REGIONE BASILICATA

REGIONE CALABRIA

REGIONE CAMPANIA

Pianeta SUD®

2015

Santa Maria del Cedro (Cs), Santa Domenica Talao (Cs),
Brienza (Pz), San Chirico Nuovo (Pz), Viggiano (Pz)

La Riviera dei Cedri

IMPRESE & MERCATI: SELEZIONE AZIENDE MIGLIORI

www.pianetasud.it

COPIA OMAGGIO

ATHENA SERVICE

2015

SATRIANO
S.r.l.

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

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

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

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

Michele Satriano, titolare.

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

Il Metastasio

Ristorante Pizzeria Lounge Bar

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

Menu' fisso a pranzo tutti i giorni a 10 Euro

nuova gestione

Via Rimoli 3 - Scalea (Cs) - Info: 0985 91092

www.facebook.com/ilmetastasio - ilmetastasio@alice.it

Pianeta SUD

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 e alle Aziende ed Imprese aderenti al progetto.
Agli Enti Regione d'Italia.
Ai principali Tour Operator nazionali.

Area di riferimento
Basilicata, Calabria, Campania.

In copertina
Panorami di Santa Maria del Cedro (Cs), Santa Domenica Talao (Cs), Viggiano (Pz), San Chirico Nuovo (Pz), Brienza (Pz)
Copertina by
Gigiz Design - Info: 0985 281933

Collaboratori: Paolo Cammarota, Michele Cammarota, Concetta Bruno, Ivano Guaglianone, Giovanni Orlando, dott. Vittorio Bruno, Stefano Robertucci, Gennaro De Luca.
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.

2015 ATHENA SERVICE
Marchio "Pianeta SUD" registrato in data 8/9/99
Utilizzo e riproduzione marchio vietata

Distribuzione gratuita
Free distribution

SOMMARIO

BASILICATA
7 Potenza
13 Ruvo del Monte
15 San Chirico Nuovo
16 Tito
17 Sant'Angelo le Fratte
18 Satriano di Lucania
23 Brienza
25 Marsiconuovo
25 Paterno
26 Viggiano
28 Trecchina
29 Maratea

CAMPANIA
33 Salerno
35 *La Provincia Salernitana*

CALABRIA
37 ***La Riviera dei Cedri***
39 Tortora
43 Praia a Mare
47 San Nicola Arcella
55 Scalea
86 S. Domenica Talao
89 Santa Maria del Cedro e Marcellina
94 Grisolia
95 Maiera'
97 Cirella di Diamante
98 Diamante
103 Buonvicino
105 Belvedere M.mo
107 *Bellezze di Calabria*

Servizi Speciali
12 Il nome "Lucania"
18 "Amici dei Fanciulli"
20 Antiche unita' di misura
30/34 Meteo & Salute
31 I Paesi Fantasmi
*14/84 Il **SENSO** della VITA*
41/54/93 Gastronomia: Le Ricette di Pianeta SUD
52 Alimentazione: le 10 regole
53 Pittura come "Arte maggiore"
62 Associazione "Andos"
70 L' "Ambasciata Calabrese"
74 Ricette Tipiche
75 Anni '80: miti e ricordi
76 Il Relitto del Lillois
77 Mappa Costa Scalea
79 Nostalgie dal passato
81 Meteo: nevicate storiche
85 La "Grotta del Romito"
92 "Il Cedro: divino agrume"
108 Guida alimentazione
109 Guida salute estiva

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

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

PROMOZIONE DEL TERRITORIO
COMUNICAZIONE - MARKETING - PUBBLICITA'

Gli Enti che desiderano un servizio sulla loro zona e le Aziende che desiderano un inserimento in tali servizi possono contattarci qui:
Infoline: 339 6523082 - Mail: *pianetasud@libero.it*

MOAB 80 · Ceramiche GARDENIA ORCHIDEA spa · teuco · FLAVIKER PI.SA · FLORIM · 2.B · ABK · iris

Habit House

TITO SCALO

PAVIMENTI
SANITARI
RIVESTIMENTI
ARREDO BAGNO
SALOTTI
PORTE PER INTERNO
COMPLEMENTI D'ARREDO

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

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

Mercedes-Benz

STAR MOTOR Srl di RIENTE

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

Tutto il fascino della stella a tre punte

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

ACI SOCCORSO STRADALE 803 116

S.S. 18 - C.da Riviere 48 - 87023 Diamante (Cs)
Info: 0985 86009 - Fax 0985 86914
www.starmotorsrl.com - info@starmotorsrl.com

editoriale › 2015

Pianeta SUD

PROGETTO MULTIMEDIALE DI PROMOZIONE TERRITORIALE E COMUNICAZIONE DEL SUD ITALIA

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

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

In **Pianeta SUD** le 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 esso presentato.

Servizi speciali su ***Costume, Crescita personale, Alimentazione, Ricette tipiche, Salute e Meteo*** completano la pubblicazione.

Nel nuovissimo portale ***www.pianetasud.it,*** 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 **2015** 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

ACI Diamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista
deltatre
sara assicurazioni
TRENITALIA
Sportello Telematico dell'Automobilista
Via B. Croce 5/7 - 87023 Diamante (Cs) - Tel 0985 81385 Fax 0985 877768 - mail: *info@acidiamante.it*

CONFESERCENTI
Provinciale Cosenza
Sede Zonale Scalea

CSP Srl

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

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

CORSI PER LICENZE COMMERCIALI
- Somministrazione Alimenti e Bevande – REC
- Operatore Commerciale - Settore Alimentari

CORSI PER ISCRIZIONE ALBI PROFESSIONALI
- Agente Affari in Mediazione Immobiliare
- Agente e Rappresentante di Commercio

CORSI PER ABILITAZIONI PROFESSIONALI SANITARI
- Ex Libretto d'idoneità Sanitario (Rilascio/Rinnovo)

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

Via P. Mancini, 75 - SCALEA (CS)
Tel. 0985 271780 - Fax. 0985 1981000 - Cell. 347 8207202
www.cfinformatica.it - info@cfinformatica.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

Ponte S.Vito

Roma non iniziò la sua politica di espansione. La città seguì le vicissitudini dell'Impero fino alla sua decadenza, e la sua fortuna peggiorò fino al rovinoso periodo delle invasioni barbariche. Vi giunsero allora i Bizantini che dettero alla regione il nome di Basilicata dai basilici o governatori che l'amministrarono ed in seguito, provenendo dalla Apulia attraverso la regione del Vulture, i Normanni sottomisero la città e tutta la Basilicata per unirla alla Calabria ed alla Sicilia a creare il forte regno che strinse in una sola unità l'Italia Meridionale. Nel tempo dei Normanni la regione perse definitivamente il nome di Lucania per assumere quello di Basilicata. Gli anni successivi del regno d'Italia fino alla Prima Guerra Mondiale, furono caratterizzati da lotte politiche condotte sempre in uno spirito di rispetto e correttezza anche se appassionate ed accese in duelli polemici legati alle personalità più rappresentative degli uomini che ne furono protagonisti. Le vicende che nel primo dopoguerra tanto travagliarono non solo le città del Nord, ma anche molte città del Sud, anche di regioni limitrofe e che alla fine portarono all'avvento del fascismo al potere, videro la città di Potenza distinta in una moderazione ed in una esemplare accettazione ed assimilazione degli aspetti più esasperati del nuovo clima politico che si affermò in tali anni. 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. L'immane tragedia legata al II conflitto mondiale richiese alla nostra città un tributo di innumerevoli vite umane e provocò lutti, la cui memoria non è ancora spenta in tanti cittadini. Nel settembre 1943 alcuni bombardamenti aerei costarono alla città molte vittime innocenti tra la popolazione civile e portarono alla distruzione, coi pochi obiettivi militari esistenti, di molte costruzioni civili, private e pubbliche, tra le quali l'Ospedale S. Carlo e la Cattedrale. Nel dopoguerra finalmente, con il ritorno alla vita democratica, la ricostruzione delle ferite della guerra e la comparsa all'orizzonte della Nazione di nuovi obiettivi, iniziava per Potenza l' espansione urbana e la crescita di tanti nuovi poli di sviluppo civile e sociale, anche se questa crescita avviava la progressiva scomparsa di molte testimonianze del passato di questa città.

Antica immagine di Potenza

DOVE MANGIARE

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

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

Teatro "Francesco Stabile"

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

Cappella del Beato Bonaventura

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

Numeri Utili - Prefisso 0971

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

Dove mangiare con gusto

La Cantina ristorante_pizzeria

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

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

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

Da Vedere

Il Castello

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

La Chiesa di San Michele Arcangelo

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

La Sfilata dei Turchi

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

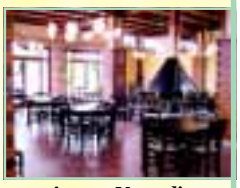
Agricoltura e Turismo

Fattoriabio

di Umberto Pucciarello

de rerum natura

AGRICOLTURA BIOLOGICA CERTIFICATA
Produzione di orticole, cereali, legumi, frutta, aromi
RISTORO
Piatti tipici locali
ALLOGGI
Camere con servizi
FATTORIA DIDATTICA
Campi di piante officinali
TEMPO LIBERO
Parco Giochi, calcetto, pallavolo, tiro con l'arco, escursioni con fuoristrada



Aperto Venerdi Sabato e Domenica

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

Romano Autocars

SOSTITUZIONE E RIPARAZIONE VETRI AUTO

Via Dell'edilizia
POTENZA
Info: 0971 471308

di Valentina Cosentino

Exclusive

CALZATURE ABBIGLIAMENTO

Viale Michelangelo 3 - Scalea (Cs)
Info: 0985 20541- *exclusiveshoes@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.*

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

Lungomare di SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

Tel. 0985 300644
Cell. 346 2127824

ESCURSIONI IN BARCA

*Tutti i giorni le imbarcazioni "**CAPO CACCIA**" e "**JACKY SEA**" consentono di compiere un'affascinante escursione in barca lungo la costa, con partenze da **Scalea** - Hotel S. Caterina e Ajnella - e da **San Nicola Arcella** - Lido San Nicola. Si organizzano inoltre con la motonave **GALATEA** minicrociere di intera giornata nel Golfo di Policastro.* - **Pagina Facebook "GALATEA"** -

Info: Luca Grosso
Tel. 349 7501955 - 0985 300644

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

CRAZY HORSE

Locale SKY
con Maxischermo

Crazy Horse Week
Martedi chiuso
Giovedi karaoke
Venerdi
Musica Live

BIRRERIA
CON CUCINA
PIZZERIA
PANINOTECA
RONERIA
Ampia scelta di
Birre

enjoy your life !!

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

Ricette Tipiche Lucane

ORECCHIETTE ALLA POTENTINA

Aurecchiette alla potentina

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

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

AGNELLO ALLA CONTADINA

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

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

MOSTACCIUOLI

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

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

CASTAGNACCIO

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

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

Prelibatezze a Potenza

PASTICCERIA

General Dolce

Per festeggiare una ricorrenza felice e perche' i momenti piu' belli siano davvero tali, e' bene non affidarsi al caso; per Potenza e circondario la **General Dolce** e' 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 qualita' e puntualita', e oltre pasticceria e' anche rosticceria, all' ingrosso e al dettaglio.
La possibilita' di poter realizzare tutti i tipi di torta per ogni tipo di esigenza e occasione e' sicuramente la caratteristica principale di questo posto assolutamente da provare.

Una lunga tradizione di delizie

General Dolce
Via Acerenza 18 - POTENZA
Info: 0971 410679
generaldolce@libero.it
Seguici anche su FACEBOOK

DA DOVE DERIVA IL NOME LUCANIA?

Esistono varie ipotesi sull'origine del toponimo **Lucania**:
- dai ***Lucani***, popolazione osco-sabellica proveniente dall'Italia centrale, che a loro volta avrebbero preso il nome dall'eroe eponimo Lucus;
- dal termine latino ***lucus*** ("bosco");
- dal termine greco ***lykos*** ("lupo");
- dai ***Lyki,*** popolazioni provenienti dall'Anatolia che si sarebbero stabiliti nella valle del fiume Basento;

Una suggestiva leggenda vuole che il nome fosse dato da un popolo diretto verso sud, una volta giunto in una terra dalla quale si vedeva sorgere il sole, e che il nome Lucania indicasse quindi *"terra della luce"*.
Il toponimo ***Basilicata*** compare nel XIII secolo. Proviene dal greco basilikos, termine con cui venivano chiamati i governanti bizantini della regione. Basilikos in greco vuol dire "funzionario del re" e deriva da un'altra parola greca: basileus (re). Un'altra ipotesi, meno accreditata, è che l'origine del nome sia legata a quello dell'Imperatore bizantino Basilio II di Bisanzio. Durante il periodo fascista la regione riprese il nome Lucania, ma con la nascita della Repubblica tornò a chiamarsi ***Basilicata***.

CUCINE & DESIGN

NUOVA APERTURA

Manifattura Sartoriale
Idee per la tua Casa
Creiamo - Progettiamo - Produciamo
Arredamento di qualita
Proposte personalizzate
Vasta gamma di arredi su misura

Offriamo spazi e competenza progettuale per ogni intervento su arredi e ambienti esistenti da rinnovare con stile e fantasia creativa.

Via G.. Marconi 174 - POTENZA
Info: 0971 479810

Ruvo del Monte

Natura Storia e Tradizioni

Provincia: Potenza Abitanti: 1262 Altitudine: 638 m

Ruvo del Monte, antica città dei Sanniti, citata dagli scrittori latini, è un paese ricco di storia e di tradizioni. Questo suggestivo borgo del nord della Basilicata, che si inerpica su uno sperone di montagna e si allunga sul crinale di una collina, con poco più di mille abitanti, ma molto vitale lascia incantato il visitatore che si imbatte in questo lembo di terra lucana per il suo paesaggio, per la sua architettura composta, per le sue viuzze pulite e silenziose, per la tranquillità che vi si respira, per i suoi monumenti, per la sua storia, che trova la sua alta espressione nella mole della *Torre Angioina*, nel suo *Castello*, nel *Convento* cinquecentesco, nei reperti contenuti, in parte, nel *Museo Civico archeologico*, nel *Museo d'arte sacra*, nel *Museo della civiltà contadina.*

Ubicato nell'area nord-occidentale della regione, nella zona dell'Alto Vulture-Melfese, ai confini con la Campania. L'abitato si estende su un crinale di collina a 630 metri. slm, con un territorio di circa 32 Kmq.I terreni sono in prevalenza argillosi, ma sono presenti anche vaste zone calcaree e rocciose. I boschi in complesso hanno una superficie di 395 ettari di cui 216 demaniali. Dista dal capoluogo Km 50.

Un po' di Storia

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

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

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

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

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

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

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

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

IL SENSO DELLA VITA

Azione senza paura

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

Hai paura di volare?
Chiediti soltanto se la tua anima vuole davvero volare.
Se la risposta è negativa stai fermo e continua a seguire il tuo percorso: quasi certamente sei già sulla tua strada. Se la risposta invece è positiva buttati e non avere timore: probabilmente hai a disposizione stupende e grandi ali di cui nemmeno tu sei a conoscenza, e che puoi ammirare soltanto se trovi il coraggio di lanciarti nel vuoto. Perché ogni scelta è come un salto: può spaventare, si può rimandare, ma se ti butti può essere libertà.
Perché, come affermava Seneca, «non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare».”

Pag. 104/105

Da

“AUTORE DELLA TUA VITA”

di Raffaele Cammarota

Phasar edizioni, Firenze

In libreria e online, anche ebook

www.raffaelecammarota.it

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

San Chirico Nuovo

Natura Storia e Tradizioni

Provincia: Potenza Abitanti: 1439 Altitudine: 745 m

Un po' di Storia

San Chirico Nuovo ha antiche origini, sorge intorno al VI° secolo a.c. in una località denominata "*Serra*", distante meno di un chilometro dall'attuale centro abitato. La sua esistenza è testimoniata dai ritrovamenti archeologici rinvenuti dalla Sovrintendenza Archeologica di Potenza nel 1858 e nel 1986 e da altre campagne di scavi effettuate anche recentemente.
Gli scavi hanno riportato alla luce vasi di terracotta, un'armatura tipica dei soldati lucani, alcune monete romane e greche, ed alcune pietre con iscrizioni sepolcrali. Gli ultimi ritrovamenti emersi sono stati la scoperta di due templi (sacelli) dedicati alla Dea Artimis (dea della caccia), a Demetra (dea della natura) ed ad Afrodite (dea dell'amore).
L'attuale San Chirico risale probabilmente al 960 d.c., ad opera di una colonia greco-bizantina che, per sfuggire alle persecuzioni iconoclastiche nel loro paese, riparò da queste parti raggruppandosi attorno ad una torre, costruita dagli stessi bizantini verso l'anno 826 d.c. come avamposto e limite di confini dai Longobardi.

Col passare del tempo, intorno alla torre, oltre alla colonia greco-bizantina, si raggrupparono altri nuclei di persone che, in breve tempo, divennero così numerosi da far sorgere la necessità di darsi una denominazione. I capi scelsero per denominazione ***"Sanctus Quiricus"***, nome di un loro santo.
Prova tangibile dell'esistenza di questa colonia greco-bizantina sono numerose parole presenti nel dialetto locale e l'appellativo di "Griciudd" (greci) con cui ancora oggi vengono denominati i cittadini di San Chirico.
Nell'anno 1775, dopo decenni di egemonia di Tolve, il casale di S. Chirico, pur essendo povero, sente il desiderio di riscattarsi. Ottenuta l'indipendenza, l'Università di San Chirico volle che si aggiungesse la parola "Nuovo", non solo per differenziarsi da S. Chirico Raparo, ma anche per estinguere una volta per sempre S.Chirico de Tulbis.

E così da allora la denominazione esatta del borgo è **San Chirico Nuovo.**
Inoltre si volle dalla cittadinanza uno stemma araldico che richiamasse la sua origine da un antico popolo guerriero greco (i Coronei) oppure la figura leggendaria del grande Scanderberg, eroe nazionale albanese. E così si ebbe nello stemma: *"Cielo azzurro, con un cavaliere che indossa elmo e giaco d'oro, brache di color porporo-amaranto, stivali e schinieri di cuoio, armato di spada su un cavallo bianco"*.

Le Tradizioni religiose

- Il 16 luglio, giorno della ***Madonna del Carmine***, l'intero paese svolge un vero e proprio pellegrinaggio verso la piccola Chiesetta di campagna della SS.Madonna del Carmine. Sono le 7:00 del mattino quando tutti accorrono per ascoltare la Santa Messa e prendere il latte benedetto da portare nelle proprie case. E' una tradizione molto antica, il carro trainato dai buoi fa il giro del paese per poi giungere al piccolo santuario dove avviene la distribuzione del latte benedetto.
- ***San Rocco.*** E' il 21 agosto, giorno in cui San Chirico Nuovo si prepara a festeggiare il suo Patrono San Rocco. La mattina, il comitato festa, accompagnato dalla banda, attraversa le vie cittadine per prelevare la questua, una piccola o consistente offerta per il Santo e per la festa. Giovani, bambini e anziani si riversano nelle strade, che allegria! Luci colorate, musica e balli ci accompagnano per tutta la sera. Arriva così il tanto atteso 22 Agosto. Dopo la Santa Messa la Processione: San Rocco accompagnato dalla numerosa folla, da applausi e dalla banda, viene portato a spalla, da semplici cittadini o devoti, per tutto il centro storico.

Comune di SAN CHIRICO NUOVO (Pz)
Viale G. Marconi
Tel. 0971 731001 - Fax 0971 731387
www.comune.sanchiriconuovo.pz.it

TITO

nel cuore della natura Lucana

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

Le notizie che si hanno sulle origini e sul nome di Tito sono scarse ed incerte. L' origine del nome potrebbe farsi risalire ad almeno 4 derivazioni: *TUTUS*: fortificato, sicuro; *TITUS*: soldato; *TITULUS*: confine, limite; *TITULUS*: monumento, tomba. Mentre per l' origine del paese non è possibile citare una data certa, per mancanza di documenti storici, si presume che la nascita di Tito potrebbe risalire intorno al 200-300 a.c., l' unico dato certo è che a seguito della distruzione di Satriano nel 1430, Tito crebbe notevolmente di popolazione, di 1926 abitanti nel 1266 e che intorno al 1800 già contava 4000 abitanti. Monumenti di particolare interesse storico sono il *Castello* ed *il Convento* in cui sono conservati dipinti di particolare interesse. Tito si estende per 70,59 Kmq, e' situato sul pendio del Monte Carmine a 650 m di altitudine e al 31.12.1999 aveva una popolazione di 6.186 abitanti. La popolazione di Tito, a seguito dell'industrializzazione, avvenuta nel suo territorio nei primi anni '70 ha subito una radicale involuzione passando da popolazione ad economia prevalentemente agricola a popolazione ad economia prettamente industriale con oltre 700 addetti all'industria. Il terremoto del novembre 1980 ha segnato profondamente la comunita' titese: solo da qualche anno si cominciano ad intravedere i primi concreti risultati della ripresa in special modo del centro storico che in seguito a intelligenti interventi sul patrimonio edile ed infrastrutturale ha riacquistato il suo vecchio splendore.

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

AZIENDA AGRITURISTICA "SANTA VENERE"

Immersa nel verde, in aperta campagna a Tito, l'azienda propone piatti sani e genuini realizzati con prodotti tipici lucani e di propria produzione. Menu' di ricchi antipasti, primi gustosi, secondi di carne alla brace.
Azienda Agrituristica "SANTA VENERE"
C.da Santa Venere - TITO (Pz) - Info: 0971 1830879
Cell. 335 5909467 - *info@agriturismosantavenere.net*

Gelateria OLIVETO dal 1955

Qualita' e Tradizione

Punti vendita:
Via Roma 86 - TITO (Pz)
Via S. Pertini 13 - TITO Scalo (Pz)
Info: 0971 472565
Cell: 328 4614287

Sant'Angelo le Fratte

Il borgo delle "cantine"

Prov: Potenza **Abitanti: 1511** **Altitudine: 560 m**

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

Le origini del nome sono incerte; si pensa che il toponimo derivi dalla presenza sul posto di una cappella dedicata all'angelo San Michele e dalla parola latina "*Fractus*", a significare la grande massa rocciosa franata, nel tempo, a nord dell'abitato. I primi insediamenti umani risalgono al VI secolo a.c. come testimoniano gli occasionali ritrovamenti di reperti tombali. Il paese conobbe le incursioni saracene. Sotto gli Angioini divenne "Casale" di Vetra-Ursa (antica Urseia), posto che si trovava presumibilmente ai confini tra l'agro di Caggiano e quello di Sant'Angelo, in contrada Pietra la Scala. La popolazione crebbe di molto in seguito alla distruzione di Pietrafesa (1421) da parte della regina Giovanna. Dal 1430 al 1793 divenne residenza dei vescovi che tennero la cattedra di Satriano, prima, e Satriano e Campagna, dopo.

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

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

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

Cosa vedere

Chiesa Sacro Cuore e S. Michele Arcangelo

Piazza dei Martiri. E' particolarmente bella e imponente, fu fatta erigere dal vescovo Costantino Testi, nel periodo 1628-1637; in essa si possono ammirare l'altare ligneo con cornucopie di stile barocco di pregevole fattura e il trono ricoperto di oro zecchino commissionati dal vescovo Francesco Saverio Fontana (1714-1736) e la grande tela raffigurante la Madonna del Rosario.

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

*Sono ancora da segnalare, nel centro storico, il **Palazzo Galasso**, sede municipale attualmente in restauro, il monumento ai Caduti di tutte le guerre, opera di recente realizzazione dell'artista Pierfrancesco Mastroberti,*

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

centro estetico
estasy
benessere - solarium
C.da San Vito 5 - Sant'Angelo le Fratte (Pz)
Info: 0975 382171 - 348 9222136 - info@estasyonline.it

Satriano di Lucania

Il paese dei Murales e del Pietrafesa

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

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

Cenni storici

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

La "Torre di Satriano"
952 m s.l.m.

Si possono ammirare i resti della ***Cattedrale della Diocesi di Satriano****. Roccaforte Longobarda contea Normanno-Sveva. Abitata da un popolo "fiero e bellicoso" 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 **piscina 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!

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. 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)

Elettronica Store
Vendita ed assistenza informatica e elettronica, impianti videosorveglianza e antifurto, forniture per ufficio
Via Nazionale 46A - Satriano di Lucania (PZ)
Tel & Fax 0975 383060 - www.elettronica-store.it

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 meta' del seicento Giovanni De Gregorio detto il *"Pietrafesa"*.

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

EDIFICI BARONALI E CHIESE

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

L'Arte antica della buona cucina

Ristorante - Pizzeria La Botte

Il Ristorante **La Botte**, a Satriano di Lucania, nella sua ***nuova sede*** situata in localita' 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 mercoledi'.*

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

CAFE' NOIR

Novita'

Bar - Pub
Gelateria
Aperitivi

C.so Trieste - Satriano di Lucania (Pz)
Tel. 347 0949557 - Mail: *nappof83@yahoo.it*

GASTRONOMIA SATRIANESE

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

Piatti oltre la tradizione

Caluae

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

CURIOSITA' CURIOSITA'

Alcune antiche unita' di misura in Basilicata

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

Il valore del "tomolo" in alcuni paesi del MARMO MELANDRO:
Satriano di Lucania = Vietri = Savoia = Pescopagano = Balvano = Sant'Angelo Le Fratte = Brienza = 3333 mq • Tito = 4000 mq • Bella = 4115,22 mq • Muro Lucano = 4486,48 mq

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

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

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

Rocco Robertucci

Novita'

FORNO LA TORRE

PANE DI TUTTI I TIPI - *PIZZE*
SPECIALITA' DOLCI E SALATE

Corso Trieste 105 - Satriano di Lucania (Pz)
Info: 0975 383335 - Cell: 348 8441698

Il Cineteatro "ANZANI"

Dal 1989 Satriano ha un teatro, nuovo ed elegante, caratterizzato dalla facciata frontale con significativi dipinti artistici. Passato e presente, realtà e fantasia si fondono in questo dipinto murale, eseguito da *Mauro Trotta* e *Nicola D'Agostino*, uniti dalla musica del tempo, simbolicamente rappresentata da un ritornello popolare. Nella parte sinistra della parete, M. Trotta ha tracciato l'immagine della piazza, che è sorretta dal teatro stesso, com'era un tempo, dominato dal castello, ora semi caduto. Molti nomi illustri hanno calcato questo palco: **Flavio Bucci, Mario Scaccia, Benedetto Casillo, Aldo Giuffre'**, **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 e' molto comodo e confortevole, ha ospitato compagnie di nota rilevanza nazionale, organizzato rassegne in ambito regionale, istituito corsi annuali di teatro, allestito spettacoli di prosa e cabaret e allietato gli appassionati di musica con concerti.

I Murales

Di notevole importanza e di ottima fattura sono i ***Murales*** del centro storico di Satriano. I *Murales* sono divenuti il terzo simbolo di Satriano dopo la Torre e il Campanile di Caramuel; sono infatti riusciti a trasformare il centro storico, distrutto e disabitato dopo il terremoto dell' 80, in un'autentica pinacoteca all'aperto, dove i muri delle case raccontano la storia, la magia, le leggende, gli usi e le tradizioni del popolo satrianese. I temi che essi trattano sono vari ma quasi tutti riguardano temi della storia antica di **Satriano**, e momenti quotidiani di vita passata. Per il valore dei dipinti, e per i messaggi in essi contenuti, Satriano e' stata definita dall'Associazione Italiana dei paesi dipinti, la ***CAPITALE dei Murales*** *del mezzogiorno;* dal 2002 sono stati anche illuminati, unici in Italia.

Nuova Sede
Art Arredo
Progettazione e Realizzazione d'interni

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

BRUNO
supermercati
QUALITA' e RISPARMIO

sidis
IL PIACERE DI FARE LA SPESA
Via Nazionale 9
SATRIANO DI LUCANIA (Pz) - Info: 0975 383446

Associazione SORBO

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

Sorbo *nasce dall'intimo e incondizionato amore per il creato.* Il sorbo e' un piccolo arbusto, con foglie semplici di colore verde lucente. Fiorisce in aprile-maggio e fruttifica in settembre. Nella piccola radura dell'associazione e' presente questo albero che era un esile arbusto 30 anni fa, quando ***Rocco Giuliano***, anima e fac-totum dell'Associazione, ha deciso di dedicare il suo tempo a questo luogo. Si propone per l'educazione ambientale, gite scolastiche, ritiri spirituali, percorsi di benessere psico-fisico, fitness, trekking, catering, b&b. **Come arrivare:** *Uscita Satriano Centro della Tito-Brienza, direzione Bosco Ralle per 2,6 km, poco prima dei laghetti.*

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

Agricoltura e Turismo

Fattoriabio

di Umberto Pucciarello

de rerum natura

AGRICOLTURA BIOLOGICA CERTIFICATA
Produzione di orticole, cereali, legumi, frutta, aromi
RISTORO
Piatti tipici locali
ALLOGGI
Camere con servizi
FATTORIA DIDATTICA
Campi di piante officinali
TEMPO LIBERO
Parco Giochi, calcetto, pallavolo, tiro con l'arco, escursioni con fuoristrada

Aperto Venerdi Sabato e Domenica

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

CRAZY HORSE

Locale SKY
con Maxischermo

Crazy Horse Week
Martedi chiuso
Giovedi karaoke
Venerdi
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

BRIENZA

Patria di Mario Pagano

Scrittore e uomo politico nato a Brienza nel 1748

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

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*.

Il borgo di **Brienza** è un affascinante e incessante susseguirsi 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 *"Chiazzino"* ov'era situata la porta principale del borgo e dov'è possibile ammirare il portale di pietra più bello del paese. Inerpicandosi 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.

Eventi e Appuntamenti

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 con feste di piazza e intrattenimento musicale.

Festa di San Cataldo: patrono del paese - 10 Maggio

Estate Burgentina: manifestazioni di cultura e spettacolo a cura della Pro Loco - 1/31 Agosto.

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

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"*.

Il Castello di Brienza

Verso la metà del 1300 viveva, in lusso sfarzoso, nel castello di Brienza una bellissima donna di nome *Bianca*. Si narra che il "suo tesoro" fosse custodito in una stanza segreta la cui ubicazione era conosciuta solo da Bianca e dalla sua fedele ancella. Durante un viaggio verso Amantea, Bianca e il suo seguito furono catturati dai pirati e condotti ad Algeri per essere venduti come schiavi. Un pascià, vista la bellissima Bianca, se ne invaghì e la condusse con se nel suo palazzo come favorita. Da quel momento non si è saputo più nulla nè della bella Bianca nè del suo fantastico tesoro, rimasto rinchiuso nella segreta e mai più ritrovato. ***Il Castello***, che secondo la tradizione era composto da tante stanze quanti i giorni dell'anno, sorge su un colle scosceso e difficilmente accessibile. Esso nel Medioevo si presentava protetto, secondo il metodo delle fortificazioni longobarde, da una cortina muraria formata dalle mura, addossate le une alle altre, delle case, che costituivano una valida difesa da eventuali attacchi nemici. Oggi e' il simbolo di Brienza e monumento attrattivo del borgo.

Comune di BRIENZA (Pz)
Piazza Mario Pagano
Tel. 0975 381003 - Fax 0975 381988
www.comune.brienza.pz.it

Brienza: "Il Castello" innevato

NPF Marmi

LAVORAZIONE MARMI

LAVORAZIONE ARTISTICA DELLA PIETRA

C.da Mancosa - Brienza (Pz) - Info: Nicola 348 6016452
Paolo 348 6016453 - Francesco 348 6016454

PARAFARMACIA *D.ssa Donatella Lopardo*

FITOTERAPIA - DERMOCOSMESI
PRIMA INFANZIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE

Viale Stazione 73 - Brienza (Pz)
Info: 0975 381089 - Cell. 328 3785615
donatellalopardo@libero.it

HOTEL IMPERIAL

di Marco Lavecchia & C.

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

Per i tuoi Ricevimenti

Golden Eagle

PUB BIRRERIA RISTORANTE

Via Nazionale - BRIENZA (Pz)
Telefax 0975 381070
www.hotelimperial.net - info@hotelimperial.net

MARSICONUOVO

Provincia: Potenza - Abitanti: 6.018 - Alt: 780 m

Da Visitare

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

Piatti e Prodotti Tipici

Al Pergolato

RISTORANTE - PIZZERIA

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

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

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

PATERNO

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

Il paese sorge nella fertile pianura della valle dell' Agri, e le sue origini sono remote, come è stato dimostrato dal ritrovamento di alcuni reperti archeologici. Originariamente la popolazione era sparsa nel luogo dove oggi sorge la chiesa Madre dedicata a San Giovanni Evangelista, mentre nelle campagne circostanti erano sparse le case dei contadini suddivise in 12 frazioni. In seguito alle continue invasioni, gli abitanti si aggregarono a quelli di Marsiconuovo ed il territorio ne divenne frazione fino al 1973, anno dal quale il comune fu autonomo. Probabilmente il nome di ***PATERNO*** ha avuto origine dal termine di *"Paternicum"* che significa terra dei padri. Il terremoto del 1857, che distrusse anche molti paesi limitrofi, viene ricordato con una processione il 17 dicembre, infatti una credenza popolare dice che gli abitanti scampati al terribile terremoto, portarono la Madonna del Carmine in processione per fermare la catastrofe. In località Piazzolla si trova la chiesa di San Bartolomeo di proprietà dei Rautiis di Tramutola che è collegata ad una cappella privata di proprietà della famiglia Menduni - De Rossi dove sono conservati dipinti del 600. L'attività più praticata dalla popolazione è l'agricoltura, diffusi sono anche gli allevamenti di bovini, caprini e ovini dal cui latte si ricavano noti prodotti caseari.

Tutto per la scuola ed altro...

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

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

VIGGIANO

Citta' di Maria e dell' arpa

Provincia: Potenza Abitanti: 3200 Altitudine: 1023 m

Viggiano, citta' di Maria e dell'arpa, dista circa 70 km da Potenza, domina l'Alta Valle dell'Agri con il suo arroccato centro storico che si adagia su due alture: l'una, piu' alta, denominata "Castello", l'altra, piu' bassa, "Le Croci". Sorse, a valle, a pochi chilometri dalla citta' di *Grumentum*, come villa di una famiglia gentilizia romana; si trasformo' poi in *"pagus"*, i cui abitanti, nel secolo X, per sottrarsi alle incursioni dei Saraceni, si rifugiarono sulla corona montana, creando nell'attuale sito un insediamento abitativo.
Poche ma certe le tracce dell'influsso che Bizantini e Basiliani esercitarono in epoca medievale: la chiesetta rupestre di S. Maria "La Preta" sul torrente Casale e la scultura lignea della Madonna Nera. Nel XVI secolo vennero edificate la Cappella sul S. Monte, destinata ad accogliere la venerata Statua della Madonna, e la chiesa di S. Pietro Apostolo, mentre fioriva il convento di S. Maria del Gesu', fondato dai Francescani nel 1475.

Nei secoli XVII e XVIII Viggiano fu un paese prospero e produttivo; si affermo' l'artigianato, in particolare quello del legno (costruzione di strumenti musicali), e si diffuse la fama del Viggianese *"musicante"*, la cui temporanea migrazione contribui' notevolmente al progresso economico e civile della comunita'.
Avvenimento di rilievo fu nel 1892 l'incoronazione della Statua della Madonna, eletta Regina e Patrona della Lucania, a sottolineare la crescente importanza del Santuario, elevato da Paolo VI nel 1965 a Basilica Minore Pontificia. L'incoronazione e l'elezione della Madonna sono state rinnovate da Giovanni Paolo II, nel 1991, in occasione della sua visita in Basilicata.

Come arrivare

da POTENZA (60 km)
SS 94 (Tito - Brienza) - SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Villa d'Agri - oppure "Via delle Nevi" (Sellata-Maddalena-Sacro Monte).
da MATERA (150 km)
SS 403 (Basentana)
Bivio Pisticci - Craco - Bivio Montalbano Jonico
SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Viggiano.
da SALERNO (129 km)
Autostrada A3 (Salerno-Reggio Calabria) dir. SUD Uscita Atena Lucana - SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Villa d'Agri.
da TARANTO (160 Km)
SS 106 Jonica - Bivio Policoro
SS 598 (Fondovalle d'Agri), uscita Viggiano.

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

Gli Appuntamenti a Viggiano

FESTA DELLA MADONNA:
1ª Domenica di Maggio - 1ª Domenica di Settembre
CORSI MUSICALI ESTIVI: 3ª decade di Luglio
FESTIVAL DEL FOLKLORE:
1° Sabato e 1ª Domenica di Agosto
VIGGIANO JAZZ: 16-21 Agosto
FESTIVAL INTERNAZIONALE DI MUSICA CLASSICA: Anni pari, fine Agosto
CONCORSO INTERNAZIONALE DI FLAUTO "Leonardo De Lorenzo" - Anni dispari, fine Agosto
FESTA DELLE VIGNE-SAGRA DELL'UVA:
1ª Domenica di Ottobre
RASSEGNA DELLA ZAMPOGNA e della Ciaramella nel Sud Italia: Fine Dicembre.

Tradizioni e Folklore

Da tempi remoti e' invalsa la consuetudine di trasportare la ***Statua della Madonna***, la prima domenica di maggio da Viggiano al ***Sacro Monte*** (1725 m) e di riportarla in paese la prima domenica di settembre. Ancora oggi la tradizione si ripete, con accenti di alta spiritualita' mariana e in una cornice di particolare suggestione e di tipico folklore lucano, con la partecipazione di migliaia di pellegrini, provenienti non solo dalla Basilicata, ma anche dalle Regioni limitrofe. ***Citta' di Maria***, dunque, ma anche ***"paese dell'arpa"***; la *"musicalita'"* del borgo si trasmette anche attraverso i vicoli irripetibili e gli angoli pittoreschi del centro storico; emblemi d'arpe e di strumenti musicali scolpiti, con antica fattura, su chiavi di volta, si ergono a testimoni di un passato famoso in tutto il mondo.
Infatti, la storia degli artigiani, maestri nella costruzione di arpe, e quella di musicisti di talento, noti e meno noti, emigrati in ogni angolo della terra e' la storia stessa di Viggiano, dal sapore talvolta leggendario, che l'ha reso negli ultimi secoli libero nel pensiero e avanzato nei costumi e lo rende oggi sede ogni anno di prestigiose manifestazioni musicali: *"Concorso Internazionale di flauto"* e *"Festival Internazionale"*, intitolati al celebre flautista viggianese *Leonardo De Lorenzo; "Festival Jazz"; Rassegna della Zampogna Lucana.*

Il Castello ed il Centro Storico

Il ***Castello***, edificato in epoca medievale per la sede del feudatario, per le sue originarie esigenze di difesa occupa il punto più alto del paese, dal quale è possibile dominare visivamente l'intero territorio circostante e l'intera Valle del fiume Agri.
Situato a 1023 metri di quota sul livello del mare, recava, sul muro di levante, un marmo simboleggiante Mitra, della quale si ebbe culto a Grumento, dalle cui rovine o da quelle della contrada Marcina, sembra dovesse provenire. Nello stemma del comune si notano tre torri marrone, fondo cielo su monti color terra.

Gravemente danneggiato dal terremoto del 1857, è andato gradatamente deperendo fino a raggiungere l'attuale conformazione.
Restano dell'antico Castello tratti delle Mura, parti significative delle Torri Angolari e il Perimetro Murario che ne evidenzia la mole.
Al di sotto di esso, sorge il Borgo con edifici di epoca medievale, come la *Chiesa di S. Benedetto*, case tipiche con giardini ed elementi architettonici ed artistici di particolare rilievo.
Non sappiamo se fu lo stesso Berengario, generale dell'imperatore Giustiniano, o un altro feudatario a trasformare il sistema di Torri di avvistamento longobarde in quel complesso unitario che definiamo Castello, abituale Residenza del Signore ma capace anche di assolvere alle funzioni di avvistamento e di difesa e del quale attualmente rimangono solo pochi ruderi.
La trasformazione in Castello delle preesistenze longobarde sembra sia stata effettuata in epoca normanna, ma ha subito delle modifiche anche in epoca angioina.

Ambiente e Turismo

La *"musicalita'"* ha radici ancora piu' profonde di quelle storiche. Nasce dalla stessa voce della natura che generosa, in un continuo frastagliato di monti, coperti di boschi e ricchi di sorgenti, corsi d'acqua e sentieri, abbraccia tutt'intorno il paese, racchiudendolo come una perla nell'Appennino Lucano. E' possibile effettuare trekking, escursioni, cavalcate, passeggiate nelle faggete e lungo i torrenti Alli e Casale.
Disponendo di moderne e confortevoli strutture ricettive, di belle piste di fondo e di discesa e di efficienti impianti di risalita (localita' Montagna Grande a 1600 m), **Viggiano** e' una delle piu' attrezzate ed ospitali stazioni di turismo invernale del centro-sud e uno dei maggiori centri turistici della Basilicata.
Ottimi i collegamenti con le Regioni vicine, ampia la possibilita' di utilizzare a scopo ricettivo il ricco patrimonio edilizio del centro storico e di fruire dei prodotti tipici locali (salumi, formaggi, olio, vino a cui recentemente e' stato attribuito il marchio DOC).
Da segnalare infine l'istituzione di una riserva naturale per la tutela del territorio, gestita dal wwf.

Comune di VIGGIANO (PZ)
Via Roma 63 - Tel: 0975 61142 - Fax 0975 61137
www.comuneviggiano.it
sitoweb@comuneviggiano.it

TRECCHINA

Natura e Tradizioni Lucane

Provincia: Potenza Abitanti: 2.404 Altitudine: 500 m

Le origini di **Trecchina** sono molto incerte, ma le ipotesi piu' verosimili sono sostanzialmente due: secondo l'abate G.B.Pacichelli, Trecchina sorse durante la seconda guerra sannitica, dallo stanziamento di una guarnigione romana, con il nome di Terenziana; secondo quanto afferma invece G. Antonini i fondatori del luogo sarebbero dei Greci che abbandonarono le proprie terre durante la guerra del Peloponneso, per edificare un paese in un posto che somigliasse il più possibile alla loro patria. La Madonna è scelta come protettrice del paese a seguito di un miracolo avvenuto nel 1731: una frana, dopo aver seppellito quasi integralmente il paese, si arresta improvvisamente e inspiegabilmente in prossimità della piazza. I trecchinesi si convincono di essere stati miracolati e da allora ogni anno, in occasione della processione (21 novembre) danno un cero votivo alla Madonna in segno di gratitudine. La *storia di* ***Trecchina*** è segnata da eventi tragici, tra cui la peste del 1656 e il terremoto del 1783, ma anche da periodi di benessere. Infatti, come feudo, il paese ha un destino migliore rispetto a quello dei paesi limitrofi, i suoi feudatari si mostrano disponibili con il popolo, in particolare durante il governo spagnolo di Giovanna Zufia, duchessa della Saracena, Trecchina appare luogo privilegiato di divertimento e ritrovo per la nobiltà del circondario. I governi spagnoli mostrano però un'incapacità di gestione delle risorse del territorio, tanto da impoverirlo e venderlo.

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

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

CURIOSITA': "LE FESTOLE"

Nel dialetto Trecchinese il termine ***Festola*** sta ad indicare Burrone, Forra. Ed in effetti le Festole di Trecchina, ed in special modo la Grande ha le caratteristiche morfologiche di una profonda forra.
Esse, nel passato, sono sempre state un tabù per la popolazione locale: tantissimi racconti, frutto delle fantasie e nello stesso tempo della paura della gente, parlano di streghe, di mostri e di maledizioni per gli esploratori. Ma ogni tabù, ogni paura, ogni credenza popolare è stata sfatata nel 1977, quando gli speleologi di Trecchina con l'intervento di altri colleghi pugliesi e liguri attaccarono le oscurità della Festola Grande.

Hotel La Quiete

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 spiaggie di **Maratea**, a pochi chilometri dal suggestivo paesaggio di **Rivello**, dagli impianti sciistici del Monte Sirino e dal Parco Nazionale del Pollino. Tutte le camere sono dotate di telefono, bagno ed aria condizionata. La struttura comprende, oltre all'albergo, anche un piacevole bar, una gustosa pizzeria ed un ottimo ristorante con cucina casereccia dotato di due sale con aria condizionata.

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

Maratea

La porta del Tirreno

Provincia: Potenza Abitanti: 5.261 Altitudine: 300 m

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

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

Arte e Cultura

Maratea è incantevole, superba. La sua storia, così ricca e complessa, ha lasciato numerose testimonianze artistiche ed architettoniche, talora concentrate nello spazio di poche decine di metri, che non possono non affascinare anche il visitatore più distratto. Chi percorre la strada costiera, per affrontare poi la salita che reca a Maratea, rimane turbato dalla vista dell'immensa ***Statua del Redentore***, seconda per dimensioni soltanto a quella di Rio de Janeiro, che veglia sulle terre circostanti dall'alto della suggestiva vetta di M.te San Biagio. Sotto la Statua, aggrappati ad un fianco del monte, i ruderi dell'antico borgo del Castello, incastonati in una natura selvatica, creano ambienti architettonici intensamente evocativi. Sulla vetta si trova anche la Basilica di San Biagio (realizzata tra il VI-VII secolo d.C. e poi ampliata a più riprese) dove sono conservate numerose opere d'arte. Nella Regia Cappella (XVII secolo) sono custodite le Sacre Reliquie di San Biagio.

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 Fed. Italiana Sport Equestri. Centro di equitazione di campagna. **Scuola di equitazione, corsi di perfezionamento, escursioni guidate, rilascio Patenti e Brevetti di Equitazione, prove a cavallo.** Si organizzano giornate a cavallo, totalmente immersi nella natura, tra mare e montagna.

Azienda Agrituristica MARARANCH
Localita' Castrocucco - MARATEA (Pz)
Info: 0973 871716
www.mararanch.it - mararanch@mararanch.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

Speciale METEO & SALUTE

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

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

Il passaggio dall'inverno alla primavera.

Le condizioni meteorologiche dei mesi primaverili sono caratterizzate da una grande variabilità ed instabilità, per lo scontro tra le masse d'aria ormai relativamente calda provenienti dall'Africa settentrionale e quelle invece ancora alquanto fredde che discendono dal Labrador e dalla Groenlandia, attraverso la Valle del Rodano, fin sul Bacino del Mediterraneo. Ecco perché, in modo particolare nei mesi primaverili, si hanno notevoli reazioni di tipo meteoropatico, sia per la debilitazione organica che la poca radiazione solare invernale, specialmente al nord, così ricco di formazioni nebbiose, determina sull'organismo degli esseri viventi, sia perchè 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, perche' il calore aumenta le infiammazioni e puo', 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 perchè i fattori meteorologici non presentano di norma, salvo le debite e non rare eccezioni, variazioni molto repentine, come succede invece durante la primavera o i mesi estivi. Uno dei fattori più importanti da prendere in considerazione riguarda la progressiva riduzione della radiazione solare, con conseguente diminuzione delle ore di luce. Orbene l'aumento delle sindromi depressive coincide proprio con la diminuzione dell'intensità della radiazione solare e delle ore di luce. Una terapia preventiva, a base di somministrazione progressiva di ore di luce, riduce di molto lo scatenarsi delle sindromi depressive autunnali o invernali.

Il passaggio dall'autunno all'inverno.

Durante tutto il periodo invernale agisce sfavorevolmente la scarsa quantità di luce solare a disposizione dell'organismo, con conseguenti danni fisici e psicologici, in modo particolare nelle persone anziane e sole, danni dovuti alla maggior lunghezza della notte ed alle temperature notevolmente basse, specialmente per tutte quelle persone che vivono nelle grandi pianure del Nord, magari in abitazioni malsane, umide e fredde, ai limiti della sopravvivenza. È logico notare come, in questo caso, cambi dal Nord al Sud Italia. Ovviamente vi sono anche aspetti positivi dovuti al freddo e alla frequente ionizzazione negativa dell'aria (quella benefica!) che si riscontra spesso nei mesi invernali dopo ad esempio una nevicata: benefici psico-ficici 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.Egifio. Il resto del paese è stato raso al suolo per ragioni di sicurezza in seguito al sisma del 1962 ed ora e' annoverabile tra i borghi fantasmi piu' 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 Gallicianò) si aggira intorno alle 6000 unità.

RISTORANTE PIZZERIA Pinocchio

ANTICO RISTORANTE DAL 1973

*Il **Ristorante Pinocchio**, situato direttamente sul lungomare più lungo d'Italia, vi offre da oltre trenta anni cucina tipica Salernitana.*
*E' possibile degustare piatti tipici della tradizione, cucinati con maestria dallo Chef **Rodolfo Anastasio**, un'ottima pizza oppure un veloce pranzo di lavoro. Il locale ampio interno è l'ideale per festeggiare cerimonie ed eventi importanti, o per trascorrere una serata tra amici. Al Ristorante Pinocchio troverete sempre gusto, qualità e convenienza. Aperto tutto i giorni dalle 12.30. Chiuso il Mercoledì.*

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

MAI VISTO PRIMA

CLNSolution

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

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

SALERNO

Mediterraneo da scoprire

Capoluogo di Provincia Abitanti: 138.200 Alt.: 10 m

Da vedere

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

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

commissionato nel XII secolo dall'arcivescovo Guglielmo da Ravenna.

Di epoca longobarda sono, invece, le chiese di *Sant'Andrea de Lavina*, edificata in onore del proprio patrono dagli amalfitani deportati in città da Sicardo, e di *Santa Maria de Lama*, riaperta al pubblico nel 1996 e costruita su una precedente costruzione di epoca romana e che conserva le uniche tracce di pittura longobarda ancora esistenti in città. Molto importante dal punto di vista storico e archeologico, per via delle numerosissime stratificazioni, è la Chiesa di S.Pietro a Corte connessa, nell'impianto longobardo, al palazzo di Arechi II.

Da ricordare è anche la ***Chiesa del Santissimo Crocifisso*** del XIII secolo, ad impianto basilicale, e un tempo collegata al monastero di San Benedetto, di epoca longobarda e in stile romanico.

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

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

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

"Luci d'Artista"

Luci d'artista è una manifestazione culturale avviata dal comune di Salerno nel 2006. In occasione delle festività natalizie, alcune piazze e vie delle città si vestono di luci, che vanno oltre le consuete luminarie di fine anno: sono opere concepite da artisti contemporanei, che si qualificano per l'alto valore scenografico e per valori fortemente simbolici e concettuali.

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

Speciale METEO & SALUTE

La luce solare, un tonico importante per il corpo e la psiche

La **radiazione solare** è composta da tre diverse tipi di luce: quella visibile, percepita dalla vista; quella infrarossa, invisibile, avvertita come calore dal nostro corpo; quella ultravioletta, causa della agognata tintarella estiva ma anche di nocivi effetti sugli organismi viventi. La luce visibile è, a sua volta, un insieme di raggi luminosi, dal violetto al rosso, la cui somma è appunto la *"luce bianca"*.

Ha un'**azione fondamentale sulla nostra psiche** perché, in primo luogo, favorisce la produzione di *serotonina*, un ormone che dà sensazione di benessere e che, allo stesso tempo, riduce la concentrazione nel sangue di ormoni, come noradrenalina e adrenalina, responsabili dello stress. Ecco perché la carenza di luce - come in inverno ai poli o in una giornata piovosa alle nostre latitudini – ci rende tristi e depressi. Anche il sonno è il risultato di un insieme di "manovre" fisiologiche scatenate, questa volta, dall'assenza di luce. Infatti con l'approssimarsi del buio l'organismo viene invitato a diminuire la temperatura corporea, la pressione sanguigna e i battiti cardiaci, operazioni che sono stimolate da *"messaggeri"* il cui compito è quello di avvisare il corpo che è giunto il momento di "spegnere l'interruttore". Il messaggero cardine è la melatonina, la cui produzione è stimolata, appunto, dal buio notturno e inibita dalla luce diurna. Noradrenalina, adrenalina e cortisolo sono invece i neurotrasmettitori responsabili del risveglio, e vengono prodotti all'avvicinarsi dei primi bagliori del mattino, mentre diminuisce la secrezione di melatonina, per consentire all'organismo di svegliarsi. Ma anche il **colore della luce** è importante perché vi è in genere una rispondenza tra colori e tratti della personalità. Il rosso è il colore dell'energia vitale e delle passioni e chi sa usarlo con equilibrio denota una buona vitalità, mentre dovrebbe starne alla larga chi soffre di infiammazioni croniche o ipertensione.

Sempre tra i colori "caldi" il giallo infonde gioia di vivere e piacere del contatto con gli altri. Il verde stimola perseveranza e fiducia in se stessi e per tale motivo è molto impiegato in ospedali e studi medici. Se siete persone ansiose allora il blu fa per voi: attenua l'ansia e le paure e infonde tranquillità. Il bianco è invece sinonimo di luminosità e chi lo predilige denota creatività e desiderio di purezza e cambiamento. La cute è invece più sensibile ai raggi ultravioletti e infrarossi, con diversa capacità di assorbimento a seconda della lunghezza d'onda.

Un'esposizione eccessiva può provocare l'alterazione dello strato corneo, vasodilatazione e disidratazione, il tutto accompagnato a quella sensazione di calura che avvertiamo al mare quando, pur di sfoggiare un'invidiabile abbronzatura, soffriamo sotto il sole piuttosto che ripararci sotto l'ombrellone. Ed è nota anche la benefica azione dei raggi solari su ferite e dolori locali, perché i globuli bianchi vengono aiutati nel loro compito di sentinelle da una più attiva circolazione innescata dai raggi infrarossi e dal potere battericida degli ultravioletti. Ma la radiazione solare influenza anche lo scheletro osseo tanto che la crescita dei bambini è più rapida da marzo ad agosto piuttosto che negli altri mesi dell'anno. Per di più molte nostre attività psichiche sono regolate dall'avvicendarsi del giorno e della notte. E in effetti la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, l'alternanza sonno-veglia, la temperatura corporea, la prontezza dei riflessi e altri aspetti obbediscono a ritmi circadiani, ovvero del periodo di quasi un giorno, e quindi sincronizzati in primo luogo sull'orologio solare.

E dulcis in fundo, *"popoli più infelici ma più attivi dove la luce solare scarseggia"*.
È quello che affermava **James Watson,** illustre scienziato, il quale in tono semiserio affermava che *"la carenza di luce ci fa capire perché le popolazioni nordiche siano meno felici di quelle mediterranee. Addirittura potremmo pensare che il dominio dei popoli nordici derivi proprio dalla carenza di sole: se sei scontento ti dai molto da fare per raggiungere la felicità e quindi sei più disponibile a lavorare sodo. Una nazione di successo non può essere una nazione felice e viceversa. E da questo infine si arguisce pure che, se gli Italiani fossero eccessivamente contenti, non farebbero scarpe così belle!"*.

La Provincia Salernitana
Vallo di Diano e Cilento

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

Le tradizioni vivono nella quotidiana operosita' 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'antichita', si insediarono popolazioni diverse tra loro che plasmarono il ricco territorio. Rinvenimenti archeologici indicano una frequentazione della valle gia' in epoca neolitica. I borghi piu' antichi conservano ancora resti della civilta' lucana, greca e romana. Nel secondo secolo a.C. i romani aprirono un'importante arteria stradale, detta Via Annia che da Capua giungeva a Reggio. Successivamente il territorio passo' sotto la giurisdizione dei potenti Sanseverino, Conti di Marsico, che hanno lasciato segni indelebili del loro dominio.

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

Patrimonio mondiale dell'umanità

Il primo riconoscimento del ***Vallo di Diano*** è nel giugno 1997, che ha visto l'inserimento del *Vallo di Diano* nella prestigiosa rete delle Riserve della biosfera del Mab-Unesco (dove Mab sta per *"Man and biosphere"*): su tutto il pianeta (in oltre 80 stati) si contano circa 350 di queste particolari aree protette, che servono per tutelare le biodiversità e promuovere lo sviluppo compatibile con la natura e la cultura. Così il Parco del Vallo di Diano oggi, oltre ai suoi preziosi habitat naturali, può a maggior diritto salvaguardare quegli scenari consacrati dalla storia dell'uomo e permeati dalle sue tradizioni: borghi e antichi sentieri. Secondo riconoscimento nel 1998 con il suo inserimento nella lista di patrimonio mondiale dell'umanità.

Ricettivita'

★★★★ SUP

ACTEON PALACE

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

★★★★

KRISTALL PALACE HOTEL

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

SEGUICI SU facebook

Dimensione Moda

ABBIGLIAMENTO & INTIMO
UOMO · DONNA · BAMBINO

navigare
FIFTY FOUR
GAS
RIFLE
DENNY ROSE
SILVIAN HEACH
miss miss
MANFORT
iDO

ANTONY MORATO
Carlsberg
Selene creaciones

Via Castromurro, 252 - SS18
BELVEDERE MARITTIMO

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 Castrocucco 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 ricettivita' 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, **Papasidero** con l'importante graffito del bue, **S. Domenica Talao, Verbicaro**. Poi un lungo rettifilo, con vicino **S. Maria del Cedro e Marcellina**, porta a **Cirella**, mentre sulle rocce dell'immediato entroterra abbiamo lasciato **Maiera'** e **Grisolia**, due borghi divisi da un vallone ma vicinissimi.

Cirella Marina, in mezzo agli olivi e' un riposante centro sottostante le rovine del vecchio borgo, piu' arretrato rispetto al mare, dove regna, tra chiese e palazzi diruti, un sorprendente silenzio. La spiaggia e' lunga circa 4 km profonda 40 m, parte sabbiosa, parte ghiaiosa. Di fronte spicca un isolotto, un grosso scoglio roccioso e disabitato, delizia dei sub e di chi ama la macchia mediterranea. A **Diamante** il fondale e' ancora piu' profondo, circa 200 m, l'acqua e' limpidissima (del resto la Calabria, tranne sporadiche eccezioni, e' ai primi posti per lo stato di salubrita' delle acque marine destinate alla balneazione). **Belvedere**, poco piu' a sud, vanta un'altra particolarita': un certo tipo di argilla dei calanchi che consente ai vasari di mantenere una secolare tradizione.

Pianeta SUD

CENTRUFFICIO™
TUTTO PER L'UFFICIO

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

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

Soluzioni per
Hospitality & Retail

LASERSOFT

BEST FOR IT SOLUTIONS

olivetti

UTAX

Black & Color
Printers & Copiers

ITALIANA MACCHI

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

Siamo presenti a:
Scalea - Viale Europa, 11/17 - Tel. 0985 271032 - scalea@centrufficio.com
Diamante - Via V.Padula, 19/25 - Tel. 0985 877099 - diamante@centrufficio.com
Praia a Mare - Via G.Verdi, 25/27 - Tel. 0985 777619 - praia@centrufficio.com
oppure on line su:
www.centrufficio.com - www.centrufficioshop.com - www.centrufficio.net

TORTORA

Meraviglie tra mare e monti

Provincia: Cosenza **Abitanti: 5.900** **Altitudine: 300 m**

Il nome del paese deriva dal latino *turtur, -uris*, ossia tortora. La tortora selvatica è raffigurata anche sullo stemma comunale. **Tortora**, magnificamente adagiata tra il Litorale Tirrenico e l'appennino calabro, è il primo centro cittadino della costa calabro-tirrenica per chi proviene da nord. Il suo territorio, che ha un'estensione di quasi 58 chilometri quadrati, dà ospitalità ad una popolazione di circa 5.900 abitanti ed è rappresentato da tre realtà antropiche: la ***Marina di Tortora***, con circa 5.000 abitanti, 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 variegate specie animali.

Luogo ricco di storia, cultura e tradizioni, conserva le vestigia di un interessante passato, dalla preistoria fino al medioevo.

Il primo popolamento di Tortora risale, infatti, secondo le risultanze delle varie campagne di scavi archeologici, al Paleolitico Inferiore. Resti significativi di tale epoca e di quelle successive sono stati ritrovati in località Rosaneto, in località san Brancato e sul colle del palécastro, a testimonianza del fatto che la porzione di territorio del Comune di Tortora compresa tra i corsi terminali del Fiume Noce e della Fiumarella è stata densamente ed ininterrottamente popolata fin dagli albori della civiltà.

Oggi **Tortora** è soprattutto un centro marittimo, con una lunga ed accogliente spiaggia attrezzata confinante a nord con la stupenda costiera di Maratea e a sud con Praia a Mare cui è collegata da una splendida strada lungomare.

MONUMENTI E LUOGHI D'INTERESSE

Nel comune di Tortora sono presenti *dieci chiese.*

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

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

Un po' di Storia

Preistoria. Il territorio tortorese ha visto la presenza dell'uomo fin dagli albori della storia umana. Nella località Rosaneto è stato trovato un giacimento preistorico all'aperto risalente al Paleolitico Inferiore datato a circa centocinquantamila anni fa, uno dei più antichi siti preistorici italiani. La presenza umana sul territorio è continuata anche nei millenni a seguire come dimostrano gli scavi avvenuti ai piedi della falesia calcarea di Torrenave. Negli strati inferiori degli scavi sono stati recuperati strumenti litici prodotti dall'uomo

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

Marina di Tortora

TUTTO BICI
VENDITA, NOLEGGIO E ASSISTENZA TECNICA
Atala
C. so Aldo Moro 185 - TORTORA (Cs) Telefax: 0985 765615
Info: 347 6033675 - *tuttobicitortora@tiscali.it*

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

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

Lavanderia MARY
di Maria Marsiglia
LAVAGGIO A SECCO ED ACQUA SU TUTTI I CAPI
CAPI IN PELLE
RIPARAZIONI IN CUCITURA
Via della Grotta, 38
Tel. 349 8155596
Praia a Mare (Cs)

LE RICETTE DI PIANETA SUD

a cura di ***Concetta Bruno***

Pasta e Patate allo zafferano

Ingredienti per 4 persone:

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

Cottura: 15 minuti circa - ***Preparazione:***

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

Polpette con i Funghi

Ingredienti per 4 persone::

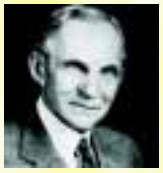
Funghi secchi 10 gr circa, pan carrè 3 fette, latte mezzo bicchiere, carne di manzo tritata 500/700 gr, parmigiano grattugiato 3/4 cucchiai, sale, cipolla una piccola di circa 30 gr, farina mezzo cucchiaio, vino rosso mezzo bicchiere

Cottura: 20 minuti circa - ***Preparazione:***

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

Admaiorasemper

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



Pianeta SUD®
2015

Pianeta SUD

Pianeta SUD

Pianeta SUD

Pianeta SUD

Pianeta SUD

1998

DAL 1998
3900 AZIENDE
E 300 ENTI
HANNO SCELTO
Pianeta SUD

www.pianetasud.it
Per conoscere e... farsi conoscere

PRAIA A MARE

Turismo natura e tradizioni

Provincia: Cosenza **Abitanti: 6505** **Altitudine: 5 m**

Insieme a Scalea uno dei centri balneari piu' conosciuti della Calabria Tirrenica e' situato a circa 125 km a NNW del capoluogo Cosenza. Il territorio e' di 22,91 kmq e conta circa 6500 abitanti. E' famosa l'incantevole scogliera di Fiuzzi, per le sue lunghissime spiaggie, 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 cavita' naturali, di cui la piu' famosa e' la Grotta della Madonna. L'importanza di tale grotta, oltre che spirituale, e' archeologica; e' stato stabilito mediante ritrovamenti di manufatti paleolitici, neolitici e tardo-romani che esse furono abitate ininterrottamente dall'eta' della pietra fino ai primi secoli dopo Cristo. Gli scavi condotti da Cardini dal 1959 al 1967 hanno messo in luce una lunga sequenza culturale, compresa in oltre 8 m di deposito che va dal neolitico all'epoca tarda-romana.

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 piroscafo 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 trittico insulare dell'Alto Tirreno Cosentino. Ha un perimetro di 4 Km e un'altitudine di circa 65 metri. Le coste sono scoscese e ricche di grotte. In barca si puo' penetrare, lungo la direzione Nord-Sud, nella Grotta delle Sardine, nella Grotta Azzurra, cosi' chiamata per i riflessi di luce sulle acque, nella Grotta del Leone, che deve il suo nome alle forme modellate dalle stalagmiti.*

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 Petrara 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
BORSE - ACCESSORI - COSMETICI
Loc. Foresta - Praia a Mare (Cs)
Tel. 0985 779075 - 347 4412472

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, istallata tra via dei Pescatori, strada di accesso all'antico borgo marinaro del Fumarulo e il Viale della Libertà, ricorda nella sua forma una clessidra, immagine metaforica del tempo che scorre. Tutte le opere di questo itinerario segnano i luoghi storici, i luoghi della fede e quelli del passaggio della processione della Madonna, unendo simbolicamente il centro urbano e il Museo con la Grotta del Santuario, luogo di irradiazione della fede e della storia di Praia a Mare.

PARRUCCHIERA
di Teresa La Scaleia
Il Mondo delle Donne
Orario continuato dal Martedi' al Sabato
Gradita la prenotazione
Via dei Mercanti - Praia a Mare (Cs)
Info: 380 4692611

INFISSI SPECIALI SNC
di Giuseppe Cirimele & C.
www.infissispeciali.it
info@infissispeciali.it
Sistema Qualita' certificato EN ISO 9002-2008
Via dei Mercanti 5 - Praia a Mare (Cs)
Tel. 0985 74438 - Fax 0985 72699 - Cell. 366 6306287

Crociere - Tour organizzati
acacia tur
Agenzia Viaggi - Tour Operator
Biglietteria Aerea, Bus, Ferroviaria, Marittima
Viaggi individuali e di gruppo
Via Stazione (Interno Stazione Ferr.) - Praia a Mare - Tel. 0985 72025
Via Amendola 17 - Diamante (Cs) - Tel. 0985 876305
www.acaciatur.it - info@acaciatur.it

CENTRO ASSISTENZA TECNICA
di ERSILIO FORESTIERI
sky Sky Service
RIPARAZIONI, VENDITA TV E HI-FI
Apparecchiature Elettroniche e Ricambi
INSTALLAZIONI IMPIANTI D'ANTENNA SINGOLI E CENTRALIZZATI
Via Corrado Alvaro 6 - 87028 PRAIA A MARE (CS)
Tel. 0985 777339 - cell. 330 676036 - mail: ersilio.forestieri@alice.it

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.

Particolarmente suggestiva è la Processione a mare. Dal 1970, ininterrottamente, la sera del 15 agosto si svolge una processione serale per rievocare l'arrivo prodigioso della statua della Madonna sulla spiaggia di *'Praia degli Schiavi'*.

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

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. E' cittadino onorario di Praia a Mare.

Vista panoramica di Praia a Mare

Cultura Cultura

"AUTORE DELLA TUA VITA"

Il nuovo sorprendente
LIBRO di Raffaele Cammarota
Anche ebook

In libreria, edicola e online
www.raffaelecammarota.it

Vivile & Co
Baby Birba

ABBIGLIAMENTO BAMBINI 0-16

Praia a Mare (Cs) - Via P. Longo
Info: 0985 73742 - *vivileandco@libero.it*
Aperto solo d'estate a San Nicola Arcella (Cs)
C.so B. Lomonaco - Info: 338 9642009

SAN NICOLA ARCELLA

A picco sul Mar Tirreno

Provincia: Cosenza Abitanti: 1400 Altitudine: 115 m

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

Sorta probabilmente da una colonia normanna, posta a guardia del litorale minacciato da continue incursioni, ***San Nicola Arcella*** fu casale di Scalea. Appartenne successivamente a diversi feudatari, dai Sanseverino agli Spinelli. Nel 1912 fu staccata da Scalea e resa comune autonomo. L'abitato sorge sull'orlo di uno strapiombo sul mare, a 110 metri d'altezza. In basso, al mare, si apre nella roccia una spiaggia stupenda con un porto naturale chiuso ai venti e dove trovano asilo le imbarcazioni sorprese dalle tempeste. Nella torre del porto soggiornò per lunghi periodi lo scrittore 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 e' 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.

Arco Magno: splendido scenario naturale

SAVIO'S

BAR - GELATERIA - PASTICCERIA
TABACCHI - EDICOLA

Ricariche Telefoniche
Scommesse sportive

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

Nella stupenda baia di SAN NICOLA ARCELLA (CS)
Info: 333 8456705 - 333 8345401

SERPENTE ROSSO

RISTORANTE - PIZZERIA - BAR
Residence Turistico "I CORALLI"

Per gli amanti della buona tavola, nelle vicinanze della splendida San Nicola Arcella, esiste il **Ristorante Pizzeria Serpente Rosso** di *Norma e Pasquale Passaro* dove gustare le migliori specialita' marinare con pesce fresco del posto; succulento e' il piatto *"linguine con melanzane e pesce spada"*. Dell'antica tradizione, ***Norma*** e ***Pasqualino***, entrambi squisiti padroni di casa, conservano la saggezza della mamma Arcangela, che amava insaporire i sughi per condire i fusilli con i profumatissimi "odori" provenienti dall'orto, quello di casa sua. Ottimi gli antipasti a base di pesce ed inoltre propone il meglio delle specialita' tipiche locali e pizze di tutti i tipi.

Con l' esperienza di piu' di 30 anni di attivita' e' sicuramente quanto di meglio vi e' in zona. E' dotato di ampio parcheggio; resta chiuso il martedi', 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.

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

il FURANO

RISTORANTE - BAR

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

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

Lungomare di SAN NICOLA ARCELLA (Cs)

Tel. 0985 300644
Cell. 346 2127824

ESCURSIONI IN BARCA

*Tutti i giorni le imbarcazioni **"CAPO CACCIA"** e **"JACKY SEA"** consentono di compiere un'affascinante escursione in barca lungo la costa, con partenze da **Scalea** - Hotel S. Caterina e Ajnella - e da **San Nicola Arcella** - Lido San Nicola. Si organizzano inoltre con la motonave **GALATEA** minicrociere di intera giornata nel Golfo di Policastro.* **- Pagina Facebook "GALATEA" -**

Info: Luca Grosso
Tel. 349 7501955 - 0985 300644

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

Da Vedere

Innanzitutto il Palazzo del Principe del sec. XVIII. La chiesa parrocchiale di S. Nicola da Tolentino del secolo XIX. Ruderi di una chiesa basiliana del sec. XI. Ruderi 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 spiaggie presenti a San Nicola Arcella; tra le insenature piu' suggestive dell'intera Calabria. Su una caratteristica lingua di terra si trova la torre nella quale si ritirava lord ***Crawford***, detta torre del diavolo.

Novita'
Rossella Coiffeur
Parrucchiera Donna
C.so Mediterraneo 501 - Scalea (Cs)
Info: 347 9720840

AUTOFFICINA AUTOCARROZZERIA

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

EURO IMMOBILIARE Group
Sede principale: C.so Mediterraneo, 331
Tel. e Fax 0985.90955 - 87029 Scalea (Cs)
www.euroimmobiliare.calabria.it
immobiliare.euro@libero.it
Rag. Tonino Amoroso
331.8635759
339.6157431
SCALEA
V.le Europa , 7- Tel. 0985.920309
SANTA MARIA DEL CEDRO
Via del Tirreno - Tel. 331.4570720
SAN NICOLA ARCELLA
Via Nazionale - Tel. 0985.300006 - 338.1278819
ROMA
Tel. 339.2705584

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.

Vanity-Hair
Enea
Parrucchiera Donna
BORSE - ACCESSORI - COSMETICI
Loc. Foresta - Praia a Mare (Cs)
Tel. 0985 779075 - 347 4412472

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

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 cucchiaio 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, infarinatele, arrotolatele e infine tagliatele.

Mettete in ammollo i ceci per 12 ore (oppure in mancanza di tempo usate quelli in scatola). Trascorso il tempo, fate bollire i ceci in abbondante acqua fin quando diventano teneri. Fate rosolare la cipolla, l'aglio, e la salvia. Quando la cipolla è dorata aggiungete i ceci, fate cuocere per qualche minuto. Lessate le lagane in abbondante acqua salata condite con i ceci e una spolverata di paprica.

La Torre di Crawford

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

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

depurer
di G. Avallone srl

Piscine
Prefabbricate
In cemento armato
In acciaio
In vetroresina

Piscine in plastica - Piscine interrate - Piscine smontabili
Piscine fuoriterra
Prodotti chimici ed accessori
Manutenzione ed Assistenza

Via Nazionale 88 - S. Nicola Arcella (CS)
Tel & Fax 0985 3522 - Cell. 335 6626230
www.depurer.it - info@depurer.it

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

ANIMANIA

Trovi tutto quello che ti serve per i tuoi amici animali

Esca viva e articoli per la pesca

Via P. Longo 54 - PRAIA A MARE (Cs)
Info: 0985 777654 - 347 2184428
animania2014@gmail.com

Alimentazione corretta: *le 10 regole d'oro*

Siamo esseri unici ed irripetibili. E questo vale a maggior ragione in riferimento al nostro corpo. Siamo un mix unico di predisposizioni genetiche, metabolismo, struttura muscolare, struttura fisica, attitudini mentali. Per tali ragioni e'assurdo pensare di poter raggiungere obiettivi nel campo del benessere alimentare affidandosi a diete o a tecniche standard uguali per tutti.
Vi sono solo poche ma fondamentali regole da seguire; tutto il resto va personalizzato in relazione a se stessi, ai propri gusti, in funzione dei propri istinti e del proprio corpo.
Chi conosce il nostro corpo meglio di noi stessi?
Ovviamente e' bene informarsi e conoscere, affidarsi eventualmente ad esperti, ma poi occorre saper personalizzare ed adattare alle singole specifiche caratteristiche, a volte seguire ciò che il nostro corpo ci comunica in quel momento.
La nostra energia e' data da ciò che mangiamo e da ciò che respiriamo. Semplice no? Solo che spesso ce ne dimentichiamo.
Più e' alto il livello di energia tanto maggiore sarà il rendimento del nostro organismo; e più efficiente sarà il nostro organismo tanto meglio ci sentiremo e potremo utilizzare tutte le nostre capacità per ottenere risultati eccellenti in ogni campo.
Pensaci un attimo: basta una cena un po' più abbondante, magari innaffiata con un buon vinello, per farci girare e rigirare nel sonno in stato di dormiveglia, e magari ad incantare di effluvi gassosi corporei la sfortunata persona che in quel momento ci sta accanto.
Ovviamente non sto dicendo di non concedersi ogni tanto delle sane, piacevoli ed indispensabili eccezioni alla regola, ma di non eccedere nella routine.
Ricordiamoci che non si ingrassa tra Natale e Capodanno, ma tra Capodanno e Natale! Chiaro no?
Ed ecco ora le **10 regole d'oro** per una sana alimentazione:
1. Vedersi mentalmente in salute, con il peso desiderato e pieni di energia.
2. Eliminare le bevande alcoliche, o almeno ridurne al minimo il consumo .
3. Eliminare i grassi di origine animale ed i cibi fritti.
4. Eliminare il latte vaccino e suoi derivati.
5. Consumare abbondanti dosi di frutta e verdura.
6. Bere molta acqua.
7. Privilegiare il consumo di carboidrati complessi (pasta, pane, riso), meglio se integrali.
8. Eliminare i cibi spazzatura e lo zucchero bianco.
9. Ripartire equamente la quantità di cibo ingerito nell'arco della giornata.
10. Effettuare la giusta combinazione tra gli alimenti.

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

FARMACIA
D.ssa Mimma Braile

Aboca

L'ERBOLARIO

Servizio HOLTER: misurazione pressione nelle 24 ore

Dal 15 Giugno al 15 Settembre
APERTO tutti i giorni

Via Nazionale - San Nicola Arcella (Cs)
Tel. 0985 3888

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 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 (obtudus)"*. Mentre l'*"aspectus"*, semplice visione esteriore, è sufficiente per la pittura e gran parte della scultura, l'*"obtudus"*, inteso come sguardo penetrante, raziocinate, 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 che vi sono adattati dalla perizia o dalla fantasia dell'artista.

Alfredo Alampi

Pittore

Visione creativa...ed originale

Alfredo Alampi *e' un poeta e pittore ormai molto conosciuto nell'ambiente artistico.*
Le caratteristiche della sua arte sono evidenti e risaltano nitidamente ad un osservatore mediamente attento.
Possiamo aggiungere che egli, per la sua proverbiale fretta, trascura a volte l'accuratezza del disegno, mentre gioca molto con i colori, aspetto di cui e' ormai padrone.
E il suo stile?
Diciamo che oscilla tra l'Impressionismo e il Naif.
Ha partecipato a varie Mostre tra le quali la ***Mostra di Potenza*** *ad Agosto 2009.*

Citta' araba immaginaria

Ricordo di San Pietroburgo

Alfredo Alampi
SCALEA (Cs)
alfredo.alampi@virgilio.it

LE RICETTE DI PIANETA SUD

a cura di ***Concetta Bruno***

Risotto al Radicchio Rosso

Ingredienti per 4 persone:

300 gr. di riso per risotto, 250 gr. di radicchio rosso di Treviso, 100 gr. di burro, 50 gr. di parmigiano grattugiato, 1 cipolla non molto grande, 2 lt di brodo di verdure, sale e pepe.

Tempo: 40 minuti ca. - ***Difficoltà:*** facile

Preparazione:

Lavate, mondate e tagliate il radicchio a pezzetti non più grandi di 2 cm, avendo cura di scartare la radice che potrebbe essere amarotica. Fate rosolare a fuoco moderato la cipolla finemente tagliata in circa 40 gr di burro, unite il radicchio tagliato a pezzi e lasciatelo brevemente stufare facendo attenzione che non bruci. Versate il riso, fatelo leggermente tostare e bagnate con il brodo poco alla volta mescolando fino alla cottura. Regolate di sale e pepe, spegnete il fuoco e mantecate con il restante burro ed il parmigiano.

Impiattate e servite caldo.

risotto radicchio

Torta Al Cacao con Mele e Cannella

torta al cacao

Ingredienti:

4 uova, 200 g di zucchero, 200 g di amido di mais,
1 bustina di lievito, 50 g di cacao amaro, 1 yogurt

Per il ripieno:

2 mele grandi, cannella, marmellata di albicocche, scorza di limone.

Cottura: teglia 20 cm di diametro

Forno 160°C, statico, ripiano centrale/basso 45 minuti

Preparazione RIPIENO

Sbucciare le mele creando tante piccole mezzelune, mescolarle con 4/5 cucchiai di marmellata all'albicocca, cannella a piacere.

Preparazione:

Unire in una ciotola le uova con lo zucchero ed una presa di sale.
Montare il tutto per un tempo molto lungo (15-20 min con il frullatore elettrico) sino ad avere un composto molto soffice e spumoso. Aggiungere gradualmente la farina con la fecola ed il cacao e mescolare bene. Successivamente aggiungere all'impasto circa una meta' del ripieno di mele mescolate alla marmellata. Disporre l'impasto nella teglia dopo averlo livellato;
le rimanenti mele disponetele come guarnizione sull'impasto.
Infine se preferite grattateci sopra della scorza di limone. Infornare.

Tortino fondente dal cuore morbido

Ingredienti per 4 persone:

150 gr di cioccolato fondente, 150 gr di burro, 3 uova
100 gr di zucchero, 40 gr di farina

Preparazione:

Sciogliere il cioccolato con burro a bagnomaria. Imburrare e infarinare i pirottini.
Trasferire il cioccolato in una ciotola a raffreddare poi aggiungere uova,
zucchero e farina setacciata, mescolare con uno sbattitore.
Riempire per metà i pirottini con l'impasto ben amalgamato.
Cuocere per 15 minuti in forno a 220 gradi. Capovolgere subito il tortino in un piatto (guarnendolo a piacimento: con zucchero a velo, fragole, panna o altro)
Servire caldo. Buon appetito

www.pianetasud.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 rinomatissimo centro turistico nella sua parte moderna e ricca di strutture ricettive.

ITINERARIO STORICO - ARTISTICO

Le dimore dell'uomo preistorico, negli attuali territori di Scalea, furono le grotte di ***Torre Talao***. Nel corso di scavi archeologici, infatti, sono stati ritrovati manufatti di pietra e ossa dell'uomo troglodita. Le testimonianze dell'età del ferro e dell'epoca 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.

Villa Comunale La Fontana

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

Novita'
Rossella Coiffeur
Parrucchiera
Donna
C.so Mediterraneo 501 - Scalea (Cs)
Info: 347 9720840

Il Palazzo dei Principi

Fu fatto costruire nella seconda meta' del XIII secolo dalla nobile famiglia Romano probabilmente su una torre che doveva difendere l'ingresso meridionale del borgo. In seguito il Palazzo dei Principi appartenne a varie famiglie di feudatari: Sanseverino, Caracciolo, Pascale e gli Spinelli che lo tennero per circa tre secoli. Nei secoli XVII e XVIII il Palazzo divenne una dimora importante. All'interno le ampie e sontuose sale ospitarono famosi personaggi della cultura napoletana del tempo, di cui il principe Francesco Maria Spinelli amava circondarsi. Ospiti importanti del palazzo furono Caloprese, Gravina e Metastasio. A questo periodo appartengono gli affreschi barocchi che decorano il soffitto di una delle sale con soggetti biblici che forse volevano esprimere la potenza e lo splendore della nobile casata che li aveva fatti dipingere. All'interno del palazzo c'e' una scala a chiocciola per scendere nei sotterranei; interessanti sono pure i magazzini al primo piano, i saloni e il gran numero di ampie sale. Nel 1800 il palazzo fu venduto a privati ed ora e' di proprieta' del comune.

A tavola nel *"Centro Storico"*

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

RISTORANTE
P.zza De Palma - SCALEA (Cs)
Tel. 0985 91777 - Cell: 349 6485761

EDICOLA IL SOLE
di Giuseppe Vitale & c.

CARTOLIBRERIA
GIORNALI
RIVISTE
ARTICOLI
DA REGALO

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

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

ESTETISTA Giusi

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

BIODROGA SYSTEMS

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

tecniWork

L'eta' Ellenica

Contrariamente a quanto emerge dai rinvenimenti nella *Sibaritide* sul versante ionico calabrese e sebbene le fonti storiche parlino di centri come Laos e Skidros (presunte colonie di Sibari dislocate in questa zona) non vi sono elementi materiali che attestino presenze stanziali micenee o greche fino al V sec. a.c.

In questo periodo sorgono, invece, diversi insediamenti indigeni come dimostrato dai rinvenimenti di ***Palecastro di Tortora, della Petrosa di Scalea, di S.Bartolo di Marcellina, S. Brancato di Tortora*** ed altri. I corredi tombali rinvenuti mostrano senza alcun dubbio che questa zona costiera, precedentemente quasi disabitata, nel IV sec. a.c. è stata occupata da una popolazione indigena di cultura Enotria proveniente dalla vicina *Lucania* forse attratta dalla possibilità di scambi commerciali con i mercanti greci che si intensificavano nel Tirreno o per creare un punto di approdo per la diffusione dei propri prodotti verso l'interno. I siti sorgono su rialzi collinari facilmente difendibili a controllo degli approdi o delle vallate fluviali ed instaurano relazioni politiche e commerciali con Sibari che sfociano con emissioni monetarie. Dopo la distruzione di Sibari ad opera dei Crotoniati, nel V sec. a.c., si fanno tangibili le testimonianze di presenza stanziale greca. In questo periodo si datano infatti, le monete d'argento coniate a Laos.

L'omonimia con il fiume Lao, gli scritti dello storico greco Erodoto il quale afferma che gli esuli Sibariti abitavano le città Tirreniche di *Laos e Skidros* e successive testimonianze di antichi storici obbliga, anche in mancanza di riscontri materiali, a ricercare in questa zona le città di *Laos e Skidros*. La massiccia presenza di esuli Sibariti dà inizio ad una dominazione greca che porta alla fine degli insediamenti indigeni nella piana del Lao e sulle colline circostanti, in particolare la Petrosa di Scalea.

Il Franfornaio
dei F.lli Formisano
PANIFICIO
BISCOTTIFICIO

PANE PER TUTTI I GUSTI
A LIEVITAZIONE NATURALE
PIZZE DI TUTTI I TIPI
SPECIALITA' DOLCI E SALATE
CASATIELLI

Via del Mulino 17 - SCALEA (Cs)
Info: 334 3816123
Via IV Novembre I° Trav. 20/22 - ERCOLANO (Na)
Info: 081 7390208

L'eta' Lucana di Scalea

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

La Petrosa

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

In questa zona, una delle poche aree paracostiere scaleote non del tutto coinvolta dal fenomeno di espansione edilizia, nel 1975-76 furono effettuati alcuni saggi di scavo che portarono alla scoperta di pezzi di un interessante abitato capannicolo di epoca arcaica (VI sec. a.c.) abitato da genti indigene di cultura Enotria che avevano contatti con i commercianti greci come dimostrano le ceramiche d'importazione rinvenute. Recenti indagini aereofotogrammetriche sembrano indicare la presenza di una fortificazione artificiale mentre non si hanno tracce della necropoli. L'abitato, uno dei più antichi tra quelli indigeni della zona, termina di esistere alla fine del VI sec. a.c. probabilmente a seguito degli eventi innescati dalla distruzione di Sibari. Il sito è accessibile ma i saggi di scavo sono stati ricoperti.

Made in SUD
BAR - PANINOTECA
PIZZETTERIA - ROSTICCERIA
TAVOLA CALDA
C.so Mediterraneo 329
Scalea (Cs) - Tel: 328 3723792

gabetti
PROPERTY SOLUTION
Rag. Tonino Amoroso
331.8635759
C.so Mediterraneo, 331 SCALEA (Cs)
Tel. 0985.920640 - cell. 339.2075721
www.gabetti.it
gabetti

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

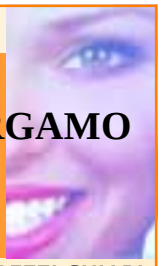
Solo su appuntamento - SCALEA (CS)
Info: 339 6523082

L'eta' Romana

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

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

STUDIO ODONTOIATRICO



Prof. Dott.

ALESSANDRO BERGAMO

www.abergamo.com

Universita' Magna Graecia - Cz

DENTISTA low cost - nel sito web PREZZI CHIARI

Specialista in Odontoiatria e Protesi Dentaria

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

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

Visita, rx panoramica, preventivo GRATUITI

Per appuntamenti:

0985 20147 / 0985 806183

Via Matteotti 18 - 87029 SCALEA (Cs)

bergamo@abergamo.com

Pet Shop

AMICI MIEI

LAVAGGIO E TOSATURA CANI
ALIMENTI E PRODOTTI PER LA CURA
E L'IGIENE DEI VOSTRI AMICI

Via T. Campanella 95/97 - Scalea (Cs)

Info: 0985 90052 - 329 8849643

Enoteca

Wine Bar

Caffe' - Gelateria

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

La Torre Talao

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

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

ZITO GIOIELLI

P.zza Gregorio
Caloprese 13
SCALEA (Cs)
Info: 0985 20144
www.zitogioielli.it

CAR SYSTEM
di Ritondale S.

VENDITA
CARROZZERIA
SOCCORSO STRADALE

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

TERMOIDRAULICA 2000

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

Viale I Maggio 129 - Scalea (Cs)
Info: 0985 920915 - 90606 - Fax 02 73960247
termoidraulica2000@live.it

pirotecnica Bernardo

di Sonia Bernardo
FESTE PATRONALI
MATRIMONI
COMPLEANNI
Per qualsiasi evento da festeggiare in tutt'Italia
Via T. Campanella - Scalea (Cs)
Info: 338 1390099 - 388 6338863

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 tratterrebbe 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.**

CENTRO ESTETICO
IMMAGINE DONNA
di Emiliana Rocca

ESTETICA - VISO - CORPO
MANICURE - PEDICURE
SMALTO SEMIPERMANENTE

Via Martiri 16 Marzo 2/B - Scalea (Cs)
Tel. 0985 21227 - Cell. 328 5667945

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

www.airbusiness.it info@airbusiness.it
Air Business
Noleggio Piattaforme Aeree
Sollevatore Telescopico
Movimentazione Materiali
Info: 338 5981641 - 329 9576776

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 rivelera' 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

La tradizione della pizza

Silver

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

Ristorante Pizzeria SILVER
Viale Michelangelo, 79 Scalea (Cs)
Info: 0985 920164 - *ristorante_silver@libero.it*

Auto Vintage

Nuovo

VENDITA AUTO PLURIMARCHE
Via Laos 50 - Scalea (Cs)
Telefax: 0985 20082 - Cell. 334 3667745
autovintagesrls@virgilio.it

LAPOLIGRAFICA
AZIENDA GRAFICA

Z.I. La Bruca - 87029 Scalea (Cs)
Tel. 0985 42533 - Fax 0985 803126
www.lapoligraficasrl.it - info@lapoligraficasrl.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 riccorrenza sono le *"cinte"* che alcune donne portano sul capo. La cinta e' formata da un telaio in legno nel quale vengono inserite, lungo il suo perimetro, delle candele che poi vengono riccamente adornate e addobbate, offerte alla Madonna in dono per le grazie ricevute. Lo scenario folcloristico della festa e' completato dallo spettacolo musicale che si tiene sul palco appositamente allestito, dalle bancarelle che vendono di tutto e dai fuochi pirotecnici che a mezzanotte ogni anno creano con i riflessi sul mare uno spettacolo particolarmente suggestivo.

VIAVAI

NOVITA'

Caffetteria - Wine Bar

GELATERIA ARTIGIANALE
APERITIVI - BIRRE ARTIGIANALI

Via Lauro 68 - SCALEA (Cs) - Info: 328 3867403
Mail: *francesco.limongi@me.com*

Gioie di Diamante

La differenza fra un sogno e un progetto e' la data.
Walt Disney

Lungomare 173 - Diamante (Cs)
Info: 333 5472823
www.gioiedidiamante.it - gioiedidiamante@gmail.com

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:

Confini territoriali della Lucania antica

di Valentina Cosentino
Exclusive
CALZATURE ABBIGLIAMENTO
Viale Michelangelo 3 - Scalea (Cs)
Info: 0985 20541- *exclusiveshoes@hotmail.it*

ABITARE ITALIA - CENTRO AMMINISTRAZIONE CONDOMINI
R.L. De Filippo geom. Carmine
COMPRAVENDITA IMMOBILI - AFFITTANZE TURISTICHE
AMMIN. CONDOMINI - Associato FIAIP - ANACI
C.so Mediterraneo 529/535 - Scalea (Cs) - Tel. & Fax
0985 21692 - *www.abitareitalia.it* - *abitcac@tiscali.it*

PUNTO SERVIZI
Pagamento bollettini postali
Punto QuiPay - Centro Sisal
Corriere Espresso - Ricariche Telefoniche
Ricariche PostePay - Servizi Postali
Convenzione Poste Italiane spa
Via T. Minniti 9 - Scalea (Cs)
Info: 0985 21281 - Cell. 392 6550800

ESTETISTA Giusi
Pulizia del Viso (normalizzazione dei vari tipi di pelle)
Depilazione a Cera e Definitiva
Pedicure curativi - Manicure - Linfodrenaggio
BIODROGA SYSTEMS
Via Attilio Pepe 58 - SCALEA (Cs)
Info: 0985 20781
tecniWork

L'origine del nome "*Scalea*"

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

Chiesa di *San Nicola di Plateis*

La ***Chiesa di S. Nicola in Plateis*** fu costruita nel XII secolo, sui resti di un precedente edificio, probabilmente bizantino. La struttura primitiva, che oggi funge da cripta, presenta il tipico stile romanico-bizantino, con tre navate divise da otto basse colonne e volte a crociera. Le pareti sono arricchite da affreschi seicenteschi, recentemente restaurati, e nell'atrio della cripta si trova la tomba del filosofo scaleota ***Gregorio Caloprese***.
La parte superiore della chiesa, costruita nel XIV secolo e poi rifatta nel XVIII, conserva un bel portale in pietra di tufo locale sormontato da una finestra litica in stile gotico, il trecentesco sepolcro marmoreo dell'ammiraglio angioino Ademaro Romano, originario di Scalea, opera di artisti senesi, un magnifico altare in marmo policromo, una bella tela del XVIII secolo opera di *Giovanni B. Azzolino*, una tavola raffigurante S. Antonio da Padova forse di scuola fiamminga, e vari affreschi del 1700.

Il Vestito tradizionale scaleoto

Un'usanza molto comune nelle diverse regioni della Calabria era quella di impiegare il vestito come un segno di distinzione di classe e di appartenenza ad un distinto gruppo sociale. Anzi, nel XIX secolo prende piede una vera e propria regola che soprattutto le donne erano tenute a rispettare. *Padula* dà una descrizione del tipico costume femminile dell'epoca: *" Scalea. Gonna Rossa con pedana verde; maniche staccate; piccolo corpetto che fa misurare il petto; sinale e fazzoletto succeduto al ritorto "*.
L'uso simbolico dell'abito divenne molto frequente anche in ambito religioso al punto che l'arte napoletana forniva a tutto il meridione le statue non scolpite, ma vestite, per trasmettere al popolo dei fedeli il messaggio nella lingua del loro folklore. L'attribuzione di un abito regale alla Madonna del Carmelo, Patrona di Scalea, deriva proprio dal fatto che essa rappresenta la *"Regina"*: il suo abito è tutto ricamato in oro, con manto stellato e nel colore proprio del suo titolo devozionale.

[Palestra Fitness]
NUOVA SEDE

Fitness - Total body
Ginnastica Dimagrante e Tonificante
Personal Trainer - G.A.G. - Pilates
Danza classica, moderna
e contemporanea
Ginnastica psicomotoria da 3 anni in su
CENTRO ESTETICO
Via Palmiro Togliatti 29 - Scalea (Cs)
Info: 320 2925991

STABILIMENTO BALNEARE
HERMITAGE
di Luigi Di Giorno
Beach Bar
Intrattenimento
e serate musicali
Per le tue vacanze a Scalea

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

Numeri Utili (prefisso 0985)

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

Appuntamenti

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

Piazza De Palma

La Rondinella
Azienda Agrituristica

L'AZIENDA AGRITURISTICA LA RONDINELLA sorge sulle colline di Scalea a poca distanza dal mare e a ridosso del **Parco Nazionale del Pollino**. Un posto incantevole e panoramico immerso in una natura dalla selvaggia bellezza. L'oasi perfetta dove gustare i piatti più tradizionali della cucina calabrese cucinati con sapienza e maestria, utilizzando esclusivamente prodotti genuini e locali.

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

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

Curiosita' **Le Leggende** Curiosita'

Si conservano a Scalea due delicate leggende anbientate 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.

spazio eco-logico
franchising
di Francesco Licursi

CARTUCCE INK JET - TONER LASER
TONER FOTOCOPIATORI E FAX
TIMBRI PERSONALIZZATI
NOLEGGIO STAMPANTI

Cartucce rigenerate di alta qualita': aiutano l'ambiente perche' inserite nel ciclo di riutilizzo; sono dotate di scheda di sicurezza e rispettano tutte le normative europee.
Certificazione Sistema integrato. Qualita' e ambiente secondo le norme UNI EN ISO 9001 2008

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

STOP AND GO !!

ABBIGLIAMENTO MOTO ACCESSORI OFFICINA

RIVENDITORE AUTORIZZATO PLURIMARCHE

DUCATI · KTM · Malaguti · Vespa · aprilia · TRIUMPH · YAMAHA

Via Tommaso Campanella, 71 - SCALEA (Cs)
Tel. 0985 20516 - Cell: 347 7563864
Mail: *stop-andgo@libero.it*

rotondaro
Costruzioni

SCALEA
Corso Mediterraneo
Tel. 0985 20537

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

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

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

Barber Shop
Nuova Sede
PARRUCCHIERE PER UOMO
Via Tirreno 142 - Scalea (Cs)
Info: 328 5465313 - *maurizio-depaola@libero.it*

SCALEA centro di interessi culturali

In tutta la storia di Scalea fu intensa l'attivita' sociale e di pensiero e notevolmente qualificati sono stati gli interessi culturali, di cui e' 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 piu' eminenti figure della poesia italiana del 1700 Metastasio nacque a Roma nel 1698 e mori' 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. Cosi' 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 spiaggie vicino alla Scalea..."* Il compianto per la sua morte fu universale, come universale era stata l'ammirazione per il poeta vivente: in suo onore fu coniata una medaglia d'oro con la scritta *Sophocli Italico.*

La Perla del Tirreno

Specialita' Pesce

RISTORANTE

STABILIMENTO BALNEARE

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

www.laperladeltirrenoscalea.it - federicasette@gmail.com

MACELLERIA SALUMIFICIO
ANTICHI SAPORI

...segreti tramandati da generazioni.

IT 9-3674/LP CE

Punto vendita: Via Lauro 264
Laboratorio: Via Lauro 307
SCALEA (Cs) - Info: Matteo 328 1284855

SALUMI E INSACCATI
DI PRODUZIONE PROPRIA

PARRUCCHIERA
di Teresa
La Scaleia
Il Mondo delle Donne

Orario continuato dal Martedi' al Sabato
Gradita la prenotazione
Via dei Mercanti - Praia a Mare (Cs)
Info: 380 4692611

L'AMBASCIATA CALABRESE
Il marchio del Made in Calabria
Dalla Folk music al Folk food

Non solo musica ma anche tradizione enogastromica e culinaria. E' in questi termini che ***l'Ambasciata Calabrese*** rappresenta la naturale evoluzione di quel progetto musicale che qundici anni fa, **Fabio Console** fondava a Scalea con il nome di ***VentuNovu*** propendosi di contribuire ad un processo di riappropriazione delle nostre radici.
La musicalità propria della forma dialettale, l'ironia di fondo con cui Fabio Console ripropone la sua Calabria si incontrano si esprimonono e si raccontano attraverso i più disparati linguaggi musicali, dal blues al funky, dal raggae al country, dal flamenco alla tarantella.
L'***Ambasciata Calabrese*** attività che opera a Roma è più che mai impegnata in un progetto di promozione e commercializzare del nostro patrimonio di tradizioni, di espressioni artistiche e di sapori, in

una sintesi emozionante all'insegna del Made in Calabria. Questa sintesi ha saputo affermarsi partendo proprio dall'Alto Tirreno Cosentino come fenomeno culturale e musicale col nome di ***VentuNovu***, trovando la sua ragion d'essere nell'idea che tutto ciò che è made in calabria, per i calabresi si traduce in possibilità di riscatto e quindi di lavoro e di emancipazione sociale e personale. Oggi questo stesso fermento e movimento continua reinventandosi e riproducendosi in un ancora più ambizioso progetto che ha visto l'apertura a Roma dei locali dell'Ambasciata Calabrese.
Qui la promozione del made in calabria varia dall'organizzazione e produzioni artistiche alla creazioni di eventi di spettacoli e concerti.
Dalla produzione, consultazione o vendita di libri e cd di interesse calabrese alla degustazione delle eccellenze enogastronomiche calabresi, alla promozione della cucina tipica, in una stimolante ricerca delle tradizione della nostra tavola che si avvale dei più appassionati ed esperti chef calabresi.

www.ventunovu.com
L'Ambasciata CALABRESE

PANIFICIO
Graniti
di Antonio Villano

Sapori e Tradizioni di un tempo

*Il **Panificio Graniti,** da trent'anni sul mercato, oggi si rinnova grazie alla nuova gestione di **Antonio Villano:** esperienza ventennale nel settore della panificazione.*
I prodotti del panificio spaziano dal pane alle frese di granturco, integrali e al peperoncino, dalle focacce alle pizze, dai biscotti ai cornetti, prodotti che ogni giorno vengono sfornati garantendo freschezza e tradizione artigiana.
*La serietà e la competenza, così come la bontà delle specialità merito della genuinità degli ingredienti, contraddistinguono il **Panificio Graniti.***

Piazzale Pietro Nenni 164
Scalea (Cs) - Info: 347 5376284
www.panificiograniti.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.

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.*

Google Google

Esempi parole chiave:

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

Diventa anche tu
"PUNTO ECLUSIVO" Pianeta SUD
Promuovi la tua azienda verso un target qualificato e diversificato

INFOLINE: 339 6523082
mail: pianetasud@libero.it
www.pianetasud.it

Made in SUD

BAR - PANINOTECA
PIZZETTERIA - ROSTICCERIA
TAVOLA CALDA

C.so Mediterraneo 329
Scalea (Cs) - Tel: 328 3723792

Novita'

Novita'

Sisinno immobiliare

Via Dello Stadio 8/10
Scalea (Cs)
Info: 334 3563628
www.sisinnoimmobiliare.it
ariannasisinno@live.it

La Gastronomia

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

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

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

Errelle Consulting
di Dott. Roberto Lomastro
Consulenze informatiche
Realizzazione
e fornitura software
Formazione
Progettazione, realizzazione
e manutenzione reti
Assistenza software
Realizzazione siti Web
Via Tommaso Campanella 121
87029 SCALEA (Cs)
Tel. & Fax 0985 271771 - cell: 328 8369213
E-mail: errelle@interfree.it

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

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

ACIDiamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista
sara assicurazioni
TRENITALIA
deltatre
Sportello Telematico dell'Automobilista
Via B. Croce 5/7 - 87023 Diamante (Cs)
Tel 0985 81385 Fax 0985 877768 - mail: info@acidiamante.it

Ricette Tipiche

PASTA CON LE SEPPIE

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

Preparazione:

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

FRITTELLE DI NEONATA

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

Preparazione e cottura: 20 minuti circa - Per 4 persone.

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

ALICI E PAN GRATTATO

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

Preparazione e cottura: 30 minuti circa

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

MUSTAZZUOLI (MOSTACCIOLI)

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

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

La Rondinella

Azienda Agrituristica

L'Azienda Agrituristica LA RONDINELLA sorge sulle colline di Scalea a poca distanza dal mare e a ridosso del **Parco Nazionale del Pollino**. Un posto incantevole e panoramico immerso in una natura dalla selvaggia bellezza. L'oasi perfetta dove gustare i piatti più tradizionali della cucina calabrese cucinati con sapienza e maestria, utilizzando esclusivamente prodotti genuini e locali.

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

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

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

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

Gettoni, lire, cassette, cabine telefoniche...tutte parole e concetti scomparsi!...Gli **anni 80**...anni che hanno segnato l' infanzia dei nati tra il 1968 e il 1975, quando ci si divertiva con niente, un pallone o delle figurine, quando per vedersi si diceva, a Scalea, la fatidica frase *"'N vidim 'u pais!"*, e chi c'era c'era...senza cellulari per avvertirsi. Non c'era internet, non c'era google, non c'erano telefonini, reality show, grandi fratelli. Per conoscere le ultime notizie bisognava aspettare il telegiornale, per conoscere le previsioni del tempo bisognava aspettare la sera le 19,50 dopo *"Almanacco del giorno dopo"*; le ricerche si facevano in biblioteca, e per telefonare bisognava prima ricorrere a una macchina stranissima che convertiva le monete in gettoni, e poi trovare una cabina libera. Sono stati 10 anni pieni di cadute e ginocchia massacrate, 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!

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

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

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

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

AUTOFFICINA
AUTOCARROZZERIA

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

Il Relitto del LILLOIS

"Mattina del 28 marzo del 1943: ben quattro torpedini centrarono il ***Lillois*** *determinandone l'affondamento in poco più di un'ora ... Tra i naufraghi raccolti, grazie alla pronta gara di solidarietà dei pescatori locali...".* (tratto da una pubblicazi*one dello* scrittore e storico A*lberto Cunto)*. Il **Lillois**, di costruzione francese, lungo circa cento metri e varato nel 1910, era stato catturato ai francesi il 17 dicembre 1942; dalle 11.46 del 28 marzo 1943 la sua ultima e immutabile dimora è un fondale di circa sessanta metri a largo dell'abitato di Scalea, in posizione 39°05' Nord e 15°46' Est .

La visione panoramica del relitto nella sua quasi totalità è uno spettacolo mozzafiato; già dopo una quindicina di metri dalla superficie comincia a intravedersi la più alta delle due coffe del piroscafo che si staglia nel blu a una profondità di 36 metri, completamente avvolta da una grossa nuvola di coloratissimi *anthias*.

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

Lungomare Ajnella - Info: 320 4687154 - 347 8780734

OTTICA - VISION
DE PATTO
Il tuo ottico di fiducia

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

generaloffice
SISTEMI E SOLUZIONI PER L'UFFICIO

C.so Mediterraneo 429 - 87029 Scalea (Cs)
Tel e Fax 0985 90069
scalea@generaloffice.it
www.generaloffice.it

QUALITA' - GARANZIA - PROFESSIONALITA'

AUTOFFICINA
DE PAOLA SALVATORE

a posto 2015
La tua auto come nuova

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

Costa di Scalea

Mappa e punti di interesse

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

EXPERT SCALEA LE CINÉMA
ENTRA NELLA NUOVA UNIEURO

I SCALEA

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

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

unieurocalabria.it

unieuro
Batte. Forte. Sempre.

FAHD
FASHION ARTS
AND
HOME DESIGN
Via Nazario Sauro 32/34 - Scalea (Cs) - Info: 0985 91478

Nostalgie dal passato

Foto Storiche che testimoniano la metamorfosi geografica ed urbanistica di Scalea

Belvedere di Napoleone e spiaggia

Scalea - Piazza Caroprese

Ferrovia - anni '60

Faro visto dal mare '49

Via T. Campanella - anni '60

Calicella - Torre Talao

Centro storico - Inizio '900

Centro storico - Borgo marina - anni '30 circa

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

Vigrì
ooding restaurant

Vigrì Restaurant *è situato nel cuore della splendida cittadina di Scalea. Si affaccia sul mare e gode di una splendida vista verso la scogliera di Scalea e verso la famosa Torre Talao simbolo di Scalea.*
Vigrì Restaurant *è un ristorante arredato con gusto e classe in cui dominano colori che ben si abbinano alla sua cucina: il bianco della genuinità e della qualità, il rosso della buona cucina calabrese e mediterranea capace di conquistare il cuore della cucina internazionale.*
Il menù cambia in base alle stagioni e al pescato. Solitamente propone un ***Work Menu*** *giornaliero con prodotti di origine locale e regionale.*

Lungomare Ruggiero di Lauria - SCALEA (Cs)
Tel. 0985 270235 Cell. 393 9520143
www.vigri.it - vigrisolia@hotmail.com

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

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

ANALISI TOSSICOLOGICHE - MINERALOGRAMMA

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

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

SCALEA: non solo mare !

Foto e cronaca della storica nevicata che imbianco' Scalea il 29 Gennaio 2005

VISTA TORRE TALAO LATO INGRESSO

VISTA SCOGLI ED AJNELLA

LA *"TORRE TALAO IMBIANCATA"*

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

Scalea presenta un microclima molto particolare che rende molto rare le nevicate. 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 E 16 DICEMBRE 2010

Petrosa

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

Centro Salute
Benessere Psicofisico

okinawa

D.T. Carlo Candia

L'isola del benessere

RICERCA SVILUPPO ABILITA' ATLETICHE

PROGRAMMI PERSONALIZZATI

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

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

Lo Sport è salute solo se praticato con metodo.

D.T. CARLO CANDIA

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

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

CARTINA ***SCALEA***

SCALEA

Alighieri (v.)	C4
Alvaro (v.)	C6
Bianchi (v.)	B2
Biagio (v.)	C4
Bixio (v.)	B3
Caroprese (p.)	C2
Campanella (v.)	D5
Castello (v.)	B1
Dalla Chiesa (v.)	C6
De Gasperi (v.)	B4
De Nicola (v.)	D5
Dino (v.)	B2
Einaudi (v.)	D4
Europa (v.le)	B3 - D4
Fani (v.)	A1
Fazio degli Uberti (v.le)	B5
Fiume Lao (trav.)	C6
Fiume Lao (II trav.)	C5
Fiume Lao (v.)	B3
Garibaldi (v.)	C4
Gaulo (v.)	C6
Giovanni XXIII (p.)	B5
Gramsci (v.)	B4
Gullo (v.)	D4
Kennedy (v.)	B3
La Malfa (v.)	D5
Lauro (v.)	C3 - C6
Leonardo Da Vinci (v.)	B4
Lido (v.)	B2
Magellano (v.)	B6
Mancini (v.)	D5
Marconi (v.)	C4
Marina (v.)	B2
Matteotti (v.)	B2
Mediterraneo (c.so)	A2 - B5
Mercato (l.go)	B3
Michelangelo (v.le)	C6
Minniti (v.)	C3
Minzoni Don	D5
Mirto (p.)	B2
Mulino (v.)	B6
Mussumeci (v.)	D6
Nazionale (l.go)	B1
Oberdan (v.)	B5
Pepe (v.)	B4
Pitagora (v.)	D5
Plinio il vecchio (v.)	B5
Polo (v.)	B6
1° Maggio (v.le)	D5
Repubblica (v.le)	D4
Rinaldi (v.)	D5
Roma (v.)	C2
Romano (v.)	B6
Ruggero di Lauria (Lmare)	A2
Sauro (v.)	B3
Spinelli (p.)	C2
Stadio (v.)	C4
SS. 18	B6
Sturzo Don (v.)	B5
Thaon di Revel (v.)	C4
XXV Aprile (v.)	D4
XXIII Marzo (v.)	B4
Vespucci (v.)	B6
Vittorio Eman. III	C2

UFFICIO TURISTICO B3
Telefono (0985/90679

IL SENSO DELLA VITA

*"**Mente, corpo e anima.***

Occorre ambire al benessere totale, all'abbondanza di ogni elemento. Non a un benessere parziale. Non ha senso. Ho conosciuto persone ricchissime di beni materiali, ma povere in spiritualità o in preda a stress mentale. Erano persone povere e incomplete. Al contrario ho incontrato persone dalla profonda spiritualità, in salute fisica, ma povere economicamente. È incompletezza anche questa. La vera felicità è ambire alla completezza totale di mente, corpo e anima. Di beni materiali e immateriali. La felicità della vita umana sta nella sua pienezza. E pienezza vuol dire capacità di sperimentare il piacere che l'esistenza ci offre ogni giorno, nella sua totalità. Vuol dire saper godere pienamente di tutto ciò che abbiamo normalmente a portata di mano: il rapporto con il/la nostro/a partner e con i nostri figli, il nostro lavoro, il nostro corpo; saper apprezzare e ammirare la natura in tutte le sue mille fantastiche sfaccettature. Occorre cercare di raggiungere la consapevolezza di se stessi, il benessere psicofisico, l'equilibrio interiore prima di qualsiasi altro obiettivo.

Prova a coltivare sentimenti positivi di gratitudine e gioia, prova a sentirti felice come se quel determinato obiettivo che tenti di raggiungere lo avessi già raggiunto. Prova a sentirti come se quella promozione sul lavoro, a cui tanto ambisci, tu l'avessi già ottenuta; come se quel figlio che tanto desideri l'avessi appena avuto; prova ad assaporare la gioia e l'emozione come se tu fossi già laureato. È tutta qui la magia. Giocare con i pensieri. Coltivare gioia e immaginare cose belle. Ascoltare il proprio cuore e incamminarsi con fiducia dove esso ci conduce. Concentrarsi sul fare e sul qui e ora. Assaporare ogni colore, odore, emozione che l'attimo presente ci regala. E le cose arriveranno."

Pag. 128/129

Da

"VUOI VIVERE O SOPRAVVIVERE?"

di Raffaele Cammarota

Phasar edizioni, Firenze

In libreria e online

www.raffaelecammarota.it

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

Curiosita' **UN PO' DI STORIA** Curiosita'

Un tempo c'era l'ENOTRIA dove nacque il nome ITALIA. Le terre abitate dagli indigeni venivano chiamate Enotria, dal nome del re **Enotro**, che, secondo Aristotele, trasformò le popolazioni locali da pastori in agricoltori e diede loro le prime leggi. Dal nome di un suo figlio, **Italo**, deriva il nome **Italia**, la regione oggi corrispondente all' attuale Calabria.

Il nome deriva dal vocabolo *Italói*, termine con il quale i greci designavano i Vituli (o Viteli), una popolazione che abitava la penisola calabrese, i quali adoravano il simulacro di un vitello (*vitulus*, in latino). Il nome significa cioè ***"abitanti della terra dei vitelli"***. Fino all'inizio del V secolo avanti Cristo, con Italia si indicò solo la Calabria, in un secondo tempo il nome fu esteso a tutta la parte meridionale del Paese. Nel secolo III, dopo le vittorie riportate dai romani contro i Sanniti e contro Pirro, si estese fino al Magra e al Rubicone. Nel 49 avanti Cristo, quando anche alla Gallia Cisalpina furono 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.

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 graffitto di 1,20 m. raffigurante un Toro preistorico (*bos primigenius* 10.800 a.C.). **E' una delle piu' interessanti espressioni dell'arte rupestre del paleolitico superiore**. L'area costituita in Parco Archeologico dispone di un piccolo museo didattico con tutte le informazioni indispensabili, accolti e seguiti da guide preparate e molto professionali.

Via Michelangelo 75
Scalea (Cs)

L'informazione
locale
provinciale
e regionale

LA RADIO DEL TIRRENO
Radio 1 ONE

Telefono e Fax:
0985 90218

Mail:
radioonescalea@libero.it

SANTA DOMENICA TALAO

Oasi di pace tra mare e monti

Provincia: Cosenza Abitanti: 1.308 Altitudine: 303 m

COME ARRIVARE

In auto** da Napoli:* si lascia l'A3 a Lagonegro e si percorre la superstrada Fondo Valle Noce fino all'innesto con la SS 18; si esce poi all'altezza di San Nicola Arcella e si prosegue per 6 km circa lungo l'ex SS 504. *In auto da Reggio Calabria:* si lascia l'A3 a Falerna e si sale lungo la SS 18 fino a Scalea; da qui si prende la SS 504 per Santa Domenica Talao. ***In treno: Stazione di Scalea-Santa Domenica Talao lungo la tratta Napoli-Reggio Calabria.

Un po' di Storia

Santa Domenica Talao ha origine negli anni 40 del 1600 per volere di *Ettore Maria Spinelli*, principe di Scalea. Nel 1662 passato da "casale" a "terra" e "università", il borgo ottiene l'autonomia da Scalea, pur continuando a far parte del feudo degli Spinelli i quali si fregiano anche del titolo di principi di Santa Domenica. Allo stesso tempo la chiesa, che dipendeva dalla chiesa arcipretale di Santa Maria d'Episcopio di Scalea, da *"curata"* diviene chiesa *"sacramentale"*, cioè autonoma.

Nel 1860 Santa Domenica ha i suoi garibaldini al seguito dei Mille. Lo stesso Garibaldi, ferito in Aspromonte, viene curato dal medico don Pasquale Campagna, figlio di Leopoldo, il quale in seguito verrà insignito di una medaglia da Vittorio Emanuele II per il suo personale contributo all'unificazione della Penisola. Successivamente all'Unità d'Italia, con la nuova strutturazione del territorio nazionale, Santa Domenica cessa di appartenere al circondario di Scalea e diviene Comune autonomo. Un decreto del 1863 ordina a tutti i Comuni con lo stesso nome di cambiarlo completamente o di modificarlo: per distinguere il paese da altre cittadine omonime al nome Santa Domenica viene associato quello di "Talao".

Cosa visitare

Nel centro storico è possibile visitare la chiesa parrocchiale, dove sono custodite una tela del '600 raffigurante la ***Sacra Famiglia***, e una croce processionale argentea del 1741.
Interessanti testimonianze dell'architettura del settecento sono alcuni palazzi nobiliari, tra cui *palazzo Schiffino, palazzo La Greca, palazzo Pezzotti e palazzo Campagna*, famoso per il suo maestoso portale bugnato e per la facciata ad archi con mascheroni a forma di sirene. *Panorami mozzafiato.*

Comune di S. DOMENICA TALAO (Cs)
Via Minervino 1
Tel. 0985 29151 - Fax 0985 29544
SITO ISTITUZIONALE:
www.comune.santadomenicatalao.cs.it

Sapori Divini
• VINO SFUSO
VINERIA - PRODOTTI TIPICI
TAGLIERI MISTI - FORMAGGI
SALUMI - CAFFETTERIA
Panini con Prodotti Tipici
VIGNANTICA
C.so Mazzini - Santa Domenica Talao (Cs)
e-mail: saporidivini2014@libero.it - Tel. 333 62 21 595

Azienda Agricola
Lentino Vincenzo
Ortaggi e Olio extravergine
con certificazione biologica
Legna da ardere
La natura
a portata
di mano
C.da Feliceta - Santa Domenica Talao (Cs)
Info e ordini: 349 5587309

Noleggio Go-kart
a Santa Domenica Talao
DURANTE TUTTO L'ANNO SIAMO APERTI DOMENICA E FESTIVI
APERTURA LUGLIO dalle 17:00 alle 23:00 AGOSTO DALLE 16:00 ALLE 03:00
Info: 393.3651763 / 393.3651762 / 393.3651728

Pensieri

di Giunti Maria Antonietta

Accessori per la casa

Articoli da regalo

Bomboniere

Lista nozze

Via Orsomarso, 33 - Marcellina (CS) - cell. 3899054016

INFO CONSULTING

VIRTUAL ARCHITECTURAL DESIGN

SYNAPSE

Rendering di esterni, interni e oggetti di design
Studio e rendering di materiali
Studio d'illuminazione / Rendering Concettuali
Fotoinserimento 3D / Riproduzione della realtà
Creazioni Applicazioni Desktop, App per SmartPhone
Realizzazione Siti Web, Portali, eCommerce
Consulenza e Vendita Hardware/Software
Implementazione Reti LAN

INFO 0985 43805

Via Orsomarso, 37 (fraz. Marcellina) - 87020 - Santa Maria del Cedro (CS)

E-mail: studio@icinfoconsulting.it

SANTA MARIA DEL CEDRO e MARCELLINA

Prov: Cosenza Abitanti: 4.935 Altitudine: 110 m

Tra cedriere ed uliveti, la storia di **SANTA MARIA DEL CEDRO** si svolge tra i colori del suo territorio.
Se il blu del mare e l'argento delle ampie spiagge, che offrono la possibilità di numerosi lidi attrezzati, fanno della cittadina tirrenica una meta turistica nel periodo estivo, il verde degli uliveti e delle cedriere caratterizzano il suo passato dedito all'agricoltura.
Terra del cedro per eccellenza, tale agrume rende Santa Maria del Cedro meta annuale per i rabbini, i quali ogni anno, a fine estate giungono, in una tradizione ormai consolidata da secoli, a Santa Maria per scegliere i frutti *"perfetti"*, per la festa del *"sukkot"*. Il cedro, ancora oggi alla base dell'economia di molte famiglie locali, è utilizzato per la produzione di liquori, dolciumi, canditi, bevande; negli ultimi anni, si sta delineando un suo utilizzo nell'industria farmaceutica, in particolar modo relativamente alla medicina anti-aging, per la quale sembra possa rivestire un ruolo rilevante.
Il territorio della cittadina si dispone oggi su diversi aggregati urbani: il centro storico, le frazioni di Marcellina e di Pastina, la zona mare.

Storia e Siti d'interesse

Interessantissima la storia di Santa Maria del Cedro, della quale pervengono varie testimonianze archeologiche che, nell'ordine esposto, ne connotano il passato. Le più antiche testimonianze riportano alla mitica città di **Laos**, risalente al IV sec. a.C.. Una serie di scavi, non solo hanno portato alla luce quella che è la planimetria della città con il sistema viario, ma anche ad altre scoperte importanti, come quella relativa ad una zecca e ad alcune costruzioni che modellano Laos sulla città di Pompei.
Il Castello di Abatemarco, risalente all'XI secolo, costituisce un ulteriore passo storico delle origini di Santa Maria del Cedro. La rocca sulla quale esso sorge, fu conquistata dai Normanni nel 1060; ma vi sorse dapprima l'Abbazia: infatti il luogo è testimone del passaggio dell'influenza Bizantina al Monachesimo Benedettino. Costituito il feudo, tutto il territorio circostante, sotto la dominazione Angioina e Aragonese, divenne proprietà delle più grandi famiglie.
Per volontà della famiglia Brancati, che tenne il feudo fino al 1806, fino al tramonto della feudalità, nacque il borgo di *Cipollina*, denominato *Casale*; negli ultimi anni del seicento il Casale fu adattato a palazzo baronale, intorno al quale si andò delineando negli anni quello che è il centro storico di **Santa Maria del Cedro.**

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

Comune di S. MARIA DEL CEDRO (Cs)
Via Strada F
Tel. 0985 5727 - Fax 0985 5510
www.comune.santamariadelcedro.cs.it

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 si 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 Crotone 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.

Seguici su Facebook
Freddo Landia
NEL REGNO DEL FREDDO...
GELATI e SURGELATI
Zona Industriale - Localita' La Bruca - Scalea (Cs)
Info: 0985 43201 - Cell: 349 7330723
Nuova apertura: Via R. Montagna - Cosenza
www.mannarinogroup.it

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

UN PO' DI CURIOSITA' STORICHE

Un tempo c'era l'Enotria dove nacque il nome Italia. La strage dei Greci nella battaglia del 389 a C. portò al controllo del territorio da parte dei Lucani, per cui Laos sarebbe ritornata nell'orbita di questo popolo italico fino all'arrivo dei Romani.

Laos insomma era stata occupata dai Lucani prima di questa battaglia, e precisamente alla fine del V secolo. I Greci di TURI, narra Diodoro Siculo,volevano punire con una spedizione militare i Lucani, che spesso facevano scorrerie nei loro territori, e nel 389 a.C. aggredirono Laos, ritenuta città *"prosperosa"*.

Giunsero in Lucania con un esercito di 14 mila fanti e 1000 cavalieri e contavano di conquistare Laos anche in virtù dell'alleanza con la lega italiota. All'inizio l'avanzata in territorio lucano non incontrò ostacoli, ma quando si trovarono già nei pressi di Laos e la città sembrava a portata di mano i Greci furono ricacciati in una valle e accerchiati. Seguì una furiosa battaglia e l'esercito greco venne sterminato da quello lucano forte di 30 mila fanti e 4 mila cavalieri.

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

Gastronomia e Piatti Tipici

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

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

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

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

DAKAR TENDA

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

PARA

FABBRICA TENDE DA SOLE

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

Novita'

City Store

BEST PRICE

di Sandro Felice

TELEFONIA - ELETTRONICA INFORMATICA

Smartphone - Tablet - Notebook
Attivazioni Sim - Poste private
Ricariche Telefoniche - Reti Adsl
Pagamento Bollette

Ritiro Cellulari e Tablet usati

Corso del Tirreno 337 - S. Maria del Cedro (Cs)
Info: 0985 43858 - Cell: 342 0891138
Mail: bestphone050@gmail.com

IL CEDRO: *Patrimonio dell'UNESCO?*

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

Franco Galiano con Licia Colo'

Franco Galiano, scrittore amico degli ebrei ed intellettuale innamorato del Cedro, ha vinto la sfida che si era proposto: rilanciare questo splendido sinbolico 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.

UNA RICETTA PER REGIONE

a cura di ***Concetta Bruno***

BASILICATA

Cavatelli con peperoni "cruschi"

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

Ingredienti

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

Preparazione

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

CAMPANIA

Tagliolini al limone di Minori

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

Ingredienti e Procedimento:

Per 400gr di pasta tipo tagliolini all'uovo freschi. 80 gr di burro, un limone e mezzo cucchiaio di prezzemolo tritato, 100gr di parmigiano

Portate ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata. Fate sciogliere a bagnomaria il burro insieme alla buccia del limone ricavata con il pelapatate evitando la parte bianca interna della buccia. Cuocete i tagliolini al dente e versateli in una terrina. Unite il burro profumato al limone, il limone spremuto, il prezzemolo tritato e abbondante parmigiano. Servite direttamente in piatti preriscaldati.

CALABRIA

Fusilli al sugo Calabrese

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

Ingredienti per la pasta

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

Ingredienti e procedimento per il sugo

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

www.pianetasud.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 allorche` sorse nella parte più alta, detta ``*Cupa*``, un castello (di origine Longobarda) ed una chiesa. Pare che proprio in questo castello si sia rifugiato per un certo periodo Ruggero d`Altavilla, quando iniziò la conquista dei ``Casali`` della costa, il nucleo in seguito si ampliò tanto che nel 1276 contava 599 abitanti. Arroccato per buona parte su dirupi a strapiombo che scendono fino alla profonda valle del torrente Vaccuta, fu circondata da alte mura sia per difendersi da nemici che dai Saraceni che infestavano le coste. Il castello fu sede di famiglie nobili feudatarie, come si rileva dalla ``*Storia dei Feudi e dei Titoli nobiliari della Calabria*`` di Mario Pellicano Castagna, ancora prima del 1419 in cui la terra di Grisolia era di Nicolo' di Lisolo Bozzuto per diritto della moglie Caterina Romano, - Nel 1420 a Pietro Lagni furono confermate le terre di Maierà e Grisolia. Nello stesso periodo Maierà e Grisolia vengono occupate militarmente da Zardullo di Loria.

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

Siti d'interesse

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

Il Giardino Pensile: vicino alla piazza principale del paese che sorge su arcate rinascimentali e da cui e' 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 e' 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 • Specialita' caserecce

UN PANORAMA DI GUSTI PER GLI OCCHI ED IL PALATO

Strada Panoramica - GRISOLIA (CS) - Info:

0985 83177 - 320 8555099 - *E' gradita la prenotazione*

Cri Auto

VENDITA MOTO E VEICOLI MULTIMARCA

NUOVO E USATO - RICAMBI MOTO

Via Fiumicello 11 - Grisolia Lido (Cs)

Info: 331 6523163 - 393 4549439 - 346 0121624

327 6699247 - *cristian11987@hotmail.it*

MAIERA'

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

Imponente e bella da vedere, è la *"Porta Grande o della Terra"*, un tempo l'ingresso dell'antico borgo. Nei pressi vi era la "Guardiola" da dove, notte e giorno, si vigilava sulla Comunità.

Di notevole pregio è la ***"Chiesa Madre di S. Maria*** del Piano", sempre nel Centro Storico di Maierà, costruita per Volere di Carlo I d'Angiò, nel 1534. Dedicata a S. Maria del Piano, se ne celebra la festa il 2 di Luglio. Dislocate sul territorio Comunale, altre Chiese

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

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

Il "Museo del Peperoncino"

Sempre nel Centro Storico, all'interno dell'antico e ristrutturato Palazzo Patrizio, si trova il ***"Museo del Peperoncino"*** – unico al mondo nel genere - nato da un'Idea del Presidente dell'Accademia Italiana del Peperoncino, supportata dall'Amministrazione Comunale, presenta una varietà di tale spezia provenienti da ogni parte del mondo (in collaborazione con l'Università di Pisa) ed oggetti legati al cosiddetto *"Oro Rosso"*. Legato all'*Oro rosso*, risultano numerosi i prodotti tipici che si consumano durante tutto l'anno:
i sott'oli (melanzane a filetti, peperoncini farciti); le olive condite; la bomba (un mix di ortaggi tritati).
Una piccola curiosità: simpatico e allo stesso tempo unico nel genere, è il GONFIABILE a Forma di Peperoncino alto 10 metri, il quale viene montato nelle Grandi Occasioni.
Sempre all'Interno del Palazzo Patrizio, si possono ammirare durante l'anno:
- Mostre di vario Genere a cura del P.D.A.C.;
- Una Mostra Fotografica in bianco e nero su Maierà;

All'interno dello stesso sono situati anche gli Uffici di rappresentanza della *Pro Loco Maierà.*

Hotel Palazzo Bruni
Ristorante Donna Modesta
Via Roma - Maierà (Cs) Italy
Telefax 0985 889018 - Cell. 331 2185604
www.palazzobruni.it - info@palazzobruni.it

Il Ristorante di Aligia

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

Bed & Breakfast IL CASALE

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

C.da Vrasi - Maiera' (Cs)
Tel. 348 4594002 - 349 3163452
www.ilcasalebb.it - ilcasalebeb@gmail.com

Mercedes-Benz

STAR MOTOR Srl di RIENTE

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

Tutto il fascino della stella a tre punte

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

ACI SOCCORSO STRADALE 803 116

S.S. 18 - C.da Riviere 48 - 87023 Diamante (Cs)
Info: 0985 86009 - Fax 0985 86914
www.starmotorsrl.com - info@starmotorsrl.com

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 tempietto del periodo augusteo e, sebbene fosse stata edificata su una zona apparentemente difendibile e cinta da una possente massa muraria, subì ugualmente luttuose incursioni turchesche. Fino al 200 fu possedimento dei *Tancredi Fasanella*. Nel 1269 vi figurano i Sant'Elia. *Scenari incantati, un mare trasparente e pescoso, magnifiche spiagge di sabbia e ghiaia che si alternano a scogliere vulcaniche, sport e divertimenti: tutto questo a Cirella, nell'alto Tirreno cosentino, in un'estate che dura da Maggio ad Ottobre.*

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

ACI Diamante
Punto di Servizi Globali per l'automobilista
sara assicurazioni
TRENITALIA
deltatre
Sportello Telematico dell'Automobilista
Via B. Croce 5/7 - 87023 Diamante (Cs)
Tel 0985 81385 Fax 0985 877768 - mail: *info@acidiamante.it*

Ristorante
Cucina Casereccia:
Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccala'.
Banchetti
Feste di compleanno
Aperto anche di giorno su prenotazione

Pizza Hot
RISTO - PIZZERIA

Pizze anche da asporto

Partite di Campionato e Champions League
da Filippo **- C.da Lago 280 - Buonvicino (Cs) - Info: 328 9641596**

Foto Cioffi - valentinocioffi@tiscali.it

DIAMANTE

Citta' dei Murales e del Peperoncino

Prov.: Cosenza Abitanti: 5.450 Altitudine: 15 m

COME ARRIVARE

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

STORIA E NOTIZIE

Fondato nel 1638 come pertinenza dello stato di Belvedere, **Diamante** appartenne ai Carafa fino al 1806. Il centro non vanta particolari tradizioni storiche ma si è affermato come una delle più importanti mete turistiche di tutta la Calabria grazie alla varietà della costa e del paesaggio che lo rendono uno dei punti più espressivi della Riviera dei Cedri. Oggi Diamante è nota come ***la città dei Murales***: oltre un centinaio di opere pittoriche realizzate sulle pareti delle case dei pescatori nel centro storico. Nel comune di Diamante si trova anche Cirella e la sua piccola isola. Adagiata nella Riviera dei Cedri, Diamante offre incantevoli spiagge di ghiaia e sabbia, il lungomare più bello della costa tirrenica cosentina, scogliere vulcaniche dalle forme inconsuete, superbe e verdissime montagne che incorniciano il suo territorio.

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

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

"Caffé Ninì"

Lungomare S. Lucia, 42
DIAMANTE (CS) - Tel. 0985 877093
www.caffenini.com - nini@caffenini.com

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 Papasidero "rappresentante un toro" racconta la storia degli abitatori della zona. Per via Alfieri e via Tasso con le scalinate abbellite di fiori e vasi di ogni genere, quasi attraversando un giardino, si ritorna su via Concezione e di nuovo su piazza XI Febbraio.

Diamante dall'alto

B&B
a casa di luca

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

Via Caravaggio 2
Diamante (Cs)
Cell. 340 6167867
Tel. 0985 81588
www.casadiluca.com
casadiluca1978@libero.it

Cri Auto

VENDITA MOTO E VEICOLI MULTIMARCA
NUOVO E USATO - RICAMBI MOTO

Via Fiumicello 11 - Grisolia Lido (Cs)
Info: 331 6523163 - 393 4549439 - 346 0121624
327 6699247 - *cristian11987@hotmail.it*

Pizzeria
"A Malafemmena"

Ampia Terrazza sul lungomare di Diamante
Consegne a Domicilio

C.so V. Emanuele 169 - Diamante (Cs)
Info: 0985 876313 - 366 2936095

IDROCENTER

MATERIALE TERMOIDRAULICO
ELETTRICO - PER L'EDILIZIA
FERRAMENTA E COLORI

Via Discesa Corvino 3 - Diamante (Cs)
Telefax: 0985 792124 - Cell. 347 4709305
329 3559965 - *idrocenter.cr@tiscali.it*

La Chiesa Madre

La ***Chiesa*** contrariamente a quanto oggi si crede non fu costruita per il culto dell'immacolata ma per quella dell'addolorata. La statua lignea fu donata alla costruenda Chiesa in omaggio proprio a tutte le sofferenze che fino al 1736 il popolo di Diamante prima per una terribile epidemia poi per il terremoto soffrì. La leggenda più che la storia vuole che il culto dell'immacolata subentri dopo che un bastimento che trasportava l'attuale statua della madonna in Sicilia, si blocco' 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 cun 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.

B&B
Diamante Raro

Un posto da sogno per una vacanza da sogno

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

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

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.

Gioie di Diamante

La differenza fra un sogno e un progetto e' la data.

Walt Disney

Lungomare 173 - Diamante (Cs)
Info: 333 5472823
www.gioiedidiamante.it - gioiedidiamante@gmail.com

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

Emozioni
la TAVERNA del CONTE
La passione, l'ospitalità, la ricerca della materia prima, messi a disposizione dell'ospite.
RISTORANTE Specialità Pesce
Localita' Pietrarossa - Diamante (Cs) - Tel. 0985 876191 - Cell. 333 8982037 - www.latavernadelconte.it

BUONVICINO

Storia natura e suggestioni

Prov: Cosenza Abitanti: 2.540 Altitudine: 400 m

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

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

Un po' di Storia

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

Ristorante
Cucina Casereccia:
Lagane e ceci, Fusilli e carne di capra, baccala'.
Banchetti
Feste di compleanno
Aperto anche di giorno su prenotazione

Pizza Hot
RISTO - PIZZERIA

Pizze anche da asporto

Partite di Campionato e Champions League

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

AUTO STOP

REVISIONI

AUTO & MOTO

CENTRO ASSISTENZA AUTORIZZATO

OPEL

OPEL CENTER

Rigenera la tua Opel

CHECK-UP GRATUITO
e sei a conoscenza delle reali condizioni tecniche della tua auto.
Viaggi sereno in
Garanzia & Sicurezza.

AUTO STOP

REVISIONI Auto & Moto
OPEL SERVICE
ALLESTIMENTI

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

BELVEDERE M.MO

...citta' d'arte e storia

Provincia: Cosenza **Abitanti: 8.881** **Altitudine: 150 m**

UN PO' DI STORIA

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

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

L' Angolo del Paradiso

Ristorante Rustico

Un ristorante immerso nel verde, dove poter respirare un'atmosfera tranquilla e serena, e gustare i buoni sapori di un tempo. Dove alla bellezza ed all'eleganza delle pietanze si unisce il gusto genuino dei prodotti della terra dei Bruzi. Un panorama fantastico ed un'accoglienza sublime fanno del Ristorante ***L'Angolo del Paradiso*** *una vera perla della Riviera dei Cedri, in un angolo di Calabria dove la buona tavola è ancora uno dei piaceri della vita.*

Contrada Castromurro 54
Belvedere M.mo (Cs) - Info: 0985 808895
Mail: *carminestumbo@tiscali.it*

INFISSI SPECIALI SNC

di Giuseppe Cirimele & C.

www.infissispeciali.it
info@infissispeciali.it

SISTEMA QUALITA' CERTIFICATO EN ISO 9002-2008

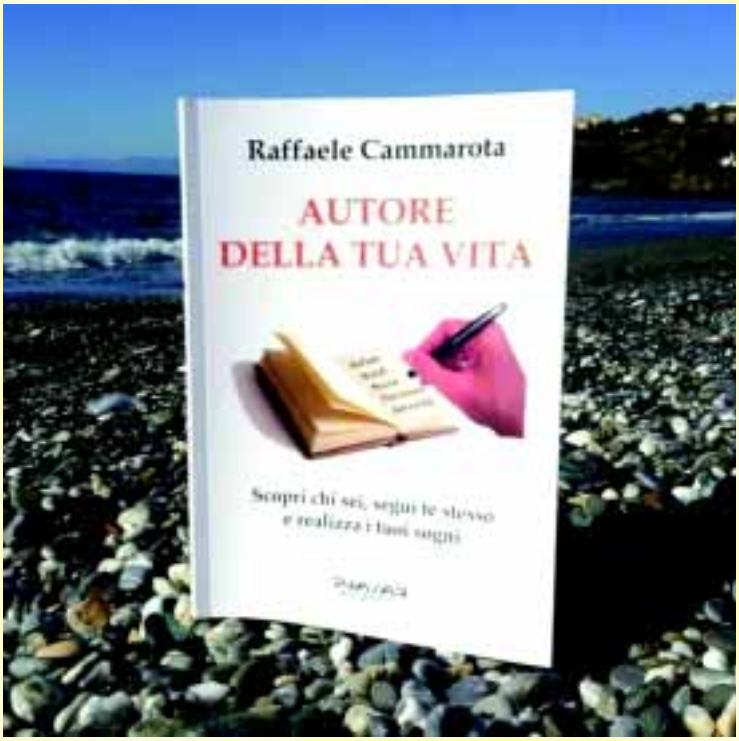
Via dei Mercanti 5 - Praia a Mare (Cs)
Tel. 0985 74438 - Fax 0985 72699 - Cell. 366 6306287

 Cultura

"AUTORE DELLA TUA VITA"

Il secondo sorprendente LIBRO di Raffaele Cammarota

- anche ebook -



In libreria, edicola e online

www.raffaelecammarota.it

Bellezze di Calabria

Tropea

fascino e splendori di una terra antica

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

costruita su una roccia a picco sul mare ad un'altezza di circa 50 metri, dal livello del mare, nel punto più basso e di 61 metri nel punto più alto. La storia di Tropea inizia in epoca romana quando lungo la costa Sesto Pompeo sconfisse Cesare Ottaviano. A sud di Tropea i Romani avevano costruito un porto commerciale, vicino S.Domenica, a Formicoli (cioè corruzione di Foro di Ercole), di cui parlano *Plinio* e *Strabone*. Si vuole che il fondatore sia stato Ercole che, di ritorno dalla Spagna (Colonne d'Ercole), si fermò sulla Costa degli Dei e secondo questa leggenda, Tropea divenne uno dei Porti di Ercole. Per la sua caratteristica posizione di terrazzo sul mare, Tropea ebbe un ruolo importante, sia in epoca romana sia sotto i Normanni e gli Aragonesi. Nelle zone limitrofe sono state invece rinvenute tombe di origine magno-greca. Di notevole interesse il centro storico, con i palazzi nobiliari del '700 e dell''800 arroccati sulla rupe a strapiombo con la spiaggia sottostante. Interessanti sono i "portali" dei palazzi che rappresentavano le famiglie nobiliari. I negozi di Tropea vendono tantissimi prodotti tipici e artigianali dei comuni limitrofi. Tropea è dotata di un porto turistico di recente costruzione, da dove è possibile raggiungere le vicine Isole Eolie in particolare il vulcano Stromboli, quasi sempre visibile dalla costa calabrese tirrenica meridionale. Secondo la versione on line del *Sunday Times* (14 gennaio 2007), Tropea è tra le 20 piu' belle spiagge d'Europa.

GASTRONOMIA

La 'Nduja

Insaccato tipico del comprensorio di Tropea. Le sue origini sono umili e risalgono alla tradizione contadina di Spilinga, un paese limitrofo di Tropea sulle alture del Monte Poro. L'etimologia del suo nome la lega al salame di trippa francese (andouille), ma probabilmente la 'nduja fu introdotta dagli Spagnoli all'inizio del '600. La si consuma spalmata sul pane tostato, sulla tipica "pitta", sugli spaghetti, sulla pizza, addirittura c'e chi la mette sulle uova al tegamino. La sua preparazione avviene di norma nel mese di Agosto, e - a differenza delle imitazioni prodotte in barattoli o tubetti ormai un po' dappertutto sul territorio regionale e nazionale - si basa ancora sull'utilizzo di pochi, semplici ingredienti: ben 200 grammi di peperoncino per ogni chilo tritato di carni di scarto scelte di maiale, olio, sale e un budello adeguatamente trattato per insaccare la mistura ottenuta.

La Cipolla Rossa di Tropea

La regina dei prodotti tipici locali, alla base della cucina meridionale, è la "Cipolla Rossa di Tropea", che si contraddistingue dalle altre varietà di liliacee per il fatto di essere composta da più tuniche concentriche di polpa bianca dentro involucri rossi. E' coltivata nelle zone vicino Tropea da oltre duemila anni e si racconta fosse importata addirittura dai Fenici. Oggi è abbinata al turismo della zona, con il quale contribuisce allo sviluppo socio-economico. La dolcezza della "rossa di tropea" dipende dal microclima particolarmente stabile nel periodo invernale, senza sbalzi di temperatura per l'azione di mitezza esercitata dalla vicinanza del mare, e dei terreni freschi e limosi, che determinano le caratteristiche pregiate del prodotto.

GUIDA ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE ESTIVA

Mangiar bene per sentirsi bene...

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

LE VERDURE DISINTOSSICANTI

Una dieta che lasci molto spazio alle verdure e' indicata sempre, ma soprattutto in primavera ed estate. Infatti non solo e' in sintonia con i ritmi della natura, ma risponde ad una precisa esigenza del nostro organismo, che si risveglia dal torpore invernale. Anche se durante i mesi piu' freddi dell'anno abbiamo tenuto sotto controllo i cibi troppo ricchi di grassi, abbiamo certamente ceduto nell'apporto proteico. Con l'inevitabile conseguenza di trovarci all'inizio della nuova stagione, con il sangue pieno di scorie azotate (derivate dalla degradazione delle proteine), che non sono state eliminate dai reni in modo completo. I sintomi di questo surplus sono inequivocabili: colorito opaco, testa pesante, sensazione di gonfiore diffuso, malessere generale. E' arrivato il momento di cambiare dieta e di affrontare un regime disintossicante che purifichi il sangue e ci restituisca quel benessere di cui abbiamo bisogno. Per purificare l'organismo un aiuto prezioso ci viene, oltre che dalla frutta, dagli ortaggi. Questi alimenti non solo sono poveri di calorie, ma sono costituiti da una percentuale altissima di acqua (in alcune verdure supera il 95% del peso), caratteristica questa che li rende ideali per stimolare la diuresi e, quindi, eliminare le scorie. Le verdure, inoltre, sono ricche di potassio, mentre in quasi tutte scarseggia il sodio. Questa combinazione influisce sulla funzione renale perche' il rapporto sodio/potassio regola l'equilibrio dei liquidi all'interno del nostro organismo: piu' questo rapporto e' basso, cioe' piu' alta e' la concentrazione di potassio rispetto al sodio, piu' i reni sono stimolati ad eliminare urina. Mangiare molte verdure significa effettuare un vero e proprio lavaggio del sangue; naturalmente andranno preparate con aggiunta minima di sale, che ha la proprieta' di trattenere i liquidi. Per le verdure da gustare crude, bastera' una piccola aggiunta di aromi (succo di limone, erbe aromatiche, olio extravergine di prima qualita') per assicurare un sapore appagante. Per quelle cotte, si dovra' fare attenzione alle tecniche di cottura. La migliore in assoluto e' quella al vapore che conserva il patrimonio di minerali e vitamine. Vale in ogni caso la regola di eseguire sempre cotture veloci, per ridurre la dispersione di nutrienti. Tanto piu' che le verdure croccanti sono piu' buone di quelle troppo cotte. Quasi tutte le verdure esercitano una valida azione depurativa, ma ce ne sono alcune, in particolare, che per la loro composizione risultano particolarmente efficienti.

Eccone alcune:
CARCIOFO: diuretico e depuratore del fegato
FINOCCHIO: depurativo
SEDANO: diuretico e rivitalizzante
POMODORO: diuretico
CIPOLLA: depurativa e disintossicante (cipolla cotta)
CAROTA: diuretica
AGLIO: antisettico e ipotensivo
ASPARAGO: diuretico
LATTUGA: depurativa
RUCOLA: depurativa

GUIDA PRATICA ALLA SALUTE ESTIVA

Con l'arrivo dell'estate si evidenziano alcuni inestetismi e problemi che durante l'inverno sono ri'masti nascosti aiutati dall'abbigliamento: pelle impura, forfora, capelli grassi, perdita di capelli piu' o meno abbondante, pelle del viso stanca ed opaca, pelle del corpo a buccia d'arancia, cedimenti cutanei. Dato che ad ogni problema c'e' una soluzione vale la pena porre rimedio subito, cosi' in breve termine guardarsi allo specchio sara' 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, e' 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 e' nemico della nostra pelle. Preso in giuste dosi e' salutare, ma e' ovvio che un'esposizione eccessiva al sole non porta utilita', anzi comporta vere e proprie scottature. Se la nostra pelle non e' adeguatamente protetta, il sole puo' facilitare la comparsa di piccole rughe per chi ha gia' predisposizione alla disidratazione dell'epidermide. E' importante a tale scopo fornire il nostro organismo di vitamine appropriate quali la carota ed il germe di grano e piu' precisamente Vit. A e Vit. E che aiutano a prevenire i danni del sole mantenendo i tessuti piu' elastici e rassodati e i capelli piu' vitali e belli. Una eccessiva esposizione al sole puo' 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 piu' indicato per favorire l'abbronzatura**. Ogni tanto e' bene stare all'ombra e bere tanta acqua; queste cose cosi' semplici vi aiuteranno a prevenire collassi da calore.

Negli ultimi anni si e' venuto aggravando il problema del buco dell'ozono, dovuto all'assottigliamento della fascia di ozono causa inquinamento, che provoca un maggiore afflusso sulla Terra dei raggi UVA, dannosi per la salute. Per queste ragioni sono assolutamente da evitare alcune ore della giornata, soprattutto durante i primi giorni di esposizione:

ORARI DA EVITARE: dalle ore 12,00 alle 15,30

Se si desidera comunque esporsi durante questi orari e' consigliabile non esporsi al sole per piu' di 10-15 minuti.

PROGRAMMI DI ESPOSIZIONE AL SOLE

(10 giorni) - *pelle mediamente chiara*

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

IMPRESE & MERCATI

Indice delle Aziende migliori per categoria

ABBIGLIAMENTO - CALZATURE
- Dimensione Moda, Belvedere M.mo (Cs) 36/112
- Exclusive, Scalea (Cs).....64

ABBIGLIAMENTO - CALZATURE BAMBINI
- Baby Birba, Praia a Mare (Cs).....46
- Folletti e Fate, Santa Maria del Cedro (Cs).....88

AGENZIE VIAGGI
- Acacia Tur, Diamante (Cs).....45/99

AGRITURISMO
- Fattoria Bio, Satriano di Lucania (Pz).....9/22
- Santa Venere, Tito (Pz).....16
- Agriturismo Mararanch, Maratea (Pz).....29
- La Rondinella, Scalea (Cs).....67/74

ALIMENTARI - PANIFICI - PRODOTTI TIPICI
- Forno La Torre, Satriano di Lucania (Pz).....20
- Bruno Supermercati, Satriano di L. (Pz).....21
- Il Franfornaio, Scalea (Cs).....57
- Antichi Sapori, Scalea (Cs).....70
- Graniti, Scalea (Cs).....71
- Freddolandia, Scalea (Cs).....75/90
- Sapori Divini, Santa Domenica Talao (Cs).....87
- Azienda Lentino, Santa Domenica Talao (Cs).....87

ANIMALI
- Animania, Praia a Mare (Cs).....43/51
- Profondo Blu, Praia a Mare (Cs).....44/73
- Amici miei, Scalea (Cs).....59
- Bau Miao Ciao, Scalea (Cs).....75

ARREDAMENTO - SEDIE
- Arredo & Design, Potenza.....12
- ArtaArredo, Satriano di Lucania. (Pz).....21
- Fahd, Scalea (Cs).....78

ARTE - PITTURA - CREAZIONI
- Alfredo Alampi, Scalea (Cs).....53

ASSOCIAZIONI
- Andos, Scalea (Cs).....61

AUTO - MOTO
- ACI Diamante, Diamante (Cs).....Controcop/5/73/97
- Star Motor, Diamante (Cs).....4/96
- Soccorso Stradale Salerno, Tortora (Cs).....39
- Autofficina De Franco, Scalea (Cs) 49/75
- Auto Vintage, Scalea (Cs).....62
- Autofficina De Paola, Scalea (Cs) 76
- Car System, Grisolia (Cs).....60/92
- Stop&Go, Scalea (Cs).....68
- Il Rigenerato, S.Maria del Cedro (Cs) 92
- Cri Auto, Grisolia (Cs).....94/99
- Autostop, Belvedere M.mo (Cs).....104

BAR - CAFFE' - GELATERIE - ENOTECHE
- Gelateria Oliveto, Tito (Pz).....16
- Cafe' Noir, Satriano di Lucania. (Pz).....19
- Bar Savio's, San Nicola A. (Cs).....47
- La Dolce Isola, Scalea (Cs).....59
- ViaVai, Scalea (Cs).....63
- Caffe' Nini', Diamante (Cs).....98

BED & BREAKFAST
- Il Castello di Praia, Praia a Mare (Cs).....44
- Il Casale, Maiera' (Cs).....95
- A Casa di Luca, Diamante (Cs).....99
- Diamante Raro, Diamante (Cs).....99

BICI
- Tutto Bici, Tortora (Cs).....40

CARTOLIBRERIE - EDICOLE
- Book Store, Paterno (Pz) 25
- Edicola Il Sole, Scalea (Cs).....56

CERAMICHE - ARREDO BAGNO
- Habit House, Tito (Pz).....64

CLIMATIZZAZIONE - TERMOIDRAULICA
- Termoidraulica 2000, Scalea (Cs).....60
- Idrocenter, Diamante (Cs).....99

DENTISTI
- Alessandro Bergamo, Scalea (Cs).....59

EDILIZIA
- Air Business, S. Maria del Cedro (Cs).....61

ELETTRODOMESTICI - IMPIANTISTICA
- Forestieri Assistenza, Praia a Mare (Cs) 45

ELETTRONICA - CELLULARI
- Elettronica Store, Satriano di L. (Pz).....18
- FastCell, S.Maria del Cedro (Cs).....29/69/92
- Unieuro, Scalea (Cs).....78
- CityStore, S.Maria del Cedro (Cs) 91

ESCURSIONISMO - SPORT
- Go Kart, Santa Domenica Talao (Cs).....87

ESTETICA - NAILS
- Estasy, Sant'Angelo le Fratte (Pz).....17
- Estetista Giusi, Scalea (Cs).....56/64
- Immagine Donna, Scalea (Cs).....61

FARMACIE - PARAFARMACIE
- Parafarmacia Lopardo, Brienza (Pz).....24
- D.ssa Mimma Braile, San Nicola A. (Cs).....52

FIORI E PIANTE - AGRICOLTURA
- L'Orchidea, San Nicola Arcella (Cs).....50

FORMAZIONE
- Confesercenti, Formazione e licenze, Scalea (Cs).....6
FUOCHI ARTIFICIALI
- Pirotecnica Bernardo, Scalea (Cs).....60
GIOIELLERIE
- ZITO Gioielli, Scalea (Cs).....60
HOTEL - VILLAGGI
- Hotel Imperial, Brienza (Pz).....19
- Hotel La Quiete, Trecchina (Pz).....28
- Kristall Palace, Atena Lucana (Sa) 35
- Acteon Palace, Atena Lucana (Sa) 35
- Residence I Coralli, S. Nicola Arcella (Cs).....50
- La Bruca Resort, Scalea (Cs).....92
- Palazzo Bruni, Maiera' (Cs).....95
- Hotel La Cometa, Diamante (Cs).....99
IMMOBILIARI - CASA
- Euroimmobiliare, Scalea (Cs) 49/58
- Abitare Italia, Scalea (Cs) 64
- A&M, Scalea (Cs).....65
- Sisinno, Scalea (Cs).....57
- Rotondaro, Scalea (Cs).....68
INFISSI - FERRO - LEGNO - SCALE
- Infissi Speciali, Praia a Mare (Cs).....45/105
INFORMATICA
- CLN Solution, Salerno.....32
- Sinisky, Scalea (Cs) 69
- Errelle Consulting, Scalea (Cs).....73
- Info Consulting, Santa Maria del Cedro (Cs).....88
LAVANDERIE
- Mary, Praia a Mare (Cs).....40/44
LABORATORIO ANALISI
- Fleming, Scalea (Cs).....80
LIBRI
- "Vuoi vivere o sopravvivere?".....37/84
- "Autore della tua vita".....46/70/106
LIDI
- Baia Azzurra, San Nicola Arcella (Cs).....47
- Hermitage, Scalea (Cs).....66
- Ragno Doc, Scalea (Cs).....76
MARMI
- NPF Marmi, Brienza (Pz).....24
MASSAGGI
- Massaggi antistress, Scalea (Cs).....58
MUSICA - SPETTACOLI
- Corrado De Paola, Scalea (Cs).....69
OGGETTISTICA - BOMBONIERE
- Mise en Place, Diamante (Cs).....61/101
- Gioie di Diamante, Diamante (Cs).....63/101
- Pensieri, Santa Maria del Cedro (Cs).....88
OTTICA
- De Patto, Diamante (Cs).....40/76/101
PALESTRE - CENTRI SPORTIVI
- Palestra Fitness, Scalea (Cs).....66
- Okinawa, Scalea (Cs).....82
PARRUCCHIERI - FORNITURE
- Vanity Hair, Praia a Mare (Cs).....44/50
- Il Mondo delle Donne, Praia a Mare (Cs).....45/70
- Rossella Coiffeur, Scalea (Cs).....49/55
- Barber Shop, Scalea (Cs).....69
PASTICCERIE - CIOCCOLATERIE
- General Dolce, Potenza.....11
PISCINE
- Depurer, San Nicola Arcella (Cs).....51
PIZZERIE - ROSTICCERIE - TAVOLA CALDA
- Pizzeria La Frasca, Potenza.....7
- Made in Sud, Scalea (Cs).....58/72
- Pizza Hot, Buonvicino (Cs).....:.....97/103
- A Malafemmena, Diamante (Cs) 99
PUB - PANINOTECHE - PIADINERIE
- Crazy Horse, Satriano di Lucania (Pz) 10/22
- Pub Golden Eagle, Brienza (Pz).....24
PUBBLICITA' - COMUNICAZIONE
- Pianeta SUD.....42/72
- E-Commerce, Scalea (Cs).....65
- Cln Solution, Salerno.....34
RADIO
- Radio One, Scalea (Cs).....85
RICARICHE CARTUCCE
- Spazio Eco-logico, Scalea (Cs).....68
RISTORANTI - TRATTORIE
- La Frasca, Potenza.....7
- La Cantina, Sant'Angelo le Fratte (Pz).....8
- La Botte, Satriano di Lucania (Pz).....19
- Caluae, Satriano di Lucania (Pz).....20
- Al Pergolato, Marsiconuovo (Pz) 25
- Pinocchio, Salerno.....32
- Il Furano, San Nicola Arcella (Cs).....10/48
- Serpente Rosso, S. Nicola Arcella (Cs).....48
- Il Metastasio, Scalea (Cs).....1
- Tari', Scalea (Cs).....56
- Silver, Scalea (Cs).....62
- Old Ranch, S. Maria del Cedro (Cs).....61/90
- La Perla del Tirreno, Scalea (Cs).....70
- Vigri', Scalea (Cs).....80
- Pietra D'oro, Grisolia (Cs).....94
- Aligia, Maiera' (Cs).....95
- La Taverna del Conte, Diamante (Cs).....102
- L'Angolo del Paradiso, Belvedere M.mo (Cs).....105
SPEDIZIONI
- Punto Servizi, Scalea (Cs).....64
TATUAGGI
- Gigi's Tattoo, Scalea (Cs).....50
TENDAGGI
- Dakar Tenda, S. Maria del Cedro (Cs).....91
TIPOGRAFIE
- La Poligrafica, Scalea (Cs).....62
UFFICIO
- Centrufficio, Scalea/Diamante (Cs).....38/40/56/97
- General Office, Scalea (Cs).....76/3° cop

SEGUICI SU facebook

Dimensione Moda

ABBIGLIAMENTO & INTIMO
UOMO · DONNA · BAMBINO

navigare
FIFTY FOUR
GAS
RIFLE
DENNY ROSE
SILVIAN HEACH
miss miss
MANFORT
iDO

AM | ANTONY MORATO
Carlsberg
creaciones Selene

Via Castromurro, 252 - SS18
BELVEDERE MARITTIMO

generaloffice

SISTEMI E SOLUZIONI PER L'UFFICIO

Fotocopiatrici multifunzione

Sistemi di pagamento

Infrastrutture di rete

Cancelleria e consumabili

Arredamento per uffici

Sistemi telefonici

Gruppi di continuità

Assistenza e Consulenza Tecnica

vodafone

KONICA MINOLTA

GeneralOffice Srl
Corso Mediterraneo, 429
87029 **SCALEA** (CS)
Tel: 0985 90069
E-mail: info@generaloffice.it
www.generaloffice.it

ACI Diamante

Automobile Club Cosenza

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

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

deltatre sara TRENITALIA

Stampa: Tip. LA POLIGRAFICA - Scalea - Tel. 0985 42533