



Idee e spunti su cosa fare in

PUGLIA

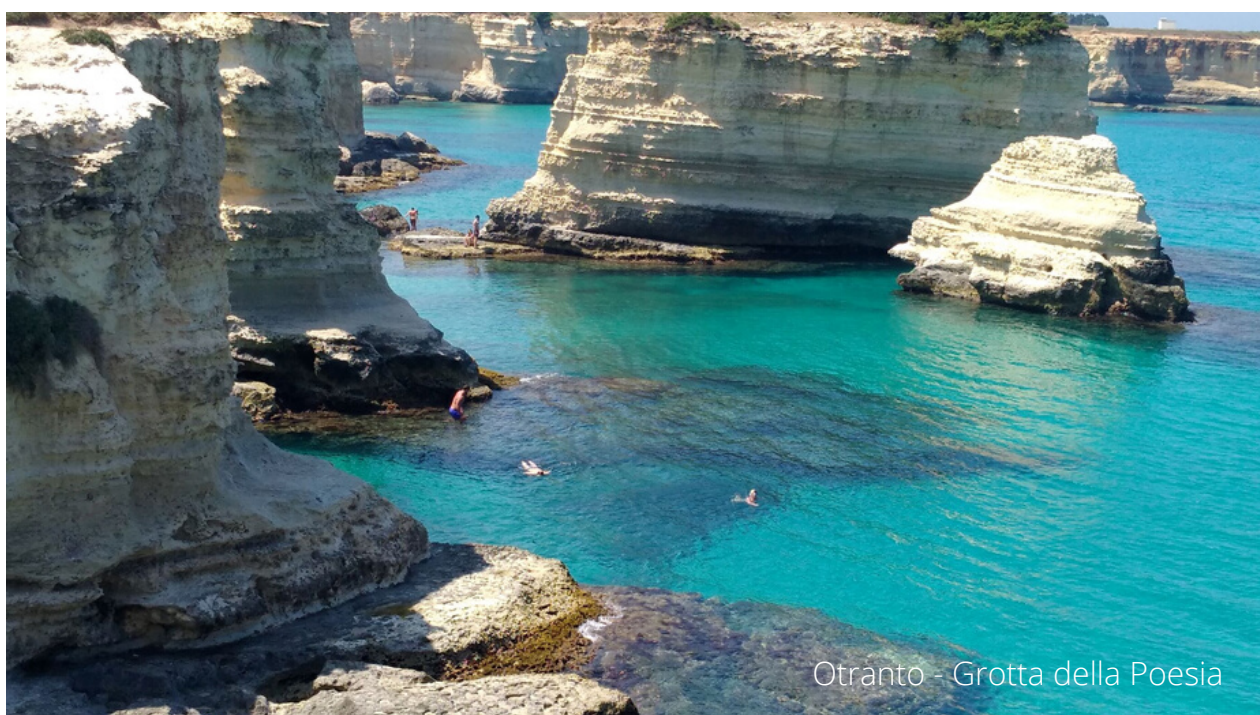


INTRODUZIONE

La Puglia è la destinazione ideale per le vacanze estive, con i suoi 865 km di meravigliose coste, balneabili per il 98%, ma anche durante il resto dell'anno offre sport, esperienze e tantissimi paesi e città da visitare, per non parlare dell'aspetto enogastronomico.



Otranto - Cattedrale



Otranto - Grotta della Poesia

SPORT & NATURA

- **Kitesurf, windsurf** in Salento
- **Trekking** nel Gargano (Foresta Umbra), Salento, Riserve naturalistiche
- **Bicicletta e mountain bike** nella Valle d'Itria, intorno ai laghi Varano e Lesina; nel Gargano, all'interno della Foresta Umbra per poi raggiungere la costa con una divertente e lunga discesa); in Salento tra gli uliveti
- **Speleologia** tra le più belle la Grotta Zinzulusa a Castro e le Grotte di Castellana
- **Immersioni** in Salento e alle Isole Tremiti
- **Canoa/Kayak** per esplorare le coste e i laghi, con tappe per praticare...
- ...**Coasteering**: in Salento c'è un posto dove ci si può calare in acqua attraverso un'apertura della roccia
- **Catamarano e barca**: per piacevoli aperitivi in mezzo al mare o per divertenti escursioni
- **Quad**: escursioni con tappe enogastronomiche anche in masserie, oppure visita alla cava di bauxite in Salento



ESPERIENZE



- Fare il bagno, i tuffi, snorkeling, alla **Grotta della Poesia**, a Sant'Andrea
- **Dormire in una masseria**
- **Dormire in un nido** in mezzo agli ulivi
- Raggiungere le **Isole Tremiti in elicottero**, partendo da Foggia
- Festeggiare il **Capodanno a Otranto** ed essere i primi in Italia a vedere l'alba: Punta Palascia è il punto più orientale d'Italia, quindi vedrete il sole del nuovo anno prima di tutti
- Vedere **come si fanno le orecchiette** in via Arcobassi, a Bari, detta la via delle orecchiette
- Ammirare, e magari acquistare, i **prodotti artigianali** (gioielli di cartapesta di Lecce, ceramiche di Grottaglie, legno intagliato, pietre lavorate a mano, ecc...)



Trullo in un uliveto

ENOGASTRONOMIA



- **Orecchiette**: troverete donne in strada che fanno le orecchiette a mano, soprattutto a Bari (in via Arcobasso). Assaggiatele con cime di rapa in inverno e con pomodoro e basilico in estate
- **Panino al capocollo e burrata accompagnato da una *Dregher*** (come chiamano la birra Dreher in Puglia)
- La **focaccia barese**, da gustare al *Panificio Fiore*, a Bari
- I **taralli**, in tutte le loro varianti, dolci e salate
- Il **pane di Altamura**, DOP, appena sfornato
- La **tiella** barese: riso, patate e cozze
- Il **pesce**, dai ricci di mare al fritto, che vi consigliamo di gustare al ristorante *La Maruzzella*, al Lido Conchiglie (Gallipoli)
- La **mozzarella** di Gioia del Colle
- I **dolci**, in primis il pasticciotto, tortino di pastafrolla ripieno di crema pasticcera, con innumerevole varianti
- Le **friselle**, con mozzarella e pomodori e un filo di olio pugliese
- **Fave e cicoria**
- Il **vino**: Primitivo di Manduria, Rosato del Salento, Salice Salentino, l'Aleatico, il Cacc'e Mmitte di Lucera (che più o meno significa "più lo bevi più ti piace")

BORGHI E CITTA'



- **Bari:** Basilica di San Nicola, dove nella cripta pare ci sia una colonna miracolosa che promette di trovare l'amore se si fanno 3 giri attorno ad essa. Purtroppo non abbiamo testimonianze dirette...; Castello; via delle orecchiette
- **Giovinazzo**, un delizioso borgo marinaro
- **Locorotondo**, affascinante anche visto da lontano
- **Lecce:** centro storico barocco
- **Otranto:** il mosaico dell'albero della vita sul pavimento della cattedrale, il castello (molto bello l'esterno, non vale la pena vedere l'interno)
- **Cisternino** (Brindisi): qui, oltre ad ammirare ogni angolo del paese, assaggiate le bombette
- **Alberobello:** per quanto molto turistica, è unica al mondo per i suoi trulli
- **Gallipoli:** il centro storico è collegato alla terraferma da un ottocentesco ponte girevole
- **Ostuni:** detta città bianca, dove visitare la bottega d'arte di Croci Sisinni che lavora la pietra bianca a mano creando delle opere uniche
- **Castel del Monte:** casino di caccia di Federico II, di forma ottagonale, con otto torri ottagonali
- **Grottaglie**, con tutte le sue botteghe di ceramica
- **Santa Cesarea Terme**
- **Maglie**, il paese di Aldo Moro
- **Torre Uluzzo e Porto Selvaggio** per ammirare la natura seduti a sorseggiare *Dregher* circondati da un panorama spettacolare
- **Presicce** e i suoi frantoi ipogei, oltre a un bellissimo centro storico



Grotte di Castellana

- **Manduria:** il calvario realizzato da un artista locale, Giuseppe Renato Greco, in piazza Vittorio Emanuele II, ornato con cocci di ceramica provenienti da diverse zone d'Italia
- **San Marzano:** il santuario sotterraneo rupestre Madonna delle Grazie, scavato nel tufo, come a Matera, sembra una grotta ma è una chiesa con tanto di colonne
- **Taranto,** capitale dell'antica Magna Grecia
- **Monopoli:** il porto vecchio e la bottega di Ignazio Amodio dove acquistare le barchette rosse e blu simbolo di Monopoli
- **Molfetta** e il suo antico borgo ricco di storia
- **Trani:** la Cattedrale sul mare
- **Polignano a mare:** bellissimo lo scorcio tipico, ma per il mare fate 4 km in più e andate a Cala Incina



COSA POSSIAMO FARE PER TE



Travel Designer
Viaggi avventura e sportivi

Organizzo viaggi avventura e sportivi
personalizzati in Italia e nel mondo

Mob: **349 2701273**

eMail: **info@7rtravel.com**

web: **www.7rtravel.com**



[Iscriviti alla Newsletter 7RTravel](#)



Travel Blogger
Viaggi in Italia

Ti faccio scoprire le bellezze dell'Italia
attraverso foto e racconti

eMail: **val@myitaliandiaries.com**

web: **www.myitaliandiaries.com**



[Iscriviti alla Newsletter My Italian Diaries](#)