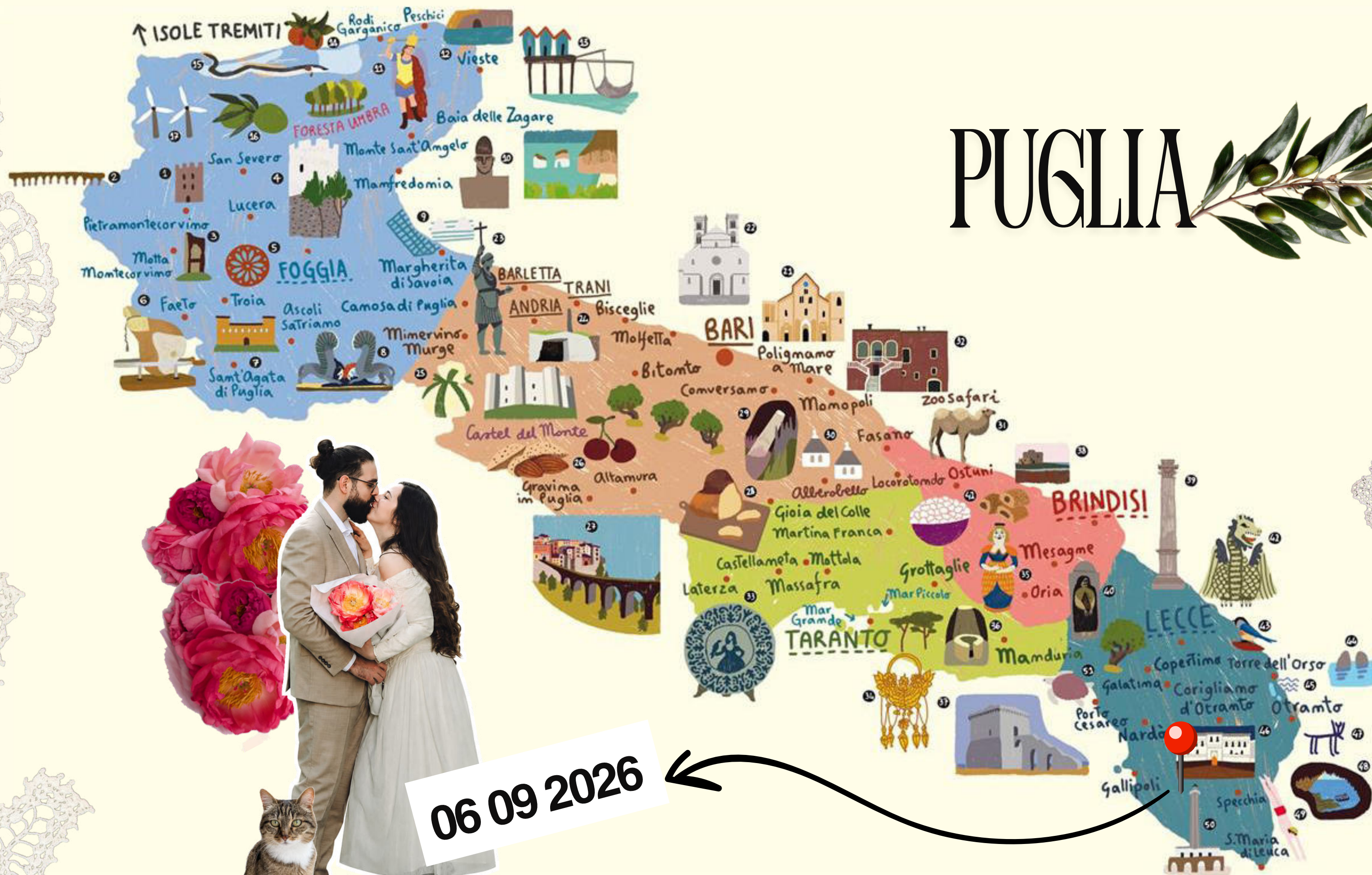


RAMANNO'S TOUR 2026

EXPLORING PUGLIA



PUGLIA



06 09 2026



*Questo matrimonio è una scusa ufficiale e sincera,
per unire chi amiamo, nella stessa sera.*

*Mettervi insieme in una stanza addobbata,
e vedere cosa nasce da questa festa strampalata!*

*Abbiam scelto il Salento, terra di sole, mare e vento,
terra in cui il tempo si prende il suo tempo,
il cibo abbonda e non finisce mai,
e le feste coinvolgono pure chi sta coi guai.*

*Per orientarvi in questa terra di incanto,
ecco una mini guida, senza troppo vanto.
Per scoprire i tesori di questa terra solare,
vi invitiamo a partire in questo viaggio speciale!*



COSA TROVERETE IN QUESTA GUIDA?

Se potessimo, vi porteremmo passo passo a scoprire i luoghi, i sapori e i mari che amiamo di più della Puglia.

Siccome nei giorni del matrimonio non sarà possibile essere sempre con tutti voi, abbiamo preparato questa guida per farvi sentire un po' accompagnati.

Dal barocco di Lecce ai borghi bianchi della Valle d'Itria, dalle spiagge del Salento alla focaccia barese. Una raccolta di idee per aiutarvi a scegliere cosa vedere, dove andare e cosa assaggiare.



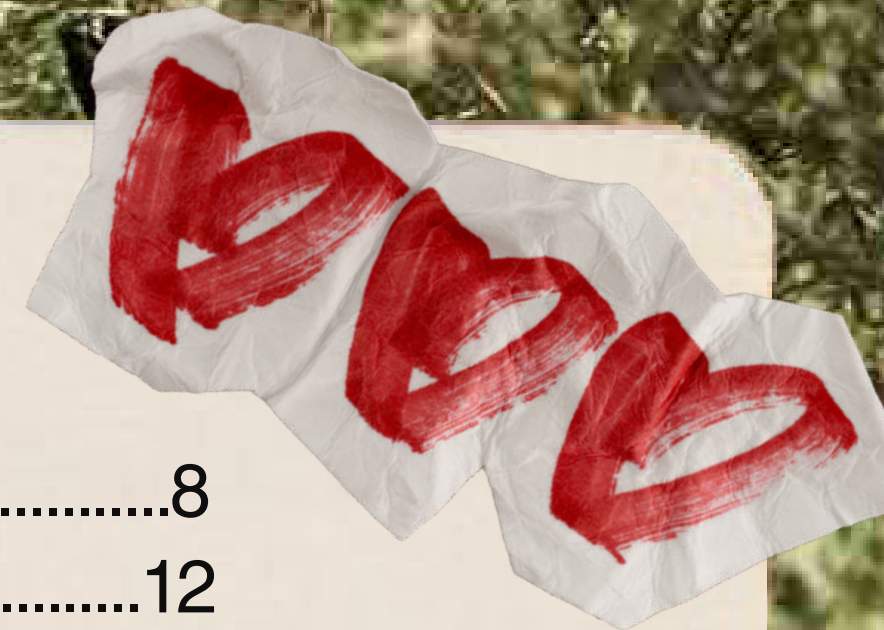
COSA TROVERETE IN QUESTA GUIDA?

Le tappe che vi presentiamo sono organizzate da Nord
a Sud, seguendo idealmente il viaggio lungo la Puglia



I LUOGHI DA ESPLORE

- Peschici.....8
- Vieste.....12
- Trani.....14
- Bari.....19
- Polignano a Mare.....29
- Monopoli.....35
- Grotte di Castellana.....39
- Alberobello.....40
- Locorotondo46
- Ostuni.....49
- Lecce.....52
- Otranto.....74
- Grotte della Zinzulusa.....78
- Santa Maria di Leuca.....79
- Grotte di Leuca.....80



COSA TROVERETE IN QUESTA GUIDA?

Abbiamo chiesto ad amici e parenti, raccogliendo i loro posti, piatti preferiti e le piccole esperienze che rendono la Puglia speciale.

Speriamo che questi suggerimenti vi aiutino a scoprirla con occhi un po' più locali e, chissà, a farvi innamorare almeno un pochino di questo posto.



IL CIBO DA PROVARE

- Bari e d'intorni.....83
- Salento.....87
- Valle d'Itria.....92
- Costa e Mare.....94
- Vini96

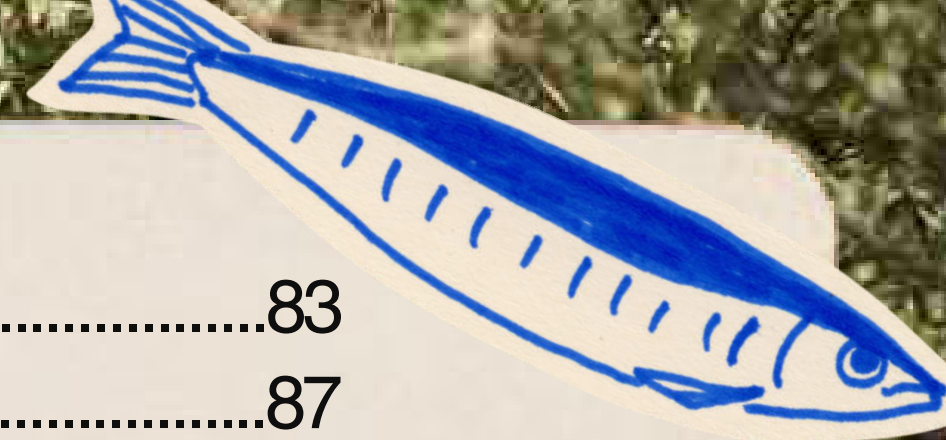
LE SPIAGGE CONSIGLIATE DEL SALENTO

Ionio

- Marina di Pescoluse99
- Baia Verde.....101
- Porto Selvaggio.....103
- Porto Cesareo.....104
- Torre Lapillo.....106
- Punta Prosciutto.....107

Adriatico

- Baia dei Turchi.....110
- Porto Badisco.....112
- Torre dell'Orso.....113
- Torre Sant'Andrea.....114



I LUOGHI DA ESPLORARE



PESCHICI

TRABUCCHI SUL MARE E TRAMONTI DORATI

La sua particolare conformazione geografica permette di ammirare sia il sorgere che il calare del sole direttamente sulle acque durante il solstizio d'estate

Le casette del borgo
presentano tetti a **cupola**,
un dettaglio insolito dovuto
alle diverse dominazioni e
influenze mediorientali nel
corso dei secoli



Spiaggia di Manaccora



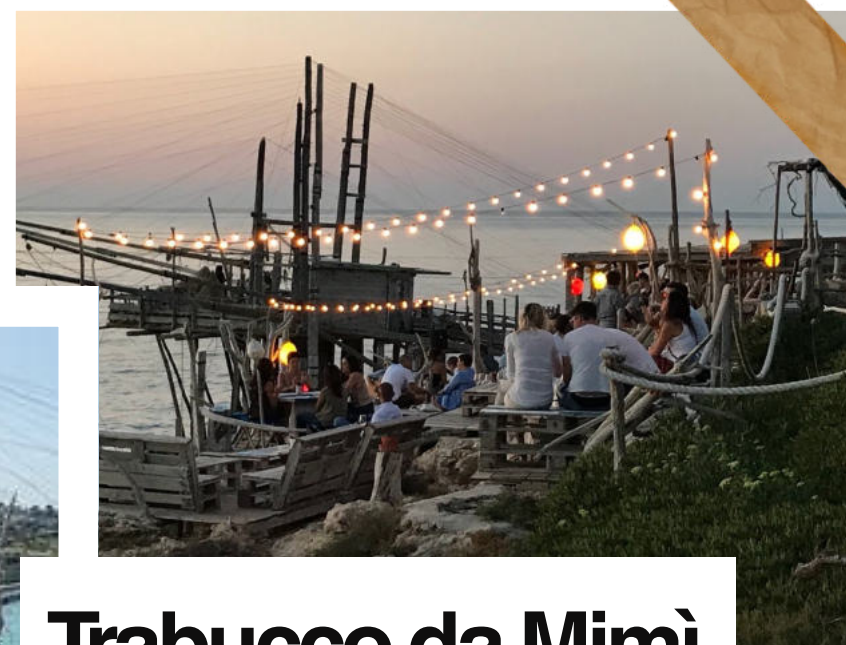
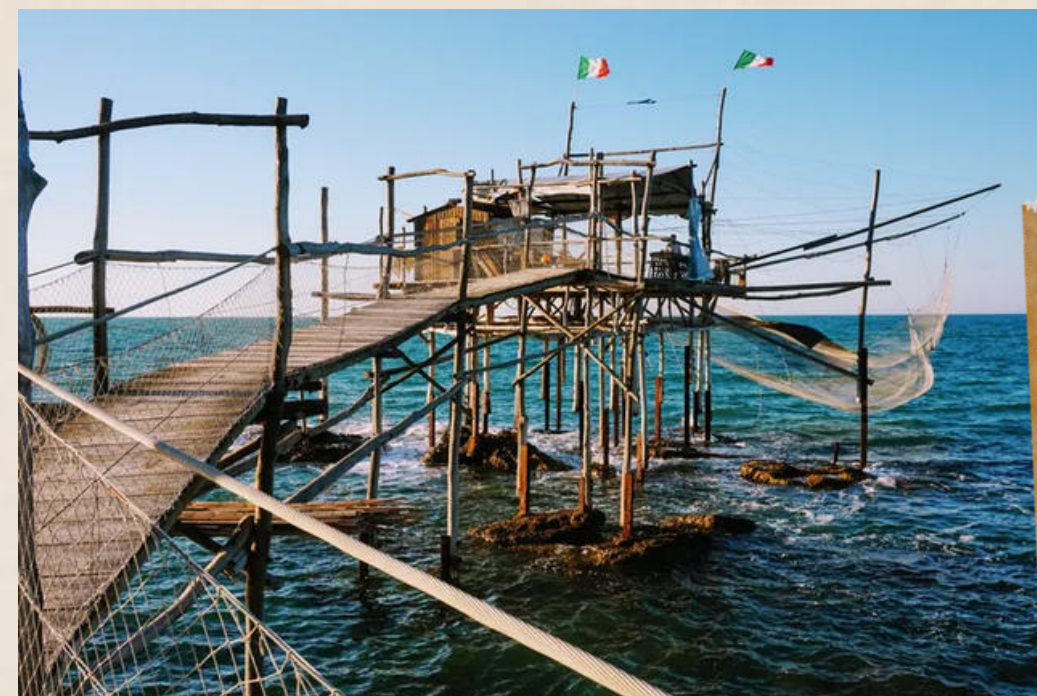
Borgo medievale



PESCHICI

TRABUCCHI SUL MARE E TRAMONTI DORATI

Lungo la costa si trovano i **trabucchi**
queste antiche e spettacolari
macchine da pesca in legno, tutelate
come patrimonio monumentale



Trabucco da Mimì



Antico trabucco
trasformato in **ristorante**.
I proprietari portano
avanti la tradizione della
pesca sui trabucchi **dal**

1927

PESCHICI

TRABUCCHI SUL MARE E TRAMONTI DORATI

Gelato artigianale e gusti originali ispirati al Gargano, come **fico d'India, ricotta locale e crema all'olio d'oliva**.
È una buona scelta per chi ama provare sapori insoliti.



Gelateria Michel



Gelateria Pinagel



Storica gelateria artigianale. Accanto ai gusti classici propone specialità ispirate al territorio. È una delle tappe più conosciute del borgo e nelle sere estive può esserci un po' di coda.



PESCHICI

TRABUCCHI SUL MARE E TRAMONTI DORATI



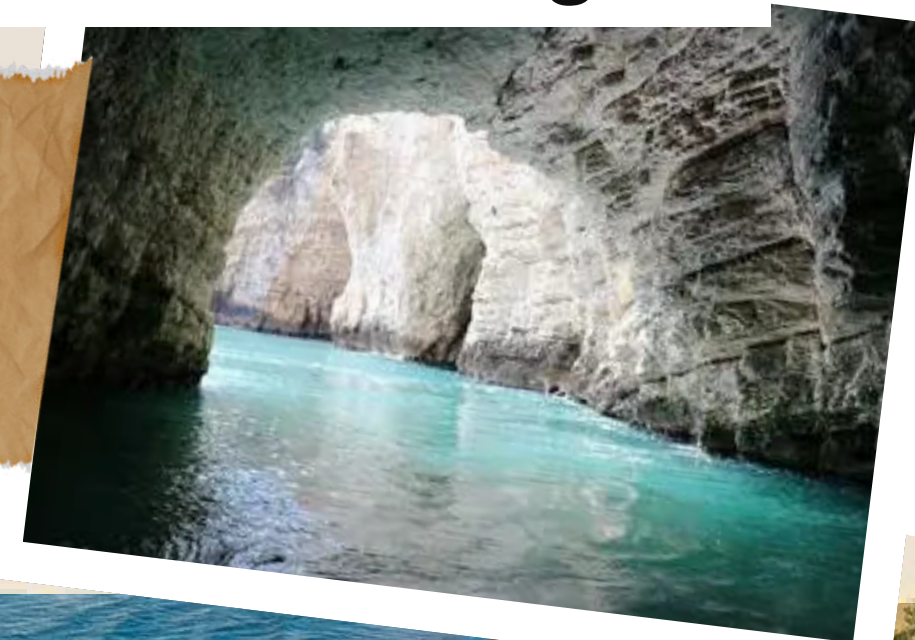
Isole Tremiti



Dal porticciolo partono i
tour per visitare le
spettacolari **Grotte Marine**
del Gargano o gli aliscafi
per le **Isole Tremiti**.



Grotte Marine del Gargano



VIESTE

SCOGLIERE, MARE CRISTALLINO E IL PROFILO DEL PIZZOMUNNO

Situata sulla punta estrema del Gargano, è divisa in due punte rocciose



La leggenda narra che Pizzomunno fosse un giovane pescatore innamorato di Cristalda. La loro storia fece ingelosire le sirene che rapirono Cristalda e la trascinarono negli abissi. Dal dolore immenso, il giovane si tramutò nella pietra bianca che oggi si erge sulla spiaggia.

Pizzomunno



Imponente monolite in pietra calcarea alto **25 metri**

VIESTE

SCOGLIERE, MARE CRISTALLINO E IL PROFILO DEL PIZZOMUNNO



Pizzeria da Enzo

È conosciuta soprattutto per la **panoposcia garganica**, una sorta di pane-pizza cotto nel forno a legna e farcito in molti modi.

La leggenda narra che percorrere la scalinata, situata nel centro storico, tenendosi per mano con il proprio partner promette un **legame d'amore eterno**



La Scalinata dell'Amore



Gelateria maggiore

Gelateria storica. Accanto ai gusti classici anche combinazioni più originali, tra cui **gelati con formaggi locali, fichi, sesamo o vino Primitivo.**

TRANI

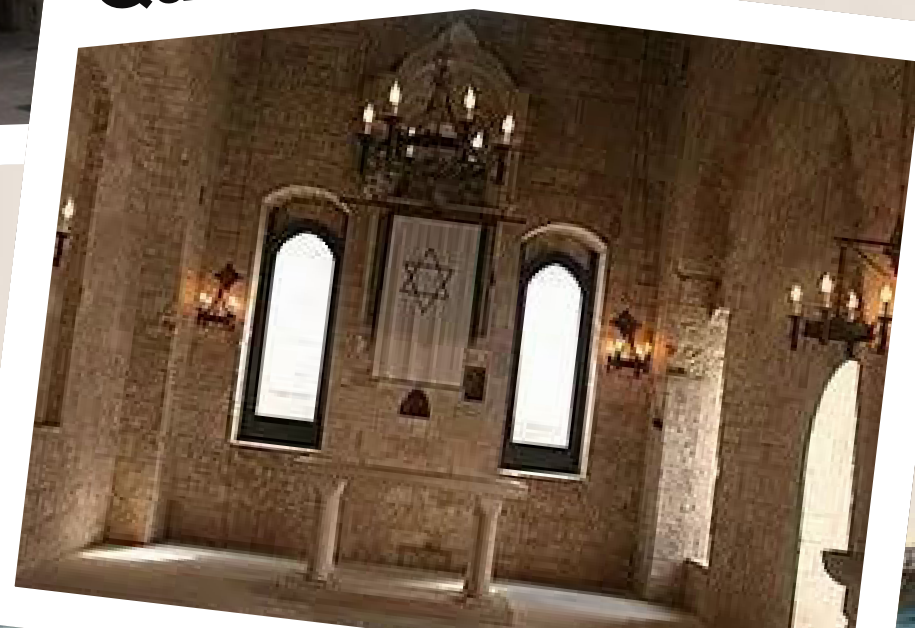
PIETRA CHIARA E UNA CATTEDRALE SOSPESA SULL'ADRIATICO

La culla del **diritto marittimo**. Qui nel 1063 furono promulgati gli **Ordinamenta Maris**, considerati il codice marittimo più antico del Mediterraneo e il primo in assoluto a tutelare i diritti dell'equipaggio, compresi i mozzi.



Quartiere ebraico

Nel centro storico si trova l'antica **Giudecca**, il quartiere ebraico. Nel Medioevo ospitava una delle comunità ebraiche più numerosa e prospera, con quattro sinagoghe. Oggi è possibile visitare la **Sinagoga Scolanova** e il **Museo Sinagoga Sant'Anna**.



TRANI

PIETRA CHIARA E UNA CATTEDRALE SOSPESA SULL'ADRIATICO



Castello Svevo di Federico II

Occupa una posizione **strategica**, vicino al porto e all'ingresso della città. Da qui era possibile controllare la costa e le rotte marittime, mentre i bassi fondali circostanti rendevano più difficile l'avvicinamento delle navi nemiche



É uno dei più importanti esempi di **romanico pugliese**, costruita a partire dal **1099**. Sembra sorgere direttamente dal mare. Fu edificata quasi in riva al mare per volere del Vescovo Bisanzio in onore di **San Nicola Pellegrino**.



Cattedrale di Trani

TRANI

DOVE MANGIARE?



Burrata di Andria

È nata nell'area di Andria, probabilmente come modo ingegnoso per conservare panna e ritagli di pasta filata all'interno di un involucro protettivo. Oggi la Burrata di **Andria IGP** è tutelata da un disciplinare europeo



Lievito 72



conosciuta per gli impasti preparati con **lievito madre** vivo, farine macinate a pietra e circa **72 ore** di maturazione

La Kambusa di Paninart

panini gourmet, soprattutto a base di pesce, ideali da mangiare durante una passeggiata sul lungomare



Osteria Frangipane



Osteria contemporanea, **rivisita la cucina locale**

TRANI

DOVE MANGIARE?

Il **lungomare** è uno dei luoghi più vivaci della città, costellato di bar, ristoranti, gelaterie e locali dove fermarsi per un aperitivo, una cena o una passeggiata serale vista mare.

Saben



gusto Puffo

gelateria artigianale con gusti più particolari, tra cui la crema al **Moscato di Trani**, la **ricotta** e il **Puffo** (cocco e spirulina)

Il vecchio e il mare



Ideale per un aperitivo o un cocktail al tramonto, quando le luci si riflettono sull'acqua e il porto si anima

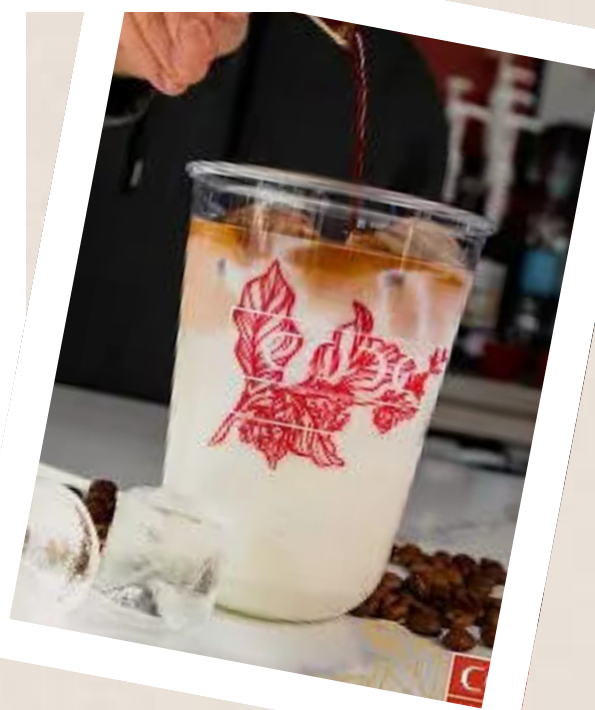


TRANI

DOVE MANGIARE?



Code Cafè



Apprezzato per il **caffè specialty**, la competenza dei proprietari e la possibilità di provare metodi di estrazione diversi dal classico espresso.

Il caffè specialty è un caffè di qualità elevata, selezionato e lavorato con particolare attenzione in ogni fase: coltivazione, raccolta, tostatura e preparazione.

Rispetto al caffè tradizionale, permette spesso di riconoscere aromi più complessi, come **note di frutta, cacao, fiori o spezie.**

BARI

ODORE DI MARE, VICOLI ANTICHI E FOCACCIA CALDA

Da non perdere **Bari Vecchia**, un labirinto di vicoli vivi e autentici, le signore che preparano le orecchiette per strada, e la focaccia calda

Focaccia barese



Mangiata non al ristorante, ma in panificio.
Calda, **unta** al punto giusto, e in piedi

I vicoli stretti non sono casuali.
Servivano a confondere eventuali invasori!



Bari Vecchia



Arco basso



la strada delle orecchiette



BARI

ODORE DI MARE, VICOLI ANTICHI E FOCACCIA CALDA



Basilica di San Nicola

La Basilica di San Nicola è meta di pellegrinaggi da tutto il mondo. Conserva i resti di **San Nicola**, uno dei santi più importanti anche per la religione ortodossa. Ogni anno arrivano fedeli da tutto il mondo.



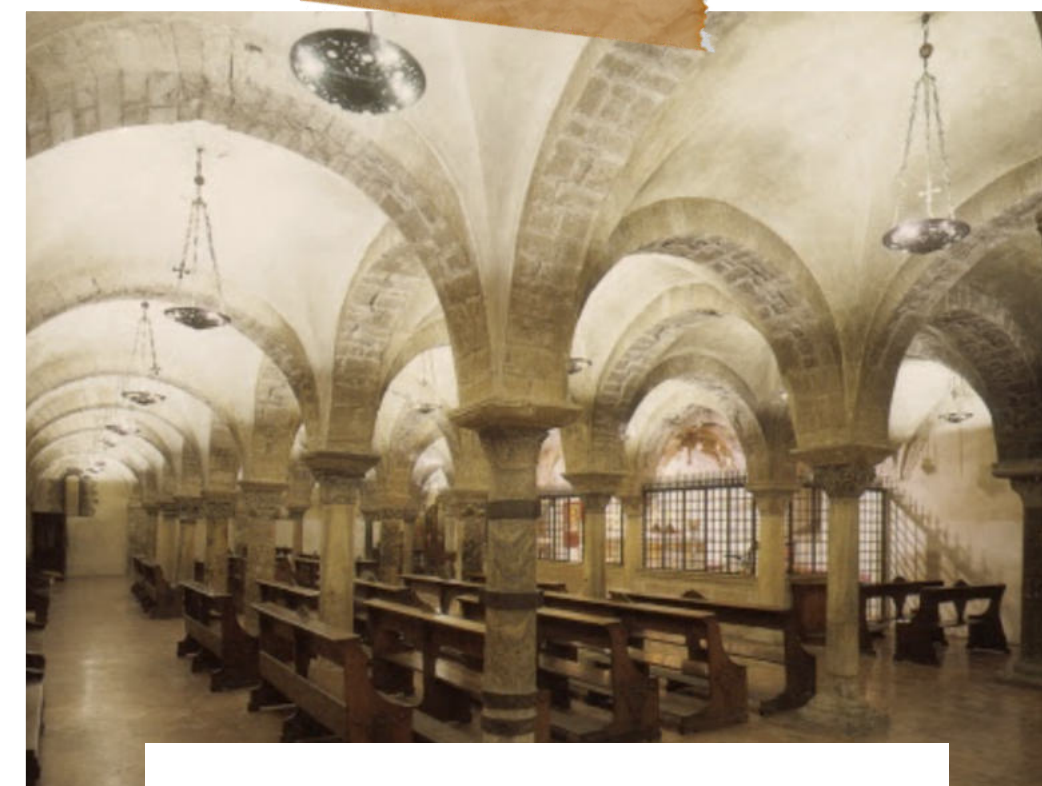
Protettore di bambini,
marinai e viaggiatori



BARI

ODORE DI MARE, VICOLI ANTICHI E FOCACCIA CALDA

Costruita nel 1076, dopo la distruzione della corte del Catapano bizantino d'Italia da parte dei Normanni, incorpora elementi precedenti come la cripta sottostante. Qui vengono ancora celebrate funzioni di rito ortodosso



Cripta della Basilica

Nella cripta è presente una **colonna di marmo rosso**, la tradizione vuole che le donne nubili vi girassero attorno:

- 3 volte **per trovare marito.**
- 7 volte **per un matrimonio economicamente vantaggioso.**

Purtroppo è ormai stata ingabbiata... qualcosa vorrà pur dire

BARI

ODORE DI MARE, VICOLI ANTICHI E FOCACCIA CALDA



Cattedrale di San Sabino



Durante il **solstizio d'estate**, offre uno spettacolo affascinante: i raggi del Sole pomeridiano proiettano l'immagine del **rosone** sul mosaico in marmo della stessa forma, situato davanti all'altare

BARI

ODORE DI MARE, VICOLI ANTICHI E FOCACCIA CALDA

Perché non fare una passeggiata sulla **muraglia** (le antiche mura urbane)? dal Fortino di Sant'Antonio, si apre uno scorcio sul lungomare e sul porto vecchio, perfetto per godersi il tramonto!



Lungomare



Il lungomare di Bari è lungo oltre **15 km!**

Peroni



Castello Svevo



Peroni con focaccia, panzerotto, o ricci crudi sul lungomare è un piccolio rito locale da provare



BARI

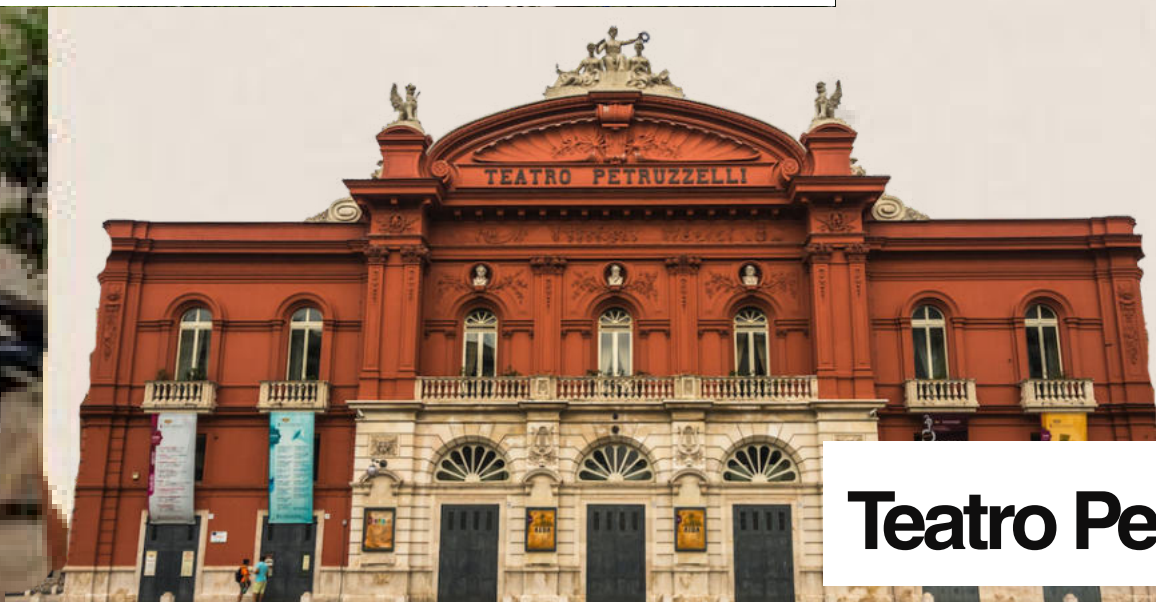
ODORE DI MARE, VICOLI ANTICHI E FOCACCIA CALDA



Teatro Margherita

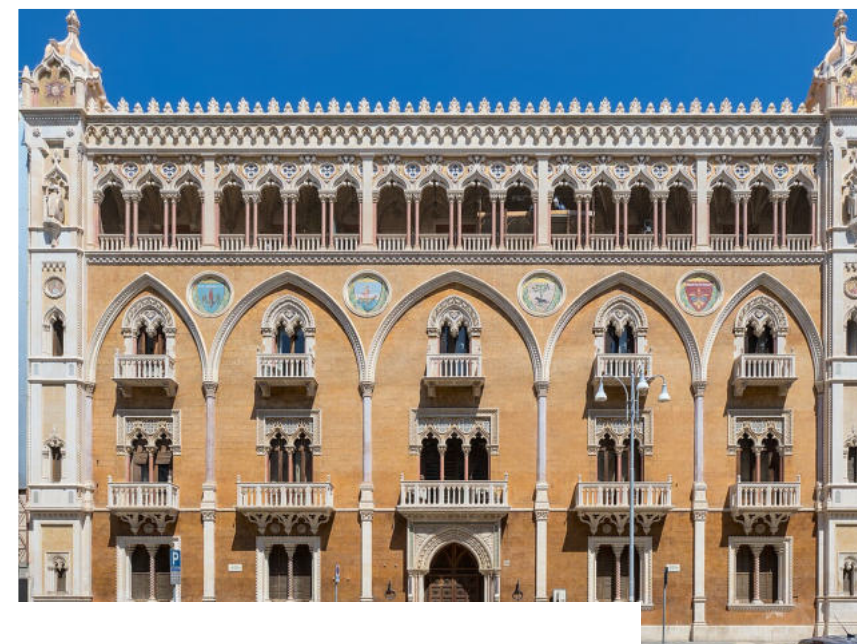


Costruito direttamente sull'acqua, per aggirare un accordo tra comune e la famiglia Petruzzelli, che impediva la costruzione di nuovi teatri su suolo comunale.



Teatro Petruzzelli

Affascinante percorso archeologico di circa **1h30-2h30**, che mostra le **stratificazioni storiche** di Bari vecchia



Palazzo Fizzarotti



Bari sotterranea



BARI

DOVE MANGIARE ?



La Uascezze

Nel cuore di Bari Vecchia, in una piccola corte di pietra vicino a Piazza Mercantile. “Uascezze”, nel dialetto barese, richiama l'**allegria** e il vino versato durante un brindisi



Tiella

Cucina tradizionale vicino al Teatro Petruzzelli. Il piatto simbolo è la **tiella di riso, patate e cozze**. Nel menu si trovano anche orecchiette, troccoli alla San Giuannidd, polpette al sugo, pesce e pizza



Panificio Magda

È una vera istituzione barese. Vicino alla zona universitaria, è una tappa della vita quotidiana della città. La specialità da provare è la **focaccia tradizionale** con pomodori, olive e origano, croccante sul fondo e morbida all'interno. È disponibile anche la versione con patate e proposte **senza glutine**.

BARI

DOVE MANGIARE ?



Pasticceria Gentile

Storica gelateria, dal 1880, situata davanti al Castello Svevo. Da provare lo **sporcamuss**, da mordere prima che si raffreddi mentre la crema esplode e lo zucchero a velo sporca il naso



Mastro Ciccio



Street food, a pochi passi da Bari Vecchia. La proposta più caratteristica sono i panini ispirati ai sapori pugliesi, farciti con **polpo, burrata, cime di rapa, stracciatella, braciolo** o altri ingredienti del territorio. Il **panino con il polpo** è tra le specialità più citate dai clienti



Panificio Fiore

Vicino la Basilica di San Nicola. È piccolo e affollato: si entra, si ordina la focaccia al banco e la si mangia ancora calda passeggiando tra i vicoli. Occupa gli ambienti di **un'antica chiesa** e conserva elementi architettonici storici, è una piccola testimonianza della storia di Bari Vecchia!

BARI

DOVE MANGIARE ?



Pizzeria di Cosimo

In Largo Albicocca, Bari Vecchia. Si ordina al bancone si mangia ai tavolini della piazza o seduti all'aperto, circondati dalla vivacità dei vicoli baresi. La specialità è il **panzerotto fritto!**



**Attenzione al primo morso,
il ripieno è bollente!**



Panificio Montecristo

La sede storica si trova sul litorale, vicino a Cala San Giorgio, quindi è perfetta per acquistare qualcosa da mangiare **davanti al mare**. Da provare i **maritozzi** e **panzerottini**

URBAN

L'ASSASSINERIA URBANA



Nel quartiere murattiano, è dedicato a uno dei piatti più particolari della cucina barese: gli **spaghetti all'assassina**. La pasta viene cotta direttamente in padella con il sugo fino a diventare croccante e leggermente **bruciacchiata**.

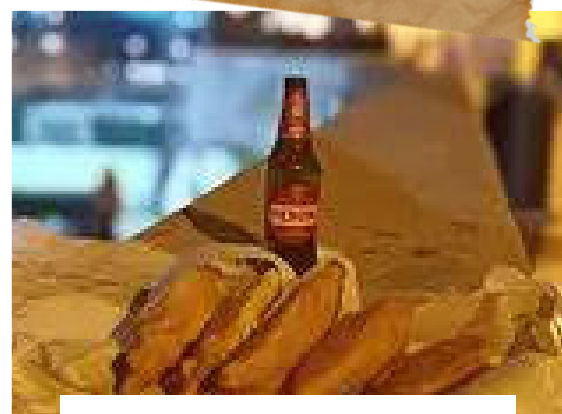
Il menu propone numerose reinterpretazioni, con ingredienti come stracciatella, cime di rapa, tartare di tonno e alici

BARI

DOVE MANGIARE ?



Attenzione al primo morso,
il ripieno è bollente!



Venezia 40

Sulle mura di Bari Vecchia, lungo via Venezia, è piccolo e informale, perfetto per una pausa con vista. La specialità sono i **panzerotti**, dai più classici a quelli con cime di rapa, mortadella, provola o parmigiana. L'abbinamento vincente è un panzerotto caldo accompagnato da una **birra Peroni**



Mavi Bistrot

A pochi passi dalla **stazione centrale di Bari**, è un bistrot moderno, con arredi industriali e dettagli vintage. È una scelta comoda per chi arriva o riparte in treno. Da ordinare: le **polpette** della casa o gli **spaghetti all'assassina**.

Prendi un treno
dalla stazione centrale?



POLIGNANO A MARE

BALCONI SUL MARE, E SCOGLIERE A PICCO

Polignano a Mare è uno dei luoghi più scenografici della costa pugliese, un borgo bianco sospeso sul mare



Lama Monachile



Il centro storico è costruito su **scogliere a picco**. Creando suggestivi balconi panoramici sull'Adriatico



É pieno di frasi e poesie. Scritte su scale, muri e porte

POLIGNANO A MARE

BALCONI SUL MARE, E SCOGLIERE A PICCO



Polignano ospita il **Red Bull Cliff Diving World Series**.
Atleti si tuffano dall'alto di un balcone affacciato sul mare a
oltre 20 metri



Il centro storico è pieno
di piccole **terrazze** e
affacci sul mare



POLIGNANO A MARE

BALCONI SUL MARE, E SCOGLIERE A PICCO

Prima di entrare nel centro storico, vale la pena provare il **Caffè Speciale** del Super Mago del Gelo. Ideato da Mario Campanella negli anni '60, è considerato una specialità locale



La ricetta è **segreta**, ma viene descritto come un espresso con panna, scorza di limone e un amaretto alle mandorle dolci prodotto dal locale

POLIGNANO A MARE

DOVE MANGIARE?

Pescaria è nato a Polignano ed è diventato famoso per i suoi **panini di pesce gourmet**. Oggi ha locali anche in tante altre città italiane!



Pescaria



Il celebre ristorante nella **grotta** con tavoli affacciati direttamente sull'Adriatico. Secondo i locali, è un'esperienza da fare soprattutto per l'atmosfera e la vista, **più che per il cibo!**

Attenzione è molto costoso!



Grotta Palazzese

POLIGNANO A MARE

DOVE MANGIARE?



Non è una scelta economica, ma i prezzi riflettono la cucina creativa, la qualità degli ingredienti e l'esperienza molto curata e intima. È ottimo per chi desidera **qualcosa di diverso dalla cucina pugliese più tradizionale**, con interessanti proposte anche **vegetariane e vegane**.



Il locale ha pochissimi tavoli perché i proprietari desiderano dedicare tempo e attenzione a ogni ospite. Spesso registra il tutto esaurito, quindi è consigliabile prenotare con diversi giorni di anticipo.



Mint

POLIGNANO A MARE

DOVE MANGIARE?



Rotellina

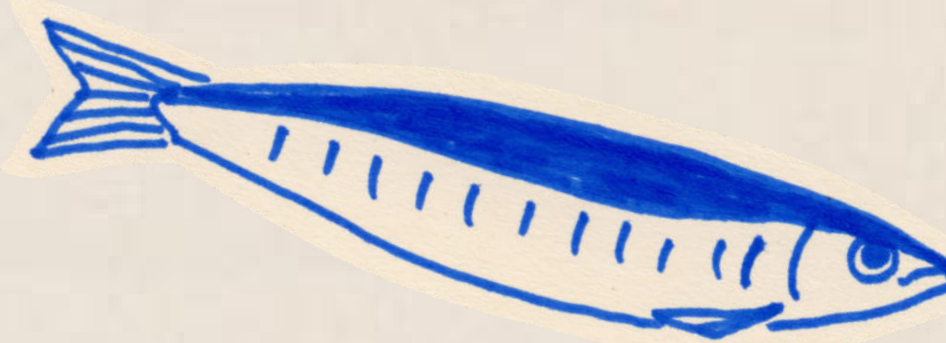
Piccolo locale situato a pochi metri dal ponte di lama Monachile, qui si possono gustare degli ottimi panzerotti, di vari gusti, tra i pochi tavoli presenti: potreste aspettare un po', ma di certo ne vale la pena!

Consigliatissimo il panzerotto al **ragù barese**, con la **brasciola sfilacciata**!

MONOPOLI

VICOLI BIANCHI, BARCHE BLU E TRAMONTI SUL PORTO

É una tappa più tranquilla ma piena di fascino. Un centro storico di stampo **medievale** affacciato sul mare, un porto antico con le **tipiche barche blu** dei pescatori e calette nascoste tra le mura della città.



Porto Antico



Qui si mangia un **ottimo pesce**, portato nei ristoranti direttamente dai pescatori del posto!

MONOPOLI

VICOLI BIANCHI, BARCHE BLU E TRAMONTI SUL PORTO

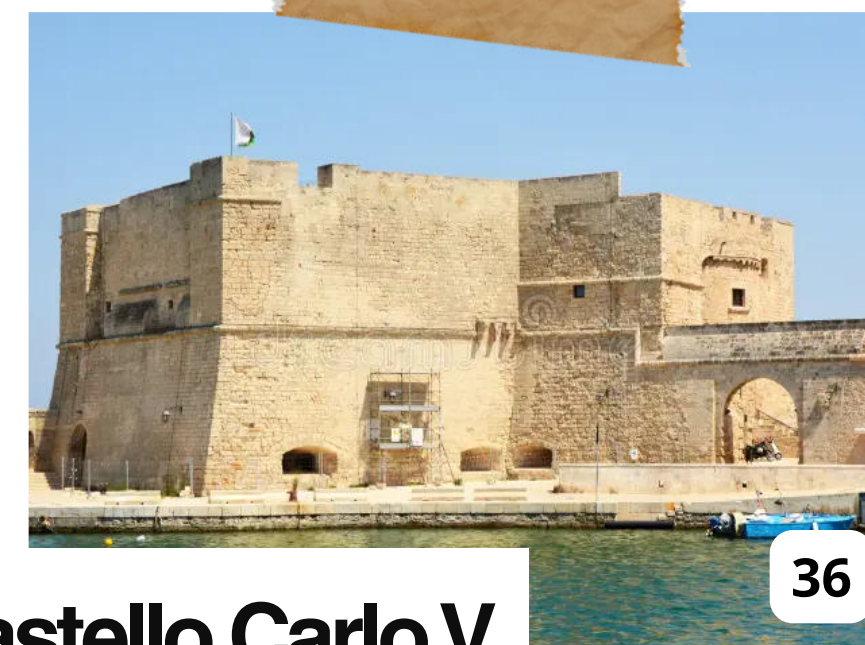
Il centro storico è protetto da **poderose mura di cinta** che nei secoli resero Monopoli difficilmente espugnabile, anche per i bellicosi Saraceni

Piccola baia nel centro città, perfetta per un bagno veloce tra una passeggiata nei vicoli e un aperitivo vista mare



Cala Porta Vecchia

Costruito nel **500** come fortezza difensiva, oggi ospita spesso **mostre ed eventi culturali**



Castello Carlo V

MONOPOLI

DOVE MANGIARE?

Si trova in una posizione molto scenografica, con tavoli affacciati direttamente sull'acqua



Lido Bianco



Il Carlo Quinto è un **ristorante, caffè e cocktail bar** situato in una delle zone più scenografiche di Monopoli



Carlo Quinto

Tappa informale lungo la strada tra Monopoli e Fasano. Qui si trovano tanti piatti di **gastronomia**, da gustare sul posto o portare via



Panificio L'Assunta

MONOPOLI

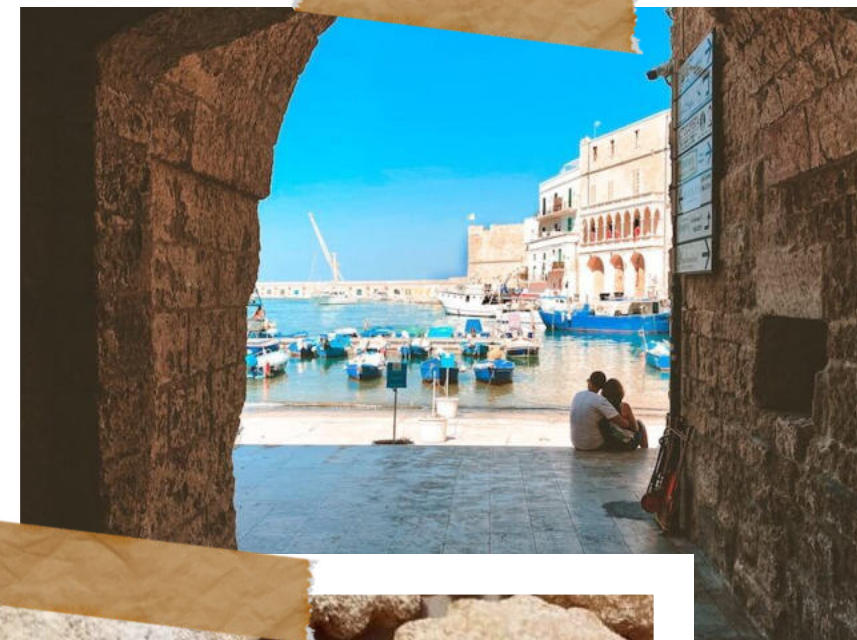
DOVE MANGIARE?

Tra i migliori ristoranti di pesce
nel centro storico di Monopoli!

L'ambiente è curato, ma non eccessivamente
formale, le porzioni sono abbondanti e il pesce
è freschissimo. **Consigliato anche il crudo!**



Il Guazzetto



Dolci Passioni

Cercate nelle pasticcerie della città il **bocconotto monopolitano**, uno scrigno di pasta frolla, farcito in vari modi: il ripieno tradizionale è con **pasta di mandorle e marmellata di amarena**.

Provatelo da **“Titti - il Bar”**, di fronte alla porta che dà sul
porto vecchio

GROTTE DI CASTELLANA

UN VIAGGIO SOTTOTERRA TRA ROCCE, SILENZIO E MERAVIGLIA

Le Grotte di Castellana sono una **pausa perfetta dal caldo**: un percorso sotterraneo tra enormi caverne, stalattiti, stalagmiti e sale naturali spettacolari

Percorso guidato,
circa **1-2 ore**



Esplorate nel **XX secolo**
Aperte al pubblico
nel 1938

Consigli per la visita

- Scarpe comode e chiuse, il percorso è a tratti scivoloso
- Portare una giacca (temperature intorno i 16-18)

Non ideale se soffri di claustrofobia!

ALBEROBELLO

TRULLI, SIMBOLI MISTERIOSI E PAESAGGI DA CARTOLINA

Un borgo, famoso per i suoi **trulli bianchi** con tetti conici in pietra, un paesaggio quasi fiabesco

È la zona **più turistica** e scenografica,
con circa mille trulli piena di botteghe,
negozietti e punti panoramici



Rione Monti

Il lato **più autentico e tranquillo**, dove
i trulli sono ancora in gran parte
abitazioni e l'atmosfera è più silenziosa



Rione Aia Picoolai

ALBEROBELLO

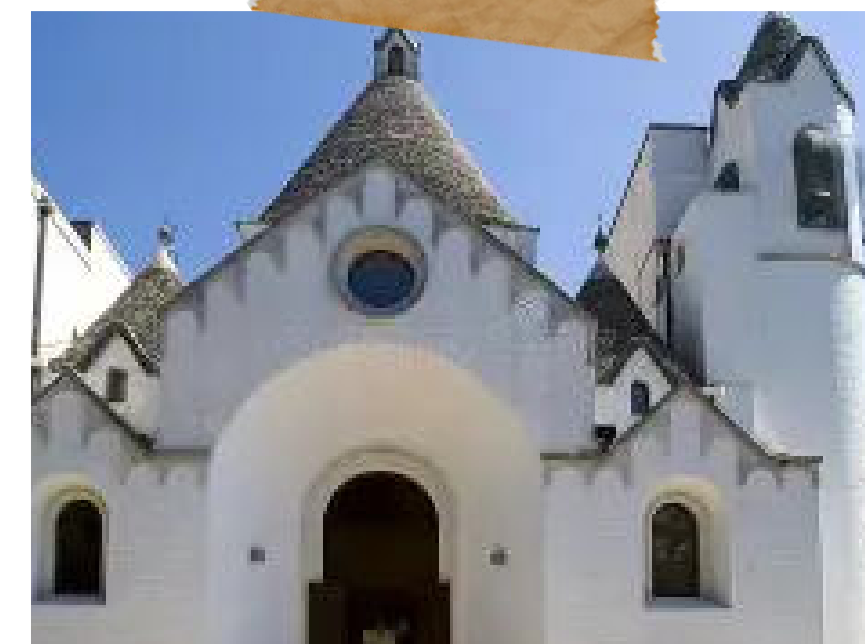
TRULLI, SIMBOLI MISTERIOSI E PAESAGGI DA CARTOLINA

I trulli sono costruiti **a secco**, senza cemento, seguendo una tecnica antichissima. Secondo la tradizione, nacquero come forma di ingegnosa “evasione fiscale”: essendo costruzioni smontabili, potevano essere rapidamente demoliti per evitare le tasse sulle abitazioni permanenti imposte dai signori locali



Trullo Sovrano

Il trullo più grande di Alberobello e uno dei più particolari, perché si sviluppa su due piani. Oggi è una **casa-museo visitabile**, arredata con oggetti d'epoca, che permette di immaginare com'era la vita quotidiana all'interno di un trullo



Chiesa di Sant'Antonio

ALBEROBELLO

TRULLI, SIMBOLI MISTERIOSI E PAESAGGI DA CARTOLINA

I simboli bianchi sui tetti dei trulli hanno significati misteriosi e affascinanti. Possono essere **religiosi, magici o astrologici**

I **simboli** venivano dipinti con calce bianca e potevano avere diversi significati: proteggere la casa e la famiglia, attirare fortuna e prosperità, allontanare il malocchio o esprimere la fede religiosa degli abitanti



I **pinnacoli**, le decorazioni in cima ai trulli (sfere, croci, dischi), indicavano spesso il costruttore o la famiglia



ALBEROBELLO

TRULLI, SIMBOLI MISTERIOSI E PAESAGGI DA CARTOLINA

Nel Rione Monti vale la pena provare il **caffè al peperoncino**, una piccola esperienza piccante e curiosa. Se non c'è troppa gente, il proprietario potrebbe invitarvi a gustarlo sulla terrazza del trullo, da cui si gode una splendida vista sui tetti del borgo



Bar peperoncino di Palmisano



ALBEROBELLO

DOVE MANGIARE?

storico ristorante vicino al Rione
Monti, conosciuto per la cucina
pugliese e per la sua **pinsa**
dall'impasto leggero e a lunga
maturazione



Il Guercio di Puglia

Il **mercoledì** e il **sabato** propone
il tradizionale **fornello pronto**,
scegliendo la carne direttamente
al banco per poi gustarla cotta alla
brace. È consigliabile verificare gli
orari e prenotare



Macelleria Miccolis Pasquale

ALBEROBELLO

DOVE MANGIARE?

Nel centro di Alberobello, è un piccolo ristorante dall'atmosfera familiare, ospitato in **un'antica cantina** con volte in pietra. Uno degli elementi più caratteristici è la **cucina a vista**, che permette di osservare lo chef mentre prepara i piatti.



Trattoria Terra Madre



Accanto al Trullo Sovrano, mette al centro soprattutto i prodotti dell'orto e la cucina contadina pugliese. Molte verdure utilizzate nei piatti provengono **dall'orto biologico del ristorante**, visibile anche dallo spazio esterno, e il menu cambia seguendo la stagionalità.



La Cantina

LOCOROTONDO

BORGHI BIANCHI, ULIVI E SAPORI DELLA VALLE D'TRIA

Vicoli fioriti, panorami di **trulli** e **ulivi**, e una cucina legata alla **carne alla brace**.



Molte case hanno i tetti spioventi chiamati "*cummerse*". La loro forma serve a far scorrere rapidamente l'acqua piovana e a proteggere dall'umidità



Il bianco delle case, oltre a rendere il borgo bellissimo, aiuta anche a **riflettere il sole**.

Locorotondo DOC



LOCOROTONDO

DOVE MANGIARE?

Consigliatissima una passeggiata su Via Nardelli, dai locali chiamata **“il lungomare”**

(nonostante la location nell'entroterra): oltre a godere di un bellissimo affaccio sulla Valle d'Itria e sulla vicina Martina Franca, qui sono presenti molti locali dove fermarsi per un aperitivo o per un drink

Cucina tradizionale del sud-est barese, alle porte di Locorotondo



Pizzeria Casa Pinto

La Greppia del Frate



Se avete voglia di una pizza, tra i tavolini del centro storico!

MACELLERIA FORNELLO

DOVE MANGIARE?

Si seleziona la carne dal banco e viene cotta nel fornello a carbone. Si trovano tagli scelti, salumi artigianali, bombette, salsiccia e altre specialità della Valle d'Itria



Macelleria Nicola Semeraro



Pietranuda



Gianfrate Carni Pregiate

OSTUNI

LA CITTÀ BIANCA TRA VICOLI, ARCHI E VISTA SUGLI ULIVI

Il borgo si sviluppa su una collina ed è un intreccio di vicoli, scalinate, archi e piccole piazze, con scorci panoramici sulla campagna di ulivi e, nelle giornate limpide, fino al mare.

Le case venivano imbiancate a calce per riflettere il sole e per le sue proprietà **disinfettanti** e **antibatteriche**, utili a contrastare muffe, parassiti e malattie.



Burrata



**Concattedrale di
Santa Maria Assunta**

OSTUNI

DOVE MANGIARE ?

Nel cuore del centro storico, a pochi passi dalla Cattedrale.

Nel menu si trovano specialità come **orecchiette con cime di rapa, burrata, friselle**, verdure, legumi, carne e altri piatti tipici pugliesi. L'ambiente è informale e familiare, particolarmente suggestivo la sera, quando è possibile cenare nei caratteristici vicoli della Città Bianca.



Trattoria Sapere e Saperi



OSTUNI

DOVE MANGIARE?

Cucina tradizionale, ma ricercata, nella bellissima cornice del borgo antico di Ostuni

Il centro storico di Ostuni è disseminato di baretti e ristoranti che d'estate allestiscono i tavolini tra gli scalini e i vicoli del borgo. Noi consigliamo questo: per una tappa con **vista panoramica!**



Borgo Antico Bistrot



Osteria del Tempo Perso

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

Una delle città più eleganti del Sud Italia. Denominata la **Firenze del sud**. Palazzi barocchi, chiese scolpite nella pietra e un centro storico che al tramonto diventa dorato.

La pietra leccese è una pietra calcarea chiara e morbida, tipica del Salento. Facile da lavorare, ha permesso agli artigiani di creare le ricche decorazioni del **barocco leccese**



Basilica di Santa Croce



Pietra leccese



LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

Il **mosaico della Lupa** in Piazza Sant'Oronzo.

Secondo la tradizione, calpestare la lupa porterebbe **sfortuna**, soprattutto agli studenti, che rischierebbero di non superare gli esami



Lecce conserva tre **porte storiche** che segnano gli antichi ingressi alla città: **Porta Napoli**, **Porta Rudiae** e **Porta San Biagio**. Un tempo facevano parte delle mura cittadine, mentre oggi accompagnano l'ingresso nel centro storico.



Porta Napoli



La **lupa sotto il leccio** è il simbolo di Lecce: richiama l'antico nome della città, **Lupiae**, il legame con **Roma** e il **leccio**, albero tipico del territorio salentino.



Porta Rudiae

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA



Al centro dell'omonima piazza, la **statua di Sant'Oronzo**. Il patrono di Lecce è raffigurato con la mano destra nell'atto di benedire. La statua visibile oggi è una copia in bronzo, collocata nel **2024**, realizzata per resistere meglio agli agenti atmosferici. L'**originale settecentesco**, costruito in legno e rivestito con lamine di rame, è stato trasferito nell'atrio di **Palazzo Carafa**, sede del Comune di Lecce

Anfiteatro romano

É una delle testimonianze dell'**antica Lupiae**, la Lecce romana. Fu costruito in età imperiale e ospitava **spettacoli pubblici, combattimenti tra gladiatori e cacce con animali**. Fu riscoperto agli inizi del 900 durante i lavori di trasformazione della piazza. Oggi è visibile soltanto in parte, il resto si trova ancora sotto Piazza Sant'Oronzo



Anfiteatro romano

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA



Sono attualmente in corso lavori di
valorizzazione archeologica in piazza
Sant'Oronzo



Lecce è stata ricostruita per oltre duemila anni sullo stesso luogo. Sotto la città moderna esistono diversi **strati archeologici**, appartenenti alla **Lecce messapica**, alla **romana Lupiae**, alla **città medievale** e alle successive trasformazioni **rinascimentali** e **barocche**.

Quando si scava per realizzare fondamenta, parcheggi, tubature o lavori di riqualificazione, è abbastanza frequente incontrare **tombe, strade, mura, pavimenti** o **resti di edifici antichi**.

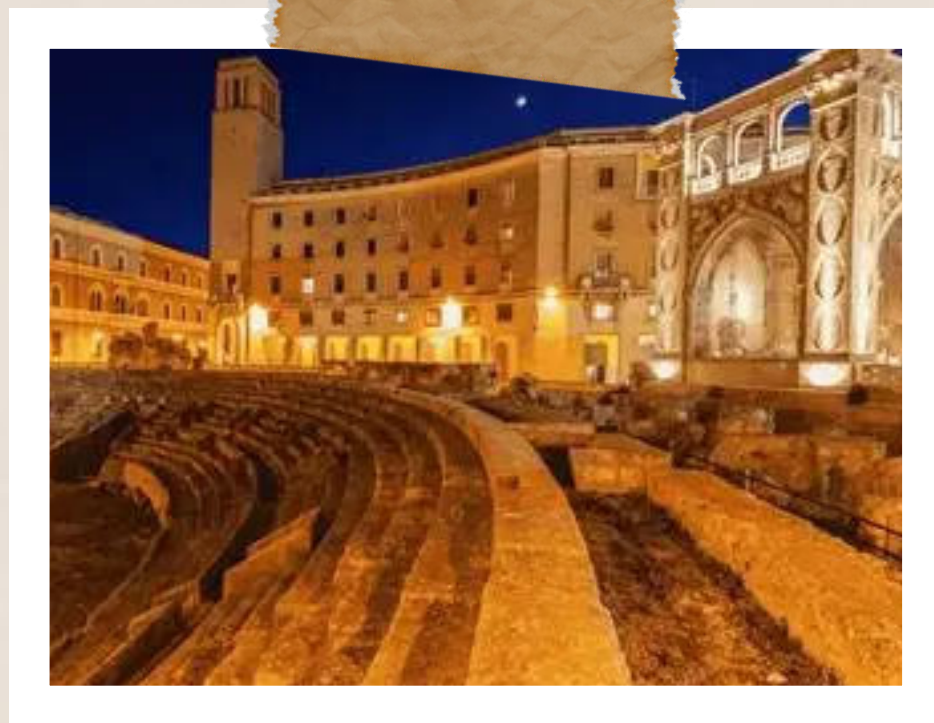
I lavori vengono sospesi per permettere alla Soprintendenza e agli archeologi di documentare e valutare il ritrovamento per decidere se: rimuovere e conservare i reperti, modificare il progetto, lasciare i resti sotto terra in condizioni protette, integrarli nella nuova costruzione e renderli visibili



LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

Lecce merita di essere vista sia di giorno che di notte. Alla luce del sole la pietra leccese mostra il suo colore caldo e dorato, mentre la sera l'illuminazione esalta i dettagli del barocco, creando un'atmosfera ancora più suggestiva.



LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

La vita notturna di Lecce si concentra soprattutto nei vicoli che collegano **Piazzetta Santa Chiara** al **Convitto Palmieri**. Da via degli Ammirati a via Guglielmo Paladini si susseguono cocktail bar, enoteche, ristoranti e locali con musica.

Movida?

Storico locale specializzato in Aperitivi, Cocktail, **Eventi Artistici** e soprattutto **Amari**, con oltre 100 etichette



Caffé Letterario



Quanto Basta

É un punto di riferimento per i **cocktail** e la miscelazione creativa! Il locale è piccolo, il drink si vive soprattutto all'esterno, tra i vicoli della movida. Le carte dei cocktail cambiano e spesso seguono un tema narrativo. **Lasciatevi consigliare dai bartender in base ai vostri gusti**

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

Movida?

Quarantacinque è conosciuto proprio per i **cocktail molecolari** ed è indicato come uno dei primi locali ad aver portato questo tipo di mixology a Lecce. Le preparazioni possono includere **schiume, gelatine, sfere, consistenze insolite** ed effetti scenografici, trasformando il drink quasi in una piccola performance.



Quarantacinque Cocktail Bar



LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA



Laurus Cocktail Experience

Movida?



Folia Bar & Lab

Locale contemporaneo nel centro storico, con attenzione alla miscelazione, alla **sostenibilità** e alla presentazione. Ha anche una bella **terrazza** raccolta, piacevole per un aperitivo tranquillo

Ha un'impostazione più elegante rispetto ai locali della movida. Compare nella classifica internazionale **Top 500 Bars 2025**. Cocktail originali, distillati ricercati e un servizio attento



Si trova su una terrazza nel cuore di Lecce, propone aperitivi e signature cocktail in una cornice molto scenografica. L'esperienza è più **elegante** e i prezzi sono generalmente superiori rispetto a uno street cocktail bar



Sira Rooftop

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

Nato a Lecce negli anni **Cinquanta** come attività di famiglia, è oggi uno dei marchi di caffè più legati al Salento ed è presente in moltissimi bar della zona. Tra le miscele più conosciute ci sono **Avio**, **Barocco** e **Gran Caffè**.



Caffe Quarta



Avio Bar

Una curiosità carina è che la storica miscela **Avio** richiama l'omonimo bar della famiglia Quarta, legato alla diffusione del caffè leccese



LECCE

DOVE MANGIARE?

In Piazza Sant'Oronzo, è una storica pasticceria nata nel 1950. Il suo grande protagonista è il **pasticciotto**, proposto nella versione classica alla **crema** e in numerose varianti: **crema e amarena**, **ricotta e gocce di cioccolato**, **pistacchio**



Martinucci



Pasticciotto?



Davanti all'Anfiteatro Romano, è una **storica** pasticceria, caffetteria e gelateria, celebre soprattutto per i **prodotti tipici leccesi**. È il posto ideale per fare colazione o concedersi una pausa osservando il via vai della piazza e i monumenti che la circondano



Caffé Alvino

LECCE

DOVE MANGIARE?

Qui puoi trovare il Pasticciotto preferito dalla sposa



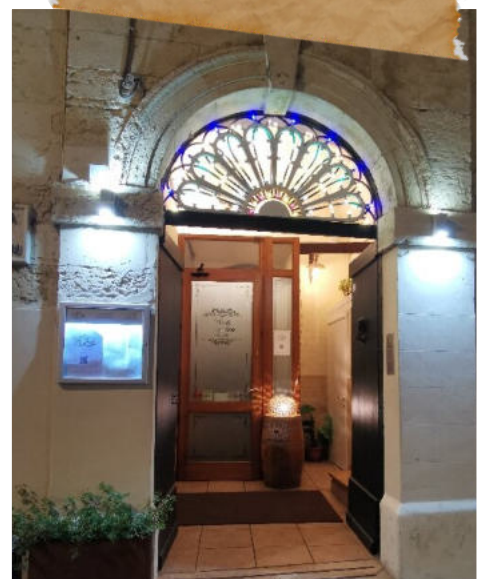
Nel centro di **Lequile** (LE), é una pasticceria e gelateria dall'atmosfera semplice e familiare. Il banco propone dolci freschi e secchi, torte, gelati artigianali e specialità preparate con ingredienti tipici come mandorle, fichi, noci e pistacchio. È una buona tappa per una colazione o una pausa dolce **lontano dai locali più turistici** di Lecce. Da provare assolutamente il pasticciotto, sfornato continuamente e servito ancora caldo, perfetto da accompagnare con un caffè in ghiaccio con latte di mandorla



Caffé Ideal, Lequile

LECCE

DOVE MANGIARE?



Osteria da Angiulino

Osteria rustica nel centro storico. Tra i piatti da provare ci sono **ciceri e tria**, **orecchiette**, **polpette al sugo** e i tradizionali **pezzetti di carne di cavallo** cotti lentamente nel pomodoro. L'atmosfera è informale, le porzioni generose e il locale è spesso molto affollato, quindi è consigliabile prenotare



Trattoria Le Zie

Per chi vuole provare la vera cucina salentina di casa. Il locale sembra quasi un'abitazione privata: per entrare bisogna **suonare il campanello** e, una volta dentro, ci si ritrova in piccole sale con tovaglie a quadretti, fotografie e oggetti alle pareti



LECCE

DOVE MANGIARE?



La Locanda del Macellaio

É consigliata agli **amanti della carne** che cercano una cena abbondante e informale. Scegliete direttamente dal banco bombette, salsiccia e altri tagli, che saranno preparati alla brace e serviti al tavolo



Alle due corti

Vicino a Porta Napoli, Il ristorante punta su **ricette del territorio**, pasta fatta a mano e ingredienti freschi e stagionali, senza eccessive reinterpretazioni moderne. I **ciceri e tria** sono tra i piatti fort del ristorante



Capoccia's

Ristorante di pesce situato fuori dal centro storico. Cucina di mare curata ma non troppo formale. Il menu combina **piatti tradizionali e proposte più creative**, con particolare attenzione al pescato, alla pasta e agli ingredienti freschi

LECCE

DOVE MANGIARE?



A Sternatia!



Agriturismo braceria gesuini

Nella campagna di **Sternatia**, è una **braceria-agriturismo** legata ad **Allevamenti Martina**. Il punto di forza è quindi la carne, selezionata direttamente dall'allevamento. L'ambiente è rurale, ampio e informale



A Soleto!



Zonzi Trattoria Casareccia

Nel centro storico di **Soleto**, nella **Grecia Salentina**. La specialità sono le **crocchette di patate**. Tra le proposte tipiche si trovano anche **polpette di carne e melanzane**, **pezzetti di cavallo al sugo**, **turcinieddhi di agnello alla brace**, **cicorie** e carne arrosto.

Crocchette di patate



LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

La Pizzica Salentina

*Era medicina per la taranta pungente,
ora è la scusa per abbracciare la gente.
Non serve allenarsi, non serve talento,
basta lasciarsi trasportare dal vento.
Se inciampi e poi ridi è pure più bello,
col ritmo scandito dal tamburello*



Il tamburello

*Il tamburello non è uno strumento,
è festa, è allegria, è puro movimento.
Batti piedi, mani, e tutto ciò che hai vicino,
persino bicchieri e pentole, come fossi un bambino.
È il battito che anima danze visionarie,
tra i riflessi e i colori delle splendide luminarie*

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

La **Festa di Sant'Oronzo** è la festa patronale che si celebra ogni anno **dal 24 al 26 Agosto**. La città si riempie di **luminarie, bancarelle, musica**, concerti e processioni religiose in onore di Sant'Oronzo, patrono di Lecce, insieme ai compatroni **San Giusto** e **San Fortunato**.

Le luminarie

*Come caleidoscopi illuminano strade,
colorano feste, cortili e sagre.
Fanno da cornice a sguardi curiosi,
che rincorrono luci e artigiani festosi.
Tra acquisti e risate ogni passo ha una meta:
raggiungere il banco della cupeta*

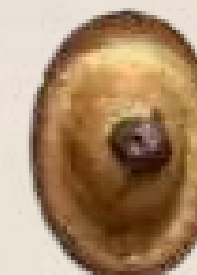
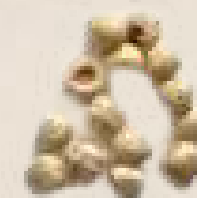


LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

La Cupeta

*Mandorle e zucchero, abbraccio perfetto,
croccante piacere senza un difetto.
Vedrai lavorarla come un metallo prezioso,
che riempie l'aria di un aroma goloso.
Prima dici "basta" ma poi, di botto,
decidi di alternarla ad un pasticciotto.*



Il Pasticciotto

*Croccante frolla dal burroso sapore
con un dolce ripieno che rallegra l'umore!
Classico alla crema o "Obama" al cioccolato,
basta pochi morsi e ti ha già conquistato.
Solo a nominarlo fa venire l'acquolina,
è il finale perfetto dopo una puccia salentina!*

Il pasticciotto **Obama** è
nato a **Campi Salentina**,
dalla **Pasticceria Chèri**
in omaggio a Barack
Obama



LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

La Puccia

*Calda e fumante, di pizza l'impasto
se non usi due mani combini un disastro.*

*Il ripieno straborda, senza misura,
formaggi, salumi, ortaggi, verdura.*

*Se però preferisci una cena più snella
meglio puntare su una bella frisella!*



La frisella

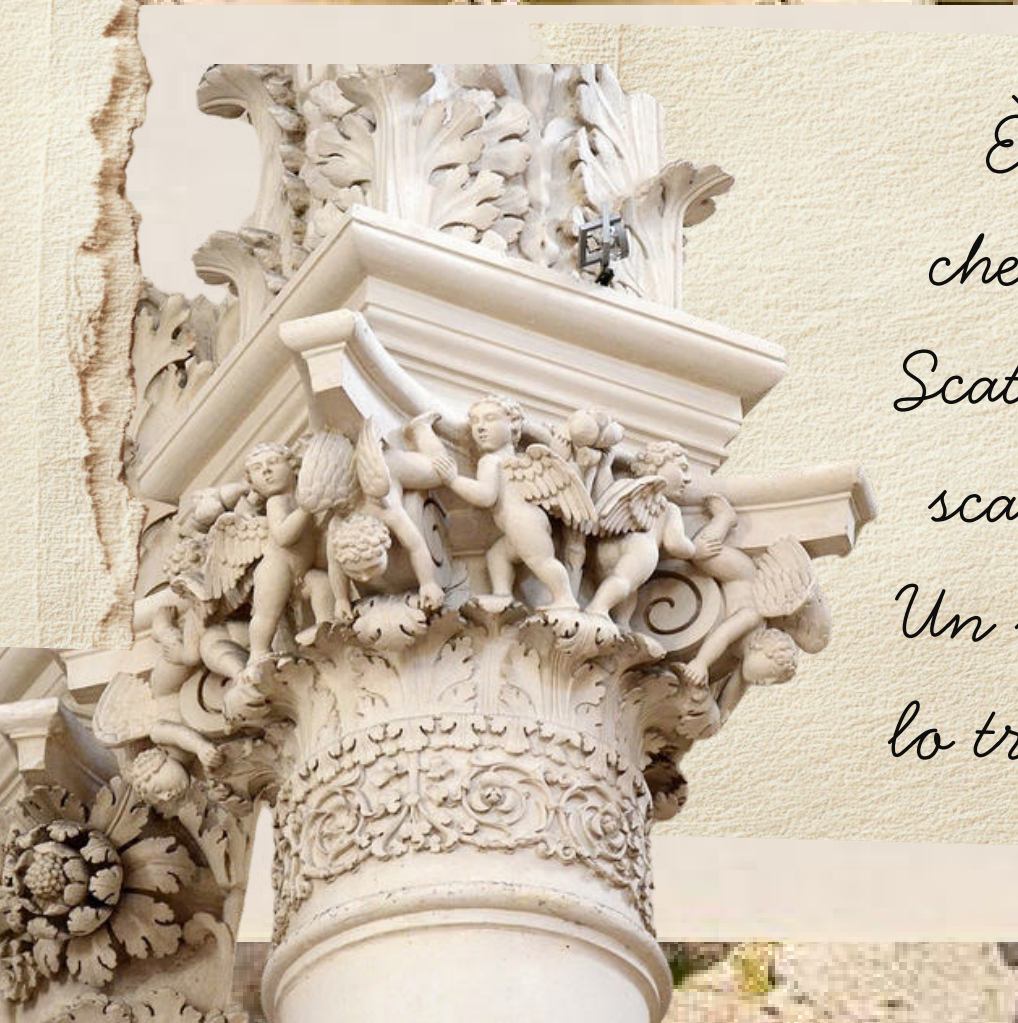
*Nel suo sacchetto pare un reperto antico,
ma basta un po' d'acqua e diventa un piatto amico.
Di grano o di orzo, cambia un po' il colore,
metti olio e pomodoro e sarà subito amore!
È la prova che la cucina è semplice e cortese
...cosa che non ha imparato il barocco leccese.*



LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

Il Barocco leccese



*Ricama in pietra facciate e colonne
come dei centrini realizzati dalle nonne.*

*Concerti di pietra ma senza canzoni
che raccontano storie tra statue e rosoni.*

*Se poi cala il sole ed è tramontana,
è il palco ideale per la lucertola fracedana.*



La lucertola fracedana

*È un cocodrillo in miniatura,
che del Salento sa ogni avventura.
Scatta veloce e ha un corpo robusto,
scaccia zanzare con grande gusto.
Un rifugio sicuro, davvero perfetto,
lo trova soltanto nei muretti a secco*

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

*Mani, sudore e pazienza innata,
solo così la pietra resta incastrata.
Sfidano il vento, il giorno e la sera,
e sono fermi da sempre, come barriera.
Spesso creati da chi tirava la cinghia,
difendono campi insieme al fico d'India.*

I muretti a secco



*Spunta selvaggio nei campi assolati,
con spine aguzze che sembran soldati.
Dolce è la polpa, ma pungono le dita,
la raccolta è lenta, paziente, infinita.
Dona al paesaggio toni straordinari,
insieme al verde antico degli ulivi secolari.*

Il fico d'india

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

Gli ulivi secolari

*Radici profonde che raccontano storie,
di vento, di sole e di antiche vittorie.
Dai frutti scelti nasce un succo pregiato,
che rende ogni piatto ricco e dorato.
E nell'olio nuovo, tra profumi avvolgenti,
sfrigolano in festa le pittule roventi.*



Le pittule

*Acqua, sale e farina fai lievitare,
nell'olio bollente mettile a danzare.
Una tira l'altra, spariscono in un lampo,
nessuno sa fermarsi, non c'è via di scampo.
Palline di pastella, così senza pretese
non come il sontuoso rustico leccese!*

LECCE

PIETRA DORATA, BAROCCO E MOVIDA

*Sfoglia dorata, ripieno bollente,
besciamella e pomodoro dal gusto avvolgente.*

*Un po' di mozzarella e di noce moscata,
un pizzico di pepe e siam pronti all'abbruffata!*

*Così pieno e ricco da soddisfare le attese,
perfetto accompagnato da un caffè leccese.*

Il rustico leccese



Il caffè leccese



*“Caffè leccese” è troppo formale,
“caffè in ghiaccio con latte di mandorla” è più
naturale.*

*Lo sciroppo di mandorle si versa sul ghiaccio,
il caffè li completa con un caldo abbraccio.*

*Si mescola e tintinna tra mani e risate,
un sorso e già ti perdi tra le piazze illuminate.*

OTRANTO

LA PORTA D'ORIENTE TRA MARE, MURA E MOSAICI

Otranto è la città più a est d'Italia: nelle giornate limpide si possono intravedere le coste dell'Albania. È un luogo simbolico, sospeso tra **Occidente** e **Oriente**.

Il centro storico è
racchiuso dalle mura e
affacciato su un mare
limpido e azzurro.

Il suo nome ispirò Il castello di
Otranto di **Horace Walpole**,
considerato il primo romanzo
gotico della letteratura.



Castello Aragonese

OTRANTO

LA PORTA D'ORIENTE TRA MARE, MURA E MOSAICI

Passeggiando tra vicoli e scalinate si raggiunge la **Cattedrale di Santa Maria Annunziata**, famosa per il grande **mosaico medievale dell'Albero della Vita** e per la **Cappella dei Martiri**.



**Cattedrale di
Santa Maria Annunziata**



**Mosaico
dell'Albero della Vita**



Del **XII secolo**, racconta attraverso animali, figure bibliche e personaggi fantastici una visione simbolica del mondo, sospesa tra fede, mito e immaginario medievale

Ossa dei Martiri di Otranto. Secondo la tradizione, durante l'assedio ottomano, circa **800** abitanti furono giustiziati dopo aver rifiutato di rinnegare la fede cristiana



FRIGGITORIA DI PESCE

Sulla strada panoramica di Castro Marina, **Isola del Sole** è una **friggitoria di pesce** molto conosciuta per la sua formula informale: si compila l'ordine, si ritira il vassoio e ci si accomoda negli spazi interni o esterni. È un **self-service** con cucina espressa, adatto a chi vuole mangiare pesce senza troppa formalità.



Isola del Sole Castro

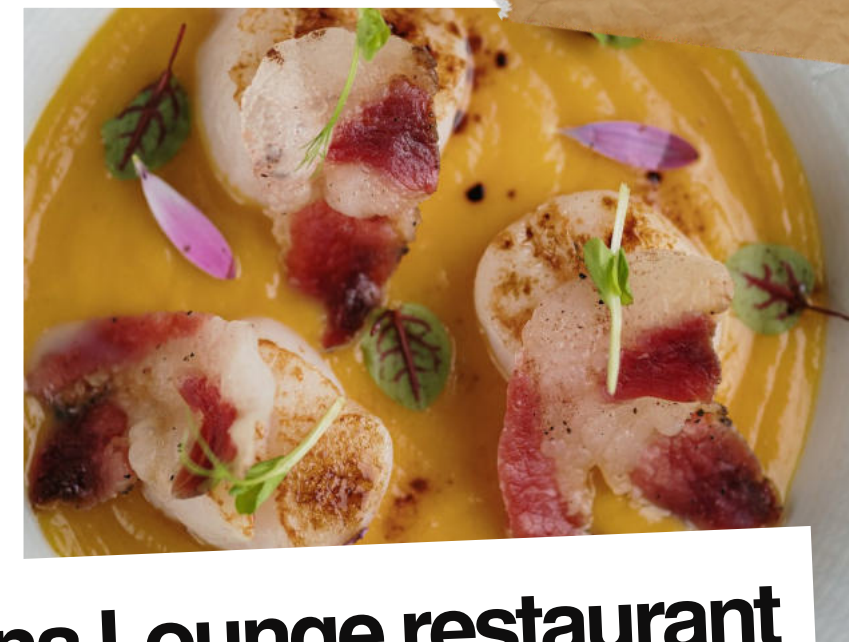
Il menu comprende soprattutto **frittura di calamari e gamberi, cozze gratinate, insalata di mare, polpo, pesce alla griglia e crudi di mare.**



RISTORANTE DI PESCE

Ai piedi del **Castello Aragonese di Castro Alta**, è un **ristorante di pesce elegante** e contemporaneo, adatto a chi cerca una cena più raffinata rispetto alle tradizionali trattorie della zona. La cucina unisce materie prime del mare e presentazioni creative, mantenendo però un legame con i sapori mediterranei.

Tra le proposte più rappresentative ci sono **crudi di mare, carpacci, tartare, antipasti di pesce, primi ai frutti di mare e secondi a base di tonno, pesce spada e pescato del giorno**.



Tuna Lounge restaurant



GROTTE DELLA ZINZULUSA

ROCCIA, MARE E ATMOSFERA SELVAGGIA

Il nome “Zinzulusa” richiama le forme delle **stalattiti**, che sembrano **stracci appesi**, chiamati in dialetto “zinzuli”.

La visita guidata dura **30 minuti** e segue un percorso a piedi di circa 150 m.



Consigli per la visita

- Scarpe comode e chiuse, il percorso è a tratti scivoloso
- Portare una giacca (temperature intorno i 16-18)

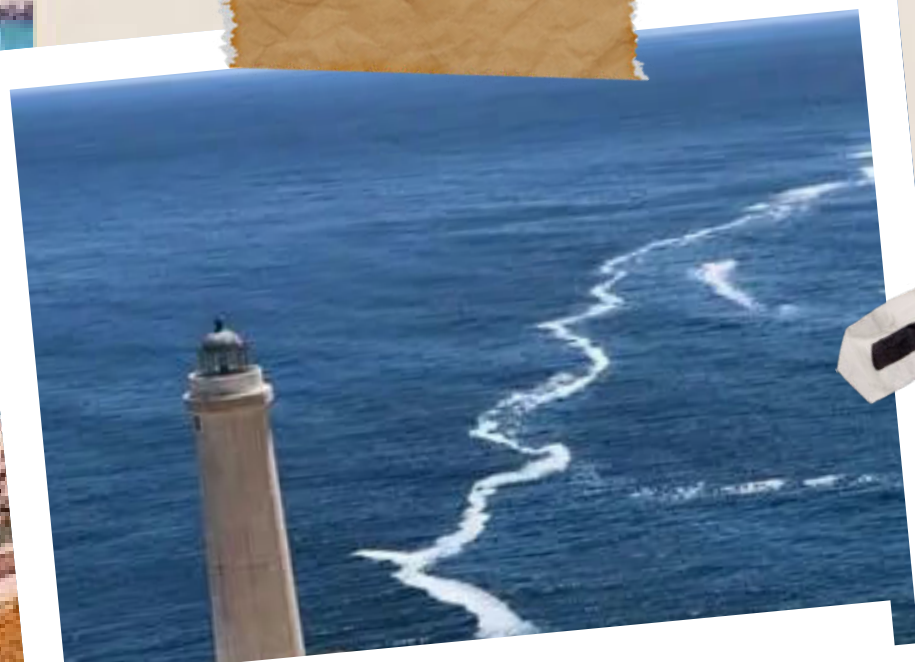
Non ideale se soffri di claustrofobia!

SANTA MARIA DI LEUCA

DOVE FINISCE LA TERRA E SI INCONTRANO DUE MARI

Santa Maria di Leuca è il punto più a sud della Puglia conosciuta come “de Finibus Terrae”, cioè “alla fine della terra”.
Un luogo simbolico dove si incontrano **mar Adriatico** e **Ionio**.

In condizioni favorevoli, l'incontro tra i mari si può intuire dalle **diverse sfumature del mare** e dal **movimento delle correnti**, che creano una linea naturale sull'acqua



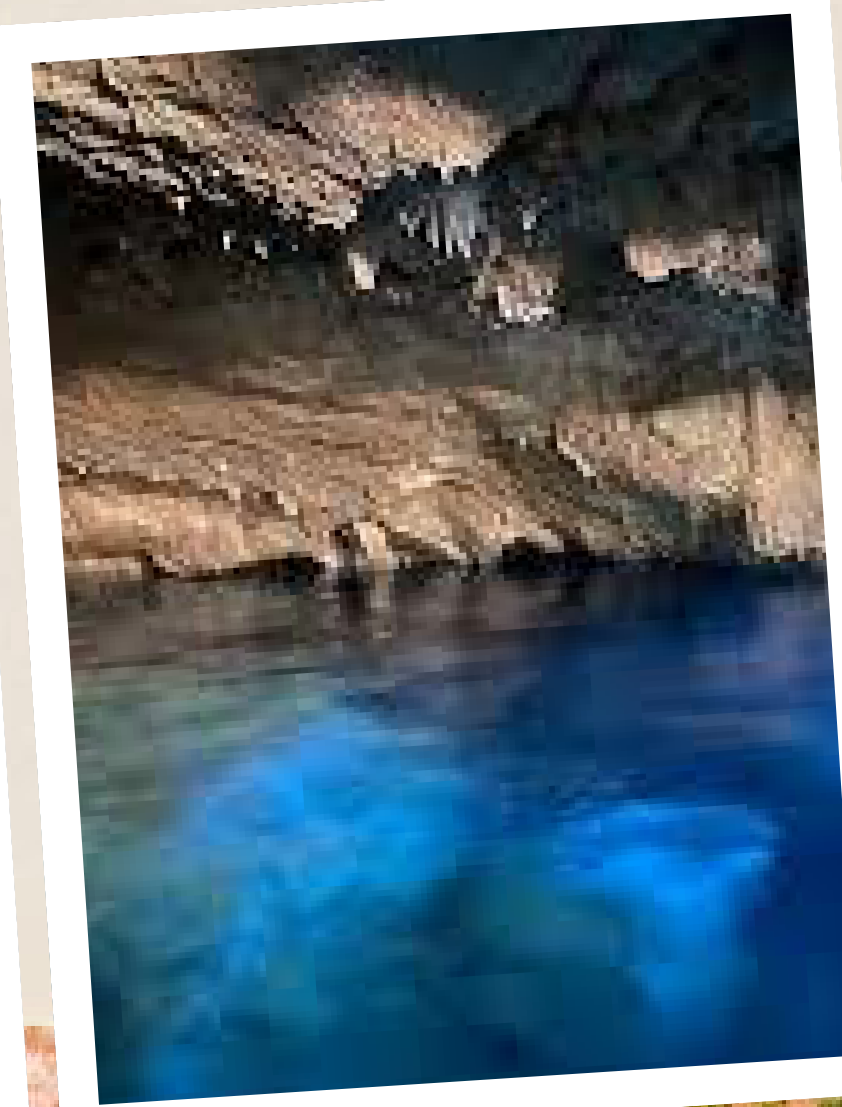
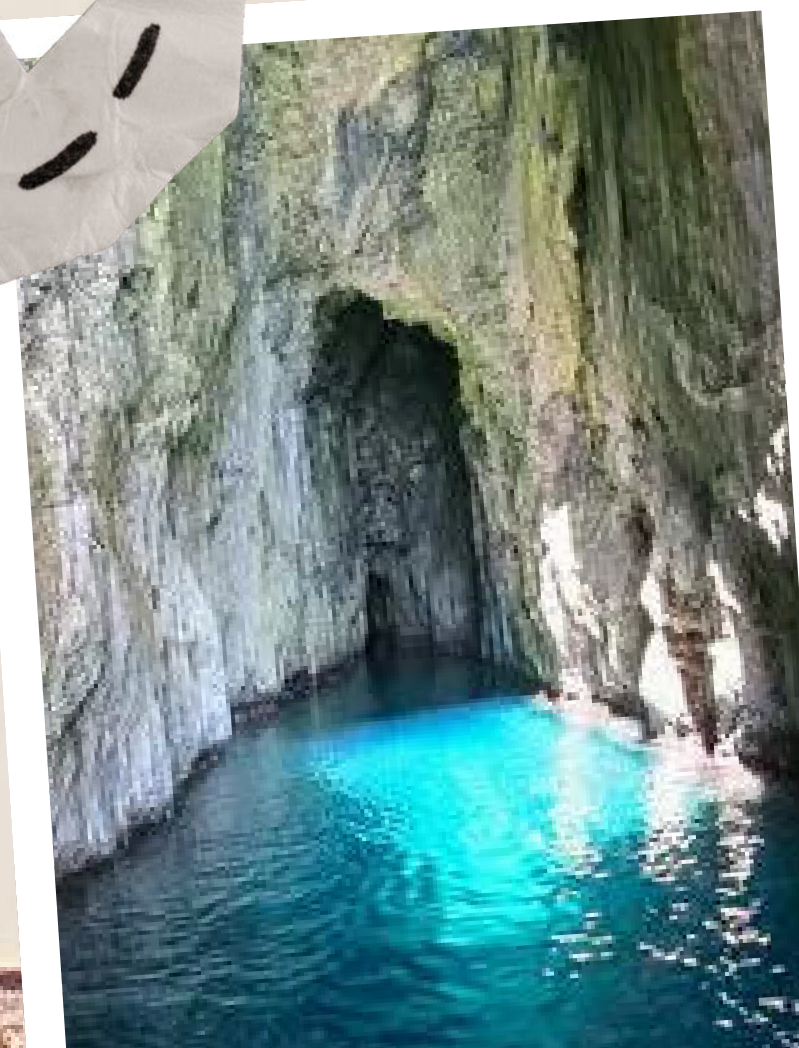
Faro di Punta Meliso



Santuario de Finibus Terrae

GROTTE DI LEUCA

Una delle esperienze più belle da fare a Leuca è un'escursione in **barca** lungo la costa, con la possibilità di fare il bagno direttamente dalla barca.



GROTTE DI LEUCA

I biglietti si possono acquistare al **porto turistico di Leuca** o nella zona del Santuario e del faro, presso i piccoli chioschi delle compagnie locali.

Di solito, è possibile trovare posti anche all'ultimo momento. Nella maggior parte dei casi, l'attesa non supera un'ora. Se si preferisce scegliere in anticipo un orario preciso, è possibile **prenotare online**

Le escursioni durano generalmente **circa 2-3 ore**

Consigli per la visita

- Indossare già il costume e portare un telo mare
- Portare crema solare, cappello, occhiali da sole e una maglietta leggera per proteggersi dal sole durante la navigazione



PIATTI TIPICI



BARI E D'INTORNI



Sgagliozze

Quadretti di polenta frita.
Street food storico di Bari Vecchia



Focaccia barese

Soffice dentro e croccante
fuori, con pomodorini,
olive e tanto olio d'oliva



Panzerotti

Calzoni fritti ripieni di
mozzarella e pomodoro
(o varianti)



**Approvato
dallo sposo!**



Calzone di cipolla

Frolla salata ripiena di cipolle, olive, acciughe e uvetta. Alcune versioni vogliono anche la ricotta forte



Riso, patate e cozze

Piatto preparato al forno con riso, patate, cozze, pomodoro, cipolla, pecorino e olio extravergine d'oliva



Orecchiette alle cime di rapa

Pasta fresca con verdura leggermente amarognola, aglio, olio e acciughe



Assassina

Spaghetti piccanti e croccanti, cotti direttamente in una padella di ferro. Per chi non ama il piccante, si può aggiungere la stracciatella



Crudo di mare

Polpi, seppioline, ricci, cozze, gamberi e tanto altro: rigorosamente freschissimi, appena pescati e soprattutto crudi



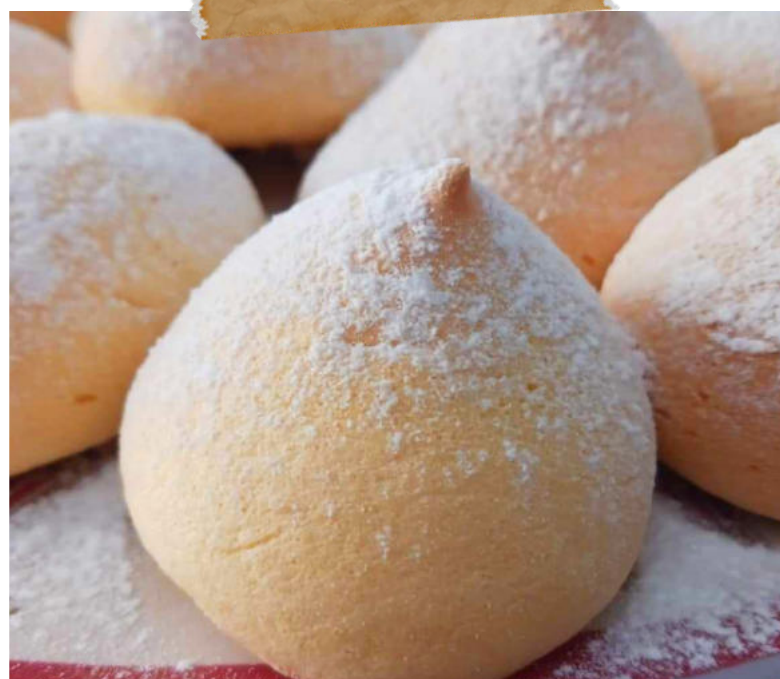
Ragù con le brasciole

Piatto della domenica barese, questo sugo cuoce per ore, insaporendosi con involtini di cavallo o manzo, ripieni di lardo e pecorino



Taralli

Snack di farina, olio e vino bianco: vengono bolliti e poi cotti in forno per renderli ancora più croccanti. La versione più comune è con i semi di finocchio



Tette delle monache

Pan di spagna ripieno di crema chantilly, dalla curiosa forma. La ricetta originale è stata messa a punto in un convento di suore ad Altamura



Cartellate

Dolce natalizio per eccellenza, queste rosette di pasta vengono fritte e ripassate nel vincotto o nel cotto di fichi

SALENTO



Pasticciotto



**Approvato
dallo sposo!**



Caffè leccese

**Vuoi una
colazione tipica
salentina?**

Dolce di pasta frolla
ripieno di crema
pasticcera.

Caffè freddo con ghiaccio
e latte di mandorla.
Perfetto in estate.



Frisa

Pane secco bagnato con acqua e condito con pomodoro, olio e sale. Fresco, semplice e contadino



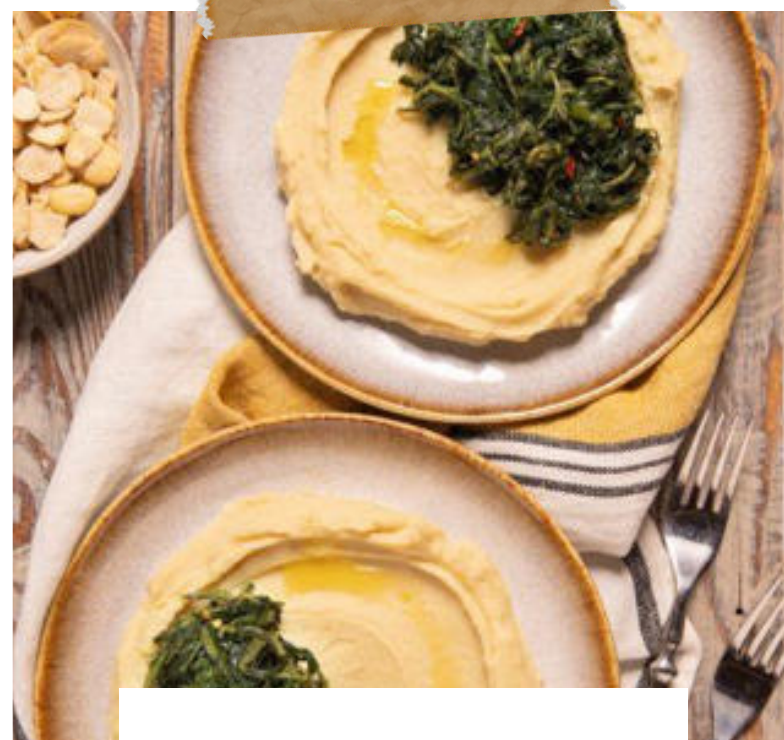
Ciceri e tria

Pasta con ceci , una parte della pasta viene frita. Piatto povero ma ricchissimo di gusto, con contrasto croccante-morbido.



Pitta di patate

Torta salata a base di patate, spesso ripiena di cipolla, pomodoro e olive. Perfetta anche fredda.



Fave e cicorie

Purea di fave secche accompagnata da cicorie selvatiche. Contrasto tra cremoso e amarognolo. Uno dei piatti più antichi della tradizione contadina



Rape nfucate

Cime di rapa stufate con aglio, olio e peperoncino. Sapore deciso e leggermente piccante. “nfucate” significa proprio “soffocate” (cotte lentamente)



Pettole

Palline di pasta lievitata frita
Tipiche soprattutto nel periodo natalizio



Municeddhre (lumache)

Lumachine cotte in umido
con pomodoro, aglio e
peperoncino.



Scapecce gallipolina

Pesce fritto marinato con
aceto e zafferano. Ricetta
antica dei pescatori.



Turcinieddhri

Involtini di interiora di
agnello cotti alla brace
Gusto deciso.





Rustico

Sfoglia ripiena di mozzarella, besciamella e pomodoro.



Cupeta

Torrone croccante di mandorle e miele. Molto semplice, spesso venduto nelle fiere.



Fruttoni leccesi

Dolce di pasta frolla, ripieno di pasta di mandorle e confettura, solitamente di ciliegia o mela cotogna, e ricoperto da uno strato di cioccolato fondente.

VALLE D'ITRIA



Carne alla brace

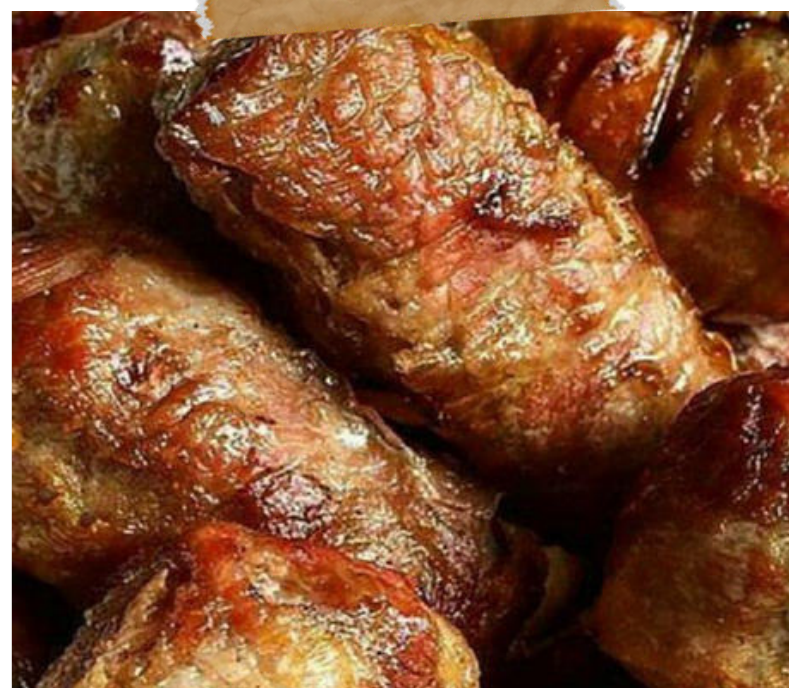
Macellerie con cucina.
Una tradizione locale
dove scegliere la carne
direttamente al banco e
farsela preparare alla
brace.



Capocollo di Martina Franca

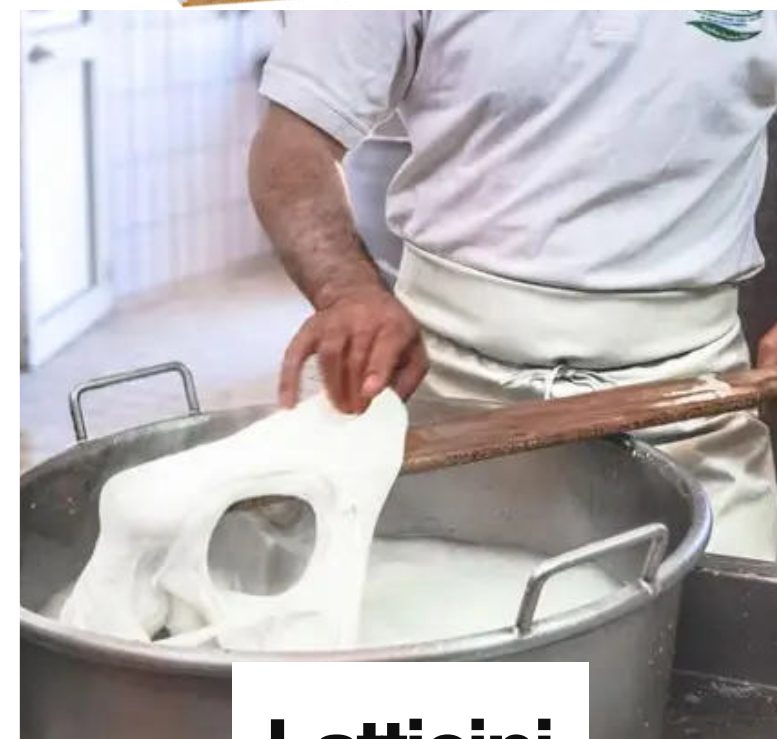
Salume pregiato,
stagionato e aromatizzato
Perfetto come antipasto

VALLE D'ITRIA



Bombette di Martina Franca

Involtini di carne di maiale
ripieni di formaggio,
cotti alla brace
Specialità simbolo della
zona



Latticini

In questa zona si trovano ottimi
latticini freschi: quindi burrata,
mozzarella, stracciatella e nodini
sono spesso molto buoni,
soprattutto se acquistati
direttamente in un caseificio.



COSTA E MARE



Polpo arrosto

Polpo grigliato, tenero
dentro e croccante fuori.



Cozze crude

Freschissime, spesso
mangiate con limone.

COSTA E MARE



Ricci di mare

Si mangiano soprattutto crudi, appena aperti, raccogliendo con un pezzo di pane la parte arancione interna, dal sapore intenso, salmastro e leggermente dolce.



Frittura di pesce

Pesce fresco fritto, semplice e irresistibile.

VINI



Locorotondo DOC



**Negroamaro
del Salento**



Primitivo di Manduria



Susumaniello



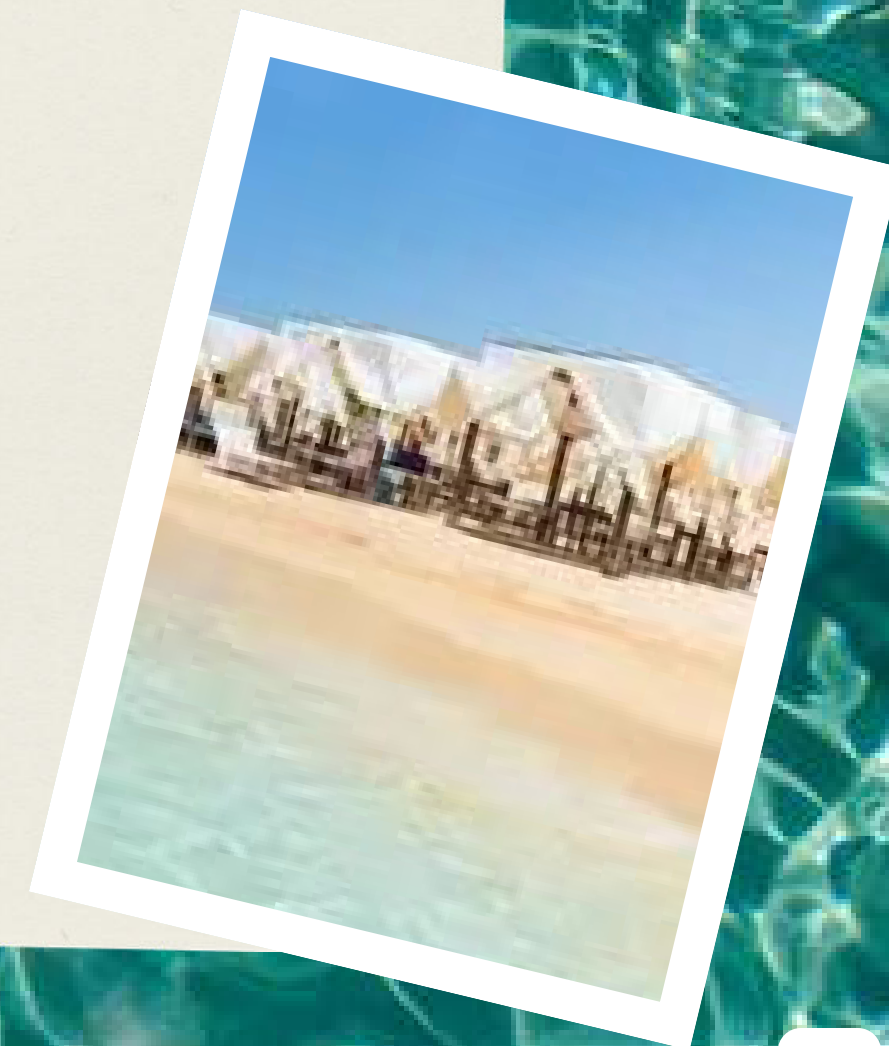
**Verdeca della
Valle d'Itria**

SPIAGGE CONSIGLIATE DEL SALENTO

In Salento il mare si sceglie in base al vento!
Al mattino molti controllano il meteo e decidono se andare verso lo Ionio o verso l'Adriatico. Con la costa su entrambi i lati a distanza raggiungibile, spesso basta cambiare versante per trovare acqua più calma e cristallina.

Con **tramontana**, si sceglie lo **Ionio**.

Con **scirocco**, si sceglie l'**Adriatico**.

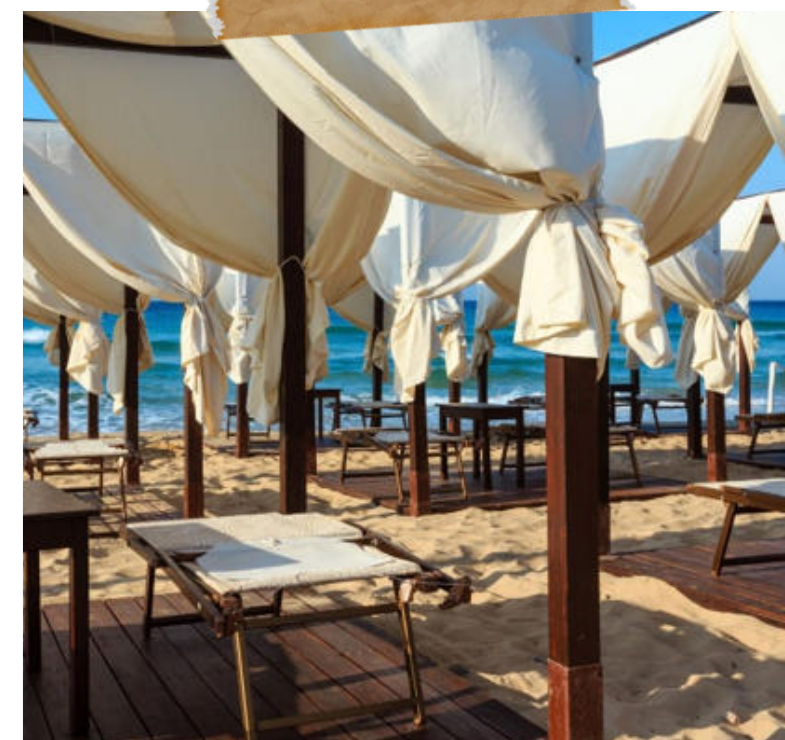


IONIO

Il versante ionico è famoso per le sue spiagge ampie, la sabbia chiara e l'acqua bassa e trasparente.

Con tramontana, si sceglie lo Ionio!

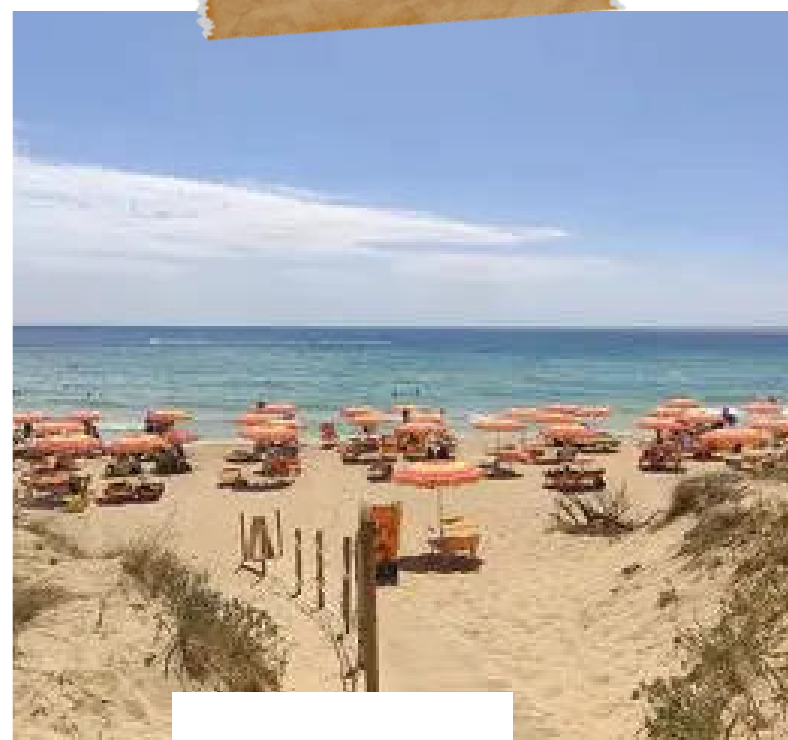




MARINA DI PESCOLUSE

Spesso chiamata **le Maldive del Salento** per la sabbia chiara, l'acqua bassa e trasparente e i colori turchesi del mare.

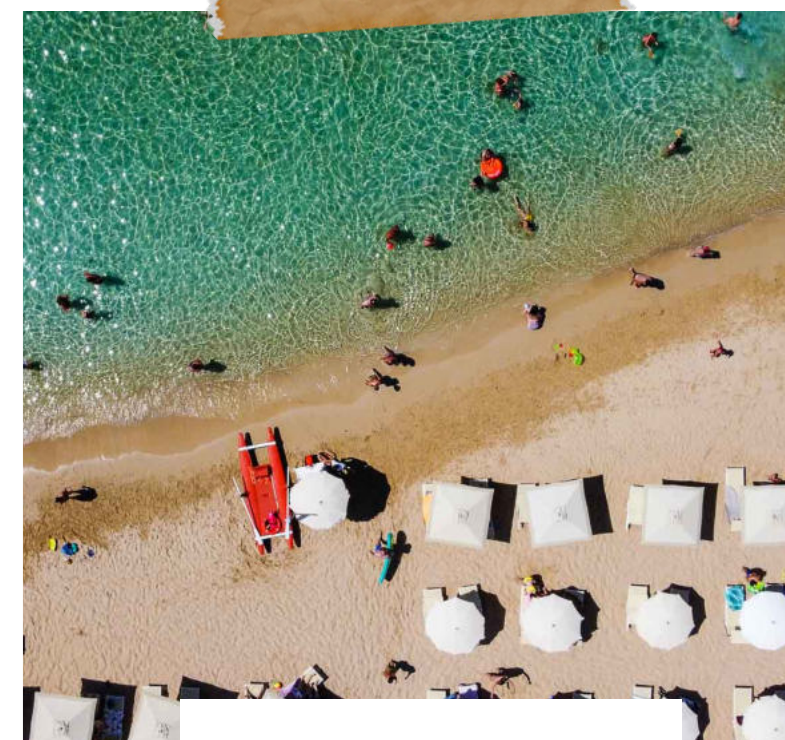
Presenza di **lidi e tratti liberi**, è più tranquilla rispetto a Baia Verde. È molto frequentata in estate, anche da famiglie e coppie, ma l'atmosfera è più da giornata di mare e relax



Lido 77



Le Cinque Vele



Lido Venere

MARINA DI PESCOLUSE

Si trovano diversi lidi attrezzati, tra cui **Le Cinque Vele**, **Lido 77** e **Lido Venere**.

Le Cinque Vele è generalmente l'opzione più elegante e costosa, mentre Lido 77 tende a essere più semplice e accessibile.



Lido San Giovanni



BAIA VERDE

É la zona balneare più famosa di Gallipoli, con spiagge di **sabbia chiara, acqua trasparente** e tanti **lidi attrezzati**.

Molto frequentata, soprattutto da un pubblico giovane.

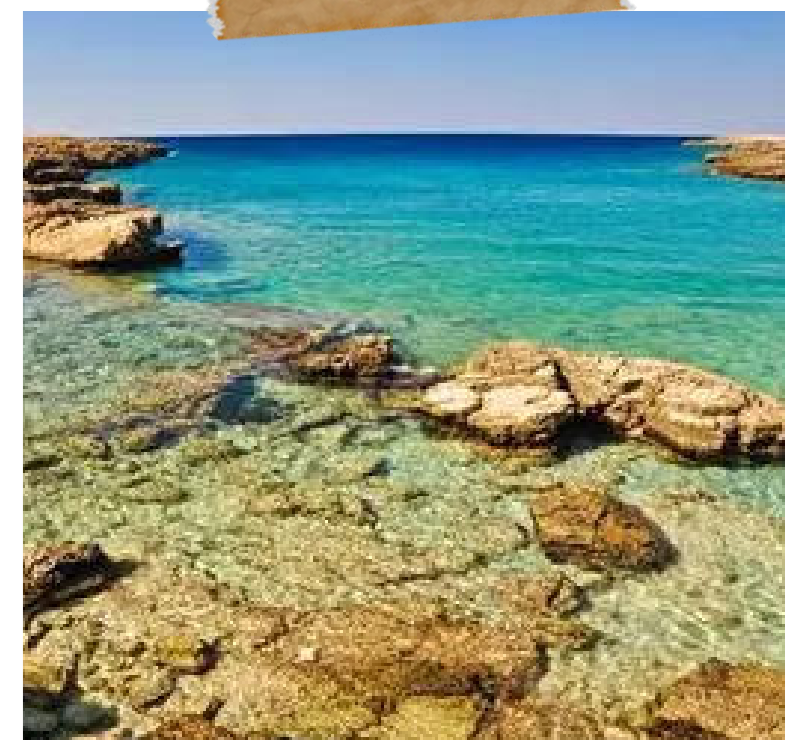
Molti stabilimenti propongono **musica, aperitivi e atmosfera da beach club**. Ideale per chi cerca una giornata di mare vivace. Per un'opzione più tranquilla, Lido San Giovanni è una buona alternativa. Comodo da raggiungere dal centro di Gallipoli e dall'atmosfera più tradizionale e familiare.



BAIA VERDE

Qui si trovano alcuni dei lidi e beach club più famosi della movida di Gallipoli, come **Samsara**, **Zen Beach** e **Zeus Beach**, con musica, aperitivi e atmosfera giovane soprattutto in alta stagione.

Per la sera, **Praja** è uno dei nomi più conosciuti della vita notturna della zona.

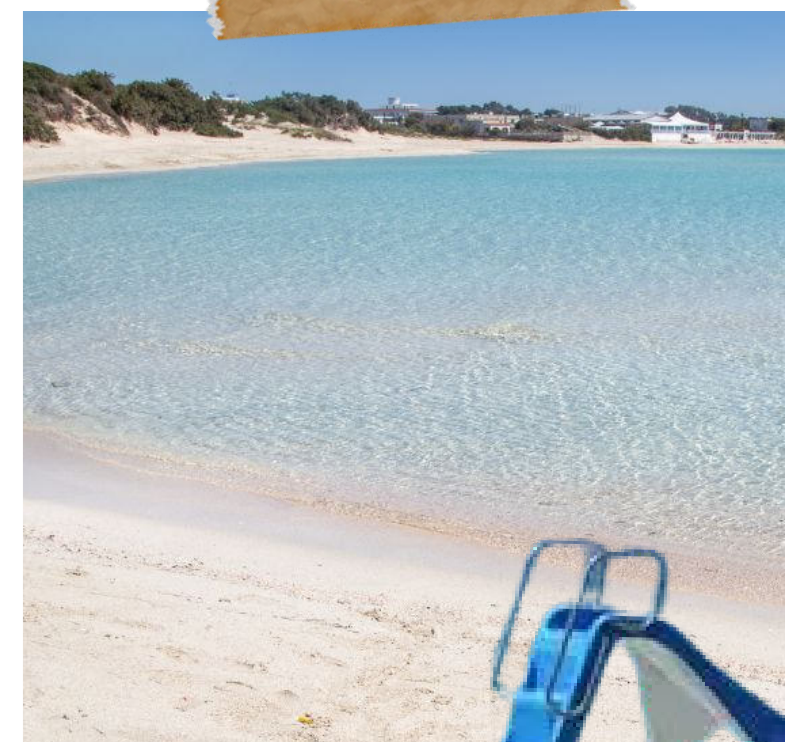


PORTO SELVAGGIO

Porto Selvaggio è sullo Ionio, ma **è più roccioso e naturale** rispetto a Baia Verde, Pescoluse e Punta Prosciutto, che sono più sabbiose.

La baia principale **non è attrezzata** e si raggiunge a piedi attraverso la pineta, perfetta per chi cerca tranquillità, meno per chi desidera comodità e servizi.

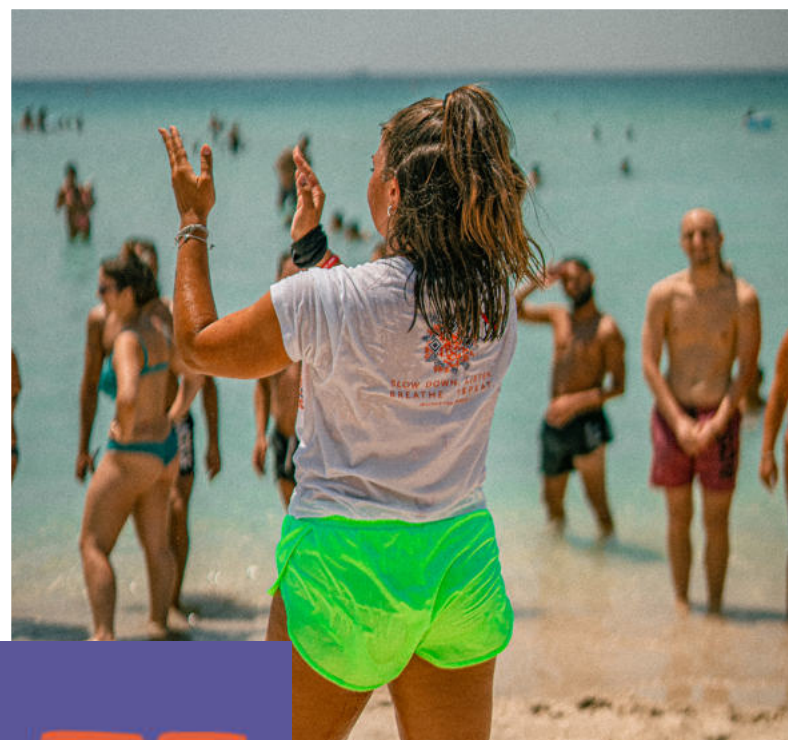
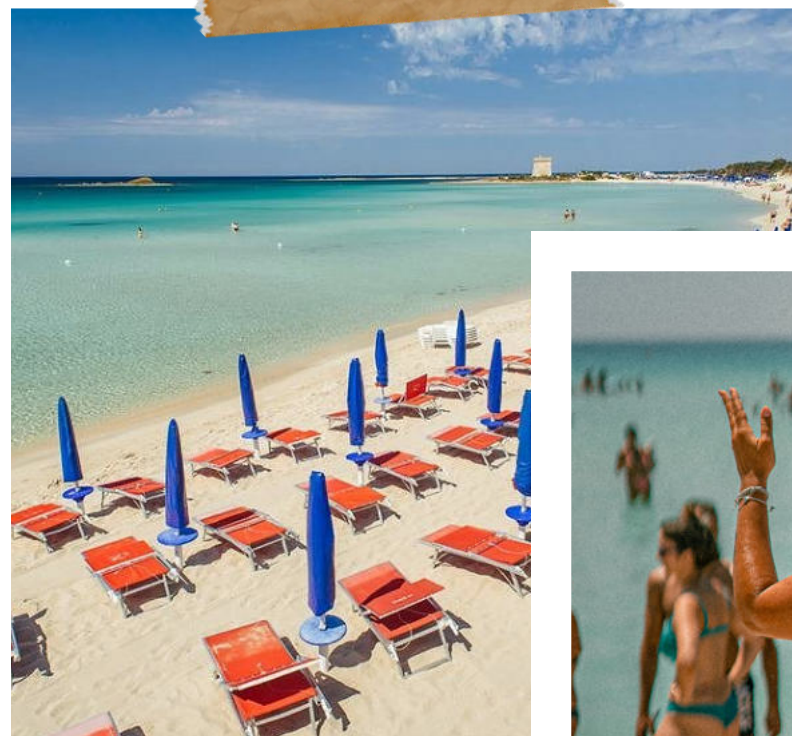
La grande pineta che circonda la baia é perfetta per riposarsi all'ombra nelle ore più calde, o fare un picnic.



PORTO CESAREO

Fondali bassi e sabbia chiara, particolarmente adatto alle famiglie con bambini. Si alternano spiagge libere e lidi attrezzati, mentre il centro del paese offre ristoranti, gelaterie e una piacevole passeggiata sul lungomare.

Di fronte alla costa si trova l'**Isola dei Conigli**, raggiungibile in barca o anche con **pedalò** e **kayak**. Nelle acque limpide e basse è facile vedere piccoli pesci vicino alla riva.



PORTO CESAREO

Per chi viaggia con bambini, **Dune Family**, all'interno del **lido Dune**, è una delle opzioni più attrezzate di Porto Cesareo.

Ogni giorno vengono organizzati giochi sulla sabbia, attività creative, cacce al tesoro, baby dance e laboratori per i più piccoli, seguiti dallo staff di animazione. Non mancano acquagym, balli e attività di gruppo adatte a tutte le età.

Uno degli appuntamenti più particolari è il **cinema sotto le stelle**: ogni mercoledì alle 21:00 la spiaggia si trasforma in una sala cinematografica all'aperto, con film classici dedicati a bambini e famiglie.



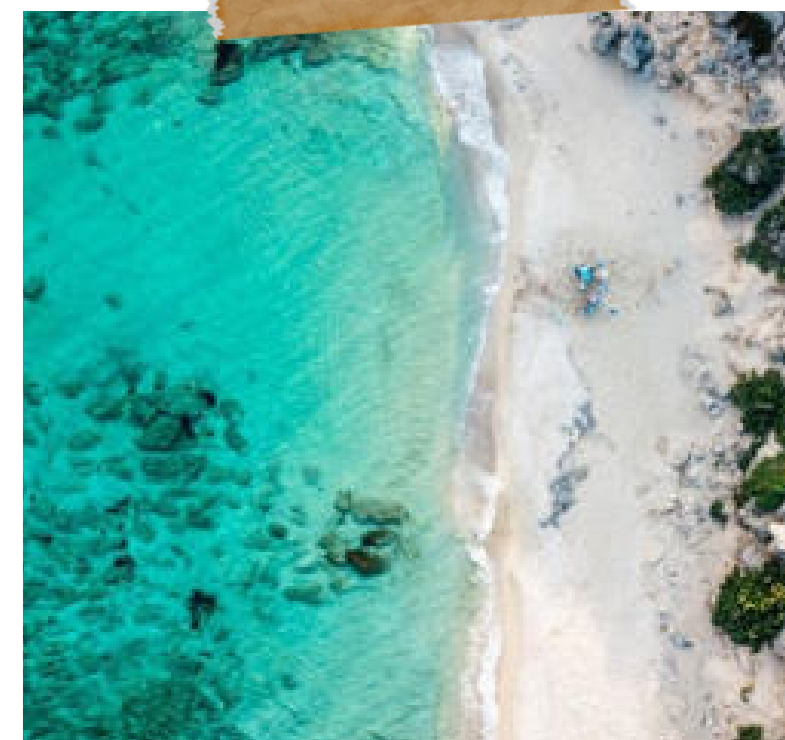


TORRE LAPILLO

Baia lunga e sabbiosa, con acqua trasparente e **fondale molto basso**. In alcuni punti puoi camminare parecchio prima che diventi profondo, per questo è perfetta per famiglie.

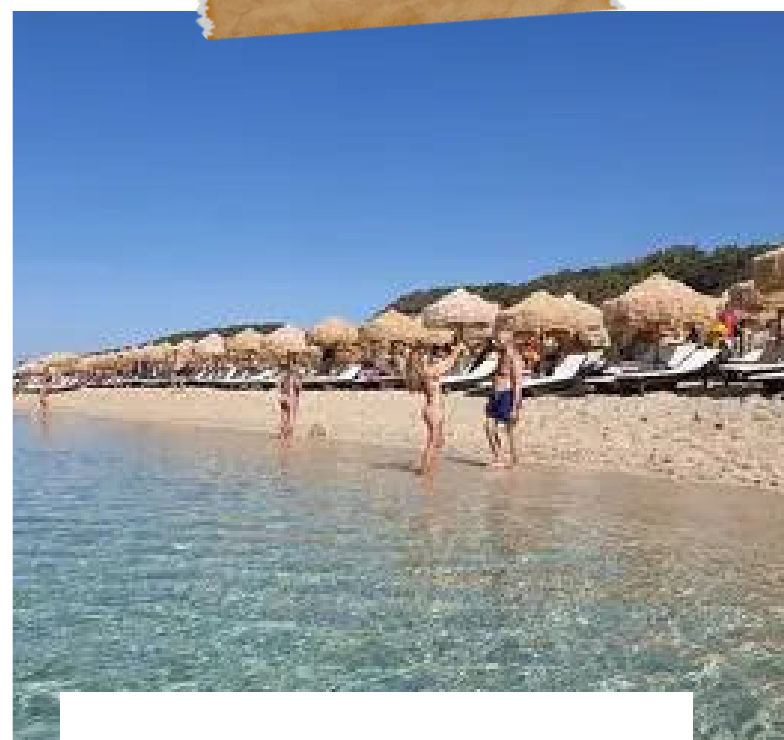
Verso la torre vi è un paesaggio più caratteristico, qualche tratto roccioso e punti interessanti per fare snorkeling. Davanti al centro abitato è tutto più comodo, ma anche più affollato. I fondali ospitano habitat marini importanti, quindi **vale la pena portare maschera e boccaglio**.





PUNTA PROSCIUTTO

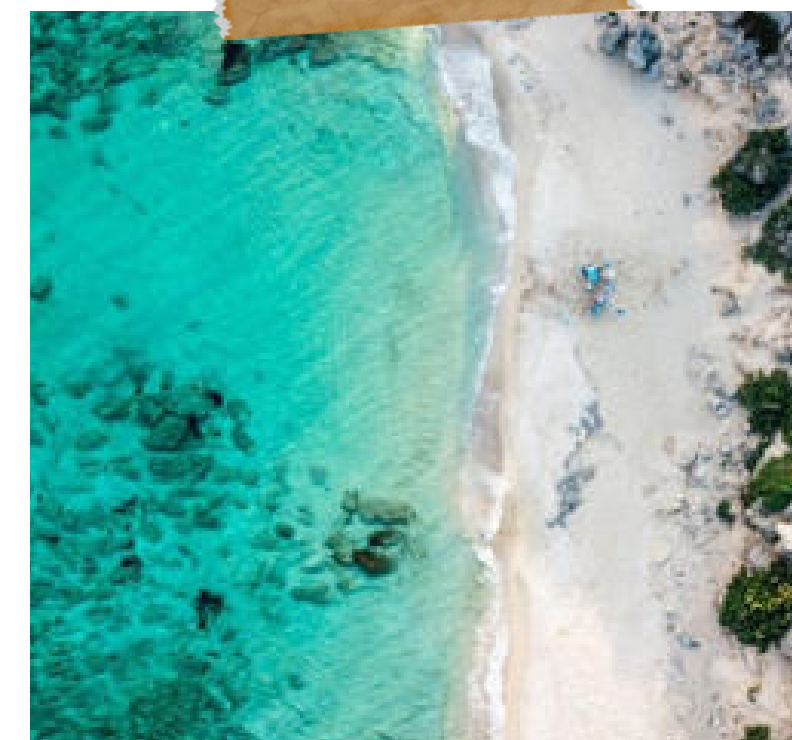
Alcune **zone libere**, altre **con lidi**. Mare perfetto anche per famiglie.
È famosa soprattutto per sabbia chiara, dune, acqua bassa e cristallina;
l'atmosfera è più da giornata di mare tranquilla, coppie, famiglie e gruppi
che vogliono godersi il mare



Samaná Beach



Teranga Bay



PUNTA PROSCIUTTO

Tra i lidi più conosciuti **Samanà Beach**, **Teranga Bay**, **Lido degli Angeli Beach**, **La Punta Beach** e **Lido Oasis**.

Con scirocco, si sceglie l'Adriatico!

ADRIATICO

Sul lato adriatico, il Mediterraneo diventa più selvaggio:
scogliere a picco, grotte marine, calette nascoste e un mare
blu profondo.

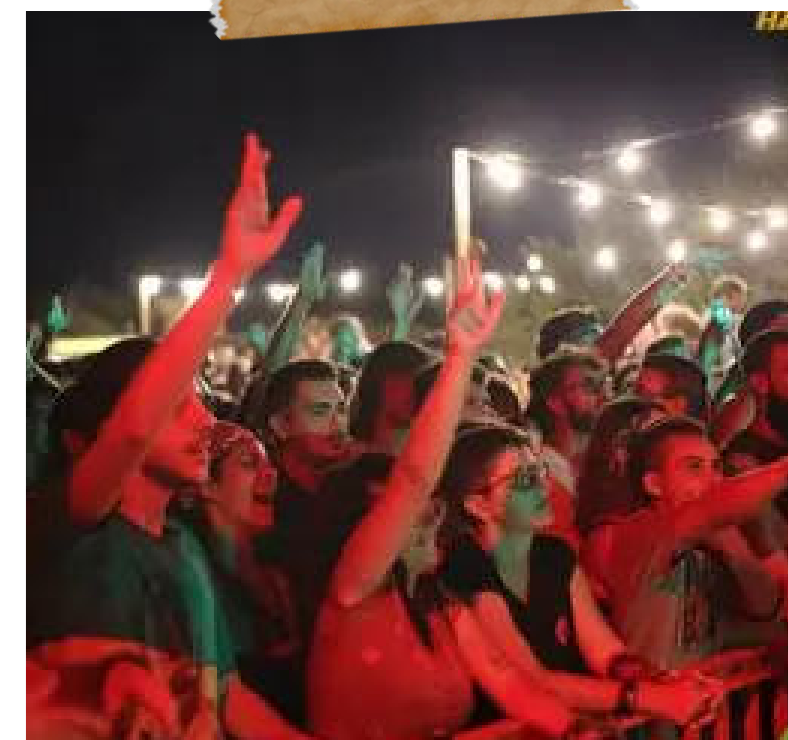




BAIA DEI TURCHI

É una delle spiagge più belle vicino a Otranto, sabbia chiara, acqua trasparente, piccole calette e macchia mediterranea alle spalle.

Si lascia l'auto in uno dei parcheggi a pagamento e **si prosegue a piedi attraverso la pineta e la vegetazione**. La passeggiata fa parte del suo fascino, ma con bambini piccoli, passeggini o molto equipaggiamento può risultare meno comoda rispetto ad Alimini o Torre dell'Orso.



MAMANERA BEACH

Di giorno é uno stabilimento balneare. Puoi mangiare a pranzo (pesce, piatti semplici) e bere al bar. Ambiente tranquillo.

Di notte diventa una **reggae beach / beach party**. Concerti, DJ set e musica. Si balla sulla spiaggia fino a tardi e gli eventi sono spesso gratuiti e molto frequentati.



PORTO BADISCO

Insenatura naturale circondata da scogliere basse e macchia mediterranea. È conosciuta anche per la **Grotta dei Cervi**, uno dei siti preistorici più importanti d'Europa, celebre per i suoi pittogrammi neolitici. Non è normalmente visitabile, ma aggiunge fascino e importanza storica alla zona. Vale la pena fermarsi anche per assaggiare i **ricci di mare**, si possono trovare da è **Bar Alimentari Tabacchi Da Carlo**.



TORRE DELL'ORSO



Le due sorelle



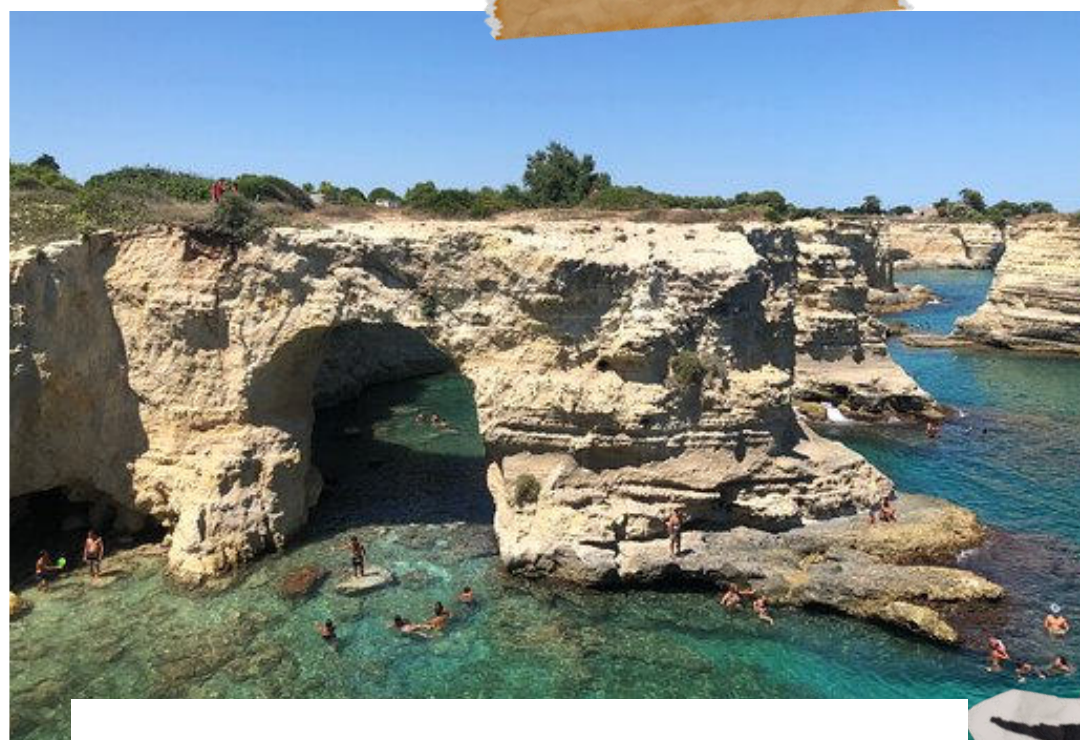
Davanti alla riva emergono i due celebri faraglioni delle **Due Sorelle**. Il fondale é sabbioso e generalmente graduale, quindi è una buona scelta anche **per le famiglie**. Si alternano spiaggia libera e lidi attrezzati con bar e ristorazione. Alle spalle della spiaggia si trova il centro abitato, con gelaterie, locali e servizi

É una grande **piscina naturale** scavata nella roccia e collegata al mare attraverso cavità e passaggi sotterranei. **Non è una vera spiaggia**: intorno ci sono rocce, poco spazio per stendersi e accessi che possono essere scivolosi. È quindi più adatta a una visita panoramica.



Grotta della Poesia





L'arco degli innamorati



TORRE SANT' ANDREA

L'**Arco degli Innamorati** è stato uno dei simboli più riconoscibili di Torre Sant'Andrea. La sua forma naturale, simile a un grande arco sospeso sul mare, lo aveva reso protagonista di fotografie, cartoline e ricordi di viaggio.

Nel febbraio 2026, dopo giorni di forti piogge e mareggiate, **l'arco è crollato** in mare a causa dell'erosione naturale della roccia. La sua scomparsa ha colpito profondamente la comunità locale, perché non era soltanto una formazione geologica, ma un'immagine legata all'identità del luogo.

A man with a beard and glasses, wearing a light beige suit, stands next to a woman with long dark hair wearing a white lace wedding dress. They are holding hands and standing in front of a blurred train with orange and white sections. The scene is set on a train platform at night.

THANK YOU

Per altri consigli seguici su Instagram @thetramanno