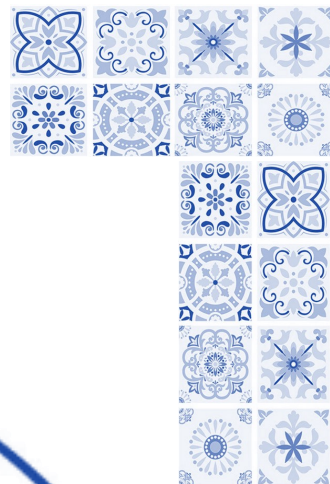
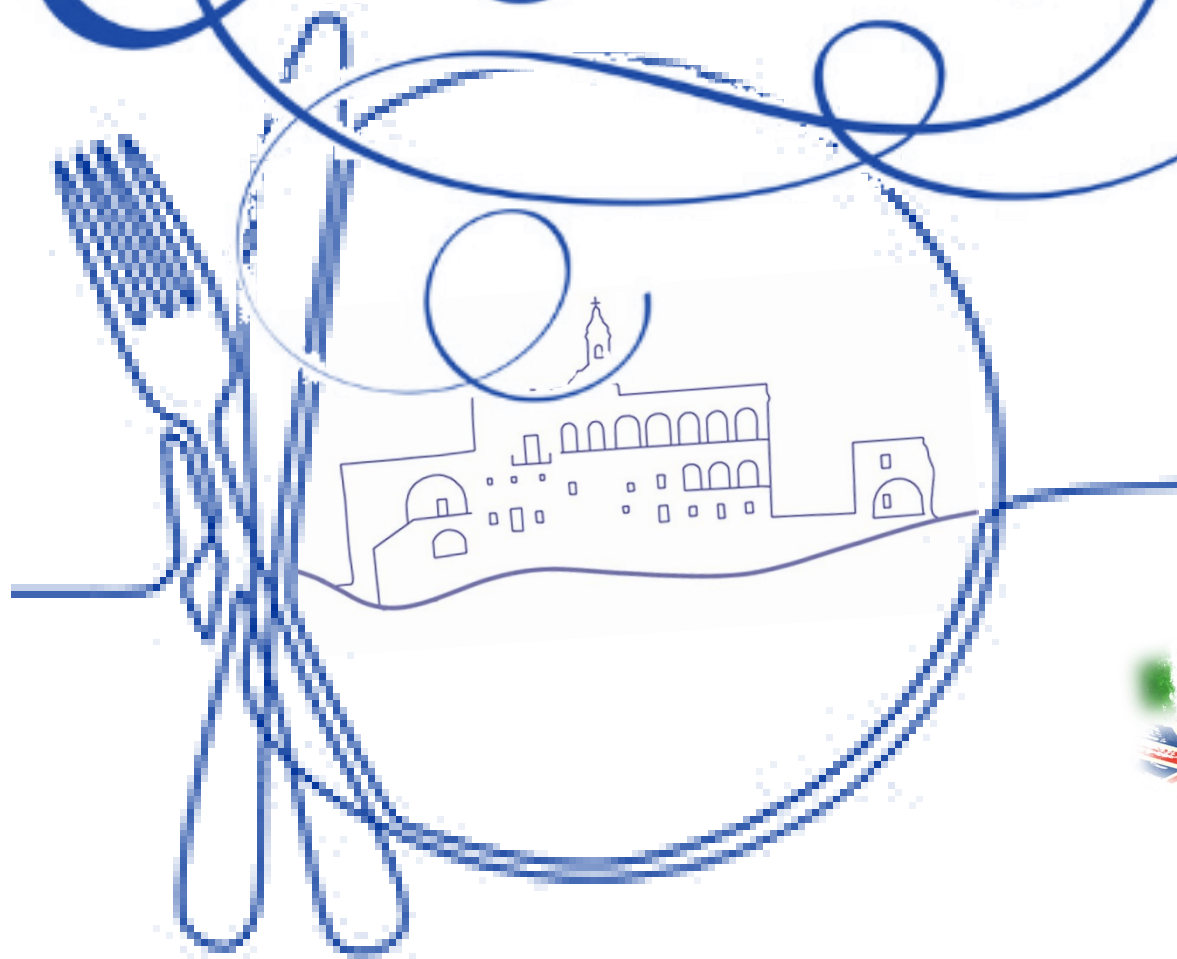


# Benedettini



# Menu



**Segnala intolleranze e allergie** (vedere allergeni)

**Report intolerances or allergies** (see list allergens)

ed 6-26

Cop/Service 3 €

---

V. S. Vito 225 - Polignano (Ba) e-mail: [sole-blu@tiscali.it](mailto:sole-blu@tiscali.it)  
tel. 080/424.72.19 377/1541524 [ibenedettini.it](http://ibenedettini.it)

**i Benedettini** è un Ristorante - gestito dalla Coop Sociale **Sol&Blu** - lo scopo è creare opportunità di lavoro per persone a rischio di emarginazione sociale.

**Il nostro Principio** - "Il lavoro dovrebbe essere un diritto di tutti, soprattutto per chi sembra diverso, diversità che molto spesso nasconde qualità e capacità superiori alla media, per ogni individuo è necessario solo trovare un terreno fertile ove far crescere la propria autonomia e personalità".

**Il nostro intento** - Valorizzare il "Territorio Puglia" nelle sue svariate forme, colori e profumi, pertanto non ci stanchiamo di cercare costantemente sodalizi con imprese locali, attente alla qualità dei loro prodotti, quali Olio Extra-Vergine di Oliva, Vini, Pasta, Birre Artigianali, prodotti da Forno, tutti rigorosamente pugliesi. L'intento è far assaporare" storia e bellezza di questa incantevole Terra anche attraverso le nostre interpretazioni culinarie...

Buon Appetito da...

**I Benedettini**



**"i Benedictines"** is a Restaurant - managed by the members of the **Sol&Blu** Social Coop - the aim is to create job opportunities for people at risk of antisociality.

**Our Principle** - "Work should be a right for everyone, especially for those who seem different, a diversity that very often hides above-average qualities and abilities, for each individual it is only necessary to find fertile ground in which to grow their autonomy and personality"

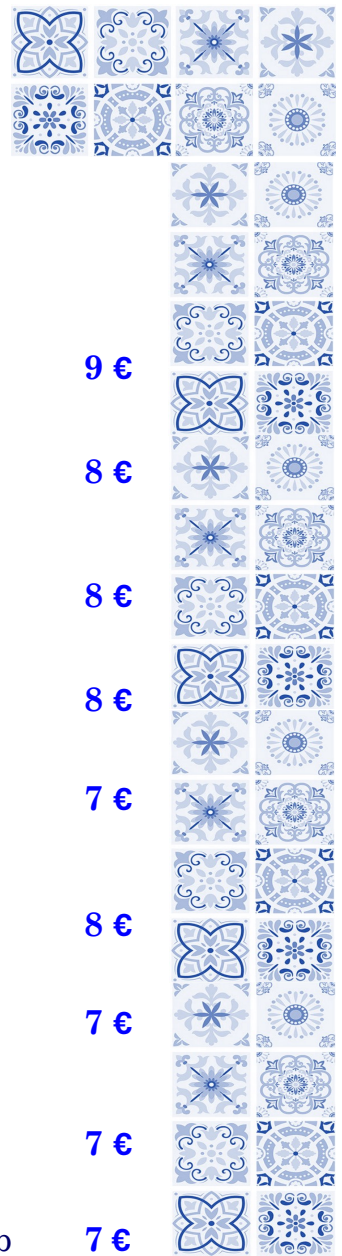
**Our intent** - To enhance the "Puglia Territory" in its various forms, colors and scents, ... therefore we do not tire of constantly seeking partnerships with local companies, attentive to the quality of their products, such as Extra-Virgin Olive Oil, Craft beers, organic wines, pasta with organic flours, bakery products, all strictly from Puglia. The intent is to make people "savour" the history and beauty of this enchanting land also through our culinary interpretations...

Bon Appetit from...

**The Benedictines**

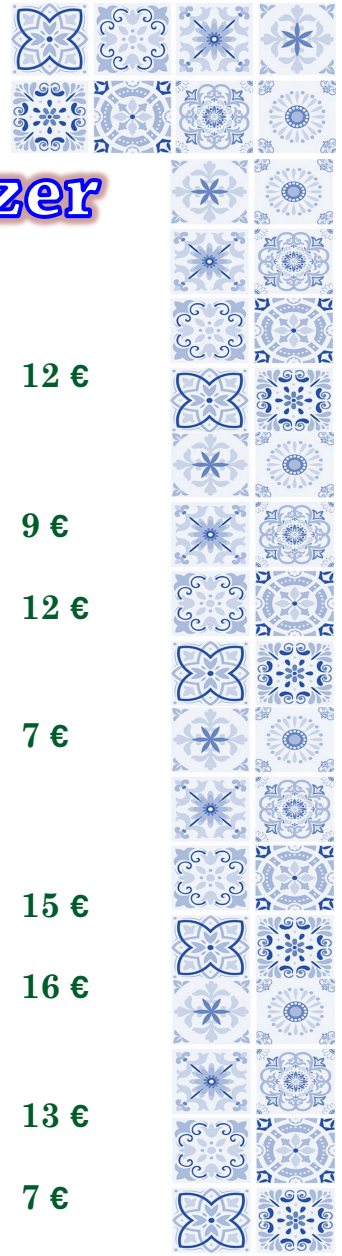


# Cocktail



<b>MOUNT Mule</b> Montenegro, Gingerbeer, Lime juice	9 €
<b>GIN Tonic</b> Gin e Tonic water	8 €
<b>GIN Lemon</b> Gin e Tonic lemon	8 €
<b>LIMONCELLO TONIC</b> Limoncello e Tonic water	8 €
<b>SAN VITO Passion</b> Passoa, Extra-dry, Lime	7 €
<b>PORNOSTAR Martini</b> Passoa, Vodka, Lime	8 €
<b>SPRITZ YELLOW</b> Extra-dry, Tonic water, Limoncello	7 €
<b>SPRITZ APEROL</b> Extra-dry, Tonic water & Aperol	7 €
<b>SPRITZ CAMPARI</b> Extra-dry, Tonic water & Bitter Camp	7 €
<b>SPRITZ HUGO</b> Extra-dry, Tonic water and Hugo	7 €
<b>SPRITZ VENTURO</b> Extra-dry, Venturo, Tonic water	7 €
<b>MESSINA Sour</b> Birra al Melograno, Gin, Lime, Sciroppo zucchero	10 €
<b>II BURLONE</b> Vodka Lemon Passoa, Pura Aanas, Tonic water	10 €
<b>MANGO IO</b> Extra-dry, Pura Mango, Tonic water	8 €
<b>GIN ZERO</b> 0.0 Gin 0, Tonic water	9 €
<b>SPRITZ ZERO</b> 0.0 San Bitter Rosso, Succo d'Arancia, Tonic water	8 €



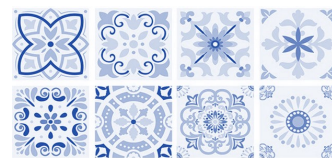


# Antipasteria Appetizer

<b>Ortolano</b> <sup>7-12</sup> (V) Verdure grigliate e sott'olio Grilled and pickled vegetables	<b>12 €</b>
<b>Seppioline graten</b> * <sup>14</sup> Cuttlefish gratinated / Sepia officinalis Linnaeus	<b>9 €</b>
<b>Baccalà Dorato</b> * <sup>1-4</sup> Fried Cod	<b>12 €</b>
<b>Pettole d'alga</b> * <sup>1-2-3-4-6-7-8-9-10-12-14</sup> e salsa Tartara (V) Seaweed meatballs on tartar sauce	<b>7 €</b>
<b>Tagliere Benedettino</b> <sup>7-12</sup> Affettati e Formaggi misti e Marmellata di Carote Cold cuts and mixed cheeses with San Vito carrot jam	<b>15 €</b>
<b>Insalata mare</b> <sup>2-12-14</sup> Sea Salad (cuttlefish, prawns, squid)	<b>16 €</b>
<b>Sgombro fumè</b> <sup>4</sup> con olio evo affumicato e pepe rosa Mackerel on lime cream with smoked evo olive oil Scomber scombrus	<b>13 €</b>
<b>Involtini</b> bacon & mozzarella rolls <sup>7-11</sup>	<b>7 €</b>
<b>Insalata Gamberi</b> * <sup>2-14</sup> Gamberi, Carciofi e spaghetti di Zucchine Pleoticus muelleri Prawn Salad - Shrimps, Artichokes and Zucchini spaghetti	<b>11 €</b>
<b>Focaccia Pugliese</b> <sup>1-3-6-7-10-11-12</sup> (V) Tomatoes, EVO Oil, Oregano	<b>12 €</b>
<b>Formaggi di Mandorla</b> <sup>8</sup> (V) e Marmellata di Carote di San Vito Almond Cheese and San Vito Carrot Jam	<b>14 €</b>
<b>Tris of Porticciolo</b> <sup>(2-4-9-14)</sup> Insalata mare, Gamberi* Carciofi e Zucchine, Sgombro fumè Sea Salad, Shrimps, Artichokes & Zucchini spaghetti, Mackerel on lime cream w smoked evo olive oil	<b>18 €</b>
<b>Verdure Pastellate</b> * <sup>1-3</sup> (V) fried and battered vegetables	<b>7 €</b>

LEGENDA (V) = Piatto Vegetariano  
Vegetarian Dish





# Pinseria (1-6)

---

<b>Margherita</b> <sup>7</sup> (V) Pomodoro e Mozzarella Tomato and Mozzarella	8 €
<b>Vegetariana</b> (V) Zucchine, Melanzane, Peperoni Zucchini, Eggplant, Peppers	10 €
<b>Cacio e Pepe</b> <sup>7-12</sup> (V) Mozzarella, crema di Cacio e Pepe Mozzarella, Cacio & Pepe cream	12 €
<b>Prosciutto Crudo</b> <sup>7</sup> Pomodoro, Mozzarella, P. Crudo Tomato, Mozzarella, Raw Ham	11 €
<b>Bufala</b> <sup>7</sup> (V) Pomodoro, Mozzarella, Bufala Tomato, Mozzarella Bufala	11 €
<b>Caprese</b> <sup>7</sup> (V) Mozzarella, Pomodorini, Rucola e Marzotica Mozzarella, cherry tomatoes, rocket & Marzotica	11 €

---

## Primi - First dishes

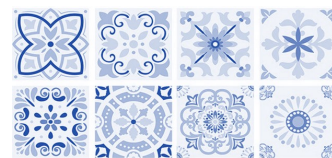
---

<b>Parmigiana esotic-Bares</b> <sup>1-2-7</sup> 12 € Melanzane, scamorza affumicata, Gamberoni, zeste di limone, besciamella al pepe nero Eggplant, smoked scamorza cheese, prawns, lemon flakes, black pepper béchamel sauce	12 €
<b>Lasagne al Ragù</b> <sup>1-3-6-7-8-9-10-11</sup> lasagna with meat sauce	12 €
<b>Lasagna Vegetariana</b> <sup>1-3-6-7-8-9-10-11</sup> (V) Vegetarian lasagna	12 €
<b>Tagliolini agli Scampi</b> <sup>*</sup> <sup>1-2</sup> Tagliolini with Scampi	15 €
<b>Ricciolino con Cozze, Vongole e Pomodorino</b> <sup>1-14</sup> Ricciolino pasta Mussels, Clams and Cherry Tomatoes	14 €
<b>Saturnelli della Terra</b> <sup>1-5-7</sup> (V) 16 € Pasta ripiena - Ricotta Patata e Pomodoro secco con Rosmarino e Salvia polvere di Olive Pasta stuffed - Ricotta, Potato and Dried Tomato with Butter and Rosemary Olive Powder	16 €

---



LEGENDA (V) = Piatto Vegetariano  
Vegetarian Dish



## Secondi - Second dish

**Pesce Spada\*** <sup>4</sup> Xiphias gladius - **Swordfish grill** 18 €

**Orata brace** <sup>4</sup> (all.) Dicentrarchus labrax  
Gilt-Head bream grilled 17 €

**Gamberoni\*** <sup>2</sup> **al guazzetto** Pleoticus muelleri  
Stewed Prawns with tomato sauce 17 €

**Gamberoni\*** <sup>2</sup> **alla griglia** Pleoticus muelleri  
Grilled Prawns 17 €

**Trancio di Tonno griglia\*** <sup>4</sup> -con insalatina di barattini,  
mela pepe rosa e menta - Thunnus  
Grilled tuna steak with fennel, green apple and mint salad 20 €

**Polpo\*** <sup>14</sup> **alla griglia** Octopus vulgaris - **Grilled octopus** 20 €

**Tagliata di Manzo\*** con rucola e grana  
Sliced Beef with Rocket and Grana 19 €

**Hamburger di Scottona\*** <sup>1-3-11-12</sup> con salsa burger e iceberg  
Scottona burger with burger sauce and iceberg lettuce 16 €

## Contorni - Side dish

**Patate fritte ricciolo\*** <sup>1-3</sup> Fried curly potatoes (V) 7 €

**Insalata Verde** Iceberg (V) Salad Iceberg 6 €

**Insalata di Farro con Gamberi** <sup>2</sup> Farro Salad with Shrimp 12 €

**Insalata Mista** Iceberg, Carrots, Tomato, Mais, Rocket (V) 10 €

**Insalata dell'APazzia** <sup>2-3-6-7-9-10-12</sup> 12 €

Lattuga iceberg, gamberi, salsa guacamole, rucola, pomodori, mozzarella  
Iceberg, Shrimps, Rocket, Guacamole Sauce, Tomatoes, Mozzar



LEGENDA (V) = Piatto Vegetariano  
Vegetarian Dish



# Craft Beers

## BirraNova

<b>NEGROAMARA</b> 33cl.	<b>Double IPA Ambrata</b> 8°	7 €
<b>TENSIONE Evolutiva</b> 33cl.	<b>Ambrata</b> 11.6°	9 €
<b>GIARA</b> 33cl.	<b>Blanche</b> 5°	8 €
<b>PRIMATIA</b> 33cl.	<b>Dubble ai fichi Ambrata</b> 9°	7 €
<b>MARGOSE</b> 33cl.	con <b>Acqua marina Bionda</b> 4,6°	7 €
<b>MARZIANA</b> 33cl.	<b>Chiara</b> 5°	7 €
<b>LINFA</b> Gluten Free 33cl.	<b>Italian Pale Ale Chiara</b> 5°	7 €
<b>RUFFIANA</b> 33cl.	<b>Chiara Grape Ale</b> 8,7°	8 €
<b>ABBOCCATA</b> 33cl.	<b>Rossa</b> 6,5°	7 €

## Bevande - Beverage

<b>ACQUA / WATER</b> 0,5 lt	1,5 €
<b>ACQUA / WATER</b> 1 lt	3 €
<b>SUCCHI/JUICE</b> 20 cl. Ananas, Pera, Pesca, Ace, Mirtillo Pineapple, Pear, Peach, Ace, Blueberry	3 €
<b>BIBITE</b> 33cl (Coca, Fanta, The...)	3 €
<b>BIRRA Beer</b> Nastro Peroni o Tuborg 33cl.	3 €
<b>BIRRA Beer</b> Nastro Peroni 62cl. / Tuborg 66cl.	5 €
<b>BIRRA Beer</b> ICHNUSA no filtrata / Messina 50cl.	5 €
<b>BIRRA Beer</b> MORETTI Spina / draft beer 20cl.	3 €
<b>BIRRA Beer</b> MORETTI Spina / draft beer 40cl.	6 €

## Dessert

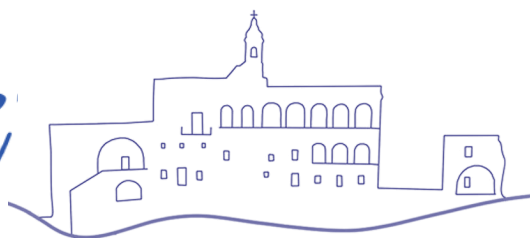
<b>Dessert</b> 6 €	<b>Spumone / Ice Cream</b> 6 €
<b>Vasetto / Sweet Jar</b> 6 €	<b>Sorbetto / Sherbert</b> 3 €

## Caffetteria

<b>Caffè Espresso / DEK</b> 1,5 €	<b>Orzo or Ginseng</b> 2 €
-----------------------------------	----------------------------

# Benedettini

ed 6-2026



## Carta Vini

## Made in Puglia

**BIANCHI / White / Blancs**

Bott    Calice

<b>PAJA</b>	Negramaro-bianco	<b>Borghi di PUGLIA</b>	IGP 12%	<b>18 €</b>	<b>6 €</b>
<b>VALLE d'ITRIA</b>	Verdeca	<b>frizz MASTRONARDI</b>	IGP 11,5%	<b>25 €</b>	<b>9 €</b>
<b>BENEDETTINO</b>	Verdeca	Az Agr <b>GIULIANI</b>	IGT 12,5%	<b>15 €</b>	<b>6 €</b>
<b>VENTO Nuovo</b>	Chardonnay	Masseria <b>MITA (BIO)</b>	IGP 12,5%	<b>18 €</b>	<b>6 €</b>
<b>APENESTE</b>	Sauvignon	<b>Terre San VITO</b>	IGP 13,5%	<b>21 €</b>	<b>7 €</b>
<b>DON FRANC'</b>	Chardonnay	<b>60PASSI (BIO)</b>	IGT 12% <b>frizz</b>	<b>18 €</b>	<b>6 €</b>
<b>TERRE SALDE</b>	Greco	<b>60PASSI (BIO)</b>	IGT 12%	<b>18 €</b>	<b>6 €</b>
<b>TERRARIA</b>	Chardonnay	<b>T Carsiche</b>	IGT 12%	<b>15 €</b>	<b>5 €</b>
<b>TERRARIA</b>	Chardonnay	Malvasia <b>T Carsiche</b>	IGT 11,5% <b>frizz</b>	<b>15 €</b>	<b>5 €</b>
<b>MAIOLICHE</b>	Verdeca	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 12,5%	<b>17 €</b>	<b>7 €</b>
<b>MAIOLICHE</b>	Falanghina	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 12,5%	<b>17 €</b>	<b>7 €</b>
<b>MAIOLICHE</b>	Fiano	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 12,5%	<b>17 €</b>	<b>7 €</b>
<b>HERBA</b>	Chardonnay-Verdeca	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 13%	<b>21 €</b>	<b>9 €</b>
<b>FEDORA</b>	Bombino/Chardonnay	<b>RIVERA</b>	IGT 12,5%	<b>13 €</b>	<b>5 €</b>
<b>FURFANTE</b>	Bombino/Chardonnay	<b>RIVERA</b>	IGT 12% <b>frizz</b>	<b>15 €</b>	<b>6 €</b>
<b>PRELUDIO n1</b>	Chardonnay	<b>RIVERA</b>	IGT 13%	<b>18 €</b>	<b>6 €</b>
<b>JOLANDA</b>	Greco di Tufo	<b>TRICONZA</b>	IGP 12,5%	<b>21 €</b>	<b>7 €</b>

# Carta Vini made in Puglia

## ROSSI / Red Wines / Vins rouges

				Bott	Calice
<b>FICO</b>	Susumaniello	<b>PUGLIAPOP</b>	IGP 14%	<b>25€</b>	<b>9€</b>
<b>LUMINARIA</b>	Primitivo Manduria	<b>PUGLIAPOP</b>	IGP 14,5%	<b>25€</b>	<b>9€</b>
<b>MAIOLICHE</b>	Nero di Troia	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 12,5%	<b>17€</b>	<b>7€</b>
<b>MAIOLICHE</b>	Primitivo	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 13%	<b>17€</b>	<b>7€</b>
<b>MORSO</b>	Susumaniello	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 14,5%	<b>21€</b>	<b>8€</b>
<b>SELLATO</b>	Primitivo G. Colle	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	DOP 14%	<b>21€</b>	<b>8€</b>
<b>BENEDETTINO</b>	Primitivo	Az Agr <b>GIULIANI</b>	IGT 12,5%	<b>15€</b>	<b>6€</b>
<b>LA TORRE</b>	Susumaniello	<b>Borghi di Puglia</b>	IGT 13,5%	<b>18€</b>	<b>6€</b>
<b>PADRONALE</b>	Primitivo	<b>Borghi di Puglia</b>	IGT 14+4%	<b>18€</b>	<b>6€</b>
<b>EQUILIBRIO</b>	Primitivo	Masseria <b>MITA (BIO)</b>	IGP 14%	<b>22€</b>	<b>8€</b>
<b>EVEZIA</b>	Negramaro	Masseria <b>MITA (BIO)</b>	IGP 13,5%	<b>22€</b>	<b>8€</b>
<b>IMPERATRICE</b>	Primitivo/Negramaro	Masseria <b>MITA (BIO)</b>	IGP 14%	<b>35€</b>	<b>12€</b>
<b>SINESTESI</b>	Susumaniello	<b>MASTRONARDI</b>	IGP 14%	<b>25€</b>	<b>9€</b>
<b>RUPICOLO</b>	Nero di Troia	<b>RIVERA</b>	DOC 13%	<b>13€</b>	<b>5€</b>
<b>CAPPELLACCIO</b>	Aglianico	<b>RIVERA</b>	DOC 14%	<b>24€</b>	<b>8€</b>
<b>IL FALCONE</b>	Nero di Troia	<b>RIVERA</b>	DOCG 13,5%	<b>30€</b>	<b>10€</b>
<b>FEDERICO</b>	Primitivo e Nero di Troia	<b>TRICONZA</b>	IGP 15%	<b>21€</b>	<b>7€</b>
<b>MANFREDI</b>	Primitivo	<b>TRICONZA</b>	IGP 14%	<b>21€</b>	<b>7€</b>

## ROSATI / Rosè / Rosés

				Bott	Calice
<b>BENEDETTINO</b>	Primitivo	Az Agr <b>GIULIANI</b>	IGT 12,5%	<b>15€</b>	<b>6€</b>
<b>MAIOLICHE</b>	Primitivo	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 12,5%	<b>17€</b>	<b>7€</b>
<b>MORSO</b>	Susumaniello	<b>VIGLIONE (BIO)</b>	IGP 13%	<b>21€</b>	<b>8€</b>
<b>BRIO'</b>	Primitivo <b>frizz</b>	Masseria <b>MITA (BIO)</b>	IGP 11,5%	<b>19€</b>	<b>7€</b>
<b>ROSE'</b>	Bombino Nero	<b>RIVERA</b>	DOCG 12%	<b>13€</b>	<b>5€</b>
<b>FURFANTE</b>	Bombino Nero	<b>RIVERA</b>	IGT 12% <b>frizz</b>	<b>15€</b>	<b>6€</b>
<b>PUNGIROSA</b>	Bombino Nero	<b>RIVERA</b>	DOCG 12%	<b>18€</b>	<b>7€</b>
<b>VALLE d'ITRIA</b>	<b>frizz</b>	<b>MASTRONARDI</b>	IGP 11,5%	<b>25€</b>	<b>9€</b>
<b>VERSURA</b>	Nero di Troia	<b>60PASSI (BIO)</b>	IGP 13%	<b>18€</b>	<b>6€</b>
<b>PHILOMENA</b>	Aglianico	<b>60PASSI (BIO)</b>	IGP 13% <b>frizz</b>	<b>18€</b>	<b>6€</b>
<b>TERRARIA</b>	Negramaro	<b>Terre Carsiche</b>	IGT 12%	<b>15€</b>	<b>5€</b>
<b>TERRARIA</b>	Bombino/Nero di troia	<b>Terre Carsiche</b>	IGT 11,5% <b>frizz</b>	<b>15€</b>	<b>5€</b>
<b>TRIGLIA</b>	Negroamaro	<b>PUGLIAPOP</b>	IGP 12,5%	<b>25€</b>	<b>9€</b>
<b>LE POSTE</b>	Susumaniello	<b>Borghi di Puglia</b>	IGT 12,5%	<b>18€</b>	<b>6€</b>
<b>MARIA</b>	Nero di Troia	<b>TRICONZA</b>	IGP 13%	<b>21€</b>	<b>7€</b>

Si prega la clientela di segnalare eventuali intolleranze o allergie.  
Gli alimenti con \* sono stati abbattuti  
**ALLEGATO II - Sostanze/Prodotti che provocano  
ALLERGIE o INTOLLERANZE** IT 22.11.2011 Gazz. ufficiale dell'UE L 304/43



- |                                                                                                                                   |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 - Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, kamut o derivati).                                                    |                                      |
| 2 - Crostacei e prodotti a base di crostacei.                                                                                     | 3 - Uova e prodotti a base di uova.  |
| 4 - Pesce e prodotti a base di pesce                                                                                              | 5 - Arachidi.                        |
| 6 - Prodotti a base di soia.                                                                                                      | 7 - Latte e prodotti a base di latte |
| 8 - Frutta a guscio/Mandorle ( <i>Amygdalus communis</i> L.), Nocciole ( <i>Corylus avellana</i> ), Noci ( <i>Juglans regia</i> ) |                                      |
| 9 - Sedano e prodotti a base di sedano.                                                                                           |                                      |
| 10- Prodotti a base di senape.                                                                                                    | 11 - Semi di sesamo e prodotti.      |
| 12- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni sup 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO <sub>2</sub> .                     |                                      |
| 13 - Prodotti a base di lupini.                                                                                                   | 14 - Molluschi e derivati.           |

Customers are kindly requested to report any intolerances or allergies.  
Food items with \* have been blast chilled  
**ANNEX II - Substances/Products causing  
ALLERGIES or INTOLERANCE** EN 22.11.2011 Gazz. official EU L 304/43



- |                                                                                                                             |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 - Cereals containing gluten (wheat, rye, barley, oats, kamut or derivatives).                                             |                                                  |
| 2 - Crustaceans and crustacean-based products.                                                                              | 3 - Eggs and egg products.                       |
| 4 - Fish and fish products                                                                                                  | 5 - Peanuts.                                     |
| 6 - Soy products.                                                                                                           | 7 - Milk and milk-based products                 |
| 8 - Nuts/Almonds ( <i>Amygdalus communis</i> L.), Hazelnuts ( <i>Corylus avellana</i> ), Walnuts ( <i>Juglans regia</i> )   |                                                  |
| 9 - Celery and celery-based products.                                                                                       | 10 - Mustard-based products.                     |
| 11 - Sesame seeds and products.                                                                                             |                                                  |
| 12 - Sulfur dioxide and sulphites in concentrations higher than 10 mg/kg or 10 mg/litre in terms of total SO <sub>2</sub> . |                                                  |
| 13 - Products based on lupins.                                                                                              | 14 - Products based on molluscs and derivatives. |



*da lontano*  
**SEMBRIAMO Tutti**  
*... NoRmali!*

*seen from far away*  
**we all seem**  
*... NoRmal PeopLe!*



## ***Come spiegare la Puglia a chi non ci è mai stato?***

*Qui ci si alza la mattina e appena usciti, che sia estate o inverno, trovi il sole anche nell'ombra....*

*un Sole che scalda l'anima... Ti viene naturale sorridere anche se qualcosa non va poi scendi in strada, trovi quello che vende la frutta sulla sedia, la verdura, il 'nocellaro' con i taralli e l'olio Evo... mentre in lontananza scoppietta una Apecar (u trerot). Stanno pesche e i fichi di tutti i tipi, l'anguria 'alla prova'... tutto profuma di colori attraversi la via e vedi uliveti centenari e... il mare.. Ecchecoosa! Troppo tutto assieme!*

*Il mare, il suono delle onde è una dolce ninna nanna... Ti fermi, chiudi gli occhi, fai un respiro e... un senso di pace ti pervade... Riprendi il cammino, arrivi al bar e trovi persone che fanno a gara per pagarti il caffè e si offendono se non lo accetti... "Vieni qui prendi quello che vuoi" come se il bar te lo dovessero comprare e intestare. Si respira umanità lungo tutto il 'tacco'. Forse in Puglia mancano un po' di cose... sembra tutto più lento, ma se rallenti e osservi con attenzione ti accorgi che le cose davvero importanti... ci sono tutte! Se vuoi spiegare la Puglia a chi non la conosce digli solo: "Vieni e innamorati"*

*How to explain Puglia to those who have never been there?*

*Here we get up in the morning and... as soon as you go out, whether it's summer or winter, you find the sun even in the shade....  
a Sun that warms the soul...*

*It comes naturally to you to smile even if something is wrong... then you go down the street, you find the one selling fruit on the chair, vegetables, the 'nocellaro' with taralli and EVO oil...*

*while in the distance an Apecar crackles (u trerot). .. there are peaches and figs of all kinds, watermelon 'on the test'... everything smells of colours... you cross the street and you see century-old olive groves and... the sea... That's it! Too much all together!*

*The sea, the sound of the waves is one sweet lullaby... You stop, close your eyes, take a breath and... a sense of peace pervades you... You continue your journey, arrive at the bar and find people vying for each other pay you for the coffee and get offended if you don't you accept... "Come here, take what you want" as if they had to buy the bar for you and registered. You can breathe humanity all along the 'heel'. Maybe a few things are missing in Puglia... everything seems slower, but what if you slow down and observe carefully, you realize that the really important things... are all there! If you want to explain Puglia to those who are not there knows just tell him:*

*"Come and fall in love"*

