



Capraia, tripudio di sapori e odori autentici

di Pietro Pacciardi

Capraia Isola è il comune meno popoloso della Toscana, conta poco più di 300 abitanti, di cui solo un terzo rimane stabilmente durante l'inverno. Qui la cultura culinaria ha trovato terreno fertile, unendo tradizione e innovazione, nel rispetto del territorio e delle sue peculiarità, fondendo passione, audacia e determinazione. In questo angolo remoto, dove il mare e l'orizzonte riempiono gli occhi e la vita, i sapori sono intrisi della salinità che solo l'arcipelago può offrire.

La gastronomia capraiese nasce nelle piccole cose che germogliano in questo angolo di macchia mediterranea inzuppata fra l'Elba e la Corsica. Lungo i suoi sentieri arsi dal mare e dal sole, gli abitanti raccolgono con sapienza ancestrale frutti e prodotti della natura per creare condimenti, distillati, marmellate e sciroppi. Pianta come il lentisco, il mirto, la rosa di maggio, il corbezzolo, il

rosmarino, il finocchietto e le more, non sono solo semplici aromatiche, ma racchiudono l'anima dell'isola, capaci di trasformare qualsiasi piatto in autentiche opere d'arte culinaria. E poi ci sono le api, che "in Capraia" – come è consuetudine chiamarla – producono uno dei mieli più pregiati d'Italia.

Il pesce, freschissimo, è il protagonista indiscusso delle tavole capraiesi, portato direttamente dal mare al piatto, come un dono dell'isola. Ma il sovrano assoluto è il totano, celebrato ogni anno nella rinomata sagra. Capraia guarda anche al futuro, con un innovativo allevamento di pesce in mare aperto, dove molti giovani isolani lavorano per portare nei migliori supermercati del continente un prodotto sostenibile e di qualità, che rispetti l'identità del territorio e delle sue acque.

In Capraia è stata riscoperta anche la produzione casearia, iniziata ai tempi in cui l'isola era una colonia

penale: oggi quel passato è un motore per guardare al futuro. Questo piccolo atollo è un paradiso gastronomico dove non manca nulla, nemmeno il vino, che negli anni si sta affermando grazie alla sua anima selvaggia, come quella di questa terra. I vigneti, battuti dal vento salmastro, producono vini tipicamente isolani, tra cui spicca un pregiato rosé, ma anche i più classici Vermentino e Aleatico. A completare questi diciannove chilometri quadrati di meraviglia ci sono anche le birre artigianali: un trionfo di percezioni aromatiche e dal gusto mediterraneo, offrono una gamma di odori e sapori unici, dall'elicriso fino alla bionda al miele. Ogni varietà racconta una storia diversa, evocando i profumi e i colori dell'isola, raccontando il territorio ad ogni sorso.

Capraia è un luogo capace di sfruttare ogni dono della natura, una dote atavica che abbiamo dimenticato. Qua no, quest'isola

sa ancora raccontarsi attraverso i suoi sapori, perché la gastronomia, prima di ogni altra cosa, nutre l'anima.

Capraia, a Triumph of authentic Tastes and Smells

On the Island of Capraia, culinary culture combines with tradition and innovation, respecting the land and blending passion, courage and determination. In this remote corner, flavours are in the saltiness of the Archipelago. Capraia gastronomy originates in the small things that sprout up in this atoll between Elba and Corsica. The inhabitants gather the fruits and natural products to create seasonings, spirits, jams and syrups. Plants like mastic, myrtle, May rose, strawberry tree, rosemary, fennel and blackberries are the soul of the island, capable of transforming any dish into a culinary work of art. Bees produce one of the finest honeys in Italy. Fresh fish is at the centre of the tables in Capraia, with squid celebrated in the famous festival. Capraia is looking to the future with an innovative fish farm in the open

sea. Cheese production, dating back to the days of the penal colony, has been rediscovered. Wines, beaten by the salty wind, and craft beers make up the gastronomic delights, evoking the island's scents and colours. Capraia knows how to portray itself through its flavours, nourishing the soul.

Capraia – ein Triumph authentischer Geschmäcker und Düfte

Auf der Insel Capraia verschmelzen kulinarische Tradition und kreative Innovation zu einer einzigartigen Geschmackserfahrung. Hier, wo die salzhaltige Meeresluft jedes Aroma prägt, zeigt sich die gastronomische Seele der Insel in kleinen, kostbaren Details. Capraias Küche entsteht aus dem, was die Natur auf diesem abgeschiedenen Eiland zwischen Elba und Korsika hervorbringt. Die Bewohner ernten wild wachsende Früchte und Pflanzen und verwandeln sie mit Hingabe in Gewürze, Spirituosen, Marmeladen und Sirupe. Wilde Pistazie, Myrte, Zimtrosen, Erdbeerbäume, Rosmarin, Fenchel und Brombeeren

– sie alle sind mehr als nur Zutaten: Sie sind Ausdruck der Identität der Insel und verwandeln jedes Gericht in ein wahres kulinarisches Feuerwerk. Die Insel ist auch Heimat eines der besten Honige Italiens – produziert von Bienen, die von den reich duftenden Blüten der Macchia leben. Der fangfrische Fisch ist unbestrittener Star auf den Tischen Capraias – allen voran der Tintenfisch, dem jedes Jahr ein eigenes Fest gewidmet ist. Mit Blick in die Zukunft setzt Capraia auf nachhaltige Innovation: Eine moderne Fischzucht im offenen Meer ergänzt das Angebot. Auch die traditionsreiche Molkereiproduktion, die bis in die Zeit der Strafkolonie zurückreicht, wurde wiederbelebt. Dazu kommen charaktervolle Weine, geprägt vom Einfluss des Meereswindes, sowie handwerklich gebrauchte Biere – sie alle spiegeln die Farben, Aromen und Geschichten der Insel wider. Capraia versteht es meisterhaft, seine Geschichte über den Geschmack zu erzählen – und dabei nicht nur den Gaumen, sondern auch die Seele zu berühren.



Foto ©Enjoy Elba