



## Escursus nella Daunia di Puglia

Escursus eno-gastronomico nella zona dei Monti Dauni della Puglia

Se conoscete i posti + belli, intriganti e golosi della Puglia e non avete ancora visto i Monti Dauni, vi siete xsi un pezzettino di paradiso fatto di golosità, natura, arte, testimonianze dei popoli che l'hanno abitata, cordialità della gente ma soprattutto la bellezza di tempi slow. Il turismo qui è discreto e lascia molto spazio ai percorsi e alle sco x te personali.



Siamo in provincia di Foggia, in un territorio che guarda verso l'interno racchiuso tra Molise, Campania e Basilicata. È l'unico areale montuoso della Puglia con vette che possono arrivare ai mille metri come x il monte Cornacchia.

Si tratta di un comprensorio preciso che non va confuso con l'intera Daunia, un territorio + allargato che comprende l'intera provincia di Foggia e parte della BAT (Barletta, Andria e Trani). Quest'area fu comunque colonizzata dai Dauni, un popolo di probabili origini albanesi arrivato in periodo preromano e che poi si fuse con quello stanziato.

Da sempre i Monti hanno costituito un punto di passaggio importante verso il mare e di osservazione del territorio. Molte cittadine si sono sviluppate sui cocuzzoli + alti della zona e spesso sono nate da punti strategici di controllo già scelti dai romani. Il consiglio x girare alla scoperta delle unicità dei Monti Dauni è di arrivare con l'areo o con il treno a Bari e di proseguire con un'auto a noleggio, a meno che non si decida di partire in auto direttamente da casa.



## Una pausa tra pasta fresca in strada e pesce crudo

Prima di iniziare l'avventura, merita una fermata a Bari x entrare nello spirito del luogo. Tra i punti di > fascino c'è la parte vecchia della città con il noto quartiere San Nicola.



X visitarla in un modo innovativo c'è un sistema gestito dal gruppo Veloservice e che è ormai collaudato da una decina d'anni: il riscio o, a piacere, la bici.

Comodamente seduti, si lascia alla guida - guidatore la sfacchinata di pedalare godendo delle sue spiegazioni. Attraverso le strette viuzze del quartiere si riescono quasi a toccare le piccole realtà artigianali. Inutile dire che quelle gastronomiche sono le + gettonate.



La focaccia barese del panificio è l'ideale nella tarda mattinata quando il languorino si fa sentire. "È un incontro tra pizza e focaccia, ha gli ingredienti della pizza ma è lievitata come una focaccia", spiega il titolare "e deve avere il pomodoro fresco". Il forno del panificio ricavato da una chiesa sconsacrata del XVI secolo è rigorosamente a legna.

Lo spuntino può proseguire con un tagliere di formaggi e di salumi dell'antica salumeria, da una vasta scelta di prodotti tipici pugliesi e antipastini freddi.

Poco lontano, in Piazza degli Innamorati, si può assistere alla preparazione delle orecchiette da parte della signora Carmela, la quale usa come di rigore semola di grano duro e acqua. "Li preparo da quando avevo tredici anni", racconta "e li faccio di diverse misure".



C'è anche la polenta frita, retaggio della presenza dei Veneziani; pochi tavoli e tanta rustica bontà per un sano spuntino. È costume, a Bari, che le attività quotidiane lavorative si svolgano fuori dalla porta di casa. Vicini al mare, anche in inverno, la temperatura è mite e poi si è a contatto con la gente. La signora Carmela fa parte di una lunga lista di donne che preparano la pasta fresca fuori casa e la vendono ai passanti. C'è proprio un xcorso chiamato "la via della pasta" che si snoda lungo la via denominata dell'Arco basso, riferendosi alle dimensioni dell'arco della porta della città all'inizio della via e che dà verso il mare.

Uscendo dalla cinta muraria si incontra uno dei lungomari + lunghi d'Italia, 20 chilometri in tutto, tre in città.

Nella zona del porto, in mattinata, i pescatori dopo aver venduto il pesce si organizzano preparando degli spuntini a base di pesce crudo come vuole la tradizione : polpo, calamari e canocchie ancora vive, ma anche ricci, gamberi e così via .



## I grifoni di Ascoli Satriano e il Casello di Bovino

È tempo di lasciare Bari e entrare nel vivo del viaggio. Sono trenta i comuni che fanno parte dei Monti Dauni, ognuno ha le sue particolarità e sono parecchie.

Uno dei percorsi probabili potrebbe iniziare da Ascoli Satriano proseguire a Bovino, Sant'Agata di Puglia, Orsara, Troia e concludersi a Lucera, includendo anche Pietramontecorvino.

Ascoli Satriano è la più vicina al capoluogo di regione, e ciò che la rende speciale è il suo Polo museale appena al di fuori del borgo antico in cui è contenuto il *Trapezophoros* di pietra con i Grifoni, di bellezza inaspettata.

La scultura aveva lo scopo di sorreggere una tavola votiva ed è di grande impatto per il movimento dei due animali fantastici nell'atto di sbranare un cervo. Risale probabilmente al IV secolo. Fu scoperta da un tombarolo il quale riuscì a venderli e finirono in America.

Li ritrovarono perché in punto di morte il ladro si pentì e rivelò il nome del compratore. Dai 442 metri di altitudine di Ascoli si sale ai 648 di Bovino situato in posizione strategica e questo sede prima di una postazione romana e poi di un Castello Ducale di origine Normanna, in cui è possibile dormire in stanze sontuose.

Altro punto dell'ospitalità a Bovino è il palazzo San Procopio con il residence e centro benessere. Le Pietre del Borgo dotato di sauna, bagno turco, massaggi e una grotta del sale.

## Una bella camminata verso il Castello di Sant'Agata

Sant'Agata di Puglia, anch'esso bandiera arancione. La meta più gettonata è il Castello Imperiale che richiede una camminata di un quarto d'ora con un dislivello di circa 200 metri, da piazza XX Settembre, la principale del paese. Tra viuzze suggestive si arriva alle mura longobarde, in mezzo ai sassi del cortile si possono trovare alcune erbe spontanee tra cui numerose cicorie.

## Ad Orsara il vitigno Tuccanese e il forno a paglia

Orsara per i ghiottoni è meta da non perdere. Ha un primato legato all'enogastronomia: su tremila abitanti annovera ben 12 ristoranti, esplosi anche in seguito della fama meritata dal ristoratore Beppe Zullo, fervido sostenitore del menu a chilometro zero che ora vanta due locali.

La prossima meta è Troia, città che lega la sua storia con il papato, avendo ospitando ben 4 concili ecumenici. È un borgo medioevale di fascino e detiene la bandiera arancione. Qui all'osteria fra due terre si può gustare una delle ricette più tradizionali dei Monti Dauni, il pancotto, ricetta semplice e che però vuole un po' di tempo per la preparazione. La base è da erbe di campo, sostanzialmente cicorie ma anche biette e rucola, a cui si aggiungono patate e pane vecchio di due giorni, volendo anche i fagioli. *“Noi usiamo una sola pentola in cui cuocere tutto, il pancotto*



risulta più saporito”, segnala il titolare della trattoria. Nel menu pasta fresca fatta in casa, ricette del territorio e salumi da artigiani a breve raggio.

Prima di rimettersi in viaggio merita fermarsi ad osservare il rosone della cattedrale di Santa Maria Assunta, un capolavoro in stile romanico pugliese che risale all’XI° secolo, suddiviso in spicchi con lavorazioni diverse : sembra un pizzo di pietra. Nelle decorazioni dell’arco sopra il rosone, uno scarpellino si è divertito a realizzarne una irriverente, va scoperta . Del resto Troia ha fatto del suo nome un motivo di ironia, stampando magliette con una scritta in cui si precisa che il nome è riferito solo alla patria. Una di queste magliette, molto amate dai ragazzi, è in bellavista come parte dell’arredo nella pasticceria artigianale Casoli, a fianco della Cattedrale.



*Conosco una signora (seria) di Troia che di cognome fa Pompa – nota di N. L.T.*

## Lucera ponte con la Capitanata

A Lucera, x iniziare bene la giornata occorre una colazione super.

La Pasticceria Cremeria Al Duomo offre specialità senza conservanti da ricette esclusive della titolare. Le sue proposte sono da materie prime fresche e senza l’uso di conservanti, dalle ciambelle, al gelato, alle torte anche tradizionali come la *farrata* per Pasqua, tipo pastiera napoletana con il riso al posto del grano.

Nella piazza del Duomo si affaccia anche la panetteria al Duomo con le classiche *pagnottone* da due chili e oltre. Di sabato, nella piazzetta attigua vi sono alcuni contadini che vendono le erbe di campo raccolte in giro. A Lucera così come accade per altre cittadine dei Monti Dauni i patiti delle erbe selvatiche possono trovarle tra i ruderi di castelli o fortezze.