



Buone Vacanze!

Le giornate in Puglia trascorrono lente tra tuffi nelle grotte fresche e colorate, bagni nel mare cristallino e relax sulle spiagge. Negli antichi borghi, invece, la notte corre veloce sospinta dalla musica scatenata della Taranta

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Tra borghi, ulivi e spiagge Polignano e Monopoli

Affacciato su uno spettacolare promontorio roccioso nascosto nella costa adriatica Polignano a Mare è un antico borgo circondato da acque cristalline che si rompono sugli scogli con un fragore di onde. Nel pieno dell'estate mediterranea niente di meglio che cercare frescura nella Grotta delle Rondinelle, luogo magico distante solo 13 chilometri, dove le rocce carsiche disegnano figure fiabesche lambite dall'acqua trasparente, che il sole accende di sfumature blu e verdi. Se preferisci puoi stenderti al sole negli anfratti sabbiosi nascosti tra gli scogli del litorale di San Vito, con vista sull'Abbazia romanica abbracciata dal mare. Per i più pigri c'è Lama Monachile con la sua spiaggia stretta tra due alte scogliere. E appena scoccano le cinque della sera segui il flusso festoso di gente e lasciati trasportare alla scoperta della città vecchia, tra stradine tortuose e piazzette accoglienti animate da ristoranti, caffè e botteghe.

Da Polignano bastano 5 minuti di treno per raggiungere Monopoli con il suo porto animato dalle barche colorate dei pescatori che s'incrociano tra grida di saluto e turbinio di motori. Dal porto si snoda un'infilata di spiagge e calette dove le giornate trascorrono serene fra bagni di sole e di mare. Tra le più consigliate la caletta sabbiosa di Porto Rosso facilmente raggiungibile dal centro storico con una passeggiata di 15 minuti. Il lido più selvaggio: Calamarena è anche il più frequentato dai locali: l'acqua è limpida e cristallina e c'è anche un minuscolo bar. Grande e molto frequentata Cala Paradiso, mentre Porto Marzano offre una graziosa cala libera circondata dalla macchia mediterranea. Dopo tanto mare, verso il tramonto fai ritorno nel borgo e fermati in piazza Garibaldi, cuore del centro storico che pullula di bar e ristoranti. Da qui parte una spettacolare passeggiata che corre lungo la costa. Il luogo perfetto per scattare qualche selfie come ricordo.

In Valle d'Itria per la Taranta

Imperdibile una giornata in Valle d'Itria, che si estende tra le province di Bari, Brindisi e Taranto, famosa nel mondo per i trulli. Coniche costruzioni tradizionali immerse in un paesaggio antico, dove gli uliveti secolari e i biondi campi di grano disegnano l'orizzonte di verde e oro. Passeggiando per i viottoli tortuosi ci si perde nei vasti vigneti. Quando cala la sera ogni borgo si anima per la tradizionale "Taranta", con danze scatenate che coinvolgono tutti i presenti in una folle nottata di ballo e divertimento.





Cucina di terra e di mare

La vacanza in nel sud della Puglia è un'ottima occasione per incontrare una ricca tradizione gastronomica con tanti piatti diversi: di pesce, di carne e vegetariani. Piatto simbolo della Valle d'Itria sono le bombette: involtini di carne ripieni cotti sulla brace, la zona è famosa anche per la produzione di vino, olio, prodotti caseari e insaccati, come il Capocollo di Martina Franca. Da provare poi Il ciambotto: la zuppa di pesce, mitili, crostacei e verdure creata dai pescatori. E per chiudere in dolcezza non può mancare il pasticciotto dolce di pastafrolla cotto al forno e ripieno di crema pasticcera.



Dove dormire

MONOPOLI MASSERIA IL MELOGRANO Autentica masseria fortificata del XVII secolo. Suite e camere immerse nella quiete di ulivi millenari. Da provare: Lido Le Tamerici, spiaggia privata collegata dal servizio navetta, e il Cooking Lab dove vengono finalmente svelati i segreti della cucina tradizionale pugliese. **POLIGNANO CALA PONTE HOTEL** Design hotel dove le camere hanno l'accesso diretto al giardino. A due passi dal porto privato, base di partenza per le escursioni in catamarano luxury alla scoperta delle grotte, come quella delle Rondinelle.



Da non
perdere!



Dove mangiare

Sale Blu ristorante del La Pescheria Fiore all'occhiello del boutique hotel di Monopoli questo ristorante pied dans l'eau offre una cucina raffinata guidata con sapienza dal giovane chef pugliese Montanaro che trasforma le materie prime locali con tecniche contemporanee. **Ristorante Infermento** locale informale nei vicoli del centro storico di Polignano a mare propone un menu incentrato su piatti tradizionali. Buona selezione di vini e birre artigianali.