



Pianeta SUD[®]

2012

Incanti del SUD

La Riviera dei Cedri

IMPRESE & MERCATI: SELEZIONE AZIENDE MIGLIORI



www.pianetasud.it

CB

CLINICA DENTISTICA BIONDI

dott. Attilio Biondi



Mix di arte e scienza per un risultato perfetto

ODONTOIATRIA conservatrice ed **ENDODONZIA**
con l'ausilio di microscopio ottico.

PROTESI MOBILE e FISSA con l'ausilio delle piu' moderne
tecnologie quali ORAL-SCAN.

IMPLANTOLOGIA computer-guidata.

Programmazione di **DIME CHIRURGICHE** personalizzate a
supporto dell'implantologia nei casi di deficit osseo e malattia parodontale.

ODONTOIATRIA ESTETICA (faccette) e SBIANCAMENTO.
CHIRURGIA ORALE.

Trattamento della malattia parodontale.

RADIOLOGIA computerizzata (Ortopantomografia - Dental Scan).

FINANZIAMENTI PERSONALIZZATI fino a 60 mesi a tasso zero

Giugno/Luglio e Ottobre/Novembre
Mesi della prevenzione VISITA GRATUITA

Via Biagio Salemme 10 - SAN NICOLA ARCELLA (Cs) - Tel e Fax: **0985 300028**
Cell: **333 6561561 - 345 3589108** - Via Onofrio Fragnito 16 - NAPOLI - Tel: **081 5455083**
www.clinicabiondi.com - info@clinicabiondi.com



Elaborazione dati - Progetto grafico
Coordinamento editoriale:



ATHENA SERVICE
di Cammarota dott. Raffaele

REDAZIONE BASILICATA E CAMPANIA:

Corso Trieste 132

85050 SATRIANO DI LUCANIA (Pz)

Tel. & Fax: 0975 383628

REDAZIONE CALABRIA:

Via Caravaggio - 87029 SCALEA (Cs)

Tel. & Fax: 0985 272122

E-mail: pianetasud@libero.it

INFOLINE: 339 6523082

DISTRIBUZIONE:

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

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

AREA DI RIFERIMENTO

Basilicata, Calabria, Campania.

IN COPERTINA

Panorama di Senise (Pz)

Fiume Argentino - Orsomarso (Cs)

Spiaggia di Scalea (Cs)

Copertina by

Gigiz Design - Info: 0985 281933

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

Pianeta SUD su Internet:
www.pianetasud.it

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

2012 ATHENA SERVICE

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

Utilizzo e riproduzione marchio vietata

Distribuzione gratuita

Free distribution

SOMMARIO

BASILICATA

6 Potenza

10 Tito

11 Satriano di Lucania

17 Brienza

18 Marsiconuovo

18 Paterno

21 Trecchina

22 Maratea

23 Senise

CAMPANIA

26 *La Provincia Salernitana*

27 Atena Lucana

28 Sala Consilina

29 Sicignano

29 Palomonte

CALABRIA

33 *La Riviera dei Cedri*

34 Tortora

37 Praia a Mare

45 San Nicola Arcella

51 Scalea

83 Verbicaro

81 Orsomarso

84 Santa Maria del Cedro

e Marcellina

89 Grisolia

90 Maiera'

91 Cirella di Diamante

95 Diamante

100 Buonvicino

101 Belvedere M.mo

106 Sanginetto

107 Bonifati

Servizi Speciali

11 *"Amici dei Fanciulli"*

13 *Associazione "Sorbo"*

15 *Antiche unita' di misura*

20 *Le tradizioni lucane*

20 *Da dove deriva "Lucania"?*

24 *Meteo & Salute*

25 *I Paesi Fantasmi*

31 **Il SENSO** della VITA

39 *Ricette Tipiche*

50 *L'angolo dell'Arte:*

Alfredo Alampi

57 *Associazione "Andos"*

57 *Sportello Antiviolenza*

720 *Anni '80: miti e ricordi*

73 *Il Relitto del Lillois*

75 *Mappa Costa Scalea*

77 *Nostalgie dal passato*

79 *Meteo: neviccate storiche*

82 *La "Grotta del Romito"*

87 *Prodotti Tipici*

"Il Cedro: divino agrume"

99 *Meteo & Salute*

108 *Guida alimentazione*

109 *Guida salute estiva*

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



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



PROMOZIONE DEL TERRITORIO COMUNICAZIONE - MARKETING - PUBBLICITA'

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

INFOLINE: 339 6523082 E-mail: pianetasud@libero.it



ADDUCI®

impianti elettrici

- Impianti elettrici
- Automazione
- Impianti Tv CC
- Impianti d'allarme
- Noleggio gru con cestello
- Impianti fotovoltaici
- Installazione condizionatori



Tutto sulla CASA DOMOTICA

Via degli Ulivi 17 - S. Maria del Cedro (Cs)

Info: **333 9009273 - 329 4392656**

mail: elettroadduci@hotmail.it



Autorizzato
BravoBlu

Sole, Energia, Vita...



INVESTENDO NEL SOLARE
avrà un beneficio
economico grazie al
NUOVO CONTO ENERGIA
e contribuirai alla
salvaguardia della nostra
amata TERRA.

Solare Energia Vita S.a.s



Impianti fotovoltaici e solari

Sede Legale:

Corso Mediterraneo 245 - Scalea (Cs)

Sede operativa:

Corso del Tirreno 345 - S. Maria del Cedro (Cs)

Tel e Fax: 0985 972039

Cell: 392 9253972 - 349 3736625

mail: solareenergiavitasas@libero.it



www.solareenergiavita.com

Produzione
artigianale liquori
Gocce di Calabria



**LIQUORI
GRAPPE
CREME**



*Cedro
Cedro al peperoncino
Bergamotto
Finocchietto
Mandorla e limone
Cioccolato al peperoncino
Liquirizia
Limoncello - Mandarino
Grappa al cedro
Grappa al peperoncino
Grappa alla liquirizia
Sciroppo al cedro*



C.so Europa 25 - Belvedere M.mo (Cs) - Telefax **0985 887980**
C.da Santa Litterata 100 - Belvedere M.mo (Cs) - *Nuova apertura*
www.goccedicalabria.it - goccedicalabria@tiscali.it



Pianeta SUD

PROGETTO MULTIMEDIALE DI PROMOZIONE TERRITORIALE E COMUNICAZIONE DEL SUD ITALIA



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

Superata la fase piu' acuta di contingenza economica, e in fase di ripresa, diventa ancora piu' importante e decisivo individuare e scegliere la comunicazione migliore e 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, sia che si tratti di azienda, ente locale, iniziative personali o perseguimento di successi nella vita privata, ed orientare positivamente il proprio futuro. 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 località sono presentate nell'ambito di suggestivi servizi redazionali, in cui, con la presenza delle attività private a completamento della proposta, e' consigliato dove dormire, mangiare, divertirsi e fare ogni tipo di acquisto. Quest'ultimo servizio e' facilitato da una selezione delle aziende migliori suddivise per categoria - **Imprese & Mercati** - presente alla fine della pubblicazione. I servizi redazionali riguardano prevalentemente il territorio dislocato fra *Basilicata Campania e Calabria*; territorio proposto congiuntamente per la comune identita' storico-culturale, la grande uniformita' geografica e di bacino d'utenza da essi presentati. Servizi speciali su **Costume, Crescita personale, Alimentazione, Salute e Meteo** completano la pubblicazione.

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

Ringraziando a nome dell'intero gruppo di **Pianeta SUD** tutti coloro che con collaborazioni e suggerimenti hanno contribuito al miglioramento del progetto editoriale, presentiamo quest'edizione aggiornata **2012** 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



POTENZA

Citta' d'arte e tradizioni

Capoluogo della Basilicata

Superficie 173,97 kmq Abitanti 67.229 Cap 85100



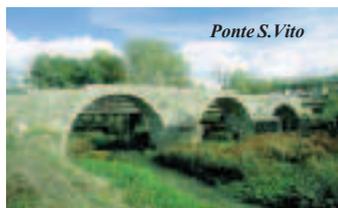
COME ARRIVARE

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

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

Cenni storici

L'origine della città, certamente antichissima, è incerta ed oscura: la sua origine potrebbe essere stata pelasgica o sabellica o di stirpe italo-greca. Indubbiamente la sua posizione equidistante tra le colonie greche di Poseidonia e Metaponto deve averla esposta al soffio della civiltà greca, molto più gentile e progredita rispetto ai costumi di vita spartani che dovevano caratterizzare queste aspre e fiere popolazioni montanare. Strabone e Plinio annoverano *Potentia* tra le più antiche città libere ed indipendenti della Lucania, ed anche se non si ha notizia di sue monete o altri ritrovamenti che ne attestassero pienamente questa autonomia, essa dovette effettivamente rimanere libera fino a quando Roma non iniziò la sua politica di espansione. La città seguì le vicissitudini dell'Impero fino alla sua decadenza, e la sua fortuna peggiorò fino al rovinoso periodo delle invasioni barbariche. Vi giunsero allora i Bizantini che dettero alla regione il nome di Basilicata



Ponte S. Vito

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. Eccessi 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.



Antica immagine di 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.

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.



Pizzeria LA FRASCA - POTENZA
Via Giovanni XXIII 155 - Tel. 0971 36947

www.pizzerialafrasca.it - info@pizzerialafrasca.it

DA VEDERE

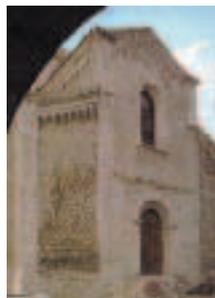
IL CASTELLO

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



LA CHIESA DI SAN MICHELE ARCANGELO

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



LA SFILATA DEI TURCHI

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



Nel cuore della Lucania

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



Vendita Auto Plurimarche

C.da Serra
85050 - TITO SCALO (Pz)
Zona P.I.P.
Tel 0971 445974
Fax 0971 1830439
Cell 331 6252604 Biagio
www.motorsteck.com
motorsteck@motorsteck.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, si trova vico *San Beato Bonaventura* da Potenza dove si trova la cappella del Beato Bonaventura. Era in origine la casa natale del Beato, trasformata poi con vari interventi agli inizi del 1900.

Numeri Utili - Prefisso 0971

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

PRELIBATEZZE A POTENZA

PASTICCERIA General Dolce

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

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

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



**Una lunga tradizione
di delizie**

General Dolce
 Via Acerenza 18 - POTENZA
 Info: **0971 410679**
 mail: generaldolce@libero.it

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.

Piatti e Prodotti Tipici

Al Pergolato

RISTORANTE - PIZZERIA

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



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

C.da Calabritto 3 - MARSICO NUOVO (PZ)

Info: 0975 342108 - 328 1413623

alpergolato@hotmail.it



il FURANO

RISTORANTE - BAR

*Situato sul lungomare di San Nicola Arcella e' uno dei piu' belli e ricercati posti della zona. Il Ristorante **IL FURANO**, gestito dal Capitano del Capo Caccia, il vulcanico e gioviale **Fulvio**, e' capace di combinare la stupenda scenografia della posizione con la prelibatezza della cucina tipica marinara calabrese. Un'ottima cantina di vini accompagna le pietanze rigorosamente a base di pesce.*



ESCURSIONI IN BARCA

*Tutti i giorni le imbarcazioni **CAPO CACCIA** e **JACKYSEA** consentono di compiere un'affascinante escursione in barca lungo la costa, con partenze da **Scalea** - Hotel S. Caterina e Ajnella - e da **San Nicola Arcella** - Lido San Nicola. A bordo delle imbarcazioni vengono organizzate gite a Marina di Camerota con l'imbarcazione **GALATEA**: il pacchetto comprende pranzo a bordo o al sacco.*



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

Lungomare di SAN NICOLAARCELLA(Cs)



Tel. 0985 300644
Cell. 346 2127824



Info: Cap. Fulvio Grosso
Tel. 349 7501955 - 0985 300644 - Pescheria: 0985 3534

www.ristorantefurano.it - info@ristorantefurano.it



TITO

nel cuore della natura Lucana



Provincia: Potenza

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

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



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

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

che a seguito di intelligenti interventi sul patrimonio edile ed infrastrutturale sta acquistando 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, località invece depurata dalla presenza di una cava autorizzata dalla regione Basilicata. A seguito dell'industrializzazione verificatasi, si e' persa la tradizione artigianale che era comunque intensa; l'unico artigiano che lavora con le antiche tecniche e' il maestro della lavorazione della pietra Sig. *Rocco Buono*.



FESTE E RICORRENZE

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



LAURINO

SOLUZIONI PER L'EDILIZIA

CERAMICHE - SANITARI - ARREDO BAGNO

C. da Martiri 2 - TITO (Pz) - Tel. **0971 798518** - Fax 0971 799061

www.laurinosrl.it - info@laurinosrl.it





Satriano di Lucania

Paese dei Murales e del Pietrafesa



Provincia: Potenza

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

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

Cenni storici

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

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

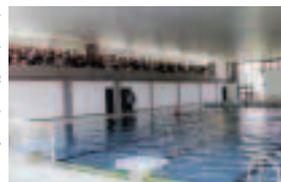
Si possono ammirare i resti della **Cattedrale della Diocesi di Satriano**. Roccaforte Longobarda contea



Normanno-Sveva. Abitata da un popolo "fiero e bellissimo" sin dall'VIII secolo a.C. Incendiata e distrutta dalla regina *Giovanna II* nel 1420.

Il paese degli impianti sportivi

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



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

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



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

Associazione "Amici dei Fanciulli"

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



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

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.



Obelisco in Piazza Garibaldi

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!*



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



FISPA - Fotovoltaica impiantistica energia per l'ambiente è una azienda presente nel settore delle energie alternative rinnovabili che si propone, con esperienza e professionalità, per la realizzazione di impianti fotovoltaici di tipo domestico, industriale, commerciale e grandi impianti. **FISPA** è l'unica azienda del Sud Italia a seguire l'intero iter dalla progettazione alla produzione di pannelli fotovoltaici fino all'installazione finale. **FISPA** grazie all'impegno assiduo e costante che ne caratterizza l'anima, assicura al cliente la massima efficienza per l'ottenimento dell'obiettivo prefissato. *Qualità, esperienza, innovazione, dinamicità, miglioramento continuo, sostenibilità ambientale*, sono le caratteristiche peculiari e vincenti dell'azienda.

Via Castello 3 - Satriano di Lucania (Pz)

Tel e Fax: 0975 841170

www.fispaenergia.it - info@fispaenergia.it

Elettronica Store

di Michele Langone



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

Via Nazionale 46 - Satriano di Lucania (Pz)

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

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. L'immagine del paese procede in avanti trasformandosi in musica, avvolto in quel pentagramma del ritornello locale. Danza la ballerina dipinta sul portoncino - podio ed annuncia lo spettacolo di prosa che le maschere invitano a vedere. Vi sono le maschere tipiche di varie tradizioni culturali, Pulcinella seduto sulla finestra - sgabello che suona accompagnato dal mandolino di Arlecchino, sotto lo sguardo attento e triste del Pierrot col suo flauto tra le mani. Molti nomi illustri hanno calcato questo palco: **Flavio Bucci, Mario Scaccia, Benedetto Casillo, Aldo Giuffrè, Debora Caprioglio, Gianfranco D'Angelo, Ulderico Pesce, Simone Schettino, Corrado Tedeschi, Anna Mazzamauro, Maurizio Crozza, Carlo Buccirosso**, sono solo alcuni esempi, accolti da una popolazione sempre attenta ed entusiasta. La struttura teatrale, il cui interno è molto comodo e confortevole, ha ospitato compagnie di nota rilevanza nazionale, organizzato rassegne in ambito regionale, istituito corsi annuali di teatro, allestito spettacoli di prosa e cabaret e allietato gli appassionati di musica con concerti.



Piatti oltre la tradizione



Situato a 200 mt dalla superstrada Tito-Brienza, uscita Satriano di Lucania direzione Bosco Ralle, il nuovo **Ristorante CALUAE** è il posto ideale per chi desidera gustare svariate pietanze a base di tartufo, fiorentine, tagliate e formaggi. Il locale è caldo ed accogliente, la cucina di alta qualità è curata con passione dal proprietario **Luciano Pepe**.

Ristorante - Pizzeria CALUAE

C.da Brulli (Bosco Ralle) - cell. 347 0495167

Tel. 0975 383656 Satriano di Lucania (PZ)



...e dello stesso proprietario a Satriano di Lucania...

"Dolcezze Caluae"

PASTICCERIA-GELATERIA-CAFFETTERIA

NUOVA SEDE

di Corso Trieste

Tel. 0975 383137

cell. 347 0496564



www.caluae.com - caluae@alice.it

Associazione SORBO

...dove Natura, Animali, Benessere
e Spiritualità convivono

Sorbo nasce dall'intimo e incondizionato amore per il creato.

Il sorbo è un piccolo arbusto, con foglie semplici di colore verde lucente. Fiorisce in aprile-maggio



e fruttifica in settembre. Nella piccola radura dell'associazione è presente questo albero che era un esile arbusto 27 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

Elettronica Store

di Michele Langone



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

Via Nazionale 46 - Satriano di Lucania (Pz)

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

BRUNO supermercati

QUALITA' e RISPARMIO



sidis

IL PIACERE DI FARE LA SPESA

Via Nazionale 9

SATRIANO DI LUCANIA (Pz) - Info: 0975 383446



di Rocco Mastroberti

Progettazione e
Realizzazione d'interni



Corso Trieste 73 - Satriano di Lucania (Pz)

Info: 0975 383287 - artarredo@live.it

www.artarredodesign.it



CRAZY HORSE



Locale SKY
con Maxischermo

Crazy Horse Week
Martedì chiuso
Giovedì karaoke
Venerdì
Musica Live



BIRRERIA
CON CUCINA
PIZZERIA
PANINOTECA
RONERIA
Ampia scelta
di Birre

enjoy your life !!

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

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.



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).

Snack Bar Vibbo'

di Vincenzo Sangiacomo



Ricevitoria
Computerizzata
**Ricariche
Online**
SuperEnalotto

P.zza Plebiscito - Satriano di L. (Pz) - Tel. & Fax **0975 383716**

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 è in media lt. 55,50

Il vino

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

Rocco Robertucci

FRAVINGRAF



Tipografia
Legatoria - Cartoleria
Partecipazioni nozze

Via della Confraternita 1 - Satriano di L. (Pz)

Info: **0975 383489 - 328 5392635**

mail: fravingraf@gmail.com

CARTOLERIA

COPISTERIA
SERVIZIO FAX
ARTICOLI DA REGALO
LEGATORIA - TIMBRI



Corso Trieste 10 - Satriano di Lucania (Pz)

Info: **0975 383070 - 328 5392635**

...per conoscere e farsi conoscere...

Admaiorasemper



Pianeta SUD[®]

2012

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

Pianeta SUD[®]

1998

**DAL 1998
3600 AZIENDE
E 300 ENTI
HANNO SCELTO
Pianeta SUD**



www.pianetasud.it

Per conoscere e... farsi conoscere



BRIENZA

Patria di Mario Pagano

Scrittore e uomo politico nato a Brienza nel 1748

Provincia: Potenza - Altitudine: 713 m - Abitanti: 4085



Il borgo di **Brienza** è un susseguirsi incessante di antri e piccoli tuguri scavati nella roccia, di modeste abitazioni e di qualche più signorile costruzione.

La *Via degli Archi* ne è uno degli angoli più accattivanti: archi poveri e stretti che si rincorrono su un budello in cui si riesce a stento a conservare la linea del cielo e che culmina in una piazzetta scoscesa dove le case sembrano la proiezione necessaria della roccia. Alle pendici del borgo medievale e a sinistra della fine di Via M. Pagano si apre la suggestiva Piazzetta del Sedile. La Salita di S. Maria si presenta con il "Chiazino" ov'era situata la porta principale del borgo e dov'è possibile ammirare il portale di pietra più bello del paese. Inerpandosi fra le fitte stradine della rocca prima di giungere al Castello, verso sinistra, si consiglia di dedicare parte della visita a quello che rappresenta uno degli esempi migliori e più impressionanti di architettura contadina del tardo-medioevo.



... (continuation of the text from the previous block, describing the architecture and the visit to the castle).

Storia - Le Origini

Il sacerdote **Giuseppe Paternoster** (1823-1888), raccontando in uno scritto le vicende del luogo dove era nato, osservava che *"malagevole, per non dire impossibile, si è l'origine del nostro Paese, essendo come quella di tante Città e Paesi del Regno ravvolta nei misteri dell'antichità. Di Brienza non fa menzione scrittore alcuno; né vi sono tradizioni che ci guidano al vero. Il sito però ove trovasi edificato, quello che ora chiamasi antico Paese intorno al Castello, accenna a quel periodo di tempi procellosi, in cui le continue invasioni barbaresche costringevano i Popoli a ridursi in luoghi pressoché inaccessibili, per cansare stragi e rapine. Secondo Giuseppe Gattini, Brienza veniva "nomata Burgentia e non si sarebbe alieni dal credere possa essere stato un accantonamento di terre burgansatiche ridivenute poi feudali, o semplicemente un borgo"*.

Il Nome

Burgentia è la denominazione che ha tenuto banco fino al sedicesimo secolo. Come sostengono diversi studiosi, sarebbe formata dal prefisso germanico BURG (luogo fortificato, roccaforte) e dal termine latino GENS

(famiglia, razza). Quanto al toponimo **Brienza**, lo storico **Giacomo Racioppi** non nutriva dubbi sull'origine germanica della radice BRIE: *"Le omonimie indicano Brientz, città della Svizzera sull'omonimo lago, che è famosa per i suoi formaggi. La Brianza de' colli lombardi ha l'origine stessa, di popoli e di nome"*.

Eventi e Appuntamenti

Fucanoie: Falò rionali con balli e gastronomia tipica; 19 marzo (S. Giuseppe), 25 marzo (S. Annunziata).

Festa del SS. Crocifisso: di particolare interesse le sacre rappresentazioni dell'Incontro e del Volo dell'Angelo: - I domenica di maggio e II domenica di settembre.

Festa di San Cataldo: patrono del paese - 10 Maggio
Estate Burgentina: manifestazioni di cultura e spettacolo a cura della Pro Loco - 1/15 Agosto.

Folk Ciack : video rassegna della Demoteca "M. Danza Sproviero" - Agosto.

Siamo al Verde

di Rosamaria Battista e Rosanna Grano

Piante - Fiori Addobbi Bomboniere

Novità



Via Mario Pagano 72 - Brienza (Pz)

Info: 0975 381096

328 5340911 - 328 8931382

www.siamoalverde.net

info@siamoalverde.net

PATERNO

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



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



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



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

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

Tutto per la scuola ed altro...

Il negozio **BOOK STORE** a Paterno, presente sul mercato da più di 20 anni, è una fornitissima edicola e cartoleria con tutto ciò che necessita per la scuola. Distribuzione **testi scolastici**. Tratta inoltre zaini **SEVEN** e tante altre marche conosciutissime; Articoli da regalo, curiosità e tanti gadgets. Giocattoli educativi e per la scuola da 0 a 6 anni **Clementoni, Educa, Ravensburger**. E' inoltre **CD SHOP** e **VIDEO SHOP**.

BOOK STORE di Clara Pietrafesa - PATERNO (Pz)
Via G. Fortunato 2 - Telefax **0975 341824** - Nuova Sede



MARSICONUOVO

Provincia: Potenza - Ab.: 6.018 Marsicani - Alt: 780 m



All'uscita della galleria "*Castel di Lepre*", sulla SS. 598, direzione sud, all'inizio della fertile e rigogliosa pianura della Val d'Agri, appare **Marsiconuovo**. E' una splendida cittadina il cui centro storico si sviluppa su tre colline, diramazioni dell'Appennino Lucano, situata a 865 metri sul livello del mare, a 40 Km dal capoluogo Potenza. Osservare il paesaggio e' immagine gradevole e quasi speciale, perche' rammenta la dolcezza di quello umbro con le sue pennellate di verde e la serena presenza dei campanili delle sue Chiese,



magnificato dallo scenario dell'Appennino che qui è dominato dal **Monte Volturino** (m 1836), ricco di boschi di alto fusto e sede di un importante stazione invernale. Sede della Diocesi sin dall'anno 853, offre testimonianze della sua tradizione cattolica attraverso la presenza del Convento dei Benedettini (sede poi del Ginnasio Marsicano), quello dei Cappuccini (S. Maria di Loreto), la Chiesa di S. Michele



(prima cattedrale marsicana), quella di S. Gianuario, patrono della città, e tantissime altre sparse sull'intero territorio. Appartenuta prima ai Sanseverino, Conti di Marsico, fu poi feudo dei principi Pignatelli, nel Palazzo dei quali è oggi allocata la sede municipale.

Buona tavola e tranquillità'



L'**Agriturismo Vignola** è a pochi chilometri dalle più belle località sciistiche della zona. Offre ospitalità e ristoro, camere per un totale di 15 posti letto, prodotti tipici locali, specialità alla brace, parco giochi per bimbi. **Maneggio** con **Corsi di Equitazione** per grandi e piccini. E'

gradita la prenotazione. Chiuso il mercoledì'.

AGRITURIST VIGNOLA - C.da Capo d'Acqua Marsiconuovo (PZ) Tel: **0975 342511**

www.agrituristcavignola.it - info@agrituristcavignola.it



UN PO' DI STORIA DI MARSICONUOVO

Ritrovamenti archeologici casuali hanno permesso di attribuire con certezza alla cittadina di *Marsico* origini preromane. Un centro fortificato e fortemente connotato, forse l'*Abellinum Marsicum*, già menzionato da Plinio, occupava infatti la parte più alta dell'attuale abitato già tra il V ed il IV secolo a.C. La città fece parte della federazione di città stato lucane che si oppose alla penetrazione romana in lucania, giocando presumibilmente un ruolo determinante per la posizione strategica occupata a controllo dell'imbocco della valle dell'Agri e delle vie che da qui portavano verso il potentino ed il salernitano. Successivamente alla conquista romana ed alla creazione della colonia di *Grumentum* il vecchio centro lucano di Marsico rischiò di cadere nel dimenticatoio subendo la sorte di molte altre città della zona.



Esso tuttavia, venendosi a trovare sul tracciato principale della via *Herculea*, che attraversava l'intera regione collegando le colonie romane di *Venusia* e *Grumentum*,

poté conservare la vitalità economica e politica necessaria a garantirne la sopravvivenza. Nei pressi della città (forse in località San Giovanni) sorse in seguito una "statio" dell'importante via romana che negli antichi documenti è riportata col nome di *Acidios* (o *Aciris* = *Agri*). Nel 1647 la città fu sconvolta dai tumulti popolari collegati ai moti rivoluzionari di Masaniello. Il popolo, infatti, incoraggiato dalla simpatia che gli stessi feudatari Diego e Vincenzo Pignatelli ed il vescovo Bernardo Maria Della Torre nutrivano nei confronti delle idee rivoluzionarie aderì presto alla repubblica partenopea. Le bande sanfediste che precedettero la restaurazione borbonica portarono lutti e distruzioni anche a Marsico. La città tuttavia non abbandonò le idee libertarie e nel 1820 era già sede di una "vendita" carbonara (la Scuola Dei Costumi) contribuendo durante i moti del 1820/21 che in quelli successivi alle lotte per l'unità e l'indipendenza nazionale. Nel 1857 fu sconvolta dal terribile terremoto che rase al suolo gran parte dei paesi limitrofi e qualche anno dopo, per l'imperversare del brigantaggio, la città dovette subire alcuni feroci fatti di sangue che videro protagonisti i capo banda locali Angelantonio Masini e Federico Aliano. Impoverita dalle ondate migratorie seguite alle due guerre mondiali, la città ha attraversato decenni di profonda crisi e tenta oggi di riannodare le fila del proprio passato per trarne nuovi stimoli di crescita civile ed economica.

Piatti e Prodotti Tipici

Al Pergolato

RISTORANTE - PIZZERIA

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



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

C.da Calabritto 3 - MARSICONUOVO (PZ)

Info: 0975 342108 - 328 1413623

alpergolato@hotmail.it

Cultura

Cultura

"VUOI VIVERE O SOPRAVVIVERE?"

...a te la scelta

**Il nuovo sorprendente
LIBRO di Raffaele Cammarota**



In libreria e online

www.raffaelecammara.it



LA LUCANIA E LE TRADIZIONI POPOLARI



La **Lucania**, proprio per la sua posizione, per secoli ai margini delle grandi strade di comunicazione "si presenta rispetto alla tradizione popolare come un'area prevalentemente conservativa" come scrive Giovanni Bronzini che con Ernesto De Martino ha maggiormente studiato questo aspetto della regione. Nelle campagne, soprattutto del materano, pur in una situazione economica del tutto cambiata anche per merito della Riforma fondiaria, sopravvivono usi e tradizioni la cui origine si perde nella notte dei tempi.



Non e' facile indicare i paesi perche' sono situazioni sporadiche. Come ad esempio il Morgengab o "dono del mattino" (si noti la parola germanica) introdotto dai Longobardi: consiste nel dono di parte dei suoi beni che il marito fa alla moglie all'alba della prima notte di nozze, come ringraziamento per l'amore donatogli. Se si pensa che, come abbiamo detto, la Lucania e' scarsamente popolata, s'immagina bene che, in sperdute case rurali, l'uso persiste.

Vi e' poi il rito dei Maggi che, un po' modificato, lo si ritrova anche come rito nuziale. Infatti, in Lucania dalla fine del '700 sino a meta' dell'800 circa, spesso le nozze venivano celebrate all'ombra "*dell'albero della*



liberta'", al centro della piazza principale, compiendo tre giri intorno ad esso e pronunciando formule piu' o meno magiche. La piu' antica "**Festa dei Maggi**" si svolge ad Accettura (Matera) di cui e' ampiamente trattato in dettaglio nel servizio su Accettura. Successivi ad Accettura, i Maggi di Castelsaraceno (Potenza), per la festa di S. Antonio, si chiama festa dell'antenna (l'albero) e si svolge il 19 giugno, con inizio, pero', il 12, con la scelta dell'albero.

Anche a Rotonda (Potenza) viene celebrata a S. Antonio la "*festa del pitu*" l'albero trovato nei boschi vicini,

sul Pollino, da gruppi di gente guidati dal "caporale" il giorno 9 giugno. Il 13 giunge in paese il tronco piu' grande mentre prima erano arrivati circa 50 abeti medi. Il "pitu" viene poi sollevato con sopra il caporale, mentre dopo si venderanno i tronchi all'asta per finanziare la festa. Vi sono poi le usanze, come quella del "*ceppo*": un uomo a seconda del carattere della donna amata le mette un ceppo davanti alla porta di casa; se lei accetta si possono fidanzare, altrimenti il ceppo verra' fatto rotolare per la strada. Cio' soprattutto nelle campagne della Val d'Agri.

Molte le feste della **Settimana Santa** (Maschito, Ruvo, Villa d'Agri in provincia di Potenza; Matera, Aliano, in provincia di Matera): la piu' spettacolare e', comunque, la Processione dei Misteri a Barile (Potenza) nel primo pomeriggio dei Venerdi' Santo.

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, e' 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**.



TRECCHINA

Natura e Tradizioni Lucane

Provincia: Potenza Abitanti: 2.404 Altitudine: 500 m



Le origini di **Trecchina** sono molto incerte, ma le ipotesi più 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 voto alla Madonna in segno di gratitudine. La *storia di Trecchina* è segnata da eventi tragici, tra cui la peste del 1656 e il terremoto del 1783, ma anche da periodi di benessere. Infatti, come feudo, il paese ha un destino migliore rispetto a quello dei paesi limitrofi, i suoi



feudatari si mostrano disponibili con il popolo, in particolare durante il governo spagnolo di Giovanna Zufia, duchessa della Saracena, Trecchina appare luogo privilegiato di divertimento e ritrovo per la nobiltà del circondario. I governi spagnoli mostrano però un'incapacità di gestione delle risorse del territorio, tanto da impoverirlo e venderlo.



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.

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.



casereccia dotato di due sale con aria condizionata.

S.S 585 Fondovalle Noce - Tel: **0973 826198 - 826677**
85049 TRECCHINA (Pz) - Italy - www.la-quiete.com
E-mail: 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 Castrocuoco (confine sud con il litorale calabrese).



ARTE E CULTURA

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



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

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

AZIENDA AGRITURISTICA MARARANCH

L' Azienda 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. Si dispone di bungalows amovibili con veranda attrezzata per una vacanza libera, indipendente e autonoma. Il **MARARANCH** propone una tipica cucina lucana, i cui piatti sono rigorosamente preparati al momento, con ingredienti freschi e genuini. Prenotazione obbligatoria.

VIENI A VIVERE IL FAR WEST...



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

vetti di Equitazione, prove a cavallo.

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

Azienda Agrituristica **MARARANCH**

Localita' Castrocuoco - MARATEA (Pz)

Tel. 0973 871716 - 871760 - 338 2259193

www.mararanch.it - mararanch@mararanch.it

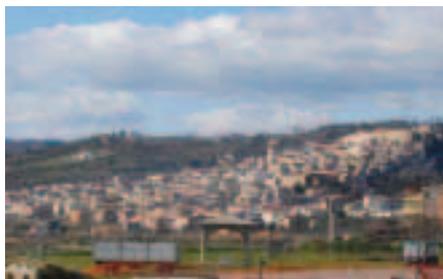


FastCell
Assistenza Tecnica
Telefonia Cellulare
WIND di tutte le marche

Via Verbicaro - MARCELLINA (CS)

Info: 0985 42233 - 339 7429552

www.fastcell.it - info@fastcell.it



SENISE

Mix di storia natura e cultura



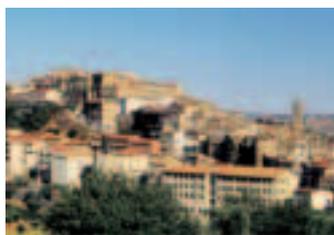
Provincia: Potenza Abitanti: 7.356 Altitudine: 335 m

Senise, importante centro dell'area sud-est della Basilicata, è sede di importanti testimonianze storico-culturali. Sorto sulla collina a sinistra del torrente Serrapotamo, ha la forma di un triangolo, le cui case si succedono in file regolari scendendo verso il basso con un sistema difensivo determinato, sui bordi esterni, dalla fusione di più abitazioni che si aggiunge a quello naturale costituito dai fossi Spaccone Calancone.

E' conservato il caratteristico centro storico con i suoi larghi, vicoli, archi, comignoli particolari, innumerevoli grotte scavate nella roccia; sulle stesse è stato costruito l'intero vecchio abitato.

Varie ed incerte sono le notizie circa **le origini** di Senise, alcune delle quali non confortate da prove documentali ma affidate a leggende. Una vuole l'attuale abitato sviluppato, nei primi secoli del secondo millennio, intorno al convento di San. Francesco, nei cui pressi, assistiti dai frati, si sarebbero trasferiti i sopravvissuti alla peste dal vecchio abitato in c/da Visciglio. Di certo sappiamo

che agli inizi di questo secolo mentre si effettuavano lavori di scavo per l'impianto di un vigneto, in località San Filippo sono affiorati i resti di una villa di epoca Romana; da ciò si



deduce che la probabile fondazione risalgia al primo impero. Va inoltre ricordato che nel 1916, in contrada Salsa furono scoperte tombe contenenti oggetti d'oro di età barbarica di mirabile fattura ed attualmente conservati nel museo Archeologico Nazionale di Napoli, noti come ori di Senise, che sono sicura testimonianza di una presenza stabile dei Longobardi in questi luoghi; da successive ricerche si può affermare che Senise fu invasa anche da Goti, Ostrogoti e Saraceni.

Senise fu sede Vescovile e luogo di culto e di monasteri: di almeno quattro (*Filippini, Cappuccini, Francescani e Domenicani*) si hanno notizie certe e riscontrate. Del primo non rimane che il nome alla contrada San Filippo ove era ubicato il monastero; del secondo esiste il Convento dei Cappuccini, intatto nella sua struttura originaria e nel chiostro, attualmente di proprietà privata; del terzo esiste tutta la sua struttura

originaria e la chiesa di San Francesco - aperta al culto - del quarto esistono testimonianze nella storia dell'Ordine dei Domenicani da cui risulta che dal 1515 al 1640 Senise fu sede di una "GRANGIA" (ancora oggi il luogo porta tale nome): furono i Domenicani ad introdurre in Senise il culto per la Madonna di Pompei. *Racioppi* ritenne che il nome derivando da *Sentia* (poi *Sensia, Senisia*) significasse luogo di spine. Il *De Grazia* attribuisce la derivazione dal toponimo dal fiume Sinni.

Dove oggi c'è la diga di **Monte Cotugno**, la più grande d'Europa in terra battuta che serve per l'approvvigionamento idrico di gran parte dell'Italia Meridionale, un tempo fiorivano i giardini, famosi per la produzione di ortaggi e "**Zafarano**" il tipico peperone di Senise rinomato e apprezzato in tutta la Basilicata e nelle Regione limitrofe.

Caratteristiche sono le case rurali realizzate su fondazioni di ciottoli fluviali con muri in mattoni crudi costituiti da argilla e paglia essiccata. Il tetto, sorretto da travi in legno, è costituito da ordito di canne legate fra loro con laccioli ed impasto di argilla e paglia su cui venivano posati gli embrici. Tale tecnica veniva usata anche per la costruzione di pareti divisorie.

Da Visitare

- Chiesa di San Francesco (1207)
- Campanile della Chiesa Madre
- Chiesa dei Cappuccini
- "Convento - ex Palazzo Municipale"
- "Museo Etnografico delle Arti, delle Civiltà contadine ed artigiane di Senise"
- Torre Capalbo, anno 1600 in via Cavour;
- Palazzo Barletta, anno 1700 in via Chiesa;
- Palazzo Marcone, anno 1400 in Corso Umberto;
- Palazzo Donnaperla, anno 1200 in L.go Donnaperla; - Palazzo Fortunato, anno 1400 in via Rinaldi.
- Diga di Monte Cotugno, la più grande d'Europa in terra battuta, con una superficie d'invaso di oltre 20 kmq.
- "Museo del territorio - Science Centre" (dopo Convento - ex Palazzo Municipale)
- "Parco naturalistico con osservatorio avifaunistico".



Comune di SENISE (PZ)
P.zza Municipio - Tel: 0973 686200
Fax 0973 686393 - www.comune.senise.pz.it

Speciale METEO & SALUTE

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

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

Il passaggio dall'inverno alla primavera.

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

Il passaggio dalla primavera all'estate.

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

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

Il passaggio dall'estate all'autunno.

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

Il passaggio dall'autunno all'inverno.

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



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.

CONZA - Campania

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



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.



MELITO - Campania

Melito Irpino era un tipico borgo medioevale. Vi si trovano ancora il vecchio castello e la chiesa di S. Egfio.

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.



ROGHUDI - Calabria



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

AMENDOLEA - Calabria

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



La 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 dalla Maddalena sul versante orientale. Il fiume Tanagro ed altri corsi minori solcano la valle rendendola una fertile pianura coltivabile, dove prima governava la palude.

Le tradizioni vivono nella quotidiana operosità della gente, nell'artigianato, nella sana gastronomia, nelle feste religiose che scandiscono il trascorrere delle stagioni. Punto d'incontro fra tre regioni dove, fin dall'antichità, si insediarono popolazioni diverse tra loro che plasmarono il ricco territorio. Rinvenimenti archeologici indicano una frequentazione della valle già in epoca neolitica. I borghi più antichi conservano ancora resti della civiltà lucana, greca e romana. Nel secondo secolo a.C. i romani aprirono un'importante arteria stradale, detta Via Annia che da Capua giungeva a Reggio. Successivamente il territorio passò sotto la giurisdizione dei potenti Sanseverino, Conti di Marsico, che hanno lasciato segni indelebili del loro dominio. La ricchezza artistica, culturale e naturale è 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 è uno tra i più grandi edifici monumentali dell'Italia meridionale; *le Grotte dell'Angelo* a Pertosa. Questi luoghi offrono al visitatore gli aspetti migliori di un passato fatto di civiltà, di arte e di valori autentici, e di una natura dalla bellezza sconvolgente.



PRODOTTI TIPICI

Olio extra-vergine di oliva (*DOC delle colline salernitane*); vini rossi locali "*rustici con brio*"; moscato di Salvitelle; formaggio pecorino; ricotta di capra; caciocavallo "*silano*"; latticini freschi con latte vaccino; agnelli, vitelli, capretti allo stato brado; conigli e polli ruspanti; cinghiali; salsiccia; soppressata; prosciutto, capicollo, pancetta, patate di montagna, funghi secchi, fragole e fragoline di montagna, funghi, tartufi, asparagi, ortaggi freschi.

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 la 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.



TENDE DA INTERNO - TENDE DA SOLE
TENDE PER UFFICI - RIVESTIMENTI SALOTTI
GAZEBI - ZANZARIERE

Via Ponte Filo - Atena Lucana (Sa)
Cell. 340 8504415 Giacinto - 348 7162194 Antonio
Tel. e Fax 0975 526734



ATENA LUCANA

Tra Lucania e Vallo di Diano

Provincia: Salerno Abitanti: 2204 Altitudine: 640 m



Come arrivare

Il comune si trova a 3 km dall'autostrada A3 Salerno-Reggio Calabria con uscita al casello di Atena Lucana, oppure è raggiungibile mediante la nazionale S.S. 95. La stazione FS più vicina è quella di Atena Lucana sulla linea Lagonegro-Sicignano degli Alburni. Al momento però è stata sospesa e sostituita da un servizio autobus che mette in collegamento con la stazione di battipaglia, quella più vicina.

Un po' di storia

E' l'insediamento piu' antico del Vallo di Diano (la vallata-altopiano attraversata dal fiume Tanagro), insieme a Cosilinum e Tegianum, come viene anche testimoniato dai resti delle mura megalitiche che, molto probabilmente, risalgono al popolo dei Pelasgi di eta' anteriore al X secolo a.C. I Greci, con testimonianze del VII-VI sec. a.C., ne fecero un ricco centro commerciale della Magna Grecia interna, dato il valico della Maddalena a nord del paese e la sua funzione di cerniera tra la valle dell'Agri e la valle del Tanagro. Ancora oggi assolve a questo ruolo topografico con lo svincolo Atena-Val D'Agri. Successivamente ai Greci, Atena passò sotto il dominio dei lucani (da inizi V a. c. al III a.C.) di cui fu importante "oppidum" citato da varie fonti storiche.



un'epigrafe ritrovata nei pressi.

- **CHIESA DI SANTA MARIA MAGGIORE**

E' la chiesa madre di Atena Lucana che fu ricostruita nel 700 dalla nobile famiglia Sabini del Sole, un cui esponente, Gerardo, fu implicato nelle congiure giacobine napoletane del 1794 e del 1798. La Chiesa conserva dipinti di Nicola Peccheneda e pregevoli altari in marmi policromi. Occupa una parte del "forum" romano di Atina come si rileva da un'epigrafe rilevata nei pressi che cita la pavimentazione del foro atiniato da parte di due magistrati.

- **SANTUARIO DI SANTA MARIA DELLA COLOMBA**

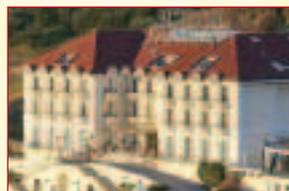
Posta in bella posizione fuori del tracciato urbano conserva una Madonna in stucco del XV secolo ed una scultura lignea policroma del XVIII secolo. L'altare, in marmi policromi intarsiati risale al XVII secolo,

Ricettivita'



★★★★
SUP

**ACTEON
PALACE**



C.da Mascero IV. 3 - 84030 Atena Lucana (Sa)
Tel. +39 (0)975 511466/67 Fax +39 (0)975 71197
www.acteonpalace.it
info@acteonpalace.it

I beni Architettonici

- **PALAZZO BARACCA-CARACCIOLIO**

Presenta un portale a bugnati ed un androne decorato nella volta con vari stemmi nobiliari.

- **PALAZZO SPAGNA**

Risale alla fine del 600 e presenta un bel portone in pietra ampia scalinata e stemma di famiglia.

- **CHIESA DI SAN CIRO**

La chiesa, dedicata fino agli anni 60 al culto di San Michele Arcangelo, e' meta di numerosi devoti di S. Cirò ed e' stata costruita nel '700. Sorge nell'area del Tempio di Cibele, la Magna Mater, come si rileva da



★★★★

**KRISTALL
PALACE
HOTEL**



Svincolo Autostradale - ATENALUCANA (Sa)
Tel. 0975 71152 - 71269 - Fax 0975 71153
www.kristallpalacehotel.com
info@kristallpalacehotel.com

SALA CONSILINA

Abitanti: 13.172 - Altitudine: 614 m - Prov: Salerno

Sala Consilina ha origini antichissime, e alcuni reperti archeologici, in parte conservati nell'Antiquarium dell'ex Convento dei Cappuccini, la fanno risalire al IX a.C. Il centro storico presenta la particolarità di sviluppo tra le mura del castello medioevale e i nuovi insediamenti abitativi. Di notevole pregio il battistero paleocristiano



di S. Giovanni in Fonte, fondato da papa Marcello I nel IV secolo e successivamente trasformato in

commendata dell'ordine dei Templari. Inoltre, vi sono numerosi antichi edifici e pregevoli palazzi nobiliari.

Il comune di Sala Consilina si trova ad un'altitudine di 614 metri sul livello del mare e con i suoi 13172 abitanti è il centro più popolato del Vallo di Diano.

Il territorio comunale copre una superficie di 59,17Km² e si estende nella parte occidentale del Vallo di Diano, ai piedi dei gioghi Conca Grande, Popino e Sito Alto appartenenti alla catena montuosa della Maddalena.

Tra la vegetazione e le colture tipiche troviamo colture erbacee, viti, meleti, olivi,

sorbo selvatico, pino, abete bianco, faggio, acero, nocciolo. L'economia del comune di Sala Consilina è caratterizzata da una discreta vitalità commerciale ed è legata principalmente all'industria olearia e a quella casearia.



FESTE E MANIFESTAZIONI

Sagra della trota - Agosto

San Michele 28 - 29 - 30 Settembre

Madonna Sito Alto 14 - 15 Agosto

Madonna del Castello 12/09.

GASTRONOMIA E PRODOTTI TIPICI

In occasione di pellegrinaggi e di feste religiose celebrate in montagna si preparavano e si preparano tuttora i cavati fritti, gnocchi di pasta lievitata o dolce, fritti e cosparsi di zucchero. Il primo maggio si cucinava la cuccija, un miscuglio di cereali cotti che si distribuiva anche al vicinato: era credenza diffusa che il mangiarne avrebbe allontanato i moscerini durante l'estate.

Il piatto tipico di Sala, legato in particolar modo alla notevole produzione di ortaggi, è rappresentato da broccoli e polenta; mentre tra i piatti tradizionali, ampiamente diffusi in tutto il comprensorio, sono da ricordare: patate fritte con peperoni secchi, l'agane e ceci, interiora di maiale (o vitello) fritte con peperoni sottaceto.

Beni Culturali e Architettonici

PALAZZO GRAMMATICO (1722)

Presenta sulla facciata mensole e decorazioni in pietra a fiorami e rosoni. Il portale ad arco è costituito da lastre in pietra scolpite di varia grandezza ed è sormontato dallo stemma gentilizio.

PALAZZO ACCIARI (1735)

Monumentale edificio appartenuto alla famiglia omonima. Degno di attenzione è l'ingresso, adornato con due colonne coronate da capitelli compositi e da mascheroni, col portale e con una straordinaria teoria di stemmi da cui sarebbe possibile ricostruire, in via araldica, la complessa storia della famiglia che, di probabili origini spagnole, si stabilì, verosimilmente a Sala intorno alla seconda metà del Seicento. Una piccola loggia con balaustre in pietra sormonta tale ingresso.

PALAZZO BOVE (SEC. XVII)

PALAZZO VANNATA

GRANCIA DI SAN LORENZO

Si trova al termine di corso Cavour. E' una struttura edilizia di vaste dimensioni, forse risalente alla prima metà del secolo XVI. Fu realizzata per le esigenze collegate all'amministrazione del vasto patrimonio fondiario della Certosa di Padula, da cui la Grancia di Sala dipendeva.

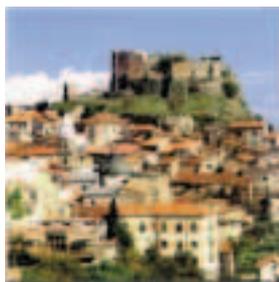
Carucci Travel

Tel 0975 22346 Fax 0975 270021
Via G. Matteotti 48 84036 Sala Consilina (SA)
info@caruccitravel.com
www.caruccitravel.com

Crociere
Biglietteria Trenitalia
Autolinee Nazionali ed Internazionali
Viaggi di Nozze
Eventi e Concerti
Turismo nel Vallo di Diano

SICIGNANO

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



Sicignano degli Alburni ebbe il suo massimo splendore in età medioevale quando divenne borgo fortificato con un castello appartenuto alla famiglia Giusso. Il centro abitato è di antiche origini come testimoniano infatti gli scavi che hanno portato alla luce una necropoli di età romana. Solo nel 1928 al nome di Sicignano si è aggiunta la denominazione degli Alburni

I BENI ARCHITETTONICI

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

SAGRE E MANIFESTAZIONI FOLKLORISTICHE:

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

PALOMONTE

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

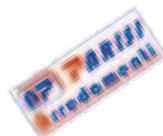
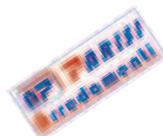


L'origine antichissima di nuclei abitativi nel territorio di **Palomonte** fa di questo comune serbatoio di importanti elementi culturali.

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

MONUMENTI E LUOGHI DI INTERESSE

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



5.000 Mq di esposizione

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

**La giusta
soluzione per
ogni tua esigenza**



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

...per conoscere e farsi conoscere...

Ercol Trans

di Remigio Ferraguti & C.



TRASPORTI - DEPOSITI - SPEDIZIONI

L'azienda opera dal 1997 con puntualita' e professionalita' garantendo servizi e trasporti in tutto il territorio nazionale. Trasporti fissi settimanali da e per il Veneto.

E' dotata di deposito a Treviso e filiali a Vicenza e Milano.

Fornisce distribuzione logistica per Calabria, Basilicata e Campania.



**In tutta
Italia**

Via Nazionale 87/M
TORTORA M.na (Cs)
Telefax **0985 764352**
Cell. **337 982694**
ercoltrans@libero.it



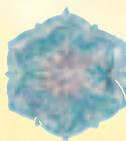
FAHD

FASHION ARTS

AND

HOME DESIGN

Via T. Campanella 7/9 - Scalea (Cs) - Info: 0985 91478



"Accetta te stesso così come sei.

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

Ognuno è perfetto così com'è. Tu sei perfetto così come sei.

Ciascuno è perfetto, come sostiene lo psicoterapeuta Raffaele Cammarota nel titolo del suo illuminante libro sull'argomento. L'accettazione di se stessi incondizionata e piena d'amore è l'anticamera della serenità interiore, dell'amore e della felicità.

È il fondamento essenziale per sviluppare i talenti unici che sono in noi.

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

Il tuo compito è quello di non castrare la tua vera natura ma aiutarla a esprimersi con spontaneità. Il tuo compito è quello di spiccare il volo e di cominciare finalmente a vivere, non soltanto sopravvivere.

A volte abbiamo timore di guardarci dentro, di valorizzare i nostri talenti e di metterci in gioco, e per giustificare la nostra totale apatia utilizziamo come alibi la nostra origine, l'ambiente in cui siamo cresciuti, la nostra famiglia: "I miei genitori non mi capivano!", "Vengo da una famiglia povera!", "Non ho potuto studiare, e per questo ora sono quello che sono!", "Sono nato in un quartiere che non mi ha consentito di fare di più", o peggio ancora: "Mio padre era un alcolizzato e mi picchiava!". Solo e niente più che alibi. Il passato non torna. Non esiste più.

*Qualsiasi sia la tua origine, qualsiasi sia stata la strada a vedere i tuoi primi passi, sei tu che, in qualunque momento della tua vita, puoi scegliere se rimanere ancora al passato oppure liberartene definitivamente e costruire finalmente il tuo nuovo e magico percorso. **Non è l'inizio della tua storia a definire chi sei, ma ciò che scegli di essere.**"*

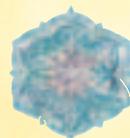
Pag. 105

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

www.raffaelecammарota.it



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





CENTRUFFICIO™

TUTTO PER L'UFFICIO

Centro Servizi:

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

Forniture di:

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

Soluzioni per
Hospitality & Retail



LASERSOFT

BEST FOR
ITSOLUTIONS



RICOH **Black & Color**
Diagital Copiers

ITALIANA
MACCHI



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

Siamo presenti a:

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

oppure on line su:

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

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'interno 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 eccezio-



ni, 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.





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 raffigurato anche sullo stemma comunale. **Tortora**, magnificamente adagiata tra il Litorale Tirrenico e l'appennino calabro, è il primo centro cittadino della costa calabro-tirrenica per chi proviene da nord. Il suo territorio, che ha un'estensione di quasi 58 chilometri quadrati, dà ospitalità ad una popolazione di circa

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



400 metri sul livello del mare, costituitosi intorno all'anno mille; le **Località-Frazioni montane**, in numero di quattordici, che spingono il territorio comunale nel Parco del Pollino, fino a 810 metri sul livello del mare, e contano circa 500 abitanti in un contesto ricco di risorse idriche, di suggestivi paesaggi boschivi e variegata specie animali. Luogo ricco di storia, cultura e tradizioni, conserva le vestigia di un interessante passato, dalla preistoria fino al medioevo. Il primo popolamento di Tortora risale, infatti, secondo le risultanze delle varie

campagne di scavi archeologici, al Paleolitico Inferiore. Resti significativi di tale epoca e di quelle successive sono stati ritrovati in località Rosaneto, in località san Brancato e sul colle del palécastro, a testimonianza del fatto che la porzione di territorio del Comune di Tortora compresa tra i corsi terminali del Fiume Noce e della Fiumarella è stata densamente ed ininterrottamente popolata fin dagli albori della civiltà. Oggi **Tortora** è soprattutto un centro marittimo, con una lunga ed accogliente spiaggia attrezzata confinante a nord con la stupenda costiera di Maratea e a sud con Praia a Mare cui è collegata da una splendida strada lungomare.



agriPernia agriturismo



L'agriturismo **agriPernia** offre ospitalità in 4 alloggi, 3 dei quali da 2-5 posti letto e un monolocale, tutti indipendenti, forniti di acqua potabile e completi di stoviglie e servizi.

Inoltre oltre a piacevoli soggiorni superiori ad un'unica giornata, l'agriturismo offre la possibilità per i suoi graditi ospiti di pranzare o cenare all'interno della suggestiva sala da pranzo assaporando le tipiche pietanze della cucina calabro-lucana. Il contesto territoriale in cui si colloca l'azienda è di notevole importanza ambientale, naturale e paesaggistica grazie alla presenza nelle vicinanze di aree protette (*Il parco del Pollino*) e di centri di interesse culturale e naturalismo (La Riviera dei cedri). Menu' fisso. E' gradita la prenotazione.



C.da Sarre - Tortora (Cs)

Info: 0985 764275 - 340 6609298

www.agripernia.it

amzlo@libero.it





803 803

SOCCORSO STRADALE

CONVENZIONATO



Alessandro Salerno

SS 18 Via Fiume Grande - Tortora M. (Cs)

Tel: 0985 766119 - carservice.salerno@gmail.com

La Terra Le Origini Le Tradizioni

UN PO' DI STORIA

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

"Blanda". I primi segni di civiltà risalgono al popolo degli Enotri, che dimorò sul territorio fino dal VI secolo



a.C. al IV secolo a.C. provenienti probabilmente dal Vallo di Diano, la loro presenza sul territorio è stata accertata dal ritrovamento di 38 tombe con corredi funerari enotri, da una stele litica e da un piccolo centro abitato. In seguito, agli Enotri si sostituì apparentemente senza scontri bellici, il forte popolo italico dei Lucani, che nel comune di Tortora sul colle Palecastro ampliarono e fortificarono il centro abitativo di origine enotria di Blanda.

Intorno al IV secolo a.C. i Lucani erano i signori incontrastati del territorio che si estendeva fino alle rive del fiume Lao a sud dell'odierna Scalea. A partire dal IX secolo **Blanda**, fu definitivamente abbandonata. Alcuni dei suoi abitanti si rifugiarono nell'entroterra e fondarono su uno sperone roccioso il primo nucleo di Tortora, chiamato, in onore dell'antica città, Julitta. Oggi i ritrovamenti dell'antica città di **Blanda** possono essere ammirati nella mostra perenne "*Archeologia per Tor-*

tora: frammenti dal passato", sita nel palazzo Casapesenna a Tortora Centro Storico.

Età Moderna. Nel XVI e XVII secolo tra le attività principalmente diffuse nella Marina di Tortora troviamo la coltura del baco da seta e della canna da zucchero. In questi secoli Tortora conobbe grandi epidemie, fra cui la terribile peste di Colera del 1656 che dimezzò la popolazione. Nel 1928, con R.D. 29 marzo e con Decreto Prefettizio del 16 aprile il Comune di Tortora, dopo una plurisecolare esistenza autonoma, venne soppresso ed accorpato, insieme al comune di Aieta, al nuovo comune di Praia a Mare, che fino a quel momento era stata frazione di Aieta. Nel 1937 riacquistò in data 18 luglio la propria autonomia.

TERMIDRAULICA

di Biagio Maceri

Impianti Idraulici
Riscaldamento
Condizionamento e Piscine
FERRAMENTA



Via Marconi 47 - Tortora (Cs)

Info: 0985 041462 - Cell: 339 6985649

termoidraulicamaceri@tiscali.it

PERRELLI di Annamaria Perrelli & C.

**BELLE ARTI ED ACCESSORI - ARTICOLI PER
DECOPAGE - CORNICI E ASSEMBLAGGIO
COLORI - PITTURE
VERNICI - PARATI
SISTEMA TINTOMETRICO
COMPUTERIZZATO**



C.so A. Moro 193/A - Tortora (Cs)

Telefax: 0985 72208 - amperrelli@interfree.it

TUTTO BICI
VENDITA, NOLEGGIO E ASSISTENZA TECNICA

Atala
Atala
Wester
Cantoni
Byte

C. so Aldo Moro 185 - TORTORA (Cs) Telefax: 0985 765615

Cell: 347 6033675 - mail: tuttobicitortora@tiscali.it

MONUMENTI E LUOGHI D'INTERESSE

Nel comune di Tortora sono presenti *dieci chiese*.

- Chiesa di San Pietro Apostolo in Piazza Plebiscito
- Chiesa dell'Annunziata Piazza Monastero
- Chiesa delle Anime del Purgatorio in Piazza Dante Alighieri
- Cappella di Materdomini Via Materdomini
- Chiesa di Santo Stefano Via Santo Stefano
- Cappella della Madonna delle Grazie in Via Madonna delle Grazie
- Chiesa Stella Maris
- Chiesa della Madonna dell'Addolorata in frazione Acqualispartì
- Chiesa del Gesù Risorto in frazione Pizinno
- Cappella del Cristo Re in frazione Massacornuta

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



NUOVA APERTURA

Abbigliamento

di Monia e Luana Valente

Il Negozio creato per il tuo BAMBINO

ABBIGLIAMENTO da 0 anni in su
CORREDINO NEONATO
ACCESSORI - IDEE REGALO

Via G. Guida - Tortora M.na (Cs)
(Trav. F.lli Bandiera - dietro scuola media)
Telefax: **0985 764197** - malubaby@hotmail.it



di NANDO & GIACOMO VACCHIANO

*Esperienza
Qualita' Garanzia*

**PUNTO VENDITA
TUTTO PER L'IDRAULICA**

**Accessori e Rubinetteria Bagno
Caldaie e Ricambi - Pannelli Solari
Condizionatori - Termocamini
Stufe a Pellet**

**CENTRO
ASSISTENZA
JOANNES**

**IMPIANTI IDRICI
RISCALDAMENTO
CONDIZIONAMENTO
TUBAZIONI GAS-METANO
DISINCROSTAZIONE
CALDAIE
TRATTAMENTO ACQUA
IMPIANTI DI IRRIGAZIONE
IMPIANTI DI
PANNELLI SOLARI**

Via Falconara 11 - TORTORA (Cs) - Info: **0985 764032**
Cell. **339 8530606** - **339 5095153** - vacchiano.idrosystem@alice.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 e' situato a circa 125 km a NNW del capoluogo Cosenza. Il territorio e' di 22,91 kmq e conta circa 6500 abitanti. E' famosa l'incantevole scogliera di Fiuzzi, per le sue lunghissime spiagge, di fronte alle quali l'isola di Dino rende ancora piu' romantico il paesaggio. All'interno dell'isola vi sono grotte di straordinaria bellezza e dai nomi evocativi: grotta Azzurra, grotta del Leone, ecc. Nelle pareti rocciose dell'immediato retroterra si aprono numerose cavit  naturali, di cui la piu' famosa e' la Grotta della Madonna. L'importanza di tale grotta, oltre che spirituale, e' archeologica; e' stato stabilito mediante ritrovamenti di manufatti paleolitici, neolitici e tardo-romani che esse furono abitate ininterrottamente dall'eta' della pietra fino ai primi secoli dopo Cristo. Gli scavi condotti da Cardini dal 1959 al 1967 hanno messo in luce una lunga sequenza culturale, compresa in oltre 8 m di deposito che va dal neolitico all'epoca tarda-romana.



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.

MONUMENTI E SITI D'INTERESSE

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



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

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



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: 347 2184428 - acanfgennaro@interfree.it



...per conoscere e farsi conoscere...

MADRIGALE

PUB BIRRERIA PIZZERIA BAR

*Pizza anche a pranzo
Sala in giardino con ambiente chiuso riscaldato per l'inverno*



Calcio con Mediaset Premium

enjoy your life !

Via P. Longo 42 - Praia a Mare (Cs) - Info: **348 8820644**
www.madrigalepub.it - madrigalepub@alice.it



LA GASTRONOMIA



Una cucina semplice e decisamente mediterranea quella di Praia a Mare. Capace di mettere insieme le specialità di mare e quelle dell'orto, la tradizione contadina e quella marinara. Le pietanze a base di pesce si sposano naturalmente con quelle a base di carne o di verdure. Grazie anche a un pizzico di peperoncino, che serve sempre ad insaporire e ad aggiungere colore. Tra i primi regna sovrana la pasta fatta in casa. Si va dai "fusilli", impastati con acqua e farina e poi arrotolati attorno a un ferro da calza, ai "cavatelli", più simili agli gnocchi di patate. Senza dimenticare i tagliolini, da servire con il brodo di pollo, e gli spaghetti con la mollica di pane, le alici salate, l'olio, l'aglio e il peperoncino. Per quanto riguarda i secondi si può scegliere il pesce azzurro, in una miriade di forme e di ricette diverse. Si va dalle alici, da mangiare fritte o sotto sale e peperoncino, alla rosa marina, che si può consumare cruda con il limone o fritta in una pastella preparata con uova, acqua e farina. Chi ama il pesce può sbizzarrirsi con insalate di mare, polipi al sugo e totani ripieni. Mentre chi preferisce la carne può gustare salsicce, capicolli e sopressate. Non mancano nemmeno i formaggi, tra cui spiccano il pecorino paesano e le ricotte dolci e salate



RICETTE TIPICHE



LAGANE E CECI

Ingredienti per 4 persone:

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

Preparazione:

Preparate le lagane (tagliatelle) impastando la farina con l'acqua e il sale (niente uova mi raccomando!). L'impasto deve risultare sodo. Con il matterello tirate delle sfoglie, infarinatelle, arrotolate e infine tagliatele. Mettete in ammollo i ceci per 12 ore (oppure in mancanza di tempo usate quelli in scatola). Trascorso il tempo, fate bollire i ceci



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



CENTRUFFICIO™

TUTTO PER L'UFFICIO

Soluzioni per Hospitality & Retail

Praia a Mare - Via G. Verdi, 25/27 - Tel. 0985 777619 - praia@centrufficio.com

Diamante - Via V. Padula, 19/25 - Tel. 0985 877099 - diamante@centrufficio.com

Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com

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

David Cars



**COMPRAVENDITA
AUTO
NUOVO
E USATO**



C.da S. Litterata - Belvedere Marittimo (Cs) - Info: 0985 808877 - 349 2475524

EFFEBI

di Ferdinando Cucciolillo & C.

IMPIANTI TERMOIDRAULICA



Professionalita' e Competenza a portata di mano

Via San Pietro c/4 - Praia a Mare (Cs) - Info: **0985 776602 - 338 7625795**
Mail: saseffebi@tiscali.it

IDROSANITARI
GAS
PISCINE
IRRIGAZIONE
RIPARTIZIONE CALORE
DEPURAZIONE D'ARIA
RISPARMIO ENERGETICO
RISCALDAMENTO A PAVIMENTO
ARIA CONDIZIONATA
TRATTAMENTO ACQUA



Centro Assistenza



Lamborghini
CALORECLIMA

tccolitti@tiscali.it



TENDE DA SOLE

PERGOTENDE - VENEZIANE
TAPPEZZERIA NAUTICA
TENDE INTERNE



Via della Repubblica 55 - Praia a Mare (Cs) - Info: **0985 72261 - 348 3675475**



BUONO SCONTO 30 %

Sugli acquisti superiori a 100 Euro

Valido fino al 12/12/2012 - Da ritagliare e consegnare

Pianeta SUD



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 Petrarra 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

Vanity-Hair Enza

Parrucchiera Donna

Via S. Rameli 5 - Loc. Foresta
Praia a Mare (Cs)
Tel. **0985 779075 - 347 4412472**

ESTETICA VISO CORPO

di Lagatta Giuseppina



VIA F. GILEA, 71
PRAIA A MARE (Cs)
TEL. 0985.73073

Stone Massage - Massaggi Viso Corpo
Linfodrenaggio - Luce Pulsata

 **CST Elettrorapid**
CENTRO ASSISTENZA
AUTORIZZATO
REPARAZIONE ELETTRODOMESTICI E CLIMATIZZAZIONE



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



Regina Cafe'



Caffetteria - Gelateria - Cocktail Bar - Sala da The

Viale della Liberta' - Praia a Mare (Cs) - Info: **392 3584476 - 347 4409631**

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 for-



ma una clessidra, immagine metaforica del tempo che scorre. A nord del paese è posta quella dell'artista campano R. Iannone, "Verso origine", una sorta di cubo deformato proiettato verso la Grotta della Madonna. 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.



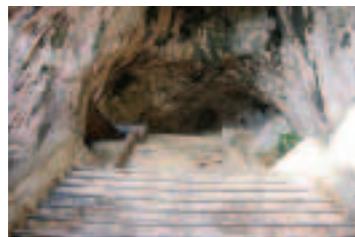
INFISSI SPECIALI SNC

di Giuseppe Cirimele & C.

www.infissispeciali.it
info@infissispeciali.it

SISTEMA QUALITA' CERTIFICATO EN ISO 9001-2000

Via dei Mercanti - Zona Industriale
Praia a Mare (Cs) - Telefax 0985 74438



ricorda nella sua for-

PANIFICIO SAN MICHELE



Zona Industriale
Praia a Mare (Cs)

Info:

0985 73754
333 4921758

BISCOTTIFICIO - PRODOTTI TIPICI

CENTRO ASSISTENZA TECNICA



di ERSILIO FORESTIERI

RIPARAZIONI, VENDITA di Apparecchiature Elettroniche e Ricambi
INSTALLAZIONI IMPIANTID'ANTENNASINGOLIE CENTRALIZZATI

VENDITA TV ED ELETTRODOMESTICI

Via Corrado Alvaro 6 - 87028 PRAIA A MARE (CS)

Tel. 0985 777339 - cell. 330 676036 - mail: ersilio.forestieri@alice.it

EVENTI E PERSONALITA'

Praia World Festival: è una rassegna internazionale di musica etnica e un appuntamento fisso dell'estate praiese. La location dell'evento è la piazza della Resistenza, gremita di spettatori durante tutta la manifestazione che dura una settimana.

Premio Sonora - una musica per il cinema: momento di incontro internazionale fra esponenti del panorama della musica da film.

Praia a Mare con...: salotto culturale che ospita alcuni tra i maggiori filosofi, scrittori e personaggi della culturale nazionale. Si svolge annualmente in coincidenza della stagione estiva (fine giugno - primi di settembre) nella graziosa e accogliente piazza Italia e in una seconda rassegna nel periodo delle festività natalizie.

Celebrazioni della Madonna

della Grotta: dura tre giorni (14 - 15 - 18 agosto), molto sentita dai cittadini praiesi, che celebrano la protettrice della cittadina tirrenica con la lunga processione lungo le vie della città e per mare, accompagnata da cori, canti, preghiere e suggestivi fuochi pirotecnici in mare. Alle celebrazioni religiose si aggiungono poi eventi di vario genere, spettacoli, sagre e dalla caratteristica 'fiera'.



Personalità legate a Praia a Mare:
Guido Giugni - Pedagogista
Giuseppe Guida - Storico
Francesco De Francesco - calciatore - Nato a Praia a Mare il 21 settembre 1977, inizia la carriera nella formazione dilettantistica locale Armando Picchi. Ha giocato nel Milan di Capello, nel Genoa, Cosenza, Treviso, Lecce, Salernitana
Luciano Corradini - Pedagogista - Nato a Roma nel 1934, è stato direttore dell'Istituto di Pedagogia dell'Università di Milano e Sotto Segretario del Ministero della Pubblica Istruzione per il Governo Dini. Frequenta spesso Praia, della quale è cittadino onorario.



Vista panoramica



di Biagio Russo

**PIZZETTERIA
PANINOTECA
CORNETTI Dolci e Salati
FRIGGITORIA - STUZZICHERIA
COLAZIONI A DOMICILIO
CREPES Dolci e Salate
PRIMI E SECONDI DA ASPORTO**



Piazza Italia 15 - Praia a Mare (Cs)

Cell. 340 6681302

Mail: lele_russo@hotmail.it



Qualità'

MY PHONE

**RICARICHE
TELEFONICHE
COMPUTER
CONSOLLE - TELEFONIA**



Convenienza

Via Dante Alighieri - Praia a Mare (Cs) - Info: 0985 74611

Mix di arte e scienza per
un risultato perfetto

CB

dott. Attilio
Biondi

CLINICA DENTISTICA BIONDI



Giugno/Luglio e
Ottobre/Novembre
Mesi della prevenzione
VISITA GRATUITA

ODONTOIATRIA conservatrice ed ENDODONZIA

con l'ausilio di microscopio ottico.

PROTESI MOBILE e FISSA con l'ausilio delle piu' moderne tecnologie quali ORAL-SCAN.

IMPLANTOLOGIA computer-guidata.

Programmazione di **DIME CHIRURGICHE** personalizzate a supporto dell'implantologia nei casi di deficit osseo e malattia parodontale.

ODONTOIATRIA ESTETICA (faccette) e SBIANCAMENTO.

CHIRURGIA ORALE.

Trattamento della malattia parodontale.

RADIOLOGIA computerizzata (Ortopantomografia - Dental Scan).

FINANZIAMENTI PERSONALIZZATI fino a 60 mesi a tasso zero

Via Biagio Salemmes 10 - SAN NICOLA ARCELLA (Cs) - Tel e Fax: **0985 300028**

Cell: **333 6561561 - 345 3589108** - Via Onofrio Fragnito 16 - NAPOLI - Tel: **081 5455083**

www.clinicabiondi.com - info@clinicabiondi.com

vivi e crea...
il tuo relax!



CAFFÈ
LE MELE

Via Nazionale 48

SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

Info e prenotazione tavoli: **333 6249118**

www.myspace.com/caffelemele

www.caffelemele.it



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

fè le mele si veste di più abiti durante l'anno. In estate aperto 24 ore, diventa punto di riferimento per gli appassionati di musica dal vivo.

Offre una selezionatissima programmazione jazz e blues (45 concerti nell'estate 2008), è tappa fissa del "Peperoncino jazz festival", di "Jazz for Holiday" e del "Cosenza jazz festival".



*La colazione diventa un piacere nella sala all'aperto, immersa nel verde, dove poter gustare la ventennale tradizione del cornetto alla nutella. La metamorfosi invernale mette a disposizione una vasta selezione di **the, tisane***



e infusi da tutto il mondo, preparati secondo tradizione con foglie e germogli orientali che ne esaltano il gusto e le proprietà benefiche. Internet point.



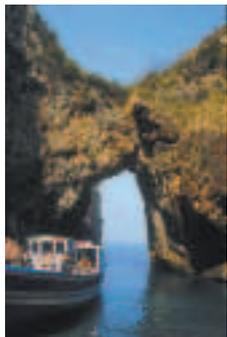
SAN NICOLA ARCELLA



A picco sul Mar Tirreno

Provincia: Cosenza Abitanti: 1400 Altitudine: 115 m

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



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

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

un tutto armonico che sa di altri tempi.

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



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

Natura e antichi sapori



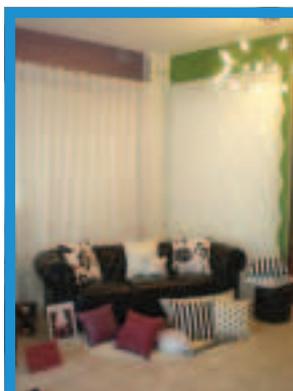
L'Agriturismo "Il Castagneto" di recente sorto a San Nicola Arcella, è posto in una posizione ideale, perchè dista pochi Km dal Parco del Pollino e meno di 1 km dal mare. Si gode di una

pace assoluta, si può rimanere fino a tarda notte a godere del fresco di un pergolato o dell'ombra di piante ad alto fusto. Piatti e prodotti tipici a disposizione.

AGRITURISMO "IL CASTAGNETO"

Contrada Castagneto - San Nicola Arcella (Cs)

Info: 0985 30009 - 338 2189423



CAPARROTTA...

"Il Testagaglia di professionisti"

TAPPEZZERIA - TENDE DA SOLE

AMPIO ASSORTIMENTO IN NEGOZIO E SU CATALOGO

C.so Principe Lanza - San Nicola Arcella (Cs)

Tel 0985 3549 - Cell 329 1108157

www.tappezzeriacaparrota.it



DA VEDERE

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



Grotta marina detta dell'Arco Magno, alla quale si accede attraverso una fenditura della roccia che forma un grande arco. Molto belli i panorami lungo la costa ricchissimi di insenature e strapiombi. Per gli appassionati del mare è d'obbligo una gita in barca da Scalea a San Nicola Arcella lungo la costa che è fra le più affascinanti della riviera e del sud Italia. È più facile organizzarsi partendo dalla spiaggia dell'Ajnella di Scalea dove ci sono pescatori del posto disposti a noleggiare i loro battelli.

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

CUCINA E SAPORI A SAN NICOLA

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

AUTOFFICINA AUTOCARROZZERIA



De Franco Vincenzo

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



il FURANO RISTORANTE - BAR

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



Un'ottima cantina di vini accompagna le pietanze rigorosamente a base di pesce.



ESCURSIONI IN BARCA

Tutti i giorni le imbarcazioni **CAPO CACCIA** e **JACKYSEA** consentono di compiere un'affascinante escursione in barca lungo la costa, con partenze da **Scalea** - Hotel S. Caterina e Ajnella - e da **San Nicola Arcella** - Lido San Nicola. A bordo delle imbarcazioni vengono organizzate gite a Marina di Camerota con l'imbarcazione **GALATEA**: il pacchetto comprende pranzo a bordo o al sacco.



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

Lungomare di SAN NICOLAARCELLA(Cs)



Tel. 0985 300644
Cell. 346 2127824



Info: **Cap. Fulvio Grosso**
Tel. 349 7501955 - 0985 300644 - Pescheria: 0985 3534

www.ristorantefurano.it - info@ristorantefurano.it

Il Centro Storico

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



"Jazz for Holiday" a S. Nicola Arcella

Jazz for holiday intende: diffondere la cultura musicale afroamericana e intermediterranea, favorire gli scambi etnoculturali tra musicisti di diversa provenienza culturale e territoriale, anche attraverso le jam sessions e promuovere il Golfo di Policastro, come teatro culturale dell'evento. **Per info: 333 6249118 Christian**
www.jazzforholiday.it - postmaster@jazzforholiday.it



di *Palmarino Sandolo*

ORCHIDEA

PIANTE & FIORI

Piante da giardino e da appartamento - Fiori recisi e secchi - Addobbi floreali
Consegne a domicilio

Via Nazionale - San Nicola Arcella (Cs)
Info: 339 6497130 - 333 9192772



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 marinare con pesce fresco del posto; succulento e' il piatto "*linguine con melanzane e pesce spada*". Dell'antica tradizione, Norma e Pasqualino, entrambi squisiti padroni di casa, conservano la saggezza della mamma Arcangela, che amava insaporire i sughi



per condire i fusilli con i profumatissimi "odori" provenienti dall'orto, quello di casa sua. Ottimi gli antipasti a base di pesce ed inoltre propone il meglio delle specialità tipiche locali e pizze di tutti i tipi.

Con l'esperienza di 30 anni di attività e' sicuramente quanto di meglio vi e' in zona. E' dotato di ampio parcheggio;



Residence "I Coralli"

resta chiuso il martedì, ad eccezione del periodo estivo quando e' sempre aperto. Adiacente e' recentemente sorto il **Residence Turistico "I CORALLI"**, con piscina, camere dotate di tutti i confort, e con annesso centro sportivo.



Residence "I Coralli"

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

LA TORRE DI CRAWFORD

La letteratura nord-americana dell'800 passa 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. Tomò 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 Zuongolo 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 è 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.

STABILIMENTO BALNEARE

Bagno MARINELLA



Il **Bagno Marinella** è situato sulla "*Spiaggia Marinella*", la spiaggia più grande, nella stupenda baia di **San Nicola Arcella**, con una meravi-

gliosa vista sul Golfo di Policastro e sull'Isola di Dino. È semplicissimo raggiungerla: dista circa 2 Km dal centro abitato, raggiungibile in macchina oppure a piedi seguendo le scalette che scendono dal centro abitato.

Stabilimento balneare con tutti i comfort e servizi.

Parcheggio, bar, ristorante.



BAGNO "MARINELLA"

Loc. Marinella - San Nicola Arcella (Cs)

Info: 0985 3395 - 0985 3344

mail: uvkdca@tin.it

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.

Ristorante Pizzeria da Nino



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

Via Pietrascivola - San Nicola Arcella (Cs)

Info: 347 3441111

EURO IMMOBILIARE

Amoroso Rag. Tonino

AGENZIA IMMOBILIARE - COMPRAVENDITE
FITTI ESTIVI - AMMINISTRAZIONE CONDOMINI

Sede Principale: C.so Mediterraneo 331

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

Tel. e Fax 0985 90955 - Cell. 339 6157431

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

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

Roma - Telefax 06 70497540 - Cell. 339 2705584

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



ACCONCIATURE

UOMO *Stefano*

Via Nazionale 72 - San Nicola Arcella (Cs)

Tel. 0985 040661 - mail: generation28@libero.it

E' gradita la prenotazione



CAPDI PREGIO

Chachemire - Seta - Vicuña

Merinos Extrafine

Australiano

CAPDI ANALLERGICI

CERTIFICATI

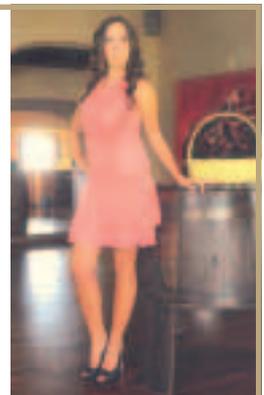
LUGLIO E AGOSTO: vendita

PROMOZIONALE su tutti i capi presenti in negozio

Il vantaggio di acquistare direttamente in azienda

Loc. San Giorgio 10 - San Nicola Arcella (Cs)

Tel. 0985 3431 - www.ggfashion.it - ggfashion@libero.it



L'Angolo dell'Arte

L'Angolo dell'Arte

Pittura come "Arte maggiore"

La **pittura** gode un posto di primo piano su tutte le arti. Basti pensare a come il concetto stesso di opera d'arte (visiva) sia più spontaneamente associato a dipinti piuttosto che a sculture o opere di architettura, per non parlare poi delle cosiddette arti minori. Oltre ai fattori storici che hanno determinato la divisione tra arti "maggiori" e "minori" la pittura ha un'innegabile facilità di fruizione rispetto alle altre forme artistiche. Quale opera bidimensionale non necessita di particolari sforzi per essere percepita: basta guardarla frontalmente, a differenza di una scultura che si esprime su tre dimensioni, per non parlare della maggiore complessità delle architetture. Ciò significa anche una immensamente maggiore fruibilità, si pensi alla semplice economicità delle riproduzioni fotografiche di pittura, che possono circolare con estrema facilità, impossibile per le opere d'arte tridimensionali.

Witelo, un matematico e fisico del XIII secolo originario della Slesia, scriveva che *"L'occhio non può comprendere la forma vera delle cose con il semplice sguardo (aspectus), ma sì con l'intuizione diligente (obtusus)"*. Mentre l'"aspectus", semplice visione esteriore, è sufficiente per la pittura e gran parte della scultura, l'"obtusus", inteso come sguardo penetrante, raziocinato, è necessario ad esempio per comprendere un'opera architettonica.

Tecniche pittoriche: esistono diverse tecniche pittoriche, che si differenziano sia per i materiali e gli strumenti usati sia per le superfici sulle quali è eseguita l'opera. Le prime superfici sulle quali l'uomo realizzò primitive forme d'arte pittorica, geometrica e figurativa, furono le pareti di una caverna oppure di una casa o di un tempio. Nel Medioevo il supporto preferito dai pittori era la tavola di legno, per poi passare con il tempo alla tela, con la quale si ovviò al problema del peso e della relativa instabilità del pannello ligneo.

Altri supporti possono essere: la carta, il metallo, il vetro, la stoffa, una parete e qualunque altra superficie in grado di mantenere in modo permanente il colore; infatti una eventuale degradazione del dipinto in un lasso di tempo breve costituirebbe, più che un'opera pittorica, una performance artistica.

Nell'esecuzione di opere pittoriche, poi, oltre ad una vasta gamma di superfici e di colori che possono presentarsi puri - pigmenti - o più normalmente già uniti al cosiddetto medium - paste, resine, oli, emulsioni -, si aggiunge la possibilità di utilizzare vari strumenti: pennelli, spatole, aerografo, spray, punte ed anche attrezzi che non nascono per uso artistico ma che vi sono adattati dalla perizia o dalla fantasia dell'artista.

Alfredo Alampi



Pittore

Visione creativa...ed originale



Scala - Centro storico

Alfredo Alampi, artista posto tra immagini lontane da ogni problematica pittorica formativa ma piene di pacato senso pratico, usa i colori con solida struttura cromatica. La sua espressione pittorica è priva di fronzoli, semplice, lineare. I colori che usa sono volutamente forti perché **egli vuole scuotere l'osservatore con sensazioni forti e immediate**. La sua formazione autodidatta si nota per i segni che a volte sembrano ingenui ma che nella loro espressività fanno pensare ad una approfondita evoluzione che solamente un attento osservatore può catalogare nella sua essenza stilistica.

L'universo artistico di **Alfredo Alampi**, infatti, non si sviluppa in un linguaggio puramente astratto, ma in un'azione elaborata per porre in evidenza concetti nei quali il paesaggio viene matericamente definito non in forma statica, nell'esigenza di realizzare elementi simbolici che danno una figurazione logica al soggetto. *Ha partecipato a varie Mostre tra le quali la Mostra di Potenza ad Agosto 2009.*



Alfredo Alampi - SCALEA (Cs)
Info: 333 4088713

www.pianetasud.it/alfredo_alampi.htm
alfredo.alampi@virgilio.it



SCALEA

La perla della Riviera dei Cedri



Provincia: Cosenza Abitanti: 10010 Altitudine: 5 m

COME ARRIVARE A SCALEA

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



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

ITINERARIO STORICO - ARTISTICO



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

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

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

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

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



Villa Comunale
La Fontana



La Scogliera

RISTORANTE

PIZZERIA

Terrazzo sul mare - Specialita' pesce



Lungomare Ajnella - SCALEA (Cs)

Info: 0985 920545 - 347 6401754

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.

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

Piazza De Palma - Centro Storico SCALEA (Cs)
Tel. 0985 91777 - Cell: 349 6485761

STUDIO ODONTOIATRICO

Prof. Dott.

ALESSANDRO BERGAMO

www.abergamo.com

Universita' Magna Graecia - Cz



DENTISTA low cost - nel sito web PREZZI CHIARI

Specialista in Odontoiatria e Protesi Dentaria

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

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

Per appuntamenti:

0985 20147 / 0985 806183

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



ABITARE ITALIA - CENTRO AMMINISTRAZIONE CONDOMINI

di De Filippo geom. Carmine

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

C.so Mediterraneo 529/535 - Scalea (CS) - Tel. & Fax
0985 21692 - www.abitareitalia.it - Mail: abitcac@tiscalinet.it



ESTETISTA Giusi

Pulizia del Viso (normalizzazione dei vari tipi di pelle)

Depilazione a Cera e Definitiva

Pedicure curativi - Manicure - Linfo drenaggio

BIODROGA
SYSTEMS

Via Attilio Pepe 58 - SCALEA (Cs)

Info: **0985 20781**

tecniWork



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. Al-

l'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.

Un posto tranquillo a contatto con la natura

Situato a 200 mt dalla SS18, poco dopo il distributore IP in direzione sud, il Ristorante **La Vecchia Fattoria** e' l'ideale per gli amanti della buona tavola.



Qui e' possibile gustare il vero *Panuzzo* e la pizza napoletana, piatti tipici e a base di pesce. E' l'ideale per banchetti e cerimonie di vario tipo. Nel periodo invernale aperto Sab e Dom e su richiesta infrasettimanale.

Ristorante Pizzeria LA VECCHIA FATTORIA
Via Fiume Lao 150 - Scalea (Cs) - Info: **380 3578986**

ARCO ART

chiama il
tutto fare!

di Adriano Arcoraci

PITTURAZIONE - IMBIANCAGGIO
CARTONGESSO - DECORAZIONI
IDRAULICA - FALEGNAMERIA

SCALEA (Cs) - Tel. **339 7979305**
www.arcoart.it - arcoart@libero.it



PUB - BIRRERIA - BAR BRUSCHETTERIA

Garden Estivo - SKY Point
Sala Climatizzata e Riscaldata
Sala Compleanni e Piccoli Ricevimenti

Viale Europa (nei pressi dell'Ufficio Postale)
Scalea (Cs) - Info: **366 8962725**



Via M. Bianchi - Scalea (Cs)

ORO incenso & mirra®
L'ECCELLENZA NEI DETTAGLI

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 scorso 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 tradizione della pizza



Nei pressi della SS 18 appena imboccata Via Michelangelo, si incontra uno dei più particolari posti di ristorazione di

Scalea: il ristorante e pizzeria **Silver**. È rinomato per le sue specialità marinare e per i prelibati piatti di cucina locale; inoltre è possibile assaporare tantissimi gusti di pizza. Il locale, dotato di ampia sala con aria condizionata, resta aperto tutto l'anno.

Ristorante Pizzeria SILVER - Scalea (Cs)

Viale Michelangelo, 79 - Info: 0985 920164



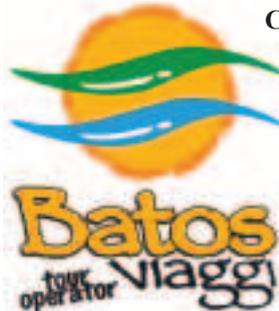
Corso Mediterraneo 337

87029 Scalea (Cs)

Tel. e Fax

0985 939814

Cell. **328 7131263**



**Prenota
con noi la tua
vacanza!**

www.batosviaggi.it - info@batosviaggi.it

QUALITÀ - GARANZIA - PROFESSIONALITÀ

AUTOFFICINA DE PAOLA SALVATORE



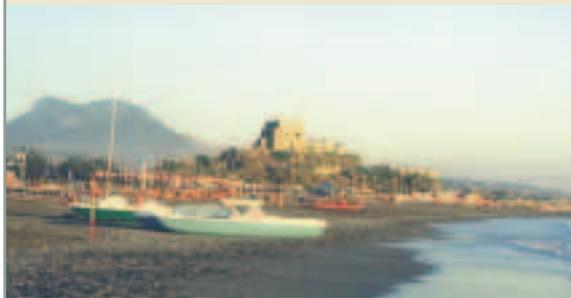
Via Impresa - SCALEA (CS) - Tel. & Fax 0985 20194 - Cell. 338 9438926

www.aposto.it - E mail: officinadepaola@libero.it

La Torre Talao

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

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



Il Piastrellista

di Mario Borrello

Messa in opera di:

**RIVESTIMENTO
PAVIMENTO
ECOPIEDRA
MOSAICI**



Belvedere Marittimo (Cs)

Info: 0985 88166 - 328 4855036



Novita'

**MANICURE - PEDICURE
RICOSTRUZIONI
MASSAGGI**

**Arredamenti e Forniture
per Parrucchieri
ed Estetisti
Ingrosso e Dettaglio**

Via T. Campanella 23 - Scalea (Cs)

Tel. 320 3378541 - 329 3070792

marianomelania@libero.it

EVOLUZIONISTA MOTO

Rivenditore autorizzato

YAMAHA KAWASAKI



Via Attilio Pepe 97 - SCALEA (CS)

Tel. 0985 920055

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

Tel: 0985 801057

Mail: *filippoevoluzionista@libero.it*

GROTTE DI TORRE TALAO



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

presenza di cavità naturali che hanno offerto riparo a gruppi di cacciatori e pescatori del *Paleolitico Medio*. Forse queste grotte costituiscono il più importante *complesso musteriano* della Calabria (contemporaneo all'uomo di Neanderthal caratterizzato da strumenti di pietra differenziati nell'uso e più perfezionati). Sicuramente è quello che ha segnato l'inizio delle ricerche sul Paleolitico Calabrese. Il complesso ha anche avuto la sorte di essere, ad oltre un secolo dalla scoperta, pressoché sconosciuto. Si tratterebbe di manufatti di dimensioni ridotte tratti da diaspri e selci con una forte frequenza di raschiatoi che presentano un ritocco a scaglie di tipo semplice. In base a questi tratti e alla tecnica di scheggiatura, che è per lo più di tipo non levallois, l'industria di Scalea parrebbe definibile come un musteriano di tipo *La Quina*. Per quanto concerne la fauna, abbiamo molte più informazioni anche se mancano indizi sulla provenienza stratigrafica dei singoli reperti e sulle frequenze delle singole specie. Vi compaiono: elefante, rinoceronte, ippopotamo, bue primogenio, bisonte, cavallo, orso, cinghiale, cervo, daino, capriolo, leone e iena delle caverne, confermando il tipo di fauna calda o almeno di ambiente temperato che è stato tradizionalmente attribuito a questo complesso. Tutti i reperti ritrovati sono attualmente conservati nei musei archeologici di **Reggio Calabria** e di **Lamezia Terme**.



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**

Angelo Colaianni



**wedding
reporter**

www.fotoangelo.net

Via Roma 26 - Verbicaro (Cs)

Info: 339 2253096 - infofotoangelo@gmail.com

GrafiPoint.com

SERIGRAFIA. STAMPA. PUBBLICITÀ

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



Nuova sede in Via T. Campanella 217/219 - Scalea
Tel. 0985.91031 - Fax 0985.792154 - Cell. 339.5650788

www.grafipoint.com

info@grafipoint.com

ASSOCIAZIONI E SALUTE A SCALEA

Comitato **ANDOS**
ALTO TIRRENO
CALABRESE
SCALEA

Associazione
MEDICI e PSICOLOGI
SENZA FRONTIERE
SCALEA



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

La paura della malattia aiuta il cancro a crescere.

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

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

L'ansia va curata

Prendi in mano la tua salute, contattaci!

Il nostro intervento e' gratuito!

CONTATTI:

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

Enza Accarino **320 0528743**

Ins. Maria Rosaria Polillo **347 1369112**

Ins. Maria Rosaria Pittari **349 8180243**

rosanna.valente@yahoo.it

Mise en Place

di Loredana Gambardella



**OGGETTISTICA
COMPLEMENTI
D'ARREDO**

P.zza XI Febbraio 34 - DIAMANTE (Cs)

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

www.miseenplacediamante.it - miseenplace@libero.it

SPORTELLO ANTIVIOLENZA SULLE DONNE



*...Come
un
fiore*

Orari di apertura:

Lunedì

10.00 - 12.00

Mercoledì

15.00 - 17.00

Venerdì

10.00 - 12.00

ASSOCIAZIONE CONTRO
LA VIOLENZA SULLE DONNE
"TINA LAGOSTENA BASSI"

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

Info: 348 3977285



LAPOLIGRAFICA
AZIENDA GRAFICA

OFFSET e DIGITALE

SCALEA (Cs) - Tel. **0985 90721** - Fax 0985 272371

E-mail: lapoligrafica.scalea@tiscali.it



Nuovo stabilimento di produzione

Chiesa della Madonna del Lauro

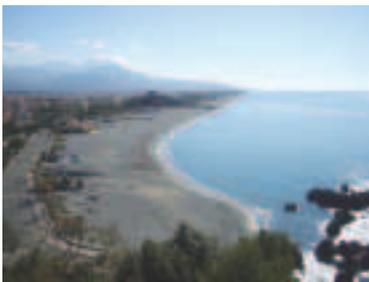


Nella II metà del secolo scorso fu edificata la chiesa della **Madonna del Lauro**. Fu costruita all'estrema periferia di allora del paese, attaccata al muro di cinta del secondo cimitero di Scalea. Il cimitero in seguito fu trasferito altrove e sul posto fu edificato l'attuale palazzo dell'Istituto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



La Festa della Madonna del Carmine

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



festeggiamenti solenni si svolgono il 15 e 16 luglio di ogni anno. La mattina del 16 luglio il Sindaco si reca in chiesa ed offre un cero votivo alla Madonna; accompagnato da un fascio di prodotti della terra, come spighe di grano e rami di ulivo, come buon auspicio di abbondanti raccolti. La statua della Madonna viene poi portata in processione attraverso il paese accompagnata dalla devozione di tutti i fedeli. Una caratteristica della ricorrenza sono le "**cinte**" che alcune donne portano sul capo. La cinta è formata da un telaio in legno nel quale vengono inserite, lungo il suo perimetro, delle candele che poi vengono riccamente adornate e adobbate, offerte alla Madonna in dono per le grazie ricevute. Lo scenario folcloristico della festa è 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.

EQUITREKKING - Passeggiate a Cavallo

Passeggiate a cavallo nel meraviglioso scenario della **Valle del Lao**.



Gite personalizzate, corsi, escursioni, lezioni private, pensione cavalli. Spazi incontaminati, natura selvaggia e panorami mozzafiato vi aspettano. Chiamaci e prenota la tua giornata all'insegna della vita all'aperto in totale simbiosi con la natura. Le escursioni possono essere di diversa difficoltà e durata: quella breve dura 1 ora ed è adatta ad una clientela di principianti con un



livello di difficoltà basso. Le escursioni di 4 ore o di una intera giornata prevedono invece dei percorsi più complessi con possibilità di pranzo al sacco oppure presso un posto di ristoro. Libere le passeggiate nel campo scuola; prenotazione necessaria per le lezioni ed i corsi fissando un appuntamento con l'istruttore. Si vendono prodotti tipici e ortaggi con certificazione Bio. **Centro riconosciuto a livello nazionale.**

Località Boschi - Santa Domenica Talao (Cs) - Info: 349 5587309



DERVER

di Grillo D.

**RICAMBI E VERNICI
PER CARROZZERIA
Tutto per la vecchia
Fiat 500**

**CENTER GLASS
Sostituzione vetri auto
Servizio rapido**

C.so Mediterraneo 519
87029 Scalea (Cs)
Tel. e Fax 0985 21598
mail: derver@tiscali.it

Scalea: "LUCANIA... non Calabria"

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



ATELIER BACIAMI ANCORA

ABITI DA SPOSA

Via Luro 138/140 - Scalea (Cs)

Tel e Fax **0985 90586** - Cell **320 7051060**

www.atelierbaciamicancora.it
atelierbaciamicancora@libero.it



OTTICA - VISION

DE PATTO

Il tuo ottico di fiducia

Corso V. Emanuele - Diamante (Cs)

Info: **0985 81124**



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

Una visita al "CORSARO"



Durante un'estate calda e soffocante cosa fare di meglio se non darsi appuntamento sul bel terrazzo arieggiato del ristorante "IL Corsaro", situato proprio all'ingresso di Scalea e con sala completamente rinnovata. Si potranno apprezzare prelibate pietanze a base di pesce, tutto il meglio della cucina nazionale e pizze dei piu' svariati gusti. Il ristorante e' dotato di saloni per ricevimenti per tutte le ricorrenze. Bar e forno a legna.

Ristorante Pizzeria **IL CORSARO**

Corso Mediterraneo 137

Tel. **0985 20823** - SCALEA (CS)

ilcorsarosrl@tiscali.it



sala interna



terrazzo



Tobi@ Tobi@



MERCERIA
BIGIOTTERIA
FERMAGLIERIA
Articoli da Sposa

Si effettuano piercing

Via T. Campanella 29 - SCALEA (Cs)

Info: **0985.270301 - 347.9468589** - www.tobiascalea.it


Elettropiù
 CENTRO ASSISTENZA
 AUTORIZZATO
 RIPARAZIONE ELETTRODOMESTICI E CLIMATIZZAZIONE


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

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**



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

IMMOBILIARE CAPUTO

di Rag. *Orlanda Fortunata Caputo*



**SERVIZI IMMOBILIARI
COMPRAVENDITA
FITTI ESTIVI
CONSULENZE E PERIZIE**



L'Agenzia Immobiliare **Caputo**, legalmente iscritta al ruolo C.C.I.A.A n°144 degli agenti di affari in mediazione della provincia di Cosenza, e' in grado di

fornire, con la massima serietà e trasparenza, consulenza nel settore immobiliare a chi vuole vendere, locare o acquistare un immobile. Grazie alla notevole esperienza derivante da **anni di ininterrotta attività' di mediazione, compravendita, locazione e amministrazione condominiale** è in grado di garantire alla clientela un vasto numero di immobili, le migliori soluzioni, informazioni e suggerimenti per soddisfare al meglio le diverse esigenze proposte.



Via Lauro 159 - SCALEA (Cs)
Telefax **0985 20446** - Cell **330 584417**
www.immobiliarecaputo.it
info@immobiliarecaputo.it

Curiosita' **Le 4 porte di Scalea** Curiosita'

Verso la fine del VI secolo Scalea fu occupata dai Longobardi. Intorno alla rocca costruita dagli invasori sorsero le prime case, addossate l'una alle altre, protette da alte mura che consentivano l'accesso al borgo solo attraverso 2 porte: una militare che favoriva l'accesso al castello e l'altra cittadina, situata su largo Cimalonga. Con l'arrivo dei Normanni (XI sec.) il borgo e le sue mura si distesero verso il mare e altre due porte facilitarono l'ingresso della popolazione nel paese: una a nord e l'altra a sud-est situata sulla strada che porta a Cimalonga. **PORTA MARINA** e quella **CIMALONGA** furono le più frequentate. Il largo adiacente Porta della Marina è stato per secoli il punto di ritrovo per tutti coloro i quali erano collegati alla vita marinara: i pescatori vi dividevano il loro pescato e rattoppavano le reti; i figli aiutavano i grandi nel lavoro per imparare presto il mestiere; i passeggeri e i marinai delle navi che attraccavano al porto sostavano in attesa di imbarcarsi nuovamente; le donne attendevano il ritorno dei pescatori per riempire di pesci le loro cassette e venderle a Scalea e nei paesi vicini. Porta Cimalonga era attraversata dai contadini per andare nelle campagne o dai mercanti che venivano nel borgo a vendere le loro merci. Vi si svolgevano il mercato, le fiere e molte feste del paese. Il 13 dicembre, giorno di santa Lucia, si svolgeva "U' pannu", una serie di giochi: della fune, della corsa nei sacchi, della gara della pasta asciutta, del palo della cuccagna ed altre competizioni che si tenevano ad anni alterni a Largo cimalonga e a Largo della Marina.



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



Enoteca
Wine Bar

Caffe' - Gelateria
Via M. Bianchi - SCALEA (Cs) - Tel. **0985 920289**

Parrucchiere per Uomo
Le Dolci del Barbieri
L'Antonio

Via Lauro 159
SCALEA (Cs)
Tel. 338 9665975

Mattina 7.15 /13.00 Pomeriggio 15-00/20.00

Andrea Shoes
di Nadine Pignataro

Calzature donna su misura e da cerimonia dal 32 al 45 con scelta dei modelli, materiali, forme, colori ed accessori.
Coordinati scarpe-pochette
Dal produttore al consumatore
Tutto esclusivamente Made in Italy

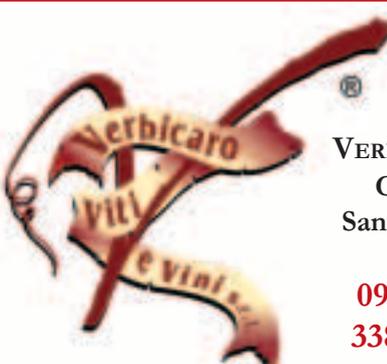


Viale I Maggio Scalea (Cs) - Info: **320 0944450**
www.stores.ebay.it/andrea-shoes

www.verbicarovitievini.it



Verbicaro Viti e Vini



VERBICARO (Cs)
Contrada
San Francesco
INFO:
0985 60292
338 8165451

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 colleghi la Torre al Castello.

ACDiamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista

sara
sara assicurazioni

TRENITALIA

delta

Sportello Telematico dell'Automobilista

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

EURO IMMOBILIARE
Amoroso Rag. Tonino

AGENZIA IMMOBILIARE - COMPRAVENDITE
FITTI ESTIVI - AMMINISTRAZIONE CONDOMINI

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

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

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

Houses For You
di Rocco Russo Case per te

COSTRUISCE
ACQUISTA
RISTRUTTURA
VENDE

Via P. Mancini 45 - Scalea (Cs) Info: **0985 91444** - cell: **339 8530528**
www.caseperte.it - info@caseperte.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.

Novita'



**Autovetture
nuove
e usate**

di G. Benvenuto

Via Statale 18 trav 7 - GRISOLIALIDO (Cs)

Info: 0985 83122 - www.pinoauto.it

MICKEY MOUSE Pub



**Paninoteca
Birreria
Rosticceria
Ice cream
American bar
Creperia
Pennerteria**

27° anno di attivita'

Via T. Campanella 42 - Scalea (Cs) - Tel. 0985 21231

Novita'

Honey

Abbigliamento Bimbi e Ragazzi

Via Fiume Lao 73 - Scalea (Cs)

Info: 347 7050248



Rotondaro

Costruzioni

SCALEA

Corso Mediterraneo
Tel. 0985 20537

NAPOLI

Piazza Garibaldi 136
Tel. 081 5535774
cell. 339 6463917



AUTOSCUOLE Ritmo & Marea

di Massimiliano Marino

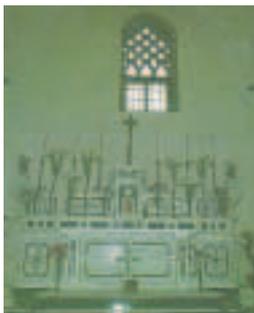
Specialisti in D - E - CAP
Corsi per patenti nautiche e A.D.R.

RITMO - Scalea (Cs) - Via Fiume Lao 273/275
Tel 0985 90958 - cell 339 4102477

MAREA - Verbicaro (Cs) - Via Roma 120
Tel. 0985 6191 - info@autoscuolascalea.com

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.

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**

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**



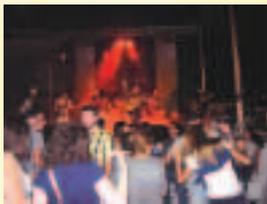
CENTRUFFICIO™
TUTTO PER L'UFFICIO

Soluzioni per Hospitality & Retail

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

VENTUNOVU Ambasciatori di Calabria

Fabio Console saluta i primi 10 anni del progetto artistico **Ventu Novu** con un nuovo CD dal titolo "**Dio c'è**". L'ultimo album, comprendente brani inediti ed altri ripresi dallo storico repertorio Ventu Novu.



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

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

Il nuovo album gode della partecipazione prevalente di musicisti dell'Alto Tirreno Cosentino, come Rocco Capalbo, Claudio Cretella, Nicola Calvano, Giovanni Console, Fedele Astorino, nonché della straordinaria collaborazione di Carla Cauteruccio, tra le più originali voci ed espressioni del soul, nel solco di Aretha Franklin.

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



www.ventunovu.com

www.myspace.com/fabioconsole

Il Corallo

Nails&makeup

CORSI DI
FORMAZIONE



ATTREZZATURE
PER
ONICOTECNICHE

CENTRO
SPECIALIZZATO
IN RICOSTRUZIONE
E DECORAZIONE UNGHIE

Prodotti per la cura della Persona e del Corpo

C.so del Tirreno - S. Maria del Cedro (Cs)

Info: 333 3726797



PRODOTTI
PER
L'AGRICOLTURA
VIVAIO PIANTE
GIARDINAGGIO
ZOOTECNIA

C.da Sant'Angelo - SCALEA (Cs)

Info: 0985 920280 - 320 7736337 - 389 9962239

Fax 0985 939738 - www.micelisrl.com

info@micelisrl.com - miceli.srl@tiscali.it

Vincenzo Cifuni



Dipinti su richiesta

Aerografia

Graffiti

Pittura murale

per locali ed interni

Arti grafiche

Scalea (Cs) - Info: 320 3722727

La "Repubblica di Scalea": breve ma significativa esperienza storica

Unendosi ai moti antiborbonici del periodo, anche Scalea diede il suo contributo alla causa, e a preparare i moti rivoluzionari del 1848 furono nel paese



l'avvocato Cesare De Bonis, il medico **Giuseppe Donato Cupido**, suo fratello l'avvocato Francesco ed altri. Il 19 giugno 1848 il comitato di insurrezione presieduto da Francesco Cupido proclamò la "**Repubblica di Scalea**". Poi il comitato organizzò un gruppo di patrioti che insieme a quelli di altri paesi vicini, proseguirono per Campotenese, dove si scontrarono con le truppe borboniche. I patrioti furono sconfitti: molti furono fatti prigionieri, processati e condannati a diversi anni di carcere, altri fuggirono all'estero. A causa della sconfitta di Campotenese la Repubblica di Scalea morì sul nascere. Con l'unità d'Italia, Scalea divenne così comune della provincia di Cosenza e manifestò generali condizioni di arretratezza economica e di oppressione dei ceti più forti su quelli più deboli, che sarebbero continuate per molti anni ancora.

FOLKLORE: il "Pizzica'ndo"

Elementi folkloristici di Scalea sono rintracciabili nelle manifestazioni del carnevale e nelle festività religiose. In occasione del carnevale i cittadini si mascherano per smascherare grottescamente gli aspetti più caratteristici del proprio paese. Ma sopravvive ancora una danza carnevalesca dei marinai del luogo fatta per rivivere a terra le loro visioni di mare: il **Pizzica'ndo**. Si fa con movimento lento ed equilibrato come quello delle loro barche oscillanti sulle placide onde del mare in bonaccia. Essi, all'imbrunire, si prendevano per mano e, disponendosi in cerchio, costituivano la base di una torre conica umana, che si innalzava con gli altri compagni sorretti, pure a cerchio, sulle spalle di quelli sottostanti. Per essi era la visione di una delle torri della costa ondeggiare nei loro occhi puntati dal mare tremolante verso la torre o quella di una delle navi alte per il loro albero delle vele, che si vedevano accostarsi a riva placide e oscillanti come su un morbido scivolo. Come ogni danza segue un ritmo musicale, anche questa era fatta al ritmo del loro canto di Pizzica'ndo. Con questo ritmo ondeggiato, il gruppo camminava per le vie lentamente e arrivava alle soglie dei balconi affollati da belle ragazze.

Si eseguono **MASSAGGI ANTISTRESS**



**MASSAGGI
ANTICELLULITE
e 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**

L'ARCO IMMOBILIARE



di **Silvio Cauterucci**
**Affitti stagionali e
Vendita IMMOBILI STORICI**
**APPARTAMENTI VILLE
RESIDENZIALI - CASE
VACANZE - TERRENI**



Via Lauro 194 - Scalea (Cs) - Tel. **0985 90073**
fax **0985 21224** - cell. **338 7495902**

www.larcoimmobiliare.it
edilcauterucci@libero.it

Numeri Utili (prefisso 0985)

Polizia Municipale	920262-20220
Carabinieri Pronto intervento	112
Comando Stazione	920888
Polizia	113
Distaccamento Polizia Strad.	20134-91848
VVFF.	115-939987
Capitaneria soccorso mare	91535
Guardia Medica	21723
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



Abbigliamento e accessori
rock punk dark urban and more!!
t-inkitalia.com *Online Shop*
personalizzazione t-shirt, felpe e altro ancora!!
Via T. Campanella, 1 - Scalea (Cs)



**BAR
SALA GIOCHI**
Wild Jack
Gaming
Novita'
Via Verbicaro 29
Marcellina (Cs) - Info: 0985 43819

Appuntamenti

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



di Palmarino Sandolo
ORCHIDEA
PIANTE & FIORI
Piante da giardino e da appartamento - Fiori recisi e secchi - Addobbi floreali
Consegna a domicilio
Via Nazionale - San Nicola Arcella (Cs)
Info: 339 6497130 - 333 9192772



invidia
Bijotteria
Profumeria - Make Up - Oggettistica
Via Kennedy - Scalea (Cs) - Info: 388 8920121



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 arrusculati"*, peperoni seccati al sole d'estate e poi soffritti durante l'inverno con salsiccia.

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

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



RITONDALE TOUR
di Gennaro Ritondale

Telefax: **0985 801015 - 338 4890292**
Variante SS 18 - IV Trav. n. 1 - GRISOLIA (Cs)
mail: gino.ritondale@libero.it



Prodotto artigianale liquor
Gocce di Calabria

C.da S. Litterata 100
Nuova apertura

LIQUORI
GRAPPE - CREME

C.so Europa 25
Belvedere M. (Cs)
Telefax **0985 887980**
www.goccedicalabria.it
goccedicalabria@tiscali.it



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



La Coda del Gallo

RISTORANTE OSTERIA

Cucina Tipica - Happy Hour - Menu' fisso a pranzo - E' gradita la Prenotazione

Via T. Campanella 106 - Scalea (Cs) - Info: **333 6007210**



RICETTE TIPICHE



FRITTELLE DI NEONATA

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

Preparazione e cottura: 20 minuti circa.

Per 4 persone.

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

ALICI E PAN GRATTATO

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

Preparazione e cottura: 30 minuti circa

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

MUSTAZZUOLI (MOSTACCIOLI)

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

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

Pianeta SUD

Per conoscere... e farsi conoscere



www.pianetasud.it

AL 1° POSTO SU GOOGLE

Grazie ad importanti e mirati studi di marketing *Pianeta SUD* risulta posizionato al **1° POSTO** su **GOOGLE**, il motore di ricerca piu' importante e utilizzato del web, per molte e importantissime parole chiave di ricerca.



Esempi parole chiave:

aziende migliori Basilicata
aziende migliori Campania - aziende migliori Calabria
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

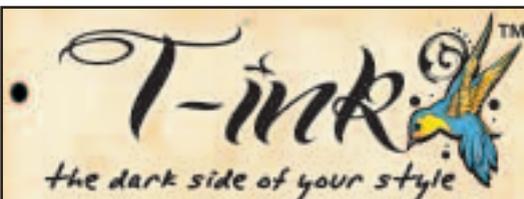


chiama il tutto fare!

di Adriano Arcoraci

PITTURAZIONE - IMBIANCAGGIO
CARTONGESSO - DECORAZIONI
IDRAULICA - FALEGNAMERIA

SCALEA (Cs) - Tel. **339 7979305**
www.arcoart.it - arcoart@libero.it



Abbigliamento e accessori
rock punk dark urban and more!!
t-inkitalia.com Online Shop
personalizzazione t-shirt, felpe e altro ancora!!
Via T. Campanella, 1 - Scalea (Cs)



RICETTE TIPICHE



BUCATINI E CAVOLFOIORE

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

Preparazione e cottura: circa 1 h. **Per 4 persone**
Lessate il cavolfiore per circa 30 minuti. Aiutandovi con una paletta forata toglietelo dall'acqua, che conserverete per lessarvi i bucatini;
Sbucciate la cipolla, affettatela a velo e fatela soffriggere in un capiente tegame dove avrete versato metà olio. Sciogliete un pizzico di zafferano in ½ bicchiere d'acqua e unitelo alle cipolle proseguendo la cottura per altri 5 minuti;
Sminuzzate grossolanamente il cavolfiore e versatelo nel tegame; mescolate, abbassate la fiamma e continuate la cottura per 5-7 minuti.
Unite al cavolfiore i pinoli, mescolate, regolate di sale e condite con abbondante pepe nero macinato al momento. Lessate i bucatini al dente nell'acqua di cottura del cavolfiore. Scolateli e versateli nel tegame, unite il pecorino e 5-6 foglie di basilico, asciugate e sminuzzate. Lasciate mantecare mescolando finché il residuo dell'acqua di cottura della pasta sarà del tutto evaporato. Servite subito in fondine calde.

PASTA CON LE SEPPIE

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

Preparazione:

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

AUTOFFICINA AUTOCARROZZERIA



De Franco Vincenzo

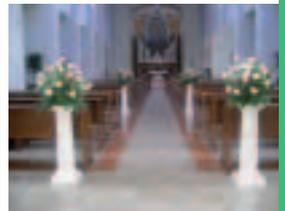
C. da San Giorgio 11 - SCALEA (Cs)
Tel. 0985 920079 - cell. 338 5298265

Belcastro Michelangelo

VIVAIO PIANTE Azienda Agricola



Articoli per Giardini
Piante Fruttifere ed Ornamentali
Addobbi Matrimoniali



Specialita' vendita piante
anti-zanzare "Catambra"
Vendita Cedro di Diamante

ESCLUSIVISTA:

*Fiori in
tutto il
mondo*



C. da Fiume Lao - Scalea (Cs)
Tel. 0985 91388

www.vivaioibelcastro.com
michelangelo.belcastro@poste.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 faticosa 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 massacrato, 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!

L'ANGOLO DELLA PIZZA

di Giuseppe
Celia

Pizzeria
al taglio



Via Orsomarso 57 - Marcellina
S. Maria del Cedro (Cs) - Info: 335 6145820

Freddo Landia

NEL REGNO DEL FREDDO...



GELATI e SURGELATI

Viale I Maggio 67 - SCALEA (Cs)
Info: 349 7330723 - www.mannarinogroup.it

Freesby

URBAN PROJECT MODE

Via fiume Lao, 149 - SCALEA (CS) - Tel. 0985.20000

PLAYLIFE

Fraschini 10

clink

uomo



donna

KEMITCH



Il Centro Culturale "Lavinium"

Il centro culturale **Lavinium** nasce a Scalea nel 1992, ne sono promotori la scrittrice **Enrica Marelli** e il professor **Enrico Esposito** che danno il via ad una importante e notevole iniziativa della quale sono partecipi i cittadini interessati allo sviluppo culturale della cittadina balneare e gli ospiti estivi i quali fanno delle manifestazioni del *Lavinium* un piacevole punto di riferimento per le loro serate. Enrica Marelli ha una felice intuizione che porta il Centro Culturale "**Lavinium**" a immettersi nel circuito culturale nazionale. Con frequenti viaggi a Sanremo, dove uno spazio notevole settimanale è dedicato alla cultura con gli incontri detti "martedì letterari", nel corso dei quali vengono proposti, nel teatro del casino della città ligure, incontri di varia natura sì da accontentare nel tempo i gusti e gli interessi più diversi.

E' l'occasione che la Marelli aspettava e riesce ad ottenere la presenza di moltissimi personaggi a Scalea.

Approdano così nella nostra cittadina personalità note della letteratura, della filosofia, della poesia, del giornalismo nazionale ed estero nonché artisti delle varie arti quali pittori di gran fama, scultori, musicisti, attori, cantanti. Il comune mette a disposizione per le serate estive il bel cortile del Palazzo dei Principi di Scalea che diviene in breve un suggestivo cenacolo per incontri altamente qualificati per i personaggi che di lì passano e che fanno parte del gotha della letteratura italiana. Se ne ricorderanno alcuni rendendo omaggio per primo al grande giornalista scomparso Ilario Fiore che avemmo il piacere in più occasioni di avere tra noi.

Hanno poi dato lustro al "*Lavinium*" **Claudio Marabini**, che fedelmente torna ogni anno, **Igor Man**, **Mario Baudino**, **Alberto Bevilacqua**, **Giorgio Calcagno**, **Nico Orengo**, **Gabriele Romagnoli**, **Ettore Masina**, **Tim Parks** ed altri ancora. **Per Info: 0985 21230**



Il Relitto del LILLOIS

"Mattina del 28 marzo del 1943: ben quattro torpedini centrarono il **Lillois** d e t e r m i n a n d o n e



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



perficie 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*.

CENTRO SUB SCALEA

Il "**Centro Sub Scalea**" e' il punto di riferimento dell'alto tirreno cosentino per quel che concerne le attività subacquee; e' un diving altamente professionale e specializzato, aderente al **D.A.N. EUROPE**, affiancato dalla **Scubapro-Uwatec**, leader nel settore della subacquea. Le attrezzature sono infatti esclusivamente **Scubapro**, sinonimo di sicurezza e qualità. Le immersioni si adattano a tutti i subacquei ma soprattutto lasciano un ricordo indelebile a tutti i sub che vi si rivolgono. I corsi si svolgono sia nella sede di Scalea che in quella di Napoli nei locali



dei centri subacquei; le lezioni di piscina e le pratiche subacquee al mare vengono svolte in comune accordo con i corsisti sia d'inverno che d'estate. *Passo passo sarai condotto nello straordinario mondo della subacquea.*



Info: 349 1050578 - 333 2454154 - 335 6723591
Presso LIDO "IL BILIONAIRE" - Scalea (Cs)
www.centrosubscalea.it - info@centrosubscalea.it

Scogliera Ajnella





LIDO da PIETRO American Bar



Situato nei pressi dell'incantevole scenario della *scogliera Ajnella*, la struttura **LIDO DA PIETRO** offre tutti i comfort necessari per una piacevole giornata al mare. Grazie all'esperienza decennale nel settore e costantemente aggiornati alle esigenze del fabbisogno turistico, l'obiettivo principale è proprio quello di soddisfare al meglio le esigenze degli ospiti che scelgono il **LIDO DA PIETRO** per trascorrere una vacanza gradevole e rilassante con la propria famiglia o con i propri amici. Il lido propone ai suoi clienti il servizio di noleggio lettini, sdraio, ombrelloni, pedalò, canoe, malibù, serate caraibiche, giochi per bambini, docce calde e fredde, spogliatoi, servizi igienici, parcheggio auto riservato, bar e ristorazione, connessione **INTERNET** wi-fi.

Aperto tutto l'anno con possibilità di feste private.

Lungomare R. di Lauria
Scalea (Cs)

Info: **0985 920810**

328 7980975

www.lidodapietro.it
carmugio70@virgilio.it



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

Vigi 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.ristorantevigli.it - vigrisolia@hotmail.it

Costa di Scalea

Mappa e punti di interesse

Capo Scalea

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Torre Talao

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

**Fai un regalo alla tua crescita
personale e professionale!**

Scarica **GRATIS**

**Il Manifesto
della
formazione**

**andando sul sito
www.maxformisano.it**

Scaricato
da oltre
727.345
persone



**l'informazione locale
provinciale e regionale**

NEWS

Tel. 0985.90218 - viale 1° Maggio, 10 - Scalea (CS)

e-mail: radioonescalea@libero.it

RADIO 1 ONE
www.radio1one.it



Nostalgie dal passato



Foto Storiche che testimoniano la metamorfosi geografica ed urbanistica di Scalea



Belvedere di Napoleone e spiaggia



Scalea - Piazza Caroprese



Ferrovia - anni '60



Faro visto dal mare '49



Via T. Campanella - anni '60



Calicella - Torre Talao



Centro storico - Inizio '900



Centro storico - Borgo marina - anni '30 circa

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





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

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

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

Inoltre presso la NS sede i seguenti servizi:

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



di Dott. Roberto Lomastro

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

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



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 ha imbiancato Scalea il 29 Gennaio 2005



VISTA **TORRE TALAO** LATO INGRESSO



VISTA **SCOGLI ED AJNELLA**

LA "TORRE TALAO IMBIANCATA"

Un evento piu' unico che raro !! Gli anziani narrano, ma senza certezza, che solo in 2 altre circostanze la neve abbia attecchito al suolo a Scalea, imbiancando tutto il paesaggio: intorno al 1929 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 METEREOROLOGICO

Scalea presenta un microclima molto particolare che rende molto rare le neviccate. 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 modalità con cui si è 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 !

IL BIS DELLA NEVE IL 15/16 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 così affascinante.



Petrosa

ComuniWeb.it®

Il portale dei Comuni d'Italia



Tutte le principali informazioni sui
Comuni d'Italia, le Province,
le Regioni, le Comunita' Montane
**Abitanti, altitudine, sindaco, stem-
ma, sito ufficiale, etimologia, meteo,
mappe, cap, prefissi, codici, case,
hotel, ristoranti, siti, link utili,
e tantissimo altro ancora.**

Servizi al Cittadino
**Autocertificazione, moduli, leggi,
database, download gratis.**

www.comuniweb.it

info@comuniweb.it

...per conoscere e farsi conoscere...

CARTINA SCALEA



SCALEA

- Alghieri (v.) C4
- Aluro (v.) C6
- Bianchi (v.) B2
- Bingo (v.) C4
- Bisio (v.) B3
- Caroprese (p.) C2
- Carpanello (v.) B2
- Castello (v.) B1
- Dalla Chiesa (v.) C1
- De Gasperi (v.) B4
- De Nicola (v.) D5
- Dito (v.) B2
- Ebrauli (v.) D4
- Europa (v.le) B3-D4
- Fari (v.) A1
- Fazio degli Uberti (v.le) B5
- Fiume Lari (riv.) C6
- Fiume Lari (il tras.) C5
- Fiume Lari (v.) B3
- Garibaldi (v.) C4
- Gaulo (v.) C6
- Giamaia XXIII (p.) B3
- Grandi (v.) B4
- Gullo (v.) D4
- Kennedy (v.) B5
- La Milla (v.) D5
- Lauri (v.) C3-C6
- Leonardo Da Vinci (v.) B4
- Lido (v.) B2
- Magliano (v.) B6
- Mancini (v.) D5
- Martini (v.) C4
- Mattea (v.) B2
- Maresotti (v.) B2
- Mediterranea (cas.) A2-B5
- Mercato (lgo) B3
- Michelangelo (v.le) C6
- Miani (v.) C3
- Missoni Don. D5
- Muro (p.) B2
- Mulino (v.) B6
- Muratori (v.) D6
- Nazionale (l.go) B1
- Obelisco (v.) B5
- Pepe (v.) B4
- Prigora (v.) D5
- Pirio il vecchio (v.) B5
- Polo (v.) B6
- T. Maggio (v.le) D5
- Repubblica (v.le) D4
- Rinaldi (v.) D3
- Roma (v.) C2
- Romano (v.) B6
- Ruggio di Laura (Lunari) A2
- Sauro (v.) B3
- Spinelli (p.) C2
- Stadio (v.) C4
- Ss. B. B6
- Stremo Don. (v.) B5
- Thom di Besvi (v.) C4
- XXV Aprile (v.) D4
- XXIII Marzo (v.) B4
- Vespucci (v.) B6
- Vittorio Emanuele III C2

UFFICIO TURISTICO B5
 Telefono 0985/90679

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.

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, da nome del re **Enotro**, che, secondo Aristotele, trasformò le popolazioni locali da pastori in agricoltori e diede loro le prime leggi. Dal nome di un suo figlio,



Italo, deriva il nome **Italia**, la regione oggi corrispondente 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 concessi 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.

Bel.Sol.

Matik s.a.s.

di Cristiano Belmonte & C.

Distributori
automatici
e Macchine
a cialde



Qualita' al giusto prezzo

Via degli Ulivi 159

Santa Maria del Cedro (Cs)

Info: 0985 42746

389 4780490 - 331 7123893

belsolmatik@libero.it

TATTOO
GIGIZ

info: 349.8402745 - www.gigiztattoo.it

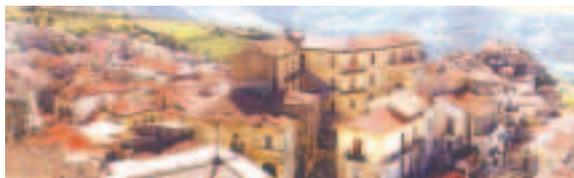
VERBICARO

Natura e antiche tradizioni

Abitanti: 4.224 - Superficie: kmq 32.60 - Altitudine 428 m (min/max 125/1575) - Provincia: **Cosenza** - Distanza dal mare: Km 13



Il nome del paese è di origine incerta per le varianti etimologiche. In origine *Aprustum Vergae*, poi *Vervicarium* nel Medioevo ed in seguito anche *Berbicaro*. La configurazione urbanistica del primo centro storico, un agglomerato di modeste casupole, costruite a strapiombo sulla roccia, fa ritenere che il paese sia sorto in epoca medievale-barbarica. Il borgo coinci-



de quasi sicuramente con l'antico *Berbicaro*. Secondo alcuni storici, come il Barrio, la sua origine risalirebbe alla romana *Apustrum*, cui fa cenno anche Plinio. Fu un centro di notevole importanza nell'età medievale. Nel 1329 fu feudo di Ruggero Scembrasi; nel 1414 di Arenzio Pappadoca e quindi di Arturo Papisidero. Nel 1836 era già un centro affermato e contava oltre 5000 abitanti. Successivamente fu interessato da massicce ondate migratorie, principalmente verso gli Stati Uniti d'America, dove - ancora oggi - foltissima è la comunità dei verbicaresi e dei loro discendenti. Si può anzi affermare che gran parte della storia degli ultimi due secoli è intimamente legata ai fenomeni migratori e di rientro dalle terre "della fortuna"

NATURA. Il territorio appartiene al complesso montuoso dei monti di *Orsomarso e Verbicaro*.

- Monte Trincello. Dalle due cime di questa singolare

montagna si può osservare il verdissimo bacino del fiume Abatemarco, le vette della *Dorsale del Pellegrino, la Mula, la Montea* e la costa tirrenica.

Verdi praterie del Piano la Sepa.

- Bocca del Monte.

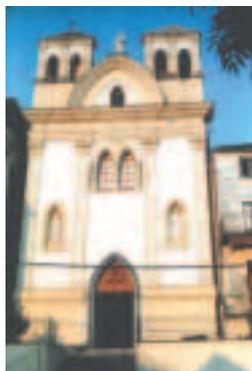
- Pianori del Campiglione e Cacciagrande, circondati da boschi solenni di ontani, faggi, agrifogli e tassi.

- Il Fiume Abatemarco. - Fonte Spaccazza.

Acqua di Teste, Acqua Sulfurea, Acqua dei Crescioni. .

Folklore e Curiosità'

I Santi patroni di Verbicaro sono **S. Giuseppe**, festeggiato il 19 marzo, e la **Madonna delle Grazie**, i cui festeggiamenti cadono il 2 luglio. Famoso in tutto il mondo è il **vino di Verbicaro**, apprezzato fin dall'epoca dei Romani. Attualmente la mancanza di interventi di supporto ha limitato sensibilmente la produzione ma non mancano aziende importanti nel settore. Ancora oggi, comunque, è possibile gustarlo nel "catoì" (una sorta di cantina tradizionale) nella sua più esaltante genuinità. Il Venerdì santo, Verbicaro è sede di una famosa processione cui si accompagna il tradizionale, cruento rito dei "**vattienti**", durante la quale varie persone si percuotono il corpo fino a farlo sanguinare.



www.verbicarovitievini.it



VERBICARO (Cs)
Contrada
San Francesco
INFO:

0985 60292

338 8165451



SANTA MARIA DEL CEDRO e MARCELLINA



Prov: Cosenza Abitanti: 4500 Altitudine: 110 m

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

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

Terra del cedro per eccellenza, tale agrume rende Santa Maria del Cedro meta annuale per i rabbini, i quali ogni anno, a fine estate giungono, in una tradizione ormai consolidata da secoli, a Santa Maria per scegliere i frutti "perfetti", per la festa del "sukkot". Il cedro, ancora oggi alla base dell'economia di molte famiglie locali, è utilizzato per la produzione di liquori, 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 Benedettino. Costituito il feudo, tutto il territorio circostante, sotto la dominazione Angioina e Aragonesa, divenne proprietà delle più grandi famiglie. Per volontà della famiglia Brancati, che tenne il feudo fino al 1806, fino al tra-

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



Punto Musica

di Angelo Durante

Vendita Strumenti Musicali ed Accessori
Impianti Audio - Spartiti e Metodi

Via Verbicaro Marcellina - Fraz. di Santa Maria del Cedro (Cs)
Tel & Fax: 0985 42240 - Info: 338 4308498 - angelodurante84@libero.it



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

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



 **GASTRONOMIA E PIATTI TIPICI** 

Davvero molti e tutti davvero prelibati gli svariati piatti e prodotti tipici di Santa Maria del Cedro. Ottime le olive schiacciate e le melanzane sott'olio. Buonissimi anche i salami. Soprattutto le salsicce, le sopressate e i capocolli. Splendida la "pasta china", una speciale sfoglia fatta in casa e poi imbottita con salame, polpettine di carne e uova sode.



BOWLING
Bar **Eden** Pub
Pizzeria sala Giochi
Ristorante Ampio Giardino Parcheggio
www.bowlingeden.net
MARCELLINA di Santa Maria del Cedro (Cs)
Via Verbicaro 123/127 Tel. 0985. 42309



Aladino
per un pulito da favola
Nuovo! di Marcella Cauterucci
ARTICOLI DA REGALO - CASALINGHI
DETERSIVI e DETERSIVI ALLA SPINA
Via Verbicaro 21 - MARCELLINA
S. Maria del Cedro (Cs) - Info: 389 9962216



BAR
SALA GIOCHI
Wild Jack
Gaming
Novita'
Via Verbicaro 29
Marcellina (Cs) - Info: 0985 43819



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

...per conoscere e farsi conoscere...



CuciArte
Sartoria Artigianale

**TUTTO PER LA CASA
TENDAGGI - TOVAGLIATO
TAPPEZZERIA
FORNITURA RISTORANTI
ALBERGHI E BAR**

Via Orsomarso - Marcellina (Cs)
Info: 328 1332924 - 334 1879407



MIAMI BEACH SHOP

VASTO ASSORTIMENTO DI ARTICOLI DA
PESCA ED ESCA VIVA
Tutto l'occorrente per lo Spinning - Surf
Casting - Bolognese - Traina - Vertical Jigging

RIVENDITORE AUTORIZZATO DI ZONA



**Locale
Rinnovato
con 100 mq
di esposizione**



**APERTO TUTTO
L'ANNO - Lunedì
pomeriggio chiuso**

AGOS: ogni tua spesa e' rateizzabile - FIPSAS POINT: a tutti i tesserati 10% di sconto

SS 18 - Corso del Tirreno 421 - SANTA MARIA DEL CEDRO (Cs)

Info: 0985 939183 - Fax: 0985 42418 - www.miamibeachshop.com - info@miamibeachshop.com



ROBERTI L'ORIGINE



WILCON



IL CEDRO:

"cibo delle sirene e frutto biblico degli ebrei"



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

Franco Galiano

con il Premio Nobel Rita Levi Montalcini

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



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



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



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

Via Orsomarso 63 - Marcellima (Cs)
Tel. e Fax **0985 43886** - Cell. **328 6139994**

Il Corallo

Nails&makeup

**CORSI DI
FORMAZIONE**



**ATTREZZATURE
PER
ONICOTECNICHE**

**CENTRO
SPECIALIZZATO
IN RICOSTRUZIONE
E DECORAZIONE UNGHIE**

Prodotti per la cura della Persona e del Corpo

C.so del Tirreno - S. Maria del Cedro (Cs)
Info: 333 3726797

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.



Assistenza Tecnica

WIND **Telefonia Cellulare di tutte le marche**

Via Verbicaro - MARCELLINA (Cs)

Info: **0985 42233 - 339 7429552**

www.fastcell.it - info@fastcell.it

STUDIO PIGNATARO sas



**DISINFESTAZIONE
AMBIENTALE**

La disinfezione non solo necessita' igienica ma una scelta di qualita' della vita.

Operatori qualificati nelle tecniche di ultima generazione. Apparecchiature speciali ed ecologiche, nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente, per la lotta contro **zanzare, zanzare tigre, mosche, vespe, pulci, zecche, acari.**

Settori in cui operiamo

Scuole, aziende agricole, alberghi, camping, villaggi turistici, palestre, centri sportivi.

Via degli Ulivi - S. Maria del Cedro (Cs)

Info: **0985 939372 - 348 5323642**

pignatarogianluca@fiscali.it



Samacar

**CENTRO VENDITA E REVISIONI
AUTOVEICOLI**

**CONSULENZA AUTOMOBILISTICA
ASSICURAZIONI**

**SPORTELLO TELEMATICO
DELL' AUTOMOBILISTA**

CONSULENZE AUTO:

Via degli Ulivi - Telefax **0985 939372**

SANTA MARIA DEL CEDRO (Cs)

CENTRO REVISIONI:

Via Caprio - Telefax **0985 801310**

GRISOLIA SCALO (Cs) - www.samacar.it

pignatarogianluca@fiscali.it



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 Nicolò 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; continua l'occupazione di Abatemarco, Orsomarso, Verbicaro, e Grisolia da parte di Coluccio Di Lauria.



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

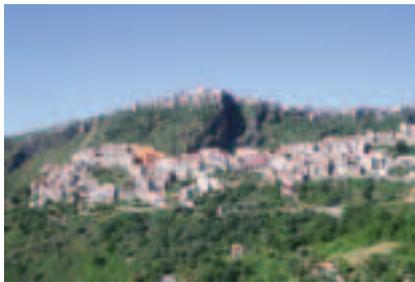
DI GIOIA IMPIANTI ELETTRICI



**IMPIANTI ELETTRICI
TV & SAT - TELEFONIA
ANTINTRUSIONE
E ANTINCENDIO
AUTOMAZIONE
CANCELLI - DOMOTICA
CONTROLLI ACCESSI
IMP. FOTOVOLTAICI**

Via Finieri 23 - GRISOLIA (Cs)

Info: 335 6692550



MAIERA'

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

Provincia: Cosenza Abitanti: 1.333 Altitudine: 360 m



Maierà, a soli 5 chilometri dalla costa ed a 326 metri di altitudine, appollaiata su di un costone roccioso è sicuramente uno dei centri collinari più ricchi di storia e di tradizioni di tutta la fascia tirrenica superiore, nota come Riviera dei Cedri.

Ugualmente ricca è la tradizione gastronomica. Quella maieraiota è una cucina fantasiosa, dai sapori forti e decisi, affonda le sue origini nella tradizione contadina. Tipiche sono le paste fatte in casa, quasi tutte povere di ingredienti ma ricche di gusti e di sapori, come i famosi fusilli conditi con il sugo di capra, (rigorosamente vergine) oppure, come consiglia l'azienda Casamaierà conditi con la gustosa crema di cicorie selvatiche (le più buone sono quelle che crescono numerose nelle immediate vicinanze dei ruderi di Cirella a soli 2 km. da Maierà).

L'intero territorio, ed in particolare la zona che si affaccia sul torrente Vaccuta che da sempre scorre tra Maierà e Grisolia, è ricco di grotti di diverse origini e di diverse dimensioni.

Pare che sia stata proprio la presenza di tutte queste numerosissime grotte ad aver dato il nome a Maierà (dall'ebraico Marà che significa Grotta).

Dal suggestivo Centro storico come da tutto il territorio si gode una vista esclusiva ed incantevole sia dei monti che del mare.

Si consiglia di visitare l'intero Centro Storico, il Palazzo Ducale sede del Museo del peperoncino, la Chiesa Madre Santa Maria del Piano, i resti della Chiesa di San Nicola, Piazza Porta Terra (punto panoramico con vista sull'intera valle dei mulini), Chiesa di San Domenico, Grotta di San Domenico (recentemente ristrutturata), Cappella Madonna del Carmine, Chiesa San Pietro, Luogo Sacro dedicato a San Pio.

In tutti i numerosi e qualificati ristoranti presenti sul territorio è possibile gustare i piatti tipici della rinomata tradizione contadina, in un contesto incontaminato e all'insegna della qualità e della genuinità.



Maierà deve le sue origini al fenomeno noto come incastellamento normanno, risalente al secolo XI. L'antico casale bizantino di M'arà fu conquistato dal Guiscardo dando origine a una baronia che divenne in seguito ducato. Il monumento più importante di Maierà è il Palazzo Ducale che ospita nel periodo estivo varie opere di pittori calabresi, e da poco tempo è anche sede del museo del peperoncino.

Oltre alla Chiesa Madre da menzionare anche altre chiese, come quella di Santa Maria del Casale presentano origini bizantine o italo-greche. Degno di nota anche il celebre monastero, sempre italo-greco, di S. Pietro in Carbonara.

Oltre alla Chiesa Madre da menzionare anche altre chiese, come quella di Santa Maria del Casale presentano origini bizantine o italo-greche. Degno di nota anche il celebre monastero, sempre italo-greco, di S. Pietro in Carbonara.

CASAMAIERA'
Fabbrica Liquori e Golosità Calabresi
Visita laboratori - Dimostrazioni
lavorazioni - Degustazioni - Vendite

Consegne in tutta Italia - APERTO TUTTO
L'ANNO dalle ore 8,00 alle 18,00
Per gruppi si gradisce la prenotazione

Via Arieste 78 - Maierà (CS)
Tel. 0985 889292 - casamaiera@libero.it





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 possesso 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.*



 **CENTRUFFICIO™**
TUTTO PER L'UFFICIO

Soluzioni per Hospitality & Retail

Diamante - Via V.Padula, 19/25 - Tel. 0985 877099 - diamante@centrufficio.com

Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@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

Ristorante

Cucina Casereccia:
Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccalà'

Banchetti

Feste di compleanno

Aperto anche di giorno su prenotazione



Pizze anche da asporto
Riposo settimanale martedì

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



PIZZA KING

IL RE DELLA PIZZA



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

Pizza King:
quando la pizza diventa arte !!



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

IMMAGINI SUGGERITIVE DI CIRELLA



Isola: dettagli



Isola: dettagli



Anfiteatro



stabilimento 
balneare
Garden Beach
di Gianni Orlando



STUZZICHERIA - BEACH BAR
MUSICA - MINICLUB
PARCHEGGI ALL'OMBRA
ANIMAZIONE - SERATE A TEMA
PARCO GIOCHI - CANOE
Ampio Giardino con Zona RELAX

Presso Stazione ferroviaria F.F.S.S.
CIRELLA - Diamante (Cs)

Info: 338 2087213



stabilimento 
balneare
Garden Beach



Mercedes-Benz

STAR MOTOR Srl di RIENTE

**OFFICINA AUTORIZZATA Mercedes - Benz
CARROZZERIA E RICAMBI - AUTONOLEGGIO
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 occupa' dell'assistenza tecnica con l'ausilio di

sofisticate attrezzature. Inoltre presso la Star Motor e' attivo il servizio di Soccorso Stradale ACI, cosi' 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 ED 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 estate 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 **CAFFE' NINI'**, nel cuore del lungomare di Diamante, e' il punto di riferimento per chi ama qualita' e novita'. Offre alla sua clientela una vasta e prelibata gamma di prodotti. I profumatissimi caffè e cappuccini da accompagnare con brioches e graffe; i rinomati caffè alla nocciola e al gianduiotto con mousse, da gustare caldi o freddi; la torta gelato al peperoncino, la "Palla di Eros" al peperoncino, i prelibati tartufi **Nero Diamante** al cioccolato fondente e **ET** alle mandorle e pistacchio. Il tutto in un'atmosfera sempre cordiale e rilassante.



Lungomare S. Lucia, 42 - DIAMANTE (CS) Tel. **0985 81212**
Via Latina 23 (zona S. Giovanni) - ROMA - Tel. **06 70476449**
www.caffenini.com - nini@caffenini.com



ATTIVITA' CULTURALE - RISTORANTE PERNOTTAMENTO

C.da Montesalerno - Cirella di Diamante (Cs)
Info: **0985 86117 - 338 8970648** - bellusci.g@libero.it
www.agriturismomontesalerno.com

LA CHIESA MADRE

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



Chiesa in omaggio proprio a tutte le sofferenze che fino al 1736 il popolo di Diamante prima per una terribile epidemia poi per il terremoto soffrì. La leggenda più che la storia vuole che il culto dell'immacolata subentrò dopo che un bastimento che trasportava l'attuale statua della madonna in Sicilia, si bloccò misteriosamente proprio davanti al paese. Il bastimento riuscì a partire solo dopo che si decise di portare la statua lignea nella chiesa per evitare che si compromettesse la bellezza della statua. La Leggenda dice che quando la statua entrò nella Chiesa questa aveva le braccia incrociate sul petto e che la mattina il parroco la trovò con un braccio sollevato verso il cielo con tre dita aperte, segno evidente di protezione dalle terribili piaghe che già Diamante come tutta la Calabria aveva sofferto: fame, guerra, terremoto. Dopo questo miracolo la popolazione in festa impedì che la statua potesse ritornare sul bastimento.



OTTICA - VISION

DE PATTO

Il tuo ottico di fiducia

Corso V. Emanuele - Diamante (Cs)

Info: **0985 81124**

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



La cometa

★★★ HOTEL

Hotel - Ristorante - Bar - Pizzeria



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

www.hotelcometa.it - info@hotelcometa.it

IL PARCO DEL CORVINO

Il **PARCO DEL CORVINO** è una singolare oasi naturale che dista solo pochi minuti da **Diamante**. Realizzato nell'ultimo tratto della valle in cui scorre il Corvino, grosso torrente che nasce dalla Montea, a ben 1865 m. di altezza, il Parco, con la lussureggiante flora mediterranea, è un tripudio di verde che inizia a pochi passi dal mare. La sua particolarità nasce dalla mutevolezza eccezionale del paesaggio, che in breve da marino diventa montano, spalancando dinanzi agli occhi increduli scenari incantati. Cedri maestosi, acque fruscianti che a tratti sfiorano i rami, profumi inebrianti, natura incontaminata che sa di montagna ma si specchia nel mare: questo è il **Parco del Corvino**. Un'oasi super attrezzata con parcheggi, bar, palestra moderna e accessoriata con campo di pallavolo, saune, bagni turchi, fitness, sala massaggi, solarium, e in più, disseminate nel verde dei 35.000 metri quadrati del Parco, aree picnic, aree gioco e divertimento per i più piccini, e numerosissime piste e sentieri opportunamente predisposti. Per chi vuole stare a tu per tu con la natura, respirare a pieni polmoni l'aria salubre, sentire il profumo della vegetazione selvaggia ed ascoltare il gorgoglio proveniente dalle cascate, può addentrarsi nel cuore della vallata percorrendo il sentiero che costeggia il torrente fino a giungere alla sua sorgente: il villaggio abbandonato del **Serrapodolo**, per poi risalire fino a **Buonvicino** dove si può ammirare dall'alto l'intera vallata in un inaspettato scenario più unico che raro.



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.



Diamante dall'alto

Mappa Parco




The Legend Centro Sportivo
di Oreste Gaglianone

**CALCETTO - TENNIS - THE CAGE
PALLAVOLO - BASKET - PING PONG
CALCIOBALILLA - BOCCIE - PATTINAGGIO**

PARCO DEL CORVINO - DIAMANTE (Cs)
INFO e Prenotazioni: **347 5467508 - 329 4022298**
www.the-legend.it - Mail: info@the-legend.it



ACIDiamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista

sara  sara assicurazioni

 **TRENITALIA**

 **delta**

 Sportello Telematico dell'Automobilista

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

ITINERARIO DEI MURALES

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



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



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

Pasticceria
Artigianale
Desideri

C.da S. Litterata 65 bis - Belvedere M.mo (Cs)
Info: 349 1609874 - 328 3548807

Cultura

Cultura

"VUOI VIVERE O SOPRAVVIVERE?"

...a te la scelta

**Il nuovo sorprendente
LIBRO di Raffaele Cammarota**



In libreria e online

www.raffaelecammarota.it



INTIME
eduizioni

P.zza XI Febbraio 55 - DIAMANTE (Cs)

www.intimeseduizioni.it

Speciale METEO & SALUTE

Il Clima influenza la nostra vita da sempre

Senza arrivare agli effetti catastrofici del riscaldamento globale, il clima esercita ogni giorno su di noi una influenza che può innescare serie patologie. E' quanto scrive l'"Independent", dando conto della ricerca condotta dall'Imperial College di Londra.

Un attacco d'asma, per esempio, può scatenarsi un'ora dopo un temporale, come è stato riscontrato a ridosso di uno dei nubifragi che hanno colpito la capitale britannica. Molti dei pazienti che, a migliaia, hanno reagito al temporale con un attacco d'asma sono risultati sensibili al polline, ma non è chiaro come agisca il collegamento che certamente esiste tra i due fenomeni. E' possibile che il temporale frantumi i granelli di polline, liberando elevate concentrazioni di allergeni inalabili. Più della metà delle emicranie, inoltre, sono scatenate dalle condizioni atmosferiche, secondo i ricercatori del Children's Hospital di Boston. Una emicrania su tre, hanno verificato nel corso di uno studio, viene innescata da modifiche nel tasso di umidità e nella temperatura. I ricercatori del Nahdha Hospital, nell'Oman, hanno verificato invece che chi vive in regioni con elevato tasso di umidità ha probabilità doppie di accusare problemi di ostruzione del condotto uditivo, mentre uno studio americano conferma che gli attacchi di gotta si moltiplicano quando aumenta l'umidità, forse per effetto della disidratazione. Anche i virus respiratori diventano più aggressivi quando il tempo è umido, mentre la pressione atmosferica influenza l'attività psichica, causando significative modifiche nello span di attenzione e nella memoria a breve termine. E uno studio della facoltà di medicina di Tokyo indica che il numero dei parti aumenta quando cala la pressione atmosferica, forse per un effetto meccanico sul sacco amniotico, che tende a rompersi.

L'esposizione al sole potrebbe invece aumentare le speranze di sopravvivenza dei malati di cancro. Uno studio inglese indica che le donne alle quali il cancro è stato diagnosticato in estate hanno il 14 per cento di probabilità in più di cavarsela rispetto a quelle che hanno scoperto il cancro d'inverno, mentre i pazienti ai quali il cancro ai polmoni viene diagnosticato in estate hanno il 5 per cento di probabilità in meno di

morirne. Tutto merito della vitamina D, che l'organismo produce con l'esposizione al sole, e che potrebbe avere un ruolo benefico nella riduzione della crescita tumorale. I ricercatori dell'università del New Mexico, invece, sono sicuri che i casi di peste siano più frequenti negli anni in cui le precipitazioni sono del 13 per cento superiori al normale. Questo perché le pulci, responsabili della diffusione della malattia, si riproducono di più in un ambiente umido.

Uno studio del Trinity College di Dublin indica che la pioggia non influisce solo sull'umore, ma anche sull'acquisto di azioni. Sembra poi accertata l'esistenza di un legame fra abbassamento della temperatura e aumento delle malattie cardiovascolari. L'ipotesi è che il sangue scorra più lentamente quando fa freddo e quindi tenda a formare coaguli, specie se le arterie sono ispessite. Una ricerca dell'università di Uppsala, in Svezia, indica che le estati fredde (come spesso si registra in Gran Bretagna e principalmente in Scozia) fanno registrare un incremento significativo nell'uso di antidepressivi. I bambini che nascono d'estate, invece, tendono ad essere di peso inferiore, secondo uno studio dell'Istituto di sanità americano, forse perché sono stati concepiti nei mesi freddi. Ma anche il caldo può essere nocivo e causare decessi tra gli anziani, come è accaduto nel 2003, quando in Italia il tasso di mortalità aumentò del 15 per cento. Secondo uno studio dell'università di Manchester, le temperature di 27, 29 e 34 gradi sono quelle che fanno andare "fuori di testa", inducendo comportamenti violenti.

Uno studio austriaco rivela invece che il vento forte induce un aumento del 20 per cento nel tasso di suicidi, forse perché l'aria è carica di elettricità. "Un cielo azzurro garantisce una diffusa autostima - assicura Geoffrey Beattie, preside di psicologia dell'università di Manchester. - Gli individui mostrano un atteggiamento di maggiore disponibilità verso la giornata che inizia". Quando il cielo è nuvoloso, invece, siamo più incerti e cala persino il numero delle iscrizioni all'università, per la precisione dell'11,9 per cento, stando a una ricerca pubblicata sul "Journal of Behavioural Decision Making".



Un attacco d'asma, per esempio, può scatenarsi un'ora dopo un temporale, come è stato riscontrato a ridosso di uno dei nubifragi che hanno colpito la capitale britannica. Molti dei pazienti che, a migliaia, hanno reagito al temporale con un attacco d'asma sono risultati sensibili al polline, ma non è chiaro come agisca il collegamento che certamente esiste tra i due fenomeni. E' possibile che il temporale frantumi i granelli di polline, liberando elevate concentrazioni di allergeni inalabili. Più della metà delle emicranie, inoltre, sono scatenate dalle condizioni atmosferiche, secondo i ricercatori del Children's Hospital di Boston. Una emicrania su tre, hanno verificato nel corso di uno studio, viene innescata da modifiche nel tasso di umidità e nella temperatura. I ricercatori del Nahdha Hospital, nell'Oman, hanno verificato invece che chi vive in regioni con elevato tasso di umidità ha probabilità doppie di accusare problemi di ostruzione del condotto uditivo, mentre uno studio americano conferma che gli attacchi di gotta si moltiplicano quando aumenta l'umidità, forse per effetto della disidratazione. Anche i virus respiratori diventano più aggressivi quando il tempo è umido, mentre la pressione atmosferica influenza l'attività psichica, causando significative modifiche nello span di attenzione e nella memoria a breve termine. E uno studio della facoltà di medicina di Tokyo indica che il numero dei parti aumenta quando cala la pressione atmosferica, forse per un effetto meccanico sul sacco amniotico, che tende a rompersi.

L'esposizione al sole potrebbe invece aumentare le speranze di sopravvivenza dei malati di cancro. Uno studio inglese indica che le donne alle quali il cancro è stato diagnosticato in estate hanno il 14 per cento di probabilità in più di cavarsela rispetto a quelle che hanno scoperto il cancro d'inverno, mentre i pazienti ai quali il cancro ai polmoni viene diagnosticato in estate hanno il 5 per cento di probabilità in meno di



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.



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

GRECOART - Falegnameria e Creazioni artigianali



Orgoglioso della sua arte, **Filippo Greco** ama definirsi un vero artigiano. Nel laboratorio, dotato di tutte le attrezzature tradizionali e moderne, realizza mobili di ogni genere: credenze, panche, tavoli, scrittoi, bauli, porte, scale interne, cucine componibili, camere, mobili su misura ecc. Tutti in legno massello, prodotti nell'inconfondibile stile "**Arte Povera**". In particolare l'azienda, produce **oggettistica in legno** d'arredamento e fioriere per l'esterno, vere e proprie opere d'arte. Le creazioni, forte di un lavoro passionale, preciso e interamente artigianale, sono state presentate anche in vari programmi televisivi, tra cui "**La Corrida**" su Canale 5 di cui Filippo è risultato vincitore nel 2008. L'azienda espone e partecipa con successo a varie esposizioni nell'Alto Tirreno cosentino.

in legno d'arredamento e fioriere per l'esterno, vere e proprie opere d'arte. Le creazioni, forte di un lavoro passionale, preciso e interamente artigianale, sono state presentate anche in vari programmi televisivi, tra cui "**La Corrida**" su Canale 5 di cui Filippo è risultato vincitore nel 2008. L'azienda espone e partecipa con successo a varie esposizioni nell'Alto Tirreno cosentino.



C.da Visciglita BUONVICINO (Cs)

Info: 0985 85210 - 335 6292790

www.grecoart.it - grecoart@hotmail.it

Ristorante

Cucina Casereccia:

Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccala'

Banchetti

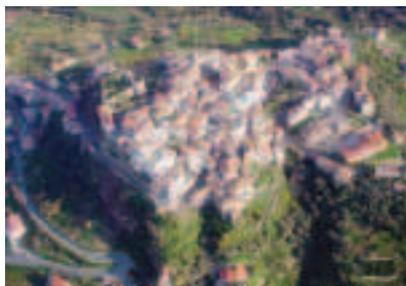
Feste di compleanno

Aperto anche di giorno su prenotazione



Pizze anche da asporto
Riposo settimanale martedì

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



BELVEDERE M.MO



...citta' d'arte e storia

Provincia: Cosenza Abitanti: 8.881 Altitudine: 150 m

UN PO' DI STORIA

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



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

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.

LUOGHI D'INTERESSE

Uno dei monumenti più antichi è la chiesetta del Rosario, sul cui portale, in pietra arenaria, è inciso l'anno 1091. In Contrada Rocca è presente una torre di osservazione a base quadrangolare romana. Nella parte antica figura il castello, di origine normanna, ma ricostruito dagli Aragonesi. Inoltre, è presente la casa natale di San Daniele Fasanella, patrono del luogo.

Un importante crocifisso ligneo risalente secondo alcuni al Seicento è presente nella Chiesa omonima situata nel centro storico del paese. Parte del territorio comunale di Belvedere Marittimo è inclusa nell'area protetta del Parco Nazionale del Pollino.



La Fenice Creazioni

Lavorazione artigianale di metalli preziosi Bomboniere - Gioielleria

Stefania Sabato, sulla scia dell'attività di famiglia, la Gioielleria "*l'Ancora*", porta avanti con successo la passione per gli Oggetti di Valore. Si specializza come Orafa ad Arezzo nel 2001 e con grande entusiasmo rileva la vecchia gioielleria e la trasforma nella nuova "**La Fenice Creazioni**". Durante questi anni l'artista espo-



ne i suoi gioielli in diverse zone rinomate d'Italia, come Verbania, al Castello di Cerisano, nelle Puglie durante vari defilé' di moda, riscuotendo grande successo e premiazioni. *Ogni gioiello e' frutto di fantasia e dedizione.*

*54 CS

emozioni da indossare...

Via G. Fortunato 104 - BELVEDERE M.Mo (Cs)

Info: 320 8181715

...per conoscere e farsi conoscere...

passare prima da noi... conviene

Dimensione Moda

UOMO - DONNA - BAMBINO

RIFLE

H
SILVIAN HEACH
The fashion game

Frankie
Garage



FRANKIE

ESTABLISHED IN
FRED MELLO
NEW YORK CITY

CITY TIME

Artigli

Operà

SWEET YEARS



Elegante

Casual

Sportivo

Punti Vendita

BELVEDERE M. MO (Cs)
S.S. 18 - Loc. Castromurro

PAOLA (Cs)
Via Sant'Agata 117-121

DIAMANTE (Cs)
C.so Vitt. Emanuele

Info: 0985 88606 - cafarogio@tiscali.it

IL CENTRO STORICO

Per godere appieno delle suggestioni suscitate da tale borgo suggeriamo di visitare il centro storico così, liberamente, senza una



meta precisa, per così dire...vagabondando per le sue strade, le sue vie, i suoi vicoli, le sue piazze, le sue chiese, il suo castello, scoprendo da sè i posti più belli, i panorami più suggestivi, magari sforzandosi di immaginare come, un tempo, i cittadini dell'epoca avevano concepito la loro città. Da vedere la **Chiesa del Crocifisso**: cosiddetta per un immane **Crocifisso**, che mostra il corpo insanguinato ed un volto abbandonato nel dolore.



Salendo per la vecchia porta urbana, ecco la sorpresa d'un palazzo con un nome spagnolo, Palazzo Perez; fiero d'un elegante cornicione a mensole di cotto. Dall'itinerario, tuttavia, non dovrebbero

essere esclusi le visite al **Castello**, alle **quattro porte medioevali**, all'altorilievo in marmo d'alabastro posto sul portone principale della chiesa di **S. Maria del Popolo**.

"Sculpture Naturali" A BELVEDERE

Il territorio di Belvedere Marittimo presenta in alcune zone "sculture naturali".

La costa fra Belvedere Marittimo e Diamante presenta **terrazzi marini** e sabbie gialle costituiti da rialzi o valloni argillosi, denominati "calanchi".

Fino agli anni 60, in special modo il territorio della frazione Manna, era pieno di questi ampi terrazzi con accelerati fenomeni di erosione, tanto che Belvedere veniva paragonato ad un'altra famosa zona di calanchi situata nel territorio di Atri in provincia di Teramo.



Oggi esistono ancora terrazzi di **calanchi** dietro la costa della frazione S. Litterata e ne esiste uno detto "solitario" che si può ammirare percorrendo la superstrada tirrenica all'altezza della frazione Marina in direzione nord. I calanchi rappresentano fenomeni di erosione con procedimento accelerato

nei depositi a sabbia, per cui il dilavamento superficiale rapido scava nei pendii, costituiti da materiali incoerenti, numerosi minuscoli solchi, divisi fra loro, ed esili creste e liane.

Pasticceria
Artigianale
Desideri

C.da S. Litterata 65 bis - Belvedere M.mo (Cs)
Info: 349 1609874 - 328 3548807

generaloffice
sistemi e soluzioni per l'ufficio

C.so Europa 1 - 87021 Belvedere Marittimo (Cs)
Tel e Fax 0985 887821
belvedere@generaloffice.it
www.generaloffice.it

GEDA RICAMBI
VENDITA E ASSISTENZA

GOLDONI 
Macchine Agricole

C.da Calabro - Belvedere M.mo (Cs)
Info: 0985 88581 - 336 708376 - 340 9940622

Produzione artigianale liquori
Gocce di Calabria

C.da S. Litterata 100
Nuova apertura

LIQUORI
GRAPPE - CREME

C.so Europa 25
Belvedere M. (Cs)
Telefax 0985 887980
www.goccedicalabria.it
goccedicalabria@tiscali.it

Il servizio che ti assiste



www.clubautostop.it

**CHECK-UP
GRATUITO**

BELVEDERE MARITTIMO
Via S. Litterata - SS18 Km 278.5
T 0985.88072 - 88570

CASTIGLIONE COSENTINO
Via Ponte Crati, 28
T 0984.837036 - 401348

**AUTO
STOP**

EURO CARTA
di Ciriaco Gagliardo

INGROSSO e DETTAGLIO



**DETERSIVI - SHOPPER
DETERGENTI INDUSTRIALI
SACCHETTI DI CARTA
CARTONI PER PIZZA
MONOUSO PER ALIMENTI
ECOSISTEMI PER IL CATERING
E LA PULIZIA PROFESSIONALE**

SS 18 - C.da Castromurro 255 - Belvedere M.mo (Cs)
Tel. **0985 806140** - Fax 0985 808870 - **Ciro 328 1037103** - **Stefano 329 0853368**
eurocartaplastic@virgilio.it

LE TRADIZIONI



Molto radicate e diffuse, in questo paese di circa 9.000 abitanti, sono le tradizioni e le usanze legate ai riti religiosi del periodo quaresimale.

Non sono sopravvissute, invece, quelle dal profilo strettamente civile che si limitano semplicemente a qualche fiera e comunque sempre in occasione di festeggiamenti a sfondo religioso.

Sapere quali sono i motivi della prevalenza e della sopravvivenza delle tradizioni legate ai riti religiosi e alle sacre processioni del periodo quaresimale aiuta anche a capirle e soprattutto a viverle intensamente.

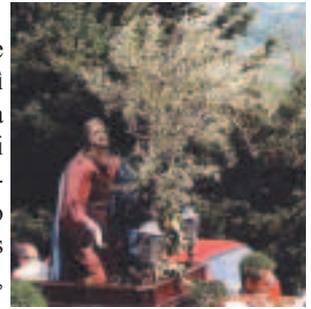
Alla base di tutto sta il coinvolgimento personale: la partecipazione a queste manifestazioni religiose si tramanda - tacitamente - di padre/madre in figlio. Un'altra ragione è nello spirito aperto di queste tradizioni: non sono riservate a pochi, ma si lascia spazio a tutti. Ancora: sono manifestazioni sobrie, semplici, che non perdono mai di vista il loro habitat religioso e che mai sfociano in tratti folclorici. Poi vi sono i bellissimi canti, i semplici strumenti che vengono utilizzati ("i macinilli", "i tocca-tocca", "i tric-trac", la tromba, le catene o "i firri"), le croci e gli abiti delle confraternite, le statue che vengono portate in processione, la marcia funebre "Jone" eseguita dalla locale banda musicale, i sepolcri (così chiamati erroneamente; in realtà rappresentano gli altari della Reposizione in cui viene riposto il SS. Sacramento dell'Eucarestia il giovedì santo)

Il venerdì successivo al mercoledì delle ceneri inizia, nella chiesa di S. Giacomo (nota anche come chiesa del SS. Rosario), il rito della via crucis che viene ripetuto, ogni venerdì, fino a quello che precede la domenica delle Palme. Il rito della via crucis si svolge anche in altre due chiese: in quella di Maria SS. delle Grazie (ogni domenica) e in quella di S. Maria del Popolo (ogni mar-

tedi).

Annotiamo che oggi le cose non sono più così perché dall'anno 2001 la via crucis del venerdì si svolge all'esterno nelle diverse zone del territorio belvederese, la via crucis del martedì è stata abolita, mentre è rimasta, come prima, solo quella della domenica nella chiesa della Madonna delle Grazie, ora Santuario diocesano.

Articolo estratto da www.belvederemarittimo.com



Il Piastrellista

di Mario Borrello

Messa in opera di:

**RIVESTIMENTO
PAVIMENTO
ECO PIEDRA
MOSAICI**



Belvedere Marittimo (Cs)

Info: 0985 88166 - 328 4855036

David Cars



**COMPRAVENDITA
AUTO
NUOVO
E USATO**



C.da S. Litterata - Belvedere Marittimo (Cs) - Info: 0985 808877 - 349 2475524

SANGINETO

Provincia: Cosenza - Abitanti: 1.410 - Altitudine: 275 m



CENNI STORICI

L'origine di **Sangineto** pare sia antichissima e risalgia all'epoca della colonizzazione greca dell'Italia meridionale ad opera degli Enotri. Sembra che il nome derivi da una pianta, *Cornus sanguinea*, chiamata in dia-

letto sangidritu; per Stefano Bizantino Sangineto coincide con l'antica **Thyella**, città degli Enotri nella quale abitavano i **Focesi**. In realtà l'insediamento urbano vero e proprio sembra sia nato ad opera di un gruppo di abitanti di Civitas, i quali, scampati all'eccidio ed alla distruzione della città ad opera dei Longobardi intorno

al 680, si rifugiarono intorno al castello in cerca di protezione; a questi nuclei si aggregarono poi i monaci basiliani in fuga dalla Sicilia. Durante la dominazione



normanna ed angioina la storia dei Sangineto è strettamente legata alla famiglia dei Sangineto, poi tutti i possedimenti della casa passarono prima alla famiglia dei **Sanseverino**, poi a quella dei **Maiorana** e dei **Firrao**. Agli inizi del 1800 i francesi occuparono la cittadina ed emanarono provvedimenti volti a distruggere il sistema feudale, in gran parte annullati dalla successiva Restaurazione borbonica. Nel 1848 una spaventosa piena del torrente Sangineto, che attraversa il paese per tutta la sua lunghezza, aggravò la già precaria situazione economica, caratterizzata da attività agricole poco redditizie; ancor oggi con una processione si ricorda l'evento.

PATRIMONIO ARCHITETTONICO E ARTISTICO

- **Castello angioino** costruito dai Principi Sanseverino di Bisignano nella seconda metà del XV secolo. Di forma rettangolare conserva un ampio loggiato. Al centro del cortile s'innalza un vecchio ulivo piantato dai prigionieri austriaci in segno di pace il giorno dell'armistizio il 4 novembre 1918.



- Chiesa parrocchiale **S. Maria della Neve** del 1200. La chiesa custodisce un battistero e un portale del 1600.
- **Convento di S. Francesco di Paola**. - **Cappella di S. Giuseppe**. - **Cappella della Madonna del Carmine**.
- **Cappella di S. Michele**. **Villa Giunti**.

Per chi desidera assaporare in pieno gusti e aromi del paese qui accanto un consiglio della redazione.



CONVITO



Viaggio nel tempo tra territorio, cultura e buona cucina

Sulla strada che porta al centro storico di Sangineto e' situato il ristorante Convito che si propone il recupero e la valorizzazione di antiche ricette adattandole alle esigenze dei nostri giorni. Particolare attenzione viene rivolta all'utilizzo dei prodotti del territorio, materia prima di altissima qualita' reperita direttamente sul posto, a partire dal cedro, prodotto esclusivo della zona, agli ortaggi e alle verdure. Per gli amanti del buon gusto, il ristorante Convito diventa tappa obbligata per assaporare piatti caratteristici ed unici: dalle sfiziosita' degli antipasti alle paste fresche anche ripiene tutte rigorosamente fatte in casa, al pesce fresco, ai dolci artigianali. Importante cantina esclusiva con un gran numero di etichette dei migliori vini calabresi e nazionali. Parcheggio riservato. Chiuso il martedì'. Possibilita' di pernottamento nel bed & breakfast convenzionato allocato nello stesso fabbricato.

Per chi ama il gusto.



Loc. Pietrabanca 11 - Sangineto (Cs)

Info: 0982 96333

www.convito.it - info@convito.it

BONIFATI

Provincia: Cosenza Abitanti: 3.402 Alt: 425 m

La tradizione popolare vuole che **Bonifati** sia stata costruita dai profughi dell'antica città di Hiele, qui arrivati dopo che le truppe di Roberto il Guiscardo la rasero al suolo nel 1057. Circa duecento anni più tardi, nel 1270, il nome di Castel Bonifati identifica il feudo che Carlo I d'Angiò dona a Gismondo Palmieri in segno di riconoscenza per l'aiuto che il Palmieri gli aveva assicurato nell'ambito delle operazioni di conquista del Regno di Napoli.

Rimasto per secoli un semplice centro agricolo, il paese ha conosciuto uno sviluppo importante nel corso degli ultimi decenni grazie al fiorire dell'economia turistica lungo il litorale tirrenico.

Oggi, accanto al centro storico arroccato sulle colline, il comune di Bonifati comprende la frazione di **Cittadella del Capo** (in latino Civitalula Captis) che si estende



sulla fascia litoranea e comprende anche le contrade S.Maria e Paneduro. In origine Cittadella era una colonia greca nota come Fella, le uniche attività rilevanti erano l'agricoltura e la pesca. Nel XVI secolo dopo una lunga fase di stallo Fella viene conquistata dai Turchi per mano del sultano Barbarossa. Negli ultimi decenni Cittadella ha conosciuto una grande crescita economica dovuta principalmente al turismo balneare, infatti ogni anno è meta di villeggianti che vi si recano per trascorrere le vacanze estive.

Nella frazione di Cittadella del Capo la III domenica di agosto si celebra la festa votiva in onore di San Francesco di Paola, patrono della Calabria e della gente di mare.



Chi si reca a Cittadella non può mancare di osservare il panorama di questo piccolo-grande borgo che si ammira dal mare.

Tra i luoghi di interesse storico-artistico e culturale vale la pena nominare il Palazzo De Aloe, oggi Palazzo del Capo, la Torre di Parise e la Torre di Fella. A Cittadella del Capo sorgono due Chiese: la Chiesa Parrocchiale SS. Annunziata e S. Francesco di Paola e la Chiesa di S.Michele Arcangelo.

Chi si reca a Cittadella non può mancare di osservare il panorama di questo piccolo-grande borgo che si ammira dal mare.

Tra i luoghi di interesse storico-artistico e culturale vale la pena nominare il Palazzo De Aloe, oggi Palazzo del Capo, la Torre di Parise e la Torre di Fella. A Cittadella del Capo sorgono due Chiese: la Chiesa Parrocchiale SS. Annunziata e S. Francesco di Paola e la Chiesa di S.Michele Arcangelo.

CREATIVITA' QUALITA' E TRADIZIONE

Pasticceria De Brasi

*Un'arte fatta di pregiate materie prime e una meticolosa attenzione per i dettagli, per rendere unici i momenti speciali della vita. Potrai gustare deliziosi cornetti artigianali (ormai molto rari), piccola pasticceria, pralineria, semifreddi e dolci tipici come il soffice e profumato panettone al cedro. Inoltre la **Pasticceria De Brasi** si arricchisce di nuovi servizi per soddisfare le esigenze dei suoi clienti:*

**SERVIZIO CATERING
GHIACCIO ARTISTICO
TORTE PERSONALIZZATE
TORTE MATRIMONIALI
BUFFET DOLCE E SALATO**

CITTADELLA DEL CAPO (Cs)

Info: 0982 95035 - 340 2542354

www.pasticceriadebrasi.com - pasticceriadebrasi@gmail.com



GUIDA ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE ESTIVA

Mangiar bene per sentirsi bene...

Durante l'estate mangiate frutta e verdura fresche di stagione in quantita'. **L'importanza e gli effetti incredibilmente positivi della frutta sono noti a tutti: notevole apporto di minerali, vitamine e fibre; notevole apporto di acqua; basso apporto calorico.** Tutte queste caratteristiche fanno della frutta di stagione uno degli alimenti insostituibili nella nostra dieta, a maggior ragione d'estate. Percio' mangiatene a volonta'. Evitate cibi trattati in scatola, poiche' in questo periodo dell'anno i prodotti di stagione sono numerosi e poco costosi. In questi mesi estivi si puo' fare moderato uso di condimenti piccanti, soprattutto peperoncino. Queste spezie fanno sudare e raffreddano il corpo e, quando il clima diventa piu' caldo, aiutano ad abbassare la temperatura corporea. E' comunque buona regola non abusare mai delle spezie. Per aiutare la flora batterica intestinale a svolgere il suo compito anche nelle giornate piu' calde, quando aumenta il pericolo di fermentazioni indotte dal caldo eccessivo, e' consigliabile il regolare consumo di yogurt, assunto al mattino a digiuno.

LE VERDURE DISINTOSSICANTI

Una dieta che lasci molto spazio alle verdure e' indicata sempre, ma soprattutto in primavera ed estate. Infatti non solo e' in sintonia con i ritmi della natura, ma risponde ad una precisa esigenza del nostro organismo, che si risveglia dal torpore invernale. Anche se durante i mesi piu' freddi dell'anno abbiamo tenuto sotto controllo i cibi troppo ricchi di grassi, abbiamo certamente ceduto nell'apporto proteico. Con l'inevitabile conseguenza di trovarci all'inizio della nuova stagione, con il sangue pieno di scorie azotate (derivate dalla degradazione delle proteine), che non sono state eliminate dai reni in modo completo. I sintomi di questo surplus sono inequivocabili: colorito opaco, testa pesante, sensazione di gonfiore diffuso, malessere generale. E' arrivato il momento di cambiare dieta e di affrontare un regime disintossicante che purifichi il sangue e ci restituisca quel benessere di cui abbiamo bisogno. Per purificare l'organismo un aiuto prezioso ci viene, oltre che dalla frutta, dagli ortaggi. Questi alimenti non solo sono poveri di calorie, ma sono costituiti da una percentuale altissima di acqua (in alcune verdure supera il 95% del peso), caratteristica questa che li rende ideali per stimolare la diuresi e, quindi, eliminare le

scorie. Le verdure, inoltre, sono ricche di potassio, mentre in quasi tutte scarseggia il sodio. Questa combinazione influisce sulla funzione renale perche' il rapporto sodio/potassio regola l'equilibrio dei liquidi all'interno del nostro organismo: piu' questo rapporto e' basso, cioe' piu' alta e' la concentrazione di potassio rispetto al sodio, piu' i reni sono stimolati ad eliminare urina. Mangiare molte verdure significa effettuare un vero e proprio lavaggio del sangue; naturalmente andranno preparate con aggiunta minima di sale, che ha la proprieta' di trattenere i liquidi. Per le verdure da gustare crude, bastera' una piccola aggiunta di aromi (succo di limone, erbe aromatiche, olio extravergine di prima qualita') per assicurare un sapore appagante. Per quelle cotte, si dovra' fare attenzione alle tecniche di cottura. La migliore in assoluto e' quella al vapore che conserva il patrimonio di minerali e vitamine. Vale in ogni caso la regola di eseguire sempre cotture veloci, per ridurre la dispersione di nutrienti. Tanto piu' che le verdure croccanti sono piu' buone di quelle troppo cotte. Quasi tutte le verdure esercitano una valida azione depurativa, ma ce ne sono alcune, in particolare, che per la loro composizione risultano particolarmente efficienti.

Eccone alcune:

CARCIOFO: diuretico e depuratore del fegato

FINOCCHIO: depurativo

SEDANO: diuretico e rivitalizzante

POMODORO: diuretico

CIPOLLA: depurativa e disintossicante (cipolla cotta)

CAROTA: diuretica

AGLIO: antisettico e ipotensivo

ASPARAGO: diuretico

LATTUGA: depurativa

RUCOLA: depurativa



GUIDA PRATICA ALLA SALUTE ESTIVA

Con l'arrivo dell'estate si evidenziano alcuni inestetismi e problemi che durante l'inverno sono rimasti nascosti aiutati dall'abbigliamento: pelle impura, forfora, capelli grassi, perdita di capelli più o meno abbondante, pelle del viso stanca ed opaca, pelle del corpo a buccia d'arancia, cedimenti cutanei. Dato che ad ogni problema c'è una soluzione vale la pena porre rimedio subito, così in breve termine guardarsi allo specchio sarà solo motivo di soddisfazione.

Ecco i consigli generali da seguire:

- Affidarsi alle erbe sia facendo una cura che parta dall'interno (cura disintossicante attraverso una dieta ricca di verdure, come visto in precedenza), sia, dove necessario, facendo trattamenti estetici con prodotti a base di erbe a seconda dell'inestetismo.
- Fare ginnastica, anche leggera, ma continua; il nuoto, d'estate, è perfetto.
- Seguire un'alimentazione adeguata. Se necessario affidarsi alle mani esperte di un'estetista per ottenere tutti i benefici di un massaggio al viso e al corpo.

ATTENZIONE AL SOLE !!

La bella stagione porta il buonumore e la voglia di sentirsi belli, ma non bisogna dimenticare che il sole è nemico della nostra pelle. Preso in giuste dosi è salutare, ma è ovvio che un'esposizione eccessiva al sole non porta utilità, anzi comporta vere e proprie scottature. Se la nostra pelle non è adeguata-

mente protetta, il sole può facilitare la comparsa di piccole rughe per chi ha già predisposizione alla disidratazione dell'epidermide. È importante a tale scopo fornire il nostro organismo di vitamine appropriate quali la carota ed il germe di grano e più precisamente Vit. A e Vit. E che aiutano a prevenire i danni del sole mantenendo i tessuti più elastici e rassodati e i capelli più vitali e belli. Una eccessiva esposizione al sole può inoltre aggravare la tendenza individuale a certi tumori cutanei. Quindi massima prudenza, si raccomanda di usare creme che favoriscano la protezione della pelle, durante l'esposizione al sole. **Prendere il sole gradualmente durante la giornata e' il modo più indicato per favorire l'abbronzatura.** Ogni tanto è bene stare all'ombra e bere tanta acqua; queste cose così semplici vi aiuteranno a prevenire 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 ore 15,30
Se si desidera comunque esporsi durante questi orari e' consigliabile non stare al sole più di 10-15 minuti



PROGRAMMI DI ESPOSIZIONE AL SOLE

(10 giorni) - pelle mediamente chiara



giorni	Programma 1	Programma 2
	Dalle 10,30 alle 12,00 e dalle 15,30 alle 17,00	Dalle 8,00 alle 10,30 e dalle 17,00 in poi
1	5-10 min.	10-20 min.
2	10-15 min.	20-25 min.
3	15 min.	25 min.
4	15-20 min.	25-30 min.
5	20 min.	30-35 min.
6	20-25 min.	35 min.
7	25 min.	35-40 min.
8	25-30 min.	40-45 min.
9	30-35 min.	40-50 min.
10	30-40 min.	40 min.-1 ora

IMPRESE & MERCATI

Indice delle Aziende migliori per categoria

ABBIGLIAMENTO - CALZATURE - SPORT

- Malu', Tortora (Cs).....	36
- GGfashion, S. Nicola Arcella (Cs).....	49
- Andrea Shoes, Scalea (Cs).....	62
- Honey, Scalea (Cs).....	64
- Freesby, Scalea (Cs).....	72
- Dimensione Moda, Belvedere M.mo (Cs).....	102

AGENZIE VIAGGI

- Carucci Travel, Sala Consilina (Sa).....	28
- Batos Viaggi, Scalea (Cs).....	54

AGRITURISMO

- Fattoria Bio, Satriano di Lucania (Pz).....	7
- Agriturst Vignola, Marsiconuovo (Pz).....	18
- Agriturismo Mararanch, Maratea (Pz).....	22
- AgriPernia, Tortora (Cs).....	34
- Il Castagneto, S. Nicola Arcella (Cs).....	45
- Montesalerno, Cirella (Cs).....	95

ALIMENTARI - PANIFICI - PRODOTTI TIPICI

- Gocce di Calabria, Belvedere M.mo (Cs).....	4/69/103
- Bruno Supermercati, Satriano di L. (Pz).....	14
- Panificio San Michele, Praia a Mare (Cs).....	42
- Verbicaro Viti e Vini, Verbicaro (Cs).....	62/83
- Freddolandia, Scalea (Cs).....	72
- Bel Sol, S. Maria del Cedro(Cs).....	82
- Le Specialita' di Nonna Anna, Marcellina (Cs).....	87
- Casa Maiera', Maiera' (Cs).....	90

ANIMALI

- Aquazoo, Praia a Mare (Cs).....	37
-----------------------------------	----

ARREDAMENTO

- ArtArredo, Satriano di Lucania (Pz).....	14
- Parisi Arredamenti, Sicignano (Sa).....	2° cop/29
- FAHD, Scalea (Cs).....	30

ARTE - PITTURA - CREAZIONI

- Alfredo Alampi, Scalea (Cs).....	50
- Vincenzo Cifuni, Scalea (Cs).....	66

ATELIER

- Baciami Ancora, Scalea (Cs).....	59
------------------------------------	----

AUTO - MOTO - MACCHINE AGRICOLE

- Motorsteck, Tito (Pz).....	7
- ACI Diamante, Diamante (Cs).....	Controcop/5/63/97
- Soccorso Stradale Salerno, Tortora (Cs).....	34
- David Cars, Belvedere M.mo (Cs).....	39/105
- Autofficina De Franco, Scalea (Cs).....	46/71
- Autofficina De Paola, Scalea (Cs).....	54
- Evoluzionista Moto, Scalea (Cs).....	55
- Derver, Scalea (Cs).....	58
- Pino Auto, Grisolia Lido (Cs).....	64
- Samacar, S. Maria del Cedro (Cs).....	88
- Star Motor, Diamante (Cs).....	94
- Geda ricambi, Belvedere M.mo (Cs).....	103
- Autostop, Belvedere M.mo (Cs).....	104

AUTOSCUOLE

- Ritmo e Marea, Scalea (Cs).....	64
-----------------------------------	----

BAR - CAFFE' - GELATERIE - YOGURTERIE

- Snack Bar Vibbo', Satriano di L. (Pz).....	15
- Regina Cafe', Praia a Mare (Cs).....	41
- Caffe' Le Mele, San Nicola A. (Cs).....	44
- La Dolce Isola, Scalea (Cs).....	62
- Wild Jack, Marcellina (Cs).....	68/85
- Caffe' Nini, Diamante (Cs).....	95

BIANCHERIA - INTIMO

- Intime Seduzioni, Diamante (Cs).....	98
--	----

BICI

- Tutto Bici, Tortora (Cs).....	35
---------------------------------	----

BOWLING

- Eden, S. Maria del Cedro (Cs).....	85
--------------------------------------	----

CARTOLIBRERIE - EDICOLE - GRAFICA

- Fravingraf, Satriano di L. (Pz).....	15
- Book Store, Paterno (Pz).....	18

CELLULARI

- FastCell, S.Maria del Cedro (Cs).....	22/63/88
- My Phone, Praia a Mare (Cs).....	43

CERAMICHE

- Laurino, Tito (Pz).....	10
---------------------------	----

CLIMATIZZAZIONE - TERMOIDRAULICA

- Biagio Maceri, Tortora (Cs).....	35
- Idrosystem, Tortora (Cs).....	36
- Effebe, Praia a Mare (Cs).....	40
- Elettropapid, Scalea (Cs).....	41/60
- La Cava, Praia a Mare (Cs).....	112

COLORIFICI - DECOUPAGE

- Perrelli, Tortora (Cs).....	35
-------------------------------	----

DENTISTI

- Studio Biondi, S. Nicola Arcella (Cs).....	1/44
- Alessandro Bergamo, Scalea (Cs).....	52

DETERSIVI - CASALINGHI - CARTA

- Aladino, S. Maria del Cedro (Cs).....	85
- Eurocarta, Belvedere M.mo (Cs).....	104

DISINFESTAZIONE - IMPRESE PULIZIA

- Studio Pignataro, S. Maria del Cedro (Cs).....	88
--	----

ELETTRODOMESTICI - IMPIANTISTICA

- Elettro Adduci, S. Maria del Cedro (Cs).....	3
- Forestieri Assistenza, Praia a Mare (Cs).....	42
- Di Gioia Vittorio, Grisolia (Cs).....	89

ELETRONICA

- La Cava, Praia a Mare (Cs).....	112
-----------------------------------	-----

ESCURSIONISMO - SPORT - TEMPO LIBERO

- Equitrekking, S. Domenica Talao (Cs).....	58
- Centro Sub, Scalea (Cs).....	73
- Miami Beach Shop, Santa Maria del Cedro (Cs).....	86

ESTETICA - NAILS

- Estetica viso corpo, Praia a Mare (Cs).....	41
- Estetista Giusi, Scalea (Cs).....	52/59
- Afrodite, Scalea (Cs).....	55
- Il Corallo, S. Maria del Cedro (Cs).....	66/87

FALEGNAMERIE

- GrecoArt, Buonvicino (Cs).....	100
----------------------------------	-----

FIORIE PIANTE - AGRICOLTURA

- Siamo al Verde, Brienza (Pz)	17	- Vanitu Hair, Praia a Mare (Cs).....	41
- Orchidea, S. Nicola Arcella (Cs).....	47/68	- Generation, S. Nicola Arcella (Cs).....	49
- Miceli, Scalea (Cs).....	66	- La Bottega del Barbiere, Scalea (Cs).....	62
- Belcastro, Scalea (Cs)	71	PASTICCERIE	
FORMAZIONE		- General Dolce, Potenza.....	8
- Max Formisano.....	76	- De Brasi, Cittadella (Cs).....	107
- Centro Formazione Informatica, Scalea (Cs)	78	PIASTRELLISTI	
FOTOGRAFI		- Il Piastrrellista, Belvedere M.mo (Cs).....	55/105
- Angelo Colaianni, Verbicaro (Cs).....	56	PITTURAZIONI-DECORI	
FOTOVOLTAICO		- Arco Art, Scalea (Cs).....	53/70
- Solare Energia Vita, S.Maria del Cedro (Cs)	3	PIZZERIE-AREE PIC-NIC	
- Fispa, Satriano di L.(Pz)	12	- Pizzeria La Frasca, Potenza	6
GIOIELLERIE		- Dolce e Salato, Praia a Mare (Cs).....	43
- Oro Incenso e Mirra, Scalea (Cs).....	53	- Silver, Scalea (Cs).....	54
HOTEL-VILLAGGI		- L'Angolo della Pizza, Marcellina (Cs).....	72
- Hotel Chalet Sellata, Abriola (Pz).....	7	- Pizza Hot, Buonvicino (Cs)	91/100
- Hotel La Quietè, Trecchina (Pz)	21	- Pizza King, Cirella (Cs).....	92
- Kristall Palace, Atena Lucana (Sa)	27	PUB	
- Acteon Palace, Atena Lucana (Sa)	27	- Crazy Horse, Satriano di Lucania (Pz)	14
- Residence I Coralli, S. Nicola Arcella (Cs).....	51	- Madrigale, Praia a Mare (Cs).....	38
- Hotel La Cometa, Diamante (Cs).....	96	- Mickey Mouse, Scalea (Cs).....	64
IMMOBILIARI-CASA		- Sold Out, Scalea (Cs).....	53
- Euroimmobiliare, Scalea (Cs)	49/63	PUBBLICITA'-COMUNICAZIONE	
- Abitare Italia, Scalea (Cs)	52	- Pianeta SUD.....	2/16/70
- Caputo, Scalea (Cs).....	61	- Grafipoint, Scalea (Cs).....	56
- Rotondaro, Scalea (Cs).....	64	- T-ink, Scalea (Cs).....	68/70
- Houses For You, Scalea (Cs).....	63	- Comuniweb.....	80
- L'Arco, Scalea (Cs).....	67	RADIO	
INFISSI - FERRO - LEGNO - SCALE		- Radio One, Scalea (Cs).....	76
- Infissi Speciali, Praia a Mare (Cs).....	42	RISTORANTI	
INFORMATICA		- Il Pergolato, Marsiconuovo (Pz)	9/19
- Elettronica Store, Satriano di L. (Pz)	12/13	- La Botte, Satriano di Lucania (Pz).....	12
- Sinisky, Scalea (Cs)	65	- Caluae, Satriano di Lucania (Pz).....	13
- Errelle Consulting, Scalea (Cs)	78	- Il Furano, San Nicola Arcella (Cs).....	9/46
LABORATORIOANALISI		- Serpente Rosso, San Nicola Arcella (Cs).....	47
- Fleming, Scalea (Cs).....	78	- Da Nino, S. Nicola Arcella (Cs).....	49
LIBRI		- La Scogliera, Scalea (Cs).....	51
- "Vuoi vivere o sopravvivere?"	19/98	- Tari', Scalea (Cs).....	52
LIDIBALNEARI		- La Vecchia Fattoria, Scalea (Cs).....	53
- Bagno Marinella, S. Nicola Arcella (Cs).....	48	- Old Ranch, S. Maria del Cedro (Cs).....	56/85
- Hermitage, Scalea (Cs).....	61	- Il Corsaro, Scalea (Cs).....	60
- Lido da Pietro, Scalea (Cs).....	74	- La Coda del Gallo, Scalea (Cs).....	69
- Garden Beach, Diamante (Cs).....	93	- Vigri', Scalea (Cs).....	74
MASSAGGI		- Pietra D'oro, Grisolia (Cs).....	89
- Massaggi Antistress.....	67	- Convito, Sanginetto (Cs)	106
MUSICA-SPETTACOLI		SARTORIE	
- Corrado De Paola, Scalea (Cs).....	65	- Cuciarte, S. Maria del Cedro (Cs).....	86
- Punto Musica, S. Maria del Cedro (Cs).....	84	TATUAGGI	
NOLEGGIO TURISTICO		- Gigi's Tattoo, Scalea (Cs).....	82
- Ritondale Tour, Grisolia (Cs)	69	TENDAGGI	
OGGETTISTICA - BOMBONIERE		- Tende & Tendenze, Atena Lucana (Sa).....	26
- Tobia, Scalea (Cs).....	60	- Colitti, Praia a Mare (Cs).....	40
- Mise en Place, Diamante (Cs).....	57/96	- Caparrotta, S. Nicola Arcella (Cs).....	45
- Invidia, Scalea (Cs).....	68	TIPOGRAFIE	
- La Fenice, Belvedere M.mo (Cs).....	101	- Fravingraf, Satriano di L. (Pz)	15
OTTICA		- La Poligrafica, Scalea (Cs).....	57
- De Patto, Diamante (Cs).....	59/96	TRASPORTI	
PALESTRE - CENTRI SPORTIVI		- Ercol Trans, Tortora (Cs).....	15
- The Legend, Diamante (Cs).....	97	UFFICIO	
PARRUCCHIERI		- Centrufficio, Scalea/Diamante (Cs).....	32/39/65/91
		- General Office, Scalea/Belvedere (Cs).....	69/106/103

...per conoscere e farsi conoscere...

dixie

LACAVA

L'ELETTRONICA CHE TI ASCOLTA

PRAIA A MARE (CS) - Via dei Mercanti, 6
Tel. 0985 776603 - Fax 0985 776604 - Web: www.dixielacava.it

0985 776603



telefonia



suoni
colori



immagini
tempo libero



incasso
bianco



piccoli elettrodomestici
cura del corpo



freddo
clima



informatica

LACAVA

di LACAVA RAFFAELE



**IMPIANTI TERMO-IDRAULICI
CLIMATIZZAZIONI
DEPURAZIONI ACQUE
ASSISTENZA SANYO-HERMANN**

Via dei Mercanti n.6
87028 Praia a Mare (CS)
raffaelelacava@katamail.com
cell. 338 6567317