Borghi d'(A)mare: Ponza e la ricetta del coniglio alla ponzese

Una bellezza naturale di insenature, piscine naturali, scogli e un mare cristallino, su cui si affacciano piccoli villaggi di pescatori dai muri colorati. Ponza, perla delle isole Pontine, si è meritata un posto d'onore tra i **Borghi marinari più belli d'Italia**. Si raggiunge facilmente da Napoli e dal litorale laziale grazie a un efficiente servizio di trasporti marittimi ed è l'ideale per trascorrere un weekend romantico, meglio se leggermente fuori stagione, prima dell'arrivo della folla dei mesi estivi centrali.

La cucina ponzese, poi, soddisfa sia gli amanti dei piatti di

mare che quelli delle ricette di terra. Se il pesce è l'ingrediente principe di molti piatti, come i gustosi **calamari ripieni** alla **ponzese**, con uova, pinoli, parmigiano, aglio e prezzemolo, dall'entroterra arriva la tradizione contadina con la **zuppa di lenticchie**, il **coniglio alla ponzese**, **il casatiello** e le melanzane alla fornese. Senza contare i rinomati vini ponzesi, prodotti dalle vigne dell'isola. Chi al classico weekend di mare e spiaggia vuole abbinare anche passeggiate ed escursioni, può cominciare da **Ponza Porto**, il centro nevralgico dell'isola, con le case color pastello che sembrano guardare le barche che partono e arrivano. Qui i locali e i piccoli bar sono i luoghi di incontro di turisti e isolani e, soprattutto in estate, rimangono aperti fino a tarda notte. Da non perdere una cena a base di pesce in uno dei tanti ristorantini che si affacciano sul porto. Con una bella escursione a piedi lungo la rete di sentieri si può raggiungere invece l'area vulcanica, dove è possibile ammirare i due crateri che hanno dato vita all'isola, oggi colmi di acqua. Lungo il percorso, si possono scorgere piccoli e incantevoli villaggi che portano al punto più alto dell'isola, **Monte Guardia,** da cui ammirare uno splendido panorama. A piedi si raggiungono facilmente anche le frazioni di **Santa Maria, I Conti,** e **Santa Maria.**

SECONDO GIORNO: Le bellezze del mare

In auto si raggiunge **La Forna**, il secondo centro abitato più grande di Ponza. Qui si parcheggia e, in venti minuti, si raggiunge **Lo Scoglio della Tartaruga**, dal caratteristico colore verde, che domina l'orizzonte. Imboccando un piccolo sentiero si possono invece raggiungere le splendide **piscine naturali** mentre chi è più allenato, può intraprendere l'itinerario che conduce a **Punta Incenso,** da cui si gode una splendida vista sulla vicina isola di Gavi. Proseguendo ancora, si arriva alla pietrosa spiaggia di **Punta Le Felici.** Per pochi euro, si può invece chiedere un passaggio in barca per raggiungere le remote e incontaminate **Cala Felci** e la **spiaggia di Lucia Rosa** con i suoi suggestivi faraglioni. Tra le meraviglie dell'isola che meritano senz'altro una visita ci sono la **Grotta della Maga Circe** e le **Grotte di Pilato**, che si trovano sotto al cimitero di Ponza e sono state scavate nella

roccia dai romani per allevare le murene. Un “tunnel” di 160 metri scavato nella roccia della scogliera consente di raggiungere la splendida e rinomata baia di **Chiaia di Luna.** Per i più romantici, c’è la Torre dei Borboni, oggi sede di un albergo, e che un tempo serviva per avvistare le navi dei pirati.

LA RICETTA: Coniglio alla ponzese

Una ricetta dalle origini antichissime, la cui preparazione è legata alla festa del patrono di Ponza, San Silverio, il 20 giugno, ma può essere gustato nei ristoranti dell’isola tutto l’anno. La tradizione vuole che venisse preparato quando una ragazza invitava a casa il fidanzato per farlo conoscere ai genitori in occasione della promessa di matrimonio.

Ingredienti

- 1 kg di coniglio a pezzi

- Pomodorini pachino
- 1 cipolla
- 1 spicchio d’aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- alloro, peperoncino
- Olio EVO
- Sale

Dopo aver tagliato il coniglio a pezzi e averlo asciugato con la carta assorbente, friggetelo in abbondante olio. Una volta dorato, scolatelo e mettetelo da parte. Preparate un trito con cipolla, aglio e pomodorini e fatelo appassire in padella. Aggiungete poi il coniglio, l’allora, il vino, il sale e un po’ di peperoncino. Aggiustate di sale e cuocete finché il sugo non si sarà addensato e la carne sarà bene asciutta e leggermente abbrustolita.

Il vino: **Fieno di Ponza Bianco IGT Lazio,** un vino locale ricavato dalle viti di Biancolella di Ponza Forastere. Il gusto è fresco e dagli intensi aromi fruttati, ideale per accompagnare piatti di pesce e carni bianche. **Dove comprare: Antiche Cantine Migliaccio,** via Pizzicato 9 (Ponza), tel 339/2822252. Effettua visite guidate con degustazioni.

COME ARRIVARE

Ponza è collegata via mare a Napoli (Molo Mergellina), Formia, Anzio, San Felice Circeo e Terracina. Per **Napoli:** A1 Milano Napoli, poi indicazioni per Imbarco (Molo Mergellina). Da qui partono gli Aliscafi SNAV (tel 081/4285555). **Per Formia:** A1 Milano-Napoli, uscita Cassino e seguire indicazioni per Formia. Da qui le motonavi con trasporto auto di LAZIOMAR (tel 0771/700604). **Per Anzio:** dal raccordo anulare di Roma uscita 26 per via Pontina SS148, dopo circa 32 km prendere lo svincolo per Anzio. Trasferimenti per Ponza con LAZIOMAR (1h 30) o con VETOR (tel 06/98600083). **Per San Felice Circeo**: Autostrada Roma-Napoli con uscita Frosinone, poi SR156, NSA 255 Terracina Prossedi, Strada Migliara 58, SP 87 per San Felice Circeo. Da qui partono le linee di Navigazione Pontina (solo passeggeri – tel 0773/544157). **Per Terracina:** da Roma SS146 Via Pontina in direzione Formia-Gaeta fino al porto. Oppure Autostrada Roma-Napoli e superstrada in direzione Terracina. Trasferimenti con Linea di Navigazione Libera del Golfo (tel 081/4203588) e Snapnavigazione (tel 0771/700604)

DOVE MANGIARE

***Orestorante,** via Dietro la Chiesa 4, Ponza, tel 0771/80338. Location romantica con terrazzi che si affacciano sull'isola. Pasti serviti in giardino. Il menù propone piatti di pesce dai profumi mediterranei.

***Gennarino a Mare**, via Dante 64, Ponza, tel 0771/80071. Strutturato su una palafitta costruita sull'acqua con attracco privato, offre un ambiente esclusivo e romantico. Menù con cucina mediterranea e piatti della tradizione ponzese con fantasiose elaborazioni dello chef. Carta dei vini con buona scelta di etichette nazionali ed estere.

DOVE DORMIRE

Grand Hotel Chiaia di Luna*,** via Chiaia di Luna, tel 0771/801113. Bella struttura con camere con vista sulla baia di varie metrature per venire incontro a diverse esigenze, dalla coppia alle famiglie.

Bellavista, via Parata, tel 0771/80036. In posizione strategica, a 200 m dal molo e a 50 dalla piazzetta dell’isola. Dispone di 24 camere fra doppie e triple con aria condizionata, frigo bar, TV. Ristorante con terrazza vista mare e menù mediterraneo.

INFO: www.prolocodiponza.it