

Glücksorte in Apulien

Fahr hin &
werd glücklich



Antje Therés Kral

Antje Therés Kral

Glücksorte in Apulien

Fahr hin & werd glücklich





Liebe Glücksuchende,



seit 2022 wächst an der ionischen Küste mein kleines botanisches Paradies – mein Glücksort am Meer, den ich mir immer gewünscht habe. Apulien hat mich verzaubert mit türkisfarbenem Meer, Höhlen und Schluchten, verwunschenen Altstädten und außergewöhnlicher Natur. Zugleich fordern Müll und Feuer heraus wie in keiner anderen Region Italiens. Ich sehe jedoch, wie Nachhaltigkeit und Achtsamkeit zunehmen und die Region „wachgeküsst“ wird.

Für dieses Buch war ich kreuz und quer auf den Spuren des Glücks unterwegs – und durfte so viele besondere Orte entdecken, dass sie leicht mehrere Bände füllen könnten. Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre zauberhafte Entdeckungen und ganz persönliche Glücksmomente auf Ihrer Reise durch Apulien. Bei mir war es Liebe auf den zweiten Blick. Inzwischen haben wir tausende Pflanzen gepflanzt und es tanzen Libellen über unserem Teich. Was für ein Glück!

Ihre

Antje Therés Kral



Deine Glücksorte ...

- 1 Das tausendjährige Herz**
Die Abtei Santa Maria di Cerrate
im Salento8
- 2 Literarische Auszeit**
Lese Glück auf den Klippen
von Polignano a Mare10
- 3 Auf den Spuren der Antike**
Archäologische Schätze
nahe Barletta12
- 4 Heilige Schluchten**
Die mystischen Gravinen
von Massafra14
- 5 Wo Brot zur Legende wird**
Historische Backkunst
in Altamura16
- 6 Steinerne Krone Apuliens**
Das Castel del Monte
in Andria18
- 7 Karibik-Küstenzauber**
Zwischen Fels und Sand an
der Baia dei Turchi20
- 8 Die Straße der Öhrchen**
Wo in Bari der Geschmack
zu Hause ist22
- 9 Bei Angelo, dem Schuhmacher**
Made in Ceglie Messapica24
- 10 Ein glücklicher Morgen**
Bagno all'alba in Monopoli
am 1. September26
- 11 Heilende Quellen am Meer**
Entspannung pur in
Santa Cesarea Terme28
- 12 Im Garten der 1000 Früchte**
Bei Cisternino, wo die
Feige die Königin ist30
- 13 Auf den Spuren der Händler**
Der wilde Zwiebelweg an
der Ostküste32
- 14 Himmlische Symmetrie**
Chiesa dei Santi Niccolò e
Cataldo in Lecce34
- 15 Exklusives Strandfeeling**
Gil Beach – stilvolle Auszeit
in Bisceglie36
- 16 Magische Kunst-Perspektiven**
PhEST – Monopoli Traumreise
in Bildern38
- 17 Im Rhythmus der Seele**
YIS – ganzheitliche Fitness
in Zollino40
- 18 Fenster in die Vergangenheit**
Maritime Geschichten in der
Torre di San Tommaso42
- 19 Bye-bye Festland**
Rodi Garganico – das Tor zu
den Inselwelten44
- 20 Gärten für die Sinne**
Giardini della Grata vor
der Kulisse Ostunis46





- | | |
|--|---|
| <p>21 Reise ins Herz der Erde
Zauberhafte Unterwelt
bei Castellana48</p> | <p>31 Argentinien trifft Apulien
Trani tanzt Tango unter
den Sternen68</p> |
| <p>22 Prachtvolle Zeugnisse
Meisterwerk aus Romanik
und Gotik in Galatina50</p> | <p>32 Geheime Zeichen
Willkommen im Palazzo
Capece in Maglie70</p> |
| <p>23 Paradies für Naturliebhaber
Trulli mit Aussicht in der
Oasi WWF52</p> | <p>33 Dort, wo der Tag erwacht
Punta Palascia und sein
legendärer Leuchtturm72</p> |
| <p>24 Faulenzen und schlemmen
Gastfreundschaft in den Hügeln
von Martina Franca54</p> | <p>34 Die Schatztruhe
Ostuni-Flohmarkt – Marktplatz
der Geschichten74</p> |
| <p>25 Die stille Grenze
Ruhe genießen und Natur
pur am Lago di Occhito56</p> | <p>35 Meisterwerk der Mosaikkunst
Faszinierendes Erbe – die Kathedrale
von Otranto76</p> |
| <p>26 Kulinarisches Wohnzimmer
Bei den Tanten in Lecce58</p> | <p>36 Vom Winde verweht
Zu Besuch in Sant'Agata in
luftiger Höhe78</p> |
| <p>27 Pfad ins uralte Herz
Von Locorotondo zum
ältesten Trullo60</p> | <p>37 Die zwei von der Tanke
Auftanken an der IP von
Santa Caterina80</p> |
| <p>28 Picknickparadies am Meer
Karibikfeeling an der
Baia degli Innamorati62</p> | <p>38 Das kleine grüne Paradies
Botanischer Garten in der
Altstadt von Nardò82</p> |
| <p>29 Ein Ort für stille Genießer
Die Loungebar im Palazzo
Tafari in Nardò64</p> | <p>39 Versteckte Perle des Salento
Die magische Felsenkulisse
von Porto Miggiano84</p> |
| <p>30 Zwischen Dünen und Wellen
Campomarino, Wehrtürme
und Flamingos66</p> | <p>40 Das Fest zu San Rocco
Alezio's Lichtspiele und lebensfrohe
Spiritualität86</p> |

... noch mehr Glück für dich



- 41 Ein Herz aus Mandelduft**
Raparossa – Naturküche
in Pezze di Greco88
- 42 Licht aus der Tiefe**
Matino und die Ölmühle
Frantoio Ipogeo90
- 43 Paradies für den Gaumen**
Genießen im Agriturismo
Piccapane92
- 44 Feuer, Ton und Fantasie**
Grottaglie – wo aus
Erde Kunst wird94
- 45 Andreas goldene Hände**
Handwerk, Zeit und Tradition
bei Settecroste96
- 46 Wo die Meere sich umarmen**
Santa Maria di Leuca –
der Südpol Apuliens98
- 47 Wo Farbe Hoffnung bringt**
Streetart-Wunder im Viertel
Brindisi Paradiso100
- 48 Herberge mit Aussicht**
Wo die Esel wohnten –
Grotta degli Asinelli102
- 49 Schätze hinter Mauern**
Castello Svevo – Tor zur
Vergangenheit in Bari104
- 50 Mediterrane Idylle**
Ein launiger Sommertag
in Tricase Porto106
- 51 Fäden mit Geschichte**
Meisterliche Webkunst in
Uggiano la Chiesa108
- 52 Schlemmen auf Stelzen**
Fischgenuss im Trabucco da
Mimi Peschici110
- 53 Im Reich der Nymphen**
Masseria Tagliatelle –
Lecces verstecktes Juwel112
- 54 Wintersturm und Spa-Genuss**
Glückliche Zen-Momente
in Gallipoli114
- 55 Die Basilika des Lichts**
Dialog mit der Vergangenheit
in Manfredonia116
- 56 Dünenzauber**
Verstecktes Naturparadies
an der Torre Mattoni118
- 57 Ein Licht im endlosen Blau**
Der einsame Wächter
von Gallipoli120
- 58 Stilles Glück im Stadtcafé**
Leseplatz & Likörträume im
Cittadino in Lecce122
- 59 Morbider Zauber**
Zwischen Verfall und Neubeginn
in Taranto124
- 60 Weiße Kristalle & Rosarot**
Flamingos und Industriecharme
in Savoia126



- | | |
|---|---|
| <p>61 James Bond trifft auf Pilger
Gravinas goldene Brücke128</p> | <p>71 Im Rausch der Tiefe
Naturspektakel, Ingenieurskunst & Ponte del Ciolo148</p> |
| <p>62 Inseln wie aus einem Traum
Archipel zum Staunen – die Tremiti-Inseln130</p> | <p>72 Die Stufen des Glücks
Kunst und Legenden in Vieste150</p> |
| <p>63 Steinerne Zwillinge am Meer
Poesie im Hafen von Molfetta132</p> | <p>73 Bogenwunder aus Stein
Kalkstein trifft Karibik an der Torre Sant'Andrea152</p> |
| <p>64 Zipfelmützen-Märchenstadt
Trulli und gelebte Tradition in Alberobello134</p> | <p>74 Delfinglück
Magische Momente vor Tarantos Küste154</p> |
| <p>65 Piratenkino
Eden V – das Wrack am wilden Strand von Lesina136</p> | <p>75 Garten der Träume
La Cutura – botanische Wunderwelt in Giuggianello156</p> |
| <p>66 Verborgene Poesie
In Foggia gehen die Pferde durch138</p> | <p>76 Ein Hauch von Filmklassik
Das Caffè dell'Incontro in Conversano158</p> |
| <p>67 Steter Tropfen ...
Stille Kostbarkeit – Fonte Pliniano in Manduria140</p> | <p>77 Die stille Zeugin
Abbazia di Sant'Agata Martire in Serracapriola160</p> |
| <p>68 Höllental, himmlisch schön
Wanderglück im wilden Gargano142</p> | <p>78 Spuren der Engel
Die Grotta di San Michele am Varano-See162</p> |
| <p>69 Farbwunder der Natur
Auf einem anderen Stern – Cava di Bauxite144</p> | <p>79 Malediven made in Salento
Türkisfarbenes Versprechen bei Marina di Salve164</p> |
| <p>70 Endstation Strand
Baden mit Bahnanschluss in Castellanata Marina146</p> | <p>80 Ruf der Schlucht
Kraft tanken in Apuliens Canyon in Laterza166</p> |

Das tausendjährige Herz

1

Die Abtei Santa Maria di Cerrate im Salento

Versteckt inmitten von Olivenhainen und Kaktusfeigenfeldern, nur wenige Kilometer von Lecce entfernt, liegt die Abtei Santa Maria di Cerrate – ein Ort, der mit seiner mystischen Ausstrahlung und reichen Geschichte in seinen Bann zieht. Schon beim Betreten scheint die Zeit stillzustehen: Fresken aus längst vergangenen Jahrhunderten, das Licht, das durch die alte Kirche fällt, und die friedliche Stille erzählen von einem Leben, das ganz der Spiritualität und der Natur gewidmet war. Die Ursprünge der Abtei reichen bis ins 11. Jahrhundert zurück, als griechische Mönche vor byzantinischer Verfolgung flohen und hier eine neue Heimat fanden. Das Kloster wurde zu einem religiös-kulturellen Zentrum, das Pilger aus der ganzen Region anzog. Die Geschichte von Cerrate ist außerdem von spannenden Legenden durchzogen. So

TIPP

Unbedingt
an einer
Führung
teilnehmen!

erzählt eine von einem Grafen aus Lecce, dem während eines Jagdausflugs die Jungfrau Maria im Geweih eines Hirsches erschien – so erhielt die Abtei ihren Namen Cerrate, was vom italienischen Wort für Hirsch abgeleitet ist. Im Laufe der Jahrhunderte wandelte sich die Nutzung: Vom religiösen Zentrum entwickelte sich die Abtei zu einer Masseria, in der Oliven, Wei-

zen und Obst angebaut und Bienen gezüchtet wurden. Doch im Jahr 1711 griffen türkische Piraten an, die Abtei wurde verlassen und fiel zu einer Ruine.

Erst vor wenigen Jahren begann die mühevolle Restaurierung, die dieses architektonische Juwel wieder erstrahlen ließ. Heute können Besucher nicht nur die reich verzierten Fresken der Kirche bestaunen, sondern auch die Ölmühle, den Brunnen und die ehemaligen Bauernhäuser erkunden. Die friedliche Umgebung lädt dazu ein, in die Einfachheit vergangener Zeiten einzutauchen.

Gelegen zwischen Casalabate, Squinzano und Trepuzzi ist die Abtei leicht mit dem Auto erreichbar. Ob man in den Geschichten der Vergangenheit schwelgt oder die einzigartige Atmosphäre genießt – ein Besuch in Santa Maria di Cerrate ist eine unvergessliche Reise in die Tiefe der Seele des Salento.

● Abbazia di Santa Maria di Cerrate, SP 100 Casalabate-Squinzano, SP100 km 5, 73100 Lecce, Tel. +39 (08 32) 36 11 76, abbaziadicerrate.it

● ÖPNV: Haltestelle Squinzano Cerrate – SP 100 km 5



Literarische Auszeit

2

Leseglück auf den Klippen von Polignano a Mare

Dort, wo das Meer Geschichten flüstert und die Wellen die Gedanken tragen, lädt ein ganz besonderer Ort zum Verweilen ein. In der kleinen Bucht von Portalga, etwas südlich des Zentrums von Polignano a Mare, steht ein außergewöhnlicher Büchertauschschrank – gefertigt aus einem alten Fischerboot. Wer hierherkommt, kann sich ein Buch nehmen, in den Klippen einen gemütlichen Platz finden und beim sanften Rauschen des Meeres ganz im Sinne der Inschrift „lest, atmet, liebt“ auf dem Kopf des Kahns in ferne Romanwelten eintauchen.

Polignano a Mare ist ein Ort, der selbst wie eine Geschichte anmutet. Die weiß getünchten Häuser thronen auf steilen Kalksteinklippen, darunter leuchtet das Meer in den tiefsten Blautönen. Schon der Spaziergang durch die Altstadt ist die reinste Poesie – an den Wänden

prangen Verse italienischer Dichter, mit Kreide geschrieben, als würden die Steine selbst ihre Geschichten erzählen. Domenico Modugno, der Sänger des berühmten Hits „Volare“, wurde hier geboren, und sein Lied scheint über der Stadt zu schweben. Von der kleinen Brücke über der spektakulären Lama Monachile öffnet sich ein atemberaubender Blick auf die Bucht, eingerahmt von dramatischen Felsen und Höhlen, die das Meer über Jahrhunderte geformt hat.

Doch wer die Stille sucht, geht lieber einige Schritte gen Süden, bis zur ruhigen Bucht von Portalga. Einst war dies ein Fischerhafen, heute ist es ein verstecktes Kleinod. Im Schutz der Klippen findet man diesen Tauschplatz für Literatur aus aller Welt. Wer ein Buch bringt, kann eines mitnehmen, wer keines hat, darf dennoch schmökern.

Morgens, wenn das erste Licht über das Meer streift, oder abends, wenn der Himmel sich rosa verfärbt, sitzt man geborgen zwischen den Felsen, die Füße fast im Meer, mit einem Buch in der Hand – was für ein Luxus! Und wenn sich dann ein Hungergefühl bemerkbar macht, kann man zu einer der gemütlichen Trattorien schlendern – zu fangfrischem Fisch, einem Glas Wein und dem Blick auf das unendliche Blau.

TIPP

Bei einer Bootstour die geheimnisvollen Meereshöhlen von Polignano entdecken!

● Bücherschrank in der Bucht von Portalga, 70044 Polignano a Mare



Auf den Spuren der Antike

3

Archäologische Schätze nahe Barletta

Ein leichter Wind streicht über die sanften, heute so harmlos wirkenden Hügel, auf denen bereits 5000 Jahre vor unserer heutigen Zeitrechnung Geschichte geschrieben wurde. Schon in der Bronzezeit war Canne della Battaglia bewohnt und entwickelte sich später zu einer wichtigen Siedlung der Daunier, eines altitalischen Volkes. Später wurde die Stadt von den Römern erobert und in die pulsierende Handelslandschaft Apuliens eingebunden. Heute zeigt sich das Gelände, im Naturpark Ofanto gelegen, in einer friedlichen Atmosphäre. Wo sich einst Römer und Karthager unter dem Kommando von General Hannibal Barca gegenüberstanden, schweift der Blick über das offene Land über weite Oliven-, Wein- und Obstplantagen. Ein Ort zum Innehalten, Staunen und Entdecken vergangener Zeiten.

TIPP

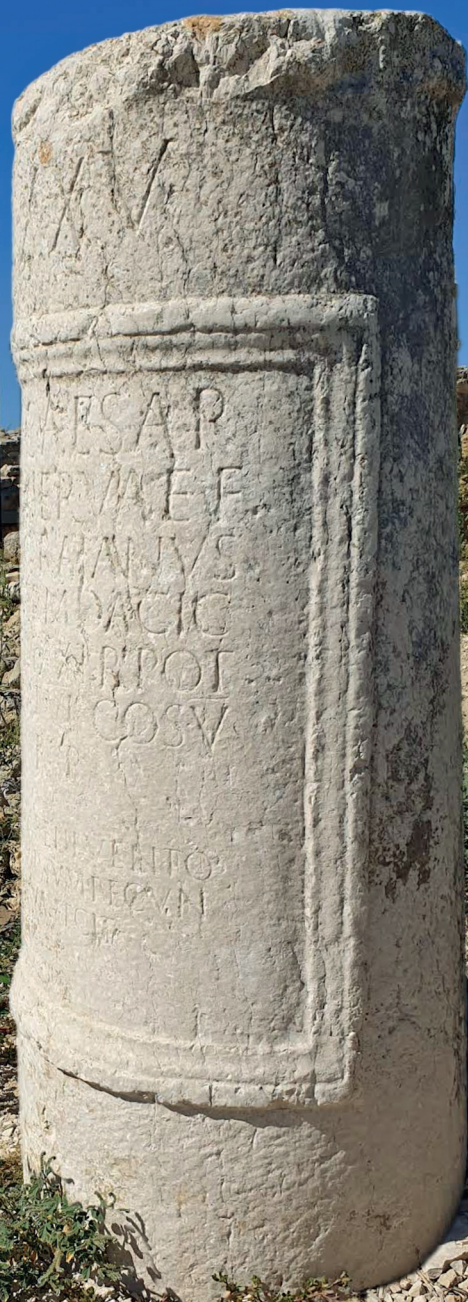
Im nahegelegenen Barletta die wertvollen Reliquien in der Basilica del Santo Sepolcro besichtigen.

Die verschiedenen archäologischen Ausgrabungen erzählen von der langen Geschichte dieses Gebietes. Noch heute sind Überreste der römischen Stadt sichtbar, darunter Straßenpflaster, Hausfundamente und ein ausgeklügeltes Wassersystem. Besonders beeindruckend ist die mittelalterliche Siedlung, die im 9. Jahrhundert auf den Ruinen der antiken Stadt errichtet wurde. Die Reste einer Basilika aus dem 11. Jahrhundert lassen erahnen, dass Canne auch im Mittelalter eine bedeutende Rolle spielte. Eine markante Stele erinnert an das historische Erbe dieses Ortes.

Das Antiquarium, ein kleines Museum mit interaktiven Features sowie interessanten Fundstücken und Geschichten, gibt Einblicke in das Leben vergangener Jahrhunderte. Dort gibt es kunstvolle Keramiken aus der Zeit der Daunier (9.–4. Jahrhundert vor Christus), römische Münzen und filigrane Schmuckstücke zu betrachten. Mittelalterliche Relikte aus der Zeit der Langobarden zeugen von der wechselvollen Geschichte des Ortes.

Wer Canne della Battaglia in den frühen Morgen- oder späten Nachmittagsstunden besucht, erlebt eine ganz besondere Stimmung: Wenn das Licht die Felder in warmes Gold taucht und eine sanfte Brise über die Landschaft zieht ...

● Antiquarium e Parco Archeologico di Canne della Battaglia, SP 142,
76121 Barletta, Tel. +39 (08 83) 51 09 93



RESAP
ERATEF
ANIVS
MACIG
NRTOT
COSV

INTO
TECVN