



*Ischia*

# *W la vida loca(L)*

La guida per vivere l'isola da insider





# Indice

1. Ischia e i suoi Borghi: viaggio tra storia, tradizioni e incanto
2. Ischia e il respiro della Terra: terme, relax e benessere
3. [A]MARE: scogliere di emozioni e flutti di meraviglia
4. Esplorando Ischia un passo dopo l'altro
5. Dal mare alla tavola: un incontro di due mondi chiamato "Cala Cala"
6. Ischia a tavola: un banchetto di sapori e tradizioni
7. Dormire in un sogno



# Intro

Ischia non è solo un'isola, è **un'emozione che si vive con tutti i sensi**, una melodia di suggestioni che risuona in ogni angolo, un mosaico di paesaggi e storie che si intrecciano con la vita quotidiana. Anche il luogo apparentemente più comune a Ischia nasconde dietro di sé **un racconto, un segreto, una tradizione** che ti invita a esplorare.

Ho avuto l'opportunità di esplorare questo gioiello mediterraneo come ospite di **Visit Ischia**, in occasione dei festeggiamenti per **Sant'Anna**, un'esplosione di colori, tradizioni e allegria. Se hai visto immagini di quest'evento stupefacente, sai di cosa parlo. Se non ne sai nulla, ti prego non rovinarti la sorpresa. Programma una visita a Ischia per il prossimo **26 luglio** e goditi la magia!

Sono tornata a casa con il cuore colmo di gratitudine per aver avuto il privilegio di vivere quest'isola da **insider**, di scoprirne i suoi segreti nascosti e le sue meraviglie più autentiche. Adesso, non vedo l'ora di condividere con te questo pezzo di **vida loca(I)**!



# 1. Ischia e i suoi Borghi: viaggio tra storia, tradizioni e incanto

A Ischia il tempo sembra scorrere secondo ritmi propri, scanditi dal suono delle onde che si infrangono contro le scogliere, dal fruscio del vento tra le fronde e dall'eco delle storie che si intrecciano nelle sue strade lastricate.

Ogni angolo di questa terra magica è un piccolo **universo a sé stante**, dove il passato e il presente convivono in armonia in un'atmosfera che è insieme **antica e vivace**. Tra le perle più preziose di Ischia, vi sono **borghi** che, come scrigni segreti, custodiscono il cuore pulsante della cultura e della storia di un'isola che ha saputo conservare la sua anima autentica.

## • Ischia Ponte

Esplorare Ischia Ponte è come camminare in un racconto di altri tempi, con il **Castello Aragonese** che domina maestoso sull'isola. Quest'antico baluardo è un luogo carico di storia, dove ogni pietra racconta storie di **pirati, intrighi e battaglie**. Mentre passeggi per le stradine acciottolate del borgo, sentirai l'eco del **passato** che si mescola con la bellezza senza tempo del mare.





- **Panza**

Adagiato tra le colline verdeggianti e i sentieri che serpeggiano verso il mare, il borgo di Panza è un **autentico rifugio** per chi cerca l'anima più genuina e contadina di Ischia. Il nome stesso intreccia quel greco "*tutto vive*" a quel latino "*distesa al sole*" ed è esattamente così come te la stai immaginando: un angolo di mondo dove **la vita scorre serena e rigogliosa**, baciata dal calore mediterraneo. Panza conquista per la sua **autenticità**: case bianche intagliate di fiori colorati, stradine strette e silenziose, anziani seduti all'ombra che ridonano vita a storie di un tempo passato, panorami sorprendenti e momenti di pura meraviglia.

- **Sant'Angelo**

Se penso a Sant'Angelo mi viene in mente **un gioiello incastonato tra mare e montagna** oppure un **dipinto ad acquerello**, delicato e incantevole. L'atmosfera è quella di un sogno ad occhi aperti, con ombrelloni dalle stoffe variopinte che punteggiano la spiaggia, boutique più o meno nascoste e vicoli che si snodano come un gomitolo tra le case bianche e le taverne affacciate sul mare. È forse questa la dolce vita?



## 2. Ischia e il respiro della Terra: terme, relax e benessere

Se mi segui da un po', conosci bene la mia passione per le **terre vulcaniche**. Ogni volta mi sembra di ascoltare il respiro della Terra, la voce delle sue viscere che si fa sentire.


L'energia primordiale dei vulcani, che trasforma e crea, mi ha sempre affascinato, e forse è per questo che Ischia, con le sue calde sorgenti che sgorgano dal cuore dell'isola, mi ha stregata così profondamente.

A Ischia l'attività vulcanica è un soffio caldo che racconta di un **micromondo vivo e in continua evoluzione**. Da secoli le sue acque termali sono venerate per le **innumerevoli virtù terapeutiche**, capaci di curare il corpo e ristorare lo spirito. I Greci e i Romani, pionieri di questo benessere, celebravano queste acque come **doni divini**, erigendo templi in loro onore. Ischia divenne così, nei secoli, un rifugio per chi cercava non solo riposo, ma anche una profonda e seducente **rigenerazione interiore**.

- **Terme di Cavascura**

Le Terme di Cavascura sembrano quasi un **segreto custodito dalla natura stessa**. In un vallone scavato nella pietra viva, ecco un piccolo paradiso termale, con le sue **grotte** e il suo **bacino idrologico allo stato naturale**.





Non è solo luogo di cura e relax, ma un'opportunità per sentire la connessione tra il passato e il presente, tra la natura e il corpo: un vero e proprio scrigno dove il tempo sembra scorrere in modo diverso. E sì, anche tu puoi vivere un'esperienza termale che affonda le radici nella storia e nelle leggende, cedendo al canto delle acque termali che affiorano come **antiche voci della terra!**

- **Baia di Sorgeto**



In un angolo incantato di Ischia, dove la terra incontra il mare e il respiro del vulcano accarezza la superficie, si nasconde la Baia di Sorgeto. Qui, la natura ha creato una meraviglia che **unisce la forza primordiale del vulcano e la dolcezza delle onde marine.** È un luogo dove il concetto di benessere

prende vita in maniera straordinaria: un bagno "ter..mare" in cui il calore delle sorgenti vulcaniche che sgorgano direttamente dal cuore della terra riscalda l'acqua salata. Le rocce vulcaniche, levigate dal tempo, formano piscine naturali che somigliano proprio a una promessa di felicità. Mentre il confine tra mare e terra sfuma, le onde ti cullano con il loro moto perpetuo e l'orizzonte ti avvolge in un abbraccio di pace, puoi lasciarti andare, concedendo alla natura di donarti i suoi benefici.



## 3. [A]MARE: scogliere di emozioni e flutti di meraviglia

Forse è la prima cosa che hai pensato quando hai aperto questa guida su Ischia: il mare. Sì, l'isola vibra al ritmo delle onde... Anche se non è solo questo! Sicuramente le sue coste, scolpite dalla forza degli elementi e dal tempo, offrono un panorama che incanta e affascina e le spiagge sono un'oasi di pace che ti meriti di vivere.

- **Le scogliere del Castello Aragonese**

Sotto l'imponente Castello Aragonese, le scogliere di Ischia offrono un **tappeto di sole e mare** che diventa un palcoscenico naturale da cui ammirare la bellezza pura dell'isola. Le linee dolci della costa e i pescherecci che tornano carichi di pesce aggiungono un tocco di **vita autentica** al paesaggio, costellato da spettacolari riflessi di luce.

- **La spiaggia dei Pescatori**

Un altro angolo di tempo sospeso, dove le **piccole case colorate** e le **barche di legno** raccontano storie di mare e tradizione. Con il Castello Aragonese sulla destra, le isole di Procida e Vivara in lontananza e le reti dei pescatori che si asciugano al sole intorno a te, ti sentirai dentro un **quadro di ordinaria straordinarietà**.





- **La spiaggia delle Fumarole**

Sai dove terra, acqua, aria e fuoco s'incontrano? A ridosso di bocche fumanti e vaporose, di quello sbuffo del gigante Tifeo che sembra uscito da un racconto di miti antichi.

La spiaggia delle Fumarole permette di vivere un'esperienza a dir poco vulcanica: **l'aria calda e umida trasforma la sabbia in un forno naturale!**

Un teatro di fuoco che affonda le radici in una **tradizione antica**, quando i ceti meno abbienti di Ischia avevano la necessità di arrangiarsi per cucinare i propri pasti senza dover bruciare legna. E ancora oggi, con la sabbia che può raggiungere **82°C**, i ristoratori locali preparano delizie semplicemente seppellendole nel calore vulcanico.

Qui puoi anche provare le **sabbiature**: distenditi sulla sabbia calda, lasciando fuori solo la testa e lasciati avvolgere da questo trattamento naturale a cui è impossibile non prestare meraviglia.

## 4. Esplorando Ischia un passo dopo l'altro

La mia parte preferita! Ischia è piena di percorsi che combinano il piacere della **scoperta** con il brivido dell'**avventura**. Le colline, i boschi e le coste di sono punteggiati da **sentieri** che si snodano tra





paesaggi mozzafiato, conducendoti attraverso luoghi segreti e incontaminati.

- **Hike and Wine a Campagnano**

Affidati a Marianna di Ischia Hiking per vivere un'avventura unica: le escursioni che propone non sono solo un modo per ammirare paesaggi incantati, ma anche per conoscere la fatica estrema di una **vendemmia** che viene definita "eroica". I vigneti sono una festa di colori e profumi, ma anche palcoscenico di **coraggio e passione** per i vignaioli che affrontano pendii ripidissimi per portare sulle nostre tavole l'eccellenza. E dopo la passeggiata? Le Cantine Antonio Mazzella ti apriranno le porte per una degustazione indimenticabile!

- **Hiking alla Baia della Pelara**

Se la tua anima è attratta dal richiamo dell'avventura e della natura incontaminata, l'esperienza alla Baia della Pelara è imperdibile. Questo sentiero ti porta in un angolo di Ischia dove la natura si esprime in tutta la sua forza e bellezza. Camminerai tra **boschi e pietra tufacea**, sentendo sotto i piedi la terra viva dell'isola, finché il sentiero si apre alla meraviglia. Di fronte a te si spalanca una baia





incantevole dove ti aspetta un **mare limpidissimo**, racchiusa da imponenti pareti di roccia e dal dolce profilo del **Monte di Panza**. Percorrere il sentiero verso la Baia della Pelara è un viaggio che riconnette il cuore e la mente alla natura, offrendo un'opportunità unica di respirarla a pieni polmoni e di lasciarti sorprendere con la sua maestosità.

## 5. Dal mare alla tavola: un incontro di due mondi chiamato "Cala Cala"

Ischia è un'isola dove **la terra e il mare danzano** in un eterno abbraccio e dove la cultura contadina si fonde armoniosamente con quella dei pescatori. La tradizione del "**Cala Cala**" rappresenta un atto di poesia, un gesto che racconta la storia di un antico rituale di **scambio e convivialità**. Immagina un tempo in cui il denaro era scarso e il baratto era la moneta di scambio. I contadini, con i loro prodotti freschi, calpestano le ripide stradine di Ischia per scambiare frutta, verdura e vino con il pesce appena pescato dai marinai. Il tutto avveniva con un gesto semplice ma intriso di significato: il "Cala Cala". Il paniere scende lentamente verso il mare, portando con sé i tesori della terra. Una volta svuotato, il cesto torna su, ora carico di pesce fresco, simbolo di un **incontro tra mare e terra** che alimenta non solo la tavola, ma anche l'anima della **comunità**.





## 6. Ischia a tavola: un banchetto di sapori e tradizioni

Pensavi mi fossi dimenticata di parlarti di tutte le **bontà ischitane**? Impossibile! Forse ho scelto di raccontartele solo adesso per costringerti ad arrivare fin qui :D

Non si può pensare a Ischia senza immaginare le **papille gustative immerse in un viaggio tra i sapori autentici del mare e della terra**, che diventano porta di accesso a una biblioteca di **memoria, cultura, identità e storia**. Il cibo qui non è semplicemente combinazione di ingredienti e ricette, ma un ricco arazzo di **pratiche, conoscenze e valori** sviluppati attraverso le generazioni. Ogni piatto racconta una storia, ogni ingrediente un legame profondo con il territorio, ogni gesto un riflesso profondo dell'identità culturale isolana.

- **Il dolce risveglio con il Cornetto Ischitano**

Partiamo da un presupposto: non puoi fare una passeggiata a Ischia senza ingrassare solo con gli occhi. Ogni giornata inizia con una **coccola**: il cornetto ischitano (o "**cornetto ape**"). Una doppia consistenza (pasta sfoglia e impasto brioche) e una superficie croccante che, cedendo al morso, rivela un cuore morbido e delizioso. Già il primo boccone è una spedizione intergalattica, con tutta l'energia e la dolcezza che solo Ischia sa offrire.



Lo puoi trovare in tutti i bar dell'isola, ma pare sia da **Calise** dove il cornetto ischitano viene servito nella sua forma più autentica.



- **Zingara Ischitana: un morso di storia, amore e mare**

Due fette di pane abbrustolito sono la testimonianza croccante di come la **semplicità** possa trasformarsi in qualcosa di **straordinario!**

Chiudi gli occhi e trasportati nel lontano agosto del 1977, con l'aria salmastra che ti accarezza il volto e i colori del tramonto che tingono il cielo. Ci sono due giovani, con il sogno di creare qualcosa di unico, che decidono di aprire una piccola paninoteca nel cuore di Ischia Ponte. È qui che, con passione e un pizzico di magia, nasce la Zingara. Usano il **pane cafone casereccio**, appena sfornato dal vicino panificio Boccia, lo farciscono con fiordilatte fresco, prosciutto crudo dolce, pomodoro succoso, insalata croccante e un velo di maionese. Quando il pane sfiora la griglia, sprigiona un profumo che sa di casa, di mare, di Ischia.

Riapri gli occhi e vai da **Porto 51**. Qui, secondo i veri ischitani, si assapora la miglior Zingara dell'isola che continua a sprigionare tutta la sua capacità di unire persone intorno a un tavolo all'insegna della bontà.





- **Il segreto di Nonna Nunziatina**

Sulla collina di Campagnano si rinnova ogni giorno un **rito** che si celebra con amore e devozione. Nonna Nunziatina è la custode di un santuario della cucina ischitana: il **Nascondiglio dell'Amore**.

La specialità della casa? Il **coniglio all'ischitana**, cotto secondo una ricetta segreta custodita gelosamente dalla famiglia. Con i **bucatini conditi con il sugo** ricco e saporito, raggiungerai l'apice di un'esperienza gastronomica che ti farà sentire parte della storia di Ischia. Al Nascondiglio dell'Amore si può assaporare anche una delle migliori **parmigiane di melanzane** che io abbia mai provato, un piatto che affonda le sue radici nella storia e nelle tradizioni più antiche del Mediterraneo.

Ogni boccone è un tuffo nelle tradizioni più autentiche dell'isola, quella che si scopre solo lasciandosi guidare dalle storie e dai segreti custoditi con amore dalle famiglie locali. Adesso sì che sei parte della famiglia ischitana, in una Casa che custodisce **aromi e racconti, tradizioni e colori!**



## • Il sapore della storia a Punta Chiarito


Punta Chiarito, letteralmente *"punta della luce"*, è un luogo dove la cucina a **km zero** è una filosofia di vita. Qui, **Nicola Impagliazzo** ti accoglierà nel suo ristorante, dove ogni piatto è preparato con ingredienti freschissimi, raccolti direttamente dall'orto. La sua cucina è un inno alla **semplicità** e alla **genuinità**, un'avventura che ti scaldere il cuore e ti farà toccare con mano il momento in cui accade la magia: quando la natura e l'uomo si prendono per mano per scrivere la storia identitaria di un luogo. Ti prego, prenditi il tempo di parlare con Nicola, ascoltalo con il cuore aperto e lascia che i suoi racconti ti trasportino in un mondo lontano... dal quale probabilmente non vorrai tornare mai più!



## • Dolce è la vita (e non solo dolce!)

Le giornate a Ischia finiscono in bellezza, soprattutto se hai la fortuna di cenare al ristorante **"Dolce è la Vita"**. Mai nome fu più azzeccato, visto che qui l'atmosfera è degna dei migliori sogni! Mentre il sole tramonta e il





cielo si colora di sfumature dorate, potrai goderti un pasto che non è solo delizioso, ma anche **un inno alla vita e all'amore**. Che tu sia da solo/a o in compagnia, nessun luogo può essere più indicato per concedersi una **coccola deliziosa**. E per completare la serata con una nota speciale, ti consiglio di passare dall'enoteca "**La Stadera**", sempre nel suggestivo borgo di Sant'Angelo. Dentro ci troverai anime speciali (sarei rimasta ore a chiacchierare!) ma anche **drink** per aggiungere un tocco finale affascinante e inebriante alla tua serata.

## 7. Dormire in un sogno


- **Hotel Borgo Romantica**

Eccoci alla fine di questa guida local di Ischia. Ho scelto di salutarti così, con quello che non è solo un luogo in cui dormire ma una **storia** che mi ha emozionata nel profondo.

Questa è la storia di **Renate e Antonio**, è la storia di un **sogno** che ha preso vita in uno dei posti più incantevoli dell'isola, è la storia di un rifugio che è diventato simbolo di **amore e passione**: l'**Hotel Borgo Romantica** a Sant'Angelo. Renate, una guida turistica tedesca, e Antonio, un giovane milanese in cerca di avventure, s'innamorano e nel 1957







progettano di trasferirsi in Canada. Ma prima di partire Renate vuole condividere un angolo di mondo che ha scoperto e le ha rubato il cuore. Me la immagino con il suo accento tedesco pronunciare quella stupenda dichiarazione d'amore che è la frase *"Ti ci voglio portare..."*. E immagino anche gli occhi di Antonio, appena approdato in questo paradiso terrestre, che in silenzio urlano *"Rimaniamo qui"*.

Un piccolo appezzamento, cinque camere, tutto inizia da qui. Quando **Alessia**, la tenace nipote che oggi gestisce la struttura, mi ha raccontato questa storia ho capito cos'era quella brezza che sentivo nell'aria tra i sentieri dell'hotel. Sì, i sentieri. Perché stiamo parlando di quello che oggi ha davvero le dimensioni di un borgo, pur mantenendo l'intimità di un piccolo sogno.



*W l'ospitalità col cuore*  
*W il Romanticismo*  
*W la vida loca(L)*

