

# VISIT UNPLI

Supplemento gratuito alla rivista klichè anno 25 n.65

# CALABRIA

LE PRO LOCO RACCONTANO IL TERRITORIO



BIG AGENCY SRL



...custodi di tradizioni e innovazioni



I nostri comitati



# Calabria: Terra Emozionale



Parlare di Calabria sotto l'aspetto prettamente turistico, è qualcosa di veramente unico e affascinante. Potrei iniziare a parlare del mare, anzi dei mari, Tirreno e Jonio, che bagnano le nostre coste (circa 790 km) e degli ecosistemi presenti nelle limpide e fresche acque. Potrei riportare della storia e delle varie culture

che si sono susseguite e di cui, tutt'oggi, alcuni territori conservano gelosamente la lingua, gli usi e i costumi come gli Arbëreshë, nel cosentino, nel catanzarese e nel crotonese, i Grecanici (o greci di Calabria) nella costa Jonica reggina, zona nota come Bovesia o gli Occitani nel cosentino. Potrei descrivere i riti religiosi, delle tradizioni popolari presenti in tutti i borghi calabresi o dell'enogastronomia che spazia dalle innumerevoli varietà di agrumi, alle prelibatezze dolciarie fatte con maestria e con l'utilizzo di prodotti genuini coltivati a km zero. E, ancora, potrei spaziare sui tanti prodotti riconosciuti a marchio De.Co., IGP, IGT, DOC, DOP di cui la Calabria può vantare a decine, in vari settori. Potrei approfondire sull'enogastronomia, e qua si aprirebbe un mondo. Ebbene, per dare spazio a tutto ciò ho coinvolto le Pro Loco: chi se non loro conoscono al meglio il territorio? Le Pro Loco che operano nei vari settori, da quello turistico a quello culturale, sociale, eno-gastronomico, dalla preservazione e ripristino di beni architettonici alle risorse ambientali, dal recupero di tradizioni popolari e di mestieri artigianali (la cosiddetta cultura immateriale), con il fine, unico ed esclusivo, di promuovere e valorizzare il territorio di pertinenza. E allora buona lettura e ricordatevi che, citando l'attore Alessandro Siani nel film Benvenuti al Sud: "quando un forestiero viene al Sud piange due volte, quando arriva e quando parte".



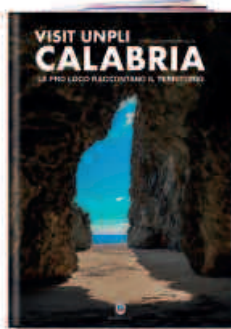
Klichè e il Viaggio Calabria

Instagram

Il Viaggio Calabria

YouTube

Il Viaggio



## In copertina

La Grotta di San Gregorio, a Caminia di Catanzaro, se la si capovolge la sagoma che ne viene fuori è la Calabria.

La leggenda dice che:

*Re Italo uscendo da questa grotta diede il nome all'Italia.*

[www.CALABRIANTOUR.it](http://www.CALABRIANTOUR.it)

**Pietro Sciammarella**

Fotografo errante

Editore della guida turistica Il Viaggio  
Consigliere Regionale UNPLI Calabria

**VISIT UNPLI CALABRIA**

**Copertina**

Ph piesse

**Supplemento gratuito alla rivista klichè anno 25 n.65**

**Aut. Tribunale di Cosenza  
N°699 del 06/12/2001**

**Editore**

Big Agency srl

Montalto Uffugo (CS)

bigagency@icloud.com

**Testi Pro Loco Locali**

**Ideazione**

Piero Sciammarella

**Coordinatrice**

Manuela Filice

**Stampa**

Inviato il 10/03/2025

**2025 © Big Agency**

Tutti i diritti riservati. Si declina ogni responsabilità in merito agli articoli alla traduzione e alla pubblicità pubblicati e sulla veridicità dei dati forniti per i quali rispondono le singole Pro Loco.

# Le Pro Loco, il futuro dell' Associazionismo



Non posso che complimentarmi con gli "artefici" di questa pubblicazione perchè è uno strumento utile e prezioso per far conoscere il territorio, se non tutto ma una buona parte, della Calabria.

Abbiamo bisogno di una avere una Calabria equilibrata, con serenità interna, che ci permetta soprattutto di investire sul territorio come abbiamo sempre fatto con le nostre Pro Loco. Proprio in un recente convegno ricordavo che le nostre circa duecento Associazioni nella regione Calabria, realizzando dieci manifestazioni ognuna, riescono a fare grande animazione nel nostro territorio durante l'anno "gratis et amore dei". Le Pro Loco sono anche punto di riferimento per tutte le associazioni, anche nel terzo settore, resistono perchè mantengono vive le tradizioni, hanno una propria cultura e guardano avanti rispetto agli altri. A livello regionale, in tutti gli incontri, anche con il Presidente della Regione Calabria, ho ribadito l'urgenza di riportare quelli che erano gli aiuti e le risorse che erano presenti negli anni fino al 2012, per incentivarle a portare avanti quello che era il movimento per l'informazione turistica, la cultura immateriale, quel movimento che aveva il sapore dalla tradizione, del passato, che ha fatto sì che la gente si divertisse e ricordasse cosa c'era di bello. Ecco, questo è il progetto che portiamo avanti come Unpli Calabria e, grazie a questa pubblicazione, da oggi, parte il progetto di unificazione di tutte queste idee. Le Pro Loco devono camminare con le proprie gambe, certamente, ma è anche vero che le istituzioni riconoscano il loro valore e fa piacere ricevere un aiuto, anche simbolico e economico, che dia la possibilità di poter camminare.

*Filippo Capellupo*  
Presidente Regionale UNPLI Calabria

# LE NOSTRE PRO LOCO



CUSTODI DI STORIA,  
CULTURA, TRADIZIONI



## COMITATO PROVINCIALE UNPLI CATANZARO

Via XX Settembre, 26 - 88100 Catanzaro

Tel. +39 0961.052458 - segreteria.unplicz@gmail.com

Presidente: Vitaliano Marino - Tel. +39 389.1862374



## LE PRO LOCO ADERENTI

- 08 • Amaroni
- 10 • Borgia
- 12 • Fossato Serralta
- 14 • Gagliato
- 16 • Isca sullo Jonio
- 18 • Martirano Lombardo
- 20 • Montepaone
- 22 • Petronà
- 24 • San Floro
- 26 • San Mango d'Aquino
- 28 • San Pietro Apostolo
- 30 • San Pietro A Maida
- 32 • Sant'Andrea Ap. dello Jonio
- 34 • Sersale
- 36 • Vena di Maida

# I NOSTRI TERRITORI



CATANZARO E PROVINCIA



ai villaggi costruiti su zone paludose. Majorizzuni, infatti, sorgeva su una piena alluvionale in cui ancora oggi si formano acquitrini. Le prime notizie storiche lo annoverano casale di Squillace, di cui seguirono le vicende, soggiacendo agli stessi dominatori: da Giovanni di Montfort alla famiglia Marzano, ai D'Aragona, ai Borgia e ai De Gregorio, che lo mantennero fino al 1806. Intorno all'anno mille Amaroni vede l'arrivo dei Normanni e la nascita di numerosi luoghi religiosi: S.Maria de Reto (Rito), S.Maria de Buttadi, San Luca e Santa Maria de Plano. Seguono il dominio Svevo, quello Angioino, le guerre del Vespro, gli Aragonesi, la Corona Spagnola e in seguito al Regno delle due Sicilie, il Regno Borbonico e il brigantaggio, la cui presenza ad Amaroni è confermata da una località presso cui si trova un grande masso, la "Pietra dei briganti", sotto al quale trovavano rifugio e si nascondevano. Con l'Unità d'Italia anche Amaroni passa ai Savoia. Il territorio offre un paesaggio naturalistico di straordinario valore: lungo il corso del fiume "Ferrera" sorge "Fontana Serra". Il percorso naturalistico, tra pietre, ruscelli e giochi d'acqua conduce a "Mortariadhu", una vasca d'acqua formata da un caratteristico salto naturale di circa 5m. Strutture caratteristiche del paese sono la Chiesa Parrocchiale di Santa Barbara, Patrona di Amaroni, e Palazzo "Canale", attuale sede municipale, quest'ultimo annesso al vicino edificio comunale, Palazzo Cancelliere, per mezzo di un collegamento sospeso fra i due edifici. La Sala Consiliare ospita un prezioso politico costituito da sei grandi tavole del Maestro G. Rocca, avente come tema il martirio di Santa Barbara. Tra il sacro e il profano, il ballo "do Bagaghghijaddhu e da zzia Rachela" arricchisce di folklore la festa di Santa Lucia. Immersa in un luogo incontaminato del Mediterraneo, tra valli e prati fioriti, Amaroni è culla di un'antica tradizione che, da generazioni, coinvolge intere famiglie nella produzione di ottimi mieli: Millefiori, Acacia, Zagare, Castagno, Sulla ed Eucalipto, infatti dal dicembre 2005, Amaroni è "Città del Miele".

**A**maroni è un piccolo borgo della provincia di Catanzaro, adagiato su una collina, alle falde del monte Carbonara. I primi abitanti s'insediaron lungo le rive del fiume Alessi, l'antico Karkinon, dal nome della città greca che qui sorgeva "Majorizzoni", anticamente "Majorizonis, da "Maju"- sambuco - e "Rizuni"- grossa radice. Secondo le varie interpretazioni sull'origine di Amaroni, il paese era situato su un colle boscoso del versante ionico, da qui il nome "Amaronum" dal greco "oscuro, cupo ombroso". Secondo la leggenda la denominazione Amaroni deriva dalla fusione di due stirpi: gli Amari e i Moroni. I Maroniti provenivano dall'Oriente e prenderebbero il nome dal monaco Morone o Marone, patriarca del Libano, della Siria e del popolo Hittermeronita, e abate di San Nicola dei Maioli, la cui Abbazia fu distrutta nel terremoto del 1783. Gli Amari deriverebbero da "Amarus" (terre amare), termine che in età neolitica era attribuito





Amaroni is a small village in the province of Catanzaro, nestled on a hill, at the foot of Mount Carbonara. The area offers a beautiful natural landscape: along the course of the river "Ferrera" stands "Fontana Serra". The path, among stones, streams and water games leads to "Mortariadhu", a pool of water formed by a natural jump of about 5m. In the village to visit the Parish Church of Santa Barbara, Patron Saint of Amaroni, and Palazzo "Canale", current municipal seat and Palazzo Cancelliere. The Council Hall houses a precious polyptych consisting of six large panels by Maestro G. Rocca, having as its theme the martyrdom of Santa Barbara. Between the sacred and the profane, the dance "do Bagagghjaddhu e da zzia Rachela" enriches the feast of Santa Lucia with folklore. Amaroni is the cradle of an ancient tradition that, for generations, has involved entire families in the production of excellent honeys: Millefiori, Acacia, Zagare, Castagno, Sulla and Eucalipto, in fact since December 2005, Amaroni has been the "City of Honey".



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### VRASCIULI E PATATI



#### Ingredienti

- 1kg di patate • 300g di farina
- 150g formaggio pecorino
- prezzemolo qb • sale qb
- aglio sminuzzato qb • olio per friggere

#### Procedimento

Cuocere le patate con la buccia. Una volta cotte sbucciare e far raffreddare. Schiacciare le patate. Mettere su una spianatoia la farina, fare la fonte aggiungere le patate, il formaggio, il prezzemolo e l'aglio. Impastare e fare dei bastoncini lunghi un dito e friggere in abbondante olio. Buon Appetito.






votiva di San Gregorio, santo ancora venerato per il miracolo che salvò il paese dalla pestilenza. Il 1° maggio i fedeli, in suo onore, organizzano un pranzo tradizionale a base di *fhavj*, pane e *casa* e *fhormaggiu* e i giochi popolari: corsa *cui sacchi*, *i pignatj* (vasi di terracotta ripieni di farina o omaggi che venivano rotti con un bastone di legno) e il tiro alla fune. Passeggiando nel centro storico ammiriamo il Duomo dedicato al patrono San Giovanni Battista che si festeggia il 24 Giugno. Per tradizione, ancora in uso, ci si scambia tra amiche (*cummarj*), *u ramaghiettu*, un vassoio adorno di garofani e dolciumi. In Piazza Ortona, punto d'incontro di giovani e anziani, troviamo l'antica fontana e il monumento ai caduti. Poco distante la Chiesa dell'Immacolata con numerosi dipinti di artisti locali. Continuando la passeggiata troviamo la chiesa del S.S. Rosario ricca di tele del 1800-1900. Palazzo Mazza di recente ristrutturazione ospita il "museo narrante MUNABO" che racconta in modo interattivo il territorio e la sua storia ed economia. Importanti i suoi elementi architettonici e gli elementi decorativi. Perdetevi tra negozi, ristoranti, pizzerie, aree sportive e gelaterie artigianali. Dal 4 al 6 Novembre si tiene la tradizionale fiera di S. Leonardo legata ai prodotti della terra, del bestiame, *crivj* (cestini in vimini e cannuce) e *argagnj* (vasi in terracotta). Il santo patrono del paese, viene portato in processione, allietata dalla famosa Banda di Borgia che ha origine dal 1865, per benedire i venditori. Poco fuori centro storico, troviamo la Brisella (*Vruseddha*), antica fontana con vasche usate anticamente per il bucato. Numerose le icone votive nel territorio. La storia annovera poeti, pittori, scrittori e musicisti. Vive le tradizioni e le feste popolari. Per approfondimenti storici vi invitiamo a consultare i numerosi testi antichi e contemporanei conservati nella biblioteca comunale. (Materiale repertorio soci associazione Pro Loco Borgia).

**B**orgia, con oltre 7000 abitanti e 42 kmq di territorio collinare, sospeso tra ulivi secolari, resti archeologici e mare cristallino, si estende fino alla frazione marina sede del parco Archeologico Scolacium. Rimarrete incantati dai resti della Basilica Normanna, il foro, il teatro, l'anfiteatro e la necropoli. Oltre al museo, dimora dei reperti emersi dagli scavi, il frantoio con gli antichi strumenti usati per l'estrazione dell'olio d'oliva merita sicuramente una visita. Il mare limpido e profondo, bagna una spiaggia di ghiaia e sabbia fine circondata da una lussureggiante pineta, riserva marina sia dell'Oasi del Giglio di Mare (fiore che sboccia in estate e anticamente usato in medicina), sia per la presenza della caretta caretta (tartaruga di mare *fhialona*). Numerose le strutture balneari e ricettive. All'inizio del centro storico si scorgono i resti del paese distrutto dal terremoto del 1783 e l'edicola





 Located in the Gulf of Squillace, Borgia has a territory suspended between centuries-old olive trees, archaeological remains and crystalline sea with a beach mixed with gravel and sand. Worth visiting is the Scolacium Archaeological Park with remains of the Norman Basilica, the forum, the theater, the amphitheater, the necropolis and a rich museum. The marine area is a natural reserve of the Oasis of the sea GIGLIO, a flower that blooms between July and August and a place loved by the sea loggerhead. Numerous bathing and accommodation facilities. In the historic center, the Cathedral dedicated to the patron saint San Giovanni Battista, Piazza Ortona with a historic fountain, and other churches important for their works of art. The innovative narrative museum MUNABO tells the story of the territory and economy of Borgia. A stroll through shops, fitness areas, villas. Delight for the palate thanks to the artisanal ice cream shops and traditional restaurants and pizzerias. Historical and cultural notes can be consulted in the texts preserved in the municipal library.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### MACCARRUNI CU RAGÙ E CARNA E PUARCU



**Ingredienti qb** • farina • acqua • passata di pomodoro • carne di maiale mista • cipolla • olio d'oliva • alloro • sale

**Procedimento** Mescolare farina, acqua e lavorare per ottenere un impasto liscio, fare dei tozzetti da filare con u *vruddu* (filo d'erba da zone marine ed essiccato). Stendere i *maccarruni*. Nel frattempo soffriggere in una *tigana* (tegame di terracotta) la carne mista di maiale con un filo d'olio d'oliva, a *cipuddha* e l'*afru* (cipolla e alloro). Alcune anziane sfumano la carne con un pò di vino rosso. Aggiungere a *sarza* (passata di pomodoro) e cuocere lentamente a fiamma bassa. Salare, aggiungere un po' di acqua e lasciare consumare. Bollire i *maccarruni*, salare, e condire con il ragù. La tradizione vuole che in base alle ricorrenze il sugo venga arricchito con i *pruppeta* (polpette di carne) o con aggiunta di ossa di maiale.





Pro Loco Fossato 2000

Corso Umberto I, 23 - 88050 Fossato Serralta (CZ)

Email: proloco2000fossato@gmail.com

Tel. +39 338.6568751 - Presidente: Barbara Dornetta



Fossato Serralta è un piccolo paese della Presila catanzarese e sorge a circa 715 mt d'altezza, su una propaggine del monte Panaro a forma di sella chiamata "Serra Alta". La sua storia è in parte indissolubilmente legata alla storia di Taverna, l'antica città greca di Trischene. Infatti, divenne Casale di Taverna, allorché la città di Trischene, che sorgeva nei pressi dell'odierna Uria di Sellia Marina, fu costretta a spostarsi sempre più a monte della vallata del fiume Alli a causa delle numerose incursioni dei saraceni. La nuova Trischene nacque nei pressi dell'attuale San Giovanni d'Albi e per così dire, colonizzò il piccolo villaggio di Santa Sofia (Fossato Serralta), che sorgeva sulla sponda destra del fiume Alli, quindi molto più in basso dal punto di vista altimetrico, dell'odierno centro abitato di Fossato Serralta. Fossato Serralta fu, per lungo tempo, Capoluogo, ed una delle tre "Università" sorte dalla distruzione di Trischene; aveva giurisdizione sui borghi vicini come



Pentone, Sorbo San Basile, Maranise, Savuci e Noce. Pentone si distaccò da Fossato Serralta nel 1838 e Sorbo San Basile nel 1850. Noce tra il 1943 e il 1946 fu completamente distrutta e scomparve in conseguenza di alluvioni. Maranise, piccola frazione di Fossato, nel corso del secolo scorso fu sede notarile; nel borgo primeggiava l'industria della concia delle pelli. Savuci: si tratta di un piccolo villaggio sito a valle, in prossimità della sponda destra del fiume Alli fondato nel 1118. Erano attivi telai per la tessitura dei panni di seta, data la produzione dei relativi bozzoli, e, qualche altro, per la tessitura della lana. Negli anni Settanta, a seguito di un'alluvione, si è assistito allo spopolamento del borgo. Negli ultimi anni si sta cercando di valorizzare il borgo, puntando tutto sulla cultura. Grazie a due finanziamenti regionali, infatti, è stato possibile svolgere due edizioni del "Savuci in festival", un festival artistico culturale che ha avuto l'obiettivo di cambiare il volto della frazione con gli interventi sulla toponomastica (sono state intitolate nuove vie: Via Luigi Pirandello, Via Fabrizio De Andrè, Piazza Mimmo Rotella, Piazza Rino Gaetano) e con la realizzazione di enormi murali sulla facciata di alcune abitazioni, dedicati a Fabrizio De Andrè e a Mimmo Rotella. La principale festa del paese è la festa del Santo patrono San Francesco di Paola che si celebra ogni prima domenica di agosto. Accanto all'unica chiesa del paese, Santa Maria delle Grazie, è stato realizzato un murale che ritrae il miracolo dello Stretto di Messina di San Francesco di Paola. Nella frazione Maranise, invece, il protettore è San Nicola di Bari, Santo a cui è intitolata la Chiesa; particolare devozione è riservata alla Madonna della Mercedes, che si festeggia la terza domenica di settembre. Tra le attività commerciali di Fossato Serralta rientrano tre bar, di cui uno anche ristorante/pizzeria, una pizzeria e un pub; un supermercato, una farmacia, una parucchiaria, un centro estetico, un'azienda agricola che produce miele, un'officina meccanica e una rivendita di prodotti per il giardinaggio e l'agricoltura. Presente anche una RSA denominata "Casa Amica". Non sono presenti alberghi, bed and breakfast e strutture ricettive di altro genere. È presente il Museo dei cestai fossatesi. Dal punto di vista naturalistico, il paese è incastonato tra castagneti e uliveti. A valle presenta dei collegamenti con i paesi limitrofi: da un versante Pentone, e dall'altro Savuci e Maranise dai quali è possibile raggiungere, sempre via valle, Taverna. È possibile ammirare resti di mulini ad acqua e di vecchi rifugi di briganti (o almeno, così si narra). Nella parte bassa di Savuci vi sono resti della chiesa di S. Giorgio, successivamente trasformata a frantoio del quale rimangono delle bellissime macine in pietra. Va tuttavia precisato che la sentieristica citata non è ben definita e curata. Necessitano degli interventi mirati per poterli rendere fruibili.



Fossato Serralta is a small town in the Presila of Catanzaro and is located at about 715 meters above sea level, on a saddle-shaped spur of Mount Panaro called Serra Alta. The main festival of the town is the festival of the patron saint San Francesco di Paola which is celebrated every second Sunday of August, while in the hamlet of Maranise the festival of the Madonna della Mercede is celebrated every third Sunday of September. Next to the only church in the town, Santa Maria delle Grazie, a mural was created that depicts the miracle of the Strait of Messina. In Maranise, however, the protector is San Nicola di Bari, the saint to whom the church is dedicated; particular devotion is reserved for the Madonna della Mercede, who is celebrated on the third Sunday of September. You can admire the remains of water mills and old bandit shelters (or so it is said). In the lower part of Savuci there are the remains of the church of St. George, later transformed into an oil mill of which some beautiful stone millstones remain.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### CUDDHUREDDHE



**Ingredienti qb** • patate • farina, • lievito di birra • acqua tiepida • sale • olio di semi per friggere

**Procedimento** Bollire le patate e, una volta cotte, schiacciarle e farle raffreddare. Sciogliere il lievito nell'acqua e aggiungere, poco per volta, le patate e mescolare. Aggiungere poco alla volta la farina e, infine, il sale. L'impasto deve risultare molto morbido. Lasciare lievitare. Fare delle palline e lasciare lievitare ancora. Mettere in una padella l'olio e far riscaldare. Formare delle ciambelline con ogni pallina e friggere finché non sono ben dorate. Per una versione dolce, una volta cotte, a piacere passare nello zucchero o nel miele.





possibilità di immergersi in una natura incontaminata, tra boschi rigogliosi e cascate suggestive: emblematico il percorso turistico fino alla “gurna o schicchiu”, piccola cascatella in un paesaggio idilliaco. Passeggiando per il borgo, si respira aria di autenticità, tra beni culturali storici e strutture dalle decorazioni più moderne. Sicuramente da visitare la **Chiesa Matrice di San Nicola**, realizzata nel XVI sec. e ricostruita nel 1854 a seguito del terremoto del 1783. L'edificio, in stile neoclassico, presenta una navata centrale e una laterale ed è ornata da affreschi del pittore Felice Fiori (discepolo del celebre Andrea Cefaly) e numerosi altari marmorei policromatici e statue artigianali raffiguranti icone religiose. Sempre tra i beni monumentali spicca **Palazzo Nocita Garito**, costruito nel 1920 da maestranze fiorentine e raro esempio di architettura in stile liberty, ma si annoverano anche: **Palazzo Pelaggi** (al cui interno è presente un frottoio del XIX sec.), appartenuto ai Castiglione Morelli; **Palazzo Garito** (XVI sec.), dimora del marchese Sanchez; **Palazzo Sgrò** (XVII sec.), caratterizzato da parti decorative in colore rosso mattone sulla facciata principale e poi ancora **Palazzo Passafari** (XVII sec.). Percorrendo il corso principale, in direzione del **Monumento ai Caduti** (opera di particolare bellezza che offre un paesaggio mozzafiato), è inevitabile notare murales moderni che decorano scale e palazzi. Agosto è il mese ideale per venire a Gagliato: gli eventi iniziano con la festa patronale la prima domenica del mese, a cui seguono numerose sagre di prodotti tipici, feste, giochi popolari e tanto altro! Dalle escursioni naturalistiche lungo l'Ancinale alle visite ai monumenti e alle degustazioni di prodotti tipici, ogni momento trascorso in questo borgo sarà un'occasione per scoprire un pezzo di Calabria autentica. Venite a Gagliato, lasciatevi conquistare dalla sua bellezza senza tempo, dalla sua storia millenaria, dalla sua gente accogliente e dalle piccole attività che oggi la tengono in vita.

**P**iccolo gioiello nascosto tra le colline catanzaresi, **Gagliato** è un borgo che incanta con la sua atmosfera senza tempo e la sua posizione privilegiata. A 450 metri di altitudine, questo comune si colloca a metà strada tra il fascino selvaggio delle montagne e l'azzurro intenso del Mar Ionio: in pochi minuti d'auto, infatti, si possono raggiungere sia le vette delle Serre calabresi sia le incantevoli spiagge della costa ionica. Gagliato è un luogo ricco di storia, tradizioni e cultura, che affonda le sue radici in un passato lontano. Già presente ai tempi della Magna Grecia e divenuto poi territorio feudale, il paese ha conservato intatto il suo fascino medievale, con le strette vie lastricate, le case in pietra e gli scorci panoramici mozzafiato. Parlando di Gagliato è impossibile non citare l'**Ancinale**, breve corso d'acqua che attraversa due province e diversi paesi. Questa fiumara ha lasciato un'impronta indelebile nel territorio, offrendo, oggi, la





 Gagliato, a hidden gem in the Catanzaro hills, blends timeless charm, rich history, and breathtaking natural beauty. At 450 meters, it's a midpoint between mountain ruggedness and the Ionian Sea. Its history, dating to Magna Graecia, is evident in its medieval character: narrow cobblestone streets, stone houses, and panoramic views. The Ancinale River has shaped Gagliato, sculpting a beautiful landscape with its pristine surroundings and enchanting waterfalls. Gagliato's architectural heritage blends historical landmarks and contemporary designs. The 16th-century Mother Church of San Nicola is a neoclassical masterpiece with frescoes and marble altars. Strolling along the main street, vibrant murals add a contemporary touch to the village's charm. Visiting in August offers lively festivities, starting with the patronal feast. Sagras showcase local cuisine and traditional games create a joyous atmosphere. Immerse yourself in Gagliato's timeless beauty; its warmth and charm will leave a lasting impression.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### I ZZIPPULI



#### Ingredienti

- 1 kg di farina • 500 g di patate • 20 g di sale
- 400 g di acqua tiepida • ½ cb. di lievito di birra.

#### Procedimento

Dopo aver bollito le patate, schiacciare ancora calde e unire alla farina. Versare l'acqua in cui precedentemente è stato disciolto il lievito. Salare e realizzare un impasto dalla consistenza morbida. Lasciar lievitare fino al raddoppio e aggiungere, a gusto personale, acciughe e/o 'nduja. Friggere infine in abbondante olio i Zippuli (zeppole) con la forma desiderata.

## I NOSTRI PARTNER

**Bar - Tabacchi**  
*Apollinero*  
*Francesco*



Via R. Margherita - Tel. 0967 97041 - GAGLIATO (CZ)

  
 Dott.ssa *Elisavira Nardo*  
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA

 [nutrizionistaeeleonoranardo@gmail.com](mailto:nutrizionistaeeleonoranardo@gmail.com)

Riceve su appuntamento - Tel. 329 2937241 - Via Regina Margherita vico IV n°176 - Gagliato (CZ)

*Lovely Hair*  
 Parrucchieri



Via Vittorio Emanuele, 27 - Gagliato (CZ)  
 Cell. 349 4662216

*Oncologia in Farmacia*



farmacia@gagliato.it

Galatas  
**OSTERIA**  
*Pino Pane*  
*& Olio*



PIZZA  BBQ

Via Regina Margherita, 9  
 GAGLIATO (CZ)  
 Tel. 0967 812919  
 Cell. 342 3552922

*Dolce Alenka*



PANOCERIA CREATIVA

 *Raggio di Sole*

**Comunità alloggio per anziani**

Dott.ssa Valentina Merendino Tel. 3468544940  
 Dott.ssa Laura Medina Tel. 3457658222

Via Regina Margherita, 2 - Gagliato (CZ)  
[raggiolisole7782@gmail.com](mailto:raggiolisole7782@gmail.com) - [www.raggiolisole.site](http://www.raggiolisole.site)




per i bambini. La Chiesa Matrice, dedicata a San Nicola Vescovo, fu ricostruita negli anni '60 ispirandosi alla cupola piramidale del Santuario della Madonna delle lacrime di Siracusa e custodisce la pregevolissima statua lignea di epoca settecentesca del patrono San Marziale Martire, e anche interessanti icone in stile bizantino. Se siete fortunati, potrete ammirare la rappresentazione teatrale del martirio del Santo e dei suoi fratelli e madre Santa Felicità che viene messa in scena ogni sette anni. La chiesa della SS. Annunziata, anch'essa ristrutturata negli anni '50, ospita una meravigliosa effigie della Madonna che regala il nome alla struttura, opera di Giovanni Bonavita, scultore di scuola napoletana (1732), e si ricorda anche la suggestiva cerimonia della pioggia delle rose benedette per la festa di S. Rita. Il Mercato, antica struttura a metà via tra le due chiese, fu il punto di scambio per le attività commerciali, e non molto lontano vi è una piccola e interessante torre di avvistamento, probabilmente, un tempo, parte di un complesso abitativo più ampio. Ai piedi del paese, vicino il torrente Valleoscura, vi sono i resti di una chiesa rupestre con Edicola dedicata a San Luigi, comunemente denominata "U Cantuni e San Gianni", che rientra nel percorso del Cammino Basiliano della Calabria. Percorrendo le vie del borgo si è attratti dai murales, creati da artisti nelle edizioni dell'Albero di Canto (Proloco), e dedicati anche ai migranti come quello dell'artista Liliana Corfiati. La frazione di Isca Marina regala una splendida passeggiata verso il mare che, con le sue spiagge bianche, spaziose e incontaminate, consente di immergersi in spazi naturalistici unici per flora e fauna ma anche per svolgere attività sportiva nello spazio attrezzato sul mare. Nella Chiesa di San Michele Arcangelo a Isca Marina sono custodite diverse sculture lignee delle botteghe di Ortisei (BZ). "Cujureja" è il dolce tipico a base di miele e spezie che si preparava per la festa del patrono San Marziale. Il gusto dolce di miele mitigato dalle note speziate regala viaggi interiori proustiani.

Esplora le vie di Isca sullo Ionio, il paese più prossimo alla costa del versante jonico meridionale. Il comune di Isca sorge su una collina alta 180 m e dista 3km dal mare. Il suo territorio comprende un'estensione molto vasta che, dalla costa raggiunge le montagne dell'Appennino, regalando ai turisti un'esperienza completa e diversificata. Isca fu epicentro del terremoto del 1947, e i suoi abitanti ricostruirono con determinazione l'intero borgo. Seppur riedificato, il paese testimonia una struttura architettonica di stampo antico con l'inanellarsi di costruzioni, su un percorso circolare, che regala suggestivi belvedere a levante sul mar Jonio e a ponente sulla fitta vegetazione della pre sila. Sono presenti dei palazzi nobiliari: Il Palazzo Cosentino Romiti, (1700) il cui elaborato portale in granito sfoggia intarsi geometrici e due sagome zoomorfe; il palazzo Leuzzi, situato davanti la Chiesa Matrice, fu sede negli anni '50 delle suore dell'ordine delle poverelle e scuola materna





 Isca stands on a hill 180 m above sea level and 3 km from the sea. Its vast territory extends from the coast to the Apennine mountains. The town is witness to an ancient architectural structure. There are stately buildings: Palazzo Cosentino Romiti, (1700); Palazzo Leuzzi, the Mother Church, the Church of San Nicola, which houses the eighteenth-century wooden statue of the patron saint S. Marziale Martire, and interesting icons in Byzantine style. The church of SS. Annunziata houses a wonderful statue of the Madonna, sculpted by Giovanni Bonavita (1700). The Market, an ancient structure halfway between the two churches, was once the point of exchange of commercial activities. Not far away, there is a small and interesting watchtower, probably part of a larger residential complex. At the foot of the town, there are the remains of a rock church with a sanctuary dedicated to San Luigi. Walking through the streets of the town, you can admire some murals made by artists. Isca Marina offers long walks by the sea and wide beaches in a unique natural space.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### CUJUREJI



#### Ingredienti

- 1 Kg di miele • 2 Kg di semola • 2 cubetti di lievito
- acqua (di volume pari al contenitore del miele)
- 2 bustine di chiodi di garofano (circa 10 gr)
- cannella qb • una spolverata di pepe nero

#### Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti. Lasciare lievitare e cuocere in forno a 250°.




# MARTIRANO LOMBARDO



Pro Loco Martirano Lombardo  
Via F. De' Medici - 88040 - Martirano Lombardo (CZ)  
Email: prolocomartiranolombardo@gmail.com  
Tel. +39 345.9242772 - Presidente: Rosario Senatore




che il nuovo paese rispondesse ad una moderna concezione urbanistica ispirata a criteri antisismici. I lavori di costruzione ebbero inizio il 1° giugno 1906, mentre l'inaugurazione avvenne un anno dopo, il 23 ottobre 1907. Il cambio del nome e lo spostamento della sede comunale provocarono tensioni con gli abitanti della "vecchia" Martirano, culminate nell'incendio del municipio, avvenuto il 17 novembre 1929, e in una rivolta da parte degli abitanti fedeli al vecchio centro. I dissidi furono risolti nel dopoguerra quando nel 1957 la vecchia "Martirano" - ricostruita da un gruppo di persone che non si trasferì nel nuovo paese - ridivenne comune autonomo mantenendo il nome originario, ma acquisendo l'appellativo "vecchio" o "antico". Oggi, Martirano Lombardo - che conta diverse frazioni come Santa Croce, San Nicola, Passeri, Pietre Bianche - vanta la presenza di piazze, viali e località immerse nella natura (come "Parco Bombarda", area montana attrezzata), punti d'incontro per abitanti e turisti specie nel periodo estivo. Ad aprire gli eventi estivi è la festa Patronale del 16 luglio, la Madonna del Carmine, momento principale di ritorno al paese di molti martiranesi emigrati, a cui segue poi il "RockOn", evento musicale, ormai consolidato, dedicato alla musica Rock che si svolge nella centralissima Piazza Matteotti. Seguono poi "La Festa del Pane", organizzata al vecchio forno comunale nella parte bassa del paese, "U Vaddhune"; la "Sagra della Patata", che si svolge nella frazione di Pietrebianche, e la "Sagra della Fragolina di Bosco" che si svolge lungo il Viale dei Tigli, luogo adiacente alla Chiesa del Sacro Cuore di Gesù, costruita negli anni immediatamente successivi al terremoto ed aperta ai fedeli nel 1937. Il Viale dei Tigli rappresenta il punto di ritrovo principale per grandi e piccini; un luogo di lunghe passeggiate da dove si può osservare l'intera Valle del Savuto, ammirare il centro storico del paese e riconnettersi al passato: " quanti ricordi l'anima ritrova" (Franco Berardelli).

 Martirano Lombardo è un paese di sole, un paese nuovo e "ridente sul pendio della montagna", come scrisse il poeta martiranesi Franco Berardelli, costruito a gradoni sul versante del monte Molinaro, un monte del Reventino in prossimità della bassa Valle del Savuto. Questo territorio, disabitato fino al 1905, venne scelto come luogo per ospitare la gente della vicina Martirano, rasa al suolo a seguito del terremoto avvenuto durante la notte tra il 7 e l'8 settembre di quell'anno. Il nome Martirano Lombardo fu scelto per ossequio ad un comitato della Lombardia che, con proprio atto deliberativo, si fece carico di costruire degli alloggi subito dopo il sisma: è per questo motivo, a mo' di gratitudine, che le vie del paese portano il nome di alcune città della Lombardia. La particolare planimetria, disegnata dagli ingegneri Cesare Nava, Augusto Broggi e Mario Piazza, e i materiali e le tecniche costruttive degli edifici fecero sì





 Martirano Lombardo, a new and “smiling town on the mountain slope”, as the Martirano poet Franco Berardelli wrote, was built on an uninhabited territory until 1905, which was chosen as a place to host the people of nearby Martirano, razed to the ground by the earthquake that occurred on the night between 7 and 8 September 1905. The name Martirano Lombardo was chosen in homage to a Committee of Lombardy that took charge of building housing immediately after the earthquake. Construction work began on 1 June 1906, while the inauguration took place on 23 October 1907. Martirano Lombardo boasts the presence of squares, avenues and places immersed in nature, meeting points for residents and tourists especially in the summer period. Viale dei Tigli is the main meeting point, a place for long walks from where you can observe the entire Savuto Valley, admire the historic center of the town and reconnect with the past: “how many memories the soul finds again” (Franco Berardelli).

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### U FRAGUNE



#### Ingredienti

- Per l'impasto** • 500g farina • 12g sale  
• 12g di lievito di birra • 2 cucchiaini di olio di oliva

#### Per il ripieno

- 500g di ricotta • 3 uova • salame, sale e prezzemolo qb

#### Procedimento

Preparare l'impasto mettendo tutti gli ingredienti in una ciotola. Impastare e lasciare lievitare. Successivamente su una spianatoia fare delle palline e stendere l'impasto delicatamente con le mani. A parte mischiare tutti gli ingredienti per il ripieno. Mettere gli ingredienti al centro dell'impasto e chiudere lo stesso a forma di corona (vedi foto). Infine, cuocere per 20-30 minuti a 200 °C.

## I NOSTRI PARTNER

**SOCIETÀ COOPERATIVA ORSO**

Mail: [coop.orso@gmail.com](mailto:coop.orso@gmail.com)  
Tel. 351.1994589

**Parco Bombarda**  
Since 1983

  **Parco Bombarda**



L'associazione RockOn è nata con lo scopo di diffondere la conoscenza, la cultura e l'amore per il genere musicale più vario, influente e duraturo degli ultimi 50 anni: il **ROCK**.

    
rockon.martiranolomb@gmail.com

**ROCKON**  
MARTIRANO LOMBARDO

Via Roma 3, Martirano Lombardo (CS) - Tel. 349 752 7208



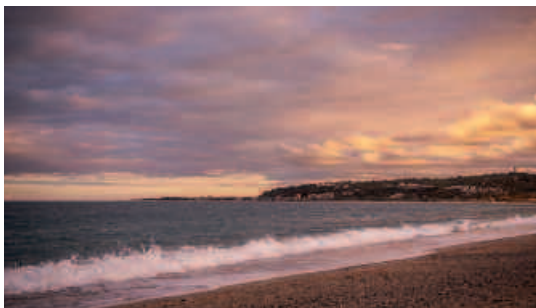
   

**LACARIA RICAMI. STORE**  
IL TUO NEGOZIO DI FILATI ONLINE

Via J. F. Kennedy, 39 - Martirano Lombardo (CZ)  
info@lacariaricami.store - www.lacariaricami.store

+39 328.4116458





della regione. Il nome "Montepaone" appare per la prima volta in un documento del 1094, quando il conte Ruggero il Normanno cedette tre villaggi alla Certosa di San Bruno, tra cui l'antico Arunco, che successivamente prese il nome di Montepaone. Un altro interessante ritrovamento storico avvenne nel 1951, quando fu scoperta una grande anfora con un teschio umano nel letto del fiume Grizzo. Questo rinvenimento ha suscitato l'ipotesi che il teschio potesse appartenere al console Marco Claudio Marcello, uno degli uomini coinvolti nella battaglia di cui si parla precedentemente. Nel 1594, Montepaone fu vittima di un'incursione saracena. I pirati non solo distrussero e razziarono il paese, ma rubarono anche la campana della chiesa matrice, che però non fece lunga carriera, dato che la nave su cui fu imbarcata affondò poco dopo. La comunità subì anche gravi scosse telluriche, tra cui i devastanti terremoti del 1659, del 1783 e, soprattutto, il terribile sisma dell'8 marzo 1783, che causò anche un maremoto, distruggendo gran parte del paese e modificando il paesaggio costiero. Nel 1799, Montepaone fu proclamato Comune di Catanzaro. Un altro importante capitolo della sua storia si scrisse negli anni '70, quando la frazione di Montepaone Lido (un tempo conosciuta come Muscettola) cominciò a svilupparsi grazie alla costruzione della stazione ferroviaria di Montauro. Questo sviluppo favorì il commercio e stimolò l'attività economica, dando nuovo slancio alla località. Oggi, Montepaone è una vibrante località rivierasca che attira numerosi visitatori grazie alla sua economia dinamica e alla sua offerta turistica. Il territorio, che unisce agricoltura, industria e servizi, si distingue per le sue spiagge dorate, le acque cristalline e la ricca vegetazione mediterranea. Le strutture ricettive, i ristoranti e i paesaggi naturali incantevoli sono solo alcune delle attrattive che fanno di Montepaone una meta ideale per chi cerca relax, storia e cultura. La località si sviluppa principalmente tra il capoluogo e Montepaone Lido, dove il turismo balneare è in continua espansione. Un evento importante che segna la tradizione locale è la festa del patrono, San Felice, che viene celebrata ogni anno il 12 agosto, richiamando turisti e fedeli da ogni angolo della Calabria. Questa festività, che si svolge tra cerimonie religiose e momenti di festa, rappresenta una delle occasioni più significative per immergersi nella cultura e nelle tradizioni di Montepaone. Con la sua combinazione di storia, natura e tradizioni vivaci, Montepaone continua a incantare chi lo visita, offrendo un'esperienza unica che unisce il fascino del passato alla vitalità del presente.

Il nome Montepaone deriva da "monte" e da un termine latino "pavo pavonis", che significa "pavone", un richiamo simbolico che si riflette nel suo stemma. La storia di questo affascinante angolo di Calabria è un intreccio di tradizioni, leggende e segreti che si sono tramandati nei secoli. Storici locali ritengono che Montepaone sia nato sulle rovine dell'antica Arunco, una città fondata dagli Aurunci, popolazione proveniente dal Lazio. La località di Aurunco, identificata con l'attuale Contrada Runci, si trovava tra il centro di Montepaone e Montepaone Lido. Qui, è ancora visibile l'antico monastero di San Nicola, testimone di un passato ricco di spiritualità e storia. La zona fu anche teatro di una battaglia cruciale durante la Seconda Guerra Punica, dove Annibale si scontrò con i consoli romani Marco Claudio Marcello e Tito Quinzio Crispino. Questo episodio ha lasciato un segno indelebile nella memoria storica





The name Montepaone derives from "monte" and from a Latin term "pavo pavidus", which means "peacock", a symbolic reference that is reflected in its coat of arms. In 1799, Montepaone was proclaimed a Municipality of Catanzaro. In the 1970s, the hamlet of Montepaone Lido (once known as Muscettola) began to develop thanks to the construction of the Montauro railway station. The area, which combines agriculture, industry and services, stands out for its golden beaches, crystal clear waters and rich vegetation. The accommodation facilities, restaurants and enchanting natural landscapes are just some of the attractions that make Montepaone an ideal destination for those seeking relaxation, history and culture. The feast of the patron saint, San Felice, which is celebrated on August 12, attracts many tourists. It takes place between religious ceremonies and moments of celebration and represents one of the most significant occasions to immerse yourself in the culture and traditions of Montepaone.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### TAGLIATELLE CECI E FINOCCHIETTO SELVATICO

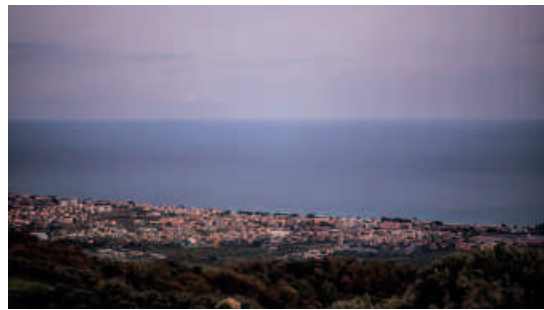


#### Ingredienti per 4 persone

- 400g di tagliatelle • 300g di finocchietto selvatico
- 300g di ceci secchi • 2 foglie di alloro
- 2 spicchi di Aglio • carote, sedano, sale, olio e.v.o. qb

**Procedimento** Mettere in ammollo i ceci la sera prima in acqua tiepida con un cucchiaino di sale. Al mattino, sciacquarli e farli bollire con alloro, aglio, sedano e carote. Preparare le tagliatelle impastando farina, acqua e sale. Stendere e piegare l'impasto su se stesso più volte e infine tagliarlo a strisciole. Lessare il finocchietto in acqua salata e scolare per bene. Cuocere la pasta, quindi unire ceci, finocchietto e un filo d'olio. Mescolare e servire caldo, per un piatto genuino dai sapori autentici.

## IL NOSTRO TERRITORIO



Si ringrazia per le foto Anna Chiriano




Petronà è un comune calabrese in provincia di Catanzaro. L'abitato è situato a 889 metri di altitudine e conta 2347 abitanti. Il Paese offre un panorama incantevole: gli uliveti che caratterizzano la frazione Arietta, i castagneti e le querce della Sila Piccola. All'orizzonte il mare, la costa Jonica, raggiungibile in meno di mezz'ora di macchina. Un luogo di pace e strategico per chi ama il mare e l'aria fresca dei boschi. La gastronomia la fa da padrona, non a caso è il Paese dei funghi e delle castagne che vengono annualmente valorizzati tramite sagre e momenti conviviali. Si segnalano: la sagra del fungo il 1 agosto, la sagra della caldarrosta e la sagra dell'olio. L'origine dell'abitato di Petronà (da archivio storico Crotone) è legata alle vicende del convento domenicano di Mesoraca. Fondato nel 1490 per volontà dei cittadini sotto il titolo di Santa Caterina, alla fine del Cinquecento è annoverato tra i tre conventi domenicani esistenti in diocesi di Santa Se-

verina. Nell'ottobre del 1652 risulta nell'elenco dei piccoli conventi che devono essere chiusi, in quanto non ha i requisiti richiesti dalla Costituzione di Innocenzo X. Soppresso il convento, rimase la chiesa con annessa una confraternita laicale. In seguito, i cittadini e l'università di Mesoraca fornirono i mezzi per riaprire il convento. Per poter costituire una dotazione al convento, l'università di Mesoraca inviava una supplica al viceré per la convalida della cessione della difesa denominata "Pietronà". Questa fu accolta e perciò, fu stipulato un atto col quale i frati si impegnavano ad insegnare gratuitamente le scienze ai giovani cittadini e a restituire la difesa nel caso che non fosse stato mantenuto tale obbligo, o che avessero cessato di abitare in quel convento acconsentiva il ritorno dei padri domenicani nella chiesa di Santa Caterina di Mesoraca. All'inizio del Settecento il Mannarino nella sua "Cronica", fa un breve cenno al "feudo de' Padri Domenicani chiamato la difesa di Petronà (che) in atto si sta popolando". Pochi anni dopo, il villaggio, anche se piccolo, è già formato con alcune abitazioni ed una piccola cappella. Popolarono il luogo braccianti e massari dei paesi vicini, i quali, dapprima presero in fitto e coltivarono le terre dei domenicani e, in seguito, ne ottennero parte in enfiteusi. Per effetto di tali atti il villaggio che, in precedenza, era stato abitato per la maggior parte, da una popolazione migrante, che si spostava a seconda del ciclo agrario e pastorale, cominciò a consolidarsi. La formazione di una piccola proprietà permise la permanenza in luogo di numerose famiglie, che formarono un ceto locale stabile. Dai 123 abitanti segnalati nel 1725, nel 1744 essi erano aumentati a 143, nel 1756 erano circa 300. Nel 1765 Petronà aveva un'unica chiesa sotto il titolo di San Pietro Apostolo, che era retta dallo stesso arciprete di Arietta. Sul finire del secolo la chiesa fu riparata. I lavori durarono due anni. Furono eseguiti con il contributo e con l'aiuto materiale della popolazione. Allora il villaggio contava 874 abitanti e continuava ad essere feudo di casa Altempis, come lo era stato alla sua origine. A Petronà si trova l'oasi Faunistica "Manulata", un luogo ideale per gli amanti della natura e delle famiglie. Questa oasi offre una varietà di animali, tra cui cervi, asini, cavalli e pavoni. È un posto perfetto per fare passeggiate, picnic e godersi la tranquillità della natura. Da visitare: la chiesa Madre di San Pietro e Paolo, la facciata è in pietra senza intonaco, conferendo un aspetto rustico e autentico mentre l'interno è a tre navate; la chiesa della Cona, conosciuta anche come Santuario della Madonna di Costantinopoli, fu probabilmente costruito da un devoto mandriano. La chiesa serviva anche come rifugio per i pastori che transumavano le mandrie dalle marine del Marchesato verso le montagne della Sila.





 Petronà is a Calabrian municipality in the province of Catanzaro. The town offers an enchanting panorama: the olive groves of the Arietta hamlet, the chestnut groves and oaks of the Sila Piccola. On the horizon, the Ionian Sea, reachable in about half an hour by car. Petronà is the town of mushrooms and chestnuts, therefore we recommend: the mushroom festival on August 11, the roasted chestnut festival and the oil festival. In Petronà there is the Faunistic oasis "Manulata", an ideal place for nature lovers and families. This oasis offers a variety of animals, including deer, donkeys, horses and peacocks. It is a perfect place for walks, picnics and enjoying the tranquility of nature. To visit: the Mother Church of San Pietro and Paolo with its three-nave interior; the church of Cona, also known as the Sanctuary of the Madonna of Constantinople which served as a refuge for shepherds who transhumanized the herds from the coasts of the Marchesato to the mountains of Sila.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PITTANCHIUSA



**Ingredienti qb** • 1kg di farina grano duro • 200ml di vino • 200ml di olio evo • 200ml di acqua • 3 cucchiaini di zucchero • lievito madre • uva passa • noci • scorza di arancia

**Procedimento** Unire tutti gli ingredienti fino a quando l'impasto non risulta omogeneo e liscio. Stendere l'impasto con spessore di 2 mm. A parte preparare il ripieno di noci tagliuzzate, uva passa, scorza di arancia grattugiata e zucchero. Sulla sfoglia spennellare olio, una spolverata di zucchero e unire il ripieno e formare le roselline. Chiudere la pasta su sé stessa formando un cordoncino del diametro di cuocere in forno a legna a 200° per circa 1 ora.



# SAN FLORO

Pro.Loco.SanFloro (CZ)



Tommaso Scarcella



Pro.Loco Tommaso Scarcella San Floro  
Via Monti - 88021 San Floro (CZ)  
Email: prolocotommasoscarcella@gmail.com  
Tel. +39 338.7291678 - Presidente: Teresa Cosentino



San Floro è un piccolo borgo collinare che domina la Valle del Corace e grazie alla sua posizione offre un paesaggio ricco di bellezze naturali. Il centro abitato è circondato da boschi, frutteti e l'orizzonte è incorniciato dall'azzurro mare. La piazza centrale sembra un'enorme terrazza panoramica, la sera lo scenario è unico, le stelle punteggiano il cielo come innumerevoli diamanti e illuminano la vallata creando un'atmosfera magica e incantata. A rendere ancora più incantevole il borgo alcuni palazzi nobiliari restaurati di recente, la Chiesa di San Nicola Vescovo e il Castello Caracciolo, all'interno del quale c'è il Museo della seta. L'attività della gelisbachicoltura ebbe proprio a San Floro uno dei suoi centri nevralgici ed è stata ripresa nell'ultimo decennio dalla cooperativa agricola Nido di Seta (è possibile visitarne le installazioni nell'area naturalistica nominata La Pineta). Grazie alla sua attività di ecoturismo la cooperativa, oltre a produrre manufatti in seta grazie ad una filiera completamente calabrese, riesce convogliare in paese molti visitatori di

tutte le età. Presente a San Floro un'altra iniziativa profondamente rispettosa della terra e della filosofia agricola sul mantenimento della biodiversità: Mulinum. Qui troverete una produzione di farine integrali fatte con grani antichi e macinate con antichi mulini a pietra rimessi a nuovo, (esempi della produzione il pane "brunetto" e altre ricette tipiche calabresi fatte con lievito madre). Molto vive e partecipate sono le feste religiose: oltre Natale e Pasqua ricordiamo la prima domenica di Maggio rito unico e dal forte pathos emotivo che si tramanda dal 1765. Oggi, a distanza di 260 anni, ogni cittadino tiene fede all'"testamento", rogito notarile stipulato da Vincenzo Caccavari e firmato dall'allora Sindaco Magnifico Don Cesare Zolea che sancisce il patto penitenziale con San Floro per aver liberato la popolazione dalla peste, si compie una processione con i presenti coronati di spine come segno di penitenza e ringraziamento. Per l'occasione si fanno i Vuturedda, tipici e semplici biscotti raffigunti i componenti di ogni famiglia offerti al santo patrono per protezione o richieste particolari e poi distribuiti ai fedeli tutti. Il 18 agosto la popolazione si riunisce per la festa patronale, incrocio di sacro e ludico: un appuntamento con vesperi solenni e celebrazioni eucaristiche, fuochi pirotecnici, che si ripetono dopo una settimana in occasione dell'Ottavario. Nel periodo di Quaresima potrete vedere esposta la pupazza "Corajisima", simbolo dell'atavico attaccamento religioso della popolazione. Per tradizione la bambola di pezza viene appesa durante la Notte delle Ceneri: la bambola tiene in mano la rocca e il fuso e ai piedi viene collocato un supporto (un'arancia o una patata) al quale vengono attaccate cinque penne di gallina: ne viene staccata una ogni domenica di Quaresima e l'ultima il giorno di Pasqua, a simboleggiare lo scorrere del tempo. La nostra Pro.Loco nasce il 30 Aprile del 1998 e viene intitolata a Tommaso Scarcella, noto artista popolare invalido di guerra, che riusciva a strappare un sorriso a tutti soprattutto a Carnevale, famosissime le sue farsette. Attualmente stiamo lavorando per favorire lo sviluppo turistico, culturale, sociale del nostro territorio, per condurre al miglioramento della vita dei residenti.





 San Floro is a small village, it belongs within the territory of the Magna Graecia colony of Skyllation: it is a hilltop town overlooking the Corace Valley and thanks to its strategic location, it offers a landscape rich in natural beauty. The town is surrounded by woods and orchards, with the blue sea framing the horizon. Its central square resembles a vast panoramic terrace where people gather to spend their leisure time. In the evening, the scenery is spectacular: the stars dot the sky like countless diamonds, casting their glow over the valley and creating a magical, enchanted atmosphere. The presence of several recently restored noble palaces, the Church of San Nicola Vescovo, and Castello Caracciolo adds to the town's charm, making it even more captivating. Inside the castle, visitors can explore the Silk Museum. San Floro was historically one of the key centers for mulberry cultivation, an activity that has been revived in the last decade by the agricultural cooperative Nido di Seta.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### MACCARRUNI ALLA CONTADINA



#### Ingredienti qb

**Per i maccheruni** acqua • farina di grani antichi

**Per il sugo** pomodori • olio evo • cipolla • basilico • sale

#### Procedimento

Impastare farina e acqua per un impasto piuttosto solido. Appena pronto dividere in piccoli tocchetti e filare. La filatura avviene con "U VRUDDU" (pianta storica che cresce sui bordi della fiumara Soleria). Per il sugo far soffriggere cipolla e olio. Una volta rosolata aggiungere i pomodori precedentemente macinati. Portare a bollire e salare. Far cuocere la pasta e condire con il sugo, basilico e per chi lo desidera una spolverata di peperoncino fresco.


## I NOSTRI PARTNER





## Ma perché visitare San Mango d'Aquino?

A San mango d'Aquino, dove la terra abbraccia il cielo, il turista può godere di cammini naturalistici tra i sentieri boschivi ed, inoltre, per la sua favorevole posizione geografica, basta affacciarsi per perdersi nelle onde del Tirreno. San Mango d'Aquino è, infatti, parte integrante della riviera dei tramonti, uno dei tratti costieri più suggestivi della regione Calabria. La riviera, che si estende per 25 km, è una celebre zona in cui è possibile godere di tramonti e viste mozzafiato sul Tirreno, e San mango ne è proprio la terrazza. Dal borgo è possibile cogliere scorci nascosti sulla nostra terra e sul nostro splendido mare, divenendo così non un mero luogo solo da visitare, ma emozione calabra tutta da scoprire. Il **centro storico** presenta i tipici vicoli stretti e le piccole piazze che raccontano un passato di lavoro, sacrificio e comunità. Di particolare rilievo artistico sono gli antichi portoni che caratterizzano tutto il paese. **Eventi religiosi.** A San mango d'Aquino è estremamente forte il rapporto con le tradizioni ecclesiastiche. Sono presenti sul territorio più chiese, ad una di queste, nello specifico il santuario della Madonna della Buda, è legata la più longeva delle tradizioni: "la festa della Madonna della Buda". Una processione religiosa, che tramite vie sterrate, arriva dal centro del paese fino a luogo in cui è apparsa la madre di Cristo. La vergine, portata in spalla, il primo sabato e la prima domenica del mese di giugno, e accompagnata a suon di "tarantelle" e canti tradizionali, è il simbolo della religiosità e della fede Sammanghese. Il calore della gente e il clima festoso vi travolgeranno. Contestualmente a questa festa è uso gustare la tipica frittata di pasta"; un sapore che sa di casa, famiglia, condivisione e tradizione. Durante le estati Sammanghesi, diverse sono le attività folkloristiche presenti sul territorio. Dai cantanti più svariati e di successo, passando per eventi sportivi di alto grido e antiche feste tradizionali, non c'è mai da annoiarsi. Insomma a San Mango d'Aquino ogni angolo racconta una storia, ogni tradizione fa da ponte tra presente e passato. **Benvenuti a San Mango d'Aquino, dove l'accoglienza è passione, l'amore diventa visione e il sogno costruisce realtà.**

 Arroccato a 450 metri dal livello del mare, la piccola cittadina di San Mango d'Aquino sorge circondata dalla natura incontaminata nella provincia di Catanzaro. Il borgo offre panorami spettacolari ed è centro di una storia ricca di tradizioni. Le origini di San Mango d'Aquino risalgono alla prima metà del XVII secolo, quando ivi si stabilirono contadini e pastori, da allora il paese ha sempre mantenuto la sua identità agricola divenendo luogo in cui il tempo sembra scorrere più lentamente, scandito da ritmi della natura e dalle antiche usanze tramandate da generazione in generazione.





Perched 450 meters above sea level, the small town of San Mango d'Aquino stands surrounded by uncontaminated nature in the province of Catanzaro. In San Mango d'Aquino, where the earth embraces the sky, tourists can enjoy nature walks among the forest paths. Furthermore, due to its geographical position, the village perfectly embodies the idea of a terrace overlooking the sea and all you need to do is look out to get lost in the waves of the Tyrrhenian Sea. The historic center features with the typical narrow alleys and small squares that tell of a past of work, sacrifice and community. Religious events: in San Mango d'Aquino the relationship with ecclesiastical traditions is extremely strong. There are several churches in the area and one of these, specifically the sanctuary of the Madonna della Buda, is linked to the most long-lived of traditions: "the feast of the Madonna della Buda". At the same time as this celebration it is customary to savor the typical pasta omelette"; a flavor that smells of home, family, sharing and tradition.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### 'A FRITTATA DA MADONNA



#### Ingredienti

- 200 gr di pasta (cappellini)
- 6 uova • prezzemolo qb • 100g di parmigiano
- 50g di pecorino • olio e.v.o. qb • sale qb
- 70g di soppressata
- caprino fresco o provola a piacere qb

#### Procedimento

Cuocere la pasta e farla raffreddare. Preparare un composto con uova, formaggi, prezzemolo, soppressata e caprino/provola. Unire la pasta al composto. Cuocere la frittata in padella per 5/6 min per lato. Lasciare intiepidire e servire.

I NOSTRI PARTNER

**Sposato**  
group

AZIENDA DI TRASPORTI E LOGISTICA

[www.sposatogroup.it](http://www.sposatogroup.it)

**FUEGO**  
policombustibili

**AG UNIVERSITÀ**  
[www.aguniversita.it](http://www.aguniversita.it)

**UNGARO**  
[caldoungaro.it](http://caldoungaro.it)

**ARCURI**  
*Tronella e Sciarra sarlatini*

**MANFREDI**  
DALLA TERRA IL GUSTO DELLA VITA

*Signora Luna*

# SAN PIETRO APOSTOLO

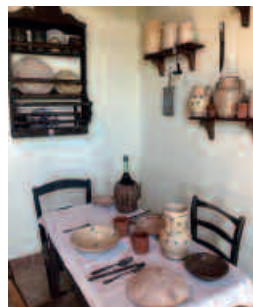


Pro Loco San Pietro  
Via XX Settembre, 20 - 88040 San Pietro Apostolo (CZ)  
Email: [prolocosanpietr2008@libero.it](mailto:prolocosanpietr2008@libero.it)  
Tel. +39 320.1524499 - Presidente: Rosetta Maria Mazza



San Pietro Apostolo, circondato da monti, si adagia sulle pendici della Sila Piccola Catanzarese tra i corsi dei fiumi Corace e Amato. Il paese sorse a metà del 1600 nel feudo di Tiriolo amministrato dalla famiglia Cigala-Doria; dapprima fu denominato San Pietro Tiriolo, poi San Pietro a Tiriolo, infine San Pietro Apostolo in seguito all'acquisizione nel 1811 dell'autonomia amministrativa. Il terremoto del 27 e 28 marzo 1638 spinse l'intera popolazione della frazione San Pietro di Porzio (l'attuale Motta Santa Lucia) già provata da altri eventi sismici, a chiedere asilo al principe Carlo Cigala che acconsentì all'occupazione dei territori a nord di Tiriolo, in buona parte disabitati. Portandosi dietro una piccola statua di San Pietro gli esuli, in processione, raggiunsero il principato ma non si stabilirono in località "Colla Pagliara" dove si trovavano i ricoveri delle prime famiglie giunte anni prima dagli stessi luoghi in cerca di

migliori condizioni di vita, bensì più a valle, a 750 m di altitudine, in una zona riparata dai venti, ricca di sorgenti e più vicina al fiume Amato. La salubrità del clima, la possibilità di coltivare gli ortaggi e i frutti tipici della macchia mediterranea portarono ad un notevole incremento demografico tanto che alla fine del 1860 il paese contava 3000 abitanti. Importanti per l'economia del paese sono stati la raccolta e la lavorazione della ginestra da cui si ricavava una fibra che veniva tessuta per realizzare manufatti per la casa e per il lavoro, l'allevamento del baco da seta nutrito con le foglie di gelso bianco presente nella zona, la coltivazione della "fagiolina" che veniva commercializzata in tutto il Sud Italia apprezzata per il particolare sapore dovuto al ferro di cui è ricco il terreno e la lavorazione delle castagne (pastilli e turduni). Attualmente San Pietro Apostolo è conosciuto come il "Paese delle Ciliegie" per la produzione di questo frutto a cui è dedicata una festa ideata e organizzata dalla Pro Loco e che si tiene la terza domenica di giugno. Monumenti e luoghi d'interesse sono: la Chiesa Madre eretta nel 1639 e ampliata dopo il terremoto del 1783 con tre navate in stile neoclassico e un fonte battesimale in marmo verde di Gimigliano, la Chiesa del Carmine con un'ampia scalinata e il campanile a torre merlata, la Chiesa della Madonna della Lettera in località Colla, Il Palazzo Mazza che ospita la fototeca e che è può essere considerato un palazzo-fortezza per l'edificazione di mura ancora esistenti, il Palazzo Tomaini in cui pernottò Garibaldi con l'annesso museo della Civiltà Contadina e Artigiana, il Palazzo Grandinetti, il Palazzo Falvo, il Palazzo Minervini. Il territorio offre molti luoghi per escursioni e rilassanti passeggiate; lungo il fiume Amato è possibile effettuare il percorso dei 5 mulini mentre dalla Panchina Gigante sita in località Pasqualazzo si possono vedere il Mar Ionio, il Mar Tirreno, lo Stromboli e a volte l'Etna.



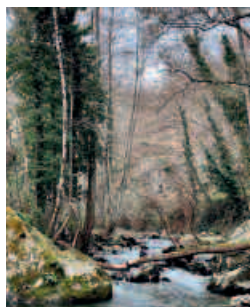


San Pietro Apostolo lies on the slopes of the Sila Piccola Catanzarese between the Corace and Amato rivers at 750 m above sea level. The town, surrounded by mountains, was built in the mid-1600s by exiles from the hamlet of San Pietro di Porzio (now Motta Santa Lucia) who were forced to abandon their lands due to the earthquake of 1638 and to seek asylum from Prince Cigala di Tiriolo. The exiles brought with them a statuette of San Pietro and began to build the current Mother Church, in neoclassical style, which houses a baptismal font in green marble from Gimigliano. Other monuments and places of interest are: the Church of Carmine, the Church of the Letter, Palazzo Mazza, Palazzo Tomaini, the Giant Bench, the Museum of Rural and Artisan Civilization. San Pietro Apostolo is known as the "town of cherries" for the notable production of this fruit to which a festival is dedicated, conceived and organized by the Pro Loco, which takes place on the third Sunday of June.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PASTA " CU LE VAIANELLE "



- Ingredienti per 4 persone** • 300 g di spaghetti,  
 • 300 g di fagiolini di San Pietro Apostolo,  
 • 1 spicchio d'aglio • due foglie d'alloro • basilico qb  
 • pomodori pelati qb • olio d'oliva qb • sale qb

**Procedimento** Lavare i fagiolini e lessarli in acqua bollente salata. In un tegame versare olio d'oliva, l'aglio a pezzetti e l'alloro. Rosolare e aggiungere i pomodori a pezzettoni. Salare e cuocere per qualche minuto. Quando i fagiolini sono quasi cotti, scolare conservando l'acqua di cottura e unirli al condimento. Riportare a bollire l'acqua di cottura e far cuocere la pasta. Scolarla al dente e versarla nel tegame dopo aver eliminato l'alloro. Far insaporire mescolando bene e aggiungere le foglie di basilico.



# SAN PIETRO A MAIDA

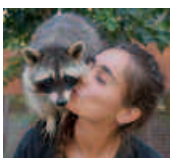


Pro Loco San Pietro A Maida APS  
Via Bologna - 88025 San Pietro A Maida (CZ)  
presidente@prolocosanpietro.it - www.prolocosanpietro.it  
Tel. +39 333.6556871 - Presidente: Elisabetta Mancuso



viabilità rurale delle Pendici di Corda. Interessante l'articolazione del centro storico, ricca d'importanti testimonianze artistico-religiose: Chiesa matrice di San Nicola di Bari (XVI sec.), sotto la cui pavimentazione si è rinvenuto un antico cimitero, Chiesa di S. Giovanni (XV sec.) e Santuario di S. Maria, che sorge sul monte Corda. Si ipotizza che la sua origine sia tardo quattrocentesca, a sinistra della struttura si erge un piccolo campanile quadrato dalle cui finestre bifore è possibile godere di una straordinaria vista sulla vallata, a destra è presente un antico cimitero, oggi monumentale. La prima domenica di luglio si festeggia qui la tradizionale "Fagiolata": l'effigie della Madonna "Maria Santissima del Monte Carmelo", accompagnata da una processione di fiaccole, raggiunge la Chiesa Madre, per poi festeggiarla il 15 e 16 luglio, nell'occasione devoti volontari urlano per strada "la cerca" dell'olio, la cui vendita sostiene le spese della festa stessa. Altro luogo sacro importante è la Grotta di Lourdes istituita in memoria dei giovani defunti della comunità. Non lontano dal centro abitato inizia la Via dei Mulini, affascinante sentiero immerso nella natura incontaminata che porta fino alla valle del fiume Pilla, lungo il quale si trovano i resti dei piccoli opifici. Da percorrere a piedi, tra arbusti di corbezzoli e imponenti alberi di sughero, fino agli antichi mulini che costeggiano il fiume, indispensabile per la forza idraulica dell'acqua che muoveva le macine situate tra strette gole e pareti scoscese. Altra attrattiva sono le "serrande artistiche" che colorano e raccontano storia e antichi mestieri. Sul pianoro di Corda c'è lo zoo "La favola siamo noi", mostra faunistica itinerante che rappresenta un'occasione unica per trascorrere giornate indimenticabili a contatto con la natura,


L'abitato si sviluppa su un pianoro a 355m. s.l.m., dominato dal monte Contessa. Il suolo, favorevole all'agricoltura e alla coltivazione dell'ulivo in particolare, ha consentito un incremento nello sviluppo di tale coltura tanto da denominare il paese "Città dell'olio d'oliva". Il clima è molto mite, grazie agli influssi del mar Tirreno. Secondo origini storiche tramandateci dal Barrio, il centro storico si sarebbe sviluppato da un villaggio di bonifica sorto nel XV sec., denominato "Petrum". Accreditate testimonianze inducono a pensare ad origini più antiche, forse contemporanee al primo insediamento della vicina Curinga (IX-X sec.). È documentato che la parte più a valle del suo territorio fu per molto tempo un'importante stazione del Paleolitico inferiore arcaico (700.000-500.000 anni fa). Centinaia di reperti litici, a partire dal 1973, riportano infatti la San Pietro preistorica ad un'epoca del Quaternario, il Pleistocene. Attualmente l'abitato si distende intorno all'antica



accompagnati da keepers esperti che vi guideranno nel fantastico mondo degli animali. Il paese gode di una posizione strategica che consente di raggiungere in poco tempo montagna o mare, nonché l'aeroporto internazionale di Lamezia Terme. Vi sono inoltre svariate attività come B&B, negozi e locali di ristoro dove assaporare il meglio della tradizione culinaria.





 San Pietro is 355 m above sea level and has a mild climate. The historic center and churches are interesting: the mother church of San Nicola di Bari (16th century), the church of Santa Maria and the church of San Giovanni (15th century). The sanctuary of Santa Maria stands on Mount Corda, it is assumed that its origins are late fifteenth century, to the left of the structure stands a small bell tower with a square base from whose mullioned windows you can enjoy an extraordinary view of the valley. The Madonna "Maria Santissima del Monte Carmelo", housed inside, is celebrated on July 15th and 16th. Another sacred place is the Grotto of Lourdes. Not far from the center of the town begins the Via dei Mulini, a path that leads down to the valley of the Pilla river. Worth seeing are the "artistic shutters" that color and tell the story of the town. In the locality of Corda is the 200 "La favola siamo noi". The town is served by public transport, close to the international airport of Lamezia Terme and it is possible to stay in the three B&Bs present.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### FILATIADDRJI CU' POSA



In agosto la Pro Loco organizza la Sagra de "Li Filatiaddrji Cu' Posa". La pasta è preparata artigianalmente dalle abili mani delle massaie sanpietresi.

**Ingredienti per 4 persone** • Filatiaddrj fatti in casa  
 • 1 cipolla rossa • olio evo • 1 lt passata di pomodoro  
 • 400g di Posa de Corda (fagioli tipo cannellini di località Corda, lessati) • formaggio a piacere • alloro, sale e pepe qb  
**Procedimento** Preparare i Filatiaddrj come da tradizione (acqua e farina) e filarli con un ferretto sottile. In una caseruola versare l'olio, aggiungere la cipolla tritata, l'alloro e far rosolare. Aggiungere la passata, sale, pepe, e portare a bollire. Aggiungere i fagioli e far cuocere. Appena cotta la pasta aggiungere il sugo e il formaggio.

# SANT'ANDREA AP. DELLO JONIO

Si ringrazia per le foto Vincenzo Dominijanni



Pro Loco Sant'Andrea

Via Enrico Fermi, 19 - Sant'Andrea Apostolo dello Jonio (CZ)

Email: [prolocosantandrea@gmail.com](mailto:prolocosantandrea@gmail.com)

Tel. +39 376.0424720 - Presidente: Carmela Pisano



meravigliosi contenuti. Ricordiamo la Chiesa di Campo, risalente al X secolo che conserva al suo interno degli splendidi affreschi bizantini; la Torre civica dell'orologio, che era parte dell'antico castello del locale feudatario; la Chiesa Matrice, nel cui interno è custodito il quadro dell'Immacolata, attribuito a Francesco de Mura; al suo interno sono anche custoditi i Pastori del Presepe, realizzati dall'artista serrese Vincenzo Zaffino (1865); la casetta della Monachella di S. Bruno, al secolo Mariantonia Samà, proclamata Beata; Palazzo Jannoni, XVII secolo; Palazzo Stella/Mattei, di Saverio Mattei, calabrese illustre, consigliere dei Borboni e "mediatore insostituibile" nella più matura e felice produzione poetica del Manzoni; Palazzo Scoppa, antica Granagia dei Certosini (XII secolo) ora Convento delle Suore Riparatrici. Al suo interno, oltre al magnifico loggiato, formato da sedici colonne in granito, sontuoso affaccio sul Golfo di Squillace, si possono ammirare le splendide maioliche dipinte a mano (XVIII secolo), l'appartamento della Baronessa Enrichetta Scoppa, arredato con mobili di pregio della seconda metà del 1800 e la Pala degli Arcangeli, dipinto di scuola michelangelolesca, ritrovata nel 2007, datata 1603 ed attribuita a Bernardino Barbatelli, detto Bernardino Poccetti, noto a Firenze come Bernardino delle Grottesche; la Chiesa di Sant'Andrea Apostolo, completamente affrescata dagli artisti pizzitani Diego Grillo e Carmelo Zimatore; la Chiesa del Convento dei Padri Redentoristi; il Museo della memoria artigiana e contadina; il basolato e gli antichi portali in granito di cui si menziona il più rappresentativo, quello di Palazzo Damiani; le antiche vie di fuga tra le stradine alcune delle quali ancora lastricate in granito; gli antichi laboratori artigianali degli stovigliai, conosciuti come "Argagnari". Sul territorio comunale sono presenti due villaggi turistici e numerosi B&B che, anche in inverno, sono pronti ad accogliere i turisti che avranno voglia di immergersi in uno scenario di storia, bellezza e antiche civiltà.

**S**ant'Andrea Apostolo dello Jonio (CZ), quarto Comune d'Italia e primo in Calabria per il nome più lungo, è un Borgo medievale collinare del X secolo, anche se, nella sua campagna, si trovano i resti della chiesetta basiliana di S. Nicola di Cammerota, risalente al IX secolo. Nel 1951, dopo l'alluvione, prende corpo il nucleo abitato della frazione Marina. Il territorio di Sant'Andrea può essere suddiviso in tre distinte zone, con differenti caratteristiche paesaggistiche: la fascia marina, pianeggiante, bagnata dal Mar Jonio, la fascia collinare, in cui è sito il centro storico e la montagna, che arriva fino ai 1100 metri di altezza. Il Borgo ha le caratteristiche di un Borgo "murato" per le costruzioni attaccate l'una all'altra poggiato su tre colline, presenta un'armoniosa architettura medievale. Sant'Andrea vanta alcune perle che meritano menzione e di essere visitate, sia per la bellezza esterna che per i





 Sant'Andrea Apostolo dello Jonio is a charming medieval hilltop village in Calabria, Italy, founded in the 10th century, with roots dating back to the 9th century. The village features a picturesque landscape with three distinct areas: a flat coastal region along the Ionian Sea, a hilly historic center, and mountainous terrain rising to 1,100 meters. Key attractions include the 10th-century Church of Campo with Byzantine frescoes, the Civic Clock Tower, and the Main Church (Chiesa Matrice) with notable artworks. Other significant sites are Palazzo Jannoni, Palazzo Stella/Mattei, and Palazzo Scoppa. The village also has several churches and a Museum of Artisan and Peasant Memory that highlights its cultural heritage. Visitors can enjoy ancient granite-paved streets, artisan workshops, and scenic views of the Gulf of Squillace. With year-round accommodations available, Sant'Andrea Apostolo dello Jonio invites travelers to experience its historical charm and natural beauty.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### I FISCOTTINI



#### Ingredienti qb

- 1/2 kg di farina 00 e 1/2 kg di farina di grano duro
- 2 bicchieri di acqua finocchietto selvatico qb
- 1 bicchiere di olio evo • 10 gr di sale • 1 lievito di birra

#### Procedimento

Impastare il tutto e formare delle ciambelle. Far lievitare per circa 2 ore. Infornare a 160°. Quando iniziano a colorarsi, levare dal forno e ancora caldi aprire con un coltello seghettato. Rimettere in forno a 160° e far tostare per circa mezz'ora. Far raffreddare e conservarli in un luogo asciutto.





in un'esperienza interattiva, in cui i visitatori, invitati a esplorare il labirinto di vicoli di Sersale e ad immergersi nell'arte di strada che adorna le porte del centro storico, possono cimentarsi in live painting e altre attività. Oltre al percorso tra i vicoli del centro storico, Sersale fa parlare di sé e attira i visitatori anche per la bellezza delle Valli Cupe. Ed infatti, la Riserva Naturale Regionale delle Valli Cupe è una gemma nascosta che attende di essere scoperta. La rete museale di Sersale, legata alle Valli Cupe, si distingue per il suo profondo rispetto e per la connessione con l'ambiente naturale, incarnando l'importanza del rapporto uomo-natura nel contesto della salvaguardia e valorizzazione del patrimonio culturale ed etno-antropologico. Una realtà che incide per tutti, sia sugli abitanti che sui visitatori, attraverso l'educazione ambientale. I musei di Sersale giocano un ruolo chiave nel promuovere la consapevolezza ambientale e nel sensibilizzare il pubblico sull'importanza della tutela del patrimonio naturale. Questo approccio non solo beneficia l'ambiente, ma contribuisce anche al recupero e alla valorizzazione del centro storico, arricchendo l'esperienza turistica con la sua ricca storia architettonica ed estetica. "Un Tempo in un Borgo - Sapori & Mestieri", nota come gli "Antichi Mestieri" si conferma una manifestazione attecchita in Calabria. Arte, artigianato, musica ed enogastronomia arricchiscono il centro storico anno dopo anno rendendo la comunità sersalese sempre più unita e orgogliosa. Numerosi gli stand dove poter degustare le specialità tipiche della cucina locale ma anche molti stand dove fermarsi per riscoprire la magia delle tradizioni come il sapone artigianale, il pane, il matrimonio di una volta, il fabbro e i cestini in vimini, di cui la popolazione di Sersale va ancora fiera più che mai. Tra enogastronomia e artigianato, c'è spazio per altro ancora: musica quasi ogni sera con concerti e piccole orchestre itineranti, animazione con giochi e fuochi, giocolieri, trampolieri, fuochi d'artificio, mostre d'arte, oggettistica e altro ancora. La Pro Loco Sersale APS continua a formare legami tra tradizione e innovazione, rendendo Sersale un luogo accogliente per turisti e residenti.

Sersale, cittadina della provincia di Catanzaro, si è trasformata in un'oasi artistica dove l'arte e l'innovazione si incontrano. Con il talento visionario di Massimo Sirelli e il sostegno della comunità locale, Sersale offre ai visitatori un'esperienza indimenticabile che celebra la creatività, la sostenibilità e l'ingegno artistico, grazie al percorso PAs: Porte d'Artista Sersale. Questa iniziativa non solo celebra gli artisti affermati, ma offre anche una piattaforma per giovani talenti emergenti. In totale, si tratta di 13 artisti selezionati portano con sé una vasta gamma di stili e approcci artistici, offrendo ai visitatori un'esperienza eclettica e coinvolgente. Dai graffiti più audaci alle opere più delicate, ogni porta diventa un'opportunità per scoprire nuove forme di espressione artistica. Questa iniziativa non solo valorizza l'arte di strada, ma anche la ricca cultura e storia di Sersale. Ogni opera d'arte racconta una storia, riflettendo le tradizioni, le sfide e le speranze della comunità locale. Una visita che può trasformarsi





Sersale, located in the province of Catanzaro, has become an artistic hub through the PAS: Porte d'Artista Sersale (Artist's Doors Sersale) project, led by Massimo Sirelli and supported by the local community. It is a celebration of creativity, sustainability, and inclusivity. A wide range of styles and artistic approaches are offered by 13 selected artists, resulting in an eclectic and engaging experience. The community's traditions and hopes can be seen in the stories each door tells, from graffiti to delicate works. Visitors can engage in interactive experiences like live painting. The beauty of Valli Cupe, a regional natural reserve that offers biodiversity and historical heritage, is also a draw for visitors. By connecting with the natural environment and conserving architectural history, the town's museums promote environmental awareness and enhance the tourist experience.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### CRESPELLE ( PITTEFRITTE )

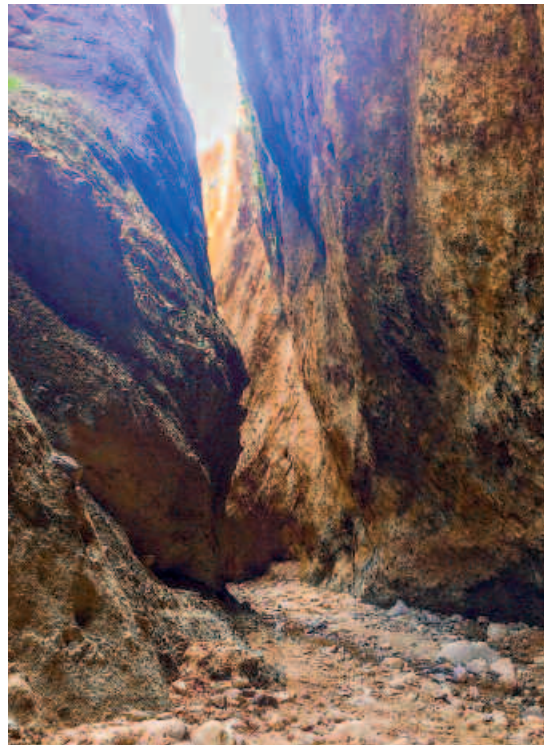


#### Ingredienti

- 1Kg di farina di semola • 10g di sale • zucchero qb
- acqua qb • 8g di lievito di birra

#### Procedimento

Unire il lievito di birra con la farina e lo zucchero. Mescolare gli ingredienti aggiungendo poco alla volta acqua tiepida, successivamente mettere il sale e continuare ad aggiungere acqua tiepida fino al raggiungimento di un impasto morbido ed elastico. Far lievitare per circa 2/3 ore. Far scaldare l'olio in una padella e una volta lievitato l'impasto, formare una ciambella e friggerla nell'olio. Girarle con uno stecchino per farle dorare in modo uniforme. Trasferire su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso e servire calde.





Vena di Maida, incastonata tra il Golfo di Squillace e quello di Sant'Eufemia, è una gemma arbëreshë che affascina per storia, cultura e tradizioni. Fondata nel XV secolo da esuli albanesi guidati da Demetrio Reres, conserva ancora oggi l'eredità culturale dei suoi fondatori. I luoghi da visitare sono: la fontana grande (Kroj i-madhe), antico abbeveratoio per gli animali; La Chiesa Arcipretale di Sant'Andrea Apostolo, risalente al XVIII sec., che domina la piazza principale, testimoniando la profonda spiritualità della comunità; il santuario di Maria SS. di Bellacava, chiesa a pianta di croce latina sormontata da una piccola cupola; la cava di Bellacava; la mostra permanente, dove poter ripercorrere la storia del nostro paese. Passeggiando per le vie del borgo, si possono ammirare le "porte d'artista", un percorso artistico a cielo aperto che celebra le antiche tradizioni albanofone. Vena di Maida è celebre per il suo costume tradizionale femminile, un abito di gala arbëreshë indossato fino ai primi del Novecento. Questo abito, rimasto quasi inalterato nel tempo, è composto da: Linja: un indumento

di origine paleocristiana, simile alla dalmatica diaconale, con ampie maniche ricamate con motivi geometrici. Gardakore: un bustino rosso ricamato, formato da due rettangoli uniti da bretelle decorate. Coha: una gonna in seta finemente ricamata. Keza: un copricapo con punte rialzate, indossato dalle donne nel giorno del matrimonio. Rifinisce il tutto un velo, samandili, che si avvolge intorno alla keza. Sopra la coha si trova poi un elemento decorativo dell'abito chiamato haddalliqa che si lega intorno alla vita. Durante l'inverno viene usato il gjpëne, una sorta di giacca lunga senza maniche anch'essa ricamata. Le tradizioni culturali sono vive e sentite: il 30 novembre si festeggia il patrono Sant'Andrea Apostolo, mentre la prima domenica dopo il 15 agosto è dedicata alla Madonna di Bellacava. Durante l'estate, le associazioni locali organizzano sagre di prodotti tipici, giochi popolari, sfilate di Carnevale, corse e passeggiate per le vie del borgo, cene di beneficenza e spettacoli musicali. Un evento di rilievo è "La Pigghiata", un dramma sacro sulla passione di Cristo, preceduto dalla cacciata di Adamo ed Eva dal Paradiso e dalla caduta degli angeli ribelli. Durante il Carnevale, le vacanze estive e invernali, si rappresentano commedie in dialetto calabrese e in lingua arbëreshë, mantenendo vive le tradizioni teatrali locali. La bellezza del luogo non sfuggì ad Alexandre Dumas, che nel 1835 visitò Vena, rimanendo affascinato dalla cultura e dai costumi tradizionali femminili tanto che il pittore Jadin li ritrasse nei suoi dipinti. Henry Swinburne, nel 1777, ne ammirò la vastosità e la raffinatezza. Craufurd Tait Ramage, nel 1828, parlò del matrimonio dei primi dell'800, in cui descrisse abiti e danze di Vena. Oggi, Vena di Maida continua a incantare i visitatori con la sua autenticità, offrendo un'esperienza unica tra storia, arte e tradizioni secolari.





Nestled between the Gulf of Squillace and the Gulf of Sant'Eufemia, is an Arbëreshë gem rich in history, culture, and tradition. Founded in the XV by Albanian exiles led by D. Reres, it still preserves the cultural legacy of its founders. Key sites to visit include: the Kroj i-madhe fountain, the XVIII Church of Sant' Andrea Apostolo, the Bellacava Sanctuary with its Latin cross shape, the Bellacava quarry, and a permanent exhibit of the town's history. The village's "artist doors" display an open-air artistic path celebrating Albanian traditions. Vena is known for its traditional female costume, worn until the early XX, featuring a detailed embroidered dress. The community actively celebrates traditions like Saint Andrew's Feast and Madonna of Bellacava, hosting festivals, parades, and performances. The passion play "La Pighiata" and dialect comedies preserve local theater traditions. Visitors are enchanted by its authenticity, offering a blend of history, art, and timeless customs.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### NAKATULLA



#### Ingredienti qb

- 1 kg farina 00 • 200 ml di vino • 200 ml di acqua
- 200 ml di olio e.v.o. • 1 pizzico di sale

#### Procedimento

Setacciare la farina, aggiungere un pizzico di sale. Versare il vino, l'acqua e l'olio al composto e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare delle palline grandi come una noce e rigarle con l'aiuto di una forchetta. Friggere in abbondante olio e.v.o., lasciarle raffreddare e gustarle in compagnia.





## COMITATO PROVINCIALE UNPLI COSENZA

Via Via G. Petrellis n. 2, 87021 - Belvedere Marittimo (CS)  
Tel. +39 349.2521291 - segreteria.unplicosenza@gmail.com  
Presidente: Antonello Grosso La Valle



## LE PRO LOCO ADERENTI

- 40 • Amendolara
- 42 • Belmonte Calabro
- 44 • Campora San Giovanni
- 46 • Carpanzano
- 48 • Corigliano/Rossano
- 50 • Dipignano
- 52 • Domanico
- 54 • Fagnano Castello
- 56 • Laino Borgo
- 58 • Lorica
- 60 • Malvito
- 62 • Marzi
- 64 • Mongrassano
- 66 • Montalto Uffugo
- 68 • Mormanno
- 70 • Orsomarso
- 72 • Pietrafitta
- 74 • Plataci
- 76 • Roggiano Gravina
- 78 • Rota Greca
- 80 • San Benedetto Ullano
- 82 • San Donato di Ninea
- 84 • San Pietro in Guarano
- 86 • Sangineto
- 88 • Sant'Agata di Esaro
- 90 • Santa Maria del Cedro
- 92 • Scalea
- 94 • Serra d'Aiello
- 96 • Trebisacce
- 98 • Verbicaro



# I NOSTRI TERRITORI



COSENZA E PROVINCIA




condo l'Odissea di Omero. Di interesse storico-architettonico si segnalano: la **Torre Spaccata**, l'edificazione della torre, datata 1517, si deve a Fabrizio Pignatelli, Principe di Cerchiara e Signore di Amendolara. Fu costruita per l'avvistamento delle incursioni dei pirati turchi che impazzavano nelle acque del Mediterraneo. Il **castello dei normanni** conquistata la Calabria, i normanni cominciarono a edificare castelli e, tra il 1045 e il 1048, costruirono un castello ad Amendolara, sopra una roccaforte longobarda da Roberto d'Altavilla, detto il Guiscardo. La **chiesa madre Santa Margherita** v.m è la chiesa madre di Amendolara forse sin dal XIII secolo. L'edificio sorse in epoca romanica, probabilmente su una precedente costruzione bizantina. Fu luogo di predicazione e del governo parrocchiale dei primi Domenicani che giunsero ad Amendolara attorno alla metà del XV secolo. Essi portarono il culto di San Vincenzo Ferreri, stabilendosi attorno alla chiesa in diverse case, poiché non possedevano ancora un convento. La **chiesa di Santa Maria** costruita in epoca bizantina tra il IX e X sec. È sita nel centro storico del paese. Sorta su un preesistente tempio greco a sua volta costruito su un santuario indigeno rappresenta il più antico ed importante luogo di culto di Amendolara. Il **convento di San Domenico** Edificato nel 1521 insieme alla Chiesa di S. Domenico, era la nuova sede dei Domenicani di Amendolara che si spostavano dalla vicina Chiesa Madre di S. Margherita. Dopo tre secoli di attività dei Domenicani, il convento passò nel 1820 ai Francescani. Il Santo patrono è San Vincenzo Ferreri, viene festeggiato l'ultimo fine settimana di aprile, la festa molto probabilmente fu istituita dai Domenicani intorno al 600. Da anni la festa è caratterizzata dalla costruzione ed accensione dei falò, meglio conosciuti come "fucarazzi", durante l'accensione, che avviene nei vari rioni del paese si possono assaporare piatti tipici locali offerti dai cittadini, il tutto accompagnato da musica e balli popolari.



 Borgo turistico sulla costa ionica cosentina ricco di storia, cultura e natura, situato a 227 m s.l.m. Amendolara è un centro turistico-balneare con spiagge attrezzate, premiato in più occasioni con le vele della guida blu di Legambiente. Il nome deriva probabilmente dal greco Amygdalaria ossia "mandorlai" per la ricca produzione di mandorle, prodotto quest'ultimo, a cui è stato assegnato il marchio De.co. A circa 12 miglia delle coste troviamo la secca di Amendolara, diventato da pochi anni parco marino regionale. La secca, di notevole estensione, probabilmente corrisponde ai resti di un'antica isola, quasi sicuramente sommersasi per erosione. Il tutto è dimostrato da alcune carte antiche (XVII-XVIII sec.) che parlano di un isolotto, detto "Monte Sardo". Una leggenda e alcuni studi recenti vogliono che il Monte Sardo ormai sprofondato da alcuni secoli fosse stata l'Isola di Ogigia, ove la ninfa Calipso detenne Ulisse se-





 Amendolara is a Tourist location on the ionic coast, rich with history, culture and nature, situated on 227m OSL. The name derives from the greekword "amygdalaria", meaning "almond", based on its rich almond production. Around 12 miles off the coast we can find the Amendolarean Shoal, which is regional natural protected reserve. It's said that the shoal was once an ancient island. further studies suggest that this was once the location of the island of Ogigia. Of architectural and historical interest we can pinpoint the "torre spaccata", There's also the Norman castle, and Saint Margaret's church. Saint Mary's church was also built during the Byzantine period around the IX and X century. The Monastery of Saint Domenico, built around 1521, and was passed around 1820 to st. Francis monks. The patron was saint Vincenzo Ferreri, and every year, during the festival dedicated to him, a bonfire is lit, and during this, local delicacies can be tasted, courtesy of the locals.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### "PASTIZZ" CALZONI RIPIENI DI CARNE




**Ingredienti qb** • 1kg farina 00 • 3 cucchiaini di strutto caldo • sale 1 cucchiaino • pepe a piacere • acqua qb  
**Ingredienti ripieno** • salsiccia • carne e interiore di capretto condite con prezzemolo, pepe, aglio e sale  
**Procedimento**

Preparare l'impasto e condirlo con strutto, sale e pepe, l'impasto non deve riposare. Nel frattempo, preparare il ripieno: prendere le interiora e i pezzi di carne, la salsiccia e rosolarli in padella, condire col pepe, prezzemolo e aglio. Preparato il ripieno, dividere l'impasto in palline e poi, con un mattarello, formare dei dischetti su posare il ripieno. Chiudere i dischetti di pasta, creando un calzone, e informare nel forno a legna.




Rivellino, di forma quadrilatera, fu costruito nel 1627 dal Principe Oronzio Giovan Battista Ravaschieri. In un locale del Municipio, appositamente predisposto, si può ammirare la tavola dell'Annunciazione, indicata come opera di ignoto artista napoletano del XV secolo, da alcuni studiosi attribuita al napoletano Pietro Befulco, attivo tra fine '400 e inizi '500. La tavola, proveniente dalla Chiesa dell'Annunziata di Belmonte Calabro, è stata restaurata ed è rientrata nel comune dopo 42 anni. Il patrimonio naturalistico è ricco d'arbusti, alberi di modesta dimensione, boschi e pinete. Esso contribuisce a formare la macchia mediterranea, comune ai numerosi paesi della costiera tirrenica. Particolarmente interessante la presenza di un castagno il cui tronco raggiunge la circonferenza di circa 7 metri. Il bacino idrografico raccoglie numerosi ruscelli ed il fiume Veri lungo 7 Km che nasce dall'entroterra collinare e bagna la campagna circostante coltivata a terrazze e raggiunge il mare. La gran biodiversità che caratterizza il versante sud della collina del paese ed il suo fondovalle consta di circa 200 specie vegetali e 130 specie animali e rappresenta uno dei numerosi ambienti naturali locali da preservare e tutelare. L'ambiente marino è tutelato dalla presenza del Parco Marino Regionale "Scogli di

Isca" istituito nel 2008, già "Oasi Blu Isca" (WWF 1991). Sul fondale, attaccati agli scogli vivono gorgonie, ricci, spirografi, margherite di mare, paramuricee mentre polpi, scorfani e aragoste si nascondono nei meandri rocciosi e nella sabbia assieme a madrepora arancione e stelle marine. Il Centro Culturale "Galeazzo di Tarsia" ospita la Biblioteca comunale, una Mostra permanente dei quadri dell'Estemporanea di pittura, organizzata annualmente dalla Pro Loco su temi inerenti al centro storico ed il territorio comunale, ed il Museo della civiltà contadina che custodisce le testimonianze delle attività su cui si basava l'economia del paese (agricoltura, pastorizia, allevamento del baco da seta, lavorazione del ferro, falegnameria, ecc.). Tra i prodotti tipici spiccano: il "pomodoro di Belmonte" a forma di cuore di bue, famoso oltre che per la sua bontà anche per le sue proporzioni. Si fregia della Denominazione Comunale di origine De. C. O.; il "Gammune" di Belmonte, salume ottenuto dissossando la coscia del suino nero, Presidio Slow Food; le "crocette" realizzate con i fichi dattati del cosentino. La Pro Loco quando fu costituita nel 1977, istituì la "Sagra da Pasta di Ziti", per mantenere viva la tradizione popolare del pranzo offerto dagli sposi (ziti) in occasione delle nozze, in continuazione con un'iniziativa promossa nei tre anni precedenti. Da allora la Sagra viene riproposta ogni anno il 16 agosto mantenendo la cottura tradizionale su fuoco a legna. Nel 2024 la Sagra ha raggiunto la XLVIII edizione e dal 01 gennaio 2025 può fregiarsi del marchio "Sagra di qualità" UNPLI.

 Belmonte Calabro (attribuito assunto con regio decreto il 4 giugno 1863) sorge su un colle a schiena d'asino a 262 m s.l.m., sulla riviera tirrenica della provincia di Cosenza. Il territorio raccoglie moltissime testimonianze storiche: monumenti, palazzi, chiese e un bellissimo centro storico racchiuso da mura di cinta medievali che ancora, in buona parte, si conservano intatte. La Chiesa di Santa Maria Assunta del 1500, al cui interno sono custoditi due dipinti olio su tela, uno di Nicola Menzele datato 1777 e l'altro di Francesco Basile del 1795. Sulla volta della navata centrale tre dipinti su tela, di cui uno raffigurante San Francesco di Paola che guarisce miracolosamente Giacomo di Tarsia, feudatario di Belmonte. Il Castello, del cui rimangono i ruderi, fu eretto nel 1270 dal Maresciallo del Regno Drogone di Beaumont, da cui gli storici fanno derivare il nome del paese. Il palazzo Ravaschieri, detto anche palazzo della Torre, fu fatto costruire sotto la Torre sud, dal principe Orazio Giovan Battista Ravaschieri nel 1638. Il





 Belmonte is in the province of Cosenza. To see: the Church of S. Maria Assunta; the ruins of the Castle; Palazzo Ravaschieri; the Rivellino. In the Town Hall there is the panel of the Annunciation, a work of an unknown Neapolitan artist from the 15th century. The environment is rich in trees and an interesting chestnut tree is one with a circumference of about 7 meters. At the sea there is the Regional Marine Park "Scogli di Isca", formerly "Oasi Blu Isca" (WWF 1991). In the Cultural Center "Galeazzo di Tarsia" there is the Municipal Library, a permanent exhibition of paintings of the Extemporanea di pittura, organized annually by the Pro Loco. Among the typical products there are: the Belmonte tomato, the Gammune (black pork salami) and the small crosses made with figs. Since 1977, every August 16th, with traditional cooking on a wood fire, the Pro Loco organizes the Sagra da Pasta di Ziti (spouses), which was the lunch offered by the spouses at the wedding. In 2024 the Sagra reached the XLVIII edition and since January 1st 2025 it has the UNPLI quality Sagra brand.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PASTA DI ZITI



**Ingredienti qb** • carne di varie parti della pecora • olio di girasole per il soffritto • vino bianco • olio evo per il sugo • passata di pomodoro • cipolla • odori vari • pasta di ottima qualità • parmigiano e pecorino grattugiati • sale

### Procedimento

Soffriggere la carne in olio e poi mettere a riposare con odori vari e vino bianco fino al pomeriggio. Nelle prime ore del pomeriggio preparare il sugo con un soffritto di olio extra vergine di oliva, cipolla, aglio e prezzemolo, passata di pomodoro, sale e pepe nero. A metà cottura inserire la carne e ultimare la cottura. Cuocere la pasta al dente ed amalgamare con il sugo, parmigiano e pecorino.






(l'esportazione di questo prodotto ha fornito un significativo impulso all'economia locale). Sotto l'aspetto turistico bisogna dire che, oltre il 50% delle strutture alberghiere sono situate a pochi metri dal mare. Il cibo genuino, il sole che a Campora non manca mai e il mar Tirreno, sono gli ingredienti ideali per regalare dei momenti di vero relax al corpo e alla mente. Nell'antichità, si narra, che il territorio era sede di una cittadina della Magna Grecia: Temesa che, oggi, corrisponderebbe alle attuali contrade di Carratelli e Imbelli. E proprio a Imbelli, al confine con Serra d'Aiello, sono stati ritrovati reperti di costruzioni greco-antiche. Nella storia recente, invece, il nucleo di Campora fino al 1876 era suddiviso tra i comuni di Amantea, Aiello Calabro e Nocera Terinese. Nel 1877 iniziarono le prime ondate migratorie dai paesi limitrofi. La Pro Loco di Campora perseguendo lo scopo associazionistico di promozione del territorio, la scoperta e la tutela delle tradizioni locali, migliorare la qualità della vita e valorizzare i prodotti e le bellezze del territorio porta avanti un'azione di sviluppo turistico utilizzando spazi aperti nelle varie zone della località quali piazza San Francesco, corso Italia, località Coreca, località Marinella attraverso l'organizzazione di manifestazioni culturali, musicali, ricreative e di promozione dei prodotti tipici locali (citiamo la Summer Estate, la Giornata Mondiale di Sensibilizzazione sull'Autismo, il Festival della Cipolla Rossa di Calabria unica manifestazione in Calabria ad essere riconosciuta come Sagra di Qualità arrivata alla sua decima edizione, la Cucina Contadina con le Ricette Dimenticate, il Buon Natale Campora e Ri...scopriamo il Territorio, la Fiera di Primavera -Sapori, Arti e Mestieri del territorio, la Festa dei Popoli e la Red night). Da ricordare anche il Mercatino delle Pulci che si svolge ogni prima domenica del mese per tutto l'anno e, nel periodo pasquale, la Caccia all'uovo.

Località turistica sulla costa tirrenica cosentina, Campora San Giovanni è una frazione del comune di Amantea. Sviluppata a partire dagli anni cinquanta è contornata da una collina, adibita a viticoltura ed olivicoltura di buona qualità, che declina verso il paese, offrendo un colpo d'occhio davvero suggestivo. Facilmente raggiungibile - a 20 Km dall'aeroporto di Lamezia Terme, a 7 dalla stazione ferroviaria di Amantea e a 10 km dall'uscita autostradale A2 di Falerna - è apprezzata per le sue lunghe spiagge e per il suo porto turistico dal quale, in breve tempo, è possibile raggiungere le Isole Eolie. Le risorse principali sono l'agricoltura e il turismo. Negli anni Ottanta del Novecento, ci fu un vero boom economico che continuò per quasi quindici anni; si svilupparono sia le strutture alberghiere-marittime, sia l'agricoltura con l'ormai famosa cipolla rossa che, sul territorio, viene coltivata da varie cooperative





 A tourist resort on the Tyrrhenian coast of Cosenza, Campora San Giovanni is a hamlet of the municipality of Amantea. Easily reachable - 20 km from Lamezia Terme airport, 7 km from Amantea train station and 10 km from the Falerna A2 motorway exit - it is appreciated for its long beaches and its tourist port from which, in a short time, it is possible to reach the Aeolian Islands. Agriculture, with the now famous red onion that is grown by various cooperatives in the area, has provided a significant boost to the local economy. The Pro Loco of Campora pursuing the association purpose of promoting the territory, the discovery and protection of local traditions, improving the quality of life and enhancing the products and beauties of the territory carries out a tourist development action using open spaces in the various areas of the locality such as Piazza San Francesco, Corso Italia, Località Coreca, Località Marinella through the organization of cultural, musical, recreational events and promotion of typical local products.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### 'A FRITTATA JANCA E CUCUZZA



#### Ingredienti qb

- zucca • sale • 5 spicchi di aglio • olio evo • farina
- cipolla di Campora • peperoncino (a piacere)

#### Procedimento

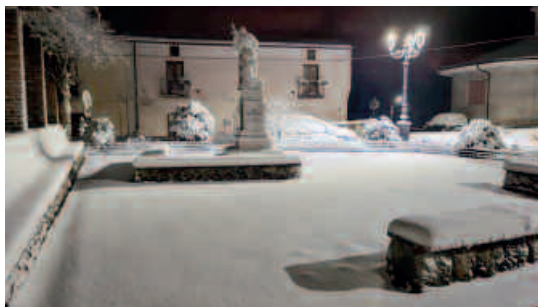
Prendere la zucca e tagliare a pezzettoni. In una padella con olio mettere gli aglio e la zucca. Salare. Far cuocere e, a parte, preparare una pastella di acqua e farina abbastanza omogenea e morbida. Salare. Non appena la zucca è cotta versare l'impasto della farina e amalgamare il tutto. Far cuocere finché non si crea sul fondo la crosta. Rigrirare la frittata su un piatto e cuocere dall'altra parte. Gustare con cipolla di campora e peperoncino.






nobiliari, la loro caratteristica è quella di svilupparsi generalmente su tre piani, tra questi ricordiamo: Palazzo Bilotta (XVII secolo) e Palazzo Anania (XVIII secolo) con i loro caratteristici loggiati, Palazzo Aragona, ora sede del Comune. Ad essi, si aggiungono le chiese: Maria S.S. della Grazia eretta a Santuario in occasione del Centenario nel 2003, esempio della devozione carpanzanese, al suo interno la cappellina in stile barocco accoglie l'icona della Patrona del paese (celebrata il 12 febbraio); chiesa parrocchiale San Felice Martire, è una chiesa risalente al XVII secolo con una facciata barocca in pietra di Altilia; Chiesa del Convento, fondato da Padre Bonaventura Ponterio nel 1614, al suo interno conserva un altare ligneo dorato e il pavimento originale del '600. Interessante è la leggenda di come Padre Bonaventura Ponterio portò a Carpanzano la devozione verso la Madonna della Grazia. Il borgo è circondato dalle fontane storiche: *Mordajeddu* (dei Mori di Aiello), *Jusu*, *Monaci*, *Cona*. Particolarità le strade che attraversano il territorio di Carpanzano, principalmente negli incroci, sono disseminate di *conicedde*, cioè di edicole religiose, tutte dedicate alla Madonna. Sulla strada statale n.19 delle Calabrie, in prossimità del bivio, che i carpanzanesi dicono *del calvario* si può ammirare la secolare quercia della *Ciarda*, con un'età stimata di 525 anni. Carpanzano è detto anche il paese delle *zagarogne* (gufi), non vi è la certezza del perché, sono molti gli aneddoti a riguardo, di sicuro per i carpanzanesi è simbolo di buon auspicio. Nel cuore di ottobre, da oltre 15 anni, si svolge la Sagra della Castagna, un evento dedicato al prodotto più importante del territorio carpanzanese, con lo scopo di riportare l'attenzione su ciò che ha rappresentato per anni una fonte di sostentamento e reddito per le famiglie e sulle antiche tradizioni ad essa legate. Non perdere l'opportunità di partecipare e vivere un'autentica festa in cui ogni assaggio è un pezzo di storia da gustare!

**C**ostruito sul crinale di una collina che si affaccia sulla profonda valle del fiume Savuto, Carpanzano è uno dei casali fondato dai cosentini che sfuggivano alle incursioni dei saraceni nell'anno 986. Tuttavia, un'altra data importante per il suo sviluppo urbanistico è l'anno 1535, quando l'imperatore Carlo V, diretto a Cosenza passò da Carpanzano, così ricorda la lapide commemorativa posta all'ingresso del Santuario. In quell'occasione l'imperatore lasciò un drappello di soldati che poi si stabilirono nel paese, trasformandosi in agricoltori e artigiani e il suo mantello, che oggi viene custodito nel Municipio. Venire oggi a Carpanzano, vuol dire riscoprire l'incanto e la quiete degli antichi centri storici che ancora popolano la collina, ma rappresenta anche il punto di partenza di itinerari naturalistici e storico culturali di grande fascino. Nel centro abitato si trovano ben 17 palazzi, tutti dotati di portali in tufo e stemmi





 Carpanzano is one of the villages founded by the people of Cosenza who escaped the Saracen raids in the year 986. In 1535, Emperor Charles V, on his way to Cosenza, passed through Carpanzano where he left a group of soldiers who later settled in the village, becoming farmers and artisans, and he also left his cloak, which is now preserved in the town hall. Today, visiting Carpanzano means rediscovering the charm and tranquility of the ancient villages. In the center of the village there are 17 historic homes, all with large tuff portals and noble coats of arms. Then there are the churches, such as that of the Madonna delle Grazie, erected as a Sanctuary in the Centenary of 2003. The patron saint of the village is celebrated on February 12 in the square in front of the church. In this same square, since 2005, the Chestnut Festival has been held, dedicated to the most important product of Carpanzano.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### POLPETTE DI RISO




**Ingredienti** • 1kg di riso (Riso Originario)  
 • sale qb • 100g di parmigiano grattugiato o pecorino  
 • 6 uova • prezzemolo tritato • olio evo • olio di semi  
 • 1 spicchio d'aglio schiacciato (facoltativo).  
**Procedimento** Cuocere il riso. Appena cotto scolare e lasciar raffreddare. Quando è freddo aggiungere un filo d'olio evo per sgranarlo bene. Unire il formaggio, il prezzemolo tritato, l'aglio, le uova e impastare fino ad ottenere un composto compatto. Prelevare una porzione con un cucchiaino, ungere le mani con un po' di olio di semi e dare la forma della polpetta. Friggere le polpette in padella con olio di semi ben caldo. Sono pronte quando sono dorate da ambo i lati.

Pro Loco Corigliano Calabro  
Palazzo delle Fiere  
Schiavonea di Corigliano (CS)  
Tel. +39 340 3935148  
Email: [prolococorigliano calabro@pec.it](mailto:prolococorigliano calabro@pec.it)  
Presidente: Valeria Capalbo

Pro Loco Rossano "La Bizantina" APS  
Palazzo delle Culture ex Convento di San Bernardino  
Loc. Rossano (CS)  
[www.prolocorossano.it](http://www.prolocorossano.it)  
E-mail : [info@prolocorossano.it](mailto:info@prolocorossano.it)  
Tel. +39 349.2521291  
Presidente: Federico Smurra



 Corigliano-Rossano è stato istituito il 31 marzo 2018, dalla fusione dei comuni di Corigliano Calabro e Rossano. È il comune più esteso della regione, nonché il più popolato della provincia con i suoi circa 74.000 abitanti. Si trova nella fascia orientale della piana di Sibari tra la Sila e la costa ionica.

## LE PRINCIPALI ATTRAZIONI CULTURALI SONO:

### Il Castello Ducale

Il castello di Corigliano Calabro è una fortezza risalente all'XI secolo, sito nel centro storico di Corigliano. È stato definito come uno "fra i castelli più belli e meglio conservati esistenti nell'Italia meridionale". Il castello è un monumento nazionale dal 1927 ed è divenuto un museo storico artistico culturale. Il piano superiore del castello viene utilizzato per mostre pittoriche, fotografiche, convegni e altri eventi.

### Quadrato Compagna o Palazzo delle Fiere

Si trova all'ingresso di Schiavonea. È una struttura quadrangolare e ampia, voluta dalla famiglia Compagna nel 1800 per ospitare 2 importanti fiere mercato annuali: quella del 1° maggio e quella di 1 e 2 novembre. La struttura presenta 4 enormi ingressi ai lati con cancelli in ghisa ottocenteschi che hanno impressi il leone rampante cioè lo stemma dei Compagna. Al suo interno ci sono molti piccoli appartamenti che usavano i mercanti per l'esposizione e la sosta.

### Il Museo Diocesano di Arte Sacra con il Codex Purpureus Rossanensis

Il Museo, situato nel centro storico di Rossano, contiene

il Codex Purpureus Rossanensis, uno dei più antichi evangelari esistenti al Mondo, reso oltremodo prezioso ed unico grazie alle sue bellissime miniature, capolavoro dell'arte bizantina. Il Codex è stato riconosciuto quale Patrimonio dell'Umanità e inserito nelle liste UNESCO, nella Categoria "Memory of the Word", il 9 Ottobre 2015.

### Il Museo della Liquirizia Amarelli

Il museo della liquirizia Giorgio Amarelli situato a Rossano è un museo d'impresa italiano. Inaugurato nel 2001, espone al suo interno gli attrezzi utilizzati nella lavorazione, nella commercializzazione, e nell'estrazione della radice di liquirizia, oltre ad abiti, oggetti, manoscritti legati alla famiglia Amarelli, impegnata da circa 3 secoli nella produzione della celebre liquirizia omonima. Si tratta dell'unico museo italiano su questa tematica. Nel 2001 il museo della liquirizia ha vinto il premio Guggenheim Impresa & Cultura 2001. Secondo il Touring Club Italiano, è il secondo museo d'impresa più visitato in Italia. Nel 2004 è stato dedicato un francobollo, nella serie filatelica italiana "Il patrimonio artistico e culturale italiano".

### Cattedrale Maria Santissima Achiropita e l'Abbazia di Santa Maria del Patire o Pathirion

La Cattedrale del XI sec. ha subito vari rifacimenti. Al suo interno è custodita l'icona della Madonna Achiropita (non dipinta da mano umana) che si venera dal XII sec. L'Abbazia del Patire è uno dei più importanti monumenti dell'architettura bizantino-normanna in Calabria. Il suo pavimento musivo, fatto eseguire dall'abate Biagio nel 1152, è l'attrattiva più suggestiva e rappresenta animali mitologici e figure zoomorfe



 Corigliano-Rossano was established on March 31, 2018, from the merger of the municipalities of Corigliano Calabro and Rossano. It is located in the eastern strip of the Sibari plain between the Sila and the Ionian coast. The main cultural attractions are: the Castle of Corigliano Calabro is a fortress dating back to the 11th century, located in the historic center of Corigliano, defined as one of the most beautiful and best preserved castles existing in southern Italy; Compagna Square or Fair Palace, with 4 enormous entrances on the sides with 19th century cast iron gates which have the rampant lion imprinted on them, the Compagna coat of arms; the Diocesan Museum of Sacred Art located in the historic center of Rossano which preserves the Codex Purpureus Rossanensis which is one of the oldest existing evangeliaries in the world; the Giorgio Amarelli liquorice museum located in Rossano is an Italian company museum.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### ALICI SCATTIATE



#### Ingredienti per 4 persone

- alici freschissime 600-800g • farina • sale qb
- pepe nero qb • peperoncino macinato a scaglie
- prezzemolo tritato (a piacere)

**Procedimento** Pulite e lavate con cura le alici e fatele scolare. Mettete a scaldare l'olio in una padella, infarinare i pesci, avendo cura di lasciare solo un velo di farina e frigeteli a temperatura sostenuta ma non eccessiva, fino a farli dorare, quindi appena ottenuto il giusto grado di doratura, disponete le alici su della carta assorbente da cucina. Salate e pepate subito completando con una spruzzata di prezzemolo se vi piace.





**Ex Convento dei Cappuccini.** Fu il primo convento provinciale dei Cappuccini e, se pur costruito in pieno Rinascimento, ha forti valenze Medievali. Costruito fra gli anni 1533 e 1538 sorse in località valle Pichiere, oggi contrada Cappuccini. Al convento era annessa una chiesa, intitolata a Santa Maria degli Angeli. Purtroppo dopo 278 anni di proficua attività religiosa, fu soppresso nel 1811 dalle leggi napoleoniche. Successivamente appartenne alla famiglia Marini Serra che lo trasformò in abitazione. Il 1992 fu acquistato dal comune e ristrutturato per usi civili. Il suo aspetto planimetrico è caratteristico delle tipologie monastiche: chiostro centrale, chiesa su un lato, percorsi pedonali coperti lungo i lati del chiostro e celle rivolte verso l'esterno. La pianta e i volumi del convento non sono stati per niente alterati dall'ultimo restauro; anzi l'intervento ha cercato di riportare il manufatto al suo aspetto originario, pur cambiandone completamente le funzioni. La chiesa, a navata unica, diventa auditorium, le antiche celle ad ampi spazi museali e si ricavano diversi locali da adibire a salette audiovisive, a biblioteca, ad uffici, a servizi e altre attività. Nel corso del restauro, sono venute alla luce, sotto il pavimento, una serie di cripte tombali ed una piccola cisterna sotterranea.

**Il Santuario della Madonna della Catena** nel quartiere Laurignano di Dipignano è stato edificato, a partire dal 1852, ad opera di Fra Benedetto Falcone con l'annesso convento. Nel 1906 il santuario fu affidato ai padri Passionisti che edificarono nel 1942 l'attuale chiesa. La chiesa si presenta con una facciata luminosa ricoperta di marmi bianchi e un alto campanile. Il culto della Madonna della Catena ha origini tra l'896 e il 1014, periodo in cui la città di Cosenza e i paesi limitrofi furono devastati da attacchi saraceni. Trae origine dalla devozione alla Madonna come protettrice degli schiavi e deiigionieri. Il culto si esprimeva nella raffigurazione di uno schiavo incatenato ai piedi della Vergine che pregando chiedeva lo scioglimento delle catene. A Laurignano ci fu la ripresa di tale culto nel 1301 in seguito al primo miracolo della Madonna a Laurignano, avvenuto a Simone Adami, mendicante cieco di Laurignano, che trovò l'immagine della Vergine sulla parete di un antico romitorio, accanto ad una fonte che, con le sue acque, lo aveva guarito dalla sua cecità. Oggi, molti fedeli arrivano al Santuario, Basilica della Madonna della Catena di Laurignano, da ogni parte della Calabria, in pellegrinaggio, in ogni periodo dell'anno, per venerare la Madonna della Catena, per devozione alla Madonna stessa, ma anche come via più prossima per giungere al Signore. Nella prima domenica dopo Pasqua tutta Laurignano e i fedeli giungono in pellegrinaggio al Santuario per i festeggiamenti alla Madonna della Catena, una perla in Calabria del turismo religioso.



La **Sagra della Polenta** a Dipignano è una delle feste più rinomate della Calabria. Celebrata a settembre è ricca di eventi che valorizzano storia e gastronomia locale. La manifestazione ha origini profonde: si svolge in collaborazione con il comune di Ponti, in Piemonte, con cui Dipignano dal 1965 è gemellato. Il gemellaggio deriva da un antico legame tra i due paesi, nato quando alcuni artigiani calderai locali offrirono i loro servizi a Ponti in cambio di cibo e ospitalità. Durante la sagra, viene preparato un enorme paiolo di polenta, cucinati con cura secondo la tradizione e accompagnati da piatti tipici come baccalà, cipolle e uova. L'evento include anche rievocazioni storiche, spettacoli folkloristici, musica e attività culturali. La celebrazione offre così ai visitatori un'immersione totale nelle tradizioni di Dipignano mantenendo vivi antichi mestieri e sapori del passato.



Il **Museo**, strutturato in tre sedi diffuse, due al chiuso e una all'aperto in fase di realizzazione, guida il visitatore alla scoperta delle antiche tradizioni produttive e artigianali del territorio a partire dalla millenaria storia di lavorazione del Rame: una collezione di 4000 oggetti e strumenti che raccontano intere filiere produttive; la bottega artigiana di un antico Calderaio interamente ricostruita.



The Sanctuary of the Madonna della Catena in Laurignano was built in 1852 by Fra Benedetto Falcone. The devotion dates back to between 896 and 1014, when Cosenza suffered Saracen attacks. The first miracle occurred in 1301 when the blind beggar Simone Adami found an image of the Virgin and regained his sight. Today, the sanctuary is a pilgrimage site, with celebrations on the first Sunday after Easter. The Sanctuary of the SS. Ecce Homo in Dipignano, built in 1400, features Gothic-Franciscan architecture. It houses works of art, including a wooden statue of the Ecce Homo attributed to Friar Angelo da Pietrafitta. The Museum of Copper and Ancient Crafts celebrates the tradition of Dipignano's coppersmiths, displaying tools and copper artifacts. The Polenta Festival, held in September, celebrates the twinning between Dipignano and Ponti (Piedmont), featuring the preparation of a giant pot of polenta and traditional dishes, historical reenactments, and folk performances.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### POLENTA CON BACCALÀ E FRITTATA DI CIPOLLE



**Ingredienti per 4 persone** • **Polenta** 500 g farina di mais • 2lt acqua • 10g sale • 2 cucchiaini olio evo.

**Baccalà:** 500g baccalà ammollato • 400g di pelati • 1 cipolla • 1 spicchio d'aglio • olio evo • peperoncino • prezzemolo.

**Frittata:** 4 uova • 2 cipolle rosse • olio evo • sale • pepe.

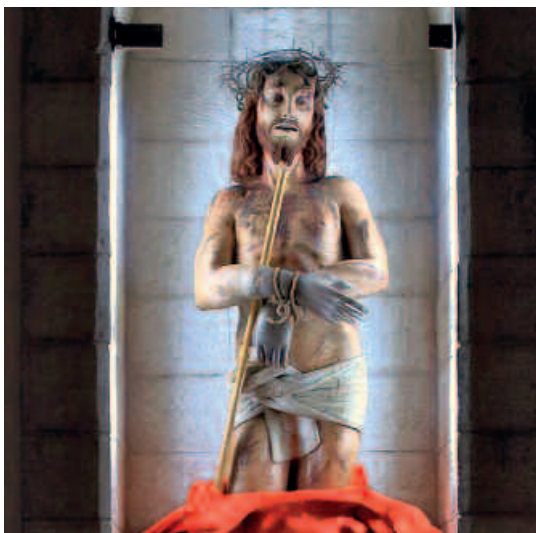
#### Procedimenti

**Polenta:** Portare a ebollizione acqua, sale e olio. Versare la farina mescolando. Cuocere 40 min fino a quando si stacca dalle pareti. **Baccalà:** Soffriggere cipolla e aglio, aggiungere pomodori e cuocere 10 min. Unire il baccalà e cuocere 20 min. Aggiungere peperoncino e prezzemolo.

**Frittata:** Rosolare le cipolle in olio. Sbattere le uova con sale e pepe, versarle in padella. Cuocere e girare.



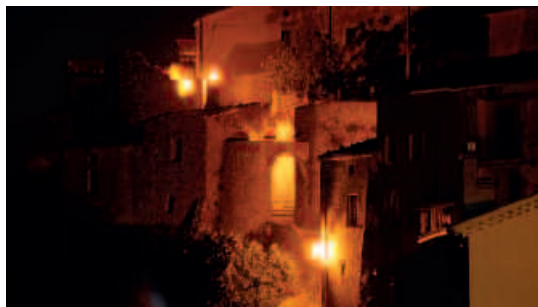
**S.S. Ecce Homo.** Al quartiere Riforma si trova il convento francescano dedicato al culto del S.S. Ecce Homo con annesso il santuario, noto anche come chiesa della Madonna delle Grazie, e che rappresenta significativa testimonianza dell'architettura sacra del Quattrocento. Il convento fu edificato probabilmente intorno al 1400 dai Minori Osservanti. Negli anni che seguirono, subì diversi rimaneggiamenti fino ad essere molto appesantito da una struttura barocca. Qualche decennio fa, una consistente opera di restauro ha riportato alla luce le linee originali in stile gotico francescano. La chiesa dell'Ecce Homo è in stile gotico-romano e ha origini risalenti al 1500, ma con buona probabilità è stata costruita prima, tra il XIV e il XV secolo. Ha una magnifica facciata con portico ad archi in tufo e un imponente campanile. All'interno si possono ammirare: un olio su tavola raffigurante la Madonna del Rosario con San Domenico e Santa Caterina attribuito a Dirck Hendricksz, un olio su tela del 1718 raffigurante l'Immacolata, un dipinto di San Giovanni Evangelista, olio su tavola, e un dipinto della Madonna, olio su tavola. Particolarmente pregiata è una statua della Madonna delle Grazie modellata da artista della scuola del Gagini nel 1578. Notevole è la statua dell'Ecce Homo. La statua lignea seicentesca dell'Ecce Homo attribuita a frate Umile da Pietralia, ma probabile opera di frate Angelo da Pietrafitta, oltre all'indiscusso pregio artistico, è ritenuta immagine miracolosa. Preziosa anche un'acquasantiera in marmo bianco del 1575. Il coro ligneo è del 1858. Sotto il presbiterio del santuario è visibile un'area sepolcrale con loculi scavati nella roccia; attualmente vi è stato allestito un modesto museo che conserva arredi ed oggetti sacri, oltre ad una campana del 1680.






**L**ungo la strada Provinciale che collega Cosenza ad Amantea si trova Domanico, paese dal passato feudale, dominato dagli Alarcon-Mendoza. Domanico gode di un bellissimo borgo antico detto La Motta, di derivazione francese che significa fortezza. Posto sulle lussureggianti alture della Valle del Busento, la sua origine risale al XIII secolo. Agli inizi dell'800 la Motta era un casale di Cosenza e contava circa 550 abitanti che vivevano principalmente di agricoltura, pastorizia e di coltura del baco da seta. Di particolare interesse storico-architettonico, situati sulla sommità del Borgo, su una terrazza che si affaccia sul Monte Serratore e sulla Valle del Busento, sono il Castello, di cui ancora oggi sono visibili la porta di accesso e la torre e la Chiesa della Madonna delle Grazie, risalente al XVII secolo. Tutto il Borgo è avvolto dal mistero e dalla leggenda di Alarico: infatti è in quest'area che secondo il "mito" fu sepolto il re dei Visigoti, con gran parte del

tesoro del Sacco di Roma. Il Borgo è molto piccolo ed è attraversato da una stradina lastricata di mattoni rossi che conduce verso l'antico maniero. Caratteristiche sono i resti di alcune scalette, le cisterne per la raccolta delle acque scavate interamente nella roccia viva e alcune grotte rupestri tra le quali la Grotta Scura, annoverata tra le grotte di Calabria. Ai piedi del borgo è ubicata la Chiesa della Madonna del Carmelo, chiamata Santa Maria. Sempre nel comune di Domanico, sorge il verde villaggio turistico di Potame, il cui punto di forza è appunto la posizione che permette di raggiungere nella stessa giornata il mare e la montagna, infatti esso è situato a 1050 metri sul livello del mare, a soli 20 km da Cosenza e ad altrettanti dalla cittadina di Amantea. A Potame è possibile visitare il Museo delle Case Narranti, un progetto nato dall'idea e collaborazione di diversi artisti che hanno realizzato delle vere e proprie opere d'arte sulle mura di alcune case disabitate. Per il divertimento di grandi e piccini, lungo la strada di Monte Cucuzzo, immerso nel bosco, si trova il "Potame Adventure Park". Il terreno è ricco di Castagni, funghi anche molto pregiati quali ovuli e porcini che si possono degustare presso i ristoratori presenti sul territorio. È possibile gustare prodotti lattiero-caseari a Km0, realizzati dalle Aziende locali. Molto attiva, sul territorio, è la Protezione Civile che è operativa 24 ore su 24 anche a sostegno degli eventi organizzati dalla Pro Loco.





 Along the provincial road that connects Cosenza to Amantea is Domanico, a town with a feudal past, dominated by the Alarcon-Mendoza family. There is a beautiful ancient village called La Motta, of French origin meaning fortress. The entire village is shrouded in mystery and the legend of Alaric: in fact, it is in this area that, according to the "myth", the king of the Visigoths was buried, with much of the treasure from the Sack of Rome. At the foot of the village is the Church of the Madonna del Carmelo, called Santa Maria. Also in the municipality of Domanico, there is the green tourist village of Potame, whose strong point is precisely the position that allows you to reach the sea and the mountains in the same day, in fact it is located at 1050 meters above sea level, just 20 km from Cosenza and the same distance from the town of Amantea. In Potame there is the Museum of Narrative Houses where various artists have created real works of art on the walls of some uninhabited houses.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### TAGLIATELLE CON FUNGHI PORCINI



**Ingredienti per 4 persone** • 400 g di tagliatelle  
 • 200 g funghi porcini freschi • olio e.v.o qb • 1 aglio qb  
 • sale qb • prezzemolo qb

#### Procedimento

In una padella far riscaldare l'olio con l'aglio. Mettere i funghi porcini affettati e salare. Far cuocere il tutto per pochi minuti. Lasciare riposare. A parte in abbondante acqua salata, far cuocere le tagliatelle. Scolarle al dente, unirle al preparato di funghi porcini e saltare per pochi minuti, giusto il tempo di amalgamare il tutto (se necessario aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta. Impiattare e spolverare con prezzemolo fresco. Servire caldo.

I NOSTRI PARTNER

**PUB • OSTERIA • TABACCHERIA**




**Via Dei Tre Monti 1 - Potame di Domanico (CS)**  
 Tel. 333.4775629

**CASEIFICIO SAN VINCENZO**  
 Azienda Agricola e Boschiva SANSONE




di Martillotto Sandra

**Via Scannelle - Potame di Domanico (CS)**  
 Tel. 339.3288151

**VOLO ROSSO**

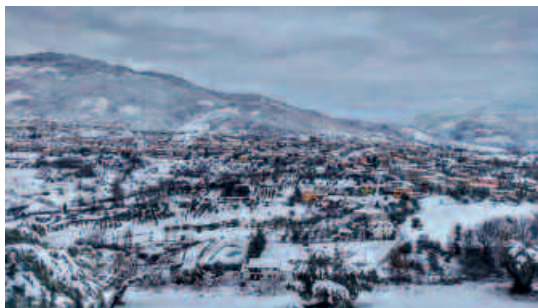
Ristorante • Pizzeria Forno a Legna

Info: 388.1597907

**Bar Gelateria Tabacchi**




**VIA ROMA, 47**  
**DOMANICO (CS)**




Rose e il Convento di San Sebastiano, attualmente sede del Municipio, accanto al Municipio c'è piazzetta Don Bosco. In via San Francesco è stata posta l'insegna che ricorda la strage dei cento contadini inermi, vittime innocenti della repressione di Fumel. La chiesetta della Madonna delle Grazie si trova all'interno del perimetro del cimitero. Ma il vero tesoro di Fagnano sono le castagne. Ogni anno, il borgo festeggia la sua vocazione castanicola con la Sagra della Castagna, conosciuta anche come il Festival della Castanicoltura, da qui il titolo di Città del Castagno. L'area circostante alla cima di Monte Caloria, nel comune di Fagnano Castello, fa parte della cosiddetta Catena costiera calabrese, che decorre per circa 70 km, collegando l'area montuosa del Massiccio della Mula e Montea a quello della Sila, svolgendo il rilevante ruolo di corridoio ecologico. Qui si trovano alcune aree umide che presentano delle peculiarità naturalistiche estremamente rilevanti: il lago Trifoglietti, il lago dei Due uomini, lo stagno in località Fonnente, il lago del Frassino, il lago Astone e altri stagni e pozze di dimensioni minori. I laghi di Fagnano rientrano, da un punto di vista protezionistico, nella Rete Natura 2000, come ZSC, ai sensi della Direttiva Habitat 92/43/CEE. Nella zona troviamo tutte e tre le specie di tritoni presenti in Calabria. Uno dei nostri piatti più apprezzato sono i maccarruni e purpette. Ingredienti: acqua, farina, carne macinata di maiale, pane, sale, aglio, pepe, prezzemolo, uova, pecorino grattugiato, cipolla, pomodoro fresco o passata, alloro e olio di oliva. Procedimento: preparare un panetto con acqua e farina. Ottenete dall'impasto dei cordoncini, attorcigliateli a un ferretto infarinato, sfilateli e sistemate i fusilli su un canovaccio. Preparate le polpette con carne macinata, aglio, pepe, prezzemolo, pecorino grattugiato, mollica di pane, uova. Friggete le polpette. Preparate la salsa con cipolla tritata, pomodoro, alloro. Cuocete la pasta, insaporite le polpette nella salsa e condite i maccheroni.

**F**agnano Castello, piccolo scrigno della Calabria, incanta i visitatori con le sue bellezze naturali, i suoi laghi, le sue leggende e la sua produzione di castagne. Il paese è uno splendido borgo della provincia di Cosenza a 516 metri sul livello del mare. Notizie più certe sulla sua storia si hanno a partire dal periodo normanno-svevo. Nel 1527 risulta casale di pertinenza della baronia di Malvito, sotto la titolarità dei Sanseverino. Il feudo passa poi alla famiglia Falangola e in seguito ai Firrao. Nel 1863, al nome Fagnano fu aggiunta la denominazione Castello. In piazza Alfonso Splendore sorge la chiesa matrice dell'Immacolata Concezione. In via Vittorio Emanuele c'è piazzetta Eduardo Barone e la chiesa di San Pietro Apostolo con l'annesso Museo parrocchiale di arte sacra. Situada sul ponte che sovrasta il torrente Cantanello c'è piazza Aldo Moro. In via Giuseppe Garibaldi troviamo il Museo della civiltà contadina Vincenzo De





 Fagnano Castello enchants visitors with its natural beauty, its lakes, its legends and its chestnut production. Ten places to visit include the mother church of the Immaculate Conception, the church of San Pietro Apostolo with the adjoining Parish Museum of Sacred Art, the Vincenzo De Rose Museum of Rural Civilization and the Convent of San Sebastiano, currently the seat of the Town Hall, the small church of the Madonna delle Grazie which is located within the perimeter of the cemetery. But the real treasure of Fagnano are chestnuts. Every year, the village celebrates its chestnut vocation with the Chestnut Festival, also known as the Chestnut Growing Festival, hence the title of City of Chestnut. Here there are some wetlands that present extremely significant naturalistic peculiarities: Lake Trifoglietti, Lake of the Two Men, the pond in the Fonnente area, Lake Frassino, Lake Astone and other smaller ponds and pools. In the area we find all three species of newts present in Calabria.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### MACCHERONI FATTI INCASA



#### Ingredienti qb

- Acqua, farina e... fantasia.

#### Procedimento

È così che prende vita la pasta fresca casalinga, pochi e semplici ingredienti plasmati da mani esperte per creare piatti intramontabili, come questi maccheroni fatti in casa, conditi con sugo casereccio e formaggio locale. Per i più temerari un pizzico di peperoncino piccante rende il piatto sublime e gradevole al palato. Il tutto accompagnato da un buon vino rosso locale.

I NOSTRI PARTNER

Dal 1962...

**ES**  
ARREDAMENTI

...il piacere del particolare

VIA R. MARGHERITA 70 - FAGNANO CASTELLO (CS)  
E-mail: [info@esarredamenti.it](mailto:info@esarredamenti.it) - Cell. 342 84 19 214 - 351 99 35 034

**F.LLI COZZA**

TRASPORTI - COSTRUZIONI GENERALI - SCAVI E MOVIMENTO TERRA  
RACCOLTA E SMALTIMENTO R.S.U. - VENDITA VEICOLI

[f.llicozzasrl@gmail.com](mailto:f.llicozzasrl@gmail.com) | PEC: [f.llicozzasrl@pec.it](mailto:f.llicozzasrl@pec.it)  
+39 347.2912780 | +39 331.4141841 | +39 342.8456145  
Via Vittorio Emanuele, 43 - 87013 Fagnano Castello (CS)






suo patrimonio naturalistico è anche un centro ricco di storia. Dai greci al medioevo, il paese conserva ancora oggi tracce della sua antica importanza strategica. Tra gli elementi di maggior rilievo troviamo: i murales del centro storico, un progetto artistico che arricchisce le vie con opere pittoriche che raccontano la storia, le tradizioni e la vita contadina del borgo. Laino Borgo non è solo storia e natura, ma anche un luogo dove la tradizione culinaria racconta il legame profondo con la terra. Tra i prodotti tipici più pregiati spiccano: il fagiolo poverello bianco, una varietà autoctona dal gusto delicato, perfetta per zuppe, minestre e piatti rustici della cucina calabrese; l'aglio di Laino, un'eccellenza locale dal sapore intenso e aromatico, utilizzato in numerose ricette della tradizione. A tavola non mancano "lagani e fagioli", i formaggi, i salumi tipici, il peperone ripieno e le crespelle. Le trattorie e gli agriturismi locali offrono esperienze di degustazione autentiche, permettendo ai visitatori di assaporare i prodotti del territorio in un'atmosfera calda e familiare. Ma il vero cuore della tradizione culturale di Laino Borgo è senza dubbio "La Giudaica", una rappresentazione che trasforma il borgo in una vera e propria Gerusalemme vivente. Il Venerdì Santo, a cadenza biennale, Laino si trasforma nel palcoscenico di una delle più suggestive rievocazioni della Passione di Cristo in Italia. "La Giudaica" che coinvolge circa 200 figuranti in costume d'epoca, rievoca gli eventi salienti della Passione attraverso 19 scene, tra cui: l'ultima cena e il tradimento di Giuda, il processo a Gesù davanti al Sinedrio e a Ponzio Pilato, la flagellazione e la condanna a morte, la Via Crucis e la Crocifissione. Grande attenzione ai dettagli storici e scenografici, nonché al coinvolgimento dell'intera comunità, che partecipa con dedizione all'evento che si tramanda da secoli. Laino rappresenta un esempio perfetto di fusione tra natura, storia e tradizione, offrendo ai visitatori un'esperienza completa, che va dallo sport outdoor alla riscoperta di antiche tradizioni religiose e culturali.

 Nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, tra le vette più alte dell'Appennino Meridionale, si trova Laino Borgo, un piccolo gioiello della Calabria che unisce natura, storia e tradizione. Questo borgo, immerso in uno scenario paesaggistico straordinario, è noto per la sua vocazione agli sport all'aria aperta, per il suo patrimonio storico-culturale e, soprattutto, per "La Giudaica", una delle rappresentazioni viventi della Passione di Cristo più antiche e suggestive d'Italia, oggi candidata a diventare Patrimonio Immateriale dell'Umanità UNESCO. Laino Borgo è una destinazione perfetta per chi cerca avventura e contatto con la natura. Il fiume Lao, che scorre impetuoso attraverso il territorio, è uno dei più amati dagli appassionati di sport fluviali. Qui è possibile praticare rafting, mountain bike, trekking e hiking, canyoning. Il paese è quindi una meta perfetta sia per gli sportivi più temerari, sia per chi cerca un'immersione totale in una natura incontaminata. Oltre al





 Laino Borgo, a small town nestled in the Pollino National Park on the border between Calabria and Basilicata, is the birthplace of Blessed Pietro Paolo Navarro. A visit to the historic center allows you to admire the numerous stone portals and Murals, true open-air works of art that represent scenes of life and ancient crafts of the town. The alley of Sentimento is one of the most romantic places in Laino Borgo, 38 cm wide at its narrowest point. Not far from the center is the Sanctuary of the Madonna delle Cappelle, an important place of worship called the Jerusalem of the South thanks to the chapels that faithfully represent the holy places of Jerusalem. In its territory, the rivers Iannello and Mercure (from which the valley that hosts it takes its name) meet in the Lao, opening up a breathtaking scenario for those who want to immerse themselves in nature. Visitors have the opportunity to walk along the many paths, enjoy clean, fresh air and taste typical products at the local farmhouses.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PEPERONI RIPIENI



#### Ingredienti per 4 persone

- 12 peperoni rossi piccoli
- 1kg di mollica di pane
- 100g di formaggio parmigiano grattugiato
- prezzemolo e sale qb • 5 uova • 300g di patate

**Procedimento** Pulire i peperoni privandoli del picciolo e dei semi interni. A parte in un contenitore mettere la mollica, il formaggio, il prezzemolo, il sale, le uova e le patate lessare precedentemente. Impastare e con l'impasto riempire i peperoni. Informare su una teglia, mettere un filo d'olio e cucinare in forno ventilato, preriscaldato a 180 °C per 10-15 minuti circa.

I NOSTRI PARTNER

Dal 1996 condividendo Emozioni



PollinoRafting.it

Tel. 0981 85673 - 334 111 53 83



www.catabistrot.com

Piazzale della Repubblica, n. 4  
Laino Borgo (CS) - Tel. 0981.1900542



HOTEL  
SALA RICEVIMENTI  
RISTORANTE  
PIZZERIA  
BAR

0981.82550  
348.8032258

 Chiar di Luna 2.0

 chiardiluna2.0

Via Domenico Longo, 2 - Loc. Cappelle - Laino Borgo (CS)

**LAO RAFTING**

www.laorafting.com

+39 098185644 +39 338 6393636



Sila Grande. Abbracciata da rigogliosi boschi e dolci montagne, e bagnata dal Lago Arvo, uno dei più rappresentativi bacini artificiali dell'altopiano silano. Il lago, creato dalla costruzione della prima diga in terra compatta e argilla tra il 1927 e il 1931, è uno dei punti focali della zona. Con una superficie di oltre 77km<sup>2</sup>, un perimetro di circa 25km e una splendida strada panoramica che lo costeggia interamente, il lago nel periodo estivo è navigabile con un battello sostenibile o affittando pedalo, bike boat, canoe, kayak e barchette per la pesca con rilascio. La località è rinomata anche per la sua offerta invernale: Monte Botte Donato offre 20 km di piste per sci alpino, snowboard e sci di fondo, con una cabinovia che porta i visitatori in cima per godere di panorami spettacolari. Durante le escursioni, è possibile ammirare il Lago Arvo a valle e, nelle giornate limpide, persino i mari che circondano la Calabria. Lorica è inoltre un paradiso per gli amanti delle attività all'aperto, con oltre 600 km di sentieri per trekking, mountain bike e ciaspolate. La varietà di ecosistemi presenti rende ogni visita un'esperienza unica, immersi nella natura incontaminata. La comunità locale promuove il turismo lento, invitando a riscoprire il valore della tranquillità e di un ritmo di vita più sostenibile. Le frazioni circostanti, come Rovale e Ceci, offrono un ulteriore spaccato della cultura rurale calabrese, con tradizioni agricole sostenibili e produzioni enogastronomiche di qualità. Qui, i visitatori possono scoprire un patrimonio autentico, lontano dal turismo di massa. Attraversata dalla Ciclovia dei Parchi, Lorica è un luogo dove la bellezza naturale, la storia culturale e le opportunità di avventura si intrecciano, rendendola una meta ideale per chi cerca un'esperienza rigenerante e autentica nella montagna calabrese. Sia che si tratti di avventure sportive che di momenti di relax a contatto con la natura, Lorica è pronta ad accogliere tutti con le sue ricchezze e il suo calore.

Lorica è un suggestivo villaggio di montagna situato nel cuore del Parco Nazionale della Sila, area naturalistica appartenente alla 10a Riserva MaB della Biosfera italiana - Rete Mondiale dei siti di eccellenza dell'UNESCO. Questo luogo incantevole ha una storia di sviluppo turistico che risale agli anni '60 e '70. Dopo un periodo di difficoltà alla fine degli anni '90, Lorica ha vissuto una rinascita dal 2005 grazie all'impegno di giovani imprenditori locali che hanno rinnovato le strutture esistenti e introdotto nuovi servizi, contribuendo a un rinnovamento economico e culturale. La comunità dei lorichesi e la storica ProLoco si impegnano quotidianamente per promuovere un turismo lento e sostenibile, incoraggiando i visitatori a riscoprire il valore della tranquillità e di uno stile di vita più consapevole. Situata a 1.314 mt di altitudine, Lorica si trova ai piedi di Monte Botte Donato (1,928 mt), la vetta più alta della





## IL NOSTRO TERRITORIO



Lorica, in the heart of Calabria, is a place that enchants with its extraordinary winter offers and the beauty of its landscapes. With its 20 km of slopes, Monte Botte Donato is a true paradise for fans of alpine skiing, snowboarding and cross-country skiing and for the breathtaking views, including Lake Arvo, a destination for many sports, and, on clear days, the seas surrounding Calabria. With over 600 km of trails, you can go trekking, mountain biking and snowshoeing. An ecosystem for unique experiences in every season. The local community and the historic ProLoco are committed to promoting slow and sustainable tourism, encouraging visitors to rediscover the value of tranquility and a more conscious lifestyle. The surrounding hamlets, Rovale and Ceci, further enrich the visit experience, authentic cultural heritage and sustainable agricultural traditions. Travelers can enjoy high-quality food and wine products, away from the chaos of mass tourism.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PASTA E PATATE ARA TIELLA



**Ingredienti qb** • pasta ziti • patate silane • pomodori  
• 1 spicchio di aglio • pecorino stagionato  
• buccia di parmigiano • origano • sale

**Procedimento** Spezzettare i ziti. Tagliare le patate a fette molto sottili. Aggiungere le bucce del parmigiano, i pomodori, l'origano e salare. Prendere una tiella di terracotta (va bene anche una padella alta) e mettere a crudo tutti gli ingredienti ricoprendoli di acqua. Anticamente si metteva sulla brace o nel forno a legna dopo che era stato utilizzato per altre preparazioni. In tal modo la temperatura non era altissima e favoriva la cottura lenta della tiella. Appena cotta impiattare e spolverare col pecorino stagionato.





dell'intera Calabria. Malvito successivamente, diventa Diocesi cristiana. Nell'alto medioevo era uno dei centri di potere religioso e politico fra i più importanti della Calabria. Persino il suo nome è ancora ricordato in diverse località della provincia di Cosenza, infatti la via Malvitana risulta presente in atti notarili di compravendita quale punto di riferimento geografico per i frazionamenti dei terreni in epoca alto medievale. Longobardi, Bizantini e poi soprattutto i Normanni hanno inciso culturalmente e sulla struttura architettonica del centro storico. Il castello, posto sul punto più alto del paese, rappresenta il monumento storico più vistoso. La sua mole cattura lo sguardo del visitatore, impreziosendo il meraviglioso panorama naturale che muta i suoi colori, seguendo le stagioni. La cinta muraria dell'Urbe sul versante a sud, è fortificata dalla presenza dell'antica Torre di Parapuortu, a guardia del quartiere Sant'Angelo, e poi, attraverso suggestioni e vicoli, raggiunge la più antica chiesa, oggi presente, detta della Schiavunia. **San Michele Arcangelo è il patrono** di Malvito e protettore retaggio della presenza de longobardi a Malvito che si festeggia l'8 di Maggio e il 29 di Settembre, sempre in forma solenne. La natura è rigogliosa e generosa, Malvito è stato edificato sopra una isola geologica di grande interesse per studiosi e università. Percorrendo il sito, denominato degli Ofioliti, ci si può cimentare alla ricerca di queste antichissime rocce che sono la testimonianza geologica, dello scontro delle placche Africana ed Europea, avvenuto nei fondali primordiali della Tetide. L'interesse verso questo sito geologico è sempre più crescente e rappresenta un ulteriore motivo per visitare Malvito. Le tradizioni culinarie e le prelibatezze che si tramandano da madre a figlia, come le lagane e ceci, le cotiche e le salsiccie e sopresse stese a stagionare, accendono i sensi, attraverso i profumi delle pietanze preparate con grande maestria dalle donne di Malvito.

Malvito il paese che accende i sensi. Raccontare Malvito è una esperienza che coinvolge tutti i sensi. Un paese di grande tradizione storica che affonda le sue origini in un passato antichissimo. Con molta probabilità abitato prima che giungessero i Greci sulle sponde del mar Ionio, fondatori di Sibaris. Infatti, alcuni autori, ritengono Malvito fondata dagli Ausoni, per altri è stata per molto tempo, identificata nella mitica città di Temesa, questa è presente nelle radici culturali, ancora oggi, dei suoi abitanti. Con la dominazione Romana, la città seppellita in località Pauciuri, assume un rilievo d'importanza, ancora nelle sue vestigia, mostra la sua grande storia. Le testimonianze archeologiche, sono come una fotografia sui fasti di questa area interna della Calabria. La città sepolta di Pauciuri è certamente uno dei luoghi più importanti per l'archeologia e per la evoluzione storica del territorio della valle dell'Esaro e





 Malvito is a place full of suggestions and charm. The town, perched on a hill at 450 metres above sea level, is a medieval treasure chest of valuable monuments that are worth visiting, starting with the particular winding alleys, with stone stairways and wide open spaces where some imposing eighteenth-century buildings with very elegant tuff portals overlook. A very suggestive excursion, between history and environment, can be done in the lush Crispo River Valley where there are seven ancient water mills, some from the Norman era, while in the Rose area it is worth visiting the fortified palace La Costa, today of the Pacelli family, which preserves four corner towers and a splendid portal in finely decorated tuff that opens onto a large stone staircase. The final stop, finally, is in the Pauciuri area which hosts a vast archaeological area defined as "the small Calabrian Pompeii". The patron saint is Saint Michael the Archangel, celebrated on September 29.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### LAGANE E CECI



#### Ingredienti qb

- 300g di ceci secchi da mettere ammollo la sera prima
- mezza cipolla • olio evo qb • 1 spicchio d'aglio
- 2 peperoni cruschi • sale qb

**Procedimento** Lessare i ceci in una pentola di acqua non salata e scolare al dente. Rosolare con poco olio la cipolla, l'aglio e il peperone dolce. Aggiungere la salsa di pomodoro e salare. Cuocere per circa 15 minuti. Aggiungere i ceci e lasciar cuocere altri 15 minuti. Cuocere le lagane e scolare al dente lasciando metà acqua di cottura nella pentola. Aggiungere i ceci al pomodoro e far insaporire qualche minuto. Impiattare in piatti fondi irrorando con un filo di olio extravergine di oliva.

I NOSTRI PARTNER

**ISPIRATI DAL SOLE**  
SOLARE TERMICO | FOTOVOLTAICO | POMPE DI CALORE

**TANCREDI**  
SOLAR SYSTEM **POINT**

**RESPONSABILE CALABRIA**

☎ 340 9133939  
tancredipointcalabria@gmail.com  
WWW.TANCREDISOLARSYSTEM.COM

La connessione ad internet più veloce di sempre

Fibra e Fibra mista rame  
Fibra mista wireless  
Telefonia  
Assistenza e consulenza dedicata


Ti colleghiamo ovunque a partire da € 15,90

**WIFI FIBRA**  
**AD**  
Gigabit  
R-evolution

0984 171783 Richiedi informazioni e consulenza gratuita





 Nella media valle del Savuto, tra castagni e querce secolari, a 20 Km da Cosenza, sorge Marzi, un piccolo borgo, scrigno di bellezze naturalistiche e di panorami mozzafiato. Il territorio è caratterizzato da una grande valle nella quale scorrono il fiume Savuto e i suoi affluenti e dove veniva e viene coltivata la vite, dalla quale il prelibato vino Savuto, molto ricercato per il suo aroma e per la sua qualità. Una visita merita il "Ponte delle Fratte", costruito dagli antichi romani sul fiume, con tappa indispensabile alle meravigliose cascate di "Cannavina", generate dal salto che l'omonimo torrente fa nell'immettersi nel fiume. Il nostro viaggio continua con la visita alla "Cona", cappella votiva dedicata alla Madonna Addolorata (1910). Percorrendo la parte antica del paese, lo sguardo è rapito dai caratteristici e maestosi portali, scolpiti nel tufo e nella pietra, dai palazzi nobiliari, dalle strade con le sue "cuticchie" e dalle tipiche fontane. Il tutto mentre tra le viuzze e le


"rughe" si mescolano profumi e aromi di tempi lontani, frutto della cucina di cibi genuini e semplici. Altra attrattiva è l'orologio pubblico, un'autentica opera di maestranze locali. La chiesa parrocchiale di Santa Barbara, situata alla fine della salita di piazza Gaspare del Fosso, risale al 1040, mentre la chiesa di Sant'Andrea Apostolo è situata a nord del paese e sorge su un luogo elevato dal quale domina il panorama sottostante. L'ex chiesa di San Marco Evangelista si trova in pieno centro storico e ha un arco in pietra in stile romanico, sul quale è impressa una scritta "IUS PATRONATUS FRATRUM S. MARCIA.D. 1604". Il nostro itinerario continua nelle frazioni di Orsara, Pallone e Piano Semente veri villaggi fiabeschi immersi nella natura incontaminata. Fra gli uomini illustri ricordiamo: Gaspare del Fosso, arcivescovo di Reggio Calabria, aprì il Concilio di Trento; il Beato Stefano Delli Marzi, minore conventuale; Michele De Gattis, teologo e insigne oratore; Tommaso Ortale, deputato al Parlamento, avvocato e patriota; Serafino Mauro, filosofo e oratore; Eugenio Tano, patriota garibaldino e pittore. Nel 2010 Marzi diventa Paese da Premio Oscar, assegnato al nostro concittadino Mauro Fiore, quale migliore direttore della fotografia per il film Avatar di James Cameron. Appuntamento da non perdere è la sfilata dei Giganti Processionali "le Pullicinelle", un'antica e goliardica festa popolare che si tiene annualmente il sabato che precede la prima domenica di ottobre, in occasione della festa della Madonna del SS. Rosario e che rievoca i vizi e i costumi esuberanti della regina Giovanna d'Angiò. I Giganti sono realizzati in opportuni laboratori allestiti nei mesi precedenti la festa, costruiti con materiali leggeri, canne e carta colorata, ballano a suon di tamburo per le vie del paese in una vorticoso danza che culmina nel rogo degli stessi nella tradizionale "fociara" in piazza Gaspare del Fosso. Negli ultimi anni l'evento si è arricchito grazie allo spettacolare "Cavallo di fuoco" che il Maestro Perri Carmine della omonima Pirotecnica regala ai visitatori.





## IL NOSTRO TERRITORIO

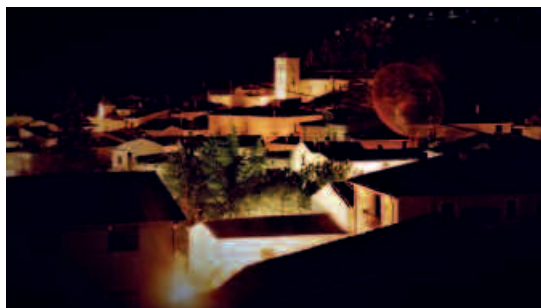


 Twenty kilometers from Cosenza, stands Marzi, a small village, a treasure chest of natural beauty and breathtaking views. The territory is characterized by a large valley in which the Savuto river and its tributaries flow. The vine from which the delicious Savuto wine is produced, much sought after for its aroma and quality, was and is cultivated here. The "Ponte delle Fratte", built by the ancient Romans on the river, is worth a visit, with an essential stop at the beautiful "Cannavina" falls. Walking through the old part of the town, the gaze is captivated by the characteristic and majestic portals, carved in tuff and stone, by the noble palaces, by the streets with its "cuticchie" and by the typical fountains. The Church of Santa Barbara, located at the end of the climb of square Gaspare del Fosso, dates back to 1040, while the Parish Church of Sant'Andrea Apostolo is located to the north of the town and stands on an elevated place from which one can admire a panoramic view of the Town. Our itinerary continues in the countryside with Orsara, Pallone e Piano Semente fairytale villages immersed in nature.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

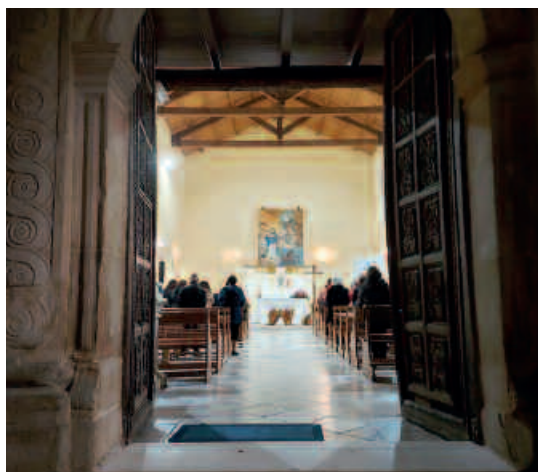
### MIJUANCIANE CHINE



**Ingredienti** • Melanzane piccole • 250g formaggio grattugiato • 2 uova • 150g caciocavallo • 2/3 spicchi aglio • pane raffermo • passata pomodoro, basilico, sale, pepe, olio evo qb. • 300 g carne tritata, pancetta cubetti.

**Procedimento** Lavare le melanzane e dividerle a metà. Svuotarne l'interno e soffriggerlo con olio, aglio e basilico. Cuocere le calotte in acqua bollente leggermente salata. Preparare la salsa di pomodoro. Ammollare il pane, unire il soffritto con il pane ben strizzato, il formaggio, gli aromi, le uova e un po' di salsa. Inserire porzioni di ripieno nel guscio con caciocavallo e pancetta. Distribuire su teglia, ricoprire con salsa e cuocere in forno caldo 180 gradi, 30 minuti circa.





a quello latino. Nel 1642 Mongrassano fu venduto ai Gaetani di Sermoneta. Nel 1750 Tommaso Miceli divenne barone di Serra di Leo, e nel 1779 il paese ottenne autonomia amministrativa. Durante la Repubblica Partenopea, gli abitanti parteciparono attivamente ai moti rivoluzionari. Nel 1807, con la riforma di Murat, Mongrassano divenne Università del Governo, e nel 1811 fu frazione di Serra di Leo, per poi ottenere definitiva autonomia nel 1813, inglobando Serra di Leo nel 1816. Mongrassano fu teatro di scorrerie di briganti come Filippo Tavolaro e Angelo Formoso. Durante i moti risorgimentali, molti abitanti combatterono per l'unità d'Italia, tra cui Domenico Sarri, che sostenne Garibaldi nel passaggio dei Mille. Dal 1870 iniziò un flusso migratorio verso le Americhe. L'8 settembre 1905 un terremoto colpì duramente la zona, causando feriti e distruzione. Nel 1906 nacque la Società di Mutuo Soccorso per sostenere artigiani, commercianti e professionisti locali, ma fu sciolta dalle leggi fasciste. L'abitato antico è suddiviso in cinque zone denominate Shurja, Sardalia (Serra di Leo), Lli Rrugi, lu Bregu, lu Sheshu, alle quali si aggiungono tutte le abitazioni in campagna e la frazione Scalo, tuttora in espansione. Mongrassano è una delle numerose comunità italo-albanesi, meglio note come comunità "arbëreshe". Seppure, a differenza delle altre comunità arbëreshe, l'uso della lingua albanese sia stato perso, Mongrassano mantiene ancora vive le tradizioni albanesi. Tra esse le famose e splendide "Vallje" di carnevale, che vedono una enorme partecipazione popolare, in costumi tradizionali. Ciò rende Mongrassano quasi unica all'interno del panorama calabrese e arbëresh.

Le origini di Mongrassano risalgono a epoche remote. In contrada Signorello sono stati rinvenuti reperti del V sec. a.C., tra cui un'anfora raffigurante una danzatrice. Il nome del paese potrebbe derivare dal console romano Marco Licinio Crasso, che nel III sec. a.C. donò ai suoi veterani i terreni su cui sorgeva un accampamento, da cui il toponimo Mons Crasanus. Nel XII secolo esisteva un casale chiamato Mons Crasanus, Mocrasani o Macrosani. Nel 1283 il paese apparteneva a Rostain de Agot, poi passò ai Sanseverino di Bisignano, che nel 1459 lo cedettero al Vescovo di San Marco Argentano. A metà del XV secolo il paese fu ripopolato da profughi albanesi in fuga dai Turchi, come confermato dai censimenti del 1521 e del 1543, che attestano la presenza di numerose famiglie arbëreshe. Nonostante la Santa Sede garantisse libertà di rito agli albanesi, i vescovi locali cercarono di convertirli al cattolicesimo latino. Nel 1634 fu autorizzata la transizione dal rito bizantino





Mongrassano has ancient origins, with 5th-century BC artifacts discovered in the Signorello area, including a vase depicting a dancer. The name may derive from the Roman consul Marcus Licinius Crassus (3rd century BC). In the 12th century, there was a village called Mons Crasanus. In 1283, it belonged to Rostain de Agot and later to the Sanseverino family of Bisignano. In the mid-15th century, it was repopulated by Albanian refugees, who preserved their Arbëreshë traditions despite pressure to convert to Catholicism. The ancient settlement is divided into five areas called Shurja, Sardalia (Serra di Leo), Lli Rrugi, lu Bregu, lu Sheshu, to which are added all the houses in the countryside and the hamlet of Scalo, still expanding. Mongrassano is one of the many Italian-Albanian communities, better known as the “Arbëreshe” community, that still maintains historical traditions such as the “Vallje”, which help preserve its cultural identity.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

LI PRUPPETTI DI CARNALIVARI - Le polpette di carnevale



**Ingredienti qb** • 400g macinato misto • 6 uova  
 • 1 spicchio d'aglio • pane raffermo qb • 50g pecorino  
 • sale qb • prezzemolo fresco qb

**Procedimento** Tagliare la mollica del pane a pezzetti, metterli in una ciotola e coprirli con acqua (in ammollo per 5-10 minuti). Scolare e strizzare con le mani per eliminare l'acqua. La mollica deve essere umida, ma non bagnata. Tritare finemente lo spicchio d'aglio e il prezzemolo. In una ciotola capiente, unire macinato, pane, aglio, prezzemolo, pecorino grattugiato e le uova. Salare. Amalgamare gli ingredienti con le mani e fare piccole porzioni di impasto e rotolarle tra i palmi delle mani e formare le polpette. Cuocere nel sugo.





(nella frazione Taverna), per via degli oggetti archeologici del VI e V sec. a.C. rinvenuti in questa zona. Attorno all'anno mille è avvenuta l'edificazione del paese. I Normanni vi costruiscono il castello di cui oggi rimane solo la Torre Campanaria che conserva intatta la vecchia campana. Dopo l'Unità d'Italia, al nome ormai ufficiale di "Montalto" fu aggiunto l'appellativo "Uffùgo". Molti gli edifici storici e oltre 20 le chiese, sparse sull'intero territorio, che testimoniano l'importanza storico-culturale di Montalto Uffugo. Il cuore del centro è rappresentato dalla centrale Piazza Enrico Bianco, anticamente Piazza Mercato, dove è possibile apprezzare la Chiesa della SS. Annunziata, detta anche di San Francesco, realizzata tra il 1516 e il 1540. Al suo interno il dipinto, olio su tavola del 1482, che sarebbe l'unico ritratto originale del Santo. Da questa piazza si può raggiungere, attraverso via Duomo, il Santuario Madonna della Serra, edificato nel 1227 sui ruderi della precedente chiesa di Santa Maria Maggiore distrutta dal terremoto del 1184. Simbolo della città, facciata barocca e preceduto da una maestosa scalinata, custodisce la statua lignea della Madonna della Serra con il Bambino. La leggenda narra che la statua scomparve dalla chiesa dell'Assunta e venne ritrovata da un gruppo di cittadini guidati da una luce proveniente proprio dal colle Serra dove sorge il Santuario e dove è stata posta. Se da Piazza Bianco si intraprende, invece, corso Garibaldi, si può arrivare, passando dalla casa natale della Beata Suor Elena Aiello (la "Monaca Santa"), alla Chiesa di San Domenico, annessa all'ex convento del Cinquecento, che oggi ospita il Municipio. Nel chiostro del complesso domenicano arte, cultura e tradizione si fondono dando vita a realtà come il laboratorio di Liuteria Montaltina e il Museo "Ruggiero Leoncavallo" che custodisce oggetti come dischi, spartiti, autografi letterari e musicali, fotografie, manifesti del Maestro, la cui celebre opera "Pagliacci" è ambientata a Montalto Uffugo.

Accarezzato da suggestive alture, sorge su una collina con vista mozzafiato che apre a una verdeggiante vallata. Il suo antico centro abitato, a 430 mt. slm, è adagiato sui famosi 5 colli che lo caratterizzano (*Cafarnao, Serra o Serrone, Montalto, Torrione e Cozzo del Pulice*). Con i suoi 21000 abitanti e quasi 20 frazioni, Montalto Uffugo vanta un territorio variegato ed esteso, 76 km<sup>2</sup>, che comprende zone montane, un incantevole centro storico e una giovane zona commerciale. Da sempre, sono le origini a suscitare l'interesse degli studiosi. La maggior parte di loro lo identificano con la località *Aufugum* presente negli scritti di Tito Livio. Secondo alcuni storici *Aufugum*, distrutto ad opera dei Visigoti di Alarico nel 410 d.C. e dei Saraceni nel IX sec., venne ricostruito con la denominazione di *Mons Altis* e corrisponderebbe all'attuale centro storico. Per altri, invece, l'*Aufugum* liviano sarebbe collocabile in località Tesori di Pantoni





Perched on picturesque hills, **Montalto Uffugo** offers breathtaking valley views. Its ancient center, at **430m above sea level**, sits atop five hills. With **21,000 inhabitants** across nearly **20 districts**, it blends history, nature, and modernity. Linked to Aufugum, cited by Livy, some believe it was destroyed by Visigoths in 410 AD and later rebuilt as Mons Altis. Others associate it with Tesori di Pantoni, due to **6th-5th century BC artifacts**. Founded around **1000 AD**, the Normans built a **castle**, now marked by a surviving **bell tower**. Historic buildings include **20+ churches**, notably the **Sanctuary of Madonna della Serra (1227)** and **SS. Annunziata (1516-1540)**, home to a **unique portrait of St. Francis, which is deemed to be the only original one in existence**. The **San Domenico Church**, once a convent, now houses the **town hall**, the **Violin-Making Workshop**, and the **Ruggiero Leoncavallo Museum**, honouring the composer of the famous opera "Pagliacci".

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### BOCCONOTTI CALABRESI



#### Ingredienti

- 500g farina • 150g zucchero • 200g margarina • 1 uovo intero • 4 tuorli • 1 bustina lievito • limone grattugiato qb • goccia limoncello

#### Procedimento

Mescolare uova zucchero e strutto. Setacciare la farina e aggiungere il lievito. Impastare fino ad avere un impasto omogeneo. Far riposare per circa 20 minuti. Imburare gli stampini e dividere a metà l'impasto, 1 parte per gli stampi riempiendo l'interno con marmellata di fichi o mostarda, riporre l'altra parte dell'impasto per richiudere. Cuocere in teglia a 200° 15/20 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare. Spolverare con zucchero a velo.

I NOSTRI PARTNER



Si ringrazia per le foto Francesco Angione



1



3



2

Tra i luoghi più belli e nascosti del Parco Nazionale del Pollino, Mormanno (1) sorge in un punto strategico, a cavallo tra Calabria e Basilicata. Secondo alcuni studi locali, il borgo del *Boconotto* avrebbe un'origine longobarda. Il popolo germanico scelse Mormanno come distretto e punto di snodo tra il ducato di Benevento e l'Impero Bizantino. Pare che i primi insediamenti nacquero sul colle della Costa dal quale si riusciva a controllare tutta la vallata del fiume Lao e la zona del Pantano. Da questo primordiale presidio longobardo si sarebbe poi sviluppato il centro abitato. Mormanno è uno dei borghi caratteristici della zona nord della provincia di Cosenza. Una località di montagna, situata ad 850 metri s.l.m. dove si respira aria buona. Un posto dove si gode di tanta tranquillità e spensieratezza, lontano dal caos della città. Raccolto nel verde alle pendici del monte Costapiana, il centro storico di



Mormanno, fin dall'antichità, si è sviluppato intorno a quattro colli che oggi dividono il borgo negli omonimi quartieri. Senza dubbio il più antico è quello della Costa, ad ovest del paese. Specularmente troviamo Capo lo Serro. A sud, invece, Casalichchio che costituisce l'ingresso al borgo, e a nord la Torretta che porta sulla sua bandiera uno dei simboli indiscussi del paese, il Faro Votivo (6). Da visitare la **chiesa del Suffragio** (5), edificata nel 1670, sul portale in pietra è posto il cartiglio della Congregazione del Purgatorio. All'interno sono presenti i dipinti di Angelo e Genesio Galtieri, pittori di Mormanno. Pregiato l'altare ligneo dove è posta la Madonna del Latte. La chiesa presenta una navata centrale ed una laterale a destra, divisa da due pilastri a tutto sesto con volta a crociera. **La chiesa di Sant'Apollonia** (3), pregevole chiesetta situata in pieno centro storico, alle pendici del rione costa. Essa custodisce al suo interno un prezioso affresco, del concittadino Angelo Galtieri, raffigurante il martirio della Santa. **Le Cripte**, realtà storica che testimonia il luogo dove venivano deposti i morti. La prima è posta sotto il presbiterio e ospita la zona del "putridarium", la seconda ha un ingresso esterno, all'interno è visibile l'altare della prima chiesa costruita in onore a Santa Maria del Colle (2). Altri locali presenti nei livelli inferiori. **La chiesa di San Rocco** (4). Mormanno è certamente un ottimo punto di partenza per esplorare il grande e ricco territorio del Pollino. Da qui, infatti, è facile raggiungere gli altopiani più incantevoli del Parco, scavati tra alcune delle vette più alte dell'area. Non sono lontani il monte Velatro, il monte Cerviero ed il monte Palanuda. Tante poi sono le feste di paese che ricordano antichi riti. Primo fra tutti l'ormai celebre festa di Perciavutti, tra il 6 e l'8 di dicembre, durante la quale i quattro quartieri allestiscono gli antichi vuttari per ricordare la tradizione dell'assaggio del vino nuovo. Impossibile non nominare la Fagona di San Giuseppe, il tradizionale falò di primavera in onore del Santo. Acceso all'imbrunire chiama tutti a festa tra canti, balli tradizionali e banchetti con prodotti tipici. Il Pio Borgo, come i mormannesi amano chiamarlo, inoltre, è davvero una location tutta da mangiare degustando le tante pietanze tipiche della cucina locale. Mormanno è per eccellenza il borgo del Boconotto, famoso dolce di pasta frolla con cuore di marmellata. I tradizionali salumi e formaggi del Pollino, dalla soppresata alla salsiccia, dal caciocavallo al guanciale. E poi ci sono la lenticchia ed il poverello bianco, recuperati e rimessi in coltura, la pasta fatta in casa e i tanti piatti tipici di una tradizione contadina che ancora oggi solletica i palati di tutti.



4



Among the most beautiful and hidden places in the Pollino National Park, Mormanno stands in a strategic point, between Calabria and Basilicata. A mountain resort, located at 850 meters above sea level where you can breathe good air. A place where you can enjoy a lot of tranquility and carefreeness, far from the chaos of the city. Worth visiting is the church of Suffragio (5), built in 1670. Inside there are paintings by Angelo and Genesio Galtieri, painters from Mormanno. The wooden altar where the Madonna del Latte is placed is valuable; the church of Sant'Apollonia which has a precious fresco, by fellow citizen Angelo Galtieri, depicting the martyrdom of the Saint; the Crypts where the dead were laid to rest and the church of San Rocco. There are also many village festivals that recall ancient rites. First of all, the now famous Perciavutti festival, between December 6 and 8, during which the four neighborhoods set up the ancient vuttari to remember the tradition of tasting the new wine.



5

IL NOSTRO PIATTO TIPICO

ZUPPA DI LENTICCHIE DI MORMANNO



6



**Ingredienti qb** • Lenticchie di Mormanno • sale grosso • olio evo • pepe rosso in polvere • peperoncino • prezzemolo • origano selvatico • 1 aglio tritato • pepe nero  
**Procedimento** Mettere le Lenticchie pulite in un colino e lavare sotto acqua corrente. Cuocere in una pentola con acqua. Dopo 20-25 minuti dall'ebollizione controllare la cottura, salare e lasciare in caldo nel liquido di cottura. In un tegame con olio evo e a fuoco basso far rosolare l'aglio. Aggiungere le lenticchie, amalgamare, bagnare con il liquido di cottura per tre minuti. Aggiungere olio, peperoncino, pepe rosso e nero, prezzemolo, origano. Aggiustare di sale. Servire con pane tostato o "fresella" bagnata con olio evo.





Le origini di Orsomarso sono molto antiche. Dal punto di vista dell'etimologia, tutti gli studi rimandano ad una radice comune "Abystron" che era l'antica colonia Achea situata sulla prospiciente fascia costiera. I Romani consolidarono la loro espansione spostandosi a Sud e occupando i territori attualmente appartenenti alla Lucania e alla Calabria. In epoca alto medievale importanza fondamentale assume anche per Orsomarso il monachesimo greco, divenuto poi noto come Basiliano. Il periodo di maggiore splendore e diffusione del monachesimo si ebbe intorno al X sec. e interessò una vasta area geografica in territorio calabro-lucano, detta appunto Eparchia Monastica del Mercurion. Testimonianze di questa importante presenza sono i ruderi sparsi un po' ovunque nel territorio e in particolare la chiesetta di Santa Maria di Mercuri con il caratteristico abside rivolto a Est, la chiesa di Santa Sofia (oggi dedicata a S. Leonardo), la grotta - santuario di S. Michele o dell'Angelo, ma anche i numerosissimi toponimi di evidente derivazione bizantina. Nel 1262 la fortezza, insieme con il casale di Mercurio, fa parte dei possedimenti di Martino e poi di Bertuccio Vulcano, già signori del castello di Abatemarco, sito presso l'odierna S. Maria del Cedro. Questo complesso montuoso che con la sua cima più elevata (il Cozzo del Pellegrino, m 1987 s.l.m.) sfiora i 2000 metri, è stato accostato al Massiccio del Pollino per alcune analogie che ne attestano l'unicità rispetto ad altre montagne vicine. Tra queste la più evidente è costituita dalla esistenza, soprattutto lungo le impervie pendici della Montea (m 1825 s.l.m.) del Pino Loricato che caratterizza con la sua esclusiva presenza,

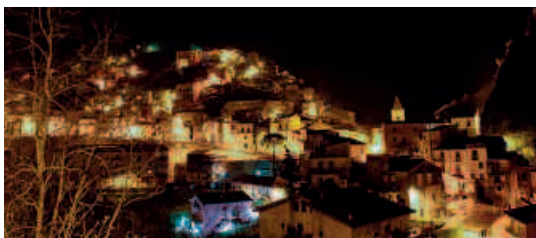
in Italia, il Parco Nazionale di cui fa parte, testimoniando dell'antico collegamento tra l'Italia meridionale ed i Balcani, attraverso il Mare Adriatico, quando i suoi fondali, durante le ere glaciali, non erano completamente sommersi e costituivano un corridoio preferenziale di scambio di flora e fauna tra i due versanti. Orsomarso è sede della Riserva Naturale Orientata "Valle del Fiume Argentino", pertanto costituisce il punto di partenza ideale per molti itinerari escursionistici che si possono svolgere in questa porzione del Parco Nazionale del Pollino. Tra questi si possono evidenziare il trekking lungo le gole del torrente Argentino o l'emozione delle discese in canoa o del "rafting" lungo le rapide del vicino fiume Lao. Si tratta di una delle aree più affascinanti del sud Italia. La natura selvaggia domina incontrastata con boschi ricchissimi di una vegetazione tra le più varie, dove spicca il pino loricato, il faggio e l'abete bianco, il frassino maggiore e minore, il cerro, l'acero montano e opalo, il carpino bianco, l'ontano napoletano e nero, il nocciolo, la noce, il ciliegio selvatico e ancora castagno, leccio, maggiociondolo, farinaccio e numerosi salici, distribuiti ovunque nella valle dell'Argentino. E ancora le ginestre, di Spagna e dei carbonai, il ginestrone, l'erica arborea e scoparia, il corbezzolo, il mirto, il sambuco, il lentisco, la fillirea, il ginepro comune, ecc. Grazie a questa mescolanza ed ai vari habitat che vi vengono a creare, anche la fauna che popola la riserva è ricca e varia. Per la fauna la presenza più importante è quella del capriolo autoctono. La sua presenza è attualmente stimata in alcune decine di capi. Sono inoltre presenti cinghiali, volpi, lepri, faine, martore, donnole, ricci, scoiattoli neri, numerose specie avicole con importanti colonie di rapaci diurni e notturni. Sotto l'aspetto prettamente enogastronomico, la Pro Loco locale, che ha sempre puntato sulla valorizzazione del fusillo, piatto tipico orsomarso che si tramanda da generazioni, ha ottenuto nel 2024, da parte dell'UNPLI (Unione Nazionale Pro Loco d'Italia), in base a dei requisiti volti a salvaguardare e promuovere le sagre più rappresentative d'Italia, la certificazione di Sagra di Qualità.





Orsomarso has ancient origins. The presence of the Basilians is present in ruins such as the church of Santa Maria di Mercuri, the church of Santa Sofia, the cave-sanctuary of S. Michele or dell'Angelo, but also in the numerous toponyms of evident Byzantine derivation. Orsomarso is home to the Oriented Nature Reserve "Valle del Fiume Argentino", and is therefore the ideal starting point for many hiking itineraries that can be done in this portion of the Pollino National Park. As for the fauna, the most important presence is that of the native roe deer. Its presence is currently estimated at a few dozen heads. From a purely food and wine perspective, the local Pro Loco, which has always focused on promoting fusillo, a typical Orsomarsese dish that has been handed down for generations, obtained in 2024, from the UNPLI (National Union of Pro Loco of Italy), based on requirements aimed at safeguarding and promoting the most representative festivals in Italy, the Sagra di Qualità certification.

## IL NOSTRO TERRITORIO



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### FUSILLI CON POLPETTE E COTICHE DI SUINO



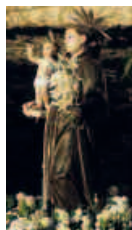
**Ingredienti per 4 persone** *Per i fusilli:* • 5 uova  
• 1kg farina 00 • acqua q.b. - *Per il sugo:* • 300g di cotiche  
• 500g di polpette di maiale • 1 lt di sugo casereccio  
• olio evo qb • cipolla qb • formaggio, basilico, sale qb  
**Procedimento** Fare un impasto con la farina, le uova e l'acqua. L'impasto deve essere elastico. Stendere in bastoncini e bucati col ferretto. Fate asciugare su un canovaccio. A parte, in una pentola, fate soffriggere le polpette nell'olio. Aggiungete le cotiche, la cipolla tagliata finemente e la salsa di pomodoro. Regolate col sale e fate cuocere lentamente. Bollite i fusilli in una pentola con abbondante acqua salata. Scolate e condite col sugo. Impiattate e condite con sugo, peperoncino e formaggio grattugiato.





legata alle tradizioni e alla cultura calabrese, che si riflettono soprattutto nelle usanze e nelle celebrazioni religiose e popolari che, soventi, ricorrono durante l'anno. Tradizioni che si rispecchiano soprattutto nella sua cucina tradizionale e nel dialetto tipico del posto, che raccontano la storia e le radici del paese. Un piatto tipico, che si lega strettamente alla memoria gastronomica di Pietrafitta e che rimembra tradizione, genuinità e simbolismo, è la cuccia a base di grano cotto, arricchita e "condita" con carne di maiale e pecora, a seconda delle tradizioni familiari. Numerose le architetture religiose e pagane presenti: dalla Chiesa di San Nicola, che è la Chiesa parrocchiale del paese, alla chiesa di San Giovanni Battista e quella di Sant'Antonio con, annesso, il convento dei frati minori. La chiesa di San Martino di Giove in Canale, invece, è il luogo dove morì l'abate Gioacchino da Fiore. La Grancia, già chiesa probabilmente basiliana, nel 781 ospitò anche il Beato Umbertino da Otranto. Nel centro storico è anche presente il palazzo Mare'-Donnis, che oggi ospita una casa di cura per anziani, e il monumento ai Caduti per la Patria. Il Convento dei Frati Cappuccini è uno dei luoghi simbolo del paese e punto di interesse storico e religioso. In origine, abitato dai frati cappuccini, un ordine religioso di frati francescani, noti per la loro vita semplice e dedicata alla preghiera, il convento, come molti altri conventi cappuccini, è stato fondato per offrire un luogo di ritiro e di meditazione, sia per i frati che per i fedeli che cercavano pace spirituale. La sua architettura, sobria e funzionale, rispecchia il desiderio dell'ordine di vivere in semplicità e austerità, in linea con i principi di San Francesco d'Assisi. Altresi, grazie all'impegno continuo e fruttuoso di Don Antonio Abbruzzini, all'esterno del Convento è stata realizzata la "Piccola Lourdes", una Grotta fedelmente somigliante a quella di Lourdes, uno spazio propizio alla contemplazione, un luogo silenzioso e suggestivo che ben si concilia con la più profonda meditazione religiosa.

Pietrafitta è un piccolo borgo situato in provincia di Cosenza, ai piedi della Sila. Immerso nella natura incontaminata delle montagne calabresi, è famoso per le sue tradizioni, la sua cultura e la sua storia secolare. Il paese, che conta una popolazione ristretta, conserva, ancora, le sue tipiche stradine che ben si incastonano tra le tante case in pietra del centro storico che rievocano la bellezza della vita rurale e rimandano a dolci ricordi antichi. Le colline circostanti offrono un paesaggio mozzafiato, che si può ammirare attraverso sentieri escursionistici che attraversano boschi ed uliveti. La vista sul capoluogo bruzio e sulla catena montuosa del pollino, che si può ammirare dal passeggio presente nella parte più alta del paese, offre, anche, suggestivi tramonti. Le origini di Pietrafitta risalgono, probabilmente, all'epoca romana ed è caratterizzata dalla dominazione dei diversi popoli nel corso dei secoli che ne hanno lasciato impronte indelebili. La comunità locale è fortemente





Pietrafitta, a small village in the province of Cosenza, immersed in the nature of the Calabrian mountains, is famous for its traditions, its culture and its history. The town preserves the typical streets between the stone houses of the historic center that evoke the beauty of rural life and bring to mind sweet and ancient memories. The origins probably date back to the Roman era and are characterized by the domination of various peoples who have left indelible marks. The local community is strongly linked to the traditions and culture of Calabria, which are reflected above all in the customs and religious and popular celebrations that often recur throughout the year. There are numerous religious and pagan architectures present: from the Church of San Nicola, to the church of San Giovanni Battista and that of Sant'Antonio with the adjoining convent of the Friars Minor. The church of San Martino di Giove a Canale, on the other hand, is the place where the abbot Gioacchino da Fiore died. In 781 the Grancia also hosted the Blessed Umbertino da Otranto.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### CUCCÌA



#### Ingredienti qb

- grano • prosciutto, costine e cotenna di maiale
- carne di pecora • sale



#### Procedimento

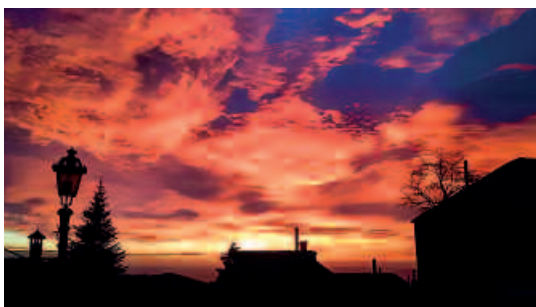
Mettere il grano in ammollo 2 gg prima cambiando l'acqua più volte al giorno. Cuocere il grano a fuoco lento fino a "rottura" dei chicchi e fino ad avere un composto denso e omogeneo. Lasciar raffreddare (ntufare). In due pentole cuocere le carni separando quella del maiale con quella della pecora. Salare. A cottura ultimata mischiare col grano in contenitori di terracotta (tinella) e far cuocere in forno, possibilmente a legna, per almeno 12 ore.






onore della Madonna di Costantinopoli (la domenica dopo la Pentecoste) e della Madonna del Monte alcune pie donne portano cesti votivi addobbati da ndorçat (candele) e devozionali sul capo e si esibiscono in una danza gioiosa, accompagnate dalla banda musicale, come segno di gioia e fiducia. Dopo la processione, i fedeli offrono doni votivi sul sagrato della chiesa. La festa di San Rocco il 20 agosto prevede un gioco popolare chiamato kuçuruni (pignatte), in cui i partecipanti, bendati, cercano di rompere una pignatta per vincere un premio. San Giovanni Battista, patrono di Plataci, viene commemorato il 24 giugno (natività) e la prima domenica dopo il 23 settembre (concepimento); in entrambe il simulacro del Santo viene portato in processione per le vie del borgo. La popolazione locale utilizza ancora quotidianamente la lingua arbërisht, tramandandola alle nuove generazioni con orgoglio. Il costume tradizionale della festa è composto da una Linja (camicia) ornata da un vaporoso merletto, coha (gonna) plissettata rossa con lembo gallonato, un'altra gonna di raso verde, rosso o azzurro trapuntata in oro; xhipuni (corpetto) con le maniche ricamate in oro e vandila (grembiule) di seta ricamate in oro bianco, oltre a un diadema di seta lavorato con un nastro o fiocco rosso keza me çofan e kuç. Plataci è famosa per i suoi murales che raffigurano la storia, le tradizioni e i personaggi illustri del paese, tra cui l'eroe nazionale albanese G. C. Scanderbeg, Santa Teresa di Calcutta e Antonio Gramsci: è noto, infatti, che la sua famiglia abbia risieduto qui fino al trasferimento ad Ales in Sardegna dove poi nacque l'intellettuale. Percorrendo la strada che attraversa i bellissimi boschi di Plataci, vi imbatteverete nel parco avventure Plataciland, il quale propone otto percorsi tra gli alberi con altezze da terra variabili adatti a adulti e bambini. Il parco è circondato da aree pic-nic curate, che offrono l'opportunità di ristorarsi godendosi a pieno la natura.

  Plataci, il paese dei murales arbëreshe, si trova nel parco nazionale del Pollino a 930 metri slm. Da qui si possono vedere il golfo di Corigliano, le fiumare del Saraceno e del Satanasso e la pianura di Sibari. Dalla panchina in cima alla "montagnola" che domina il paese è possibile ammirare uno dei panorami più suggestivi al mondo. Nel centro del paese sorge la Chiesa Madre dedicata a San Giovanni Battista con la splendida iconostasi in legno che, con le sue icone bizantine, dà splendore al rito e infonde fede ed orgoglio all'intera comunità; l'orologio sul campanile inoltre emette un suono udibile fino alle campagne e il suo meccanismo brevettato era noto come meccanismo Gramisci. Mons. Giovanni Stamati che divenne il vescovo dell'Eparchia di Lungro nel 1980 nacque a Plataci e introdusse l'uso della lingua albanese nella liturgia che si utilizza ancora oggi greco-bizantina. In occasione delle processioni in





 Plataci, the village of Arbëreshë murals, lies in the Pollino National Park. From here, you can view the Gulf of Corigliano, the Saraceno and Satanasso rivers, and the Sibari plain. The hilltop bench offers one of the world's most stunning panoramas. The Mother Church of St. John the Baptist features a wooden iconostasis with Byzantine icons, enhancing its Greek-Byzantine liturgy. During the feasts of Our Lady of Constantinople and Our Lady of the Mountain, women carry votive baskets adorned with candles and perform traditional dances. St. Rocco's feast (Aug. 20) includes a popular game, kuçuruni (breaking pots blindfolded), while St. John is honored on June 24 and late September with processions. Plataci preserves its Arbëreshë language and traditional attire, rich in intricate embroidery. The village is renowned for murals depicting its history and notable figures, including G.C. Scanderbeg and Antonio Gramsci. Nearby, Plataciland Adventure Park offers tree courses and picnic areas in pristine nature.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### SHTRIDHLA



#### Ingredienti per la pasta

• farina • acqua • sale • olio qb • condimento a piacere

**Procedimento** Preparazione assolutamente affascinante, che necessita di un'abilità e una manualità uniche. Il mix di farine, che gli conferisce particolarità, resta un segreto. L'impasto viene lavorato a mano a mò di matassa, lungamente e faticosamente. Il risultato è un filo di pasta che non si spezza in cottura. La pasta viene condita con le migliori carni paesane, non esclude quelle di cappone o gallo, oppure con legumi o erbe aromatiche. Dedicata a questo piatto tipico si svolge ogni anno ad agosto la tradizionale sagra, che vede le migliori cuoche esibirsi nella realizzazione di questo procedimento tanto speciale di produzione.

## I NOSTRI PARTNER

**LIFE'S AN ADVENTURE**  
**PLATACILAND**  
 Per info e prenotazioni:  
 334 357 2411  
 393 848 6083

UNA MAGICA ESPERIENZA PER VIVERE IN PIENA SICUREZZA UN'AVVENTURA A CONTATTO CON LA NATURA!

Percorsi per adulti e bambini

**Podere Collina del Vento**

Contattateci via email a: [poderecollinadelvento@gmail.com](mailto:poderecollinadelvento@gmail.com)  
 e dopo il tramonto possiamo rispondere anche al telefono:  
 +39 3489859992

**POLLINO D'ORO**

Scopri i migliori prodotti enogastronomici e artigianali dal Pollino alla Sibariide direttamente a casa tua

Vai su [www.pollinodoro.com](http://www.pollinodoro.com)

**RIFUGIO RADURA DEL GRANO**  
 PARCO NAZIONALE DEL POLLINO

Per info e prenotazioni:  
 +39 351 806 4884 | +49 173 2411179  
[info@raduradelgrano.com](mailto:info@raduradelgrano.com)  
[raduradelgrano.com](http://raduradelgrano.com)

**Vico Chiesa**  
 Guest Rooms

Per info e prenotazioni:  
 Tel. +39 333 117 5218  
[www.vicochiesa.it](http://www.vicochiesa.it)  
[www.stamati.it](http://www.stamati.it)  
 CIN IT07810084MR2195TD

**GUSTO**  
 LA PICCOLA BOTTEGA DEL  
 Gusto  
 1982/2017

**YILINDA PARK**  
 RISTORANTE PIZZERIA SALA RICEVIMENTI  
 PLATACI (CS)

331 338 4175 Via Monte Moisé 0981 54107

**Da Celeste**  
 1982/2017

Viale della Libertà 13, Plataci | +39 393 651 4402



feudale da signorotti quali i Cavalcanti o i Sanseverino Conti della Saponara. Nella contrada Lardereria, in prossimità del lago, si trovano i resti di una villa romana di epoca imperiale, indubbiamente uno dei manufatti più interessanti di qui, il cui pavimento è arricchito da mosaici ancora oggi parzialmente visibili; all'interno della Villa vennero trovati degli impianti termici, lasciando pensare si tratti di una Villa Termale. Nel centro del paese è ancora presente la torre civica, che prima costituiva una delle due torri della cinta muraria, alla quale è stato successivamente posto un orologio che ha scandito per secoli la vita, la storia e lo scorrere del tempo della comunità roggianese. Spostandosi verso la zona antica del borgo è possibile individuare elementi di interesse storico e architettonico, quali una costruzione bifora di stile romanico del 1200 o i vari portali decorati, ad opera degli scalpellini della scuola di Fuscaldo, dei palazzi residenziali e signorili, inoltre l'antica piazza principale era la piazza dell'Olmo, dove venivano eseguite

le pene inflitte ai malviventi; successivamente, intorno al sedicesimo secolo, vennero costruiti il Santuario della Madonna della Strada e la Chiesa di Sant'Antonio (extra moenia) che oltre a costituire un interesse liturgico, conservano antiche tradizione ed interessanti elementi architettonici. Un altro personaggio illustre della cittadina è Angelo Maria Mazza, figura impegnata nella promozione di un'arte e cultura che influenzarono artisti e intellettuali della regione, stimolando la nascita di nuove iniziative creative. Da qui partirono per l'America, in cerca di fortuna, genitori del più grande manager di box di sempre, Angelo Dundee, nella sua lunga carriera ha allenato campioni del calibro di Sugar Ray Leonard, George Foreman, José Nápoles e ben altri 15 campioni mondiali. Fu allenatore di Muhammad Ali dal 1960 al 1981 e con lui formò il binomio più vincente della storia del pugilato. La International Boxing Hall of Fame nel 1992 lo ha riconosciuto tra i più grandi non pugili di ogni tempo.

Secondo numerosi storici, sembra che l'antico nome di Roggiano fosse Vergae (da Ver e Gens, gente che abita in un borgo fortificato), una cittadina definita da Tito Livio come vile poiché nel 216 a.C. alleata con Annibale contro i Romani. Il 12 marzo 1864, il sindaco Federico Balsano volle onorare l'illustre concittadino Gian Vincenzo Gravina, celebre giurista e letterato che fondò l'Accademia dell'Arcadia, in occasione del bicentenario dalla sua nascita aggiungendo il suo cognome al nome Roggiano (con una sola G). Roggiano Gravina è posta su una collina, a circa 68 e 354 metri sul livello del mare, al centro della Valle dell'Esaro, tra la costa ionica e tirrenica. La cittadina fu dominata da molte popolazioni come i Normanni e gli Angioini, infatti era circondata da una cinta muraria a quattro porte e quella principale era chiamata 'Arco u carcere', demolita nel 1964; tuttavia nel periodo medievale fu anche d'interesse



# ANGELO "DUNDEE" MIRENA

*figlio di Roggiano*



CONSIDERATO IL PIÙ GRANDE MANAGER DELLA BOXE MONDIALE



According to numerous historians, it seems like Roggiano's ancient name used to be Vergae, a town defined by Tito Livio in 216 B.C. as vile since it allied with Annibale against the Romans. March 12th 1864, the mayor Federico Balsano wanted to honour the illustrious G. V. Gravina, famous jurist who founded the Arcadia Academy, by adding his last name to the noun Roggiano (only with one G). Roggiano Gravina is placed upon a hill, around 68 and 354 meters above the sea level, at the center of the Esaro's Valley, between the two coasts. The town was dominated populations such as Normanni and Angioini, in fact it used to be surrounded by a city wall with four doors and the main one was named 'Arco u carcere'.. In Larderìa district, near the lake, there are the rests of a roman Villa of imperial times, undoubtedly one the most interesting artifacts from here, its floor is enriched by mosaics still partly visible today. The parents of the greatest box manager ever, Angelo Dundee, emigrated from Roggiano to USA.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### "PIPAZZI E PATANI" PEPERONI E PATATE



#### Ingredienti qb

- Patate • Peperone Roggianese
- Olio Extravergine Roggianella • Sale

#### Procedimento

Pelare le patate e tagliarle grossolanamente. Prendere i peperoni, lavarli e privarli dei semi, tagliarli. Preparare una capiente padella con abbondante olio, farlo scaldare e aggiungerci le patate e i peperoni, dapprima farli rosolare a fiamma viva per poi abbassarla moderatamente e andare avanti rigirandoli di tanto in tanto per 20 minuti. Salare a piacere

I NOSTRI PARTNER

## CADIS



CA.DIS. SRL  
Via Alcide De Gasperi, 31  
87018 San Marco Argentano (CS)  
[www.cadis.it](http://www.cadis.it)



## PALAZZO SALERNO

HOTEL  
\*\*\*

Hotel Palazzo Salerno  
Largo S. Angelo, 3  
Roggiano Gravina CS  
[www.hotelpalazzosalerno.it](http://www.hotelpalazzosalerno.it)



sono aggiunti i quartieri Migliani, Casale e quello più recente di Nuova Rota. Il XV e il XVI secolo segnarono un momento di profondo cambiamento per Rota Greca, con l'arrivo di profughi albanesi fuggiti dalla loro patria a causa dell'espansione dell'Impero Ottomano, i quali portarono con sé le tradizioni, l'idioma (l'arbëreshë) e il rito greco-bizantino. Rota Greca non ha comunque mantenuto la reiterazione della tradizione arbëreshë né tantomeno la lingua, come successo ai paesi limitrofi. Oggi, Rota Greca è un paese che conserva il fascino del borgo medievale, con vicoli stretti e scorci panoramici. Negli ultimi anni si sono moltiplicate le iniziative per valorizzare il patrimonio storico e culturale del paese grazie all'impegno della Pro Loco e delle associazioni presenti. Eventi legati alle tradizioni, sagre e manifestazioni folcloristiche attirano visitatori da tutta la regione. Tra le festività più sentite ci sono le celebrazioni religiose in onore di Santa Maria Assunta, che si svolgono il 15 agosto con processioni e festeggiamenti e il 7 di Settembre con la processione Notturna in onore di S. Francesco di Paola. Tanti i punti da visitare: la chiesa Madre di Santa Maria Assunta, costruita nella prima metà del Cinquecento, la chiesa San Francesco di Paola che risale al Rinascimento, piazza Madre Teresa di Calcutta, nel quartiere Babilonia, offre un panorama mozzafiato sulla Valle del Crati e fa da cornice, a momenti romantici e magici, un cartello con l'obbligo di scambiarsi baci, il palazzo Ducale, conosciuto come "Palazzo Ricci" - a renderlo maestoso un ampio salone, denominato "La sala degli


**R**ota Greca è un piccolo comune di circa 900 abitanti, sul versante sinistro della Media Valle del Crati in provincia di Cosenza. In merito alle notizie storiche, esse appaiono ancora scarse e frammentarie. Uno dei primi riferimenti risale all'anno 849, periodo in cui l'intero territorio cosentino era conteso tra bizantini e longobardi. Le notizie successive a quel periodo fanno un salto temporale di circa 200 anni all'anno 1089 in cui una bolla papale di Urbano II attestava la presenza di un monastero benedettino intitolato a Santa Maria della Rota, un importante punto di riferimento religioso per l'epoca che sorgeva nella parte più alta dell'attuale borgo. Il territorio del monastero era diviso in parecchi casali, i più importanti dei quali erano il casale di "Santa Maria della Rota", oggi denominato "Babilonia" e il casale di "Magnocavallo" o "Mangalavita". Ai due rioni che permangono tutt'ora si



specchi" per via dei grandi specchi in essa collocati, il Giardino dei Giusti, un'opera monumentaria in onore del vice questore Angelo De Fiore definito Il giusto. Inoltre i tanti portali litici sparsi su tutto il territorio. Altri luoghi da visitare la fontana A Musica, la fontana dei tre leoni (o tre canali), la fontana A Ficu (dall'italiano "del fico"), piazza Garibaldi, piazzetta della pace, la croce giubilare, il calvario, il monumento ai caduti e piazza Lenin Mancuso.





 Rota Greca is a town of about 900 inhabitants, in the Media Valle del Crati in the province of Cosenza. Historical information appears fragmentary. One of the first references dates back to the year 849, a period in which the entire territory of Cosenza was disputed between the Byzantines and the Lombards. In 1089 a papal bull by Urban II speaks of a Benedictine monastery dedicated to Santa Maria della Rota. The territory of the monastery was divided into several hamlets, the most important of which were the house of "Santa Maria della Rota", today called "Babilonia" and the house of "Magnocavallo" or "Mangalavita". Today the districts of Migliani, Casale and the more recent Nuova Rota have been added. Today Rota Greca is a town that retains the charm of a medieval village, with narrow streets and panoramic views of the Calabrian hills. In recent years, initiatives to enhance the town's historical and cultural heritage have multiplied, attracting visitors from all over the region, thanks to the Pro Loco and the associations present.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### A FRITTATA I CAPPUCCIU



È un piatto tipico rotese. Si compatta senza uova e si prepara prevalentemente nel periodo di Natale.

#### Ingredienti qb

- verza • olio evo • aglio • sale • mollica di pane
- formaggio • pepe nero e rosso • cannella • basilico

**Procedimento** Sbollentare e scolare la verza. In padella con olio aggiungere l'aglio, far soffriggere e poi toglierlo. Aggiungere tutti gli ingredienti e salare. Infine aggiungere la verza e mescolare fino ad ottenere un composto che raggiunga la forma di una frittata. Cuocere prima su un lato poi sull'altro ottenendo un'ottima doratura. Impiattare in un piatto da portata ed è pronta da gustare!

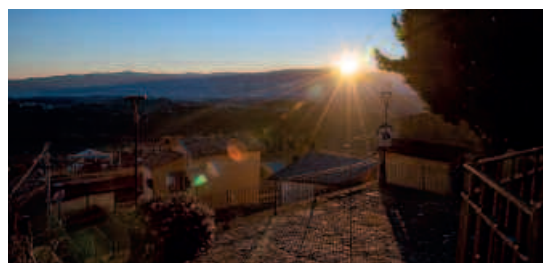
## I NOSTRI PARTNER



  
**MINIMARKET**  
*di Arcargela Viviani*  
 Via Garibaldi, 30/32 - ROTA GRECA (CS)

*Agenzia Censosimo*  
 Biglietteria  
 NOLEGGIO AUTOBUS  
 VIAGGI E TURISMO  
 SERVIZIO SCUOLABUS  
 Via G. Verdi  
 Taverna di Montalto Uffugo (CS)  
 Tel.0984.939067 - 339.7614843 - 351.8006061

SPICCIOLI ALIMENTARI, FRITTATA E VERDURA, TUTTO PER LA CASA, DIVERSA  
**Antonella Spallato**  
 Via Roma - ROTA GRECA (CS) - TEL. 340 925 4574





Madonna del Buon Consiglio, detta la Madonna degli Albanesi, dove si può ammirare, appunto, la statua lignea della Madonna, finemente realizzata e ben conservata e le spoglie di San Clemente Martire; la chiesa di San Rocco, di recente ristrutturazione e infine, nella frazione di Marri, la piccola chiesa di San Giuseppe e quella, alla frazione di Piano dei Rossi, dedicata al Santissimo Salvatore. Ancora visibili le mura di un antico mulino all'entrata di San Benedetto Ullano, proveniendo da Cosenza, e anche nella vicina area picnic di Cortofiume. Spostandoci a pochi chilometri dal centro, sulla strada di montagna che conduce al mar Tirreno, a Fuscaldo, c'è la zona di Laghicello, uno specchio d'acqua che al suo interno custodisce il tritone "*Triturus alpestris inexpectatus*" un animale preistorico multicolore. Da Laghicello è possibile percorrere il sentiero di San Francesco in Cammino che conduce a 1350 metri dove si potrà godere di una vista panoramica a 360° dal Tirreno all'entroterra.

■ ■ ■ Passeggiare e visitare il paese di San Benedetto Ullano (*Shën Benedhiti*), il borgo Arbëreshë più vicino alla città di Cosenza, è un'emozione unica che ti trasporta indietro nel tempo. Sentire parlare e dialogare con gli abitanti del posto che conservano gelosamente la propria lingua di origine, tramandata, tra l'altro, da generazioni in generazioni, è apprezzare l'orgoglio e il senso di appartenenza di un popolo che ha vissuto varie persecuzioni e che ha nel suo condottiero, Giorgio Castriota Scanderbeg, il proprio eroe nazionale. E così, passeggiando nelle *gjitonie* del centro storico di San Benedetto Ullano, ma anche dell'antica frazione di Marri (*Allimarrì*), grazie al progetto di identità territoriale del museo diffuso della storia e della cultura italo-albanese di San Benedetto Ullano, chiamato Le Porte Narranti, si ripercorre la storia del borgo. Il museo, voluto dall'amministrazione comunale, è costituito da vecchie porte dipinte da vari artisti che riproducono, con lo stile e la pittura di ogni artista, un tema diverso, che fa parte della storia e della cultura di questo paese. Accanto ad ogni opera si trova un pannello informativo che spiega il dipinto e l'episodio raffigurato. "*Tra i vicoli di San Benedetto Ullano si odono gli echi della storia, voci che narrano di un passato glorioso e di un presente importante*" -così come riportato sul sito [leportenarranti.it](http://leportenarranti.it). Visitando il paese, altri *monumenti* di interesse storico e culturale sono le chiese, come quella parrocchiale dedicata a San Benedetto Abate, nei pressi di piazza Corsini, che al suo interno conserva un'imponente iconostasi lignea e un grande mosaico del Pantocrator, numerose e pregevoli icone e un'urna cineraria di inestimabile valore, di epoca romana sotto l'impero di Marco Aurelio perfettamente conservata; la chiesa della





Walking and visiting the village of San Benedetto Ullano, the Arbëreshë village closest to the city of Cosenza, is a unique emotion that transports you back in time. And so, walking in the gjitonie of the historic center of San Benedetto Ullano, but also of the ancient hamlet of Marri, thanks to the territorial identity project of the widespread museum of Italian-Albanian history and culture of San Benedetto Ullano, called Le Porte Narranti, we retrace the history, precisely, of our village. The museum consists of old doors painted by various artists who reproduce, with the style and painting of each artist, a different theme, which is part of the history and culture of this country. In addition to the museum, the churches of great interest include that of San Benedetto Abate, the church of San Giuseppe in Marri, the church of the Madonna del Buon Consiglio and the one in the hamlet of Piano dei Rossi, dedicated to the Santissimo Salvatore. At 1000 meters there is Laghicello, a small lake where the *"Triturus alpestris inexpectatus"*.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### TURDILLO ARBËRESHË



#### **Ingredienti - La tazza è l'unità di misura**

- 1 tazza di uova • 1 tazza di olio di oliva
- miele di fichi o di api • sale qb
- 1 tazza di acqua con un lievito di birra sciolto
- farina qb • 1 patata bollita

**Procedimento** Sciacchiare la patata a purea. Aggiungere le uova, l'olio, un pizzico di sale, l'acqua con il lievito e la farina per quanto se ne riceve l'impasto. Impastare. Il composto non deve essere duro. Far lievitare fino al raddoppio. Tagliare a tocchetti e friggere in abbondante olio di oliva. Mettere il miele a scaldare e tuffarvi i turdilli dentro. Un'alternativa è mischiare miele di fichi con quello di api.



Si ringraziano Elena Barci, Giovanna Cribari, Vincenza Iulianello

# SAN DONATO DI NINEA




Pro Loco Ninea

Via Fratelli Rosselli, 35 - 87010 San Donato di Ninea (CS)

Email: [proloconinea@libero.it](mailto:proloconinea@libero.it)

Tel. +39 339.4284730 - Presidente: Francesca Bruno




 San Donato di Ninea si trova nel cuore del Parco Nazionale del Pollino e culmina con il Cozzo del Pellegrino, una delle cime più alte della zona (1987 m). La sua vegetazione è ricca e varia, con boschi di faggio sopra i 1300 metri e castagneti più in basso, noti per la qualità dei loro frutti. Sui dirupi più impervi cresce il raro pino loricato, mentre tra le specie floreali spicca la peonia pellegrina (foto nella pagina accanto in alto), endemica del territorio. La fauna è altrettanto interessante: tra i mammiferi si trovano il lupo, il capriolo appenninico e lo scoiattolo meridionale, mentre tra gli uccelli spiccano il picchio nero, la poiana e la maestosa aquila reale. Il borgo di San Donato di Ninea è tra i più caratteristici della Calabria. Sorge in una conca naturale ricca di vegetazione e gode di un panorama spettacolare che spazia dalla valle dell'Esaro fino al mar Ionio. Il territorio comunale è vasto (81,61 km<sup>2</sup>) e presenta una no-

tevole escursione altimetrica, partendo da 300 metri s.l.m. fino a raggiungere i 1987 metri di Cozzo Pellegrino. Numerose frazioni e località arricchiscono il comune, tra cui Sant'Angelo, Castelli Sancti Donati e Piano di Lanzo, dove si trova la statua della Madonna del Pellegrino. Dal 1990, una parte del territorio rientra nel Parco del Pollino, nella zona dei Monti del Pellegrino, impropriamente detti dell'Orsomarso. Le origini di San Donato di Ninea sono antiche e avvolte nel mistero. Secondo la tradizione, il paese sarebbe l'erede dell'antica colonia greca di Ninea, fondata dagli Enotri e parte della confederazione di Sibari nel VI secolo a.C. Tuttavia, le evidenze archeologiche suggeriscono una storia ancora più remota: nel II millennio a.C., la zona era un centro minerario di rame e aveva rapporti con la civiltà Micenea, che giunse nell'Italia meridionale alla ricerca di metalli. Il toponimo Ninea sembra legato all'epoca di Enea, suggerendo influenze Acheo-Micenee nella regione. La posizione strategica del territorio, tra lo Ionio e il Tirreno, lo rendeva un importante crocevia commerciale. La connessione tra San Donato e l'antica Ninea è stata riconosciuta ufficialmente nel 1863, quando il consiglio comunale decise di aggiungere "di Ninea" al nome del paese per distinguerlo da altri comuni omonimi. Il cambiamento divenne ufficiale con decreto reale il 18 febbraio 1864.





 San Donato di Ninea is located in the Pollino National Park, with its highest peak at Cozzo del Pellegrino (1987 m). The area is characterized by vast beech forests, chestnut groves and rare species such as the Bosnian Pine and the Peregrine Peacock. Local fauna includes the wolf, the Apennine roe deer and the golden eagle. The city is among the most panoramic in Calabria, offering breathtaking views from the Esaro Valley to the Ionian Sea. Its vast territory (81.61 km<sup>2</sup>) varies from 300 m to 1987 m, including Sant'Angelo, Castelli Sancti Donati and Piano di Lanzo, where the statue of the Madonna del Pellegrino is located. Historically, it could descend from the ancient Greek colony of Ninea, linked to the Mycenaeans and the Etruscans, once a copper mining center. The connection between San Donato and the ancient Ninea was officially recognized in 1863, when the municipal council decided to add "di Ninea" to the name of the town to distinguish it from other municipalities of the same name.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### "TURDIDDRU" DI SAN DONATO



Tipici delle feste paesane, si distinguono per la loro forma intrecciata a otto.

#### Ingredienti

• 6 uova • 1 bustina di lievito vanigliato • 500g di farina • sale qb • olio per friggere qb

**Procedimenti. Impasto** – Sbattere le uova con il sale e il lievito. Incorporare la farina fino a ottenere un composto lavorabile (né troppo molle né troppo duro). Impastare energicamente per 10 minuti. **Formatura** – Creare bastoncini di pasta lunghi circa 50 cm. Intrecciarli intorno a un matterello sottile e premere su un pettine da telaio per ottenere la forma schiacciata. **Frittura** – Riscaldare abbondante olio in un tegame e friggere i turdilli fino a doratura. Scolarli su carta assorbente. Si gustano con vino, ma si possono anche spolverare con zucchero a velo per una versione più dolce.

## I NOSTRI PARTNER

Ristorante - Pizzeria

ANTICA FATTORIA DEI NONNI

Cucina Tipica e Nazionale

Tel. 0981.67087  
Cell. 360.856440

C.da Vallo Marino - San Donato di Ninea (CS)

Rifugio Piano di Lanzo

Cell. 336.9226133  
San Donato di Ninea (CS)

A 1351 m slm nella natura incontaminata nel Parco Nazionale del Pollino.  
Il posto giusto dove mangiare ottimi piatti della tradizione Calabrese in pace e tranquillità.

Frantoio Oleari

Lifrieri

Severino & Luigi

PRODOTTO DI ALTA QUALITÀ

C.da Ficara - San Donato di Ninea (CS)  
Tel. 0981.67084 - 338.2462877

Eccellenze calabresi.  
Prodotti di ottima qualità  
senza l'aggiunta  
di conservanti.

RUSSO  
LE PERLE DEL POLLINO

Via San Cristoforo, 26 - San Donato di Ninea (CS) - Tel. +39 340 520 4105

Panificio Artigianale

Guaglianone

PANE CASERECCIO

C.da Ficara - San Donato di Ninea (CS) - Tel. 349.7895432

Azienda Agricola Zootecnica Biologica  
di Raffaele De Sua

Tel. 347.7249542 - 346.2136567  
raffaeledesua76@gmail.com

Contrada Manche di Macellara  
San Sosti (CS)



# SAN PIETRO IN GUARANO



Pro Loco Sanpietrese  
Largo Municipio, 1 - 87047 San Pietro in Guarano (CS)  
Email: prolocosanpietrese1@gmail.com  
Tel. 347.0497491 - Presidente: Tiziana Turano




**S**an Pietro in Guarano (ca 3900 ab) è un comune della provincia di Cosenza che si estende dalla Val di Crati al Fago del Soldato, in Sila. A poca distanza da Cosenza, Camigliatello e Loriga è immerso in una suggestiva cornice paesaggistica. La sua storia ha radici in epoca romana, il secolo aC, e segue le vicende della Val di Crati: Ostrogoti e Alarico, Longobardi, monachesimo benedettino e agostiniano, Normanni, Svevi, Angioini, Aragonesi e Borboni. La sua storia è strettamente connessa al fiume Corno ove i benedettini nel medioevo potenziarono i mulini con la ruota orizzontale e la gora per gestire l'irregolarità delle acque. Questa tecnologia fornì energia per la macina dei cereali e per l'estrazione del ferro di cui è ricco il territorio. Dal termine gora probabilmente deriva il nome Gauranum. Il centro storico è un labirinto di case di pietra ferrosa di colore rossastro e di vinedd्रे (viuzze) su cui spicca U riroggiu (antica torre campanaria

che segna le ore). Il patrimonio storico-artistico di maggior pregio è nell'architettura e nell'arte sacra: Chiesa di S.ta Maria in Gerusalemme (1902), maestosa sorge al centro del paese e lo sovrasta. Fu costruita anche con le rimesse degli emigranti americani (anche a Sharpsburg, in Pennsylvania, costruirono l'omonima chiesa). Conserva: altare, balaustra di marmo e cancelletto di bronzo del '700, donati dal Duomo di Cosenza; statua lignea del '700 (scuola napoletana) della Madonna del Rosario; tre affreschi di Settimio Tancredi; affresco della cupola di Saverio Presta. Chiesa di S. Pietro Ap. (XV Sec) con altare ligneo e dipinto della Madonna che intercede per le anime del purgatorio di Mattia Preti (XVII Sec), dipinti di Antonio e Francesco Lupi (XIX Sec) e di altri artisti ignoti del '700-'800 tra cui la Madonna col Bambino posta sul soffitto ligneo: visibili sono gli spari dei francesi avvenuti nell'invasione del 1806. Opere di Clemente Mazza della corrente pittorica iperrealista. Chiesetta Madonna delle Grazie, in aperta campagna, del 1860. Nella frazione S. Benedetto: Santuario di S.ta Maria della Consolazione (XIV Sec) costruito dai monaci agostiniani su resti del convento benedettino e la Chiesa di Sant'Andrea Ap. Nella frazione Redipiano: Chiesa dello Spirito Santo e convento delle Suore piccole operaie realizzati da Fra' Umile da Redipiano (fine '800, prima metà '900). Nella frazione Padula: Chiesa Madonna di Fatima (1995). Altri monumenti: Palazzo comunale, un tempo residenza dei Baroni Collice, che ospita la mostra permanente del pittore Francesco Urso; Fontana di giugno; 'U Ponte: imponente viadotto delle FdC (anni 20 del '900); monumento a Luigi Settimo, medaglia d'oro al valor militare; Cine-Teatro don S. Loria (XVIII Sec); Palazzo De Cardona già mulino elettrico dei primi del '900. Appuntamenti: Palme e riti Settimana santa, Festa di S. Pietro Ap. 29 Giugno; U Ddirroccu 16 Agosto; Festa del Vino, S. Benedetto, Settembre; Festa della castagna, Redipiano, Ottobre; 'E luminere 7 Dicembre.





 San Pietro in Guarano is near Cosenza and is surrounded by a beautiful natural landscape. Founded in the 2nd century BC, it developed in the Middle Ages. Places to visit: the Church of Santa Maria in Gerusalemme (1902), with an 18th-century altar, frescoes by Settimio Tancredi and a fresco on the dome by Saverio Presta; the Church of San Pietro (15th century), with paintings by Mattia Preti (17th century) and Antonio and Francesco Lupi; the Church of the Madonna delle Grazie (1860); the Sanctuary of the Madonna della Consolazione (14th century); the Church of Sant'Andrea; the Church of the Holy Spirit, built by Fra' Urmile da Redipiano (20th century); the Church of the Madonna di Fatima (1995); Palazzo Collice; the Fountain of June; the Bridge from the 1920s; the Monument to Luigi Settino; the 18th-century Theater; Palazzo De Cardona. Annual events include the rites of Palm Sunday and Holy Week, the Feast of St. Peter (June 29), U Ddirroccu (August 16), the Wine Festival (September), the Chestnut Festival (October) and E Luminere (December 7).

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### MINESTRA MARITATA



**Ingredienti qb** • finocchio selvatico • cofineddri (specie di cicoria selvatica) • Amareddre (acetosella) • Vriculi (specie di cicoria selvatica) • carduni (cardo selvatico) • Purnuneddra (salsiccia di polmone, fegato, cuore, esofago) • olio • sale • agli. In alternativa alla purnuneddra si possono utilizzare salsiccia o carne di maiale.

**Procedimento** Immergere le erbe di campo in una pentola con acqua bollente. In una casseruola con un filo d'olio, far rosolare uno spicchio d'aglio e la purnuneddra. Aggiungere le verdure bollite con un po' della loro acqua, il sale e cuocere per almeno 3 ore, fino a quando le verdure risulteranno tenere e la purnuneddra stracotta e morbida.

## I NOSTRI PARTNER



# SANGINETO



Pro Loco Sangineto APS - Via Matteotti - 87020 Sangineto (CS)  
Email: [prolocodisangineto@gmail.com](mailto:prolocodisangineto@gmail.com)  
Tel. +39 340.7846896 (segretario)  
Tel. +39 328.4378882 - Presidente: Rosalba Palermo



una collina a 334 s.l.m. Oltre al nucleo originale del paese sviluppatosi sulla collina, nell'arco di pochi chilometri si può, infatti, giungere al mare (Sangineto lido) e in montagna (Serra e lago la Penna, Castelluccia, Cannitello a 1464 metri). Il monumento liturgico più antico è la Chiesa di Santa Maria della Neve risalente all'epoca romanica che presenta un portale gotico in pietra tufacea di epoca trecentesca. I punti di interesse naturalistico dell'interno sono molti e si susseguono particolarmente lungo il Sentiero Italia e le sue bretelle. Il lago Penna, di natura carsica, è situato in una bellissima pineta contornato da faggeti, che rendono la zona ottimale per fare pic-nic all'aperto specialmente nella bella stagione. La Cascata del Vuglio sita lungo il sentiero dei Sogni, è un luogo incantato in cui la reale bellezza supera l'immaginazione. Giochi di luci entrano inaspettati alla vista creando spettacoli inimmaginabili tra le pareti rocciose che abbracciano la potente cascata nel verde smeraldo dei Capelli di Venere, nell'ocra delle rocce e nei violacei colori quasi di quarzo per raccontare un mondo diverso, quasi spirituale. Il paesaggio marino è dominato dal magnifico Castello del Principe edificato nella seconda metà del XV secolo dai Principi San Severino di Bisignano, le cui tecniche costruttive risaltano nell'impianto delle torri angolari cilindriche e nel loggiato cinquecentesco. Posizionato in un punto strategico per controllare la foce del fiume Sangineto e la via costiera lungo la quale dovevano ramificarsi le vie che dal Tirreno portavano allo Jonio e, dunque, anche quelle che costituivano la rete delle vie che collegavano i centri del feudo quali Belvedere M.mo, Sant'Agata D'Esaro, Altomonte, San Marco Argentano con Sangineto. Al momento della costruzione, la struttura era circondata dalle acque del mare, ed era raggiungibile solo tramite un ponte levatoio, attualmente sostituito da un ponte in legno. Ha una struttura quadrangolare con quattro torri cilindriche poste nei quattro angoli. Il lato sud-ovest è abbellito da un loggiato del '700 con quattro arcate.

L'etimo del Comune, secondo l'ipotesi più accreditata, è un derivato della voce dialettale "sangiddritu" che indica la pianta spontanea Cornus Sanguinea che è possibile trovare vicino ai laghetti ed ai ruscelli del posto, i cui rami si colorano di vermiglio e dai quali si estraeva un colorante per stoffe rosso cardinale molto ricercate. Le ripide scalinate del centro storico, salgono fino ai resti del Castello Longobardo, intorno al quale sorse l'abitato costituito da confugientes del contado, dediti anche all'estrazione del ferro. Del "castrum quod dicitur Sanguinetum" rimangono ormai poche tracce leggibili. Come spesso accadeva durante il Medioevo, la Famiglia dei Sangineto trasse il proprio predicato dal nome del nucleo abitativo che si andava agglomerando intorno al castello longobardo che tra il 1048 e il 1056 fu conquistato dal Normanno Ruggero Borsa. Il nucleo storico di Sangineto è posto alla confluenza tra due torrenti, ed è arroccato su





The etymology of the Municipality, in dialect "sangiddritu" indicates the spontaneous plant Cornus Sanguinea. The steps of the historic center, go up to the remains of the Lombard Castle. The town of Sangineto is located at the confluence of two streams, and is perched on a hill at 334 meters above sea level. Within a few kilometers you can reach the sea (Sanginetto lido) and the mountains (Serra and lake la Penna, Castelluccia, Cannitello at 1464 meters). The oldest liturgical monument is the Church of Santa Maria della Neve dating back to the Romanesque era which has a Gothic portal in tuff stone from the fourteenth century. The points of naturalistic interest are: Lake Penna, of karst nature, located in a pine forest surrounded by beech trees; The Vuglio Waterfall along the path of Dreams, here plays of light enter unexpectedly creating unimaginable spectacles between the rocky walls that embrace the powerful waterfall. The seascape is dominated by the Prince's Castle built in the second half of the 15th century by the Princes of San Severino di Bisignano.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### A PITTA FRITTA



#### Ingredienti qb

- farina • sale • acqua • olio evo • pomodoro e basilico
- a piacere: cipolla, peperoni o fiori di zucca

**Procedimento** Vorremmo darvi la grammatura precisa, ma tutte le massaie con cui abbiamo parlato ci hanno liquidato con un "a ucchju" (ad occhio), praticamente la versione dialettale del famoso qb di tanti libri di cucina. Impastare quindi la farina con l'acqua sufficiente ad ottenere una pasta né troppo densa, né troppo liquida e aggiungere il sale. Friggere in una padella con abbondante olio evo.

Ricetta e foto tratte dal libro "Sanginetando in versi e storie raccontando" edito nel 2020 da Arte 26 di Lalia Gianfranco, Mazziotti Fabio e Midaglia Alessandra.

I NOSTRI PARTNER

### UNA GIORNATA ALLA CASCATA DEL VUGLIO



[www.cascatadelvuglio.it](http://www.cascatadelvuglio.it)  
[info@cascatadelvuglio.it](mailto:info@cascatadelvuglio.it)



Prenotazione obbligatoria - Tel. +39 366.5818561  
 ore 10:00/12:00 - 16:00/18:00 da lunedì a venerdì

SCAN ME



HOTEL • EVENTI • SALA RICEVIMENTI

HOTEL delle STELLE - Viale della Libertà, 29 - 87020 Sanginetto Lido (CS)

☎ 0982 96091

✉ [info@hoteldellestelle.it](mailto:info@hoteldellestelle.it)

🌐 [www.hoteldellestelle.it](http://www.hoteldellestelle.it)

**Vuemme Viaggi SRL**  
 SOCIETÀ UNIPERSONALE  
 P.IVA-C.F. 03200480782

**NOLEGGIO AUTOBUS - NOLEGGIO 9 POSTI**

E-mail: [vuemmeviaggi@live.it](mailto:vuemmeviaggi@live.it) Cell. 393.6426212 - 339.4461906  
 Via G. Matteotti 93/A - Sanginetto (CS)

**FUTURENT**  
 ALTONOLEGGIO

[www.futurentitalia.it](http://www.futurentitalia.it)

Via SS 18, 19 Sanginetto (CS) ☎ 347 818 5038 ✉ [info@futurentitalia.it](mailto:info@futurentitalia.it)

**VENDITA E ASSISTENZA  
 NOLEGGIO BICI**  
 City Bike - MTB - Corsa

[www.bicisprintsanginetto.it](http://www.bicisprintsanginetto.it)

AVVENTURA IN MTB - Itinerari turistici in Mountain Bike  
 Numero minimo di partecipanti 3 persone

[f](http://www.facebook.com) Via S.S. 18 - SANGINETTO Lido (CS) ☎ 347.7078900 [whatsapp](https://www.whatsapp.com)

# SANT'AGATA DI ESARO



Nuova Pro Loco Sant'Agata di Esaro  
Via Carmine Pisani, 16 - Sant'Agata di Esaro (CS)  
Email: [infoprolocosantagata@libero.it](mailto:infoprolocosantagata@libero.it)  
Tel. +39 333.6427494 - Presidente: Francesca Greco



**S**ant'Agata d'Esaro è un piccolo borgo montano della Valle dell'Esaro. Immerso nel Parco Nazionale del Pollino, sorge su una rupe a picco sul fiume Esaro. Situata a 457 metri s.l.m., dista 78 km da Cosenza e 22 Km dal mar Tirreno. Il territorio è incastonato nella catena montuosa dell'Appennino meridionale, dove sventa maestosa Montea (1825 m), la "Regina" delle montagne Calabresi, una delle più belle e selvagge del Sud Italia. Ricca di attrattive naturali e incontaminate, Sant'agata d'Esaro è terra di verde sconfinato, dove il paesaggio regala scorci di rara bellezza. Percorrendo la strada SP 263 che collega Belvedere Marittimo a Sant'Agata, si arriva al Passo dello Scalone (740 metri s.l.m.), confine naturale dell'Appennino Calabro, dove il visitatore si immerge in una fitta vegetazione che lo accompagna fino a valle. Lungo la strada che porta al centro del paese, lo sguardo viene catturato da una cavità che si apre a picco



sulla parete del Monte Cuppone; è la Grotta della Monaca. Preistorica cavità carsica, situata a poche centinaia di metri dal centro abitato, la grotta può essere visitata grazie ad un agevole sentiero e da guide esperte. Il sito è dotato di un centro visita e di un punto informativo. Il borgo, che ha dato i natali al partigiano Facio, Dante Castellucci, è ricco di numerosi luoghi di interesse storico e culturale: la Chiesa di S. Francesco di Paola, a cui è annesso l'incantevole chiostro, la cui fondazione risale al 1593; la Domus Francisci sita in località Scivolenta, edificata dai fedeli a seguito del miracolo ricevuto da un bambino di nome Salvatore Servidio; la Chiesa matrice della SS. Annunziata, situata nel centro storico del paese, di cui il primo impianto è del XIII secolo, e altre piccole Chiese che ne evidenziano la forte religiosità. Inoltrandoci nella parte più antica del paese, si percorrono suggestivi vicoli lungo i quali si susseguono portali di tutte le epoche, la "Via del Cinema" in cui si possono ammirare murales che celebrano scene iconiche della storia del cinema del '900, l'antica porta di ingresso del "Tunno", antichi palazzi nobiliari (famiglia Giordanelli, Martirani e Pisani), passando per il museo storico dei Saperi e del Gusto, considerato la vera memoria storica del paese; fino ad arrivare alle "Magurelle", un dedalo di stretti vicoli che conducono alla parte più estrema del centro storico, un incantevole terrazzo che affaccia sulla valle e da cui si può ammirare la "Big Bench" n. #312. Caratteristica del borgo è l'ospitalità degli abitanti, detti santagatesi: chi viene a Sant'Agata rimpiange di dover ripartire. Durante il corso dell'anno il paese vive importanti eventi: la festa di S. Francesco di Paola a cui la popolazione tributa una particolare devozione (in calendario ogni seconda domenica di agosto); Sant'Agata, la Santa Patrona che si festeggia il 5 febbraio. Per tale occasione è stata istituita la Sagra della Polpetta di "Maruggio", del Maiale e del Cinghiale: la polpetta di "maruggio" è il piatto tipico locale per eccellenza. Ogni seconda domenica di novembre è tradizione festeggiare la Sagra della Castagna, giunta alla cinquantesima edizione. Si tratta della sagra più antica della Calabria, un evento culturale, gastronomico e folkloristico che rappresenta una fonte di grande attrazione turistica. La castagna è da sempre una importantissima risorsa economica per il territorio, attorno alla quale si è sviluppata tutta una filiera. Sono famosi a Sant'Agata i maestri falegnami. Infatti è presente l'unica scuola della provincia di Cosenza dedicata al design del legno (IPSIA).



 Sant'Agata di Esaro is a little village surrounded by mountains in the Esaro valley. It belongs to the Pollino National Park and stands on a cliff overlooking the Esaro river. Located at 457 metres above the thyrrean sea, Sant'Agata di Esaro is land of boundless greenery that offers glimpses of rare beauty. Grotta della Monaca is a prehistoric karst cavity located a few hundred metres away from the town center. The village is full of historical and cultural monuments: S. Francesco di Paola Church (1593), the Domus Francisci located at Scivolenta, Sant'Annunziata Church and other churches. Going into the oldest part of the town you walk along the rich ancient palaces and an interesting historical museum. From "Magurelle" which is part of the old town, you can admire the "Big Bench" n. #312. Typical dish of Sant'Agata are meatballs called "Polpette di Maruggio". There is a secondary school dedicated to the wood design (IPSLA). Sant'Agata is a friendly and welcoming village.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### POLPETTE DI MARUGGIO



**Ingredienti** • 1kg. di macinato di suino • 4 uova intere  
• 30g di pecorino • 2,4 lt di salsa di pomodoro  
• 600g di polpa grattugiata di pane di mais (Maruggio)  
• sale, prezzemolo, pepe nero e olio qb

**Procedimento** In un tegame cuocere un cucchiaio di olio e la salsa di pomodoro. In una ciotola impastare la carne con il pane di mais, il pecorino, le uova, il sale, il pepe, il prezzemolo tritato e l'olio aggiungendo 2 mestoli di salsa di pomodoro tiepida. Formare delle polpette con l'impasto da circa 80g ognuna e porle nel tegame con la salsa precedentemente allungata con acqua tiepida. Portare a bollore e moderare la fiamma. Cottura di 90 minuti.

## I NOSTRI PARTNER



"LA REGINA" AZ. AGR APISTICA DI ANNA BRANDA  
C/da Macchie di Cristino, 4 - 87010 Sant'Agata di Esaro - CS  
P.NA 03481330789 - C.E. BRNNNA92A42A773E - C.U. 5W4A8J1  
brandaanna@pec.it - azlaregina@hotmail.com  
www.lareginastore - 349.68136

## TAVOLA DEI BRIGANTI

RISTORANTE TIPICO - PIZZERIA

Contatti: 340.0752421

Organizzazione Buffet ed Eventi  
Cortina Vivani - Sant'Agata di Esaro (CS)  
Aperto Venerdì, Sabato e Domenica e su Prenotazione.

SANT'AGATA DI ESARO (CS)



**IDEA MONDO**  
di IOVINO MARCO

☎ 347.7478292

Vendita MULTIMATERIALI & SERVIZI

**STORE ONLINE: IDEAMONDO.IT**



Azienda Apistica di Raimondo Arianna  
C/da Difesa, 7 - 87010 - Sant'Agata di Esaro (CS)

 379.2581073

## MOBILI MONITA

Progettazione d'Interni

Assistenza Clienti/Show Room  
0981.62692 / 349.2164377  
Sant'Agata di Esaro -CS-  
www.mobilimonita.it

# SANTA MARIA DEL CEDRO



Pro loco Santa Maria del Cedro  
Via Fontanelle, 7 - 87020 Santa Maria del Cedro (CS)  
Email: santamariadelcedro.proloco@gmail.com  
Tel. +39 339.7371632 - Presidente: Franca Mancuso




**S**anta Maria del Cedro, piccolo borgo di Cipollina conta circa 5000 abitanti. Il territorio è ricco di corsi d'acqua e un microclima che permette di coltivare prodotti pregiati. Il centro urbano è circondato dai verdi monti del Parco Nazionale del Pollino e gode della vista di uno dei tratti di mare più belli della regione, il Mar Tirreno. Il borgo custodisce l'area di maggiore interesse archeologico dell'Alto Tirreno Cosentino, il Parco Archeologico di Laos che occupa 60 ettari, istituito nel 1994. La città fu fondata sul colle San Bartolo nel 510 A. C. dagli esuli di Sibari che si stabilirono tra i fiumi Lao e Bato, oggi Abatemarco. La storia ricorda che Laos venne conquistata dai Lucani nel 389 a.c. che diedero maggior lustro alla città realizzando un nuovo impianto urbanistico e che dopo un ridimensionamento, è stata abbandonata. Forse i conflitti tra Roma e Cartagine resero difficili i traffici

commerciali decretando la fine economica e civile della città di Laos. Nel parco archeologico di Laos si ammira un Antiquarium con reperti rinvenuti nel corso degli scavi, mentre altri sono esposti nel museo di Reggio Calabria. Nel IX sec. alcuni monaci in fuga dalla Sicilia invasa dagli arabi diedero vita a un piccolo nucleo abitativo oggi conosciuto come il complesso monumentale di Abatemarco-San Michele. Esso sorgeva a pochi km dalla costa, su di uno sperone roccioso, a picco sul fiume. È probabile che il sito fosse stato abitato da genti delle isole del Mar Egeo, che una volta giunti sul litorale tirrenico si stabilirono su uno sperone roccioso in prossimità di un fiume al quale diedero il nome di Bato (profondo). I monaci siciliani, poi edificarono la chiesa dedicata a San Michele Arcangelo e alcune abitazioni dotate di cisterne per la conservazione delle derrate alimentari. Tra l'XI e il XII sec. l'inurbamento del sito si estese e in epoca normanna fu edificato il castello e tutta l'area venne cinta da mura. Il castello non svolse mai la funzione di palazzo nobiliare, le famiglie titolari preferirono risiedere presso altri possedimenti. Il complesso monumentale di San Michele-Abatemarco fu sicuramente un avamposto militare, sorto a guardia del territorio, abitato solo da soldati, agricoltori, pastori ed ecclesiastici. Nonostante ciò il piccolo borgo restò in vita per mille anni fino a quando non venne abbandonato nell'800. Lo spopolamento iniziò nel 1668 quando gli abitanti chiesero e ottennero dal barone Andrea Brancati il permesso di trasferirsi sulla collina vicina, in un'area più salubre e sicura. Prese vita così un nuovo centro urbano: il casale Cipollina, il cui nome deriverebbe da CIS POLIS (al di qua del monte Pollino). Tra il XVI e XVII sec. alcuni terreni del feudo di Abatemarco furono destinati alla coltivazione della canna da zucchero: sorsero diverse imprese-zuccherifici tra cui l'impresa della Marchesa, oggi Palazzo Marino. Successivamente le canne da zucchero vennero estirpate per lasciare il posto ai vigneti di "uva doraca". Veniva lavorata e trasformata in "uva passa" e si creò un commercio con navi provenienti da Genova, Livorno, Venezia, Inghilterra e Olanda. A fine 800 i vigneti lasciarono spazio ad alberi di ulivo e frutta e nel 900 fu avviata la coltivazione del cedro, frutto sacro per gli Ebrei. Con l'eversione della feudalità, il Casale fu posto prima sotto l'amministrazione di Verbicaro, poi sotto quella di Grisolia, fino ad ottenere l'indipendenza nel 1948. La vocazione religiosa e agricola dei cittadini riecheggia anche nel nome: Santa Maria del Cedro, definita nel 1968.





 Santa Maria del Cedro surrounded by the green mountains of the Pollino National Park enjoys a view of one of the most beautiful stretches of sea in the region, the Tyrrhenian Sea. The village houses the Laos Archaeological Park. The city was founded in 510 BC by the exiles of Sibari who settled between the Lao and Bato rivers. Laos was conquered by the Lucanians and some monks from Sicily built the monumental complex of Abatemarco which was a military outpost. The village remained alive until the inhabitants asked Baron Brancati for permission to move to the nearby hill. The Cipollina farmhouse was born. Some lands of the Abatemarco fiefdom were destined for the cultivation of sugar cane with sugar factories such as that of Palazzo Marino. Then they gave way to the vineyards of doraca grapes processed and transformed into raisins, then the cultivation of cedar. The village gained independence in 1948.



IL NOSTRO PIATTO TIPICO

LIQUORE AL CEDRO



**Ingredienti qb**

- 800 gr. di alcool puro • 800 gr. di zucchero
- 1 lt. di acqua • 4 cedri verdi di media dimensione

**Procedimento** Sbucciare i cedri avendo cura di togliere solo il verde della buccia. Sistemarla in un recipiente (di vetro è meglio) a cui aggiungere l'alcool. Coprire il recipiente e conservare al buio per 15 giorni. Filtrare con un colino le bucce macerate e sistemare il filtrato in un fiasco ben capiente. In un contenitore versare l'acqua e lo zucchero e mescolare fino al completo scioglimento dello zucchero. Versare lo sciroppo ottenuto nel fiasco con l'alcool, e lasciar riposare per una settimana circa. Filtrare il tutto e sistemare in una bottiglia. Si consiglia di gustare freddo.





Scalea ha una estensione di 22,02 Km<sup>q</sup>. e circa diecimila abitanti, detti scaleoti. La presenza dell'uomo è attestata sin dal Paleolitico medio, come hanno dimostrato i reperti rinvenuti del Paleolitico medio nelle grotte dello scoglio di Torre Talao. Le testimonianze dell'età del ferro e dell'epoca enotrico-ellenistica sono invece venute alla luce in contrada Petrosa. Notevoli sono pure i ritrovamenti d'età romana, in contrada Fischia, appartenenti all'abitato di Lavinium. Nel periodo bizantino anteriore al Mille fu edificato il borgo sull'altura, che in base agli ultimi studi prese un nome di derivazione greca (da Daskalion o Daskalia), poi traslata in latino, indicante una piccola isola (il suddetto scoglio) in prossimità della costa. L'abitato antico conserva notevoli monumenti del suo passato: a partire dall'alto, i ruderi del castello normanno, costituito da più corpi di fabbrica, risalenti a secoli diversi; la chiesa

matrice di Santa Maria d'Episcopio, edificata in età normanna, in cui rimane un finestrone coevo di forma ogivale, che si caratterizza per l'intreccio di archi trilobati; la chiesetta bizantina di San Nicola dei Greci, con resti di affreschi in più strati, realizzati dal X al XIV secolo, la Torre aragonese di Cimalonga. Nella parte bassa del borgo, vi sono il Palazzo dei Principi Spinelli, risalente alla prima metà del Duecento e poi ampliato, e la chiesa di San Nicola in Plaleis, anch'essa risalente al periodo normanna, comprendente la cripta di stile romanico-amalfitano, con pochi elementi di spoglio: le quattro colonne della campata centrale e le tre basi attiche. Nella cappella di Santa Caterina d'Alessandria resta il bel monumento funerario di Ademaro Romano, vice ammiraglio della flotta angioina, morto nel 1344.

Testo Prof. Antonio Valente - Foto Piesse





The ancient town preserves notable monuments of its past: starting from the top, the ruins of the Norman castle, made up of several buildings dating back to different centuries; the mother church of Santa Maria d'Episcopio, built in the Norman era, in which a contemporary ogival window remains, which is characterized by the interweaving of trilobate arches; the Byzantine church of San Nicola dei Greci, with remains of frescoes in several layers, made from the 10th to the 14th century, the Aragonese Tower of Cimalonga. In the lower part of the village, there is the Palazzo dei Principi Spinelli, dating back to the first half of the 13th century and then expanded, and the church of San Nicola in Plaleis, also dating back to the Norman period, including the Romanesque-Amalfi style crypt, with few elements of spoils: the four columns of the central span and the three attic bases. In the chapel of Santa Caterina d'Alessandria remains the beautiful funerary monument of Ademaro Romano, vice admiral of the Angevin fleet.



La Pro Loco di Scalea, molto attiva sul territorio, ha ideato, con il patrocinio del Comune di Scalea, Explore Scalea, un sito internet turistico. Lungo tutto il centro storico e nei pressi delle zone di interesse turistico, sono state affisse ai muri delle piastrelle decorate che, grazie ai QR riportati, il turista potrà avere cognizione di ciò che sta vedendo e visitando. Un'idea davvero particolare che fa di Scalea un borgo marinaro da visitare e da studiare.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

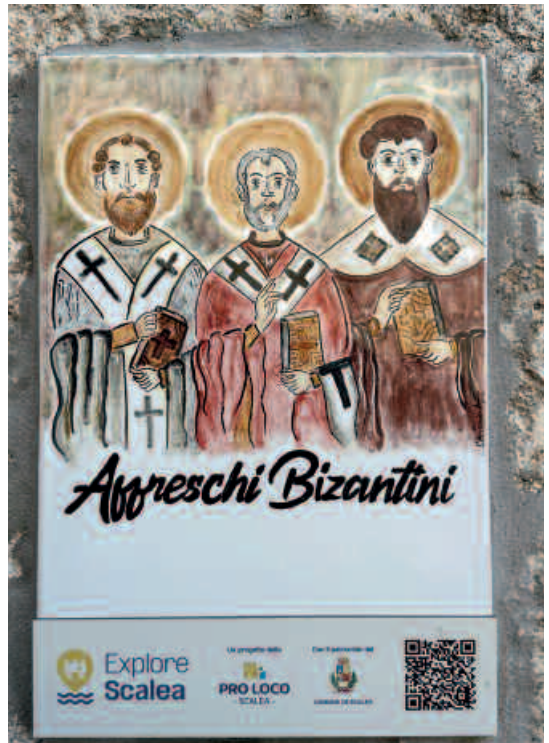
### FUSILLI AL RAGU DI PECORA



#### Ingredienti per 4 persone

- 400g di fusilli fatti in casa • 250g carne di pecora
- 500 ml di sugo casereccio • 1 bicchiere di vino rosso
- formaggio pecorino qb • 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo tritato qb • olio e.v.o. qb • sale qb

**Procedimento** In una padella mettere l'olio, l'aglio e rosolare la carne. Salare. Sfumare con un bicchiere di vino rosso e, subito dopo, mettere il sugo di pomodoro e far cuocere a fuoco lento. A parte cuocere la pasta. Scolare al dente e saltare in padella con il sugo della carne. Impiattare e cospargere di formaggio. Spruzzare di prezzemolo. Servire, nello stesso piatto, assieme alla carne.





di Temesa, situato nel cuore del paese. Presso Parco Archeologico di Cozzo Piano Grande è possibile ammirare i segni tangibili delle civiltà che hanno popolato questo territorio. Il paese si trova in un angolo di natura incontaminata, perfetto per chi cerca pace e serenità lontano dal frastuono della città. Qui, l'assenza di inquinamento acustico, luminoso e atmosferico rende l'atmosfera unica, regalando la possibilità di trascorrere indimenticabili serate estive con lo sguardo rivolto al cielo e di ammirare la volta celeste in tutta la sua bellezza, lontano dalle luci artificiali delle aree più urbanizzate. Ma la magia della natura non si esaurisce con la notte: durante il giorno, il Belvedere Panoramico offre un panorama mozzafiato, dove le coste calabresi si intrecciano con le isole Eolie e l'immensità del mar Tirreno sfuma nei colori del cielo, regalando splendidi tramonti. Passeggiando tra le vie del borgo, si scopre il cuore storico del paese, ricco di piazze e vicoli che custodiscono due piccole chiese, testimoni della tradizione religiosa che ha sempre caratterizzato la vita locale. Le principali chiese del paese sono la Chiesa dell'Immacolata, un elegante esempio di architettura barocca risalente al XVII secolo, e la Chiesa di San Martino Vescovo, che unisce gli stili romanico e barocco, costruita tra il XVIII e il XIX secolo. Le festività religiose più importanti sono la

**S**erra d'Aiello è un incantevole comune del basso Tirreno cosentino, situato nel cuore della catena montuosa della Sila, sulla costa occidentale della Calabria. Il territorio, delimitato dalle vallate dei torrenti Torbido a sud e Oliva a nord, si estende lungo una dorsale che separa la linea di costa dai contrafforti della Catena Costiera, a ridosso del fiume Savuto. Questo affascinante angolo di Calabria è ricco di un patrimonio storico e archeologico che affonda le radici in millenni di storia. Infatti, Serra d'Aiello sorge nell'area dell'antica città di Temesa, menzionata da Omero nell'Odissea. Nel periodo compreso tra il 2004 e il 2005, sono state scoperte ventisei tombe ad inumazione terragna in una vasta necropoli, tra cui la più rilevante è la tomba della Principessa di Temesa, datata presumibilmente intorno alla prima metà dell'VIII secolo a. C. I reperti più significativi di queste scoperte sono esposti nel Museo Archeologico



fe  
 festa patronale in onore di San Martino Vescovo, che si celebra l'11 novembre, e la festa votiva dedicata alla Madonna Addolorata, che ha luogo il 10 e 11 maggio. In questa occasione si può assistere al tradizionale rito della "Calata". Il borgo non offre solo bellezze naturali e storiche, ma anche diverse opportunità per il tempo libero all'aria aperta. Tra le strutture sportive, si trovano un campo da tennis in cemento, utilizzabile anche per il calcio a 5, e un moderno campo da padel di ultima generazione. È anche meta molto ambita dai cicloturisti. Inoltre, per i più piccoli, il paese offre un parco giochi attrezzato, privo di barriere architettoniche, dove ogni bambino può divertirsi in sicurezza e allegria.





 Serra d'Aiello is a small village in the heart of the Cosenza hinterland, nestled in the Sila mountains. This charming corner of Calabria is rich in history, with roots dating back to ancient times. It is located in the area of the ancient city of Temesa, mentioned in Homer's *Odyssey*. Between 2004 and 2005, a large necropolis was discovered, with important finds on display in the Temesa Archaeological Museum. Visitors can explore the Cozzo Piano Grande Archaeological Park for evidence of past civilizations. Serra d'Aiello offers a peaceful retreat with clear skies, pristine air and breathtaking views of the Calabrian coast, the Aeolian Islands and the Tyrrhenian Sea. The village features narrow streets, historic churches and vibrant religious traditions. Major events include the patronal feast of San Martino Vescovo and the votive feast of the Madonna Addolorata. It also offers modern recreational facilities, including tennis and padel courts, and a children's playground.

## IL NOSTRO TERRITORIO



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PANE DA CASA CUNZATU



#### Ingredienti qb

• acqua • farina di grano duro • sale • lievito fresco

#### Procedimento

Sciogliere il lievito nell'acqua a temperatura ambiente. Unire la farina un po' alla volta. Aggiungere il sale e impastare fino a ottenere un impasto liscio ed elastico (se si possiede un'impastatrice la si può utilizzare per facilitare questo passaggio). Coprire l'impasto con una pellicola. Dopo 30 minuti formare i panetti e lasciare lievitare. Infornare a 220°. Condire, a proprio piacimento, con olio, sale, origano o altri aromi, acciughe, pomodori freschi o peperoncino. Infine, gustare.

## ROXY BAR

Tabaccheria - Pizzeria

Isabella Sergio



Info: 339.3895459

0982.44285

e-mail: [isabellasergio@libero.it](mailto:isabellasergio@libero.it)

Via Salvo D'Acquisto, 8 - Serra D'Aiello (CS)






in un locale sotterraneo nel 1994, durante lavori di restauro. Tra i vicoli del borgo si incontra la cappellina di Sant'Antonio abate, un tempo appartenente alla attigua granacia – ora un Palazzo – del monastero di San Nicola di Chiaramonte (Francavilla sul Sinni). Lungo le viuzze vale la pena visitare il Museo dell'Arte Olearia e della Cultura Contadina "Ludovico Noia", la fontana del Cannone, risalente alla fine del XIX secolo e il monumento del Calvario. Dalla citata Porta dell'Annunziata, attraverso una suggestiva scalinata ottocentesca che ricalca una antica pista del XVI secolo si arriva in un batter d'occhio nella moderna marina, sviluppatasi tra la fine del XIX secolo e l'inizio del successivo, grazie anche a diverse fabbriche; tra queste è da menzionare quella di laterizi, conosciuta come "fornace", della quale svetta l'iconica ciminiera. Il lungomare fu uno dei primi ad essere costruiti in Calabria; oggi si presenta in una veste rinnovata, con attrattive e attività di ristorazione che propongono tipiche pietanze. Il Pontile fu costruito a ridosso della Prima Guerra Mondiale, fino ad alcuni decenni fa era luogo di smistamento delle merci. Trebisacce, inoltre, offre la possibilità di rilassanti passeggiate negli ampi spazi verdi di cui gode; è possibile percorrere sentieri nei "giardini", dove si coltiva il rinomato arancio "biondo tardivo", la cui qualità è dovuta alle peculiarità orografiche e geografiche del territorio, protetto alle spalle dal monte M-Starico. Nelle colline si possono organizzare escursioni tra i colori mozzafiato della natura. In una altura chiamata Broglio, si rileva un importante insediamento protostorico che mostra testimonianze della media età del Bronzo (1700-1350 a. C.) – il primo a essere scoperto in Calabria nel 1978 – e tracce di presenze micenee. Tra gli eventi estivi, è da segnalare la festa di San Rocco, che si svolge il 16 agosto e attira una moltitudine di fedeli provenienti dalla Provincia per assistere alla folkloristica processione in mare.

Trebisacce è una cittadina a vocazione turistica, punto di riferimento per l'Alto Jonio grazie ai servizi e all'ampia offerta di studi che la caratterizzano. Il nome Trebisacce proverrebbe dal greco Trapezakion, ovvero piccola tavola adagiata su un pianoro, con riferimento al centro storico, un tempo circondato da mura di cinta risalenti al 1538, delle quali si impone ancora oggi il "bastione". Tali costruzioni si resero necessarie a causa dei frequenti assalti dei saraceni, come quello avvenuto tra il 21 e il 22 luglio del 1576, respinto eroicamente dai trebisaccesi, definiti "fieri e costanti" da Niccolò Sanseverino. Secondo la tradizione Trebisacce disponeva di quattro porte di accesso, l'unico arco conservato è quello della "Porta dell'Annunziata" nei pressi della quale si trova la chiesa madre di San Nicola di Mira, risalente al XII secolo. All'interno dell'edificio sacro, è custodito un Crocifisso ligneo quattrocentesco, rinvenuto casualmente





 Trebisacce is a major tourist town in the Alto Jonio area, known for its numerous services and schools. The name "Trebisacce" derives from the Greek Trapezakion, meaning "small table on a plateau." The historic center was once enclosed by walls built in 1538. In the past, the village had four entrance gates, but today only the arch of the Porta dell'Annunziata remains, located near the main church of San Nicola di Mira, which has Byzantine origins. A charming 19th-century staircase provides quick access to the marina. The seafront, constructed in the 1960s, has become a popular meeting place, lined with restaurants serving traditional local dishes. One of the town's main events is the Feast of San Rocco, celebrated on August 16 with a spectacular sea procession. In the Broglio area, there is a significant archaeological site dating back to the Bronze Age, showing traces of Mycenaean presence. Trebisacce also features green spaces and garden paths where the late blond orange, a fruit typical of the region, is cultivated.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PASTA CON IL GARO



#### Ingredienti qb

- 5/6 pomodorini • trito di aglio (o cipolla) e prezzemolo
- 1 cucchiaino di Garo • mezzo kg di penne rigate • sale qb

#### Procedimento

In una padella lasciare cuocere i pomodorini con il trito di aglio e prezzemolo a fuoco lento. Aggiungere il Garo facendolo sciogliere con mezzo coppo di acqua di cottura della pasta. Nel frattempo cuocere la pasta scolare e saltare in padella col garo a fuoco lento. e amalgamare per bene. Impiattare. Se lo si gradisce si può aggiungere un po' di parmigiano e altro prezzemolo.

I NOSTRI PARTNER



**INTERSAJ**  
www.intersajticket.it  
Contrada Rovitti snc  
Trebisacce (CS)  
Tel. 0981 500331



**Wellness**  
**Cocktail Bar Beach**  
Lungomare Magna Grecia - Trebisacce (CS) 



**Accademia Gustav Mahler Musicale**  
Tel. 0981 500791    
Viale della Libertà, 220 - Trebisacce (CS)



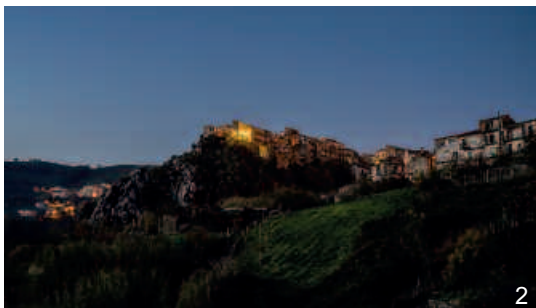
**Gioielli Perrone**  
dal 1907  
www.gioielliperrone.it - info@gioielliperrone.it  
Via A. Lutri, 138 - Trebisacce - 0981 51060



**IL RISTORANTINO**  
**La Banca**  
Filardi • La Banca  
Viale Magna Grecia - Trebisacce (CS)    
Tel. +39 330526316 - filardi.labanca@gmail.com



1



2



3

**Verbicaro (1)** è un borgo di origine medievale, probabilmente fondato da popolazioni costiere in fuga dagli attacchi saraceni. La leggenda narra che un gruppo di monaci basiliani si sarebbe stabilito alle pendici dello sperone, fondando il monastero dei Tre Fanciulli. Questo avrebbe dato origine al nome dell'antico quartiere di **Bonifanti (2)**. Un'altra interpretazione suggerisce che il nome derivi da "Boni Enfantès", ossia "buoni soldati", in riferimento ai primi abitanti che, per difendersi dai Saraceni, erano costretti a proteggere il territorio. Bonifanti è noto per gli affreschi bizantini della chiesa di **Santa Maria ad Nives**, risalenti alla fine dell'XI secolo. Verbicaro ha avuto vari nomi nel corso dei secoli, come Aprustum e Verbicarium, ed è situato nel Parco Nazionale del Pollino e fa parte anche della Riviera dei Cedri. La Chiesa della **Madonna della Neve (3)** nel pittoresco quartiere Bonifanti, rappresenta il più antico edificio pubblico di origine me-


dievale del paese. Questo gioiello architettonico sorge sulla sommità di una rocca, dominando il panorama circostante con la sua austera bellezza. All'interno della chiesa si possono ammirare tre distinte fasi decorative di affreschi di stile bizantino, testimonianza dell'evoluzione artistica e spirituale della comunità locale nel corso dei secoli. La più antica di queste decorazioni risale alla fine dell'XI secolo: si tratta dei resti di un affresco raffigurante un santo vescovo. Lo stile di quest'opera riflette i caratteri tipici dell'arte bizantina, con linee solenni e un'aura di sacralità che evocano l'influenza della cultura orientale dell'area calabrese in quel periodo. La chiesa non è solo un luogo di culto, ma anche una testimonianza vivente del passato, che conserva tracce tangibili della spiritualità, dell'arte e della storia di Verbicaro. Il borgo conserva le sue tradizioni storiche in modo quasi surreale. Durante la Settimana Santa, si intrecciano sacro e profano, con la tradizionale processione del Venerdì Santo, che risale al 1751. La notte tra il giovedì e il venerdì, uomini vestiti di rosso - **i battenti (4)** - si percuotono le gambe con il "cardiddo", un tappo di sughero con schegge di vetro. **La processione (5)**, che simula la Via Crucis e la Passione di Cristo, si svolge dalle 3 alle 8 del mattino. Un momento centrale della devozione a Verbicaro è la **fiaccolata dei zigni (6)**, tronchi di legno resinoso portati sulle spalle, che si svolge la vigilia. Negli ultimi anni, la festa è arricchita dall'**infiorata (7)**, una tradizione che coinvolge le nuove generazioni nella celebrazione della patrona. Verbicaro è noto per il suo pregiato **vino (8)**, risultato di un perfetto equilibrio tra clima e ambiente, prodotto da vitigni autoctoni come lo zibibbo. La coltivazione della vite è immutata da secoli, conferendo al vino caratteristiche uniche e il marchio DOC. I visitatori non possono andarsene senza aver assaporato il vino, custodito nelle tradizionali cantine private, i "catuvi"(9). La cucina di Verbicaro offre piatti genuini e saporiti, come ricotte fresche, salumi, fusilli fatti a mano, stoccafisso con peperoni e zucchine secche con olio e peperoncino. Tra i dolci spiccano i "vuciddhati" a Pasqua e a Natale le chinule, ravioli dolci con ripieno di castagne, cacao e spezie. Verbicaro ospita l'**Ecomuseo del Vino e della Civiltà Contadina**, un luogo dedicato alla preservazione e promozione delle tradizioni locali, della memoria collettiva e delle sue specialità eno-gastronomiche, contribuendo alla tutela del patrimonio culturale del paese. Non capita tutti i giorni di avere la possibilità di vivere un'avventura in un borgo a pochi passi dalle splendide montagne del Parco Nazionale del Pollino e dalle straordinarie spiagge dell'Alto Tirreno Cosentino (10).



4



8

 Verbicaro is a medieval village, likely founded by coastal populations fleeing Saracen attacks. Legend tells of Basilian monks settling at the foot of the spur, founding the Monastery of the Three Young Men, giving rise to the Bonifanti district. Another theory links the name to "Boni Enfantés," meaning "good soldiers." Bonifanti is known for the Byzantine frescoes of Santa Maria ad Nives (11th century). The Church of Madonna della Neve, the oldest medieval building, features Byzantine frescoes reflecting Calabria's Eastern influence. Verbicaro maintains surreal traditions, like the Good Friday procession (since 1751), where "battenti" whip their legs with glass-studded corks. The Madonna delle Grazie feast (July 1-2) includes the "zigni" torchlight parade and the "infiorata". Famous for DOC wines from native grapes like zibibbo, Verbicaro also boasts traditional cuisine and the Wine and Rural Civilization Ecomuseum. Nestled between the Pollino mountains and the Tyrrhenian coast, it offers a unique cultural adventure.

## IL NOSTRO TERRITORIO



5



6



7

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### COSI' SICCATI CU PUIP RUSS



#### Ingredienti

Così siccati (zucchine tagliate a spirale ed essiccate al sole)  
 • 2/3 patate di media grandezza • 1 spicchio d'aglio  
 Peperoni rossi secchi macinati, olio di oliva, sale qb

**Procedimento** Lavare le patate e metterle in una caseruola con abbondante acqua e i così siccati. Cuocere fino a che le zucchine non sono bene idratate e morbide e le patate cotte. Trasferire in una ciotola con acqua fredda. Pelare le patate bollite. In una padella capiente soffriggere con abbondante olio l'aglio e mettere prima la polvere di peperoni e poi le cose siccate con le patate. Aggiungere il sale e far cuocere finché i sapori non saranno amalgamati. Da accompagnare con il pane.



9



10

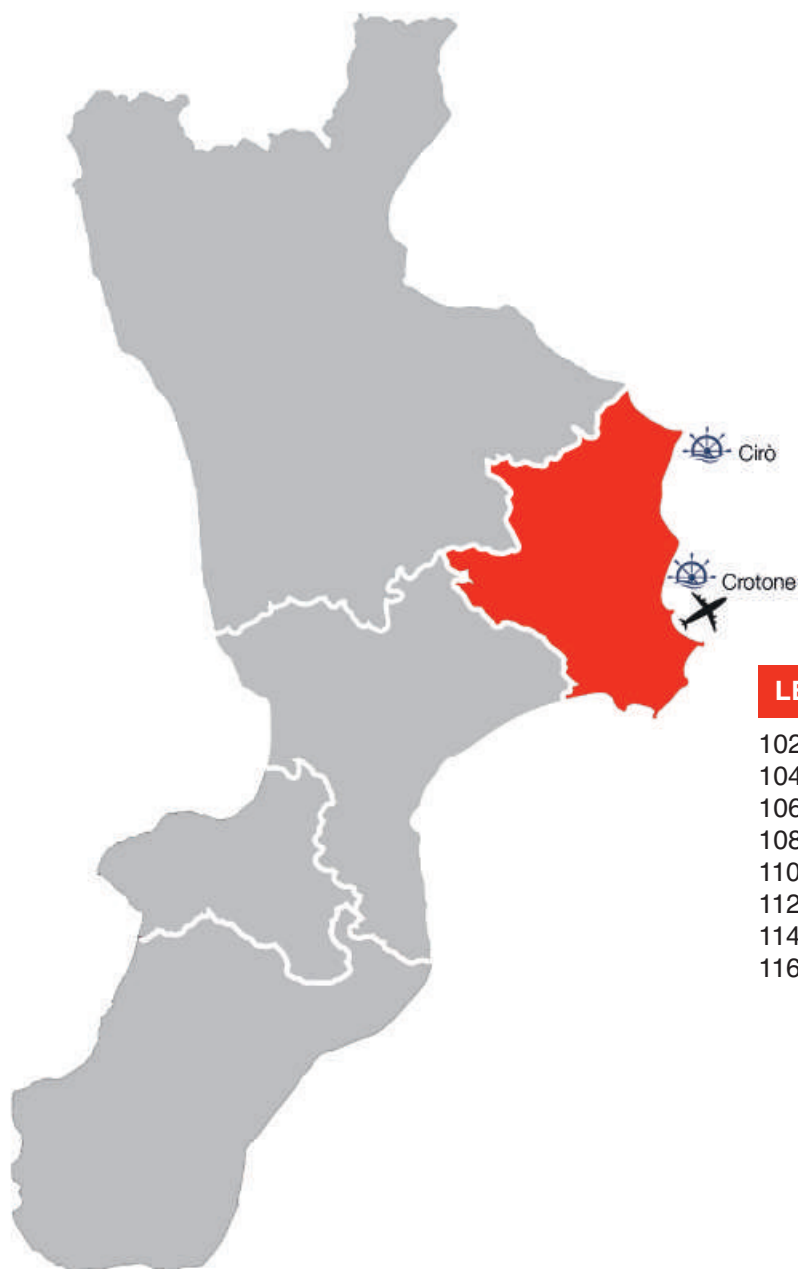


## COMITATO PROVINCIALE UNPLI CROTONE

Corso de Risio - 88832 Santa Severina (KR)

Email: [unplikr@gmail.com](mailto:unplikr@gmail.com)

Presidente: Giovanni Fabiano - Tel. +39 393.6481272



### LE PRO LOCO ADERENTI

- 102 • Belvedere Spinello
- 104 • Casabona
- 106 • Cirò
- 108 • Isola Capo Rizzuto
- 110 • Le Castella - Isola C. Rizzuto
- 112 • Rocca di Neto
- 114 • Santa Severina
- 116 • Savelli

# I NOSTRI TERRITORI



## CROTONE E PROVINCIA



La storia di Belvedere di Spinello ha origini incerte. A partire dall'età medievale le testimonianze si fanno più consistenti: nei Registri della Cancelleria Angioina del 1276 compare per la prima volta "Belvedere di Terra Giordana o di Levante". Il '300 fu un secolo sventurato per la Calabria, le conseguenze della Guerra del Vespro e la Peste del 1348 portarono allo spopolamento e all'abbandono delle campagne. Anche il territorio di Belvedere di Spinello ne subì gli effetti, non si hanno infatti notizie nella documentazione d'archivio. A partire dalla caduta di Costantinopoli, avvenuta nel 1453, si susseguirono per lungo tempo le ondate migratorie di Albanesi e Greci verso il Regno di Napoli. Fra i Greci che trovarono rifugio nel Regno ci fu il Capitano di Ventura Giorgio Asan Paleologo, detto Giorgio Raglia, che distintosi per i servizi resi a Ferdinando I D'Aragona, intorno al 1470 meritò il possesso della Terra di Belvedere e del



feudo di Malapezza. Nel 1532 compare per la prima volta il Casale di Monte Spinello, il fondatore e primo feudatario fu Ferrante Ferdinando Spinelli, dal quale prese il nome. Per lungo tempo i due Casali, seppur confinanti, appartennero a feudatari diversi: Belvedere ricadeva sotto la Baronia di Cerenzia, Monte Spinello sotto quella di Cariati. Solo a partire dagli inizi del '700 prima con Tommaso Rota, signore di Belvedere e Malapezza, e dopo con il Barone Vincenzo Giannuzzi Savelli, sposo di Donna Ippolita Rota, i due Casali vennero unificati. Nel 1807, durante il dominio francese, gli abitanti di Belvedere si ribellarono al potere regio. Si schierarono in difesa di Crotone, assediata dalle milizie francesi. In seguito a questa ribellione alcuni soldati si rifugiarono nel campanile della chiesa del SS. Salvatore, ma i briganti antifrancesi fecero irruzione e li uccisero. Nel 1811 Belvedere e Spinello divennero un unico Comune. Nel 1844, nei pressi della Timpa del Salto, le milizie borboniche del luogo ingaggiarono un conflitto contro i fratelli Bandiera e i loro compagni. L'episodio contribuì ad allertare l'intero territorio tanto che i patrioti veneziani furono catturati nei pressi di San Giovanni in Fiore. Non lontano dall'abitato si trova il Santuario della Madonna della Scala. Attestato dalle fonti d'archivio a partire dalla fine del XVI secolo, il santuario è un luogo ameno e mistico immerso nella natura, meta di pellegrini provenienti da tutto il circondario. La chiesa della SS. Trinità di Belvedere, costruita intorno al 1700 e restaurata nel XIX secolo, è a navata unica e conserva un importante dipinto della Trinità del '700. Include anche lo stemma dei Rota con un'aquila coronata e il simbolo di Belvedere. La chiesa del SS. Salvatore di Spinello è uno degli edifici più antichi del paese, nonostante abbia subito importanti rifacimenti negli anni '60. La zootecnia, le fiorenti produzioni di olio e formaggi e la presenza di moderne aziende rappresentano una realtà economica fino a poco tempo fa sconosciuta.





Belvedere di Spinello has uncertain origins, but the first historical documents begin to appear in the Middle Ages, in particular in 1276. The 14th century was difficult for Calabria due to wars and plague, which led to depopulation, including in Belvedere di Spinello. After the fall of Constantinople in 1453, many Albanians and Greeks migrated to the Kingdom of Naples. Among them stands out Giorgio Asan Paleologo, who obtained land in Belvedere around 1470. In 1532, Ferrante Ferdinando Spinelli became the first feudal lord of Monte Spinello. For many years, the two neighboring villages had different lords until they were united in the 18th century. The two villages merged into a single municipality in 1811. The Sanctuary of the Madonna della Scala, known since the 16th century, is a popular place of pilgrimage. The church of SS. Trinità, built around 1700, houses an important painting and symbolizes the local heritage. The oldest church of SS. Salvatore di Spinello has a long history despite the renovations.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### TIELLA DI PATATE E ZUCCHINE



**Ingredienti** • 4 patate novelle • 2 zucchine scure • 2 fette di pane raffermo ammollato • pezzetti di pomodoro fresco o pelato • formaggi pecorino e parmigiano • 1 spicchio di aglio • olio evo • foglia di alloro • prezzemolo • sale e pepe qb  
**Procedimento** Affettare le zucchine e le patate a fettine sottili. In una teglia con un filo di olio evo fare strati di patate, precedentemente salate, pezzetti di pomodoro e di pane strizzato, pepe, i formaggi, il prezzemolo, l'aglio tritato e alloro. Continuare alternando strati di patate a zucchine. Nell'ultimo strato, aggiungere pan grattato o fresco macinato, abbondante formaggio, pepe, e un filo d'olio su tutta la superficie. Infornare nel ripiano centrale del forno e cuocere per circa 50 minuti fino a quando la superficie è gratinata.

I NOSTRI PARTNER




squisito, avvalorando la tesi secondo cui i suoi abitanti fossero dediti alla pastorizia ed esperti produttori di formaggio. Altri, accostano il sostantivo "casa", ricovero, all'aggettivo "bona", accogliente ed ospitale. Arrivando a Casabona, anche lo sguardo del visitatore più distratto, è colpito da un parco naturalistico. Si arriva a Montagnapiana, luogo con una ricca vegetazione, tant'è che l'illustre medico Giuseppe Tallarico, proprio qui, intorno alla sua villa (chiamata Palazzo Tallarico), sperimentò nel suo orto botanico alberature anche rare. Da questo Timpone vi è un vastissimo panorama che arriva fino al Santuario della Madonna di Capocolonna, e sale fino alle alture della Sila. In questo scenario naturale sorge il Santuario di San Francesco di Paola, costruito nel 1895. Altro Santuario, la Madonna dell'Assunta, situato in una valle, ai piedi di una montagna scoscesa con una struttura tipica di una chiesetta di campagna. Poi la chiesa Madre, costruita in onore di San Nicola, intorno al XV secolo. A Zinga, frazione di Casabona, c'è la Chiesa di San Giovanni Battista, dell'800 e la Chiesa dell'Immacolata di epoca quattrocentesca. In questa parte del Marchesato crotonese, oltre ai più noti calanchi, è presente una peculiare struttura geologica, formatosi nelle scarpate e sui rilievi dei costoni rocciosi in arenaria di Zinga, i cosiddetti Diapiri Salini. Rocce evaporitiche legate ad un evento geologico avvenuto 5/6 milioni di anni fa. Sono rocce di quello strato di sale risaliti dalla profondità della terra innalzandosi verso l'alto. I principali minerali che costituiscono queste rocce sono il gesso, l'anidride e il salgemma. Lunghi circa 800 metri e tra i più grandi in Europa, sono divisi in vari siti a tal punto da poter creare una vera e propria "via del sale". La quantità di sale ha destato notevole interesse in epoche remote, infatti, già gli antichi Greci, e poi i romani, lo commercializzavano trasportandolo con piccole imbarcazioni e percorrendo il fiume Vitravo, allora navigabile. Un bene prezioso e fondamentale soprattutto per la conservazione degli alimenti e negli anni sessanta, la Guardia di Finanza con il Monopolio di Stato ne controllava l'estrazione per evitare il contrabbando del cosiddetto Oro Bianco.

Tra le propaggini orientali degli Appennini silani, nella vasta area della Kroton magno-greca, sorge Casabona a circa 30 km. da Croton. Assisa su una collina di strati rocciosi intervallati da tufo marino, domina con lo sguardo l'orizzonte sul mar Ionio, dall'antica Petelia a Capo Lacinio, la sua struttura geologica ha consentito, durante il corso degli anni, di scavare delle grotte nel tufo, comunemente dette rutte oggi grotte rupestre, che caratterizzano la bellezza di questa località chiamata Vallecupa. È senz'altro il luogo più suggestivo e caratteristico del paesaggio cittadino, e in queste grotte qualcuno ha voluto vedere insediamenti di epoca antica (Bizantina), anche se tra l'ottocento e il novecento ne sono state scavate tante altre come porcilaie o depositi di fieno o stalle per animali da soma. Le numerose grotte, comunque, collocate su diversi piani del costone non hanno smarrito per niente il loro fascino paesaggistico, tanto da suscitare molta attrazione turistica. Casabona, il suo nome, secondo alcuni filologi, deriverebbe da "caso bono", formaggio





 Casabona, about 30 km from Crotona, is located on a hill of rocky layers interspersed with marine tuff. Its geological structure has allowed the excavation of rock caves in the tuff that characterize the beauty of this place called Vallecupa. The numerous caves, however, located on different levels of the ridge have not lost their scenic charm at all, so much so that they arouse much tourist attraction. Arriving in Casabona, even the most distracted visitor's gaze is struck by a naturalistic park. In this natural setting stands the Sanctuary of San Francesco di Paola, built in 1895. Worth visiting are the Sanctuary of Madonna dell'Assunta, the Mother Church, built in honor of San Nicola, around the 15th century. In Zinga, a hamlet of Casabona, there is the Church of San Giovanni Battista, from the 1800s and the Church of the Immaculate Conception from the 15th century. In this part of the territory there are the so-called Salt Diapiri, rocks from that layer of salt that rose from the depths of the earth and rose upwards.

## IL NOSTRO TERRITORIO



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### A FRISSURATA



#### Ingredienti qb

- carne scelta dalla noce del collo del maiale • alloro • sale • aglio • finocchietto • aceto o vino • peperoncino rosso macinato

#### Procedimento

Tagliare la carne a pezzetti, lavarla e asciugare. Preparare il fuoco con le braci e posare la "frissura" con la carne. Aggiungere l'alloro, l'aglio e il sale. Far saltare spesso e una volta rosolata si aggiunge il finocchietto. Sfumare con il vino (alcuni usano l'aceto) e aggiungere del peperoncino. Mescolare bene e lasciare consumare fino alla giusta cottura e... vino, ed inizia la festa.

**NON SOLO PANE**  
di TESTA & CARVELLO  
Casabona

**RICETTE TRADIZIONALI CALABRESI**

Via Della Resistenza, 53 Casabona (KR) - Tel. 0962/82999 - 3284792901 - 3288637816

**Porte Interne e blindate - Ferramenta**  
**Travi lamellari - Perline - Pannellistica in genere**

  **Ferramenta 20**  
di Cimino Santo & C. snc

C.da Galici, snc  
Casabona (KR)  
Tel. 0962 82297  
Cell. 351 8294974

Ristorante  
Vineria con cucina  
Raccontiamo il territorio.  
Aperitivo Cena  
nel centro storico  
Corso Umberto 5  
Tel. 3470294476

Via San Marco, 52  
Zinga - Casabona  
Tel. 3470294476

Piatti del giorno  
Piatti tipici  
Pasta al forno  
Polpette - PIZZA  
Rosticceria  
Via V. Veneto, 2  
Tel. 09621710010




Cirò è un borgo di quasi 3000 abitanti, conosciuto nel mondo come la Città del vino e del Calendario. Si narra che già nell'VIII sec., si coltivasse in queste terre la vite a ceppo basso, accenno da cui parte la storia millenaria del vino Cirò, il primo vino calabrese ad avere la Denominazione di Origine Controllata (DOC) dal 1969. Il territorio, infatti, è vasto di uliveti ma soprattutto vigneti, che si estendono addirittura nei comuni vicini, patrimonio di questo prodotto unico nel suo gusto; tra questi ricordiamo il Gaglioppo, il più coltivato nella zona, dalla quale si producono i vini rossi e rosati da pasto ma anche vini rossi da invecchiamento ed il Greco bianco per i vini bianchi. Ancora oggi a Cirò si può osservare come la lavorazione del prodotto ha subito le trasformazioni del tempo, mantenendo immutata la tradizione. La struttura dell'attuale centro antico è stata in buona parte disegnata agli inizi del Cinquecento per opera dei feudatari Carafa,

i quali costruirono una cinta muraria con quattro porte. La principale era porta Mavilia, che si trovava all'inizio dell'attuale corso Lilio, la seconda è detta Scezzari perché vi si sarebbe svolto uno scontro, in epoca non precisata, con soldati svizzeri, la terza detta Cacovia si trova nel rione Valle, mentre l'ultima, la porta Falcone di cui non rimane traccia, sorgeva nella parte bassa del paese. Sulla piazza principale si affaccia il castello di Cirò e la chiesa madre di Santa Maria de Plateis. Ma il nome di Cirò è collegato anche alla storia del Calendario, riformato, per volere di Papa Gregorio XIII, da un Cirotano: Luigi Lilio. Lilio nacque a Cirò nel 1510 e riuscì a compiere un grande passo in merito alla Riforma del Calendario, soprattutto perché il calendario Giuliano esistente portava un errore che provocò disagio alla Chiesa Cattolica la quale cercava una giusta collocazione per festeggiare la Pasqua, che doveva necessariamente essere la domenica dopo la prima luna piena di primavera. Tra queste modifiche ricordiamo questo ritardo recuperato eliminando 10 giorni dal calendario nei primi giorni del mese di Ottobre, la rimodulazione dell'anno bisestile e l'ideazione di una formula conosciuta come Epatta, utile per calcolare ogni anno la data esatta della Pasqua. Luigi Lilio morì prima della pubblicazione del calendario Gregoriano, ma il fratello Antonio portò i suoi calcoli ad essere oggi conosciuti ed utilizzati da tutti, tanto da essere raffigurato nella Tavola della Biccherna, tavoletta di un libro contabile, mentre propone questa soluzione a Papà Gregorio XIII nella Villa Mondragone a Monte Porzio Catone, città gemellata con Cirò. Altra figura cirotana illustre è quella di Giano Lacinio, uno dei più grandi alchimisti, nato anch'egli a Cirò, probabilmente negli stessi anni di Lilio. Tra le sue più prestigiose opere ricordiamo "La pietra filosofale", rappresentata nel nostro polo museale attraverso 22 tavolette xilografiche, alla quale è collegata la teoria degli alchimisti di poter trasformare ogni cosa in oro.





 Cirò is known throughout the world as the City of Wine and the Calendar. Cirò was the first Calabrian wine to have the Controlled Designation of Origin (DOC) since 1969. The native vines are Gaglioppo for red and rosé wines and Greco bianco for white wines. The historic center dates back to the beginning of the sixteenth century, with 4 access gates: Porta Mavilia, Scezzari, Cacovia and Falcone. The castle and the mother church of Santa Maria de Plateis overlook the main square. Cirò is also linked to the history of the Calendar, reformed, at the behest of Pope Gregory XIII, by a Cirotan: Luigi Lilio who was born in Cirò in 1510 and reformed the Calendar, especially because the current Julian calendar contained an error that created discomfort for the Catholic Church, which was looking for a suitable place to celebrate Easter, which necessarily had to be the Sunday following the first full moon of spring.

## IL NOSTRO TERRITORIO



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### A SAVUZA



#### Ingredienti qb

- Fave fresche e tenere
- olio di oliva • sale • aceto
- mollica di pane
- pepe rosso • 2 spicchi di aglio

#### Procedimento

Sbucciare le fave togliendo le estremità. Lavarle e lessarle in acqua salata. Scolarle e passarle in padella con olio, aglio e pepe rosso. Aggiungere la mollica di pane e l'aceto. Si può servire con foglie di menta fresche.





è una costruzione difensiva risalente al periodo medievale. La sua funzione originaria era quella di proteggere la costa dalle incursioni dei pirati e di altri nemici provenienti dal mare. La sua struttura, robusta e imponente, è caratterizzata da muri in pietra, tipici delle costruzioni di difesa dell'epoca. Oggi, la torre non è più utilizzata a scopi militari, ma è visitabile ed è un'importante attrazione turistica, che permette ai visitatori di fare un salto nel passato e di apprezzare la storia del luogo. La posizione panoramica della torre offre una vista spettacolare sul mare e sulla costa, rendendo la visita ancora più affascinante. La Torre Vecchia rappresenta non solo un elemento storico, ma anche un simbolo della resistenza e della protezione della comunità contro le minacce esterne. **Le Spiagge Rosse** sono un angolo di paradiso che attira ogni anno numerosi turisti. Queste spiagge devono il loro nome caratteristico alla particolare colorazione rossastra della sabbia, che si crea grazie alla presenza di minerali e ossidi di ferro. Il contrasto tra il rosso intenso della sabbia e l'azzurro cristallino del mare crea uno scenario mozzafiato che rende queste spiagge uniche nel loro genere. Sono particolarmente apprezzate per la loro bellezza incontaminata e per l'acqua trasparente, ideale per gli amanti del nuoto e degli sport acquatici. Le Spiagge Rosse sono un punto di riferimento per chi cerca una spiaggia selvaggia e poco turistica, ma allo stesso tempo ben attrezzata per offrire i comfort essenziali per una giornata al mare. L'ambiente naturale che circonda la spiaggia è perfetto per passeggiate e per la scoperta della flora e fauna locali. **La Spiaggia dei Gigli** è un'altra delle splendide località balneari che caratterizzano la costa calabrese. Questa spiaggia prende il nome da un'antica leggenda locale, che racconta di un fiore speciale che cresceva lungo la costa e che veniva chiamato

**L'Orologio di Isola di Capo Rizzuto** è una delle strutture simboliche della cittadina, situato in Piazza San Giuseppe, accanto alla chiesa omonima. La torre in pietra calcarea, alta 30 metri, fu costruita tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo ed è diventata un punto di riferimento per residenti e turisti. Il suo scopo principale è quello di segnare il passare del tempo per la comunità, ma la sua presenza è anche fortemente legata alla storia e alla tradizione del paese. La sua posizione privilegiata, accanto alla chiesa, la rende facilmente visibile, ed è un elemento distintivo nel panorama architettonico di Isola di Capo Rizzuto. La torre si presenta come una struttura solida e maestosa, che resiste al passare del tempo, testimoniando la resilienza della comunità e il suo legame con il passato. **La Torre Vecchia** è un altro importante punto di interesse storico e culturale di Isola di Capo Rizzuto. Situata su una piccola altura, la torre



“giglio”. La spiaggia è facilmente raggiungibile e offre un litorale ampio e sabbioso, circondato da acque cristalline, ideali per il nuoto e per il relax. La sua bellezza è accentuata dalla vegetazione lussureggiante che la circonda, rendendo l'atmosfera particolarmente suggestiva e rilassante. La Spiaggia dei Gigli è famosa per la sua sabbia fine e dorata, ma anche per la sua tranquillità, che la rende una meta ideale per chi cerca una pausa dalla frenesia della vita quotidiana. La zona è perfetta per famiglie, coppie e anche per chi desidera praticare sport acquatici come il windsurf e il kitesurf, grazie alle condizioni favorevoli del mare. Questa spiaggia, ancora lontana dal turismo di massa, rappresenta una delle gemme nascoste della regione, capace di regalare ai visitatori momenti di assoluto relax e bellezza naturale. **Per il terzo anno consecutivo la cittadina del Crotonese è bandiera blu.**



The Isola di Capo Rizzuto Clock, located in Piazza San Giuseppe, is a 30-meter-high limestone tower, built between the end of the 19th and the beginning of the 20th century. It has become a symbol of the community, marking time and representing a historical and cultural emblem of the town. The Old Tower of Capo Rizzuto, dating back to the medieval period, was built to defend the coast from enemy incursions. Today, it can be visited and offers a panoramic view of the sea. The Spiagge Rosse, famous for their reddish sand, are a corner of uncontaminated paradise, ideal for those seeking tranquility and nature. The Spiaggia dei Gigli, named after a local legend, is a seaside resort with golden sand and crystal clear waters, perfect for relaxation and water sports, far from mass tourism. These places offer natural and historical beauties that enrich the experience of those who visit Isola di Capo Rizzuto.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PITTA CÙ D'OGGHIU



**Ingredienti** • 3 Kg di farina di grano duro  
• 1/2 kg di zucchero • 1/2 litro di olio d'oliva  
• 1 litro di vermut bianco • 1/2 litro di vino bianco  
• 1 bustina di cannella • 1/2 bustina di chiodo di garofalo  
**Per il ripieno** • 2 kg di uvetta • 1 kg di mandorle  
1/2 kg di zucchero • 1/2 l di olio d'oliva  
• buccia di arancia grattugiata • miele di fichi qb  
**Procedimento** Impastare la farina con lo zucchero e l'olio. Unire la cannella, il garofano e tutti i liquidi e impastare. Lasciare riposare per 15 minuti. Per il ripieno. Tritare grossolanamente le mandorle. In una ciotola, mettere l'uvetta, le mandorle, la cannella, il garofano, la buccia d'arancia grattugiata, lo zucchero e l'olio. Mescolare bene. Fare un panetto di 500g e stenderlo con il mattarello. Spenellare d'olio e distribuire il ripieno. Aggiungere il miele su tutta la sfoglia. Coprire con un'altra. Tagliare delle strisce larghe circa 3 cm e arrotolarle per formare delle roselline. Cuocere in forno per almeno un'ora. Una volta pronta, versare il miele sopra la pitta ancora calda.






Le Castella è un piccolo borgo del Comune di Isola Capo Rizzuto, situato sulla costa ionica della Calabria in provincia di Crotona. Oggi, rinomata località turistica e meta di numerosi visitatori, ha saputo abbinare al turismo balneare un'offerta fatta di cultura, enogastronomia e tradizione. Collocata nel cuore dell'Area Marina Protetta "Capo Rizzuto", Le Castella offre un viaggio tra storia, leggenda, mito e archeologia, ma anche un percorso esclusivo attraverso un patrimonio naturalistico e storico di notevole valore. Un viaggio ideale per tutti coloro che amano andare alla scoperta del territorio secondo il proprio ritmo e le proprie esigenze. L'origine del nome e la storia di questo luogo sono legati al suo Castello, costruito su un isolotto che domina il piccolo centro urbano e simbolo dei più importanti avvenimenti del passato e del presente. La fortezza edificata nel XV sec. non ospitò mai la nobiltà del luogo, ma servì da ricovero per soldati impegnati contro gli attacchi degli invasori provenienti dal mare. L'attuale

roccaforte poggia su fondamenta risalenti al periodo Magno-Greco (400 a.c.), utilizzata nel tempo anche dai romani fu il rifugio di Annibale, in ritirata. Tracce dell'insediamento magno-greco e romano sono visibili e documentate con il ritrovamento, a poche centinaia di metri dal Castello, di una delle più antiche e meglio conservate "cave greche" e dei resti della vecchia cinta muraria cittadina. Ancora oggi, all'interno della fortezza, è possibile notare le diverse fasi edilizie sovrapposte le une alle altre di epoche diverse, normanni, svevi, bizantini, angioini e aragonesi che elevarono sui muraglioni greci possenti difese castellane modellate secondo i tempi. La fortezza continuamente attaccata dai Turchi, rimase popolata fino agli inizi dell'800, anno in cui la popolazione si trasferì sulla terra ferma dando vita all'attuale borgo di Le Castella. Legata alle vicende di questo Castello, la storia di un bambino castellese che rapito durante un'incursione turca divenne prima Corsaro e poi Re di Algeri: Ucciali. La costa castellese, come tutta la costa dell'area Marina Protetta "Capo Rizzuto", si alterna tra promontori rocciosi in pietra "arenaria" con un sottostato argilloso e litorali sabbiosi di origine fossile e calcarea che cambia colore in base alla percentuale dell'uno o dell'altro elemento: dal giallo ora al rosso intenso. In pochi chilometri è possibile godere di scogliere alte o basse, di piccole calette di sabbia e vegetazione selvaggia e piscine di argilla e spiagge attrezzate per amanti del divertimento in compagnia. Ma l'eccellenza naturalistica di questo luogo sono i fondali marini, esaltati e raccontati anche al "Pelagos", il museo interattivo del mare che si trova nella zona del porto turistico. I fondali particolarmente bassi (sabbiosi, rocciosi oppure misti), ideali per bambini, sono caratterizzati da una ricca flora e fauna simile a quelle delle isole tropicali e celano tra le profondità misteriosi relitti e affascinanti percorsi archeologici sottomarini.





 Le Castella (Calabria), a village located in the heart of the "Capo Rizzuto" Marine Protected Area, offers a journey through history, myth and archeology, but also an exclusive itinerary through a naturalistic and historical heritage of considerable value. The origin of its name is linked to its Castle, built on an islet in the 15th century, symbolizing the most important events of the past and present: the Aragonese Fortress, which never hosted the local nobles but served as a shelter for the soldiers engaged against the attacks of invaders coming from the sea. The coast of Le Castella, as the entire coast of the "Capo Rizzuto" Marine Protected Area, is characterized by the alternation of promontories and sandy coasts: it is possible to enjoy high cliffs, sandy coves and equipped beaches. The shallow seabeds are characterized by a rich flora and fauna, similar to those of the tropical islands, and hide, in the depths, mysterious wrecks and fascinating underwater archaeological trails.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### ZUPPA DI PESCE



**Ingredienti qb** • scorfano • musdea • cernia • tracina • murena • seppia • calamaro • polpo • cicala • gambero • cozze • vongole • 3/4 pelati • cipolla • olio • peperoncino • sale • pepe • prezzemolo

**Procedimento** In una casseruola, soffriggere cipolla e peperoncino. Aggiungere i pelati e condire con sale, pepe e prezzemolo. Quindi, aggiungere il pescato, dal pesce con cottura più lunga con acqua minerale. Cuocere a fuoco lento per 20/25min. A parte preparare dei crostini di pane per accompagnare il piatto. Nel 1998 Le Castella entra nel "Guinness World Record" con la zuppa di pesce più grande del mondo con 10 quintali di pesce.

## IL NOSTRO TERRITORIO



Si ringraziano per le foto: Marija Lunjova - Tonia Arena



L'origine di Rocca di Neto è lontana, risale infatti all'epoca dell'immigrazione greca in Calabria. Ed è proprio agli Achei, probabilmente richiamati fra l'VIII e il VII secolo a.C. dalla fertilità delle valli del Neto e del Vitravo, che si fa risalire l'origine dell'odierna Rocca di Neto. Una leggenda, raccolta da Strabone nel libro VI, ci narra che alcuni Achei, di ritorno dalla guerra di Troia, errando qua e là, furono spinti lungo la bassa valle del Neto e vi sbarcarono per esplorarne i posti. Le donne troiane, che navigavano con loro, accortesi delle navi vuote di uomini, le diedero alle fiamme perché stanche della navigazione ed attratte dalla bontà dei luoghi. A Rocca di Neto esisteva il Monastero Cistercense di "Santa Maria delle Terrate", sorto nel 1178, filiale della Sambucina, il quale, all'inizio del secolo XIII, passerà alle dipendenze dell'abbazia di S. Angelo in Frigillo. Santa Maria delle Terrate iniziò una fase di rinascita del Casale

di Terrate, determinandone la ripresa economica. L'abbazia aveva, infatti, la funzione di promuovere la cultura e di favorire anche le attività agricole dell'area dove si era insediata. Compito cui i monaci cistercensi assolsero egregiamente per alcuni secoli, perché modellarono il paesaggio agrario di Casale di Terrate coltivando i vigneti, gli alberi da frutto e, attorno agli abitati, gli orti. L'attuale cittadina trae la sua origine da Rocca Ferdinanda, nata all'indomani del catastrofico fenomeno sismico avvenuto nel 1832. Riprende l'antico nome di Rocca di Neto dopo l'unità d'Italia nel 1861. Il centro abitato è arroccato sulla sommità di una formazione collinare con alcuni tratti molto ripidi e scoscesi, alla sinistra dell'ampio fondovalle a monte della confluenza del fiume Vitravo con il Neto. In origine il paese sorgeva più a Sud-Ovest nella contrada, ancora oggi, detta Rocca Vecchia. Tuttora, del vecchio centro abitato, rimangono soltanto delle suggestive grotte, insediamenti rupestri di origine magno-greca, scavate nella collina. Anticamente erano forse adibite ad abitazioni, come conferma la presenza di una cisterna ipogea coperta da una volta a botte, realizzata in muratura o a luogo di culto e di meditazione, come testimoniano i graffiti con croci, realizzati nell'ampia nicchia della parete di fondo di una grande grotta. Le grotte presentano una grande varietà di forme e sono distribuite su tre colline. Tra la collina centrale e l'ultima, in direzione Nord-Est, si scorge il canyon naturale, che si conserva secondo l'originario aspetto e mantiene, ancora, il lastricato della strada che vi s'incunea, presentando, al viaggiatore che arriva in questa zona, uno scenario molto suggestivo delle grotte che vi si affacciano. Sono stati realizzati interventi conservativi e lavori per la tutela e la valorizzazione delle Grotte Rupestri con l'intento di creare, nel Comune di Rocca di Neto, un Parco-Itinerario Archeologico dotato di tutte le caratteristiche richieste di convenienza, che lo rendono non solo proponibile, ma addirittura fondamentale per lo sviluppo turistico della fascia silano-ionica-crotonese. Il paese è stato ricostruito, dove insiste attualmente, secondo i canoni urbanistici dell'epoca. Infatti, la zona ricostruita e più antica è collocata dove si trovano il Municipio e la Chiesa ed è evidente l'impianto urbanistico ottocentesco con un sistema viario che si articola per parallele ed ortogonali. La piazza del Centro Storico, che rappresenta il punto d'incontro della comunità, è il luogo in cui si svolgono le manifestazioni pubbliche a carattere sociale e religioso. Particolarmente ricca di storia e di antiche tradizioni, Rocca di Neto ha molto da offrire al visitatore che può inoltrarsi tra le colline che le fanno da corona. Qui, s'incontra una natura incontaminata, che invita a lunghe e salutarie passeggiate ed a soste per poter consumare una colazione a sacco.





The origin of Rocca di Neto dates back to ancient times, specifically to the period of Greek immigration in Calabria. Rocca di Neto was once home to the Cistercian Monastery of "Santa Maria delle Terrate," founded in 1178 as a branch of the Sambucina Abbey. At the beginning of the 13th century, it came under the authority of the Abbey of Sant'Angelo in Frigillo. Santa Maria delle Terrate initiated a revival of the Casale di Terrate, contributing to its economic recovery. The modern town of Rocca di Neto originates from Rocca Ferdinandea, which was established following a catastrophic earthquake in 1832. It resumed its ancient name, Rocca di Neto, after the unification of Italy in 1861. The town is perched atop a hilly formation with steep and rugged slopes, on the left side of the wide valley where the Vitruvo River flows into the Neto River. Originally, the settlement was located further southwest in the area still known today as Rocca Vecchia.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### COVATELLI ALLA ROCCHITANA



#### **Ingredienti** • 1 kg di Covatelli fatti in casa

- 1 cipolla • olio evo qb • 1 cucchiaino di zucchero
- polpa di manzo e carne di maiale in pezzi qb
- costine di maiale, salsicce calabresi qb • pecorino qb
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro • sale qb

**Procedimento** Preparare i Covatelli caserecci. Tritare la cipolla e far soffriggere con olio evo. Aggiungere la carne e far rosolare. Passare i pelati e versarli sulla carne. Poi aggiungere la salsa e lo zucchero. Salare e cuocere a fuoco medio per un'ora. Unire il concentrato di pomodoro e cuocere a fuoco basso. L'olio dovrà man mano salire in superficie. Se non sale non è cotto. Aggiungere alla pasta e spolverare col formaggio pecorino crotonese.

## I NOSTRI PARTNER

*Da Attilio*  
OSTERIA MODERNA



Via E. Berlinguer, 96  
Rocca di Neto (KR)  
Tel. 388 1210286

Innovazione e tradizione si incontrano: un ambiente dal design contemporaneo in cui gustare la vera cucina calabrese, con ingredienti locali e abbinamenti esclusivi che esaltano i sapori autentici del territorio



Bar Pasticceria che unisce tradizioni e creatività per rendere unica ogni preparazione, dalla colazione al dopo cena, perchè ogni momento della giornata è speciale.

Via Aldo Moro - ROCCA DI NETO (KR)

*La Vie en Roses Centro Estetico*



Laser - Radiofrequenza Tripolare  
Veicolazione Transdermica  
Criolipolisi - Linfopressoterapia  
Cavitazione Osmotica - Calchi



Via Fragalà - Rocca di Neto (KR)  
Tel. 3299665502 - 0962376807



Azienda che opera nel settore agroalimentare, lavora i prodotti della nostra terra, seguendo le antiche tradizioni, per un prodotto unico che richiama il passato e che guarda al futuro

Via Vota - Loc. Corazzo - Scandale (KR)  
Tel. 0962 54622 - [saporiadelneto@libero.it](mailto:saporiadelneto@libero.it)



Un'agenzia di viaggi giovane e dinamica, sempre alla ricerca di nuove soluzioni che possano soddisfare il tuo desiderio

Via Aldo Moro, 285 - Rocca di Neto (KR)   
info@viviviaggi.com - Tel. 096284838 - 3402954753



danze e combattimenti in costume d'epoca, oltre ad essere il salotto del paese. Il borgo conserva anche numerose chiese di grande interesse storico e artistico, tra cui la Cattedrale di Sant'Anastasia, caratterizzata da una facciata di epoca barocca. All'interno, vi sono diverse opere d'arte: il crocifisso ligneo datato fine XV inizi XVI secolo e un affresco rappresentante la Madonna della Calabria con Gesù Bambino, San Francesco di Paola e l'abate Gioacchino da Fiore. Il Battistero di Santa Severina datato tra il VII e il IX secolo, è un'opera architettonica di origine bizantina, tra le più antiche e meglio conservate della Calabria. L'impianto circolare con otto colonne, la cupola, i pochi affreschi rimasti, lo rendono un luogo di grande fascino e spiritualità. La chiesetta di Santa Filomena o "Pozzoleo" un esempio di architettura sacra che risale al periodo compreso tra il XI ed il XII secolo d.C. Su uno dei lati esterni dell'edificio sacro, si aprono due bei portali d'ingresso ad arco acuto, decorati con motivi floreali e a tenaglia. Il Museo Diocesano di Arte Sacra di Santa Severina conserva una ricca collezione di dipinti, sculture e oggetti sacri, testimonianze della storia e della cultura religiosa del territorio. Tra le opere più significative del museo, spiccano la Madonna con Gesù Bambino attribuita a Ludovico Mazzanti, il braccio reliquiario, la statua in argento e la tela di Santa Anastasia, (Patrona di Santa Severina) oltre ad un archivio e una biblioteca di notevole importanza. Il museo ospita anche una sezione dedicata alla scultura, con opere in legno e in pietra che spaziano dal periodo bizantino al XIX secolo, e una sezione dedicata ai paramenti sacri, con una collezione di tessuti e abiti liturgici di grande pregio. Santa Severina è avvolta dalla natura, infatti nel suo patrimonio ambientale va annoverato Monte Fuscaldo, la parte più alta del Marchesato crotonese con presenze di fauna e flora importanti per la "macchia mediterranea", oltre al leggendario fiume Neto (Neaithos), il quale conserva un'importante ecosistema del territorio e da poco accompagna la ciclopedonale definita proprio della Valle del Neto. Piatto tipico: "Pasta chjina". Produzione agricola: olio, vino e arance.

**S**anta Severina, è un luogo ricco di storia e di bellezze artistiche nella provincia di Crotona. La principale attrazione turistico culturale è il Castello, con la sua imponente struttura formata da quattro torri e bastioni, domina il borgo dall'alto di una roccia millenaria. La sua posizione offre una vista spettacolare sull'intera vallata, che si estende dai monti della Sila fino al Mar Ionio. La sua importanza storica è legata anche al fatto che sono state rinvenute tracce architettoniche e reperti archeologici connessi a varie popolazioni del passato: enotri, brettii, greci, bizantini, arabi, normanni, svevi, angioini e aragonesi. Nelle sale nobiliari sono ancora visibili i dipinti settecenteschi di Francesco Jordano e di una bottega legata all'accademia dell'Arcadia. La piazza principale è Piazza Campo, un vero gioiello di arte e simbolismo. La pavimentazione è un'ellisse che rappresenta l'universo, con al centro una rosa dei venti. La piazza ospita ogni anno la Festa Medievale di Santa Severina, una rievocazione storica con cortei, cavalieri,





Santa Severina is a place rich in history and artistic beauty in the province of Crotona. The main tourist-cultural attraction is the Castle, with its imposing structure formed by four towers and bastions, which dominates the town from the top of an ancient fortress. Its position offers a spectacular view of the entire valley, which extends from the Sila mountains to the Ionian Sea. The main square of Santa Severina, Piazza Campo, is a true jewel of art and symbolism. The pavement is an ellipse that represents the universe, with a compass rose in the center. It is the living room of the town. The town also preserves numerous churches including the Cathedral of Sant'Anastasia, the church of Sant'Antonio. In addition, the Diocesan Museum of Sacred Art which houses a rich collection of paintings, sculptures and sacred objects, testimonies of the history and religious culture of the area. Finally, the Baptistery of Santa Severina is an architectural work of Byzantine origin, one of the oldest and best preserved in Calabria.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PASTA CHJINA



**Ingredienti qb** • pasta rigatoni • sugo di pomodoro • polpettine di carne • uova • salsiccia • provola • pepe nero • peperoncino • formaggio grattugiato • cipolla • aglio • sedano • carota • olio • sale

**Procedimento** In pentola soffriggere un battuto di cipolla, aglio, sedano, carote, olio. Aggiungere sugo, pepe, peperoncino e sale. Far cuocere per circa 1 ora. Friggere le polpettine, bollire le uova, tagliare a pezzetti la provola e la salsiccia. Scolare la pasta a metà cottura e mantecare con parte di sugo. In una teglia mettere sugo sul fondo, versare metà pasta e distribuire tutti gli ingredienti preparati prima. Ricoprire con l'altra pasta. Altro sugo, altri ingredienti e formaggio. Cuocere in forno finché non si forma una crosta croccante.

## IL NOSTRO TERRITORIO





**Agenzia Viaggi - Crociere**  
**Noleggio Granturismo**  
**Viaggi di Nozze -**  
**Biglietteria**

[www.agenziacardellitouring.com](http://www.agenziacardellitouring.com) - [agenzia@cardellitouring.it](mailto:agenzia@cardellitouring.it) - [cardviaggi@libero.it](mailto:cardviaggi@libero.it)  
 P.le C.A. Dalla Chiesa, 87 - Santa Severina (KR)  
 Tel. 0962 51733 - Cell. 329 1671216



*Associazione*  
*Anastasia Aps*  
1998 - 1999 - 2000 - 2001 - 2002 - 2003 - 2004 - 2005 - 2006 - 2007 - 2008 - 2009 - 2010 - 2011 - 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 - 2017 - 2018 - 2019 - 2020 - 2021 - 2022 - 2023 - 2024



**AGRITURISMO**  
**LE PUZELLE**

**C.DA PUZELLE, 29**  
 Tel. (+39) 0962 51004  
[www.lepuzelle.it](http://www.lepuzelle.it) - [lepuzelle@libero.it](mailto:lepuzelle@libero.it)



**Cooperativa Aristippo**  
*Società che gestisce i servizi nel Castello di Santa Severina*  
 tel. 339.4051632 - [info@aristippo.it](mailto:info@aristippo.it) - [www.aristippo.it](http://www.aristippo.it)





Pro loco Savelli 2018 APS

Largo Madre Teresa di Calcutta - 88825 Savelli (KR)  
 prolocosavelli2018@gmail.com - www.prolocosavelli.com  
 Tel. +39 327.8144529 - Presidente: Domenico Cerminara



Francesca Mele

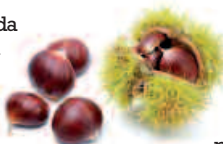


Domenico Cerminara



Umberto Rossini

**N**el cuore della Calabria, circondato da boschi, in un territorio montano della Sila Grande, sorge Savelli. Paese di circa mille abitanti, deve il suo nome a Carlotta Savelli, nobildonna romana, feudataria del borgo dove fu concesso lo stanziamento ad alcuni sfollati del terremoto del 1638, un sisma che coinvolse Scigliano e Carpanzano. Nonostante la giovane età, Savelli offre al turista monumenti e luoghi d'interesse di vario genere, oltre che paesaggi mozzafiato. Tra le architetture religiose troviamo la chiesa Matrice dei Santi Pietro e Paolo, la chiesa di Santa Maria delle Grazie (detta Jesulella), la chiesa del Divino Amore nel Villaggio Pino Grande e la chiesetta di Mezzocampo. Gli ultimi due luoghi citati rappresentano un passato fiorente, caratterizzato da flussi migratori in entrata, grazie alla segheria con annessa funivia (a Mezzocampo) e al Sanatorio, dove le persone affette da malattie respiratorie traevano benefici dall'aria pulita (al Villaggio Pino Grande). Oggi sono meta



ambita per chi vuole godere appieno del relax offerto dalla natura incontaminata. Il Villaggio, in particolare modo, fin dalla sua nascita, è la dimora estiva di un vasto numero di pugliesi. Con essi, da cinque anni, grazie alla Pro Loco e all'associazione "Villaggio Pino Grande", si è creato un gemellaggio con annessi scambi interculturali. Non mancano i sentieri che passando tra pini, castagni e numerosi corsi d'acqua, si estendono su tutta la zona. Ideali per il trekking. A proposito di acqua, Savelli è tra i pochi paesi ad avere quella più limpida e pura. Chiunque può usufruirne grazie alle numerosissime fontane sparse sul territorio. Tra le più importanti ci sono sicuramente la *fontana vecchia* e la *fontana nuova*. Il museo della montagna silana, dentro le mura dell'ex carcere, è un'altra tappa fondamentale. Un luogo che trasuda cultura e tradizione, dove si può apprendere di usi e costumi di un tempo lontano. Per ultimo, fiore all'occhiello, unico in Calabria, il Parco Astronomico Lilio regala emozioni e viaggi entusiasmanti tra gli astri celesti. Posizionato a 1170 metri di altitudine, è dotato di un planetario con 60 posti a sedere, un osservatorio con telescopio da 500 mm, un radiotelescopio e un osservatorio solare. Vanta apparecchiature osservative e di divulgazione astronomica e ha siglato protocolli con l'Agenzia spaziale italiana. Il susseguirsi delle stagioni cammina di pari passo con il susseguirsi di momenti produttivi o di festa., come in autunno, quando il castagneto comunale è invaso da locali e turisti mentre in paese si festeggia tra gli stand la storica Sagra della Castagna. O in estate, quando le case si riempiono per il ritorno degli emigrati. In primavera ci pensano i funghi a dare allegria. Ma è la magia della neve che rende giustizia alla bellezza del borgo, insieme al calore dei falò natalizi accesi lungo le strade. A contorno, infine, la famosa ospitalità che i savellesi dimostrano verso chicchessia.



Luciano Fabiano



Domenico Cerminara



Antonio Paletta



Francesco Chiarello



In the heart of Calabria, completely surrounded by woods, in a mountainous area located on the eastern edge of the Sila Grande, stands Savelli. The town offers tourists monuments and places of interest of various kinds, as well as breathtaking landscapes. Among the religious architecture we find the church of Saints Peter and Paul (called Matrice), the church of Santa Maria delle Grazie (called Jesulella), the church of Divino Amore in the Pino Grande Village and the small church of Mezzocampo. There is no shortage of paths that pass through pine trees, chestnut trees and numerous waterways, extending throughout the area. Ideal for trekking. The museum of the Sila mountain, inside the walls of the former prison, is another essential stop. Lastly, the jewel in the crown, unique in Calabria, the Lilio Astronomical Park offers emotions and exciting journeys among the celestial stars. Located at 1170 meters above sea level, it is equipped with a planetarium with 60 seats, an observatory with a 500 mm telescope, a radio telescope and a solar observatory.



Tiziana Ausilio

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### MINESTRA SEMPLICE O CUCINA



Maurizio Mirabelli



Macelleria Gentile

**Ingredienti qb** • cavoli • patate • cicorie • alloro • sale • fagioli borlotti (mbotraciuni)

**Procedimento** Far cuocere i fagioli, precedentemente messi a bagno (servirsi della *pignata* se possibile). Sbollentare le verdure in una pentola (una volta la cuocevano nella *quarara*). A metà cottura aggiungere le patate tagliate a cubetti, l'alloro e il sale. A fine cottura aggiungere i fagioli cotti. Variante è la minestra preparata con fiori di zucca, patate e fagiolini. Stessi ingredienti e procedimento erano usati per la minestra "pista pista". La differenza era il tempo di cottura. Questo tipo di minestra si faceva cuocere infatti fino a rimanere senza brodo e si serviva con dei pezzetti di pane raffermo.



Sara De Santis

## COMITATO PROVINCIALE UNPLI REGGIO CALABRIA

Via Poeta, 7 - 89015 Palmi (RC)

Email: [reggiocalabria@prolococalabria.it](mailto:reggiocalabria@prolococalabria.it)

Presidente: Rocco Deodato - Tel. +39 340.3184688



## LE PRO LOCO ADERENTI

- 120 • Bagnara Calabria
- 122 • Galatro
- 124 • Gioiosa Jonica
- 126 • Montebello Jonico
- 128 • Motta San Giovanni
- 130 • Palmi
- 132 • Reggio Calabria Sud

# I NOSTRI TERRITORI

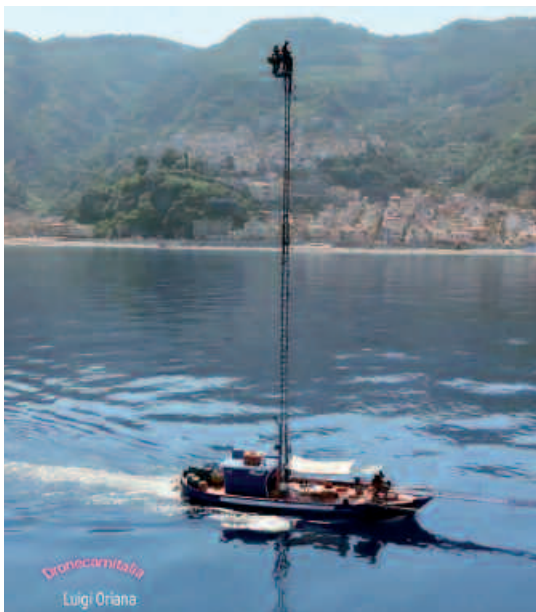


## REGGIO CALABRIA E PROVINCIA

# BAGNARA CALABRA



Associazione Turistica Pro Loco Bagnara Calabria  
Piazza Matteotti - 89011 Bagnara Calabria (RC)  
Email: [proloco.bagnara@libero.it](mailto:proloco.bagnara@libero.it)  
Tel. +39 0966.371319 - Presidente: Bruno Ienco



 Bagnara Calabria in provincia di Reggio Calabria è una ridente località balneare situata al centro della Costa Viola in una pittoresca posizione geografica tra lo stretto di Messina, le isole Eolie e l'Aspromonte. Ebbe origine verso il VI sec. a.C. al tempo della colonizzazione dei Fenici. Ruggero il Normanno ne costituì un potente feudo che passò dalla dominazione Normanna a quella Sveva e Aragonese. La cittadina unisce le bellezze del mare, dai fondali limpidi e cristallini, alle vergini foreste del vicino Aspromonte. La spiaggia, che si distende lungo l'abitato basso, è in prevalenza sabbiosa. Suggestivi i vigneti a terrazze con le sue uve pregiate quale lo Zibibbo. Lungo la costa nord, su una caratteristica scogliera che le fa da piedistallo, sorge la torre Aragonese costruita nel 1550. Ancora più a nord si trovano: la grotta delle Rondini, suggestiva per i particolari riflessi del mare e la roccia delle sembianze umane con annessa chiesetta Basiliana. Nella parte alta di Bagnara è posto il Palazzo Ducale dei Ruffo, costruito da Ruggero nel 1085 come fortezza feudale, oggi tornato agli antichi splendori previa appropriata ristrutturazione ed utilizzato anche per convegni e mostre. Dal suo terrazzo merlato si può godere l'incantevole panorama che spazia attorno alla città. Collocate ai piedi dell'Aspromonte si trovano le frazioni di Ceramida, Pellegrina e Solano Inferiore che conservano un clima invidiabile soprattutto durante l'estate. Prevalentemente l'economia si poggia sul lavoro artigianale delle ceramiche prodotte nelle frazioni. La cittadina possiede una delle più attrezzate flotte pescherecce del basso Tirreno, infatti è conosciuta per la pesca del pescespada, che si svolgeva con caratteristiche barche denominate *Passarelle* per la pesca diurna e *Palamatare*

per la pesca notturna. Praticata da aprile a metà agosto, oggi in parte è stata dismessa per sopraggiunte normative che hanno determinato la riconversione con altri sistemi. Sovrasta Bagnara il viadotto Sfalassà, considerato dall'ANAS tra i più importanti manufatti nazionali, nonché il ponte più alto d'Europa, con i suoi 245 metri. A Bagnara vale la pena visitare le pasticcerie rinomate per il torrone, molto apprezzato sia in Italia che all'estero, e le gelaterie. Tra le tante caratteristiche culinarie della cittadina, ricordiamo il piatto tipico: "pescespada alla bagnarota". Tra gli eventi estivi, il più importante è il Gran Gala del pescespada o sagra del pescespada, manifestazione di particolare interesse socio culturale e culinario che viene proposta ininterrottamente da 60 anni e la sagra del pane di grano di Pellegrina. Non manca l'estate bagnarese che caratterizza il territorio comunale con un'atmosfera gioiosa per tutto il periodo estivo. Bagnara, meta degli appassionati di pesca subacquea, può essere visitata, a richiesta, attraverso servizi di moto-



barche con partenze dal locale porto turistico. Per il soggiorno nella città gli albergatori, i ristoratori e gli esercizi pubblici praticano prezzi competitivi e assicurano ottima accoglienza. Dal 2024 Bagnara è stata premiata dall'UNPLI Nazionale con il marchio Sagra di Qualità per il Gran Galà del Pescespada.





Bagnara Calabra is a seaside resort in the center of the Costa Viola in the province of Reggio Calabria. The beach is mostly sandy. The terraced vineyards with its prized grapes such as the "Zibibbo" are suggestive. Along the north coast, on a characteristic cliff that acts as a pedestal, stands the "Aragonese" tower built in 1550. Even further north are: the "Rondini" cave, suggestive for the particular reflections of the sea and the rock of human features with the annexed "Basiliana" church. In the upper part of Bagnara is the Palazzo Ducale dei Ruffo, built by Ruggero in 1085 as a feudal fortress, today returned to its ancient splendor after appropriate renovation and also used for conferences and exhibitions. The town has one of the best equipped fishing fleets in the lower Tyrrhenian Sea. Bagnara is particularly known for swordfish fishing, which was carried out with characteristic boats called: "Passarelle" for daytime fishing and "Palamatare" for night-time fishing.

## IL NOSTRO TERRITORIO



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### PESCESPADA ALLA BAGNAROTA



Ristorante Statiola, chef Domenico Fedele - Bagnara Calabra

**Ingredienti per 6 persone** • 1 kg di pescespada fresco • 2 limoni • 100g di capperi • 2 spicchi d'aglio • 150g olio di oliva • prezzemolo qb • sale • pepe nero macinato

**Procedimento** Tagliare a fette sottili il pescespada. Levare la pelle e sistemare a strati in un tegame di coccio. Condire ogni strato con un filo d'olio, unire gli altri ingredienti finemente tagliuzzati e rondelle di limone. Irrorare la superficie con l'olio restante. Porre il tegame in un recipiente di rame o altro metallo, poggiandolo su piccoli pezzi di legno sistemati sul fondo così da creare un intercapedine tra i due recipienti. Versare l'acqua nel recipiente così da ottenere una cottura a bagnomaria per circa 90 minuti. Tenere il tegame sempre coperto, senza mai mescolare.



Da Bagnara si possono raggiungere anche Monte S. Elia, Gambarie d'Aspromonte, il Parco Nazionale di Calabria, Scilla, Reggio Calabria, le isole Eolie.

#### Accessi

- FS. stazione della linea NA-RC; principale nodo ferroviario Villa S. Giovanni (Km 17)
- Autostrada A2 del Mediterraneo uscite di S. Elia (Km 8), Bagnara (Km 9), Scilla (Km 10)
- Statale 18 Tirrenia Inferiore; Km 32 da Reggio Calabria; Aeroporto di Reggio Calabria (Km 32).




rezzato da fresche correnti di acqua. I suoi 2 fiumi: Metramo e Fermano accompagnano dolcemente, come la più bella melodia. Sul Metramo, poi, è stata costruita una diga, la più grande d'Europa ad invaso naturale. Chiunque si avventuri nei vicoli stretti del suo centro storico avrà la sensazione di sentire tutti i suoi passi, tanto è meraviglioso il silenzio rotto solo dai rumori della natura: ogni angolo di questo posto sembra uscito da un libro incantato dei fratelli Grimm. Così, camminare per le sue vie lastricate è tornare bambini, chiudere gli occhi ed udire le grida felici dei piccoli che giocano per strada. Effettivamente, a Galatro questa è ancora la realtà. Galatro è un'affascinante località caratterizzata da una ricca storia, una cultura vibrante e una bellezza naturale mozzafiato. Il paese è circondato da una spettacolare bellezza naturale e, se la Calabria è famosa per le sue montagne, le sue coste incontaminate e le sue spiagge sabbiose, Galatro non fa certo. Uno degli scenari più suggestivi è quello che vede protagonista il Convento Basiliano di Sant'Elia. L'osservazione degli antichi scenari del Convento, riescono a lavorare sull'immaginazione e a riportare in superficie immagini passate, svelando la radicata presenza di un'identità umana in una zona impervia e lontana. La quiete sovrastante il colle sembra richiamare una pace ancor più profonda, mentre il luogo stesso diventa testimone di una realtà fatta di valori, usanze e fede che ha lasciato un'impronta nei secoli e nella vita delle generazioni passate. Sono i misteri del Parco Nazionale dell'Aspromonte, con le sue valli verdi e le sue vette maestose. Tra le attrazioni più famose di Galatro vi sono il pittoresco centro storico e la Chiesa di Maria Santissima della Montagna. Galatro custodisce gelosamente il tritico marmoreo del Gagini che domina l'altare maggiore della chiesa arcipretale di San Nicola. Quest'opera maestosa, risalente al Cinquecento, non è solo un capolavoro artistico, ma una testimonianza tangibile del grado di cultura e civiltà raggiunto durante l'epoca rinascimentale. Le Terme sono il fiore all'occhiello di questa località. Le sue acque solfureo-salzo-iodiche danno la possibilità di curarsi in un meraviglioso centro termale completamente immerso in una natura rigogliosa e incontaminata. Galatro è famosa per le sue feste tradizionali: alcuni dei suoi eventi più noti sono la Festa di San Rocco, la festa della Madonna del Carmine e della Madonna della Montagna, che si svolgono durante il periodo estivo. In quei giorni il paese prende vita offrendo un'esperienza culturale e religiosa unica. Galatro è una destinazione turistica in crescita, ideale per coloro che desiderano scoprire la Calabria autentica e lontana dalle folle.

**“Un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti”** (C. Pavese, La luna e i falò). Galatro, lo conoscete? Che strana sensazione si prova a dover raccontare di un qualcosa che hai dentro da sempre! Galatro non è un posto qualunque per me, è il luogo dove sono nata, cresciuta, da cui sono andata e, poi, sono tornata. Galatro non si può spiegare, la puoi solo vivere, e te ne accorgi subito dall'incanto che si dipinge sul volto di chiunque vi giunga per la prima volta, che non è un paese qualunque. È un dipinto, Galatro. Non ci passerai mai per caso: scegli di venirci e in qualche modo non andrai mai più via perché quest'incanto rimarrà dipinto nei tuoi occhi per sempre. C'è tutto a Galatro, ed anche il verde rigoglioso acca-





 Galatro cannot be explained, you can only experience it, and you immediately realize it from the enchantment that is painted on the face of anyone who comes there for the first time, that it is not an ordinary town. It is a painting, Galatro. There is everything in Galatro, and even the lush greenery caressed by fresh currents of water. Its 2 rivers: Metramo and Ferrmano accompany you gently, like the most beautiful melody. On the Metramo, then, a dam was built, the largest in Europe with a natural reservoir. One of the most evocative scenarios is the one that features the Basilian Convent of Sant'Elia. Among the most famous attractions of Galatro are the picturesque historic center and the Church of Maria Santissima della Montagna. Galatro jealously guards the marble triptych by Gagini dating back to the sixteenth century that dominates the high altar of the archpriest church of San Nicola. The spa is the jewel in the crown of this town.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### MELANGIÀNI CHÌNI



**Ingredienti per 4 persone** • 12 melanzane piccole  
 • 500g di carne tritata di suino • 200g di pane raffermo  
 • 250ml di latte • 2 uova intere • 100g di pecorino grattugiato  
 • 2 spicchi di aglio tritati

**Procedimento** Tagliare le melanzane a metà per lungo, incidere la polpa. Sbollentare e far cuocere per 5 minuti. Scolare. Quando sono tiepide, svuotarle dalla polpa, mettere i gusci da parte, tritare la polpa e aggiungere formaggio, la carne, l'aglio, il basilico, le uova, sale e pepe. Bagnare il pane nel latte e strizzarlo. Aggiungerlo al miscuglio, e impastare (sodo e non morbido). Riempire i gusci e cuocere in padella con olio. Metterle in una teglia e coprire con la salsa di pomodoro. Infornate a 200° per 30 minuti.





Gioiosa Jonica offre uno spettacolo suggestivo, con le maestose montagne delle Serre che fanno da cornice al paesaggio, mentre l'abbraccio della fiumara Gallizzi, affluente del Torbido, la rende ancor più particolare. Al centro del borgo svetta il Castello, posizionato su un'alta rupe che si affaccia sul fiume Gallizzi. I borghi storici di Gioiosa, con il loro fascino antico, costituiscono un prezioso scrigno di storia, testimoniando con orgoglio la lunga e ricca tradizione della città. Questi borghi sono veri e propri tesori urbani, ricchi di dimore d'interesse storico, chiese secolari e angoli suggestivi che raccontano storie di secoli passati, come la Chiesa dell'Annunziata, edificata nel Cinquecento, presso la quale anticamente si svolgeva un'importante fiera il 25 di marzo di ogni anno. Le strade principali di Gioiosa Jonica, che si dipanano come un gigantesco "epsilon" fino al fiume Torbido,

rappresentano il cuore pulsante della città, dove la storia millenaria si manifesta in tutto il suo splendore. A Gioiosa Jonica, San Rocco, proclamato patrono nel 1775 in sostituzione di Santa Caterina d'Alessandria, è festeggiato tre volte: il 27 gennaio in ricordo del miracolo della Sudorazione della statua, che si verificò nel 1852, il 16 agosto, data liturgica del santo, e l'ultima domenica di agosto, sua festa patronale. La processione a San Rocco è una processione ballata, scandita ed accompagnata dal ritmo serrato dei tamburi che accompagnano la processione. Il ballo votivo è una antica pratica devozionale degli abitanti di Gioiosa. Inoltre i visitatori di Gioiosa Jonica hanno l'incredibile opportunità di immergersi nelle tracce vivide del passato, contemplando i resti di un antico insediamento greco arcaico e una sontuosa villa romana detta del Naniglio, un'area archeologica tutta da scoprire. La Villa del Naniglio che risale al I sec. a.C. nasconde una grande cisterna ipogea a tre navate in ottimo stato di conservazione. Nelle immediate vicinanze un mosaico policromo a motivi geometrici e pareti dipinte a intonaco. Un punto di riferimento per i turisti che fanno visita a Gioiosa Jonica è la Pro Loco che offre assistenza turistica 7/7.





Gioiosa Jonica, in the province of Reggio Calabria, is a charming town that blends natural beauty, rich history and cultural heritage. Nestled in the low valley near the Ionian coast, it offers a picturesque setting with mountains surrounding the Serre massif. The centerpiece of the town is the imposing Castle, perched on a cliff overlooking the Gallizzi River and the Villa Romana del Naniglio. Gioiosa Jonica's historic districts reflect its ancient charm, displaying remains of an archaic Greek settlement, a large Roman villa, Byzantine churches and monasteries. The town's expansion was fueled by the transformation of the castle into a noble residence. In addition to its historical and cultural treasures, it offers beautiful natural attractions, with lush forests inviting nature lovers to explore scenic trails. Gioiosa Jonica is a perfect destination for those who want to combine history, culture, nature and delicious cuisine in one trip.

## IL NOSTRO TERRITORIO



## LE NOSTRE TIPICITÀ

### LA PIZZA DI GIOIOSA IONICA

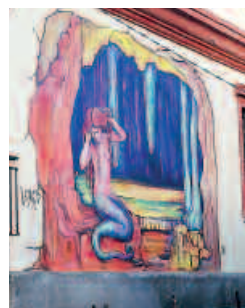


Gioiosa Ionica è anche rinomata per la sua tradizione culinaria legata alla pizza. Negli ultimi anni, molte pizzerie hanno guadagnato notorietà, attirando non solo i residenti ma anche i visitatori provenienti da tutta la Regione Calabria. La città ha promosso una significativa riqualificazione del prodotto pizza, che ha coinvolto il metodo di lavorazione dei grani nei vari impasti, ma anche la valorizzazione di prodotti tipici regionali, utilizzati in lavorazioni artigianali. Questo approccio ha portato alla creazione di una pizza di alta qualità, distintiva per la sua artigianalità, che contribuisce notevolmente alla promozione e alla valorizzazione del territorio. La dedizione e l'impegno dei pizzaioli locali hanno reso Gioiosa Ionica un punto di riferimento per gli amanti della pizza in Calabria.

### PEZZO DURO GIOIOSANO

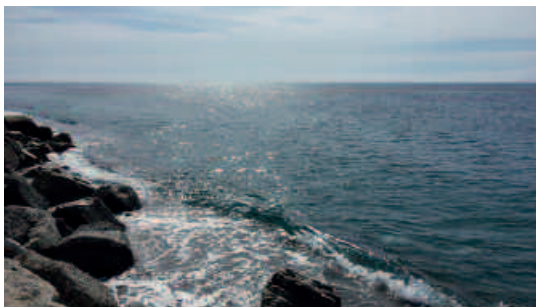


Il "pezzo duro gioiosano" è fra i prodotti De. Co. di Gioiosa Ionica, viene preparato infatti con ingredienti genuini di alta qualità, aromi naturali e materie prime selezionate e lavorate sapientemente dai maestri gelatai locali. Il "pezzo duro gioiosano" ha la tipica forma di un tronchetto di gelato, viene poi servito a fette composte da tre strati golosissimi di gusti: cioccolato aromatizzato alla cannella, crema e nocciola/torroncino. La bontà, la particolarità della sua forma e la ricetta segreta rendono il "pezzo duro gioiosano" unico nel suo genere, inimitabile e fiore all'occhiello della tradizione dolciaria gioiosana. L'8 agosto di ogni anno la Pro loco di Gioiosa Ionica con i maestri gelatai locali organizza la sagra - già arrivata alla sua 30° edizione - per celebrare la bontà di questo dessert considerato un'eccellenza locale, amato da grandi e piccini.



Salendo, poco più giù della borgata di Masella, si trova una piazzetta con una stele dedicata allo scrittore inglese Edward Lear e da qui si può ammirare il bellissimo scenario del borgo di Pentadattilo. Alle spalle, si trovano le Rocche di Prastarà, un importante Geosito in cui sono stati ritrovati reperti archeologici databili al III secolo a.C., dove si narra che Sant'Elia il giovane abbia soggiornato. I centri storici di Montebello Jonico e Fossato sono luoghi che raccontano la storia e l'architettura medievale della zona. Montebello ha un centro storico medievale con viuzze strette e gradinate. Tra i luoghi da visitare ci sono: Chiesa Arcipretale Protopapale di Montebello Jonico, dedicata a Maria Santissima presentata al Tempio, con una statua attribuita alla scuola siciliana del Gagini e un dipinto del 1600 raffigurante la Dormizione della Vergine. Qui si celebra un antico rito greco-bizantino, il transitus Beatae Virginis, l'Assunzione di Maria Santissima; Chiesetta dell'Annunziata, risalente al 1642, eretta dalla famiglia Manti. Sulla sponda sinistra della Fiumara Sant'Elia, l'Affresco di Sant'Anastasia, tra i ruderi dell'edicola basiliana di Sant'Anastasio, recentemente restaurato in parte a cura della sovrintendenza, con affreschi raffiguranti i santi S. Anastasio il Persiano e S. Antonio Abate. Il Castello dei Capece-Piscicelli, residenza privata, esempio di architettura medievale, con una torre centrale e ali laterali di grande bellezza. Fossato, anch'esso di origine medievale, conserva importanti testimonianze storiche. Da visitare: la Chiesa del Buon Consiglio, consacrata nel 1772, con mosaici e un quadro raffigurante la Madonna del Buon Consiglio. Palazzo Piromallo, residenza estiva del barone di Montebello, restaurata nel 1892, oggi privata. I ruderi dell'antico Monastero Bizantino di San Giovanni, situato sopra la frazione Mulino. Infine, a cinque chilometri da Fossato, sull'altopiano di Embrisi, le Grotte della Lamia, cavità preistoriche con conchiglie, stalattiti e stalagmiti. Secondo la leggenda, la grotta fu abitata da Lãmia, donna trasformata in mostro che attirava e uccideva uomini e bambini.

Il territorio del Comune di Montebello Jonico va dagli 0 metri s.l.m. (Saline Joniche) a 1081 metri s.l.m. (Embrisi). Il territorio è ricco di paesaggi suggestivi, dalle rocche di Prastarà a quelle di Santa Lena ai laghetti salmastri di Saline, un'oasi naturale classificata come Sito di Interesse Comunitario (Sic), zona speciale di conservazione, luogo del cuore Fai. In questo sito sostano molti uccelli acquatici come il cavaliere d'Italia, la cicogna bianca e il fenicottero rosa. Saline Joniche e Sant'Elia sono le frazioni costiere del comune di Montebello Jonico, qui si estendono lunghe e splendide spiagge. Saline ospita la Chiesa del SS. Salvatore, costruita nel 1877 dalla famiglia Rognetta. Nel Borgo Rocca Calojero, si possono ammirare la dimora estiva della Duchessa e del Barone Piromallo, l'immensa rocca sotto cui sorge il borgo. Nella Borgata di Sant'Elia si trova la chiesa dedicata alla Madonna di Pompei, costruita nel 1895 dal barone Giacomo Maria Piromallo.





The territory of Montebello Jonico is rich in landscapes. The salt flats of Saline, an area where numerous aquatic birds stop. In Saline and Sant'Elia there are long and splendid beaches. Near Masella there is a stele dedicated to the writer Edward Lear, from here you can admire Pentedattilo. Nearby, the Rocche di Prastarà, an important geological site where archaeological finds dating back to the 3rd century BC have been discovered. In Montebello you can visit: the Arcipretale Protopapace Church, dedicated to the Madonna, with a statue attributed to the Sicilian school of Gagini: here an ancient Greek-Byzantine rite is celebrated, the transitus Beatae Virginis; the Fresco of Sant'Anastasia, among the ruins of the Basilian sanctuary of Sant'Anastasio. In Fossato to visit: the Buon Consiglio Church with mosaics and a painting of the Madonna del Gran Consiglio; Palazzo Piromallo, summer residence of the Baron of Montebello. Five kilometers from Fossato, near Embrisi, the Lamia Caves, prehistoric cavities with shells, stalactites and stalagmites.

## IL NOSTRO TERRITORIO



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### GUASTEDE



#### Ingredienti

• 1kg di farina di grano • 700ml di acqua • lievito madre (o di birra) • sale e olio per friggere qb.

**Procedimento** Sciogliere il lievito nell'acqua. Impastare assieme tutti gli ingredienti e lasciare lievitare fino al raddoppio. Formare dei rettangoli (anche con le mani) e friggere nell'olio caldo. Una volta pronte servire cospargendo di sale grosso, zucchero o anche miele. Noi le gustiamo anche farcite con buon capiccolo o formaggi locali.

**NB** Le guastede si preparavano tradizionalmente quando si faceva il pane, in modo da non dover buttare nulla dell'impasto.



# MOTTA SAN GIOVANNI



Pro Loco del Comune di Motta San Giovanni  
Via M. Gucci, 7 Lazzaro - fraz. di Motta San Giovanni (RC)  
info@prolococomunemottasg.it- www.prolococomunemottasg.it  
Tel. +39 338.3486216 - Pres: Cozzupoli Giovanna Tiziana




munita di una cupola affrescata con un dipinto del Cristo Pantocratore, soggetto tipico dell'arte bizantina, che aggiunge un ulteriore tocco di sacralità e mistero all'atmosfera suggestiva del castello. Le mura hanno un'altezza variabile da 3 a 3,5 metri, uno spessore di circa un metro e sono ancora in ottimo stato di conservazione. Un altro elemento di grande importanza per Motta San Giovanni sono le chiese, tra le quali ricordiamo quella di San Giovanni Teologo e Maria SS. del Leandro. La prima, situata nel centro del paese, è ciò che resta del complesso monastico del X sec, intorno a cui si sviluppò il primo nucleo di Motta San Giovanni. La pianta ha una navata unica sul cui altare vi è la statua marmorea di San Giovanni Teologo, attribuita a scuola gagesca. Sul basamento è scolpito uno stemma Aragonese con le insegne dei D'Angiò. La seconda, posta in località Oleandro, è documentata dal 1595; all'interno vi è la statua marmorea della Madonna col Bambino, attribuita al Mazzolo. A pochi chilometri da Motta troviamo la frazione di Lazzaro, colonia greca e dominio romano, nota come Leucopetra (pietra lucente o bianca). Lazzaro è un grazioso centro turistico sul mare e ospita il museo archeologico Leucopetra, dove sono esposti numerosi reperti storici rinvenuti nel territorio che, abbracciando un periodo storico che va dall'VIII sec. a.C. al XVI sec. d.C., rappresentano un'importante risorsa per la comprensione della storia locale. Da visitare, a pochi passi dal Museo, l'Area Archeologica Leucopetra, che concede al visitatore un'esperienza storica immersiva, con le sue antiche strutture romane. Nella piazza principale del centro urbano di Lazzaro troviamo la chiesa di Santa Maria delle Grazie ricostruita dopo il terremoto-maremoto del 1908. Non può mancare un passaggio alla rocca di Capo d'Armi, antica Leucopetra che diede il nome alla località. In sintesi, Motta San Giovanni è un luogo dove la storia, la cultura, la bellezza naturale, le tradizioni e il patrimonio si intrecciano in un'esperienza unica.

Motta San Giovanni è una suggestiva cittadina situata sulla punta della Calabria, un luogo dove la bellezza naturale si fonde con una ricca eredità storica. La località è nota per i suoi paesaggi mozzafiato e la sua quiete che la rendono una meta ideale. Uno dei principali punti d'interesse è la fortezza di San Niceto, autentico simbolo di storia e cultura. Si tratta di una fortificazione medievale, costruita su uno sperone roccioso dai bizantini a difesa dalle scorribande saracene. La sua posizione strategica risulta essere oggi un bellissimo punto panoramico che permette di spaziare la visuale tra Capo d'Armi e l'area dell'aeroporto di Reggio Calabria con un particolare e suggestivo affaccio sullo stretto di Messina che va dall'Etna allo Stromboli. La pianta della fortezza di San Niceto ricorda una nave con la prua rivolta alla montagna e la poppa al mare. In prossimità dell'ingresso sono visibili due torri quadrate; ai piedi vi è una chiesetta





 Motta San Giovanni is a charming town in the heart of Calabria, known for its stunning landscapes and rich historical heritage. One of its main attractions is the Castle of Santo Niceto, majestically perched on a nearby hill. The castle, with its architecture facing the mountains in the front and the sea at the back, offering a breathtaking view. Its thick stone walls, up to 3.5 meters high and a meter thick, have been well-preserved over time. At the entrance, two square towers welcome visitors, leading to a small chapel with a fresco of Christ Pantocrator, enhancing the castle's sacred atmosphere. Another significant site is the Church of San Giovanni Teologo, home to a statue of the saint, symbolizing protection. Nearby Lazzaro, once known as Leucopetra, features an archaeological museum with artifacts from the area's history, offering insight into the region's past. Motta San Giovanni combines history, culture, and natural beauty, making it a unique destination.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### GRIGLIATA DI CARNE DI SUINO NERO



**Ingredienti** • Carni di suino nero • erbe aromatiche locali rosmarino, alloro, limone, prezzemolo, rianacia (pianta selvatica che cresce sulle rocce del territorio di Motta San Giovanni oppure l'origano) • olio qb • sale qb • farina qb

**Procedimento** Le carni vengono cotte sulla brace e insaporite con olio di oliva mescolato alle erbe aromatiche e al sale. A metà cottura le carni vengono cosparse di farina e subito dopo consumate. Durante la grigliata, è importante girare la carne più volte, in modo da ottenere una cottura uniforme su entrambi i lati. Inoltre, è importante evitare di forare la carne con le forchette, in quanto si rischia di far fuoriuscire i succhi e comprometterne la morbidezza e il sapore.

## I NOSTRI PARTNER

BAR  
*La Pergola*  
dal 1976  
Via Anna Magnani Lazzaro - Tel. 0965 712864

Agri Riggio  
Via G. Mameli, 7 - Lazzaro di Motta San Giovanni (RC)  
Tel. 3450567144 - 3337585423

Ama, Sogna e Vivi  
Via Vecchia Provinciale, 88 89062 Motta San Giovanni RC

EGIDIO PETTÈ  
HAIR STYLIST  
PETTÈ EGIDIO  
Lazzaro, Motta San Giovanni (RC)  
Via Nicola Trussardi, 8 - Tel. 0965 613441

VANITY LAB  
ESTETICA AVANZATA  
EPILAZIONE LASER • TRATTAMENTI VISO E CORPO • ESTETICA DI BASE  
Via Garino Verace n° 10 Lazzaro, RC



Pro Loco Palmi

Via Dante, 11 - 89015 Palmi (RC)

Email: [prolocopalmi@libero.it](mailto:prolocopalmi@libero.it)

Tel. +39 340.3184688 - Presidente: Rocco Deodato




della sua povertà a solitudine. Le monete, cadendo giù dallo strapiombo, si trasformarono in pietre nere (oggi la località balneare di Palmi, situata proprio sotto il Monte Sant'Elia, si chiama "Pietrenere"). L'uomo era il diavolo. Elia lo scaraventò giù dal Monte e, quando la creatura si tuffò nel mare, le acque iniziarono a gorgogliare e a ribollire e improvvisamente si innalzò una nuvola nera. Quando questa si fu dileguata ecco che all'orizzonte sul mare, si delineò un'isola a forma di cono dalla cui sommità incavata uscivano lingue di fuoco e fumo: oggi è lo Stromboli, vulcano attivo delle Isole Eolie, col demone imprigionato che soffia continuamente fiamme e tuoni! Nella località Pietrenere, lungo il litorale palmese, si racconta ancora della leggenda di Donna Canfora. Ella era una giovane donna di grande bellezza e virtù, che rimasta vedova molto giovane, decise di consacrare la vita al marito defunto. Molto ricca, era anche molto generosa con tutti e la sua fama arrivò oltremare giungendo sino alle orecchie saracene. Un giorno arrivò a Palmi, una nave saracena contenente bauli di stoffe tra le più pregiate al mondo. Donna Canfora, spinta dalla curiosità, salì a bordo per ammirare queste meraviglie. Il comandante fece cenno alla ciurma e levò le ancore. Capendo subito l'inganno, Donna Canfora chiese di poter dare un ultimo saluto alla sua amata terra e, spinta a poppa, si gettò nel mare dove annegò a causa delle sue pesanti vesti. Proprio in quel punto le acque assumono un colore indaco, blu, turchese e smeraldo: i colori delle vesti di Donna Canfora. Ancora oggi, quando si sente il rumore delle onde sbattere sulla riva, si dice che è il lamento di Donna Canfora che saluta la sua terra. Sotto l'aspetto prettamente turistico fiore all'occhiello di Palmi è lo scoglio dell'Ulivarella, alla fine del lungomare. Appuntamento da non perdere è la Varia di Palmi, una festa popolare in onore di Maria Santissima della Sacra Lettera, patrona e protettrice della città, che si festeggia l'ultima domenica di agosto con cadenza pluriennale.

Una delle perle della Costa Viola è sicuramente Palmi, che si estende dall'alto del Monte Sant'Elia, fino a scendere a riva sulla spiaggia dell'Ulivarella. Il Monte Sant'Elia è alto più di 500mt slm ed è ricco di terrazze e balconate dalle quali ammirare tutta la Costa Viola con una prospettiva mozzafiato sulla Sicilia, sullo Stretto, sulle Eolie fino alla Costa degli Dei. Il punto più caratteristico è il Belvedere Managò, dove si trovano tre grandissime croci bianche in ricordo del Monte Calvario, dove fu crocifisso Gesù. Per gli amanti del trekking, da questo punto parte il Sentiero del Tracciolino, uno tra i più famosi percorsi naturalistica dell'intera regione. Il Monte è dedicato a Sant'Elia, attorno al quale gira una strana leggenda: Elia, proveniente dalla Sicilia, arrivò al Monte per fondare un suo monastero. Un giorno gli fece visita un uomo che con un sacco pieno di monete, cercava di solleticare la sua cupidigia. Elia cominciò a gettare giù dal monte tutte le monete, felice





 Palmi is one of the most picturesque cities on the Tyrrhenian coast of Reggio, with Mount Sant'Elia behind it and its slice of sea in front, in the territory of Taureana. The sunsets over the sea and the emotion of seeing Sicily up close, make Taureana one of the most suggestive tourist locations of the Reggio summer. The panorama that can be admired from Mount Sant'Elia is certainly suggestive. It leaves you breathless as your gaze caresses the Strait of Messina, distinguishing Milazzo from there, Capo Vaticano and Nicotera on this side, the underlying Palmi and, in the sea, the Aeolian Islands and Etna. One of the most famous works present in Palmi is the mausoleum dedicated to Francesco Cilea. From a purely touristic point of view, the jewel in the crown of Palmi is the Ulivarella rock, at the end of the seafront. An event not to be missed is the Varia di Palmi, a popular festival in honor of Maria Santissima della Sacra Lettera, patron saint and protector of the city, which is celebrated on the last Sunday of August every several years.



IL NOSTRO PIATTO TIPICO

A STRUNCATURA



- Ingredienti per 4 persone** • 400g di Struncatura  
 • 30g acciughe sott'olio • olive nere tagliate a pezzetti qb  
 • mollica di pane qb • 1 spicchio d'aglio schiacciato  
 • 5 pomodorini • peperoncino qb • prezzemolo tritato  
 • olio extravergine d'oliva qb • sale qb

**Procedimento** In una padella mettere olio e far soffriggere per qualche minuto l'aglio, le olive, le acciughe e il peperoncino. Aggiungere i pomodorini e far cuocere. In un'altra padella tostare la mollica di pane, versandovi un po' di olio evo è dorare per circa 5 minuti. Far cuocere la struncatura e, al dente, nella padella, unirli al condimento e finire di cuocere con aggiunta di acqua di cottura. Appena pronta impiattare e aggiungere la mollica e il prezzemolo.





Seguendo la S.S. 106 Ionica da Reggio verso Taranto, dopo 12 km si giunge a Bocale, ultimo quartiere a sud del comune Reggio. Bocale, confinante con il comune di Motta San Giovanni, è caratterizzato da una vegetazione costituita da agrumeti e vigneti, a diretto contatto del mare. Pur conservando in gran parte la sua antica vocazione di villaggio agricolo e di pescatori, oggi Bocale si presenta come un aggregato urbano di considerevole consistenza, cresciuto in maniera preponderante lungo la costa. La spiaggia ampia e sabbiosa e un mare pescoso e cristallino e la bellezza del paesaggio fanno di Bocale un'ambita meta dei reggini e di numerosi turisti da maggio ad ottobre. Percorrendo la via Nazionale si può visitare la chiesa dei SS. Cosma e Damiano. Nell'area di Bocale sono stati effettuati importanti rinvenimenti archeologici: una necropoli di epoca ellenistica, alcune tombe bizantine a sepoltura multipla, un palmento risalente al me-

dievo nonché numerosi frammenti di ceramica a vernice nera del VI secolo a.C. Località ricca di vigneti e palmenti, Bocale è rinomata la produzione del vino. Lungo la S.S. 106 si possono ancora ammirare i diversi terrazzamenti per la coltura della vite e del bergamotto, agrume principe dell'agro reggino. Sulla Via Nazionale si può visitare la fabbrica Capua 1880 per l'estrazione della preziosa essenza e la lavorazione degli agrumi: 30 ettari interamente dedicati ad una coltivazione sostenibile di agrumi, con criteri di ultima generazione nel rispetto dei profili di biodiversità, con l'obiettivo della ricerca e della didattica. Chi visita Bocale può inebriarsi della fragranza del profumo del bergamotto. Il monumento al 38° Parallelo sorge a Bocale nel punto esatto dove tale parallelo incontra la strada statale 106 Jonica. Il monumento è costituito da un basamento a forma di tronco di piramide, sul cui lato obliquo sono posti dei medaglioni con l'emblema delle sei città attraversate dal 38° parallelo: Reggio Calabria-Seul-Smirne-Atene-San Francisco-Cordova. Il litorale dell'area di Bocale è costellato di quelli che appaiono come circolari fori nella roccia, possibili macine di epoche antiche, tornate alla luce per l'erosione della costa, riferibili ad un sito archeologico, della lunghezza di circa 300 metri lineari, nell'area identificata come zona pescatori. Reperti simili sono stati individuati a Lazzaro e Saline. Altra peculiarità di Bocale è la Spiaggia Calypso, situata nella zona sud, è rinomata per l'eccellente qualità dell'acqua eccellente e per il microclima che durante tutto l'anno consente la talassoterapia, una particolare forma di terapia, basata sull'azione curativa del clima marino, dello stesso mare e dei suoi prodotti (sabbia, alghe, ecc.). Punta Pellaro per la sua conformazione orografica è nota sia in Italia che all'estero per le condizioni di vento (prevalentemente di maestrale, sopra i 20 nodi) che, grazie al naturale "Effetto Venturi" che si genera nel canale dello Stretto di Messina, sono ideali per la pratica del kitesurf e windsurf.





Following the S.S. 106 Ionica from Reggio towards Taranto, after 12 km you reach Bocale, the last district south of the municipality of Reggio. Bocale, bordering the municipality of Motta San Giovanni, is characterized by vegetation consisting of citrus groves and vineyards, in direct contact with the sea. The wide and sandy beach and a crystal-clear sea full of fish and the beauty of the landscape make Bocale a popular destination for the people of Reggio and numerous tourists from May to October. Traveling along the Via Nazionale you can visit the church of SS. Cosma and Damiano. Important archaeological finds have been made in the Bocale area: a necropolis from the Hellenistic period, some Byzantine tombs with multiple burials, a palmento dating back to the Middle Ages as well as numerous fragments of black-painted ceramics from the 6th century BC. A place rich in vineyards and palmenti, Bocale is renowned for its wine production.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### ALALONGA AL PROFUMO DI BERGAMOTTO



#### Ingredienti per 4 persone

- Alalonga 800g • pepe qb • scorza di bergamotto o limone
- sale qb • olio evo Calabrese qb • 4 foglie di menta
- mandorle tritate qb

#### Procedimento

Lavare e affettare l'Alalonga con uno spessore di cm1/1,5. Scottare due minuti per lato in una padella calda e antiaderente (l'interno deve restare morbido e di colore rosa). Impiattare e condire con sale, pepe, un filo d'olio extravergine e la scorza di bergamotto, o limone, grattugiata. Infine spolverare di mandorle e qualche foglia di menta.



## COMITATO PROVINCIALE UNPLI VIBO VALENTIA

Via Umberto I°, 51 - 89867 Zungri (VV)

Email: [comitatoprovincialeunplivibovalentia@gmail.com](mailto:comitatoprovincialeunplivibovalentia@gmail.com)

Presidente: Eugenio Sorrentino



## LE PRO LOCO ADERENTI

- 136 • Briatico
- 138 • Filadelfia
- 140 • Spilinga
- 142 • Tropea
- 144 • Vibo Valentia

# I NOSTRI TERRITORI



VIBO VALENTIA  
E PROVINCIA



nel 1905, colpì nuovamente il paese, ma Briatico riuscì a risollevarsi anche da questa calamità. Di Briatico Vecchio, distrutto nel 1783, restano oggi le rovine del Castello medievale e del centro abitato, che un tempo contava ben 12 chiese e 3 conventi. Lungo la costa si trovano due delle cinque torri difensive che erano parte del sistema di protezione: Torre Sant'Irene e la Rocchetta. Quest'ultima, risalente alla fine del Cinquecento, svolgeva una funzione di avvistamento e difesa del territorio e delle attività produttive locali. Oggi, la Rocchetta è uno dei simboli di Briatico, testimone tangibile della sua storia. L'area di Briatico è ricca di tracce storiche: dai reperti dell'Età del Rame, alle necropoli romane, fino alle grotte eremitiche medievali. Ancora oggi si possono osservare i resti del Convento dei Domenicani e della Chiesa di Santa Maria del Franco, entrambi distrutti dal sisma del 1783. La Chiesa Matrice, costruita nel 1930 in stile neoclassico, conserva opere d'arte di notevole valore, tra cui una statua lignea della Madonna Immacolata del XVII secolo e una tela di San Nicola dipinta da Tommaso De Florio nel 1600. Briatico è conosciuta anche per il suo litorale variegato, che alterna spiagge sabbiose a scogliere spettacolari, con un mare cristallino che affascina i visitatori. Il paese fa parte della famosa Costa degli Dei, un tratto di costa che offre panorami mozzafiato, unendo la bellezza naturale alla ricchezza storica. Il territorio di Briatico si estende nell'entroterra, comprendendo sette frazioni, ognuna con tradizioni culturali e gastronomiche uniche. Tra queste, si distinguono l'Infiorata di Potenzoni, la pitta filata di Conidoni, la rinomata cipolla rossa di Tropea e i fagioli coltivati nei terreni di San Costantino. Briatico, con il suo passato ricco di storia e le sue bellezze naturali, è una vera perla della Costa degli Dei. Un luogo che ha saputo mantenere intatto il suo fascino, accogliendo i visitatori con la sua tranquillità, la sua cultura e l'ospitalità della sua gente.

**B**riatico ha origini antiche, probabilmente fondate dai Locresi. Le prime testimonianze documentate risalgono al XII secolo, quando Ruggero il Normanno menzionò il borgo di Euriatikon, che corrisponde all'attuale Briatico. Nel corso del Medioevo, il paese passò sotto vari domini feudali, fino a ottenere l'autonomia nel 1494, quando divenne città libera. Il territorio ha affrontato numerosi terremoti devastanti, tra cui quelli del 1638 e del 1659, ma il più distruttivo fu quello del 1783, che distrusse l'antico abitato nell'entroterra. I sopravvissuti decisero di ricostruire il paese più vicino alla costa, in contrada S. Giovanni (detta Cocca), con il sostegno del duca Ettore Maria Pignatelli. La nuova Briatico, progettata con una pianta ortogonale, fu concepita per resistere meglio ai sismi e si espanse notevolmente. Nel 1812, Briatico divenne capoluogo di circondario, ma il mandamento fu abolito nel 1890. Un altro terremoto,





Briatico, pearl of the Costa degli Dei, is a village overlooking a crystalline sea, with golden beaches and picturesque cliffs. Its coast offers enchanting scenery, from hidden coves to coastal towers such as La Rocchetta and Torre Sant'Irene, once defensive strongholds. In addition to its natural beauty, Briatico preserves precious archaeological treasures: remains from the Copper Age, Roman necropolises and medieval hermit caves. Of Briatico Vecchio, destroyed in 1783, today remain the ruins of the medieval castle and the town center, which once had 12 churches and 3 convents. Inland, its villages maintain unique cultural and gastronomic traditions. A place where history and nature intertwine, offering an authentic experience that blends the charm of the past with the magic of the sea. The town is part of the famous Costa degli Dei, a stretch of coast that offers breathtaking views, combining natural beauty with historical wealth.

IL NOSTRO PIATTO TIPICO

FILEJA CU I CICERI



**Ingredienti per 4 persone**

- 400 g di farina di grano duro • 220 ml di acqua
- sale qb • olio qb • 200 g di ceci secchi in ammollo
- passata di pomodoro qb • 1 spicchio d'aglio

**Procedimento** Impastare la farina con acqua, sale e fare un panetto liscio. Far riposare. Per i Fileja si utilizza una specie di spiedino, chiamato "danacu" (ottenuto dalla pianta selvatica detta gutamara), al quale si avvolge attorno una piccola porzione d'impasto a forma di spirale. In una padella, far soffriggere l'aglio e la salsa di pomodoro, e successivamente aggiungere i ceci. Allungare il sugo con acqua e lasciar cuocere a fuoco molto lento per almeno un'ora. Cuocere i Fileja, scolare e saltare in padella con la salsa.

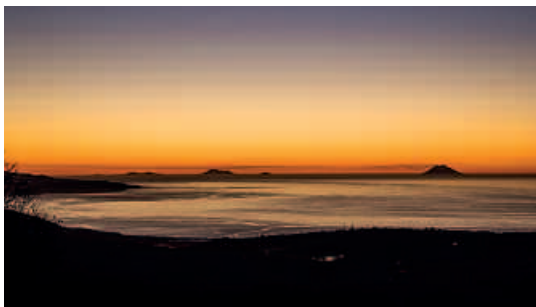


tane. Il fattore di attrazione più immediato è costituito quindi e sicuramente dalla configurazione urbana che rappresenta un unicum per quanto riguarda le edificazioni settecentesche in Calabria. Vi sono diversi palazzi gentilizi. Filadelfia è sicuramente una Città d'arte e cultura con diversi itinerari. Molte le manifestazioni e le attività culturali, sportive e soprattutto musicali, tanto da potersi affermare che Filadelfia è anche una Città per la Musica, soprattutto perché città natale dell'insigne musicista Paolo Serrao. La parola "Filadelfia" è riconducibile alle correnti filosofiche del XVIII secolo, al prototipo della Philadelphia americana, e, soprattutto, alla sottile influenza di Benjamin Franklin che perviene attraverso Filangieri ed il Vescovo Serrao. Il nome deriva dal greco e significa "amore fraterno" chiamata così "affinché gli abitanti si ricordassero sempre della loro origine greca e rammentassero e imitassero le virtù dei loro antenati e soprattutto si amassero come fratelli ed amici, non solo tra di loro, ma nutrissero lo stesso sentimento per tutti gli uomini". Castelmonardo era un fiorente borgo medievale, distribuito su tre colli. Centro di attività produttive sviluppate, favorite dalla presenza dell'acqua che sgorgava dalle quattro fontane pubbliche e dalla navigabilità dei suoi fiumi, Creto e Prantari, immissari dell'Angitola.


Filadelfia di Calabria in provincia di Vibo Valentia è un centro posto sulla testa di un crinale del versante tirrenico, che raggiunge la quota di 635 metri s.l.m.. Il sito gode di un vasto orizzonte in ogni direzione. Subito dopo la distruzione dell'antica città di Castelmonardo, si diede avvio alla edificazione di Filadelfia ispirandosi alle nuove idee della cultura illuministica. Il centro di Filadelfia, con una grande piazza, ha una struttura molto particolare, a croce greca. Le due strade principali si intersecano perpendicolarmente e dividono l'abitato in quattro rioni: Santa Barbara, San Teodoro, San Francesco e il Carmine. Ognuno di questi quartieri ha la propria chiesa. Dalla piazza centrale si distinguono i quattro campanili in posizione simmetrica. Un'altra peculiarità di Filadelfia è la presenza sul territorio di numerose fontane ancora funzionanti: Ceramidu, Ficarazza, Brisella e Tre Fon-



Castelmonardo divenne capoluogo di Baronia. Nel 1783 l'intero abitato fu raso al suolo ed i sopravvissuti decisero di fondare una nuova città in una posizione più favorevole. Scelsero un pianoro nelle vicinanze, noto come Piano della Gorna, e nel 1783 nacque Filadelfia. Oggi, le rovine di Castelmonardo sono ancora visibili e rappresentano una testimonianza storica di grande valore. Negli ultimi decenni, diverse campagne di scavi archeologici hanno riportato alla luce strutture significative dell'antico borgo. Il sito web ufficiale dell'Istituzione Comunale [www.castelmonardo.it](http://www.castelmonardo.it) offre ulteriori informazioni sulla storia del borgo e sulle iniziative per la sua valorizzazione.





 Filadelfia, in the province of Vibo Valentia, enjoys a vast horizon in every direction. The center of Filadelfia, with a large square, has a very particular structure, in the shape of a Greek cross. The two main streets intersect perpendicularly and divide the town into four districts. Each of these neighborhoods has its own church. There are many cultural, sporting and especially musical events and activities. Filadelfia is also a City for Music, especially because it is the birthplace of the famous musician Paolo Serra. The name Filadelfia derives from Greek and means "brotherly love". After the destruction of the ancient city of Castelmonardo in 1783, the construction of Filadelfia began, founding it in a more favorable position. Today, the ruins of Castelmonardo are still visible and represent a historical testimony of great value. In recent decades, several archaeological excavation campaigns have brought to light significant structures of the ancient village.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### FILATIADI E FAGGIOLA COTTA IN PIGNATA



**Ingredienti per 4 persone** • farina 300g • acqua qb • sale qb • olio evo 100g • cipolla rossa di Tropea 60g • faggiola 150g • guanciale 100g • 2 foglie di basilico • salsa pomodorini 300g • 1 peperoncino fresco

**Procedimento** Mettere in ammollo i faggioli secchi. Sciacquare e bollire in pignata. Preparare i Filatiadi (Fileja) con acqua e farina, amalgamare l'impasto e poi tirare a ferretto. Far asciugare su una spianatoia. Mentre cuoce la pasta, in una padella, mettere l'olio evo, cipolla e guanciale, peperoncino fresco e soffriggere, poi aggiungere la faggiola e la salsa di pomodorini. Far cuocere per il tempo della cottura della pasta. Infine saltare in padella e insaporire con olio evo a crudo e basilico fresco. Chef Rosario Masdea

I NOSTRI PARTNER



CANTINE  
**DASTOLI**

(+39) 338 8349320  
(+39) 333 5911905

Via Raffaele Piccolo, 1  
89814 Filadelfia (VV)

[www.cantinedastoli.it](http://www.cantinedastoli.it) - [cantinedastoli@gmail.com](mailto:cantinedastoli@gmail.com)



*Hotel Castelmonardo*

Viale IV Novembre 144 - 89814 Filadelfia (VV)  
Tel. 0968 724913 - [info@hotelcastelmonardo.it](mailto:info@hotelcastelmonardo.it)  
[www.hotelcastelmonardo.it](http://www.hotelcastelmonardo.it)



Via Piero Gobetti, Piazzola Interna 1) - Filadelfia (VV)  
Tel. 3317638497 - [giuseppeserrain55@gmail.com](mailto:giuseppeserrain55@gmail.com)



**STUDIO DENTISTICO**  
*Dr. Antonio R. Carè*  
ODONTOIATRA

PIAZZA G.A. SERRAO N.18  
FILADELFIA (VV)

INFO: 0968 726048 / CELL. 3421677959

  Studio dentistico Dr. Antonio R. Carè  [drantoniocarè](https://www.instagram.com/drantoniocarè)

**IL GIARDINO**  


**DI CIRCE**

 **9,5**  
out of 10  
Traveller Review Awards 2025

C/da Caria, I Traversa, 1  
Filadelfia (VV)  
Tel. +39 3792922923

Email: [ilgiardinodicircefildelfia@gmail.com](mailto:ilgiardinodicircefildelfia@gmail.com)

 B&B Il Giardino di Circe - Filadelfia - VV  [giardinocirce](https://www.instagram.com/giardinocirce)

Si ringraziano per le foto:  
Fotografi Cerasia, Giovanni Galati, Francesco Bartucca,  
Carmelo Carchedi, Ist. Castelmonardo




Spilinga è un piccolo centro della Provincia di Vibo Valentia, a 455m s.l.m., che sorge tra le falde del Monte Poro e l'entroterra del promontorio di Tropea e Capo Vaticano. La storia di Spilinga è legata alle vicissitudini storiche di Tropea, della quale fu casale fino al 1807, e risenti delle varie dominazioni di Bizantini, Arabi, Normanni, che hanno lasciato tracce indelebili del loro passaggio nella lingua, negli usi e nei costumi. L'etimologia del toponimo Spilinga, comunque, deriva dal greco "Spelunga" grotta, terra ricca di grotte e ancora da "Spelinka" caverna, in cui trovarono rifugio gli abitanti di Condorchilone, antico centro che sorgeva nella vallata bagnata dal torrente Ruffa e distrutto dalla frana. In queste grotte, che si trovano nelle immediate vicinanze del centro, si ripararono, molti anni dopo, anche gli abitanti dei casali vicini nascondendosi in seguito alle scorrerie dei pirati saraceni. Quasi tutte naturali, portano ancora i

segni degli eremiti che le scelsero come luogo di rifugio e di preghiere. La più importante di queste grotte è quella della **Madonna delle Fonti**, in origine una Laura Eremitica basiliana, oggi adibita a Santuario, circondata da sorgenti d'acqua, meta continua di pellegrinaggi, soprattutto a maggio, mese in cui si celebra, in particolare nella giornata del 21, e le grotte del **Favo** e delle **Fate**, in cui sono state rinvenuti reperti dell'età Neolitica. Altri siti di interesse religioso da visitare sono, la chiesa del Patrono **San Giovanni Battista**, situata nel centro storico e ricostruita dopo il terremoto del 1783, la chiesa della Madonna della Misericordia nel borgo di Carciadi e la chiesa del 1400 della **Madonna dei Centoferrì**, nella frazione Panaia. Da qui, di interesse storico e naturalistico anche la cosiddetta **Valle dei Mulini**, un percorso che si snoda lungo una fiumara in cui si trovano resti di mulini ad acqua, risalenti al VII-X secolo circa, una risorsa molto importante dal punto di vista economico per questo territorio fino agli anni '50. A circa due km da Spilinga, nei pressi del santuario della **Madonna delle Grazie**, vi è un antico acquedotto ad archi in pietra, che sembra rievocare gli antichi acquedotti romani. Di Spilinga inoltre possiamo ricordare le numerose attività agricole e soprattutto la coltivazione del peperoncino e la '**Nduja di Spilinga**, tipico salume spalmabile preparato con carne di maiale e peperoncino piccante, che occupa un posto di primo piano nella gastronomia regionale e nazionale, venduta ed esportata in tutto il mondo e con una famosa sagra con cui si celebra l'8 agosto di ogni anno. Altro attrattore turistico è l'**Accademia Internazionale della Cucina Mediterranea**, con sede in un palazzo storico, con spazi attrezzati in cui approfondire, sotto la guida di rinomati chef, le ricette del territorio e della cucina mediterranea. Vetrina per il turismo enogastronomico ma anche contenitore di iniziative formative rivolte agli addetti ai lavori e a semplici appassionati.





 Spilinga is a small town in the province of Vibo Valentia, located near Tropea and Capo Vaticano. The site of greatest tourist attraction is the sanctuary of the "Madonna delle Fonti", surrounded by water springs, a continuous destination for pilgrimages, especially in the month of May, the month in which it is celebrated, in particular on the 21st. About two km from Spilinga there is also an ancient aqueduct with stone arches, which seems to recall the ancient Roman aqueducts. Spilinga is famous above all for the production of 'Nduja di Spilinga, a spreadable cured meat prepared with pork and spicy chilli pepper, which occupies an important place in regional and national gastronomy, and with a famous festival which is celebrated on 8 August every year. Another tourist attraction is the "International Academy of Mediterranean Cuisine", based in a historic building, with equipped spaces in which to learn more about local recipes and Mediterranean cuisine under the guidance of renowned chefs.

## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### FILEJA ALLA 'NDUJA DI SPILINGA



**Ingredienti qb** • Fileja 500g • 'Nduja di Spilinga 120g  
• passata di pomodoro 750g • Pecorino del Monte Poro qb  
• olio extra vergine di oliva qb • Sale qb

#### Procedimento

In una padella con olio evo sciogliere la 'nduja insieme ad un mestolo di acqua. Accendere il fuoco. Quando la 'nduja si è ben sciolta, aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per 30 minuti. Cuocere in abbondante acqua la Fileja salare e scolate al dente. Mantecare con il sugo, aggiungere il pecorino e mescolare. Servire e impiattare con un'ulteriore spolverata di pecorino a piacere.

In pieno centro di Spilinga, nasce l'Accademia Internazionale di cucina mediterranea, un'istituzione culinaria unica nel territorio circostante impegnata a narrare, attraverso il cibo, le tradizioni enogastronomiche della Calabria. Presso l'Accademia, si svolgono corsi di cucina e cooking class (anche in lingua inglese) per tutti i livelli, da principianti ad esperti, in cui potrete imparare le tecniche e le ricette tradizionali della nostra regione. Si organizzano "cooking class" speciali per turisti, che desiderano immergersi nella cultura culinaria locale durante il loro soggiorno, della durata di 3 ore e Team Bulding per eventi aziendali. Le cooking class sono accompagnate, sempre, da degustazioni a km0, dove potrete assaporare i prodotti locali (nduja, cipolla rossa di Tropea, pecorino del Monte Poro) e scoprire i sapori autentici del territorio, trasformandovi in chef per un giorno. L'Accademia organizza anche emozionanti show-cooking ed eventi dove gli chef eseguono preparazioni dal vivo, coinvolgendo attivamente il pubblico e creando un'atmosfera divertente e coinvolgente.

Per gruppi da 6 a 25 persone

Via Bellini snc, Spilinga (VV)

Info e prenotazioni: +39 340 57 44 382  
email: direzione.aicm@gmail.com






La costa di Tropea offre una varietà di spiagge uniche e suggestive, ciascuna con la propria storia e peculiarità. Partendo dalla caratteristica Spiaggia del Cannone, si trova tra le più piccole della zona, riparata dallo Scoglio di San Leonardo e al punto di confluenza del torrente Lumia. Il suo nome deriva dal ritrovamento di un antico cannone seicentesco, ora esposto nel centro storico di Tropea. Nei pressi si trova la Grotta "La Rotonda", accessibile anche dal mare, dove un tempo i mercanti conservavano i lupini per farli maturare. La Spiaggia della Rotonda, chiamata così per il complesso balneare costruito negli anni '50, è tra le più affascinanti e frequentate, raggiungibile dalla Discesa Marina del Vescovado o dalla Scala dei Carabinieri, entrambe circondate da piante di capperi colorate e profumate. Segue il Mare Piccolo, conosciuto per la sua Bandiera Blu, ideale per famiglie grazie alle sue acque calme e alle vaschette naturali



perfette per i giochi dei bambini. Dal Mare Piccolo si può raggiungere nuotando la Grotta del Palombaro, famosa per i suoi tuffi spericolati e i numerosi colombi che vi nidificano. Poco distante si trova la Spiaggia della Linguata, caratterizzata dalla sua forma allungata e dalla ricca flora e fauna marina, tra cui il pesce solitario "U Surici". La Spiaggia del Mare Grande, estendendosi fino al Convento della Sanità, è nota per le sue ampie dimensioni e l'attività dei pescatori locali. Qui la sabbia inizia a diventare più granulosa. Sotto il Convento dei Frati Minori si trova la Spiaggia del Convento, totalmente sabbiosa tranne per gli scogli chiamati "I Missaggi" e lo scoglio della "Papera". La Spiaggia del Passo del Cavaliere è avvolta da miti e leggende ed è situata in una zona selvaggia dove nidificano falchetti e uccelli notturni. Proseguendo verso sud, si incontrano spiagge meno frequentate come quella del Sapone e degli Occhiali, perfette per le immersioni, e Petri i Mulinu con la suggestiva Grotta del Cadavere. Infine, la spiaggia del Volu du Corvaru, chiamata così per i numerosi corvi che la circondano, offre un rifugio tranquillo anche fuori stagione balneare. Nelle sue acque si trova la leggendaria scogliera di Gabba Turchi, ricca di storie di pirati e marinai. Tropea si distingue storicamente per la sua vivace attività culturale, superando di gran lunga le aspettative di una città calabrese dei secoli passati. La gastronomia di Tropea rappresenta un altro pilastro della sua identità culturale, con prodotti locali di alta qualità come la famosa cipolla rossa, la 'nduja di Spilinga, il pecorino del Monte Poro e altri alimenti che contribuiscono alla rinomata Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO. Questa tradizione culinaria non solo rappresenta un'eccellenza enogastronomica, ma sottolinea anche il legame profondo tra la storia, il territorio e l'identità locale. I palazzi di Tropea costituiscono un vero e proprio spettacolo architettonico, offrendo una vasta gamma di forme e dettagli che li rendono unici nel loro genere. Non mancano le decorazioni suggestive, come stemmi di famiglia e maschere augurali, che raccontano la storia e la cultura della città. I portali, anche nei palazzi più modesti, sono un elemento architettonico distintivo che esprime l'orgoglio e il lavoro della comunità locale. Le maschere grottesche che decorano molti palazzi sono un altro elemento affascinante, testimoniando l'influenza del folklore e delle tradizioni locali. Esplorare i palazzi di Tropea è un viaggio attraverso il tempo e la cultura di questa splendida città, dove ogni angolo racconta una storia unica e affascinante. Il Sedile dei Nobili è una testimonianza vivente del passato glorioso di Tropea e una tappa imprescindibile per gli amanti dell'arte e della storia. In passato sede dell'amministrazione comunale, oggi il Sedile è un luogo di incontro e di scoperta della storia locale.



 The exclusive and picturesque beaches of Tropea, located over the stunning Calabrian sea, captivate visitors with their hypnotic charm. Each coast has a unique fascinating story, beginning with the crystal-clear waters surrounding an antique seventeenth-century cannon (the famous Spiaggia del Cannone, or the magic of the cave that can be reached by sea on Spiaggia della Rotonda). Tropea's past grandeur is recounted through its historic palaces, making it much more than just a beach destination. At the same time, the renowned local cuisine with delights like sweet red onions and 'nduja from Spilinga, offers an authentic culinary experience that reflects the territory's identity. In summary, Tropea is a true hidden gem that combines the natural beauty of its beaches with the richness of its history, culture, and culinary tradition, providing an unforgettable experience for its visitors



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### AMMUCATA TROPEANA



Ricetta del ristorante e pub Fame Da Lupi

**Ingredienti per 4 persone** • spaghetti quadrato 600g  
 • alici fresche 16 • pesce ghiaccio 200g • olio evo 4 cucchiari  
 • cipolla rossa di Tropea 150g • peperoncino calabrese qb  
 • aglio 1 • prezzemolo qb • sale qb • pane fresco qb  
 • semi di finocchio 20-30 • vino bianco qb

**Procedimento** In una padella mettere olio, prezzemolo e aglio. Appena l'aglio si imbriondisce, aggiungere le alici e il pesce ghiaccio. Lasciar cuocere per 1 minuto. Sfumare col vino bianco. Aggiungere il finocchio, il peperoncino e la cipolla rossa precedentemente lasciata appassire in padella a fuoco lento, con olio e sale. Far cuocere la pasta e saltare in padella col condimento. Impiattare e spolverare col pane fresco sbriciolato e tostato.





stradina molto suggestiva importante dal punto di vista storico perché lungo i suoi lati si sviluppava già a partire dal 1276 parte della "Giudecca". La giudecca era tra il collegio Filangieri, l'attuale palazzo Murmura e l'orto di Di Francia, ora Villa Gagliardi fino al ciglio dei Cappuccini. Ricca di chiese e palazzi nobiliari tra cui emerge, Palazzo Gagliardi, oggi sede della Pro Loco Vibo Città, costruito su progetto del celebre architetto ed ingegnere militare Giovan Battista Vinci 1772-1834. La posizione prescelta per la sua costruzione, in linea, lungo lo snodarsi in piano del Corso, nel passeggio panoramico del belvedere alberato a mezza costa, fa del Palazzo una presenza assolutamente strategica. Nel suggestivo centro storico si colloca, il Complesso Santa Chiara dal valore artistico e culturale tra i più apprezzati della regione per la funzione di grande attrattiva sia come polo culturale che come sito di memoria storica. Accanto al museo Vito Capialbi, al Museo Limen Arte Contemporanea, non va dimenticato il museo delle Arti Sacre, ospitato nell'antico convento domenicano del XV secolo fondato il 22 dicembre 1988, che ospita opere tra cui le due statue superstiti del "Trittico Gagini". Tra le sue meraviglie archeologiche e mitologiche scopri di più con lo Smart Book "Esperienze Vibonesi" con contenuti multimediali in più lingue <https://edizioniberoe.com/prodotto/esperienze-vibonesi/>. Vibo accanto alle chiese, i parchi naturali e i palazzi nobiliari, vanta il mare, quale porta della costa degli dei, con il porto e il castello di Bivona e la collina dominata dall'imponente Castello Normanno Svevo e una cultura enogastronomica ricca di tradizioni e di esperienze da vivere, tra cui la settimana santa con l'*Affruntata* e l'*Opera Sacra*, l'autunno con *Vibo in fermento* dove la birra artigianale calabrese unita alla degustazione delle tipicità del territorio affollano il centro storico, e l'estate con Vibo Vintage, il primo evento di swing e rock 'n roll in Calabria.

Il territorio in cui sorgeva e prosperava Hipponion, oggi Vibo Valentia, aveva fama di essere tra i più belli del mondo. Secondo Strabone, infatti, le rose vi fiorivano due volte all'anno, le biferae rosae, insieme a tantissimi altri fiori e piante, come il mirto, il rosmarino, il lentisco, la mentuccia, che spargevano profumo nell'aria. Proprio a questi paradisiaci scenari è legata la leggenda più celebre della storia della città, quella di Persefone, figlia di Demetra e Zeus. Il culto per la dea Persefone in quel di Hipponion era di tipo agrario e celebrava in primavera il suo ciclico ritorno dal mondo ultraterreno con la rigogliosa rinascita della vegetazione da esso determinata. Simbolo della città è la laminetta orfica, fine V - prima metà IV secolo a. C., lamina d'oro, rinvenuta sul petto di una donna sepolta che è custodita nel Museo Archeologico Nazionale "Vito Capialbi". Nota a pochi è l'Antica Parrera nelle vicinanze del castello,





The territory in which Hipponion stood and prospered, today Vibo Valentia, was reputed to be among the most beautiful in the world. The city, among its archaeological wonders, hosts the Hipponion park which includes eight archaeological sites, boasts churches, noble palaces, the sea, as the gateway to the coast of the gods, with the port and the castle of Bivona and the hill dominated by the imposing Norman Swabian Castle and a food and wine culture rich in traditions and experiences to live. Few people know that there is a Jewish neighborhood in Vibo, the Antica Parrera. Among the ancient buildings, Palazzo Gagliardi stands out, home to the Pro Loco Vibo City. Among the museums, that of Sacred Arts housed in the ancient Dominican convent of the 15th century and founded on 22 December 1988. It houses works including the two surviving statues of the "Gagini Triptych". Find out more with the smart book "Esperienze Vibonesi" with multimedia content in multiple languages <https://edizioniberoe.com/prodotti/esperienze-vibonesi/>.



## IL NOSTRO PIATTO TIPICO

### I "JAUNA" DI MAMMA CATERINA



**Ingredienti** • 1kg di ceci • 200g di zucchero • 350g di cacao amaro • 200ml di liquore Strega • 350g di noci e mandorle frullate grossolanamente • 1 bustina di pinoli • 200g di cioccolato fondente a scaglie • bucce di due arance e due mandarini grattugiati - **Per la sfoglia** • 1kg di farina 00 • 200g di zucchero • acqua di cottura dei ceci  
**Procedimento ripieno** Mettere ammollo i ceci. Cuocere senza sale e passare nel passaverdure. Conservare l'acqua di cottura. Versare nei ceci tutti gli altri ingredienti. Far riposare per almeno due giorni rimescolando di tanto in tanto. Preparare la sfoglia con tutti gli ingredienti e impastare. Stendere la sfoglia di circa 3/4 mm e tagliare a cerchi con un piattino per caffè. Al centro un cucchiaino di ripieno e chiudere bene. Friggere in abbondante olio di semi.



Edizioni Beroe

www.edizioniberoe.com

AZIONAMI

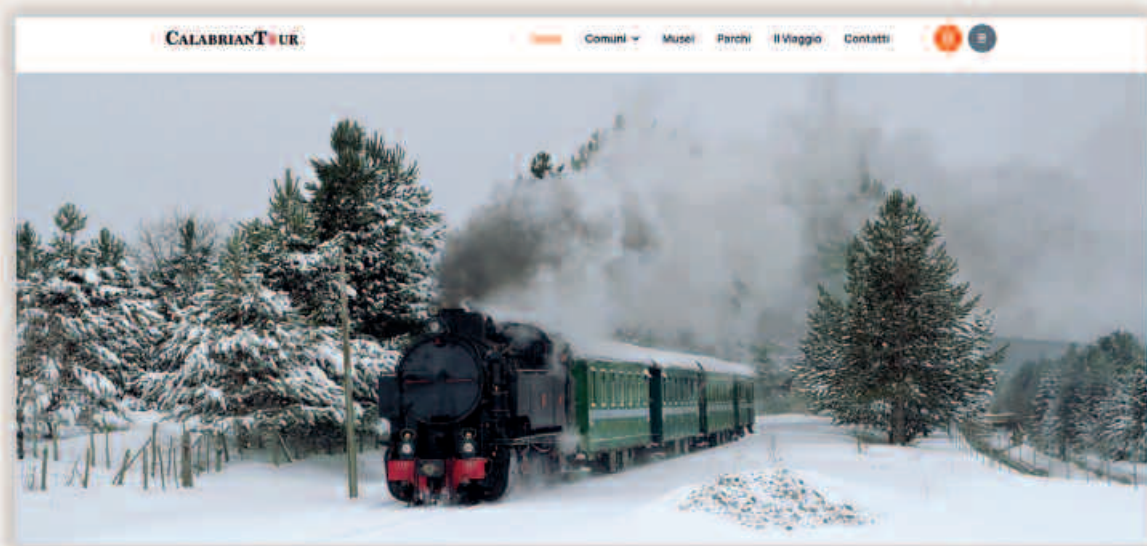
Segui esperienze vibonesi sul social

# UN PAESE CHIAMATO CALABRIA

SFOGLIA  
GRATUITAMENTE LA  
GUIDA TURISTICA

- COMUNI
- MUSEI
- PARCHI

- FOTO
- VIDEO
- GASTRONOMIA



# FREE ENTRY

[www.calabriantour.it](http://www.calabriantour.it)

Vuoi risparmiare fino al **30%** sulla tua polizza assicurativa?



**sara**  
ti assicura

**PIERGIORGIO  
SABATO**

Sara Assicurazioni Rende - Rossano

Scopri gli sconti a te riservati presentando la tessera



**DOVE SIAMO**

- Acri
- Amantea
- Cervicati
- Corigliano-Rossano
- Cosenza
- Diamante
- Firmo
- Fiumefreddo Bruzio
- Fuscaldo
- Mirto Crosia
- Mongrassano
- Montalto Uffugo
- Paola
- Pietrapaola
- RENDE
- ROSSANO STAZIONE
- San Giovanni in Fiore
- San Lucido
- San Marco Argentano
- San Vincenzo La Costa
- Scalea
- Spezzano Albanese
- Trebisacce



Scopri la nostra App  
**SARADOMUS**



Download on  
Google play



Download on the  
App Store

**PIERGIORGIO SABATO**

***l'Agenzia vicina ai soci Pro Loco***

PER TE

e la tua famiglia

PER TE

e il tuo business

CHIAMACI

0984839917 - 0983510591

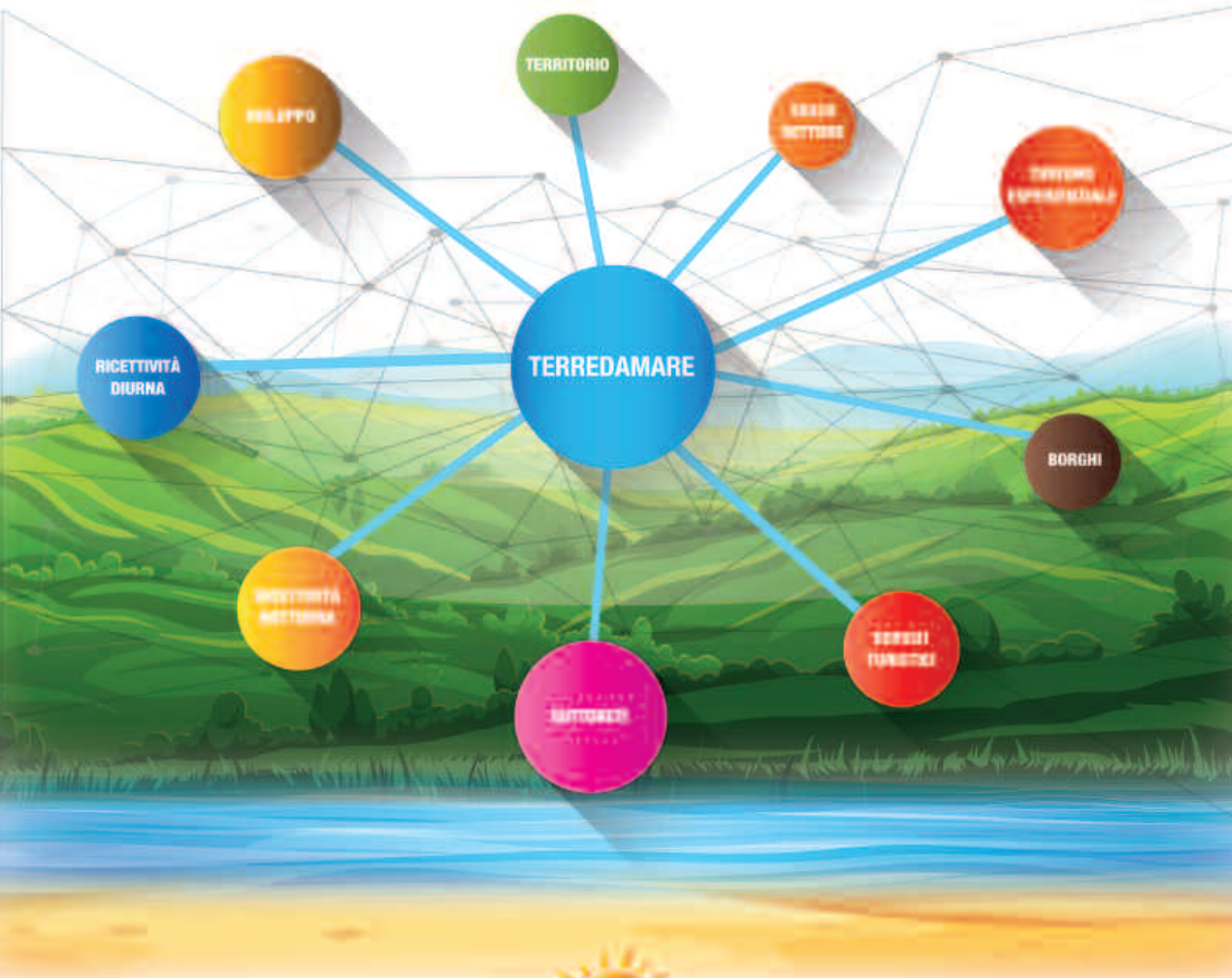
Ti indicheremo la nostra sede  
a te più vicina!

PER TE

e i tuoi spostamenti



# Le nostre connessioni per lo sviluppo del territorio



In Terredamare ci occupiamo da molto tempo di imprese turistiche. E non solo. Ci siamo evoluti con la creazione di una rete di connessioni per far crescere il territorio. Abbiamo fatto nascere un organismo di associazioni e di competenze, in sinergia con le comunità locali e insieme pensiamo ad un unico obiettivo: generare sviluppo nella nostra regione. Lavoriamo costantemente per migliorare l'offerta, valorizzando le ricchezze ambientali e culturali, affrontando sfide e facendo innovazione. E dalla connessione delle idee stanno nascendo nuove opportunità. Per il futuro del nostro territorio.