

ISOLE TREMITI - TREMITI ISLANDS - ISELAN TREMITI

Daunia bella di natura



**APT**  
 Azienda di Promozione Turistica  
 della Provincia di Foggia  
 Via Emilio Perrone, 17 - 71100 Foggia  
 Tel. 0881723141 - Fax 0881725536  
 www.viaggiareinpuglia.it  
 www.garganotv.com  
 e-mail: aptfoggia@viaggiareinpuglia.it

- IAT** Uffici di Informazione  
 e Accoglienza Turistica
- 71043 MANFREDONIA  
 Piazza della Libertà, c/o stazione FS.  
 Tel. e Fax 0884.581998
  - 71044 MARGHERITA DI SAVOIA  
 Via Principe Amedeo, 4  
 Tel. e Fax 0883.654012
  - 71030 MATTINATA  
 Corso Matino, 68  
 Tel. 0884.559169 - Fax 0884.550013
  - 71010 PESCHICI  
 Via Magenta, 3  
 Tel. e Fax 0884.915362
  - 71013 SAN GIOVANNI ROTONDO  
 Piazza Europa, 104  
 Tel. e Fax 0882.456240
  - 71029 TROIA  
 Piazza Giovanni XXIII  
 Tel. e Fax 0881.970020
  - 71019 VIESTE  
 Piazza Kennedy - Tel. 0884.707495  
 Tel. 0884.708806 - Fax 0884.704511



Un viaggio gastronomico tra i sapori della cucina  
 del Mediterraneo, una poesia del focolare  
 raccontata nella collana editoriale  
 dei 10 ricettari 'Antichi Sapori'  
 della R.G. edizioni  
 di Paolo Brescia



In edicola  
 libreria e tutte  
 le rivendite  
 autorizzate

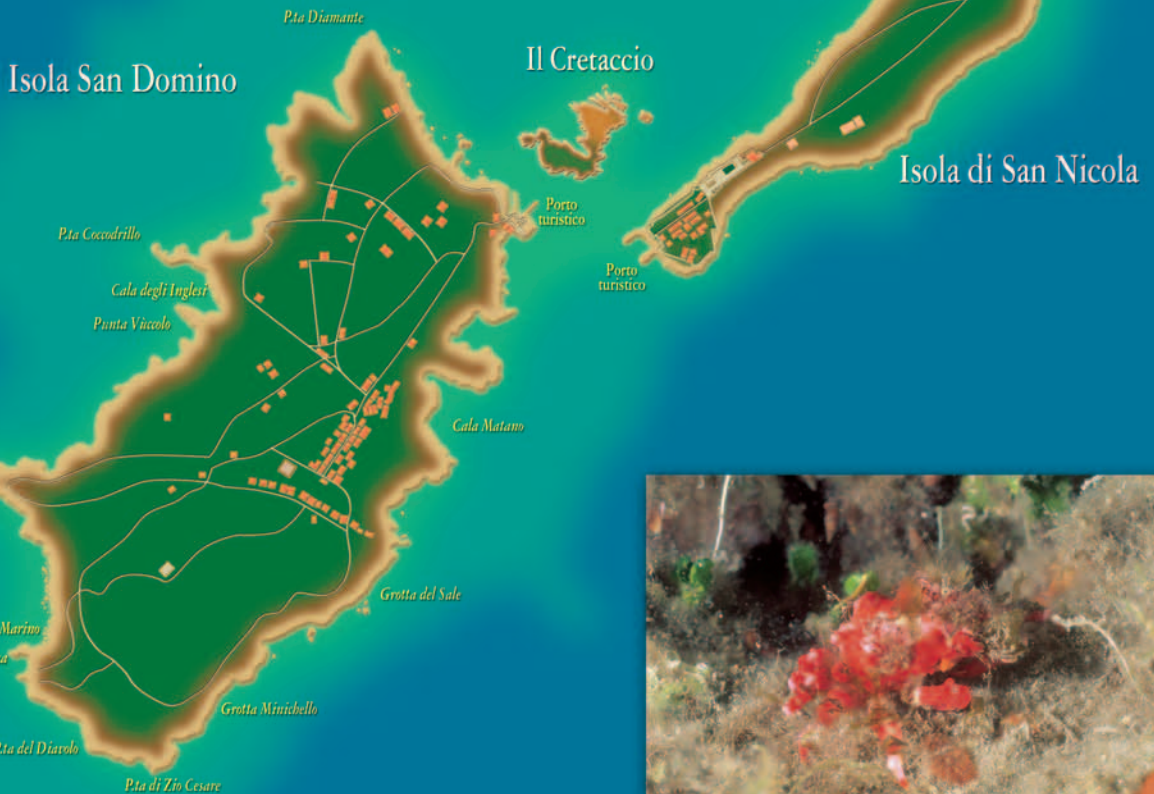


Oltre 330 ricette tipiche con foto a colori  
 per descrivere la realizzazione di piatti, di pasta, verdure, carne, pesce,  
 dolci e tanti altri ingredienti poveri che caratterizzano la cucina del Mediterraneo.  
 Più di 500 illustrazioni (disegni) a colori per descrivere i nostri ingredienti, utensili  
 e momenti di antichi "riti" delle vecchie usanze che hanno percorso il nostro passato.  
 Ogni ricettario è un appuntamento che fa rivivere in un racconto vecchie emozioni, ogni ingrediente  
 ha un suo ricordo, attraverso la raccolta nei campi, la pesca, la caccia e tutto ciò che la terra offre.  
 Nella loro povertà si vivevano quei momenti di festa che oggi sono ricordi, ma che rimangono nel nostro patrimonio culturale.

Copyright © della documentazione cartografica, fotografica, artistico-letteraria della "Cartoguida delle Isole Tremiti" della R.G. edizioni di Paolo Brescia 2008. È assolutamente vietata la loro riproduzione o il loro utilizzo, in qualsiasi forma e con qualsiasi metodo. Tutti i diritti riservati dalla R.G. edizioni, vietata la riproduzione anche parziale. Progetto e realizzazione grafica a cura della R.G. edizioni di Paolo Brescia P.zza D. Scaramella, 13 - 0881612357 - tel. 3403702810 - Stampa "L'EDITRICE Sri" Foggia



# LE ISOLE DELL'ARCIPELAGO DELLE TREMITI: SAN DOMINO SAN NICOLA CAPRAIA PIANOSA



Copia omaggio dell'APT "azienda di promozione turistica" Foggia



### Le isole Tremiti, paradiso incantato

Qualcuno le ha definite il "brivido" dell'avventura. Altri semplicemente un cocktail di mitiche bellezze della natura. Sono le Tremiti, dette anche isole di Diomede, perché secondo una leggenda, l'eroe omerico approdò su tali scogli incantati, reduce della guerra di Troia. I suoi compagni furono da Venere trasformati in uccelli marini: le diomedee. Le isole Tremiti sono a Km.135 da Foggia e a Km.87 da Manfredonia. E' un arcipelago formato dalle isole San Nicola, San Domino e Caprara, e dai due scogli "Cretaccio e La Vecchia", il complesso insulare costituisce un unico comune con sede a San Nicola.

Il mare che cinge le isole è ricco di pesci, dalle aragoste alle cernie, e perciò meta preferita dai pescatori subacquei. Al centro dell'arcipelago si trovano lo scoglio del Cretaccio, detto mezzaluna, e la roccia nera e grinzosa della Vecchia: entrambi deserti, che però, secondo una credenza popolare sono abitati di notte, il primo dal fantasma di un detenuto fuggito dal carcere e poi giusti-

ziato; la seconda da un'anziana intenta a filare la conocchia.

L'isola di San Nicola, la storia la ricorda come regalo alla perversa nipote di Augusto, Giulia, che vi rimase per molti anni sino alla morte. Le più importanti vicende storiche dell'isola sono legate alla celebre abbazia-fortezza che giganteggia nell'isola: Santa Maria a Mare. Fondata nell'VIII secolo apparteneva inizialmente ai



### Tremiti Islands, a wonderful paradise

They are also called the "adventure islands", a simple mixture of the mythical beauties of the nature. The Tremiti Islands are also the Diomed Islands, this hero landed here after the Troy war. His friends were transformed by Venus in a kind of seagulls: the diomedee.



### Zauberhaftes Paradies

Die Tremiti Inseln, werden manchmal auch Abenteuer Inseln bezeichnet. Andere denken an eine Cocktail mytischen Schönheiten der Natur.

Man nennt diese Inseln auch Inseln von Diomede, laut einer Legende versteckte sich hier der griechische Held Diomede

nach dem Krieg von

Troia: Seine Kriegskameraden, wurden von Venus in möwenähnliche Vögel verwandelt: die Diomedee, eben.

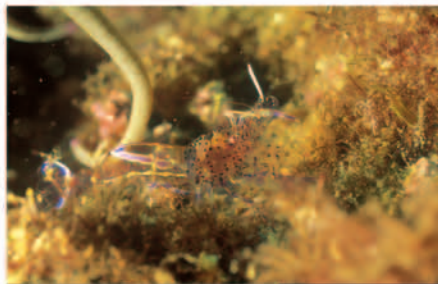
Die Tremiti Inseln sind 135 km von Foggia und 87 km von Manfredonia entfernt. Zu diesem Archipelag gehören mehrere Inseln: S. Nicola, S. Domino und Caprara, und zwei Felsblöcke: Cretaccio und Vecchia.

Das Meer, das die Inseln umgibt, ist reich von Fischen, Langusten und Barschen, deshalb Lieblingsziel der Unterwasser-Fischern. In der Mitte des Archipelag befinden sich die Felsblöcke

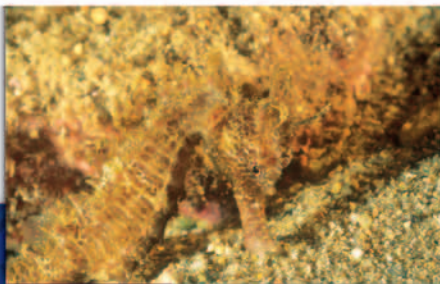
Cretaccio, der wegen seiner Form auch halber Mond genannt wird und der schwarze Vecchia, beide unbewohnt, aber laut eines volkstümlichen Glaubens wird Nachts der Felsblock Cretaccio von einem entflohenem, dann umgebrachten



The Tremiti Islands are placed 135 km from Foggia and 87 km from Manfredonia. They form an archipelago consisted of the S. Nicola Island, the San Domino Island, Caprara and two rocks: the Cretaccio and the Vecchia. San Nicola is seat



of the town hall; the sea all around the islands, is rich in fishes: crawfishes, groupers. The Islands are a desired destination of scuba divers. In the centre of the archipelago the Cretaccio, also called halfmoon and the dark and jagged rock the Vecchia are placed, both deserted, even if, according to the legend, populated by ghosts. The first one is inhabited by a prisoner's ghost escaped from prison and later murdered. The second one is



zato; la seconda da un'anziana intenta a filare la conocchia. L'isola di San Nicola, la storia la ricorda come regalo alla perversa nipote di Augusto, Giulia, che vi rimase per molti anni sino alla morte. Le più importanti vicende storiche dell'isola sono legate alla celebre abbazia-fortezza che giganteggia nell'isola: Santa Maria a Mare. Fondata nell'VIII secolo apparteneva inizialmente ai



Gefangenem und Vecchia von einer alten Damen die Spinnrocken spinnit beimgesucht.

Die Insel von S. Nicola wird von der Geschichte als Geschenk an die perverse Enkelin von Augusto, Giulia, erinnert, die hier viele Jahre, bis zu ihrem Tod, blieb. Die wichtigsten Erzählungen gehören aber der Abteifortung dieser Insel: Santa Maria Mare: im VIII Jahrhundert gegründet, gehörte sie anfangs den Benediktiner



inhabited by an old woman, who spins. According to the history, San Nicola Island was given the bad Giulia.. Emperor Augusto's niece, who lived here until her death. The most important historical vicissitudes of the Islands are linked to the famous abbey-fortress Santa Maria a Mare, which overlooks the Islands. It was built in the VIII cent. and it belonged to the Benedictines from the Monte Cassino abbey.



frati benedettini dell'Abbazia di Monte Cassino. Costoro si proclamarono ben presto indipendenti e costituirono uno stato proprio. In due secoli accumulavano favolose ricchezze e proprietà terriere anche sulle coste garganiche. Ai Benedettini seguirono i Cistercensi. Poi nel XIV secolo Papa Gregorio VII mandò alle Tremiti l'ordine dei frati Lateranensi. Questi ultimi trasformarono l'Abbazia in una fortezza quasi inespugnabile, infatti riuscirono a resistere al feroce attacco della flotta turca. Nel 1600 cominciò il declino, finché nel 1789 Ferdinando VI di Borbone soppresse la badia e nel 1843 la trasformò in un carcere.

L'isola più estesa è quella di San Domino, il cui nome deriva da un'antica chiesa, ora scomparsa, dedicata a tale martire. I frati Lateranensi per la sua estasiante bellezza la definirono "orto del paradiso". Il mare nel tempo ha creato particolari insenature e crepacci. Ognuna delle quali ha un nome: grotta delle viole, delle murene e del buo marino. Ed ancora la cala delle arene e quella del matano. Tutta la costa di San Domino è frangiata e piena di blocchi giganteschi che sembrano precipitare l'uno verso l'altro. Sul fondale marino oltre alle meravigliose bel-



The Benedictines founded their empire, in a couple of centuries they made a fortune even including the coasts of Gargano. The Benedictines were followed by the Cistercian monks. Later on in the XIV cent. the Pope Gregorius VII send to Tremiti, the Lateran monks. They changed the abbey

Mönchen diese Burg. Diese nannten sich sehr früh unabhängig und gründeten einen eigenen Staat. Im Laufe zwei Jahrhunderten häuften sie eine Menge Reichtümer an, auch rund um die garganischen Küsten. Den Benediktinern folgten die Zisterzienser. Im XIV Jahrhundert schickte Papst Gregorio VII den Orden der Lateranmönche. Diese verwandelten die Abtei in eine fast unangreifbare Burg, es gelang ihnen tatsächlich den türkischen Flotten stand zuhalten. Im XVII Jhdt. begann der Verfall, bis im Jahre 1789 Ferdinand VI von Borbone eingriff und im Jahre 1843 in einem Gefängnis umwandelte. Die größte Insel ist S. Domino, der Namen stammt von einer alten Kirche, die leider jetzt nicht mehr existiert, für diesen Martyrer gewidmet. Die Lateranmönche gaben dieser Insel den Namen: "Himmelgarten".

Das Meer hat im Laufe der Zeit besondere Buchten und Felspalten geschaffen, jede hat einen eigenen Namen: Die Veilchen-Grotte, die Grotte des Seechsen. Auch die Buchten: Arene und Matano. Die ganze Küste von San Domino ist reich an großen Felsblöcken, die sich gegenseitig überstürzen zu scheinen. Unter Wasser kann man, außer den wunderbaren Schönheiten der Natur, auch noch eine Statue von Padre Pio sehen, zwischen den

into a very mighty fortress, so that it held out the ferocious attack of Turkish fleets. In the XVII cent. the decline began and in 1798 the Bourbon Ferdinand VI captured the abbey and in 1843 it was changed into a prison. The biggest island

Küste von San Domino ist reich an großen Felsblöcken, die sich gegenseitig überstürzen zu scheinen. Unter Wasser kann man, außer den wunderbaren Schönheiten der Natur, auch noch eine Statue von Padre Pio sehen, zwischen den

lezze naturali che si possono incontrare, c'è anche una sorprendente statua dedicata a San Pio, troneggia fra le isole di San Nicola e San Domino. Suggestivo anche

l'interno dell'isola con i suoi sepolcri preistorici, le antiche cisterne, spiagge e praterie. E per finire profumati aranceti e pinate.

L'isola più settentrionale è Caprara, poco più di 45 ettari di superficie. Un tempo boscosa e ricca di capperi che le hanno dato il nome. Oggi deserta, ne costituisce l'emblema della solitudine.

La natura però le ha regalato a dispetto del suo aspetto piatto la splendida opera



di architettura naturale "l'Architello", un arco roccioso a collo d'oca, e il Grottone, una caverna di 25 metri di altezza e 10 di lunghezza, utilizzata come ricovero dai pescatori nei giorni di maltempo. Per conservare più pulito l'ambiente, dal 2002 c'è una novità per i turisti: un contributo solo di un euro per accedere alle isole.

of the Tremiti is San Domino, its name comes from an old little church, placed here and disappeared. Because of its beauty the church was called by the Lateran monks "garden

of heaven". The sea has created unusual sea caves: the Viola sea cave, the Moray sea cave, the sea ox cave and bays: Arene and Matano bay. In the sea a beautiful world and a statue of San Padre Pio, it is placed between San Nicola and San Domino. It is very interesting to see the beaches, gardens, orange groves and prehistoric graves. Caprara Island lies northwards with more than 45 hectares. A long time ago the island was rich in capers, so it was called Caprara or Capperia. At the

present it is desert, symbol of solitude. In spite of its level surface the nature has given the island an interesting view, the Architello (a natural rock arch) and the Grottone (a cave 25 m high and 10 m long).

At the present the tourists, who visit the Tremiti Islands have to pay 1,00 for the admission ticket.

Inseln S. Nicola und S. Domino. Sehr eindrucksvoll sind auch die uralten Gräber, die antiken Zisternen, die Strände und die Wiesen, hier kommen noch duftende Orangen und



Piniensäulen dazu. Etwas weiter nördlich liegt die Insel Caprara mit einer Gebietsoberfläche von ca. 45 Hektar, einst bewaldet und reich an Kapernsträuchern, von welchen auch der Namen dieser Insel stammt.

Heute ist diese Insel unbewohnt und stellt das Emblem der Einsamkeit dar. Die Natur hat ihr aber, trotz der Oberfläche, das strahlende Werk der natürlichen Architektur "Architello" geschenkt, einen gebogenem Felsen und die "Grottone", eine 25 Meter hohe und 10 meter lange Höhle, hier verstecken sich in stürmischen Tagen die Fischer.

Um die Natur sauber zu halten, gibt es seit 2002 eine Neugigkeit, einen Beitrag von 1,00 pro Person bekommt man Zutritt zu diesen Inseln.