Un piccolo angolo della meravigliosa Puglia

Posted on 18 Novembre 2020 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



⚔ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. **Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale** e lasciati ispirare dalla storia!

 Ultimo aggiornamento:

25 Ottobre 2026



Se c’è una terra capace di rubarti l’anima al primo sguardo, quella è senza dubbio la meravigliosa Puglia. È una regione magica, dove la luce sembra splendere in modo diverso e il tempo rallenta per farti respirare a pieni polmoni. Spesso la si associa solo alle vacanze estive, ma la verità è che la Puglia è straordinaria tutto l’anno: in primavera ti accoglie con il profumo dei fiori di campo e dei mandorli, in autunno con i colori caldi della vendemmia e della raccolta delle olive, e d’inverno conserva quel fascino intimo e autentico che solo il Sud sa regalare.

 DISCLAIMER AFFILIAZIONI

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

È un mosaico perfetto di paesaggi: offre pinete profumate che arrivano a lambire spiagge di sabbia finissima e dorata, bagnate da un mare così cristallino che sembra dipinto. E poi, le sue città! C’è **Bari**, il vivace capoluogo sospeso tra la modernità e il fascino antico di *Bari Vecchia*, dove le signore preparano ancora le orecchiette per strada su tavoli di legno. C’è **Lecce**, giustamente nota come la *Firenze del Sud*, che ti lascia senza fiato con la sua maestosa architettura barocca scolpita nella calda e morbida pietra leccese. E poi, come non nominare **Alberobello**? Il cuore pulsante della Valle d’Itria, un luogo incantato che sembra uscito da una fiaba, famoso in tutto il mondo per i suoi trulli candidi con i tetti conici in pietra grigia.

I MOMENTI PIÙ BELLI DEL MIO VIAGGIO

Fai clic su una foto per ingrandirla a tutto schermo













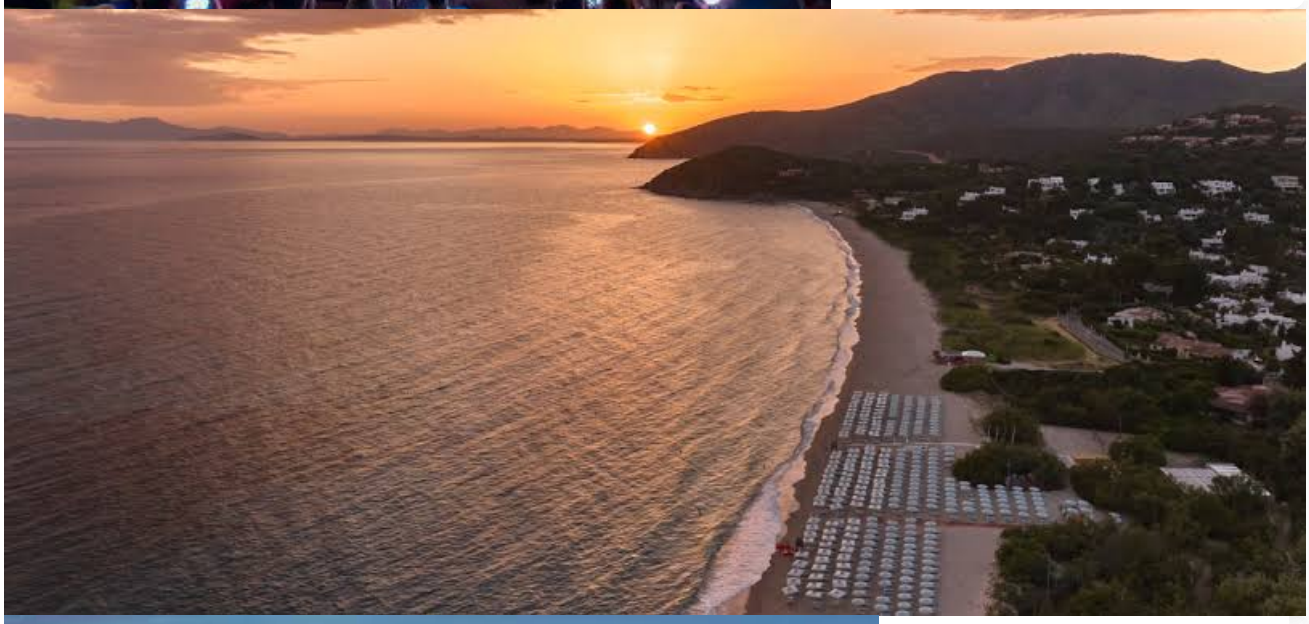






















RENDERING PROGETTUALE SOGGETTO A VARIAZIONE





Il mio soggiorno al Torreserena Resort (Bluserena) di Marina di Ginosa

Durante il mio ultimo viaggio, ho deciso di regalarmi un soggiorno speciale e ho scelto come base il **Torreserena Resort** (della catena *Bluserena*), situato nella splendida località di **Marina di Ginosa**, affacciata sulla costa Jonica e incastonata nel suggestivo Golfo di Taranto.

Ragazzi, che posto! Immaginate di svegliarvi al mattino e, per raggiungere una spiaggia lunghissima di sabbia fine e dorata, dover semplicemente passeggiare all'interno di un'immensa e profumatissima pineta privata che congiunge il resort al mare.

Un vero e proprio polmone verde dove l'aria sa di pino marittimo e salsedine, ideale per rigenerare la mente prima ancora di tuffarsi in quelle acque calme e trasparenti. Il territorio circostante è un piccolo paradiso: Marina di Ginosa vanta un litorale selvaggio e incontaminato, protetto e coccolato da dune sabbiose e da una natura rigogliosa che ti fa sentire subito in pace con il mondo.

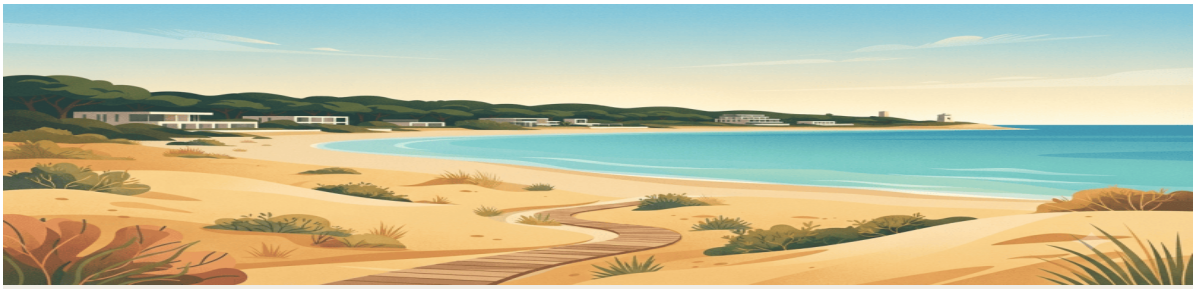
LE SPIAGGE PIÙ BELLE DA NON PERDERE

Se alloggi a Marina di Ginosa, sei nel punto di partenza perfetto per esplorare alcune delle spiagge più selvagge, calde e spettacolari di tutto il Golfo di Taranto. Ecco tre paradisi che devi assolutamente vedere:



Marina di Ginosa (Spiaggia Libera)

Un litorale infinito di sabbia dorata finissima, lambito da acque bandiera blu e abbracciato da dune mediterranee spettacolari.



Castellaneta Marina

Famosa per i suoi fondali bassi e sabbiosi, perfetti per lunghe passeggiate nell’acqua tiepida e trasparente come una piscina.



Foce del Tara

Un angolo selvaggio e incontaminato dove il fiume Tara incontra il mare, regalando sorgenti d’acqua dolce freschissime.

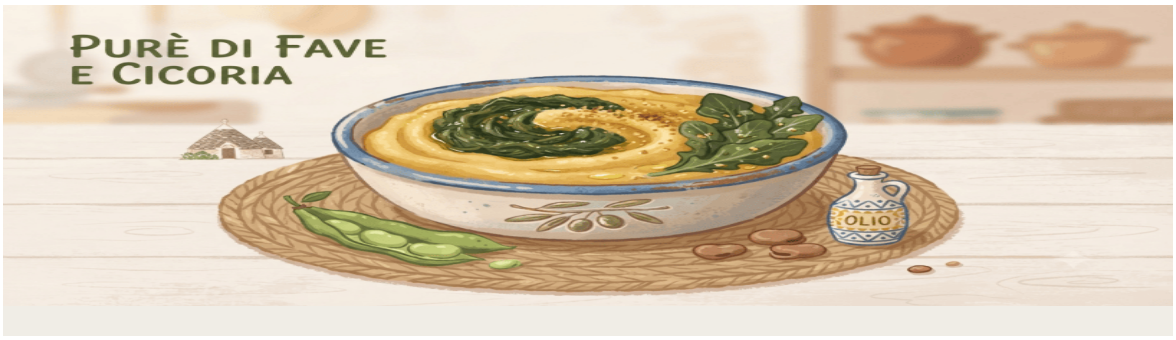
Una gastronomia d’eccellenza (anche in chiave Vegan!)

Voi mi conoscete, per me il viaggio passa sempre attraverso il palato! E la Puglia, dal punto di vista gastronomico, è una vera e propria terra promessa per chi ama la cucina vegetale. La tradizione culinaria pugliese è storicamente “vegana per nascita”: si basa sui frutti della terra, sull’incredibile olio extravergine d’oliva e su ingredienti semplici ma ricchi di sole.

Al ristorante del Torreserena Resort ho trovato una cura e un’attenzione eccezionali. Oltre alle grandiose e coloratissime proposte a buffet ricche di verdure fresche e locali preparate al momento con lo show cooking, ho potuto gustare i veri capolavori della tradizione locale. Dai classici purè di fave con le cicorielle selvatiche (un piatto povero che è pura poesia per l’anima), alle orecchiette con le cime di rapa, fino alle focacce baresi calde con pomodorini e origano, e alle verdure grigliate condite con quell’olio EVO pugliese che sa di olive appena frante. Mangiare vegano qui non è solo semplice, è un’esperienza gourmet quotidiana che celebra la freschezza delle materie prime a chilometro zero!

4 CAPOLAVORI PUGLIESI (GIÀ VEGANI ALLA NASCITA!)

Durante il mio soggiorno al villaggio, ho avuto la fortuna di gustare questi piatti straordinari della traditione pugliese. La bellezza di questa cucina? Non c’è stato bisogno di “veganizzare” nulla: nascono così, semplici, rustici e ricchi di sapore!



Purè di Fave e Cicoria

Un contrasto paradisiaco tra la dolcezza vellutata delle fave bianche secche, cotte lentamente fino a ridursi in crema, e la nota piacevolmente amarognola delle cicorielle selvatiche di campo. Il tutto irrorato da un giro generoso di olio EVO crudo.

LA MINI RICETTA:
Ingredienti: 200g fave secche decorticate, 300g cicoria, olio EVO, sale.
Procedimento: Cuoci le fave coperte d'acqua per circa 1 ora fino a ridurle in purea con un cucchiaio. Lessa la cicoria in acqua salata. Servili affiancati nel piatto con tanto olio a crudo.



Orecchiette alle Cime di Rapa

Il simbolo della Puglia! Le orecchiette fresche vengono risottate direttamente nell'acqua di cottura insieme alle cime di rapa, aglio, peperoncino piccante e mollica di pane fritta e croccante in superficie per sostituire la classica acciuga.

LA MINI RICETTA:
Ingredienti: 320g orecchiette fresche, 500g cime di rapa, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, mollica di pane, olio EVO.
Procedimento: Lessa le cime di rapa e, a metà cottura, cala le orecchiette nella stessa pentola. Scola tutto e salta in padella con olio, aglio e peperoncino. Guarnisci con mollica tostata.



Focaccia Barese

Alta, soffice all’interno e incredibilmente scrocchiarella sui bordi grazie alla generosa quantità di olio d’oliva nella teglia. L’impasto con patata lessa la rende morbidissima, sormontata da pomodorini succosi spaccati a mano e origano profumato.

LA MINI RICETTA:
Ingredienti: 250g semola rimacinata, 150g farina 0, 1 patata lessa (100g), 7g lievito di birra, pomodorini, origano, olio EVO.
Procedimento: Impasta le farine con la patata schiacciata, lievito e acqua tiepida. Fai lievitare 2 ore in una teglia ben unta. Condisci con pomodorini schiacciati, origano e sale, poi inforna a 220°C per 20 minuti.



Acquasale Pugliese

Il piatto povero estivo dei pescatori e dei contadini per eccellenza: fette di pane di Altamura raffermo o frise bagnate velocemente nell’acqua e condite con pomodori freschi, cipolla rossa di Acquaviva, caroselli, origano e abbondante olio d’oliva.

LA MINI RICETTA:
Ingredienti: 4 friselle grandi (o pane raffermo), 250g pomodorini maturi, 1 cipolla rossa, cetrioli o caroselli, origano, olio EVO.
Procedimento: Bagna le friselle per pochi secondi in acqua fredda e adagiale nei piatti. Condisci

sopra con pomodorini a pezzi, cipolla affettata, caroselli, origano selvatico e un generoso giro d’olio EVO.

🫒 L’ORO DI PUGLIA: UNA VISITA AI FRANTOI IPOGEI

Non si può dire di aver vissuto davvero la Puglia senza aver assaporato il suo tesoro più grande: l’olio extravergine d’oliva ottenuto da ulivi secolari monumentali.



L’Esperienza della Spremitura a Freddo

Ti consiglio vivamente di dedicare un pomeriggio alla visita di una masseria storica o di un frantoio ipogeo della zona. Potrai passeggiare tra ulivi giganti dalle forme scultoree e degustare l’olio fresco versato su una fetta calda di pane di Altamura. Un’esperienza sensoriale indimenticabile!

Oltre il mare: i miei passi tra Matera e Alberobello

Ma la mia voglia di esplorare non si ferma mai al bagnasciuga. La posizione strategica del resort mi ha permesso di avventurarmi alla scoperta di due luoghi iconici e assolutamente incantati, situati a breve distanza.

La prima tappa è stata **Matera**, la città dei Sassi. Camminare tra le sue grotte scavate nella roccia e i vicoli che si arrampicano sulla gravina ti dà la sensazione palpabile di fare un viaggio indietro nel tempo di millenni. Al tramonto, quando le luci calde iniziano ad accendersi una a una, Matera si trasforma in un presepe di pietra vivente che toglie il fiato. Un'emozione che ti vibra dentro e che difficilmente si dimentica.

Subito dopo, non potevo non tornare ad **Alberobello**. Perdersi a piedi tra i rioni *Monti* e *Aia Piccola*, circondati da centinaia di trulli, ti fa sentire piccoli piccoli in un mondo fatato. Ho camminato con il naso all'insù ad ammirare i simboli misteriosi tracciati con la calce sui tetti conici, respirando quella pietra bianca che brilla sotto il sole pugliese.

MERAVIGLIE NATURALI DA ESPLORARE

Non solo mare! Il territorio tarantino nasconde tesori naturali di una bellezza primordiale. Se ami camminare e perderti nel silenzio della natura, ecco due tappe obbligatorie a due passi da Marina di Ginosa:



La Spettacolare Gravina di Ginosa

Un canyon mozzafiato scavato nella roccia calcarea, costellato di antichissimi insediamenti rupestri, grotte e chiese scavate nella pietra. Un panorama magico che ricorda da vicino la vicina Matera ma con un’anima ancora più selvaggia.



La Riserva Statale Stornara

Un’immensa pineta costiera protetta, composta principalmente da maestosi pini d’Aleppo. È il polmone verde che profuma l’intera costa e ospita sentieri perfetti per passeggiate all’ombra, trekking leggeri e birdwatching.

GLI INDISPENSABILI DI PAULVEG SU AMAZON

Ecco una selezione di prodotti fantastici che porto sempre con me durante i miei viaggi o che uso per ricreare i sapori pugliesi a casa! Acquistando da questi link supporterai il mio lavoro senza spendere un centesimo in più.



Borraccia Termica in Acciaio

Perfetta per tenere l’acqua fresca sotto il sole della spiaggia di Ginosa.

Vedi su Amazon



Zaino da Trekking leggero

Comodissimo per le tue escursioni tra i Sassi di Matera e le Gravine.

Vedi su Amazon



Contenitori Ermetici

Per portare sempre con te i tuoi spuntini veg e l’acquasale sotto l’ombrellone.

Vedi su Amazon



Crema Solare Bio & Veg

Protezione solare eco-compatibile, amica del mare e senza ingredienti animali.

Vedi su Amazon



Ti è piaciuto questo articolo sulla Puglia?

Allora ti piacerà sicuramente scoprire anche: **Chiaravalle: dove il tempo si ferma e la terra insegna**.

SCOPRI CHIARAVALLE

✈

Hai domande o hai bisogno di una mano?

Sono qui per aiutarti! Contatta il tuo **amichevole consulente di viaggio personale**. Organizzo la tua prossima partenza su misura presso l'agenzia **Bluvacanze di Milano (Via Padova)**. Scegli come preferisci scrivermi:

Chiedimi pure informazioni per i tuoi itinerari e consigli mirati su dove mangiare Vegan!

Scrivimi su WhatsApp **✉ Inviami una Mail**

Preventivi personalizzati, vacanze senza pensieri e tutta l'assistenza che meriti!

Vota questo contenuto

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →