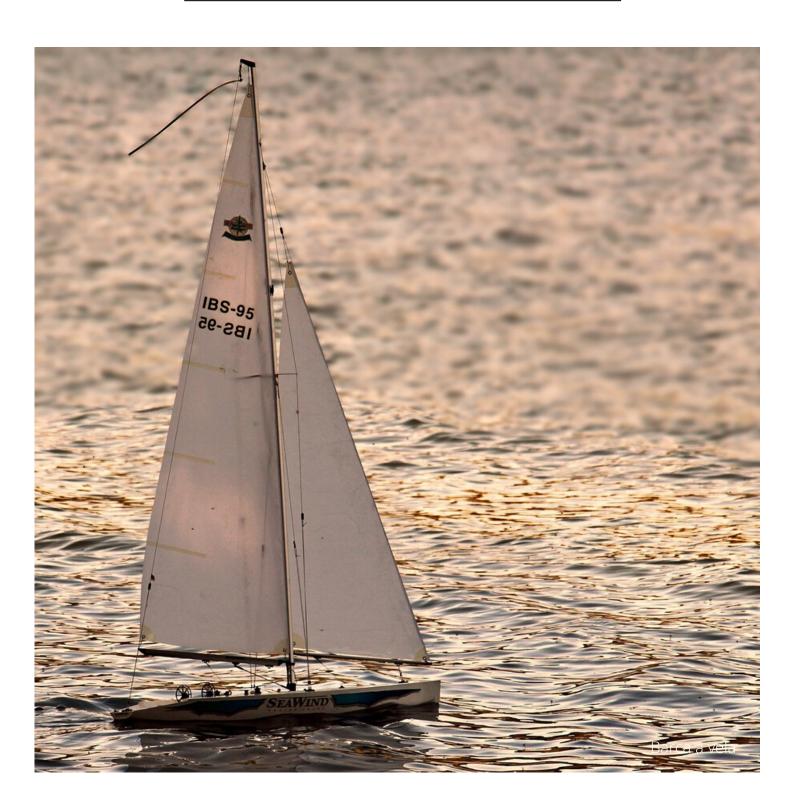




Idee e spunti su cosa fare in

SICILIA



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 <u>quad</u>: un percorso naturalistico, gastronomico e culturale che va da Cefalù all'Etna, passando per il parco dei Nebrodi e delle Madonie
- <u>Sci</u> e sci di fondo a Nicolosi, sull'Etna
- <u>Trekking</u> 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 aTaormina, Ragusa, e a San Vito Lo Capo, dove si tiene ogni anno il San Vito Climbing Festival
- <u>Caving</u>: visitare la Grotta del Gelo sull'Etna (2030 mt), una galleria naturale nella lava in cui si trova ghiaccio perenne



SPORT & NATURA

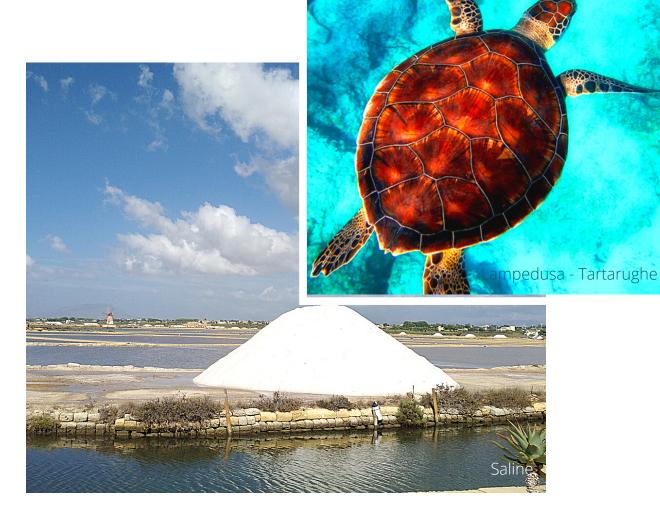
• Immersioni per vedere relitti, grotte, fauna marina molto varia; tra le grotte segnaliamo lo scoglio Quaglietto a Vulcano (Eolie) dove a 20 mt nell'antro si trova la statua di una Madonna; tra i relitti vi segnaliamo che vicino a Lisca Bianca a Panarea (Eolie) c'è nave da carico inglese affondata nel 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



- <u>Torrentismo (canyoning)</u> e <u>rafting_nelle</u> 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



- 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
- Perrcorrere le strade di Montalbano



ENOGASTRONOMIA



• 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)
- o Bucatini con sarde e uva sultanina
- Rigatoni con crema di fave,
- o 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
- o Sarde a beccafico con uvetta, pinoli, cannella e succo d'arancia
- o Crostacei serviti con le profumate arance senza semi di Ribera
- o 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

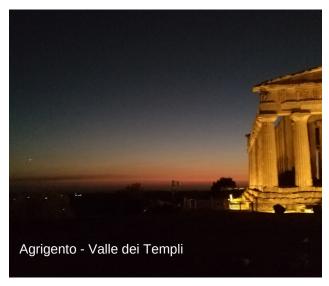


- Cassata, torta di pan di spagna con maraschino, ricotta, frutta candita, cioccolato fondente, pistacchi
- Dolcetti di marzapane, che si devono alle suore del convento della Martorana di Palermo
- o I cannoli, ripieni di ricotta e canditi
- o Panettone di Fiasconaro con crema di pistacchi
- o Involtini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

Vini

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

BORGHI E CITTA'







ISOLE

 Lipari, che ospita uno dei musei archeologici più importanti del Mediterraneo

Vulcano: le solfatarePanarea: 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)
- <u>Palermo</u>: 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



- 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)
- | 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

- <u>Caltagirone</u>: 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



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