

SETTIMANALE

Emozioni in copertina

DiTUTTO®



I GRANDI GIALLI
della letteratura
SHERLOCK HOLMES
da staccare e conservare - 4° puntata

L'ORIGINALE

DALLA BLASI
ALLA VENTURA
TIFOSE VIP



ROCIO RACCONTA
«Adoro lavare
le camicie di
Raoul Bova...»



PANICUCCI E BACINI
Per la coppia
innamorata è
sempre estate



PAPA FRANCESCO
Dal Vaticano
a Games
of Thrones

AL BANO E MARIA
DOPO ANNI DI LITI DI NUOVO AMICI

la STRANA COPPIA

PROGRAMMI TV
da sabato 23 a
venerdì 29 settembre

INCHIESTA QUANDO I PREDATORI INDOSSANO LA DIVISA

CRAIG WARWICK L'UOMO CHE PARLA CON GLI ANGELI

REALITY LE ULTIME SU PECHINO EXPRESS E IL GRANDE FRATELLO VIP

MISS
A Kristina
la fascia di
DiTUTTO



**SOLO SU
DiTUTTO**

UN PICCOLO
GIOTELLO DEL
MEDITERRANEO
AL LARGO DEL
LITORALE LAZIALE

Itinerario gastronomico

ANDIAMO alla SCOPERTA dell'isola di Ponza

SCOGLIERE DAI MILLE COLORI E SFUMATURE DEL MARE
CHE VANNO DAL BLU INTENSO AL VERDE SMERALDO



MAURIZIO DRAGO &
FEDERICA PAGLIARONE
ESPERTI DI VIAGGIO

L'isola di Ponza, il piccolo gioiello del Mediterraneo al largo del litorale laziale, indubbiamente merita da sola un itinerario. Raggiungibile dai porti di Formia e Anzio con gli aliscafi e le navi Laziomar, è la maggiore del gruppo delle isole Ponziane di nord-ovest di cui fanno parte anche Palmarola, Gavi e Zannone. Rocce a strapiombo sul mare, acqua cristallina, baie nascoste, falesie di tufo bianchissimo, scorci incantevoli, grotte naturali e borghi di pescatori: Ponza è questo e molto altro. E se è vero che il giro dell'isola in barca (Cooperativa Barcaioli Ponzesi - www.barcaioliponza.it) è da batticuore, se si pensa alle scogliere dai mille colori (dal bianco ai toni scuri, fino al giallo dello zolfo), e alle sfumature del mare che vanno dal verde smeraldo al blu intenso, è anche vero che l'entroterra dell'isola offre testimonianze archeologiche e tradizioni enogastronomiche degne di un viaggio. La storia di Ponza è ancora oggi presente nella cultura e nelle tradi-

zioni dell'isola. Gli edifici storici, i resti archeologici, le opere ingegneristiche, le testimonianze e i miti ci rivelano la ricchezza del suo passato. Un passato che affonda le proprie radici nel Neolitico per arrivare fino a noi; millenni di storia che si condensano, si cristallizzano e si svelano quasi con concordanza su questo straordinario lembo di terra a forma di mezza

*La storia di Ponza è ancora oggi
presente nella cultura e nelle
tradizioni dell'isola*

luna. Il periplo dell'isola inizia dal porto, un antico complesso realizzato durante il periodo della colonizzazione borbonica, che possiede un'architettura armoniosa tale da renderlo uno dei porti più belli del Mediterraneo. Ci spostiamo verso sud dove incontriamo testimonianze di un mondo antico: le Grotte di Pilato, un murenario costruito dai Romani (dov'è

possibile visitare le vasche per l'itticoltura ed esplorare i tunnel di collegamento tra i vari ambienti); e a seguire i Faraglioni della Madonna, che proteggono a est la rada di Ponza. Proseguendo il giro si incontra la spiaggia della Parata e più a sud i Faraglioni del Calzone Muto e la spiaggia del Bagno Vecchio con le sue decorate falesie di tufo bianchissimo. La punta della Guardia (con il faro) segna il limite sud dell'isola, una volta doppiata il viaggio continua lungo l'incantata costa occidentale. Qui le rocce lungo le falesie si alternano con le loro innumerevoli sfumature, dal giallo, al rosso, al blu, al verde, al bianco, che contrastano e si completano con i colori del mare. Salendo verso nord avvistiamo Punta del Fieno e l'affascinante Spiaggia di Chiaia di Luna con il suo profilo a falce e una falesia alta più di 100 m a picco sul mare che la contorna di un tenue giallo-grigio. Una volta girato Capo Bosco appare Cala Feola con le Piscine naturali, conche realizzate dal parsimo-

nioso scalpello del mare che evocano al navigante ambienti di un mondo fantastico. Si possono raggiungere anche a piedi dalla località Le Forna. Proseguendo scopriamo Cala dell'Acqua, Punta Papa, Cala Cecata e la piccola e seducente Cala Fonte, raggiungibile anche a piedi dalla strada principale. Poco distante c'è Cala Felci: un angolo di straordinaria bellezza le cui pareti rocciose sono abitate da abbondanti specie di rare felci. Verso la costa orientale invece scorgiamo Cala Gaetano, deliziosa area di scoglio accessibile attraverso una breve discesa a gradini. Ritornando verso il porto notiamo scenari molto diversi da quelli incontrati sulla costa occidentale, tra cui Cala Inferno, uno dei luoghi più suggestivi del perimetro dell'isola con rupi di morbido tufo bianco interrotte da creste più scure che ricordano le mura di un antico castello. Da non perdere Cala del Core, esclusiva spiaggia di sabbia grossa sormontata da una parete a picco sulla quale è impresso un rosso cuore sanguinante di roccia riolitica. Girata la punta del Fortino, ci troviamo al largo della spiaggia del Frontone, una delle

Palmarola è definita una delle isole più belle del mondo e si trova a cinque miglia da Ponza

mete più frequentate collegata al porto con un servizio di barche continuo. Tra gli incantevoli panorami che l'isola riserva vi segnaliamo anche: le ville marittime di Santa Maria e Punta della Madonna, le necropoli, le numerose cisterne e l'acquedotto. Non solo, Ponza come abbiamo detto è un concentrato di emozioni, per cui, oltre ad una sveglia rilassata, alla colazione in pasticceria, alla scelta dell'itinerario della giornata, al mare, al sole, al vento tra i capelli e a scorribande in motorino, non potete viverla senza rilassarvi sorseggiando un aperitivo al tramonto, prima di prepararvi per una succulenta cena a base di pesce locale. A questo proposito, consigliamo Café Au bord de l'eau, una vera e propria veranda sul mare, che offre una selezione di cocktail ispirati ai profumi e ai sapori ponzesi, come ad es. "Ponza" a base di rum, finocchietto, zenzero e sciroppo di limone. Per lo shopping, vale la pena un salto da Guglielmo Tirendi, artista siculo-ponzese che realizza deliziosi oggetti in ceramica, tra cui coloratissimi ricci di mare (c.so Pisacane 52). Per monili di design, in corallo, oro, argento o bronzo l'indirizzo giusto è invece Cala Corallo (c.so Pisacane 72). E per chi cerca refrigerio consigliamo la fragranza Aqua di Ponza Profumo la cui composizione agrumata regala freschezza ed energia. **DT**

SOGGIORNO
TRASPORTO
LOCALITÀ
PERIODO CONSIGLIATO
TIPOLOGIA
PER CHI

Dati mappa @2015 Google

Week end
Nave
Mare
Estate
Relax
Coppia



Isola Palmarola

Le Forna



Ponza

PALMAROLA

Definita una delle isole più belle del mondo, si trova a circa 5 miglia da Ponza, e prende il nome dalla palma nana, l'unica palma originaria dell'Europa che cresce selvatica sulla sua superficie. Qui il paradiso si materializza: disabitata e selvaggia, è costituita da baie e spiagge incontaminate dove la natura esplode in un turbinio di colori e profumi. Abitata solo nel periodo estivo quando viene presa d'assalto dai numerosi turisti, possiede ricchi fondali pronti a svelare numerose varietà di pesci. Non solo, ma Palmarola è un superbo insieme di grotte e faraglioni, dove su tutto spicca "La Cattedrale", chiamata così in quanto l'aspetto delle pareti rocciose ricorda le architetture delle cattedrali gotiche. Inoltre, l'ossidiana, vetro puro, allo stato naturale nero e lucidissimo, è perfettamente visibile sulla spiaggia che si apre dopo il faraglione di San Silverio.

ENOGASTRONOMIA



La cucina ponzese è un'unione sapiente di profumi e sapori mediterranei, testimonianza della ricchezza della sua storia e dei popoli che, nel corso dei secoli, si sono affacciati e hanno abitato questa bellissima isola a forma di luna. La pasta, gli ortaggi, le carni e soprattutto il pesce si fondono in ricette tramandate ormai da generazioni ed esaltate da erbe aromatiche come l'origano, il finocchietto selvatico, la menta e i capperi che abbondano in tutta l'isola e arricchiscono di gusto i piatti ponzesi. E poi c'è il vino. Da Ischia furono importati nel XVIII secolo i vitigni come il Biancolella e il Piede di Palumbo, ancora oggi i più diffusi per ottenere il miglior vino dell'isola (Azienda Marisa Taffuri

Pouchain famosa per l'ottimo spumante Don Ferdinando; Antiche Cantine Migliaccio; Azienda Casale del Giglio). Ora la sua produzione è più limitata e spesso destinata ad un consumo familiare, ma ancora oggi le donne ponzesi, con il primo mosto che scorre nella vasca dopo la pigiatura, preparano i turtanielli o le mustarde, dolci tipici preparati con polpa di fichi d'india, semola di grano duro e mosto di vino cotto e poi essiccati al sole. Il pesce locale non è secondo a nessuno; le aragoste, i tonnetti alalonga, le pezzogne, le murene, il pesce spada, i barracuda, l'aguglia imperiale, il pesce castagna, il pesce sciaiola e le granseole: lungo la Via Banchina di Fazio ci sono 3 pescherie dove poter acquistare pesce freschissimo e gustoso. **PRODOTTO TIPICO:** Risultato di un'antica tradizione agricola rurale, la produzione di lenticchie, assieme al pesce, rappresenta uno dei pilastri dell'alimentazione degli isolani, che potevano contare su poco altro. Il territorio dell'isola (appena 7,5 km²) e la sua morfologia collinare non hanno scoraggiato i contadini ponzesi che hanno, oramai da millenni, terrazzato le alture di Ponza. Grazie al ricco terreno dell'isola di origine vulcanica, la produzione di lenticchie dell'isola di Ponza si caratterizza per una coltivazione assolutamente naturale, nella quale non s'interviene con l'impiego di fertilizzanti. Riportando a casa un sacchetto di lenticchie da un viaggio a Ponza sarà possibile riassaporarne il gusto unico ed inimitabile (per fare incetta di legumi consigliamo l'alimentari La Favara in c.so Pisacane 17).

GROTTE DI PILATO

Le Grotte di Pilato sono un esempio notevole di peschiere scavate nella roccia. Queste strutture ittiche servivano, durante l'impero romano, per allevare: triglie, le murene e aragoste. Tale complesso architettonico coniuga gli aspetti produttivi legati alla distribuzione delle vasche con la raffinatezza dei luoghi destinati agli aspetti ricreativi, caratterizzati da mosaici, stucchi e sculture.

ZANNONE

La piccola Zannone è l'unica delle isole dell'Arcipelago Ponziano non di origine vulcanica. Oasi naturalistica dominata dal monte Pellegrino (192 m), dista 6 miglia dal porto di Ponza ed ha una struttura regolare, compatta e ricchissima di vegetazione tipicamente mediterranea. Completamente disabitata, dal 1979, data la sua rilevanza naturalistica, è stata compresa nel Parco Nazionale del Circeo.

MONTE LA GUARDIA

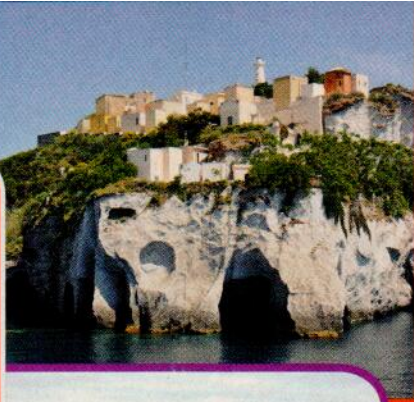
È la massima altura di tutto l'Arcipelago ponziano: con i suoi 283 metri sul livello del mare è il miglior punto di avvistamento naturale di tutto il complesso. Il rilievo montuoso era in origine ricoperto da un esteso bosco, progressivamente scomparso con l'arrivo dei coloni nel XVIII secolo, che ne trasformarono il paesaggio con lo sfruttamento intensivo del legname. Da qui è particolarmente suggestivo lo scenario che si apre sul Faro della Guardia e sull'isola di Palmarola...



SAPORI & TRADIZIONE CICERCHIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 600 gr di cicerchie, 200 gr di cipolla, 50 gr di pancetta, olio extra-vergine di oliva q.b., sale

PREPARAZIONE: Lasciamo in ammollo per 24 ore le cicerchie, quindi puliamole e laviamole. Mettiamole a bollire in una pentola alta con l'acqua sufficiente a coprirle. Soffriggiamo la cipolla e la pancetta in olio extravergine di oliva e poco prima della cottura dei legumi versiamo il soffritto e saliamo. Portiamo a termine la cottura e serviamo accompagnando la zuppa con una frisella di pane secco.



MANGIARE & DORMIRE

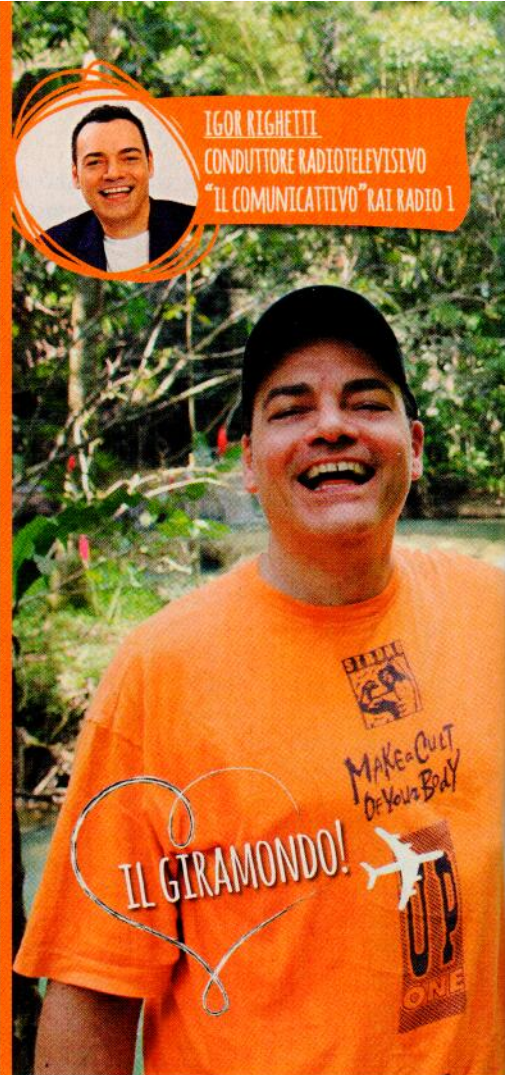
HOTEL CHIAIA DI LUNA

Questo hotel a gestione familiare, è affacciato sull'incantevole spiaggia Chiaia di Luna e offre ben 2000 mq di terrazze a picco sul mare, piscina con acqua salina, camere vista mare e un superlativo ristorante panoramico caratterizzato da una cucina gourmet e creativa. Imperdibile un aperitivo in un'atmosfera ricca di fascino al "Kibar", sorseggiando un dissetante Mojito ponzone, mentre si assapora il momento magico del tramonto sulle acque cristalline della Baia.

www.hotelchiaiadiluna.com

A CASA DI ASSUNTA- PONZA

Ricavato da una casa storica ponzone, per raggiungerlo bisogna inerparsi sulle colline da cui è possibile ammirare Ponza dall'alto. Una trattoria familiare, gestita dall'imponente e cortese signora Assunta, che propone pochi piatti ma con prodotti di qualità e pescato di Ponza. La cucina è della tradizione rivisitata con brio e passionalità. 0771 820086



IGOR RIGHETTI
CONDUTTORE RADIOTELEVISIVO
"IL COMUNICATIVO" RAI RADIO 1

IL GIRAMONDO!

La Giamaica, isola dell'arcipelago delle Antille situata nel mar dei Caraibi, ha un immenso tesoro di gioielli naturali incastonati in una briosa e colorata atmosfera africana. La lingua ufficiale è l'inglese, ma molto utilizzato è anche il patois, un dialetto nazionale nato con il colonialismo spagnolo e inglese quando agli schiavi fu vietato di parlare la loro lingua d'origine. Per quanto riguarda il fuso orario, la Giamaica è 6 ore indietro rispetto all'Italia. La valuta locale è il dollaro giamaicano, ma la popolazione preferisce ricevere il dollaro americano. Nell'isola di Bob Marley, del "don't worry, be happy", si possono ammirare oltre a un mare turchese e a spiagge da sogno, barriere coralline, cascate, foreste e monumenti coloniali. In questa straordinaria mescolanza razziale e culturale il sottofondo musicale è il reggae. Una natura ancora incontaminata che può essere vissuta tramite il trekking, il birdwatching, il rafting, passeggiate a cavallo lungo la spiaggia e immersioni nelle barriere coralline. Dall'aeroporto internazionale di Montego Bay ci si può dirigere verso la scoperta dei tesori

GROTTE DI PILATO

Le Grotte di Pilato sono un esempio notevole di peschiere scavate nella roccia. Queste strutture ittiche servivano, durante l'impero romano, per allevare: triglie, le murene e aragoste. Tale complesso architettonico coniuga gli aspetti produttivi legati alla distribuzione delle vasche con la raffinatezza dei luoghi destinati agli aspetti ricreativi, caratterizzati da mosaici, stucchi e sculture.

ZANNONE

La piccola Zannone è l'unica delle isole dell'Arcipelago Ponziano non di origine vulcanica. Oasi naturalistica dominata dal monte Pellegrino (192 m), dista 6 miglia dal porto di Ponza ed ha una struttura regolare, compatta e ricchissima di vegetazione tipicamente mediterranea. Completamente disabitata, dal 1979, data la sua rilevanza naturalistica, è stata compresa nel Parco Nazionale del Circeo.

MONTE LA GUARDIA

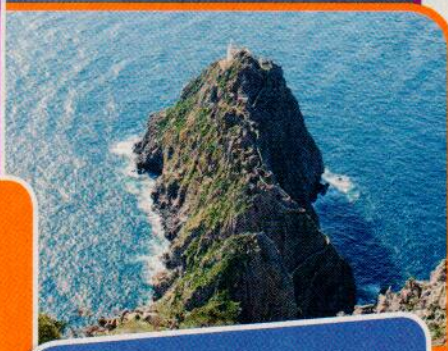
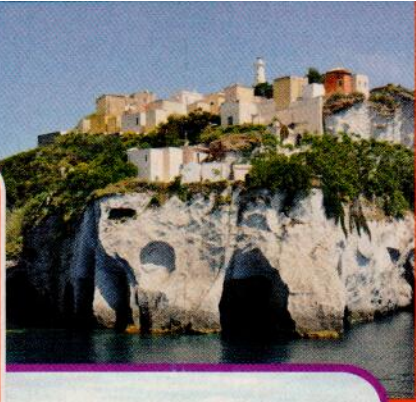
È la massima altura di tutto l'Arcipelago ponziano: con i suoi 283 metri sul livello del mare è il miglior punto di avvistamento naturale di tutto il complesso. Il rilievo montuoso era in origine ricoperto da un esteso bosco, progressivamente scomparso con l'arrivo dei coloni nel XVIII secolo, che ne trasformarono il paesaggio con lo sfruttamento intensivo del legname. Da qui è particolarmente suggestivo lo scenario che si apre sul Faro della Guardia e sull'isola di Palmarola...



SAPORI & TRADIZIONE CICERCHIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 600 gr di cicerchie, 200 gr di cipolla, 50 gr di pancetta, olio extra-vergine di oliva q.b., sale

PREPARAZIONE: Lasciamo in ammollo per 24 ore le cicerchie, quindi puliamole e laviamole. Mettiamole a bollire in una pentola alta con l'acqua sufficiente a coprirle. Soffriggiamo la cipolla e la pancetta in olio extravergine di oliva e poco prima della cottura dei legumi versiamo il soffritto e saliamo. Portiamo a termine la cottura e serviamo accompagnando la zuppa con una frisella di pane secco.



MANGIARE & DORMIRE

HOTEL CHIAIA DI LUNA

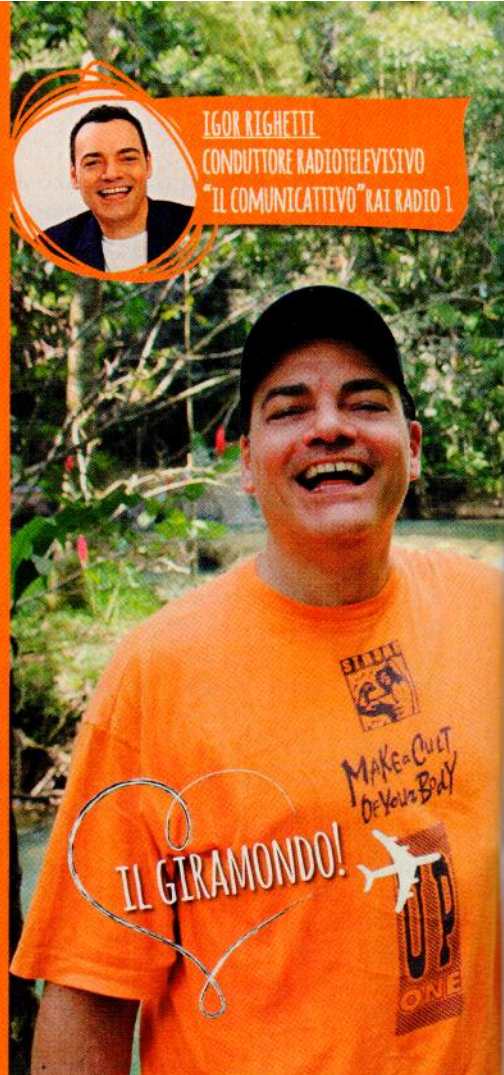
Questo hotel a gestione familiare, è affacciato sull'incantevole spiaggia Chiaia di Luna e offre ben 2000 mq di terrazze a picco sul mare, piscina con acqua salina, camere vista mare e un superlativo ristorante panoramico caratterizzato da una cucina gourmet e creativa. Imperdibile un aperitivo in un'atmosfera ricca di fascino al "Kibar", sorseggiando un dissetante Mojito ponzone, mentre si assapora il momento magico del tramonto sulle acque cristalline della Baia.

www.hotelchiaiadiluna.com

A CASA DI ASSUNTA- PONZA

Ricavato da una casa storica ponzone, per raggiungerlo bisogna inerparsi sulle colline da cui è possibile ammirare Ponza dall'alto. Una trattoria familiare, gestita dall'imponente e cortese signora Assunta, che propone pochi piatti ma con prodotti di qualità e pescato di Ponza. La cucina è della tradizione rivisitata con brio e passionalità.

0771 820086



IGOR RIGHETTI
CONDUTTORE RADIOTELEVISIVO
"IL COMUNICATIVO" RAI RADIO 1

La Giamaica, isola dell'arcipelago delle Antille situata nel mar dei Caraibi, ha un immenso tesoro di gioielli naturali incastonati in una briosa e colorata atmosfera africana. La lingua ufficiale è l'inglese, ma molto utilizzato è anche il patois, un dialetto nazionale nato con il colonialismo spagnolo e inglese quando agli schiavi fu vietato di parlare la loro lingua d'origine. Per quanto riguarda il fuso orario, la Giamaica è 6 ore indietro rispetto all'Italia. La valuta locale è il dollaro giamaicano, ma la popolazione preferisce ricevere il dollaro americano. Nell'isola di Bob Marley, del "don't worry, be happy", si possono ammirare oltre a un mare turchese e a spiagge da sogno, barriere coralline, cascate, foreste e monumenti coloniali. In questa straordinaria mescolanza razziale e culturale il sottofondo musicale è il reggae. Una natura ancora incontaminata che può essere vissuta tramite il trekking, il birdwatching, il rafting, passeggiate a cavallo lungo la spiaggia e immersioni nelle barriere coralline. Dall'aeroporto internazionale di Montego Bay ci si può dirigere verso la scoperta dei tesori