

# La Puglia per Me



Piccola guida per chi ama la bellezza, la tranquillità, i colori, il buon cibo e il vino rosso  
di Valentina Atzeni

Questo viaggio sensoriale attraversa la Puglia, una regione per me sconosciuta fino al 2019, anno in cui è diventata la mia seconda casa.

Ho vissuto per 5 anni tra Cagliari e Brindisi e, come tanti isolani, una volta arrivata in “terra ferma” mi entusiasmo per la facilità con cui ci si può spostare salendo su un treno, un bus o un’auto. Ed è questo entusiasmo che ci ha portato a macinare chilometri su chilometri, sia alla scoperta dell’Apulia che del resto d’Italia o quantomeno di una parte di essa.

Ormai da tanti anni trascorriamo le nostre ferie estive in alta montagna, alla ricerca del clima fresco e secco, del verde, dei sentieri da scoprire, del buon cibo, del profumo dei boschi. E se prima dalla Sardegna salivamo sul traghetto per sbarcare solitamente a Genova e poi raggiungere da lì la località prescelta, da quando il punto di partenza è diventato Brindisi abbiamo intrapreso ogni estate un viaggio di circa 1000 chilometri che ci ha consentito di scoprire lungo strada posti nuovi, nascosti, diversi gli uni dagli altri per cultura, cibo, parlata, panorami e colori.

Il resto del tempo libero trascorso in Puglia l’abbiamo dedicato alla scoperta di questa regione veramente bella e ricca di posti da vedere, visitare e vivere.

La nostra esplorazione comincia dal sud della Puglia e in particolare da [Otranto](#): non parlerò delle sue chiese, del suo castello, delle mura ma solo ed esclusivamente dell’esperienza del *sorgere del sole* che vi consiglio vivamente di fare. Il 13 agosto 2023 ci siamo svegliati alle 4,15 per essere certi, partendo da Brindisi, di arrivare in tempo per l’aurora e soprattutto per il momento in cui il sole appare (ore 5.35) per poterlo ammirare dal punto più ad est d’Italia. Non siamo stati gli unici ad avere l’idea, ma basta fermarsi un attimo prima dello spiazzo da cui poi si può raggiungere anche il faro di [Punta Palascia](#), per poter ammirare il momento comodamente seduti su grossi massi e in perfetta solitudine, in ascolto del rumore del mare e del vento, ad accogliere un nuovo giorno.

Difronte a Otranto c’è l’Albania, non vediamo dunque il sole sorgere dal mare ma da dietro le montagne di quella terra, e anche questo ha il suo fascino.

Dopo aver ammirato questo dono della natura, vi consiglio di andare a fare colazione a [Galatina](#), che dista mezz’ora di auto da Otranto. Dopo aver parcheggiato, raggiungete piazza Orsini, dove sorge la Basilica di Santa Caterina d’Alessandria, e ammirate la sua facciata in pietra leccese dai tavolini del bar di fronte dove suggerisco di assaggiare un ottimo [pasticciotto](#) accompagnato dal [caffè leccese](#).

Qualcuno vi dirà che il pasticcio nasce a Lecce, in realtà pare sia originario di Galatina e fu creato nel 1745 da Nicola Ascalone, pasticciere del posto, che con un po’ di impasto da pasta frolla e di crema pasticcera realizzò quello che chiamerà [bocconotto](#); si racconta che lo regalò ad un passante dopo averlo appena sfornato, e questi lo apprezzò talmente da volerne altri da portare alla sua famiglia. Da questo episodio il passaparola fece il resto e oggi il pasticcio è uno dei dolci da colazione tipici pugliesi. Per chi volesse farci un salto, la pasticceria Ascalone esiste tuttora nella via Vittorio Emanuele II. Il [caffè leccese](#), con cui accompagnare il pasticcio, è una bevanda a base di caffè, latte di mandorla e ghiaccio, veramente gustosa, piacevole per il palato e da assaporare con calma, senza la velocità con cui solitamente si beve un espresso. Qualcuno lo chiama caffè con ghiaccio.

Per chi ama i dolci ed è curioso dei prodotti locali, vale la pena di arrivare a [Erchie](#) (mezz’ora da Brindisi e 50 minuti da Lecce) al [Marzanotto](#) bar pasticceria, per assaggiare appunto il [marzanotto](#), definito come un particolare omaggio al dolce più rappresentativo del Salento, cioè il pasticcio. Il [marzanotto](#) nasce dall’idea di un mix tra pasticcio e San Marzano: il nome è l’unione dei due termini e vuole racchiudere tutto il gusto del Pasticciotto bagnato dall’elisir San Marzano. <https://www.marzanotto.it/> Ho provato il [marzanotto](#) in diversi gusti ma per me il migliore resta il pasticcio classico con la crema pasticcera.

Tra Lecce e Otranto, nella località balneare di [Torre Sant’Andrea](#) (Melendugno), troviamo un tratto di costa definibile senza esagerazione una meraviglia della natura. È alta e rocciosa e spiccano i [faraglioni](#)

conosciuti come **di Sant'Andrea o "Punta de lu Pepe"**. Chiaramente si tratta di una zona molto battuta dal turismo e non particolarmente organizzata per gestirlo. Avendo vissuto in Sardegna per una vita non sento l'esigenza di visitare i posti di mare in estate, cerco di godermeli in periodi poco affollati e privi del caldo eccessivo, ma questa è una mia scelta, sappiate che, se deciderete di andarci d'estate, farete il bagno in un'acqua meravigliosa, cristallina e azzurra.

Simbolo di questa zona è il famoso **Arco degli innamorati**, una scultura a forma di arco appunto, creata dalla forza della natura; dalla spiaggia de lu Pepe potete ammirarlo e tenete conto che, se amate camminare, c'è un sentiero abbastanza semplice che corre lungo la costa e porta alla spiaggia di San Giorgio, sentiero che diventa impegnativo se si percorre in estate, sotto il sole, in quanto non presenta zone d'ombra.

Ho un piacevole ricordo anche di **Santa Cesaria Terme**, ci sono stata di passaggio, abbiamo preso un aperitivo serale in un bar della via principale di fronte alla Villa Sticchi, edificio in stile moresco veramente suggestivo.

Ci spostiamo verso la costa Jonica, senza però raggiungerla perché vale veramente la pena di fare un salto a **Nardò**. La prima volta che ne ho sentito parlare è stato a proposito dei cocomeri, qualcuno mi spiegava che si gareggia: sono più buoni quelli di Brindisi o quelli di Nardò? Personalmente posso dirvi che una volta che ho assaggiato la loro anguria o cocomero che dir si voglia, ho deciso che non ce n'è per nessuno, sono le più buone in assoluto, non c'è Gavina (anguria dolce e senza semi prodotta in Sardegna) che tenga. Lascio a voi decidere se dare la vittoria a Brindisi o a Nardò!

Anguria a parte, Nardò ha un centro storico davvero notevole, ricco di chiese e di barocco, e fare una passeggiata tra le sue vie è quanto mai piacevole. Noi l'abbiamo fatta dopo aver cenato all'**Hostaria Corte Santa Lucia**, ottimi piatti le **orecchiette alle cime di rapa**, un classico della cucina pugliese, e i **pezzetti di cavallo alla pignata**, piatto storico della tradizione contadina nel Salento. La pignata è una pentola in terracotta con due manici, esternamente è smaltata solo per metà in modo che durante la cottura venga favorita la traspirazione del cibo che si manterrà caldo. Consente una cottura costante, esalta il sapore del cibo ed è indicata per alimenti che richiedono una preparazione lenta ed uniforme come anche i legumi. La ricetta dei pezzetti prevede come ingredienti la salsa di pomodoro, l'alloro, la carota, la cipolla, il pepe/peperoncino, l'olio EVO, poi ognuno avrà la sua ricetta segreta, posso dirvi che, se siete amanti della carne di cavallo, dovete assolutamente provarla.

Naturalmente il tutto va accompagnato da un buon vino rosso e la Puglia, anche su questo, non delude. Io amo il **Sussumaniello**, ad oggi è il mio rosso preferito in assoluto, tempo fa a Monopoli mentre mangiavamo in un locale con degli amici, il cameriere ci raccontò che il nome di questo vitigno significa "forza asinello: sù sù maniello", l'incitamento alla bestia da soma che trasportava l'uva dalla vigna. Tanto ci siamo innamorati di questo vino che abbiamo adottato un filare presso le Tenute Lu Spada, azienda agricola vitivinicola che si trova alle porte di Brindisi, nei terreni intorno all'oasi di protezione faunistica del lago del Cillarese. <https://tenuteluspada.it/>

Ottimi vitigni danno vita ad altri ottimi vini come il **Primitivo**, il **Negroamaro** o il **Nero di Troia**, a voi la scelta.

Il Primitivo nasce a **Manduria**, la città dei Messapi, un borgo gradevole, dove fermarsi a fare un aperitivo dopo aver girato per le spiagge della zona. Io ci sono stata per la visita guidata alle Mura messapiche, e devo dire che è stata davvero piacevole e interessante, peraltro la guida era tutta per noi e questo ci ha permesso di approfondire ciò che maggiormente ci incuriosiva: ve la consiglio, basta contattare il Parco Archeologico Mura Messapiche. <https://www.parcoarcheologicomanduria.it/>

In territorio di Nardò andate a **Porto Selvaggio**, troverete una panchina rossa in memoria di Renata Fonte, assessora comunale uccisa dalla mafia nel 1984, in quanto si oppose alla speculazione edilizia e alla cementizzazione creando il Comitato per la tutela di Porto Selvaggio. Se andrete a visitare questo pezzo di natura, la ringrazierete perché si tratta veramente di una zona selvaggia, dove il mare si insinua e arriva

a ridosso di una fitta vegetazione. Io ci sono stata in inverno, in una giornata molto ventosa in cui il mare mi ha permesso di assistere ad uno spettacolo meraviglioso.

Passando alla costa ionica, ci fermiamo a [Porto Cesareo](#): le sue spiagge sono di sabbia bianca il mare è celeste e trasparente, e se lo dice una persona che arriva dalla Sardegna potete crederci!!! In realtà io ci sono stata ad aprile, in una giornata fresca e ventosa e ho ammirato il mare seduta su una panchina fronte spiaggia in compagnia di amici e di un ottimo panino preparato da mani sapienti presso il negozio di alimentari [La Formaggeria](#) dove troverete ogni tipo di derivato del latte tipico pugliese. È qui che ho conosciuto la “[figliata](#)” una preparazione casearia che si presenta come un sacchetto di morbida pasta filata fresca che racchiude al suo interno un ripieno cremoso di perle di formaggio fresco a pasta filata e panna: in pratica una burrata ripiena di piccole mozzarelle. Per gli amanti del formaggio in tutte le sue sfaccettature, la Formaggeria è un posto dove perdersi!

[Lecce](#) è una città che amo, ogni volta che vado in Puglia ci faccio un salto, anche solo per il piacere di passeggiare nel suo meraviglioso centro storico ricco di costruzioni barocche in pietra leccese, un calcare che abbonda nella Penisola Salentina. Arrivando in auto vi consiglio di parcheggiare fuori da Porta Napoli (uno degli ingressi del centro storico) per poi immergervi dopo pochi passi in un centro meraviglioso, molto vissuto.

Percorrendo la via Palmieri, prima di sbucare di fronte al duomo, visitate [Artego](#), un negozio di artigianato creativo, unico ed originale.

In alternativa si parcheggia agevolmente anche nelle traverse del Viale Università e in tal caso l'ingresso nel centro avverrà attraverso Porta Rudiae. Appena fuori dalla porta prendetevi un caffè o un cappuccino di soia (ottimo) al [Bar Rudiae](#), molto caratteristico e carino, i tavolini fuori sono dipinti e colorati, all'interno il locale è molto accogliente con pezzi dei tempi andati come ad esempio il telefono a gettoni. Vale la pena farci una sosta!

Nel centro troverete centinaia di locali dove sedervi a mangiare, alcuni evidentemente turistici e altri frequentati dalla gente del posto; se amate la carne potete fare tappa da [Tabisca](#), in pieno centro, vicinissimo alla Chiesa di Santa Chiara, ma al riparo dal chiasso e dalla folla, “un dehors naturale incastonato nel cuore del barocco leccese” come sapientemente loro stessi definiscono il locale.

<https://tabisca.it/>. La carne è veramente ottima, idem la scelta di vini, l'accoglienza e la professionalità. Abbiamo pranzato molto bene anche da [Crianza](#), in Via Principi di Savoia, dopo una passeggiata domenicale per le vie del centro: ottimo cibo, abbiamo apprezzato molto le [polpette di ricotta ai tre latti](#), personale accogliente e sorridente, locale molto carino e ottimo rapporto qualità prezzo.

Se desiderate una [pizza](#) vi consiglio di andare alla [Pizzeria 400 gradi](#), sta poco fuori dal centro, apre alle 19 e non effettua servizio di prenotazione. Se, come me, non amate stare in fila per mangiare, vi consiglio di andare presto e poi aiutare la digestione con una passeggiata per la città. La pasta è a lievitazione naturale, molto digeribile, e troverete una grande varietà di proposte.

Visto che ho citato la pizza, mi allontano un attimo da Lecce per segnalarvi altri tre posti dove potete gustarne una veramente buona e leggera, fatta con farine di grani antichi e lievitata naturalmente: uno è [Latiano](#), un paese a mezz'ora di auto da Brindisi, ci sono stata diverse volte e solo all'ora di cena per mangiare la pizza da [Luppolo & Farina](#): vi consiglio assolutamente di andarci, il posto è molto carino, il personale veramente accogliente e, dulcis in fundo, la pizza è davvero ottima, ha un impasto semi integrale molto leggero e gli ingredienti utilizzati vengono selezionati tra i prodotti tipici pugliesi e campani. Le pizze rosse hanno come base il pomodorino di Manduria. Io posso assicurarvi che la [pizza Basilico e menta](#) (a base di crema di zucchine, fior di latte, pesto di basilico, menta e basilico freschi, scaglie di provolone pugliese, rondelle di zucchine fritte e mandorle tostate) è davvero ottima, leggera e molto saporita. <https://luppoloefarinapizzeria.it/>

In alternativa vi consiglio [Pre Fermento](#) a [San Pancrazio Salentino](#) (paese tra Lecce e Brindisi), anche qui pizza è veramente buona, impasto leggerissimo; infine a Brindisi provate [Romano-Artigiani del gusto](#): la pizza è molto buona, impasto leggerissimo, personale estremamente gentile, e sappiate che

potete anche acquistare salumi, formaggi, pane nella loro bottega a vista inserita nella pizzeria. La trovate nel quartiere Sant'Elia, lontana dal centro.

Parlando di pizza il pensiero va quasi in automatico alla birra che spesso la accompagna. Per chi apprezza questa bevanda, vale sicuramente la pena prenotare una visita guidata con degustazione al Birrifico artigianale **Birra Salento** di Leverano, tra Lecce e Porto Cesareo, nel cuore del Salento. [www.birrasalento.it](http://www.birrasalento.it).

Veramente interessante il racconto della nascita e sviluppo dell'impresa e l'obiettivo di incorporare l'intera filiera: alla fine della visita c'è lo spazio per la degustazione veramente ricca e stimolante sia dal punto di vista del gusto che dell'olfatto.

Il cibo fa sicuramente da filo conduttore di questo viaggio, del resto culturalmente è un aspetto basilare della nostra vita; pensateci, ogni evento, grande o piccolo che sia, viene onorato a tavola o almeno davanti ad un bicchiere: compleanni, anniversari, feste comandate, pensionamenti, matrimoni, ma ormai anche battesimi, comunioni, cresime e ancora il semplice incontrarsi tra amici, lo si fa seduti a tavola, sempre e comunque!

E così ho deciso che i riferimenti al cibo e al bere dovessero essere dei punti fermi del mio racconto! Ho preso appunti ma ho anche approfittato del fatto che da anni utilizziamo Tripadvisor inserendo la recensione per ogni posto in cui ci fermiamo a mangiare e questo mi è stato di grande aiuto per stimolare i ricordi e dividerli.

**Lindinuso** fa parte del lungomare leccese, siamo stati un giorno a pranzo da "MI va" un chiosco sul mare, si mangia bene, immagino che d'estate sia molto frequentato noi ci siamo capitati in una giornata molto ventosa (cosa abbastanza frequente in Puglia) con poca gente in spiaggia.

Sempre in zona tra Brindisi e Lecce, fate una sosta a visitare **l'Abbazia di Cerrate**, esempio di architettura romanica pugliese, completamente ristrutturata, immersa in una zona di uliveti, un tempo monastero e successivamente centro di produzione agricola specializzato nella lavorazione delle olive. È un bene del FAI, sul cui sito troverete la storia e le informazioni per la visita. Personalmente proprio in Puglia ho scoperto di amare le abbazie, sono luoghi per me sacri, ricchi di storia e di vita vissuta, li trovo dei veri e propri luoghi di pace, in cui fermarsi a sentire, a stare con sé stessi, ancor più delle chiese.

Se vi trovate a passare per **Campi salentina**, paesino a meno di mezz'ora da Lecce mangiate a "La locanda"; noi ci siamo capitati la sera di Ferragosto, tavoli apparecchiati nella piazza, poca gente, buon cibo e piacevole passeggiata nel centro storico dove ammirare la magnifica Chiesa di Santa Maria delle Grazie.

Sempre in provincia di Lecce, non perdetevi **Acaia**, borgo del XVI secolo che conta solo 450 abitanti. È una piccola città fortificata situata a pochi chilometri dal mare, sembra di trovarsi in un'altra epoca, veramente una sensazione particolare. Nel centro storico troverete viuzze tranquille e ordinate, poche case, qualche ristorante e una volta oltrepassata la porta alla vostra destra un baretto molto accogliente dove fermarsi a bere un ottimo caffè, seduti fuori, ad ammirare il tempo scorrere lento e i bimbi che giocavano nella piazza di una domenica mattina qualunque. Se cercate quiete siete nel posto giusto!

Più viva è sicuramente **Mesagne**, un borgo poco distante da Brindisi: quando ci siamo stati la prima volta il suo centro storico era un cantiere, ora è diventato un gioiellino, e fare una passeggiata è davvero piacevole. Ad ogni angolo si trova una chiesa, un palazzo antico, il **Castello Normanno Svevo** ospita spesso mostre ed eventi culturali, e durante il periodo estivo spesso il centro è animato da spettacoli e concerti. Mi ha colpito in positivo anche l'accoglienza della gente. Un giorno, ero alla ricerca di matite colorate e sono entrata in un tabacchino; mi aspettavo un piccolo negozio, in realtà mi sono trovata di fronte uno spazio che sembrava non finire, ricco di ogni tipo di utensile per la casa. Le matite non le aveva ma siamo andati via con piatti e scodelle di ceramica tipica salentina acquistati dopo aver amabilmente chiacchierato con il proprietario. Sempre lui mi ha indirizzato, per trovare le matite, presso l'edicola cartoleria che si trova di fronte alla porta d'ingresso del centro storico e anche qui sono stata accolta da una simpaticissima signora e dal suo mondo meraviglioso: sono andata via con un astuccio contenente cento matite e una sensazione di accoglienza e allegria.

Non posso lasciare Mesagne senza darvi un consiglio per la cena. Sicuramente non perdetevi **Terracotta Food Space**: il loro piatto caratteristico sono le **patate ripiene**, davvero ottime; se decidete di provarle vi consiglio di non prendere altro, evitate l'antipasto perché sono veramente sostanziose e rischiereste di lasciarle a metà! Se invece preferite un ristorante più tradizionale vi invito a provare **l'Osteria del leone**, locale veramente carino e particolare nell'arredo, piatti sia di pesce che di carne veramente buoni. In entrambi i locali durante la stagione calda è possibile mangiare all'aperto.

**Brindisi** è la città che ci ha ospitato per circa 5 anni, e devo dire che ho imparato ad apprezzarla nel tempo. A me affascina molto la sua particolarità: il mare praticamente entra in città attraverso il seno di levante e il seno di ponente, creando la forma della testa di un cervo. Qualcuno dice che il nome della città derivi dalla voce messapica Brunda che significa appunto testa di cervo, l'immagine suggerita dalle ramificazioni del porto. Una delle ultime volte che sono atterrata a Brindisi, siamo passati una prima volta davanti alla città in quota e finalmente ho potuto osservare con i miei occhi e non tramite quelli di un fotografo, la città dall'alto nella sua interezza, e in effetti la forma particolare che la caratterizza fa pensare ad un cervo, o comunque un animale munito di ampie corna.

La città si affaccia su due sponde collegate tra loro da un servizio di motobarca, una particolare alternativa rispetto al classico pullman a cui siamo abituati. Noi, abitando nel quartiere del Casale, abbiamo goduto della vista della città vecchia. Ogni volta che mi sono trovata alla fermata, in attesa della barca, ho percepito molta quiete, un senso di pace accompagnato dai rumori del porto, della nave che si prepara alla partenza per la Grecia o per l'Albania, dei motori delle barche, dei rimorchiatori che attraversano la lingua di mare lenti ed eleganti.

Spesso sono andata a piedi verso il centro, una parte del tragitto è molto piacevole, avviene lungomare, poi però prima di raggiungere il centro storico si passa per una via molto trafficata, strada obbligata in quanto si incontra una zona militare evidentemente non percorribile, la cui sede è presso il **Castello Svevo o di terra**, visitabile dal pubblico in giorni prestabiliti; lo stesso dicasi per il **Castello Alfonsino o di Mare** che sorge sull'isola di Sant'Andrea.

Del centro storico io amo la piazza del **Duomo** e la sua facciata, (peccato che la zona sia tutta aperta al traffico automobilistico) e la **Chiesa di san Paolo Eremita**, con il suo doppio ingresso frontale e laterale. Non perdetevi una visita al **Museo archeologico**, ingresso nella Piazza del Duomo, è veramente notevole sia per la grandezza che per l'esposizione, e vi segnalo che l'ingresso è gratuito. Adiacente all'aeroporto vale la pena di soffermarsi un attimo sulla **chiesetta rurale di Santa Maria del Casale**, io ho avuto il piacere di ammirarla sia esternamente che internamente.

Brindisi non fa parte solitamente degli itinerari turistici della Puglia, a meno che non si arrivi con la nave da crociera o con l'aereo, spesso più economico rispetto a Bari, e quindi si decide di fare una sosta. È comunque una città accogliente, pulita, dove ogni mattina vengono pulite le strade e i parchi cittadini, cosa che nella mia città, purtroppo, non avviene con tale frequenza. Il traffico è un po' caotico, soprattutto nell'orario di ingresso delle scuole, ho notato che anche i ragazzi dei licei vengono accompagnati in auto e questo crea dei tappi non indifferenti. Mi chiedo come mai la motobarca così comoda venga utilizzata così poco dai ragazzi!

Prima di darvi qualche indicazione sulle soste mangerecce, sappiate che Brindisi è anche la città dei fuochi d'artificio, e non parlo solo della notte di Capodanno in cui si assiste ad uno spettacolo veramente unico e incredibile, ma posso dire che siano una abitudine quasi quotidiana.

A Cagliari, la città in cui sono nata e vivo tuttora per periodi alterni, la fame si spezza con la pizzecca sfoglia e se la cercate a Sassari, per esempio, non la trovate, è solo cagliaritano. A Brindisi l'equivalente è il **"rustico"**, base sempre di pasta sfoglia ma ben più sostanzioso della nostra pizzecca in quanto contiene oltre al sugo di pomodoro anche la besciamella: per intenderci, io pranzo con un rustico e sono assolutamente a posto. A Brindisi assaggiatelo al **Caffè Betti**, che la gente del posto chiama **BarBetti** (inizialmente pensavo fosse un cognome!), è sul Lungomare, vicino alla Scalinata Virgilio alla cui cima noteremo una delle **Colonne romane** che pare segnino il punto d'arrivo della via Appia antica.

Ad onor del vero, rustico ottimo anche al bar pasticceria “le Dolci creazioni” al quartiere Casale. Sempre al Casale, non perdetevi il Forno di Ciccio in via Ammiraglio Cagni 78, in particolare provate le “ficazzedde”, dolce non troppo dolce pugliese, fatto con farina, olio, vino bianco, sale e farcito con mostarda d’uva. Potete trovarlo farcito in tanti altri modi ma vi assicuro che la mostarda d’uva batte tutti, nutella compresa. Ottimi anche i **biscotti sporty**, anche questi non troppo dolci e fatti con la farina multi-cereali proteica dell’omonimo pane, e ancora la **focaccia brindisina** e come pane trovo veramente buono il filone con lievito madre a lievitazione naturale.

Per chi cerca un posto dove pranzare o cenare a Brindisi, consiglio la trattoria **La Brasciola** in Via San Lorenzo da Brindisi, nel centro storico: si mangia veramente bene sia il pesce che la carne, verrete accolti dal proprietario, una persona molto gentile e simpatica con cui scambiare quattro chiacchiere, in cucina invece lavorano la moglie e la figlia a cui vanno i nostri complimenti!

Personalmente metto al primo posto **Velia, Azienda Agricola Pugliese**, in Via Gallipoli 22: entrerete in una rivendita di frutta e verdura che in realtà ha anche tavolini dove poter gustare i piatti vegetariani preparati con le verdure che loro stessi coltivano. La fantasia è tanta, tutto veramente ottimo e ogni volta diverso. Verrete accolti da Velia, una giovanissima, simpaticissima e intraprendente ragazza brindisina. Una delle ultime volte in cui sono stata lì a cena ho avuto la fortuna di partecipare, tra una portata e l’altra, ad un minicorso tenuto dal papà di Velia, sul tema dell’agricoltura biologica e i metodi per preservare le colture. L’innovazione, la voglia di fare, l’importanza della famiglia e il sorriso sono le caratteristiche che, secondo me, meglio descrivono gli attori della Azienda Agricola Pugliese. [https://www.instagram.com/ceraunavolta\\_shop/](https://www.instagram.com/ceraunavolta_shop/)

Al Casale ci capita spesso di cenare a **La grigliata**, la carne è ottima come l’accoglienza e la simpatia di Angelo, il gestore. Vi consiglio di provare la **tagliata con le verdure con sentore di menta** o, in alternativa, la classica con rucola e grana.

Tornando invece sulla sponda del centro storico, a me piace fare la passeggiata lungo i viali principali che dal mare portano nella zona più interna, in direzione della stazione ferroviaria; non lontano dal capolinea della motobarca, addentrandoci lungo il Corso Garibaldi trovate sulla sinistra **Numeri primi**, market fuori dal comune, con ampia offerta di prodotti biologici o comunque di nicchia, con annesso uno spazio ristorante dove mi sono fermata qualche volta per pranzo trovando un’ampia scelta di buoni prodotti cucinati. Mi piace anche raccontare che in Puglia ho scoperto ortaggi di cui non conoscevo l’esistenza: mi riferisco ai **caroselli** e ai **barattieri**, tipi principali di melone immaturo, che da secoli, in questa regione, si consumano in alternativa al cetriolo. Si mangiano crudi, senza condimento o cosparsi di sale, ad insalata. Hanno proprietà rinfrescanti, sono molto digeribili, ad elevato contenuto di potassio e basso di zuccheri e sodio, si inseriscono a pieno titolo in un regime alimentare di tipo mediterraneo. Nella zona intorno a Brindisi mi piace condividere con voi l’esperienza dell’alba a **Punta Penne**, spiaggia rocciosa al cui interno è possibile fare una passeggiata su un sentiero facilmente percorribile. Tutta la zona è per me molto affascinante con il mare mosso, i colori sono magnifici e la forza del mare ipnotizza.

Non lontano da Brindisi vi segnalo la **Masseria Palombara** tra Oria e Manduria, zona interna in direzione Taranto, a poco più di mezz’ora da Brindisi. Si trova nella terra del **Primitivo di Manduria**, e come si legge nel loro sito tutto ciò che si assaggia proviene dall’orto trattato senza concimi e pesticidi.

Tornando verso la costa adriatica, troviamo **San Vito dei Normanni**, dista meno di 30 chilometri da Brindisi: è una città ricca di vigneti, mandorleti e ulivi secolari. La città è circondata da una vasta pianura dove spicca il verde dei campi. E a proposito dei campi, devo dire che da abitante della Sardegna, terra spesso gialla e secca, qui ho trovato una marea di sfumature di verde, campi immensi punteggiati da fiorellini gialli, viola e dagli immancabili papaveri rossi, veramente meraviglioso.

A **San Vito dei Normanni** vale la pena fare due passi per il centro dove sorge il **Castello Dentice di Frasso**, oggi residenza privata. Il nucleo principale è la torre quadrata intorno alla quale si sviluppa il resto del castello composto da circa cinquanta stanze tutte con arredi d’epoca. È l’unico castello in Puglia

abitato dai proprietari di cui porta il nome. Per visitarlo si può contattare la struttura tramite internet. A San Vito, se amate le luminarie pugliesi, potete curiosare nel laboratorio artigiano [I Luminari](#), che produce principalmente luminarie d'arredo realizzate con stampanti 3D utilizzando materiali di natura vegetale e componenti elettronici all'avanguardia, una valida alternativa alle classiche luminarie salentine fatte di legno.

Se avete modo di cucinare e amate la carne, tappa obbligata è la [macelleria La Tagliata di Carovigno](#) dove troverete, a parer mio, le migliori "bombette" della Puglia: sono degli involtini di capocollo (la coppa di maiale) dal cuore filante perché ripieni di formaggio canestrato, o di caciocavallo e pancetta, ottimi anche nella versione piccante. Vengono infilzati nello spiedo sottile e arrostiti. Vi consiglio di poggiarli su una teglia o comunque in modo da non perdere il ripieno che nella cottura tende a colare. Il nome si riferisce alle piccole dimensioni e al ripieno che genera una esplosione di sapore.

Pare che [Cisternino e Martina Franca](#), entrambi comuni della Valle d'Itria, si contendano il titolo di inventore delle bombette. A Cisternino trovate numerosi fornelli dove viene cotta la carne e qui, la bombetta, fa da padrone; eppure l'origine di questa ricetta è a Martina Franca dove nasce nel 1980, quando in una macelleria una signora decise di cuocere la braciola di cavallo al fornello. Successivamente il marito sostituì la carne di cavallo con la carne di capocollo, più tenera. La [bombetta](#) era così squisita che si diffuse in tutta la Valle D'Itria e poi nel resto della Puglia. (fonte Puglia Pack Shop).

La strada che percorriamo da Brindisi per raggiungere [Martina Franca](#) è forse una delle mie preferite, se fai attenzione ogni tanto scorgi delle chiesette che sorgono nel nulla e le campagne sono disseminate di trulli. Ho letto un articolo di Gianrico Carofiglio su un numero dei Meridiani dedicato alla Puglia, acquistato al mercatino dell'antiquariato di Carovigno, in cui racconta di muretti a secco e di trulli, entrambi fatti semplicemente di pietre appoggiate una sopra l'altra e ho scoperto che i trulli nascevano come case abusive costruite in maniera tale da poter essere demolite facilmente in caso di arrivo dei funzionari del re. "Costruzioni nate per essere provvisorie e che invece attraversano i secoli". Sicuramente sono molto particolari e caratteristiche e personalmente preferisco ammirarle nelle campagne della Valle d'Itria che ad Alberobello, paese che trovo talmente turistico da non riuscire ad apprezzarlo.

Martina Franca invece mi piace tantissimo, amo passeggiare tra le vie del centro, c'è una bella atmosfera, si respira una bella aria, è un posto dove abbiamo portato tutti gli amici che sono venuti a trovarci in Puglia, e in cui ogni volta vado volentieri.

Sorge a 400 metri sul livello del mare e questo, nelle sere estive, permette di staccare dalla calura; ho letto che il labirinto di vicoli che caratterizza la città fu progettato volutamente per agevolare la fuga in caso di attacco nemico e per organizzare imboscate sfruttando i vicoli e le vie poco visibili. In effetti non è l'unico borgo pugliese in cui il centro è fitto di stradine conosciute e riconoscibili veramente solo da chi ci abita. Penso a Ostuni, Cisternino, Locorotondo, solo per citarne alcuni.

Una delle ultime volte eravamo alla ricerca di un posto dove pranzare, era l'8 dicembre, quindi un festivo, e sembrava impossibile trovare un tavolo per 5. Alla fine, siamo stati accolti nella [Macelleria Lisi](#), dove sembrava di essere a casa di una vecchia zia che ci ha proposto della carne veramente buona.

Vi segnalo ancora [Castellaneta](#), in provincia di Taranto: vale la pena visitarla sia per il centro storico costellato di chiese e palazzi storici, tra cui l'ex convento delle clarisse che ospita il [Museo di Rodolfo Valentino](#). Io l'ho visitata in un giorno di pioggia e di nebbia che, a mio parere, ha aumentato il fascino delle gravine. Le gravine, di cui la Puglia è ricca, sono una sorta di canyon scavato dalle precipitazioni nella roccia calcarea. Ho avuto poi la fortuna di incontrare una persona del posto che ci ha concesso una visuale privilegiata facendoci entrare in un cortile che affaccia direttamente sulla gravina in un contesto dove la natura fa da padrona.

Amo anche la strada statale da Speziale a Fasano, bellissima con cipressi enormi e faggi lungo i bordi della carreggiata, senso di pace e di bellezza, se non guidi paragonerei la percorrenza di questa strada a una meditazione ad occhi aperti. A Speziale merita una sosta la [Trattoria il Cortiletto](#), ricavata da una vecchia casa con un agrumeto all'interno che offre piatti tipici riarrangiati veramente ottimi.

E infine [Scorrano](#), piccolo comune a pochi km da Otranto, è la capitale mondiale delle luminarie. Le sue sculture di luce sono considerate le più belle e imponenti del mondo. Si possono ammirare ai primi di luglio durante la festa patronale in onore di Santa Domenica: uno spettacolo molto bello che attrae tanta gente ed organizzato bene con possibilità di parcheggiare fuori dal paese per poi raggiungere il centro a piedi o tramite navetta. Noi abbiamo fatto due passi, arrivati in centro abbiamo cenato presso uno dei baracchini dedicati, con panino con pezzetti (di carne di cavallo) venduto a prezzo irrisorio e poi passeggiato in attesa dello spettacolo che unisce musica e colori delle luminarie con giochi di luce.

Andando verso Bari.....

Nonostante io abbia sempre vissuto molto vicino al mare, anzi ad un mare veramente bello, uno dei posti che più mi rimarranno nel cuore è la [Riserva Naturale di Torre Guaceto](#), a 20 minuti di auto da Brindisi in direzione Bari. Si tratta di una riserva sia marina che terrestre, raggiungibile dopo aver lasciato l'auto nel parcheggio dedicato (attenzione a non proseguire oltre il consentito perché giustamente è facile trovare la multa sul tergicristallo a fine giornata). Personalmente ci sono stata alcune volte in bassa stagione (ottobre, aprile) e questo mi ha consentito di godermi la passeggiata in mezzo alla natura senza soffrire il caldo e di sdraiarmi in una delle spiagge senza dividerla con qualcuno. Sabbia fine, acqua cristallina, profumo di mare ma anche di macchia mediterranea, penso di non aver mai visto tante lucertole come lungo il sentiero che conduce alle spiagge.

<https://www.riservaditorreguaceto.it/index.php/it/>

Restando in riva al mare, un paesino che vale un passaggio e magari anche una sosta mangereccia, ovviamente a base di pesce, è [Savelletri](#), sulla costa tra Brindisi e Bari vicino a Monopoli: la prima impressione che mi ha dato è di essere tornata indietro nel tempo, mi ha ricordato il paese di Villasimius (CA) degli anni 80. Un'informazione utile è che non c'è più il distributore di carburante, per me che avevo la riserva accesa già da un po' non è stata una bella notizia, eppure avvolta in quel clima sereno e rilassato, ho deciso di proseguire alla ricerca di un lido dove trascorrere la giornata per rimandare la soluzione a fine giornata.

Questa parte di costa è prevalentemente rocciosa, trovate molti lidi attrezzati, alcuni al punto da permettervi l'accesso al mare tramite scale, ma anche qualche spiaggia e qualche zona ad accesso libero. Personalmente, non essendo una assidua frequentatrice delle spiagge, mi sono concessa l'accesso ai lidi e devo dire che rispetto alla Sardegna hanno un rapporto qualità prezzo notevolmente migliore, questa è la mia esperienza. Noi siamo stati varie volte all'[Archeolido Egnazia](#), alla [Baia del Sole](#) (qui trovate anche piscine e ampi prati, con varie opzioni di ingresso) e al lido [Il Santos Torre Canne](#) (questo è in zona Fasano più vicino a Brindisi che a Monopoli). Mi sento di consigliarvi tutti e tre, unico appunto in caso di mare mosso, considerate che il Santos non ha spiaggia ma l'accesso al mare è consentito da una scala, quindi, potrebbe risultare pericoloso se non addirittura vietato.

[Monopoli](#) è una delle tante bellezze della regione, una delle prime volte che ci sono stata ci siamo fermati da [Baldovino](#), in una piazzetta del centro storico per un buon bicchiere di vino, qualcosa da mangiare e bella musica. Locale accogliente all'aperto in questa stagione unisce la brezza del mare al relax. Molto bello, in estate forse un po' affollato. Molto piacevole la passeggiata lungomare e nel centro storico, respiri tanto l'aria di mare.

Durante la nostra permanenza in Puglia ho scoperto alcuni posti ai quali mi sono affezionata e nei quali torno e mi stupisco come se fosse la prima volta. Uno di questi è [San Vito di Polignano](#), una frazione dove sorge un'abbazia per me meravigliosa, che si affaccia su una spiaggetta dove i pescatori, con le loro barche di legno, ti portano in tempi passati. La prima volta che ci siamo fermati il pescatore di

rientro sbatteva i polpi sugli scogli, forse l'ultima volta che ho visto questa scena risale a 30 anni fa!!! Per me è un posto magico, è lì che ho scoperto di essere molto affascinata dalle abbazie, ed è stato l'ultimo posto in cui ci siamo fermati, a parte l'aeroporto di Bari, l'ultimo giorno di permanenza in questa regione.

[Bari](#) è una metropoli, ma come tutte le città sul mare, con un fascino particolare. Ho imparato ad apprezzarla nel tempo, ci sono stata diverse volte, ricca di eventi culturali.

Nella zona intorno a Bari, in attesa di prendere l'aereo, o appena scesa dallo stesso, siamo stati in tutti i centri più o meno conosciuti: [Bitonto](#), non mi è piaciuta, tra le cittadine di questa zona, è forse la più trasandata però mi piace segnalarvi che abbiamo mangiato molto bene alla trattoria "Il quarto scarto".

[A Ruvo di Puglia](#), troverete una tra le più conosciute cattedrali romaniche pugliesi; [Giovinazzo](#) ha degli scorci molto belli e anche qui, come a [Molfetta](#), nelle abitazioni predominano le persiane verdi, veramente un bel colpo d'occhio. Questo paese mi ha rapita, mi ci comprerei una casetta! Carina anche [Bisceglie](#) e meravigliosa [Trani](#), tappa assolutamente imperdibile: la cattedrale sembra sospesa sul mare, io ho avuto la fortuna di visitarla in un giorno e in un orario in cui c'era veramente poca gente in giro, ricordo la mia beatitudine di fianco all'insofferenza di mia figlia che si chiedeva dove fossero finiti tutti. Per me una sensazione di pace meravigliosa per tutti i sensi, per lei una noia mortale!

Sono tutte cittadine molto carine, anche [Barletta](#), in cui comodo fermarsi a pranzo quando si deve prendere l'aereo di sera da Bari, entrare in città è ovviamente più impegnativo per il parcheggio e gli spostamenti, questi paesi sono un'ottima alternativa in attesa del volo. Tante cattedrali romaniche come in nessuna altra regione, ha dell'incredibile, ogni paesino ha la sua o le sue chiese, cattedrali, una più bella dell'altra e ti lasciano a bocca aperta con il naso all'insù

Concludo questo tour della puglia portandovi nel [Gargano](#), lo sperone dell'Italia.

Per arrivarci siamo passati per [Santa Margherita di Savoia](#) e lungo la strada per Monte sant'Angelo, la nostra destinazione per quella notte, abbiamo potuto ammirare le Saline che sono tra le più grandi d'Europa e, a differenza di quelle che sono abituata a vedere nella mia città, sono sfruttate e producono oltre 5 milioni di quintali di sale all'anno.

[Monte Sant'Angelo](#), dista circa 2 ore e mezzo da Bari, e gli ultimi chilometri sono un susseguirsi di tornanti. Il paese, a quasi 800 sul livello del mare sorge nel niente, a prima vista non mi suscita grandi emozioni, appare trasandato, ha un grosso potenziale su cui si potrebbe e dovrebbe lavorare. Caratteristiche le casette panoramiche, noi abbiamo dormito in una di queste, devo dire carine, si sente la vita del paese, apri la porta, saluti il dirimpettaio anche senza conoscerlo. Andiamo a visitare [l'Abbazia di Santa Maria di Pulsano](#), sicuramente ben tenuta e situata in un luogo che suscita pace e quiete.; peccato le costruzioni recenti aggiunte che a mio parere influenzano e rovinano la sua sacralità. Il panorama non mi ha entusiasmato, vedi il mare dall'alto ma le vere emozioni le proverò l'indomani riscendendo lungo la costa. A Monte Sant'Angelo ceniamo alle [Cantine Cippone Wine bar and food](#), un'enoteca nel centro del paese che consiglio; abbiamo gustato delle ottime orecchiette al forno e un [caciocavallo](#) spettacolare il tutto accompagnato dall'immane [Sussumaniello](#).

Se si va nel Gargano è d'obbligo andare a passeggiare nella [Foresta Umbra](#), un'area naturale protetta che deve il nome alla fitta vegetazione che la rende particolarmente ombrosa. Passiamo una mattinata di benessere all'interno di questa meraviglia naturalistica, a contatto con alberi altissimi e frondosi, calpestando le foglie ad ogni passo e immersi in un contesto di totale pace. Unica pecca le scarse indicazioni, abbiamo qualche difficoltà a trovare il sentiero, capiamo a posteriori che i cartelli sono girati dalla parte sbagliata, l'info point è chiuso nonostante sia sabato e il clima mite. Non ci facciamo scoraggiare e partiamo per una camminata di circa due ore dopo esserci rinfocillati con prosciutto e un ottimo pane a lievitazione naturale acquistato in paese la mattina, che sarà ancora buonissimo per la colazione dell'indomani e lo spuntino del giorno dopo ancora.

Nel pomeriggio proseguiamo verso [Peschici](#) dove ci fermiamo per la notte: anche qui un paese con tante potenzialità ma trascurato, con i suoi vicioletti e le tante scale di non agevole percorrenza, tante troppe

le facciate vecchie e grigie. Ho avuto la sensazione di tornare indietro nel tempo, i bar sia la sera che la mattina frequentati da uomini, raramente scorgi un volto femminile, veramente un tuffo nel passato. La mattina seguente proseguiamo lungo la litoranea verso Vieste, la nostra ultima tappa. Riusciamo a trovare il modo, dopo diversi tentativi, di arrivare in due spiagge: la [Baia di Sfinale](#) dove facciamo una magnifica camminata e diamo fondo al pane di Monte sant'Angelo, e la [Spiaggia di Scialmarino](#) dopo ci fermiamo a pranzare al ristorante sul mare "Al Tramonto" evidentemente molto frequentato e quotato. Il fatto di essere arrivati prima delle 13 ci ha permesso di trovare un tavolino all'aperto, è domenica e in poco tempo il ristorante si riempie come un uovo. Dopo pranzo facciamo una piacevolissima camminata in spiaggia, la sabbia è battuta, dura, è bellissimo camminare a piedi nudi.

La costa è strapiena di strutture ricettive, tutte chiuse durante il nostro soggiorno (fine ottobre), ma la cosa incredibile a cui non eravamo abituati è che tutto è recintato e hai difficoltà a trovare la discesa a mare. Non oso pensare cosa possa essere d'estate, sconsiglio vivamente di andarci in alta stagione, tra metà giugno e metà settembre, se, come noi, ami la tranquillità.

Lasciamo la spiaggia e arriviamo a [Vieste](#), un paese di scale, salite, discese e continui dislivelli. Diciamo che, se fossi andata qualche mese prima quando per un problema al ginocchio ho dovuto usare le stampelle, avrei avuto sicuramente qualche difficoltà. Anche le scale del b&b dove abbiamo dormito, [Quinta Essenza](#), sono impegnative, se questo non vi frena ve lo consiglio assolutamente, molto carino, accogliente e dotato di terrazza dove potersi rilassare e dove la mattina, in caso di bel tempo, viene servita un'ottima e abbondante colazione. Il centro storico di Vieste è veramente molto carino e curato (ciò che manca a Peschici), colmo di locali tutti rigorosamente chiusi in questo periodo dell'anno. Abbiamo la fortuna di passeggiare per le viuzze accompagnati dalla luna piena, con il cambio dell'ora alle 17 è già buio, e molto suggestiva la Punta San Francesco dove sorge il quartiere medievale, siamo proprio sulla punta dello sperone.

L'indomani mattina concludiamo la nostra visita al Gargano e sulla via del rientro proseguiamo sulla litoranea per fermarci a percorrere il [Sentiero Natura da Vignanotica alla Baia delle Zagare](#), sentiero assolutamente agevole e veramente bello con panorami mozzafiato su scogliere meravigliose. Il colore del mare poi ha qualcosa di magico.

Spero che questo mio raccontarmi ti sia utile e ti accompagni nella scoperta di una terra che a me è rimasta nel cuore.

Grazie per avermi letta

Valentina

