



REGIONE
BASILICATA



REGIONE
CALABRIA



REGIONE
CAMPANIA



Pianeta SUD®

2014



Incanti del SUD



*Conza della Campania, Maierà, Marsiconuovo, Ruvo del Monte,
Sant'Angelo le Fratte, Satriano di Lucania, Viggiano*

La Riviera dei Cedri

IMPRESE & MERCATI: SELEZIONE AZIENDE MIGLIORI

www.pianetasud.it

COPIA OMAGGIO



ATHENA SERVICE

2014

Il Metastasio

Ristorante Pizzeria Lounge Bar



Situato ai piedi del Centro Storico, nel centro della città, *Il Metastasio* è il posto ideale per trascorrere una serata piacevolissima in un ambiente assolutamente particolare, raffinato e accogliente, dall'atmosfera sobria e vitale, dove si possono gustare prodotti di qualità sorseggiando vini pregiati. Accogliente sala ricevimenti per feste e banchetti disponibile tutto l'anno. La cucina, curata e fantasiosa, prende spunto dalla tradizione mediterranea per essere poi rivisitata dall'estro creativo dello chef. Il menu è vario: oltre alle tantissime specialità di pesce rigorosamente freschissimo, il ristorante propone anche prelibate pietanze a base di carne italiana. Vasta è la gamma di pizze cotte nel forno a legna, utilizzando solo ingredienti genuini e accuratamente selezionati ogni giorno. Dotato di sala climatizzata *Il Metastasio* è anche *Lounge Bar*.

Menu' fisso a pranzo tutti i giorni a 10 Euro



nuova gestione

Via Rimoli 3 - Scalea (Cs) - Info: **0985 91092 - 389 0373026**
www.facebook.com/ilmetastasio - ilmetastasio@alice.it



Elaborazione dati - Progetto grafico
Coordinamento editoriale:



ATHENA SERVICE
di Cammarota dott. Raffaele

REDAZIONE BASILICATA E CAMPANIA:

Corso Trieste 132

85050 SATRIANO DI LUCANIA (Pz)

Tel. & Fax: 0975 383628

REDAZIONE CALABRIA:

Via Caravaggio - 87029 SCALEA (Cs)

Tel. & Fax: 0985 272122

E-mail: pianetasud@libero.it

INFOLINE: 339 6523082

DISTRIBUZIONE:

A tutti gli Enti Locali, Enti Turistici ed a tutte le aziende, imprese ed attività private aderenti al progetto.

Agli Enti Regione d'Italia;
ai principali Tour Operator nazionali.

AREA DI RIFERIMENTO

Basilicata, Calabria, Campania.

IN COPERTINA

Panorami di Ruvo del Monte (Pz),
Viggiano (Pz), Marsiconuovo (Pz),
Maiera' (Cs), ruderi di Conza della
Campania (Av)

Copertina by

Gigiz Design - Info: 0985 281933

COLLABORATORI: Paolo Cammarota,
Michele Cammarota, Concetta Bruno,
Giovanni Orlando, Eugenio Orrico
*Si ringraziano inoltre tutti coloro che a
vario titolo e in modi diversi hanno
collaborato e contribuito alla realizzazione e
al miglioramento del presente numero*

Pianeta SUD su Internet:
www.pianetasud.it

Il materiale per gli annunci e' fornito da
Enti ed aziende committenti; pertanto si
declina ogni tipo di responsabilita' in merito
a testi e foto stampati.

2014 ATHENA SERVICE

Marchio "Pianeta SUD" registrato in data 8/9/99

Utilizzo e riproduzione marchio vietata

Distribuzione gratuita

Free distribution

SOMMARIO

BASILICATA

- 7 Potenza
- 14 Ruvo del Monte
- 16 Tito
- 17 Sant'Angelo le Fratte
- 18 Satriano di Lucania
- 22 Marsiconuovo
- 23 Paterno
- 24 Viggiano
- 26 Trecchina
- 27 Maratea
- 28 Lauria

CAMPANIA

- 33 Salerno
- 35 *La Provincia Salernitana*
- 36 Conza della Campania
- 38 Sicignano
- 38 Palomonte

CALABRIA

- 39 *La Riviera dei Cedri*
- 41 Tortora
- 44 Praia a Mare
- 47 San Nicola Arcella
- 54 Scalea
- 79 S. Domenica Talao
- 86 Santa Maria del Cedro
e Marcellina
- 91 Grisolia
- 92 Maiera'
- 95 Cirella di Diamante

- 97 Diamante
- 103 Buonvicino
- 105 Belvedere M.mo
- 107 *Bellezze di Calabria*

Servizi Speciali

- 13 Il nome "Lucania"*
- 21 "Amici dei Fanciulli"*
- 28 Antiche unita' di misura*
- 29 Meteo & Salute*
- 31 I Paesi Fantasmici*
- 37/84 Il **SENSO** della VITA*
- 43 Le Ricette di Pianeta SUD*
- 53 Alimentazione: le 10 regole*
- 61 Associazione "Andos"*
- 70 Ventunovu Project*
- 73 Ricette Tipiche*
- 74 Anni '80: miti e ricordi*
- 75 Il Relitto del Lillois*
- 77 Mappa Costa Scalea*
- 79 Nostalgie dal passato*
- 81 Meteo: neviccate storiche*
- 85 La "Grotta del Romito"*
- 89 "Il Cedro: divino agrume"*
- 108 Guida alimentazione*
- 109 Guida salute estiva*

*Dedicato a
Carmine... che
riusciva sempre
a regalare un
sorriso a tutti.
Ciao Carmine*



110-111 IMPRESE & MERCATI: Le aziende migliori per categoria



PROMOZIONE DEL TERRITORIO COMUNICAZIONE - MARKETING - PUBBLICITA'

*Gli Enti che desiderano un servizio sulla loro zona e le Aziende che
desiderano un inserimento in tali servizi possono contattarci qui:*

INFOLINE: 339 6523082 - Mail: pianetasud@libero.it

...per conoscere e farsi conoscere...

COMPLEMENTI
D'ARREDO

SVEMO OUTLET

FABBRICA
TAVOLI E SEDIE

Bar
Ristoranti
Comunità
Arredi per interni



FABBRICA:
Z.I. Via degli Olmi, 1
SANTA MARIA DEL CEDRO (Cs)
Tel. 0985.43888 - Fax 098543740

SHOWROOM:
C.so del Tirreno, 373
SANTA MARIA DEL CEDRO (Cs)
Tel.e Fax: 0985.42608

www.svemo.it - svemo@tiscali.it



Mercedes-Benz

STAR MOTOR Srl di RIENTE

**OFFICINA AUTORIZZATA Mercedes - Benz
CARROZZERIA E RICAMBI - AUTONOLEGGIO
INSTALLAZIONE IMPIANTI A GAS E METANO
VENDITA AUTO USATE - AZIENDALI - A KM 0**

Tutto il fascino della stella a tre punte



La Star Motor e' presente nel settore automobilistico fin dagli anni '70 come officina e carrozzeria. Divenuta da anni officina autorizzata Mercedes Benz Italia spa e specializzata nella vendita di accessori e ricambi originali, vi propone oggi, come organizzata Mercedes Benz, una vasta gamma di automobili nuove. Il suo personale qualificato vi seguira' nella scelta in un ampio parco di usato plurimarche garantito e si occuperà dell'assistenza tecnica con l'ausilio di

sofisticate attrezzature. Inoltre presso la Star Motor e' attivo il servizio di Soccorso Stradale ACI, così come l'esclusivo "Service 24" per i clienti Mercedes Benz.



S.S. 18 - C.da Riviere 48 - 87023 Diamante (Cs)

Info: 0985 86009 - Fax 0985 86914

www.starmotorsrl.com - info@starmotorsrl.com



Pianeta SUD

PROGETTO MULTIMEDIALE DI PROMOZIONE TERRITORIALE E COMUNICAZIONE DEL SUD ITALIA



Ed eccoci giunti ad una nuova edizione del magazine, con un logo e una grafica rinnovati, aggiornato ed arricchito con nuovi servizi redazionali e una piu' ricca selezione delle aziende migliori, a testimonianza dell' importante spazio ormai acquisito dal marchio **Pianeta SUD** quale strumento di comunicazione sul territorio.

Siamo stati i primi, nel 1998, nell'area meridionale, a individuare l'importanza strategica, sul piano della comunicazione, del presentare ed integrare realtà "pubbliche" e "private" e a realizzare un "contenitore" che prevedesse, per localizzazioni territoriali, la presenza di entrambi i soggetti.

Rivendicando con fierezza tale primogenitura, grande orgoglio ha suscitato in noi la nascita di nuove iniziative editoriali similari alla nostra, principalmente in zona Alto Tirreno; felici di cio' lasciamo ai lettori valutazioni e giudizi di confronto tra l'originale e unico **Pianeta SUD** e "cloni" che sono nati o nasceranno per "manipolazione genetica".

In **Pianeta SUD** le località sono presentate nell'ambito di suggestivi servizi redazionali, in cui, con la presenza delle attività private a completamento della proposta, e' consigliato dove dormire, mangiare, divertirsi e fare ogni tipo di acquisto. Quest'ultimo servizio e' facilitato da una selezione delle aziende migliori suddivise per categoria - **Imprese & Mercati** - presente alla fine della pubblicazione. I servizi redazionali riguardano prevalentemente il territorio dislocato fra *Basilicata, Campania e Calabria*; territorio proposto congiuntamente per la comune identità storico-culturale, la grande uniformità geografica e di bacino d'utenza da esso presentato. Servizi speciali su *Costume, Crescita personale, Alimentazione, Salute e Meteo* completano la pubblicazione.

Nel portale www.pianetasud.it, da vari anni al 1° posto su **GOOGLE** per molte ed importanti parole chiave di ricerca, e' inoltre possibile avere un'ulteriore visione dei vari servizi, diversa dal supporto editoriale, con link di richiamo sulle località, gli eventi del Sud Italia, e suggerimenti, per categoria, sulle aziende private.

Ringraziando a nome dell'intero gruppo di **Pianeta SUD** tutti coloro che con collaborazioni e suggerimenti hanno contribuito al miglioramento del progetto editoriale, presentiamo quest'edizione aggiornata **2014** sempre con l'auspicio che possa rivelarsi un' utile fonte di notizie, di pratico utilizzo e validamente apprezzato da tutti.

Raffaele Cammarota

Direttore Pianeta SUD

"Solo chi è abbastanza folle da pensare di poter cambiare il mondo... poi lo cambia davvero!" - Steve Jobs



ACIDiamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista



Via B. Croce 5/7 - 87023 Diamante (Cs) - Tel **0985 81385** Fax 0985 877768 - mail: info@acidiamante.it



Nello straordinario scenario
del Centro Storico di Scalea

'A Taverna

Il sapore della tradizione. Fondata all'inizio degli anni ottanta è stata rilevata dieci anni fa da **Francesco Pistorino e sua moglie**, attuali proprietari, con l'obiettivo di far riscoprire gli antichi sapori della cucina locale con l'abbinamento di una vasta scelta di vini. In un ambiente suggestivo non rinunciate a vivere atmosfere d'altri tempi entrando come in una fiaba che diventa realtà.

A' Taverna è il luogo ideale dove gustare i piatti tipici scaleoti, tra cui i classici fusilli con sugo di capra, lagane e fagioli o lagane e ceci, peperoni e patate, peperoni e melanzane e come antipasti una vasta varietà di formaggi e salumi calabresi accompagnati da sott'oli di produzione locale.

Aperto da Marzo ad Ottobre.



Via Municipale 31 - Scalea (Cs) - Info: **340 3757726 - 388 6044483**
www.ataverna.it - francescopistorino@libero.it



POTENZA

Citta' d'arte e tradizioni

Capoluogo della Basilicata

Superficie 173,97 kmq Abitanti 67.229 Cap 85100



COME ARRIVARE

Per chi viaggia in auto: autostrada A3 Salerno-Reggio Calabria, uscita Sicignano-Potenza; autostrada A16 Napoli-Bari, uscita Candela e da qui superstrada FG-PZ.

Per chi viaggia in treno: FS, linea Roma-Potenza.

Cenni storici

L'origine della città, certamente antichissima, è incerta ed oscura: la sua origine potrebbe essere stata pelasgica o sabellica o di stirpe italo-greca. Indubbiamente la sua posizione equidistante tra le colonie greche di Poseidonia e Metaponto deve averla esposta al soffio della civiltà greca, molto più gentile e progredita rispetto ai costumi di vita spartani che dovevano caratterizzare queste aspre e fiere popolazioni montanare. Strabone e Plinio annoverano *Potentia* tra le più antiche città libere ed indipendenti della Lucania, ed anche se non si ha notizia di sue monete o altri ritrovamenti che ne attestassero pienamente questa autonomia, essa dovette effettivamente rimanere libera fino a quando



Roma non iniziò la sua politica di espansione. La città seguì le vicissitudini dell'Impero fino alla sua decadenza, e la sua fortuna peggiorò fino al rovinoso periodo delle invasioni barbariche. Vi giunsero allora i Bizantini che dettero alla regione il nome di Basilicata dai basilici o governatori che l'amministrarono ed in seguito, provenendo dalla Apulia attraverso la regione del Vulture, i Normanni sottomisero la città e tutta la Basilicata per unirla alla Calabria ed alla Sicilia a creare il forte regno che strinse in una sola unità l'Italia Meridionale. Nel tempo dei Normanni la regione perse definitivamente il nome di Lucania per assumere quello di Basilicata. Gli anni successivi del regno d'Italia fino alla Prima Guerra Mondiale, furono caratterizzati da lotte politiche condotte sempre in uno spirito di rispetto e correttezza anche se appassionate ed accese in duelli polemici legati alle personalità più rappresentative degli uomini che ne furono protagonisti. Le vicende che nel primo dopoguerra tanto travagliarono non solo le città del Nord, ma anche molte

città del Sud, anche di regioni limitrofe e che alla fine portarono all'avvento del fascismo al potere, videro la città di Potenza distinta in una moderazione ed in una esemplare accettazione ed assimilazione degli aspetti più esasperati del nuovo clima politico che si affermò in tali anni. Eccesi di violenza, atti di grossolana limitazione della libertà individuale o di disprezzo della personalità umana furono solo episodi isolati durante l'intero periodo della dittatura fascista a Potenza. L'immane tragedia legata al II conflitto mondiale richiese alla nostra città un tributo di innumerevoli vite umane e provocò lutti, la cui memoria non è ancora spenta in tanti cittadini. Nel settembre 1943 alcuni bombardamenti aerei costarono alla città molte vittime innocenti tra la popolazione civile e portarono alla distruzione, coi pochi obiettivi militari esistenti, di molte costruzioni civili, private e pubbliche, tra le quali l'Ospedale S. Carlo e la Cattedrale. Nel dopoguerra finalmente, con il ritorno alla vita democratica, la ricostruzione delle ferite della guerra e la comparsa all'orizzonte della Nazione di nuovi obiettivi, iniziava per Potenza l'espansione urbana e la crescita di tanti nuovi poli di sviluppo civile e sociale, anche se questa crescita avviava la progressiva scomparsa di molte testimonianze del passato di questa città.

città del Sud, anche di regioni limitrofe e che alla fine portarono all'avvento del fascismo al potere, videro la città di Potenza distinta in una moderazione ed in una esemplare accettazione ed assimilazione degli aspetti più esasperati del nuovo clima politico che si affermò in tali anni. Eccesi di violenza, atti di grossolana limitazione della libertà individuale o di disprezzo della personalità umana furono solo episodi isolati durante l'intero periodo della dittatura fascista a Potenza. L'immane tragedia legata al II conflitto mondiale richiese alla nostra città un tributo di innumerevoli vite umane e provocò lutti, la cui memoria non è ancora spenta in tanti cittadini. Nel settembre 1943 alcuni bombardamenti aerei costarono alla città molte vittime innocenti tra la popolazione civile e portarono alla distruzione, coi pochi obiettivi militari esistenti, di molte costruzioni civili, private e pubbliche, tra le quali l'Ospedale S. Carlo e la Cattedrale. Nel dopoguerra finalmente, con il ritorno alla vita democratica, la ricostruzione delle ferite della guerra e la comparsa all'orizzonte della Nazione di nuovi obiettivi, iniziava per Potenza l'espansione urbana e la crescita di tanti nuovi poli di sviluppo civile e sociale, anche se questa crescita avviava la progressiva scomparsa di molte testimonianze del passato di questa città.



Antica immagine di Potenza

DOVE MANGIARE

Per chi ha voglia di gustare i più diversi tipi di pizza, con oltre 50 opportunità di scelta, esiste a Potenza la **Pizzeria La Frasca**, da molti anni apprezzata e conosciuta per le sue qualità. Tipici sono il pane arabo, crocche di produzione propria. E' dotato di chiosco all'aperto con ampio parcheggio. www.pizzerialafrasca.it



Pizzeria LA FRASCA - POTENZA
Via Giovanni XXIII 155 - Tel. 0971 36947
Cell. 347 9363963 - info@pizzerialafrasca.it

Teatro "Francesco Stabile"

Passeggiando lungo via Pretoria, si raggiunge piazza Mario Pagano, il vasto ed animato centro della vita cittadina, sulla quale prospetta il Teatro Comunale "**Francesco Stabile**". Nel 1857, un gruppo di privati cittadini acquistarono l'isolato occupato oggi dal teatro facendolo demolire per fare posto alla realizzazione, affidata agli architetti Alvino e Pisanti, del teatro che venne dedicato al musicista lucano maestro Francesco Stabile (1802-1861). L'opera fu completata attorno al 1880. Il teatro fu progettato con caratteristiche molto simili a quelle del più noto Teatro San Carlo di Napoli. La platea, tre ordini di palchi ed il loggione racchiudono l'orchestra ed il palcoscenico, tutto in dimensioni contenute con tale equilibrio da farlo ricordare come un piccolo gioiello nel suo genere. Nel 1990 è terminato il lavoro di restauro che ha conservato l'impianto neoclassico del progetto originale, lasciando inalterati gli stucchi e le decorazioni di Luigi Cangiano, il plafond che rappresenta il Trionfo di Pitagora, molti elementi decorativi, le appliques originali della fine dell'800. Il palcoscenico costruito in abete, mantiene la pedana centrale in pioppo, una delle uniche rimaste nei teatri italiani.



CAPPELLA DEL BEATO BONAVENTURA



Al numero civico 220 di Via Pretoria si trova un bel portale in pietra grigia a bugne squadrate singole e doppie. Dopo un breve tratto, sul lato sinistro, incontriamo vico **San Beato Bonaventura** da Potenza dove si trova la cappella del Beato Bonaventura. Era in origine la casa natale del Beato, trasformata poi con vari interventi agli inizi del 1900.

Numeri Utili - Prefisso 0971

Carabinieri - Pronto Intervento Tel. 112
Polizia - Soccorso Pubblico Tel. 113
Polizia - Pronto Intervento Tel. 411500
Polizia Stradale - Pronto Intervento, Tel. 443443
Vigili Urbani - Pronto Intervento, Via Lacava Tel. 69500
Vigili del Fuoco - Chiamata di Soccorso, Tel. 115
Prefettura - Ufficio Protezione Civile Tel. 419245
Guardia Medica, c/o Ospedale San Carlo Tel. 612375
Pronto Soccorso Ospedale San Carlo Tel. 612694
Regione Basilicata - Protezione Civile Tel. 410723
Corpo Forestale dello Stato - Servizio Antincendio Tel. 470976 - 472600

Dove mangiare con gusto



Il **RISTORANTE PIZZERIA "LA CANTINA"** e' tra i piu' raffinati e particolari della zona, situato in ottima posizione panoramica, immerso tra le rocce delle cantine di **Sant'Angelo le Fratte**, in posizione tranquilla facilmente raggiungibile anche dal capoluogo Potenza. Prelibati piatti a base di carne, cucina della tradizione lucana sapientemente preparati ed accompagnati da un servizio sempre attento.



Il complesso dispone di un ampio salone da 150 posti. Ristorante *à la carte*; pizzeria con ampio forno a legna. Disponibile per pranzi nuziali, comunioni, pranzi aziendali, compleanni e banchetti in genere. *Dispone inoltre di ampi spazi all'aperto e ampi parcheggi.*



**Loc. Cantina - Via Cupa
Sant'Angelo le Fratte (Pz)**
Info: 320 0152330 - 340 1670011
devitagroupsrl@tiscali.it

DA VEDERE

IL CASTELLO

All'estremità est del colle su cui sorge il centro antico, dietro il fabbricato dell'Istituto Tecnico Commerciale, al largo Beato Bonaventura, ex largo San Carlo, si possono vedere i resti del Castello. Di probabile origine longobarda, certamente anteriore al 1000 secondo alcuni storici locali, fu sempre legato alla storia delle casate che ebbero in feudo la Contea Potentina. Da Ugo di Sanseverino, che la ebbe nel 1301, ai Loffredo, che abbandonarono il Castello nel 1612. Dal longobardo Conte Indulfo, morto nell'803 a Ranieri de Loffredo che governò sotto gli Svevi dal 1178 al 1220. *La torre cilindrica* superstita potrebbe essere stata la "altissima torre merlata che dominava la valle come segno di potere". Lo stato della torre non consente di formulare ipotesi attendibili per una datazione del manufatto. Tutto l'impianto del Castello ha subito, negli ultimi quattro secoli, innumerevoli cambiamenti di destinazione e conseguenti modifiche fino alla demolizione degli anni '60 che fece posto ad un edificio scolastico.



LA CHIESA DI SAN MICHELE ARCANGELO

Sull'altare maggiore è sistemato un "Crocifisso" ligneo policromo di pregevole fattura opera di ignoto meridionale che, in questa opera, rivela l'influenza di ascendenze manieristiche proprio nell'intensa drammaticità che caratterizza la scultura. La scultura lignea di "San Michele Arcangelo" è della prima metà del XVIII secolo, opera di maestranze locali. L'arcangelo è rivestito da una corazza, con elmo piumato sul capo, in atto di schiacciare il drago.



LA SFILATA DEI TURCHI

La leggenda vuole che un miracolo di San Gerardo permise ai potentini di respingere l'attacco dei Turchi che avevano risalito il fiume Basento fino a Potenza. La tradizione fa risalire questo avvenimento al 1111. La festa si svolge la sera del 29 maggio, precedente alla giornata dedicata alla celebrazione di San Gerardo e rappresenta un evento esemplificativo della forte commistione in Basilicata tra il sacro e il profano.



Agricoltura e Turismo

Fattoriabio

di Umberto Pucciarello



de rerum natura

**AGRICOLTURA
BIOLOGICA CERTIFICATA**
Produzione di orticole,
cereali, legumi, frutta, aromi

RISTORO

Piatti tipici locali

ALLOGGI

Camere con servizi

FATTORIA DIDATTICA

Campi di piante officinali

TEMPO LIBERO

Parco Giochi, calcetto,
pallavolo, tiro con l'arco,
escursioni con fuoristrada



Aperto Venerdì
Sabato e Domenica



SATRIANO DI L. (Pz) - Info: **338 5955694**

C.da Serra (zona campo sportivo) - Gradita prenotazione
anicetoagricoltura@virgilio.it

EDIL CERAMICA G.P.



**MATERIALE
DA COSTRUZIONE
IGIENICO SANITARI
ARREDO BAGNO
FERRAMENTA**



Via San Martino 59 - 85050 SATRIANO DI LUCANIA (Pz)
Info: **0975 383138 - 333 3332270** - edilceramicagp@tiscali.it



il FURANO

RISTORANTE - BAR



Situato sul lungomare di San Nicola Arcella e' uno dei piu' belli e ricercati posti della zona. Il Ristorante **IL FURANO**, gestito dal Capitano del Capo Caccia, il vulcanico e gioviale **Fulvio**, e' capace di combinare la stupenda scenografia della posizione



con la prelibatezza della cucina tipica marinara calabrese. Un'ottima cantina di vini accompagna le pietanze rigorosamente a base di pesce.

Perche' l'estate al Furano... dura tutto l'anno !!

Lungomare di SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

ESCURSIONI IN BARCA



Tutti i giorni le imbarcazioni "**CAPO CACCIA**" e "**JACKY SEA**" consentono di compiere un'affascinante escursione in barca lungo la costa,

con partenze da **Scalea** - Hotel S. Caterina e Ajnella - e da **San Nicola Arcella** - Lido San Nicola.

Si organizzano inoltre con la motonave **GALATEA** minicrociera di intera giornata nel Golfo di Policastro. - Pagina Facebook "**GALATEA**" -



Tel. 0985 300644
Cell. 346 2127824



Info: **Luca Grosso**

Tel. 349 7501955 - 0985 300644

www.ristorantefurano.it - www.furano@libero.it



CRAZY HORSE



Locale SKY
con Maxischermo

Crazy Horse Week
Martedì chiuso
Giovedì karaoke
Venerdì
Musica Live



BIRRERIA
CON CUCINA
PIZZERIA
PANINOTECA
RONERIA

Ampia scelta di
Birre

enjoy your life !!

Satriano di Lucania (Pz) - presso Maneggio Comunale - Info: **392 5644352**



RICETTE TIPICHE LUCANE



ORECCHIETTE ALLA POTENTINA

Aurecchiette alla potentina

Ingredienti: g 500 di orecchiette fatte in casa, foglie di basilico, g 400 di carne di manzo tritata grossolanamente, 2 peperoncini piccanti, pecorino grattugiato, g 500 di pomodori maturi, olio d'oliva, 2 cipolle, sale.

Preparazione: mondate la cipolla e affettatela sottilmente, quindi fatela rosolare insieme con la carne in olio d'oliva. Quando la cipolla sarà dorata aggiungete i pomodori pelati privati dei semi e spezzettati. Salate; aggiungete le foglie di basilico e fate cuocere a fuoco moderato aggiungendo, se necessario, qualche mestolo di acqua calda o di brodo. Cuocete, infine, le orecchiette in abbondante acqua salata e condite con il sugo e il pecorino grattugiato. Portate in tavola anche i peperoncini tritati grossolanamente e la carne perché ognuno dei commensali possa servirsene a piacimento.

AGNELLO ALLA CONTADINA

Ingredienti: 1 Kg. di agnello, 1/2 Kg. di patate, 1 cipolla, aglio, prezzemolo, origano, rosmarino, olio di oliva, sale.

Preparazione: sistemate l'agnello, dopo averlo spezzettato, in un tegame di coccio. Aggiungete l'olio, le patate tagliate a spicchi, le erbe aromatiche e un po' d'acqua. Coprite il tegame con un foglio di carta stagnola e fate cuocere al forno, per due ore circa.

MOSTACCIUOLI

Ingredienti: 1 kg. di farina, 300 gr. di zucchero, 10 gr. di ammoniaca, cacao a piacere, una misura di olio e vino cotto q.b.

Preparazione: impastate gli ingredienti con il vino cotto fino ad ottenere un impasto di media consistenza. Spianate la pasta con uno spessore di poco più di un cm. e tagliate a fasce di 7/8 cm. tagliandole ulteriormente trasversalmente. Cuocete nel forno a poco più di 200 °.

CASTAGNACCIO

Ingredienti: 1 kg. di castagne lesse già pulite, 800 gr. di zucchero, una scatola di cacao amaro e un bicchiere di liquore "Strega".

Preparazione: passate con il passaverdura le castagne unendole al resto degli ingredienti su un fuoco moderato e girando in continuazione. Dopo la bollitura tenete sul fuoco ancora per almeno mezz'ora.

PRELIBATEZZE A POTENZA

PASTICCERIA

General Dolce

Per festeggiare una ricorrenza felice e perché i momenti più belli siano davvero tali, è bene non affidarsi al caso; per Potenza e circondario la **General Dolce** è un sicuro punto di riferimento con prodotti sempre freschissimi e tanta cortesia.

Si realizzano **servizi per battesimi, comunioni e matrimoni**; torte con disegni personalizzati su richiesta del cliente. L'azienda opera da oltre 30 anni con grande qualità e puntualità, e oltre pasticceria è anche rosticceria, all'ingrosso e al dettaglio.

La possibilità di poter realizzare tutti i tipi di torta per ogni tipo di esigenza e occasione è sicuramente la caratteristica principale di questo posto assolutamente da provare.



**Una lunga tradizione
di delizie**

General Dolce

Via Acerenza 18 - POTENZA

Info: 0971 410679

generaldolce@libero.it

Seguici anche su FACEBOOK

Cattedrale di "San Gerardo"

La Cattedrale venne costruita nel XIII secolo, allora intitolata alla Vergine Maria, poi dedicata al patrono di Potenza, San Gerardo (vescovo piacentino, giunto in Lucania all'inizio del



1100). Nata come una basilica romanica a tre navate, fu quindi trasformata in un edificio neoclassico, dalle linee semplici e sobrie, al termine del XVIII da un allievo del Vanvitelli, l'architetto Antonio Magri, secondo il volere dell'allora vescovo Andrea Serrao.

La cattedrale ha un impianto a croce latina, con un braccio sinistro visibilmente più profondo del destro.

E' inserita in una maestosa scenografia di gusto barocco, affrescata sullo sfondo della cappella: il patrono è contornato da due figure femminili, recanti una la croce e l'altra la fiaccola. La pianta dell'edificio, secondo quanto emerso dagli scavi, pare confermare si tratti di un luogo sacro paleocristiano, mentre non è possibile confermare con certezza che l'area pavimentata a mosaico fosse un martyrion, cioè una zona in cui si custodivano i corpi dei martiri.

Abbigliamento Donna

Excessive

RINASCIMENTO
MADE IN ITALY

Nuova Sede

Via Cavour 62/A - POTENZA
Info: 0971 35982

RISTORANTE - BAR - SPIAGGIA PRIVATA
VASTO PARCO - AMPIO PARCHEGGIO
TENNIS - CAMPO DI BOCCE

*Per le tue vacanze da sogno in Calabria
nella splendida Riviera dei Cedri*

Viale Glauco - DIAMANTE (Cs)
Tel. 0985 81058 - Cell. 338 7192338
Fax: 0985 81123 - www.hoteldiamante.net
pellegrino.gennaro@tiscali.it

Piatti e Prodotti Tipici

Al Pergolato

RISTORANTE - PIZZERIA
*Immerso nel verde e distante pochi chilometri
dal centro abitato di Marsico Nuovo
e dalle piste da sci della Sellata*

Nato nel 1985 e ristrutturato di recente offre un ricco menu' che si ispira all'antica tradizione della cucina lucana. Stuzzicanti antipasti, prelibatissimi primi piatti di pasta fresca fatta in casa e secondi piatti a base di carne. Inoltre ottime pizze cotte nel classico forno a legna.
Primo Ristorante di "Campagna Amica" dell'intera Val D'Agri.

C.da Calabritto 3 - MARSICO NUOVO (Pz)
Info: 0975 342108 - 328 1413623
alpergolato@hotmail.it

DA DOVE DERIVA IL NOME LUCANIA?



Esistono varie ipotesi sull'origine del toponimo **Lucania**:

- dai **Lucani**, popolazione osco-sabellica proveniente dall'Italia centrale, che a loro volta avrebbero preso il nome dall'eroe eponimo Lucus;
 - dal termine latino **lucus** ("bosco");
 - dal termine greco **lykos** ("lupo");
 - dai **Lyki**, popolazioni provenienti dall'Anatolia che si sarebbero stabiliti nella valle del fiume Basento;
- Una suggestiva leggenda vuole che il nome fosse dato da un popolo diretto verso sud, una volta giunto in una terra dalla quale si vedeva sorgere il sole, e che il nome Lucania indicasse quindi "terra della luce".

Il toponimo **Basilicata** compare nel XIII secolo. Proviene dal greco basilikos, termine con cui venivano chiamati i governanti bizantini della regione. Basilikos in greco vuol dire "funzionario del re" e deriva da un'altra parola greca: basileus (re). Un'altra ipotesi, meno accreditata, è che l'origine del nome sia legata a quello dell'Imperatore bizantino Basilio II di Bisanzio. Durante il periodo fascista la regione riprese il nome Lucania, ma con la nascita della Repubblica tornò a chiamarsi **Basilicata**.



salumi
EMMEDUE

Semplici dal gusto superiore

*In una terra pulita, dove l'aria è sottile e i prodotti della natura sono ancora semplici e genuini, nascono i prelibati salumi **Emmedue** di Picerno.*



C.da Serralta - Picerno (Pz) - ITALY

Numero Verde 800 260662

Tel. 0971 995 850 - Fax 0971 995 057

www.salumiemmedue.it - info@salumiemmedue.it



C.da San Vito 5 - Sant'Angelo le Fratte (Pz)

Info: 0975 382171 - 348 9222136 - info@estasyonline.it

Elettronica

di Michele Langone **Store**



Vendita ed Assistenza prodotti elettronici ed informatici - Materiali per Ufficio - Antifurti Videosorveglianza

Via Nazionale 46 - Satriano di Lucania (Pz)

Tel e Fax 0975 383060 - www.elettronica-store.it



Ruvo del Monte

Natura Storia e Tradizioni



Provincia: Potenza Abitanti: 1262 Altitudine: 638 m

Ruvo del Monte, antica città dei Sanniti, citata dagli scrittori latini, è un paese ricco di storia e di tradizioni. Questo suggestivo borgo del nord della Basilicata, che si inerpica su uno sperone di montagna e si allunga sul crinale di una collina, con poco più di mille abitanti, ma molto vitale lascia incantato il visitatore che si imbatte in questo lembo di terra lucana per il suo paesaggio, per la sua architettura composta, per le sue viuzze pulite e silenziose, per la tranquillità che vi si respira, per i



suoi monumenti, per la sua storia, che trova la sua alta espressione nella mole della *Torre Angioina*, nel suo *Castello*, nel *Convento* cinquecentesco, nei reperti contenuti, in parte, nel *Museo Civico archeologico*, nel *Museo d'arte sacra*, nel *Museo della civiltà contadina*. Ubicato nell'area nord-occidentale della regione, nella zona dell'Alto Vulture-Melfese, ai confini con la Campania. L'abitato si estende su un crinale di collina a 630 metri. s.l.m., con un territorio di circa 32 Kmq. I terreni sono in prevalenza argillosi, ma sono presenti anche vaste zone calcaree e rocciose. I boschi in complesso hanno una superficie di 395 ettari di cui 216 demaniali. Dista dal capoluogo Km 50.

Un po' di Storia

Ruvo del Monte è stato, sempre, anche nei tempi remoti, un punto di passaggio obbligatorio per raggiungere sia la Campania che l'entroterra della Basilicata; infatti è attraversato dalla strada provinciale denominata "*Campana N° 2*", ex strada Nazionale Contursi-Barletta, che, era nel passato, l'unica via di collegamento tra le due zone. E' risultato, quindi, essere un crocevia di civiltà che si sono susseguite (dagli Enotri, ai Greci ecc.).

Vicino ai ruderi del Convento S. Antonio, sul colle omonimo, si possono scorgere, ancora oggi, quelli più antichi delle fabbriche precedenti, i quali ci riportano molto indietro nel tempo, fino alla primitiva chiesa S. Tommaso, intorno alla quale, in epoca normanna, si raccolse il Casale "*Sancti Thome de Rubo*" o "*de Rubeo*".

Ed era inevitabile che sorgessero qui questi edifici sacri, su questa alta dorsale pianeggiante, che fu nei secoli il "Plano de Rubo" (piano di Ruvo): una lunga distesa su antichissime alture, dove lo sguardo può correre da Lagopesole a Conza, dall'oriente apulo-lucano fino al più interno occidentale, e che oggi è e rimane tutta un'area archeologica senza disegno e senza protezione: un luogo ancora da esplorare, dove, oltre a tombe del VII-IV secolo a.C., sono stati rinvenuti pezzi che lasciano chiaramente supporre anche più lontane frequentazioni legate al grandioso fenomeno della transumanza con numerosissime tracce del neolitico.

Il toponimo "*Ruo*", "*Rubo*" prima e "*Ruvo*" poi, è derivato, con la caduta e la trasformazione delle consonanti "f" e "fr", dall'antica "*Rufrium*" (Tito Livio), "*Rufra*" (Virgilio), "*Rufrae*" (Silio Italico), città sannita.

Il paese si chiamò "*Ruvo*" fino al Regio Decreto del 22 gennaio 1863 n° 1140; poi ha trattato la specificazione di "del Monte" dall'essere posto su di uno sperone della montagna che lo sovrasta, per distinguerlo da Ruvo di Puglia.

Sul finire del 1700 Ruvo ebbe morti a Bucito per la feroce contesa di quell'area con la vicina Atella; nel corso del secolo successivo folti gruppi di ruvesi si coinvolsero più di una volta nelle esasperate lotte di quel tempo che portarono a devastazioni ed incendi nei territori di Bella ed Atella e tra i beni del Principe di Torella, signore locale dell'epoca, in reazione alle mille remore opposte allora da nobili, borghesi e governo borbonico all'applicazione della legge 6 agosto 1806 di eversione della feudalità.

Il totale incendio dell'intero Archivio Comunale, nel corso della rappresaglia, rende oggi sempre assai difficile ed incerta la ricostruzione almeno della parte essenziale della storia di Ruvo.

Al brigantaggio della seconda metà dell'800 seguì il fenomeno dell'emigrazione verso le Americhe. L'emigrazione, infatti, iniziata dopo l'unità d'Italia e protrattasi per tutto il '900, ha segnato la storia di Ruvo negli ultimi 150 anni.



Ambiente e Turismo

Lungo i sentieri del lussureggiante bosco comunale di Bucito, costituito, soprattutto, da querce di alto fusto, è possibile fare trekking e respirare della buona aria e abbeverarsi alle fresche acque di sorgenti ("Fontanili"). Non di rado, capita anche di imbattersi in qualche branco di cinghiali al pascolo che, in detta zona, hanno trovato il loro habitat naturale ed ammirare, nel contempo, il falco (animale tanto caro a Federico II) che volteggia imperioso nel cielo.



Scendendo verso valle si raggiungono le ombrose sponde della Fiumara di Atella dove è possibile pescare dell'ottimo pesce.

Nel cuore del bosco trovasi anche la storica struttura del "Casone", ove nel passato avvennero scontri tra briganti ed esercito piemontese. Ora è stata destinata a Centro di Educazione Ambientale regionale e data in gestione al WWF e LIPU.

Archeologia

Dal 1977 Ruvo del Monte è annoverato fra i numerosi siti arcaici conosciuti nell'area del Vulture-Melfese, a seguito degli scavi da parte della Soprintendenza Archeologica della Basilicata.

Le vicende del territorio sono collegate con quelle dell'Italia antica, giacché le popolazioni indigene del VII-V secolo a.C. insediate a Ruvo del Monte, non erano chiuse nella loro pratica abituale dell'agricoltura e del-



la pastorizia, ma trattavano e mercanteggiavano con i Greci delle colonie ioniche, gli Etruschi della Campania e le genti della Daunia e della Peucezia.

Con i vari interventi, dal 1977 al 1989, è stato raggiunto l'elevato numero di 160 tombe scavate con i relativi corredi funerari, alquanto ricchi di numerosi pezzi importati, quali il candellabro di bronzo di provenienza etrusca e vario materiale in ceramica.

I corredi funerari degli scavi si trovano presso il Museo Archeologico Nazionale del Melfese nel castello federiciano di Melfi; l'antiquarium di Ruvo del Monte, aperto nell'anno 2000, accoglie la "collezione Gugliotta" ed i reperti esposti rappresentano una campionatura significativa dei rinvenimenti effettuati nella necropoli.

Tradizioni e Sagre

LA SAGRA DELL'AGNELLO

Ruvo del Monte è considerato, in tutto il circondario, la "Capitale della carne", sinonimo di genuinità del prodotto e di grande maestria degli operatori del settore, che circolano tra le montagne e le colline dei dintorni per reperire ed acquistare animali di qualità, tant'è che numerose persone dai paesi della zona vengono a Ruvo per acquistare della buona e saporita carne.



L'Associazione Pro Loco di Ruvo del Monte, proprio per esaltare questa lunga tradizione ruvese, da qualche anno, ha messo su la Sagra dell'Agnello.

La manifestazione si tiene il sabato successivo alla Festa Patronale, in Piazza Bologna, dalle ore 20,30 in poi, con una buona partecipazione di pubblico.

I partecipanti possono gustare il tipico prodotto ruvese, in ben cinque specialità culinarie, preparate dalle brave volontarie dell'associazione: agnello alla brace, al vino bianco, alla cacciatore, con le patate ed in umido; inoltre, è stato preparato, con le relative interiora, dell'ottimo soffritto ed i rinomati "miglitted", nonché "r capuzzell" al forno.

LA SAGRA DEI CAVATELLI

L'Estate Ruvese, per gli abitanti di questo piccolo "borgo" del nord-ovest della Basilicata, è sinonimo di Feste Patronali, che sono, in realtà, il fulcro del periodo intercorrente tra l'8 ed il 25 agosto circa.



A corollario delle stesse sono nate, negli ultimi tempi, degli appuntamenti culturali e gastronomici importanti, che mettono in evidenza la vivacità, la laboriosità di questo paese, caratterizzato dalla buona aria, dalla squisita cucina e da tanta tranquillità, che ogni anno attira una buona fetta di turismo.

La prelibata pasta fresca lavorata a mano, ormai da alcuni anni è diventata protagonista di un forte richiamo turistico. La ricerca di sapori antichi, il gusto della cucina tipica, i profumi che essa esala, attraggono il turista che dal piccolo e grazioso centro del subappennino lucano vuole portare via qualcosa di caratteristico, sia pur solo un sapore.

Comune di RUVO DEL MONTE (Pz)

Viale Repubblica 1

Tel: 0976 97035 - Fax 0976 97031

www.comune.ruvodelmonte.pz.it



TITO

nel cuore della natura Lucana



Provincia: Potenza

Superficie: 70,59 kmq Altitudine: 650 m Abitanti: 6186

Le notizie che si hanno sulle origini e sul nome di Tito sono scarse ed incerte. L'origine del nome potrebbe farsi risalire ad almeno 4 derivazioni: *TUTUS*: fortificato, sicuro; *TITUS*: soldato; *TITULUS*: confine, limite; *TITULUS*: monumento, tomba. Mentre per l'origine del paese non è possibile citare una data certa, per mancanza di documenti storici, si presume che la nascita di Tito potrebbe risalire intorno al 200-300 a.c., l'unico dato certo è che a seguito della distruzione di



Satriano nel 1430, Tito crebbe notevolmente di popolazione, di 1926 abitanti nel 1266 e che intorno al 1800 già contava 4000 abitanti. Monumenti di particolare interesse storico

sono il *Castello* ed il *Convento* in cui sono conservati dipinti di particolare interesse. Tito si estende per 70,59 Km², e' situato sul pendio del Monte Carmine a 650 m di altitudine e al 31.12.1999 aveva una popolazione di 6.186 abitanti. La popolazione di Tito, a seguito dell'industrializzazione, avvenuta nel suo territorio nei primi anni '70 ha subito una radicale involuzione passando da popolazione ad economia prevalentemente agricola a popolazione ad economia prettamente industriale con oltre 700 addetti all'industria. Il terremoto del novembre 1980 ha segnato profondamente la comunita' titese: solo da qualche anno si cominciano ad intravedere i primi concreti risultati della ripresa in

special modo del centro storico che in seguito a intelligenti interventi sul patrimonio edile ed infrastrutturale ha riacquisito il suo vecchio splendore.

Località di particolare valore paesaggistico e naturalistico è la contrada Schiena D' Asino con la vicina sorgente dell' acqua del "SAMBUCO". Particolare valore potrebbe avere la località "Acqua bianca" in cui trovasi la sorgente di acqua sulfurea con accertate proprietà terapeutiche. A seguito dell'industrializzazione verificatasi, si e' persa la tradizione artigianale che era comunque intensa; tuttavia vi sono ancora artigiani che lavorano con le antiche tecniche della lavorazione della pietra.



FESTE E RICORRENZE

Come in molti altri centri della Basilicata, grandi festeggiamenti sono riservati alla Vergine, la cui devozione e' davvero alta. A Tito molto sentita è la festa in onore della *Madonna del Carmine*, la prima domenica di maggio, quando la statua viene portata, dalla Chiesa Madre del paese, alla Chiesa della Madonna del Monte. Qui viene periodicamente celebrata la Messa e si effettuano pellegrinaggi, fino all'8 settembre, data in cui i titesi, in processione, riportano la statua della Madonna in paese, lasciandola però all'ingresso dell'abitato, a raccogliere le preghiere dei fedeli.



LAURINO
SOLUZIONI PER L'EDILIZIA

CERAMICHE - SANITARI - ARREDO BAGNO

C. da Martiri 2 - TITO (Pz) - Tel. **0971 798518** - Fax 0971 799061
www.laurinosrl.it - info@laurinosrl.it





Sant'Angelo le Fratte

Il borgo delle "cantine"



Prov: Potenza Abitanti: 1511 Altitudine: 560 m

Il suggestivo borgo di **Sant'Angelo le Fratte** e' situato a circa 45 Km a ovest-sudovest del capoluogo Potenza, a 560 metri di altitudine nella valle del fiume Melandro, e conta circa 1500 abitanti.

Le origini del nome sono incerte; si pensa che il toponimo derivi dalla presenza sul posto di una cappella dedicata all'angelo San Michele e dalla parola latina "*Fractus*", a significare la grande massa rocciosa franata, nel tempo, a nord dell'abitato. I primi insediamenti umani risalgono al VI secolo a.c. come testimonianza gli occasionali ritrovamenti di reperti tombali. Il paese conobbe le incursioni saracene.

Sotto gli Angioini divenne "Casale" di Vetra-Ursa (antica Urseia), posto che si trovava presumibilmente ai confini tra l'agro di Caggiano e quello di Sant'Angelo, in contrada Pietra la Scala. La popolazione crebbe di molto in seguito alla distruzione di Pietrafesa (1421) da parte della regina Giovanna. Dal 1430 al 1793 divenne residenza dei vescovi che tennero la cattedra di Satriano, prima, e Satriano e Campagna, dopo.

Il vescovo che porto' un cambiamento culturale a Sant'Angelo fu Giovanni Caramuele Lobkovvitz (periodo di permanenza a Sant'Angelo 1657-1673) teologo, matematico ed umanista che progetto' il palazzo episcopale in cui vi impianto' una elegante tipografia, nella quale fu stampato nel 1665 il suo capolavoro dal titolo "*Mariae Liber*".

A Sant'Angelo si svolge, con consolidato successo, la manifestazione "**Cantine aperte**", percorso eno-gastro-nomico tra le caratteristiche cantine ricavate direttamente nella roccia della montagna sovrastante il paese, nella zona detta "**Cupa delle Cantine**". Essa ha luogo ogni anno intorno **alla meta' di Agosto**, ed offre la possibilità di gustare vino locale ma anche formaggi ed altri prodotti tipici della gastronomia.

Molto sentita è la festa del 29 settembre in onore del Patrono **S. Michele Arcangelo** che si conclude con suggestivi fuochi pirotecnici.



Cosa vedere

CHIESA SACRO CUORE E S. MICHELE ARCANGELO

PIAZZA DEI MARTIRI. E' particolarmente bella e imponente, fu fatta erigere dal vescovo Costantino Testi, nel periodo 1628-1637; in essa si possono ammirare l'altare ligneo con cornucopie di stile barocco di pregevole fattura e il trono ricoperto di



oro zecchino commissionati dal vescovo Francesco Saverio Fontana (1714-1736) e la grande tela raffigurante la Madonna del Rosario.

La chiesa dell'Annunziata, semplice e spoglia, offre al visitatore un interessante gruppo di statue, raffiguranti la Pietà, che rievoca le sculture lignee fiamminghe. Nel minuscolo campanile a due spioventi si conserva una Campana del 1703 appartenuta al vecchio convento dei Frati Minori.

*Sono ancora da segnalare, nel centro storico, il **Palazzo Galasso**, sede municipale attualmente in restauro, il monumento ai Caduti di tutte le guerre, opera di recente realizzazione dell'artista Pierfrancesco Mastroberti, che si erge con la sua mole su una terrazza a strapiombo su un suggestivo panorama e, infine, in Contrada Fellana, la Villa Giacchetti, dove sono conservati pregevoli affreschi della fine del '700.*

*Da vedere assolutamente **I Murales**. Pregevoli, suggestivi e di indubbio fascino sviluppano il tema del rapporto uomo-roccia nella storia. Alcuni dei murales sono del pittore La Torre.*



L.go San Michele 1
INFOLINE

0975 386502

Guardia Medica
0975 386295

Comune di SANT'ANGELO LE FRATTE (Pz)

www.comune.santangelolefratte.pz.it



Satriano di Lucania

Il paese dei Murales e del Pietrafesa



Provincia: Potenza

Superficie: 33,02 kmq Altitudine: 650 m Abitanti: 2409

Satriano di Lucania e' un suggestivo borgo e' situato a 650 metri di altitudine, in una zona interna dell' Appennino Lucano, a pochi Km dal capoluogo Potenza. E' facilmente raggiungibile dalla Basentana attraverso la nuova strada a scorrimento veloce che consente collegamenti rapidissimi con il capoluogo; dal Vallo di Diano (Autostrada A3 SA-RC uscita Atena Lucana o attraverso la nuovissima superstrada per Polla) e dalla Val D' Agri attraverso Brienza. La collina di Satriano raggiunge i 957 m. sul livello del mare, confina a Sud con le colline che circondano monte Arioso, ad Ovest con il fiume *Melandro*, ad Est con il fiume *Noce*, a Nord con il fiume *Platano*.

Cenni storici

L'attuale Satriano è lo sviluppo dell'antica **Pietrafesa**, così detta per una grossa spaccatura del monte vicino. Distrutta intorno al 1420 l'antica Satriano, situata sul colle dove resta la Torre, la popolazione si stabilì nella contea sottostante, ovvero Pietrafesa. Nel 1887 Pietrafesa prende il nome di Satriano, contrariamente alla proposta fatta di chiamarla "*Pietra di Satriano*". Sulla distruzione dell'antica Satriano varie sono le ipotesi; affascina quella secondo la quale fu bruciata dalla regina *Giovanna II* di Napoli, per vendetta dell'amore ripudiato, nel desiderio di uccidere la sua rivale *Sieal*, amante del baronetto, oggetto della sua passione. Supposizione questa che richiama al fascino della zona e che ben si inserisce nello spirito del luogo, nella forza delle luminose, colorate ginestre che colorano la terra satrianese. Finora sembra risultare che la più lontana presenza umana sull'antica Satriano risalga alla media età del bronzo, nel XIV sec. a.C.. Molti resti risalgono all'età del ferro (dal X al VII sec., a.C.).

LA "TORRE DI SATRIANO"
952 m s.l.m.

Si possono ammirare i resti della **Cattedrale della Diocesi di Satriano**. Roccaforte Longobarda contea Normanno-Sveva. Abitata da un popolo "fiero e bellissimo" sin dall'VIII secolo a.C. Incendiata e distrutta dalla regina *Giovanna II* nel 1420.



Il paese degli impianti sportivi

Il paese, pur essendo un piccolo centro, presenta numerose ed importanti strutture sportive. Il fiore all'occhiello e' indubbiamente la **pi-scina comunale**, a due vasche, sita in C.da Canonica: vi possono accedere le societa' ed associazioni sportive, le scuole, i gruppi sportivi amatoriali, enti pubblici e privati, associazioni sportive e singoli cittadini. Vi e' poi **il maneggio** con una scuderia per 16 cavalli, il palazzetto dello sport



Palatorre, un campo di calcio in erba con gradinate coperte per 500 spettatori, un campo di calcetto, un lago per esercitare la pesca sportiva. Davvero un piccolo record per una comunita' di 2400 abitanti!

Bosco Ralle (1000 m):
"Laghetto Primavera". Posto stupendo per momenti di relax a contatto con la natura.



Anfiteatro Porticelle, con l'annessa scacchiera pavimentata, di recentissima realizzazione.



PALAZZO LORETI
- vista notturna -
Ristrutturato di recente; appartenente ad una ricca famiglia gentilizia del 1700, oggi e' adibito a sede municipale.

Comune di SATRIANO di LUCANIA (Pz)
Via De Gregorio - Tel. 0975 383121 - 383122
NUMERO VERDE 800 061515
www.comune.satriano.pz.it
comunesatriano@rete.basilicata.it

FOLKLORE



Nel mese di agosto Satriano si ripopola dopo l'esodo di luglio e ai residenti rientrati dalle vacanze si aggiungono gli emigrati che tornano nel paese da cui si sono allontanati solitamente per motivi di lavoro. Tutti sono accolti con le feste e le iniziative dell'estate satrianese: serate danzanti per giovani e meno giovani, gare di pesca, passeggiate ecologiche o percorsi gastronomici, sagre varie, da quella del coniglio, a quella del cavatello o del fagiolo e poi spettacoli teatrali o musicali, luminarie e fuochi di artificio. Queste ultime cose si addensano nel periodo di Ferragosto, precisamente tra il 13 e il 16 agosto, in occasione delle festività di Santa Lucia, di San Donato, della Madonna Assunta e di **San Rocco**, patrono del paese.

Da segnalare in tale periodo l'importante manifestazione culturale-gastronomica **"Per le antiche vie del Pietrafesa"** che ripercorre la storia umana e artistica del pittore della prima metà del seicento Giovanni De Gregorio detto il **"Pietrafesa"**.



In queste occasioni di festa, ma anche di preghiera, il rituale religioso viene seguito con devozione dai satrianesi e anche dai devoti di **San Rocco** provenienti da paesi vicini. Il santo patrono è festeggiato, sia pur più modestamente, anche il 16 dicembre e il 16 maggio.

EDIFICI BARONALI E CHIESE



La visita si presenta interessante per alcuni edifici baronali del XVII e XVIII secolo, tra cui si segnalano **Palazzo Abbamonte**, in via Piazzile, dal portale settecentesco, semidistrutto dal terremoto del 1980; il bel Palazzo Loreti, in via De Gregorio, oggi sede del Municipio; il Castello o la rocca dei Poggiardo, in via Castello, anch'esso gravemente danneggiato dal sisma dell' '80. La Chiesa Madre è intitolata a **"San Pietro Apostolo"**. Rifatta in forme moderne, lì dove sorgeva la chiesa originaria del 1600, conserva il vecchio campanile, alto 37 metri, ed eseguito su disegno del Vescovo della Diocesi di Satriano, Caramuel (1637, 1663).

SATRIANO E IL PEPERONCINO

Il 21 settembre 2013 si è svolta a Satriano di Lucania la prima edizione del **"Satriano peperoncino fest"** dove il dolce e il piccante calabro lucano hanno avuto modo di incontrarsi e avvicinarsi: mercatini con espositori Lucani e Calabresi, animazione, musica e balli della tradizione lucana. L'evento suggerisce il gemellaggio nato nel 2012 tra i comuni di **Satriano di Lucania** e **Diamante**, cittadina in provincia di Cosenza. Ad accomunare i due borghi, uno immerso nel verde dell'appennino lucano e l'altro affacciato sul blu del Mar Tirreno, è la presenza di numerosi e suggestivi murali sulle pareti delle case. È nata inoltre ufficialmente, anche in Basilicata, la Delegazione dell'Accademia nazionale del peperoncino, che conta già oltre ottanta sedi in tutto il mondo. La Delegazione Accademica dell'Appennino Lucano avrà sede nel Comune di Satriano e sarà guidata dal Prof. Ettore Bove dell'Università degli Studi di Basilicata e da Michele Miglionico, Sindaco di Satriano.



L'Arte antica della buona cucina

Ristorante - Pizzeria **La Botte**

Il Ristorante **La Botte**, a Satriano di Lucania, nella sua **nuova sede** situata in località Passariello, è facilmente raggiungibile da tutti i comuni limitrofi e bene collegato anche con il capoluogo Potenza, da cui dista non più di 15 minuti. Qui potrete assaggiare il meglio della cucina tipica locale e vari piatti all'insegna del gusto e della genuinità. **Pasta Lucana fatta a mano. Chiuso il mercoledì!**



C.da Passariello - Satriano di Lucania (Pz)
Info: 0975 383443

Associazione **SORBO**

...dove Natura, Animali, Benessere e Spiritualita' convivono

Sorbo nasce dall'intimo e incondizionato amore per il creato. Il sorbo e' un piccolo arbusto, con foglie semplici di colore verde lucente. Fiorisce in aprile-maggio e fruttifica in settembre.



*Nella piccola radura dell'associazione e' presente questo albero che era un esile arbusto 30 anni fa, quando **Rocco Giuliano**, anima e fac-totum dell'Associazione, ha deciso di dedicare il suo tempo a questo luogo. Si propone per l'educazione ambientale, gite scolastiche, ritiri spirituali, percorsi di benessere psico-fisico, fitness, trekking, catering, b&b. **COME ARRIVARE:** Uscita Satriano Centro della Tito-Brienza, direzione Bosco Ralle per 2,6 km, poco prima dei laghetti.*



SORBO - C.da Bosco Ralle 4
Satriano di Lucania (Pz)
INFO: **0975 383624 - 338 9359775**
mail: associazione.sorbo@hotmail.it

Agricoltura e Turismo

Fattoriabio

di Umberto
Pucciarello



de rerum natura

**AGRICOLTURA
BIOLOGICA CERTIFICATA**

*Produzione di orticole,
cereali, legumi, frutta, aromi*

RISTORO

Piatti tipici locali

ALLOGGI

Camere con servizi

FATTORIA DIDATTICA

Campi di piante officinali

TEMPO LIBERO

*Parco Giochi, calcetto,
pallavolo, tiro con l'arco,
escursioni con fuoristrada*



*Aperto Venerdì
Sabato e Domenica*



SATRIANO DI L. (Pz) - Info: 338 5955694
C.da Serra (zona campo sportivo) - Gradita prenotazione
anicetoagricoltura@virgilio.it



CRAZY HORSE



**Locale SKY
con Maxischermo**

*Crazy Horse Week
Martedì chiuso
Giovedì karaoke*

**Venerdì
Musica Live**



**BIRRERIA
CON CUCINA
PIZZERIA
PANINOTECA
RONERIA**

**Ampla scelta di
Birre**

enjoy your life !!

Satriano di Lucania (Pz) - presso Maneggio Comunale - Info: 392 5644352

Il Cineteatro "ANZANI"

Dal 1989 Satriano ha un teatro, nuovo ed elegante, caratterizzato dalla facciata frontale con significativi dipinti artistici. Passato e presente, realtà e fantasia si fondono in



questo dipinto murale, eseguito da *Mauro Trotta* e *Nicola D'Agostino*, uniti dalla musica del tempo, simbolicamente rappresentata da un ritornello popolare. Nella parte sinistra della parete, M. Trotta ha tracciato l'immagine della piazza, che è sorretta dal teatro stesso, com'era un tempo, dominato dal castello, ora semi caduto. Molti nomi illustri hanno calcato questo palco: **Flavio Bucci, Mario Scaccia, Benedetto Casillo, Aldo Giuffrè, Debora Caprioglio, Gianfranco D'Angelo, Ulderico Pesce, Simone Schettino, Corrado Tedeschi, Anna Mazzamauro, Maurizio Crozza, Carlo Buccirosso**, sono solo alcuni esempi, accolti da una popolazione sempre attenta ed entusiasta. La struttura teatrale, il cui interno è molto comodo e confortevole, ha ospitato compagnie di nota rilevanza nazionale, organizzato rassegne in ambito regionale, istituito corsi annuali di teatro, allestito spettacoli di prosa e cabaret e allietato gli appassionati di musica con concerti.

I MURALES

Di notevole importanza e di ottima fattura sono i *Murales* del centro storico di Satriano. I *Murales* sono divenuti il terzo simbolo di Satriano dopo la Torre e il Campanile di Caramuel; sono infatti riusciti a trasformare il centro storico, distrutto e disabitato dopo il terremoto dell'80, in un'autentica pinacoteca all'aperto, dove i muri delle case



raccontano la storia, la magia, le leggende, gli usi e le tradizioni del popolo satrianese. I temi che essi trattano sono vari ma quasi tutti riguardano temi della storia antica di **Satriano**, e momenti quotidiani di vita passata. Per il valore dei dipinti, e per i messaggi in essi contenuti, Satriano è stata definita dall'Associazione Italiana dei paesi dipinti, la **CAPITALE dei Murales del mezzogiorno**; dal 2002 sono stati anche illuminati, unici in Italia.

Associazione "Amici dei Fanciulli"

Lo scopo ammirevole dell'Associazione "Amici dei Fanciulli" è quello di garantire un soggiorno in Basilicata e regioni limitrofe ai bambini di Bielorussia e Ucraina. Chi è interessato ad ospitare un bambino o una bambina, o a dedicare un po' del suo tempo all'Associazione può contattare:



Presidente Rocco Bruno Tel. 0975 383027 328 6594672 - mail: roccobruno@tiscalinet.it
ASSOCIAZIONE "AMICI DEI FANCIULLI"
Corso Trieste - 85050 Satriano di Lucania (Pz)

Elettronica Store

di Michele Langone



Vendita ed Assistenza prodotti elettronici ed informatici - Materiali per Ufficio - Antifurti Videosorveglianza

Via Nazionale 46 - Satriano di Lucania (Pz)
Tel e Fax **0975 383060** - www.elettronica-store.it

BRUNO supermercati

QUALITA' e RISPARMIO



sidis

IL PIACERE DI FARE LA SPESA

Via Nazionale 9
Satriano di Lucania (Pz) - Info: **0975 383446**



MARSICONUOVO

Mix di storia e cultura



Provincia: Potenza Abitanti: 5.134 Marsicani Altitudine: 865m

All'uscita della galleria "Castel di Lepre", sulla SS. 598, direzione sud, all'inizio della fertile e rigogliosa pianura della *Val d'Agri*, appare **Marsiconuovo**. E' una splendida cittadina il cui centro storico si sviluppa su tre colline, diramazioni dell'Appennino Lucano, situata a 865 metri sul livello del mare, a 40 Km dal capoluogo Potenza. Osservare il paesaggio e' immagine gradevole e quasi speciale, perche' rammenta la dolcezza di quello umbro/toscano con le sue pennellate di verde e la serena presenza dei campanili delle sue Chiese, magnificato dallo scenario dell'Appennino che qui e' dominato dal **Monte Volturino** (m 1836), ricco di boschi di alto fusto e sede di un importante stazione invernale. Sede della Diocesi sin dall'anno 853, offre testimonianze della sua tradizione cattolica attraverso la presenza del Convento dei Benedettini (sede poi del Ginnasio Marsicano), quello dei Cappuccini (S. Maria di Loreto), la Chiesa di S. Michele (prima cattedrale marsicana), quella di S. Gianuario, patrono della citta', e tantissime altre sparse sull'intero territorio. Appartenuta prima ai Sanseverino, Conti di Marsico, fu poi feudo dei principi Pignatelli, nel Palazzo dei quali e' oggi allocata la sede municipale.



Ritrovamenti archeologici casuali hanno permesso di attribuire con certezza alla cittadina di **Marsico** origini preromane. Un centro fortificato e fortemente connotato, forse l'*Abellinum Marsicum*, già menzionato da Plinio, occupava infatti la parte più alta dell'attuale abitato già tra il V ed il IV secolo a.C.

La città fece parte della federazione di città stato lucane che si oppose alla penetrazione romana in lucania, giocando presumibilmente un ruolo determinante per la posizione strategica occupata a controllo dell'imbocco della valle dell'Agri e delle vie che da qui portavano verso il potentino ed il salernitano.

Impoverita dalle ondate migratorie seguite alle due guerre mondiali, la città, dopo decenni di profonda crisi, da alcuni anni sta riannodando le fila del proprio passato traendone straordinari stimoli di crescita civile ed economica.

Porte e Portali



Portale Chiesa di S. Gianuario, patrono della citta', risalente al 1100



Porta della Luna; ingresso alla Civitas, di origine romanica.

I Palazzi

Molti e interessanti i palazzi gentilizi che il visitatore incontra a Marsiconuovo; la solennità del **Palazzo Barrese**, dotato di torri di difesa e di un ampio portale d'accesso, e' evidenziata anche dalla posizione sopraelevata sulla collina della Civita. Altri palazzi notevoli sono il Palazzo Pignatelli e quelli appartenuti alle famiglie Corleto, De Rossi-Menduni, Ragone.



Da Visitare

- **Centro Storico:** Chiesa di S. Michele, Chiesa di S. Gianuario, Cattedrale, Episcopio, Porta della Luna, Porta del Sole.
- **Fonte S. Giovanni:** prime testimonianze di insediamenti umani.
- **Parco "Fontana delle Breccie":** immerso nella splendida faggeta d'alto fusto, estesa per circa 1000 ha, e' ricco di sentieri per escursionisti. Vi e' una fauna molto varia: cinghiali, lupi, volpi, tassi, rapaci.

Comune di MARSICONUOVO (Pz)

Via Municipio - Palazzo dei Principi Pignatelli

Uff. Relazioni col pubblico - Tel: 0975 345111

www.comunemarsiconuovo.gov.it

Panorama Marsiconuovo



Buona tavola e tranquillita'



L'**Agriturist Vignola** e' a pochi chilometri dalle piu' belle localita' sciistiche della zona. Offre ospitalita' e ristoro, camere per un totale di 15 posti letto, prodotti tipici locali, specialita' alla brace, parco giochi per bimbi. **Maneggio** con **Corsi di Equitazione** per grandi e

piccini. E' gradita la prenotazione. Chiuso il mercoledi'.

AGRITURIST VIGNOLA - C.da Capo d'Acqua

Marsiconuovo (PZ) Tel: **0975 342511**

www.agrituristcavignola.it - info@agrituristcavignola.it



Piatti e Prodotti Tipici

Al Pergolato

RISTORANTE - PIZZERIA

Immerso nel verde e distante pochi chilometri dal centro abitato di Marsico Nuovo e dalle piste da sci della Sellata



Nato nel 1985 e ristrutturato di recente offre un ricco menu' che si ispira all'antica tradizione della cucina lucana. Stuzzicanti antipasti, prelibatissimi primi piatti di pasta fresca fatta in casa e secondi piatti a base di carne. Inoltre ottime pizze cotte nel classico forno a legna.

Primo Ristorante di "Campagna Amica" dell'intera Val D'Agri.

C.da Calabritto 3 - MARSICO NUOVO (Pz)

Info: 0975 342108 - 328 1413623

alpergolato@hotmail.it

PATERNO

Provincia: Potenza - Abitanti: 3.994 - Alt: 630 m



Il paese sorge nella fertile pianura della valle dell' Agri, e le sue origini sono remote, come è stato dimostrato dal ritrovamento di alcuni reperti archeologici. Originariamente la popolazione era sparsa nel luogo dove oggi sorge la chiesa Madre dedicata a San Giovanni Evangelista, mentre nelle campagne circostanti erano sparse le case dei contadini suddivise in 12 frazioni. In seguito alle continue invasioni, gli abitanti si aggregarono a quelli di Marsiconuovo ed il territorio ne divenne frazione fino al 1973, anno dal quale il comune fu autonomo. Probabilmente il nome di **PATERNO** ha avuto origine dal termine di



"*Paternicum*" che significa terra dei padri. Il terremoto del 1857, che distrusse anche molti paesi limitrofi, viene ricordato con una processione il 17 dicembre, infatti una credenza popolare dice che gli abitanti scampati al terribile terremoto, portarono la Madonna del Carmine in processione per fermare la catastrofe. In



località Piazzolla si trova la chiesa di San Bartolomeo di proprietà dei Rautiis di Tramutola che è collegata ad una cappella privata di proprietà della famiglia Menduni - De

Rossi dove sono conservati dipinti del 600. L'attività più praticata dalla popolazione è l'agricoltura, diffusi sono anche gli allevamenti di bovini, caprini e ovini dal cui latte si ricavano noti prodotti caseari.

Tutto per la scuola ed altro...

Il negozio **BOOK STORE** a Paterno, presente sul mercato da piu' di 20 anni, e' una fornitissima edicola e cartoleria con tutto cio' che necessita per la scuola. Distribuzione **testi scolastici**. Tratta inoltre zaini **SEVEN** e tante altre marche conosciutissime; Articoli da regalo, curiosita' e tanti gadgets. Giocattoli educativi e per la scuola da 0 a 6 anni *Clementoni, Educa, Ravensburger*. E' inoltre **CD SHOP** e **VIDEO SHOP**. **BOOK STORE** di Clara Pietrafesa - **PATERNO (Pz)**
Via G. Fortunato 2 - Telefax 0975 341824 - Nuova Sede





VIGGIANO

Citta' di Maria e dell' arpa



Provincia: Potenza Abitanti: 3200 Altitudine: 1023 m

Viggiano, citta' di Maria e dell'arpa, dista circa 70 km da Potenza, domina l'Alta Valle dell'Agri con il suo arroccato centro storico che si adagia su due alture: l'una, piu' alta, denominata "Castello", l'altra, piu' bassa, "Le Croci". Sorse, a valle, a pochi chilometri dalla citta' di *Grumentum*, come villa di una famiglia gentilizia romana; si trasforma' poi in "*pagus*", i cui abitanti, nel secolo X, per sottrarsi alle incursioni dei Saraceni, si rifugiarono sulla corona montana, creando nell'attuale sito un insediamento abitativo.

Poche ma certe le tracce dell'influsso che Bizantini e Basiliani esercitarono in epoca medievale: la chiesetta rupestre di S. Maria "La Preta" sul torrente Casale e la scultura lignea della Madonna Nera. Nel XVI secolo vennero edificate la Cappella sul S. Monte, destinata ad accogliere la venerata Statua della Madonna, e la chiesa di S. Pietro Apostolo, mentre fioriva il convento di S. Maria del Gesu', fondato dai Francescani nel 1475.



Nei secoli XVII e XVIII Viggiano fu un paese prospero e produttivo; si affermo' l'artigianato, in particolare quello del legno (costruzione di strumenti musicali), e si diffuse la fama del Viggianese "*musicante*", la cui temporanea migrazione contribuì notevolmente al progresso economico e civile della comunita'.

Avvenimento di rilievo fu nel 1892 l'incoronazione della Statua della Madonna, eletta Regina e Patrona della Lucania, a sottolineare la crescente importanza del Santuario, elevato da Paolo VI nel 1965 a Basilica Minore Pontificia. L'incoronazione e l'elezione della Madonna sono state rinnovate da Giovanni Paolo II, nel 1991, in occasione della sua visita in Basilicata.

Come arrivare

da POTENZA (60 km)

SS 94 (Tito - Brienza) - SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Villa d'Agri - oppure "Via delle Nevi" (Sellata-Maddalena-Sacro Monte).

da MATERA (150 km)

SS 403 (Basentana) Bivio Pisticci - Craco - Bivio Montalbano Jonico SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Viggiano.

da SALERNO (129 km)

Autostrada A3 (Salerno-Reggio Calabria) dir. SUD Uscita Atena Lucana - SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Villa d'Agri.

da TARANTO (160 Km)

SS 106 Jonica - Bivio Policoro SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Viggiano.



Fin dalla seconda meta' dell'800 sede di importanti servizi di livello comprensoriale e recentemente al centro di processi di sviluppo turistico ed industriale, **Viggiano** e' oggi il cuore di una vasta area interessata da attivita' estrattive (petrolio) condotte dall'ENI s.p.a. E' inoltre sede della *Fondazione Mattei*, prima del Sud Italia.

Gli Appuntamenti a Viggiano

FESTA DELLA MADONNA:

1ª Domenica di Maggio - 1ª Domenica di Settembre

CORSI MUSICALI ESTIVI: 3ª decade di Luglio

FESTIVAL DEL FOLKLORE:

1° Sabato e 1ª Domenica di Agosto

VIGGIANO JAZZ: 16-21 Agosto

FESTIVAL INTERNAZIONALE DI MUSICA

CLASSICA: Anni pari, fine Agosto

CONCORSO INTERNAZIONALE DI FLAUTO

"Leonardo De Lorenzo" - Anni dispari, fine Agosto

FESTA DELLE VIGNE-SAGRA DELL'UVA:

1ª Domenica di Ottobre

RASSEGNA DELLA ZAMPOGNA e della

Ciaramella nel Sud Italia: Fine Dicembre.

Tradizioni e Folklore

Da tempi remoti e' invalsa la consuetudine di trasportare la **Statua della Madonna**, la prima domenica di maggio da Viggiano al **Sacro Monte** (1725



m) e di riportarla in paese la prima domenica di settembre. Ancora oggi la tradizione si ripete, con accenti di alta spiritualita' mariana e in una cornice di particolare suggestione e di tipico folklore lucano, con la partecipazione di migliaia di pellegrini, provenienti non solo dalla Basilicata, ma anche dalle Regioni limitrofe. **Citta' di Maria**, dunque, ma anche "**paese dell'arpe**"; la "**musicalita'**" del borgo si trasmette anche attraverso i vicoli irripetibili e gli angoli pittoreschi del centro storico; emblemi d'arpe e di strumenti musicali scolpiti, con antica fattura, su chiavi di volta, si ergono a testimoni di un passato famoso in tutto il mondo.

Infatti, la storia degli artigiani, maestri nella costruzione di arpe, e quella di musicisti di talento, noti e meno noti, emigrati in ogni angolo della terra e' la storia stessa di Viggiano, dal sapore talvolta leggendario, che l'ha reso negli ultimi secoli libero nel pensiero e avanzato nei costumi e lo rende oggi sede ogni anno di prestigiose manifestazioni musicali: "**Concorso Internazionale di flauto**" e "**Festival Internazionale**", intitolati al celebre flautista viggianese **Leonardo De Lorenzo**; "**Festival Jazz**"; **Rassegna della Zampogna Lucana**.

Il Castello ed il Centro Storico

Il **Castello**, edificato in epoca medievale per la sede del feudatario, per le sue originarie esigenze di difesa occupa il punto più alto del paese, dal quale è possibile dominare visivamente l'intero territorio circostante e l'intera Valle del fiume Agri.

Situato a 1023 metri di quota sul livello del mare, recava, sul muro di levante, un marmo simboleggiante Mitra, della quale si ebbe culto a Grumento, dalle cui rovine o da quelle della contrada Marcina, sembra dovesse provenire. Nello stemma del comune si notano tre torri marrone, fondo cielo su monti color terra.

Gravemente danneggiato dal terremoto del 1857, è andato gradatamente deperendo fino a raggiungere l'attuale conformazione. Restano dell'antico Castello tratti delle Mura, parti significative delle Torri Angolari e il Perimetro Murario



che ne evidenzia la mole.

Al di sotto di esso, sorge il Borgo con edifici di epoca medievale, come la **Chiesa di S. Benedetto**, case tipiche con giardini ed elementi architettonici ed artistici di particolare rilievo.

Non sappiamo se fu lo stesso Berengario, generale dell'imperatore Giustiniano, o un altro feudatario a trasformare il sistema di Torri di avvistamento longobarde in quel complesso unitario che definiamo Castello, abituale Residenza del Signore ma capace anche di assolvere alle funzioni di avvistamento e di difesa e del quale attualmente rimangono solo pochi ruderi.

La trasformazione in Castello delle preesistenze longobarde sembra sia stata effettuata in epoca normanna, ma ha subito delle modifiche anche in epoca angioina.

Ambiente e Turismo

La "**musicalita'**" ha radici ancora piu' profonde di quelle storiche. Nasce dalla stessa voce della natura che generosa, in un continuo frastagliato di monti, coperti di boschi e ricchi di sorgenti, corsi d'acqua e sentieri, abbraccia tutt'intorno il paese, racchiudendolo come una perla nell'Appennino Lucano. E' possibile effettuare trekking, escursioni, cavalcate, passeggiate nelle faggete e lungo i torrenti Allì e Casale.



Disponendo di moderne e confortevoli strutture ricettive, di belle piste di fondo e di discesa e di efficienti impianti di risalita (localita' Montagna Grande a 1600 m), **Viggiano** e' una delle piu' attrezzate ed ospitali stazioni di turismo invernale del centro-sud e uno dei maggiori centri turistici della Basilicata.

Ottimi i collegamenti con le Regioni vicine, ampia la possibilita' di utilizzare a scopo ricettivo il ricco patrimonio edilizio del centro storico e di fruire dei prodotti tipici locali (salumi, formaggi, olio, vino a cui recentemente e' stato attribuito il marchio DOC).

Da segnalare infine l'istituzione di una riserva naturale per la tutela del territorio, gestita dal wwf.



Comune di VIGGIANO (PZ)

Via Roma 63 - Tel: 0975 61142 - Fax 0975 61137

www.comuneviggiano.it

sitoweb@comuneviggiano.it



TRECCHINA

Natura e Tradizioni Lucane

Provincia: Potenza Abitanti: 2.404 Altitudine: 500 m



Le origini di **Trecchina** sono molto incerte, ma le ipotesi piu' verosimili sono sostanzialmente due: secondo l'abate G.B.Pacichelli, Trecchina sorse durante la seconda guerra sannitica, dallo stanziamento di una guarnigione romana, con il nome di Terenziana; secondo quanto afferma invece G. Antonini i fondatori del luogo sarebbero dei Greci che abbandonarono le proprie terre durante la guerra del Peloponneso, per edificare un paese in un posto che somigliasse il più possibile alla loro patria. La Madonna è scelta come protettrice del paese a seguito di un miracolo avvenuto nel 1731: una frana, dopo aver seppellito quasi integralmente il paese, si arresta improvvisamente e inspiegabilmente in prossimità della piazza. I trecchinesi si convincono di essere stati miracolati e da allora ogni anno,



in occasione della processione (21 novembre) danno un cero votivo alla Madonna in segno di gratitudine. La *storia di Trecchina* è segnata da eventi tragici, tra cui la peste del 1656 e il terremoto del 1783, ma anche da periodi di benessere. Infatti, come feudo, il paese ha un destino migliore rispetto a quello dei paesi limitrofi, i suoi feudatari si mostrano disponibili con il popolo, in particolare durante il governo spagnolo di Giovanna Zufia, duchessa della Saracena, Trecchina appare luogo privilegiato di divertimento e ritrovo per la nobiltà del circondario. I governi spagnoli mostrano però un'incapacità di gestione delle risorse del territorio, tanto da impoverirlo e venderlo.



La presenza nei dintorni di molte località di soggiorno, dalla stessa Maratea a Praia e Scalea, la costiera cilentana e i monti Sirino e Pollino, fanno di Trecchina un ottimo punto di riferimento per il turista in cerca di un luogo ameno dove poter trascorrere momenti di relax a contatto con la natura; qui di seguito un consiglio dove alloggiare.

LE CONTRADE: PIANO DEI PERI - MAURINO; BOLAGO COLLA - PARRUTTA: qui gli abitanti si dedicano da sempre e con abilità alla pesca di trote ed anguille.

CURIOSITA': "LE FESTOLE"

Nel dialetto Trecchinese il termine **Festola** sta ad indicare Burrone, Forra. Ed in effetti le Festole di Trecchina, ed in special modo la Grande ha le caratteristiche morfologiche di una profonda forra.

Esse, nel passato, sono sempre state un tabù per la popolazione locale: tantissimi racconti, frutto delle fantasie e nello stesso tempo della paura della gente, parlano di streghe, di mostri e di maledizioni per gli esploratori. Ma ogni tabù, ogni paura, ogni credenza popolare è stata sfatata nel 1977, quando gli speleologi di Trecchina con l'intervento di altri colleghi pugliesi e liguri attaccarono le oscurità della Festola Grande.

Hotel La Quietè

L' **Hotel "LA QUIETE"** e' il luogo ideale per trascorrere soggiorni piacevoli in ogni stagione, circondati da una natura incontaminata. L'albergo e' infatti situato in una posizione altamente privilegiata, lungo la S. S. 585 Valle del Noce che congiunge l'autostrada del Sole A3 al Mar Tirreno e che costeggia il fiume Noce, con campi da pesca collaudati dal CONI. E' a soli 15 minuti dalle spiagge di **Maratea**, a pochi chilometri dal suggestivo paesaggio di **Rivello**, dagli impianti sciistici del Monte Sirino e dal Parco Nazionale del Pollino. Tutte le camere sono dotate di telefono, bagno ed aria condizionata. La struttura comprende, oltre all'albergo, anche un piacevole bar, una gustosa pizzeria ed un ottimo ristorante con cucina casereccia dotato di due sale con aria condizionata.



S.S 585 Fondovalle Noce - Tel: **0973 826198 - 826677**
TRECCHINA (Pz) - Italy - www.la-quiete.com
info@la-quiete.com - prenotazione@la-quiete.com



Maratea

La porta del Tirreno



Provincia: Potenza Abitanti: 5.261 Altitudine: 300 m

Centro in provincia, di Potenza, 153 km a SSW del capoluogo, nel circondario di Lagonegro, a 300 m in posizione dominante il golfo di Policastro. Comune di 67,32 km quadrati; produzione di ortaggi, frutta, olive, foraggi e fiori; industrie alimentari e tessili.

Turismo balneare nei centri di Acquafredda, Fiumicello, Porto di Maratea e Marina di Maratea.

L'intera costa tirrenica della Regione Basilicata è territorio del Comune di Maratea. L'incantevole costa lucana del Golfo di Policastro è lunga 34 Km., a metà percorso sorge la splendida cittadina lucana con le frazioni di Acquafredda - Ogliastro - Cersuta - Fiumicello - Santa Venere - Porto di Maratea - Marina di Maratea e Castrocuco (confine sud con il litorale calabrese).



ARTE E CULTURA

Maratea è incantevole, superba. La sua storia, così ricca e complessa, ha lasciato numerose testimonianze artistiche ed architettoniche, talora concentrate nello



spazio di poche decine di metri, che non possono non affascinare anche il visitatore più distratto. Chi percorre la strada costiera, per affrontare poi la salita che reca a Maratea, rimane turbato dalla vista dell'immensa **Statua del Redentore**,

seconda per dimensioni soltanto a quella di Rio de Janeiro, che veglia sulle terre circostanti dall'alto della suggestiva vetta di M.te San Biagio. Sotto la Statua, aggrappati ad un fianco del monte, i ruderi dell'antico borgo del Castello, incastonati in una natura selvatica, creano ambienti architettonici intensamente evocativi. Sulla vetta si trova anche la Basilica di San Biagio (realizzata tra il VI-VII secolo d.C. e poi ampliata a più riprese) dove sono conservate numerose opere d'arte. Nella Regia Cappella (XVII secolo) sono custodite le Sacre Reliquie di San Biagio.

AZIENDA AGRITURISTICA MARARANCH

L' Azienda Agrituristicca **MARARANCH** e' il contat-to pratico e diretto con una realta' ed un ambiente fami-liare. Uno scorcio di mondo western, uno stile di vita e una cultura tipicamente country.



Circondati dal verde e a soli 300 metri dalla spiaggia, e' il posto ideale per riscoprire il tempo libero. Si dispone di bungalows amovibili con veranda attrezzata per una vacanza libera, indipendente e autonoma. Il **MARARANCH** propone una tipica cucina lucana, i cui piatti sono rigorosamente preparati al momento, con ingredienti freschi e genuini. Prenotazione obbligatoria.

VIENI A VIVERE IL FAR WEST...



Associazione ippica con esperienza decennale, riconosciuta a livello nazionale dalla F.I.S.E. e dalla A.N.E.A. con istruttori qualificati. **Scuola di equitazione, corsi di perfezionamento, escursioni guidate, rilascio Patenti e Bre-**

vetti di Equitazione, prove a cavallo.

Si organizzano giornate a cavallo, totalmente immersi nella natura, tra mare e montagna.

Azienda Agrituristicca **MARARANCH**

Localita' Castrocuco - MARATEA (Pz)

Tel. 0973 871716 - 871760 - 338 2259193

www.mararanch.it - mararanch@mararanch.it



FastCell
Assistenza Tecnica
Telefonia Cellulare
di tutte le marche

Via Verbicario - MARCELLINA (Cs)

Info: 0985 42233 - 339 7429552

www.fastcell.it - info@fastcell.it

LAURIA

Provincia: Potenza - Abitanti: 13.800 - Alt: 430 m



Il territorio di Lauria è molto esteso: la superficie misura complessivamente 17.566 ettari, però, considerando la grande estensione di rocce, di zone di altitudine notevole, di zone di

pendio o scoscese, di corsi d'acqua, se ne possono ritenere quale effettivo soltanto 13.000 ettari. Confina a Nord con il territorio di Lagonegro, di Moliterno e Castelsaraceno, ad est con quello di Latronico, a sud-est con quello di Castelluccio Superiore, a sud con Tortora, a sud ovest con Trecchina ed ad ovest Nemoli.

Questo territorio è caratterizzato da un notevole dislivello: raggiungere il 2005 metri su monte Papa e scendere fino a 100 metri sul livello del mare nella *Valle del Noce*. I complessi montuosi prevalenti sono, al Nord, il massiccio *Sirino* ad est, il *Monte la Spina*.

La maggior parte del territorio è situata ad un'altitudine compresa tra i 900 i 300 metri sul livello del mare. Il centro abitato è anche esso caratterizzato da un notevole dislivello: si va dai 350

metri sul livello del mare di parte dell'abitato del rione inferiore, agli altri 500 metri sul livello del mare della parte estrema del rione superiore. I fiumi che attraversano il territorio sono il Noce, il cui corso, in parte delimita il confine tra Lauria e Trecchina, e il Sinni, che nasce alle pendici del Sirino, dopo un corso di 15 chilometri sbocca nel lago artificiale di Cogliandrino e riprende, poi, il suo corso seguendo il confine di Latronico.



Caratteristica peculiare di Lauria è la ricchezza di acque presenti sotto forma di torrenti e di corsi minori. Ciò unitamente alle notevoli pendenze, rende instabile il territorio. Il territorio di Lauria costituisce, insieme ad Avigliano la sola eccezione, in Basilicata, alla caratteristica di una forte concentrazione urbana a fronte di una limitata distribuzione di insediamenti sparsi nell'agro. Lauria, infatti, presenta una rilevante distribuzione della popolazione sul territorio, con una notevole presenza di case sparse ed un numero consistente di insediamenti in via di consolidamento. Varie le contrade; tra queste: *Pecorone, Cogliandrino, Galdo e Montegaldo, Seluci*.

CENTRO 

Nicola Mattia



HI-FI - TV ELETTRODOMESTICI *Grandi e Piccoli*

Via Rocco Scotellaro - Lauria (Pz)
Tel e Fax: 0973 629171 - Cell: 338 5264610
telefoniamattia@tiscali.it

CURIOSITA'

CURIOSITA'

Alcune antiche unita' di misura in Basilicata

- 1 Tomolo di terra equivale a 33 ARE
- 2 Mezzetti = 4 Quarti = 8 Stoppelli = 24 Misure
- 1 Mezzetto = 17 Are
- 1 Quarto = 9 Are - 1 Stoppello = 4 Are

Il valore del "tomolo" in alcuni paesi del MARMO MELANDRO:

Satriano di Lucania = Vietri = Savoia =
Pescopagano = Balvano = Sant'Angelo Le Fratte
= Brienza = 3333 mq • Tito = 4000 mq • Bella =
4115,22 mq • Muro Lucano = 4486,48 mq

Legna da Ardere

Si misura a quintali o a "canna"
(la "canna" equivale a 4,25 m di lunghezza,
1,06 m di altezza, 0,90 m di larghezza).
Circa 22,25 quintali se tagliata fresca;
18,20 quintali se stagionata

Olive

Si misurano in quintali o a tomolo.
Il tomolo e' in media lt. 55,50

Il vino

Si misura in Barili e in media corrisponde a 40/50 lt

Rocco Robertucci

Speciale METEO & SALUTE

Primavera Estate Autunno Inverno: per ogni stagione uno stato d'animo

Le sindromi meteoropatiche stagionali sono sindromi morbose che si manifestano in molti soggetti, anche non predisposti, durante le singole stagioni o nel passaggio da una stagione ad un'altra. E' opportuno ricordare che il ritmo stagionale tipico delle medie ed alte latitudini non trova una esatta corrispondenza alle latitudini equatoriali ove non esistono stagioni ma uno stato atmosferico uniforme sempre caratterizzato da scarse escursioni termo-igrometriche, giornaliere, mensili ed annuali. Quindi e' ovvio che le seguenti considerazioni valgono per le nazioni e le popolazioni residenti alle medie e alte latitudini.

Il passaggio dall'inverno alla primavera.

Le condizioni meteorologiche dei mesi primaverili sono caratterizzate da una grande variabilità ed instabilità, per lo scontro tra le masse d'aria ormai relativamente calda provenienti dall'Africa settentrionale e quelle invece ancora alquanto fredde che discendono dal Labrador e dalla Groenlandia, attraverso la Valle del Rodano, fin sul Bacino del Mediterraneo. Ecco perché, in modo particolare nei mesi primaverili, si hanno notevoli reazioni di tipo meteoropatico, sia per la debilitazione organica che la poca radiazione solare invernale, specialmente al nord, così ricco di formazioni nebbiose, determina sull'organismo degli esseri viventi, sia perché la primavera, come dicevamo, è la più ricca di cambiamenti forti ed improvvisi del tempo. In questo modo aumentano i "disturbi somatoformi" come per esempio, le cefalee, specialmente quelle da tensione, le emicranie, le ulcere gastroduodenali, le coliti spastiche, il colon irritabile, le palpitazioni, il cardiopalmo, la tachicardia, l'ipertensione arteriosa essenziale, come pure l'ansia, la depressione, la stanchezza muscolare e nervosa, l'apatia, l'irritabilità, il nervosismo ecc., ben note a chi segue i pazienti da vicino durante i mesi primaverili.

Il passaggio dalla primavera all'estate.

Durante il periodo estivo l'organismo umano può usufruire di notevoli benefici; sono favorite tutte quelle persone che soffrono di disturbi cardiovascolari, dato che il caldo è un vasodilatatore e di conseguenza la circolazione del sangue viene notevolmente aumentata. Anche i soggetti che soffrono di forme allergiche e/o infiammatorie a carico delle prime vie aeree e dell'apparato respiratorio, in modo particolare i broncopneumopatici con crisi ripetute di insufficienza respiratoria, possono avvalersi delle belle giornate di

sole, con aria sufficientemente pura, per una buona remissione dei sintomi, in modo particolare se si recano in zone di mare, ove l'aerosol marino contribuisce ad abbattere gli allergeni. Dovranno invece porre attenzione a non esporsi troppo al sole i portatori di calcoli, sia a carico dell'apparato urinario che epatobiliare, nonché tutti quei soggetti che soffrono di affezioni acute o croniche dell'apparato digerente, perché il calore aumenta le infiammazioni e può, a volte, scatenare perfino qualche colica.

Il passaggio dall'estate all'autunno.

La stagione autunnale può essere considerata, sotto diversi aspetti, la migliore dell'anno, sia per il clima dolce, sia perché i fattori meteorologici non presentano di norma, salvo le debite e non rare eccezioni, variazioni molto repentine, come succede invece durante la primavera o i mesi estivi. Uno dei fattori più importanti da prendere in considerazione riguarda la progressiva riduzione della radiazione solare, con conseguente diminuzione delle ore di luce. Orbene l'aumento delle sindromi depressive coincide proprio con la diminuzione dell'intensità della radiazione solare e delle ore di luce. Una terapia preventiva, a base di somministrazione progressiva di ore di luce, riduce di molto lo scatenarsi delle sindromi depressive autunnali o invernali.

Il passaggio dall'autunno all'inverno.

Durante tutto il periodo invernale agisce sfavorevolmente la scarsa quantità di luce solare a disposizione dell'organismo, con conseguenti danni fisici e psicologici, in modo particolare nelle persone anziane e sole, danni dovuti alla maggior lunghezza della notte ed alle temperature notevolmente basse, specialmente per tutte quelle persone che vivono nelle grandi pianure del Nord, magari in abitazioni malsane, umide e fredde, ai limiti della sopravvivenza. È logico notare come, in questo caso, la situazione meteorologica generale vada comunque migliorando passando dal Nord al Sud Italia, almeno nel senso di una maggiore radiazione solare e nello stesso tempo di una temperatura sufficientemente favorevole. Ovviamente vi sono anche aspetti positivi dovuti al freddo e alla frequente ionizzazione negativa dell'aria (quella benefica!) che si riscontra spesso nei mesi invernali dopo ad esempio una nevicata: benefici psicofisici con sensazioni di benessere, aumento del metabolismo cellulare, aumento dell'attività muscolare.



...per conoscere e farsi conoscere...

Admaiorasemper



Pianeta SUD[®]

2014

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

1998

**DAL 1998
3800 AZIENDE
E 300 ENTI
HANNO SCELTO
Pianeta SUD**



www.pianetasud.it

Per conoscere e... farsi conoscere

Sulle tracce perdute dei paesi fantasma

Nel Sud Italia sono vari i borghi carichi di storia e completamente abbandonati da decenni.

Oggi sono diventati meta di un turismo alternativo e clandestino.

Craco (Mt) - Basilicata



CRACO - Basilicata

Craco vecchio è uno dei più suggestivi paesi fantasma italiani. L'origine medioevale di Craco si rispecchia nell'architettura spontanea, costruito con pietra e mattoni tagliati con il sapere artigiano tramandato da padre in figlio. Le case in pietra sono intrecciate tra loro intorno al Castello che dall'alto della rupe domina il paese. I vicoli e le strade di Craco hanno visto crescere e morire centinaia di generazioni lucane, conservandone il loro spirito artigiano ed il sapere di un mondo antico. Dal 1963, una frana pose fine alla storia millenaria di Craco trasformandolo in uno dei più suggestivi paesi abbandonati della Basilicata.

CONZA - Campania

A seguito del terremoto del 1980 l'abitato storico, in collina e nei pressi dell'antica Compsa, rimase disabitato ed esso resta in fase di ristrutturazione per fini storico-turistici. L'abitato provvisorio, composto da prefabbricati, sorse lungo la sponda meridionale del lago nei pressi della zona industriale; ed è oramai disabitato e parzialmente in dismissione. Il nuovo insediamento conzano, sorto alcuni anni dopo il sisma, si trova ai piedi della collina, ed a breve distanza, sulla quale sorge l'abitato storico.



MELITO - Campania

Melito Irpino era un tipico borgo medioevale. Vi si trovano ancora il vecchio castello e la chiesa di S.Egizio. Il resto del paese è stato raso al suolo per ragioni di sicurezza in seguito al sisma del 1962 ed ora è annoverabile tra i borghi fantasma più suggestivi.



AFRICO - Calabria

Centro dell'Aspromonte fondato nel IX secolo A.C. dagli abitanti di Delia, o Deri, colonia locrese situata forse alla foce della fiumara San Pasquale. Le alluvioni del 1951 e del 1953 hanno tragicamente distrutto l'abitato costringendo la popolazione a cercare riparo altrove. Per arrivare ad Africo si può seguire la via Bova Marina-Bova-Campi di Bova.



ROGHUDI - Calabria

Sulle pendici meridionali dell'Aspromonte in provincia di Reggio Calabria, a 600 metri sul livello del mare sul torrente Amendolea troviamo, tra montagne impenetrabili, il vecchio abitato di Roghudi. L'abbandono fu deciso a seguito di forti alluvioni avvenute tra 1971 e il 1973. Il paese, fino ad allora sede comunale, fu dichiarato totalmente inagibile.



ROMAGNANO - Campania

Romagnano, in provincia di Salerno, è arroccato su uno sperone montuoso e si affaccia sulla profonda gola della Valle del fiume Bianco. Intorno ci sono alti rilievi e pareti di roccia scoscese su precipizi. Il paese dopo il terremoto del 1980 è stato del tutto abbandonato, mentre negli anni 60 si contavano più di 600 abitanti. Di origine medioevale, Romagnano ha vissuto una storia molto simile a quella di altri agglomerati montani a regime pastorale, storia legata alle vicende e alle sorti delle proprietà feudali.



AMENDOLEA - Calabria

Abbandonato in seguito al terremoto del 1908 e poi, in maniera definitiva, dopo le alluvioni del 1956, si trova nell'entroterra aspromontano. Attualmente conta circa 400 abitanti. La popolazione dell'intero paese (Condofuri, San Carlo, Amendolea e Galliciano) si aggira intorno alle 6000 unità.



La Madegra

Sul Lungomare piu' lungo e bello d'Italia

PIZZERIA

GELATERIA

ROSTICCERIA

CAFFETTERIA

GASTRONOMIA

FRULLATERIA



enjoy your life !

P.zza della Concordia 34/40

SALERNO - Italy - Info: 089 5647815

www.lamadegrasalerno.it - info@lamadegrasalerno.it



SALERNO

Mediterraneo da scoprire



Capoluogo di Provincia Abitanti: 138.200 Alt.: 10 m

Da vedere

La maggior parte delle chiese di valore artistico-architettonico sono situate nel bellissimo e suggestivo Centro Storico. Molte di esse hanno origine alto-medioevale e sono sorte come parte degli antichi monasteri a cui erano annesse. Lo stile predominante è il barocco che si è sovrapposto alle antiche architetture medioevali, comunque visibili e ben documentate in molti edifici.

Il più importante edificio religioso cristiano cattolico della città è la **Cattedrale di Salerno**, edificata nell'XI secolo per volere di Roberto il Guiscardo e del vescovo Alfano I probabilmente sul sito di un precedente edificio religioso pagano. Più volte rimaneggiata, come sul finire del XVII secolo ad opera del Sanfelice e del Guglielmelli, nella pianta ricalca l'Abbazia di Montecassino, di cui Alfano era assiduo frequentatore, e l'antica basilica di San Pietro in Vaticano. Molto interessante, dal punto di vista architettonico ed artistico, è il campanile in stile arabo normanno, alto 52 metri e



commissionato nel XII secolo dall'arcivescovo Guglielmo da Ravenna.

Di epoca longobarda sono, invece, le chiese di *San-t'Andrea de Lavina*, edificata in onore del proprio patrono dagli amalfitani deportati in città da Sicardo, e di *Santa Maria de Lama*, riaperta al pubblico nel 1996 e costruita su una precedente costruzione di epoca romana e che conserva le uniche tracce di pittura longobarda ancora esistenti in città. Molto importante dal punto di vista storico e archeologico, per via delle numerosissime stratificazioni, è la Chiesa di S. Pietro a Corte connessa, nell'impianto longobardo, al palazzo di Arechi II.

Da ricordare è anche la **Chiesa del Santissimo Croci-**

fisso del XIII secolo, ad impianto basilicale, e un tempo collegata al monastero di San Benedetto, di epoca longobarda e in stile romanico.

La Chiesa del Monte dei Morti e la Chiesa di San Filippo Neri, entrambe cinquecentesche, sono caratterizzate dalla pianta ottagonale, insolita in città.

Tra le chiese di più recente costruzione, sono da ricordare la **Chiesa del Sacro Cuore**, costruita ad inizio '900 in piazza Vittorio Veneto e la Chiesa della Sacra Famiglia costruita nel rione Fratte nel 1971, su progetto di Paolo Portoghesi, e che fu il primo edificio di culto realizzato interamente in cemento armato all'indomani della riforma liturgica del Concilio Vaticano II.

La parte alta del centro storico cittadino, inoltre, è ricca di numerosi conventi dismessi, per lo più di epoca longobarda o medioevale, rimaneggiati nel corso dei secoli, costruiti lungo pendii riccamente irrigati per la presenza di numerosi ruscelli. Tra questi vanno ricordati, anche per la funzione pubblica che ora rivestono, il Convento di San Nicola della Palma, finito di restaurare nel 2013 e ospitante l'EBRI (Istituto Europeo di Ricerche Biomediche), costruito su un precedente impianto termale ad ipocausto di epoca bizantina, e il Convento di San Lorenzo, risalente al X secolo e sito in via De Renzi, che ospita la sede dell'Archivio Storico Comunale.

“Luci d'Artista”

Luci d'artista è una manifestazione culturale avviata dal comune di Salerno nel 2006.

In occasione delle festività natalizie, alcune piazze e vie delle città si vestono di luci, che



vanno oltre le consuete luminarie di fine anno: sono opere concepite da artisti contemporanei, che si qualificano per l'alto valore scenografico e per valori fortemente simbolici e concettuali.

Di particolare successo nelle varie edizioni il tema del *Giardino Incantato*, che avvolge di luci variegata e sempre diverse il centro storico cittadino, rendendo la Villa Comunale di Salerno un autentico giardino fiabesco con maghi, stregoni, tunnel luminosi e figure incantate.

RISTORANTE PIZZERIA *Pinocchio*

ANTICO RISTORANTE DAL 1973



Il Ristorante Pinocchio, situato direttamente sul lungomare più lungo d'Italia, vi offre da oltre trenta anni cucina tipica Salernitana.

*E' possibile degustare piatti tipici della tradizione, cucinati con maestria dallo Chef **Rodolfo Anastasio**, un'ottima pizza oppure un veloce pranzo di lavoro. Il locale ampio interno è l'ideale per festeggiare cerimonie ed eventi importanti, o per trascorrere una serata tra amici. Al Ristorante Pinocchio troverete sempre gusto, qualità e convenienza. Aperto tutto i giorni dalle 12.30. Chiuso il Mercoledì.*



Lungomare Trieste 56/58 - 84123 SALERNO - Italy
Gradita Prenotazione - Info: 089 229964 - 339 4865481
www.ristorantepinocchio.eu - info@ristorantepinocchio.eu



CLNSolution

MAI VISTO PRIMA

- ✓ Siti web e Blog VIP professionali
- ✓ Creazione Pagine web per la vendita
- ✓ Soluzioni per l'Email Marketing 4+
- ✓ Creazione Infoprodotti 2.0
- ✓ e altro ancora ...

**C'E' UN OMAGGIO PER TE SU
WWW.CLNSOLUTION.COM**

La Provincia Salernitana

Vallo di Diano e Cilento

Il territorio del **Vallo di Diano e Cilento** e' situato nella parte meridionale della provincia di Salerno ed e' una verde vallata circondata da splendide montagne sulle quali si inerpicano i paesi della vallata stessa. Il versante occidentale e' dominato dal massiccio del *Cervati* (1889 m), trasformato in Parco Nazionale, mentre la parte settentrionale e' delimitata dai Monti degli Alburni e della Maddalena sul versante orientale. Il fiume Tanagro ed altri corsi minori solcano la valle rendendola una fertile pianura coltivabile, dove prima governava la palude.

Le tradizioni vivono nella quotidiana operosità della gente, nell'artigianato, nella sana gastronomia, nelle feste religiose che scandiscono il trascorrere delle stagioni.

Punto d'incontro fra tre regioni dove, fin dall'antichità, si insediaronο popolazioni diverse tra loro che plasmarono il ricco territorio. Rinvenimenti archeologici indicano una frequentazione della valle già in epoca neolitica. I borghi più antichi conservano ancora resti della civiltà lucana, greca e romana. Nel secondo secolo a.C. i romani aprirono un'importante arteria stradale, detta Via Annia che da Capua giungeva a Reggio. Successivamente il territorio passo' sotto la giurisdizione dei potenti Sanseverino, Conti di Marsico, che hanno lasciato segni indelebili del loro dominio.

La ricchezza artistica, culturale e naturale e' testimoniata dalla presenza di castelli medievali, roccaforti, vestigia bizantine, architetture romaniche, sculture rinascimentali, la splendida **Certosa di S. Lorenzo**, fondata nel 1306 da Tommaso Sanseverino, che e' uno tra i più grandi edifici monumentali dell'Italia meridionale; **le Grotte dell'Angelo** a Pertosa. Questi luoghi offrono al visitatore gli aspetti migliori di un passato fatto di civiltà, di arte e di valori autentici, e di una natura dalla bellezza sconvolgente.

PATRIMONIO MONDIALE DELL'UMANITÀ



Il primo riconoscimento del **Vallo di Diano** è nel giugno 1997, che ha visto l'inserimento del *Vallo di Diano* nella prestigiosa rete delle Riserve della biosfera del Mab-Unesco (dove Mab sta per "Man and biosphere"): su tutto il pianeta (in oltre 80 stati) si contano circa 350 di queste particolari aree



protette, che servono per tutelare le biodiversità e promuovere lo sviluppo compatibile con la natura e la cultura. Così il Parco del Vallo di Diano oggi, oltre ai suoi preziosi habitat naturali, può a maggior diritto salvaguardare quegli scenari consacrati dalla storia dell'uomo e permeati dalle sue tradizioni: borghi e antichi sentieri. Secondo riconoscimento nel 1998 con il suo inserimento nella lista di patrimonio mondiale dell'umanità.



Ricettività



★★★★★
SUP

**ACTEON
PALACE**



C.da Mascero IV, 3 - 84030 Atena Lucana (Sa)
Tel. **0975 511466 - 51146** - Fax **0975 71197**
www.acteonpalace.it
info@acteonpalace.it



★★★★★

**KRISTALL
PALACE
HOTEL**



Svincolo Autostradale - ATENA LUCANA (Sa)
Tel. **0975 71152** - Fax **0975 71153**
www.kristallpalacehotel.com
kristallpalace@alice.it



CONZA DELLA CAMPANIA

Paese dell'arte, della storia e del buon vivere



Provincia: **Avellino**

Superficie: **52,22 kmq** Altitudine: **594m** Abitanti: **1457**

Come arrivare

Da Napoli e Avellino: prendere l'A16 Napoli – Canosa ed uscire ad Avellino Est. Dopo il casello girare a sinistra e, seguendo le indicazioni per Lioni, imboccare la SS 7 Ofantina per Conza della Campania.

Da Salerno e Potenza: prendere l'A3 Sa – Rc, uscire a Contursi Terme e imboccare la SS 691 Fondo Valle Sele. Uscire a Teora e seguire le indicazioni per Lioni, quindi imboccare la SS 7 Ofantina in direzione Conza.

Da Foggia e Bari: prendere l'autostrada Bologna-Taranto ed uscire a Foggia. Dopo il casello direzione Potenza, seguire le indicazioni per Candela ed imboccare l'Ofantina in direzione Conza della Campania.

Conza della Campania, paese dalle origini antichissime, costituisce uno dei centri naturalistici e storico – culturali più importanti nel cuore dell'Irpinia.

Pur lontano dai più noti attrattori culturali campani, con il Parco Storico Archeologico dell'antica *Compsa*, con l'Oasi WWF "Lago di Conza" e con il nuovo Centro Abitato, esempio di ricostruzione urbanistica post-sisma 1980, rappresenta un elemento di eccellenza nel quadro dell'offerta turistica irpina.

Gli albori di **Conza** si perdono nei secoli. E' sicuro però che quando Roma nasceva, secondo le fonti classiche, Conza era già grande. C'è chi fa derivare il nome latino "Compsa" dal greco "Kompseia" (ad indicarne l'eleganza e la raffinatezza); c'è chi propende per l'origine etrusca; c'è chi la fa osca (il cui nome poté essere "Comesa") dagli antichi popoli italici ascendenti dei sanniti stanziati nelle nostre contrade. La più probabile origine è proprio quest'ultima: in particolare a Conza si stanziò la tribù sannita degli Hirpini. Certo è che, al tempo delle guerre puniche tra Roma e Cartagine, Compsa era una fiorente colonia romana. L'importanza bellica di Conza nell'antichità e nel medioevo fu molto rilevante per la sua posizione geografica a cavaliere degli Appennini, solcati dai fiumi Ofanto e Sele, e per le sue naturali difese strategiche che ne facevano una fortezza inespugnabile.

Le intense campagne di scavo susseguitesi all'indomani del sisma del 23 novembre 1980 e destinate a proseguire negli anni a venire, hanno in parte messo in luce elementi già intuiti alla fine degli anni '20 (il Foro) ed in parte evidenziato strutture di cui si immaginava l'esistenza ma di cui era del tutto ignota la localizzazione (l'anfiteatro). Il **Parco Storico-Archeologico** di *Compsa*, a cui si accede

attraverso l'entrata tradizionale della vecchia città, tra i numerosi reperti, restituisce sarcofaghi, bronzi, monete, terracotte e resti di tombe, conservati nel Museo ubicato all'interno di un



comparto edilizio recuperato. Il Parco, con il Foro romano, cuore della città antica e punto di convergenza degli assi viari, l'anfiteatro, di cui si conserva gran parte della galleria anulare dell'ambulacro inferiore ed alcuni setti radiali pertinenti agli ingressi agli spalti, i resti della Cattedrale settecentesca con l'abside e la cripta, in cui i crolli del sisma del 1980 hanno riportato alla luce strutture del XII sec., un livello precedente di pavimentazione e il sistema delle "terresante" sotto la navata centrale, offre ai visitatori un percorso storico lungo duemila cinquecento anni.

L'Oasi WWF

L'Oasi WWF "Lago di Conza" racchiude un'importante area umida formatasi in seguito allo sbarramento artificiale del fiume *Ofanto*. Il paesaggio, unico nel suo genere, si arricchisce con la presenza di un cospicuo numero di specie animali e vegetali che nel tempo hanno colonizzato i diversi ambienti presenti nell'area. Nell'Oasi sono presenti inoltre alcuni sentieri, percorribili comodamente, che si spingono all'interno del prato naturale, un sentiero tematico provvisto di bacheche con domande e risposte sul mondo animale, il sentiero della *Cicogna*



bianca che conduce ad un'area faunistica dove, per un progetto di conservazione, sono presenti alcuni individui della specie, una zona dedicata alle Testuggini e, infine, un sentiero per mountain-bike utilizzabile durante il periodo estivo/autunnale. L'Oasi è inoltre fornita di un centro visite e di un'area attrezzata con panche e tavoli per consumare una colazione al sacco. Il visitatore può, su richiesta essere accompagnato da una guida dell'Oasi e, per le scuole e i gruppi in visita, la gestione dell'Oasi propone anche dei laboratori pratici su importanti tematiche ambientali.

Il nuovo paese

Il nuovo paese, sorto in seguito alla delocalizzazione del vecchio centro abitato, completamente



distrutto dopo il sisma del 23/11/1980, costituisce un raro esempio di ricostruzione urbanistica. Piccolo gioiello di cittadina moderna, ospitale e confortevole con il verde attrezzato, le piste ciclabili, i sentieri naturalistici e l'area camper, è la testimonianza della tenacia della sua gente che, duramente provata, ha voluto riappropriarsi dell'identità di popolo coraggioso, combattivo ed orgoglioso tipico della propria storia.

La molteplicità di sculture, che abbelliscono il centro urbano, ne fanno un paese dell'arte, con particolare spicco per il monumento, eretto nella piazza centrale,



che rappresenta un inno alla rinascita. Esso raffigura un globo in pietra spaccato dallo sforzo di due figure umane in vetro le quali, liberandosi, si slanciano verso l'alto, volendo così rappresentare il ritorno alla vita dopo un periodo in cui natura e storia l'hanno stretta nella morsa di un dolore. Il mormorio dell'acqua che, calma, scorre intorno alla sfera, somiglia a fontana che ristora il corpo e rasserena lo spirito. Essa è la celebrazione della speranza e confidenza nella capacità della sua gente di riconquistarsi, conservando memorie. La calma, la tranquillità, l'ospitalità della gente, inoltre, fanno da cornice alle peculiarità di cui sopra e sono il biglietto da visita migliore per chi a Conza vuol trascorrere un periodo di sana e ristoratrice vacanza.

Contatti

Info per visite guidate al Parco Archeologico:

Mail: prolococompsa@libero.it

Sito: www.prolococompsa.it

Facebook: www.facebook.com/proloco.compsa

Telefono e Fax: 0827 39519

Cell: 349 3583469

Info per visite all'Oasi WWF:

Mail: lagoconza@wwf.it

Sito: www.lagodiconza.it

Facebook: www.facebook.com/oasiwwflagodiconza

Telefono e Fax: 0827 39479

Cell: 393 9078255 - 392 9962550

Comune di CONZA DELLA CAMPANIA (Av)

P.zza Municipio 1 - Infoline: 0827 39013

www.comune.conzadellacampania.av.it

IL SENSO DELLA VITA

"Accetta te stesso così come sei.

Accetta tutto di te, ogni cosa: il giorno e la notte, il buio e la luce, il sole e la luna.

Ognuno è perfetto così com'è.

Tu sei perfetto così come sei.

Ciascuno è perfetto, come sostiene lo psicoterapeuta Raffaele Morelli nel titolo del suo illuminante libro sull'argomento. L'accettazione di se stessi incondizionata e piena d'amore è l'anticamera della serenità interiore, dell'amore e della felicità. È il fondamento essenziale per sviluppare i talenti unici che sono in noi.

La magia della vita risiede proprio in questo: nell'essere ognuno di noi un universo di attitudini, predisposizioni, gusti e inclinazioni unici.

Il tuo compito è quello di non castrare la tua vera natura ma aiutarla a esprimersi con spontaneità.

Il tuo compito è quello di spiccare il volo e di cominciare finalmente a vivere, non soltanto sopravvivere.

Pag. 105

Da

"VUOI VIVERE O SOPRAVVIVERE?"

di **Raffaele Cammarota**

Phasar edizioni, Firenze 2012

In libreria e online

www.raffaelecammarrata.it



"Nulla si realizza che prima non sia tato un sogno!"

SICIGNANO

Abitanti: 4400 - Altitudine: 610 m - Provincia: Salerno



Sicignano degli Alburni ebbe il suo massimo splendore in età medioevale quando divenne borgo fortificato con un castello appartenuto alla famiglia Giusso. Il centro abitato è di antiche origini come testimoniano infatti gli scavi

che hanno portato alla luce una necropoli di età romana. Solo nel 1928 al nome di Sicignano si è aggiunta la denominazione degli Alburni

I BENI ARCHITETTONICI

CHIESA di SAN GIOVANNI BATTISTA: situata nella frazione Terranova, presenta un campanile barocco. Con l'ultimo restauro è venuto alla luce un affresco murale raffigurante S. Lucia. Una lastra sepolcrale ricorda che un tempo veniva utilizzata anche come luogo di sepolture.

SAGRE E MANIFESTAZIONI FOLKLORISTICHE:

La sagra delle castagne, che inizia la mattina della terza domenica di ottobre con giochi tradizionali come il palio dei muli.

PALOMONTE

Abitanti: 4.115 - Altitudine: 550 m - Provincia: Salerno

L'origine antichissima di nuclei abitativi nel territorio di **Palomonte** fa di questo comune serbatoio di importanti elementi culturali.

Il periodo preistorico ha visto in località Sperlonga l'esistenza di un insediamento umano, i cui culti religiosi sono ravvisabili nei graffiti e vasche rimaste nelle grotte abitate. Il comune, fino al 1862 era denominato **Palo**; il nome venne mutato a seguito del Regio Decreto n. 935 del 1862.

MONUMENTI E LUOGHI DI INTERESSE

Ex Convento Franciscano - Palazzo Municipale (1582)
Chiesa Santa Maria della Sperlonga (X secolo)
Chiesa Madre Santa Croce (1736)
Chiesa Paleocristiana S. Maria delle Grazie
Chiesa Santi Cosma e Damiano
Ruderi castello Longobardo
Ruderi San Nicola d'Altito
Complesso architettonico "Palazzo Parisi"



5.000 Mq di esposizione

CASA - UFFICI
GIARDINI - NEGOZI
COMPUTERS - REG. DI CASSA

La giusta
soluzione per
ogni tua esigenza

SCAVOLINI

Svincolo **A3 SICIGNANO** degli Alburni (SA)
Tel. **0828 978289** - www.arredamentiparisii.it

La Riviera dei Cedri



Mix incomparabile di Mare e Monti



La **Riviera dei Cedri** inizia con Tortora, divisa dalla vicina Basilicata solo dalla fiumara di Castrocuoco che da' il nome anche ad un grappolo di case. La Costa tirrenica si presenta per buona parte con ampie spiagge: spesso pero' diventa frastagliata, si aprono in essa molte grotte a pelo d'acqua e si arricchisce di piccole insenature raggiungibili solo dal mare. Sulla costa si sono ovviamente sviluppati molti centri turistici. La nota **Praia**, da cui e' forse iniziato il decollo turistico calabrese, ha un'ottima ricettività ma anche industrie sia tessili sia legate alla pesca. Seguendo la costa verso sud ogni chilometro o quasi puo' offrire oltre alla bellezza dei litorali anche l'occasione per deviare all'inter-



no e raggiungere vari centri caratteristici ricchi del fascino di quella spontanea architettura antica. Vi sono pittoreschi paesi come **Aieta**, **Tortora**, **S. Nicola Arcella**, tutti a un tiro di schioppo dal mare, in una pace straordinaria che giunge improvvisa a chi proviene dalla costa. **Scalea** dal centro antico intessuto di strade, gli archi, le scalette e lo splendido lungomare sottostante, vanta la Grotta Talao, ove sono stati scoperti resti paleolitici. Alle spalle tanti centri, tra cui, da non perdere, **Papisidero** con l'importante graffito del bue, **S. Domenica Talao**, **Verbicaro**. Poi un lungo rettilineo, con vicino **S. Maria del Cedro** e **Marcellina**, porta a **Cirella**, mentre sulle rocce dell'immediato entroterra abbiamo lasciato **Maiera** e **Grisolia**, due borghi divisi da un vallone ma vicinissimi.

Cirella Marina, in mezzo agli olivi e' un riposante centro sottostante le rovine del vecchio borgo, piu' arretrato rispetto al mare, dove regna, tra chiese e palazzi diruti, un sorprendente silenzio. La spiaggia e' lunga circa 4 km profonda 40 m, parte sabbiosa, parte ghiaiosa. Di fronte spicca un isolotto, un grosso scoglio roccioso e disabitato, delizia dei sub e di chi ama la macchia mediterranea. A **Diamante** il fondale e' ancora piu' profondo, circa 200 m, l'acqua e' limpidissima (del resto la Calabria, tranne sporadiche



eccezioni, e' ai primi posti per lo stato di salubrità delle acque marine destinate alla balneazione). **Belvedere**, poco piu' a sud, vanta un'altra particolarità: un certo tipo di argilla dei calanchi che consente ai vasari di mantenere una secolare tradizione.




Pianeta SUD



CENTRUFFICIO™

TUTTO PER L'UFFICIO

Centro Servizi:

FOTOCOPIE B/N E COLORI
STAMPE B/N E COLORI
FOTOCOPIE GRANDE FORM.
PLOTTAGGI CAD
SCANSIONI
RILEGATURE
BIGLIETTI DA VISITA
LAVORI TIPOGRAFICI
IMBALLAGGIO E SPEDIZIONI
SERVIZI POSTALI
TIMBRI IN 3 MINUTI
TARGHE E INSEGNE
ADESIVI PER VETRINE
STAMPA CARD PVC

Forniture di:

CANCELLERIA
MODULISTICA FISCALE
ARTICOLI PER LA SCUOLA
BELLE ARTI
PELLETTERIA
ARREDI PER UFFICIO
Assistenza e Vendita di:
PERSONAL COMPUTER
SOFTWARE
STAMPANTI E FAX
MACCHINE PER UFFICIO
SOLUZIONI PER UFFICIO
REGISTRATORI DI CASSA
BILANCE ELETTRONICHE

Soluzioni per
Hospitality & Retail



LASERSOFT



BEST FOR
ITSOLUTIONS

alivetti



RICOH **Black & Color**
Diagital Copiers

ITALIANA
MACCHI



Bilance - Bilici - Affettatrici
Registratori di Cassa - P.O.S.

Siamo presenti a:

Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com
Diamante - Via V.Padula, 19/25 - Tel. 0985 877099 - diamante@centrufficio.com
Praia a Mare - Via G.Verdi, 25/27 - Tel. 0985 777619 - praia@centrufficio.com

oppure on line su:

www.centrufficio.com - www.centrufficioshop.com - www.centrufficio.net



TORTORA

Meraviglie tra mare e monti



Provincia: Cosenza Abitanti: 5.900 Altitudine: 300 m

Il nome del paese deriva dal latino *turtur*, -uris, ossia tortora. La tortora selvatica è raffigurata anche sullo stemma comunale. **Tortora**, magnificamente adagiata tra il Litorale Tirrenico e l'appennino calabro, è il primo centro cittadino della costa calabro-tirrenica per chi proviene da nord. Il suo territorio, che ha un'estensione di quasi 58 chilometri quadrati, dà ospitalità ad una popolazione di circa

5.900 abitanti ed è rappresentato da tre realtà antropiche: la **Marina di Tortora**, con circa 5.000 abitanti, sviluppatasi negli ultimi trent'anni sull'ampio litorale tirrenico; il Borgo antico, ora **Centro Storico**, a circa sette chilometri dal mare, con circa 400 abitanti, in posizione collinare a 300-



400 metri sul livello del mare, costituitosi intorno all'anno mille; le **Località-Frazioni montane**, in numero di quattordici, che spingono il territorio comunale nel Parco del Pollino, fino a 810 metri sul livello del mare, e contano circa 500 abitanti in un contesto ricco di risorse idriche, di suggestivi paesaggi boschivi e variegata specie animali. Luogo ricco di storia, cultura e tradizioni, conserva le vestigia di un interessante passato, dalla preistoria fino al medioevo. Il primo popolamento di Tortora risale, infatti, secondo le risultanze delle varie campagne di scavi archeologici, al Paleolitico Inferiore. Resti significativi di tale epoca e di quelle successive sono stati ritrovati in località Rosaneto, in località san Brancato e sul colle del palécastro, a testimonianza del fatto che la porzione di territorio del Comune di Tortora compresa tra i corsi terminali del Fiume Noce e della Fiumarella è stata densamente ed ininterrottamente popolata fin dagli albori della civiltà. Oggi **Tortora** è soprattutto un centro marittimo, con una lunga ed accogliente spiaggia attrezzata confinante a nord con la stupenda costiera di Maratea e a sud con Praia a mare cui è collegata da una splendida strada lungomare.

MONUMENTI E LUOGHI D'INTERESSE

Nel comune di Tortora sono presenti *dieci chiese*.

Chiesa di San Pietro Apostolo in Piazza Plebiscito; *Chiesa dell'Annunziata* in Piazza Monastero; *Chiesa delle Anime del Purgatorio* in Piazza Dante Alighieri; *Cappella di Materdomini* Via Materdomini; *Chiesa di Santo Stefano* Via Santo Stefano; *Chiesa della Madonna dell'Addolorata* in frazione Acqualispartì; *Cappella del Cristo Re* in frazione Massacornuta.



Portali Litici: per le stradine del centro storico di Tortora si incontrano pregevoli portali litici, che ornano gli antichi palazzi.



**CARDIOLOGIA
E MEDICINA
DELLO SPORT
FISIOTERAPIA**

CONSULENZE SPECIALISTICHE

Via Vincenzo Padula snc - Tortora (Cs)
Info: 0985 765427 - 329 1612669

europ assistance VAI IRI

803 803

SOCCORSO STRADALE CONVENZIONATO

Alessandro Salerno

SS 18 Via Fiume Grande - Tortora M. (Cs)
Tel: 0985 766119 - carservice.salerno@gmail.com

UN PO' DI STORIA

Preistoria. Il territorio tortorese ha visto la presenza dell'uomo fin dagli albori della storia umana. Nella località Rosaneto è stato trovato un giacimento preistorico all'aperto risalente al Paleolitico Inferiore datato a circa centocinquantamila anni fa, uno dei più antichi siti preistorici italiani. La presenza umana sul territorio è continuata anche nei millenni a seguire come dimostrano gli scavi avvenuti ai piedi della falesia calcarea di Torrenave. Negli strati inferiori degli scavi sono stati recuperati strumenti litici prodotti dall'uomo di Neanderthal nel Paleolitico Medio, mentre in quelli superiori compaiono gli strumenti tipici dell'homo sapiens sapiens (Paleolitico Superiore). Nella grotta della fiumarella sono riemerse ceramiche incise dell'età del bronzo dall'Eneolitico fino al Bronzo medio.



"**Blanda**". I primi segni di civiltà risalgono al popolo degli Enotri, che dimorò sul territorio fino dal VI secolo a.C. al IV secolo a.C. provenienti probabilmente dal Vallo di Diano, la loro presenza sul territorio è stata accertata dal ritrovamento di 38 tombe con corredi funerari enotri, da una stele litica e da un piccolo centro abitato. In seguito, agli Enotri si sostituì apparentemente senza scontri bellici, il forte popolo italico dei Lucani, che nel comune di Tortora sul colle Palecastro ampliarono e fortificarono il centro abitativo di origine enotria di Blanda. Intorno al IV secolo a.C. i Lucani erano i signori incontrastati del territorio che si estendeva fino alle rive del fiume Lao a sud dell'odierna Scalea. A partire dal IX secolo **Blanda**, fu definitivamente abbandonata. Alcuni dei suoi abitanti si rifugiarono nell'entroterra e fondarono su uno sperone roccioso il primo nucleo di Tortora, chiamato, in onore dell'antica città, Julitta. Oggi i ritrovamenti dell'antica città di **Blanda** possono essere ammirati nella mostra perenne "**Archeologia per Tortora: frammenti dal passato**", sita nel palazzo Casapesenna a Tortora Centro Storico.

MONUMENTI E LUOGHI D'INTERESSE

Nel comune di Tortora sono presenti *dieci chiese*.
- Chiesa di San Pietro Apostolo in Piazza Plebiscito
- Chiesa dell'Annunziata Piazza Monastero
- Chiesa delle Anime del Purgatorio in Piazza Dante Alighieri
- Cappella di Materdomini Via Materdomini
- Chiesa di Santo Stefano Via Santo Stefano
- Cappella della Madonna delle Grazie in Via Madonna delle Grazie
- Chiesa Stella Maris
- Chiesa della Madonna dell'Addolorata in frazione Acqualisparti
- Chiesa del Gesù Risorto in frazione Pizinno
- Cappella del Cristo Re in frazione Massacornuta
Portali Litici: per le stradine del centro storico di Tortora si incontrano pregevoli portali litici, che ornano gli antichi palazzi.



**ROSTICCERIA - PIZZERIA
BAR - CORNETTERIA**



NOVITA'

Pietanze da asporto su prenotazione

Via Nazionale 1/1A - Tortora (Cs)

Info: 349 8702756

CENTRUFFICIO™
TUTTO PER L'UFFICIO
Soluzioni per **Hospitality & Retail**
Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com
Diamante - Via V.Pedullo, 19/25 - Tel. 0985 877549 - diamante@centrufficio.com
Praia a Mare - Via G.Verdi, 25/27 - Tel. 0985 777619 - praia@centrufficio.com
www.centrufficio.com - www.centrufficioshop.com - www.centrufficio.net

LE RICETTE DI PIANETA SUD

a cura di *Concetta Bruno*

Pasta e Patate allo zafferano

Ingredienti per 4 persone:

Cipolla 1 di media grossezza, patate 200 gr, olio 5 cucchiaini, maccheroncini 200/250 gr, zafferano 1 bustina, sale

Cottura: 15 minuti circa - *Preparazione:*

1. Pelate e lavate la cipolla e le patate; asciugate le patate. Tagliate cipolle e patate a dadi di circa 1/2 cm
2. Riunite nella pentola l'olio, le patate, la cipolla, i maccheroncini e rosolare tutto insieme su fiamma moderata, mescolando in continuazione e senza far prendere colore per 2/3 minuti.
3. Unite lo zafferano, mescolare bene, coprite gli ingredienti a filo con acqua calda, salate.
4. Portate a bollire, riducete la fiamma e cuocete a ebollizione leggera, mescolando abbastanza spesso e aggiungendo man mano che occorre un pò d'acqua calda, per 10/12 minuti o finchè la pasta è tenera. Regolare le aggiunte di acqua in modo da ottenere, alla fine della cottura, una minestra leggermente brodosa, ma non troppo liquida.

Polpette con i Funghi

Ingredienti per 4 persone::

Funghi secchi 10 gr circa, pan carrè 3 fette, latte mezzo bicchiere, carne di manzo tritata 500/700 gr, parmigiano grattugiato 3/4 cucchiaini, sale, cipolla una piccola di circa 30 gr, farina mezzo cucchiaino, vino rosso mezzo bicchiere

Cottura: 20 minuti circa - *Preparazione:*

1. Mettere i funghi a bagno in una tazza, con un mestolo di acqua tiepida; lasciare riposare 15 minuti.
2. Intanto preparare l'impasto spezzettate il pan carrè, mettetelo sul fondo di una terrina, bagnatelo con 10 cucchiaini di latte. Lasciatelo riposare un momento, poi schiacciare il pan carrè con una forchetta, unite la carne, il parmigiano e il sale, fino ad avere un composto omogeneo, aggiungendo ancora un pò di latte quando ne occorre.
3. Prendendo il composto a cucchiainate ben colmo, formare delle polpette grosse come un uovo, ma tonde, appiattitele ad uno spessore di circa 2 cm.
4. Riunite nella padella la cipolla e l'olio, scaldate su fiamma moderata per 1 minuto circa. Mescolate per distribuire bene la cipolla, poi mettete in padella le polpette. Cuocetele su fuoco medio per 8 minuti circa, girandole una volta.
5. Spolverizzate con la farina, giratele. scolare i funghi (senza gettare l'acqua d'ammollo), metterli in padella. Bagnare con il vino e con 4/5 cucchiaini dell'ammollo (badate a non prendere il fondo se è terroso), portate a leggero bollire.
6. Riducete la fiamma e cuocete a fuoco moderato per altri 10 minuti circa, girando le polpette e regolando il calore in modo che il sugo riesca ridotto a giusta densità. Se durante la cottura asciugate invece troppo, allungatelo con ancora un pò di acqua d'ammollo dei funghi o acqua semplice.





PRAIA A MARE

Turismo natura e tradizioni



Provincia: Cosenza Abitanti: 6505 Altitudine: 5 m

Insieme a Scalea uno dei centri balneari piu' conosciuti della Calabria e' situato a circa 125 km a NNW del capoluogo Cosenza. Il territorio e' di 22,91 kmq e conta circa 6500 abitanti. E' famosa l'incantevole scogliera di Fiuzzi, per le sue lunghissime spiagge, di fronte alle quali l'isola di Dino rende ancora piu' romantico il paesaggio. All'interno dell'isola vi sono grotte di straordinaria bellezza e dai nomi evocativi: grotta Azzurra, grotta del Leone, ecc. Nelle pareti rocciose dell'immediato retroterra si aprono numerose cavit  naturali, di cui la piu' famosa e' la Grotta della Madonna. L'importanza di tale grotta, oltre che spirituale, e' archeologica; e' stato stabilito mediante ritrovamenti di manufatti paleolitici, neolitici e tardo-romani che esse furono abitate ininterrottamente dall'eta' della pietra fino ai primi secoli dopo Cristo. Gli scavi condotti da Cardini dal 1959 al 1967 hanno messo in luce una lunga sequenza culturale, compresa in oltre 8 m di deposito che va dal neolitico all'epoca tarda-romana.



La Torre di Fiuzzi; Il Castello di Fiuzzi; Il Santuario della Madonna della Grotta: la statua lignea che raffigurava la Madonna, purtroppo e' stata trafugata nel 1979; al suo posto vi e' una copia, ma notevoli opere d'arte sono tuttora conservate nel Santuario: la statua marmorea della Madonna della Neve (XVII secolo) attribuita a Giacomo Gagini o alla sua scuola; una pala d'altare raffigurante la Madonna del Carmine; un olio su legno del XVII secolo ed ancora crocifissi lignei, sculture marmoree ed oggetti sacri d'argento. La campana del Santuario e' quella del piroscifo inglese silurato al largo di Praia a Mare il 26 dicembre 1917. Il Museo Civico di Praia a Mare: Si presenta non solo come luogo di conservazione e fruizione di opere

d'arte, ma anche come laboratorio di cultura, studio e sperimentazione artistica. Il Museo possiede una galleria che ospita spesso mostre, convegni e concerti, e inoltre una videoteca ottimamente attrezzata.

L' ISOLA di DINO. A cinque minuti dalla costa troviamo la bella **Isola di Dino**, che con l'isolotto di Cirella e quella che un tempo era l'isola di Torre Talao a Scalea compone il suggestivo tritico insulare dell'Alto Tirreno Cosentino. Ha un perimetro di 4 Km e un'altitudine di circa 65 metri. Le coste sono scoscese e ricche di grotte. In barca si puo' penetrare, lungo la direzione Nord-Sud, nella Grotta delle Sardine, nella Grotta Azzurra, cosi' chiamata per i riflessi di luce sulle acque, nella Grotta del Leone, che deve il suo nome alle forme modellate dalle stalagmiti.



MONUMENTI E SITI D'INTERESSE

- **La Torre di Fiuzzi; Il Castello di Fiuzzi;**
- **Il Santuario della Madonna della Grotta:** la statua lignea che raffigurava la Madonna, purtroppo e' stata trafugata nel 1979; al suo posto vi e' una copia, ma notevoli opere d'arte sono tuttora conservate nel Santuario: la statua marmorea della Madonna della Neve (XVII secolo) attribuita a Giacomo Gagini o alla sua scuola; una pala d'altare raffigurante la Madonna del Carmine; un olio su legno del XVII secolo ed ancora crocifissi lignei, sculture marmoree ed oggetti sacri d'argento. La campana del Santuario e' quella del piroscifo inglese silurato al largo di Praia a Mare il 26 dicembre 1917.
- **Il Museo Civico di Praia a Mare:** Si presenta non solo come luogo di conservazione e fruizione di opere



**Trovi tutto quello
che ti serve
per i tuoi
amici animali**



Esca viva e articoli per la pesca

Via P. Longo 54 - PRAIA A MARE (Cs)

Info: **0985 777654 - 347 2184428**

aquazoo@hotmail.it



Storia e Archeologia a Praia a Mare



Le ricerche condotte a partire dal 1957 dagli studiosi dell'*Istituto italiano di Paleontologia Umana* hanno fatto luce sulla presenza umana nel territorio di **Praia a Mare** ed in particolare sui primitivi abitatori delle grotte del Vingiolo in cui sono state rinvenute e nelle quali restano indelebili i segni e le tracce di comunità organizzate e numerose. Si tratta di gruppi insediatisi nell' area ad ondate successive , a partire dal Paleolitico superiore, tra 35 mila e 10 mila anni prima di Cristo, fino ad arrivare all' età romana. Gli scavi compiuti ad una profondità di oltre 10 metri dall' attuale pavimento hanno permesso di identificare dieci differenti momenti di vita nell'arco di oltre 10 mila anni di storia e di recuperare strumenti d' uso quotidiano ed utensili ricavati dalle pietre calcaree e dalla selce, ossidiana di origine vulcanica, ceramiche indigene, vasellame e manufatti di provenienza egea. I più antichi (punte di freccia e di lancia, lame e raschiatoi, resti di molluschi ed animali) risalgono a 12 mila anni addietro; gli ultimi (resti di lucerne, tazze ed anse) al III secolo dopo Cristo. Altri importanti siti di insediamento umano furono la serra della Dorcara, alle spalle del monte Vingiolo, e l' area del cozzo Petrarà la cui vetta tocca i 1150 metri di altezza. Parte dei reperti riportati alla luce è oggi conservata nell' *antiquarium del Museo d' arte moderna e Contemporanea di Praia*. Il resto è esposto nelle sale del *Museo Nazionale* di Reggio Calabria.



Foto in alto: **Castello Normanno**
Complesso fortificato risalente al secolo XIV



All'insegna dei Sapori tradizionali



**PANIFICIO - BISCOTTIFICIO
CORNETTERIA - PIZZETTERIA
DOLCI - PRODOTTI TIPICI**

Punti Vendita:

Via Laccata 143 - Via della Liberta' 21
87028 - PRAIA A MARE (Cs)



**TUTTO PER LA PESCA
ARTICOLI per CANI e GATTI,
per la NAUTICA, per RETTILI
UCCELLERIA - ESCA VIVA**



Via Turati 2 - Praia a Mare (Cs)
Info: 348 4427818 - profondo7blu@hotmail.it


Elettropaid
 CENTRO ASSISTENZA
 AUTORIZZATO
 RIPARAZIONI ELETTRODOMESTICHE E CLIMATIZZAZIONE


Via T. Campanella 121c - Scalea (Cs)
 Tel. 0985 920180 - 0984 851808 - Fax 0984 1800473
 cell: 348 2826528 - 347 3760016
 mail: elettropaid@tiscali.it

ITINERARIO ARTISTICO - RELIGIOSO

Una sorta di Museo all'aperto costituito da 14 installazioni scultoree realizzate, in occasione del Giubileo, da artisti legati al territorio che, seppur di scuole diverse, hanno dato vita ad un felice connubio tra ambiente e arte sacra. Il progetto è ispirato alla leggenda della *Madonna della Grotta*, secondo la quale nel 1326 il capitano di una nave ragusea, di fede cristiana, rifugiò la statua lignea raffigurante la Madonna con Bambino in una delle grotte del Vingiolo, per sottrarla all'ira dei marinai turchi.



L'itinerario inizia con la "Porta del Sole", realizzata in pietra di Grisolia e travertino dall'artista S. Pepe, in piazza L. Sturzo, luogo leggendario dello sbarco della Madonna, che ogni 15 agosto viene ricordato con una processione sul mare. All'inizio della gradinata di accesso al Santuario Mariano è posta la Grande Croce in tubi e fasce di ferro opera dello scultore V. Fumasi dell'Accademia BB. AA. di Firenze. Salendo la scalinata di ciottoli, corredata dalle quattordici stazioni della Via Crucis realizzate nel 1998 dall'artista locale V. Gallori, si accede alla Grotta del Santuario. All'ingresso della prima grotta, il bassorilievo in terracotta del ceramista calabrese S. Abbate ricorda il leggendario evento. Da qui si irradiano nel centro urbano le altre opere. Tra queste "La memoria del tempo" dell'artista S. Anelli, installata tra via dei Pescatori, strada di accesso all'antico borgo marinaro del Fumarulo e il Viale della Libertà, ricorda nella sua forma una clessidra, immagine metaforica del tempo che scorre. Tutte le opere di questo itinerario segnano i luoghi storici, i luoghi della fede e quelli del passaggio della processione della Madonna, unendo simbolicamente il centro urbano e il Museo con la Grotta del Santuario, luogo di irradiazione della fede e della storia di Praia a Mare.



NOVITA'



BORSE - ACCESSORI

Via C. Alvaro 1 - Praia a Mare (Cs)
 Info: 0985 73757 - Cell: 347 1345308
 silveer78@gmail.com



INFISSI SPECIALI SNC

di Giuseppe Cirimele & C.

www.infissispeciali.it
info@infissispeciali.it

SISTEMA QUALITA' CERTIFICATO EN ISO 9002-2008

Via dei Mercanti 5 - Praia a Mare (Cs)
 Tel. 0985 74438 - Fax 0985 72699 - Cell. 366 6306287



OTTICA - VISION

DE PATTO

Il tuo ottico di fiducia

Corso V. Emanuele - Diamante (Cs)
 Info: 0985 81124

CENTRO ASSISTENZA TECNICA





di ERSILIO FORESTIERI

RIPARAZIONI, VENDITA TV E HI-FI
APPARECCHIATURE ELETTRONICHE E RICAMBI
INSTALLAZIONI IMPIANTI D'ANTENNA SINGOLI E CENTRALIZZATI

Via Corrado Alvaro 6 - 87028 PRAIA A MARE (CS)
 Tel. 0985 777339 - cell. 330 676036 - mail: ersilio.forestieri@alice.it



SAN NICOLA ARCELLA

A picco sul Mar Tirreno



Provincia: Cosenza Abitanti: 1400 Altitudine: 115 m

A San Nicola Arcella si accede dalle F.F.S.S. di Maratea, Praia a Mare, Scalea e Paola situate sulla linea Napoli-Reggio Calabria. Per l'autostrada del Sole l'uscita è a Lagonegro e si prosegue per la superstrada Lagonegro-Praia S. Nicola Arcella. Da Sud si può percorrere la superstrada da Falerna



Sorta probabilmente da una colonia normanna, posta a guardia del litorale minacciato da continue incursioni, **San Nicola Arcella** fu casale di Scalea. Appartenne successivamente a diversi feudatari, dai Sanseverino agli Spinelli. Nel 1912 fu staccata da Scalea e resa comune autonoma. L'abitato sorge sull'orlo di uno strapiombo sul mare, a 110

metri d'altezza. In basso, al mare, si apre nella roccia una spiaggia stupenda con un porto naturale chiuso ai venti e dove trovano asilo le imbarcazioni sorprese dalle tempeste. Nella torre del porto soggiornò per lunghi periodi lo scrittore inglese lord Marion Crawford, che vi si ritirava in solitudine per scrivere i suoi romanzi. Arrivare a San Nicola non è difficile. Sia il centro storico che la parte nuova si trovano lungo la costa. Dalla superstrada c'è una deviazione che raggiunge il paese "scendendo" per un paio di chilometri. Percorrendo le caratteristiche viuzze strette e tortuose si scoprono piccoli capolavori: balconcini, finestrelle, supporti, cornicioni di stili e fogge diverse che insieme formano

un tutto armonico che sa di altri tempi.

Poste ai lati della Torre Saracena, anche conosciuta come **Torre Crawford**, vi sono spiaggette molto caratteristiche che offrono uno spettacolo naturalistico unico. La spiaggetta posta sul lato destro si affaccia sul porticciolo naturale. Il fondo è di Sabbia e ghiaia.



Si raggiunge facilmente in macchina scendendo da C.da Dino, si trova il cartello con l'indicazione "Baia Azzurra". Prima di arrivare in fondo alla strada, si gira a sinistra e si lascia l'auto (i posti sono limitati), e si percorrono i sentieri molto stretti. Presenti stabilimenti balneari moderni e dotati di tutti i comfort.

CUCINA E SAPORI A SAN NICOLA

Profumo di mare e sapori di collina. In una cucina semplice e gustosa in cui ai piatti tipici marinari si affiancano le pietanze a base di carne, verdure e legumi. Tra i primi trionfa la "lagana", una pasta fatta in casa con acqua e farina, simile alle tagliatelle. Condita con ceci o fagioli lessati e poi insaporiti con aglio, olio e peperoncino. Ma non mancano ottimi fusilli, attorcigliati a mano su un ramo di salice o su un ferro da calza. Tra i secondi invece, soprattutto nei giorni di festa, non possono mancare le "crespelle di baccalà". Anche se, per gli amanti del pesce, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Buonissimi i dolci.



SALVATORE PETRONE

Costruzione Giardini

IMPIANTI

E MANUTENZIONE

PER PARCHI - VILLE - GIARDINI - PUBBLICI E PRIVATI

Via la Corte - San Nicola Arcella (Cs) - Info: 342 0747280 - 333 5806531





il FURANO RISTORANTE - BAR



Situato sul lungomare di San Nicola Arcella e' uno dei piu' belli e ricercati posti della zona. Il Ristorante **IL FURANO**, gestito dal Capitano del Capo Caccia, il vulcanico e gioviale **Fulvio**, e' capace di combinare la stupenda scenografia della posizione



con la prelibatezza della cucina tipica marinara calabrese. Un'ottima cantina di vini accompagna le pietanze rigorosamente a base di pesce.

Perche' l'estate al Furano... dura tutto l'anno !!

Lungomare di SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

ESCURSIONI IN BARCA



Tutti i giorni le imbarcazioni "**CAPO CACCIA**" e "**JACKY SEA**" consentono di compiere un'affascinante escursione in barca lungo la costa,

con partenze da **Scalea** - Hotel S. Caterina e Ajnella - e da **San Nicola Arcella** - Lido San Nicola.

Si organizzano inoltre con la motonave **GALATEA** minicrociera di intera giornata nel Golfo di Policastro. - Pagina Facebook "**GALATEA**" -



Tel. 0985 300644
Cell. 346 2127824

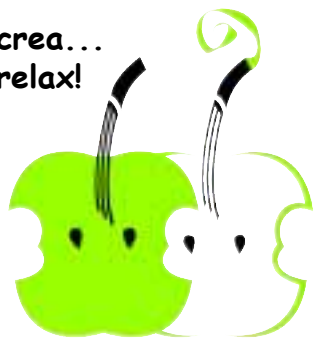


Info: **Luca Grosso**

Tel. 349 7501955 - 0985 300644

www.ristorantefurano.it - www.furano@libero.it

vivi e crea...
il tuo relax!



CAFFÈ LE MELE

Via Nazionale 48

SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

Info e prenotazione tavoli: **333 6249118**

www.myspace.com/caffelemele

www.caffelemele.it



Il **Caffè le mele** offre alla sua clientela un mix di emozioni davvero unico. In continua evoluzione, grazie all'estro e alla fantasia di **Christian**, direttore e

trombettista, il **Caffè le mele** si veste di più abiti durante l'anno. In estate aperto 24 ore, diventa punto

di riferimento per gli appassionati di musica dal vivo. Offre una selezionatissima programmazione jazz e blues, è tappa fissa del "**Peperoncino jazz festival**", di "**Jazz for Holiday**" e del "**Cosenza jazz festival**". La colazione diventa un piacere nella sala all'aperto, immersa nel verde, dove poter gustare la ventennale tradizione del cornetto alla nutella. La metamorfosi invernale mette



a disposizione una vasta selezione di **the, tisane e infusi** da tutto il mondo, preparati secondo tradizione con foglie e germogli orientali che ne esaltano il gusto e le proprietà benefiche. **Internet point.**

LA CHIESA DI SAN NICOLA DA TOLENTINO



La chiesa, ubicata nel centro storico, ha uno stile architettonico che si rifà a diverse correnti; è una costruzione eclettica di maestranze locali che sorse nel XVII secolo come Cappella della Visitazione della Beata.

Nella seconda metà del XIX secolo, su progetto dell'architetto Ruffo Enrico di Cerreto e per volontà ed intervento di

Laura Siciliano, la chiesa subì l'ampliamento dettato anche da necessità demografiche che le donò l'aspetto che ancora oggi conserva. L'impianto a schema basilicale con due navate laterali separate da una serie di pilastri ed arcate con strutture a getto, risulta completato da una volta a tutto sesto.

La chiesa ha annesse due torri campanarie, simmetriche, ai lati della facciata principale, in cui si apre il portale rettangolare fiancheggiato da lesene ioniche decorative (pilastri ornamentali). L'ingresso è sormontato da una nicchia che ospita la statua marmorea di *San Nicola da Tolentino*. L'interno, completamente decorato a stucchi policromi, è composto da una navata centrale e sei cappelle laterali, simmetriche e decorate. In esso, inoltre, si possono ammirare decorazioni a stucco e statue processionali. Gli affreschi realizzati da Giuseppe Faita nel 1970 raffigurano Santa Teresa, San Nicola da Tolentino e la scena della Visitazione; più innanzi la corona dei dodici apostoli con all'apice la figura del Cristo; in alto, angeli festosi adornano la statua di San Nicola da Tolentino posta dietro l'imponente altare realizzato da Mansueto Candia.

Le prime campane vennero sostituite nell'anno giubilare del 1950 con quelle donate, nello stesso anno, insieme all'orologio, da Amedeo Barletta.



Arco Magno: splendido scenario naturale

DA VEDERE

Innanzitutto il Palazzo del Principe del sec. XVIII. La chiesa parrocchiale di S. Nicola da Tolentino del secolo XIX. Ruedi di una chiesa basiliana del sec. XI. Ruedi della torre cilindrica del sec. XVI.

Grotta marina detta dell'Arco Magno, alla quale si accede attraverso una fenditura della roccia che forma un



grande arco. Molto belli i panorami lungo la costa ricchissimi di insenature e strapiombi. Per gli appassionati del mare è d'obbligo una gita in barca da Scalea a San Nicola Arcella

lungo la costa che è fra le più affascinanti della riviera e del sud Italia. È più facile organizzarsi partendo dalla spiaggia dell'Ajnella di Scalea dove ci sono pescatori del posto disposti a noleggiare i loro battelli.

Durante la stagione estiva vi sono svariate occasioni per visitare gli splendidi panorami e le spiagge presenti a San Nicola Arcella; tra le insenature più suggestive dell'intera Calabria. Su una caratteristica lingua di terra si trova la torre nella quale si ritirava lord *Crawford*, detta torre del diavolo.

MARE E RELAX A SAN NICOLA ARCELLA

Per chi desidera trascorrere una piacevole giornata per godersi lo splendido mare di San Nicola Arcella lo stabilimento balneare "La Rotonda" offre tutti i comfort necessari. E' anche bar e tavola calda dove e' possibile gustare prelibate pietanze preparate con amore e professionalita'. Parcheggio auto.



LIDO - BAR - TAVOLA CALDA **"LA ROTONDA"**
Loc. Marinella - S. Nicola Arc. (Cs) - Info: 331 8541434

EURO IMMOBILIARE

Amoroso Rag. Tonino

AGENZIA IMMOBILIARE - COMPRAVENDITE
FITTI ESTIVI - AMMINISTRAZIONE CONDOMINI

Sede Principale: C.so Mediterraneo 331

Info Point: P.zza Caroprese - SCALEA (Cs)

Tel. e Fax 0985 90955 - Cell. 339 6157431

S. Maria del Cedro (Cs) - C.so del Tirreno 177 - Telefax 0985 42523

S. Nicola Arcella (Cs) - Via Nazionale - Telefax: 0985 300006

Roma - Telefax 06 70497540 - Cell. 339 2705584

www.euroimmobiliare.calabria.it - immobiliare.euro@libero.it



Novita'



TAKEAWAY



TAVOLACALDA



LOUNGBAR



PANINOTECA



FRIGGITORIA

- LA TRADIZIONE CULINARIA DEL SUD ITALIA SI COMBINA CON IL DESIGN INNOVATIVO DELLA LOCATION.
- DA PANU' POTRETE GUSTARE DELIZIE FATTE CON PASSIONE E GENEROSITA'.
- PANU' "OLTRE IL SOLITO MENU'" VUOL DIRE DARE UN'ALTERNATIVA GASTRONOMICA GIOCANDO CON I SAPORI "NOSTRANI".

Via Nazionale 50 - San Nicola Arcella (Cs) - Info: 328 4437590 - 345 3786234



SERPENTE ROSSO

RISTORANTE - PIZZERIA - BAR
Residence Turistico "I CORALLI"



Per gli amanti della buona tavola, nelle vicinanze della splendida San Nicola Arcella, esiste il **Ristorante Pizzeria Serpente Rosso** di *Norma e Pasquale Passaro* dove gustare le migliori specialita' marinare con pesce fresco del posto; succulento e' il piatto "linguine con melanzane e pesce spada". Dell'antica tradizione, *Norma* e



Pasqualino, entrambi squisiti padroni di casa, conservano la saggezza della mamma Arcangela, che amava insaporire i sughi per condire i fusilli con i profumatissimi "odori" provenienti dall'orto, quello di casa sua. Ottimi gli antipasti a base di pesce ed inoltre propone il meglio delle specialita' tipiche locali e pizze di tutti i tipi.

Con l'esperienza di piu' di 30 anni di attivita' e' sicuramente quanto di meglio vi e' in zona. E' dotato di ampio parcheggio; resta chiuso il martedì, ad eccezione del periodo estivo quando e' sempre aperto.



Residence "I Coralli"



Residence "I Coralli"

e' recentemente sorto il **Residence Turistico "I CORALLI"**, con piscina, camere dotate di tutti i confort, e con annesso centro sportivo.

SS 18 - SAN NICOLA ARCELLA (CS) - Tel. 0985 3141 - Fax 0985 3752 www.serpenterosso.it

Il Centro Storico

Arroccato su un promontorio inaccessibile dal mare, per via delle incursioni dei saraceni, è un dedalo di viuzze strette dove le case si affacciano le une contro le altre. Luogo, an-



cora da valorizzare, offre al visitatore, ai margini dell'agglomerato urbano con qualche edificio di buona fattura, un panorama mozzafiato. Tra gli edifici di interesse vi è la Chiesa di San Nicola da Tolentino, sorta come piccola cappella della Visitazione della Beata Vergine Maria, nel XVI sec., fu agli inizi del '900 dedicata al Santo Marchigiano. San Nicola da Tolentino nato a Sant'Angelo di Ponzana nel 1245 da Amata e Compagnone entrò ad 11 anni nell'ordine degli Agostiniani e divenne sacerdote nel 1269. La sua esistenza fu segnata da tanti miracoli a trent'anni si trasferì a Tolentino dove, sessantenne concluse la sua esistenza. Frate Nicola fu beatificato da Papa Eugenio IV il 5 giugno 1446. la Comunità festeggia il Santo Patrono con la tradizionale processione delle Cinte perpetuando il ricordo della morte avvenuta il 10 settembre 1305.



RICETTE TIPICHE



LAGANE E CECI

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina di grano duro, 500 g di ceci, 1 cipolla, spicchio d'aglio, un rametto di salvia, 1 cucchiaino di paprica, acqua, sale

Preparazione:

Preparate le lagane (tagliatelle) impastando la farina con l'acqua e il sale (niente uova mi raccomando!). L'impasto deve risultare sodo. Con il matterello tirate delle sfoglie, infarinatete, arrotolatele e infine tagliatele.

Mettete in ammollo i ceci per 12 ore (oppure in mancanza di tempo usate quelli in scatola). Trascorso il tempo, fate



bollire i ceci in abbondante acqua fin quando diventano teneri. Fate rosolare la cipolla, l'aglio, e la salvia. Quando la cipolla è dorata aggiungete i ceci, fate cuocere per qualche minuto. Lessate le lagane in abbondante acqua salata condite con i ceci e una spolverata di paprica.

Ristorante Pizzeria da Nino



Vino e cucina
tipica locale
Menu' completo
prezzo speciale
Aperto a pranzo su
prenotazione

Via Pietrascivola - San Nicola Arcella (Cs)
Info: 347 3441111

Da Giuseppe

ORTOFRUTTA - PRODOTTI TIPICI - ALIMENTARI



Via Nazionale 92 - San Nicola Arcella (Cs)

SAVIO'S

BAR - GELATERIA - PASTICCERIA
TABACCHI - EDICOLA



*Ricariche Telefoniche
Scommesse sportive*

Corso Principe Lanza
San Nicola Arcella (Cs)
Info: 0985 803666
349 7627561 - 389 1183944

AUTOFFICINA AUTOCARROZZERIA



De Franco Vincenzo

C. da San Giorgio 11 - SCALEA (Cs)
Tel. 0985 920079 - cell. 338 5298265

LA TORRE DI CRAWFORD

La letteratura nord-americana dell'800 passo' anche per San Nicola Arcella. Prima ancora di Hemingway, che amava le coste della Campania, un altro scrittore statunitense, nel 1877, approdò sulle coste meridionali italiane **Francis Marion Crawford**, autore a quel tempo già affermato di storie d'amore e di avventure ma anche di terrore.



Sbarcò nella baia di San Nicola Arcella mentre compiva un viaggio su una piccola imbarcazione dell'epoca assieme alla moglie e a un fido marinaio. Si innamorò di questo posto ("punta isolata da un uncino di roccia" si legge in un suo racconto), ma soprattutto della torre cinquecentesca posta a difesa delle incursioni saracene. Tornò spesso a San Nicola, soggiornandovi con piacere. Fino a qualche decennio fa c'era ancora qualcuno, nel centro storico del paese (che all'epoca si chiamava Casaletto), che ricordava un compassato, aristocratico signore anglosassone che veniva a estivare per scrivere. I periodi trascorsi da Crawford a San Nicola Arcella sono ora oggetto di studi per una più precisa ricostruzione della vita e delle opere dello scrittore.

IL "SENTIERO BLU"

A San Nicola Arcella, boe gialle in superficie e mattonelle numerate sui fondali delimitano un sentiero e ne indicano la sequenza. Dalla vecchia torre spagnola allo *Zuogolo* di mare, nella più bella zona della costa si sviluppa il **Sentiero Blu**.

Nato dall'esigenza di soddisfare nuove pratiche sportive, in particolare lo snorkeling, offre la possibilità di una maggiore conoscenza e la creazione di



nuove figure legate al turismo ecologico. Guardare i fondali attrezzati con maschera e pinne è una passione sempre più diffusa. A tal scopo e' sorta l'iniziativa di far conoscere la costa di S.Nicola, una delle più preziose della zona per la varietà di pesci e la ricchezza dei fondali. Lo sviluppo nelle scuole della zona di un programma di educazione ambientale che avrà al centro la vita marina relativa al tratto di costa interessato dal sentiero, la diffusione della informazione dell'istituzione del sentiero stesso, testimoniamo che per costruire il consenso attorno all'idea del Parco Marino bisogna portare ad un livello di conoscenza e rispetto quelle che sono le caratteristiche, le bellezze e la vita dell'ambiente marino.



Doppio Senso

**GELATERIA
GRANITERIA
LOUNGE BAR**



C.so B. Lomonaco 1 - San Nicola Arcella (Cs)
Info: **338 4868215**

Lido Pamela

Chiosco Bar - Canoe - Pedalo'
Servizio navetta



Localita' Marinella - Info: **338 8833828**



**Trovi tutto quello
che ti serve
per i tuoi
amici animali**



Esca viva e articoli per la pesca

Via P. Longo 54 - PRAIA A MARE (Cs)

Info: **0985 777654 - 347 2184428**
aquazoo@hotmail.it



Alimentazione corretta: le 10 regole d'oro

Siamo esseri unici ed irripetibili. E questo vale a maggior ragione in riferimento al nostro corpo. Siamo un mix unico di predisposizioni genetiche, metabolismo, struttura muscolare, struttura fisica, attitudini mentali. Per tali ragioni e' assurdo pensare di poter raggiungere obiettivi nel campo del benessere alimentare affidandosi a diete o a tecniche standard uguali per tutti.

Vi sono solo poche ma fondamentali regole da seguire; tutto il resto va personalizzato in relazione a se stessi, ai propri gusti, in funzione dei propri istinti e del proprio corpo.

Chi conosce il nostro corpo meglio di noi stessi?

Ovviamente e' bene informarsi e conoscere, affidarsi eventualmente ad esperti, ma poi occorre saper personalizzare ed adattare alle singole specifiche caratteristiche, a volte seguire ciò che il nostro corpo ci comunica in quel momento.

La nostra energia e' data da ciò che mangiamo e da ciò che respiriamo. Semplice no? Solo che spesso ce ne dimentichiamo.

Più e' alto il livello di energia tanto maggiore sarà il rendimento del nostro organismo; e più efficiente sarà il nostro organismo tanto meglio ci sentiremo e potremo utilizzare tutte le nostre capacità per ottenere risultati eccellenti in ogni campo.

Pensaci un attimo: basta una cena un po' più abbondante, magari inaffiata con un buon vinello, per farci girare e rigirare nel sonno in stato di dormiveglia, e magari ad incantare di effluvi gassosi corporei la sfortunata persona che in quel momento ci sta accanto.

Ovviamente non sto dicendo di non concedersi ogni tanto delle sane, piacevoli ed indispensabili eccezioni alla regola, ma di non eccedere nella routine.

Ricordiamoci che non si ingrassa tra Natale e Capodanno, ma tra Capodanno e Natale! Chiaro no?

Ed ecco ora le **10 regole d'oro** per una sana alimentazione:

1. *Vedersi mentalmente in salute, con il peso desiderato e pieni di energia.*
2. *Eliminare le bevande alcoliche, o almeno ridurle al minimo il consumo.*
3. *Eliminare i grassi di origine animale ed i cibi fritti.*
4. *Eliminare il latte vaccino e suoi derivati.*
5. *Consumare abbondanti dosi di frutta e verdura.*
6. *Bere molta acqua.*
7. *Privilegiare il consumo di carboidrati complessi (pasta, pane, riso), meglio se integrali.*
8. *Eliminare i cibi spazzatura e lo zucchero bianco.*
9. *Ripartire equamente la quantità di cibo ingerito nell'arco della giornata.*
10. *Effettuare la giusta combinazione tra gli alimenti.*

*Estratto dal libro "Vuoi vivere o sopravvivere"
di Raffaele Cammarota, Phasar 2012*

FARMACIA

D.ssa Mimma Braile



Aboca



**Servizio HOLTER: misurazione
pressione nelle 24 ore**



**Dal 15 Giugno al 15 Settembre
APERTO tutti i giorni**

**Via Nazionale - SAN NICOLA ARCELLA (Cs)
Tel. 0985 3888**



SCALEA

La perla della Riviera dei Cedri



Provincia: Cosenza Abitanti: 10010 Altitudine: 5 m

COME ARRIVARE A SCALEA

In auto: provenendo da Napoli lasciare l'A3 Salerno- Reggio Calabria a Lagonegro nord e percorrere la superstrada Fondo Valle del Noce fino all'innesto con la SS 18 che conduce direttamente a Scalea. Da sud conviene uscire dall'A3 a Falerna e proseguire sulla superstrada Tirrenica per la variante SS 18 fino a Scalea.

In aereo: scalo a Lamezia Terme o a

Napoli. - *In treno:* collegamenti diretti con Scalea



Scalea e' uno dei paesi piu' antichi dell'**Alto Tirreno Cosentino** situato a 109 km dal capoluogo Cosenza, a 25 m sulla costa tirrenica, alla destra della foce del fiume Lao e conta circa 10.000 abitanti. Si presenta con le sue caratteristiche case poste l'una sull'altra che caratterizzano il tipico borgo medievale costiero predisposto per la difesa dalle incursioni, ed ora rinomato centro turistico nella sua parte moderna e ricca di strutture ricettive.

ITINERARIO STORICO - ARTISTICO



Le dimore dell'uomo preistorico, negli attuali territori di Scalea, furono le grotte di **Torre Talao**.

Nel corso di scavi archeologici, infatti, sono stati ritrovati manufatti di pietra e ossa dell'uomo

troglodita. Le testimonianze dell'età del ferro e dell'epoca enotrico - ellenistica, sono venute alla luce in contrada **Petrosa**. Notevoli invece sono i ritrovamenti di età romana. Dopo la distruzione di **Lavinium Bruttiorum**, stazione romana, da parte dei Vandali, durante le lotte con alterne vicende di dominio con i Bizantini, i Longobardi costruirono nelle località alte una Rocca, che in seguito i Normanni ampliarono in castello. Il borgo, sorto ai piedi del castello fu denominato Scalea, forse per la sua conformazione.

Nelle epoche successive Sveva, Angioina, Aragonese e Spagnola, Scalea fu feudo molto importante e centro

di studi. In questi periodi, molto attivi furono i monaci Basiliani e Francescani. Il paese, difeso da mura di cinta e torri di guardia, a partire dall'epoca Normanna appartenne a Roberto il Guiscardo e a suo figlio Roberto, detto Scalone. Poi fu feudo di Riccardo di Loria e delle famiglie San severino, Pascale, Milano, San severino conte di Capaccio, Spinelli, in seguito dei Lanza Branciforte sino alla fine della feudalità. Partecipò poi attivamente alle lotte risorgimentali e fu proclamata la **Repubblica di Scalea**. Nei nuovi ordinamenti amministrativi, Scalea prima fu posta nel cantone di Lauria, poi divenne Comune autonomo e capoluogo di mandamento. Tutto il **Centro Storico** merita una visita approfondita con la possibilità di scoprire angoli di particolare suggestione e anfratti di notevole pregio.

*Villa Comunale
La Fontana*



La Rosa dei venti Bed & Breakfast



Via Napoleone III, 4
Scalea (Cs) - INFO:

338 3665459 (Francesca)
farace.francesca@yahoo.it

Il Palazzo dei Principi

Fu fatto costruire nella seconda meta' del XIII secolo dalla nobile famiglia Romano probabilmente su una torre che doveva difendere l'ingresso meridionale del borgo. In seguito il Palazzo dei Principi appartenne a varie famiglie di feudatari: Sanseverino, Caracciolo,



Pascale e gli Spinelli che lo tennero per circa tre secoli. Nei secoli XVII e XVIII il Palazzo divenne una dimora importante. All'interno le ampie e sontuose sale ospitarono famosi

personaggi della cultura napoletana del tempo, di cui il principe Francesco Maria Spinelli amava circondarsi. Ospiti importanti del palazzo furono Caloprese, Gravina e Metastasio. A questo periodo appartengono gli affreschi barocchi che decorano il soffitto di una delle sale con soggetti biblici che forse volevano esprimere la potenza e lo splendore della nobile casata che li aveva fatti dipingere. All'interno del palazzo c'e' una scala a chiocciola per scendere nei sotterranei; interessanti sono pure i magazzini al primo piano, i saloni e il gran numero di ampie sale. Nel 1800 il palazzo fu venduto a privati ed ora e' di proprieta' del comune.

A tavola nel "Centro Storico"

In Piazza De Palma, in pieno Centro Storico, in un contesto altamente suggestivo e tranquillo, e' situato il **Ristorante Tipico TARI'**. Qui e' possibile gustare il meglio delle specialita' locali con la possibilita' di assaporare squisiti piatti di pesce sempre fresco e verace, pescato nel mare della zona. Segnalato sulla GUIDA MICHELIN.

Gradita la prenotazione.



RISTORANTE

P.zza De Palma - SCALEA (Cs)

Tel. 0985 91777 - Cell: 349 6485761



Trattoria

Pizzica'ndò



Arte e sapori antichi nella suggestiva cornice del *Centro Storico*. La signora *Sabina* vi fara' gustare il meglio della cucina tipica scaleota.

Via Gravina 5 - Scalea (Cs)

Info: 333 4398574 - 339 7654202

CENTRUFFICIO™

TUTTO PER L'UFFICIO

Soluzioni per Hospitality & Retail

Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com
 Diamante - Via V.Pedullo, 19/25 - Tel. 0985 877049 - diamante@centrufficio.com
 Praia e Mare - Via G.Verdi, 25/27 - Tel. 0985 777619 - praia@centrufficio.com
www.centrufficio.com - www.centrufficioshop.com - www.centrufficio.net



ESTETISTA Giusi

Pulizia del Viso (normalizzazione dei vari tipi di pelle)

Depilazione a Cera e Definitiva

Pedicure curativi - Manicure - Linfodrenaggio



BIODROGA
SYSTEMS

Via Attilio Pepe 58 - SCALEA (Cs)

Info: 0985 20781

tecniWork

L'eta' Ellenica

Contrariamente a quanto emerge dai rinvenimenti nella *Sibaritide* sul versante ionico calabrese e sebbene le fonti storiche parlino di centri come Laos e Skidros (presunte colonie di Sibari dislocate in questa zona) non vi sono elementi materiali che attestino presenze stanziali micenee o greche fino al V sec. a.c.. In questo periodo sorgono, invece, diversi insediamenti indigeni come dimostrato dai rinvenimenti di *Palecastro di Tortora, della Petrosa di Scalea, di S.Bartolo di Marcellina, S. Brancato di Tortora* ed altri. I corredi tombali rinvenuti mostrano senza

alcun dubbio che questa zona costiera, precedentemente quasi disabitata, nel IV sec. a.c. è stata occupata da una popolazione indigena di cultura Enotria proveniente dalla vicina *Lucania* forse attratta dalla possibilità di scambi commerciali con i mercanti greci che si intensificavano nel Tirreno o per creare un punto di approdo per la diffusione dei propri prodotti verso l'interno. I siti sorgono su rialzi collinari facilmente difendibili a controllo degli approdi o delle vallate fluviali ed instaurano relazioni politiche e commerciali con Sibari che sfociano con emissioni monetarie. Dopo la distruzione di Sibari ad opera dei Crotoniati, nel V sec. a.c., si fanno tangibili le testimonianze di presenza stanziale greca. In questo periodo si datano infatti, le monete d'argento coniate a Laos. L'omonimia con il fiume Lao, gli scritti dello storico greco Erodoto il quale afferma che gli esuli Sibariti abitavano le città Tirreniche di *Laos e Skidros* e successive testimonianze di antichi storici obbliga, anche in mancanza di riscontri materiali, a ricercare in questa zona le città di *Laos e Skidros*. La massiccia presenza di esuli Sibariti dà inizio ad una dominazione greca che porta alla fine degli insediamenti indigeni nella piana del Lao e sulle colline circostanti, in particolare la Petrosa di Scalea.



GUINDILLAS



Pub, Bar e...



Musica - Karaoke - Sky Calcio
Divertimento e tanto altro ancora...



Viale Europa 21/23 - Scalea (Cs)
Info: 334 9242674
facebook: Guindillas Scalea

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE
MARINAI D'ITALIA
GRUPPO "VALERIO IELPA"**



Scalea (Cs) - Info: 0985 21370
anmiscalea@tiscali.it

L'eta' Lucana di Scalea

La scarsità di documentazione tra il V e il IV sec. a.c. non consente di individuare con precisione la comparsa dei Lucani e la loro affermazione nella zona. Comunque dallo storico *Diodoro Siculo* sappiamo che nel 389 a.c. *Laos* è già una città lucana dal quale partono sortite contro la greca *Thurii*. Solo a partire dalla seconda metà del IV sec. a.c. la presenza lucana diventa archeologicamente tangibile. Infatti i Lucani pongono nel fiume Lao il limite meridionale del loro territorio e si concentrano nei due principali insediamenti, il Palecastro di Tortora e S. Bartolo di Marcellina, circondati da insediamenti rurali a conferma di una economia prevalentemente agricola. La letteratura ci permette di individuare questi due centri rispettivamente con le città di *Blanda* e *Laos*. Non è ancora chiaro il rapporto tra le due città ovvero se Blanda possedesse una propria autonomia o fosse un avamposto settentrionale di *Laos* a controllo della valle del Noce. Come nel secolo precedente Laos continuò a battere moneta come testimoniato dai numerosi rinvenimenti di monete di bronzo di piccolo taglio. Alcuni reperti relativi a Laos sono attualmente conservati nell'*Antiquarium* di *Torre Cimalonga* a Scalea.

La Petrosa

La collina detta *Petrosa* occupa una splendida posizione a controllo della piana di Scalea e del porticciolo di S. Nicola Arcella.

In questa zona, una delle poche aree paracostiere scaleote non del tutto coinvolta dal fenomeno di espansione edilizia, nel 1975-76 furono effettuati alcuni saggi di scavo che portarono alla scoperta di pezzi di un interessante abitato capannicolo di epoca arcaica (VI sec.

a.c.) abitato da genti indigene di cultura Enotria che avevano contatti con i commercianti greci come dimostrano le ceramiche d'im-



portazione rinvenute. Recenti indagini aereofotogrammetriche sembrano indicare la presenza di una fortificazione artificiale mentre non si hanno tracce della necropoli. L'abitato, uno dei più antichi tra quelli indigeni della zona, termina di esistere alla fine del VI sec. a.c. probabilmente a seguito degli eventi innescati dalla distruzione di Sibari. Il sito è accessibile ma i saggi di scavo sono stati ricoperti.

Karisma Novita'

**ABBIGLIAMENTO
UOMO DONNA**

Finalmente la moda che cercavi... Vieni a trovarci e ti vestirai con Karisma!

Via Attilio Pepe 2 - Scalea (Cs)
mariateresabellusci@live.it



Lido "Il Tramonto"

Bar Ristoro - Calcetto
Beach Volley - Piste da Ballo



C.so Mediterraneo (di fianco Hotel S.Caterina lato nord) - Info: 0985 21351 - 347 6421988

**EDICOLA
D'AMANTE**

TABACCHI - RICARICHE TELEFONICHE
SERVIZIO FAX - APERTO TUTTO L'ANNO



Attività in VENDITA - Per info: 333 3845632

Loc. Petrosa - Scalea (Cs)
Info: 0985 90212 - 333 3845632
cartol.gianni@gmail.com

L'eta' Romana

La presenza Lucana viene meno nel III sec. a.c. Infatti, con la sconfitta di Annibale al cui fianco si era schierata la maggior parte dei Lucani, i Romani distrussero gli insediamenti lucani e confiscarono le terre. Da Livio sappiamo che Blanda fu distrutta ed occupata nel 214 a.c. mentre il poeta Silvio Italico parla delle vicissitudini di Cirella, centro portuale poco più a sud di Laos. Con l'avvento dei Romani, l'Alto Tirreno Cosentino non fu coinvolto da alcun processo di ristrutturazione. Infatti le iniziative, finalizzate al rilancio dell'economia del Bruzio, sfiorarono l'intera zona. Solo nel I sec. a.c. Blanda viene dotata di propri magistrati e si assiste al proliferare di insediamenti produttivi lungo la litoranea, principalmente ville rustiche, padronali e marittime poste in posizione panoramica a picco sul mare. Dopo circa due secoli di tranquilla e florida vita l'area entra in una profonda crisi che tra il II e il III sec. d.c. portò all'abbandono del *Palecastro* di Tortora (*Blanda*) e di molte ville. Fanno eccezione i centri di *Cirella*, sede di ville marittime di epoca augustea, in cui sono stati rinvenuti resti murari di strutture abitative e pubbliche, un nucleo di sepolture ed un mausoleo di notevole consistenza architettonica e monumentale e il centro di *Lavinium* che, in base ai risultati degli scavi degli anni 30 e prima della moderna espansione edilizia, dovrebbe situarsi in località *Fischija* nel sito di Scalea dove furono trovate strutture murarie di frantoi e di ville con pavimenti a mosaico, resti di sepolture ed oggetti di pregio artistico come una testa femminile di marmo attualmente conservata a Reggio Calabria.

In epoca tardo-antica e bizantina tutti i siti costieri, sia perché esposti alle scorrerie sia perché troppo vicine alle pianure alluvionali, tendono a scomparire ed a trasferirsi nei loro siti attuali ovvero su rocche più difendibili sempre affacciate sulla costa come nel caso di Scalea e di Cirella o molto più all'interno come nel caso di Tortora ed Aieta.

STUDIO ODONTOIATRICO

Prof. Dott.

ALESSANDRO BERGAMO

www.abergamo.com

Universita' Magna Graecia - Cz



DENTISTA low cost - nel sito web PREZZI CHIARI

Specialista in Odontoiatria e Protesi Dentaria

**CENTRO DI IMPLANTOLOGIA DENTARIA
SBIANCAMENTO DENTALE CON LASER
ESTETICA DEL VISO
CORREZIONE RUGHE - PEELING ANTIAGING**

*Finanziamenti delle cure dentarie fino a
60 mesi senza spese e anche senza interessi*
Visita, rx panoramica, preventivo GRATUITI

Per appuntamenti:

0985 20147 / 0985 806183

Via Matteotti 18 - 87029 SCALEA (Cs)
bergamo@abergamo.com

CENTRO ESTETICO UOMO - DONNA

Momenti di Relax

NOVITA'

di Alessia Manco

EPILAZIONE - TRATTAMENTI VISO CORPO
MANICURE - RICOSTRUZIONE UNGHIE
UV GEL - SMALTO SEMIPERMANENTE

ABBRONZATURA SPRAY



Via D. Birago 25 - Scalea (Cs) - Info: 345 2489637



Via M. Bianchi - Scalea (Cs)

ORO incenso & mirra®
L'ECCELLENZA NEI DETTAGLI

La Torre Talao

Le antiche carte geografiche mostrano che il terreno su cui fu edificata nel 1500 la Torre Talao era un'isola, chiamata Talao in quanto il territorio veniva indicato nei manoscritti greci come *Kata Laon*, che significa intorno al fiume Lao. Successivamente nei testi sarebbe scomparso il primo monosillabo per avere prima *ta' laon* e poi *Talao*. In seguito un fenomeno di insabbiamento l'ha trasformata in una penisola ed oggi e' completamente all'asciutto. Nel 1535, per volere di Carlo V, entro' a far parte, insieme all'isola di Dino e di Cirella, di un sistema difensivo di torri capaci di respingere l'assalto dei turchi. L'intero sistema difensivo costiero, lungo tutto il litorale ionico e costiero, comprendeva 337 torri in vista una dell'altra.

La Torre un tempo era la sede di un cenacolo culturale di grande importanza, un vero e proprio centro di studi pitagorici, attivo almeno fino agli anni venti. Animatore della scuola era Amedeo Rocco Armentano, nato a Scalea da genitori originari di Mormanno nel 1886, il quale ospito' nella Torre i migliori intellettuali pitagorici, che si davano appuntamento a Scalea per coltivare l'alchimia e la magia. *Chi e' nato o comunque ha trascorso parte della sua vita a Scalea non puo' non avere nel proprio cuore e tra i propri ricordi piu' belli l'immagine della Torre Talao.*



CAR SYSTEM

di Ritondale S.

VENDITA
CARROZZERIA
SOCCORSO STRADALE



AUTONOLEGGIO

Via Litoranea 15 - Grisolia Scalo (Cs) - Tel: **0985 801208**
Info: **328 2851262** - info@car-system.info

il senso del profumo

CASA CORPO B...

TUTTO PER LA PULIZIA DELLA CASA
L'IGIENE DELLA PERSONA
E LA CURA DEL CORPO

NEGOZIO
beauty si
Profumerie Amiche

Rivenditore
Autorizzato

DEBORAH
COVERMARK

Linea
PERLIER



YourSenseofBeauty

Via Fiume Lao 52/56 - SCALEA (Cs)

Info: **0985 20783** - ilsensodelprofumo@tiscali.it

EVOLUZIONISTA MOTO

Rivenditore autorizzato

YAMAHA KAWASAKI



Via Attilio Pepe 97 - SCALEA (CS)

Tel. **0985 920055**

C.so Variante SS 18 - GRISOLIA LIDO (Cs)

Tel: **0985 801057**

Mail: filippoevoluzionista@libero.it

GROTTE DI TORRE TALAO



L'isolotto della **Torre Talao**, dominato dall'omonima torre aragonese ed oggi completamente inglobato nella terra ferma, è caratterizzato dalla

presenza di cavità naturali che hanno offerto riparo a gruppi di cacciatori e pescatori del *Paleolitico Medio*. Forse queste grotte costituiscono il più importante *complesso musteriano* della Calabria (contemporaneo all'uomo di Neanderthal caratterizzato da strumenti di pietra differenziati nell'uso e più perfezionati). Sicuramente è quello che ha segnato l'inizio delle ricerche sul Paleolitico Calabrese. Il complesso ha anche avuto la sorte di essere, ad oltre un secolo dalla scoperta, pressoché sconosciuto. Si tratterebbe di manufatti di dimensioni ridotte tratti da diaspri e selci con una forte frequenza di raschiatoi che presentano un ritocco a scaglie di tipo semplice. In base a questi tratti e alla tecnica di scheggiatura, che è per lo più di tipo non levallois, l'industria di Scalea parrebbe definibile come un musteriano di tipo *La*

Quina. Per quanto concerne la fauna, abbiamo molte più informazioni anche se mancano indizi sulla provenienza stratigrafica dei singoli reperti e sulle frequenze delle singole specie. Vi compaiono: elefante, rinoceronte, ippopotamo, bue primogenio, bisonte, cavallo, orso, cinghiale, cervo, daino, capriolo, leone e iena delle caverne, confermando il tipo di fauna calda o almeno di ambiente temperato che è stato tradizionalmente attribuito a questo complesso. Tutti i reperti ritrovati sono attualmente conservati nei musei archeologici di Reggio Calabria e di Lamezia Terme.



Vi compaiono: elefante, rinoceronte, ippopotamo, bue primogenio, bisonte, cavallo, orso, cinghiale, cervo, daino, capriolo, leone e iena delle caverne, confermando il tipo di fauna calda o almeno di ambiente temperato che è stato tradizionalmente attribuito a questo complesso. Tutti i reperti ritrovati sono attualmente conservati nei musei archeologici di Reggio Calabria e di Lamezia Terme.

RISTORANTE - PIZZERIA - BAR

OLD RANCH



**Specialita'
Tipiche
Marinare**

75 tipi di Pizza



**Qualita' Esperienza
e Tradizione *dal 1973***

Corso del Tirreno 363

S. MARIA DEL CEDRO (Cs) - Info: **0985 43877**

GrafiPoint.com
SERIGRAFIA STAMPA PUBBLICITÀ

- T-SHIRT
- ADESIVI
- STRISCIONI
- OGGETTISTICA
- INSEGNE LUMINOSE

T-SHIRT
ADESIVI
STRISCIONI
INSEGNE LUMINOSE
OGGETTISTICA
PENNE
CALENDARI
BIGLIETTI DA VISITA
VOLANTINI
MANIFESTI

Nuova sede in Via T. Campanella 217/219 - Scalea
Tel. 0985.91031 - Fax 0985.792154 - Cell. 339.5650788
www.grafipoint.com info@grafipoint.com

Novità

PALESTRA



Via Lauro 253 g-h - Scalea (Cs)

Info: **339 7014563 - 348 5330755 - 327 7747520**

ASSOCIAZIONI E SALUTE A SCALEA

Comitato **ANDOS**
ALTO TIRRENO
CALABRESE
SCALEA

Associazione
MEDICI e PSICOLOGI
SENZA FRONTIERE
SCALEA



L'educazione, gli screening e l'informazione aiutano a prevenire la malattia.

La paura della malattia aiuta il cancro a crescere.

La malattia genera sofferenza e panico, se e' vissuta in silenzio e nella disinformazione.

La sofferenza umana, specie quella che nasce dal profondo dell'anima, contiene in se' il germe della verita': basta saperla ascoltare, ed essa rivelerà ad ogni uomo il senso della propria esperienza.

L'ansia va curata

Prendi in mano la tua salute, contattaci!

Il nostro intervento e' gratuito!

CONTATTI:

D.ssa Rosanna Valente (Pres.) **349 3037695**

Enza Accarino **320 0528743**

Ins. Maria Rosaria Polillo **347 1369112**

Ins. Maria Rosaria Pittari **349 8180243**

rosanna.valente@yahoo.it

Mise en Place

di Loredana Gambardella



**OGGETTISTICA
COMPLEMENTI
D'ARREDO**

P.zza XI Febbraio 34 - DIAMANTE (Cs)

Tel. e Fax: **0985 81024 - 339 2896714**

www.miseenplacediamante.it - miseenplace@libero.it

SPORTELLO ANTIVIOLENZA SULLE DONNE



*...Come
un
fiore*

Orari di apertura:

Lunedì

10.00 - 12.00

Mercoledì

15.00 - 17.00

Venerdì

10.00 - 12.00

ASSOCIAZIONE CONTRO
LA VIOLENZA SULLE DONNE
"TINA LAGOSTENA BASSI"

Via Roma (ex Palazzo di città) - Scalea (Cs)

Info: **348 3977285**



LAPOLIGRAFICA
AZIENDA GRAFICA

Z.I. La Bruca - 87029 SCALEA (Cs)

Tel. **0985 42533** - Fax **0985 803126**

www.lapoligraficasrl.it - info@lapoligraficasrl.it

OFFSET e DIGITALE



Nuovo stabilimento di produzione

Chiesa della Madonna del Lauro



Nella II metà del secolo scorso fu edificata la chiesa della **Madonna del Lauro**. Fu costruita all'estrema periferia di allora del paese, attaccata al muro di cinta del secondo cimitero di Scalea. Il cimitero in seguito fu trasferito altrove e sul posto fu edificato l'attuale palazzo dell'istituto di suore "**Madre Maria Clarac**". Importante e suggestiva la festa della Madonna del Lauro che si tiene l'8 settembre con processione in barca della statua. Secondo la tradizione la devozione alla Madonna del Lauro deriva dalla grazia ricevuta da alcuni marinai di **Meta di Sorrento** sorpresi da una violenta tempesta al largo di Scalea.



La Festa della Madonna del Carmine

La gente di Scalea scelse la **Madonna del Carmine** quale propria protettrice e patrona il 7 marzo 1885 per essere stata liberata da una epidemia di colera nel 1854. I



festeggiamenti solenni si svolgono il 15 e 16 luglio di ogni anno. La mattina del 16 luglio il Sindaco si reca in chiesa ed offre un cero votivo alla Madonna; accompagnato da un fascio di prodotti della terra, come spighe di grano e rami di ulivo, come buon auspicio di abbondanti raccolti. La statua della Madonna viene poi portata in processione attraverso il paese accompagnata dalla devozione di tutti i fedeli. Una caratteristica della ricorrenza sono le "**cinte**" che alcune donne portano sul capo. La cinta e' formata da un telaio in legno nel quale vengono inserite, lungo il suo perimetro, delle candele che poi vengono riccamente adornate e adobbate, offerte alla Madonna in dono per le grazie ricevute. Lo scenario folcloristico della festa e' completato dallo spettacolo musicale che si tiene sul palco appositamente allestito, dalle bancarelle che vendono di tutto e dai fuochi pirotecnici che a mezzanotte ogni anno creano con i riflessi sul mare uno spettacolo particolarmente suggestivo.

Una visita al "CORSARO"



Durante un'estate calda e soffocante cosa fare di meglio se non darsi appuntamento sul bel terrazzo arieggiato del ristorante "**Il Corsaro**", situato proprio all'ingresso di Scalea e **con sala completamente rinnovata**. Si potranno apprezzare prelibate pietanze a base di pesce, tutto il

meglio della cucina nazionale e pizze dei piu' svariati gusti. Il ristorante e' dotato di saloni per ricevimenti per tutte le ricorrenze. Bar e forno a legna.



Il Corsaro

RISTORANTE PIZZERIA

Corso Mediterraneo 137
Tel. **0985 20823** - SCALEA (CS)
ilcorsarosrl@tiscali.it

Scalea: "LUCANIA... non Calabria"

Per tradizioni, storia e cultura **Scalea** e' una citta' lucana, sebbene molti ignorino tale aspetto. **Strabone**, storico del I sec. a.C., nella sua opera storico-geografica "*la Geografia*" descrive i confini della Lucania: "*La Lucania è il territorio posto tra la costa del Tirreno, dal Sele al Laos, e quella del mar Ionio, da Metaponto a Turi*" (VI, 1, 4). Da questa descrizione apprendiamo che la Lucania antica era più vasta di quella odierna; corrisponde infatti al territorio di tre regioni odierne: Basilicata, Campania meridionale (Cilento, Vallo di Diano) e Calabria (Laos, Sibari, Turi). I confini geografici della Lucania riflettono la situazione posteriore alla scissione fra Bruzii (antichi abitanti della Calabria) e Lucani avvenuta nel 356 a.C. con il confine fra le due regioni nell'istmo tra Turi e Cirella (Piccola Lucania), comprendente quindi pienamente Scalea e tutta la valle del Lao. Qui di seguito 2 mappe antiche esplicative:




Tienda Kafè
Granafida s.r.l.

Via Lido 2/6 - Scalea (Cs)
Info: **366 2676154** - info@tiendacafe.it



ABITARE ITALIA - CENTRO AMMINISTRAZIONE CONDOMINI

R.L. De Filippo geom. Carmine

COMPRAVENDITA IMMOBILI - AFFITTANZE TURISTICHE
AMMIN. CONDOMINI - **Associato FIAIP - ANACI**

C.so Mediterraneo 529/535 - Scalea (Cs) - Tel. & Fax
0985 21692 - www.abitareitalia.it - abitcac@tiscali.it



La FANTASIA

Piante e Fiori
di Roberto Manco

Addobbi per Matrimoni
Addobbi floreali

Via Fiume Lao 255 c
Scalea (Cs)
Info: **329 7830631**
320 0673164




ESTETISTA Giusi

Pulizia del Viso (normalizzazione dei vari tipi di pelle)
Depilazione a Cera e Definitiva
Pedicure curativi - Manicure - Linfodrenaggio

BIODROGA SYSTEMS Via Attilio Pepe 58 - SCALEA (Cs) Info: **0985 20781**

tecniWork

L'origine del nome "Scalea"



L'etimologia del nome "Scalea" e' sempre stata un vero rompicapo per i glottologi e gli studiosi di toponomastica, che in passato non hanno saputo offrire soluzioni convincenti. Scartata subito la facile paretimologia popolare (ancora molto diffusa e purtroppo accolta anche in opere di un certo rilievo e serietà), che fa derivare il suo nome dalla forma

"a scala", cioe' a gradinata verso il mare, dell'attuale centro storico, ed altre etimologie molto artificiose e fantasiose, e' molto probabile che l'origine del toponimo Scalea vada ricercata, cosi' come l'origine del centro abitato, nel periodo della dominazione bizantina (sicura per la zona a partire dalla fine del secolo IX, ma forse iniziata gia' molto tempo prima).

Le forme piu' antiche assomigliano in modo impressionante ai vocaboli <daskalio> o <daskalia>, che in greco moderno indicano generalmente quelle piccole isole poste a difesa di una baia o di un promontorio e usate spesso anche come punto di approdo. Le forme neogreche, attraverso quelle piu' antiche <daskalion> o <daskalia>, derivano quasi certamente dal greco medievale <kondoskalion> "piccolo porto" (cioe' da kondos "piccolo" e scalion, ipocoristico di Skala o Skalon "porto"): questo, peraltro, era anche il nome di uno dei porti di Costantinopoli nel medioevo. E' probabile, dunque, che anche l'isola di Scalea, come ancora oggi quella di Cirella e quella di Dino, nel medioevo costituissero un ottimo punto di approdo e un rifugio per le navi bizantine che pattugliavano il Tirreno.

Non bisogna dimenticare infine, che anche il nome degli abitanti di Scalea e' chiaramente di stampo greco. Il termine dialettale "skaliuoti", infatti, conserva il tipico suffisso greco -otis, con cui si formano gli etnonimi. - Da "Scalea antica e moderna" di Amito Vacchiano ed. Salviati

La tradizione della pizza



Nei pressi della SS 18 appena imboccata Via Michelangelo, si incontra uno dei piu' particolari posti di ristorazione di Scalea: il ristorante e pizzeria **Silver**. E' rinomato per le sue specialita' marinare e per i prelibati piatti di cucina locale; inoltre e' possibile assaporare tantissimi gusti di pizza. Il locale, dotato di ampia sala con aria condizionata, resta aperto tutto l'anno.

Ristorante Pizzeria **SILVER**

Viale Michelangelo, 79 Scalea (Cs)

Info: **0985 920164** - ristorante_silver@libero.it



chiama il tutto fare!

di Adriano Arcoraci

PITTURAZIONE - IMBIANCAGGIO
CARTONGESSO - DECORAZIONI
IDRAULICA - FALEGNAMERIA

SCALEA (Cs) - Tel. **393 4199702**
www.arcoart.it - arcoart@libero.it

expert

GLI ESPERTI SIAMO NOI

email: info@expertscalea.it
web: www.expertscalea.it

VIA N. SAURO, 32/34 - SCALEA (CS) - TEL. 0985 272101



Chiesa di San Nicola di Plateis

La Chiesa di S. Nicola in Plateis fu costruita nel XII secolo, sui resti di un precedente edificio, probabilmente bizantino. La struttura primitiva, che oggi funge da cripta, presenta il tipico stile romanico-bizantino, con tre navate divise da otto basse colonne e volte a crociera. Le pareti sono arricchite da affreschi seicenteschi, recentemente restaurati, e nell'atrio della cripta si trova la tomba del filosofo scaleota **Gregorio Caloprese**.



La parte superiore della chiesa, costruita nel XIV secolo e poi rifatta nel XVIII, conserva un bel portale in pietra di tufo locale sormontato da una finestra litica in stile gotico, il trecentesco sepolcro marmoreo dell'ammiraglio angioino Ademaro Romano, originario di Scalea, opera di artisti senesi, un magnifico altare in marmo policromo, una bella tela del XVIII secolo opera di *Giovanni B. Azzolino*, una tavola raffigurante S. Antonio da Padova forse di scuola fiamminga, e vari affreschi del 1700.

IL VESTITO TRADIZIONALE SCALEOTO



Un'usanza molto comune nelle diverse regioni della Calabria era quella di impiegare il vestito come un segno di distinzione di classe e di appartenenza ad un distinto gruppo sociale. Anzi, nel XIX secolo prende piede una vera e propria regola che soprattutto le donne erano tenute a rispettare. *Padula* dà una descrizione del tipico costume femminile dell'epoca: "Scalea. *Gonna Rossa con pedana verde; maniche staccate; piccolo corpetto che fa misurare il petto; sinale e fazzoletto succeduto al ritorto*".

L'uso simbolico dell'abito divenne molto frequente anche in ambito religioso al punto che l'arte napoletana forniva a tutto il meridione le statue non scolpite, ma vestite, per trasmettere al popolo dei fedeli il messaggio nella lingua del loro folklore. L'attribuzione di un abito regale alla Madonna del Carmelo, Patrona di Scalea, deriva proprio dal fatto che essa rappresenta la "Regina": il suo abito è tutto ricamato in oro, con manto stellato e nel colore proprio del suo titolo devozionale.



Novita'

Il tuo negozio di Prodotti Biologici Alimentari Cura del corpo Per la casa

Vivi sano: scegli il biologico!



Via Michele Bianchi, 30 - Scalea (Cs)
Info: 0985 920118

STABILIMENTO BALNEARE HERMITAGE

di Luigi Di Giorno

Beach Bar
Intrattenimento
e serate musicali



C.so Mediterraneo - SCALEA (Cs)
In prossimita' del Parco degli Emiri
Info: 0985 21347 - 328 0698971
luigidigiorno@libero.it

Curiosita'

Le 4 porte di Scalea

Curiosita'

Verso la fine del VI secolo Scalea fu occupata dai Longobardi. Intorno alla rocca costruita dagli invasori sorsero le prime case, addossate l'una alle altre, protette da alte mura che consentivano l'accesso al borgo solo attraverso 2 porte: una militare che favoriva l'accesso al castello e l'altra cittadina, situata su largo Cimalonga. Con l'arrivo dei Normanni (XI sec.) il borgo e le sue mura si distesero verso il mare e altre due porte facilitarono l'ingresso della popolazione nel paese: una a nord e l'altra a sud-est situata sulla strada che porta a Cimalonga.

PORTA MARINA e quella **CIMALONGA** furono le più frequentate. Il largo adiacente Porta della Marina è stato per secoli il punto di ritrovo per tutti coloro i quali erano collegati alla vita marinara: i pescatori vi dividevano il loro pescato

e rattoppavano le reti; i figli aiutavano i grandi nel lavoro per imparare presto il mestiere; i passeggeri e i marinai delle navi che attraccavano al porto sostavano in attesa di imbarcarsi nuovamente; le donne attendevano il ritorno dei pescatori per riempire di pesci le loro cassette e venderle a Scalea e nei paesi vicini. Porta Cimalonga era attraversata dai contadini per andare nelle campagne o dai mercanti che venivano nel borgo a vendere le loro merci. Vi si svolgevano il mercato, le fiere e molte feste del paese. Il 13 dicembre, giorno di santa Lucia, si svolgeva "U' pannu", una serie di giochi: della fune, della corsa nei sacchi, della gara della pasta asciutta, del palo della cuccagna ed altre competizioni che si tenevano ad anni alterni a Largo cimalonga e a Largo della Marina.

PORTA DEL PONTE era riservata al passaggio dei feudatari e della gente di riguardo. **PORTA MILITARE** oltre alla sua funzione militare consentiva il passaggio del Principe, dei suoi familiari e delle persone a suo servizio.



GASTRONOMIA

Tutti i sapori della tradizione Russa

ГАСТРОНОМ



Tutti giorni ore 9:00 - 21:00 ORARIO CONTINUATO

Все дни, 9:00-21:00 БЕЗ ПЕРЕРЫВА



Via Oberdan 7/9 - SCALEA (Cs)

Info: 328 8003087 - 331 8144323

улица Oberdan 7/9 - SCALEA (Cs)

телефон: 328 8003087 - 331 8144323



Elettropid

CENTRO ASSISTENZA
AUTORIZZATO

REPARAZIONI ELETTRODOMESTICHE E CLIMATIZZAZIONE



Via T. Campanella 121c - Scalea (Cs)

Tel. 0985 920180 - 0984 851808 - Fax 0984 1800473

cell: 348 2826528 - 347 3760016

mail: elettropid@fiscali.it

Curiosita'

Le Leggende

Curiosita'

Si conservano a Scalea due delicate leggende ambientate durante le incursioni Saracene. Si racconta, che durante un'incursione dei Turchi, **Dragut** e i suoi uomini, sbarcati sulla spiaggia riuscirono a penetrare nel paese forzando la **Porta della Marina**: diedero fuoco alle abitazioni, saccheggiarono la **Chiesa di San Nicola** ed aprirono il Sarcofago di **Ademaro Romano**, rubando la spada del defunto ed una campana d'argento. La leggenda racconta che la nave sulla quale venne caricata la campana urtò gli scogli della "Giumenta" ed affondò con il suo carico. La campana d'argento, il **6 dicembre** giorno di San Nicola, rimanda i suoi rintocchi dal fondo del mare: ma riescono a sentirli solo gli innamorati e i puri di cuore. L'altra leggenda è legata alle vicende di **Amurat Rais** il quale all'inizio del 1600 dopo aver saccheggiato la spiaggia di Aieta, approdò nei pressi di Scalea. Inviò a terra alcuni suoi uomini con il compito di raggiungere la Torre di Scalicella per corrompere il guardiano, il quale non avvertì il castello della presenza dei corsari, i quali attaccarono Scalea che colta impreparata fu presa. Scalea, dopo aver subito il saccheggio riuscì a respingere i Saraceni. Dopo la battaglia il guardiano traditore fu impiccato ad un albero. Da allora, secondo la tradizione, la Torre di guardia della Scalicella fu detta "Torre di Giuda". Altre leggende riguardano Torre Talao: lo scoglio di torre Talao vide il passaggio di Enea e di Ulisse. Nei pressi morì il compagno di Ulisse, Dragone e a ricordo dell'amico del re di Itaca sorse un oracolo. Tempo dopo l'oracolo predisse: "presso Dracone Lajo molto popolo sarà per perire".



Infatti nel 389 a. C. avvenne nella piana del Lao lo scontro tra Lucani contro Laini e Taurini. L'altra leggenda narra che un passaggio segreto sotterraneo collegò la Torre al Castello.

FastCell
Assistenza Tecnica
WIND Telefonia Cellulare
di tutte le marche

Via Verbicaro - MARCELLINA (Cs)
Info: **0985 42233 - 339 7429552**
www.fastcell.it - info@fastcell.it



di **Francesco Licursi**

CARTUCCE INK JET - TONER LASER

TONER FOTOCOPIATORI E FAX

TIMBRI PERSONALIZZATI

NOLEGGIO STAMPANTI

Cartucce rigenerate di alta qualità: aiutano l'ambiente perché inserite nel ciclo di riutilizzo; sono dotate di scheda di sicurezza e rispettano tutte le normative europee.

Certificazione Sistema integrato.

Qualità e ambiente secondo le norme

UNI EN ISO 9001 2008

SCALEA (Cs) - Via Tommaso Campanella 22
Tel. & Fax **0985 90155** - Cell. **333 4682323**
spazio.scalea@eco-logico.it - www.eco-logico.it

INGROSSO e DETTAGLIO

ellebi

FORNITURE per
PARRUCCHIERI
e CENTRI
ESTETICI

Viale I Maggio 53
SCALEA (Cs)

Tel: **0985 272199**

Fax: **0985 041715**

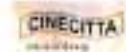
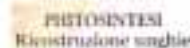
Gianfranco: **347 6430651**

ellebi-scalea@tiscali.it

NUOVO PUNTO VENDITA:

Via G. Aldinio 5 - LAGONEGRO (Pz)

Info: **0973 49880**



Chiesa di S. Maria di Episcopio

La chiesa di **Santa Maria d'Episcopio** e' situata a ridosso dei resti del Castello di Scalea. Edificata nel 1167 venne poi ristrutturata nel corso del XVII secolo. A navata unica, possiede una imponente torre campanaria, nella quale si trovano tracce di affreschi dei secoli XV e XVI. La facciata e' dominata dal portale litico con arco a tutto sesto e cornice in pietra. All'interno una *monofora* di stile gotico, che sovrasta l'abside, una conca battesimale in pietra, di epoca normanna, il settecentesco altare maggiore in marmo, diverse tele del XVII secolo, e una pregevole, coeva, scultura lignea raffigurante S. Domenico.



Antiquarium di Torre Cimalonga



La *Torre Cimalonga*, a base circolare, inizialmente eretta a guardia di una delle quattro porte di accesso di Scalea e successivamente utilizzata come prigione, ospita una *mo-*

stra permanente sui risultati degli scavi di *Laos* ed offre un quadro, sebbene limitato, dei rinvenimenti archeologici del comprensorio. Vi sono, tra gli altri, esposti: frammenti d'impasto e un orlo di coppa a filetti di fine VII-VI sec. a.c. a dimostrazione di una presenza arcaica del pianoro di S.Brancato di Tortora; vasellame a vernice nera, dischetti in terracotta con la raffigurazione di un amorino in ceppi, una bella antefissa a testa di sileno e calchi di alcune delle monete in bronzo della zecca di Laos relativi al periodo Ellenico; elementi fittili del tetto di una casa lucana.

CORRADO DE PAOLA



**Live Music - Karaoke
Serate di Piano Bar
Per i tuoi Ricevimenti**

**Con vasto repertorio di
evergreen italiani**

**Info: 347 1705132
corrado.dp@libero.it**

**AFFITTI STAGIONALI E VENDITA
PERMUTE - COMPRAVENDITA - APPARTAMENTI
VILLE RESIDENZIALI - VACANZE - TERRENI**

www.larcoimmobiliare.it

**L'ARCO
immobiliare**

Silvio Cauterucci

Via Lauro, 194 - 87029 - SCALEA (CS)
Tel. e Fax 0985.21224
Cell. 338.7495902 - 392.9053572
Partita IVA: 02923200782
Iscr. C.C.I.A.A. di Cosenza n. 734
E-mail: info@larcoimmobiliare.it
www.larcoimmobiliare.it

Internet Point



**Riparazioni/Vendita Computer e
Macchine per Ufficio delle migliori marche
Realizzazioni Reti Lan/Wireless**

Via dello Stadio 12/14 - SCALEA (Cs)
Telefax: **0985 91284** - Cell: **328 9519422**
www.sinisky.com - info@sinisky.com

SCALEA centro di interessi culturali



In tutta la storia di Scalea fu intensa l'attività sociale e di pensiero e notevolmente qualificati sono stati gli interessi culturali, di cui è importante citare alcuni grandi nomi della filosofia e della scienza vissuti nel secolo scorso a Scalea: *Gregorio Caroprese, Gian Vincenzo Gravina, Pietro Metastasio,*

Oreste Dito, Attilio Pepe. Un cenno particolare spetta a **Metastasio**. Una delle più eminenti figure della poesia italiana del 1700 Metastasio nacque a Roma nel 1698 e morì a Vienna nel 1782; fu notato dall'abate Gravina per la sua precoce attitudine a improvvisare versi. Fu appunto Gravina a grecizzare il suo nome in quello di Metastasio e ad avviare il giovane agli studi filosofici, prima a Napoli, poi a **Scalea**, sotto la guida del celebre Caloprese. Così scriveva il Metastasio in una lettera a Caloprese: " *Ho abitato di bel nuovo la cameretta dove prossimo flutto marino mi lusingo' per molti mesi soavemente i miei sonni: ho corso con la fantasia le spiagge vicino alla Scalea...*" Il compianto per la sua morte fu universale, come universale era stata l'ammirazione per il poeta vivente: in suo onore fu coniata una medaglia d'oro con la scritta *Sophocli Italico*.

QUALITÀ E TRADIZIONI CALABRESI

Appena giunti a Scalea, ai piedi dello splendido Centro Storico si incontra il ristorante e pizzeria **Antica Osteria** con la gestione di *Giovanni Ricucci*. È tra i più raffinati locali della zona, situato a pochi passi dal mare e dal centro della città. In un incantevole scenario in cui profumi ed atmosfere antiche si coniugano perfettamente con servizio e qualità impeccabili, il locale propone cucina nazionale e tipica locale, pasta fatta in casa al momento, specialità marinare con pesce fresco tutti i giorni, e gustose specialità di carne quali "*chianina*", cinghiale, lepre, carne di bisonte.

Antica Osteria



Da non perdere i primi piatti serviti nelle forme di parmigiano e la gustosissima pizza al forno a legna. Menu turistico a mezzogiorno. Segnalato su *lla guida "Gola gustando"*. Aperto tutto l'anno.

Ristorante Pizzeria ANTICA OSTERIA
Scalea (CS) - Via Napoleone 11
Info: **0985 90662 - 329 9635488**
antica.osteriascalea@alice.it

EURO IMMOBILIARE

Amoroso Rag. Tonino

AGENZIA IMMOBILIARE - COMPRAVENDITE
FITTI ESTIVI - AMMINISTRAZIONE CONDOMINI

Sede Principale: C.so Mediterraneo 331
Info Point: P.zza Caroprese - SCALEA (Cs)
Tel. e Fax **0985 90955** - Cell. **339 6157431**

S. Maria del Cedro (Cs) - C.so del Tirreno 177 - Telefax **0985 42523**
S. Nicola Arcella (Cs) - Via Nazionale - Telefax: **0985 300006**
Roma - Telefax **06 70497540** - Cell. **339 2705584**
www.euroimmobiliare.calabria.it - immobiliare.euro@libero.it



CSP s.r.l. - Via P. Mancini, 75 - SCALEA (CS)
Tel. e Fax. **0985.271780** - Cell. **347.8207202**
www.cfinformatica.it - mail: info@cfinformatica.it

CORSI PER LICENZE COMMERCIALI
in ottemperanza al **DECRETO BERSANI**

- Operatore Commerciale - Settore Alimentari
- Agente e Rappresentante di Commercio
- Somministrazione Alimenti e Bevande - REC
- Agente Affari in Mediazione Immobiliare
- Libretto d'idoneità Sanitario (Rilascio/Rinnovo)
- Responsabile del Servizio Prevenzione 626 (RSPP)
- Addetto al Primo Soccorso D.M. 388/03
- Responsabile del Servizio Prevenzione 626 (RSPP)
- Addetto Prevenzione Incendi
- Montaggio e smontaggio ponteggi
- Formazione per apprendistato (Dlgs 276/2003)

Inoltre presso la NS sede i seguenti servizi:

- Gestione della Sicurezza sui Luoghi di Lavoro (D.Lgs 626/94);
- POS (Piano Operativo della Sicurezza);
- PIMUS (Piano Montaggio uso e Smaltimento ponteggio)
- Documento di Valutazione Rischi; - Visite Mediche



chiama il
tutto fare!

di **Adriano Arcoraci**

PITTURAZIONE - IMBIANCAGGIO
CARTONGESSO - DECORAZIONI
IDRAULICA - FALEGNAMERIA

SCALEA (Cs) - Tel. **393 4199702**
www.arcoart.it - arcoart@libero.it

VENTUNOVU Ambasciatori di Calabria

Fabio Console saluta il primo decennio del progetto artistico **Ventu Novu** con un nuovo CD dal titolo "*Dio c'è*". L'ultimo album, comprendente brani inediti ed altri ripresi dallo



storico repertorio Ventu Novu. Un laboratorio musicale itinerante, quello denominato *Ventu Novu project*, da sempre aperto alla collaborazione di tantissimi musicisti, che tra la Calabria, Roma e Londra prestano il loro talento ed il loro impegno e che si pone come un vero e proprio consorzio di fresche e giovani energie musicali. Non soltanto un modo di fare musica, ma anche e soprattutto un modo di stare insieme in una prospettiva di crescita artistica, oltre che umana e spirituale. Anche il nuovo album è concepito sui binari della sperimentazione e della mistione di diversi stili e sensibilità musicali, che incontrandosi e confrontandosi, danno luogo ad una sintesi che non si fa mai ridurre o catturare dentro schemi e modelli retorici.

La musicalità propria della forma dialettale, l'ironia di fondo con cui Fabio Console ripropone la sua Calabria si incontrano si esprimono e si raccontano attraverso i più disparati linguaggi musicali, dal blues al funky, dal raggae al country, dal flamenco alla tarantella. Così, Fabio Console parla di temi impegnativi e drammaticamente attuali, come quelli sulla 'ndrangheta, ai quali dedica l'omonimo brano *Dio c'è*, ma anche di temi più leggeri, di filosofia popolare calabrese come "*U mundu je comu 'na rota*", di speranza e rinnovamento culturale come in "*Zorro Presidente*". Attraverso la musica la Calabria di Fabio Console racconta se stessa e si confronta col mondo, parlando il linguaggio della World Music.

Il nuovo album gode della partecipazione prevalente di musicisti dell'Alto Tirreno Cosentino, come Rocco Capalbo, Claudio Cretella, Nicola Calvano, Giovanni Console, Fedele Astorino, nonché della straordinaria

collaborazione di Carla Cauteruccio, tra le più originali voci ed espressioni del soul, nel solco di Aretha



Franklin. L'album è prodotto, edito e distribuito da "L'ambasciata calabrese", attività operante a Roma e impegnata, attraverso un marchio di qualità, nella promozione del Made in Calabria.

www.ventunovu.com

www.myspace.com/fabioconsole

GASTRONOMIA

Tutti i sapori della tradizione Russa

ГАСТРОНОМ



Tutti giorni ore 9:00 - 21:00 ORARIO CONTINUATO

Все дни, 9:00-21:00 БЕЗ ПЕРЕРЫВА



Via Oberdan 7/9 - SCALEA (Cs)

Info: 328 8003087 - 331 8144323

улица Oberdan 7/9 - SCALEA (Cs)

телефон: 328 8003087 - 331 8144323

Numeri Utili (prefisso 0985)

Polizia Municipale	920262-20220
Carabinieri Pronto intervento	112
Comando Stazione	920888
Polizia	113
Distaccamento Polizia Strad.	20134-91848
VV.FF.	115-939987
Capitaneria soccorso mare	91535
Guardia Medica	20266
Croce Blu	920640
Croce rossa	42147
Soccorso Stradale	90483-21672
Farmacia dr. G. Bergamo	20251
Farmacia dr. S. Bergamo	20110
OSPEDALI	
Praia a mare	7041
Cetraro	0982 977216
A.S.L.	90572
Poliambulatorio	90572
Ufficiale Sanitario	20673
Ufficio Postale	90966-20109
ENEL	21427
Ufficio Turistico	90679
Taxi	90903
Segnalazione guasti	0981 480632
Consultorio Familiare	90572



Barber Shop

**PARRUCCHIERE
PER UOMO**

**PRODOTTI PER CAPELLI
CORPO, VISO e MANI**

Novita'

Via Martiri XVI Marzo 28 - Scalea (Cs)
Info: **0985 270216** - maurizio-depaola@libero.it

Rotondaro

Costruzioni

SCALEA

Corso Mediterraneo
Tel. **0985 20537**

NAPOLI

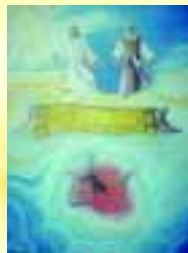
Piazza Garibaldi 136
Tel. **081 5535774**
cell. **339 6463917**



Appuntamenti

Marzo: Festival Nazionale della Fisarmonica
1 Maggio: Festa Parrocchiale di S. Giuseppe Lavoratore
13 Giugno: Festa Parrocchiale S. Nicola in Plateis (processione)
16 Luglio: Festa patronale S. Maria d'Episcopio Beata Vergine del Carmelo (processione, fiera, infiorata votiva)
7/8 Settembre: Festa Beata Vergine del Lauro "Santuario"
21 Novembre: Festa votiva della Beata Vergine del Carmelo
6 Dicembre: Festa in onore di S. Nicola in Plateis
 Nel centro storico - piazze De Palma e Cimalonga
MERCATINO DELLE PULCI
 Settimana dell'ARTIGIANATO ARTISTICO

Vincenzo Cifuni



Dipinti su richiesta

Aerografia

Graffiti

Pittura murale

per locali ed interni

Arti grafiche

Scalea (Cs) - Info: **342 5105532**



LACAVEJA

PIADINERIE

NOVITA'

Piadina SENZA STRUTTO

Scegli tra piu' di 100 gusti
Servizio a domicilio

Piadina classica + Bibita in lattina 5 Euro



APERTO ANCHE A PRANZO

WI-FI Gratuito

Via M. Bianchi 65 - di fronte statua Padre Pio
Scalea (Cs) - Tel. **0985 042363**
www.la-caveja.it - lacaveja.scalea@gmail.com



LA GASTRONOMIA



Tra i piatti simbolo di **Scalea** possiamo menzionare: *le linguine al baccalà, gli spaghetti al ragù di tonno, i bucatini con il cavolfiore, le tagliatelle con i carciofi, i fusilli con la vrsaciola, gli spaghetti con le alici, i fusilli, lagane e ceci*, e la *"pasta grattata"* con pane raffermo e peperoncino piccante. Gustosi anche i secondi, tra cui spicca il baccalà fritto con i peperoni secchi, il pesce spada al limone, il gratin di alici, le frittelle di neonata, la pitta. Deliziose le ricette a base di pollo della tradizione contadina, affiancate da buone carni arrosto. Sulla tavola scaleota regna il **pesce**, che il mare offre in grande abbondanza e varietà. Cernie, spigole, sauri, alici, sarde e rosa marina sono quelli più pescati. Ma c'è di più, perché oltre al pesce la cucina di questo paese utilizza molto anche la carne. Soprattutto quella ovina e caprina, che proviene dagli allevamenti molto diffusi sul territorio comunale. Così non c'è da stupirsi se un primo piatto tipico sono i fusilli con la carne di capra, né se le massaie preparano ancora *"i capucelle"*, testine di agnello o capretto cucinate con la mollica di pane. Molto apprezzati infine anche *"i pipi arrusculati"*, peperoni seccati al sole d'estate e poi soffritti durante l'inverno con salsiccia.

Per finire, *"panicilli"* e biscotti da intingere nel vino passito della casa, fatto con rare uve autoctone. Molto buoni sono anche i *"Turdilli"* e i *"Chinuli"*, dolci tipici scaleoti che vengono preparati come da tradizione a Natale. I vini consigliati sono quello dolce caratteristico di Verbicaro, il vino della *"Arenella"* che deriva da uve che si impiantano nei terreni sabbiosi (si consiglia di consumarlo non stagionato), il vino di Buonvicino *"Cerasuolo"* chiamato così per il colore rossastro delle ciliegie e si può dire che è un vino talmente buono che può competere con i migliori vini del mondo.

Come ottimo ammazza caffè si consiglia il liquore o la crema di *cedro*, frutto simbolo di tutta la riviera e dall'aroma inconfondibile.

ACIDiamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista

sara
sara assicurazioni

TRENITALIA

delta tre

Sportello Telematico dell'Assicuratore

Via B. Croce 5/7 - 87023 Diamante (Cs)
Tel 0985 81385 Fax 0985 877768 - mail: info@acidiamante.it

NOVITA'

PROFONDO BLU

TUTTO PER LA PESCA
ARTICOLI per CANI e GATTI,
per la NAUTICA, per RETTILI
UCCELLERIA - ESCA VIVA

Via Turati 2 - Praia a Mare (Cs)
Info: 348 4427818 - profondo7blu@hotmail.it

PERRONE

GOMME

di Alfredo Perrone

Info:
0985 801001
349 3140634

S.S. 18 - Grisolia Lido (Cs) - alfredoperrone82@libero.it



RICETTE TIPICHE



FRITTELLE DI NEONATA

Ingredienti: 800 g. di neonata; 1 uovo; farina q b; sale, pepe; prezzemolo; olio per friggere.

Preparazione e cottura: 20 minuti circa.

Per 4 persone.

Lavate la neonata e disponetela in una terrina. Rompete un uovo, aggiungete un pizzico di sale, pepe e qualche foglia di prezzemolo; quindi amalgamate il tutto e aggiungete gradualmente qualche cucchiaio di farina fino ad ottenere una poltiglia cremosa. Scaldate l'olio in una padella e versate con un cucchiaio, un po' per volta, la crema lavorata. Fate friggere per circa 1-2 minuti finché ogni frittella non raggiunge la doratura. Servite in piatti caldi.

ALICI E PAN GRATTATO

Ingredienti: 800 g. di alici fresche; 60 g. di olio; 20 g. di pan grattato; 1 limone; origano; sale, prezzemolo.

Preparazione e cottura: 30 minuti circa

Dopo aver pulito le alici disponetele in un tegamino e ricopritele con pan grattato, prezzemolo e origano. Condite con olio, sale e succo di limone e infornare fintanto che il pan grattato non risulti dorato. Servire le alici pronte ancora calde.

MUSTAZZUOLI (MOSTACCIOLI)

Ingredienti: ½ litro di miele di fichi; farina quanto basta; 4 uova; 100 g. di mandorle; chiodi di garofano e buccia d'arancia; 200 g di zucchero.

Preparazione: amalgamate il miele di fichi con la farina. Aggiungete le uova intere, mandorle tostate spezzettate, chiodi di garofano pestati in un mortaio e buccia d'arancia secca pestata o fresca grattugiata e lo zucchero. Con il composto ottenuto formate delle schiacciatine rettangolari di media grandezza che passerete nel forno caldo fino a quando il composto raggiungerà una bella coloritura.



Per ogni vostra esigenza

WiFi **FRA.MA. TOUR**

di Francesco Marino

VI PORTIAMO OVUNQUE

ESCURSIONI
TRASFERIMENTI AEROPORTI
E STAZIONI F.S.

Tel. 368.423365 - 347.7697792

Via Panoramica, 64 - 87023 DIAMANTE (Cs)



Errelle Consulting

di Dott. Roberto Lomastro

CONSULENZE INFORMATICHE
REALIZZAZIONE
E FORNITURA SOFTWARE
FORMAZIONE
PROGETTAZIONE, REALIZZAZIONE
E MANUTENZIONE RETI
ASSISTENZA SOFTWARE
REALIZZAZIONE SITI WEB

Via Tommaso Campanella 121
87029 SCALEA (Cs)
Tel. & Fax **0985 271771** - cell: **328 8369213**
E-mail: errelle@interfree.it



Montesano

All'insegna dei Sapori tradizionali



PANIFICIO - BISCOTTIFICIO
CORNETTERIA - PIZZETTERIA
DOLCI - PRODOTTI TIPICI

Punti Vendita:
Via Laccata 143 - Via della Libertà' 21
87028 - PRAIA A MARE (Cs)

Anni '80 - Gli anni dei miti e dei ricordi "...'N vidim 'u pais!'"

"Per favore mi cambi 1.000 lire in gettoni...devo fare una telefonata dalla cabina telefonica"... "Per favore puoi duplicarmi una cassetta dei Pink Floyd?"... "ok...ja...po' n' vdim u 'pais'"



Gettoni, lire, cassette, cabine telefoniche...tutte parole e concetti scomparsi!...Gli anni 80...anni che hanno segnato l'infanzia dei nati tra il 1968 e il 1975, quando ci si divertiva con niente, un pallone o

delle figurine, quando per vedersi si diceva, a Scalea, la fatidica frase "'N vidim 'u pais!'", e chi c'era c'era...senza cellulari per avvertirsi. Non c'era internet, non c'era google, non c'erano telefonini, reality show, grandi fratelli. Per conoscere le ultime notizie bisognava aspettare il telegiornale, per conoscere le previsioni del tempo bisognava aspettare la sera le 19,50 dopo "Almanacco del giorno dopo"; le ricerche si facevano in biblioteca, e per telefonare bisognava prima ricorrere a una macchina stranissima che convertiva le monete in gettoni, e poi trovare una cabina libera. Sono stati 10 anni pieni di cadute e ginocchia massacciate, di polmoniti sfiorate con corse a casa con le magliette zuppe di sudore, di pomeriggi a pane e nutella, o pane burro e marmellata. Con 500 lire ci si sentiva tanto ricchi da passare un intero pomeriggio in sala giochi, 10.000 lire sembravano una cifra astronomica, quando un ghiacciolo costava 150 lire e un pacchetto di figurine 50. Non c'era la playstation, al massimo c'era il commodore 64...con poche figurine o un pallone si trascorrevano dei pomeriggi interi, con in sottofondo "The final countdown" degli Europe o altra splendida musica irripetibile... ragazzi cresciuti con il mito ed i valori positivi di Actarus e Sandokan; anni '80: 10 anni con un'energia ed un'alchimia uniche...a Scalea come altrove!

AUTOFFICINA AUTOCARROZZERIA



De Franco Vincenzo

C. da San Giorgio 11 - SCALEA (Cs)
Tel. 0985 920079 - cell. 338 5298265

Sequici su Facebook

Freddo Landia

NEL REGNO DEL FREDDO...

GELATI e SURGELATI

Zona Industriale - Localita' La Bruca - Scalea (Cs)
Info: 0985 43201 - SCALEA (Cs) - Tel: 349 7330723
Nuova apertura: Via R. Montagna - Cosenza
www.mannarinogroup.it

bau miao ciao

Prodotti e Alimenti...
per i tuoi amici a quattro zampe!

SALA di TOELETATURA
Si effettuano corsi di Toelettatura
DOG SHOWER: lavaggio cani self-service

C.so Mediterraneo 201 - SCALEA (Cs)
Info: 0985 272184

Il Relitto del LILLOIS

"Mattina del 28 marzo del 1943: ben quattro torpedini entrarono il Lillois de



terminando l'affondamento in poco più di un'ora ... Tra i naufraghi raccolti, grazie alla pronta gara di solidarietà dei pescatori locali...". (tratto da una pubblicazione dello scrittore e storico Alberto Cunto, n.d.r.). Il Lillois (conosciuto come "Il Vapore" o semplicemente "Il relitto di Scalea"), di costruzione francese, lungo circa cento metri e varato nel 1910, era stato catturato ai francesi il 17 dicembre 1942; dalle 11.46 del 28 marzo 1943 la sua ultima e immutabile dimora è un fondale di circa sessanta metri a largo dell'abitato di Scalea, in posizione 39°05' Nord e 15°46' Est. La visione panoramica del relitto nella sua quasi totalità è uno spettacolo mozzafiato; già dopo una quindicina di metri dalla



superficie comincia a intravedersi la più alta delle due coffe del piroscalo che si taglia nel blu a una profondità di 36 metri, completamente avvolta da una grossa nuvola di coloratissimi *anthias*.

Lido Il Ragno Doc
Stabilimento Balneare
Gite in Barca - Bar
Lungomare Ajnella - Info: 320 4687154 - 347 8780734

OTTICA - VISION
DE PATTO
Il tuo ottico di fiducia
Corso V. Emanuele - Diamante (Cs)
Info: 0985 81124



generaloffice
sistemi e soluzioni per l'ufficio
C.so Mediterraneo 429 - 87029 Scalea (Cs)
Tel e Fax 0985 90069
scalea@generaloffice.it
www.generaloffice.it

QUALITA' - GARANZIA - PROFESSIONALITA'

AUTOFFICINA DE PAOLA SALVATORE

a posto 2014
La tua auto come nuova

Via Impresa - SCALEA (CS) - Tel. & Fax 0985 20194 - Cell. 338 9438926
www.aposto.it - E mail: officinadepaola@libero.it



Nello straordinario scenario
del Centro Storico di Scalea

'A Taverna

Il sapore della tradizione. Fondata all'inizio degli anni ottanta è stata rilevata dieci anni fa da **Francesco Pistorino e sua moglie**, attuali proprietari, con l'obiettivo di far riscoprire gli antichi sapori della cucina locale con l'abbinamento di una vasta scelta di vini. In un ambiente suggestivo non rinunciate a vivere atmosfere d'altri tempi entrando come in una fiaba che diventa realtà.

A' Taverna è il luogo ideale dove gustare i piatti tipici scaleoti, tra cui i classici fusilli con sugo di capra, lagane e fagioli o lagane e ceci, peperoni e patate, peperoni e melanzane e come antipasti una vasta varietà di formaggi e salumi calabresi accompagnati da sott'oli di produzione locale.



Via Municipale 31 - Scalea (Cs) - Info: **340 3757726 - 388 6044483**
www.ataverna.it - francescopistorino@libero.it

Costa di Scalea

Mappa e punti di interesse

Capo Scalea

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Torre Talao

- 1 Scogliera Ajnella
- 2 Secca "Jumenta"
- 3 Grotta "Trase e Jescia"
- 4 "A Spiaggietta"
- 5 "A Piscina"
- 6 "A Grutta da Pecora"
- 7 Baia del Carpino
- 8 Spiaggietta delle Tamerici
- 9 "L'Acqua duce"
- 10 Orecchio di Fra' Girolamo

dp Domenico Prospato
Lavorazione Ferro

**PRODUZIONE INSTALLAZIONE RIPARAZIONE
SERRANDE ZINCATE PREVERNICIATE
MICROFORATE TUBOLARI - TUBONDA - MOTORIZZAZIONI**



Contrada Piano del Lacco 7 - Scalea (Cs)

Tel e Fax: 0985 920905 - Cell: 339 2878497 - Mail: prospato@tiscali.it

RADIO1ONE
www.radio1one.it

**1'informazione locale
provinciale e regionale** *Tg Video*

ONLINE NEWS

Viale Michelangelo, 75 - Scalea (CS)
telefono e fax: 0985.90218
e-mail: radioonescalea@libero.it



Nostalgie dal passato



Foto Storiche che testimoniano la metamorfosi geografica ed urbanistica di Scalea



Belvedere di Napoleone e spiaggia



Scalea - Piazza Caroprese



Ferrovia - anni '60



Faro visto dal mare '49



Via T. Campanella - anni '60



Calicella - Torre Talao



Centro storico - Inizio '900



Centro storico - Borgo marina - anni '30 circa

*Spiaggia di
Scalea prima
del ritiro del
litorale - anni '30
circa*





***Vigri Restaurant** è situato nel cuore della splendida cittadina di Scalea. Si affaccia sul mare e gode di una splendida vista verso la scogliera di Scalea e verso la famosa Torre Talao simbolo di Scalea.*

***Vigri Restaurant** è un ristorante arredato con gusto e classe in cui dominano colori che ben si abbinano alla sua cucina: il bianco della genuinità e della qualità, il rosso della buona cucina calabrese e mediterranea capace di conquistare il cuore della cucina internazionale.*

*Il menù cambia in base alle stagioni e al pescato. Solitamente propone un **Work Menu** giornaliero con prodotti di origine locale e regionale.*

Lungomare Ruggiero di Lauria - SCALEA (Cs)

Tel. 0985 270235 Cell. 393 9520143

www.vigri.it - vigrisolia@hotmail.com



FLEMING S.a.s.
di D'Alessandro Angelina & C.
LABORATORIO DI ANALISI
AGRO-ALIMENTARI

Analisi chimiche, microbiologiche e merceologiche
Analisi su acqua, terreni agrari, mangimi e concimi

ANALISI TOSSICOLOGICHE - MINERALOGRAMMA

Laboratorio accreditato dal Ministero della Sanita' N. 59.352 ai fini dell'Autocontrollo e dell'Autocertificazione



**Via Lauro 312
Parco Scalea 2000 Arenile
Palazzina D - SCALEA (Cs)
Tel 0985 20777 - Fax 0985 91130
cell 339 7275796
www.flemingscalea.it
labfleming.scalea@tiscali.it**



SCALEA: non solo mare !!

Foto e cronaca della storica nevicata che ha imbiancato Scalea il 29 Gennaio 2005



VISTA **TORRE TALAO** LATO INGRESSO



VISTA **SCOGLI ED AJNELLA**

LA "TORRE TALAO IMBIANCATA"

Un evento piu' unico che raro !! Gli anziani narrano, ma senza certezza, che solo in 2 altre circostanze la neve abbia attecchito al suolo a Scalea, imbiancando tutto il paesaggio: nel 1929 e negli anni 60; ma nessuna documentazione fotografica esiste per avvalorare questi ricordi. E in cio' sta l'eccezionalità della nevicata del **29 Gennaio 2005**: per la prima volta nella storia abbiamo una documentazione fotografica di Scalea imbiancata. Le foto di questo servizio danno una visione inedita di Scalea, una visione romantica, alternativa ed assolutamente unica, difficilmente ripetibile con le stesse modalità.

IL FENOMENO METEOROLOGICO

Scalea presenta un microclima molto particolare che rende molto rare le neviccate. Situata in una sorta di anfiteatro naturale, circondato com'è dai monti, da nord-ovest fino a nord-est, è quasi sempre al riparo dalle precipitazioni nevose conseguenti ad irruzioni fredde da nord e nordest. L'episodio che si è verificato invece tra il 25 e il 30 gennaio 2005 ha presentato caratteristiche assolutamente peculiari: un episodio atmosferico che in sede meteorologica passerà di certo alla storia per le modalità con cui si è manifestato su molte regioni italiane.

La nevicata del 29 Gennaio si è presentata a Scalea sotto forma di Graupel, la cosiddetta neve in grani, o a "a pallini", simile alla grandine, ma che è assolutamente neve...

Dopo una nottata temporalesca, scandita da un numero elevatissimo di tuoni e fulmini, con pioggia grandine e nevischio, la nevicata vera e propria è durata circa un'ora dalle ore 10 alle 11 circa della mattina del 29 Gennaio, con notevole intensità. La precipitazione, e questo è stato davvero singolare, ha colpito quasi esclusivamente Scalea e San Nicola Arcella: le vicine Praia a Mare e Santa Maria del Cedro non sono state sfiorate quasi per niente !

IL BIS DELLA NEVE IL 15/16 DICEMBRE 2010

Una inaspettata e bellissima nevicata si è avuta su Scalea e dintorni nei giorni 15 e 16 Dicembre 2010; particolarmente bella e spettacolare la nevicata di circa 2 ore che si è avuta tra le 23.40 e le 2.30 nella notte tra il 16 e il 17 dicembre. Sotto forma di vera e propria bufera nelle zone piu' alte di Scalea (loc. Petrosa) ci sono stati accumuli di circa 5 cm. Particolarmente affascinanti i paesaggi di S. Nicola Arcella, Santa Domenica, Santa Maria del Cedro e Marcellina sotto un candido manto bianco resistito fino alla tarda mattinata successiva. Evento raro la neve a Scalea, ma proprio per questo così affascinante.





**Centro Salute
Benessere Psicofisico**

OKINAWA
D.T. Carlo Candia

L'isola del benessere

RICERCA SVILUPPO ABILITA' ATLETICHE



PROGRAMMI PERSONALIZZATI

Fitness: attività rivolta a tutte le persone che non desiderano svolgere attività di tipo agonistico, ma trovare e mantenere nel tempo uno stato di forma e di benessere psicofisico ottimale, che comprenda il miglioramento delle qualità primarie (cardiocircolatorie, respiratorie, mobilità articolare, forza, flessibilità, tono muscolare, riequilibrio fra massa magra e massa grassa), non trascurando al tempo stesso le esigenze estetiche,



che nella società attuale sono di rilevante importanza.

Questo obiettivo viene perseguito personalizzando e calibrando le due chiavi fondamentali dell'allenamento e dell'alimentazione, previa analisi morfotipica del soggetto.

Lo Sport è salute solo se praticato con metodo.

D.T. CARLO CANDIA



NUOVA SEDE - Villaggio San Domenico - Loc. Petrosa - Scalea (Cs)

INFO: 328 1295795 - okinawascalea@virgilio.it

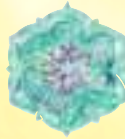
CARTINA SCALEA



SCALEA

- Alghieri (v.) C6
- Almari (v.) C6
- Bianchi (v.) B2
- Biongo (v.) C4
- Bisio (v.) B3
- Caroprese (p.) C2
- Campanello (v.) D5
- Castello (v.) B1
- Chiesa (v.) C6
- De Gasperi (v.) B4
- De Nicola (v.) D5
- Dino (v.) B2
- Eraudi (v.) D4
- Europa (v.le) B3-D4
- Fani (v.) A1
- Fazio degli Uberti (v.le) B5
- Fiume Lari (trav.) C6
- Fiume Lari (il trav.) C5
- Fiume Lari (v.) B3
- Garibaldi (v.) C4
- Gaulo (v.) C6
- Giannina XXIII (p.) B5
- Gramsci (v.) B4
- Gullo (v.) D4
- Kennedy (v.) B3
- La Malfa (v.) D5
- Lauri (v.) C3-C4
- Leonardo Da Vinci (v.) B4
- Lido (v.) B2
- Magliano (v.) B6
- Mancini (v.) D5
- Marroni (v.) C4
- Martina (v.) B2
- Mateconi (v.) B2
- Mediterranea (c.so) A2-B5
- Mercato (l.go) B3
- Michelangelo (v.le) C6
- Mianini (v.) C3
- Misconi Don (v.) D5
- Muro (p.) B2
- Mulino (v.) B6
- Mussarti (v.) D6
- Nazionale (l.go) B1
- Obedian (v.) B3
- Pepe (v.) B4
- Piragora (v.) D5
- Pino il vecchio (v.) B5
- Polo (v.) B6
- 1° Maggio (v.le) D5
- Repubblica (v.le) D4
- Ritoli (v.) D5
- Roma (v.) C2
- Romano (v.) B6
- Ruggio di Laura (L.mare) A2
- Sacro (v.) B3
- Spinelli (p.) C2
- Stadio (v.) C4
- SS. 18 B6
- Storno Don (v.) B5
- Tham di Bevel (v.) C4
- XXV Aprile (v.) D4
- XXIII Marzo (v.) B4
- Vespucci (v.) B6
- Vittorio Emanuele III C2

UFFICIO TURISTICO B3
Telefono 0985 / 90679

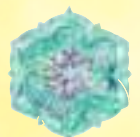


"Mente, corpo e anima.

Occorre ambire al benessere totale, all'abbondanza di ogni elemento. Non a un benessere parziale. Non ha senso. Ho conosciuto persone ricchissime di beni materiali, ma povere in spiritualità o in preda a stress mentale. Erano persone povere e incomplete. Al contrario ho incontrato persone dalla profonda spiritualità, in salute fisica, ma povere economicamente. È incompletezza anche questa. La vera felicità è ambire alla completezza totale di mente, corpo e anima. Di beni materiali e immateriali. La felicità della vita umana sta nella sua pienezza. E pienezza vuol dire capacità di sperimentare il piacere che l'esistenza ci offre ogni giorno, nella sua totalità. Vuol dire saper godere pienamente di tutto ciò che abbiamo normalmente a portata di mano: il rapporto con il/la nostro/a partner e con i nostri figli, il nostro lavoro, il nostro corpo; saper apprezzare e ammirare la natura in tutte le sue mille fantastiche sfaccettature. Occorre cercare di raggiungere la consapevolezza di se stessi, il benessere psicofisico, l'equilibrio interiore prima di qualsiasi altro obiettivo. Prova a coltivare sentimenti positivi di gratitudine e gioia, prova a sentirti felice come se quel determinato obiettivo che tenti di raggiungere lo avessi già raggiunto. Prova a sentirti come se quella promozione sul lavoro, a cui tanto ambisci, tu l'avessi già ottenuta; come se quel figlio che tanto desideri l'avessi appena avuto; prova ad assaporare la gioia e l'emozione come se tu fossi già laureato. È tutta qui la magia. Giocare con i pensieri. Coltivare gioia e immaginare cose belle. Ascoltare il proprio cuore e incamminarsi con fiducia dove esso ci conduce. Concentrarsi sul fare e sul qui e ora. Assaporare ogni colore, odore, emozione che l'attimo presente ci regala. E le cose arriveranno.

Pag. 128/129

Da
**"VUOI VIVERE
O SOPRAVVIVERE?"**
di **Raffaele Cammarota**
Phasar edizioni, Firenze 2011
In libreria e online
www.raffaelecammara.it



"Nulla si realizza che prima non sia stato un sogno!"

Curiosita'

UN PO' DI STORIA

Curiosita'

Un tempo c'era l'ENOTRIA dove nacque il nome ITALIA. Le terre abitate dagli indigeni venivano chiamate Enotria, dal nome del re **Enotro**, che, secondo Aristotele, trasformò le popolazioni locali da pastori in agricoltori e diede loro le prime leggi. Dal nome di



un suo figlio, **Italo**, deriva il nome **Italia**, la regione oggi corrispondente all'attuale Calabria.

Il nome deriva dal vocabolo *Italói*, termine con il quale i greci designavano i Vituli (o Viteli), una popolazione che abitava la penisola calabrese, i quali adoravano il simulacro di un vitello (*vitulus*, in latino). Il nome significa cioè "abitanti della terra dei vitelli".

Fino all'inizio del V secolo avanti Cristo, con Italia si indicò solo la Calabria, in un secondo tempo il nome fu esteso a tutta la parte meridionale del Paese. Nel secolo III, dopo le vittorie riportate dai romani contro i Sanniti e contro Pirro, si estese fino al Magra e al Rubicone. Nel 49 avanti Cristo, quando anche alla Gallia Cisalpina furono conces-

si i diritti di cittadinanza romana, anche le regioni settentrionali della penisola presero il nome di Italia. Tali confini vennero ulteriormente dilatati con la riforma amministrativa di Augusto (27 d.c.) che li portò a ovest al fiume Varo (presso Nizza) e a est al fiume Arsa, in Istria.

LA "GROTTA DEL ROMITO"

E' situata nella localita' omonima a 13 km dal centro urbano di **Papasidero (Cs)**. La scoperta risale al 1961. La grotta si presenta in 2 parti ben distinte: la grotta



vera e propria profonda circa 20 m e il riparo lungo circa 40 m. durante gli scavi archeologici sono state rinvenute tre duplici sepolture di individui di bassa statura (circa 1,50m) e numerosi reperti litici e ossei .

Nel riparo inciso su un masso di circa 2,30 m di lunghezza ed inclinato di 45°, si puo' ammirare lo splendido graffito di 1,20 m. raffigurante un Toro preistorico (*bos primigenius* 10.800 a.C.). **E' una delle piu' interessanti espressioni dell'arte rupestre del paleolitico superiore.** L'area costituita in Parco Archeologico dispone di un piccolo museo didattico con tutte le informazioni indispensabili, accolti e seguiti da guide preparate e molto professionali.

FAHD

FASHION ARTS

AND

HOME DESIGN

Via Nazario Sauro 32/34 - Scalea (Cs) - Info: 0985 91478



SANTA MARIA DEL CEDRO e MARCELLINA



Prov: Cosenza Abitanti: 4500 Altitudine: 110 m

Foto Servizio di **Marcello Oliani** - marcello.oliani@libero.it

Tra cedriere ed uliveti, la storia di **SANTA MARIA DEL CEDRO** si svolge tra i colori del suo territorio. Se il blu del mare e l'argento delle ampie spiagge, che offrono la possibilità di numerosi lidi attrezzati, fanno della cittadina tirrenica una meta turistica nel periodo estivo, il verde degli uliveti e delle cedriere caratterizzano il suo passato dedito all'agricoltura.

Terra del cedro per eccellenza, tale agrume rende Santa Maria del Cedro meta annuale per i rabbini, i quali ogni anno, a fine estate giungono, in una tradizione ormai consolidata da secoli, a Santa Maria per scegliere i frutti "perfetti", per la festa del "sukkot". Il cedro, ancora oggi alla base dell'economia di molte famiglie locali, è utilizzato per la produzione di liquori, dolci, canditi, bevande; negli ultimi anni, si sta delineando un suo utilizzo nell'industria farmaceutica, in particolar modo relativamente alla medicina anti-aging, per la quale sembra possa rivestire un ruolo rilevante. Il territorio della cittadina si dispone oggi su diversi aggregati urbani: il centro storico, le frazioni di Marcellina e di Pastina, la zona mare.

Storia e Siti d'interesse

Interessantissima la storia di Santa Maria del Cedro, della quale pervengono varie testimonianze archeologiche che, nell'ordine esposto, ne connotano il passato. Le più antiche testimonianze riportano alla mitica città di **Laos**, risalente al IV sec. a.C.. Una serie di scavi, non solo hanno portato alla luce quella che è

la planimetria della città con il sistema viario, ma anche ad altre scoperte importanti, come quella relativa ad una zecca e ad alcune costruzioni che modellano Laos sulla città di Pompei.

Il Castello di Abatemarco, risalente all'XI secolo, costituisce un ulteriore passo storico delle origini di Santa Maria del Cedro. La rocca sulla quale esso sorge, fu conquistata dai Normanni nel 1060; ma vi sorse dapprima l'Abbazia: infatti il luogo è testimone del pas-



saggio dell'influenza Bizantina al Monachesimo Benedettino. Costituito il feudo, tutto il territorio circostante, sotto la dominazione Angioina e Aragonese, divenne proprietà delle più grandi famiglie. Per volontà della famiglia Brancati, che tenne il feudo fino al 1806,

fino al tramonto della feudalità, nacque il borgo di Cipollina, denominato Casale; negli ultimi anni del seicento il Casale fu adattato a palazzo baronale, intorno al quale si andò delineando negli anni quello che è il centro storico di Santa Maria del Cedro.



Boutique del Bagno

Show Room:
Via Verbicaro
(Pal. Crudo) 102/104
MARCELLINA (Cs)
Telefax:
0985 42531

**IDROSANITARI - RUBINETTERIE
CERAMICHE - MOBILI DA BAGNO**

Nella cittadina sono anche presenti le testimonianze di alcune torri di avvistamento. La **Torre di Sant'Andrea**, di evidente fattura Normanna, è la più vicina all'abitato e dunque la più importante nel passato, perché permetteva di avvisare la popolazione in caso di incursione dei Saraceni e di mettersi in salvo. Le torri erano collegate tra di loro in modo da permettere l'avvistamento degli invasori e di informarne il popolo tramite un particolare sistema di comunicazione.

Di particolare interesse è **"Il Carcere dell'Impresa"**. Esso è stato sottoposto ad un restauro, terminato da alcuni anni, e durato circa quattro anni, che ha portato l'edificio nello splendore d'origine. È stato posto un vincolo di destinazione, che vede il Carcere dell'Impresa come espositore dei prodotti delle attività produttive locali. Il Carcere dell'Impresa si trattava probabilmente in origine di una grossa azienda a conduzione schiavistica, molto estesa, posta al entro di un vasto latifondo. Anche in seguito, il palazzo costituì un opificio molto importante per la zona. Per molto tempo vi si lavorava la canna da zucchero, oltre agli altri prodotti del territorio circostante. Probabilmente, per un breve periodo fu adibito a carcere, da qui la sua denominazione di Carcere dell'Impresa.



GASTRONOMIA E PIATTI TIPICI

Davvero molti e tutti davvero prelibati gli svariati piatti e prodotti tipici di Santa Maria del Cedro.

Ottime le olive schiacciate e le melanzane sott'olio. Buonissimi anche i salami. Soprattutto le salsicce, le sopressate e i capocolli. Splendida la *"pasta china"*, una speciale sfoglia fatta in casa e poi imbottita con salame, polpettine di carne e uova sode.

Tra i primi però hanno grande successo anche i classici fusilli con la carne di capra e una serie di pietanze legate alla tradizione marinara. Come la pasta con le alici, le sarde fritte, con origano e peperoncino, e le alici gratinate. Dolci tradizionali vengono preparati nelle case durante le feste. A Natale si fanno *"i chjnoli"*, ripieni di mostarda. Le *"nucchette"* di fichi secchi, fichi spaccati a metà e farciti con noci e mandorle a pezzetti, si trovano tutto l'inverno.

Ovviamente per tacere del *"divino agrume"* - il Cedro - che da il nome stesso al paese, di cui parliamo ampiamente a parte.

Seguici su Facebook

Freddo Landia

NEL REGNO DEL FREDDO...

GELATI e SURGELATI

Zona Industriale - Località' La Bruca - Scalea (Cs)
Info: 0985 43201 - SCALEA (Cs) - Tel: 349 7330723
Nuova apertura: Via R. Montagna - Cosenza
www.mannarinogroup.it

RISTORANTE - PIZZERIA - BAR

OLD RANCH

Specialità' Tipiche Marinare

75 tipi di Pizza

Qualità' Esperienza e Tradizione dal 1973

Corso del Tirreno 363
S. MARIA DEL CEDRO (Cs) - Info: 0985 43877

...per conoscere e farsi conoscere...



TATTOO
GIGIZ

info: 349.8402745 - www.gigiztattoo.it

DAKAR TENDA



ZANZARIERE - BOX DOCCIA - PORTE A SOFFIETTO - VERTICALI - TAPPEZZERIA VENEZIANE - PLISSE' - TENDE PER INTERNI TAPPARELLE - INSEGNE LUMINOSE



FABBRICA TENDE DA SOLE

Via del Mare - MARCELLINA (Cs)
Tel. 0985 42702 - Cell. 331 8198300

BOWLING eden

BAR - RISTORANTE
PIZZERIA - SALA GIOCHI



www.bowlingeden.net

8 Piste - Ampio Giardino - 2 Parcheggi

Via Verbicaro 123/127 - Marcellina (Cs) - Info: **0985 42309**

IL CEDRO:

"cibo delle sirene e frutto biblico degli ebrei"



E' il *divino agrume*, anima e tradizione di Santa Maria del Cedro. Le emigrazioni di Ebrei ellenizzati, intorno al III sec. a.C. avrebbero diffuso tale pianta in Italia, soprattutto presso le città della Magna Grecia, quali Metaponto, Sibari e Laos (l' odierna Riviera dei Cedri). Quasi tutta la produzione italiana di cedro proviene proprio dalla Riviera.

Molti autori, fra i quali il **Gallesio**, sostengono che il cedro è presente sulla costa calabrese per motivi naturali e climatici; la pianta ha bisogno di un clima stabile senza sbalzi di temperatura, di acqua abbondante e soprattutto di crescere al riparo dai venti. Per questo i contadini, che la coltivano, le dedicano lavoro e sacrifici. D'inverno la coprono con canne che vengono tolte in primavera e per attendere alla cura del terreno ed alla coltivazione, devono stare inginocchiati. Certamente la coltura è molto antica ed è strettamente legata all'immigrazione ebraica dei primi secoli dell'era cristiana e alla successiva occupazione bizantina. Per diffondere la cultura del *sacro agrume* e' sorta alla fine del 1999, in Riviera, l'**Accademia Internazionale del cedro**, www.accademiacedro.altervista.org, associazione ONLUS, No Profit, con Presidente **Franco Galiano**, che si prefigge lo scopo di promuoverne la coltivazione e diffonderne la conoscenza, in quanto il *sacro agrume* e' ormai universalmente ritenuto il frutto simbolo della Calabria, per mezzo di convegni, congressi, sagre, manifestazioni, dibattiti, contatti con le universita' e con le altre Associazioni Culturali. Il Cedro pertanto e' stato ospite in numerosi passaggi televisivi, presente in molti Congressi nazionali ed internazionali e vanta un'ormai vasta pubblicistica, anche telematica ed accademica.



Franco Galiano

con il Premio Nobel **Rita Levi Montalcini**

FRANCO GALIANO, scrittore amico degli ebrei ed intellettuale innamorato del Cedro, ha vinto la sfida che si era proposto: rilanciare questo splendido simbolico frutto.

Ha scritto *"Significato religioso, culturale ed alimentare del Cedro"* (1994). Con il libro *"Il cibo sacro delle Sirene"* (1995), ha inaugurato, a livello internazionale, una vera e propria linea gastronomica ed alimentare del sacro agrume. E' inoltre, saggista, drammaturgo, poeta, conferenziere.



LA BRUCA RESORT
★★★★

Via unità d'Italia - Loc. La Bruca - Scalea (Cs)
Info: 0985 42900 - 42988
www.labrucaresort.it - info@labrucaresort.it

Pasticceria Rosticceria
LABORATORIO ARTIGIANALE

Via nazionale 5 - S. Maria Del Cedro (Cs)
Info: 0985 5756 - 348 7867152

Le Specialità di Nonna Anna

**Pane di Trecchina
Frese - Taralli - Pizze
Focacce - Bocconotti
Pitta Dolce**

**Salumi
Formaggi
e Vini
Siciliani
Zibibbo
e Malvasia**

Via Verbicaro 21 - Marcellima (Cs)
Info: 328 6139994

PARCO ARCHEOLOGICO DI LAOS

Il sito di **Laos** occupa la parte sommitale del colle di **S. Bartolo a Marcellina**, la maggiore delle frazioni di Santa Maria del Cedro. La particolare conformazione geologica del territorio, con la presenza dell'unica consistente pianura della costa tirrenica cosentina, ha fatto sì che la zona fosse popolata sin dall'epoca preistorica e protostorica, e in tutti i periodi storici successivi. Secondo la versione che la vorrebbe sub colonia di Sibari, Laos fu fondata probabilmente dopo la caduta della madrepatria a seguito della distruzione operata da Crotona nel 510 a.C., e conquistata dai Lucani già agli inizi del IV sec. a.C. Secondo un'altro parere, **Laos** sarebbe già esistita prima che vi giungessero i profughi sibariti, sin dal VI secolo A.C. La documentazione relativa alla fase più antica della città è al momento costituita esclusivamente da importanti notizie, risalenti a *Erodoto* e a *Stradone*. Il sito di Marcellina è da considerarsi parte importante della storia della ricerca archeologica in

Calabria, sia per la data dei primi scavi, tra il 1929 e il 1932, sia per la risonanza di alcune scoperte succedutesi nel tempo, in particolare la ricchissima tomba a camera, rinvenuta fortuitamente nel 1963. Il corredo funerario, comprendente decine di vasi a figure rosse, oggetti in bronzo e metallo prezioso, e una intera armatura in bronzo finemente lavorata, pertinente ad una coppia di aristocratici italici e databile nella seconda metà del IV sec. a.C., è ora conservato nel **Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria**, in una sala interamente dedicata al restauro dei reperti di **Laos**, inaugurata nel dicembre 2005.

All'interno del Parco Archeologico è situato un **Antiquarium**, dove si possono ammirare numerosi, splendidi reperti rinvenuti nel corso degli scavi.



UN PO' DI CURIOSITA' STORICHE

Un tempo c'era l'Enotria dove nacque il nome ITALIA. La strage dei Greci nella battaglia del 389 a.C. portò in ogni caso al controllo del territorio da parte dei Lucani, per cui Laos sarebbe ritornata nell'orbita di questo popolo italico fino all'arrivo dei Romani. Laos insomma era stata occupata dai Lucani prima di questa battaglia, e precisamente alla fine del V secolo. I Greci di **TURI**, narra *Diodoro Siculo*, volevano punire con una spedizione militare i Lucani, che spesso facevano scorrerie nei loro territori, e nel 389 a.C. aggredirono Laos, ritenuta città "*prosperosa*". Giunsero in Lucania con un esercito di 14 mila fanti e 1000 cavalieri e contavano di conquistare Laos anche in virtù dell'alleanza con la lega italiota. All'inizio l'avanzata in territorio lucano non incontrò ostacoli, ma quando si trovarono già nei pressi di Laos e la città sembrava a portata di mano i Greci furono ricacciati in una valle e accerchiati. Seguì una furiosa battaglia e l'esercito greco venne sterminato da quello lucano forte di 30 mila fanti e 4 mila cavalieri. Fu una vera e propria strage e solo pochi tentarono di salvarsi lanciandosi in mare, sicché riuscirono a entrare in contatto con la flotta di *Dionisio*, tiranno di Siracusa. Li credevano amici e invece i siracusani si erano alleati con i Lucani, così che non restò loro che chiedere al comandante della flotta, *Leptine*, fratello di *Dionisio*, di salvar loro la vita. E così si avverò quanto era stato vaticinato dall'oracolo: "*Presso Draconte di Laos molta gente un giorno perirà*".



ENOTRIA: Le terre abitate dagli indigeni venivano chiamate *Enotria*, da nome del re *Enotro*, che, secondo *Aristotele*, trasformò le popolazioni locali da pastori in agricoltori e diede loro le prime leggi. Dal nome di un suo figlio, *Italo*, deriva il nome *Italia*, la regione oggi corrispondente alla Calabria.



Assistenza Tecnica
Telefonia Cellulare
di tutte le marche

WIND

Via Verbicario - MARCELLINA (Cs)
Info: 0985 42233 - 339 7429552
www.fastcell.it - info@fastcell.it



VENDITA
CARROZZERIA
SOCCORSO STRADALE



AUTONOLEGGIO

Via Litoranea 15 - Grisolia Scalo (Cs) - Tel: 0985 801208
Info: 328 2851262 - info@car-system.info



GRISOLIA

Nella luce dell'arte e della storia



Provincia: Cosenza Abitanti: 2.524 Altitudine: 440 m

UN PO' DI STORIA

Il primo nucleo di abitanti sorse probabilmente in epoca greca. Lo testimoniano alcuni frammenti fittili erratici da attribuire a culture enotrie, trovati in località "Pistinuti", vicino al paese. Sicuramente divenne un centro organizzato allorché sorse nella parte più alta, detta "Cupa", un castello (di origine Longobarda) ed una chiesa. Pare che proprio in questo castello si sia rifugiato per un certo periodo Ruggero d'Altavilla, quando iniziò la conquista dei "Casali" della costa, il nucleo in seguito si ampliò tanto che nel 1276 contava 599 abitanti. Arroccato per buona parte su dirupi a strapiombo che scendono fino alla profonda valle del torrente Vaccuta, fu circondata da alte mura sia per difendersi da nemici che dai Saraceni che infestavano le coste. Il castello fu sede di famiglie nobili feudatarie, come si rileva dalla "Storia dei Feudi e dei Titoli nobiliari della Calabria" di Mario Pellicano Castagna, ancora prima del 1419 in cui la terra di Grisolia era di Nicolo' di Lisolo Bozzuto per diritto della moglie Caterina Romano, - Nel



1420 a Pietro Lagni furono confermate le terre di Maierà e Grisolia. Nello stesso periodo Maierà e Grisolia vengono occupate militarmente da Zardullo di Loria.

Nel 1447 risulta signore di Grisolia Antonio Sanseverino. Con Pasquale Catalano Gonzaga si ha l'ultima intestazione feudale, Nella Piazza Castello ora c'è solo l'antica chiesa di Santa Maria delle Grazie, che di recente è divenuta basilica Santuario dedicato a San Rocco da Montpellier; conserva nel suo interno un battistero ligneo ed una croce in lamina d'argento di pregevole fattura che risale al 1300. Ci sono poi tante viuzze da cui si possono ammirare interessanti squarci di cielo e di mare! Il centro storico per la sue caratteristiche fisiche ed architettoniche rappresenta un complesso monumentale di grande interesse storico culturale.

SITI D'INTERESSE

IL CENTRO STORICO: caratteristico per la sua architettura, per i tanti dirupi a strapiombo su cui sorge, per la sua fitta rete di viuzze, alcune delle quali larghe appena un metro, per le verdi macchie di fichidindia che vegetano sui ripidi pendii che scendono a valle.

Il Giardino Pensile: vicino alla piazza principale del paese che sorge su arcate rinascimentali e da cui è possibile ammirare stupendi panorami di monti e di colline affacciate sul mare.

Il Museo Etnografico: sotto il giardino pensile, che raccoglie reperti molto interessanti dell'era neolitica.

Il Vecchio Palazzo Comunale dove è allestita una Mostra permanente di oggetti di antica arte contadina e artigiana.

Il Giardino Pubblico: con il monumento ai Caduti e la chiesa dedicata a S. Antonio di Padova.



PIETRA D'ORO

RISTORANTE - PIZZERIA

Birreria • Paninoteca • Specialità caserecce

UN PANORAMA DI GUSTI PER GLI OCCHI ED IL PALATO

Strada Panoramica - GRISOLIA (CS) - INFO:

0985 83177 - 320 8555099 - E' gradita la prenotazione

Cri Auto



**VENDITA MOTO E VEICOLI MULTIMARCA
NUOVO E USATO - RICAMBI MOTO**

Via Fiumicello 11 - Grisolia Lido (Cs)

Info: 331 6523163 - 393 4549439 - 346 0121624

327 6699247 - cristian11987@hotmail.it



MAIERA'

*Paese del peperoncino, della ceramica
e dell'arte gastronomica*



Provincia: Cosenza Abitanti: 1.333 Altitudine: 360 m

MAIERÀ deriva dal toponimo ebraico, *M'arà*, e significa grotta, (proprio per la presenza di cavità naturali presenti nell'intero territorio), è un comune di circa 1.330 anime della provincia di Cosenza, in Calabria. È conosciuto come un Piccolo Borgo dell'Alto Tirreno Cosentino, e a causa della sua caratteristica posizione, poggia su delle "Scivole" (Rocce), in un'incantevole scenario storico-naturale, a 360 metri di quota dal livello del mare.

Il paese è separato dal vicino e dirimpettaio paese di Grisolia, per mezzo della "*Vallata dei Mulini*", dove dalla Piazza Antica, tutt'ora, si può ammirare quel che resta degli stessi Mulini in Pietra, in passato al centro della Nostra Economia.

Narra una leggenda popolare, che Maierà e Grisolia, furono separati dalla volontà di Dio, per porre fine alla disputa sorta tra un giovane majeraio ed un giovane grisilioto, per l'amore verso la stessa fanciulla di Grisolia!

Le strette Viuzze del Centro Storico, conservano diverse opere d'arte moderna, murali e opere in ceramica curate da differenti artisti (alcune dei quali di artisti giapponesi), a testimoniare il passato che si incontra con la modernità. A tal riguardo è stato ideato e realizzato il Progetto "Ceramica Viva - Prima Edizione", ed a breve avrà inizio la Seconda Edizione con la nascita di Laboratori Artigianali della lavorazione della Ceramica e Terracotta nel Centro Storico.

Le componenti umane della popolazione di Maierà, sono rappresentati da un dialetto che trae origine dal greco e dal latino; tuttavia non è esente da termini arabi, spagnoli e francesi.

Esclamazioni, detti e proverbi, risultano ancora oggi diffusissimi. Il sostrato delle "Credenze" popolari va ricercato nelle culture orientali e medievali.

Oggi su alcune si ride, di altre ne è vivo il ricordo! Gli "Usi" ed i "Costumi" della Nostra popolazione, denotano antiche Tradizioni alcune delle quali sono proprio del luogo, altre simili a quelle dei paesi vicini.



FESTIVITA': Solenni Festeggiamenti in Onore di *San Pietro* 27, 28 e 29 Giugno.

- Solenni Festeggiamenti in Onore della *Madonna del Carmine* (festività patronale) 8, 14, 15 e 16 Luglio

Gastronomia

Dalle stesse viuzze, ogni giorno, si possono sentire i "*Profumi della Nostra Gastronomia*", dove la pasta fatta in casa la fa da padrona: i Fusilli conditi al Sugo di Carne di capra, il ragù della stessa con contorno di Peperoni Arrostiti, innaffiati da un'ottimo bicchiere di Vino Rosso di Maierà, ne fanno il *Menù tipico majeraio*, assolutamente da non perdere!

Non possono mancare, inoltre: le "*Lagane e Ceci*" con il *pepe rosso*; le Tagliatelle ai funghi porcini raccolti nei nostri boschi; la Pasta e Fagioli "*ndufata*"; i "*Pepi cruschi*"; le Minestre (di cicoriette selvatiche, di scarola) con i fagioli; le "*Grispeddre*" farcite con baccalà, con alici e con peperoni secchi (si preparano solitamente nel periodo natalizio);

il *Maiale Nero* (tipico del nostro territorio, oggi riscoperto) con tutti i prodotti legato allo stesso (salsicce, sopressate, prosciutti, capicolli, gelatina... e la n'duja piccante)! Ottimi anche i formaggi.

I dolci tipici, si preparano nel Periodo Natalizio ("*Chinule*" e "*Cannaritole*" condite dal Miele di Fichi) e in quello Pasquale ("*Pizzatole*").

Ottima manifattura, risulta il Vino Rosso di Maierà. Durante il periodo Estivo vengono realizzate Serate Gastronomiche al fine di promuovere le tipicità majeraio.

Numeri Utili

Comune di MAIERA' (Cs) - Via Ortoglie 1

Tel. 0985 889102 - Fax 0985 889155

SITO ISTITUZIONALE: www.comune.maiera.cs.it

Servizi Scolastici Centro: 0985 889162

Servizi Scolastici Periferia: 0985 81692

Guardia Medica: 0985 889111

Farmacia Sollazzo: 0985 889235

Ufficio Postale: 0985 889243

Carabinieri di Diamante: 0985 81117

Vigili del Fuoco di Scalea: 0985 91148

Da vedere a Maiera'

Imponente e bella da vedere, è la "Porta Grande o della Terra", un tempo l'ingresso dell'antico borgo.

Nei pressi vi era la "Guardiola" da dove, notte e giorno, si vigilava sulla Comunità.

Di notevole pregio è la "**Chiesa Madre di S. Maria**



del Piano", sempre nel Centro Storico di Maierà, costruita per Volere di Carlo I d'Angiò, nel 1534.

Dedicata a S. Maria del Piano, se ne celebra la festa il 2 di Luglio.

Dislocate sul territorio Comunale, altre Chiese

- "Cappella Madonna del Carmelo"
- "Chiesa San Pietro"
- "Chiesa di S. Maria" (all'interno del Cimitero)
- "Resti della Chiesetta Basiliana di San Giacomo"
- "Resti della Chiesa San Nicola".

Di Storica importanza risulta essere la "Grotta di San Domenico": e' costituita da cavità naturali e in parte scavate dall'uomo. Esse furono dimora di Comunità di Monaci basiliano.

Il "Museo del Peperoncino"



Sempre nel Centro Storico, all'interno dell'antico e ristrutturato Palazzo Patrizio, si trova il "**Museo del Peperoncino**" - unico al mondo nel genere - nato

da un'Idea del Presidente dell'Accademia Italiana del Peperoncino, supportata dall'Amministrazione Comunale, presenta una varietà di tale spezia provenienti da ogni parte del mondo (in collaborazione con l'Università di Pisa) ed oggetti legati al cosiddetto "Oro Rosso". Legato all'Oro rosso, risultano numerosi i prodotti tipici che si consumano durante tutto l'anno:

i sott'oli (melanzane a filetti, peperoncini farciti); le olive condite; la bomba (un mix di ortaggi tritati).

Una piccola curiosità: simpatico e allo stesso tempo unico nel genere, è il GONFIABILE a Forma di Peperoncino alto 10 metri, il quale viene montato nelle Grandi Occasioni.

Sempre all'Interno del Palazzo Patrizio, si possono ammirare durante l'anno:

- Mostre di vario Genere a cura del P.D.A.C.;
 - Una Mostra Fotografica in bianco e nero su Maierà;
- All'interno dello stesso sono situati anche gli Uffici di rappresentanza della Pro Loco Maierà.



IL CASALE è una struttura ubicata in un complesso a tre piani in località Vrsi, luogo nel quale si può godere della tranquillità tipica di una zona collinare ricca di vegetazione, e dal quale si può ammirare la splendida spiaggia di **Diamante** distante solo tre chilometri. La struttura, totalmente nuova e dotata di parcheggio auto, offre camere matrimoniali e singole con terrazzino vista mare; arredate in modo sobrio e raffinato sono dotate di servizi igienici in ogni stanza, TV, connessione ad internet WI-FI gratuita e aria condizionata. Suggestivo l'ampio terrazzo dove gustare a colazione una vasta scelta di dolci e confetture tipiche di Maierà, nonché frutta fresca di stagione.

C.da Vrsi - Maiera' (Cs)
Tel. 348 4594002 - 349 3163452
www.ilcasaleb.it - ilcasaleb@gmail.com

Il Ristorante di *Aligia*



C.da Magrio - MAIERA' (Cs)
Tel. 0985 876609 - Fax. 0985 876382
Cell. 340 2286545 - angelo.aligia@libero.it



Hotel
Palazzo Bruni

Ristorante
Donna Modesta

Via Roma - Maierà (Cs) Italy
Telefax 0985 889018 - Cell. 331 2185604
www.palazzobruni.it - info@palazzobruni.it



PIZZA KING

IL RE DELLA PIZZA



*Chi non ama le mezze misure e desidera mangiare pizza a volonta', in tutte le dimensioni, anche gigantesche, allora deve assolutamente andare alla pizzeria **Pizza King** di Cirella e potra' soddisfare la voglia di pizza assaporando una grande varieta' di gusti, tutti prelibati. Qui si potra' riscoprire la voglia di mangiare pizza senza sentirsi mai sazi: e tutto cio' perche' il metodo di cottura e' assolutamente unico. Il locale, oltre pizzeria, e' rosticceria, bar e stuzzicheria tipica locale; rimane aperto anche nel periodo invernale il Sabato e la Domenica, con sala riscaldata.*

Pizza King:
quando la pizza diventa arte !!



Via Vittorio Veneto 187 - Cirella di Diamante (CS)
Tel. 347 4037886 - 333 2723008



CIRELLA di DIAMANTE

Tra natura, storia e archeologia

Prov.: Cosenza Frazione di Diamante Altitudine: 25 m



Cirella, incantevole centro balneare della *Riviera dei Cedri*, è luogo dalla storia e dal fascino antichi. Conosciuta e frequentata già dai Greci, poi dai Romani, Cirella conserva i resti della città vecchia medioevale, adagiati su un promontorio che domina il mare, e dal quale si gode un panorama stupendo. Si tratta di interessanti testimonianze artistiche e architettoniche, sopravvissute alla distruzione operata dalla flotta francese nel 1806; ai piedi del promontorio si conserva invece un Mausoleo, probabilmente di epoca romana. Nel cuore della cittadina è la bella chiesa di Santa Maria de Flores.

Si tratta dell'antica *Cerillae* già ricordata da Strabone, che si vuole fondata dagli Ausoni. Dopo la sua colonizzazione da parte di Sibari, venne distrutta dai soldati di Annibale guidati da Annone. I Romani provvidero a ricostruirla; ne è testimonianza un residuo tempio del periodo augusteo e, sebbene fosse stata edificata su una zona apparentemente difendibile e cinta da una possente massa muraria, subì ugualmente luttuose incursioni turchesche. Fino al 200 fu possedimento dei *Tancredi Fasanella*. Nel 1269 vi figurano i Sant'Elia. *Scenari incantati, un mare trasparente e pescoso, magnifiche spiagge di sabbia e ghiaia che si alternano a scogliere vulcaniche, sport e divertimenti: tutto questo a Cirella, nell'alto Tirreno cosentino, in un'estate che dura da Maggio ad Ottobre.*



FRANCESCO CASELLA

LAVORAZIONI IN FERRO



*Qualità' e Professionalità
a portata di mano*

Via Porto - CIRELLA di Diamante (Cs)

Info: 0985 86336 - 339 269525

miliuccio_94@hotmail.it

Ristorante

Cucina Casereccia:

Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccalà!

Banchetti

Feste di compleanno

Aperto anche di giorno su prenotazione

Partite di Campionato e Champions League



**Pizze anche da asporto
Riposo settimanale
martedì**

da Filippo - C.da Lago 280 Buonvicino (Cs) - Info: 328 9641596



Mercedes-Benz

STAR MOTOR Srl di RIENTE

**OFFICINA AUTORIZZATA Mercedes - Benz
CARROZZERIA E RICAMBI - AUTONOLEGGIO
INSTALLAZIONE IMPIANTI A GAS E METANO
VENDITA AUTO USATE - AZIENDALI - A KM 0**

Tutto il fascino della stella a tre punte



La Star Motor e' presente nel settore automobilistico fin dagli anni '70 come officina e carrozzeria. Divenuta da anni officina autorizzata Mercedes Benz Italia spa e specializzata nella vendita di accessori e ricambi originali, vi propone oggi, come organizzata Mercedes Benz, una vasta gamma di automobili nuove. Il suo personale qualificato vi seguira' nella scelta in un ampio parco di usato plurimarche garantito e si occuperà dell'assistenza tecnica con l'ausilio di

sofisticate attrezzature. Inoltre presso la Star Motor e' attivo il servizio di Soccorso Stradale ACI, così come l'esclusivo "Service 24" per i clienti Mercedes Benz.



S.S. 18 - C.da Riviere 48 - 87023 Diamante (Cs)

Info: 0985 86009 - Fax 0985 86914

www.starmotorsrl.com - info@starmotorsrl.com

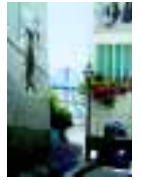


Foto Cioffi - valentinocioffi@tiscali.it

DIAMANTE

Citta' dei Murales e del Peperoncino

Prov.: Cosenza Abitanti: 5.450 Altitudine: 15 m



COME ARRIVARE

Provenendo da nord percorrere l'autostrada A3 Salerno-Reggio Calabria fino all'uscita di Lagonegro nord; da qui imboccare la SS 585 che conduce sulla costa tirrenica e che si immette sulla SS 18 tirrenica verso sud, fino a Diamante. Provenendo da sud percorrere la A3 fino all'uscita di Cosenza nord, quindi imboccare la SS 107 e poi la SS 18 tirrenica verso nord fino a Diamante.

STORIA E NOTIZIE

Fondato nel 1638 come pertinenza dello stato di Belvedere, **Diamante** appartenne ai Carafa fino al 1806. Il centro non vanta particolari tradizioni storiche ma si



è affermato come una delle più importanti mete turistiche di tutta la Calabria grazie alla varietà della costa e del paesaggio che lo rendono uno dei punti più espressivi della Riviera dei Cedri. Oggi Diamante è nota come **la città dei Murales**: oltre un centinaio di opere pittoriche realizzate sulle pareti delle case dei pescatori nel centro storico. Nel comune di Diamante si trova anche Cirella e la sua piccola iso-

la. Adagiata nella Riviera dei Cedri, Diamante offre incantevoli spiagge di ghiaia e sabbia, il lungomare più bello della costa tirrenica cosentina, scogliere vulcaniche dalle forme inconsuete, superbe e verdissime montagne che incorniciano il suo territorio.

IL LUNGOMARE E IL PORTO: qualcuno dice che sia il più bel lungomare d'Italia. Costruito nel 1965, è definito il "*Salotto di Diamante*". Attualmente è in fase di rifacimento (anche se i lavori proseguono a rilento) e molte sono le idee per utilizzare gli ampi locali che ospita. Il lungomare del centro, conosciuto anche come "Lungomare Vecchio" è il regno dei negozi più alla moda e delle gelaterie più affermate. Altri due lungomari sono situati a SUD (in località Riviera Blu) ed a NORD (adiacente alla Spiaggia Grande) ed in esta-

te brulicano fino all'inverosimile di gente proveniente da ogni parte d'Italia. Da anni si parla del rifacimento dell'attuale porticciolo turistico che, in estate, ospita numerose imbarcazioni di ogni dimensione ma i vari enti politici e le società interessate non riescono a trovare il tanto auspicato accordo indispensabile per realizzare l'opera che proietterebbe finalmente Diamante tra le mete turistiche più attrezzate e quindi, apprezzate.



Golosita' a picco sul mare

Il **CAFFÈ NINI'**, nel cuore del lungomare di Diamante, è il punto di riferimento per chi ama qualità e novità. Offre alla sua clientela una vasta e prelibata gamma di prodotti. I profumatissimi caffè e cappuccini da accompagnare con brioche e graffe; i rinomati caffè alla nocciola e al gianduiotto con mousse, da gustare caldi o freddi; la torta gelato al peperoncino, la



"**Palla di Eros**" al peperoncino, i prelibati tartufi **Nero Diamante** al cioccolato fondente e **ET** alle mandorle e pistacchio. Il tutto in un'atmosfera sempre cordiale e rilassante.



"Caffé Nini"

Lungomare S. Lucia, 42

DIAMANTE (CS) - Tel. **0985 877093**

www.caffenini.com - nini@caffenini.com

INCORONAZIONE IMMACOLATA CONCEZIONE

La leggenda più che la storia vuole che il culto dell'*Immacolata* subentri dopo che un bastimento che trasportava l'attuale statua della Madonna in Sicilia, si bloccò misteriosamente proprio davanti il paese.

Il bastimento riuscì a partire solo dopo che si decise di portare la statua lignea nella chiesa per evitare che si compromettesse la bellezza della statua. La Leggenda narra che quando la statua entrò nella Chiesa questa aveva le braccia incrociate sul petto e che la mattina il parroco la trovò con un braccio sollevato verso il cielo con tre dita aperte, segno evidente di protezione dalle terribili piaghe che già Diamante come tutta la Calabria aveva sofferto: fame, guerra e terremoto. Dopo questo miracolo la popolazione in festa impedì che la statua potesse ritornare sul bastimento. La festa patronale, memoria dell'Incoronazione dell'Immacolata (agosto 1928), si tiene il giorno 12 Agosto.



FIERE E MERCATI

MERCATO CITTADINO

Il mercato cittadino dalle ore 06.00 alle ore 14.00 tutti i sabato, nonché nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì, sulla strada denominata Parcheggio Corvino, per il posizionamento dei banchi di vendita del settore alimentare. Su tutto il Piazzale Gioacchino da Fiore, per lo svolgimento del mercato settimanale del Sabato settore non alimentare. Ogni Giovedì il mercato settimanale a Cirella.

LE FIERE. La terza Domenica di Maggio e l'8 Dicembre in occasione delle festività della Vergine Marinara e dell'Immacolata si svolge la fiera. Le vie e le piazze del paese sono disseminate di bancarelle che offrono una grande varietà di prodotti.

B&B

a casa di luca

Nella fantastica cornice della Riviera dei Cedri il B&B "A CASA DI LUCA" e' lieto di ospitarvi nella splendida Diamante

Via Caravaggio 2
Diamante (Cs)
Cell. 340 6167867
Tel. 0985 81588

www.casadiluca.com
casadiluca1978@libero.it




RISTORANTE - BAR - SPIAGGIA PRIVATA
VASTO PARCO - AMPIO PARCHEGGIO
TENNIS - CAMPO DI BOCCE



Per le tue vacanze da sogno in Calabria nella splendida Riviera dei Cedri

Viale Glauco - DIAMANTE (Cs)
Tel. **0985 81058** - Cell. **338 7192338**
Fax: 0985 81123 - www.hoteldiamante.net
pellegrino.gennaro@tiscali.it



Bed & Breakfast
Villa dei Mercanti
50 mt dal mare!



Un posto unico... Per una vacanza da sogno!



Free WiFi

Diamante (CS)
Via Discesa Corvino inf- Lungomare nuova
(vicino ufficio Postale)
tel. 0985 - 281953 / 87573
cell. +39 - 340 5318306 / 338 2318815
mail. info@villadeimercantit.it
web. www.villadeimercantit.it

LA CHIESA MADRE

La **Chiesa** contrariamente a quanto oggi si crede non fu costruita per il culto dell'immacolata ma per quella dell'addolorata. La statua lignea fu donata alla costruenda



Chiesa in omaggio proprio a tutte le sofferenze che fino al 1736 il popolo di Diamante prima per una terribile epidemia poi per il terremoto soffrì. La leggenda più che la storia vuole che il culto dell'immacolata subentrò dopo che un bastimento che trasportava l'attuale statua della madonna in Sicilia, si bloccò misteriosamente proprio davanti al paese. Il bastimento riuscì a partire solo dopo che si decise di portare la statua lignea nella chiesa per evitare che si compromettesse la bellezza della statua.

La Leggenda dice che quando la statua entrò nella Chiesa questa aveva le braccia incrociate sul petto e che la mattina il parroco la trovò con un braccio sollevato verso il cielo con tre dita aperte, segno evidente di protezione dalle terribili piaghe che già Diamante come tutta la Calabria aveva sofferto: fame, guerra, terremoto. Dopo questo miracolo la popolazione in festa impedì che la statua potesse ritornare sul bastimento.



Crociere - Tour organizzati

Biglietteria Aerea, Bus, Ferroviaria, Marittima
Viaggi individuali e di gruppo

Via Amendola 17 - Diamante (Cs) - Tel. **0985 876305**
www.acaciatour.it - info@acaciatour.it

Mise en Place

di Loredana Gambardella



**OGGETTISTICA
COMPLEMENTI
D'ARREDO**

P.zza XI Febbraio 34 - DIAMANTE (Cs)
Tel. e Fax: **0985 81024 - 339 2896714**
www.miseenplacediamante.it - miseenplace@libero.it



Hotel - Ristorante - Bar - Pizzeria



Strada Panoramica - DIAMANTE (Cs) - Tel. **0985 877902 - 347 4820454**
www.hotelcometa.it - info@hotelcometa.it

IL PARCO DEL CORVINO

Il **PARCO DEL CORVINO** è una singolare oasi naturale che dista solo pochi minuti da **Diamante**. Realizzato nell'ultimo tratto della valle in cui scorre il Corvino, grosso torrente che nasce dalla Montea, a ben 1865 m. di altezza, il Parco, con la lussureggiante flora mediterranea, è un tripudio di verde che inizia a pochi passi dal mare. La sua particolarità nasce dalla mutevolezza eccezionale del paesaggio, che in breve da marino diventa montano, spalancando dinanzi agli occhi increduli scenari incantati. Cedri maestosi, acque fruscianti che a tratti sfiorano i rami, profumi inebrianti, natura incontaminata che sa di montagna ma si specchia nel mare: questo è il **Parco del Corvino**. Un'oasi super attrezzata con parcheggi, bar, palestra moderna e accessoriata con campo di pallavolo, saune, bagni turchi, fitness, sala massaggi,



solarium, e in più, disseminate nel verde dei 35.000 metri quadrati del Parco, aree picnic, aree gioco e divertimento per i più piccini, e numerosissime piste e sentieri opportunamente predisposti. Per chi vuole stare a tu per tu con la natura, respirare a pieni polmoni l'aria salubre, sentire il profumo della vegetazione selvaggia ed ascoltare

il gorgoglio proveniente dalle cascate, può addentrarsi nel cuore della vallata percorrendo il sentiero che costeggia il torrente fino a giungere alla sua sorgente: il villaggio abbandonato del **Serrapodolo**, per poi risalire fino a **Buonvicino** dove si può ammirare dall'alto l'intera vallata in un inaspettato scenario più unico che raro.

ACIDiamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista

sara
sara assicurazioni

TRENITALIA

delta tre

Sportello Telematico dell'Assicuratore

Via B. Croce 5/7 - 87023 Diamante (Cs)
Tel 0985 81385 Fax 0985 877768 - mail: info@acidiamante.it

OTTICA - VISION

DE PATTO

Il tuo ottico di fiducia

Corso V. Emanuele - Diamante (Cs)
Info: **0985 81124**

 **PERRONE**
GOMME

di Alfredo Perrone

Info:
0985 801001
349 3140634

S.S. 18 - Grisolia Lido (Cs) - alfredoperrone82@libero.it

ITINERARIO DEI MURALES

Suggeriamo questo mini - itinerario di visita dei Murales. E' breve e si può fare anche di notte perché il percorso è ben illuminato. Da piazza XI Febbraio salire su per corso Garibaldi, l'arteria più importante del centro storico. Già su questa strada ci sono tre murales tutti sulla sinistra salendo. Bisogna proseguire diritto per via Matteotti fino al murales di Meo di Lecce, il n.



60 che viene proprio di fronte col suo racconto dei fatti di Melissa. Girando a destra sulla via XXIV Maggio (murales n. 58 - 57 - 56) ci si inoltra in via Carducci (murales n. 34 - 33 - 32 - 31 - 30 - 28) verso la Chiesa Madre che rappresenta il cuore del centro storico. Scendendo per la via Concezione val la pena di deviare sulla sinistra per via Ariosto. Dopo il murale n. 24 di Scolavino di Napoli uscendo alla luce dopo "u spuortu" c'è sulla sinistra il murale - cantiere di Michele Sposito di Ferrara, murale di 17 metri per 6, tutto in mosaico. L'autore, aiutato dalla moglie, viene periodicamente a Diamante per mettere in opera sul muro le tessere pre-



parate a Ferrara. Si tratta di un'opera monumentale che partendo dal graffito paleolitico di Papisidero "rappresentante un toro" racconta la storia degli abitanti della zona. Per via Alfieri e via Tasso con le scalinate abbellite di fiori e vasi di ogni genere, quasi attraversando un giardino, si ritorna su via Concezione e di nuovo su piazza XI Febbraio.



Diamante dall'alto

Per ogni vostra esigenza

WI-FI **FRA.MA. TOUR**

di Francesco Marino

VI PORTIAMO OVUNQUE

ESCURSIONI
TRASFERIMENTI AEROPORTI
E STAZIONI F.S.

Tel. 368.423365 - 347.7697792

Via Panoramica, 64 - 87023 DIAMANTE (Cs)

CENTRUFFICIO™

TUTTO PER L'UFFICIO

Soluzioni per **Hospitality & Retail**

Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com
Diamante - Via V. Pedullo, 19/25 - Tel. 0985 877049 - diamante@centrufficio.com
Praia a Mare - Via G. Verdi, 25/27 - Tel. 0985 777611 - praia@centrufficio.com
www.centrufficio.com - www.centrufficioshop.com - www.centrufficio.net

NOVITA'

LACAVEJA
PIADINERIE

Piadina SENZA STRUTTO

Scegli tra piu' di 100 gusti
Servizio a domicilio

Piadina classica + Bibita in lattina 5 Euro

APERTO ANCHE A PRANZO

WI-FI Gratuito

Via M. Bianchi 65 - di fronte statua Padre Pio
Scalea (Cs) - Tel. **0985 042363**
www.la-caveja.it - lacaveja.scalea@gmail.com



RICETTE TIPICHE



BUCATINI E CAVOLFIORE

Ingredienti: 1 cavolfiore (400-500g); 1 cipolla; 1 bicchiere d'olio extra-vergine d'oliva; zafferano; sale, pepe; 50 g. di pinoli; 400 g. di bucatini; 75 g. di pecorino grattugiato; basilico.

Preparazione e cottura: circa 1 h. **Per 4 persone**
Lessate il cavolfiore per circa 30 minuti. Aiutandovi con una paletta forata toglietelo dall'acqua, che conserverete per lessarvi i bucatini;

Sbucciate la cipolla, affettatela a velo e fatela soffriggere in un capiente tegame dove avrete versato metà olio. Sciogliete un pizzico di zafferano in ½ bicchiere d'acqua e unetelo alle cipolle proseguendo la cottura per altri 5 minuti;

Sminuzzate grossolanamente il cavolfiore e versatelo nel tegame; mescolate, abbassate la fiamma e continuate la cottura per 5-7 minuti. Unite al cavolfiore i pinoli, mescolate, regolate di sale e condite con abbondante pepe nero macinato al momento. Lessate i bucatini al dente nell'acqua di cottura del cavolfiore. Scolateli e versateli nel tegame, unite il pecorino e 5-6 foglie di basilico, asciugate e sminuzzate. Lasciate mantecare mescolando finché il residuo dell'acqua di cottura della pasta sarà del tutto evaporato. Servite subito in fondine calde.

PASTA CON LE SEPPIE

Ingredienti: Spaghetti 400 gr. - seppie 600 gr. - cipolla - aglio - prezzemolo - pomodori pelati (circa 750 gr.) - pecorino grattugiato - olio vergine d'oliva - sale e pepe

Preparazione:

Lavate le seppie e tagliatele. In un tegame mettete a soffriggere la cipolla con olio, l'aglio e i tentacoli tritati, unite le seppie. Mescolate e aggiungete i pomodori, il sale e il pepe. Fate cuocere a fuoco lento, fino a quando le seppie saranno ben cotte, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua tiepida a seconda dell'esigenza. Fate cuocere gli spaghetti in acqua salata, scolateli, cospargeteli di formaggio pecorino grattugiato e di prezzemolo tritato e versate il sugo con le seppie.



Cultura

Cultura

"AUTORE DELLA TUA VITA"

Il nuovo sorprendente LIBRO di Raffaele Cammarota



In libreria, edicola e online

www.raffaelecammarrata.it



BUONVICINO



Storia natura e suggestioni

Prov: Cosenza Abitanti: 2.540 Altitudine: 400 m

Buonvicino è un comune di 2.538 abitanti della provincia di Cosenza, fondato alla fine del XIII secolo dagli abitanti di tre casali: *Salvato*, *Tripidonee*, *Trigiano* nei pressi dell'abbazia di San Ciriaco. A sud di Serra Pagano, nel territorio dell'attuale Belvedere Marittimo, sorgeva, invece, *Trigiano* (costruito dai romani nella zona oggi diventata la campagna di Buonvicino). Tra i tre insediamenti, all'inizio, ci furono continue faide. Il territorio di Buonvicino si estende lungo il crinale della *Montea*, tra il Pollino e il mare Tirreno, e costituisce una delle porte d'accesso alla zona sud del **Parco Nazionale**. Le verdi vallate, le pareti rocciose modellate dalle acque, le piccole cascate, gli improvvisi dirupi e i canaloni (canyon) percorsi da sinuosi torrenti sono lo scenario incantato nel quale si snodano suggestivi itinerari. Simbolo dell'incontaminato territorio è il pino loricato (albero secolare dal fusto nodoso). La zona è, inoltre, ricca di frassini, cerri, aceri di montagna, noccioli, agrifogli e ginestre. Nel territorio crescono, inoltre, molte piante officinali come la belladonna, il lampone, l'ortica, il ginepro, il mirtillo, il finocchio e il vischio. La fauna è formata per lo più da caprioli, volpi, lepri, scoiattoli rossi, ghiri e dallo schivo lupo appenninico. Per chi ama dedicarsi, invece, al *birdwatching* è possibile ammirare l'aquila reale, la poiana, il falco pellegrino.

Le verdi vallate, le pareti rocciose modellate dalle acque, le piccole cascate, gli improvvisi dirupi e i canaloni (canyon) percorsi da sinuosi torrenti sono lo scenario incantato nel quale si snodano suggestivi itinerari. Simbolo dell'incontaminato territorio è il pino loricato (albero secolare dal fusto nodoso). La zona è, inoltre, ricca di frassini, cerri, aceri di montagna, noccioli, agrifogli e ginestre. Nel territorio crescono, inoltre, molte piante officinali come la belladonna, il lampone, l'ortica, il ginepro, il mirtillo, il finocchio e il vischio. La fauna è formata per lo più da caprioli, volpi, lepri, scoiattoli rossi, ghiri e dallo schivo lupo appenninico. Per chi ama dedicarsi, invece, al *birdwatching* è possibile ammirare l'aquila reale, la poiana, il falco pellegrino.



Località e frazioni di Buonvicino: Celle, Conche, Ferraro, Ficobianco, Lago, Manche, Massete, Mezzane, Orecchiuto, Palazza, Previtelio, Puma, San Basile, Truglio, Urmo, Vardare, Vignali, Visciglioso, Visciglita, Vizioso.

UN PO' DI STORIA

La storia di **Buonvicino** affonda le sue radici nella Grecia (i primi villaggi abitati sono stati Salvato, Tripidone e poi Trigiano, di origine latina), fu luogo conosciuto dai Romani (la vallata del fiume Corvino era l'unica arteria naturale che collegava l'alto Tirreno con la Calabria Citeriore), il paese nacque e crebbe all'ombra di un monastero da cui assorbì il senso di carità. Con l'avvento della dominazione degli Aragonesi nell'Italia meridionale, subentrata a quella Normanna, ha vissuto momenti bui sotto il dominio dei signorotti locali: il popolo esasperato è arrivato alla rivolta sanguinosa contro i De Paola (il barone venne decapitato, tutti i maschi della famiglia trucidati). Nel 1812 Buonvicino è diventato comune per decreto dell'Impero Borbonico.



Ristorante

Cucina Casereccia:

Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccalà!

Banchetti

Feste di compleanno

Aperto anche di giorno su prenotazione

Partite di Campionato e Champions League



Pizze anche da asporto
Riposo settimanale martedì

da Filippo - C.da Lago 280 Buonvicino (Cs) - Info: 328 9641596



CENTRO ASSISTENZA AUTORIZZATO



OPEL CENTER

Rigenera la tua Opel

CHECK-UP GRATUITO

e sei a conoscenza delle reali
condizioni tecniche della tua auto.

Viaggi sereno in

Garanzia & Sicurezza.

REVISIONI

AUTO
& MOTO



REVISIONI Auto & Moto

OPEL SERVICE

ALLESTIMENTI

via S. Litterata, 81 - SS18 Belvedere Marittimo (Cs)
Tel. 0985 88072 - 88570 | auto.stop@tiscali.it - www.clubautostop.it



BELVEDERE M.MO



...citta' d'arte e storia

Provincia: Cosenza Abitanti: 8.881 Altitudine: 150 m

UN PO' DI STORIA

Antichi scritti del 1631 attribuiscono a **Belvedere** un'antichità meravigliosa: la si vuole fondata da *Gomero*, primo dei sette figli di Jafet (a sua volta figlio di Noè), il quale 131 anni dopo il diluvio universale fondò la città di Blanda, e a conferma di ciò gli storici dell'epoca presentavano gli scritti di Dionigi di Alicarnasso, il quale affermava che il regno d'Italia fosse stato il primo a ripopolare il mondo dopo il diluvio, e le opinioni di San Girolamo e Giuseppe ebreo, i quali chiamavano la Calabria il paese degli Aschenagi perché popolata dai discendenti di Ascenez, primogenito di Gomero. Le origini si possono, tuttavia, datare intorno al VII



secolo. Il primo documento scritto in cui compare il nome di Belvedere è del XI secolo la cui denominazione esatta era "*Bellumvidere*" latinizzata in "*Belvederium*", e da alcuni scritti risulta fondata già da alcuni secoli. Secondo la tradizione e la ricostruzione storica, gli abitanti di Blanda, per sfuggire alle continue incursioni dei pirati salirono sulla collina superiore dove ora sorge il centro storico di Belvedere intorno all'anno 1100, fondandone l'antico borgo, sfruttando così anche la lontananza dal lido, il vasto orizzonte, il clima più salubre e soprattutto la vicinanza al fiume Soleo. Le cronache del 216 a.C. raccontano che Fabio Massimo espugnò l'antica Blanda e molte altre città della Lucania e del Bruzio poiché erano venute meno ai patti stabiliti con i romani avendo concesso aiuto al ritorno in patria di Annibale. Nel corso dei secoli si è poi tornati ad abitare lungo il lido e si è così formata la marina, un tempo semplice borgata ma che negli anni è divenuta a tutti gli effetti una vera e propria cittadina. La marina ha visto il suo massimo sviluppo negli anni dopo la seconda guerra mondiale anche se un primo timido sviluppo si è avuto nel 1895, anno dell'apertura

del tronco ferroviario Sapri-Reggio Calabria. Lo sviluppo edilizio degli scorsi decenni ha determinato la scomparsa dei numerosi e bellissimi calanchi, vere e proprie sculture naturali di cui ne è rimasto un solo esemplare.

EVOLUZIONISTA MOTO

Rivenditore autorizzato



YAMAHA

KAWASAKI



Via Attilio Pepe 97 - SCALEA (CS)

Tel. 0985 920055

C.so Variante SS 18 - GRISOLIA LIDO (Cs)

Tel: 0985 801057

Mail: filippoevoluzionista@libero.it



INFISSI SPECIALI SNC

di Giuseppe Cirimele & C.

www.infissispeciali.it

info@infissispeciali.it

SISTEMA QUALITA' CERTIFICATO EN ISO 9002-2008

Via dei Mercanti 5 - Praia a Mare (Cs)

Tel. 0985 74438 - Fax 0985 72699 - Cell. 366 6306287

"AUTORE DELLA TUA VITA"

Il nuovo sorprendente
LIBRO di *Raffaele Cammarota*



In libreria, edicola e online

www.raffaelecammarota.it

Bellezze di Calabria

Tropea

*fascino e splendori
di una terra antica*



La morfologia di **Tropea** è molto particolare, si divide infatti in due parti: la parte superiore, dove si trova la maggior parte degli abitanti e dove si svolge quindi la vita quotidiana del paese e una parte inferiore chiamata "La marina" che si trova a ridosso del mare e del porto di Tropea. La città, la parte superiore, si presenta



costruita su una roccia a picco sul mare ad un'altezza di circa 50 metri, dal livello del mare, nel punto più basso e di 61 metri nel punto più alto. La storia di

Tropea inizia in epoca romana quando lungo la costa Sesto Pompeo sconfisse Cesare Ottaviano. A sud di Tropea i Romani avevano costruito un porto commerciale, vicino S.Domenica, a Formicoli (cioè corruzione di Foro di Ercole), di cui parlano *Plinio* e *Strabone*. Si vuole che il fondatore sia stato Ercole che, di ritorno dalla Spagna (Colonne d'Ercole), si fermò sulla Costa degli Dei e secondo questa leggenda, Tropea divenne uno dei Porti di Ercole. Per la sua caratteristica posizione di terrazzo sul mare, Tropea ebbe un ruolo importante, sia in epoca romana sia sotto i Normanni e gli Aragonesi. Nelle zone limitrofe sono state invece rinvenute tombe di origine magno-greca. Di notevole interesse il centro storico, con i palazzi nobiliari del '700 e dell'800 arroccati sulla rupe a strapiombo con la spiaggia sottostante. Interessanti sono i "portali" dei palazzi che rappresentavano le famiglie nobiliari. I negozi di Tropea vendono tantissimi prodotti tipici e artigianali dei comuni limitrofi. Tropea è dotata di un porto turistico di recente costruzione, da dove è possibile raggiungere le vicine Isole Eolie in particolare il vulcano Stromboli, quasi sempre visibile dalla costa calabrese tirrenica meridionale. Secondo la versione on line del *Sunday Times* (14 gennaio 2007), Tropea è tra le 20 piu' belle spiagge d'Europa.

GASTRONOMIA

La 'Nduja

Insaccato tipico del comprensorio di Tropea. Le sue origini sono umili e risalgono alla tradizione contadina di Spilinga, un paese limitrofo di Tropea sulle alture del Monte Poro. L'etimologia del suo nome la lega al salame di trippa francese (andouille), ma probabilmente la 'nduja fu introdotta dagli Spagnoli all'inizio del '600. La si consuma spalmata sul pane tostato, sulla tipica "pitta", sugli spaghetti, sulla pizza, addirittura c'è chi la mette sulle uova al tegamino. La sua preparazione avviene di norma nel mese di Agosto, e - a differenza delle imitazioni prodotte in barattoli o tubetti ormai un po' dappertutto sul territorio regionale e nazionale - si basa ancora sull'utilizzo di pochi, semplici ingredienti: ben 200 grammi di peperoncino per ogni chilo tritato di carni di scarto scelte di maiale, olio, sale e un budello adeguatamente trattato per insaccare la mistura ottenuta.



La Cipolla Rossa di Tropea

La regina dei prodotti tipici locali, alla base della cucina meridionale, è la "Cipolla Rossa di Tropea", che si contraddistingue dalle altre varietà di liliacee per il fatto di essere composta da più tuniche concentriche di polpa bianca dentro involucri rossi. E' coltivata nelle zone vicino Tropea da oltre duemila anni e si racconta fosse importata addirittura dai Fenici. Oggi è abbinata al turismo della zona, con il quale contribuisce allo sviluppo socio-economico. La dolcezza della "rossa di tropea" dipende dal microclima particolarmente stabile nel periodo invernale, senza sbalzi di temperatura per l'azione di mitezza esercitata dalla vicinanza del mare, e dei terreni freschi e limosi, che determinano le caratteristiche pregiate del prodotto.

GUIDA ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE ESTIVA

Mangiar bene per sentirsi bene...

Durante l'estate mangiate frutta e verdura fresche di stagione in quantita'. **L'importanza e gli effetti incredibilmente positivi della frutta sono noti a tutti: notevole apporto di minerali, vitamine e fibre; notevole apporto di acqua; basso apporto calorico.**

Tutte queste caratteristiche fanno della frutta di stagione uno degli alimenti insostituibili nella nostra dieta, a maggior ragione d'estate. Percio' mangiatene a volonta'. Evitate cibi trattati in scatola, poiche' in questo periodo dell'anno i prodotti di stagione sono numerosi e poco costosi. In questi mesi estivi si puo' fare moderato uso di condimenti piccanti, soprattutto peperoncino. Queste spezie fanno sudare e raffreddano il corpo e, quando il clima diventa piu' caldo, aiutano ad abbassare la temperatura corporea. E' comunque buona regola non abusare mai delle spezie. Per aiutare la flora batterica intestinale a svolgere il suo compito anche nelle giornate piu' calde, quando aumenta il pericolo di fermentazioni indotte dal caldo eccessivo, e' consigliabile il regolare consumo di yogurt, assunto al mattino a digiuno.

LE VERDURE DISINTOSSICANTI

Una dieta che lasci molto spazio alle verdure e' indicata sempre, ma soprattutto in primavera ed estate. Infatti non solo e' in sintonia con i ritmi della natura, ma risponde ad una precisa esigenza del nostro organismo, che si risveglia dal torpore invernale. Anche se durante i mesi piu' freddi dell'anno abbiamo tenuto sotto controllo i cibi troppo ricchi di grassi, abbiamo certamente ceduto nell'apporto proteico. Con l'inevitabile conseguenza di trovarci all'inizio della nuova stagione, con il sangue pieno di scorie azotate (derivate dalla degradazione delle proteine), che non sono state eliminate dai reni in modo completo. I sintomi di questo surplus sono inequivocabili: colorito opaco, testa pesante, sensazione di gonfiore diffuso, malessere generale. E' arrivato il momento di cambiare dieta e di affrontare un regime disintossicante che purifichi il sangue e ci restituisca quel benessere di cui abbiamo bisogno. Per purificare l'organismo un aiuto prezioso ci viene, oltre che dalla frutta, dagli ortaggi. Questi alimenti non solo sono poveri di calorie, ma sono costituiti da una percentuale altissima di acqua (in alcune verdure supera il 95% del peso), caratteristica questa che li rende ideali per stimolare la diuresi e, quindi, eliminare le

scorie. Le verdure, inoltre, sono ricche di potassio, mentre in quasi tutte scarseggia il sodio. Questa combinazione influisce sulla funzione renale perche' il rapporto sodio/potassio regola l'equilibrio dei liquidi all'interno del nostro organismo: piu' questo rapporto e' basso, cioe' piu' alta e' la concentrazione di potassio rispetto al sodio, piu' i reni sono stimolati ad eliminare urina. Mangiare molte verdure significa effettuare un vero e proprio lavaggio del sangue; naturalmente andranno preparate con aggiunta minima di sale, che ha la proprieta' di trattenere i liquidi. Per le verdure da gustare crude, bastera' una piccola aggiunta di aromi (succo di limone, erbe aromatiche, olio extravergine di prima qualita') per assicurare un sapore appagante. Per quelle cotte, si dovra' fare attenzione alle tecniche di cottura. La migliore in assoluto e' quella al vapore che conserva il patrimonio di minerali e vitamine. Vale in ogni caso la regola di eseguire sempre cotture veloci, per ridurre la dispersione di nutrienti. Tanto piu' che le verdure croccanti sono piu' buone di quelle troppo cotte. Quasi tutte le verdure esercitano una valida azione depurativa, ma ce ne sono alcune, in particolare, che per la loro composizione risultano particolarmente efficienti.

Eccone alcune:

- CARCIOFO:** diuretico e depuratore del fegato
- FINOCCHIO:** depurativo
- SEDANO:** diuretico e rivitalizzante
- POMODORO:** diuretico
- CIPOLLA:** depurativa e disintossicante (cipolla cotta)
- CAROTA:** diuretica
- AGLIO:** antisettico e ipotensivo
- ASPARAGO:** diuretico
- LATTUGA:** depurativa
- RUCOLA:** depurativa



GUIDA PRATICA ALLA SALUTE ESTIVA

Con l'arrivo dell'estate si evidenziano alcuni inestetismi e problemi che durante l'inverno sono rimasti nascosti aiutati dall'abbigliamento: pelle impura, forfora, capelli grassi, perdita di capelli più o meno abbondante, pelle del viso stanca ed opaca, pelle del corpo a buccia d'arancia, cedimenti cutanei. Dato che ad ogni problema c'è una soluzione vale la pena porre rimedio subito, così in breve termine guardarsi allo specchio sarà solo motivo di soddisfazione.

Ecco i consigli generali da seguire:

- Affidarsi alle erbe sia facendo una cura che parta dall'interno (cura disintossicante attraverso una dieta ricca di verdure, come visto in precedenza), sia, dove necessario, facendo trattamenti estetici con prodotti a base di erbe a seconda dell'inestetismo.
- Fare ginnastica, anche leggera, ma continua; il nuoto, d'estate, è perfetto.
- Seguire un'alimentazione adeguata. Se necessario affidarsi alle mani esperte di un'estetista per ottenere tutti i benefici di un massaggio al viso e al corpo.

ATTENZIONE AL SOLE !!

La bella stagione porta il buonumore e la voglia di sentirsi belli, ma non bisogna dimenticare che il sole è nemico della nostra pelle. Preso in giuste dosi è salutare, ma è ovvio che un'esposizione eccessiva al sole non porta utilità, anzi comporta vere e proprie scottature. Se la nostra pelle non è adeguata-

mente protetta, il sole può facilitare la comparsa di piccole rughe per chi ha già predisposizione alla disidratazione dell'epidermide. È importante a tale scopo fornire il nostro organismo di vitamine appropriate quali la carota ed il germe di grano e più precisamente Vit. A e Vit. E che aiutano a prevenire i danni del sole mantenendo i tessuti più elastici e rassodati e i capelli più vitali e belli. Una eccessiva esposizione al sole può inoltre aggravare la tendenza individuale a certi tumori cutanei. Quindi massima prudenza, si raccomanda di usare creme che favoriscano la protezione della pelle, durante l'esposizione al sole. **Prendere il sole gradualmente durante la giornata e' il modo più indicato per favorire l'abbronzatura.** Ogni tanto è bene stare all'ombra e bere tanta acqua; queste cose così semplici vi aiuteranno a prevenire collassi da calore. Negli ultimi anni si è venuto aggravando il problema del buco dell'ozono, dovuto all'assottigliamento della fascia di ozono causa inquinamento, che provoca un maggiore afflusso sulla Terra dei raggi UVA, dannosi per la salute. Per queste ragioni sono assolutamente da evitare alcune ore della giornata, soprattutto durante i primi giorni di esposizione:

ORARI DA EVITARE: dalle ore 12,00 alle ore 15,30
Se si desidera comunque esporsi durante questi orari e' consigliabile non stare al sole più di 10-15 minuti



PROGRAMMI DI ESPOSIZIONE AL SOLE

(10 giorni) - pelle mediamente chiara



giorni	Programma 1	Programma 2
	Dalle 10,30 alle 12,00 e dalle 15,30 alle 17,00	Dalle 8,00 alle 10,30 e dalle 17,00 in poi
1	5-10 min.	10-20 min.
2	10-15 min.	20-25 min.
3	15 min.	25 min.
4	15-20 min.	25-30 min.
5	20 min.	30-35 min.
6	20-25 min.	35 min.
7	25 min.	35-40 min.
8	25-30 min.	40-45 min.
9	30-35 min.	40-50 min.
10	30-40 min.	40 min.-1 ora

IMPRESE & MERCATI

Indice delle Aziende migliori per categoria

ABBIGLIAMENTO - CALZATURE

- Excessive, Potenza.....	12
- Silver Calzature, Praia a Mare (Cs).....	46
- Karisma, Scalea (Cs).....	57

AGENZIE VIAGGI

- Acacia Tur, Diamante (Cs).....	99
----------------------------------	----

AGRITURISMO

- Fattoria Bio, Satriano di Lucania (Pz).....	9/20
- Agriturst Vignola, Marsiconuovo (Pz).....	14
- Agriturismo Mararanch, Maratea (Pz).....	17

ALIMENTARI - PANIFICI - PRODOTTI TIPICI

- Emmedue, Picerno (Pz).....	13
- Panificio Montesano, Praia a Mare (Cs).....	45/73
- Bruno Supermercati, Satriano di L. (Pz).....	21
- Da Giuseppe, San Nicola Arc. (Cs).....	51
- Io Bio, Scalea (Cs).....	65
- Gastronomia Russa, Scalea (Cs).....	66/70
- Freddolandia, Scalea (Cs).....	74/87
- Le Specialita' di Nonna Anna, Marcellina (Cs).....	89/102

ANIMALI

- Aquazoo, Praia a Mare (Cs).....	44/
- Profondo Blu, Praia a Mare (Cs).....	45/72
- Bau Miao Ciao, Scalea (Cs).....	74

ARREDAMENTO - SEDIE

- Svemo, S. Maria del Cedro (Cs).....	3
- Parisi Arredamenti, Sicignano (Sa).....	4° cop/38
- Fahd, Scalea (Cs).....	85

ARTE - PITTURA - CREAZIONI

- Vincenzo Cifuni, Scalea (Cs)	71
--------------------------------------	----

ASSOCIAZIONI

- A.N.M.I., Scalea (Cs).....	56
- Andos, Scalea (Cs).....	61
- Sportello Antiviolenza, Scalea (Cs).....	61

AUTO - MOTO

- ACI Diamante, Diamante (Cs).....	Controcop/5/72/100
- Star Motor, Diamante (Cs).....	4/96
- Soccorso Stradale Salerno, Tortora (Cs).....	41
- Autofficina De Franco, Scalea (Cs)	51/74
- Autofficina De Paola, Scalea (Cs)	75
- Evoluzionista Moto, Scalea (Cs)	59/105
- Car System, Grisolia (Cs).....	59/90
- Perrone Gomme, Grisolia (Cs).....	72/100
- Cri Auto, Grisolia (Cs).....	91
- Autostop, Belvedere M.mo (Cs).....	104

BAR - CAFFE' - GELATERIE - YOGURTERIE

- La Madegra, Salerno.....	32
----------------------------	----

- Caffè' Le Mele, San Nicola A. (Cs).....	48
- Bar Savio's, San Nicola A. (Cs).....	51
- Doppio Senso, San Nicola A. (Cs).....	52
- Caffè' Nini, Diamante (Cs).....	97

BED & BREAKFAST

- La Rosa dei Venti, Scalea (Cs).....	54
- Il Casale, Maiera' (Cs).....	93
- Villa dei Mercanti, Diamante (Cs).....	98
- A Casa di Luca, Diamante (Cs).....	98

BOWLING

- Eden, S. Maria del Cedro (Cs).....	88
--------------------------------------	----

CARTOLIBRERIE - EDICOLE - GRAFICA

- Book Store, Paterno (Pz)	23
- D'Amante, Scalea (Cs).....	57

CELLULARI - ELETTRONICA

- Elettronica Store, Satriano di L. (Pz).....	13/21
- FastCell, S.Maria del Cedro (Cs)	27/67/90
- Centro Tim Mattia, Lauria (Pz).....	28
- Expert, Scalea (Cs).....	64

CENTRI MEDICI

- Centro Salus, Tortora (Cs).....	48
-----------------------------------	----

CERAMICHE

- Edil Ceramica G.P., Satriano di L. (Pz).....	9
- Boutique del Bagno, S.Maria del Cedro (Cs).....	86

CLIMATIZZAZIONE - TERMOIDRAULICA

- Effebi, Praia a Mare (Cs).....	35
- Elettropapid, Scalea (Cs).....	45/66

DENTISTI

- Alessandro Bergamo, Scalea (Cs).....	58
--	----

EDILIZIA

- Laurino, Tito (Pz).....	16
---------------------------	----

ELETTRODOMESTICI - IMPIANTISTICA

- Forestieri Assistenza, Praia a Mare (Cs)	46
--	----

ESTETICA - NAILS

- Estasy, Sant'Angelo le Fratte (Pz).....	13
- Estetista Giusi, Scalea (Cs).....	55/63
- Momenti di Relax, Scalea (Cs).....	58

FARMACIE

- D.ssa Mimma Braile, San Nicola A. (Cs).....	53
---	----

FERRO SERRANDE

- Domenico Prospato, Scalea (Cs).....	78
- Francesco Casella, Cirella (Cs).....	95

FIORI E PIANTE - AGRICOLTURA

- Salvatore Petrone, S. Nicola Arcella (Cs).....	47
- La Fantasia, Scalea (Cs).....	63

FORMAZIONE	- Gina, S. Maria del Cedro (Cs).....89
- Confesercenti, Formazione e licenze, Scalea (Cs).....69	PITTURAZIONI - DECORI
GIOIELLERIE	- Arco Art, Scalea (Cs).....64/69
- Oro Incenso e Mirra, Scalea (Cs).....58	PIZZERIE - ROSTICCERIE - RISTOBAR
HOTEL - VILLAGGI	- Pizzeria La Frasca, Potenza6
- Hotel Diamante, Diamante (Cs).....12/98	- La Madegra, Salerno.....32
- Hotel La Quiete, Trecchina (Pz).....26	- L'Angolo del buongustaio, Tortora (Cs).....42
- Kristall Palace, Atena Lucana (Sa)35	- Pizza Hot, Buonvicino (Cs)95/103
- Acteon Palace, Atena Lucana (Sa)35	- Pizza King, Cirella (Cs).....94
- Residence I Coralli, S. Nicola Arcella (Cs).....50	PROFUMERIA - CASA
- La Bruca Resort, Scalea (Cs).....89	- Il Senso del profumo, Scalea (Cs).....59
- Palazzo Bruni, Maiera' (Cs).....93	PUB - PANINOTECHE - PIADINERIE
- Hotel La Cometa, Diamante (Cs).....99	- Crazy Horse, Satriano di Lucania (Pz)10/20
IMMOBILIARI - CASA	- Panu', San Nicola A. (Cs).....50
- Euroimmobiliare, Scalea (Cs)49/69	- Guindillas, Scalea (Cs).....56
- Abitare Italia, Scalea (Cs)63	- La Caveja, Scalea (Cs).....71/101
- Rotondaro, Scalea (Cs).....71	PUBBLICITA' - COMUNICAZIONE
- L'Arco, Scalea (Cs).....68	- Pianeta SUD.....30/70
INFISSI - FERRO - LEGNO - SCALE	- Cln Solution, Salerno.....34
- Infissi Speciali, Praia a Mare (Cs).....46/105	- Grafipoint, Scalea (Cs).....60
INFORMATICA	RADIO
- Sinisky, Scalea (Cs)68	- Radio One, Scalea (Cs).....78
- Errelle Consulting, Scalea (Cs).....73	RICARICHE CARTUCCE
LABORATORIO ANALISI	- Spazio Eco-logico, Scalea (Cs).....67
- Fleming, Scalea (Cs).....80	RISTORANTI - TRATTORIE
LIBRI	- La Frasca, Potenza.....7
- "Vuoi vivere o sopravvivere?".....37/84	- La Cantina, Sant'Angelo le Fratte (Pz).....8
- "Autore della tua vita".....102/107	- Al Pergolato, Marsiconuovo (Pz)12/23
LIDI BALNEARI	- La Botte, Satriano di Lucania (Pz).....19
- La Rotonda, San Nicola A. (Cs).....49	- Pinocchio, Salerno.....34
- Pamela, San Nicola A. (Cs).....52	- Il Furano, San Nicola Arcella (Cs).....10/48
- Il Tramonto, Scalea (Cs).....57	- Da Nino, S. Nicola Arcella (Cs).....51
- Hermitage, Scalea (Cs).....65	- Serpente Rosso, S. Nicola Arcella (Cs).....50
- Ragno Doc, Scalea (Cs).....75	- Il Metastasio, Scalea (Cs).....1
MUSICA - SPETTACOLI	- 'A Taverna, Scalea (Cs).....6/76
- Corrado De Paola, Scalea (Cs).....68	- Tari', Scalea (Cs).....55
NOLEGGIO TURISTICO	- Pizzica'ndo', Scalea (Cs).....55
- Fra.Ma.Tour, Diamante (Cs).....73/101	- Silver, Scalea (Cs).....64
OGGETTISTICA - BOMBONIERE	- Old Ranch, S. Maria del Cedro (Cs).....60/87
- Mise en Place, Diamante (Cs).....61/99	- Il Corsaro, Scalea (Cs).....62
- Tienda Cafe', Scalea (Cs).....63	- Antica Osteria, Scalea (Cs).....69
OTTICA	- Vigri', Scalea (Cs).....80
- De Patto, Diamante (Cs).....46/75/100	- Pietra D'oro, Grisolia (Cs).....91
PALESTRE - CENTRI SPORTIVI	- Aligia, Maiera' (Cs).....93
- Fight Club, Scalea (Cs).....60	TATUAGGI
- Okinawa, Scalea (Cs).....82	- Gigi's Tattoo, Scalea (Cs).....88
PARRUCCHIERI - FORNITURE	TENDAGGI
- Ellebi, Scalea (Cs).....67	- Dakar Tenda, S. Maria del Cedro (Cs).....88
- Barber Shop, Scalea (Cs).....71	TIPOGRAFIE
PASTICCERIE - CIOCCOLATERIE	- La Poligrafica, Scalea (Cs).....61
- General Dolce, Potenza.....11	UFFICIO
	- Centrufficio, Scalea/Diamante (Cs).....40/42/55/101
	- General Office, Scalea (Cs).....64/3° cop



Esperienza e professionalita' da quasi 40 anni

5.000 Mq di esposizione

CASA - UFFICI
GIARDINI - NEGOZI

COMPUTERS
REG. DI CASSA

SCAVOLINI

**La giusta soluzione
per ogni tua esigenza**



Svincolo A3 SICIGNANO degli Alburni (SA) - Tel. **0828 978289**
www.arredamentiparisi.it