

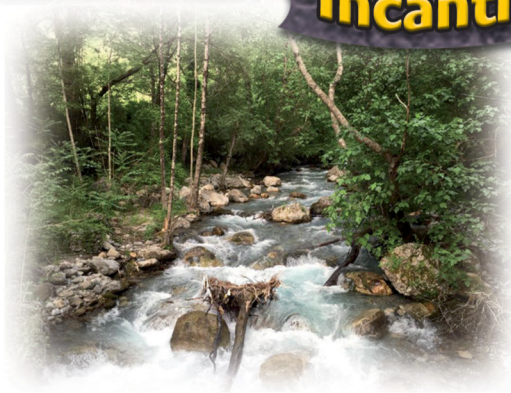


Pianeta SUD®

2017



Incanti del SUD



La Riviera dei Cedri

Le Località più belle e le Aziende migliori



www.pianetasud.it





SATRIANO

S.r.l.

*Da oltre 40 anni SATRIANO srl
progetta e realizza:*

**ARREDAMENTI E FORNITURE
COMPLETE PER ALBERGHI
BAR - RISTORANTI - PASTICCERIE
GELATERIE - PANIFICI - PIZZERIE
PUNTI VENDITA FOOD & NON FOOD
HOTELLERIE**



Con uno Showroom espositivo di circa 10.000 mq garantisce la disponibilità di una vasta gamma di attrezzature e accessori per ogni esigenza. La notevole esperienza acquisita in questi anni, abbinata all'alta qualità dei prodotti forniti, fanno della Società SATRIANO srl uno dei più importanti punti di riferimento nell'intero Sud Italia

Assistenza garantita con interventi immediati e diretti con proprio personale. L'azienda propone varie formule di assistenza: assistenza preventiva, programmata e su chiamata, che consentono oltre al monitoraggio continuo, la manutenzione sia di impianti di cucina che di tutte le attrezzature, la disponibilità in 24 ore, il magazzino di ricambi originali plurimarche, un adeguato addestramento del personale di servizio.



Michele Satriano, titolare.

Via Sandro Pertini 21 - 85050 TITO Scalo (Pz)
Tel: 0971 485579 - 0971 485162 - Fax: 0971 651888
www.dittasatriano.it - info@dittasatriano.it

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 10 Euro a pranzo tutti i giorni e a cena da Settembre a Giugno
Menu' personalizzati - Ideale per banchetti, cerimonie e piccoli ricevimenti



nuova gestione



Via Rimoli 3 - Scalea (Cs) - Info: **0985 041482**
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

Mail: pianetasud@libero.it

INFOLINE: 339 6523082

DISTRIBUZIONE:

A tutti gli Enti Locali, Enti Turistici e alle Aziende ed Imprese aderenti al progetto.

Agli Enti Regione d'Italia.

Ai principali Tour Operator nazionali.

AREA DI RIFERIMENTO

Basilicata, Calabria, Campania

IN COPERTINA

Panorama da San Nicola Arcella (Cs), Rivello e Monte Sirino (Pz), Orsomarso e Valle dell'Argentino (Cs), Maratea (Pz)

Copertina by

Gigiz Design - Info: 0985 281933

COLLABORATORI: Paolo Cammarota, Michele Cammarota, Concetta Bruno, dott.ssa Veronica Bruno, Eugenio Orrico, Bartolo Iannielli, Cristina Di Bella
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



PianetaSud

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.

2017 ATHENA SERVICE

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

Utilizzo e riproduzione marchio vietata

Distribuzione gratuita

Free distribution

SOMMARIO

BASILICATA

- 7 Potenza
- 13 Avigliano
- 14 Rionero in Vulture
- 18 Tito
- 19 Satriano di Lucania

24 Brienza

25 Paterno

26 Trecchina

27 Maratea

CAMPANIA

29 Salerno

31 *La Provincia Salernitana*

CALABRIA

35 *La Riviera dei Cedri*

37 Tortora

39 Praia a Mare

43 San Nicola Arcella

49 Scalea

83 Santa Maria del Cedro e Marcellina

88 Grisolia

91 Maiera'

93 Cirella di Diamante

95 Diamante

101 Buonvicino

105 Belvedere M.mo

106 Bellezze di Calabria

Servizi Speciali

15 *Meteo & Salute*

16/81 *Il SENSO della VITA*

18 *Antiche unita' di misura*

21 *Libri: "L'altra Satriano"*

22 *"Associazione Sorbo"*

25 *Il nome "Lucania"*

33 *I Paesi Fantasmici*

41 *Amore per gli Animali*

68 *Ricette Tipiche*

69 *Anni '80: miti e ricordi*

70 *Il Relitto del Lillois*

71 *Alimentazione: le 10 regole*

73 *Mappa Costa Scalea*

75 *Nostalgie dal passato*

77 *Meteo: neviccate storiche*

82 *La "Grotta del Romito"*

85 *Parco Archeologico Laos*

86 *"Il Cedro: divino agrume"*

86 *Cedro: Franco Picerno*

92/103 *Gastronomia: le*

Ricette di Pianeta SUD

99 *Il Parco del Corvino*

107 *Cultura: "La Trilogia del Viaggio"*

108 *Guida alimentazione*

109 *Guida salute estiva*

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



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



PAVIMENTI

SANITARI

RIVESTIMENTI

ARREDO BAGNO

SALOTTI

PORTE PER INTERNO

COMPLEMENTI

D'ARREDO

TITO SCALO

ZONA OUTLET

All'interno dello show room
e' presente un angolo con
materiale disponibile tutto
l'anno di pavimenti e
rivestimenti in prima scelta
made in Italy a partire
da euro 4,90 al mq

C.da Macchia - 85050 Tito Scalo (Pz) - Info: **0971 629060**
www.habithouse.net - service@habithouse.net - Seguici su facebook





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 un nuovo numero del magazine, aggiornato ed arricchito con nuovi servizi redazionali e una piu' ricca selezione delle aziende migliori, a testimonianza dello spazio di leadership acquisito dal marchio **Pianeta SUD** quale strumento di comunicazione nel Sud Italia.

Superata la fase piu' acuta della crisi e in evidente fase di ripresa economica diventa ancora piu' importante e decisivo scegliere la comunicazione migliore, i linguaggi piu' idonei, riuscire a stimolare il pensiero positivo, intraprendere con coraggio e flessibilita' nuovi strumenti e provare a percorrere nuove strade. Tutti fattori che fanno e faranno sempre piu' la differenza, per orientare positivamente il proprio futuro, sia che si tratti di azienda, ente locale, iniziative personali o perseguimento di successi nella vita privata. In questa direzione tenta di muoversi **Pianeta SUD**: strumento strategico di promozione del territorio e di comunicazione aziendale innovativa portando avanti la propria mission di promozione congiunta di territorio e realta' private, in sinergia, attraverso progetti integrati e sfruttando le grandi potenzialita' di Internet.

In **Pianeta SUD** le localita' sono presentate nell'ambito di suggestivi servizi redazionali, nei quali, con la presenza delle attivita' private a completamento della proposta, e' consigliato dove dormire, mangiare, divertirsi e fare ogni tipo di acquisto. Quest'ultimo servizio e' facilitato dalla 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 identita' storico-culturale, la grande uniformita' geografica e di bacino d'utenza da esso presentato. Presto anche Puglia e Sicilia. Servizi speciali su **Costume, Crescita personale, Alimentazione, Ricette tipiche, Salute e Meteo** completano la pubblicazione.

Nel rinnovato portale www.pianetasud.it, al 1° posto su **GOOGLE** per molte ed importanti *parole chiave* di ricerca, e' possibile avere un'ulteriore visione dei vari servizi, diversa dal supporto editoriale, con link di richiamo sulle localita', gli eventi del Sud Italia, download gratuiti, e l'elenco delle aziende migliori per categoria. Presente con molto seguito anche su **facebook**.

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 **2017** 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



I SERVIZI CONFESERCENTI:

- Rilascio Smart Card e Token per la camera di commercio
- Finanziamenti agevolati per aziende (COSVIG)
- Fidejussione "Art.17 della Navigazione" per imprese balneari e campeggi

I SERVIZI CSP Srl:

- Gestione della Sicurezza sui Luoghi di Lavoro (D.Lgs 81/08)
 - PSC (Piano di Sicurezza Coordinato)
 - POS (Piano Operativo della Sicurezza)
- PIMUS (Piano Montaggio uso e Smontaggio ponteggio)
 - DVR (Documento di Valutazione Rischi)
 - Visite Mediche del lavoro
- Autorizzazione DPL del garante della Privacy sulla Videosorveglianza
 - DPS - Privacy

CORSI PER LICENZE COMMERCIALI

- Somministrazione Alimenti e Bevande - REC
- Operatore Commerciale - Settore Alimentari

CORSI PER ISCRIZIONE ALBI PROFESSIONALI

- Agente Affari in Mediazione Immobiliare
- Agente e Rappresentante di Commercio

CORSI PER ABILITAZIONI PROFESSIONALI SANITARI

- Ex Libretto d'idoneità Sanitario (Rilascio/Rinnovo)

CORSI PER ABILITAZIONI PROFESSIONALI

- Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione (RSPP)
 - Addetto al Primo Soccorso D.M. 388/03
- Addetto alla prevenzione, lotta antincendio e Gestione dell'emergenza
 - Addetto al Montaggio e Smontaggio Ponteggio
 - Formazione Lavoratore (Basso/Medio/Alto)
 - Formazione per apprendistato (D.Lgs 276/2003)
- Certificazione Informatica per crediti formativi (scuola, lavoro e università)

Via P. Mancini, 75 - SCALEA (Cs)

Tel. **0985 271780** - Cell. **347 8207202** - Fax **0985 1981000**

www.cfinformatica.it - info@cfinformatica.it



POTENZA

Città 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 pelagica 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.



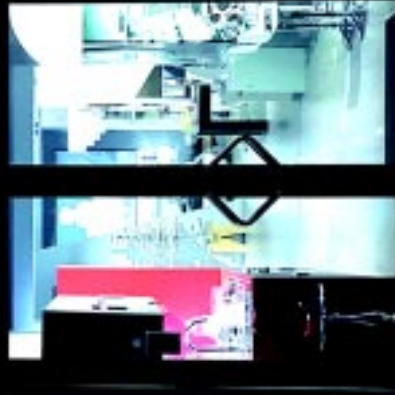
Antica immagine di Potenza

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



PRODUZIONI PERSONALIZZATE



POTENZA - Via G. Marconi 174 - Info: 0971 479810 - www.chefcucine.com

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.

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.



La tua Famiglia, la tua Salute
la tua Azienda, Il tuo Futuro.

Winassicura S.r.l.

AGENZIA UNIPOL ASSICURAZIONI cod.35249
VIA DEL GALLITELLO,101
c.a.p. 85100 Potenza
TEL/FAX: 0971.472418 – 0971.601273
Email : 35249@agenzie.unipolassicurazioni.it
Email : rocco.santoro@agenzie.unipolassicurazioni.it
Cell. : 328.4438239

Ansassicura S.r.l.

AGENZIA CATTOLICA ASSICURAZIONI cod.2116
VIA V.VERRASTRO n° 31/C2
c.a.p. 85100 Potenza
TEL/FAX: 0971.46348
Email : potenzagallitello@cattolica.it
Cell. : 328.4438239

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

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 del 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

La fondazione della chiesa dovrebbe risalire a molto tempo prima del 1178 anche perchè la dedizione a San Michele denuncia origini longobarde. Circa la devozione al santo, tra il 492 ed il 496 il papa Gelasio I affidò ad Erculenzio, vescovo potentino, l'incarico di dedicare al santo e a Marco, o Martino, una basilica da erigere nel fondo "sestiliano" di un certo Trigenzio o Frigenzio. Non abbiamo elementi per far coincidere questa antica basilica con l'attuale San Michele, comunque già dal V secolo esisteva a Potenza una chiesa dedicata al santo.



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. L'angelo regge una bilancia ed è armato di spada e di scudo.

PRELIBATEZZE A POTENZA

PASTICCERIA General Dolce

Per festeggiare una ricorrenza felice e perchè 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





RICETTE TIPICHE



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 °.

Studio di Estetica
di Marisa Cappiello

Via XX Settembre, 19 - Potenza
Tel. 0971.35810

La scelta migliore per il tuo benessere

VENNERI
utensileria professionale

Dal 1975 qualità e competenza

Via della Fisica 26 - POTENZA
Tel. 0971 472210 - Fax 0971 472212
www.venneri.it

Info: **347 3841746** Mail: **g.a.creationspz@gmail.com**

G.A. CREATIONS

PORTE E FINESTRE IN PVC
SOLUZIONI D'ARREDO

Via dell'Edilizia - POTENZA

CENTRO STAMPA DIGITALE

Il meglio della stampa digitale per
Professionisti Studenti e Aziende

Sud'Altro Reti e Comunicazioni S.r.l.
Via Nazario Sauro 90 - 85100 POTENZA
Tel: 0971 280729 - Fax: 0971 783986
info@centrostampadigitale.net
www.centrostampadigitale.net

sapori e tradizioni lucane

TRAMUTOLA
MACELLERIA - SALUMERIA

dal 1984

Via Unita' d'Italia 53 - POTENZA
Tel/fax **0971 45742**
www.macelleriasalumeriatramutola.com

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.



STUDIO DIGILIO

**AMMINISTRAZIONI
CONDOMINIALI**

Via XXV Aprile 6 - POTENZA
Info **0971 24501** - Fax 0971 34120



Franca Boutique

**VENDITA AL DETTAGLIO DI
ABBIGLIAMENTO D'ALTA MODA
Ampia scelta di capi firmati**

Via Alassio 28 - POTENZA
Info: 0971 443004

LA CONCESSIONARIA LUCANA SAS



di Gianfranco
e Marco Pucillo

**INGROSSO E DISTRIBUZIONE
PRODOTTI ALIMENTARI**

C.da Fontanile snc - MURO LUCANO (Pz)
Tel. **0976 72250** - Fax 0976 72842



Via della Meccanica - 85100 POTENZA

Vendita e assistenza pneumatici

Centro revisione autoveicoli | Autolavaggio a mano

Tel. 0971 476851 - Fax 0971 506329
Cell. 3939429277 | info@centroautosas.it

EDIL CERAMICA G.P.



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



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



AVIGLIANO

Storia e cultura lucana



Superficie 84,93 kmq

Abitanti 12.005

Cap 85021

Cenni storici

Antichi e incerti il toponimo e le origini di **Avigliano**, sui quali gli storici, in assenza di reperti archeologici e di documenti certi fino agli inizi dell'alto medioevo, hanno elaborato diverse teorie ed ipotesi, meritevoli di approfondite ricerche e di laboriosi studi.

Sulla base di una leggenda, oralmente tramandata, si vuole che questo centro fosse stato fondato dai Sanniti, volgarmente detti "Banniti", qui attratti dalla sicurezza del luogo e dalla salubrità dell'aria, durante la loro espansione verso la nostra regione intorno al V secolo a.c.

Un'altra leggenda fa derivare il toponimo di Avigliano da "*Avis locum*", cioè luogo dell'uccello, denominazione data al territorio da un gruppo di marinai provenienti dall'Oriente. Questi, dopo aver perso la loro nave



in un combattimento sulle coste dell'antica Lucania, per sfuggire alla cattura da parte dei vincitori, si addentrarono nella regione e si fermarono nella zona montuosa, che poi diventerà Avigliano, ricoperta da folte selve, ove trovavano il loro ambiente naturale e sicuro molti animali, ed in particolare, gli uccelli che nidificavano nella parte più alta ed inaccessibile.

L'aviglianese cav. Andrea Corbo, nel suo libro "Memorie patrie e ricordi di famiglia", Roma 1895, fa derivare il nome da "*locum avellani*", luogo dei noccioli. Infatti, anticamente, il territorio di Avigliano era interamente ricoperto di boschi ed in particolare da alberi di nocciolo.

Tra le varie supposizioni più attendibile, invece, è l'ipotesi che Avigliano sia sorta su un "*fundus*", tra la fine della Repubblica e l'inizio dell'Impero romano, in quanto, come riferisce lo storico G. Flechia (1811-1892) già al tempo dell'imperatore Traiano era menzionato un "*Fundus Avillanus, o Avilius*" sia nelle Tavole Alimentarie dei Bebiani, che nelle Tavole Alimentarie di Velleia, tra il 98 e il 117 d. C.

Il Castello di Lagopesole



Luogo federiciano per eccellenza, sorge su un'altura che domina la sottostante Valle di Vitalba. Lo si raggiunge percorrendo la strada che da Potenza conduce a Melfi.

E' considerato una delle ultime residenze volute dall'imperatore *Federico II di Svevia* in terra di Basilicata, realizzata tra il 1242 e il 1250. E' considerato un'imponente testimonianza di architettura fortificata medievale in cui suscita interesse la presenza di una cappella palatina, caso alquanto raro e singolare per una costruzione voluta dallo *Stupor Mundi*.

prodotti casari tipici di produzione propria

Latteria

Azienda Agricola Mecca Daniela

Trasformazione prodotto in Azienda: C.da pantani
 Punto vendita: Corso Garibaldi 128 - Avigliano (Pz)
 Info: 345 0544307




STUDIO DENTISTICO

Dott. Daniele Coppola
MEDICO CHIRURGO ODONTOIATRA
 Via Porta Potenza sn - AVIGLIANO (Pz)
 Info: 0971 700764



Rionero in Vulture

*Medaglia al Merito Civile
Città per la pace*



Altitudine: 645 m Abitanti 13.841 Cap 85028

Notizie e Cenni storici

Rionero in Vulture è una ridente cittadina posta ai piedi del *Vulture*, antico vulcano spento ed è un comodo accesso al monte e base di escursioni nella zona. Ha un territorio interamente montuoso e collinare trovandosi sulle falde orientali del monte a 645 metri sul livello del mare. Il suo territorio si estende per 53,1 kmq ed i suoi abitanti, divisi tra il centro abitato e le frazioni di *Monticchio Bagni* e *Monticchio Sgarroni*, sono circa 14.000.



L'abitato originario si sviluppa su due collinette a 656 slm, con i rioni Costa e Piano delle Cantine o Calvario, insieme al primo nucleo abitato del rione dei Morti. Il suo paesaggio è vario e accogliente con una ricca vegetazione di vigneti oliveti e folti boschi. La fertilità dei terreni e la loro favorevole esposizione, hanno consentito lo sviluppo della viticoltura e dei castagneti da frutto. La quasi totalità del vino rosso prodotto in Basilicata è ottenuta con uve del vitigno Aglianico dal quale si ricava il rinomato *Aglianico del Vulture* vino riconosciuto d.o.c.

Rilevante anche la presenza degli oliveti che forniscono un prodotto di ottima qualità dovuta alla natura vulcanica del terreno, e alla circolazione d'acque sotterranee che sgorgano in sorgenti di acque minerali che alimentano stabilimenti d'imbottigliamento, nella zona. Nel 1860, la città fu al centro dei moti briganteschi; qui si organizzò una delle bande dei briganti comandata dal leggendario generale Carmine Crocco detto Donatelli, nativo di Rionero, il quale fece arruolare nella sua compagnia molti contadini, rendendo la resistenza antiunitaria, una ribellione di classe. Nel 1943, Rionero fu teatro di una feroce rappresaglia nazi-fascista: 16 rioneresi furono trucidati dai tedeschi in ritirata ed al-

tri due morirono nell'assalto ai magazzini dei viveri. Una stele eretta sul luogo dell'eccidio ne ricorda la tragedia per la quale la città di Rionero ha ottenuto la *Medaglia d'Argento al Merito Civile*.



C.da Vesciuolo
Z.I. - Rionero
in Vulture (Pz)
Tel: 0972 721694
Fax 0972 720892

tecno-sider@libero.it

PRODUZIONE E MONTAGGIO DI:
CAPANNONI AGRICOLI E INDUSTRIALI
SCALE DI EMERGENZA E INTERNE
STRUTTURE PER PANNELLI
FOTOVOLTAICI - TETTOIE e PENSILINE



**GIARDINAGGIO - FORESTAZIONE
VENDITA LEGNA
LEGNA IN SACCHETTI**

Via Cairoli 208/b - Rionero in Vulture (Pz)
Antonio 347 5538004 - Giorgio 342 0370816
Raffaele 349 7294956

Info: 338 8020172
392 7997792

RIPANERO

Società Agricola Ripanero s.s.
Via Marconi 86 - Rionero in Vulture (Pz)
soc.agricolaripanero@gmail.com

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. È 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 è 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

bronicopneumopatici 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.

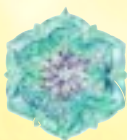
Il passaggio dall'estate all'autunno.

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, cambi dal Nord al Sud Italia. 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.





Azione senza paura

"Ti racconto una storia:

«Una farfalla e un cucciolo d'aquila erano molto amici, e spesso capitava loro di trascorrere interi pomeriggi insieme. In uno di questi la farfalla disse all'aquilotto: «Dai cucciolo... vai sul ciglio del burrone. Non è forse quella la tua meta?». «Sì, farfallina. È quella la mia meta. Ma il ciglio del burrone è molto pericoloso, e ho una paura matta di cadere e non riuscire più a rialzarmi!» rispose il cucciolo. «Se è quella veramente la tua meta, prova a fare un passo al giorno verso il burrone e non avere timori!» rispose la farfalla. L'aquilotto finalmente si decise e andò piano piano avanti finché raggiunse il ciglio del burrone. Poi l'ultimo passo e, indifeso, si lasciò andare giù per il precipizio. E fu proprio nel mezzo di quella vertiginosa caduta che scoprì di poter volare come nessun altro.»

Hai paura di volare?

Chiediti soltanto se la tua anima vuole davvero volare.

Se la risposta è negativa stai fermo e continua a seguire il tuo percorso: quasi certamente sei già sulla tua strada. Se la risposta invece è positiva buttati e non avere timore: probabilmente hai a disposizione stupende e grandi ali di cui nemmeno tu sei a conoscenza, e che puoi ammirare soltanto se trovi il coraggio di lanciarti nel vuoto. Perché ogni scelta è come un salto: può spaventare, si può rimandare, ma se ti butti può essere libertà.

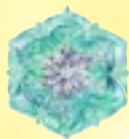
Perché, come affermava Seneca, «non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.»

Pag. 104/105

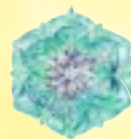
Da
"AUTORE DELLA TUA VITA"

di Raffaele Cammarota
Phasar edizioni, Firenze
In libreria e online, anche ebook

www.raffaelecammarota.it



***"Il successo e' una conseguenza della felicità'...
non un modo per ottenerla"***





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 Kmq, 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.



AZIENDA AGRITURISTICA "SANTA VENERE"

Immersa nel verde, in aperta campagna a Tito, l'azienda propone piatti sani e genuini realizzati con prodotti tipici lucani e di propria produzione. Menu' di ricchi antipasti, primi gustosi, secondi di carne alla brace.



Azienda Agrituristica "SANTA VENERE"
C.da Santa Venere - TITO (Pz) - Info: 0971 1830879
Cell. 335 5909467 - info@agriturismosantavenere.net

Gelateria OLIVETO dal 1955



Qualita' e Tradizione

Punti vendita:

Via Roma 86 - TITO (Pz)

Via S. Pertini 13 - TITO Scalo (Pz)

Info: 0971 472565

Cell: 328 4614287



FOLKLORE E TURISMO

Le feste patronali più sentite della popolazione di **Tito** sono: S. Antonio di Padova, S. Donato, SS. Vergine del Carmine e S. Laviero.

Tradizionale è il pellegrinaggio che nel periodo **MAGGIO/SETTEMBRE** la popolazione di Tito effettua sul Monte Carmine, ove si custodisce la statua della Beata Vergine del Carmine. Altra tradizione che resiste nel tempo è quella dei fuochi in onore di S. Giuseppe, che si accendono la sera del 18 Marzo e sono onorati dalla popolazione con il consumo di abbondanti libagioni e tanto vino.

E' possibile gustare i piatti tipici di Tito che ancora resistono nel tempo: "*li Ferretti*", piatto che non deve mancare nel periodo di carnevale e va gustato con sugo di salsicce titese e rafano, "*li Strascenadi*", "*le recchietelle*", "*le Laene*", "*li Cavatiedi e fasuli*", "*Le Zeppelle*" e "*Li Panzarotti*" a Natale e "*li Bescuotti*" e le "*Fuacce Chiene*" a Pasqua. Prodotti tipici titesi sono: Salsiccia, soppersata, prosciutto, formaggio pecorino, vino "*de la Spenosa*" e "*de li Canali*".

FESTE RELIGIOSE E TRADIZIONI POPOLARI

Venerdì Santo: processione della Madonna Addolorata - Via Crucis vivente per le vie del paese.

18 marzo: falò in onore di San Giuseppe.

13 maggio: ricordo popolare della Madonna degli Sposi (detta dei martiri)

26 luglio: ricordo della consacrazione e della dedizione della nuova Chiesa Madre (ricostruita dopo il terremoto del 23 novembre 1980) a San Laviero martire avvenuta il 26 luglio del 2009.

16 agosto: festa parrocchiale in onore di San Rocco (pellegrinaggi ai santuari del santo a Satriano di Lucania e Tolve)

27 maggio e 23 agosto: festa parrocchiale in onore di Santi Primo, Sonzio, Valentino Martiri di Tito.

7 settembre e 17 novembre: Solenni festeggiamenti in onore di San Laviero martire, patrono e protettore principale della parrocchia e della città di Tito.

8 dicembre: festa dell'Immacolata Concezione di Maria (parrocchia di Tito Scalo)

8 dicembre - 6 gennaio: Accensione Albero di Natale Luminoso più grande della Basilicata e del Sud, a cura della locale Associazione A.N.S.P.I. Carità di Tito. L'Albero illumina le pendici della Torre di Satriano.

13 dicembre: festa parrocchiale in onore di Santa Lucia Vergine e Martire



PUNTO ROSSO moda

Scegli **Punto Rosso** anche per il giorno del tuo Sì. **Radiosa** veste l'amore, con le sue prestigiose creazioni esalterà il tuo aspetto gioioso e raggiante.

E per lo sposo? **Grimaldi Collection** che renderà unico e inconfondibile il tuo stile.

Punto Rosso da vent'anni per rendervi protagonisti nei vostri momenti più belli.



C.da Petrule 1 - Tito (Pz)

Tel. **0971 798632**

puntorossomoda@libero.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



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!



ALDEROLO

**PIZZERIA - ROSTICCERIA
TAVOLA CALDA - BRACERIA**



NOVITA'

C.so Trieste 73 - Satriano di Lucania (Pz)

INFO: **346 0764424** - roccoelorena@tiscali.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).

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, e' facilmente raggiungibile da tutti i comuni limitrofi e bene collegato anche con il capoluogo Potenza, da cui dista non piu' di 15 minuti. Qui potrete assaggiare il meglio della cucina tipica locale e vari piatti all'insegna del gusto e della genuinita'. **Pasta Lucana fatta a mano. Chiuso il mercoledì!**



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

Le Creazioni di Milly
Home Style - Shabby chic - Country
Arredamento - Creazioni Artigianali
Cucito creativo - Tendaggi - Tapppezzeria



NOVITA' - Corso Trieste 74
SATRIANO DI LUCANIA (Pz)
Info: **346 2335129**



GASTRONOMIA SATRIANESE



Ottimi i formaggi, soprattutto il pecorino. Saporite le salsicce e gli insaccati paesani, particolarmente usate le "Sobbersate", affettate a "truoppoli" (= fette grosse), conservate in "pranne" (= vasi di terracotta) con l'olio. Tipico piatto locale sono i "cavatelli" fatti a mano. Altra pasta a mano ma meno usuale sono le orecchiette e fusilli con salsiccia paesana. Altre pietanze usuali sono le "lagane" (= tagliatelle) e fagioli, patate e baccalà, minestra di cavoli con l'osso di prosciutto, e con muso, orecchio e coda di porco sempre pestato e prezzemolo ovvero "l'acciatora", tutto bollito in brodo con un po' di finocchio. Ancora patate bollite con uno sritto di lardo, aglio e peperoncino: le "patat hrell". Molto usati i peperoni ripieni. Caratteristiche sono i "pizz coche" e le "pizze chien". Particolarmente saporiti capretti ed agnelli paesani. Una specialità è "Lu Lepre Chin": la lepre ripiena di cui riportiamo insieme ad altre la ricetta antica ed autentica. Eccola: si pela il coniglio e si apre sulla pancia. Si tirano le interiora, si lava e si lascia asciugare. Da parte si prepara il ripieno: con quattro uova, formaggio e salame, si riempie il coniglio, si cuce l'apertura sulla pancia e si mette nel forno. Da parte si prepara la salsa, quando bolle si cala dentro il coniglio per circa venti minuti.

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**
Corso Trieste - 85050 SATRIANO DI LUCANIA (Pz)



Farmaci da banco - prodotti per diabetici e celiaci



NOVITA'

C.da Passariello 9 - Satriano di L. (Pz) - Info: 0975 1965858

Cultura

Cultura

"L'altra Satriano di Lucania" di Maricarmen Pascale

I Satrianesi che emigrano dopo la seconda guerra mondiale sono arrivati in Uruguay per rifarsi una vita e hanno avuto la fortuna di ritrovare a Montevideo l'amabilità della propria gente e una terra generosa, che hanno eletto come seconda patria. In questo bellissimo e



consigliatissimo libro **Maricarmen Pascale** evoca il paese che, al momento della partenza, fissarono i suoi genitori nella memoria, e che provarono a ricostruire a Montevideo, mantenendo vive abitudini e tradizioni di quella satriano di Lucania, che eterna vibra nel cuore e nell'anima di chi ama questa terra in cui affondano le proprie radici.



**BAR
LOUNGE
CAFFÈ'**

**Nel CENTRO
STORICO**

**P.zza Umberto I 18
Satriano di
Lucania (Pz)**

Info: 346 5141184

**Elettronica
Store**

**Vendita ed assistenza informatica e
elettronica, impianti videosorveglianza
e antifurto, forniture per ufficio**

**Via Nazionale 46A - Satriano di Lucania (PZ)
Tel & Fax 0975 383060 - www.elettronica-store.it**

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 Premium
con Maxischermo**

Crazy Horse Week

Lunedì chiuso

Giovedì karaoke

**Venerdì
Musica Live**

*Specialita' della casa:
il conto!*



enjoy your life !!

**BIRRERIA
CON CUCINA**

PIZZERIA

PANINOTECA

RONERIA

Ampia scelta di
Birre

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

Il Cinet teatro "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 Buccicroso**, 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.



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.

STUDIO VETERINARIO GIULIANO



Dott. Rocco Giuliano
Dott.ssa Arianna Clemente

Corso Trieste, 160
Satriano di Luc. (Pz)
Per appuntamenti ed emergenze
Cell. 342 5616593



Progettazione e
Realizzazione d'interni



C.da Passariello Zona PIP 20A
Satriano di Lucania (Pz)
Info: **0975 383287** - artarredo@live.it
www.artarredodesign.it

BRIENZA

Provincia: Potenza - Abitanti: 4085 - Alt.: 713 m



Il Castello di Brienza

Verso la metà del 1300 viveva, in lusso sfarzoso, nel castello di Brienza una bellissima donna di nome Bianca. Si narra che il "suo tesoro" fosse custodito in una stanza segreta la cui ubicazione era conosciuta solo da Bianca e dalla sua fedele ancella. Durante un viaggio verso Amantea, Bianca

e il suo seguito furono catturati dai pirati e condotti ad Algeri per essere venduti come schiavi. Un pascià, vista la bellissima Bianca, se ne invaghì e la condusse con se nel suo palazzo come favorita. Da quel momento non si è saputo più nulla nè della bella Bianca nè del suo fantastico tesoro, rimasto rinchiuso nella segreta e mai più ritrovato.



Il Castello, che secondo la tradizione era composto da tante stanze quanti i giorni dell'anno, sorge su un colle scosceso e difficilmente accessibile. Esso nel Medioevo si presentava protetto, secondo il metodo delle fortificazioni longobarde, da una cortina muraria formata dalle mura, addossate le une alle altre, delle case, che costituivano una valida difesa da eventuali attacchi nemici. Oggi e' il simbolo di Brienza e monumento

attraattivo del borgo. **Info: 0975 381003**



HOTEL IMPERIAL

di Marco Lavecchia & C.

Situato nel centro abitato di **Brienza**, non lontano dall'antico borgo medioevale, l'**Hotel Imperial**, (già Santalucia), è stato il primo albergo del paese. L'hotel dispone di 36 camere arredate con cura e dotate di bagno, telefono e TV LED. Una elegante sala cerimonie può ospitare fino a 500 persone. Gli oltre 50 anni di attività sono la garanzia di una cucina che conserva inalterati i sapori della tradizione Lucana. A disposizione della clientela un ampio piazzale, parcheggio interno ed esterno, parco giochi per i più piccini.

Per i tuoi Ricevimenti



Golden Eagle

PUB BIRRERIA RISTORANTE



Via Nazionale - BRIENZA (Pz)

Telefax **0975 381070**

www.hotelimperial.net - info@hotelimperial.net

Salumificio Genuino Burgentino

AZIENDA AGRICOLA LOPARDO



Tel. 0975 381554 - Cell. 329 8111497

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 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. SERVIZIO INCARTO LIBRI.**



BOOK STORE di Clara Pietrafesa - PATERNO (Pz)

Via G. Fortunato 2 - Telefax **0975 341824** - NUOVA SEDE

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**.



PRC S.R.L.

INGROSSO E DISTRIBUZIONE BIBITE E ALIMENTARI

C.da Fontana del Campo 18/A - BRIENZA (Pz)

Info: **0975 384064** - trcibibite@tiscali.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 limi-



trofi, 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 Castrocucco (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.

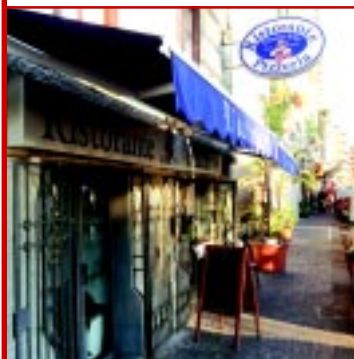


Assistenza Tecnica
Telefonia Cellulare di tutte le marche

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

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

Fra meno di 1 anno molte aziende scompariranno.

Scopri se la tua attività farà parte
della nuova **Rivoluzione del Web**



**Guarda GRATIS
il video su
www.clnsolution.com/ps**

 **CLNSolution**



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.

UN PO' DI STORIA: *Salerno Capitale d'Italia*

All'inizio del 1944 l'Italia da Montecassino in su era ancora occupata dai tedeschi. In questo contesto la città di Salerno fu scelta per ospitare i primi governi del dopo fascismo: dal febbraio all'agosto 1944 **Salerno fu Capitale d'Italia**.

L'11 febbraio 1944 si trasferì a Salerno il primo governo di Pietro Badoglio (Governo Badoglio I), a cui parteciparono due ministri salernitani (Giovanni Cuomo

all'educazione nazionale e Raffaele Guariglia agli esteri). Il 27 aprile 1944 si riunì il primo



Consiglio dei ministri del governo di unità nazionale dopo la caduta di Benito Mussolini e del Fascismo, primo passo verso la restaurazione della democrazia in Italia.

Il ministro Cuomo, durante il Governo Badoglio II, ottenne la creazione del "Magistero" di Salerno con sede a Palazzo Pinto nell'antica "Via dei Mercanti". In questa forma si concretizzò la rinascita degli studi universitari a Salerno, dopo che - sciolta la Scuola Medica Salernitana nel periodo napoleonico - anche l'ultimo scampolo di università salernitana era stato abolito dal ministro Francesco De Sanctis subito dopo l'Unità d'Italia.



Il ministro Francesco De Sanctis subito dopo l'Unità d'Italia.

Ivanoe Bonomi
(Governo Bonomi

II), divenuto Presidente del consiglio il 18 giugno 1944, sostituì Pietro Badoglio e realizzò con Togliatti la Svolta di Salerno. Il 4 agosto 1944 Roma fu liberata dai tedeschi ma il governo continuò a riunirsi a Salerno fino a metà agosto 1944, quando effettivamente si trasferì a Roma.

In questi cinque mesi di Salerno Capitale, il Re Vittorio Emanuele III alloggiò a Villa Guariglia, una villa gentilizia a Raito frazione di Vietri sul Mare. Alfonso Menna, che fu sindaco di Salerno negli anni cinquanta, era solito dire che l'idea di costruire l'attuale lungomare di Salerno era venuta anche dal Re d'Italia.



Mangiare con gusto a Salerno

Pizza Più

di De Rosa Tiziana & C.



RISTORANTE - PIZZERIA

Per chi desidera gustare dell'ottima pizza nello splendido scenario del lungomare di Salerno. Appetitosi i croché di patate e gli arancini. Squisito ristorante con personale gentilissimo e prezzi davvero alla portata di tutti.

Pizza senza glutine

Lungomare Trieste 24 - SALERNO

Info: 089 250815



Compriamo oggetti e mobili d'antiquariato in Campania, Basilicata, Calabria.

Per info: 334 8389764

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.

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 piu' 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.



Ricettivita'



★★★★★
SUP

**ACTEON
PALACE**



C.da Mascero IV 3 - ATENA LUCANA (Sa)

Tel/Fax: **0975 511466 - 511467**

www.acteonpalace.it

acteonpalace@gmail.com



★★★★★

**KRISTALL
PALACE
HOTEL**



Svincolo Autostradale - ATENA LUCANA (Sa)

Tel. **0975 71152** - Fax **0975 71153**

www.kristallpalacehotel.com

kristallpalacehotel@gmail.com



Hotel Insteia

Bar - Sala Ricevimento - Ristorante

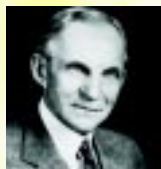
A 500 m dallo svincolo autostradale di Polla
Via Annia - Polla (Sa) - Tel. **0975 390026**

...per conoscere e farsi conoscere...

Ad maiorasemper

"Chi smette di fare pubblicità per risparmiare soldi è come se fermasse l'orologio per risparmiare tempo."

Henry Ford



Pianeta SUD®

2017

Pianeta SUD®

Pianeta SUD®

DAL 1998

4200 AZIENDE

E 300 ENTI

HANNO SCELTO

Pianeta SUD

Pianeta SUD®



Pianeta SUD®

Pianeta SUD®



Pianeta SUD

1998

www.pianetasud.it

Per conoscere e... farsi conoscere

Sulle tracce perdute dei paesi fantasmi

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.

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 fantasmi 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.



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-turistiche. 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.



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 inabitabile.



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.



MARARANCH

Azienda Agrituristica

CENTRO IPPICO - CUCINA LUCANA - BUNGALOW



*L' Azienda Agrituristica **MARARANCH** e' il contatto pratico e diretto con una realta' ed un ambiente familiare. 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. 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 Fed. Italiana Sport Equestri. Centro di equitazione di campagna. **Scuola di equitazione, corsi di perfezionamento, escursioni guidate, rilascio Patenti e Brevetti di Equitazione, prove a cavallo.***

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



Localita' Castrocuoco - MARATEA (Pz) - Info: 0973 871716
www.mararanch.it - mararanch@mararanch.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
SOFTWARE PER UFFICIO E RETAIL

BEST FOR
IT SOLUTIONS



UTAX

Black & Color
Printers & 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, sviluppata 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 po-



sizione 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.



CENTRUFFICIO™
TUTTO PER L'UFFICIO
Soluzioni per Hospitality & Retail

Scaleo - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scaleo@centrufficio.com
Diamante - Via V.Pedullo, 19/25 - Tel. 0985 877999 - 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

europ assistance VAI EA

803 803
SOCCORSO STRADALE CONVENZIONATO

Alessandro Salerno
SS 18 Via Fiume Grande - Tortora M. (Cs)
Info: **0985 766119 - 328 1520811**
carservice.salerno@gmail.com

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

FULL ENERGY

di Francesco Manfredi

DOMOTICA



**IMPIANTI ELETTRICI - IMPIANTI TVCC - IMPIANTI
D'ALLARME - AUTOMAZIONE - IMPIANTI FOTOVOLTAICI**

Via F.lli Bandiera 204 - TORTORA MARINA (CS) - INFO: **349 0932837**

Mail: manfredi.france@libero.it



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 Tirrenica 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



de l' i m m e d i a t o retroterra si aprono numerose cavita' 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.

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.

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 trittico 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

NEW HOTEL
HB
BLU EDEN
New Hotel Blu Eden
Via Giovanni Gentile, Praia a Mare
Tel. 0985 779174 - www.blueden.it

COMPLEANNI - FESTE DI LAUREA
ADDII AL CELIBATO E NUBILATO
BATTESIMI COMUNIONI
Sabato: Disco
Domenica: Caraibico
NOVITA'
Malibu
eating & dancing
Viale Europa Loc. Foresta - Praia a Mare (Cs)
Info: 347 2623563 - 345 6239403

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.

La splendida "Isola Dino"



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

Lavanderia MARY

di Maria Marsiglia

LAVAGGIO A SECCO ED ACQUA SU TUTTI I CAPI
CAPI IN PELLE
RIPARAZIONI IN CUCITURA

Via della Grotta, 38

Tel. 349 8155596

Praia a Mare (Cs)

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

Amore e rispetto per gli animali: segno di civiltà' di una società'

Amore nei confronti degli animali. Chi vive con un animale da compagnia sa di cosa parliamo.

È un sentimento che non si può spiegare a parole e che purtroppo alcune persone non riescono nemmeno a capire. I nostri piccoli amici rallegrano le nostre giornate giorno dopo giorno,



attraverso un amore incondizionato nei confronti dei loro padroni, senza mai aspettarsi qualcosa in cambio. Anche **Madre Teresa di Calcutta** percepiva questo amore nei confronti degli animali e inviò un bellissimo messaggio a tutta l'umanità.

Ecco le parole di Madre Teresa:

“Perché ti danno tutto, senza chiedere niente. Perché contro il potere dell'uomo con le armi sono indifesi. Perché sono eterni bambini, perché non sanno cos'è l'odio né la guerra. Perché non conoscono il denaro e si consolano solamente con un posto dove rifugiarsi dal freddo. Perché si fanno capire senza proferire parola, perché il loro sguardo è puro come la loro anima. Perché non conoscono né l'invidia né il rancore, perché il perdono è ancora naturale in loro.

Perché vivono senza avere una lussuosa dimora. Perché non comprano l'amore, semplicemente lo aspettano e perché sono nostri compagni, eterni amici che niente potrà separare. Perché sono vivi.



Per questo e altre mille cose meritano il nostro amore. Se impariamo ad amarli come meritano saremmo molto vicini a Dio.”

Gli animali sono nostri amici incondizionatamente, che ci danno tutto senza chiedere nulla, da amare e rispettare e di cui occorre prendersi cura.

Chi ha un animale da compagnia nella propria famiglia sa bene l'importanza del suo ruolo, giacché sono appunto membri della famiglia.

È sempre esistita una relazione molto stretta tra umani ed animali, soprattutto con cani e gatti. Un animale da compagnia non è un giocattolo, ma al contrario un essere vivente con sentimenti ed emozioni, un amico fedele che non ci tradirà mai.



ANIMANIA

**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: 320 3578409 - 347 2184428

animania2014@gmail.com



L'ACQUARIOLOGIA

**Un mare di idee
per il tuo Acquario**

ANIMANIA
part

**PESCI TROPICALI DI ACQUARIO
DOLCE E MARINO
ACQUARI E ACCESSORI
TUTTO PER L'ACQUARIOFILIA**

Via Stazione 11/13 - Praia a Mare (Cs)

Info: 347 2184428





"il clubbios" nasce intorno ad un pezzo di storia, un'opera d'arte della vita rurale: un vecchio frantoio. Un posto in cui le olive, una delle più grandi risorse della nostra terra, venivano trasformate in olio.

Essenza considerata fonte di luce ed alimento con elevata conversione energetica. Elemento simbolico delle

grandi religioni sin dai tempi antichi, ci ha ispirato la voglia di ricreare il bello, il genuino, il semplice in maniera equilibrata e responsabile. Da qui nasce "il clubbios", un "natural concept" in linea con la nostra visione ecosolidale del



easyfood drink music shop

vivere quotidiano. Dal nostro nutrirci alle piccole cose che fanno parte della nostra vita, passando attraverso la produzione a km zero di prodotti per il tempo libero e l'arte della tavola, il nostro desiderio è condividere con voi e farvi conoscere prodotti selezionati con cura. Le nostre materie prime, scelte per la loro qualità prima di tutto, hanno anch'esse una storia. La storia di chi con grande dedizione e passione le porta fino a noi rispettando la natura.

"il clubbios" è un'idea che vogliamo trasmettere. **Fanne parte anche tu.**



Corso Biagio Lomonaco - San Nicola Arcella (Cs) - Info: **338 4656187**



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 specialità marine con pesce fresco del posto; succulento è 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 specialità tipiche locali e pizze di tutti i tipi.



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



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



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 autonomo. 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 statunitense 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 Azzur-

ra". 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.

VEROMARE s.r.l.

La casa per le tue vacanze
nella Calabria più bella e più vicina

VENDITA DIRETTA - AFFITTI ESTIVI

Via Nazionale 72 - SAN NICOLA ARCELLA (Cs)
Tel 0985 300513 / 803662 - Cell 338 8901192
www.veromare.com - info@veromare.com



**SPECIALIZZAZIONE
IN RIEDUCAZIONE
POSTURALE GLOBALE (R.P.G.)
METODICHE Standard**

TERAPIA ANCHE A DOMICILIO

GAGLIARDI DOTT. GIOVANNI ANGELO

Via Nazionale 100

SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

Tel: 0985 300667

Cell: 333 5267114

**DOMUS
FISIOMEDICA**



**PARRUCCHIERE
UOMO**

NOVITA'

Via Nazionale snc - San Nicola Arcella (Cs)
Info e prenotazioni: 380 3736667

NOVITA'

NOVITA'

CENTRO FISIOCLINIC

Fisioterapia e Posturologia



VISITA POSTURALE

R.P.G.

RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE

**RIABILITAZIONE
NEUROMOTORIA**

**RIABILITAZIONE
FUNZIONALE**

**RIABILITAZIONE
CARDIO-RESPIRATORIA**

TECARTERAPIA

ONDE D'URTO

**TERAPIE FISICHE
STRUMENTALI**

MAGNETOTERAPIA, ULTRASUONI,
TENS, LASER

**CONSULENZE
SPECIALISTICHE**

FISIATRICA, ORTOPEDICA,
CARDIOLOGICA, PNEUMOLOGICA,
NUTRIZIONALE, PSICOLOGICA,
LOGOPEDICA, REUMATOLOGICA

*Dott. Pierluigi Liporace
Dott. Mauro Donato*

 **0985 3898**


Via Nazionale, 37
87020 **SAN NICOLA ARCELLA CS**

info@centrofisioclinic.it
www.centrofisioclinic.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.



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.

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 ricchissima 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 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.



Bed & Breakfast



*Situata nel caratteristico borgo di **San Nicola Arcella**, **La Casa di Ivana** offre ai suoi ospiti un paesaggio incantevole del suggestivo Golfo di Policastro, con prelibata colazione nello splendido terrazzo panoramico. Per assaporare un'esperienza di ospitalità d'altri tempi.*



Via Roma 54 - SAN NICOLA ARCELLA (CS)

Info: 348 4002886

lacasadiivana@gmail.com

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.



Novità di Fabio Marino

**BAR - SALA GIOCHI - SLOT
BILIARDO - CARAMBOLA**

Via Principe di Lanza - SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

Info: 346 0119881

MINI CROCIERE

ISOLA DINO

GOLFO DI POLICASTRO

sulla Motonave



Regala emozioni alla tua vacanza

Info: 349 7501955 - 346 2127824

www.ristorantefurano.it



GALATEA

jazzcafe@tiscali.it



**CAFFÈ
LE MELE**

Vivi e crea... il tuo relax!

Via Nazionale 48

SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

Info e prenotazione tavoli: 333 6249118

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.

A tavola in riva al mare



Puerto escondido La Locanda

*Il Puerto Escondido nasce nel 1994, da un'idea futuristica di Pino, detto il giardiniere. Crescendo negli anni ed investendo tanto danaro, il Puerto cambia lentamente volto, diventando un locale a tutti gli effetti. Nato lido, diventato **locanda, ristorante, braceria di mare e locale serale**, con feste a tema ed happy Hour.*



*Nella splendida cornice del Golfo di Policastro, con la stupenda isola Dino proprio di fronte, il Ristorante viene abbracciato dalla suggestiva cornice di monti del Parco del Pollino. Da noi potrai trascorrere momenti indimenticabili, gustando prodotti genuini di qualità superiore. **Passa a trovarci, ed entrerai a far parte della grande famiglia del Puerto...***



**Localita' Arcomagno di Fiuzzi
SAN NICOLA ARCELLA (Cs)
Info: 338 2508640 - 348 5134212**

SPLENDIDI SCORCI DI SAN NICOLA



COCKTAIL BAR - GELATERIA - PANINOTECA



**Piazza A. Siciliano 1 - S. NICOLA ARCELLA (Cs)
Info: 0985 3252**



EURO IMMOBILIARE Group

Sede principale: C.so Mediterraneo, 331
Tel e Fax 0985,90955 - 87029 Scalea (Cs)

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

Rag. Tonino Amoroso

**Via Nazionale - S. Nicola Arcella (Cs)
Tel 0985 90955 - 0985 300006
Cell. 331 8635759**

SANITARIA

di Jessica Forestieri

**PER L'INFANZIA
PUERICULTURA
ORTOPEDICI E MEDICINALI
CALZATURE - COSMETICA
IGIENE PERSONALE**



**Via Principi di Lanza - S. Nicola Arcella (Cs)
NOVITA' Info: 0985 3674**

AUTOFFICINA AUTOCARROZZERIA



De Franco Vincenzo

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



TecnoMontaggi

Interior Design

di Adriano Trifilio

**RISTRUTTURAZIONI - PARQUET
CONTROSOFFITTATURE - ARREDI IN
CARTONGESSO - FINITURE DI PREGIO
ISOLAMENTI TERMOACUSTICI**

**Via Nazionale 5 - SAN NICOLA ARCELLA (Cs)
Telefax 0985 3379 - Cell 360 951197**

tecnomontaggi.info@libero.it



SCALEA

La perla della Riviera dei Cedri



Provincia: Cosenza Abitanti: 10978 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 rinomatissimo 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 etrusca - 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 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 possibilita' di scoprire angoli di particolare suggestione e anfratti di notevole pregio.



Villa Comunale:
La Fontana ghiacciata
Gennaio 2017



B&B PALMA

BED & BREAKFAST

**A pochi passi dalla
Stazione Ferroviaria
SCALEA (Cs)**

Info e Prenotazioni:

+39 338 366549

farace.francesca@yahoo.it

NOVITA'



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



**Ottica
Contattologia**

Piera di Giorgio

La giusta soluzione per i tuoi occhi

Via M. Bianchi 37 - Scalea (Cs)

Info: 0985 270401 - otticadigiorgio@virgilio.it



Enoteca

**Wine
Bar**

Caffe' - Gelateria

Via M. Bianchi - SCALEA (Cs) - Tel. 0985 920289



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*.



Si eseguono **MASSAGGI ANTISTRESS**



**MASSAGGI
ANTICELLULITE
CIRCOLATORIO**

IL MASSAGGIO ANTISTRESS

La sua eccezionale efficacia è legata alla stimolazione della circolazione venosa e linfatica, alla rigenerazione nervosa, al rilassamento muscolare ed alla elasticità articolare.

**Lo straordinario rimedio naturale
contro stress, ansia, insonnia, tensioni
nervose ed inestetismi da cellulite**



Con Attestati della
Scuola Europea di Massaggi

Solo su appuntamento - SCALEA (Cs)

Info: 339 6523082

HF Hotel Felix



Situato a 150 metri dalla splendida spiaggia di sabbia di Scalea l'Hotel Felix presenta un lido privato, una piscina all'aperto con terrazza solarium, connessione Wi-Fi gratuita nelle aree comuni e camere climatizzate con balcone privato.

Corso Mediterraneo - Scalea (Cs)

Info: 0985 272150 - Fax: 0985 256911

www.hotelfelixscalea.it - info@hotelfelixscalea.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.

Non ti scordar di Me

**BOMBONIERE
ALLESTIMENTI
PARTECIPAZIONI
IDEE REGALO**

Via Fiume Lao 81 - SCALEA (Cs)
Info: 347 3442967
389 1019333




Gabetti
PROPERTY SOLUTION

Rag. Tonino Amoroso

C.so Mediterraneo 331 - Scalea (Cs)
Tel. 0985 920640 - 0985 90955
Cell. 331 8635759 - scalea@gabetti.it

www.gabetti.it



MACELLERIA



da *Biagio*

Carni di ottima qualità'
Polli allo Spiedo
e tante prelibatezze

NOVITA'



Via A. Pepe 20/22 - Scalea (Cs)

Info: 345 1186744

Seguici su  macelleriadabiagio

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 Silio 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.

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**. Qui si potranno apprezzare prelibate pietanze a base di pesce, tutto il

meglio della cucina nazionale e pizze dei più svariati gusti. Il ristorante è 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



Casa Mediterranea

AGENZIA IMMOBILIARE



info@scaleaimmobiliare.it - www.scaleaimmobiliare.it

Corso Mediterraneo 58 - SCALEA (Cs)

Info: **0985 230418**

Cell. **328 4062310 - 339 4858623**

Stazione di servizio

BAR - TABACCHI - RICEVITORIA COMPUTERIZZATA
Ricariche Telefoniche



Totocalcio

Totogol



Variante SS 18 - Loc. La Bruca

SCALEA (Cs) - Info: **0985 43098**

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 Laòn*, 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.*



ORTOFRUTTA Marcello Verni'

*Prodotti
di prima qualita'
a portata
di mano*

Info: 338 3916076

Via Fiume Lao 393
SCALEA (Cs)



PIANTE - FIORI ADDOBBI

Addobbi
per Cerimonie
Consegne a domicilio



Fiori in tutto il mondo

**NUOVA SEDE - Corso Mediterraneo
SCALEA (Cs) - Info: 338 2885104**

GELATERIA ARTIGIANALE GELATI - GRANITE - FRAPPE' - SEMIFREDDI



Via M. Bianchi 45 - Scalea (Cs) - Info: 329 2509797

AGENZIA SERVICE

di Giovanni Brando

ASSICURAZIONI - PRATICHE AUTO

Via Lauro 268 - SCALEA (Cs) - Tel. 0985 20286 - Cell. 320 3620642

Mail: agenziabrando@gmail.com

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**.



quenze 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**.

BAR GENOVA
Since 1954
atipica

Paninoteca, Birreria
Cocktails, Vini e
Dolci fatti a mano

Scalea - Centro città info 333.329.0309

I PORTICI

**PIZZERIA - GRAFFERIA
GELATERIA - CORNETTERIA**



Il tuo punto di ritrovo sotto
i portici del centro di Scalea

Pizza su ordinazione anche a domicilio



Via Lido 19 - SCALEA (Cs)

Info: 348 3652339

Centro Elisir
PARRUCCHIERE UNISEX

TRATTAMENTI CURATIVI

**TRATTAMENTI CRIO
E OSSIGENOTERAPIA**

Via T. Campanella 49 - SCALEA (Cs)
Info: 0985 21398 - E' gradita la prenotazione

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

STABILIMENTO BALNEARE

"IL VIP"

di Vincenzo Labadessa

Spiaggia dotata di tutti i comfort al mare indimenticabile di Scalea



Lido Il Vip

C.so Mediterraneo - SCALEA (Cs)

Info: 339 7977237 - labadessa.vincenzo@alice.it



NOVITA'

di Gabriele Maceri

Carne di Qualita' di Produzione Propria



Via Impresa c/l - Scalea (Cs)

Info: 320 7935768



PORTE - SERRAMENTI - SCALE - PARQUET

Via T. Campanella 128 - SCALEA (Cs)

Info: 0985 91087 - info@infissirinaldi.it

www.infissirinaldi.it

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 addobbate, 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.

VI AVAI

Caffetteria - Wine Bar

GELATERIA ARTIGIANALE

BIRRE ARTIGIANALI

APERITIVI CON PRODOTTI TIPICI

CALABRESI - Serate a tema



Via Lauro 68 - SCALEA (Cs) - Info: **328 3867403**

Mail: soleviavailuna@gmail.com

CENTRUFFICIO™

TUTTO PER L'UFFICIO

Soluzioni per Hospitality & Retail

Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com
 Diamante - Via V.Pedola, 19/25 - Tel. 0985 877099 - 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



SUN FUN AND MORE

Via Arenile - SS 18
SCALEA (Cs)

Di fronte nuovo Stadio

INFO:

Federica **338 8121578**

Fabio **338 4371074**

Maurizio **335 5269074**

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:



ABITARE ITALIA CENTRO AMMINISTRAZIONE CONDOMINI

R.L. De Filippo geom. Carmine

**COMPRAVENDITA IMMOBILI
AFFITTANZE TURISTICHE
AMMINISTRAZIONE CONDOMINI**
Associato FIAIP - ANACI



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



PUNTO SERVIZI

**Pagamento bollettini postali
Punto QuiPay - Centro Sisal
Corriere Espresso - Ricariche Telefoniche
Ricariche PostePay - Servizi Postali
Convenzione Poste Italiane spa**

Via T. Minniti 9 - Scalea (Cs)
Info: **0985 21281** - Cell. **392 6550800**



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

Have you ever thought if this was your ... forever

Visit our website and choose your dream

A&M

Estate Agency
Since 1986

Corso Mediterraneo 123
87029 SCALEA (CS) I
Phone and Fax +39 (0) 985 91313
www.aeemme.it
www.calabriadinvestments.ru
e.mail: info@aeemme.it

 +39 389 3461308

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

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.

STABILIMENTO BALNEARE HERMITAGE

di Luigi Di Giorno

**Beach Bar
Intrattenimento
e serate musicali**

Per le tue vacanze a Scalea



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

ELETTRAUTO CROCAMO ANTONIO

**CONTROLLO E RICARICA
ARIA CONDIZIONATA
CENTRO DIAGNOSI**

*Qualità e competenza
al tuo servizio*



C.so Mediterraneo 164 - SCALEA (Cs)
Info: 0985 042991 - 3281655710
crocamo70@tiscali.it

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 |

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 - Mostre fotografiche. Settimana dell' **ARTIGIANATO ARTISTICO**.

Piazza De Palma



Azienda Agrituristica

L'AZIENDA AGRITURISTICA LA RONDINELLA sorge sulle colline di Scalea a poca distanza dal mare e a ridosso del **Parco Nazionale del Pollino**. Un posto incantevole e panoramico immerso in una natura dalla selvaggia bellezza.

L'oasi perfetta dove gustare i piatti più tradizionali della cucina calabrese cucinati con sapienza e maestria, utilizzando esclusivamente prodotti genuini e locali.



Ettari di vigneti, coltivazioni, allevamenti e un'ampia **Sala Ristorante** dove toccare con mano il Km 0. Il progetto è in evoluzione e prevede alloggi e miniappartamenti.



Contrada Piano dell'Acqua 6
SCALEA (Cs) - Tel. 0985 90518
www.la-rondinella.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.



Via Lauro 91/93 - Scalea (Cs) - Info: 0985 21180



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

**FERRAMENTA
IDRAULICA
COLORI
ELETTRICITA'
BRICOLAGE
LEGNO SU MISURA
IDEE PER HOBBY**

ELETTROTUTTO & Più
S.a.S.

FERRAMENTA - IDRAULICA - COLORI
ELETTRICITA' - BRICOLAGE
LEGNO SU MISURA - IDEE PER HOBBY

UNICO PUNTO VENDITA:
Via Fiume Lao, 307 - 87029 Scalea
Tel. 0985. 920208 - Fax. 806034

e-mail eleottrotuttoepiu@libero.it

ELETTROTUTTO & PIU' D'INGIANNI

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 *mostra 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.

TERMOIDRAULICA



MATERIALI EDILI
PITTURE CON
SISTEMA TINTOMETRICO
CERAMICHE
ARREDO BAGNO
IDRAULICA
RACCORDERIE
CALDAIE
CONDIZIONATORI

Viale I Maggio 129 - Scalea (Cs)

Info: 0985 920915 - 90606

Fax 02 73960247 - termoidraulica2000@live.it



QUALITA' E PROFESSIONALITA'

Azienda Agricola Lentino Vincenzo



Ortaggi e Olio extravergine
con certificazione biologica
Legna da ardere



La natura
a portata
di mano

C.da Feliceta - Santa Domenica Talao (Cs)

Info e ordini: 349 5587309



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

Tel. 0985 42533 - Fax 0985 803126

www.lapoligraficasrl.it - info@lapoligraficasrl.it

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*.

La Perla del Tirreno
Specialità
Pesce

RISTORANTE



STABILIMENTO BALNEARE



C.so Mediterraneo
(di fronte
Hotel Felix)
SCALEA (Cs)
Info:
389 9679391

www.laperladeltirrenoscalea.it - federicasette@gmail.com

Scogliera Ajnella



Sisinno
immobiliare



Via Dello Stadio 8/10
Scalea (Cs)
Tel. e Fax: **0985 271777**
Info: **334 3563628**
www.sisinnoimmobiliare.it
ariannasisinno@live.it

ART- NIK- MODA

di Valkova Ivanka Velichkova

ABBIGLIAMENTO SARTORIA

Viale I Maggio 76 - Scalea (Cs)

Info: **327 1752664**

art_nik_moda@libero.it



Centro Estetico AURORA

TRATTAMENTI VISO CORPO - DEPILAZIONE
RICOSTRUZIONE UNGHIE - PEDICURE
TRUCCO - LINFODRENAGGIO VODDER

Via Lauro 159 - Scalea (Cs)

Info: **347 1874314 - 320 7736171**

L'AMBASCIATA CALABRESE

Il marchio del Made in Calabria
Dalla Folk music al Folk food

Non solo musica ma anche tradizione enogastronomica e culinaria. E' in questi termini che *L'Ambasciata Calabrese* rappresenta la naturale evoluzione di quel progetto musicale che quindici anni fa, **Fabio Console** fondava a Scalea con il nome di *VentuNovu* propendosi di contribuire ad un processo di riappropriazione delle nostre radici. 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.

L'*Ambasciata Calabrese* attività che opera a Roma è più che mai impegnata in un progetto di promozione e commercializzare del nostro patrimonio di tradizioni, di espressioni artistiche e di sapori, in



una sintesi emozionante all'insegna del Made in Calabria. Questa sintesi ha saputo affermarsi partendo proprio dall'Alto Tirreno Cosentino come fenomeno culturale e musicale col nome di *VentuNovu*,

trovando la sua ragion d'essere nell'idea che tutto ciò che è made in Calabria, per i calabresi si traduce in possibilità di riscatto e quindi di lavoro e di emancipazione sociale e personale. Oggi questo stesso fermento e movimento continua reinventandosi e riproducendosi in un ancora più ambizioso progetto che ha visto l'apertura a Roma dei locali dell'Ambasciata Calabrese.

Qui la promozione del made in Calabria varia dall'organizzazione e produzioni artistiche alla creazione di eventi di spettacoli e concerti.

Dalla produzione, consultazione o vendita di libri e cd di interesse calabrese alla degustazione delle eccellenze enogastronomiche calabresi, alla promozione della cucina tipica, in una stimolante ricerca delle tradizioni della nostra tavola che si avvale dei più appassionati ed esperti chef calabresi.

www.ventunovu.com



Novita'



S.A.I.F.

Servizi Assicurativi Immobiliari e Finanziari

*Assicura le cose a te care, realizziamo
la polizza adatta alle tue esigenze
risparmiando fino al 50%*

CHIEDI UN PREVENTIVO GRATUITO

Vuoi **VENDERE O ACQUISTARE**
il tuo immobile?



Affidati a professionisti del settore

Viale I° Maggio 53 - SCALEA (Cs)

Tel/fax: **0985 20429**

Cell: **331 4570720**

www.tuusdomus.it

Mail: tuusdomus@gmail.com

satif.serviziassicurativi@gmail.com



CALABRIA-RUSSIA

Associazione culturale di integrazione
sociale e promozione turistica

calabria-russia@mail.ru

Cell. **339 2705584**

www.calabria-russia.it

КАЛАБРИЯ-РОССИЯ

Ассоциация поддержки и интеграции
российских соотечественников за рубежом

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.

Colori & Ferramenta

GAMBA

Via Fiume Lao 453 - Scalea (Cs) - Info 0985 90916

ne fa di tutti i "colori"

Servizi e Consulenza per Cicli di Protezione e Finitura per Esterno e Interno.

Ampia Gamma di Soluzioni "Colore" con Sistemi Tintometrici

Color passion

 Ferramenta Colori Gamba







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
 SCALEA (Cs)
 Tel. & Fax 0985 271771 - Cell: 328 8369213
 Mail: errelle@interfree.it

Internet Point

Sinisky

Computer & Co.

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



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 vrasciola, 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 arrusculiati", 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.

L'Anch'ora
SCALEA



RISTORANTE - LIDO

Qualità' e prelibatezze
a portata di mano



In uno straordinario scenario naturale, di fronte alla splendida scogliera dell'Ajnella, sul lungomare di Scalea, il RISTORANTE E LIDO L'ANCORA vi aspetta per momenti di gusto e relax indimenticabili. Specialità' piatti a base di pesce sempre freschissimo.



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

Via Ruggero di Lauria 2 - Loc. Ajnella

SCALEA (Cs) - Tel. 344 1825935

info@ancoralido.it



RICETTE TIPICHE



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.

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.



La Rondinella

Azienda Agrituristica



L'AZIENDA AGRITURISTICA LA RONDINELLA sorge sulle colline di Scalea a poca distanza dal mare e a ridosso del **Parco Nazionale del Pollino**. Un posto incantevole e panoramico immerso in una natura dalla selvaggia bellezza.

L'oasi perfetta dove gustare i piatti più tradizionali della cucina calabrese cucinati con sapienza e maestria, utilizzando esclusivamente prodotti genuini e locali.



Ettari di vigneti, coltivazioni, allevamenti e un'ampia **Sala Ristorante** dove toccare con mano il Km 0. Il progetto è in evoluzione e prevede alloggi e miniappartamenti.



Contrada Piano dell'Acqua 6
SCALEA (Cs) - Tel. 0985 90518
www.la-rondinella.it

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

SANITARIA GAMBA

**PROFUMERIA
ARTICOLI PER
L'INFANZIA
ORTOPEDICI**



Via Fiume Lao 417-419-421
Scalea (Cs) - Info: **0985 21165**

Pianeta SUD[®]

Per conoscere... e farsi conoscere



www.pianetasud.it



AL 1° POSTO SU GOOGLE

Per molte e importantissime
parole chiave

Google di ricerca. Google

Esempi parole chiave:

aziende migliori calabria

aziende migliori basilicata - aziende migliori campania
aziende sud - migliori localita' sud - migliori comuni
basilicata - promozione sud - pubblicita' basilicata

Diventa anche tu

"PUNTO ECLUSIVO" Pianeta SUD

Promuovi la tua azienda verso un
target qualificato e diversificato

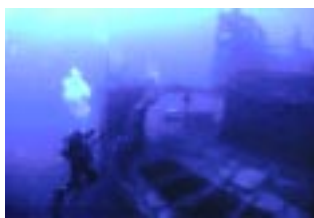
INFOLINE: **339 6523082**

mail: pianetasud@libero.it

www.pianetasud.it

Il Relitto del LILLOIS

"Mattina del 28 marzo del 1943: ben quattro torpedini centrarono il **Lillois** determinandone l'affondamento in poco più di un'ora ... Tra i naufraghi raccolti, gra-



zie alla pronta gara di solidarietà dei pescatori locali...". (tratto da una pubblicazione dello scrittore e storico **Alberto Cunto**). Il **Lillois**, 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 piroscavo che si staglia nel blu a una profondità di 36 metri, completamente avvolta da una grossa nuvola di coloratissimi *anthias*.

Info immersioni: **349 1050578 - 335 6723591**
Presso LIDO "IL BILIONAIRE" - Scalea (Cs)
www.centrosubscalea.it - info@centrosubscalea.it



Alimentari - Prodotti Tipici
Angolo Bio - Giocattoli
Prodotti per la Casa e la Persona

Via Michelangelo 47 - SCALEA (Cs)
Info: **0985 21444** - p4market@libero.it

EDICOLA IL SOLE

di Giuseppe Vitale & c.



CARTOLIBRERIA
GIORNALI
RIVISTE
ARTICOLI
DA REGALO

Via Michelangelo 69 - Scalea (Cs)
Info: **345 6101816**

BAR - TABACCHI

MAGURNO

T
H24

LOTTO

- Scommesse Sportive
- Sala Slot
- Articoli da Regalo

moka
italia

GIORNALI - FAX - FOTOCOPIE
RICARICHE CELLULARI E POSTEPAY
PAGAMENTO BOLLETTINI
LOTTO - SUPERENALOTTO

Via Lauro 108 - Scalea (Cs)

Tel. e Fax **0985 20661**

Aperto tutti i giorni. Domenica fino alle 14.00

GRIMELE

GIAGIO

Si eseguono **FORIA SECCO** di differenti misure con carotatore, foretti diamantati e aspiratore.

Utilizzo: Prese d'aria per riduzione muffe e umidità
Passaggio cavi per impianti e tubazioni per imp. elettrici e termosanitari - Aerazione locali per imp. Gpl e metano - Installazione canne fumarie

Info: **349 3234133**



Centro Estetico AURORA

TRATTAMENTI VISO CORPO - DEPILAZIONE
RICOSTRUZIONE UNGHIE - PEDICURE
TRUCCO - LINFODRENAGGIO VODDER

Via Lauro 159 - Scalea (Cs)

Info: **347 1874314 - 320 7736171**

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*

STUDIO ODONTOIATRICO LOW COST

Prof. Dott.

ALESSANDRO BERGAMO

www.abergamo.com



Specialista in Odontoiatria e Protesi Dentaria

CENTRO DI IMPLANTOLOGIA DENTARIA
SBIANCAMENTO DENTALE CON LASER

Preventivo GRATUITO

*Finanziamenti delle cure dentarie
fino a 60 mesi senza spese e anche
senza interessi*

Per appuntamenti:

0985 20147 / 0985 806183

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



PARAFARMACIA
ALEXOPHARMA
DR. ALESSANDRO CUCINOTTA



NOVITA'

**FARMACI OTC e SOP - VETERINARI
INTEGRATORI - FITOTERAPICI
OMEOPATICI - DERMOCOSMESI
DIETETICI - ELETTRMEDICALI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
IGIENE DELLA PERSONA**

Via Lauro 121/123 - SCALEA (Cs)
Tel. 0985 920442 - Cell. 320 4741587

...per conoscere e farsi conoscere...

TINTEGGIATURE
INTERNI/ESTERNI
DECORAZIONI
DI TENDENZA

Art
design
color

LAVORI IN
CARTONGESSO
PAVIMENTAZIONI
IN LAMINALI



Roberto Belmonte - Tecnico OIKOS

Via G. Falcone 3 - Scalea (Cs) - Info: 349 7363010 - nuovidecori@gmail.com



RIVIERA ITALIANA

Agenzia Immobiliare. Агентство недвижимости



PROFESSIONALITÀ ESPERIENZA E RISULTATI

VENDITA IMMOBILI E TERRENI
AFFITTI ESTIVI - GESTIONE IMMOBILI
ASSISTENZA IN 5 LINGUE
CONSULENZA - VALUTAZIONI

*Ti aiutiamo a valutare al meglio le offerte
del mercato e a prendere in considerazione
quelle più vantaggiose, guidandoti e
consigliandoti con cura e trasparenza.*



Corso Mediterraneo 88/90 - SCALEA (CS) - Italia - Tel/Fax: +39 0985 270296
Cell. +39 339 1075800 - www.riviera-italiana.com - casa@riviera-italiana.com



Costa di Scalea

Mappa e punti di interesse

Capo Scalea

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

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

Torre Talao

...per conoscere e farsi conoscere...

EXPERT SCALEA LE CINÉMA
ENTRA NELLA NUOVA UNIEURO

I SCALEA

EXPERT SCALEA LE CINÉMA ENTRA NELLA NUOVA UNIEURO.
LA PIU' GRANDE CATENA DI ELETTRONICA IN ITALIA PER PUNTIVENDITA,
VICINANZA E ACCOGLIENZA DEL CLIENTE. CI ABBIAMO MESSO TUTTO IL
NOSTRO IMPEGNO, TANTA PASSIONE, ED UN CUORE GRANDE COSI'.

CI TROVI IN VIA N. SAURO, 32/34 - SCALEA (CS) - Tel. 0985.272101

unieurocalabria.it

 **unieuro**
Batte. Forte. Sempre.

FAHD

FASHION ARTS

AND

HOME DESIGN

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



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. Affacciato direttamente sul mare, gode di una vista splendida verso la scogliera di Scalea e verso la famosa Torre Talao simbolo del paese.

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.p.A.
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 imbianco' Scalea il 29 Gennaio 2005



VISTA **TORRE TALAO** LATO INGRESSO

LA "TORRE TALAO IMBIANCATA"

Un evento piu' unico che raro! Gli anziani narrano, ma senza certezza, che solo in 2/3 altre circostanze la neve abbia attecchito al suolo a Scalea, imbiancando tutto il paesaggio: nel 1929, nel 1935 e negli anni 60; ma nessuna documentazione fotografica esiste per avvalorare questi ricordi. E in cio' sta l'eccezionalita' 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 modalita'.

IL FENOMENO METERELOGICO

Scalea presenta un microclima molto particolare che rende molto rare le nevicatae. Situata in una sorta di anfiteatro naturale, circondato com'e' dai monti, da nord-ovest fino a nord-est, e' quasi sempre al riparo dalle precipitazioni nevose conseguenti ad irruzioni fredde da nord e nordest. L'episodio che si e' 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 modalita' con cui si e' manifestato su molte regioni italiane.

La nevicata del 29 Gennaio si e' presentata a Scalea sotto forma di Graupel, la cosiddetta neve in grani, o a "a pallini", simile alla grandine, ma che e' 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 e' durata circa un'ora dalle ore 10 alle 11 circa della mattina del 29 Gennaio, con notevole intensita'. La precipitazione, e questo e' 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!



VISTA **SCOGLI ED AJNELLA**

IL BIS DELLA NEVE IL 15 E 16 DICEMBRE 2010

Una inaspettata e bellissima nevicata si e' avuta su Scalea e dintorni nei giorni 15 e 16 Dicembre 2010; particolarmente bella e spettacolare la nevicata di circa 2 ore che si e' 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 cosi' affascinante.



Petrosa



VENDITA - AFFITTO

CONSULENZA COMPRAVENDITA IMMOBILI

VALUTAZIONI PROFESSIONALI - PROMOZIONE EFFICACE
INDIVIDUAZIONE DELL'IMMOBILE - HOME STAGING
AGGIORNAMENTO SULL'ANDAMENTO DELLA VENDITA

SVILUPPO LAVORO E BANCA DATI POTENZIALI ACQUIRENTI
ASSISTENZA TECNICA E LEGALE - CONSULENZA MUTUI
AMMINISTRAZIONE CONDOMINIALE



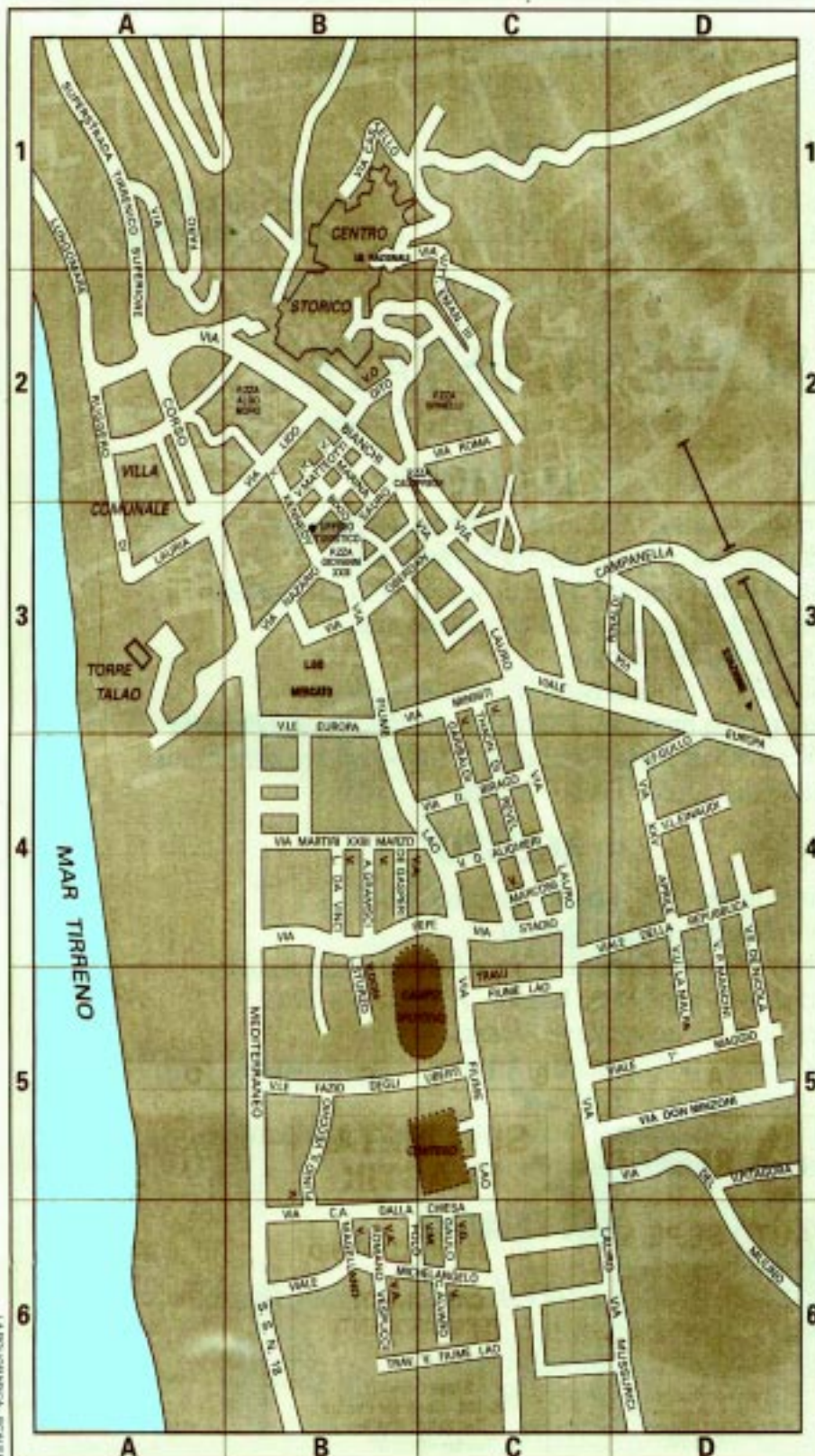
Via Mazzini 20 - SCALEA (Cs) - Info: **366 2572161**

www.immobiliarerivieradeicedri.it - infoimmobiliarerivieradeicedri@gmail.com



Realizza il tuo sogno!

CARTINA SCALEA



SCALEA

| | |
|-----------------------------|-------|
| Alghieri (v.) | C6 |
| Alvaro (v.) | C6 |
| Bianchi (v.) | B2 |
| Bingo (v.) | C4 |
| Bisio (v.) | B3 |
| Caroprese (p.) | C2 |
| Campanella (v.) | D3 |
| Castello (v.) | B1 |
| Dalla Chiesa (v.) | C6 |
| De Gasperi (v.) | B4 |
| De Nicola (v.) | D5 |
| Dino (v.) | B2 |
| Eraudi (v.) | D4 |
| Europa (v.le) | B3-D4 |
| Faro (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 |
| Giovanni XXIII (p.) | B3 |
| Gramsci (v.) | B4 |
| Gullo (v.) | D4 |
| Kennedy (v.) | B3 |
| La Malfa (v.) | D5 |
| Lauri (v.) | C5-C6 |
| Leonardo Da Vinci (v.) | B4 |
| Lido (v.) | B2 |
| Magellano (v.) | B6 |
| Mancini (v.) | D5 |
| Marconi (v.) | C4 |
| Marina (v.) | B2 |
| Manconi (v.) | B2 |
| Mediterranea (c.so) | A2-B5 |
| Mercato (l.go) | B3 |
| Michelangelo (v.le) | C6 |
| Mirani (v.) | C3 |
| Minzoni Don | D5 |
| Moro (p.) | B2 |
| Mulino (v.) | B6 |
| Mussurri (v.) | D6 |
| Nazionale (l.go) | B1 |
| Obertani (v.) | B3 |
| Pepe (v.) | B4 |
| Piragora (v.) | D5 |
| Pirino il vecchio (v.) | B5 |
| Polo (v.) | B6 |
| 1° Maggio (v.le) | D5 |
| Repubblica (v.le) | D4 |
| Rivoli (v.) | D5 |
| Roma (v.) | C2 |
| Romano (v.) | B6 |
| Ruggiero di Lauria (L.mare) | A2 |
| Sauro (v.) | B3 |
| Spinelli (p.) | C2 |
| Stadio (v.) | C4 |
| SS. 18 | B6 |
| Sturzo Don (v.) | B5 |
| Thom di Bevel (v.) | C4 |
| XXV Aprile (v.) | D4 |
| XXIII Marzo (v.) | B4 |
| Vespucci (v.) | B6 |
| Vittorio Eman. III | C2 |

UFFICIO TURISTICO B3

Telefono 0985 / 90679



**Il tuo negozio
di Prodotti Biologici:**

- Alimentari
- Cosmesi
- Igiene
- Erboristeria

Via Lauro 70 - Scalea (Cs)

Info: **0985 90736**

iobioscalea@libero.it



UNA NUOVA GESTIONE

UN NUOVO INIZIO



iobioscalea

OFFICINA BENESSERE
OKINAWA
CENTRO REMISE EN FORME



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.

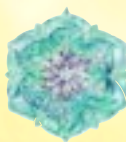
Questo obiettivo viene perseguito personalizzando e calibrando le due chiavi fondamentali dell' allenamento e dell' alimentazione, previa analisi morfotipica del soggetto.

Lo Sport è salute solo se praticato con metodo. - D.T. CARLO CANDIA

RICERCA SVILUPPO ABILITA' ATLETICHE
PROGRAMMI PERSONALIZZATI

NUOVA SEDE - Via Caravaggio - Loc. Petrosa - Scalea (Cs)

INFO: **328 1295795** - okinawascalea@virgilio.it



"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."

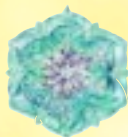
Pag. 128/129

Da
**"VUOI VIVERE
O SOPRAVVIVERE?"**

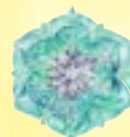
di **Raffaele Cammarota**

Phasar edizioni, Firenze
In libreria e online

www.raffaelecammарota.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.

Via Michelangelo 75
Scalea (Cs)

L'informazione
locale
provinciale
e regionale



Telefono e Fax:
0985 90218

radioonescalea@libero.it



SANTA MARIA DEL CEDRO e MARCELLINA



Prov: Cosenza Abitanti: 4.935 Altitudine: 110 m

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, dolciumi, 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 passaggio dell'influenza Bizantina al Monachesimo Be-

nedettino. 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 del comune di **Santa Maria del Cedro**.



BAR - RISTORANTE - PIZZERIA

La Lanterna
di Paolo Cella

Gusto Qualita' e Prelibatezze



La Lanterna

Via del Pino Loricato 2/4
S. MARIA DEL CEDRO (Cs)
Info: 0985 42579 - 338 4896461

...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' - TAPPARELLE
TENDE PER INTERNI - INSEGNE LUMINOSE - TENDE ERMETICHE
CHIUSURE IN CRISTAL E PVC



PARA FABBRICA TENDE DA SOLE

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



Samacar

REVISIONI
Autoveicoli
e Motoveicoli



Efficienza e professionalita' al servizio del cliente

Via delle Viole 12 - SANTA MARIA DEL CEDRO (Cs)
Info: **0985 801310** - **348 5323642**

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.



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

Seguici su  Facebook

Freddo Landia

NEL REGNO DEL FREDDO...



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

IL CEDRO: Patrimonio dell'UNESCO?



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. Ed ora probabilmente il cedro si avvia all'importantissimo riconoscimento dell'UNESCO.



Franco Galiano con Licia Colo'

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.



Cedro e prelibatezze

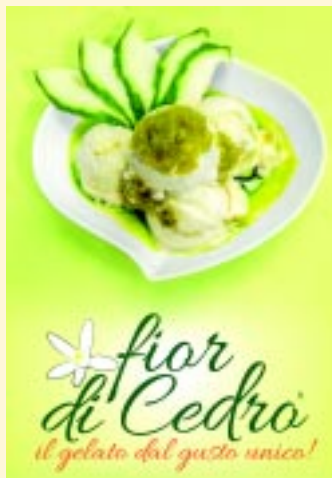
Coppa Variiegato Fior di cedro

Ingredienti

Gelato fior di latte
Pan di spagna
Liquore al cedro
Marmellata di cedro

Esecuzione

Sbriciolare il pan di spagna e bagnarlo con liquore di cedro, amalgamare con marmellata di cedro, lasciare riposare qualche minuto e variegare a strati il gelato al fior di latte



Via degli Ulivi - Santa Maria del Cedro (Cs)

Info e Contatti: **320 7260111**

Franco Picerno.

Docente presso L'Ipsar di Sapri (Sa), da oltre vent'anni è impegnato in un percorso scolastico vario e dinamico, ha anche conseguito una laurea in operatore giuridico d'impresa, che gli ha consentito di maturare esperienze in ambiti e contesti di natura diversa, sempre però legati al mondo del turismo e dell'enogastronomia.

È stato ideatore e curatore del progetto *"Scuola lavoro e territorio si incontrano"* presso l'Ipsar di Sapri e vanta una profonda esperienza maturata come consulente in materia di direzione d'albergo in strutture alberghiere a quattro stelle.

Nel 2005 dà vita all'attività di Bar Gelateria artigianale denominata **"Il Melograno"** nella quale si propone un prodotto tradizionale di ottima gelateria con alcune importanti novità che riguardano preparazioni a base di cedro, tra le quali il prelibato e originale *"Fior di Cedro"*.



La coltivazione del Cedro

Il *Cedro* è dunque elemento di una tradizione secolare, che è entrato a far parte nel mondo contadino di *Santa Maria del Cedro*, come punto d'unione di culture diverse, di due civiltà lontane ma accomunate da un identico interesse, pur con finalità diverse: la coltivazione delle cedriere. In ogni famiglia, soprattutto negli ultimi secoli, la coltivazione del cedro ha assunto un ruolo economico determinante e indiscutibile.

Ogni elemento della coltivazione ricorre nel ricordo di chi ha avuto l'onere e l'onore di partecipare alle varie fasi della coltivazione: l'odore particolare, dolce e agro allo stesso tempo, emanato dalla pianta, l'attenzione manifestata verso i fi'olari delle basse piante per evitare di essere punti dalle spine



acuminata dei rami, l'odore dell'erba che deve puntualmente essere estirpata in ginocchio, l'odore dei crucchi, i rametti uncinati di ulivo, salice o elce, adoperati per raccogliere, sempre *in ginocchio*, il frutto, l'odore delle frasche e delle canne.

Queste ultime, oggi sostituite da teli sintetici, proteggevano d'inverno le cedriere; sistemate metodicamente in autunno sui filari, in modo da coprirli interamente, unite con rametti di salice, venivano poi tolte in primavera, quando i fiori bianchi iniziavano a inebriare col loro profumo l'aria circostante, e venivano poi pazientemente riposte come a formare un tetto, sotto il quale ci si poteva riparare, nelle pause dal lavoro, dal cocente sole estivo.

Si tratta dunque di una coltivazione molto faticosa, che avviene quasi sempre in ginocchio, e che deve essere dilazionata nelle varie fasi in modo puntuale e che culmina, naturalmente, con il raccolto.



Pianeta Postura

Centro di Ginnastica Posturale
e del Movimento Umano

**[L'esercizio fisico come strumento
di prevenzione e benessere]**



DOTT. MATTEO ARIETA

Via Paestum 84 - MARCELLINA

S. Maria del Cedro (Cs)

Info: 331 4327439

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

La Splendor

LAVANDERIA

di Filippo Zito

LAVA / NOLO BIANCHERIA
PER RISTORANTI, HOTEL,
ALLESTIMENTO CATERING

LAVAGGIO WET CLEANING O A SECCO
DI TAPPETI, PIUMONI, POLIESTERE,
MERINOS E PIUMA D'OCA

TENDE, CAPI IN SPALLA
TRATTAMENTO PELLI E PELLICCE
RIPARAZIONI DI SARTORIA



Anche su Facebook - Lavanderia La Splendor

Via Nazionale 151 - SANTA MARIA DEL CEDRO (Cs)

INFO: 0985 5509 - 338 7535862



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

Novita'

ado di retta da Pino

BAR - PENNETTERIA - BRACERIA
PANINOTECA - PIZZERIA - CUCINA TIPICA

Via Scalo Ferroviario 40/42 - GRISOLIA SCALO (Cs)
Info: 389 9828920

Il Centro Storico

L'interno di **Grisolia** è un intrigo di vicoli, scale, archi e supporti. I vicoli sono innumerevoli e diversi tra loro per larghezza e lunghezza. Una caratteristica dell'architettura del centro storico è il supporto, in gergo: "*U Spuortu*", tratti coperti del centro antico, nati dalla necessità di costruire, anche per motivi di difesa, le case l'una sull'altra.



Questi si possono ammirare, perché variano per dimensione, importanza e bellezza; i più imponenti senza dubbio sono: "*u spuortu du mulinu*", che in età comunale era una delle porte d'entrata, se non la principale porta, della città; "*u spuortu di Via Sotto le mura*"; "*u spuortu di Via Cafallaro*" e "*u spuortu di Via Chiesa*", che porta al Santuario di S. Rocco, meta di pellegrinaggio soprattutto nel mese di agosto, le case sono attaccate l'una all'altra con una certa continuità e unite da archi in funzione statica ed estetica; predomina, infatti, come del resto in tutti i centri di origine medievale. Particolarmente diffusa, nelle costruzioni, è la pietra di Grisolia e di fiume, materiali facilmente reperibili in luogo.

GRISOLIA Oggi

È un piccolo e antico paese della costa tirrenica cosentina, a pochi chilometri dal mare, tra S. Maria del Cedro e Diamante, ben noti centri balneari. L'abitato vecchio e nuovo sorge per la maggior parte lungo il crinale di una profonda valle, che lo separa da Maierà, altro piccolo centro, distante appena 600 metri in linea d'aria. La popolazione, un tempo molto numerosa, si è notevolmente ridotta negli anni passati a causa di una forte emigrazione verso il Nord d'Italia. Vanta un territorio molto esteso, oltre 5.000 ettari, che va dal mare al monte la Mula, alto 1950 metri circa. Per la sua felice posizione tra mare e monti, a 450 m di altezza, gode di un clima particolarmente fresco durante l'estate (ancora poco conosciuto dai turisti che soggiornano lungo la costa). Bisogna visitare e conoscere la realtà dei paesi dell'entroterra per apprezzarne la storia, la cultura e le tradizioni e per scoprire visioni suggestive di luoghi ancora incontaminati!



*Sapori e Tradizioni
di un tempo*

**Da 30 anni
Prodotti Artigianali
di alta qualità**



Via Fiumicello 8 - GRISOLIA LIDO (Cs)

Info: 338 2841620 - 327 7326961

Orario: Mattino dalle 7.00 alle 14.30

Pomeriggio dalle 16.00 alle 22.00

Piante & Fiori

Rocco e Pina

*Un meraviglioso mondo d'amore con le
creazioni floreali di Rocco e Pina*



**ADDOBBI PER TUTTE LE CERIMONIE
Creazioni Floreali**

Via Stazione 54 - GRISOLIA SCALO (Cs)

Tel. 0985 801141

Cell. 347 8001257 - 348 9018778

PRODOTTI TIPICI E GASTRONOMIA

Grisolia, essendo un paese agricolo, conserva il culto di antichi prodotti genuini; nonostante sia poco distante dal mare presenta una gastronomia molto simile ai paesi delle zone interne.

Il **vino**, che è tipico prodotto di queste zone collinari, è veramente genuino e abbastanza alcolico. Viene fatto ancora come una volta e conservato nelle botti di rovere fino alla Settimana Santa, periodo in cui viene travasato nelle damigiane o imbottigliato.



Abbondano i salumi, molto pregiati e fatti con carni di maiali locali; vengono essiccati e affumicati nelle cucine con focolai a legna. Grazie ai tanti castagneti e querceti, nelle colline vicino al paese, si trovano in abbondanza funghi porcini ed ovoli, molti dei quali vengono conservati in vasetti di vetro oppure essiccati.

L'**olio di oliva** è genuino ed abbondante e ne viene venduto parecchio nel periodo della molitura.

Un altro prodotto tipico che lega Grisolia a Santa Maria del Cedro, una volta frazione, è il ben noto e famoso **cedro**, ricercato e scelto con molta cura dai Rabbini per cerimonie religiose. La pianta vegeta solo in queste zone dove viene lavorato fino alla canditura per essere poi impiegato nelle industrie dolciarie. Dal frutto si ricava essenza per il famoso liquore al cedro e per preparare ottime granite.

La cucina è rimasta legata al tipo tradizionale e chi la conosce sa che è ricca di sapori e di profumi.

La domenica e nei giorni festivi in tutte le famiglie si usa preparare ancora a fuoco lento la *carne di capra* o



caprettone al ragù, per condire famosi fusilli di pasta di casa, fatti a mano, su cui si spalma poi abbondante formaggio pecorino, pepe nero e peperoncino.

Sempre tra i primi piatti, un'altra specialità con la pasta di casa è "*A lagana e fasuoli*" (tagliatelle con fagioli) che si condisce con peperone macinato (pipisato) fritto nell'olio di oliva nostrano con spicchi di aglio. Un'altro primo piatto tipico è "*I maccaruni*" o "*ziti*" conditi con ragù di capra o gallo ruspante, formaggio pecorino e pepe nero. Ci sono tante altre specialità come "*I pipi fritti ca lici*", "*I pipi vruscati*", "*Ulivi pisati*", "*A frascatola chi finucchi*" che meriterebbero davvero di essere conosciute e... gustate.



NO.VI Serramenti s.r.l.
FERRO - ALLUMINIO - PVC

PROGETTAZIONE REALIZZAZIONE E MONTAGGIO DI STRUTTURE LEGGERE E PESANTI

C.da Finieri 44 - Grisolia (Cs)
Info: **0985 801185** - www.noviserramenti.it

HANGOVER

que pos yer

BAR - GELATERIA

PANINOTECA

SERATE MUSICALI

Postazione PS4

CENTRO SCOMMESSE SALA SLOT

...e tanto altro da scoprire!

Via Santoro 1 - GRISOLIA (Cs)
Info: **347 8997849**

MAIERA'

Abitanti: 1333 - Altitudine: 360 m - Provincia: Cosenza

Imponente e bella da vedere, è la "Porta Grande 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 basiliani.



Il Ristorante di *Aligia*



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



CN Grandi Impianti S.r.l.

**PROGETTAZIONE E FORNITURA ARREDAMENTI
ATTREZZATURE**

**BAR - GELATERIE
PASTICCERIE
RISTORANTI
ALBERGHI**

Variante SS 18 - GRISOLIA (Cs)
Info: 0985 801888
Mail: cngrandiimpianti@libero.it



UNA RICETTA PER REGIONE

a cura di *Concetta Bruno*

BASILICATA

Cavatelli con peperoni "cruschi"

I cavatelli, dalla rapida e semplice realizzazione, sono uno dei tipi di pasta fatta in casa più utilizzati in Basilicata. I condimenti preferiti sono il ragù, il sugo di pomodoro o anche, molto spesso, i legumi, le rape ed i peperoni "cruschi" sfritti. Questo tipo di peperoni è una specialità lucana.

Ingredienti

200 gr. di farina di grano duro; 200 gr. di farina di grano tenero; acqua qb.; 6 peperoni "cruschi"; aglio; pecorino grattugiato; mollica di pane raffermo; peperoncino piccante; sale.

Preparazione

Disporre la farina a fontana sul tagliere ed impastare con acqua tiepida e sale. Lavorare il composto fino ad ottenere un impasto morbido. Lasciare riposare per qualche minuto e poi, separandone man mano parti di piccole dimensioni, lavorare l'impasto per ottenere dei lunghi cilindri del diametro di 1 cm. Infarinare i cilindri e tagliare dei pezzetti della misura di un dito. Premere con le dita trascinando il cubetto di pasta sul tagliere in modo da ottenere degli gnochetti cavi. Aprire, privando del picciolo e dei semi, i peperoni "cruschi" e spolverarli con un panno asciutto. Dividere in più parti e far soffriggere in abbondante olio di oliva caldo unendoci due pugni di mollica di pane di grano duro sbriciolata e peperoncino. Cuocere i cavatelli in acqua salata e scolarli in una terrina. Quindi versare il condimento a base di peperoni "cruschi" ed aggiungere il pecorino. Mescolare ed amalgamare il tutto e servire ben caldo.



CAMPANIA

Tagliolini al limone di Minori

Salerno vanta il primato di essere stata la "culla" della dieta mediterranea famosa in tutto il mondo. Un primo piatto di estrema semplicità ma molto originale e gustoso sono i tagliolini al limone.

Ingredienti e Procedimento:

Per 400gr di pasta tipo tagliolini all'uovo freschi. 80 gr di burro, un limone e mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato, 100gr di parmigiano. Portate ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata. Fate sciogliere a bagnomaria il burro insieme alla buccia del limone ricavata con il pelapatate evitando la parte bianca interna della buccia. Cuocete i tagliolini al dente e versateli in una terrina. Unite il burro profumato al limone, il limone spremuto, il prezzemolo tritato e abbondante parmigiano. Servite direttamente in piatti preriscaldati.

CALABRIA

Fusilli al sugo Calabrese

I fusilli sono un primo piatto rustico tipico e molto ricco della tradizione calabrese.

Ingredienti per la pasta

200 gr. di farina di grano duro; 200 gr. di farina di grano tenero; acqua qb.

Ingredienti e procedimento per il sugo

Soffriggete dell'aglio in olio ed eliminate l'aglio una volta imbrondito. Inserite la carne di maiale e fatela rosolare. Fate fiammeggiare poi aggiustate di sale e inserite il peperoncino piccante (facoltativo). Infine unite la salsa di pomodoro e fate andare a fuoco lento fino alla cottura della carne. La carne è cotta nel momento in cui si inserisce all'interno una forchetta senza fatica. Il sugo è preferibile prepararlo prima. Mettete una pentola che tenga la pasta comodamente e portatela ad ebollizione. Una volta raggiunto il bollire immergete i fusilli e aggiungete un filo d'olio all'acqua della pasta per non farli attaccare. Dopo 10 minuti scolate la pasta, aggiungete il sugo e coprite tutto per 5/8 minuti. Cospargete di parmigiano e pecorino e portate in tavola. Se la pasta rimane alla sera o il giorno dopo riscaldatela in padella ed è ancora più buona.



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.*



LIDO SARA

di Ignazio Bianco

Spiaggia dotata di tutti i comfort
PARCHEGGIO - SPOGLIATOIO

C.da Pietrarossa - Cirella/Diamante (Cs)

Info: 333 7010057

CENTRUFFICIO™

TUTTO PER L'UFFICIO

Soluzioni per **Hospitality & Retail**

Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com
Diamante - Via V.Pedula, 19/25 - Tel. 0985 877059 - diamante@centrufficio.com
Praia di Mare - Via G. Verdi, 25/27 - Tel. 0985 777619 - praia@centrufficio.com
www.centrufficio.com - www.centrufficioshop.com - www.centrufficio.net

Cucina Casereccia

Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccalà'.

Banchetti

Feste di compleanno

Partite di Campionato

e Champions League

Aperto anche a pranzo su prenotazione



Pizze anche da asporto

Ristorante - Pizzeria

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 isola.

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-

ta 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 gianduïotto 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.



"Egli sa come nascono i sogni, sa come i fiori diventano allegri, guarda, alza la mia coppa e Dio mi da' il vino che mi fa impazzire." F. Pessoa

"Caffé Nini"

Lungomare S. Lucia, 42

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

www.caffenini.com - nini@caffenini.com

...per conoscere e farsi conoscere...

L'Sciatalieller

Novita'

Aspettatevi il massimo!!

RISTORANTE - PIZZERIA - FORNO A LEGNA

Con un panorama mozzafiato l'atmosfera ideale
per banchetti e cerimonie

Aperto tutto l'anno anche a pranzo

Via Panoramica 45 - Diamante (Cs) Italy - Info e Prenotazioni: **0985 042525**



La cometa ☆☆☆ HOTEL

Hotel - Ristorante - Bar - Pizzeria



Strada Panoramica - DIAMANTE (Cs) - Tel. **0985 877902 - 347 4820454**

www.hotelcometa.it - info@hotelcometa.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 spuurtu*" 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 abitatori 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



IDROCENTER

**MATERIALE TERMOIDRAULICO
ELETTRICO - PER L'EDILIZIA
FERRAMENTA E COLORI**

Via I. Silone 100 - Diamante (Cs)
Telefax: **0985 042100** - Cell. **347 4709305**
NUOVA SEDE - idrocenter.cr@tiscali.it



**OTTICA
OPTOMETRIA
CONTATTOLOGIA**

DE PATTO

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



**OTTICA VISION De Patto
CONTATTOLOGIA**

www.otticadepatto.it - o.vision@alice.it

LA SPIAGGIA DI CIRELLA DI DIAMANTE

Affacciata sull'alto Tirreno cosentino, è situata a ridosso della frazione omonima, incantevole centro balneare della *Riviera dei Cedri* ricco di storia e testimonianze antiche.

Si tratta di un'ampia spiaggia di soffice sabbia chiara davanti alla quale si staglia il suggestivo isolotto di Cirella, al cui centro resiste una torre di avvistamento immersa in una profuma-tissima macchia mediterranea. Il perimetro frastagliato dell'isolotta, inferiore al chilometro, è sempre molto frequentato da appassionati di immersioni e di snorkeling in quanto ricco di numerose grotte. L'isolotto può essere raggiunto in barca con un servizio offerto dai pescatori.



La spiaggia è bagnata da un bel mare di un azzurro brillante, cristallino e con fondali digradanti, ideale per nuotare e fare il bagno. Alle spalle dell'arenile si trova un promontorio che domina il mare e su cui si aggrappano le vestigia del borgo medievale di Cirella.

Una volta alla spiaggia, vale una visita l'area archeologica in cui si trova il mausoleo di epoca romana di *Cirella*. Per raggiungere *Cirella* da Scalea, è sufficiente seguire le indicazioni lungo la litoranea SS18.

La spiaggia è ben organizzata ed attrezzata ed offre diversi servizi turistici e balneari. E' sicuramente uno dei posti piu' belli e suggestivi dell'intera Riviera dei Cedri con buona ricettività turistica tra cui le segnalazioni del presente servizio.

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




Snack Bar
Tabacchi (Riv. n. 10) - Giornali
SuperEnalotto 

**CARBURANTI - LUBRIFICANTI
PNEUMATICI**

SS 18 Dir. Nord - Diamante (Cs)
Info: 0985 876987 - 347 6311628
349 6856744 - 3405078186



MACELLERIA da Matteo

NOVITA'

*Passione, attenzione, cortesia e convenienza...
Qualità delle carni da allevamenti locali...
Rapidità dei nostri preparati
già pronti da cuocere.*



Via Amendola - DIAMANTE (Cs)

Tel. 340 3710219



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.



B&B *Diamante Raro*



Un posto da sogno per una vacanza da sogno

Opera dell'Architetto & Interior Design Alessandro Scendoni è una struttura moderna, elegante e dotata di ogni comfort. Situata a pochi passi dal centro storico di Diamante e' il posto ideale sia per trascorrere una piacevole vacanza che per soddisfare esigenze di lavoro. A disposizione posto auto ad uso esclusivo; free wi-fi.

Via Antonello da Messina 51 - DIAMANTE (Cs)
Info: 320 6745296 - bbdiamanteraro@gmail.com
www.diamanteraro.it

ACIDiamante
 Punto di Servizi Globali per l'automobilista

sara  sara assicurazioni

 **TRENITALIA**

 **delta tre**

 **Sportello Telematico dell'Automobilista**

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

Azienda Agricola "Il Corvino"

di Antonio Cauteruccio

Prodotti tipici, sapori e odori di una terra antica

L'azienda agricola "Il Corvino", situata in due località, Contrada Messner e Contrada San Basile, propone **prodotti tipici delle terre calabresi a km 0, salumi, vino, olio, olio**



limone-cedro. Il totale della superficie è di circa 2 ettari; in contrada San Basile sono presenti 160 piante di ulivo, 40 piante di agrumi misti, orto coltivato con varie tipologie di piante, bosco, casa rurale; in contrada Mezzane si coltiva la vigna, dotato di cedriera con 80 piante di cedro, 45 piante di agrumi sparsi, 120 piante di ulivo, 80 piante di frutta di vari tipi, orto coltivato con diverse tipologie di piante, bosco; ricovero animali, magazzini vari, legnaia, laboratori, ricovero mezzi. L'azienda svolge attività multifunzionali di agriturismo con ospitalità e ristorazione (in contrada Lago) ed utilizzo della propria produzione agro-alimentare.



C/da Mezzane 40 - 87020 Buonvicino (Cs) - Info: **328 2576947** – mariacat83@libero.it

RISTORANTE - PIZZERIA

Il Lago Verde

A pochi minuti dal mare, immerso nel verde degli ulivi per gustare la cucina tradizionale e semplice calabrese con ingredienti genuini della nostra terra.

Tra le specialità' del Ristorante: pizza cotta nel forno a legna, salumi caserecci, formaggi, grigliate di carne mista. Pasta fresca fatta in casa: fusilli, tagliatelle, lagane e ceci, pappardelle al cinghiale. Baccala' alla contadina e fritto con peperoni... e tanto altro ancora.

Menu' di pesce su ordinazione.

Vini di produzione propria e nazionali.

Dolci e liquori fatti in casa.

Aderente al bio-distretto



SALA RICEVIMENTI PER BANCHETTI - LOCALE VENTILATO CON AMPIO TERRAZZO PANORAMICO - APERTO ANCHE A PRANZO

Strada Prov. 14 per BUONVICINO (Cs) - C.da Lago - Info: **0985 876860 - 328 8933559**
Gradita prenotazione. Possibilità' di pernottamento.



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 canali (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 canali (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.



Cucina Casereccia

Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccalà'.

Banchetti

Feste di compleanno

Partite di Campionato

e Champions League

Aperto anche a pranzo su prenotazione



Pizze anche da asporto

Ristorante - Pizzeria

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





Pianeta SUD[®]

Per conoscere e farsi conoscere!



*Emozioni, luoghi, persone, gastronomia
e imprese del Sud Italia.*

Le località più belle e le Aziende migliori
Rivista + Portale + facebook



diventa fan su
facebook



LE RICETTE DI PIANETA SUD

a cura di *Concetta Bruno*

Fusilli al pesto, fagiolini e patate

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di fusilli - 30 foglie di basilico - 2 spicchi di aglio - 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato - 2 cucchiaini di pecorino grattugiato - 1/2 bicchiere circa di olio extravergine d'oliva - sale e pepe q.b. - 150 gr di fagiolini - 2 patate - 40 gr di pinoli.

Preparazione:

Nel bicchiere di un robot da cucina (o meglio in un mortaio) frullate il basilico, pinoli, sale, aglio, formaggio grattugiato e olio versato a filo. In una capiente pentola fate bollire abbondante acqua salata, unite le patate pulite e tagliate a cubetti non troppo grandi e i fagiolini (privati delle estremità) Fate bollire per 5 minuti poi unite la pasta, cuocetela al dente e scolatela al dente insieme alle verdure. Condite la pasta con il pesto, i fagiolini (tagliati a metà), le patate e se occorre un mestolo di acqua di cottura per diluire il condimento.

Polpette di patate al forno

Ingredienti per 4 persone::

500 g circa di patate - 1 uovo - 100 g di mortadella in una fetta sola - 100 g di provola
4 cucchiaini di pecorino grattugiato - prezzemolo e basilico
olio extravergine d'oliva - sale

Preparazione:

Lessare le patate con tutta la buccia in abbondante acqua salata. Appena saranno cotte sbucciarle e passarle subito nello schiaccia patate. Lasciar raffreddare in una ciotola, quindi aggiungere la mortadella e la provola tagliate a dadini, il prezzemolo e il basilico tritati, il formaggio grattugiato e l'uovo.

Amalgamare tutti gli ingredienti.

Con l'impasto ottenuto formare le polpette.

Ungere con poco olio una pirofila da forno e disporre le patate al suo interno. Mettere in forno caldo a 200°C per circa 25 minuti, fino a che le polpette assumeranno un colore dorato.





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

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.



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,

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



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

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.

La "Trilogia del Viaggio" di Raffaele Cammarota

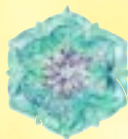
Come provare a raggiungere il successo nella vita, superare le proprie paure, realizzare se stessi, ottenere un corpo in salute ed energetico, comunicare in modo persuasivo, migliorare le proprie relazioni, cambiare le proprie credenze negative, modificare a piacere il proprio stato d'animo e i propri comportamenti negativi.

***"Il tuo viaggio e' solo tuo, di nessun altro.
Tocca solo a te scegliere vestito da indossare,
destinazione e bagaglio.
Ma perlomeno ora conosci le regole del gioco."***
(da "IL TUO VIAGGIO È ORA")

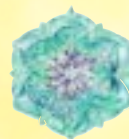


Nelle librerie e store online. Anche in versione ebook

www.raffaelecammarota.it



***"la felicità non è un sentimento o un'emozione,
ma una decisione da prendere ogni giorno"***



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, 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, caratteristica questa che li rende ideali per stimolare la diuresi e, quindi, eliminare le scorie. Le verdure, inol-

tre, 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 collapsi 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 15,30
Se si desidera comunque esporsi durante questi orari è consigliabile non esporsi al sole per 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. | 45 min. - 1 ora |

IMPRESE & MERCATI

Indice delle Aziende migliori per categoria

ABBIGLIAMENTO - SARTORIE - BIANCHERIA

| | |
|---|----|
| - Franca Boutique, Potenza..... | 12 |
| - Punto Rosso, Tito (Pz)..... | 18 |
| - Le Creazioni di Milly, Satriano di Luc. (Pz)..... | 20 |
| - Art-Nic Moda, Scalea (Cs)..... | 64 |

ACQUA - CERCATORI D'ACQUA

| | |
|--------------------|-----|
| - HydroHunter..... | 112 |
|--------------------|-----|

AGRITURISMO - AZIENDE AGRICOLE

| | |
|---|-------|
| - Fattoria Bio, Satriano di Lucania (Pz)..... | 9/22 |
| - Santa Venere, Tito (Pz)..... | 17 |
| - Green Power, Rionero in V. (Pz)..... | 14 |
| - Ripanero, Rionero in V. (Pz)..... | 14 |
| - Agriturismo Mararanch, Maratea (Pz)..... | 34 |
| - La Rondinella, Scalea (Cs)..... | 61/68 |
| - Azienda agricola il Corvino, Buonvicino (Cs)..... | 100 |

ALIMENTARI - PANIFICI - PRODOTTI TIPICI

| | |
|---|----|
| - La Concessionaria Lucana, Muro Lucano (Pz)..... | 12 |
| - Latteria Mecca, Avigliano (Pz)..... | 13 |
| - Salumificio Burgentino, Brienza (Pz)..... | 24 |
| - Ingrosso Alimentari PRC, Brienza (Pz)..... | 25 |
| - Piu' Quattro, Scalea (Cs)..... | 70 |
| - Delizie di Calabria, Scalea (Cs)..... | 62 |
| - Freddolandia, Scalea (Cs)..... | 85 |
| - Ortofrutta Verni', Scalea (Cs)..... | 54 |
| - Azienda Lentino, S. Domenica Talao (Cs)..... | 63 |
| - Io Bio, Scalea (Cs)..... | 80 |
| - Panificio Fiore, Grisolia (Cs)..... | 89 |

ANIMALI

| | |
|---|----|
| - Animania, Praia a Mare (Cs)..... | 41 |
| - L'Acquariologia, Praia a Mare (Cs)..... | 41 |

ARREDAMENTO - ARREDO NEGOZI

| | |
|---|--------|
| - Michele Satriano, Arredo negozi, Tito (Pz)..... | 2° cop |
| - Cucine & Design, Potenza..... | 8 |
| - ArtArredo, Satriano di Lucania. (Pz)..... | 23 |
| - Fahd, Scalea (Cs)..... | 74 |
| - CN Grandi Impianti, Grisolia (Cs)..... | 91 |

ASSICURAZIONI - SERVIZI

| | |
|------------------------------|----|
| - Winassicura, Potenza..... | 9 |
| - S.A.I.F., Scalea (Cs)..... | 65 |

ASSOCIAZIONI

| | |
|---------------------------|----|
| - Andos, Scalea (Cs)..... | 56 |
|---------------------------|----|

AUTO - MOTO - AGENZIE

| | |
|--|----------------|
| - ACI Diamante, Diamante (Cs)..... | Controcop/5/99 |
| - OG Centro Auto, Potenza..... | 12 |
| - Star Motor, Diamante (Cs)..... | 4/94 |
| - Soccorso Stradale Salerno, Tortora (Cs)..... | 37 |
| - Autofficina De Franco, Scalea (Cs)..... | 48/69 |
| - Agenzia Service, Scalea (Cs)..... | 54 |
| - Elettrauto Crocamo, Scalea (Cs)..... | 60 |
| - Samacar Revisioni, S.Maria del Cedro (Cs)..... | 84 |
| - Autostop, Belvedere M.mo (Cs)..... | 104 |

BAR - CAFFE' - GELATERIE - ENOTECHÉ

| | |
|--|----|
| - Gelateria Oliveto, Tito (Pz)..... | 17 |
| - Bar Umberto I, Satriano di Lucania (Pz)..... | 21 |
| - Caffè' Le Mele, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 46 |
| - Apolypse, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 46 |

| | |
|--|----|
| - Stardust, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 48 |
| - La Dolce Isola, Scalea (Cs)..... | 50 |
| - Green Ice, Scalea (Cs)..... | 54 |
| - ViaVai, Scalea (Cs)..... | 57 |
| - Bar Magurno, Scalea (Cs)..... | 70 |
| - Gelateria Il Melograno, S. Maria del Cedro (Cs)..... | 86 |
| - Hangover, Grisolia (Cs)..... | 90 |
| - Caffè' Nini', Diamante (Cs)..... | 95 |

BED & BREAKFAST

| | |
|---|-------|
| - La Casa di Ivana, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 45 |
| - Palma, Scalea (Cs)..... | 49 |
| - A Casa di Luca, Diamante (Cs)..... | 59/98 |
| - Diamante Raro, Diamante (Cs)..... | 99 |

CARTOLIBRERIE - EDICOLE

| | |
|-------------------------------------|----|
| - Book Store, Paterno (Pz)..... | 21 |
| - Edicola Il Sole, Scalea (Cs)..... | 70 |

CERAMICHE - ARREDO BAGNO

| | |
|--|----|
| - EdilCeramica GP, Satriano di Lucania (Pz)..... | 12 |
| - Habit House, Tito (Pz)..... | 3 |

CLIMATIZZAZIONE - TERMOIDRAULICA

| | |
|---|----|
| - Termoidraulica 2000, Scalea (Cs)..... | 63 |
| - Idrocenter, Diamante (Cs)..... | 97 |

DENTISTI

| | |
|--|----|
| - Dott. Daniele Coppola, Avigliano (Pz)..... | 13 |
| - Dott. A. Bergamo, Scalea (Cs)..... | 71 |

EDILIZIA - UTENSILERIA - PRODOTTI INDUSTRIALI

| | |
|--|----|
| - Biagio Cirimele, Scalea (Cs)..... | 70 |
| - Veneri, Potenza..... | 11 |
| - Tecnosyder, Rionero in V., (Pz)..... | 14 |

ELETTRODOMESTICI - IMPIANTISTICA

| | |
|---|----|
| - Forestieri Assistenza, Praia a Mare (Cs)..... | 40 |
|---|----|

ELETTRONICA - IMPIANTI - CELLULARI

| | |
|---|-------|
| - Elettronica Store, Satriano di L. (Pz)..... | 21 |
| - FastCell, S. Maria del Cedro (Cs)..... | 27/87 |
| - Full Energy, Tortora (Cs)..... | 38 |
| - Unieuro, Scalea (Cs)..... | 74 |

ESCURSIONISMO - SPORT

| | |
|---|----|
| - Motonave Galatea, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 46 |
|---|----|

ESTETICA - NAILS

| | |
|-------------------------------------|-------|
| - Estetica Cappiello, Potenza..... | 11 |
| - Estetista Giusi, Scalea (Cs)..... | 50/58 |
| - Estetica Aurora, Scalea (Cs)..... | 64/70 |

FERRAMENTA - COLORI - BRICOLAGE

| | |
|---|----|
| - Elettrotutto e Piu', Scalea (Cs)..... | 62 |
| - Gamba, Scalea (Cs)..... | 66 |

FIORI E PIANTE - AGRICOLTURA

| | |
|------------------------------------|----|
| - La Primula, Scalea (Cs)..... | 54 |
| - Rocco e Pina, Grisolia (Cs)..... | 89 |

FISIOTERAPIA

| | |
|--|----|
| - Domus Fisiomedica, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 43 |
| - Fisioclinic, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 44 |
| - Pianeta Postura, S. Maria del Cedro (Cs)..... | 87 |

FORMAZIONE

| | |
|---|---|
| - Confesercenti, Formazione e licenze, Scalea (Cs)..... | 6 |
|---|---|

HOTEL - VILLAGGI

| | |
|-------------------------------------|----|
| - Hotel Imperial, Brienza (Pz)..... | 24 |
|-------------------------------------|----|

| | | | |
|---|--------|---|-------------|
| - Hotel La Quiete, Trecchina (Pz)..... | 26 | PARRUCCHIERI | |
| - Kristall Palace, Atena Lucana (Sa) | 31 | - Sheer Perfection, San Nicola A. (Cs)..... | 43 |
| - Acteon Palace, Atena Lucana (Sa) | 31 | - Centro Elisir, Scalea (Cs)..... | 55 |
| - Hotel Insteia, Polla (Sa) | 31 | PASTICCERIE - CIOCCOLATERIE | |
| - New Hotel Blu Eden, Praia a Mare (Cs)..... | 39 | - General Dolce, Potenza..... | 10 |
| - Residence I Coralli, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 40 | PITTURAZIONI - INTERIOR DESIGN | |
| - Felix, Scalea (Cs)..... | 51 | - Tecnomontaggi, San Nicola A. (Cs)..... | 48 |
| - Hotel La Cometa, Diamante (Cs)..... | 96 | - ArtColor Design, Scalea (Cs)..... | 72 |
| IMMOBILIARI - CASA | | PIZZERIE - ROSTICCERIE - TAVOLA CALDA | |
| - Studio Di Gilio, Potenza..... | 12 | - Pizzeria La Frasca, Potenza..... | 7 |
| - Veromare, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 43 | - Alderolo, Satriano di Lucania (Pz) | 19 |
| - Euroimmobiliare/Gabetti, Scalea (Cs) | 48/52 | - Pizza Piu', Salerno..... | 30 |
| - Casa Mediterranea, Scalea (Cs)..... | 53 | - Pizzeria I Portici, Scalea (Cs)..... | 55 |
| - Abitare Italia, Scalea (Cs)..... | 58 | - La Lanterna, Santa Maria del Cedro (Cs)..... | 83 |
| - A&M, Scalea (Cs)..... | 59 | PUB - PANINOTECHÉ | |
| - Sisinno, Scalea (Cs)..... | 64 | - Crazy Horse, Satriano di Lucania (Pz) | 22 |
| - Riviera Italiana, Scalea (Cs)..... | 72 | - Pub Golden Eagle, Brienza (Pz)..... | 20 |
| - Riviera dei Cedri, Scalea (Cs)..... | 78 | - Malibu', Praia a Mare (Cs) | 39 |
| INFISSI - FERRO - LEGNO - SCALE | | - Bar Genova, Scalea (Cs)..... | 55 |
| - G.A Creation, Potenza..... | 11 | - Vado di Fretta, Grisolia (Cs)..... | 88 |
| - Infissi Speciali, Praia a Mare (Cs)..... | 40/105 | PUBBLICITA' - COMUNICAZIONE | |
| - Infissi Rinaldi, Scalea (Cs)..... | 56 | - Pianeta SUD..... | 32/69/102 |
| - Novi Serramenti, Grisolia (Cs)..... | 90 | - Cln Solution, Salerno..... | 28 |
| INFORMATICA | | RADIO | |
| - CLN Solution, Salerno..... | 28 | - Radio One, Scalea (Cs)..... | 82 |
| - Sinisky, Scalea (Cs) | 66 | RICARICHE CARTUCCE | |
| - Errelle Consulting, Scalea (Cs)..... | 66 | - Spazio Eco-logico, Scalea (Cs)..... | 62 |
| LAVANDERIE | | RISTORANTI - TRATTORIE | |
| - Mary, Praia a Mare (Cs)..... | 40 | - Il Metastasio, Scalea (Cs)..... | 1 |
| - La Splendor, S.Maria del Cedro (Cs)..... | 87 | - La Frasca, Potenza..... | 7 |
| LABORATORIO ANALISI | | - La Botte, Satriano di Lucania (Pz)..... | 20 |
| - Fleming, Scalea (Cs)..... | 76 | - Pinocchio, Salerno..... | 28 |
| LIBRI | | - Clubbios, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 42 |
| - La "Trilogia del Viaggio"..... | 107 | - Serpente Rosso, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 42 |
| LIDI | | - Puerto Escondido, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 47 |
| - South Beach, Scalea (Cs)..... | 54/57 | - Tari', Scalea (Cs)..... | 50 |
| - Il Vip, Scalea (Cs)..... | 56 | - Corsaro, Scalea (Cs)..... | 53 |
| - Hermitage, Scalea (Cs)..... | 60 | - La Perla del Tirreno, Scalea (Cs)..... | 64 |
| - Lido Sara, Diamante (Cs)..... | 93 | - L'Ancora, Scalea (Cs)..... | 67 |
| MACELLERIE | | - Vigri', Scalea (Cs)..... | 76 |
| - Tramutola, Potenza..... | 11 | - Old Ranch, S.Maria del Cedro (Cs)..... | 85 |
| - Da Biagio, Scalea (Cs)..... | 52 | - Pietra D'oro, Grisolia (Cs)..... | 88 |
| - GS Carni, Scalea (Cs)..... | 56 | - Aligia, Maiera' (Cs)..... | 91 |
| - The Old Good Meat, Diamante (Cs)..... | 98 | - U' Scialatiellu, Diamante (Cs)..... | 96 |
| MASSAGGI | | - Pizza Hot, Buonvicino (Cs)..... | 93/101 |
| - Massaggi Antistress, Scalea (Cs)..... | 51 | - Il Lago Verde, Buonvicino (Cs)..... | 100 |
| MUSICA - SPETTACOLI | | SPEDIZIONI | |
| - Corrado De Paola, Scalea (Cs)..... | 105 | - Punto Servizi, Scalea (Cs)..... | 58 |
| OGGETTISTICA - BOMBONIERE | | STAZIONI DI SERVIZIO | |
| - Non ti scordar di me, Scalea (Cs)..... | 52 | - Ezzo, Scalea (Cs)..... | 53 |
| - Mise en Place, Diamante (Cs)..... | 99 | - Tamoil, Diamante (Cs)..... | 98 |
| OTTICA | | TATUAGGI | |
| - Di Giorgio, Scalea (Cs)..... | 50 | - Gigi's Tattoo, Scalea (Cs)..... | 84 |
| - De Patto, Diamante (Cs)..... | 97 | TENDAGGI | |
| PALESTRE - CENTRI SPORTIVI | | - Dakar Tenda, S. Maria del Cedro (Cs)..... | 84 |
| - Okinawa, Scalea (Cs)..... | 80 | TIPOGRAFIE - STAMPA | |
| PARAFARMACIE - SANITARIE | | - Centro Stampa Digitale, Potenza..... | 11 |
| - Farmapoint, Satriano di Luc. (Pz) | 21 | - La Poligrafica, Scalea (Cs)..... | 63 |
| - Sanitaria Forestieri, S. Nicola Arcella (Cs)..... | 48 | UFFICIO | |
| - Sanitaria Gamba, Scalea (Cs)..... | 69 | - Centrufficio, Scalea/Diamante (Cs)..... | 32/37/57/93 |
| - Alexopharma, Scalea (Cs)..... | 71 | - General Office, Scalea (Cs)..... | 67/3° cop |
| | | VETERINARI | |
| | | - Studio Giuliano, Satriano di Luc. (Pz)..... | 23 |

NOVITA' ASSOLUTA

HYDRO HUNTER

CACCIATORI D'ACQUA



**SE C'E' ACQUA NEL SOTTOSUOLO
NOI TE LA TROVIAMO**

**E possiamo trovare anche minerali, fonti geotermiche,
reperiti archeologici ed altro ancora.**

Hai bisogno di trovare una sorgente per le tue coltivazioni?

Hai provato con altri metodi
ma non hai avuto nessun
risultato?

NOI CI RIUSCIAMO

Lavori effettuati con
Regione Lombardia



Regione Lombardia



Noi di **HYDRO HUNTER** abbiamo sviluppato un sistema tecnologico e altamente scientifico, con utilizzo di droni, in grado di ottenere l' 80% di risultati positivi in ambienti alluvionali e/o argillosi e il 90% in tutti gli altri casi.

RISULTATI VELOCI e ALTAMENTE PRECISI

Per info e appuntamenti: **351 0012837** - info@hydrohunter.com

www.hydrohunter.com

generaloffice

SISTEMI E SOLUZIONI PER L'UFFICIO



KONICA MINOLTA



**Fotocopiatrici
multifunzione**



**Sistemi di
pagamento**



**Infrastrutture
di rete**



**Cancelleria e
consumabili**



**Arredamento
per uffici**



**Sistemi
telefonici**



**Gruppi di
continuità**



**Assistenza e
Consulenza Tecnica**

generaloffice
SISTEMI E SOLUZIONI PER L'UFFICIO


www.generaloffice.it

Corso Mediterraneo, 429
87029 SCALEA (CS)

- +39 0985 90069 / +39 0985 887821
- +39 0985 035101
- info@generaloffice.it

ACI *Diamante*

Automobile Club Cosenza

- 
- Sportello Telematico dell'automobilista
 - Trasferimenti di proprietà in tempo reale
 - Rinnovo e duplicato patente
 - Immatricolazione veicoli nazionali ed esteri
 - Servizi per gli autotrasportatori C/terzi
 - Collaudi e trasformazioni veicoli - revisioni
 - Demolizione compreso ritiro del veicolo
 - Certificati e visure camerali alle imprese
 - Carta tachigrafica del conducente e aziendale
 - Tessera Aci **Gold** il massimo dell'assistenza
 - Bollo auto - assistenza pratiche bollo
 - Assicurazioni Rc-auto sconto ai soci Aci
 - Servizio di biglietteria ferroviaria - autobus

Via B. Croce 5 - 87023 Diamante (CS)
Tel. 0985 81385 - Fax 0985 877768 e-mail: info@acidiamante.it
www.acidiamante.it

