

## Vacanza gastronomica in Salento: cosa non perdersi

**Pubblicato:** Martedì 23 Ottobre 2018



La **Puglia** è una delle regioni più incredibili del nostro amatissimo stivale, è assolutamente innegabile; un misto di storia, culture diverse, folklore, tradizioni uniche, unite ad arte, luoghi di interesse in grado di stupefare l'animo umano ed un'accoglienza indimenticabile! Oggi andremo a dare uno sguardo più attento ad una delle zone di questa straordinaria regione da visitare assolutamente almeno una volta nella vita: il **Salento**, lo straordinario tacco dello stivale, in grado di raccontare secoli di vita vissuta, dai greci fino ai meravigliosi paesaggi descritti dai più famosi poeti della nostra storia.

Tutte le influenze non solo hanno influito sui numerosissimi dialetti del Salento e sul folklore, ma soprattutto sulle **tradizioni alimentari**! Il cibo è il modo in cui ognuno di noi dimostra pienamente quanto tiene ad un ospite nella propria dimora, ai membri della famiglia ed alle tradizioni alimentari, tramandate di generazione in generazione: ogni piatto racconta una storia lunghissima, sempre degna di essere ascoltata.

Uno dei modi migliori per potersi godere una vacanza è un **percorso gastronomico all'insegna della tradizione culinaria salentina**, gustando alcune delle prelibatezze che hanno reso famosa questa zona dell'Italia. Una domanda però è lecita: cosa non bisogna perdersi, per quanto concerne la gastronomia di questi luoghi folkloristici e meravigliosi?

In questa breve guida, troverai un utile elenco delle migliori esperienze culinarie che tu possa mai sperimentare in Salento. Non hai già l'acquolina in bocca al solo pensiero? Iniziamo subito!

## La frisella del Salento

Può un piatto della tradizione povera risultare l'ideale per dare inizio ad una **vacanza gastronomica**? Sì, se parliamo della **frisella**! In base alle zone della Puglia che si visitano, questa ha una serie di varianti nella composizione, nel nome, ma rimane uno dei **prodotti tipici salentini** più genuini, semplici e gustosi. Se vi recate in Salento, la frisella consiste in un tarallo di grano duro oppure orzo, cotto al forno, tagliato a metà e nuovamente cotto in forno; questo piatto, originario della tradizione povera pugliese e nato nel secondo dopoguerra, è ideale se guarnito con un filo di olio extravergine d'oliva, rigorosamente ricavato dai meravigliosi ulivi del Salento, o una leggera sponzata, ossia inumidirla leggermente con acqua, per mantenere completamente intatto il sapore del grano macinato; in base ai propri gusti, questo biscotto può essere accompagnato da pomodori, sia tagliati in quattro parti che a dadini, da un po' di tonno, ricotta, rucola, mozzarella, e qualunque cosa tu pensi si possa sposare con questa base croccante ma decisa (la frisa è anche inventiva)!

Dopotutto, i più grandi chef ci insegnano che il cibo è una delle più immediate forme di arte e cultura, quindi perché non sperimentare e trovare il gusto perfetto per te! E perché non accompagnare questo piatto, ideale per un antipasto rustico quanto folkloristico e saporito, con un buon vino: il **Primitivo di Manduria** è il compagno ideale per un sapore deciso come quello della frisella, considerando che stiamo parlando di un rubino pregiato, frutto dell'affinamento di almeno diciotto mesi in barrique di ingredienti di prima qualità, fra i quali frutti rossi, come i mirtilli, prugne, ciliegie -uno dei capisaldi dell'agricoltura salentina: basti pensare che la **città di Turi, patria della ciliegia**, è sede di una delle più grandi sagre della ciliegia in Italia ed è al limitare del Salento-, spezie (come vaniglia e cannella) ed il tocco un po' aggressivo dettato dalla scelta di introdurre anche del tabacco. Sarà il miglior compagno da tavola durante i vostri pranzi in terra salentina, non vi pentirete di averlo abbinato alla frisella, o a qualunque altro piatto presente sulla tavola.

## I secondi piatti tipici del Salento

In uno dei suoi famosi sketch sulla Puglia, il comico di Zelig Pino Campagna ricordava che la Puglia va compresa, perché basta spostarsi di qualche chilometro e cambia tutto: dialetti, tradizioni culinarie, folklore; mai fu detto nulla di più vero. Volete assaporare il vero sapore della carne accompagnata da un sugo degno di questo nome? Le **bracirole di cavallo** vi faranno gridare al miracolo, con la loro esplosione di sapori, dettati anche dalle spezie utilizzate per dare un tocco di sapore in più, come il classico aglio, ad esempio; infatti, la carne viene opportunamente scelta, tagliata e cotta, all'interno un sugo che acquisisce sapore per numerose ore, a fuoco lento, secondo la tradizione più antica del Sud. È possibile preparare delle bracirole, o degli involtini, con all'interno rucola, cipolla, prezzemolo o qualunque altra spezia tu possa ritenere consona, affinché possa risultare ideale per il tuo palato e soddisfare le tue esigenze.

La tenera carne del cavallo, infatti, se cotta adeguatamente e lasciata nel sugo, riesce ad acquisire tutti i sapori, risultando facile da tagliare, mentre ogni fibra della carne si insaporisce; per questo preciso motivo si tende a cuocere la carne come detto poc' anzi, piuttosto che arrostirla, come spesso capita in campagna con una piacevole compagnia.

In più, se la carne non dovesse rientrare nei tuoi desideri, c'è sempre un'alternativa, altrettanto valida, a base di pesce, come ad esempio l'**insalata di polipi**, generalmente con sale, olio e prezzemolo, condita con olio e limone, dando vita ad un abbinamento ideale; un contorno ideale, fra gli altri, potrebbero essere delle patate, sia al forno che lesse e con un filo d'olio ed un pizzico di sale.

I porti salentini ogni giorno portano sulle rive regionali pesce di qualità, che dopo essere stato sottoposto ad ovvi controlli di rito, è pronto per essere distribuito in tutta la regione, per finire sulla tavola del locale che avrai scelto come meta per la tua vacanza gastronomica. Naturalmente, oltre al polpo, esiste una varietà pressoché infinita di pesci che vengono pesati ogni giorno dai pescatori, motivo

per cui risulta possibile preparare il pesce in ogni modo possibile ed immaginabile, esaltando il suo sapore: che sia in brodo, fritto, impanato, arrostito poco importa! L'importante è degustare queste prelibatezze ittiche, anche grazie ad una novità tanto meravigliosa quanto gustosa: il **panino con il polipo arrostito**, una delle nuovissime mode del momento, in grado di contagiare grandi e piccini che, alla spasmodica ricerca di un nuovo alimento che potesse stimolarli, hanno trovato al propria risposta in un panino che, negli ultimi anni, oltre a guadagnarsi un'immane fama meritata, potrebbe presto diventare parte della lunghissima tradizione salentina; tutto questo perché in Puglia non si mangiano solo i ricci di mare, ma qualunque pesce, sapientemente tagliato, sfilettato e preparato dalle mani sapienti di un cuoco, pronto a servirti un piatto che non dimenticherai mai.

## I dolci tradizionali salentini

Il dolce tradizionale del Salento per eccellenza è il **pasticciotto leccese**, una delle prelibatezze più ricercate in tutta Italia! Che tu viva a Roma, Milano, Bari o Napoli, troverai dei pasticciotti leccesi direttamente prodotti nella Signora del Barocco, Lecce; questo prodotto appartiene alla lista dei P.A.T., ossia l'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali italiani, ed è riconosciuto in numerose guide gastronomiche come uno dei dolci da dover provare assolutamente nella propria vita. Infatti, all'interno di questo composto di pasta frolla, farcita di delicata crema pasticcera e cotto in forno, sono contenuti tutti i segreti dell'antichissima pasticceria fresca del Salento: il sapore di questi dolci, così delicato quanto genuino, è una delle esperienze gastronomiche più intense che chiunque potrebbe mai provare!

In più, con il passare dei secoli, è possibile degustare pasticciotti con i più differenti ripieni: oltre alla classica crema, delicata quanto gustosa, è possibile trovare pasticciotti farciti con cioccolato, nocciola, pistacchio, e moltissimi altri! Il loro profumo inebriante, la loro superficie dorata e leggermente croccante, grazie all'uovo spennellato prima dell'infornata, il loro ripieno dolce e caldo, che non potrà che lasciarti un retrogusto ideale, non saranno che la degna conclusione di un lungo percorso gastronomico nella meravigliosa terra del Salento.

## Il caffè leccese

Ricordati che sei in vacanza! Immaginati in piacevole compagnia, seduto ad un tavolino, mentre sorseggi un caffè, magari il più classico **caffè leccese**, con delizioso latte di mandorla al posto del classico zucchero, senza un solo pensiero al mondo, immerso nel relax più totale: crepi l'avarizia e vade retro, dieta! Concediti qualche assaggio, di magari qualche piccolo pasticciotto, in gusti differenti, e vedrai che l'esplosione di sapori che ne conseguirà sarà l'esperienza gastronomica migliore che potrai mai aver vissuto, per quanto riguarda la pasticceria! Scegli il dolce che più si possa meglio abbinare a questa delicatissima bevanda, ideale per l'estate quanto per l'inverno, perfetta per allietare ogni colazione in terra salentina!

Una curiosità, per comprendere quanto un dolce come il pasticciotto leccese sia popolare, indipendentemente dai gusti, e persino dalla nazionalità! Il grandissimo cantante Frank Sinatra aveva nel pasticciotto leccese il suo dolce preferito, in grado di ispirarlo ed appagarlo: come non fidarsi di un uomo straordinario come fu The Voice?

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it