

# Va' dove ti porta il vento.



Quasi completamente pianeggiante, il Salento è fortemente influenzato dai venti e i mari sono molto aperti, ad est come ad ovest.

Può capitare che nello stesso giorno (e magari a distanza di pochi chilometri) se soffia lo scirocco ci sia tempesta su una spiaggia e mare incantevole in un'altra località balneare.

Ti segnaliamo **le spiagge (anche libere) più belle del Salento**. Sarà facile scegliere bene (e non solo per i venti).

**La lunga Baia di Gallipoli** - Ti attende una meravigliosa insenatura, selvaggia e dall'acqua cristallina, che da Punta della Suina fino alla Torre del Pizzo, costituisce la grande baia sulla città di Gallipoli, **un tratto di costa dove la natura incontaminata del Parco naturale fa da cornice**.

Tutta la costa è caratterizzata da scogliera bassa che si alterna a lunghi tratti di spiaggia con accesso al mare sabbioso e acqua che aumenta man mano. Per te e i tuoi bambini, con maschera e boccaglio, sarà un piacere fare snorkeling e ammirare i fondali o provare l'esperienza del kayak o della canoa fino alla Torre del Pizzo.

Arrivando al mare si puoi scegliere se passare la giornata sulla spiaggia attrezzata di **Punta della Suina** (convenzionata con la struttura) o utilizzare un tratto di spiaggia libera (hai l'imbarazzo della scelta). A destra, rispetto a Punta della Suina, una serie di piccole calette tra scogli con accesso al mare sabbioso (incantevoli); a sinistra, rispetto a Punta della Suina, un lunghissimo tratto di spiaggia di sabbia.

Proseguendo puoi arrivare a **Lido Pizzo** (un'altra spiaggia attrezzata convenzionata con la struttura) da raggiungere in auto o via mare facendo una bellissima passeggiata da Punta della Suina.

Ti suggeriamo qualunque sia la scelta, di spingerti fino alla Torre del Pizzo e fare un bagno con scarpette e maschera. L'acqua lì ha un colore incredibile! Quando lo **SCIROCCO** rende impraticabili la maggior parte delle spiagge salentine, qui il mare è calmo come l'olio. Un paradiso!

PUNTA DELLA SUINA



**Ugento** - È un tratto di costa sabbioso con fondali bassi per svariati metri dalla riva. Gran parte della spiaggia è riservata ai lidi. Ti segnaliamo uno dei più belli: **Lido Cococolo** (convenzionato con la struttura) un angolo di relax dove trascorrere una giornata nell'azzurrità! Vento ideale **Tramontana e/o venti da nord**.

**Portoselvaggio** - Una spiaggia nel cuore del Parco regionale di Portoselvaggio e Palude del Capitano. La pineta alle spalle dell'insenatura rende questa località particolarmente indicata per gite al mare dalla mattina fino al tramonto. In agosto c'è il rischio di elevato affollamento, un piccolo punto ristoro davanti alla spiaggia garantisce bevande fresche e caffè.

La caratteristica più straordinaria di questo mare sono le correnti di acqua fredda, generate da sorgenti sottomarine. Particolarmente calmo con il vento di **Tramontana** (ideale).

**Lido degli Angeli** - Siamo quasi al confine con la provincia di Taranto. Le lunghe spiagge bianche ed un mare caraibico permettono di stendersi al sole e guardare solo le acque trasparenti. Il bagnasciuga è sempre più affollato (al top nei fine settimana). Come a Porto Cesareo il mare è splendido quando spira la **Tramontana**.

**Torre Sant'Andrea** - Una spiaggia di sabbia incastonata in una piccola baia di roccia. Questa località balneare (a nord di Otranto) ha un aspetto quasi selvaggio. Con la Tramontana, anche forte, il mare è calmo perché la caletta è riparata. Ma se soffiano lo Scirocco e il Libeccio, meglio cambiare meta. A meno di un chilometro, verso nord, a Torre dell'Orso, c'è una lunga spiaggia dove il mare, con lo Scirocco e il Libeccio, è piatto come una tavola. Ti aspetta una distesa di ombrelloni e lettini.

**Alimini** (il regno dei surfisti) - Una spiaggia di sabbia finissima, lunga ben sei chilometri. Sono in aumento i lidi attrezzati; alle due estremità ci sono ancora delle zone senza ombrelloni e con dune di sabbia. Per trovare il mare calmo deve soffiare il **Ponente** (vento di terra). Con la Tramontana, se non molto forte, il mare è increspato. Con lo Scirocco, spesso si alzano le bandiere rosse del pericolo.

**Porto Badisco** - Vale la pena fare una gita fino a qui. Questo tratto di costa è ideale per immersioni o nuotate con pinne e maschera. L'insenatura offre riparo da quasi tutti i venti, ma è impraticabile con lo Scirocco.

**Porto Miggiano** - La spiaggia non è segnalata. Dalla litoranea che da Santa Cesarea conduce a Castro, poco dopo il centro abitato, bisogna svoltare a sinistra, verso la Torre di Porto Miggiano. La scogliera è alta circa venti metri e da qui c'è una comoda scalinata nella roccia che con 115 gradini conduce al livello del mare. Si nuota tranquilli e, a poche decine di metri, a sinistra della spiaggetta, si può entrare in una piccola grotta. Consigliato il bagno nelle prime ore del mattino; al tramonto la baia è in ombra. Ideale con la **Tramontana** e con il **Ponente**. Con lo Scirocco l'acqua tende ad essere sporca per i residui lasciati dalle barche.

**Ciolo** - Un tuffo nel profondo blu, perché qui il mare, per la profondità dei fondali, assume il colore del blu cobalto. E qui, i più coraggiosi, si tuffano dal ponte che sovrasta la caletta, alto poco più di venti metri. Questo è il paradiso per chi ama le immersioni. Bastano maschera e pinne per visitare le straordinarie grotte. Consigliato il bagno fino a mezzogiorno. Quasi sempre calma, nel primo pomeriggio la caletta è all'ombra. Il vento ideale è il **Ponente**.

**San Gregorio** - È un porto naturale da più di 2.500 anni; era uno snodo cruciale nei traffici con l'Oriente. Qui non c'è spiaggia sabbiosa, ma soltanto scogli e, in alcuni tratti, ciottoli. E' l'ideale per chi ama le immersioni o, comunque, fare il bagno con maschera e pinne. Calma piatta con la **Tramontana**. Abbastanza riparata anche con lo Scirocco. Solo con il Ponente il mare è agitato.

**Pescoluse** - È una lunga spiaggia di circa sei chilometri, da Posto Vecchio a Torre Pali, caratterizzata da dune ricoperte da gigli bianchi selvatici. È una zona aperta a tutti i venti. Per trovare il mare completamente piatto deve soffiare la **Tramontana**. Con lo Scirocco mare agitato.

## I sapori del Salento al bar

### Dissetarsi a metà mattina?

Non c'è niente di meglio che un latte di mandorla (un delizioso sciroppo di mandorla che si beve allungato con acqua e ghiaccio) o un caffè in ghiaccio (una variante interessante è il caffè in ghiaccio alla salentina, con aggiunta di latte di mandorla).

### Voglia di uno spuntino?

I salentini consumano un delizioso rustico. E' un prodotto da forno esclusivo della provincia di Lecce, costituito da pasta sfoglia e ripieno di besciamella, mozzarella, polpa di pomodoro e un pizzico di pepe nero.

### La prima colazione al bar?

Per accompagnare il classico cappuccino nel Salento non può mancare un fragrante pasticciotto (pasta frolla con crema pasticcera), o una brioche leccese, un dolce che ha il cosiddetto tупpo in cima ed è caratterizzato da una soffice pasta lievitata.

### Un aperitivo?

Nel Salento l'aperitivo è sempre tanto, tanto abbondante e spazia tra prodotti da forno, latticini, pucce, pittule, taralli, bruschette, un mix di sapori tipici che vale sempre la pena assaggiare.

### Un gelato?

Da non perdere lo spumone, un originale gelato artigianale salentino. Le caratteristiche salienti sono la forma e la farcitura (savoiardi o pan di Spagna bagnati con liquore, cioccolata a pezzi, zabaione al marsala, canditi e spesso croccante di mandorle tritate finemente).

Ecco come riuscire a scegliere a tavola il meglio del Salento.

## I sapori del Salento.

## I sapori del Salento in trattoria

### Orecchiette e Minchireddhi

si mangiano con il sugo di pomodori freschi al basilico. Un vero Salentino non sa fare a meno del cacioricotta (un formaggio fresco di latte di pecora, capra o misto) da grattugiare, direttamente sulla pasta.

### Fave e Cicoria

- Una purea di fave che può essere consumata semplicemente condita con olio o accompagnata a cicoria lessa.

### Ciceri e Tria

- Un piatto a base di tria (pasta fatta in casa), ceci cotti in un coccio di terracotta e tria frita.

### Muersi e cecamariti

- Si tratta di un piatto contadino a base di piselli secchi (i muersi), pane fritto e verdure (peperoni fritti, rape o cicorie).

### Parmigiana

- Si può definire un gran piatto unico della cucina salentina. Ha un gusto semplice e antico, tutto giocato sul sapore delle melanzane fritte con l'uovo e sul sugo di pomodoro fresco che ne guarnisce ogni strato.

### Municeddhre, l'escargot del Salento

- Una vera prelibatezza che però non si trova in tutti i ristoranti. Il prelibato mollusco si mangia solitamente arrostito, intinto in sale e pepe nero o soffritto con due-tre foglie di alloro. A queste chiocciole, Cannole dedica una straordinaria sagra (settimana precedente il 15 agosto).

### Pezzetti di Cavallo

- E' uno dei pochi secondi davvero salentini. Si tratta di "pezzetti" di carne di cavallo cotti a lungo nel sugo di pomodoro, insieme ad un po' di odori. Questo piatto non manca davvero mai nelle "putee", le tipiche osterie salentine, che usano "i pezzetti" per farcire i panini da consumare in piedi, come pasto veloce, bevendoci su un buon bicchiere di vino.

### Turcinieddhri

- Sono frattaglie d'agnolo o di capretto tagliate a pezzi, avvolte nel peritoneo e confezionate a mo' di matassine con le budelline degli stessi animali. I turcinieddhri non vengono chiamati nello stesso modo in tutto il salento: si va da "mboti" a "mbuticieddhri" a "gnummariieddhri"...

### Contorni

- Non c'è niente di meglio di un'insalatona salentina. Provare per credere. Gli ingredienti sono: patate lesse, fresche e croccanti "meloncelle" salentine (ossia dei meloni esclusivi di queste parti di cui si consumano i frutti immaturi), pomodorini, "lampascioni sott'olio" (i versatissimi bulbi selvatici che hanno questa terra come patria di elezione), capperi, olive piccole nere, rucola selvatica, il tutto bagnato dall'oro giallo salentino (il nostro ottimo olio).

### Ricci di mare

- Per gustarli davvero bisogna mangiarli appena aperti, davanti al mare, e devono essere serviti senza alcun condimento accompagnati semplicemente da un po' di pane e un fresco vino rosato.

### Insalata di mare

- Un piatto intramontabile e semplice che deve la sua squisitezza alla freschezza dei prodotti del mare coniugati soltanto con l'ottimo olio di oliva e il succo di limone di questa terra.

### Taieddha Salentina

- Patate, cozze e zucchine affettate. Fondamentale il tocco del pecorino che assicura un contrasto di sapori esaltando il gusto delle cozze.

### Zuppa di Pesce Gallipolina

- E' il trionfo del sapore del mare. E' un mix di quanto ci sia di meglio sul mercato. I pesci adoperati non sono i classici pesci da brodetto; ci sono pure pezzi di razza e di pescatrice, tranci di cernia e persino qualche pesce bianco. Il brodetto ottenuto, accompagnato da seppie, cozze e gamberi è veramente qualcosa di esplosivo.

## La spesa che sa di Salento

**Friselle** - Si tratta di una specie di ciambella senza buco, a base di pasta di pane di grano duro. Per mangiarle bisogna immergerle in acqua solo per qualche attimo e condirle con olio di frantoio, pomodorini locali, sale, rucola, peperoni, melanzane, tonno... Si trovano in tutti gli alimentari e nelle panetterie. Ci sono friselle di grano e di orzo (più scure e più gustose). Si possono mangiare anche in spiaggia: prova a bagnarle nel nostro mare (a prova di goletta) spremendoci sopra un pomodorino ricco di saporita semente!

**Latticini** - Venire in Puglia e non assaggiare i nostri meravigliosi latticini sarebbe un peccato! La scelta è infinita: mozzarelle, nodini, burrate, stracciatella, scamorze, primo sale, yogurt, caciotte, ricotta, caciocavallo... I prodotti sono tanti e sempre freschi e squisiti. Presso la Dispensa del Baia trovi i migliori prodotti scelti con cura tra i migliori produttori del Salento.

**Cacioricotta** - E' una via di mezzo tra un formaggio e una ricotta, dalla piccola forma e dal colore bianco. Va mangiato subito o grattugiato dopo qualche giorno di stagionatura. D'estate è d'obbligo spargerlo sulla pasta al sugo di pomodoro fresco con una foglia di basilico.

**Ricotta Forte** - E' quel tocco in più, saporito e piccante, che si dà alla pasta al sugo (meglio se fatta in casa). Si trova negli alimentari in vasetti di vetro. Si consuma poca alla volta (basta scioglierne un solo cucchiaino in un po' di sugo per condire un piatto di pasta) e si conserva a lungo.

**Pomodori secchi** - Sono un vero concentrato di sapore di sole che, sott'olio, conquistano sempre più spazio, soprattutto come antipasto.

**Sottoli** - I carciofini, le melanzane e i peperoni sott'olio hanno una grande tradizione nel Salento. Per i carciofi si preferiscono quelli piccoli e teneri. Per le melanzane vanno bene quelle a fettine sottili, bianchissime e sode. Per i peperoni scegli quelli preparati con la ricetta tradizionale: peperoni rossi e gialli tagliati in falde, cosparsi di sale, disidratati leggermente al sole, dissalati leggermente con aceto e posti nei vasi ricoperti di olio. Il vero re dei sottoli è però il "lampascione". I lampascioni sono considerati utili per ridurre il colesterolo e possiedono vari principi antimicrobici, antivirali e antinfiammatori. Questo bulbo selvatico ha un gusto dolce-amarognolo.

**Fichi Secchi** - Sono il dolce dell'estate da consumare in inverno. Oltre ad essere essiccati naturalmente al sole, spaccati a metà, vengono farciti con una mandorla e qualche scorzetta di limone e, quindi, richiusi comprimendoli, perché le due metà si uniscano perfettamente. Infine vengono infornati (appena un po') e conservati in scatole o terrine ricoperte di foglie di alloro e spolverati di cannella.

**Cotognata e Confetture** - E' solo leccese la cotognata veramente rinomata. La si può trovare non solo negli alimentari ma anche nei bar confezionata a panetti, poiché a differenza delle normali confetture la sua consistenza è solida, tanto che, una volta raffreddata, viene tagliata a pezzi. Da provare anche la perata (una confettura di pere locali, ingrediente di molti dolci a base di pasta di mandorla e di pasta frolla) e la mostarda, una confettura a base di uva da vino a bacca nera.

**Mustazzoli** - Squisiti dolci popolari, venduti durante tutte le fiere e le feste paesane. Sono dei biscotti al cacao e aromi vari, ricoperti di glassa di zucchero fondente al cacao.

**Cupeta** - Non è festa di piazza senza "cupeta". Nelle feste di piazza è uno spettacolo assistere in diretta alla preparazione della "cupeta" magistralmente eseguita dai "cupitari". Le mandorle lievemente tostate, vengono versate in una pentola di rame dove si mescolano con lo zucchero fuso che deve diventare di un bel colore ambrato. Il composto così ottenuto è lasciato raffreddare per essere tagliato a stecche e venduto a peso.

**Divini amori** - Prodotto tipico locale gallipolino. La leggenda narra che sia stato inventato dalle monache di clausura del Monastero di S. Teresa e da qui deriva il nome "divino" amore.

**Racalini** - Un biscotto di mandorle e nocciole ideale per accompagnare un caffè o un the pomeridiano o come dolce spezza fame a lavoro.

**Olio evo del Baia di Gallipoli** - Nato dal cuore del Salento, questo olio extravergine di oliva è il frutto della tradizione e di una passione autentica per la terra. Le olive, raccolte a mano e spremute a freddo, danno vita a un olio dal colore dorato con riflessi verdi, dal profumo fruttato e dal gusto equilibrato. Un prodotto genuino che racconta la storia e i sapori di del Baia, perfetto per esaltare ogni piatto della cucina mediterranea.

**Taralli Salentini** - Piccoli gioielli della tradizione salentina, croccanti e saporiti, realizzati con ingredienti semplici come farina e olio extravergine d'oliva. Perfetti per ogni momento della giornata, racchiudono tutto il gusto autentico del Salento.

**Orecchiette Pugliesi** - Simbolo della tradizione culinaria del Sud, le orecchiette sono fatte a mano secondo l'antica arte delle massaie pugliesi. La loro forma unica le rende perfette per raccogliere sughi ricchi e saporiti, portando in tavola tutto il calore e il gusto della Puglia.

I prodotti qui descritti li puoi trovare presso



LA DISPENSA

di BAIA