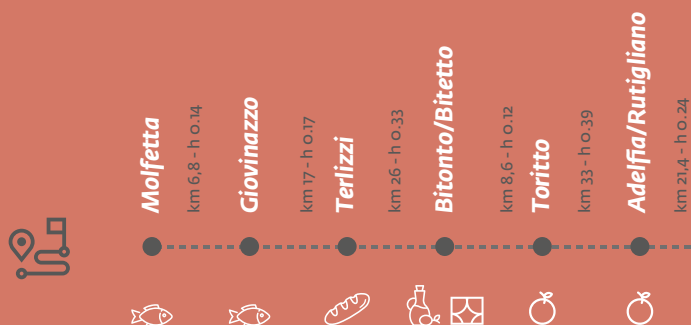
## LE VIE DEL LATTE

La Puglia casearia è una sorpresa incredibile, con una varietà di latticini freschi e stagionati, formaggi dimenticati e piccole bontà Dop e Igp, testimoni di una regione che lascia spazio alle scoperte. La Puglia Imperiale si esprime in quell'esplosione di fresca bontà che è la **Burrata di Andria Igp** e nelle altre specialità: mozzarelle, stracciatella, scamorze, manteche (ripiene di burro) e il **Canestrato pugliese Dop di Corato** (p. 37), da latte ovino, stagionato in grotte naturali fino a dieci mesi. Chi va in cerca di formaggi freschi ha l'imbarazzo della scelta in Puglia: il **Fallone** a pasta molle da consumare in giornata, tipico di **Gravina in Puglia**, l'introvabile **Pampanella** nel Brindisino, un formaggio di latte vaccino, il cui caglio si adagia in una foglia di fico, che ne dona note dolci e penetranti; la **Giuncata** nel Salento, morbida e delicata, simile al primo sale con un tenue sapore di latte. Si può tracciare da soli il viaggio originale alla ricerca delle vie del latte, passando per caseifici artigianali e non, dove assaggiare sul posto i prodotti e andare in estasi di fronte alla bontà di una ricottina calda o al cic ciac delle **Mozzarelle DOP di Gioia del Colle** (p. 65). In alternativa si partecipa ai laboratori del gusto organizzati dalle tante masserie didattiche. Si passa dalla mungitura del latte all'ebbrezza della manipolazione della pasta filata, seguiti dal mastro casaro, mettendosi alla prova nella produzione di alcuni formaggi da provare anche a casa.

## LA REGINA DI ANDRIA

È uno scrigno sottile di formaggio fresco a pasta filata la **Burrata di Andria Igp**, che racchiude un cuore morbido e cremoso di sfilacci di mozzarella immersi nella panna, la stracciatella. Nasce per caso, dall'inventiva di un mastro casaro, che in un inverno freddo per proteggere il prodotto nel trasporto, pensò di conservarla in questo modo. Come capire se è fresca? Semplice, dalla superficie liscia, bianco lucente. Un tempo per conservarla si utilizzava l'asfodelo, foglie di erbe locali tipiche della Murgia, nelle quali si avvolgeva la burrata. Foglia che ne segnalava la freschezza. La burrata era buona, finché la foglia non appassiva.

## Itinerario 4 - Il richiamo del crudo







## BARI E LA COSTA

“L'intera Puglia è terra di passaggio di venti e di nuvole che galoppiano tra mare e mare. La vite, l'olivo e il mandorlo sono le piante della Puglia, e anche la sua principale ricchezza”.

Guido Piovene



### LUNGHEZZA ITINERARIO

Km 201



### DURATA

4 - 5 Giorni



### PER CHI

è un cultore del mangiar bene, ama il pesce crudo, l'olio buono, le orecchiette fatte in casa e le ciliegie raccolte dall'albero

**Bari**

km 40 - h 0.40

**Mola di Bari/Polignano a Mare**

km 8,8 - h 0.15

**Monopoli**

km 12,7 - h 0.16

**Triggianello**

km 7,7 - h 0.10

**Conversano**

km 10,7 - h 0.13

**Turi**

km 8,5 - h 0.11

**Sammichele di Bari**





Itinerario 4

# IL RICHIAMO DEL CRUDO

Il mare è protagonista nel piatto, come nel paesaggio, nel tratto di costa a nord e a sud di **Bari**. Si scoprono borghi di antica tradizione, storie di pescatori e si gusta un'ottima cucina marinara, come a **Molfetta**, il maggiore centro peschereccio del Basso Adriatico, dove si assiste ogni giovedì notte alla folcloristica asta del pesce e a **Giovinazzo**, con la suggestiva Cala Porto e i gozzi colorati. La campagna è dietro l'angolo, si attraversano uliveti, vigneti, mandorleti e si arriva alla città dei fiori **Terlizzi**, famosa per la *Quartcedd* il panino con ricotta forte e alici salate, condito con l'extravergine Cima di **Bitonto** dell'omonima città dell'olio, mentre la vicina **Bitetto** è conosciuta per la Termite, una squisita oliva dolce da mensa, che si celebra in una sagra i primi di ottobre. A due passi ci sono **Torritto**, il regno delle mandorle e **Adelfia** e **Rutigliano**, note per l'uva da tavola. In venti minuti si arriva a **Bari**, una vera gioia per gli amanti del pesce crudo. Qui i frutti di mare, insieme a polpi, alicette, calamari e le immancabili seppioline, gli *allievi*, si gustano nel luogo più iconico della città, a *N-dèrre la lanze*, il porticciolo a ridosso del Teatro Margherita. Passeggiando nel borgo antico, tra il Castello e la Cattedrale di San Sabino, si vedono le signore preparare le orecchiette e si è avvolti dal profumo della focaccia, che con il panzerotto e il panino con il polpo sono i capisaldi del più tipico street food pugliese. Ottimi anche quelli di **Mola di Bari**, che si ricorda per la storica Sagra del Polpo e **Polignano a Mare**, meta imprescindibile per gli amanti del pesce e del gelato artigianale, come anche **Monopoli**. Non lontano da qui, adagiata su una collina c'è **Conversano** che con **Turi** è la patria delle ciliegie Ferrovia, i cui fiori in primavera punteggiano di rosa le alture circostanti e a cui ogni anno si dedica la famosa Sagra. Ultima tappa **Sammichele di Bari** per assaggiare le ghiotte zampine cotte alla brace, in uno degli appuntamenti più gustosi dell'anno, che si tiene l'ultimo sabato di settembre, la Sagra della Zampina, del bocconcino e del buon vino.

# BARI

## Focaccia Barese Igp

È il cibo di strada più gettonato in Puglia. Impossibile immaginare un barese senza un pezzo di focaccia tra le mani, mentre la mangia calda, magari in compagnia di una birra ghiacciata. Tante le varianti e le ricette, bassa, alta, con o senza patata, preferibilmente cotta nel forno a legna. Per tutte si usa farina di grano tenero e semola rimacinata di grano duro, acqua, lievito naturale e tanti pomodorini, che si aprono con le dita e si schiacciano sull'impasto, con le olive baresane, olio e origano. Quella barese è bassa e croccante e nel suo impasto c'è la patata, si fa lievitare in una teglia tonda di ferro, dalla forma a vari spicchi, da cui il nome di ruota.



## Panzerotti

Sono uno dei simboli della gastronomia pugliese e sono irresistibili se mangiati appena fritti. Come si preparano? Secondo la tradizione i dischi di pasta ottenuta da farina, lievito ed extravergine si farciscono con pezzetti di mozzarella, pomodori pelati, sale, pepe e pecorino grattugiato e sono richiusi a mezzaluna prima di essere calati in olio bollente.

📍 **Bari +39 0805242244**

# TORITTO

## Mandorla

Forma piccola, guscio morbido, pastosa e fragrante, profumo intenso e gusto equilibrato, con note di burro finali. Ingrediente principe di torroni, confetti e pasta reale, ideale per il latte di mandorla è tutelata da un presidio Slow Food ed è tra le migliori in Europa. Nelle campagne di Toritto le cultivar selezionate hanno nomi di cittadini illustri, come Antonio de Vito e Filippo Cea.

### CURIOSITÀ

Toritto è famosa anche per la cervellata, una speciale salsiccia di bovino e suino, la cui preparazione è un rituale che si ripete da secoli nelle macellerie del paese.



# CONVERSANO E TURI

## Ciliegie

Bel colore rosso rubino e polpa croccante, la Puglia con la sola provincia di Bari ne è la prima produttrice in Italia. La ciliegia è legata in modo indissolubile alla storia di Conversano, lo dice un documento del 1684. La varietà Ferrovia, coltivata a **Conversano** e **Turi** è la regina indiscussa delle ciliegie e fra le più saporite. Sembra sia stata introdotta dai tedeschi negli anni '40.

### EVENTI DA NON PERDERE

#### SAGRA DELLA CILIEGIA FERROVIA

Difficile resistere alla rossa, eletta ciliegia più buona d'Italia, a cui ogni anno a Turi si dedicano 3 giorni di festa a inizio giugno, tra banchi di assaggio e percorsi enogastronomici. [sagraciliegiaferrovia.it](http://sagraciliegiaferrovia.it)



**Antico birrificio**

A Bari nasce il primo birrificio artigianale pugliese, fra i pochi a produrre birre oud bruin, le scure invecchiate e c'è una delle rare mastro birraie d'Italia, che crea birre con spezie locali.

**Bitonto**

Si gusta una pinta dallo stile apulian saison, profumata, speziata, dai sentori agrumati, da abbinare a salumi e carni. Nella frazione Mariotto c'è una birra che ha come ingrediente il vin cotto di fichi.

**Triggianello**

Interessante produzione che segue lo stile Goose delle birre salate, fra le prime a essere prodotte in Italia. È una birra chiara, che sprigiona in bocca lo iodio dell'Adriatico, la cui acqua è stata prima microfiltrata e sterilizzata.

**Terlizzi**

La *Quartcedd*, panino con ricotta forte e alici salate o tonno e acciughe, si mangia il 2 novembre, in occasione della ricorrenza dei defunti. Il gusto forte esorcizza la morte, ricordando con la ricotta le tombe disinfettate con la calce.

**Conversano**

È noto per lo spumone, preparato a strati con gelato alla nocciola o al caffè e al cioccolato, cuore di panna, mandorle pralinate e gocce di liquore dolce.

## Bari

Bastano pochi ingredienti per preparare le orecchiette come le fanno le signore di Bari vecchia:

acqua, sale e farina di grano duro. Hanno forma tonda, leggermente incavata e sono ottime al sugo o con le cime di rape. ⓘ **Bari +39**

**0805242244**

## Bitonto

L'extravergine Dop Terra di Bari ricavato dalla cultivar Cima di Bitonto e Coratina è un fruttato medio con note di mandorle ed erbe fresche. Ha una bassa acidità, un sapore armonico ed è ottimo su verdure, legumi e arrostiti.

## Bitetto

La Termite è una cultivar autoctona, da cui si produce una squisita oliva da mensa, molto apprezzata per la fragranza e la consistenza della polpa.

## Adelfia e Rutigliano

Insieme a Noicattaro, è la conca d'oro pugliese per la produzione di uva Vittoria e delle altre varietà da tavola esportate in tutto il mondo: Imperatore, Italia, Black Magic, Red Globe.

## Polignano a Mare

Multicolor e dal sapore straordinario, le Carote di Polignano, Presidio Slow Food, possono essere gialle, arancioni e viola. Quando si addentano appena raccolte, lasciano in bocca una piacevole sensazione di sapidità e freschezza.



Focus

# I CLASSICI PUGLIESI DA RIFARE A CASA

## ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA



Simbolo della gastronomia barese e uno dei piatti pugliesi più famosi in Italia sono una specialità della tradizione contadina con un gusto molto deciso. Si unisce l'amarognolo delle cime di rapa alla sapidità delle acciughe e al gusto piccante del peperoncino. È semplice prepararle: a metà cottura delle cime di rapa si aggiungono nella stessa acqua già salata le orecchiette e appena pronte sono mantecate con un saporito soffritto di acciughe sott'olio profumato con uno spicchio di aglio tritato. Per ultimo il peperoncino in polvere dà un tocco piccante.



# RISO PATATE E COZZE



La Tiella alla barese è un piatto gustoso e molto apprezzato. La preparazione minuziosa è importante quanto la cottura. Sul fondo di una padella di alluminio o in terracotta si fa un letto di patate e zucchine a fette, irrorate con un filo d'olio e si aggiungono pomodorini tagliati a metà, qualche fetta di cipolla, sale, pepe e formaggio pecorino aromatizzato con prezzemolo e aglio tritato. Si dispongono a raggiera le cozze nere aperte a metà sino a coprire le patate e versarci sopra in maniera uniforme il riso. Si ripete il procedimento con tutti gli ingredienti, si completa con uno strato di patate ben condite, aggiungendo acqua o fumetto di pesce fino a superare il riso di un dito. In forno a 180° per 45 minuti, finché la superficie non sarà dorata e croccante.



# PASTA CON LE COZZE



È tra i piatti che i pugliesi amano di più: spaghetti, ma anche tubettini, orecchiette e pasta fresca con le cozze, naturalmente quelle di Taranto. In bianco, con il sugo o l'aggiunta di legumi o formaggi: in tutte le ricette trionfa il sapore di mare. Per mezzo chilo di spaghetti si aprono 2 chili di cozze, serbando la loro acqua. Si scalda 1 dl di olio extravergine d'oliva con 2-3 spicchi d'aglio e si saltano a fiamma vivace le cozze. Quindi si aggiunge l'acqua delle cozze e si cuoce sino a consumarla quasi del tutto. Infine si condiscono gli spaghetti al dente e si servono con prezzemolo e pepe nero macinato.



# CIAMBOTTA DEL GARGANO



Il nome sembra derivare dall'inglese Jam-boat (marmellata di mare), con cui i soldati americani, alla fine della seconda guerra mondiale, indicavano la ricca zuppa dei pescatori. La più nota è quella di **Manfredonia** con calamaretti, gallinella, pesce S. Pietro, scorfano, coda di rospo, cozze nere, murici, a cui si uniscono cipolla, aglio, pomodori, basilico, conditi con un filo di olio evo e decorati con crostini di pane caldo. Non mancano le varianti, a base di verdure e carne, dell'entroterra dauno, come il Ciambotto di Orsara, con la salsiccia stagionata, quello di **Ascoli Satriano** a cui si aggiunge l'uovo e quello di **Castelluccio Valmaggiore** con uovo e formaggio.

# ZAMPINA E BOMBETTE ALLA BRACE

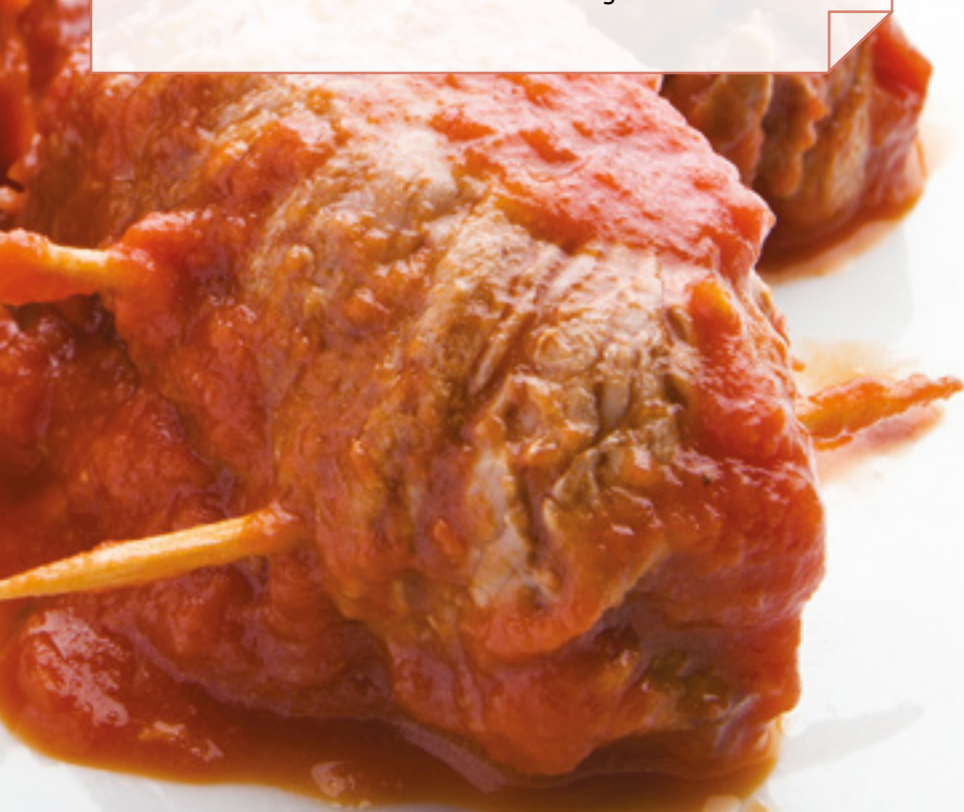


Salsiccia tipica di **Sammichele di Bari**, a forma di spirale, avvolta da budella di capretto o agnello e cotta alla brace. Un piatto di tradizione povera, un mix di carne trita di bovino, pezzi di suino e ovino, a cui si aggiunge pomodoro, formaggio, peperoncino, pepe, sale e timo selvatico o basilico e prezzemolo. Succulenti bocconcini di sottile capocollo di maiale, sono invece le **Bombette**, famose quelle di **Martina Franca**, farcite con il canestrato pugliese, pepe e sale. Si può inserire la pancetta o il salame piccante e strisce sottili di caciocavallo podolico. Ottime sulla brace o al forno.

# RAGÙ DI BRASCIOLE



È il piatto della domenica, che si abbina con le orecchiette. Rigorosamente al ragù, sono gustosi involtini di vitello, che la tradizione vuole di cavallo o nella variante d'asino, come a **Santeramo** e **Gioia del Colle**. Semplice il ripieno con pecorino, prezzemolo, aglio, pepe o peperoncino, ma c'è chi aggiunge ventresca, lardo o la *gaddùse*, cartilagine e nervetti. In un'ampia pentola si scaldano olio e cipolla e si lasciano rosolare le brasciole, sfumando con il vino rosso. Una volta evaporato, si unisce la passata di pomodoro e il concentrato e si fa cucinare lentamente, da tre a sei ore. Il sugo alla fine sarà denso e la carne così tenera da sciogliersi in bocca.







## CICERI E TRIA



È un esempio di archeologia gastronomica, un piatto semplice, ma gustosissimo a base di ceci e pasta in parte frita. Per prepararlo servono sfoglie secche di pasta di semola fatta in casa, ceci, olio extravergine d'oliva, pomodorini, sedano, aglio, prezzemolo, alloro, pepe nero macinato e sale. Una volta cucinati i ceci si mescolano con la pasta cotta in acqua bollente, cui si aggiungono listarelle di pasta fritte nell'olio. Non mancano le varianti: alcuni preferiscono la cipolla all'aglio, altri aggiungono la mollica o i tocchetti di pane fritto, o inseriscono l'acciuga salata.

# FAVE E CICORIE



Ricetta antica per un piatto nutriente e facilmente digeribile, diffuso nelle case salentine e servito in molti ristoranti. Le fave secche private della buccia sono messe a bagno per circa dieci ore, quindi cotte coperte d'acqua in una pignata di terracotta, con qualche odore da cucina e olio extravergine d'oliva. Appena diventano purea, si servono con l'aggiunta di verdure selvatiche lesse e dadini di pane casareccio fritti, condite con un goccio d'olio. A Gallipoli si usa accompagnarle spesso da cime di finocchio lessate e tagliuzzate.





## Itinerario 5 - Colori d'autunno





# MAGNA GRECIA, MURCIA E GRAVINE

*“Il pane per essere buono, come l'uomo ha bisogno del cuore, di cure, calore, d'attenzioni e amore. Cresce e lievita se è coccolato al caldo come un bimbo fra le braccia della madre”.*

**Maria Grazia Lauro**  
Le Puglie, storie di terre e vini



## LUNGHEZZA ITINERARIO

Km 205



## DURATA

4 - 5 Giorni



## PER CHI

ama gustare e degustare, passando dai prodotti della tradizione contadina alla gastronomia di mare, dai formaggi al pane Dop, dalle cozze alle clementine

**Santeramo in Colle**

km 21,3 - h o.23

**Laterza**

km 26,5 - h o.27

**Palagiano**

km 23,2 - h o.27

**Crispiano**

km 23,7 - h o.25

**Taranto**

km 12,2 - h o.19

**San Giorgio Ionico**





## Itinerario 5

# COLORI D'AUTUNNO

È un itinerario che si snoda tra i paesaggi lunari del Parco Nazionale dell'Alta Murgia, ricchi di boschi, jazz e masserie. È il regno del cardoncello, apprezzato in tanti piatti, ma anche di lampascioni e asparagi selvatici. Si parte da **Poggiorsini** nota per i funghi e la birra e **Gravina in Puglia** con il centro storico che si affaccia sul meraviglioso villaggio rupestre, dove è d'obbligo assaggiare il Pallone, formaggio a pasta filata **presidio Slow Food**. Lo si gusta magari abbinato a una fetta di pane Dop di **Altamura** (nella foto), città che vanta il primo Museo del Pane della regione all'interno di un antico forno. Da qui si giunge ad **Acquaviva delle Fonti**, il paese delle cipolle, che trionfano in due sagre, quella estiva della Cipolla Rossa e quella del Calzone in ottobre. A **Gioia del Colle**, tappa successiva del viaggio, rinomata per il vino primitivo e per la produzione di formaggi freschi a pasta filata, ci si regala l'assaggio delle mitiche mozzarelle Dop, nodini, trecce e stracciatelle; mentre a **Santeramo in Colle**, si gusta il pane preparato con farina di grano tenero e la carne di cavallo e d'asino nei numerosi fornelli cittadini, preparate in involtini, bracirole, carpacci, polpettoni con patate e cipolle arrosto o con verdure crude di stagione. Si prosegue per la Terra delle Gravine, dove tra grotte affrescate e canyon lussureggianti come quello di **Laterza**, città famosa per la ceramica e il profumato pane, di grande pezzatura e dal gusto leggermente acidulo, a cui si abbina un armonico olio Dop delle Terre Tarantine. Pochi chilometri oltre, a **Palagianò**, la città delle Clementine IGP, dove a metà dicembre si svolge l'omonima Sagra e per tutto l'arco jonico fino a Taranto, si fa incetta dei succosi agrumi. Poi si procede a **Crispiano** per assaggiare gli *gnummredde*, involtini con interiora di agnello, nei fornelli pronti e si conclude il viaggio a **Taranto**, patria di un'antica cultura gastronomica di mare, che ha come protagonista la cozza tarantina, squisita in mille preparazioni, impepata, con gli spaghetti, nella tiella di riso patate e cozze e poi ostriche e frutti di mare. In abbinamento i vini bianchi e rosati della Doc Colline Joniche Tarantine o le birre fresche ed estive prodotte a **San Giorgio Ionico**.



## GRAVINA IN PUGLIA

### Pallone

Simile al caciocavallo, ma senza testa, racchiude in sé tutti i profumi di questa terra, trasferendo al gusto proprio del latte crudo delle vacche allevate allo stato semi-brado quello delle erbe della Murgia. Dal 2012 **presidio Slow Food**, ha pasta dorata, gusto leggermente piccante, affiancato da note di erbe e caramello, che lo rendono unico.

## ALTAMURA

### Pane DOP

È il primo prodotto da forno in Europa con il marchio Dop. Risale al Medioevo e viene preparato con lievito madre e 4 varietà di semole rimacinate di grano duro delle Murge. Si cuoce nel forno in pietra, alimentato con legna di quercia, ha un peso non inferiore a 0,5 kg e diverse forme: u *Scquanét* o alto (pane accavallato), a *cappidde de prvete* a cappello di prete o basso e u *puène muedde* (il pane morbido). [www.panealtamuradop.it](http://www.panealtamuradop.it)

### CIPOLLA ROSSA DI ACQUAVIVA

Forma tonda e un po' schiacciata ha un gusto dolce, che permette di mangiarla anche cruda con un filo di extravergine. A luglio si svolge la tradizionale **Sagra** dedicata a questa Cipolla ingrediente importante delle ricette locali, come il calzone che si festeggia nel mese di ottobre.



# GIOIA DEL COLLE

## Mozzarelle DOP

Si differenzia dalla mozzarella campana per il latte, che qui è rigorosamente vaccino e per la tecnica produttiva a siero innesto, che mette al bando fermenti lattici e acido citrico. Latte di vacche, che ogni anno vanno al pascolo per almeno 150 giorni e si nutrono per il 60 per cento da erbe e fieno locale. Gusto delicato e leggero, consistenza morbida e forme svariate: tonda, a treccia, a bocconcini. Come per la burrata e la mozzarella di bufala, la si gusta meglio a temperatura ambiente. Oltre ai latticini Gioia è famosa anche per l'ottimo caciocavallo.



# LATERZA

## Pane

Ha notevoli dimensioni le *panedd* di semola di grano duro rimacinata, con acqua, sale e lievito madre con diametri fino a 40 cm e pezzature da 1, 2 e 4 kg. Si lascia lievitare per 6 ore e poi si cuoce per due ore nei forni in pietra alimentati con fascine di legna aromatica. Un tempo c'erano solo forni pubblici la cui gestione spettava a 4 donne, le tre *fraschere*, che preparavano la legna, ritiravano l'impasto dalle case e lo riconsegnavano cotto e a *furnele*, la fornaia che gestiva il forno. [📞 Laterza +39 0998296793](tel:+390998296793)

# CRISPIANO

## Gnummaredde

È il tipico involtino ricavato dalle interiora di agnello (fegato, cuore e polmoni), avvolte e legate con budella. Si scelgono al bancone e si servono arrostiti nei locali annessi alle macellerie, i famosi fornelli pronti.

**Gravina Doc**

Bianco fresco e armonico, nasce da un blend di uve: Greco di Tufo, Bianco d'Alessano e Malvasia del Chianti con aggiunta a volte di Bombino bianco, Verdeca e Trebbiano toscano. Di color giallo paglierino, è secco o amabile. Prodotto come Spumante, si abbina a piatti di pesce, a base di funghi, ma anche ai tipici calzoni.

**Gioia del Colle Doc**

Un vino da tutto pasto, armonico e giustamente tannico, che si accompagna a carni rosse e formaggi. Si produce in 16 comuni in provincia di Bari e prevede le versioni rosso, rosato, bianco, primitivo, aleatico dolce e aleatico liquoroso dolce.

**Colline Joniche Tarantine Doc**

Con le sue diverse tipologie questa Doc ha vini adatti a ogni tipo di pasto. Il Bianco, lo Spumante e il Verdeca sono perfetti con ricette di pesce e gli aperitivi. Il Rosato e il Rosso, anche nei tipi Novello e Superiore, il Primitivo e Primitivo Superiore legano con carne al forno o alla griglia e vanno degustati in calici ampi.

**Terre Tarantine Dop**

L'olio da varietà per lo più di Lecicino, Frantoio, Coratina e Ogliarola, ha un colore giallo verde, dal gusto fruttato e leggermente piccante, decisamente armonico con il giusto equilibrio tra amaro, dolce e piccante.

## **Poggiorsini**

Qui nascono birre naturali, non pastorizzate e microfiltrate, i cui ingredienti sono abbinati a erbe, spezie e fiori di campo della Murgia come la camomilla, la cui presenza è sapientemente bilanciata, per Pils e Saison dal gusto complesso.

## **San Giorgio Ionico**

Si producono birre dalle caratteristiche ben definite che innovano nella tradizione, rifacendosi alle più antiche malterie. Dalle Cream Ale fresche ed estive a meditative Strong Scotch Ale, a invernali birre alle castagne. Interessante la prima birra con malti pugliesi e uva di Primitivo.

## **Arance del Golfo di Taranto Clementine IGP**

Sono dolci, aromatiche, succose e dissetanti sia le arance dolci del Golfo di Taranto che le Clementine Igp: non hanno semi e si caratterizzano per un'alta concentrazione di vitamina C.

## **Cozze**

Sono nere, lisce, piccole e incredibilmente saporite quelle tarantine: mangiandole si sente il profumo del mare. Sono coltivate tra Mar Grande e Mar Piccolo a Taranto e costituiscono la base della gastronomia locale: da non perdere i tubettini alle cozze.



# Da provare

**1** Condire con **Olio** evo le **Fave** di Carpino vedi pag. 20



**2** Fare l'aperitivo al tramonto ai **Trabucchi** di Peschici vedi pag. 19



**3** Assaggiare la **Burrata** ad Andria vedi pag. 43



BARLETTA  
TRANI  
ANDRIA

**10** Fare la scarpetta con il **Pane** di Altamura DOP vedi pag. 64



**9** Non perdere la Sagra del **Calzone** con la **Cipolla rossa** di Acquaviva vedi pag. 64

# IN PUGLIA

**4** *Mangiare un **Panzerotto** senza bruciarsi la lingua*  
vedi pag. 48

BARI

**5** *Provare i **Ricci** in riva al mare a Savelletri e a Porto Badisco*  
vedi pag. 73 e 90

BRINDISI

**6** *Bere un **Caffè** in ghiaccio con latte di mandorla a Lecce*  
vedi pag. 83

LECCE

**8** *Gustare i **Tubettini** con le **Cozze** a Taranto*  
vedi pag. 67

TARANTO

**7** *Degustare in cantina **Primitivo** e **Negroamaro**.*  
vedi pag. 02



## Itinerario 6 - Delizie per palati fini

**BARI**

Mar Adriatico



**TARANTO**

**LECCE**

Mar Ionio





## VALLE D'ITRIA

*“La via bianca tra muri e secco.  
Gli ulivi consorti,  
sui grossi ceppi,  
simili a quelli della baia d’Itea...  
L’erba arsiccia nell’ombra, color di velluto fulvo.  
...Qualche capro nero, dall’occhio giallo.  
Qualche stuolo di contadini seminudi,  
simili a certi gruppi di terracotta beotica...”*

**Gabriele D’Annunzio**  
Taccuini



### LUNGHEZZA ITINERARIO

Km 165



### DURATA

4 Giorni



### PER CHI

considera il cibo un'autentica filosofia di vita, preferisce la cucina terragna, i salumi e le carni "al fornello", ma non disdegna una scorpiata di ricci a Savellettri

**Martina Franca**

km 11 - h. 0.16

**Cisternino**

km 9,7 - o. 14

**Locorotondo**

km 8,7 - h. 0.10

**Alberobello**

km 11 - h. 0.15

**Noci**

km 10,2 - h. 0.14

**Putignano**

km 5,6 - h. 0.8

**Castellana Grotte**







Itinerario 6

# DELIZIE PER PALATI FINI

Si passa dall'azzurro del mare ai colori accesi della terra rossa, dalla piana degli ulivi millenari di Puglia al verde della Valle d'Itria. È il cuore della regione, ricco di golosi piaceri e ritrovati sapori, con alta presenza di Presidi Slow Food. Dopo aver visitato a **Fasano** il Museo dell'Olio d'Oliva in un frantoio del '700, si prosegue lungo la costa per un tuffo a ridosso del Parco Archeologico di Egnazia e un aperitivo a base di ricci nei tanti chioschi sugli scogli a **Savelletri**. Si fa incetta di prodotti per l'inverno come il Pomodoro Regina di **Torre Canne** presidio Slow Food, coltivato nel Parco Naturale Regionale Dune Costiere da Torre Canne a **Torre San Leonardo**. Nella vicina **Ostuni** si producono vini Doc nelle tipologie bianco e Ottavianello e birre naturali lager e doppio malto; mentre più a sud la Riserva di **Torre Guaceto** è il regno di due Presidi Slow Food, quello della Piccola Pesca nell'Area Marina Protetta e quello del Pomodoro Fiaschetto. Per i più golosi tappa a **San Michele Salentino** per acquistare il Fico secco mandorlato e a **Ceglie Messapica**, indiscussa città del gusto, che propone il tradizionale Biscotto Ceglie, Presidio Slow Food. Si passeggia nell'elegante centro storico di **Martina Franca**, patria del Capocollo, il più pregiato dei salumi e dell'omonimo vino Doc. A **Cisternino** sono tanti i fornelli pronti delle macellerie dove mangiare le bombette, succulenti involtini impanati e la salsiccia a punta di coltello; mentre **Locorotondo**, borgo tra i più belli d'Italia, è famoso per lo *gnumeredde seffuchete* preparato con le interiora di agnello e per l'ottimo vino Doc. Si prosegue per **Alberobello** con migliaia di trulli dichiarati Patrimonio dell'Umanità, per visitare nel Rione Aia Piccola interessanti Musei e poi **Noci**, noto per la produzione di latticini, il cui centro storico in autunno ospita Bacco nelle Gnostre e si festeggia con funghi, vino novello e cioccolato. L'itinerario porta a **Putignano**, con il Carnevale più antico d'Europa e la riscoperta di piatti della memoria come la farinella e **Castellana Grotte**, gioiello speleologico per via delle suggestive grotte, dove si producono birre interessanti.



## CISTERNINO

### Bombette

Le mitiche fettine di vitello semplici o ripiene di caciocavallo, arrotolate e infilzate allo spiedo si gustano nei tanti fornelli pronti, annessi alle macellerie.

### EVENTI DA NON PERDERE

Torna puntuale il secondo weekend d'agosto in contrada Caranna, l'attesa **Sagra delle orecchiette**, servite nel tipico piatto di ceramica, in tante varianti: alle cime di rape, con il sugo di *brasciole* o con purè di fave e peperoni. [sagraorecchiette.it](http://sagraorecchiette.it)

I primi di settembre nella frazione Casalini, si festeggia la vendemmia nella **Sagra dell'Uva**, con la sfilata di carri allegorici e la degustazione di vini e ricette tipiche. ⓘ [Cisternino +39 0804446751](tel:+390804446751)

## MARTINA FRANCA

### Capocollo

Già nel Regno di Napoli, fin dal '700, **Martina Franca** era apprezzata per il Capocollo, presidio Slow Food dal 2000. Per prepararlo si sceglie la carne migliore dei suini locali, si fa marinare nel 'vincotto', si aromatizza con erbe della Murgia, si insacca in budello naturale per circa 15 giorni, poi si procede all'affumicatura e si lascia stagionare per almeno 3 mesi. Ottime anche la pancetta arrotolata e la salsiccia.



# PUTIGNANO

## La Farinella

Questo sfarinato, che ha il nome della maschera simbolo del Carnevale di Putignano, ottenuto da ceci e orzo tostati, era l'umile pranzo che i contadini consumavano nei campi, con fichi secchi ed erbe selvatiche o a cena con il macco di fave, mentre i signori l'abbinavano alla pasta al sugo. Si usa anche per i dolci.



## I Taralli

Ideali come spuntino, uno tira l'altro. Friabili e a forma di nodo, in alcune zone sono lessati prima di essere infornati. Quelli di Putignano hanno la crosta liscia e ai classici fatti con farina, olio extravergine di oliva e vino bianco, si aggiungono le versioni alla pizzaiola, con semi di finocchio, al peperoncino, alle cipolle. ⓘ [Putignano +39 0804056555](tel:+390804056555)

# NOCI

## Latticini

Famosa per la produzione artigianale di latticini di qualità, mozzarelle, burrate e stracciatelle, è meta obbligata per chi ama l'enogastronomia, soprattutto nella seconda settimana di novembre, durante **Bacco nelle Gnostre**, una grande festa dedicata ai prodotti di qualità della Murgia. [bacconellegnostre.it](http://bacconellegnostre.it)



### **Locorotondo Doc**

Un bianco dal profumo delicato e uno spumante, perfetti per gli antipasti. Si ottiene da uve Verdeca, Bianco di Alessano con aggiunta di Fiano, Bombino Bianco e Malvasia Toscana.

### **Martina Franca Doc**

Gradevole e dal gusto asciutto, questo bianco prodotto con lo stesso uvaggio della Doc Locorotondo, ha anche una versione Spumante e si sposa a piatti leggeri.

### **Dop Colline Brindisine**

L'olio prodotto nell'area dei grandi ulivi monumentali e millenari, che si estende dalle colline al mare, profuma di erba e al palato è dolce con sentore di carciofo e mandorla fresca, leggermente amara e piccante.

### **Ceglie Messapica**

Davvero squisito il biscotto ceglie (Presidio Slow Food): è un cubetto di pasta di mandorla con marmellata di ciliegia e buccia di limone, ricoperto da una glassa bruna a base di zucchero e cacao.

### **San Michele Salentino**

Per secoli il dolce povero di molte famiglie, il Fico Secco Mandorlato è Prodotto Tipico Tradizionale: viene essiccato, spaccato a metà, farcito con mandorla tostata, seme di finocchio, scorza di limone e cotto al forno.

## Alberobello

Nel Rione Aia Piccola all'interno di 15 trulli si visita il Museo del Territorio Casa Pezzolla, un tuffo interessante tra vecchi mestieri, tradizioni popolari e nei weekend diventa museo vivente con laboratori didattico-artigianali e figuranti. Vicino si scopre il piccolo Museo dell'Olio, con attrezzi per la molitura delle olive, che vanno dall'800 al '900. **Info +39 380411273**  
[artecalberobello.it](http://artecalberobello.it)



## Fasano

Nel frantoio settecentesco della masseria fortificata S. Angelo de Graecis, c'è il Museo dell'olio d'oliva, con gli strumenti per la lavorazione delle olive, la macina, i torchi, i fiscoli e tutti gli utensili da lavoro. **Info +39 0804394182;**



## Parco Naturale Dune Costiere

Si possono acquistare prodotti bio, come l'olio, il miele, il grano Senatore Cappelli e il Pomodoro Regina, Presidio Slow Food. Piccolo e tondeggiante si coltiva in terreni salmastri, che gli danno un gusto acidulo e dolce.

## Riserva Naturale Torre Guaceto

Il pomodorino Fiaschetto dolce e succoso, coltivato fino agli anni '60 e poi dimenticato, oggi è stato recuperato ed è diventato Presidio Slow Food. Ottimo per le passate di pomodoro, insieme alla produzione di olio extravergine di oliva biologico [riservaditorreguaceto.it](http://riservaditorreguaceto.it)







# PESCATO DEL GIORNO

In Puglia le giornate si arricchiscono di emozioni quando si è in contatto con chi il mare lo vive ogni giorno, ci è cresciuto e ne ha conosciuto la forza. È bello ammirare la costa a bordo di una barca, accompagnati dai pescatori veraci, pronti a raccontare aneddoti, storie fantastiche e a insegnare a riconoscere i pesci, averne rispetto e a liberare, quelli ancora piccoli e le specie protette come il tonno rosso. Nella ricca flotta pugliese sopravvive ancora la **Piccola pesca con sistemi di cattura artigianale**. Una pesca sostenibile, grazie all'uso di reti a norma e attrezzature non invasive che variano in base alle stagioni per la cattura selettiva dei pesci, che rispetta le dimensioni minime. Come fanno con i Trabucchi (p. 18) tra **Vieste** e **Peschici** o a **Torre Guaceto**, i pescatori del **Presidio Slow Food**, che una volta a settimana a seconda delle condizioni meteo, pescano nell'area marina protetta. Più a sud **Otranto** offre una pesca ricca e variegata come cernie, saraghi, dentici, occhiate, seppie, mentre a **Tricase Porto** si fa pesca turismo e si visita il Porto Museo. Sullo Jonio **Gallipoli** (p. 89) ha la flotta più ricca della regione. Qui si pesca sia con le reti da posta per i pesci di fondo, sogliole, cefali e seppie, che con le nasse, metodo antico e sostenibile, che permette di liberare i pesci non adatti. Due i presidi Slow Food, che coinvolgono **Porto Cesareo** e **Ugento** (p. 88). Una novità la pesca, solo sabato e domenica, sotto le mura del castello di Taranto, sulla banchina a ridosso del canale navigabile, dove a settembre si catturano le orate.

## A PESCA NELLA RISERVA

A **Torre Guaceto** è possibile, su richiesta all'Ente Parco, fare la Pesca Sportiva nell'area "C" e solo con la canna, da settembre a maggio. Su prenotazione si può salire a bordo delle imbarcazioni della Soc. Coop. Emma per osservare il mestiere del pescatore e pescare con loro, usando la propria lenza. Per gli acquisti si va alle banchine di S. Sabina o alla Specchiolla.

[riservaditorreguaceto.it](http://riservaditorreguaceto.it)



# Itinerario 7 - Di rosso e d'azzurro



**Brindisi**

km 39,5 - h 0.40

**Mesagne/Francavilla F.**

km 43,5 - h 0.55

**Lizzano/Sava/Manduria**

km 40 - h 0.42

**S. Pancrazio S./Salice S./Squinzano**

km 42 - h 0.50

**Lecce/Leverano/Copertino**

km 32 - h 0.41

**Nardò/Galatone/Galatina**

km 24,6 - h 0.33

**Zollino/Meglie/Scorrano**

km 30 - h 0.35

**Matino/Alezio**





# SALENTO

“La speranza di ricucire il ritmo vitale perduto e vedere adulti e bambini correre nelle campagne a inseguire le stagioni”

Francesca Casaluci, Tommaso Faggiano  
Guida Salento\_KMØ. Coltivatori di cambiamento



## LUNGHEZZA ITINERARIO

Km 252 + 207



## DURATA

7 Giorni



## PER CHI

ama bere bene, visitare le cantine e mangiare in masseria, adora le sagre e la pizzica, ha un debole per i gamberi rossi e i ricci

**Porto Cesareo**

km 30,3 - h 0.35

**Gallipoli**

km 60,6 - h 1.06

**Ugento/T. S. Giovanni/Leuca**

km 33 - h 0.52

**Presicce/Specchia/Tricase P.**

km 22,7 - h 0.38

**Castro/Ortelle/S. Cesarea T.**

km 15 - h 0.26

**P. Badisco/Minervino Lecce**

km 12,3 - h 0.19

**Giurdignano/Otranto**

km 33 - h 0.40

**Carpignano S./San Foca**





Itinerario 7

# DI ROSSO E D'AZZURRO

Rosso come il vino, i pomodori e il peperoncino. Azzurro come il mare e il pesce povero. Un itinerario del gusto nel **Salento**, con i vigneti di Primitivo e Negroamaro che affondano le radici nella storia e una campagna che custodisce frutti straordinari: la cicoria otrantina, la pestanaca di Tiggiano, il pisello nano e le fave di Zollino, le patate Sieglinde di Galatina. Con tante masserie che mettono in tavola legumi in pignata e pasta fatta in casa, sagne e i minchia-reddhi. Si parte da **Brindisi**, terra del carciofo violetto che diventa anche ingrediente di birre agricole e della rinomata Doc, che si estende a **Mesagne**, con rossi e rosati per lo più da Negroamaro. Si passa da **Francavilla Fontana** per le mandorle ricce e da **San Pancrazio Salentino** per le birre con note agrumate. Poi il percorso scorre veloce tra i filari che portano a **Lizzano** nella provincia di **Taranto**, sede di un'altra Doc, quindi **Sava** e **Manduria** patria del corposo Primitivo e di un Museo a tema, per proseguire tra i vigneti nei comuni di Brindisi e Lecce, dov'è protagonista il Negroamaro. Dalle Doc **Squinzano** e **Salice Salentino** a quelle a sud di Lecce: **Leverano**, **Copertino**, **Nardò**, **Galatina**, **Matino**, **Alezio**, Negroamaro di Terra d'Otranto e Terra d'Otranto. Tra chiese e palazzi barocchi Lecce merita una sosta per un caffè in ghiaccio con latte di mandorla e pasticciotto o rustici e birre artigianali, prodotte nei tanti micro birrifici tra **Lecce** e **Galatina**. Infinita la varietà di pani, frise, taralli e pucce cotti nei forni a legna, conditi con ottimo olio Dop Terra d'Otranto, fino a inizio '900 lavorato nei frantoi ipogei di cui è ricco il Salento. Alcuni sono visitabili, come a **Presicce**, **Specchia**, **Scorrano**, **Giurdignano**, **Carpignano Salentino** e **Gallipoli**. Aria di festa con sagre e rassegne gastronomiche che attraversano borghi e marine, come **Ugento**, **Maglie** e **S. Cesarea Terme**. Sfiziosi piatti di mare cotti e crudi si assaggiano lungo la costa, dallo Jonio all'Adriatico, partendo da **Porto Cesareo** che con **Torre San Giovanni** è **Presidio Slow Food** per la piccola pesca artigianale, passando da Gallipoli regno dei gamberi rossi, per arrivare a **Leuca**, **Tricase Porto**, **Castro**, **Porto Badisco** e nel tratto tra **Otranto** e **San Foca** dove fare una scorpacciata di ricci e frutti di mare sugli scogli.

# PRIMITIVO

Il più famoso dei rossi pugliesi, forte, robusto e intensamente profumato si abbina perfettamente a piatti di carattere, come i formaggi stagionati, le zuppe di legumi, le grigliate di agnello e i dolci di pasta di mandorla. Un tour ad alta gradazione parte **Manduria**, antica città messapica, che dà il nome alla **Doc Primitivo di Manduria** e alla **Docg Primitivo di Manduria Dolce Naturale** e coinvolge una ventina di comuni nelle province di Taranto e Brindisi, dove si coltiva questo vitigno autoctono che dà vita a vini seducenti. Non solo vino a Manduria, ma anche birre Italian Grape Ale con il mosto di Primitivo, un Imperial Stout, dal gusto secco e di liquirizia e birre con il bianco di Alessano con intense note di taglio al palato.



# NEGROAMARO

È il vitigno protagonista, il più coltivato nel Salento, oltre 30.000 ettari vitati nelle tre province di Lecce, Brindisi e Taranto, presente in moltissime Doc. Si produce un vino dal colore scuro, come conferma l'etimologia del nome, vigoroso e armonioso insieme, dal sapore asciutto e al contempo fruttato e vellutato. Il modo migliore per scoprirlo è visitare le cantine, passeggiare tra le vigne, ascoltare i racconti dei vignaioli. Ottimo in purezza, sia rosso che rosato, sorprendente vinificato in bianco. Perfetto con i piatti della tradizione salentina, le sagne *'ncannulate*, i "pezzetti" di cavallo al sugo, i *turcinieddhi* (involtoni di agnello o capretto) alla brace, ma anche con i primi di pesce e i frutti di mare.





## FRISE & PUCCE

Regina indiscussa delle cene estive, la **Friseddha** è una pagnotta croccante di grano duro o di orzo, che subisce una doppia cottura dopo essere stata divisa in due. Si ammorbidisce in acqua e si mangia condita con pomodorini, olio EVO e origano. Per i più golosi tante varianti, con cetrioli, tonno e peperoncino, fino a quelle gourmet. Dagli avanzi della panificazione delle friselle nascono **'mpille** e **pizzi**, gustosi panini morbidi con olive nere, cipolla, pomodori, zucchine e peperoni, i cui ingredienti e nomi variano da una zona all'altra. Molto apprezzata anche la **Puccia**, pane pizza di semola di grano duro, dalla forma tonda, crosta dorata e soffice mollica all'interno. Ottima vuota o farcita con verdure grigliate o pezzetti di cavallo. Un'alternativa è l'Uliata, puccia piena di olive nere, mentre la **Puddica Salentina** è composta da due dischi di pasta sovrapposti, ripieni di cipolla, pomodoro, olive nere e acciughe.

① **Lecce** +39 0832.246517; +39 0832.242099

### EVENTI DA NON PERDERE

A fine luglio a **Specchia Gallone**, frazione di **Minervino di Lecce**, c'è la **Sagra della Friseddha**, dove si può degustare con ingredienti vari: melanzane fritte, peperoni arrostiti, pomodorini e rucola.



### **Rustico Lecce**

Delizia dello street food salentino è un disco di pasta sfoglia ripieno di besciamella, mozzarella fior di latte, polpa di pomodoro e pepe nero, che dopo pochi minuti di cottura in forno si presenta dorato, croccante e va assolutamente mangiato caldo, facendo attenzione a non bruciarsi.

### **Vincotto Salentino**

Goloso condimento dal gusto agrodolce, che si ottiene dalla lunga appassitura di Negroamaro e Malvasia Nera. Il mosto prodotto viene fatto bollire per un giorno intero e conservato in botti di rovere con madre acetaia, dove riposa per oltre quattro anni.

### **Masserie Didattiche**

Dal seme al pane, dall'ape al miele, dal latte al formaggio: sono tanti i laboratori per avvicinarsi alla natura e scoprire la filiera produttiva. Esperienze divertenti per tutta la famiglia: si assiste alla preparazione della pasta fatta in casa e si assaggia la ricotta calda. D'estate "Masserie sotto le stelle" è una speciale notte bianca dedicata al mondo rurale.

[www.viaggiareinpuglia.it](http://www.viaggiareinpuglia.it)

### **Galatina**

Non solo è la patria del Pasticciotto, ma anche dell'Africano, un biscotto allo zabaione (tuorlo d'uovo e zucchero), inventato nel 1793. Croccante al morso, poi si scioglie in bocca.

## Lecce e provincia

Alto numero di birrifici artigianali e beer firm nel Salento. Birre che si rifanno a stili anglo americani, adattati al territorio, come la fruit beer doppio malto fruttata alla mela cogogna e la dorata Tripel con miele di timo artigianale o birre con fermenti dove al malto e al luppolo si inserisce il pane raffermo prodotte a Castromediano e Blonde Ale con aggiunte di canapa bio a Galatina.

## Leverano

Il vino novello è protagonista all'inizio di novembre della vivace rassegna Novello in festa, ricca di eventi, ricette tipiche e spettacoli folkloristici. ⓘ **Leverano +39 0832.923455**

## Ugento

Si svolge i primi di agosto la sagra dedicata al piatto più antico del Salento, menzionato da Orazio nel 35 a.C.: i *ciceri e tria ccu lli frizzuli*, ovvero tagliatelle corte, di cui una parte, fritta che si uniscono ai ceci.

ⓘ **Ugento +39 0833 555476**

## Ricotta Marzotica

Il nome si riferisce al periodo in cui si produce maggiormente, a marzo o comunque in primavera, quando le pecore e le capre pascolano nei campi verdi e brucano le erbe fresche, che rendono il latte più ricco. Simile alla ricotta forte, si lascia stagionare da 15 a 30 giorni e si gusta da sola, con le fave o grattugiata sulle orecchiette al sugo.



# PORTO CESAREO

È Area Marina Protetta e Presidio Slow Food per la **piccola pesca artigianale**, a cui aderiscono imbarcazioni e cooperative di pescatori, che organizzano anche battute di pesca turismo. Sgombro, sciarrano, murena, scorfani, tracine, ghiozzi, griglie e triglie di scoglio sono questi i pesci poveri, alla base delle ricette proposte nei ristoranti della zona, come la **Quatàra**, zuppa tipica che prende il nome dalla caldaietta in rame usata per la sua cottura. Si prepara come una volta: si fa soffriggere la cipolla e si aggiunge la salsa, poi l'acqua e nell'ordine si calano le seppie, i granchi, le cicale e infine i pesci. **Info +39 0833560144, [ampportocesareo.it](http://ampportocesareo.it).**

# TORRE SAN GIOVANNI

Qui si pratica la **pesca tradizionale delle Secche di Ugento**, Presidio Slow Food, con la Soc. Coop. Pescatori Padre Pio. Si gettano le reti la sera prima e la mattina si va per il ripescaggio. In estate si trovano saraghi, pupilli, triglie; in autunno c'è il pesce azzurro come sgombri, palamite, ricciole; mentre in inverno polpi e seppie. Si può fare un'esperienza in barca di pescaturismo, si ascoltano i racconti dei pescatori, si fa l'aperitivo a bordo e poi una volta a terra si visita Ugento, antica città messapica. Il pesce si acquista al molo del porto di **Torre S. Giovanni**.

**Info +39 328 1808089**





## GALLIPOLI

Zuppa alla gallipolina, *scapece*, polpo in pignata, sono tante le ricette che fanno venire l'acquolina in bocca. Piatti poveri, ma squisiti. Basta passeggiare nei vicoli della città vecchia per sentirne i profumi: quello del **polpo** tagliato a tocchetti cotto in umido nella pignata di terracotta, con olio, pomodorino, cipolla, prezzemolo, pepe nero macinato fresco; quello della **zuppa** ricavata da un mix di pesci da brodetto, a cui si aggiungono pezzi di pescatrice, cernia, grongo, saraghi, pagelli, cozze, gamberi e seppie. E poi i **gamberi rossi**, leggermente più dolci dei classici, ottimi crudi con un filo di extra vergine o con gli spaghetti e alla griglia. Un vero e proprio cibo di strada, che si trova solo durante le feste patronali è la **scapece**: pesce azzurro fritto e marinato, all'interno di tinozze, tra strati di mollica di pane imbevuti d'aceto e zafferano, da cui prende il colore giallo. ⓘ **Gallipoli +39 0833 262529**

### Capitale dell'olio

Nel cuore di Gallipoli si nasconde una fitta rete di frantoi ipogei che fino alla metà del '900 l'hanno resa famosa per il commercio di olio lampante, che ha illuminato le grandi capitali d'Europa, da Londra a San Pietroburgo. Dei 35 frantoi, solo alcuni sono visitabili e quello seicentesco di **Palazzo Granafei** è il più rappresentativo con una grande macina, le *sciave*, i torchi alla calabrese, le presse e le varie vasche di decantazione.

**Info +39 0833264242 Associazione Gallipoli Nostra**



## Ricci

La filosofia della cucina salentina è quella di esaltare i prodotti più poveri, elevandoli al rango di vere specialità, come i ricci marini, dal sapore un po' dolciastro. Diffusi lungo tutta la costa, si mangiano in riva al mare soprattutto a Porto Badisco e a San Foca. Ottimi crudi come antipasti, ma anche con la pasta, spaghetti o linguine. Per salvaguardarne la sopravvivenza, a maggio e a giugno c'è il fermo biologico.

## Santa Cesarea Terme

A fine luglio la Sagra del Pesce, nei pressi della Torre di Porto Miggiano, è l'occasione per fare incetta di scapece, frutti di mare, cozze a vampa, *granu stumpatu*, seppia con patate, pesce azzurro.

 **S. Cesarea Terme +39 0836.944043**

## Tavole di San Giuseppe

Il 19 Marzo, giorno di S. Giuseppe, a Giurdignano, Uggiano La Chiesa, Casamassella, Minervino di Lecce, San Cassiano e altri paesi salentini si svolge l'antico rito delle tavole simboliche, imbandite in onore del Santo. Il banchetto comprende la Sacra Famiglia allargata massimo a 13 commensali (un tempo i bisognosi del paese, oggi è aperto a tutti) e la sequenza di 9 portate di cibi poveri, tra cui la massa di S. Giuseppe (a base di pasta, ceci e *mugnuli*), i lampascioni, il pesce fritto, lo stoccafisso, le cartellate e grandi pani votivi.



### **Meloncella**

Dalla forma oblunga con leggera peluria verde, gusto fresco e delicato, è una varietà salentina derivata dal melone, si mangia cruda ed è nota con vari nomi, come *pupuneddra* e *cummarazzo*.

### **Giurdignano**

Lungo il percorso megalitico che porta alla scoperta di dolmen e menhir, appare il Trappitello del Duca, frantoio ipogeo operativo dal XVI secolo a metà '900. All'interno sono visibili la base della macina, i torchi, i depositi delle olive dette *sciave*, i vari ambienti per la stalla e il riposo dei trappitari.

**Info +39 3398456093**

### **Carpignano Salentino**

Esempio di archeologia industriale, nel frantoio ipogeo in piazza della Madonna delle Grazie, sono stati ricostruiti due torchi alla calabrese e alla genovese e si possono vedere gli ambienti per la notte e quelli del pranzo, dove viveva per molti mesi all'anno il trappitaro. **Info +39 3495643026**

### **Maialino Or.Vi.**

Alla fine di ottobre, protagonista della Fiera di San Vito a Ortelle, un importante mostra-mercato, con spettacoli di musica popolare, convegni e degustazioni, è il maiale lessato e arrostito, accompagnato da pane, vino locale e dalla prelibata "*cecere a mensesta*", cicorie selvatiche cotte in brodo con la pancetta fresca. La sigla Or.Vi. garantisce la provenienza e la filiera di lavorazione, nel rispetto assoluto della genuinità.





Pasticcio  
AL  
FAVE



# DOLCE PUGLIA

Qui la pasticceria è un'esperienza da vivere, racconta di storie antiche, affonda le radici nella tradizione contadina e fa uso di ingredienti unici come le mandorle di Toritto, dal gusto intenso e un po' burroso. Ottime per la **pasta di mandorle** con cui fare i fruttini e i dolci delle feste, come i pesci per Natale e gli agnelli di Pasqua, ripieni di croccante, un velo di pan di Spagna imbevuto di Strega o Amaretto, faldacchiera, pezzetti di marmellata, cotognata o perata. Un concentrato di sapori che esplodono in bocca e che si ritrovano nei classici **Fruttoni salentini**, farciti con marmellata e ricoperti di cioccolato fondente, mentre l'iconico **Pasticciotto** di pasta frolla, fatta con lo strutto, è ripieno di crema pasticceria. Ghiottoneria natalizia sono i **Purceddhuzzi**, fritti e ripassati nel miele caldo o vincotto, friabili e profumati di agrumi, sono decorati con pinoli e anisini. E poi le **Cartellate**, onnipresenti su tutte le tavole pugliesi, sempre legate al Natale, hanno forma di rosa o di aureola, composta da sottili strisce di pasta sfoglia fatta con farina, olio e vino bianco, fritte e ripassate nel vincotto di fichi o nel miele. Stesso impasto e procedimento si usa per i **Calzoncelli** o *calzengiidde* baresi, detti anche Cuscini degli Angeli, piccoli panzerotti ripieni di ricotta e mandorle trite, o marmellata d'uva, mele cotogne, mentre nel foggiano il ripieno è a base di castagne e miele o crema di ceci e cioccolato. E poi i **Sosomelli** o **Sasanelli pugliesi**, morbidi e speziati, con mandorle, cannella e chiodi di garofano, nel barese sono tipici del Natale, nel Salento li chiamano **Mostaccioli** e si ricoprono di glassa al cioccolato, mentre nel foggiano hanno la forma circolare dei Taralli Neri al vincotto. Squisita la **Passionata di Troia**, che ricorda i sospiri di Bisceglie nella forma e la cassatina siciliana nel gusto: crema di ricotta su bisquit, il tutto ricoperto da pasta di mandorle. Infine la **Scarcella**, dolce della Pasquetta, conosciuta come *cud-dura* o *puddhica* in tutto il Salento. Salata in origine, ma che con l'avvento dello zucchero si fa dolce pasta frolla dalla forma rotonda, o di colomba, pupa, galletto e tromba con l'uovo sodo, simbolo della vita. Ideale per accompagnare la tradizionale pasticceria pugliese, l'**Aleatico di Puglia Doc**, ricavato per almeno l'85% dalle omonime uve con l'aggiunta di Negroamaro, Malvasia Nera e Primitivo, è vigoroso all'olfatto e amabilmente dolce ed equilibrato al gusto.

## Indice dei Luoghi

**A** Acquaviva delle Fonti p. 60-63-64-68; **Adelfia** p. 44-47-51; **Alberobello** p. 71-73-77; **Alezio** p. 80-83; **Altamura** p. 6-60-63-64-68; **Andria** p. 35-37-39-43-68; **Ascoli Satriano** p. 25-27-31-55; **B Bari** p. 2-23-45-47-48-50-51-52-53-69; **Barletta** p. 35-37-40; **Bisceglie** p. 35-37-39-41; **Bitetto** p. 44-47-51; **Bitonto** p. 44-47-50-51; **Brindisi** p. 5-43-80-83; **Bovino** p. 25-27; **C Cagnano Varano** p. 13-15; **Canosa di Puglia** p. 34-37-40; **Carlantino** p. 24-27-28; **Carovigno** p. 5; **Carpignano Salentino** p. 81-83-91; **Carpino** p. 13-15-20-23-68; **Castel del Monte** p. 34-37-40; **Castellana Grotte** p. 71-73; **Castelluccio Valmaggiore** p. 55; **Castelnuovo della Daunia** p. 24-27-31; **Castro** p. 81-83; **Ceglie Messapica** p. 70-73-76; **Cerignola** p. 25-27-30; **Cisternino** p. 5-71-73-74; **Conversano** p. 45-47-49-50; **Copertino** p. 80-83; **Corato** p. 35-37-41-43; **Crispiano** p. 61-63-65; **E Egnazia** p. 5; **F Faeto** p. 24-27-28; **Fasano** p. 5-70-73-77; **Foggia** p. 2-24-27-31-33; **Francavilla Fontana** p. 80-83; **G Galatina** p. 80-83-86; **Galatone** p. 80-83; **Gallipoli** p. 59-79-81-83-89; **Gioia del Colle** p. 2-43-57-60-63-65-66; **Giovinazzo** p. 44-47; **Giurdignano** p. 81-83-90-91; **Gravina in Puglia** p. 43-60-63-64-66; **I Ischitella** p. 12-15-18; **L Laterza** p. 6-61-63-65;  **Lecce** p. 69-80-83-86-87; **Lesina** p. 13-15-19; **Leverano** p. 23-80-83-87; **Lizzano** p. 80-83; **Lucera** p. 24-27-30-33; **Locorotondo** p. 71-73-76; **M Maglie** p. 3-80-83; **Manduria** p. 2-80-83-84; **Manfredonia** p. 12-15-16-55; **Margherita di Savoia** p. 33-34-37-41; **Martina Franca** p. 56-71-73-74-76; **Matino** p. 80-83; **Mattinata** p. 12-15-16; **Mesagne** p. 80-83; **Minervino Lecce** p. 81-83-85-90; **Minervino Murge** p. 34-37-38; **Mola di Bari** p. 45-47; **Molfetta** p. 44-47; **Monopoli** p. 5-45-47; **Monte Sant'Angelo** p. 6-12-15-17; **Monteleone di Puglia** p. 25-27-28; **N Nardò** p. 23-80-83; **Noci** p. 71-73-75; **O Orsara di Puglia** p. 25-27-29; **Orta Nova** p. 25-27-30; **Ortelle** p. 81-83-91; **Ostuni** p. 5-70-73; **Otranto** p. 79-81-83; **P Palagianò** p. 61-63-67; **Palo del Colle** p. 6; **Parco Naturale Dune Costiere** p. 70-73-77; **Peschici** p. 12-15-19-68; **Polignano a Mare** p. 45-47-51; **Poggiorsini** p. 23-60-63-67; **Porto Badisco** p. 69-81-83-90; **Porto Cesareo** p. 79-81-83-88; **Presicce** p. 81-83; **Putignano** p. 71-73-75; **R Rignano Garganico** p. 6-13-15-21; **Riserva Naturale Torre Guaceto** p. 70-73-77-79; **Rodi Garganico** p. 12-15-18; **Rutigliano** p. 23-44-47-51; **Ruvo di Puglia** p. 35-37-38; **S Salice S.** p. 80-83; **Sammichele di Bari** p. 45-47-56; **San Ferdinando di Puglia** p. 34-37-41; **San Foca** p. 81-83-87; **San Giorgio Ionico** p. 61-63-67; **San Giovanni Rotondo** p. 13-15; **San Marco in Lamis** p. 13-15; **San Michele Salentino** p. 70-73-76; **San Severo** p. 24-27-30-31; **S.M. Leuca** p. 81-83; **San Nicandro Garganico** p. 13-15-19-23; **San Pancrazio S.** p. 80-83; **Sant'Agata di Puglia** p. 25-27-26; **S.Cesarea Terme** p. 81-83-90; **Santeramo in Colle** p. 6-57-61-63; **Sava** p. 80-83; **Savelletri** p. 69-70-73; **Scorrano** p. 80-83; **Specchia** p. 81-83; **Spinazzola** p. 38; **Squinzano** p. 80-83; **T Taranto** p. 5-54-61-63-66-67-69; **Terlizzi** p. 44-47-50; **Toritto** p. 44-47-49; **Torre Canne** p. 5; **Torre San Giovanni** p. 81-83-88; **Trani** p. 35-37-40; **Tricase Porto** p. 79-81-83; **Triggianello** p. 45-50; **Trinitapoli** p. 34-37-41; **Turi** p. 45-47-49; **U Ugento** p. 79-81-83-87; **V Vico del Gargano** p. 12-15-18; **Z Zollino** p. 80-83.

## Photo Credits

Roberto Rocca: reportage fotografico e copertina

Vittorio Giannella **Ulivi** p.4, **Agrumi - Rodi Garganico** p.14, **Prodotti - Gargano** p.16, **Lago Varano** p.19, **Caciocavallo** p.21, **San Severo** p.26, **Canestrato** p.28, **Olio-Daunia** p.29, **Pomodorini** p.32, **Orecchiette** p.36, **Funghi Cardoncelli** p.38, **Cime di Rape** p.40, **Olive-Carciofi-Uva** p.41, **Ciliegie Ferrovia** p.49, **Orecchiette-Uva Vittoria** p.51, **Ciambotta** p.55, **Cipolle di Acquaviva** p.66, **Spumante** p.76, **Sgombro** p.78 / Carlo Elmiro Bevilacqua **Ostie ripiene-Monte Sant'Angelo** p. 17 / Zeta Code **Birra** p.50, **Meloncelle** p.91 / PugliaPromozione **Carote -Polignano** p.51, **Ciciri e tria** p.58 / Andrea Ruggeri **Trabucco-Peschici** p. 18 **Orecchiette cime di rapa** p.52, **Salsiccia alla brace** p.56 / Giorgia Esposito **Pasta con le cozze** p.54-67/ F.lli Tartaglione **Ragù di brasciole** p.57, **Clementine IGP- Golfo Taranto** p.67, **Pomodoro Fiaschetto - Torre Guaceto** p.77 / Pietro Crivelli **Pomodori Regina** p.77 / Giuseppe Tricarico **Vendemmia** p.84 / Helmut Berta **Rustici-Lecce** p.86

Coordinamento editoriale e grafico a cura di **Pugliapromozione**

Ricerca storiografica e testi a cura di **MP Comunica**

©Copyright PUGLIAPROMOZIONE – Edizione 2020







# LA PUGLIA CHE NON TI ASPETTI

*è dove gustare il piacere della lentezza*

Studio 9/Italia  
ph Fabio Inganno

**CAPOCOLLO DI MARTINA FRANCA E VINO PRIMITIVO | PEZZE DI GRECO**

Più di 25 vitigni autoctoni e 21 Presidi Slow Food,  
regalano il sapore autentico della tradizione contadina.

Inizia la scoperta su  
[weareinpuglia.it](http://weareinpuglia.it)

**#WEAREINPUGLIA**



UNIONE EUROPEA



Il Fondo di Sviluppo Regionale  
dal 1° Ottobre 2014



REGIONE PUGLIA



PROMOZIONE  
REGIONE PUGLIA



UNIONE EUROPEA

**PO** **PUGLIA**  
**FESR-FSE**  
**2014/2020**

*Il futuro alla portata di tutti*  
Asse VI - Azione 6.8



REGIONE PUGLIA



PROMOZIONE  
Agenzia Regionale del Turismo