



Ponza tra sostenibilità e turismo slow: come cambia l'isola pontina

Un'isola rifugio amata dagli italiani, in particolare da romani e napoletani, ma anche un territorio a forte vocazione agricola, caratterizzato da paesaggi selvaggi e quieti. Oggi, però, questa meta del Tirreno non è più soltanto una destinazione balneare, è un laboratorio in cui si sperimentano modelli di turismo sostenibile e nuove forme di valorizzazione del territorio

Che Ponza sia un'isola diversa dalle altre, lo si percepisce appena sbarcati dal traghetto. Un grande polmone verde curato nei minimi dettagli, con pendii scoscesi coltivati a vigneto e un mare che non ha nulla da invidiare ai **Caraibi**.

È una terra che affonda le sue radici nel mito e nelle leggende, luogo di confino, isolamento e resistenza. Qui passarono **figure chiave della storia italiana del Novecento**, lasciando un'eco di pensiero e libertà che ancora si percepisce nei vicoli.

Questo lembo di Tirreno fu anche terra di **approdo dei Fenici**, che lo adibirono a scalo commerciale e area di colonizzazione, prima dei Greci e poi dei Romani, che la elessero a luogo di villeggiatura per le élite imperiali.



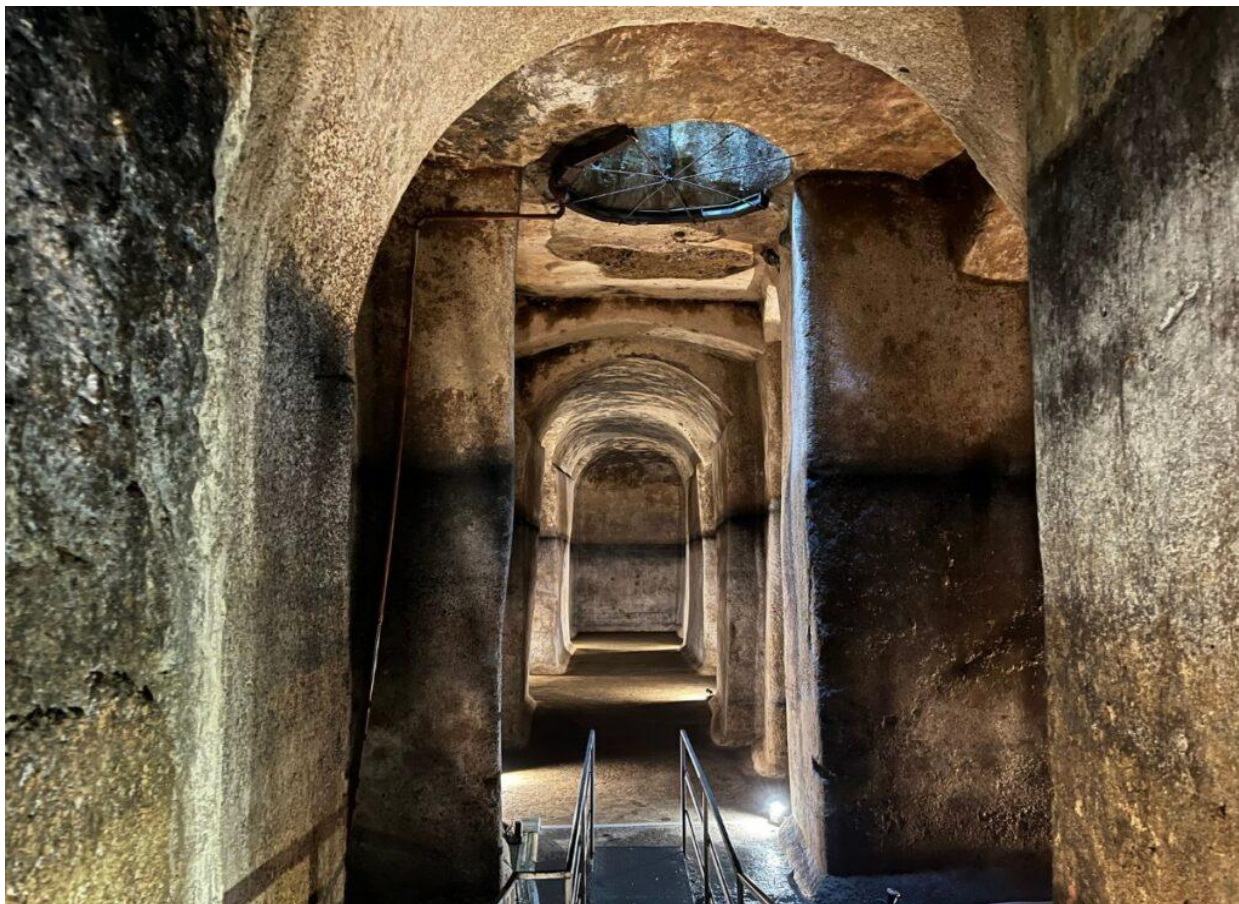
Le case color pastello affacciate sul porto (Foto © Vittoria Fellin).

Dalla storia alle nuove prospettive: un territorio che evolve

A testimoniare il glorioso passato di Ponza ci sono le rovine di diverse **ville romane**, la più famosa delle quali si trova sulla **Collina della Madonna** e risale al I secolo d.C.. A queste si aggiungono le straordinarie **Grotte di Pilato**, un sito archeologico ipogeo articolato in un complesso di caverne di epoca romana scavate nel tufo a livello del mare.

Altro sito che racconta la storia dell'approdo laziale sono le **antiche cisterne** per la raccolta dell'acqua piovana, testimonianza di un'architettura sostenibile ante litteram.

La **Cisterna romana della Dragonara**, nel centro storico del borgo, costituisce uno dei tesori archeologici più belli dell'isola (per prenotare una visita guidata, consultare il [sito web della Pro Loco di Ponza](#) o scrivere a info@prolocodiponza.it).



Cisterna romana della Dragonara (Foto © Vittoria Fellin).

Si tratta di una delle **tre grandi cisterne costruite dai Romani** per sopperire alla carenza di risorse idriche; un'opera ingegnosa che, oltre alla cisterna, comprende corridoi sotterranei per il convogliamento delle acque che incrociano le navate, formando una sorta di scacchiera di spazi vuoti e pieni.

Quella della Dragonara non è la sola cisterna romana presente; ne sono state censite almeno trenta, probabilmente tutte collegate tra loro e presenti – per lo più – nella zona collinare della baia del porto.

Caduta quasi completamente nell'oblio dopo la fine dell'Impero, nel Medioevo Ponza divenne un fiorente centro religioso e commerciale, grazie all'opera dei monaci benedettini, che eressero l' **Abbazia di Santa Maria**. Il loro lavoro, tuttavia, fu pressoché vanificata quando, a partire dal IX secolo, queste terre cominciarono a essere oggetto di feroci razzie da parte dei pirati saraceni.

Quasi del tutto disabitata, la terra pontina vide la sua rinascita nel Settecento, quando **Ferdinando IV di Borbone** decise di colonizzarla trasformandola in una colonia agricola modello. A lui si deve la costruzione del **porto**, con la sua elegante mezzaluna di edifici color pastello, raro esempio di urbanistica illuminata, progettata per dialogare con il mare.

Infine, dopo essere stata luogo di confino durante il fascismo, nel secondo dopoguerra tra gli anni Cinquanta e Sessanta l'isola ha iniziato la sua conversione al turismo.



Il panorama da Punta Fieno (Foto © Vittoria Fellin).

Per una guida completa su cosa vedere, dove mangiare e dormire, è possibile consultare [l'altro articolo dedicato a Ponza](#).

Sostenibilità e mobilità: la nuova direzione

Oggi, Ponza vive una fase di profonda trasformazione, candidandosi a diventare un modello di turismo sostenibile ed eco-friendly nel Mediterraneo.

Attraverso il “**Programma Isole Verdi**” del PNRR e altre iniziative regionali, il Comune ha avviato un percorso di miglioramento dell'efficienza energetica con incentivi volti all'acquisto di mezzi di trasporto elettrici sia per operatori che privati.

È soprattutto in tema di trasporti, infatti, che l'amministrazione sta ridisegnando il proprio futuro. L'innovativo progetto varato dal Comune si chiama “**Una pedalata verso il futuro**” e unisce mobilità dolce, educazione, turismo e valorizzazione del paesaggio.

Già con il progetto **Pedaling Towards the Future**, promosso da Sport e Salute insieme al Ministero dello Sport, Ponza è entrata a far parte di una rete di cinque comuni del Lazio che scommettono sulla mobilità sostenibile (nell'ambito di [Bici in Comune](#)) e sul cicloturismo come nuova leva di sviluppo economico e sociale.



L'amministrazione comunale, infatti, sotto la guida del **sindaco Francesco Ambrosino**, ha intrapreso un percorso che guarda oltre la stagione balneare, con l'obiettivo di destagionalizzare i flussi e valorizzare l'entroterra e le frazioni attraverso le due ruote.

In particolare, sta sostenendo lo **sviluppo di una rete ciclabile sicura** per collegare aree residenziali e turistiche, riducendo l'impatto ambientale dei trasporti.

Il cuore del progetto è il cosiddetto **Chilometro Verde**, il tratto che da Ponza Porto conduce sia alla **frazione di Santa Maria** che al piazzale di **Chiaia di Luna**. Questo primo segmento, oggetto di rifacimento e nuova segnaletica, diventerà il punto di partenza di un futuro anello cicloturistico completo che attraverserà tutta l'isola.

Si punta anche sulla formazione scolastica: l'**Istituto Pisacane** di Ponza, in collaborazione con l'Università di Tor Vergata, è in prima linea con lezioni dedicate al cicloturismo e al bikepacking, per mostrare ai più giovani come la bici possa diventare anche un'opportunità di lavoro, formando guide cicloturistiche riconosciute.

L'amministrazione comunale, inoltre, ha ufficialmente inaugurato il progetto "**Ponza Blue Taste – Innovazione e sostenibilità per la filiera ittica**", nell'ambito del Programma FEAMPA 2021-2027, il fondo europeo dedicato agli affari marittimi, alla pesca e all'acquacoltura, con il supporto della Regione Lazio.

L'iniziativa punta a **valorizzare il pescato locale**, sostenendo la pesca artigianale e promuovendo consumi responsabili, in modo da favorire un modello economico legato all'identità del posto e alla sostenibilità ambientale.

Turismo slow tra e-bike, mare e pesca tradizionale

Negli ultimi anni, grazie alla diffusione delle e-bike, **la meta laziale** ha iniziato a farsi scoprire dai visitatori anche sulle due ruote. Le salite non spaventano più e la bicicletta è diventata il mezzo ideale per collegare il porto alle frazioni alte, come **Le Forna**, attraversando paesaggi che in auto passerebbero inosservati. Un modo sostenibile e intimo di vivere **questo fazzoletto di Tirreno**, in sintonia con il suo carattere autentico.

Anche nei settori economici, e in particolare in quelli della pesca e del turismo, si coglie con sempre maggiore chiarezza l'emergere di un orientamento alla sostenibilità. La **pesca-turismo**, infatti, sta fornendo ai pescatori percorsi alternativi di reddito basati sulla promozione del territorio e del patrimonio locale e marino.



La pesca-turismo è un'opportunità tanto per i visitatori che per i pescatori locali (Foto © Vittoria Fellin).

Pietro Romano, capitano della barca **Lo Sparviero** e pescatore di lungo corso (Via Banchina di Fazio Ponza, Tel. 348 8632554), offre escursioni in barca e battute di pesca. Grazie alla profonda

conoscenza delle tradizioni locali e dei luoghi più suggestivi, Lo Sparviero e il suo equipaggio portano avanti un legame speciale con il territorio, offrendo una visione del mare rispettosa e sostenibile.



Un pranzo durante un'uscita in barca (Foto © Vittoria Fellin).

Cosa si mangia a Ponza: una cucina essenziale tra mare e campagna

La cucina ponzese non ama gli eccessi, è diretta, stagionale, profondamente legata tanto al mare quanto alla terra. Il piatto simbolo è senza dubbio la **zuppa di lenticchie di Ventotene con il pesce**, ma la tavola locale rivendica con orgoglio anche le sue preparazioni più semplici: il **polpo alla ponzese**, cucinato lentamente con pomodoro, aglio e vino bianco, così come le **linguine con il granchio** o con le cicale di mare, piatti che raccontano una pesca rispettosa e quotidiana.

Oltre al mare, come detto, c'è anche una cucina povera di terra, a base di lenticchie, fagioli e fave, frutto del lavoro e della tenacia su terreni impervi.

E poi c'è il vino, prodotto in piccole quantità eroiche da vignaioli che hanno saputo domare i pendii con vigne strappate alla roccia.

Viticoltura eroica e vini del mare

Su un ripido pendio terrazzato di **Punta Fieno**, chiamata così per via di una paglia bianca che vi cresce spontanea, il vino nasce dalle uve che guardano il mare fin dal 1734.

La proprietà, un fazzoletto di terra di appena tre ettari impiantati dall'ischantano **Pietro Migliaccio** quasi tre secoli fa, è oggi nelle mani delle **Antiche Cantine Migliaccio** (tra i pochi produttori e gli unici che ancora imbottigliano in loco), eredi di uno dei coloni inviati qui da Carlo di Borbone, al quale fu assegnato il terreno di Fieno in enfiteusi perpetua. Una realtà vinicola "eroica" che ha riportato in auge la viticoltura locale, scommettendo sui vitigni autoctoni.

A Punta Fieno l'uva Biancolella è regina, affiancata da Aglianico, Piediroso, Forastera e Guarnaccia.



Vigneti eroici sull'isola di Ponza (Foto © Vittoria Fellin).

Solo per raggiungere il vigneto è necessario un cammino di circa un'ora lungo una mulattiera immersa nella macchia mediterranea, perché via mare non esiste un approdo sicuro. Non c'è acqua potabile né elettricità e il lavoro più duro viene svolto dai muli.

Emanuele Vittorio, insieme alla moglie Luciana Sabino, nel 2000 ha avviato l'attuale attività aziendale, che, nel rispetto delle pratiche tradizionali e con il supporto delle moderne tecniche

enologiche, produce quattro etichette – due bianchi, un rosato e un rosso – per un totale di circa 11.000 bottiglie, in perfetta sintonia con il terroir locale.

Con la riscoperta della viticoltura, nel tempo, sono arrivate anche altre realtà e professionisti di rilievo.

Dal Lazio, [Casale del Giglio](#), del produttore Antonio Santarelli, realizza un vino bianco di qualità con le uve di una vigna in località Faro della Guardia. Dalla Campania è giunta l'[Azienda Agricola Marisa Pouchein Taffuri](#) che, con le uve coltivate nel podere Giancos, produce due etichette: *Vino di Bianca*, un blend di Biancolella, Sauvignon e Malvasia, e *Don Ferdinando*, uno spumante mediterraneo metodo classico.



Enrico Pouchein in un vigneto dell'Azienda Marisa Pouchein Taffuri (Foto © Vittoria Fellin).

L'ultimo arrivato sull'isola è l'enologo **Giuseppe Andreozzi**, originario di Ponza ed esperienze in realtà importanti. La prima vendemmia con il marchio [Tre Venti](#), dal nome di una località dell'isola, risale al 2020: appena 800 bottiglie, ma un potenziale di crescita più elevato quanto l'intero vigneto entrerà in produzione.

Dove dormire a Ponza: 6 indirizzi utili



Hotel, Guest house e Bed & Breakfast

Grand Hotel Santa Domitilla

Immerso in un lussureggiante giardino, l'hotel dispone di percorso benessere (la grotta costituisce un frigidarium naturale) e piscine d'acqua di mare. **Il Melograno**, raffinato ristorante circondato da pergolati di glicine, offre piatti tradizionali della cucina mediterranea.

Indirizzo: Via Panoramica, Isola di Ponza (Latina)

Contatti: Tel. 077 1809951-2-3-4 | info@santadomitilla.com | www.santadomitilla.com

Hotel Bellavista

Struttura a conduzione familiare, a pochi passi dal centro e dal porto, propone stanze ampie con un arredamento sobrio, alcune con spettacolare affaccio sul mare. Il ristorante con terrazza panoramica propone piatti della tradizione e un servizio colazione con vista sulla baia.

Indirizzo: Via Parata, Isola di Ponza (Latina)

Contatti: Tel. 077 180036-180826 | info@hotelbellavistaponza.it | www.hotelbellavistaponza.it

Chiaia di Luna

Hotel quattro stelle, con affaccio sull'omonima spiaggia (oggi non balneabile per il rischio di caduta massi). Dotato di piscina ad acqua salata e terrazza con vista sul tramonto, è raccomandato per chi cerca un soggiorno romantico.

Indirizzo: Via Panoramica, Ponza (LT)

Contatti: Tel. 077 1809821 | info@chiaiadiluna.com | www.hotelchiaiadiluna.com

Gennarino a mare

Piccolo gioiello in stile mediterraneo situato in pieno centro, direttamente sulla spiaggia. La struttura, nei colori bianco e blu, poggia su una palafitta di legno circondata dall'acqua. Consigliato il ristorante per i piatti di pesce.

Indirizzo: Via Dante, Ponza (LT)

Contatti: Tel. 077 180071 – 077 180593 | info@gennarinoamare.com | www.gennarinoamare.com

Solis Relais Luxury lifestyle

Situato a Le Forna, a pochi chilometri dal centro di Ponza, la struttura offre alcune camere esclusive in stile contemporaneo. La piscina, la terrazza panoramica sui migliori tramonti dell'isola e la riservatezza del luogo costituiscono i punti di forza della struttura.

Indirizzo: Via Cala Cecata, Ponza (LT)

Contatti: Tel: 348 8372282 – 077 1809969 | info@immobiliareaprea.it | relais-solis.it

Guest house Villa Il Gabbiano

Elegante B&B in una tipica casa mediterranea dalle pareti bianche, immersa nel verde. Privacy, comfort e vista impareggiabile.

Indirizzo: Via Panoramica snc, Ponza (LT)

Contatti: Tel: 077 1809886 | **Info:** ilgabbiano@ponza.com | www.ilgabbianoponza.it

La Limonaia al mare

Un affascinante B&B di proprietà della **stilista Anna Fendi**, in pieno centro. Appena cinque stanze in stile mediterraneo e una terrazza con giardino pensile che domina il porto.

Indirizzo: Via Dragonara, Ponza (LT)

Contatti: Tel. 377 085 5793

Dove mangiare a Ponza: ristoranti ed esperienze



Dall'alta cucina alla tradizione

Ristorante Acqua Pazza

Il ristorante, insignito della Stella Michelin dal 2006, è situato in una struttura su quattro piani terrazzati a picco sul mare, comprendenti anche un cocktail bar e un bed & breakfast. La cucina dei coniugi **Gino Pesce e Patrizia Ronca** è un inno a Ponza, dove il pescato locale, trattato con tecnica, rispetto e un tocco di creativa leggerezza, è il protagonista della tavola. I crudi, espressione pura della freschezza del mare, sono i piatti da non perdere: *il carpaccio di ricciola con rapa rossa e yogurt*, *la seppia dal delicato sentore di brace con carciofi, mistricanze e menta*, *gli spaghetti alla grancevola* e *il trancio di pesce spada alla soia con carote*.

Indirizzo: Via Dietro La Chiesa 3-4

Contatti: Tel. 0771 80643 | acquapazza.com

L'Antica Favara

Accogliente e familiare, il locale è situato al centro del pittoresco porto borbonico. La cucina propone piatti della tradizione isolana, tra cui il *polpo alla ponzese*.

Indirizzo: Corso Carlo Pisacane | **Telefono:** 329 870 7912

Ristorante Punta Bianca

Ottimo locale situato sulla via principale. Una buona selezione di piatti di pesce (antipasti e primi), sono il punto forte del menù, serviti nella sala interna o all'esterno. Una tavola sincera in un ambiente rilassante, il tutto accompagnato da un'ottima carta dei vini.

Indirizzo: Piazza Gaetano Vitiello 15 | **Telefono:** 379 259 2155

Il Melograno

Situato all'interno del Grand Hotel Santa Domitilla, il ristorante (apertura estiva), circondato da pergolati di glicine, offre piatti tradizionali della cucina mediterranea (soprattutto pesce) accompagnati da una pregiata carta dei vini. Da non perdere l'aperitivo al tramonto nell'esclusivo Cocktails & Lounge Bar.

Indirizzo: Via Panoramica Tre Venti | **Telefono:** 0771/809951

Pranzo in barca con Ponzesi per Scelta

Una gita in barca di un'intera giornata con gli operatori di Ponzesi per Scelta, oltre a regalare scorci suggestivi, angoli di paradiso, snorkeling e tuffi nelle piscine naturali, offre una sosta per un pranzo in barca a base di pasta con il pescato del giorno. Info: gite.ponzesiperscelta.it

Degustazioni di vino: 2 soste consigliate

Azienda Agricola Marisa Pouchein Taffuri (Az. agricola Enrico Pouchein)

La splendida vista dalla casa di proprietà è seconda solo alla bontà dei vini in degustazione. Il **Vino di Bianca**, realizzato da uve Biancolella, Sauvignon e Malvasia, provenienti dalle vigne affacciate sugli scogli in prossimità del porto, regala sensazioni davvero singolari. Mineralità e sapidità dominano olfatto e palato.



Vino di Bianca, blend di Biancolella, Sauvignon e Malvasia (Foto © Vittoria Fellin).

Azienda agricola Cantine Migliaccio

Ogni momento è buono per andare alle **Cantine Migliaccio** per sorseggiare un buon **Fieno di Ponza**, il bianco dalle note floreali e fruttate, ottenuto da Biancolella e Forastera. Per i veri

estimatori, l'essenza dell'isola si ritrova però in un **Biancolella in purezza**, che sprigiona note di agrumi e profumo di fiori isolani. Da degustare anche il rosato, famoso per le sue note di rosa e di magnolia. Info: antichecantinemigliaccio.it

Come arrivare

In aereo: Dagli aeroporti di Roma Fiumicino e Napoli

In treno: Dalla Roma Termini partono treni regionali ogni ora che impiegano circa 60 minuti per raggiungere Formia o Anzio. Il porto di Formia dista circa 1 chilometro dalla stazione ferroviaria che può essere percorso a piedi o in taxi.

In traghetto: da diversi porti del Lazio e della Campania. Il collegamento principale è da **Formia**, attivo tutto l'anno con traghetti e aliscafi: la traversata dura circa 2 ore e 30 minuti in nave e poco più di un'ora in aliscafo con Laziomar. Durante la stagione estiva sono disponibili collegamenti anche da Anzio, con aliscafi e unità veloci (circa 1 ora e 15 minuti), oltre che da **Terracina** e **San Felice Circeo**, con tempi di percorrenza simili. Da **Napoli**, infine, sono attivi collegamenti stagionali con aliscafi che impiegano circa 2 ore e 50 minuti.

Data di creazione

27/03/2026

Autore

vittorina-fellin