

# La Puglia a tavola: un patrimonio da preservare

di Francesca Spanò | [@francynefertiti](#)

Ci sono regioni d'Italia, come la **Puglia**, dove il cibo è arte, cultura e tradizione e non solo una versione personale di talento tra i fornelli. Un vero patrimonio da tramandare, insomma, e soprattutto da far scoprire ai tanti turisti in visita tra le sue città più peculiari.

## Puglia: un universo di sapori da scoprire

Ingredienti semplici e di stagione, sempre genuini, vengono trasformati in diverse delizie del palato ricche di gusto. Non a caso, questo angolo di Italia viene ricordato non solo per il mare e le sue attrazioni, ma soprattutto per la sua ricca gastronomia. C'è **Taranto**, ad esempio, famosa per **le ostriche e la pasta alle cozze nere**. Per non parlare della famosissima **focaccia barese** che piace proprio a tutti. Chi sceglie **Gallipoli**, poi, non può perdersi la **scapece**, dei piccoli pesci fritti marinati con aceto. Chi non rinuncia al mare di **Porto Cesareo**, devo comunque concedersi anche un assaggio delle sue meraviglie culinarie. Da provare è certamente **la grigliata di pesce e i ricci di mare crudi**, da mangiare direttamente dai pescatori dei banchi di pesci con pane appena sfornato.

Per quanto riguarda la carne, ci sono i **turcinieddhri**, involtini di frattaglie cucinati alla brace o la carne di cavallo che viene cotta per giorni in una pignatta di terracotta e condita con spezie e pomodori. La pasta, poi, ha il suo ruolo da protagonista: chi non conosce le **orecchiette**

condite con cime di rapa o col sugo? Da qui il riferimento al formaggio è d'obbligo, con la **burrata di Andria**, mozzarella dal cuore ricco di panna e il **canestrato pugliese DOP**, formaggio ovino un po' piccante che arriva direttamente dall'Alta Murgia. Un assaggio lo meritano comunque anche la **ricotta forte**, usata soprattutto come condimento e il **pecorino leccese**. Vogliamo non parlare del **pane di Altamura**, o dei **taralli e le frise**? No di certo. Queste ultime sono preparate a base di orzo e grano, cotte al forno e tagliate a metà con il fil di ferro.

## **Delizie del Salento**

In questo tratto di territorio sono molto consumate soprattutto **le focacce e le pitte** che sono ripiene di tonno, pomodorini, capperi e altro. Diversi prodotti pugliesi non solo in [Salento](#), in generale, sono diventati presidi Slow Food, dalle carote di Polignano alla fava di Carpino, fino al pomodoro fiaschetto. E come dolce? Ovviamente gli struffoli.

© TravelGlobe RIPRODUZIONE RISERVATA