



VERO

sette giorni di notizie, storie e persone



Solo su VERO

PAOLO BONOLIS

Anche al mare, Sonia sa bene come tenersi stretto il marito!

SCUOLA Si ritorna sui banchi: i consigli per risparmiare sui libri di testo

IL SEGRETO Parla Nicolás: «I miei guai non sono ancora finiti...»

RETTONDINI
«Ho ritrovato il sorriso grazie alla mia Kiki»

Solo su VERO

GRAVINA
«La bellezza? Non sempre mi ha aiutato»



CHIABOTTO-FULCO
Niente nozze, ma l'intesa non manca!

Solo su VERO

Mentre William e Kate annunciano di aspettare il terzo figlio, Elisabetta II appare sempre più lontana dal popolo

LO "SGARBO" DELLA REGINA: NIENTE OMAGGIO A LADY D

A settembre l'isola di Ponza è più vera

Il mare è ancora caldo e la località, che vanta un'ottima cucina, mantiene il suo fascino: meglio godersela direttamente dall'acqua, con un bel giro in barca lungo i 41 chilometri di costa, tra scogli, calette e faraglioni

Il modo migliore per godersi Ponza (www.prolocodiponza.it) è dal mare. Solo il giro in barca lungo i 41 chilometri di costa permette di vedere il susseguirsi di cale, spiagge, grotte, baie e rocce l'una diversa dall'altra per la conformazione e il colore che cambia a seconda dell'ora del giorno. I punti più belli sono lo scoglio della Foca a Punta

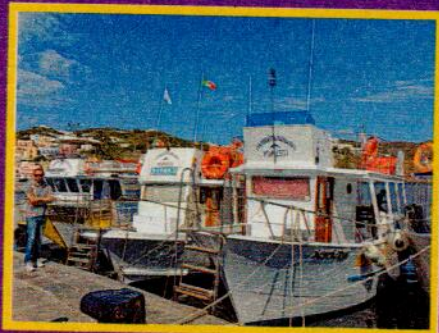
Bianca; Cala del Core con la sua spiaggia, così chiamata per il cuore "dipinto" dalla natura nella roccia, il faraglione "Spaccapolpi" con l'Arco Naturale. Poi ancora: Cala dell'Acqua; Cala Feola con le piscine naturali; Lucia Rossa con la spiaggia e i Faraglioni; l'incantevole spiaggia di Chiaia di Luna, una strettissima striscia di sabbia chiusa da

un'altissima parete rocciosa. Vicino al porto c'è l'antica peschiera romana insieme ad altre grotte. La Cooperativa Barcaiolì Ponzesi (www.barcaioliponza.it) organizza quotidianamente servizi di linea che fanno il periplo dell'isola. I più sportivi possono noleggiare una canoa o partecipare a escursioni in gruppo. Info: www.polisportivaponza.it.

Le delizie portate dai pescatori

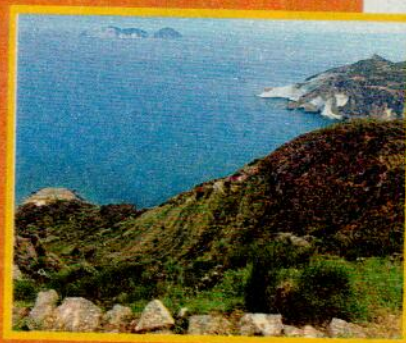
È un piccolo paradiso gastronomico. La tradizione di Ponza è quella napoletana (l'isola è diventata laziale solamente dopo la creazione della Provincia di Latina nel 1934) con una cucina sia di mare, sia di terra. Ricciola e pezzogna sono i pesci più famosi; i legumi, specialmente cicerchia e lenticchie, sono la base di molti piatti tipici, insaporiti con le erbe aromatiche, come il finocchietto, che crescono dappertutto. Questa ricca tradizione è in ottime mani, la prova è la stella Michelin a Gino Pesce e Patrizia Ronca del ristorante Acqua Pazza (www.acquapazza.com) sulla piazzetta del porto, conquistata utilizzando i prodotti del territorio. Avete mai provato la parmigiana fatta con le pale del fico d'India? Questo e altri incredibili piatti sono l'offerta di

La Marina, poco più di un capanno sulla spiaggia di Cala Feola che si raggiunge più facilmente via mare. Assunta Scarpati, figlia e nipote di pescatori e agricoltori pontini, offre la gustosissima cucina "povera" dell'isola nella sua A Casa di Assunta (info: www.acasa-diassunta.com).



Lungo i sentieri con vista magica

Ponza non è molto grande, circa 10 chilometri di lunghezza. Di origine vulcanica, è montuosa con versanti piuttosto ripidi. Per esplorarla ci sono numerosi sentieri, il più famoso conduce in circa 2 ore e mezza dal paese al Monte Guardia, nella parte meridionale, il punto più alto con i suoi 278 metri dove lo sguardo spazia su tutto l'arcipelago



e, nelle giornate limpide, fino a Ischia e al Vesuvio. Lungo il cammino il sentiero si divide, andando dritto si sale sul monte. Verso destra si scende a Punta Fieno, un pianoro che degrada dolcemente al mare dove sono stati ricavati terrazzamenti per i vigneti che danno il Rosso Fieno, il vino locale. Verso sinistra, un viottolo scende alla necropoli romana del Bagno Vecchio e poi continua fino al Faro della Guardia. Bisogna fare molta attenzione perché il sentiero rasenta un precipizio. Semplicissimo, invece, è il sentiero che porta a Punta Incenso, nella parte settentrionale di Ponza, tra macchia mediterranea, felci e con lo sguardo sulle isole di Palmarola, Gavi e Zannone.