MINISTERO DELL'AMBIENTE E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

Area Marina Protetta
Riserva Naturale Statale
Isole di Ventotene e S.Stefano

Comune di Ventotene

PERCORSO ENOGASTRONOMICO

Attraverso le antiche ricette di contadini e pescatori è possibile far rivivere ancora oggi l'amore per i sapori semplici. Passeggiando per le campagne dell'isola si può incappare in proprietà private in cui degustare le ricchezze prodotte da una terra che, seppur esposta al vento, è foriera di eccellenze culinarie. Oggi la gastronomia isolana si basa su antichi sapori e saperi preservati e valorizzati nel tempo. Da pochi anni, grazie al desiderio di molti giovani isolani, si è riscoperto l'amore per il lavoro nei campi che ha permesso la nascita di nuove aziende agricole che producono prodotti genuini mosse da uno spirito etico, biologico e sinergico nel rispetto della tradizione.
Allontanandosi di poco dal porto e dal centro storico si possono ammirare sia sul versante di Via Calanave che su Via Olivi copiose produzioni di lenticchie, la cui coltivazione avviene ancora oggi con metodologie tradizionali. Ancora fave, cicerchie, piselli e patate che insieme danno vita alla gustosa "cianfotta di Ventotene", asparagi selvatici, zucchine con fiore, carciofi, pomodori, i gustosissimi capperi, fichi e fico d'india.
Non esiste un vero e proprio dolce tipico Ventotenese, ma possiamo citare la torta di mandorle, che da sempre delizia il palato degli abitanti di questa terra, o la crostata e i biscotti di lenticchie, ricette inventate e realizzate dai giovani dell'Isola.
Sino agli anni '50 del 900 le campagne dell'isola producevano grosse quantità di uva utilizzata per la produzione del vino. Sebbene quello isolano fosse un vino rinomato, alla sua produzione è stata preferita quella dei legumi, ma negli anni anche questo prodotto è stato recuperato. Proseguendo per Via Calanave, infatti, si possono ammirare piccoli vigneti che producono, l'originale vino isolano.
Caratteristici la rucola, il finocchietto selvatico, la liquirizia, il mirto, come i già citati fichi d'india, dai quali vengono ricavati amari e digestivi. Strano ma vero, sull'isola si può trovare anche una giovanissima attività apicola, con l'obiettivo di offrire agli avventori un ottimo miele ottenuto stressando il meno possibile questi animali.
Tra reti e timoni giovani e meno giovani lavorano insieme in un armonico scambio di saperi. Seguendo lo scandirsi dei mesi e le alternanze delle fasi lunari i pescatori rimasti continuano la pratica della pesca nel pieno rispetto delle norme dell'Area Marina Protetta.
Tra le eccellenze ittiche portate in tavola citiamo la ricciola, il totano e il dentice, pescati nel periodo estivo, la seppia in primavera ed in ultimo il calamaro tra Ottobre e Gennaio, a cui si aggiungono la murena, molto gustosa da mangiare fritta, il barracuda, la razza, spesso accompagnata da patate, lo scorfano, il polpo, il dentice e la granseola, attratta dagli scogli isolani per deporre le sue uova.

Testo a cura di: Marta Di Meglio
Opera: Andrea Accennato