



Idee e spunti su cosa fare in

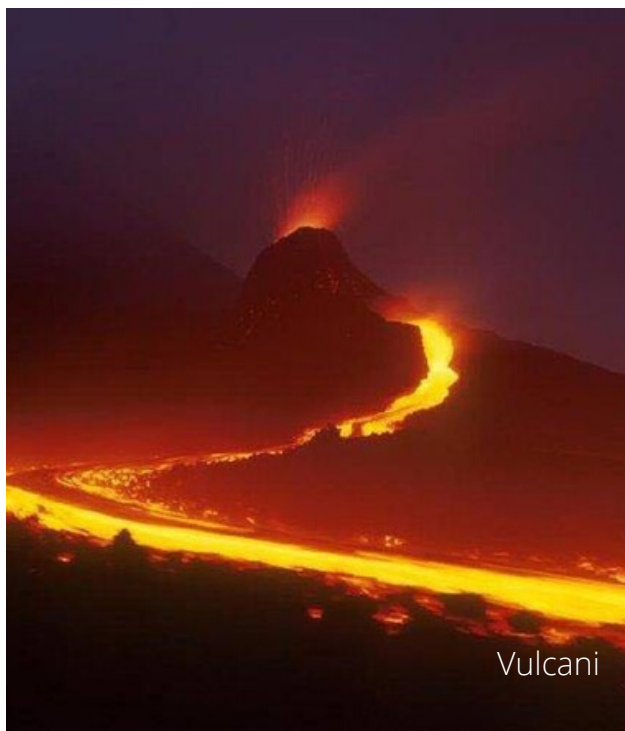
SICILIA



Barca a vela

INTRODUZIONE

La Sicilia è una terra in cui convivono millenni di storia e cultura insieme a un territorio perfetto per attività sportive d'acqua e di terra. E inoltre offre un panorama enogastronomico golosissimo.



SPORT & NATURA

- Transiciliana in **quad**: un percorso naturalistico, gastronomico e culturale che va da Cefalù all'Etna, passando per il parco dei Nebrodi e delle Madonie
- **Sci** e sci di fondo a Nicolosi, sull'Etna
- **Trekking** sull'Etna, nelle Madonie, Monti Nebrodi
- **Bicicletta e mountainbike** ovunque; molto gradevole, anche se breve (6,5 km), la pista ciclabile Rossana Maiorca a Siracusa; dorsale peloritana, da Portella San Rizzo a Portella Mandrazzi (70 km) in uno scenario e con panorami di grande fascino



- **Surf, kitesurf, windsurf** sulle coste meridionali, dove soffia sempre vento
- **Barca a vela** attorno alle isole Eolie (7 Eolie in 7 giorni in barca a vela) o alle isole Egadi
- **Parapendio** a San Vito lo Capo o sulle alture presso Taormina; sorvolare la costa della Riserva dello Zingaro
- **Arrampicata** a Taormina, Ragusa, e a San Vito Lo Capo, dove si tiene ogni anno il San Vito Climbing Festival
- **Caving**: visitare la Grotta del Gelo sull'Etna (2030 mt), una galleria naturale nella lava in cui si trova ghiaccio perenne



SPORT & NATURA

- **Immersioni** per vedere relitti, grotte, fauna marina molto varia; tra le grotte segnaliamo lo scoglio Quaglietto a Vulcano (Eolie) dove a 20 mt nell'antro si trova la statua di una Madonna; tra i relitti vi segnaliamo che vicino a Lisca Bianca a Panarea (Eolie) c'è nave da carico inglese affondata nel 1885; il top delle immersioni è a Ustica - prima area marina protetta d'Italia - con fondali di origine vulcanica, pesci, coralli, alghe rare, ecc; lo Scoglio del medico: un canalone largo 25 mt e profondo 20 mt con giochi di luce, barracuda e tonni; la Secca della colombara; Cala Santa Maria



- **Torrentismo (canyoning)** e **rafting** nelle Gole dell'Alcantara, nelle Gole del Drago di Ficuzza, Gole di Tiberio, nella Stretta di Longi e in Valle di Sosio nei Monti Nebrodi
- **Zipline**: 1.650 mt di volo nel Parco delle Madonie



ESPERIENZE



Lampedusa - Tartarughe

Saline

- Salire alla cima dello **Stromboli** di sera
- Dormire in una **casa sull'albero** nelle Madonie
- Raggiungere l'**isola di Motya a cavallo** seguendo la strada romana sommersa nella laguna
- Assistere alla **schiusa delle uova di tartaruga** a Lampedusa
- Vedere uno **spettacolo al teatro greco romano** di Taormina e poi pernottare al Grand Hotel San Pietro
- Il periplo dell'Etna da Catania con la **ferrovia circumetnea** a scartamento ridotto
- Vedere il tramonto nella **Valle dei Templi** di Agrigento
- Assistere a una **festa del Patrono** o alle **celebrazioni pasquali**
- Percorrere le strade di **Montalbano**



Lampedusa - Spiaggia dei conigli

ENOGASTRONOMIA



Gambero rosso di Mazara

- **Piatti tipici:**

- Pasta alla norma: maccheroni fatti in casa con pomodoro, melanzane fritte e ricotta salata
- Pasta ncaciata (ricoperta di pecorino e dorata al forno)
- Bucatini con sarde e uva sultanina
- Rigatoni con crema di fave,
- Cappellini fritti con miele e succo d'arancia
- Spaghetti con l'aragosta
- Cus cus – zona di San Vito lo capo (assaggiatelo al Cus Cus festival)
- Dentice al forno su un letto di cipolle con abbondante brodo per mantenerlo morbido
- Acciughe in teglia con olive, bagnate con sugo di arancia
- Sarde a beccafico con uvetta, pinoli, cannella e succo d'arancia
- Crostacei serviti con le profumate arance senza semi di Ribera
- Nelle Madonie si produce la biblica manna, le "lacrime del cielo", la linfa secreta da particolari specie di frassini (viene usata per dolcificare)
- La granita, di origine araba, che un tempo si mangiava con il pane, oggi con le brioches
- Cioccolato di Modica, come lo facevano gli Aztechi (cotto a bassa temperatura così che lo zucchero rimanga granuloso) che spesso accompagna piatti salati

ENOGASTRONOMIA

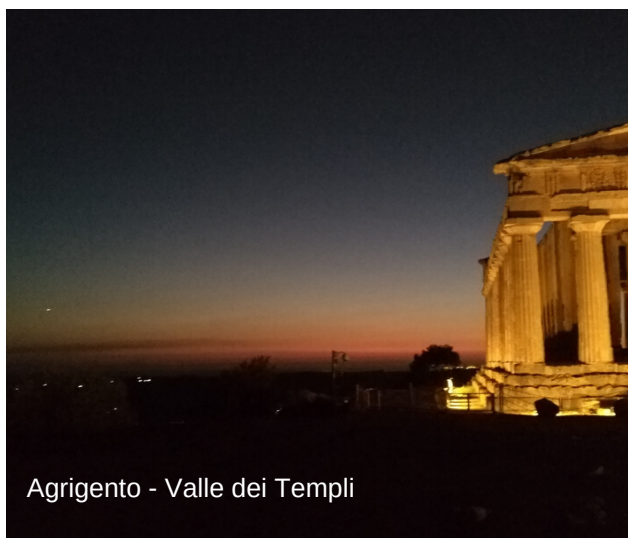


- Cassata, torta di pan di spagna con maraschino, ricotta, frutta candita, cioccolato fondente, pistacchi
- Dolcetti di marzapane, che si devono alle suore del convento della Martorana di Palermo
- I cannoli, ripieni di ricotta e canditi
- Panettone di Fiasconaro con crema di pistacchi
- Involtini di pesce spada

- **Vini**

- Malvasie e Zibibbi delle Eolie
- Marsala, da degustare alle Cantine Florio
- Passito di Pantelleria
- Nero d'Avola
- Nerello dell'Etna
- Frappato di Vittoria
- Grillo
- Ansonica
- Catarratto

BORGHI E CITTA'



ISOLE

- **Lipari**, che ospita uno dei musei archeologici più importanti del Mediterraneo
- **Vulcano**: le solfatare
- **Panarea**: Cala Junco
- **Stromboli**: l'eruzione del vulcano
- **Filicudi** e **Alicudi**: la natura incontaminata
- **Levanzo**, **Marettimo** (grotte), **Favignana**
- **Lampedusa**: Spiaggia dei Conigli
- **Pantelleria**: Lago di Venere
- **Ustica**: diving

SICILIA OCCIDENTALE (COSTA NORD-OVEST)

- **Monreale**: Duomo, sintesi di arte arabo-bizantina-normanna (Patrimonio Unesco)
- **Palermo**: Catacombe dei Cappuccini; la moschea sunnita tunisina; il barocco in chiese ed edifici storici; andate a mangiare al ristorante Buatta e alla Trattoria Al Vecchio Club Rosanero e non perdetevi i cannoli della pasticceria Costa; ammirate il panorama di Palermo dal Monte Pellegrino
- **Cefalù**: il tempio di Diana, la Cattedrale con il suo chiostro
- **Erice**: città magica, sospesa tra cielo e mare, dai romani dedicata a Venere, dea della bellezza e dell'amore
- **Pòllina** e **Castelbuono**, dove assaggiare il Panettone di Fiasconaro
- **Trapani**: le saline e tutta la città, e nei dintorni da non perdere il sito archeologico di Segesta



Agrigento - Scala dei Turchi

- La **Riserva dello Zingaro** (Scopello) per fare il bagno in un'acqua da sogno
- **Mazara del Vallo**: il quartiere tunisino
- Il parco archeologico greco di **Selinunte**, il più vasto d'Europa, isolato sulla costa occidentale dell'isola
- **Agrigento**: Valle dei Templi, la bianchissima e scenografica Scala dei Turchi
- **Marsala**: degustazione alle Cantine Florio e la Riserva della Laguna dello Stagnone

SICILIA ORIENTALE

- **Tindari**: la chiesa con la Madonna nera e la vista mare
- **Siracusa**: Isola di Ortigia e le latomie con l'Orecchio di Dioniso; assaggiate il filetto di tonno in crosta di pistacchio da A Putia delle Cose Buone
- **Marzamemi**: la piazzetta più instagrammabile del mondo
- L'infiorata di **Noto**, allestita ogni anno accanto alla bella cattedrale barocca (patrimonio Unesco)
- Riserva di **Cavagrande del Cassibile** (Siracusa)
- Il **Parco marino del Plemmirio**
- **Ragusa**: Giardini Iblei
- **Catania**: mercato del pesce, gli arancini della pasticceria Savia, il parco cittadino Villa Bellini
- **Messina**: il centro storico con l'orologio astronomico
- **Aci Trezza** e **Aci Castello** lungo la Riviera dei Ciclopi
- **Castelmola**, dove gustare del buon vino alla mandorla



SICILIA CENTRALE

- **Caltagirone**: ceramiche e terrecotte; il centro storico e la bella scalinata di Santa Maria del Monte
- **Piazza Armerina**: il paese delle 100 chiese, in gran parte chiuse (ma ve le facciamo aprire); i mosaici della Villa Romana del Casale
- **Enna**: il Castello di Lombardia, il Duomo e il delizioso belvedere



Mazara del Vallo

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](#)