

LA PUGLIA

È una vasta regione (la più lunga d'Italia) ad alta vocazione agricola, sebbene dagli anni Sessanta si siano sviluppati diversi centri industriali, soprattutto vicino alle zone portuali. L'anima agricola della Puglia è rimasta integra e fiorente, grazie soprattutto al clima particolarmente mite e adatto allo sviluppo di quasi tutte le più tipiche coltivazioni mediterranee. Nella zona del Tavoliere e in quella delle Murge è estesa la coltivazione dei cereali (grano duro in particolare) e di molte varietà orticole (pomodori, carciofi, finocchi, peperoni, melanzane ecc.). Nelle zone costiere e nel Salento predomina la coltura dell'olivo, con una produzione di olio molto pregiata, sia in Italia sia all'estero.

Molto intense sono anche le coltivazioni della vite da vino e da tavola e quella del mandorlo. Sull'alta Murgia e sul promontorio del Gargano, infine, è molto diffuso l'allevamento dei caprini e degli ovini. Da questo variegato quadro agreste nascono i prodotti tipici della cucina pugliese: la pasta (le famose orecchiette chiamate anche "strascinati"), il pane di semola, l'olio extravergine, la carne di agnello e di capretto, i caci, i pecorini e le famose burrate fresche. Grande rilievo nella cucina pugliese hanno i prodotti della pesca, soprattutto i frutti di mare (anche quelli meno comuni, come i ricci di mare e le ostriche).

Foggia

In questa città si possono trovare i veri *strascinati* (orecchiette un po' più grandi di quelle baresi) *con le cime di rapa*, o i *troccoli* (rudimentali maccheroni fatti a mano conditi con ragù di carne). Nella zona del lago di Varano e di Lesina si preparano ottimi piatti di anguille, carpe e altri pesci d'acqua dolce. Tipica dell'entroterra foggiano la *tiella*, un'abbondante miscela di vegetali (funghi, cardi, cipolle, patate ecc.) arricchita con parti di agnello e cotta in forno. La costiera garganica e le Isole Tremiti vantano un ricco repertorio marinaro a base di pesce azzurro e frutti di mare.

Taranto

Oltre alla cucina tipica regionale, nel tarantino si possono gustare moltissime preparazioni a base di pesce e frutti di mare. Verso l'interno è rinomata la particolare *pasta e fagioli di Martinafranca*, aromatizzata con ricotta piccante grattugiata.

Bari

La cucina barese è molto legata alla tradizione. Famose sono le *orecchiette* condite col ragù *delle brasciole* o con le *cime di rapa*, o, ancora, con le saporite *alici arrancate*. Ottime sono anche le preparazioni marinare come la *zuppa di mare* e i celebri *calamaretti crudi*, serviti con olio e limone. Tipica ma non solo del barese è la *'ncipriata*, un piatto antichissimo a base di fave bollite e ridotte a purea e condite con cicoria. Tradizionali sono anche gli *gnummarieddi*, dei piccoli bocconcini raggomitolati a base di interiora di agnello cucinati ai ferri o in padella con le patate.

Brindisi

In terra brindisina si può gustare tutta la cucina tipica pugliese, anche se, in prossimità della costa, è la gastronomia marinara a risultare prevalente. Paste asciutte con cozze, vongole e ogni genere di molluschi, cernie al forno o in graticola, orate alla griglia sono solo qualche esempio del ricco repertorio marinaro. Nell'entroterra si possono assaggiare diverse preparazioni di carne di agnello e capretto preparata in svariati modi. Tra i primi piatti, è famosa la minestra *ciceri e tria* (tagliatelle caserecce e ceci).

Lecce

La cucina salentina possiede un taglio prevalentemente contadino, abbondante in verdure e ricchissima di olio d'oliva. Molte le *pizze rustiche* lisce o farcite con moltissime varietà di ingredienti. Tipica del leccese è la *melanzanata*, preparata con melanzane fritte e poi passate in forno. Unico e ricercato è il *cazzmar*, un insaccato di interiora di agnello poste nella rete di maiale e consumato cotto a fette. Nel basso Salento è rinomato il *minestrone di castrato*.