

ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri ma esperienze originali da condividere

PUGLIA

TREKKING, PASSIONE E GASTRONOMIA



SPECIALE PERCHÈ

- Siti UNESCO di Castel del Monte e Trulli di Alberobello
- Le spiagge e il mare cristallino
- La tradizione agricola e culinaria della regione

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Assaggiare i tipici panzerotti mentre si passeggia per i vicoli di Bari Vecchia
- Andare a "caccia di poesie" scritte negli scorci della splendida Polignano a Mare
- Toccare un finis terrae a Santa Maria di Leuca e immaginarsi innanzi "la fine del mondo"

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale delle Murge
- Area Marina protetta e Riserva di Torre Guaceto
- Parco Naturale Regionale Costa Otranto – Santa Maria di Leuca
- Laghetto di bauxite



Le Puglie con la loro pluralità sono un caleidoscopio di sapori e tradizioni, il rifugio perfetto per gli amanti del mare in ogni stagione e del buon cibo, riparo per l'anima di chi non ha mai smesso di sentire la mancanza della nonna che... con la sua cucina fa felici tutti! Nominata dal National Geographic "Best Value Destination", ovvero inserita tra le destinazioni più belle al mondo, la Puglia non potrà di certo mancare nei nostri diari di viaggio.

Partiremo all'avventura da Bari fino all'estremità dello stivale, Santa Maria di Leuca, in un percorso itinerante e ritmato che prevederà coste, città, piccoli paesi ed entroterra accompagnati dai magici paesaggi culturali e naturali di questa terra.

Più Natura o più Cultura? Difficile a dirsi di questo luogo dove gli aspetti si sfidano e arricchiscono profondamente a vicenda, dando vita ad alcuni dei profili paesaggistici più belli d'Italia e riconosciuti come siti UNESCO: visiteremo sia l'eccezionale Castel del Monte con la sua unica pianta ottagonale che i Trulli di Alberobello.

~~~~~

Sarà un viaggio di carattere esperienziale, dove esplorare con i sensi e domande maieutiche quello che questi luoghi ci trasmettono, uno spazio-viaggio per uscire arricchiti e forse un po' trasformati dall'incontro con la bellezza.

La Puglia racconta numerose storie di integrazione fra essere umano e territorio, è terra di marinai e contadini, di frontiere geografiche e culturali, Porta d'Oriente e addirittura considerata per lungo tempo dalla cristianità confine del mondo.

Castelli, fortezze, bastioni, chiese, trulli e candida pietra leccese, ma anche focacce, panzerotti, pasticciotti, orecchiette, taralli sono solo alcuni elementi che incontreremo e che raccontano come in questo luogo dall'epoca classica, passando per mussulmani e crociate fino a giungere ai numerosi popoli che la abitano oggi sia luogo concreto di integrazione e saggezze, crocevia di civiltà antiche e moderne.

Qui tutto il necessario per tornare a casa con lo spirito colmo e le energie giuste per l'anno entrante, con la consapevolezza che l'Italia è un angolo di mondo che non si visita mai abbastanza.

Luogo da sempre di pellegrinaggio e resistenza, la Puglia riesce a coniugare dentro di sé il sacro e il piacere di vivere, le storie di briganti e il sorriso scanzonato di chi da sempre è baciato da "lu sole, lu mare, lu jentu..."

Non dimentichiamoci che questo viaggio nel profondo sud si spinge fino a "lu Salentu"! Ed è probabile che proprio qua, tra le sue onde, lasceremo un pezzettino del nostro cuore.

~~~~~



Orecchiette baresi



Castel del Monte



Cattedrale di Trani



Polignano a Mare



Laghetto di bauxite - Otranto



Basilica Lecce

TRULLI DI ALBEROBELLO

Alberobello è una composizione unica di 1500 trulli, costruzioni coniche in pietra calcarea a secco tradizionali della Puglia. Questi ultimi sono stati riconosciuti prima Monumento Nazionale nel 1910, poi dal 1966 Patrimonio dell'Umanità UNESCO, proprio per via del loro paesaggio culturale, dall'aria fiabesca unica al mondo.

Sono considerati eredità culturale e secondo alcuni studiosi evoluzione delle costruzioni preistoriche Tholos.

~~~~~

~~~~~  
 Inserito tra i "Borghi più belli d'Italia", Alberobello dà vita con le numerose costruzioni coniche ad un'atmosfera davvero unica. Ci stupiranno di più i Trulli Siamesi con le loro storie, il Trullo Sovrano o sarà la visione d'insieme delle sue vie con botteghe artigiane ed osterie a conquistare la nostra fantasia?

GROTTE DI CASTELLANA

Le Grotte di Castellana, situate a meno di 500 metri dal centro di Castellana, sono caratterizzate da un'origine carsica tipica della regione. L'intero territorio comunale è composto da rocce prevalentemente in carbonato di calcio.

Da una voragine chiamata "La Grave" la cui conoscenza va indietro nelle notti dei tempi, si apre uno spettacolo affascinante e surreale composto da rocce, stalattiti, stalagmiti e fossili. Nate a seguito di un processo di sedimentazione, sono emerse durante il Cretaceo superiore andando ad occupare la posizione attuale, a circa 300 metri sul livello del mare, dove con il susseguirsi di spostamenti e l'opera dell'acqua si è creato questo paesaggio magico, strutturando uno dei complessi più importanti e spettacolari d'Italia. Il sito carsico è formato da un complesso di cavità sotterranee e regala dettagli sul sottosuolo e una visuale "dal di dentro" di quei territori sulla cui superficie abitualmente ci limitiamo a camminare. Le grotte raggiungono un massimo di 122 metri di profondità e si sviluppano per oltre 3 chilometri, mantenendo una temperatura interna di circa 16 gradi. Ogni anno, visitatori da tutto il mondo vengono ad ammirarle. Secondo il FAI, dalla loro apertura, quasi 17 milioni di persone hanno percorso le sue vie. Un mondo ricco di segreti la cui esplorazione non può dirsi conclusa, potrebbe infatti continuare a riservare nuove sorprese, oltre alla già incredibile area conosciuta.

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

Esperienze gastronomiche originali

- Vuoi provare la focaccia barese come pranzo al sacco? O meglio i taralli? La gastronomia qui non chiede altro che essere assaggiata!
- Che siano orecchiette con le cime di rapa, polpo alla griglia, riso patate e cozze, fave e cicorie o degli spaghetti "all'assassina", di terra o di mare, ogni pasto in Puglia può solo essere un'esperienza!
- Da non mancare il tipico pasticciotto accompagnato dal caffè leccese, in una delle pasticcerie più antiche della città!

Un approccio esperienziale

La guida del viaggio e arteterapeuta sarà lieta di accompagnarvi con un'attenzione volta alla scoperta mediante l'utilizzo consapevole dei propri sensi, per godere al meglio dell'esperienza estetica di incontro con le bellezze naturali e culturali che visiteremo, unendo micro pratiche di rilassamento per accogliere oltre alla vivacità del viaggio, anche gli attimi di relax.

Cultura + emozione

Passeggiare fra le antiche mura di Castel del Monte è un'esperienza che come italiani non possiamo mancare. È bello interrogarsi sul mistero che in parte rappresenta e stupirsi davanti alla sua geometrica magnificenza. È questa l'occasione per collegarci alla grande figura che ha partecipato a dare forma agli aspetti culturali più elevati della Puglia, Federico II di Svevia. Sempre sul fronte culturale, è un'emozione visitare la Cattedrale sul Mare di Trani e il suo slancio verso l'alto mentre accarezzata dai raggi del tramonto viene cullata dalle onde del mare.

Turismo lento e sostenibile

La riserva di Torre Guaceto rappresenta un fiore all'occhiello italiano per chi vuole sperimentare un'idea di sviluppo rispettosa dell'ambiente e che ne salvaguardi lo sviluppo: è infatti certificata CETS (Carta Europea per il Turismo Sostenibile) per il lavoro svolto nella tutela del patrimonio naturale e culturale; comprende aree di costa e aree marine ed ha confermato a Maggio 2025 il suo riconoscimento come Blue Park, una delle 30 migliori riserve al mondo secondo il Marine Blu Institute (di cui solo tre presenti in Europa!) per le sue pratiche d'eccellenza nell'essere modello virtuoso di gestione ambientale.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 2 al 7 aprile 2026 (6 giorni/5 notti) – Speciale Pasqua
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 14 partecipanti)
GUIDA	Sabina Bello (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini e ai siti Unesco; visita alle Grotte di Castellana; trekking di costa; enogastronomia locale. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	• Bari - 2 notti • Alberobello - 1 notte • Otranto - 2 notti
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	I pranzi al sacco autogestiti; 5 cene
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	ANDATA: Treno/aereo su Bari (non inclusi) RITORNO: Treno/aereo da Brindisi o Bari (non inclusi)
INIZIO E FINE VIAGGIO	Inizio viaggio: ore 16.00 in hotel a Bari Fine viaggio: ore 10:30 – Aeroporto o Stazione FFSS di Brindisi (considerare la partenza del volo a partire dalle 12:00) ore 12:30 – Aeroporto di Bari (considerare la partenza del volo a partire dalle 14:00) <i>Orari soggetti a riconferma</i>
DOCUMENTI	• Carta di Identità • Tessera sanitaria Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiare Sicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Minivan/pullman con autista (in base al numero di partecipanti)

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

BARI - Arrivo nella terra delle orecchiette

"Se Parigi avesse lu mare... sarebbe na piccola Bare!"

Arrivo nel capoluogo della regione, città portuale e meta sempre più ambita dai visitatori di tutto il mondo e sistemazione in hotel.

L'incontro con la nostra guida sarà alle 16.00 per poi avventurarsi nel dedalo di strade con la visita guidata della parte antica della città che inizierà alle ore 16.30.

Inizieremo il tour passeggiando a piedi fra le vie pittoresche di Bari Vecchia oggi restaurata, il magnifico muraglione da cui affacciarsi, la Basilica di San Nicola (di grande importanza anche per la cultura greco-ortodossa per le reliquie del santo!) e... occhio a chi avvista per primo le orecchiette! Arriveremo a spaziare con il nostro sguardo sull'ampio lungomare, fra i più lunghi d'Europa.

Cena tipica e serata nella vivace vita Barese.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO

CASTEL DEL MONTE/TRANI - Dalla fortezza dei Templari alla "Cattedrale sul mare"

Dopo colazione partiremo per un trekking dal sapore di mistero, che ci porterà ad avvicinarci a passo lento, come pellegrini di un'altra epoca, a questa incredibile costruzione architettonica medievale del XIII secolo, Castel del Monte, icona di potere e splendore culturale voluta da Federico II e accompagnata da... bisbigliate storie di Templari! Siamo qui all'interno del Parco delle Murge, primo parco rurale in Italia istituito nel 2004.

Esploreremo Castel del Monte lasciando che sia lo stupore a guidarci nel cogliere dettagli e bellezza, per poi condividere in un secondo momento domande e riflessioni sui suoi segreti.

Pranzo al sacco.

Dislivello: 200m – **Lunghezza:** 6,5km – **Durata:** 2h e 30m – **Difficoltà:** 

Le sorprese non finiscono perché ci attende all'imbrunire la più romantica delle cattedrali, la Cattedrale di San Nicola Pellegrino, meraviglia leggiadra che spicca sul mare con la sua posizione suggestiva, protettrice dei marinai e tocco immancabile di poesia a suon di onde della nostra giornata, dichiarata dall'Unesco "monumento messaggero di cultura e pace".

Uno sguardo dall'esterno al Castello Svevo prima di andare a degustare un aperitivo tipico tra le vie di Trani... e rientrare per cena e pernottamento a Bari!

3° GIORNO

POLIGNANO/GROTTE DI CASTELLANA/ALBEROBELLO – Una giornata tra scogliere, grotte e trulli nel cuore della Puglia

Dopo la prima colazione, lasceremo il nostro hotel, in direzione della prima tappa, rimanendo in tema mare con affacci, scogliere e terrazze del piccolo gioiello destinato a donarci un frammento d'anima con le sue acque turchesi e poesie scritte a decorare le vie del centro storico.

Attraverso un'attività poetico esperienziale scopriremo Polignano a Mare, terra madre di Domenico Modugno, che non potrà che accompagnarci facendo risuonare in noi le note di "Volare... Nel blu, dipinto di blu..." mentre saluteremo l'iconica statua dalle braccia spalancate.

Come non trattenere il fiato osservando il punto da dove si sono lanciati gli atleti della spettacolare gara internazionale Red Bull Cliff Diving con i tuffi d'alta quota? La suggestiva Lama Monachile (pare che le foche monache siano passate di qua) ci apparirà ancora più impressionante!

Quattro passi in paese, brunch a scelta dei partecipanti ed eccoci pronti per l'avventura nel cuore carsico della regione: le Grotte di Castellana. Le sue impressionanti formazioni di circa 90 milioni di anni fa ci permetteranno di entrare letteralmente dentro la Puglia, capendo come molto di quello che si sviluppa in superficie, derivi dal territorio sottostante.

E via! Si riparte per tuffarci nella magia delle stradine di Alberobello (sito UNESCO!) per un "trekking urbano", osservando l'incanto irripetibile dei trulli per poi proseguire verso una meritata cena!

4° GIORNO

TORRE GUACETO/LECCE/OTRANTO - Dall'Oasi alla Porta d'Oriente... un tuffo nella bellezza!

Torre Guaceto è certificata CETS (Carta Europea per il Turismo Sostenibile) per il lavoro svolto nella tutela del patrimonio naturale e culturale e comprende aree di costa e aree marine.

Nella zona accessibile della riserva verrà ospitata la nostra escursione con guida locale alla scoperta di ecosistemi e progetti di tutela ambientale... Sapete che vengono qui a deporre le uova anche le tartarughe marine e il sempre più raro fraterno? Piccolo volatile a rischio, simbolo della conservazione delle coste italiane, nonché portatore di storie e leggende risalenti addirittura a Platone.

Dislivello: 25m – **Lunghezza:** 3,5km – **Durata:** 1h 30m – **Difficoltà:** 

Ci sposteremo verso Lecce per una visita guidata della città, conosciuta per la sua bianca pietra e nominata come la "Firenze del Sud" ma che, come capiremo ben presto, ha un carattere tutto suo e sapore di pasticciotto!

Infine direzione Otranto, la "bella sull'Adriatico", per una meritata cena in hotel.

5° GIORNO

LAGHETTO DI BAUXITE/SANTA MARIA DI LEUCA (*finis terrae...*) – Un viaggio alla fine del mondo.

La mattina si illuminerà di colori con le incredibili tinte dell'ex miniera di bauxite e del laghetto turchese annesso e il mare sullo sfondo.

La nostra immersione nella Puglia si arricchirà con un'escursione semplice e paesaggistica su questo tratto di costa nei pressi di Otranto, ancora diverso dagli altri precedentemente incontrati, il punto giusto per percorrere qualche passo sul cammino del Salento mentre vicino l'orizzonte ci farà compagnia il Faro di Punta Palascia.

Dislivello: 60m – **Lunghezza:** 6,5km – **Durata:** 2h 30m – **Difficoltà:** 

Ci inoltreremo poi nel punto più a sud della Puglia, Santa Maria di Leuca, spartiacque tra mar Ionio e mar Adriatico, luogo di pellegrinaggio anticamente considerato "la fine del mondo" e ancora oggi terra dove abitano storie d'amanti, sirene e pescatori.

Un pranzo sul mare, una dolce passeggiata panoramica e per terminare la famosa scalinata con cui salire al Santuario e al Faro di Punta Meliso, saranno il degno coronamento di questo viaggio.

Nel pomeriggio, rientro ad Otranto: tempo a disposizione per un po' di relax nella spa dell'hotel che ci ospita o per una passeggiata tra le vie di questa incantevole cittadina.

Chiuderemo lasciandoci semplicemente trasportare dal romanticismo delle vie pittoresche e un'ultima cena tipica, brindando alla nostra avventura.

6° GIORNO

PARTENZA PER I LUOGHI DI PROVENIENZA

Prima colazione e check out. Trasferimento per l'aeroporto di Brindisi e/o Bari per il rientro.

Ci prepariamo ai saluti e... Arrivederci al prossimo viaggio!

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...**

Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino. Costume da bagno.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti...rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere il più possibile il bagaglio, utilizzando trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata se a pieno carico

SALVIAMO L'ORSO

ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSIANO

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:**€ 1.300,00***(In camera doppia condivisa)***Supplemento camera singola:****€ 290,00****Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.**

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel (vedi sopra "Dove dormiamo"), in camere doppie con servizi privati; le tasse di soggiorno; tutte le colazioni; guida locale per le visite di Bari e Lecce; guida locale per la visita dell'Oasi di Torre Guaceto; pulmino con autista per tutta la durata del viaggio; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); trasporti di andata per Bari e di ritorno da Brindisi o Bari; i pranzi durante le escursioni e cinque cene; le entrate a musei e attrazioni; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

Forfait ingressi di € 45,00 per i seguenti siti: (da versare al momento della prenotazione)

- € 14,00 Castel del Monte
- € 20,00 Grotte di Castellana
- € 11,00 Duomo + Basilica di Lecce

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedici l'opuscolo informativo completo

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'		
Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance		
POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO		
Tutti i nostri viaggi includono la polizza assicurativa Medico/Bagaglio che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo		
POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"		
Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra POLIZZA TRAVEL , con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo		

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere **i cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Il clima della Puglia è tipicamente mediterraneo: le zone costiere e pianeggianti hanno estati calde, siccitose e ventilate, con inverni solitamente miti e relativamente piovosi. Le precipitazioni, concentrate durante l'autunno inoltrato e l'inverno, sono comunque scarse e per lo più di carattere piovoso. Nelle zone più elevate possiamo trovare un clima dal carattere temperato.

Considerando le stazioni meteorologiche presenti in media le temperature minime di gennaio sono comprese tra 1,3 °C di Monte Sant'Angelo e il 7,5 °C di Santa Maria di Leuca.

CUCINA

La **cucina pugliese** si caratterizza soprattutto per il rilievo dato alla materia prima, alla nota qualità degli ingredienti, sia di terra che di mare, e per il fatto che tutti i componenti sono appunto finalizzati ad esaltare e a non alterare i sapori base dei prodotti usati. Incontriamo tutte le verdure di stagione ed i prodotti del mare, personalizzati a seconda della città o area (marina, collinare...) accompagnati dalle inconfondibili note dell'olio pugliese, eccellenza regionale.

Richiamiamo fra i piatti tipici le orecchiette con le cime di rapa, fave e cicorie, il riso, patate e cozze cotte al forno, le "bombette", la soppressata, gli spaghetti ai ricci di mare, i cavatelli sugo e ricotta o ai frutti di mare... Qui anche un semplice minestrone diventa una vera e propria delizia!

Ciceri e tria, piatto esempio di cucina archeologica è una pietanza simbolo della cucina salentina a base di pasta e ceci, è stata riconosciuta come ricetta tipica di origini antichissime, pensate, citata addirittura da Orazio!

La regione è ricca di formaggi, dal cacioricotta salentino al caciocavallo podolico, senza togliere note di merito a mozzarelle, burrate, scamorze e giuncate.

Anche tutta la panificazione è degna di nota, dal pane di Altamura alla focaccia barese, senza dimenticare taralli, panzerotti e la puccia; il sapore delle farine di grano duro e in generale dei grani provenienti dal tavoliere sono riconoscibili anche nelle paste tradizionali, soprattutto se fatte a mano.

Il tutto accompagnato con il gusto di pomodori secchi, capperi, olive, carciofini, melanzane sott'olio, lampacioni che arricchiscono la tavola pugliese.

Tra i vini contiamo numerose denominazioni di origine controllata, ne ricordiamo alcuni: Aleatico di Puglia, Primitivo di Manduria, Negroamaro, Salice Salentino, Castel del Monte Rosso Riserva, Moscato di Trani, Locorotondo... insomma, ci sarà solo l'imbarazzo della scelta.

Importante lasciare spazio per un pasticciotto, una pettola, un fico secco al cioccolato o un dolce alle mandorle per finire con classe!

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:

Puglia – con mappa estraibile (National Geographic)

Internet: glossario pugliese <https://viaggiareinpuglia.it/it/articoli/parole>

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO****“Viaggio nelle Puglie” di Raffaello Mastrodonato**

"Il Dio degli Ebrei non ha conosciuto l'Apulia, altrimenti non avrebbe dato al suo popolo la Palestina come terra promessa" disse l'imperatore Federico II di Svevia. Da questo assunto parte il viaggio dell'autore, che accompagna per mano il viaggiatore alla scoperta della sua regione con gli occhi di un romanziere, di un uomo innamorato che narra della sua amante e del suo amore. Un itinerario reale ed emozionale da nord a sud, non privo di fughe, anticipazioni e digressioni, nelle tre terre di Puglia: Capitanata, Terra di Bari e Terra d'Otranto. Un libro di scoperte attraverso le storie di un territorio e delle genti che, venendo da Oriente e da Occidente, lo hanno attraversato e arricchito di culture e tradizioni: dal Neolitico alla Magna Grecia, ai Romani e ai Goti, agli Arabi, ai Longobardi, ai Bizantini, seguiti da Normanni e Svevi; e ancora, dagli Angioini francesi e poi dagli Aragonesi spagnoli. Fra passato e presente, queste pagine accompagnano i lettori in un Grand Tour di luoghi, profumi e suggestioni, di uomini e leggende, che danno anima, ancora oggi, alle Puglie. Buon viaggio.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**

Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva. Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO₂"

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contributi in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di **AITR**, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Siamo soci del network italiano **Ecoturismo Italia**: www.ecoturismo-italia.it
- Siamo membri attivi della rete italiana **ACTIVE ITALY**, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: www.activeitaly.eu
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



ActiveItaly
SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK

rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA