



GIROVAGHIAMO

Guida turistica delle province di Cosenza e Crotona
Speciale Maratea Scena 2011
supplemento gratuito a Kliché anno 11 n° 32

20¹¹
12



Provincia di Cosenza
Assessorato Sport Turismo Spettacolo

Con il patrocinio



Provincia di Crotona
Assessorato Turismo



1861 > 2011 >>
150° anniversario Unità d'Italia


Piessegrou Agency

Le tradizioni alimentari

DOVE ABBIAMO GIROVAGATO



Comune	pag.	Comune	pag.
Acri	6	Paola	48
Altomonte	8	Pietrapaola	51
Amantea	10	Rende	52
Amendolara	11	Rocca Imperiale	53
Bisignano	12	Rossano	54
Cariati	16	San Benedetto Ullano	59
Castrovillari	23	San Giovanni in Fiore	60
Corigliano	26	San Lorenzo del Vallo	63
Cosenza	28	San Marco Argentano	64
Crosia	32	Spezzano Albanese	68
Diamante	34	Trebisacce	71
Laino Borgo	38	Villapiana	73
Lattarico	39	Cirò Marina	77
Luzzi	40	Cutro	80
Mandatoriccio	42	Strongoli	83
Montalto Uffugo	44	Maratea Scena	86



Mozzarelle
Prodotti con Panna
Formaggi Freschi
Ricotta
Scamorze

Scamorze Gialle
Affumicati
Caciocavalli
Provoloni

Caciotte
Cacioricotta
Burro
Ricotta Forte
Yougurt Fresco



Via A. Lutri, 12/16 - TREBISACCE (CS)
Tel. 329 0778554 - 320 5335124

**Editrice**

A.S.C.A.T. PIESSEGROUP AGENCY info@piessegroup.com

Presidente

PIERO SCIAMMARELLA piero@piessegroup.com

Sede

Via A. Volta, 63 - 87036 Rende (CS)

Testi

ADELE FILICE - CHIARA MASTALLI - NICHOLAS GALLO

Fotografie Piesse**Pubblicità**

Big Agency srl - 0984 402854

Hanno collaborato

Cesare Candiloro - Sandro De Luca - Gianluca Sciammarella

ASCAT PIESSEGROUP AGENCY © 2011/2012

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente senza l'autorizzazione scritta dell'editore. La società non si assume nessuna responsabilità sulla veridicità dei dati forniti. Pertanto declina ogni responsabilità per eventuali errori, omissioni o sostituzioni dei dati riportati.

A.S.C.A.T.
Piessegroup Agency
affiliati



sportnazionale.it

GIROVAGHIAMO

supplemento gratuito alla rivista Klichè anno 10 n°32

Edizione 2011/2012

www.kliche.it

GIROVAGHIAMO NELLE TRADIZIONI ALIMENTARI

Nulla come le tradizioni alimentari di un popolo racchiudono un insieme così composito di elementi in cui s'intrecciano storia e ambiente, religione e costume, biologia pura e credenze antropologiche. Non siamo solo quello che mangiamo come afferma la filosofia, ma il cibo è il nostro passato e, di questi tempi, ci auguriamo possa essere anche il nostro futuro, assediati come siamo dai problemi posti dalla coltivazione intensiva, dalla produzione globale, da quella degli ogm e quant'altro. Un affresco, come questa guida si propone di fare, delle tradizioni alimentari calabresi, o meglio, ciò che di esse è rimasto, rappresenta senz'altro un ottimo "breviario" per quello che si suole definire turismo enogastronomico, ma anche il punto di partenza di una riflessione utile al recupero del passato, da considerare, nel modo più assoluto non operazione nostalgica ma rivalutazione della saggezza popolare antica che dalla Terra e dalle sue immense ricchezze sapeva trarre il necessario per il sostentamento e la cura della salute. Giunga gradito, pertanto, a chi legge l'augurio di un ottimo viaggio e di buon appetito.



Provincia di Cosenza
Assessorato Sport Turismo Spettacolo



Provincia di Crotona
Assessorato Turismo



1861 > 2011 >>
150° anniversario Unità d'Italia

PROVINCIA DI COSENZA



Il modello alimentare mediterraneo è ritenuto, attualmente in tutto il mondo, uno dei più efficaci per la protezione della salute. Nasce da una tradizione secolare, propria dei paesi mediterranei, i quali hanno clima, ambiente geografico e geologico, usi e costumi molto simili. I protagonisti della tradizione alimentare mediterranea sono gli alimenti di origine vegetale come pasta, pane, frutta, ortaggi, legumi, olio di oliva - ai quali si affianca un consumo moderato di alimenti d'origine animale - di cui la provincia di Cosenza è ricca. L'Assessorato al Turismo, sensibile a tale problematica ed attento alla valorizzazione dei prodotti tipici del territorio, ha sempre sostenuto ed incentivato iniziative volte alla promozione e alla conoscenza della cultura dell'alimentazione, importante per la salute dell'individuo.

Il settore turistico - considerato uno dei fattori strategici per lo sviluppo dell'intero territorio provinciale - è sicuramente in grado di salvaguardare le specificità dei prodotti alimentari, anche attraverso un sistema di certificazione d'area che sia di riferimento per interventi nel campo della ristorazione, nonché per le politiche di miglioramento della sicurezza alimentare.

Tutto ciò è possibile, a nostro avviso, quanto più si riesce ad investire sul rafforzamento dell'offerta turistica, sulla qualità e la potenzialità dei contesti locali, anche attraverso un'azione di promozione che ne evidenzi la ricchezza e metta in risalto aspetti peculiari ed originali da offrire ad un turista sempre più esigente.

È importante, in un'economia globalizzata, cogliere il ruolo crescente delle comunità locali nelle tendenze turistiche internazionali in atto, in quanto esse devono essere capaci di gestire e valorizzare il territorio e le sue peculiarità, al fine di preservare la salute quale bene inestimabile.

Ass. al Turismo, Sport, Spettacolo
Provincia di Cosenza
Pietro Lecce



Acquafredda

Patrimonio architettonico

- Abbadia Cistercense di S. Maria del Leucio
- Santuario di Santa Maria del Monte
- Chiesa di San Giovanni Battista
- Chiesa della Misericordia
- Chiesa della Concezione
- Chiesa dell'Addolorata

Utilità

Municipio	0981 949121
Den. Abitanti	acquafreddositi
Sito internet	www.comunediacquafredda.it
E-mail	firma@comune.acquafredda.it
Altimetria	756 m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981 949007
Sportello linguistico	0981 949459



Acquappesa

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria del Rifugio
- Chiesa di Santa Teresa Vergine
- Chiesa di Santa Maria degli Angeli
- Chiesa dell'Ascensione

Utilità

Municipio	Tel 0982.91163
Den. Abitanti	Acquappesani
Sito internet	www.comune.acquappesa.cs.it
E-mail	comuneacquappesa@tiscalinet.it
Altimetria	80 m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	Tel 0982.971238
Inform. Turistiche	Tel 0982.971238



Aiello Calabro

Patrimonio architettonico

- Castello
- Chiesa di S. Maria Maggiore
- Cappella del SS. Sacramento
- Chiesa di M. SS. Delle Grazie
- Chiesa di S. Giuliano
- Chiesa di S. Cosma
- Chiesa di S. Damiano
- Cappella e Palazzo Cybo Malaspina
- Palazzo Viola
- Casa Belmonte

Utilità

Municipio	0982 43663
Den. Abitanti	aiellesi
Sito internet	www.comune.aiellocalabro.cs.it
Altimetria	502 m. s.l.m.
CAP	87031
Polizia Municipale	0982 43663
Inform. Turistiche	0982 43663



Acri



La popolosa città presilana è conosciuta in un vasto circondario per la sua specialità più caratteristica che è la preparazione della carne di capra, difficile da cucinare perché secca e legnosa, in quanto appartiene, in genere, ad animali di una certa... età. L'abilità delle donne acresi e dei ristoratori è quella di rendere la carne morbida, saporita e senza il tipico e forte odore della specie ovina, con una lunga bollitura in acqua dove sono state aggiunte erbe odorose e spezie. Dopo essere stata bollita, la carne viene utilizzata per preparare un delizioso ragù, condimento ideale ed alternativo al ragù di maiale, per i fusilli, altra gloria locale, preparati rigorosamente a mano e col ferro da calza o il bastoncino di salice, che costituiscono il piatto della festa e del Natale. Altro piatto tipico sono le tagliatelle col brodo di pollo e i ceci; questi ultimi sono pietanza frequente della tradizione acrese che li utilizza a solo, come condimento per le lagane e a minestra. Tutte le specie di legumi, comunque, freschi e secchi, occupano un posto d'onore nella gastronomia locale, insieme agli insaccati, ai gustosi butirri (formaggio di





pasta fresca filata farcito di burro) alle conserve sott'olio e alle grispelle, frittelle tipiche del posto che si preparano in occasione delle feste. Caratteristici anche i dolci pasquali decorati con le uova.

Patrimonio architettonico

- Basilica del Beato Angelo d'Acri
- Chiesa della Madonna del Rinfresco
- Chiesa ed il convento di S. Francesco di Paola
- Chiesa di Santa Chiara
- Chiesa ed il convento di San Domenico
- Chiesa ed convento dei Padri Cappuccini
- Chiesa di San Nicola
- Chiesa di Santa Maria Maggiore

- Chiesa dell'Annunziata
- Chiesa Santa Caterina
- Chiesa San Nicola da Belvedere
- Palazzo Sanseverino (500/600)
- Torre Civica con orologio a pendolo del XVIII

Utilità

Municipio	0984 9141
Den. Abitanti	acresi
Sito internet	www.comune.acri.cs.it
E-mail	redazione@comune.acri.cs.it
Altimetria	720 m. s.l.m.
CAP	87041
Polizia Municipale	0984 954880
Inform. Turistiche	0984 9141



Aieta

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S. Maria della Visitazione
- Chiesa Frati Osservanti di S. Francesco d'Assisi
- Ruderi della Cappella di S. Nicola
- Cappella di S. Vito Martire
- Palazzo Martirano del XVI sec.
- Resti di antichi mulini • Cappelle rionali
- Ponte di età medioevale sulla Fiumarella
- Portali in pietra del '700 ed '800

Utilità

Municipio	0985 71016
Den. Abitanti	aietani
Sito internet	www.comuneaieta.it
Altimetria	524 m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 71046
Inform. Turistiche	0985 71016



Alessandria Del Carretto

Patrimonio architettonico

- Chiesa parrocchiale di S. Alessandro
- Resti della Cappella di S. Elia
- Resti della Via Regia Heraclea/via Popilia
- Palazzo Angiò del XVIII secolo
- Resti della centrale idroelettrica di inizio '900

Utilità

Municipio	0981 53006
Den. Abitanti	Alessandrini
Altimetria	1000 m. s.l.m.
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 53006
Inform. Turistiche	0981 53006



Albidona

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Michele Arcangelo
- Chiesa di San Rocco
- Chiesa di Sant'Antonio
- Chiesa della Madonna del Cafaro
- Chiesa della Madonna della Pietà
- Ruderi del Castello
- Torre

Utilità

Municipio	0981 52001
Den. Abitanti	albinesi
Sito internet	www.comune.albidona.cs.it
Altimetria	820 m. s.l.m.
CAP	87070
Inform. Turistiche	0981 52001



Altilia

Patrimonio architettonico

- Chiesa dell'Assunta
- Palazzo Marsico
- Casa Caruso
- Ponte romano di Annibale

Utilità

Municipio	0984 964094
Den. Abitanti	altiliesi
Altimetria	650 m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 964094
Inform. Turistiche	0984 964094



Altomonte



Maccheroni al ferretto, nel cui impasto si aggiungono le uova, soffritto di maiale (piatto rituale che si preparava in occasione della macellazione suina), zuppe di ceci, fagioli e cicerchie cotte nella tradizionale "pignata" (il contenitore di terracotta che conferisce particolare sapore alle pietanze a base di legumi) verdure ed ortaggi sott'olio, tra cui spiccano lampascioni e carciofini selvatici, olive schiacciate e i saporitissimi *zafarani crušchi* (i peperoni rossi da serbo, essiccati al sole e conservati appesi, poi buttati nell'olio bollente per renderli croccanti) sono i capisaldi della cucina altomontese, particolare e, per molti versi, differente rispetto a tanta cucina calabrese. Sulle tavole di Altomonte, spiccano anche le conserve sottolio, le melanzane alla scapece (fritte e poi condite con aglio, lauro, menta e peperoncino), le classiche *pitte* (focacce di pane) condite con i ciccioli, rimasugli di carne di maiale che si ottengono dalla bollitura delle cotiche e delle frittelle. Davvero particolari, infine, le ciambelline con fiori di sambuco e tutta una vasta gamma di liquori, appannaggio di fattura casalinga ma preparati anche da alcune aziende artigianali del luogo, a base di erbe aromatiche tipiche come la ginestra, oltre alle fragoline di bosco, i porcini e poi altri gusti come anisetta, limetta e limoncello.

Per la sua attenzione alla gastronomia, da anni Altomonte è luogo privilegiato della Festa del Pane, un importante appuntamento che sta assumendo sempre maggior rilievo, anche a livello nazionale.



Patrimonio architettonico

- Casa Romana • Castello Feudale
- Chiesa di Santa Maria della Consolazione
- Chiesa S. Giacomo • Convento Domenicano
- Torre Normanna • Convento dei Minimi
- Gli Alabastri di Francia
- La Madonna delle Pere
- Museo Civico

Utilità

Municipio	0981 948041
Den. Abitanti	altomontesi
Sito internet	www.comunedialtomonte.it
E-mail	ufficioturismo@tiscali.it
Altimetria	490 m. s.l.m.
CAP	87042
Polizia Municipale	0981 948041
Inform. Turistiche	0981 948804 Fax 0981 948261





MOBILI BRUNO

La presenza sul mercato da oltre 40 anni fanno, di Mobili Bruno, un preciso punto di riferimento per competenza, serietà ed affidabilità nell'arredamento della tua casa.

Mobili Bruno, insieme alle grandi marche di cui è concessionario, garantisce la massima qualità degli arredamenti per la tua casa: Classico, Moderno, Tecnologico, in Stile, Country.

La gestione familiare ultradecennale unitamente all'alta qualità dei prodotti proposti alla clientela, sono sinonimo di garanzia e serietà. Questi fattori concorrono a proteggere il consumatore da possibili disguidi; esso viene seguito passo passo in ogni fase della scelta da personale altamente qualificato in grado di risolvere ogni necessità di arredamento.

Il vasto show-room è fornito di molte soluzioni di arredo che il Cliente potrà toccare con mano.



Mobili Bruno, nasce come azienda dalla passione, per la lavorazione del legno, del fondatore: Gennaro Bruno. Nel corso degli anni, all'attività di falegnameria, si è affiancata quella del mobilificio che prosegue da oltre 40 anni. È un'azienda dinamica e snella a conduzione familiare; infatti i figli del fondatore Maria, Luigi, Vincenzo, Maurizio e Stefania si occupano personalmente delle varie attività di cui si compone l'azienda: dalla gestione degli ordini alla progettazione, dall'amministrazione alla consegna e montaggio degli arredamenti.

C.da S. Anna - ALTOMONTE (CS)

Tel. 0981948024 - Fax 0981948769

www.mobilibruno.it e-mail: brunomobili@libero.it



Amantea



La bella cittadella tirrenica, araba d'origine e con una solida tradizione marinara, è nota per la qualità delle sue acciuaghe, che da tempi antichissimi si conservano sotto sale e pepe, insieme alla sardella e che sono ingrediente di diverse pietanze caratteristiche come le alici ripiene fritte (con pane duro ammolato, aglio, prezzemolo, pepe nero, uova e formaggio), la pasta con sarde e alici, o semplicemente fritte in olio d'oliva. Un altro piatto della tradizione locale è la pasta con la mollica (si utilizza la mollica di pane raffermo abbrustolita, che condisce gli spaghetti con le acciuaghe salate), pasta e patate al forno, la parmigiana di melanzane e zucchine, con gli ortaggi fritti o grigliati e conditi a strati con uova, formaggio, aromi, in bianco o con la passata di pomodoro. Particolari come preparazione anche il ragù di pollo e il coniglio con le olive nere e verdi. La tavola amanteana si completa con un delizioso assortimento di verdure e ortaggi sottolio (melanzane, zucchine, pomodori secchi, olive verdi intere e schiacciate, olive nere) e malgrado la vicinanza del mare, anche da ottimi insaccati e salumi come salsiccia, soppresata e capicollo. Degna di particolare menzione la produzione di gelati artigianali, tra cui spicca, per la particolare bontà quello di mandorle e di pistacchio.



Patrimonio architettonico

- Resti del Castello Normanno • Centro storico
- Museo Civico • Chiesa di San Biagio
- Chiesa di San Bernardino
- Chiesa di Santa Maria la Pinta

Utilità

Municipio	0982 4291
Den. Abitanti	amanteani
Altimetria	50 m. s.l.m.
CAP	87032
Polizia Municipale	0982 41256

CENTRO MUSICALE
il setticlavio
 Strumenti musicali • Accessori • Libri e spartiti musicali
 Installazioni Audio Professionali • Studio Recording • Sala Prove
 Noleggio strumenti e attrezzature

P.zza Commercio n°5 - 87032 Amantea (CS)
 Tel. 0982.979615 - Fax 0982.424183 - Cell. 339.28.581421
 E-mail: ilsetticlavio@alice.it - www.ilsetticlavio.net

Dal 1930

F.lli Marano
 Rinomata Lavorazione Fichi
 Prodotti Tipici Calabresi
 Creazioni di Cioccolato

Via Garibaldi, 3/13 - Amantea (CS) ITALY
 Tel. 0982 41277 Fax 0982 428926
 info@fichimarano.it www.fichimarano.it



Amendolara



La suggestiva ed arroccata cittadella ionica gode di grande fama in un esteso circondario, anche fuori regione, per la straordinaria qualità dei piselli e delle fave coltivati nelle sue dolci colline, dal terreno arioso, esposto al sole e che risente della mite brezza marina. I legumi, in particolare freschi, alimentano una ricca gastronomia locale, in cui sono utilizzati come contorno insieme a carne e pesce (spezzatino di manzo, capretto o agnello al forno, seppie in umido) come minestra (ottima quella di fave con le cime di finocchietto selvatico) o come condimento per la pasta, specie quella fatta a mano (tagliatelle, *raschiattelli*, *ferrazzuoli*). Fave e piselli sono oggetto di una sagra che si svolge in aprile e che attira un pubblico sempre più folto perché durante il suo svolgimento si possono gustare le leccornie tradizionali, preparate dalle esperte massaie del luogo. Tra le altre pietanze caratteristiche la *licurda*, una minestra a base di verdure ed uova; i *cannariculi*, gnocchi salati fritti e *casatelle*, panzerotti dolci ripieni di mandorle, arance e cannella. Particolari i dolci della Pasqua, *pitticilli* (panzerotti ripieni di ricotta e infornati) e *pastizzi* (calzoni ripieni di carne).

Patrimonio architettonico

- Chiesetta dell'Annunziata
- Chiesa Parrocchiale di Santa Margherita
- Chiesetta di Santa Maria • Il Castello
- Palazzo Grisolia • Museo archeologico

Utilità

Municipio	0981 911050
Den. Abitanti	amendolaresi
Sito internet	www.amendolara.info
Altimetria	237 m. s.l.m.
CAP	87071
Capitaneria Portuale	0981 500212
Inform. Turistiche	0981 911050

★ *Pescheria* ★

Stella Marina PRODOTTI TIPICI CALABRESI

Viale Laganò, 8 - Amendolara Marina (CS)
Tel. 389 0565529



Aprigliano

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria (in frazione Vico)
- Chiesa di San Demetrio (in frazione Grupa)
- Chiesa di Santo Stefano

Utilità

Municipio	0984 421003
Den. Abitanti	apriglianesi
Sito internet	www.comune.aprigliano.cs.it
Altimetria	718m. s.l.m.
CAP	87051
Polizia Municipale	0984 421073
Inform. Turistiche	0984 421003



Belmonte Calabro

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria Assunta
- Convento dei Cappuccini
- Chiesa del Carmine
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa del Purgatorio
- Chiesa di San Pasquale Baylon
- Chiesa di Santa Barbara
- Chiesa dei Vadi
- Chiesa dell'Annunziata
- Chiesa di SS. Filippo e Giacomo
- Chiesa di Santa Maria di Loreto
- Palazzo del Rivellino
- Palazzo della Torre
- Palazzo Pignatelli
- Palazzo Del Giudice
- Monumento Michele Bianchi
- Il Castello

Le risorse naturalistiche

- Patrimonio naturalistico ricco d'arbusti, boschi e pinete. Sono presenti boschi di querce, d'abete di faggio, di pino e di castagno
- Fiume Veri, lungo 7 km
- Oasi Blu di Isca

Utilità

Municipio	0982 400608
Den. Abitanti	belmontesi
Sito internet	www.comunedibelmontecalabro.cs.it
Altimetria	262 m. s.l.m.
CAP	87033
Polizia Municipale	0982 400207
Inform. Turistiche	0982 400608



Belvedere Marittimo

Utilità

Municipio	Tel 0985.84485
Den. Abitanti	belvederesi
Sito internet	www.comune.belvederemarittimo.cs.it
E-mail	comunebelvedere@labnet.it
Altimetria	150 m. s.l.m.
CAP	87021
Polizia Municipale	Tel 0985.82008
Inform. Turistiche	Tel 0985.804910



Belsito

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Giovanni Battista (dove è custodito un prezioso quadro del '700)
- Chiesa di Santa Sofia
- Centro storico
- Palazzo Provenzale

Utilità

Municipio	0984 983959
Den. Abitanti	belsitesi
Altimetria	660 m. s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0984 983959
Inform. Turistiche	0984 983959



Bianchi

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Sant'Antonio • Chiesa di Sant'Anna
- Chiesa di San Giacomo Apostolo
- Abbazia Cistercense di S. Maria di Corazzo
- Palazzo Baronale Serravalle
- Palazzo Accattatis

Utilità

Municipio	0984 967058
Den. Abitanti	biancari
Sito internet	www.comunebianchi.it
E-mail	info@comunebianchi.it
Altimetria	850 m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 967058
Inform. Turistiche	0984 967058



Bocchigliero

Patrimonio architettonico

- Chiesa: Matrice, Riforma, San Leonardo, San Rocco, San Francesco di Paola, Madonna de Jesu
- Oratorio medievale
- Portali di pietra locale
- Palazzi: Barrese, Bossio, Clausi

Utilità

Municipio	0983 92001
Den. Abitanti	bocchiglieresi
Sito internet	www.comune.bocchigliero.cs.it
E-mail	info@comune.bocchigliero.cs.it
Altimetria	870 m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 92001
Inform. Turistiche	0983 92001



Bisignano



La ricchezza delle tradizioni gastronomiche bisignanesi si evince dal numero delle sagre che, nel corso dell'anno, si svolgono nei diversi rioni della città cratense.

In occasione del Palio - manifestazione rievocativa della presenza dei principi Sanseverino, feudatari della città - che si svolge a giugno, si tiene la sagra dei taralli e quella dei *maccarruni* (i fusilli preparati in casa) il piatto tipico della festa, che viene condito con un succulento sugo di carne preparato con costolette di agnello o di maiale, passata di pomodoro e piccante peperoncino.

Nell'antico quartiere ebraico della Giudecca si svolge la sagra della *pasta ammullicata* (pasta condita con acciughe salate fatte soffriggere nell'olio e la mollica di pane); in quello di Cittadella-Coscinalo si celebrano le lagane e ceci; a Santa Croce, per la sagra locale detta "*da quararella*" dal nome della pentola usata per cucinare la pietanza, si festeggia con lo spezzatino cotto nel paiolo di rame; nel rione San Zaccaria si gustano gli *assalatielli* (pasta fatta in casa, tagliata a grossi pezzi e condita con il sugo del pomodoro fresco); nel rione San Pietro si organizza la sagra dei dolci; a San Simone, ha luogo la sagra dei *cavatielli* (gli gnocchi fatti in casa e conditi con vari sughi); il quartiere Piano or-

STRAFACE
Gioielli
OREFICERIA - ARGENTERIA

Viale Roma, 92 - C.so Italia, 31 - BISIGNANO (CS)
Telefax 0984 951136 - 949312

l'agricola
bisignano

FITOFARMACI - SEMENTI - FERTILIZZANTI - MANGIMI
ENOLOGIA - IRRIGAZIONE - GIARDINAGGIO

BISIGNANO (CS) - Z. Ind.
Tel. 0984 940285 Telefax 0984 940197
www.lagricolasrl.it e-mail: info@lagricolasrl.it

ganizza la sagra dei fagioli mentre nel quartiere Piazza si preparano i *cullurielli* (ciambelle fritte a base di patate lesse e farina).

Tutta la cucina bisignanese osserva le tradizioni alimentari del passato ed essa, infatti, si connota per il gusto antico che è in grado di far riassaporare, a cominciare dal pane, preparato con il grano duro e cotto nel forno a legna; per proseguire con le conserve di stagione sottolio o in salamoia, peperoni, melanzane, pomodori secchi e verdi, olive verdi e nere, schiacciate o intere.

Molto utilizzate, sia fresche per condire la pasta, sia in conserva sottolio, sono anche le cime di rapa. Ideale complemento di tante bontà dell'orto sono i salumi, che a Bisignano sono confezionati all'insegna della pura tradizione salumiera calabrese. Affettati di salsiccia, soppressata, capicollo, prosciutto, guanciale, pancetta allietano la tavola della festa o in occasioni di particolari ricorrenze, senza dimenticare i saporiti formaggi, tra cui spicca il caciocavallo.

Da diverso tempo, inoltre, Bisignano è molto apprezzato come luogo di produzione di olio e soprattutto di vino, grazie all'attività dell'azienda Seracavallo che produce ottimi bianchi e rossi, con la coltivazione di vitigni particolari e caratteristici come gli autoctoni pecorello, magliocco dolce, arvino ma anche riesling renano, chardonnay, cabernet sauvignon.

Patrimonio architettonico

- Convento di Sant'Umile
- Convento della Riforma
- Chiesa di San Pietro Apostolo
- Chiesa di San Domenico
- Chiesa di San Bartolomeo

Bar Tabaccheria
CENTRALE
di Figlia Pierluigi

Ricevitoria Lotto - Servizi LIS

Viale Roma, 104 - Bisignano (CS)
Telefax 0984 951433



Bonifati

Patrimonio architettonico

- Castello di Bonifati, detto "Il Forte"
- La Porta di Mare o Torre di Porta Malvitana
- La Torre del Telegrafo
- La Torre del Capo
- La Torre di Fella
- La Chiesa del Calvario
- La Chiesa di San Francesco di Paola
- La Chiesa dell'Immacolata
- La Chiesa di San Michele Arcangelo
- La Chiesa di Santa Annunziata
- Il Santuario della Beata Vergine Santissima

Utilità

Municipio	Tel 0982.93338
Den. Abitanti	Bonifatesi
Sito internet	www.comunebonifati.it
E-mail	comunebonifati@libero.it
Altimetria	425 m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	Tel 0982 971925
Inform. Turistiche	Tel 0982 93338



Buonvicino

Patrimonio architettonico

- Chiesetta di San Vito (contrada San Basile)
- Chiesa Madonna della Neve
- Chiesa di San Ciriaco Abate
- Palazzo del Lago
- Centro Storico
- Palazzo de Paola, in piazza del Popolo
- Palazzo Cauteruccio
- Palazzo Caglianone
- Chiesa della grotta di San Ciriaco

Utilità

Municipio	0985 85873
Den. Abitanti	buonvincinesi
Sito internet	www.comune.buonvicino.net
Altimetria	400 m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 85883
Inform. Turistiche	0985 85873



Calopezzati

Patrimonio architettonico

- Chiesa dell'Addolorata
- Convento dei Riformati
- Ruderì della Chiesa di S. Maria delle Grazie
- Castello

Utilità

Municipio	0983 47245
Den. Abitanti	calopezzatesi
Altimetria	217 m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 47245
Inform. Turistiche	0983 47245



Caloveto

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S. Anna
- Rudere del Monastero di S. Giovanni Calibya
- Palazzo de Mundo (ubicato nella piazza principale del paese che presenta una pianta quadrata. La costruzione risale al 1900)
- Palazzo Comite
- Monumento ai Caduti (rappresenta due soldati feriti muniti di baionette, uno dei quali sorregge l'altro quasi completamente accasciato)

Utilità

Municipio	0963 63005-63183
Den. Abitanti	calovetesi
Altimetria	385m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0963 63005
Inform. Turistiche	0963 63005



Campana

Patrimonio architettonico

- Santuario Madonna delle Grazie
- Chiesa Maria SS. di Costantinopoli
- Chiesa di San Domenico
- Chiesa di Sant'Antonio
- Chiesa di Santa Maria Assunta
- Palazzo Santoro
- Palazzo Rizzo

Utilità

Municipio	0983 93191 - 93022
Den. Abitanti	campanesi
Altimetria	617m s.l.m.
CAP	87061
Polizia Municipale	0983 93277
Inform. Turistiche	0983 93191



Canna



Patrimonio architettonico

- Chiesa Parr. dell'Immacolata Concezione
- Cappella di S. Antonio da Padova
- Cappella di S. Antonio Abate
- Cappella di S. Rocco
- Cappella di San Vito
- Cappella di S. Biagio
- Cappella dei Baroni Toscani
- Cappella di S. Giuseppe
- Cappella di Madonna del Soccorso
- Cappella Pitrelli
- Palazzo Pitrelli
- Palazzo Bruni
- Convento suore missionarie
- Palazzo Favoino
- Palazzo Jelpo
- Palazzo Rago
- Palazzo Toscani

Utilità

Municipio	0981 934956 - 934291
Den. Abitanti	cannesi
E-mail	comunedicanna@virgilio.it
Altimetria	417m. s.l.m.
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 934956 - 934291
Inform. Turistiche	0981 934000 - 934291

Pizzeria - Trattoria - Piatti Tipici Cannesi

Osteria Le Logge

Un ambiente accogliente per una piacevole serata

Tel. 0981 934507
Via Roma, 26B - CANNA (Cs)

★★★
HOTEL
NETTUNO

APERTO TUTTO L'ANNO



Hotel Restaurant
Pizzeria Lounge
Beach



Lungomare C. Colombo, 22
Cariati Marina - (Cs) - Italy
Telefax +39 0983.91459
www.hotelnettino.eu
info@hotelnettino.eu

segui su
facebook
Molise Cariati





Cariatì



La graziosa cittadella ionica - il cui significato, secondo l'etimo greco *charis*, è riferito proprio alla grazia dei luoghi in cui sorge - vanta solide tradizioni alimentari che sono l'essenza stessa della mediterraneità. Vigneti, oliveti, orti, il mare pescoso forniscono quanto di meglio la natura sa offrire per le necessità alimentari e i bisogni del gusto.

Le tradizioni enogastronomiche, radicate e osservate in tutta la regione, sono molto seguite anche a Cariatì ma qui, grazie a diverse aziende agrituristiche, turistiche e di trasformazione si sono innestate in modo straordinario con l'innovazione e miscelate con le risorse ambientali locali.

L'amore autentico per la terra, il rispetto dell'antichissimo lavoro contadino, la passione per la continuità della tradizione hanno permesso che da duro lavoro casalingo ed artigiano, quello agricolo diventasse mestiere d'arte, in cui confluiscono antico e moderno, tradizione e innovazione, creati-



FARMACIA

Dott.ssa RUBINO

Autoanalisi - Cosmetica
Veterinaria

Via Tramonti - CARIATI MARINA (CS)
Tel. 0983 91830



SANITARIA

Dott.ssa Rosina Lotti

Integratori Alimentari - Prodotti Erboristici

Farmaci Omeopatici - Prodotti Cosmetici

Articoli Sanitari - Alimentazione

Prodotti per l'infanzia e per l'igiene

CALZATURE ORTOPEDICHE PER ADULTI E BAMBINI





Via Bari - 87062 CARIATI MARINA (CS)



RM COSMETICS

di D'Orico Maria

INGROSSO E DETTAGLIO
PRODOTTI DI BELLEZZA
ARTICOLI PER ESTETISTE E PARRUCCHIERI

Via San Giovanni, 21 - Cariatì Marina (CS)
Telefono 0983 96215
www.rmcosmetics.it
rmcosmetics@alice.it



vacanze

cariati@travelbuycariati.it



crociere

www.travelbuycariati.it

Piazza Fischia, 13 - 87062 CARIATI (CS) - Tel. Fax 0983.96733 - Cell. 3319158880



vità e ricerca. Emblematico è il caso delle Fattorie Greco, produttrici di vino e olio che, oggi, nella gamma della loro produzione annoverano vini rossi e bianchi, ottenuti dai vitigni calabresi più caratteristici e pregiati; olio biologico e dop (Denominazione di Origine Protetta) proveniente da uliveti secolari, sparsi in tutto l'entroterra cirotano e crotonese, il cui gusto spazia dal dolce fruttato al lieve amaro piccante e una vasta scelta di oli aromatici, tutti provenienti da agricoltura biologica, che si possono gustare con essenza di aglio, aglio e peperoncino, basilico, bergamotto, cacao, caffè, limone, peperoncino, rosmarino, tartufo bianco e nero, timo, zafferano, wasabi (specie di ravanello giapponese, dal sapore molto piccante).

Accanto alle più moderne aziende che esportano in Italia e all'estero e hanno ottenuto riconoscimenti nazionali ed internazionali, è viva più che mai la cucina tradizionale, quella degli antichi sapori, che riempie di profumi i vicoli e le viuzze del centro storico e che ogni famiglia del luogo conserva amorevolmente e fa custodire all'esperta donna di casa. È così che si è tramandata la proverbiale ricetta delle *melanzane ripiene alla cariatese*, oggi conosciute in tutto il Belpaese, menzionate in importanti libri di ricette e cucina, che costituiscono l'orgoglio e il vanto della cucina locale.

Vale la pena di descrivere in dettaglio la ricetta, per gustare una prelibatezza da intenditori.

Le melanzane pulite si tagliano a metà e si toglie la polpa interna, quindi si sbollentano polpa e mollica e dopo breve cottura si mettono a scolare; si prepara un impasto a base di uova crude, acciughe salate a pezzetti, olive verdi snocciolate, capperi sotto sale e mollica di pane raffermo che risulterà ammorbidita dall'acqua di cottura che trat-

17

RISTORANTE
PIZZERIA
PIZZA TAXI

API
ASSOCIAZIONE
Pizzaria
Italiana

IP2
PIZZA

AP
Pizzeria
Italiana



CARIATI MARINA (CS) - Via S. Patrizi, 4 - Tel. 0983 969311 - 338 5295416

info@pizzeriapedros.it www.pizzeriapedros.it

PUNTO MARE

CONCESSIONARIA: Motori fuoribordo - Evinrude - Yamaha * SCAFI IN VETRORESINA: Capelli - Ranieri - Ta.Mare
 ATTREZZATURA DI PESCA PROFESSIONALE E SPORTIVA - SUBACQUEA
 RIMESSAGGIO ASSISTENZA TECNICA MOTORI E BARCHE

PUNTO MARE SAS DI RISPOLI
 Sede Legale: Via Lungomare, 82 - Cariatì Marina (CS)
 Esposizione e Assistenza: C.da Petrarò - Z.Ind.
 Tel. 0983-91762 - Cell. 338 1110691 - 338 3957617
 e-mail: puntomaremt@alice.it

RANIERI
EVINRUDE

CAPELLI
YAMAHA



tiene la polpa stessa delle melanzane e dalle uova; si insaporisce il ripieno con un po' di aglio e si amalgama il tutto.

Con questo impasto si riempiono le melanzane, che si adagiano su una teglia su un sottile strato di sugo di pomodoro.

Si coprono le melanzane con altro sugo di pomodoro e si infornano fino a quando non avranno formato in superficie una bella crostina dorata. Oltre a questa ricetta ve ne sono altre due, altrettanto caratteristiche che sono le *alici scattiate* (la s richiede la pronuncia dolce come in "scena") e la *pitta ccu' ri jiti*, cioè la pitta impastata con le dita, cioè a mano.

Le alici, anche questo piatto davvero di tradizione, si preparano nel modo seguente: in una padella si mette a soffriggere uno spicchio d'aglio in abbondante olio di oliva; quando l'olio è ben caldo, vi si immergono le alici che dovranno diventare leggermente croccanti; a cottura ultimata, si aggiunge il peperoncino rosso in polvere, a piacere se più dolce o piccante, un pizzico di sale e uno spruzzo di aceto che si fa evaporare.

Si spolverano le alici con un po' di profumato origano e si servono calde.

E prima di parlare della pitta impastata con le mani, necessita di parlare di un ingrediente particolare che è la sardella, lo straordinario *caviale dei poveri*, o *caviale calabrese*, afrodisiaco dei nostri avi, che a Cariatì, come un po' su tutta la costa dell'Alto Ionio, è una conserva conosciuta e realizzata dovunque, a livello casalingo ed anche come prodotto aziendale artigianale.

I piccoli *bianchetti* o *neonata* di pesce azzurro, appena pescati sono messi sotto sale e pepe in polvere, a cui si aggiungono dei semi di finocchio

18

PIZZERIA - PANETTERIA - ROSTICCERIA - CORNETTERIA - GELATERIA

Prince
 di Russo Thomas

Via San Paolo - Cariatì Marina (CS)
 Telefax 0983 91933 Cell. 366 4994402 pizzeriaprince@live.it

RISTORANTE - WINE BAR

U'Stritt

Piatti Tipici Locali
Specialità Mare e Monti



Via Stabilimento, 59 - Cariati Marina (CS)
Info 377 1870313 u_stritt@libero.it

selvatico; questo composto si lascia macerare per qualche settimana e quando si vuole consumare, si insaporisce con il gustoso olio d'oliva che conferisce al piatto particolarmente sapido e piccante tutta la dolcezza dell'olio.

La crema ottenuta si presta a diversi usi; come condimento per bruschette, per insaporire un piatto di spaghetti o come ripieno della *pitta*; in questo caso, si prepara un impasto di pane con un chilo di farina, un cubetto di lievito di birra, un pizzico di sale, mezzo bicchiere di olio, un bicchiere circa di acqua, la sardella, un po' di aglio tritato e un po' di origano. Dopo avere amalgamato l'impasto del pane, si lascia lievitare per circa un'ora; quindi si stende con il matterello, fino ad ottenere una sfoglia sottile, sulla quale si verserà la sardella, con

l'aglio tritato e l'origano. La sfoglia si taglia a striscioline e si arrotola a rollini, quindi si sistema in una teglia unta d'olio e si mette a cuocere in forno. La *pitta* si gusta al meglio quando è raffreddata. E dove tripudiano tante golosità salate non possono mancare neanche quelle dolci.

Nella cucina cariatese, un caratteristico dessert è rappresentato dai *crustuli*, i dolci delle feste natalizie e dei matrimoni che costituiscono la variante orientale dei *turdilli* di origine bruzia.

Le popolazioni autoctone della Calabria Citra, molto selvatiche e spartane in tutti i loro costumi, anche per quanto riguarda la cucina erano essenziali e rustici. I loro dolci erano un semplice impasto di acqua e farina, addolcito col miele; i *crustuli*, in sostanza, sono la risultante dell'incontro fra la tra-

19

BON BON

Esclusivista di zona
prodotti dolciari

Decorar

TUTTO PER IL TUO PARTY

Decora con noi i tuoi dolci
Anche caramelle e cioccolato
SENZA GLUTINE

PER LE VOSTRE OCCASIONI

FITTIAMO MACCHINE POP CORN E ZUCCHERO FILATO



Da noi troverete confetti ripieni
dai 1000 gusti e dalle forme più varie

Decorazioni torte
con svariati oggetti






Via A. Moravia, 6 - Cariati Marina (CS) - bonbon.ac@libero.it

Gelateria



Caffetteria - Yogurteria



32° S/sep 2011 - RIMINI FIERA

CONCORSO INTERNAZIONALE DEL GELATO

GELATO AL CIOCCOLATO

1° classificato



GELATO GUSTO CARIATESE

3° classificato - 2009



Associazione Italiana Gelatieri

Tutti i gelati sono senza glutine

1° CLASSIFICATO MONDIALE 2011: CIOCCOLATO
3° CLASSIFICATO MONDIALE 2009: CARIATESE



Puoi gustarci

Esclusivamente in

Piazza marconi (Centro Storico)

e in via

Cristoforo Colombo (Lungomare)

Antica Gelateria Fortino

dizione locale e quella araba, che si ebbe con le invasioni saracene, tanto terribili come evento storico e tanto... gustose per gli strascici che hanno lasciato in cucina. I *crustuli* si preparano con un impasto di farina di grano duro, olio d'oliva, vino bianco o moscato, o ancora il più "moderno" vermouth, succo e buccia di arancia grattugiata e polvere di cannella. L'impasto si stende a mano e si confezionano dei tocchetti o dei lunghi pezzetti di pasta che si avvolgono intorno ad un bastoncino di legno per dare una forma elicoidale. Si friggono in olio di oliva e quando sono dorati si tolgono dall'olio e si mettono a scolare.

A parte, si prepara una miscela di miele di api, di fichi e mosto cotto o se si preferisce, uno solo di questi ingredienti, si fa scaldare fino a renderla ben fluida, aromatizzando ancora con un pizzico di cannella o chiodi di garofano (è questo l'elemento orientale più caratteristico) quindi vi si bagnano i *crustuli*, pochi per volta, avendo cura di glassarli delicatamente, senza farli rompere.

A fare il paio con i *crustuli*, stanno le ciambelline di patate, preparate con un impasto di patate lesate e passate al setaccio a cui si mescola farina, lievito di birra, un po' di burro, uova intere, un po' di latte e un pizzico di sale.

L'impasto si stende a mano e si confezionano dei bastoncini che poi si arrotondano a forma di piccola ciambella.

Si friggono in abbondante olio di oliva e quando sono cotti e dorati, si lasciano scolare, si passano nello zucchero e si servono calde, dolci e fragranti.

Patrimonio architettonico

- Chiesa Cattedrale
- Chiesetta di S. Antonio
- Chiesa degli Osservanti
- Chiesa dei Francescani
- Tomba Brezia (330 circa a.C.)
- Ponte Nuovo
- Palazzo del Seminario
- Palazzo Vescovile

Utilità

Municipio	0983 96075
Den. Abitanti	cariatesi
E-mail	com.cariati@abramo.it
Altimetria	50m.s.l.m.
CAP	87062
Polizia Municipale	0983 96079
Inform. Turistiche	0983 96075

Pasticceria - Gelateria - Caffetteria

San Francesco



Confetti personalizzati
Pasticceria produzione propria
Catering - Ricorrenze Varie
Cioccolatini personalizzati - Lecca Lecca



Pasticceria - Gelateria - Caffetteria

San Francesco

Via G. Natole, 6 - Cariati Marina (CS)
Tel. 0983 969939 Fax 0983 91370 e-mail: rosi-74@live.com



Carolei

Patrimonio architettonico

- Chiesa parrocchiale Madonna del Carmine
- Chiesa di San Nicola
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa della Madonna delle Grazie
- Chiesa Madonna di Piedigrotta
- Chiesa San Luca
- Museo del Paesaggio
- Parco dei Cappuccini
- Parco Storico di Vadue
- Palazzo Civitella
- Villa Quintieri

Utilità

Municipio	0984 634656
Den. Abitanti	caroleani
Sito internet	www.comune.carolei.cs.it
Altimetria	624m. s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0984 634656
Inform. Turistiche	0984 634656



Carpanzano

Patrimonio architettonico

- Chiesa dell'Annunziata
- Santuario Madonna delle Grazie
- Chiesa dei Cappuccini
- Chiesa di San Nicola
- Chiesa Matrice

Utilità

Municipio	0984 960166
Den. Abitanti	carpanzanesi
E-mail	prolococarpanzano@libero.it
Altimetria	600m s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 960166
Inform. Turistiche	0984 960166



Casole Bruzio

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Marina Vergine
- Chiesa di San Pietro (loc. Scalzati)
- Chiesa di San Leonardo Abate (loc. Verticelli)
- Chiesa dell'Annunziata
- Palazzo Casole
- Palazzo Magliari
- Villa Luigi Prato
- Villa Lupinacci
- Villa Amat
- Palazzo Ponte
- Ponte della Trivillina

Utilità

Municipio	0984 432000 - 438315
Den. Abitanti	casolesi
Altimetria	647m s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 432000 - 438315
Inform. Turistiche	0984 432000 - 438315



Castiglione Cosentino

Patrimonio architettonico

- Chiesa Parr. dei Santi Nicolò e Biagio
- Chiesa Parr. Santa Maria dell'Olmo
- Convento di S. Antonio dei Frati Cappuccini
- Monumento ai Caduti
- Fontana 13 canali
- Resti di un vecchio mulino

Utilità

Municipio	0984 442915
Den. Abitanti	castiglionesi
Sito internet	www.comune.castiglionecosentino.cs.it
Altimetria	350m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 442915
Inform. Turistiche	0984 442915



Cassano Allo Jonio

Patrimonio architettonico

- Duomo di Cassano • Chiesa dei Cappuccini
- Chiesa di San Francesco di Paola
- Chiesa di San Domenico • di San Giuseppe
- Ruderì del Castello • Museo Diocesano
- Museo Archeologico Nazionale della Sibaritide

Le risorse naturalistiche

- Città Termale (Terme Sibarite)

Utilità

Municipio	0981 782136
Den. Abitanti	cassanesi
Sito internet	www.comune.cassanoallojonio.cs.it
Altimetria	250m s.l.m.
CAP	87011
Polizia Municipale	0981 782136
Inform. Turistiche	0981 782136



Castrolibero

Patrimonio architettonico

- Chiese: San Salvatore, Santa Maria della Stella, San Giovanni, Santa Famiglia (Fraz. Andreotta), Assunta (Quartiere Fontanesi) San Francesco di Paola (Fam. Zupi)
- Monumento ai Caduti
- La Torre dell'Orologio

Le risorse naturalistiche

- Torrente Campagnano
- Torrente Surdo
- Torrente Acquivola
- Area Pic-Nic

Utilità

Municipio	0984 858032
Den. Abitanti	castroliberesi
Sito internet	www.comune.castrolibero.cs.it
Altimetria	559m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 858025
Inform. Turistiche	0984 858032



Castoregio

Patrimonio architettonico

- Chiesetta della Madonna della Neve
- Chiesa Madre • Cappelletta in contrada Mali

Utilità

Municipio	0981 912015 - 931336
Den. Abitanti	castroregesi
Altimetria	819m. s.l.m.
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 912015
Inform. Turistiche	0981 912015



Celico

Patrimonio architettonico

- Chiese: San Michele Arcangelo, San Nicola di Bari, Assunta, Annunziata, Santa Maria del Carmine, Santa Sofia, Sant'Antonio da Padova, Madonna della Catena, Santa Maria di Costantinopoli

Utilità

Municipio	0984 435004
Den. Abitanti	celichesi
Sito internet	www.comunedicelico.it
Altimetria	900m. s.l.m.
CAP	87053
Polizia Municipale	0984 435004
Inform. Turistiche	0984 435004



Cellara

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S. Pietro
- Chiesa di San Sebastiano

Utilità

Municipio	0984 423889
Den. Abitanti	cellaresi
Altimetria	805m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 423889
Inform. Turistiche	0984 423889



Cerisano

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Lorenzo Martire
- Chiesa del Carmine • Chiesa di San Domenico
- Chiesa di Santa Maria degli Angeli
- Convento dei Riformati • Chiesa degli Schiucchi
- Chiesa di frazione Valli • Palazzo Sersale
- Palazzo Zupi • Casino Greco
- Monumento a S. Ugolino
- Resti murari di epoca longobarda a Castellaccio

Utilità

Municipio	0984 473035
Den. Abitanti	cerisanesi
Sito internet	www.comune.cerisano.cs.it
E-mail	loris.greco@gmail.com
Altimetria	610m s.l.m.
CAP	87044
Polizia Municipale	0984 473035
Inform. Turistiche	0984 473005



Castrovillari



La città che si stende alle falde del Pollino possiede un ricco patrimonio enogastronomico che spazia dagli alimenti di origine vegetale, freschi e conservati, a quelli animali, come salumi e formaggi. Il clima invernale rigido ha favorito, da sempre, la tradizione delle conserve, nelle quali le esperte massaie castrovillaresi sono davvero maestre. La scapece di melanzane con lo squisito ortaggio arrostito o fritto e conservato sottolio aromatizzato con aglio, mentuccia e origano; le olive verdi schiacciate, i pomodori secchi insaporiti coi capperi, i piccanti peperoncini o la grande varietà di funghi che offrono le vicine montagne sono altrettante prelibatezze sottolio che allietano le tavole locali.

Per non parlare del prezioso patrimonio rappresentato dalle carni suine trasformate in salsiccia, soppessata, prosciutti e capicollini o il buon latte di mucca e di pecora che diventa goloso formaggio pecorino, ricotta e caciocavallo. Tra i tanti piatti tipici del luogo sono da ricordare gli spaghetti *alla cintu buccuni*, conditi con sardella e cipolla, il *sufrittu*, pietanza a base di interiora e frattaglie di capretto o agnello, cotte nel sugo di pomodoro con spezie e peperoncino; patate, peperoncino e salsiccia, cotiche di maiale e minestra. Tra i dolci, un posto di rilievo occupano i fichi secchi, ripieni con

23

SCUOLA - UFFICIO - MODULISTICA
DISTRIBUZIONE CARTUCCE
PREZZI INGROSSO
CARTUCCE & TONER
ORIGINALI/COMPATIBILI

Piazza Indipendenza, 9 - Castrovillari (CS)
Tel./Fax 0981 28184

ERBORISTERIA
Antichi Rimedi
Dott.ssa Fiore Antonella

I nostri servizi: Erbe medicinali, Tisane, Oligoelementi
Alimenti Biologici, Integratori alimentari per lo sport
Test per intolleranze alimentari, Consulenza fitoterapica

Punto Qualificato TISANOREICA

Via Roma, 26/28 - CASTROVILLARI (CS)
Tel. 0981.209048 Call. 333 1033473
erboristeriaantichirimedi@gmail.com
www.erboristeriantichirimedi.com

VORIOLO
MACCHINE AGRICOLE
CONCESSIONARIO TRATTORI

Via Roma, 141 - Castrovillari (CS)
Tel. 0981 21447

noci e mandorle e buccia d'arancia, passati in forno e spolverati di zucchero.

Trattando di tradizioni alimentari, una nota particolare merita il lavoro del Centro di Divulgazione Agricola n. 2 dell'Arssa (Agenzia Regionale per i Servizi in Agricoltura), di Castrovillari, da anni impegnato in varie azioni di studio, ricerca e sperimentazione a cui hanno fatto seguito la riscoperta, valorizzazione e diffusione di alcune colture caratteristiche ed endemiche del territorio del Pollino. Tra le tante attività, va ricordato che il Centro ha effettuato un'azione di salvataggio e di recupero culturale del Fagiolo bianco poverello e della Lenticchia di Mormanno, reintroducendo la coltivazione dei due legumi nel panorama produttivo locale e candidando i due umili e sapidi legumi ad una sempre maggiore produzione di nicchia.

Inoltre, da alcuni anni, come riferisce Luigi Gallo, funzionario divulgatore agricolo, il Centro ha messo a punto un sistema di difesa dai parassiti, per le piante e la frutta, a basso impatto ambientale, che permette di ridurre i costi e la quantità dei prodotti chimici immessi nell'ambiente e di ottenere frutta, ortaggi e legumi che arrivano sulla tavola dei consumatori, igienicamente sani e in assenza o con ridotta quantità di pesticidi.

Anche per quanto riguarda prodotti orticoli come fagioli borlotti, pomodori, peperoni, zucchine, insalate, sono stati messi a punto dei programmi di lotta fitosanitaria a basso impatto ambientale che prevedono un ridotto uso di prodotti chimici di sintesi.

Questi metodi sono basati, oltre che sulla reale osservazione dei parassiti in campo e sui reali danni economici, sulla prevenzione delle malattie, in particolare quelle fungine.

I prodotti del Pollino, quindi, sono sempre più richiesti e preferiti dai consumatori poiché, anche se si rende necessario effettuare il trattamento, gli agricoltori, opportunamente formati e orientati dai tecnici del servizio di divulgazione agricola fornito dal Ce.D.A. n. 2 dell'Arssa, agiscono sull'impiego corretto delle "quantità" previste sulle etichette dei prodotti e utilizzando prodotti fitosanitari alternativi, che sono meno inquinanti sia per l'ambiente sia per il prodotto destinato al consumo.

Patrimonio architettonico

- Museo di Arte Sacra
- Museo Civico
- Pinacoteca Andrea Alfano
- Chiesa di S. Maria del Castello
- Chiesa di S. Giuliano
- Convento di S. Francesco d'Assisi
- Chiesa della SS. Trinità
- Chiesa di S. Francesco di Paola
- Chiesa di S. Maria di Costantinopoli
- Cappella di S. Maria delle Grazie
- Chiesa di S. Vito del sec. XVI
- Chiesa di S. Maria della Valle
- Castello Aragonese
- Palazzo Cappelli • Palazzo Gesualdi
- Palazzo Salituri • Palazzo Rescia
- Palazzo Gallo • Palazzo Laghi
- Palazzo Turco • Palazzo Calvosa

Utilità

Municipio	0981.2511 - 21007
Den. Abitanti	castrovillaresi
Sito internet	www.comune.castrovillari.cs.it
Altimetria	362m.s.l.m.
CAP	87012
Polizia Municipale	0981.486911
Inform. Turistiche	0981.2511 - 21007

24

PELLETERIA
MANDARINIA BUCK
AG SPALDING & BROS.
520 Fifth Avenue
NEW YORK

MINI
TOHMY HILFGER
ORCIANI

ARTICOLI DA GIOCO
JURGO
TEXAS HOLD'EM
LAS ALEN

Teresa Miglio

ARTICOLI PER FUMATORI
Colibri
LUBINSKI
Cassisella
Peterson
zipo
EGOIST

Via Umberto Caldora, 21 - Tel. e Fax 0981 26238 - Castrovillari (CS)
www.tabaccheriamiglioteresa.com e-mail: teresamiglio@alice.it



Cerchiara di Calabria

Patrimonio architettonico

- Santuario della Madonna delle Armi
- Chiesa di S. Pietro • Chiesa di S. Giacomo
- Chiesa di S. Antonio • Palazzo della Piana
- Palazzo del Duca

Le risorse naturalistiche

- Grotta delle Ninfe
- Nel territorio sono presenti 28 grotte
- Bosco dell'acqua rossa

Utilità

Municipio	0981 991007 - 991535
Den. Abitanti	cerchiesi
Sito internet	www.comune.cerchiara.cs.it
Altimetria	650m. s.l.m.
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 991007
Inform. Turistiche	0981 991007



Cervicati

Patrimonio architettonico

- Il centro storico
- Palazzo Guzolini
- La Chiesa Parrocchiale di San Nicola di Bari

Utilità

Municipio	Tel 0984.512202
Den. Abitanti	cervicatesi
Sito internet	www.comune.cervicati.cs.it
Altimetria	496m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	Tel 0984.512202
Inform. Turistiche	Tel 0984.512202



Cerzeto

Patrimonio architettonico

- Chiesa Parrocchiale di San Giacomo Apostolo
- Resti della la Chiesa di San Nicola di Bari
- Chiesa della Confraternita (a San Giacomo)
- Museo Etnografico (fraz. San Giacomo)

Utilità

Municipio	0984 523878
Den. Abitanti	cerzeti o cerzetani
Sito internet	www.comunedicerzeto.it
Altimetria	470m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 523878
Sportello linguistico	0984 514914



Cleto

Utilità

Municipio	0982 44710
Den. Abitanti	clitesi
Altimetria	250m s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0982 44710
Inform. Turistiche	0982 44710



Colosimi

Patrimonio architettonico

- Chiesa di SS. Maria dell'Assunta
- Chiesa della Madonna di Loreto
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa Madonna delle Grazie

Utilità

Municipio	0984 963003
Den. Abitanti	colosimari
Altimetria	870m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 963003
Inform. Turistiche	0984 963003



Cetraro

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Benedetto
- Chiesa di S. Pietro Apostolo
- Chiesa della Madonna dell'Assunta
- Chiesa di San Nicola di Bari
- Santuario della Madonna della Neve
- Torre di Rienzo • Palazzo Del Trono
- Palazzo del Vicario

Le risorse naturalistiche

- Grotte di Rizzo
- Monte Serra
- Fiume Aron

Utilità

Municipio	Tel 0982.978211
Den. Abitanti	Cetraresi
Sito internet	www.comune.cetraro.cs.it
E-mail	sindaco@comune.cetraro.cs.it
Altimetria	120m. s.l.m.
CAP	87022
Polizia Municipale	Tel 0982.91246
Inform. Turistiche	Tel 0982.978211



Civita

Patrimonio architettonico

- Santuario di Santa Maria Assunta
- Chiesa della Consolazione
- Chiesa di Sant'Antonio
- Filanda Filardi
- Museo Etnico "Arbereshe"
- Mulini ad acqua
- Ponte del Diavolo
- L'Orrido del Raganello

Le risorse naturalistiche

- Le altissime gole del Raganello

Utilità

Municipio	0981 73039
Den. Abitanti	Civitesi
Sito internet	www.comunedicivita.it
Altimetria	450m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981 73039
Inform. Turistiche	0981 73039



Corigliano Calabro

La buona cucina coriglianese attinge alla più sana e stretta tradizione regionale per soddisfare il palato, includendo sulla tavola la presenza di pesce, specie quello azzurro; carni (soprattutto di maiale - con relativi prodotti tipici come salumi ed insaccati), verdure, ortaggi, legumi - cotti nella tradizionale pignatta di coccio - che variano non solo i sapori e i profumi dell'alimentazione ma anche un sano apporto di sostanze nutritive.

Una pietanza squisita, nella sua semplicità, è la minestra di fiori di zucca, piatto vegetale a base di patate, zucchine, pomodori, fiori di zucca e talli (la parte verde e più tenera della pianta di zucca) che si prepara in tarda primavera-estate.

Più corposa e sapida è la polenta coi broccoli mentre decisamente saporiti sono le frittelle di maiale e i suzi, la gelatina preparata con ossa, orecchie, coda e zampe del suino, da consumare accompagnate a minestre o insalate.

Il piatto della festa è fatto con i maccheroni di casa, stesi col ferro da calza mentre, soprattutto in inverno, sono gustosissimi i broccoli di rapa cotti insieme alla salsiccia. Corigliano, specie alla Marina e nella frazione di Schiavonea, conserva anche antiche tradizioni marinare; pertanto sono consumate e diffuse anche le pietanze a base di pesce, come la sardella e le acciughe che si mangiano sia fresche, appena pescate, sia conservate sotto sale e sottolio. Se lo sguardo si sposta sul territorio circostante, anche il ventaglio delle tradizioni si allarga fino a comprendere una serie di coltivazioni orticole e fruttifere di notevole importanza. Da lunghissimo tempo, infatti, Corigliano e il territorio circostante della Sibaritide offrono la pregiatissima produzione di clementini, i mandarini senza semi, profumati e dolci che, insieme a diverse varietà di arance e pesche rappresentano una coltivazione di punta del luogo.

Non mancano le coltivazioni di ortaggi e verdure

Utilità

Municipio	0983 83851
Den. Abitanti	coriglianesi
Sito internet	www.comune.corigliano.cs.it
Altimetria	210m s.l.m.
CAP	87064
Polizia Municipale	0983 83851
Inform. Turistiche	0983 83851



come melanzane, peperoni, pomodori, cavoli, lattuga; quella del riso che sta occupando una sempre maggiore porzione di territorio; l'olivicoltura che dà una produzione olearia di primissima qualità. Nelle campagne coriglianesi sono presenti numerose aziende agricole e di allevamento che forniscono pregiati prodotti lattiero-caseari anche di bufala. Diffuse anche le aziende di trasformazione orticola e frutticola; tra queste ultime sono da annoverare le piccole industrie dolciarie che con la lavorazione trasformano gli agrumi in deliziosi dessert e liquori.



**PANINI
RUSTICI DI PRODUZIONE PROPRIA
BOUFFET**

Cell. 340.9070649 - 333.9660215
Via San Francesco d'Assisi, 80
CORIGLIANO SCALO (CS)



SACAL

CONCESSIONARIA




CORIGLIANO CAL. (CS) - Via Provinciale, 144
Tel. 0983 885905 - Fax 0983 886155

CASTOVILLARI (CS) Via del Pino Loricato, 21
Tel. e Fax 0981 480446

RENDE (CS) - Contrada Lecca Z.I.
Tel. 0984 401907
info@dsacalautomobili.it www.sacal.fiat.com



di Sapia Antonio

**OGGETTISTICA - DETERSIVI - CASALINGHI
ARTICOLI PER BARMAN E SOMELIER**

C.da San Francesco, 32 - Corigliano Scalo (CS)
Cell. 389 0498415



Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria Maggiore
- Chiesa di Santa Maria di Costantinopoli
- Chiesa di Santa Chiara o delle Monachelle
- Chiesa di San Pietro
- Chiesa di San Francesco (1476)
- Chiesa del Carmine (XV secolo)
- Chiesa di Sant'Anna o Santa Maria di Loreto
- Chiesa di Sant'Antonio
- Museo Internazionale
- Museo Minimo
- Castello Ducale

PANIFICIO MALAGRINÒ

PRODOTTI TIPICI CALABRESI

Via degli Albanesi, 74/76 - Corigliano Scalo (CS)
Tel. 0983 888246 Cell. 338 8135525 - 380 7415669
Info@panificiomalagrino.it www.panificiomalagrino.it

27



**BAR
PIZZERIA
ROSTICCERIA**

ALADIN

di Fingardo Francesco P.

SERVIZIO BUFFET

Via Provinciale, 289 - Schiavonea di Corigliano (CS) - Tel. 0983.856082



Cosenza



Il capoluogo bruzio, con le sue antichissime tradizioni è un autentico presidio culturale-gastronomico davvero complesso, dove convergono diverse produzioni secolari, prodotti tipici del territorio, ricette tradizionali che sono il patrimonio ereditato di famiglia in famiglia nel corso dei secoli.

Oggi, la modernità incalzante rischia di appannare tanti preziosi retaggi, ma una serie di istituzioni, iniziative, attori sociali ed azioni collettive pongono sempre di più l'attenzione al recupero della tradizione anche a tavola.

I prodotti di punta del circondario cosentino sono

i salumi, il vino e i fichi che possono vantare altrettanti marchi di garanzia e qualità; la doc (Denominazione d'Origine Protetta) riguarda questi prodotti i quali, per essere meglio tutelati e valorizzati, sono oggetto di altrettanti Consorzi.

Nelle campagne che circondano il centro urbano e che ospitano le frazioni di Cosenza, da tempo immemorabile si perpetua la tradizione della macellazione del maiale, anche casalinga, che specie in tempi passati era vera e propria occasione di festa e vedeva radunare parenti ed amici, per lavorare insieme e consumare i piatti rituali preparati per l'occasione.

Oggi come ieri, la saporita carne di maiale serve a confezionare insaccati come soppressata e salsiccia e profumati salumi come capicollo, pancetta tesa o arrotolata, guanciale e prosciutto. La soppressata è l'insaccato più "nobile" della tradizione salumiera calabrese, ottenuto da carne magra proveniente dal prosciutto o dalla spalla e da tocchetti di grasso di guanciale o pancetta. Per conferire maggiore sapore, le carni sono aromatizzate con pepe nero, polvere di peperoncino rosso dolce o piccante e nella lavorazione casalinga anche da semi di finocchietto selvatico.

La salsiccia si ottiene con la carne di spalla e, nella lavorazione di casa anche dagli scarti di carne che derivano dalla lavorazione della soppressata; a seconda degli aromi utilizzati, si distinguono vari tipi di salsiccia: quella di carne, mescolata a peperoncino rosso dolce o piccante; quella di fegato, insaporita con aglio tritato finissimo; quella di polmone condita col finocchietto selvatico.

Soprattutto un tempo, gli insaccati entravano nella preparazione della famosa "minestra maritata", un piatto a base di verdure coltivate o selvatiche (scarola, cicoria), insaporite con la carne. I salumi, cioè grandi pezzi di carne intera salata come pancetta, guanciale e capicollo sono anch'essi produzione tipica calabrese; soprattutto pancetta e guanciale, anche se grassi, sono saporiti condimenti da consumare insieme alle fave, alla cipolla, all'insalata di pomodoro.

Pancetta e guanciale freschi sono anche ingredienti della "quadara" una pietanza cotta in un grande pentolone di rame, dove sono messi a bollire carni grasse, cotiche, ossa del maiale che si consumano con la rituale minestra di verza nel giorno delle frittelle. Anche i cigoli - rimasugli di carne della "quadara"; la gelatina, carne grassa e magra del maiale bollita con acqua e aceto e il famoso sanguinaccio (sangue del maiale cotto a fuoco len-

28



DELUCA s.r.l.
Strumenti Musicali

TV - AUDIO VIDEO - NOLEGGIO PIANOFORTI

Via Panebianco, 256 - Cosenza
Tel. 0984 38783 - Telefax: 0984 483959
www.deluca.it info@deluca.it



PARAFARMACIA LORETO

- * Farmaci S.O.P e O.T.C.
- * Fitoterapia e Omeopatia
- * Dermocosmesi e Sanitaria

Via Caloprese, 66 - COSENZA
Tel e Fax 0984 408408
e-mail: parafarmacialoreto@pec.it



tissimo per circa un giorno e aromatizzato con frutta secca, buccia d'arancia, basilico, chiodi di garofano e cannella), sono alimenti della più antica e pura tradizione.

Accanto ai saporiti piatti a base di carne suina, è ideale un bel bicchiere di vino rosso, e anche in questo, Cosenza non si fa mancare nulla, perché il Donnici - vino prodotto nel circondario della città e nel suo entroterra e che prende il nome della frazione dove il territorio collinare ricorda vagamente la zona del Chianti toscano - è un nettare doc declinato in rosso, rosato e bianco, proveniente da vitigni antichi e tipici come Pecorello e Gaglioppo, ma anche Greco e Malvasia.

La produzione vinicola cosentina, inoltre, alimenta una sagra, ormai storica che da decenni si svolge nel centro storico della frazione Donnici e in occasione della quale le esperte e sapienti massaie del luogo preparano i piatti tipici per consentire l'ideale connubio tra cibo e vino.

Lagane e ceci, pasta e fagioli, fagioli con le cotiche o con la trippa, *sagna chijna* (lasagne ripiene con polpettine di carne, uova sode, salsiccia, formaggio e passata di pomodoro), *patate mpacchiuse* (patate fritte, tagliate a rondelle e talvolta mischiate a cipolla, o peperoni o zucchine), *capuzze* (testine di agnello condite con mollica di pane, odori e cotte al forno), spezzatino e *mazzacorde* (interiora di agnello, mischiate a fegato, polmone, cuore e cotti nella passata di pomodoro) baccalà fritto o in umido con le patate, invita-

L'Agricola
di Reda Federico e Fabrizio

L'Agricola s.n.c.
Via Piave - 87100 COSENZA
Tel. 0984.062106 Fax 0984. 062107
lagricolasnc@hotmail.it

ELETTRO - SANITAS
Dott. E. Intrieri

ASSISTENZA TECNICA
APPARECCHI ELETTROMICEDICALI
AMBULATORI MEDICI - ORTOPEDIA
BILANCE E MISURATORI PER FARMACIE

Via Alimena, 44 - COSENZA
Tel. e Fax 0984.74049 Cell. 335.5383120
e-mail: elettrosanitas@libero.it
www.elettrosanitas.it

PER IL GIORNO PIÙ BELLO AFFIDATI A MANI ESPERTE

Al settimo cielo
parrucchieri
di Monica Caracciolo

Acconciature
Estetica
Trucco sposa
Nails
Trucco teatrale

Via Pianette, Palazzo Luna 4 - Montalto Uffugo (CS)
Tel. 0984 939891



no gli ospiti all'assaggio e deliziano il palato con sapori che variano dal delicato al forte, passando per l'intenso e l'aromatico.

E per finire? Dolce naturalmente. E anche per il dessert, la tradizione cosentina offre una vastissima gamma di delizie che va dai dolci a base di frutta a quelli tradizionali che segnano l'avvento delle festività natalizie e pasquali.

Per i primi è doveroso coinvolgere una delle produzioni più caratteristiche del luogo, quella del fico dottato che, nelle campagne limitrofe a Cosenza e nel vasto entroterra della Valle del Crati trova l'habitat ideale per la coltivazione.

Anche la produzione di fichi ha acquisito di recente la dop che riguarda il frutto fresco, mentre secolari sono le preparazioni a base di fichi secchi, da consumare nella stagione invernale e che sono ottenuti mettendo a seccare i fichi freschi sui gratic-

ci di canne. Si prosegue poi coi fichi infornati (leggermente appassiti e messi a cuocere nel forno a legna) i *palluni* (fichi infornati conservati nelle foglie di fico e ripassati in forno) *crucette*, a base di fichi secchi, ripieni di noci o mandorle, buccia d'arancia e aromatizzati con alloro e cannella; *pratte*, trecce di fichi secchi, infilzati ad uno spiedo e cotti al forno.

Una preparazione davvero tipica è il miele di fichi, ottenuto dalla bollitura e spremitura dei fichi freschi, il cui succo, una volta ottenuto, è messo ancora sul fuoco fino a diventare un liquido mieloso e profumatissimo usato, un tempo, per gustare la *scirubetta*, antesignano del gelato e della granita, ottenuto con la neve che si aromatizza, oltre che con miele di fichi, anche col mosto cotto, il miele d'api o il succo d'arancia.

Per quanto riguarda i dolci veri e propri, il Nata-

30



Agriturismo
Fattoria didattica
Degustazioni e
visite guidate
Produzione e vendita
di formaggi,
salumi, carne e
ortaggi

Numero Verde
800 135 412
Chiamata Gratuita

Punto vendita: C.so Mazzini, 2 - COSENZA
Tel. 0984 791960

www.fattoriabio.it mario.grillo@fattoriabio.it



ARREDI COMMERCIALI
BAR - RISTORANTI

Corigliano Scalo (CS) - Via Berlinguer, 109
Tel./Fax 0983 888019 - 339 8692409
www.frigoarreda.com e-mail: frigo-arreda@libero.it



le e la Pasqua sono appuntamenti da non mancare per gustare una serie di delizie. I dolci tipici del Natale sono *turdilli*, (impasto di farina, zucchero, vino o moscato, olio) *scalille* (farina, uova e zucchero) fritte e poi passate nel miele o glassate con zucchero o cioccolato; *chijnulille* (impasto di farina, uova e zucchero, ripieni della classica *mustarda* (marmellata di uva) o di cioccolato e frutta secca o ricotta; *mustazzoli* (impasto di farina, uova, zucchero e vari tipi di miele, cotto al forno).

Per festeggiare la Pasqua, il rituale enogastronomico prevede la preparazione di *cuculi* e *cuzzupe* nella versione salata o dolce: l'impasto, simile a quello del pane o dei dolci tipo ciambella, è confezionato in classiche forme di neonato fasciato o di grande tortano dove sono inserite le uova aurali che simboleggiano la resurrezione e la rinascita.

Patrimonio architettonico

- Chiesa della Madonna del Carmine
- Chiesa di San Domenico
- Chiesa di S. Francesco di Paola
- Chiesa del Santissimo Salvatore
- Convento dei Carmelitani Scalzi
- Chiesa di Sant'Agostino
- Palazzo Arcivescovile
- Chiesa di S. Francesco d'Assisi
- Chiesa e Convento delle Cappuccinelle
- Convento di Santa Maria delle Vergini
- Chiesa e Convento del Santissimo Crocifisso
- Convento delle Suore Minime della Passione di Nostro Signore Gesù Cristo
- Museo Civico Archeologico
- Museo delle Rimembranze
- Museo all'aperto Bilotti
- Fontana dei 13 canali • Villa Vecchia
- Casa delle Culture
- Castello Svevo • Duomo (XI sec.)
- Prefettura o Palazzo del Governo (XVII sec.)
- Teatro di tradizione A. Rendano
- Conservatorio di Musica

Utilità

Municipio	0984 813111
Den. Abitanti	cosentini
Sito internet	www.comune.cosenza.it
Altimetria	238m. s.l.m.
CAP	87100
Polizia Municipale	0984 26802
Inform. Turistiche	0984 23601

31

La Bottega degli Artigiani

CALZOLERIA - PELLETERIA

**RIPARAZIONI BORSE, VALIGIE,
CINTURE, SCARPE E GIACCHE IN PELLE**

CENTRO ASSISTENZA AUTORIZZATO IN CALABRIA "THE BRIDGE"

Viale Trieste, 85 Cosenza - Tel. 320 4106855



Cropalati

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Sant'Antonio Abate Patrono
- Chiesa di Santa Maria ad Gruttam
- Chiesa di Santa Maria Assunta
- Chiesa del SS. Rosario
- Ruederi del Castello medievale

Utilità

Municipio	0983 61877
Den. Abitanti	cropalatesi
Sito internet	www.comune.cropalati.cs.it
E-mail	comunecropalati@libero.it
Altimetria	367m s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 61064
Inform. Turistiche	0983 61877

Dipignano

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria Assunta
- Chiesa di San Nicola Blandiforo
- Santuario o Convento dell'Ecce Homo
- Chiesa di Sant'Ippolito
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa di San Felice
- Chiesa dello Spirito Santo
- Chiesa di San Pietro • Chiesa della Cona
- Chiesa di San Francesco Saverio (Tessano)
- Chiesa di S.ta Maria dell'Assunta (Tessano)
- Chiesa San Mauro Abate (Tessano)
- Santuario Maria SS.ma della Catena (Laurignano)
- Chiesa di S. Oliverio Martire (Laurignano)
- Romitorio di S.ta Maria Assunta (Laurignano)
- Convento dei Cappuccini

Utilità

Municipio	0984 621006
Den. Abitanti	dipignanesi
Sito internet	www.comune.dipignano.cs.it
Altimetria	720m s.l.m.
CAP	87045
Polizia Municipale	0984 621006
Inform. Turistiche	0984 621006



Domanico

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Giovanni Battista
- Chiesa dell'Immacolata Concezione
- Chiesa del Carmine
- Chiesa di Santa Maria delle Grazie
- Zona archeologica
- Palazzo Sammarco

Utilità

Municipio	0984 633005
Den. Abitanti	domanichesi
Altimetria	730m.s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0984 633005
Inform. Turistiche	0984 633005



Crosia



La bella cittadina ionica, dall'economia essenzialmente agricola e turistica, conserva ancora tantissime tradizioni alimentari del passato, quando le principali occupazioni erano quelle della terra e del mare. Pesca, allevamento soprattutto ovino e di api, e diverse coltivazioni come olive ed agrumi erano la base dell'economia e fornivano i principali prodotti fonte di nutrimento. Ancora oggi, dunque, i frutti della terra, ma anche quelli del mare, arricchiscono la tavola crosiota, conferendole una varietà davvero interessante.

Le principali pietanze del luogo sono le *alici scattiate*, cioè fritte con olio e peperoncino; il baccalà in umido cotto con porri e pomodori; le tagliatelle e ceci che costituiscono il piatto tradizionale della ricorrenza dei Morti; la pasta fatta in casa e condita con il sugo di *nugghia*, un soffritto di interiora di maiale cotto nel sugo di pomodoro; la semplice ed umile pasta con la mollica di pane dorata nello squisito olio d'oliva. Non mancano, sulle tavole locali, saporiti insaccati e salumi, ottimi formaggi, grazie ad un'attività di allevamento ancora fiorente e le carni ovine di capretto ed agnelo che deliziano i palati dei numerosi turisti estivi. Ricca anche la tradizione dolciaria che, soprattutto nel periodo natalizio, si sbizzarrisce in una serie



ISTITUTO MUSICALE
Donizetti

Corsi musicali (strumentali e vocali)
Corsi per aspiranti fonici - Corsi per DeeJay
Preparazioni esami - Studio di registrazione
Noleggio Sala Prove - Noleggio Aula Meeting
Noleggio Impianti Audio Luci e video
Animation Agency (organizzazione eventi)

Via Donizetti, 20 - Mirto Crosia (CS)
 Telefax +39 0983 43479 - info@istitutomusicaledonizetti.com
 www.istitutomusicaledonizetti.com

SALUMERIA

Sapori di Calabria R.e C.

di Maurizio & Franco



PRODOTTI TIPICI LOCALI
FORMAGGI E CACIOCAVALLO PODOLICO
PUNTO VENDITA LIQUIRIZIA AMARELLI

Via Nazionale, 187 - S.S. 106
 Mirto Crosia (CS)
 Tel. 366 5045077 - 339 2026665





Utilità	
Municipio	0983 41083 - 42027 - 480630
Den. Abitanti	crosioti
Sito internet	www.comunecrosia.it
Altimetria	da 0 a 277m s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 42205
Inform. Turistiche	0983 41083 - 42027 - 480630



di ricette in cui sono da ricordare a *pasta a cumbitti* (pasta dolce a base di uova, farina, zucchero) confezionata a piccole sfere e addolcita col miele; la *giurgiulena*, il torrone preparato coi semi di sesamo; i *crustuli*, classica frittura natalizia, preparata con uova, farina, acqua, vermut e zucchero, glassata col miele.

Patrimonio architettonico

- Castello di Mirto
- Chiesa della Mater Dolorosa
- Chiesa di S. Michele
- Chiesa di San Giovanni Battista (Mirto)
- Chiesa della Madonna della Pietà
- Chiesa del Divino Cuore di Gesù (Mirto)

TRATTORIA - RISTORANTE - PIZZERIA

La Locanda

di Mazziotti Giuseppe

BED & BREAKFAST








Corso Italia, 10/12 - Angolo Largo Padre Pio, 14
 di fronte chiesa Sacro Cuore - MIRTO CROSIA (CS)
 Tel. 0983 42381 - Cell. 366 5307181
info@lalocandadicrosia.it www.lalocandadicrosia.it



di Vincenzo Tedesco

HOBBY SPORT



ABBIGLIAMENTO - CALZATURE - ARTICOLI SPORTIVI - COPPE - MEDAGLIE - TROFEI





**ATTREZZATURE GINNICHE
 PER PALESTRE E CASA**



Viale Kennedy, 15 - Mirto Crosia (CS) Tel. 0983 43168 - 338 5450978 hobbysportmirto@libero.it



Diamante



La bellissima città dei murali, capitale calabrese, italiana ed ormai internazionale, del peperoncino, grazie al festival che da tantissimi anni, nel mese di settembre, vi si svolge, è conosciuta anche per la caratteristica cucina e le ricette a base di cedro, agrume che si coltiva nell'omonima Riviera di cui Diamante fa parte, e che in questo lembo di terra calabrese ha trovato il suo habitat ottimale.

Cedro e peperoncino, dunque, a seconda di come sono utilizzati diventano ingredienti, spezie, essenze che si ritrovano in ricette salate, dolci, gelati, liquori, yogurt, caramelle, bonbon e preparati vari che deliziano il gusto degli abitanti del luogo ma anche quello dei numerosi turisti che d'estate affollano la graziosa località balneare.

Anche il cedro vede celebrare la sua notorietà e la sua diffusione sul territorio con un festival che si tiene a luglio mentre, nel corso dell'anno, diverse sagre come quelle dei broccoletti, delle patatine, della salsiccia ed ancora dei fusilli, delle freselle e dell'anguria danno risalto ai piatti della tradizione locale. Una tradizione raffinatissima, autentica gloria del luogo, conosciuta da tempo immemore e celebrata dal genio letterario di D'Annunzio, nel romanzo *Leda senza cigno*, sono i *panicilli*, piccoli involtini di foglie di cedro contenenti diversi acini di zibibbo passito misti a pezzetti di scorza di cedro, passati al forno.

Ecco come li descrive il Vate: "...invogli di fronde compresse e rische, venuti dalla Calabria che un giorno vi stupirono ed incantarono, quando ve li offerì sopra una tovaglia distesa sull'erba, non ancora falciata...

Gli invogli erano di forma quadrilunga come volumetti suggellati d'un solitario che avesse confuso felicemente la biblioteca e l'orto. Ci voleva l'unghia per rompere la prima buccia...

Ma ecco l'ultima foglia in cui è avvolto il segreto profumato come il bergamotto.

L'unghia la rompe; le dita s'aprono e si tingono di sugo giallo, si ungono di non so che unguento solare. Pochi acini di uva appassita ed incotta... pochi acini umidi e quasi direi oleati di quell'olio indicibile ove ruota alcun occhio castagno ch'io mi so, pochi acini del grappolo della vita del sole appaiono premuti l'un contro l'altro, con che di luminoso nel bruno, con un sapore che ci delizia pri-

Telephone Service

di Boccia L. & C. sas

Internet Point

Telefonia - Fisso / Mobile - Abbonamenti Business
Ricariche - Assistenza Tecnica - Notebook - Palmari

CENTRO AUTORIZZATO WIND

C.so V. Emanuele, 173 - Diamante (CS)

Tel. 0985 81029 - Fax 0985 877491

www.telephoneserviceonline.it

e-mail: telephoneservice@inwind.it

ZOOM VIDEO & FOTO

Albano Fittipaldi
WEDDING REPORTER
albanofittipaldi@libero.it

Via Amendola, 79 - DIAMANTE (CS)

TEL. 0985.81504



Radici di Calabria

Prodotti Tipici



Via M. Pagano, 1 (Centro Storico) - P.zza XI Febbraio (Centro)

DIAMANTE (CS) Tel. 340 1719932

e-mail: info@prodotti-tipici-calabresi.net www.prodotti-tipici-calabresi.net



ma di essere assaporati...". La produzione di queste delizie, in un passato non proprio remoto, fu a lungo la base dell'economia diamantese; ogni famiglia ne confezionava una quantità e il prodotto era esportato e conosciuto anche all'estero.

Spesso, si usavano anche le foglie di fico per avvolgere gli acini di zibibbo, ma la cura per far appassire lentamente l'uva, l'accortezza di immergerla in una soluzione di acqua e cenere per pulire e disinfettare gli acini, la passione di miscelare amorevolmente i chicchi appassiti con i pezzetti di buccia dell'agrumo ed aspettare che il calore lieve del forno amalgamasse i sensuali sapori dell'uva e del cedro, davano come prodotto finale sempre un'autentica delizia.

Ora, grazie anche al contributo di Slow Food, il tentativo è quello di riportare la produzione agli antichi splendori.

Patrimonio architettonico

- Chiesa Madre dell'Addolorata
- Murales
- Torre di Cirella
- Ruederi di Cirella
- Chiesa matrice
- Necropoli Romana
- La Rotonda
- Torre di Diamante
- Palazzo Feudale

Utilità

Municipio	0985 81021
Den. Abitanti	adamantini o diamantesi
Altimetria	25m. s.l.m.
CAP	87023
Polizia Municipale	0985 81021
Inform. Turistiche	0985 876046



Lo chef Cecilia Sollazzo del ristorante O' Scugnizzo Via A. Da Messina (vicino cinema Vittoria) Diamante (CS) Tel. 0985 81716

consiglia il piatto

O' Scugnizzo



Ingredienti per 4 persone

- 4 Scampi
- 4 gamberoni
- 4 seppioline
- frutti di mare
- 1 spicchio d'aglio
- 6 cucchiaini d'olio d'oliva
- 200 g. di pomodoro pachino
- prezzemolo
- pepe
- sale q.b.

Preparazione

In una padella preparate il fondo con l'olio d'oliva, l'aglio, e i crostacei; fate imbiondire il tutto e aggiungete i pomodori pachino con un po' d'acqua di cottura della pasta.

Amalgamare il tutto e, infine, aggiungete i frutti di mare e il pepe lasciandoli cuocere per circa 4 minuti.

Per ultimo fate saltare la pasta nel sugo e servire con abbondante prezzemolo.

RISTORANTE PIZZERIA
'O SCUGNIZZO

DI GIUSEPPE SPAGNUOLO

SPECIALITÀ:

MARINARE

TIPICHE CALABRESI

PIZZA NAPOLETANA

VIVAI O ARAGOSTE E
FRUTTI DI MARE

RICIAMENTI PER:

MATRIMONI

BATTESIMI

BANCHETTI

VIA A. DA MESSINA (VICINO CINEMA VITTORIA) - DIAMANTE (CS)

PER PRENOTAZIONI TEL. 0985 81716



Fagnano Castello

Patrimonio architettonico

- Chiesa dell'Immacolata • Chiesa di San Pietro
- Chiesa di San Nicola di Bari
- Convento di San Sebastiano • Murales

Utilità

Municipio	Tel 0984.525105
Den. Abitanti	fagnanesi
Sito internet	www.comune.fagnanocastello.cs.it
E-mail	affari.generali@comunefagnanocastello.cs.it
Altimetria	516m. s.l.m.
CAP	87013
Polizia Municipale	Tel 0984.526324
Inform. Turistiche	Tel 0984.525162

Falconara Albanese

Patrimonio architettonico

- Chiese: di San Michele Arcangelo, del Buon Consiglio, di Santa Maria del Castelluccio, di Sant'Atanasio il Grande, dell'Immacolata Concezione, del SS. Salvatore e Santa Teresa del Bambino Gesù

Utilità

Municipio	0982 82018
Den. Abitanti	falconaresi
Sito internet	www.falkunara.com
Altimetria	650 m s.l.m.
CAP	87030



Figline Vegliaturo

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S.ta Liberata • Chiesa di S. Rocco
- Chiesa di San Giovanni Battista
- Palazzo Crocco • Palazzo De Maio

Utilità

Municipio	0984 422089
Den. Abitanti	figlinesi
Sito internet	www.prolocofiglinevegliaturo.it
E-mail	info@prolocofiglinevegliaturo.it
Altimetria	600m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 422089
Inform. Turistiche	0984 422089



Firmo

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria Assunta in Cielo
- Convento dei Domenicani (sec. XVII)
- Parrocchia di San Giovanni Crisostomo
- Cappella della Madonna di Aprile
- Cappella di Santa Lucia • Palazzo Martino
- Cippo Marmoreo • Zona Archeologica
- Palazzo Barone • Palazzo Gramazio

Utilità

Municipio	0981 940417
Den. Abitanti	firmansi
Sito internet	www.comune.firmo.cs.it
Altimetria	369m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981 940417
Inform. Turistiche	0981 940417

Fiumefreddo Bruzio

Patrimonio architettonico

- Chiese: di San Rocco, Del Carmine, di Santa Chiara, di San Francesco di Paola, dell'Addolorata, Madre, di Santa Domenica • Castello
- Abbazia di S. Maria di Fonte Laurato
- Palazzi: del Buono, Mazzarone, S.Anna, Comunale, Pitellia, Castiglion Morelli, Rossi, Pignatelli, del Bianco, Mazzarone, Gaudiosi, Zupi

Utilità

Municipio	0982-77003
Den. Abitanti	Fiumefreddesi
Sito internet	www.comunedifiumefreddobruzio.it
Altimetria	220m s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0982-77152
Inform. Turistiche	0982-77003



Francavilla Marittima

Patrimonio architettonico

- Chiesa della Madonna degli Infermi
- Chiesa della Madonna del Carmine
- Chiesa Madre • Cappella di S. Lucia
- Cappella S. Emiddio • Palazzo Rovitti
- Palazzo De Santis
- Palazzo Rizzi • Palazzo Montilli

Utilità

Municipio	0981 994872
Den. Abitanti	Francavillesi
Sito internet	www.comune.francavillamarittima.cs.it
Altimetria	273m s.l.m.
CAP	87072
Polizia Municipale	0981 994872
Inform. Turistiche	0981 994872



Frascineto

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S. Maria Assunta
- Chiesa dei SS. Pietro e Paolo
- Chiesa del Purgatorio
- Chiesa parrocchiale di S. Basilio
- Museo del Costume Arbereshe

Utilità

Municipio	Tel 0981 32013 - 32488 - 32488
Den. Abitanti	Frascinoti
Sito internet	www.comune.frascineto.cs.it
Altimetria	da 350 a 1981m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	Tel 0981 32013
Inform. Turistiche	Tel 0981 32013



Fuscaldo

Utilità

Municipio	Tel 0982.89796
Den. Abitanti	fuscaldesi
Sito internet	www.comune.fuscaldo.cs.it
E-mail	comune.fuscaldo.@tin.it
Altimetria	350 m. s.l.m.
CAP	87024
Polizia Municipale	Tel 0982.89001
Inform. Turistiche	Tel 0982.89796



Grimaldi

Patrimonio architettonico

- Chiesa Madre o SS. Apostoli Pietro e Paolo
- Chiesa e Convento di Sant'Antonio
- Chiesa della Madonna della Foce
- Chiesa della Concezione
- Chiesetta dell'Addolorata
- Cappella della Foce
- Necropoli in loc. Pianetto Donnico
- Monumento ai Caduti
- Museo Contadino

Utilità

Municipio	0984 964067
Den. Abitanti	Grimaldesi
Sito internet	www.comune.grimaldi.cs.it
Altimetria	650m. s.l.m.
CAP	87034
Polizia Municipale	0984 964067
Inform. Turistiche	0984 964067



Grisolia

Patrimonio architettonico

- Santuario di San Rocco
- Chiesa di Sant'Antonio da Padova
- Chiesa di San Leonardo
- Chiesa di Santa Sofia • Convento di V. Annunziata
- Monastero di San Nicola
- Palazzo ducale
- Museo Etnografico

Utilità

Municipio	0985 83645
Den. Abitanti	Grisolioti
Sito internet	www.comunedigrisolia.it
E-mail	comunegrisoliat@tiscalinet.it
Altimetria	465m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 83645
Inform. Turistiche	0985 83645



Guardia Piemontese

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Sant' Andrea
- Chiesa di Santa Maria Goretti
- Convento dei Frati Domenicani
- Porta del Sangue
- Torre di Guardia
- Museo della Civiltà Contadina

Utilità

Municipio	Tel 0982.94046
Den. Abitanti	Guardioli
Sito internet	www.comune.guardiapiemontese.cs.it
E-mail	guardiapiemontese@virgilio.it
Altimetria	515 mt s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	Tel 0982.90116
Inform. Turistiche	Tel 0982.94046



Lago

Patrimonio architettonico

- Santuario Madonna Delle Grazie
- Chiesa di San Giuseppe
- Chiesa di Santa Maria del Soccorso
- Chiesa della SS. Annunziata
- Chiesa Parrocchiale di San Nicola di Bari

Utilità

Municipio	0982 454071
Den. Abitanti	Laghitani
Sito internet	www.comune.lago.cs.it
E-mail	info@comune.lago.cs.it
Altimetria	485 mt s.l.m.
CAP	87035
Polizia Municipale	0982 454071
Inform. Turistiche	0982 454071



Laino Castello

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Teodoro
- Chiesa delle Vergini
- Cappella di Santa Maria degli Scolari
- Cappella della Madonna del Rosario
- Cappella San Ciro
- Cappella S. Francesco
- Cappella di Santa Maria della Catena
- Cappella di S. Onofrio
- Cappella S. Pietro
- Cappella di San Rocco
- Ruederi del Castello

Utilità

Municipio	0981 82249
Den. Abitanti	Lainesi
Sito internet	www.comune.lainocastello.cs.it
Altimetria	545m. s.l.m.
CAP	87015
Polizia Municipale	0981 82249
Inform. Turistiche	0981 82249



Lappano

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S. Giovanni Battista
- Chiesa di S. Maria delle Grazie
- Chiesa di S. Maria dell'Assunta (Altavilla)
- Chiesa di S. Maria della Neve (Altavilla)

Utilità

Municipio	0984 651003
Den. Abitanti	Lappanesi
Sito internet	www.comune.lappano.cs.it
E-mail	info@comune.lappano.cs.it
Altimetria	650m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 651003
Inform. Turistiche	0984 651003



Laino Borgo

La cucina lainese offre ancora oggi le sensazioni gustative ed olfattive della tradizione, grazie al largo uso che le massaie del luogo fanno di prodotti tradizionali rigorosamente locali.

Tra i piatti caratteristici sono da annoverare i *raschiatteddi*, i fusilli preparati col ferretto e conditi con ragù di carni ovine; le lagane e fagioli, le *mazzacorde* - preparazione specialissima della trippa di capretto o agnello che, dopo la pulitura, viene legata con un pezzetto di intestino, sbollentata e soffritta con olio e aglio e cotta in un gustoso sugo di pomodoro aromatizzato con il lauro.

Un alimento speciale della cucina locale sono i peperoni, conosciuti localmente col nome di *zafarani*, che si declinano in diverse e gustose ricette, sia freschi sia secchi: ottimi quelli freschi ripieni con mollica di pane, patate lesse, uova, sale e pecorino, ma anche quelli secchi buttati nell'olio bollente e resi croccanti da mangiare con salsiccia o l'uovo fritto; buonissimi anche fritti insieme alle patate. Laino Borgo, inoltre, segue ancora la tradizione delle conserve vegetali e delle carni suine.

Variegata anche la tavola dei dolci che, nel corso dell'anno, vede alternarsi, i *guanti* e i *cannariculi* di carnevale, i *purciddati* e la *pizzatula* di Pasqua, ornati con le augurali uova sode; i *buccunotti*, i *mastazzoli*, i *panzarotti* e il *sanguinaccio* di maiale del periodo natalizio ed invernale. Caratteristica anche la produzione delle nocciole.



Patrimonio architettonico

- Chiesa Matrice Santo Spirito
- Santuario delle Cappelle
- Chiesa del Purgatorio
- Chiesa di S. Maria La Greca
- Chiesa di S. Biagio
- Chiesa di S. Agostino
- Chiesa di S. Antonio da Padova
- Chiesa di S. Cataldo
- Chiesa di Santa Domenica
- Chiesa di S. Elia
- Chiesa di S. Francesco
- Chiesa di Santi Onofrio ed Emidio
- Chiesa di S. Sebastiano
- Zona archeologica
- Numerosi portali in pietra

Le risorse naturalistiche

- Parco Nazionale del Pollino
- Mostra Permanente della "Giudaica" e Raccolta di Minerali
- Monte Gada
- Gole del Lao
- Punti panoramici: San Sebastiano
- Capolanzo
- Monte Gada, Timpe Rosse

Utilità

Municipio	0981 82002
Den. Abitanti	lainesi
Sito internet	www.comune.lainoborgo.cs.it
Altimetria	271 m.s.l.m.
CAP	87014
Polizia Municipale	0981 82002
Inform. Turistiche	0981 82002



Lattarico



La cittadella cratense, per secoli, ha sviluppato la sua economia basandosi sull'agricoltura e le coltivazioni di fichi, olive e la lavorazione delle castagne e dei funghi che si trovavano abbondanti e di ottima qualità nelle estese faggete dell'Appennino cosifero. Fino a qualche decennio fa, la lavorazione dei funghi e quella dei fichi era un'occupazione redditizia che faceva produrre alle piccole aziende familiari di trasformazione conserve sott'olio, fichi secchi e confezionati a *palluni* (fichi infornati, avvolti nelle foglie di fichi e ripassati in forno), *crucette* (fichi imbottiti con noci o mandorle e poi ripassate in forno, spolverati di zucchero o glassati con miele di fichi o cioccolato). Dal versante squisitamente casalingo, le tavole lattarichesie seguono la tradizione locale che prevede caratteristici piatti come lagane e ceci, *strangugliapreviti* (gnocchi di patate) con sugo di pomodoro o ragù di carne, pasta fatta in casa, spezzatino, conserve sottolio e gli immancabili salami e insaccati.

Patrimonio architettonico

- Chiesa dell'Immacolata Concezione
- Resti del monastero di San Benedetto
- Rudere del Castello medievale
- Centro storico
- Resti della Chiesa della Madonna del Pettoruto
- Chiesa Parrocchiale

Utilità

Municipio	0984 933391
Den. Abitanti	lattarichesie
Altimetria	406m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0984 933391
Inform. Turistiche	0984 933391

Caffetteria
Dolci
Momenti

Caffetteria - Confezioneria - Pasticceria - Pasticceria
Piccoli Ricevimenti, Party, Compleanni e Buffet
su ordinazione

Via XX Settembre - Lattarico (CS)
Info: 348 4269749



Longobardi

Patrimonio architettonico

- Chiese: della Tauriana, della Madonna dell'Assunta, del Cristo Re (in contrada Le Pera), del Beato Nicola (alla Marina), di Sant'Antonio, Santa Domenica
- Palazzi: Coscarella, Preste, Miceli, De Micheli, Pellegrini, Pagnotta

Utilità

Municipio	0982 75197
Den. Abitanti	Longobardesi
Sito internet	www.comune.longobardi.cs.it
E-mail	municipiodilongobardi@hotmail.com
Altimetria	325 m. s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0982 75197
Inform. Turistiche	0982 75197



Longobucco

Patrimonio architettonico

- Chiese: Matrice dell'Assunta, di S. Maria Maddalena, di S. Domenico, di S. Angelo Custode, del Sacro Cuore, di Santa Maria ad Nives • Ruderi delle Chiese di S. Maria di La Mione e di S. Antonio di Padova

Utilità

Municipio	0983 71071
Den. Abitanti	Longobucchesi
Sito internet	www.comune.longobucco.cs.it
Altimetria	da 300 a 1700m. s.l.m.
CAP	87066
Polizia Municipale	0983 72103
Inform. Turistiche	0983 71071



Lungro

Patrimonio architettonico

- Chiesa cattedrale di San Nicola di Mira
Ruderi della Cappella di S. Maria di Costantinopoli

Utilità

Municipio	0981 945021
Den. Abitanti	Lungresi
Sito internet	www.comune.lungro.cs.it
Altimetria	650m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981 945155
Inform. Turistiche	0981 945021





Luzzi



Il comune dell'entroterra cosentino segue fedelmente la tradizione anche a tavola.

Sono tante le ricette salate e dolci, appannaggio dell'antica saggezza contadina che, ancora oggi, si ritrovano a formare il patrimonio della succulenta gastronomia locale.

Piatti caratteristici e diffusi ovunque come la pasta fatta in casa e condita con il ragù di maiale, i salami prodotti con la lavorazione delle carni suine, la pasta e fagioli stanno accanto a specialità tipicamente "locali" come la pasta al sugo di baccalà e la mollica del pane, minestra di cicerchia, *cippudrize* (lampascioni) fritte insieme alle patate, *sauza di cucuzza* (zucca frita e condita con aceto e mentuccia) *sardi ara menta* (sarde infarinate e fritte e condite con pangrattato, olio, aceto e foglie di menta a strati), *pittattasima* (ciambelle al forno a base di farina di ceci, mescolata a cannella, chiodi di garofano e semi di anice); e ancora la delicata *mpanata di ricotta*, zuppa preparata con pane raffermo ammollato nel siero caldo dove si cuoceva la ricotta; la *grupariata*, pasta di pane imbottita con una salsa a base di pomodori pelati, sarde sott'olio, aglio, origano e peperoncino dolce o



piccante. Altra delizia locale sono i *vruocculi cu muddrica*, broccoli neri scaldati conditi a strati con baccalà al sugo e mollica di pane insaporita con le acciughe sottolio.

Patrimonio architettonico

- Abbazia cistercense della Sambucina
- Chiesa di S. Michele Arcangelo
- Chiesa di S. Maria
- Chiesa di S. Giuseppe
- Chiesa dell'Immacolata • Chiesa di S. Antonio
- Chiesa di S. Francesco di Paola
- Chiesa della Madonna della Sanità o della Cava
- Chiesa di S. Maria delle Grazie
- Torrione viceregnale in c.da Petrine
- Mulino del XII sec. in c.da Petrine
- Palazzo Vivacqua (sede municipale)

Utilità

Municipio	0984 549006
Den. Abitanti	Luzzesi
Sito internet	www.comunediluzzi.it
Altimetria	375ms.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 549006
Inform. Turistiche	0984 549006

L'@rcobaleno
Colori & Ferramenta
 Aciri laudio

CARTONGESSO - DUPLICAZIONI CHIAVI

Tel & Fax 0984 54 30 24 - Cell. 328 87 32 434
 C.da San Vito - Luzzi (CS)
 e-mail: colorificiolarcobaleno@gmail.com

OIKOS

BAR - PASTICCERIA - GELATERIA PRODUZIONE ARTIGIANALE
ROSTICCERIA - TABACCHI - DISTRIBUTORE CARBURANTE

Antica Caffetteria Emily

...dolci tentazioni



Via San Giuliano, 23 - Bivio Luzzi (CS)
Tel. 0984 544842 - Cell. 333 7698501
ellerl07@elledisrl.191.it



Maierà

Patrimonio architettonico

- Museo del Peperoncino
- Grotta di San Domenico
- Castello
- Abbazia di Santa Maria della Mattina • Chiesa di Santa Maria del Piano
- Chiesa di San Pietro
- Cappella della Madonna del Carmine

Utilità

Municipio	0985 889102
Den. Abitanti	Majeroti
Sito internet	www.comune.maiera.cs.it
E-mail	comune.maiera@libero.it
Altimetria	360m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 889102
Inform. Turistiche	0985 889102



Malito

Patrimonio architettonico

- Chiesa parrocchiale di Sant'Elia
- Chiesa di San Martino e della Concezione

Utilità

Municipio	0984 968005
Den. Abitanti	Malitesi
Sito internet	www.comune.malito.cs.it
Altimetria	728m. s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0984 968005
Inform. Turistiche	0984 968005



Malvito

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S. Michele Arcangelo e Schiavonea
- Castello
- Torre di avvistamento

Utilità

Municipio	Tel 0984 509007
Den. Abitanti	Malvitani
Sito internet	www.comune.malvito.cs.it
Altimetria	449m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	Tel 0984 509007
Inform. Turistiche	Tel 0984 509007



Mandatoriccio



I comuni il cui territorio si trova vicino alla montagna ma si affacciano sul mare risentono positivamente della particolare condizione orografica anche nelle tradizioni gastronomiche.

È il caso di Mandatoriccio, paese poco distante dalla costa ionica che sorge nelle vicinanze dell'altopiano silano. Per lunghissimo tempo, data la sua posizione, l'economia del luogo si è basata sull'agricoltura e la pastorizia.

Le coltivazioni di vite e di olive hanno dato luogo ad una fiorente economia di trasformazione che ancora oggi produce ottimi olio e vino; l'allevamento bovino ed ovino fornisce pregiati "frutti di mandria" ed alimenta alcune aziende artigianali di prodotti lattiero-caseari.

Anche il turismo, che diventa sempre più importante come comparto economico, specie per la zona marina, accresce l'importanza e il ruolo della tradizione gastronomica dove i piatti della tradizione contadina e marinara si alternano, si mescolano ed offrono al turista o al semplice visitatore un'intensa e diversificata gamma di sapori e di gusto.

Si comincia con la *gliotta*, succulenta e variegata zuppa di pesce, fornito dal generoso e pescoso lonio, resa particolarmente saporita dal sugo di pomodoro e piccante peperoncino.

Quasi d'obbligo piatti ed intingoli a base di sardellina e sarde salate, conserve ittiche a base del famoso pesce azzurro, che appena pescato viene

BAR PANINOTECA DA PIETRO
di Mingrone Pietro Rosario

Via Provinciale Borgo Pietrapaola - Mandatoriccio Mare (Cs)
Tel. 0983 90384 Cell. 339 5493163 e-mail: bardapietro@yahoo.it



pulito, messo sottosale e pepe, e poi conservato nello squisito olio d'oliva locale, che serve a mantenere per tutto l'anno anche le conserve vegetali a base di verdure e ortaggi come melanzane, zucchine, pomodori sia verdi sia rossi, carciofi e gli squisiti funghi del vicino altopiano della Sila, tra cui premezzano porcini, ovuli e rositi.

Degna di particolare menzione è la *frissurata*, piatto della tradizione contadina a base di frattaglie e carne di maiale che si prepara facendo soffriggere la carne in abbondante olio d'oliva aromatizzato con peperoncino rosso, dolce o piccante a scelta, e profumate foglie di alloro. Non mancano le ricette dolci, specie quelle del periodo natalizio, dove sono da ricordare i *crustuli*, dolci fritti preparati con un impasto di farina, lievito e sale, adolciti col miele e i *manicotti*, ottenuti con l'impasto di uova, farina, vermouth, zucchero e cannella, sempre fritti e poi adolciti col miele.

Patrimonio architettonico

- Torre dell'Arso
- Palazzo Pao
- Chiesa di Santa Maria delle Grazie
- Chiesa di San Giuseppe Operaio
- Chiesa della Madonna Addolorata
- Chiesa dei Santi Pietro e Paolo

Utilità

Municipio	0983 994047
Den. Abitanti	mandatoriccesi
Altimetria	561m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 994009
Inform. Turistiche	0983 994047



Mangone

Patrimonio architettonico

- Centro Storico • Palazzo Mauro
- Palazzo della famiglia Montemurro
- Chiesa di San Giovanni Evangelista
- Chiesa di San Pio (a Piano Lago)
- Ruederi della chiesa di Santa Maria
- Fontana 4 ottobre • Fontana Du Turchiu
- Santuario della Madonna dell'Arco

Utilità

Municipio	0984 987469
Den. Abitanti	Mangonesi
Sito internet	www.comune.mangone.cs.it
Altimetria	840m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 987469
Inform. Turistiche	0984 987469



Marano Marchesato

Patrimonio architettonico

- Chiesa dell'Assunta ('600)
- Santuario della Madonna del Carmine
- Monumento ai caduti in guerra
- Statua Padre Pio • Calvario con 5 croci

Utilità

Municipio	0984 641048
Den. Abitanti	Maranesi
Sito internet	www.maranomarchesato.info
Altimetria	471m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 641484
Inform. Turistiche	0984 641048



Marano Principato

Patrimonio architettonico

- Chiesa parrocchiale di Maria SS. Annunziata (di origini antichissime, in base ai dati forniti dall'archivio storico Diocesano risalirebbe al periodo 1550/1666) • Cappella di S. Antonio (risalente al 1869 e costruita per volontà dei fratelli Molinari che in seguito la devolsero alla Parrocchia di Maria Santissima Annunziata).

Utilità

Municipio	0984 856146 - 856187
Den. Abitanti	Principatesi
Sito internet	www.comune.maranoprincipato.cs.it
Altimetria	496m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 856146
Inform. Turistiche	0984 856146



Marzi

Utilità

Municipio	0984 961208
Den. Abitanti	Marzesi
Sito internet	www.comune.marzi.cs.it
Altimetria	530m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 961208
Inform. Turistiche	0984 961208



Mendicino

Patrimonio architettonico

- Chiesa Matrice
- Chiesetta di San Sebastiano
- Chiesa di S. Maria
- Torre dell'orologio
- Palazzo del Gaudio

Utilità

Municipio	0984 630522
Den. Abitanti	mendicinesi
Sito internet	www.comune.mendicino.cs.it
Altimetria	500m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 630522
Inform. Turistiche	0984 630522

Da **20** anni operiamo
con la massima
professionalità
e serietà

Preferiamo usare
prodotti
di alta qualità

L'ORÉAL

DIKSON[®]
coiffeur

René Bianchi

Overclass

—
ECHO LINE

Al settimo cielo
parrucchieri
di Monica Caracciolo

ESTETICA manicure
pedicure
nails
trucco da cerimonia
elettrostimolatore
pressoterapia
epilazione
depilazione

Fitness center



Montalto Uffugo (Cs)
Via Pianette, Residence Luna 4
Tel. 0984 939891

piesses



Montalto Uffugo



Comune dell'entroterra cosentino, nel comprensorio della Valle del Crati, Montalto Uffugo è caratterizzato da un territorio collinare che in passato, e in misura minore ancora oggi per via del declino delle attività agricole, si è rivelato particolarmente adatto alle coltivazioni mediterranee di olivi e fichi. La contiguità con i modesti rilievi della Catena Costiera appenninica fa sì che nel comune montaltese sia presente anche una buona porzione di territorio montano, dove abbondano saporitissimi frutti di bosco, specie funghi della varietà dei porcini che, nelle estese faggete pedemontane, trovano un habitat ideale. Pertanto, il patrimonio gastronomico di Montalto Uffugo risente fortemente della tradizione contadina, anche se non mancano elementi "marinari" che rendono oltremodo variegata la gamma dei piatti, dei sapori e dei profumi della cucina locale. Fra le pietanze della tradizione troviamo la pasta con la salsa di acciughe sottolio e il baccalà in umido insaporito col pomodoro fresco che si accompagnano molto spesso ad un altro piatto tipico che è la *scapiglie di melanzana*. Vale la pena di ricordare le origini spagnole di questa specie di salsa che ha piantato solide radici a Napoli e oggi è diffusa in tutto il Meridione. Essa consiste generalmente nella frittura dell'ingrediente base, di solito verdura o ortaggi, specie zucchine, melanzane, zucca ma anche pesce come sarde, acciughe o altro pesce azzurro di piccolo ta-

Musica è
Suoni e musica
STRUMENTI MUSICALI E ACCESSORI

Via Giuseppe Verdi - Taverna di Montalto Uffugo (CS)
Tel. 0984 939751
Cell. 347 7517858 (Baroli Franco) - 333 4720593 (Sganga Pino)

Taverna di Montalto Uffugo (CS) - Tel. 0984 938284
Settimo di Montalto Uffugo (CS) - Tel. 0984 934621
MEGA Store Acti (CS) - Via Don Milani, 30/1 - Tel. 0984 955282

INTIMO
EMPORIO ARMANI PASSIONATA TRIUMPH L&S SISI
D&G DOLCE & GABBANA PINKY MATIGAN Calvin Klein

BIANCHERIA
L'ELABE MISSONI Hello Kitty ANNE GARDNER
Gabel CALEFFI HAPPIDEA



glio che poi viene insaporito con aceto, olio, mentuccia e spesso anche piccoli tocchetti di mollica di pane. Nel caso specifico della ricetta montaltese, invece, è un vero e proprio metodo di conservazione col quale le melenzane tagliate a strisce e lasciate a bagno in acqua e aceto, per ventiquattro ore, poi si mettono a bollire per qualche minuto, sempre in acqua e aceto, si fanno asciugare per bene e insieme a filetti di peperone, anch'essi sbollentati, si conservano sottolio dopo averli depositi in vasetti di vetro o recipienti di coccio (come si usava in passato) e averli conditi con del buon olio di oliva, aglio e mentuccia fresca. Altra ricetta tipica del luogo è la frittata di vitalba, un'erba arbustiva e spontanea, diffusa nel Meridione, della qua-

le si utilizzano i germogli primaverili, teneri e sapidi, che dopo essere stati scottati, si prestano alla preparazione di frittate ed anche frittelle (attenzione a non esagerare nelle quantità, dal momento che la pianta, nelle parti più vecchie, condensa sostanze ritenute tossiche). Altra menzione speciale merita un altro piatto della tradizione che è la cuccia, pietanza dolce a base di grano, granturco e cannella che, in tutto il Meridione, ma anche nei paesi mediterranei e orientali, è consumato come pasto votivo e rituale in occasione di festività religiose e che si può preparare come piatto dolce o salato, con cereali o anche carne di diverse specie. Per quanto riguarda le pietanze dolci, particolare, a Montalto, è la preparazione della marmellata di fichi che si ottiene tagliando i fichi a fettine sottili ed alternandoli con zucchero, col quale si lasciano a macerare per quasi dodici ore. Poi il composto si mette a cuocere, con la buccia grattugiata di qualche limone e si tiene sul fuoco fin-

STAZIONE DI SERVIZIO TAMOIL
DI AMODIO CARMELO

MEGA SCONTI
tutti i giorni

Il prezzo più basso
nella Valle del Crati
lo trovi solo da noi

VIA PIANETTE, 19 - MONTALTO UFFUGO (CS)

45

PASTICCERIA GELATERIA

Caffetteria

CAFFETTERIA

Corso Garibaldi - Montalto Uffugo (CS)
Tel. 346 6956063

COMPRO ORO
PAGO CONTANTI

MASSIME
VALUTAZIONI

MONTALTO UFFUGO - Via G. Verdi, 112 - Taverna - Tel. 0984 1904509
COSENZA - Via V. Veneto, 46 - Tel. 0984 795637
Via XXIV Maggio, 70 - Tel. 0984 414745
AMANTEA - Corso V. Emanuele, 35
ROSSANO - Via del Normanni, 96 - Tel. 0983 514568
TREBISACCE - Viale della Libertà, 135 - Tel. 0981 500824
SCALEA - Via della Repubblica, 6

DA NOI L'ORO CHE VUOI AL PREZZO CHE SOGNI!



ché non diventa denso. La marmellata ottenuta si conserva a lungo in vasetti di vetro che devono essere lasciati a raffreddare lentamente, ed è particolarmente adatta per preparare dolci, pasticcini e crostate. Diffusa è anche la tradizione di confezionare i fichi a *crucette*, fichi secchi, ripieni di noci e bucce d'arancia, passati in forno e addolciti con una spolverata di zucchero o qualche goccia di mosto cotto o miele.

Utilità

Municipio	0984 931074
Den. Abitanti	montaltesi
Sito internet	www.comune.montaltouffugo.cs.it
E-mail	web@comune.montaltouffugo.cs.it
Altimetria	430m. s.l.m.
CAP	87046
Polizia Municipale	0984 931459
Inform. Turistiche	0984 931074

20 Parrotia
di D'Amico Grande

**Addebbbi Fureschi e Pianta
Artiscchi da Rugno**

Via B. Croce, snc - Montalto Uffugo (CS)
Tel. 348 3632786 - 320 6863974

Patrimonio architettonico

- Santuario Madonna della Serra
- Chiesa della Madonna delle Grazie (Loc. Mavigliano)
- Chiesa di San Francesco (Loc. Pianette)
- Chiesa della Madonna Ausiliatrice (Loc. S. Nicola)
- Chiesa di San Luigi (Loc. Parantoro)
- Chiesa della Madonna delle Neve (Loc. S. Maria la Castagna)
- Chiesa della Madonna del Carmelo (Loc. Commicelle)
- Chiesa della Madonna del Carmine (Loc. Settimo)
- Chiesa della SS Trinità (Loc. Taverna)
- Chiesa di San Rocco (Loc. Vaccarizzo)
- Chiesa della Visitazione (Loc. Vaccarizzo)
- Chiesa di San Pietro (Loc. Caldopiano)
- Chiesa di San Domenico
- Chiesa ed ex Convento del Carmine
- Chiesa della SS. Annunziata o di S. Francesco
- Chiesa ed ex Convento di S. Antonio
- Chiesa ed ex Convento di Santa Chiara
- Chiesa di San Giacomo
- Chiesa di San Pasquale • Chiesa di Santa Rita
- Chiesa dell' Immacolata
- Chiesa della Madonna del Soccorso
- Cappella della Madonna delle Grazie
- Museo Ruggero Leoncavallo
- Centro naturalistico del tritone (Loc. Vaccarizzo)

Le risorse naturalistiche

- Parco naturale Mangia e Bevi dove, se si è fortunati, negli stagni è possibile osservare il Tritone Alpestre - *Triturus alpestris inexpectatus*.

Le Spose di Teresa Atelier

ALTA MODA SPOSA - SPOSO
CERIMONIA
CREAZIONI PERSONALIZZATE
TAGLIE FORTI

Montalto Uffugo (CS) - Via B. Croce, 75 - Tel. 0984.929762
info@lesposediteresa.it www.lesposediteresa.it



Mongrassano

Patrimonio architettonico

- Chiesa: di San Cataldo, dei Carmelitani, di San Francesco di Paola, di Santa Caterina, di Santa Maria delle Grazie, di San Francesco, di Sant'Anna
- Monumento a Skanderberg
- Palazzo Bruno • Palazzo Miceli
- Palazzo Bruno Elzira • Museo cittadino

Utilità

Municipio	0984 527209
Den. Abitanti	Mongrassanesi
Sito Internet	mongrassano.asmenet.it
Altimetria	545m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 527209



Montegiordano

Patrimonio architettonico

- Chiesetta di San Filippo
- Chiesa di Sant'Antonio da Padova
- Chiesa della Madonna di Pompei
- Cappella della Pastorella • Palazzo Solano

Utilità

Municipio	0981 932002
Den. Abitanti	Montegiordanesi
Sito internet	www.comune.montegiordano.cs.it
Altimetria	da 0 a 619m. s.l.m.
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 935345
Inform. Turistiche	0981 932002



Mormanno

Patrimonio architettonico

- Collegiata di Santa Maria del Colle
- Chiesa Santa Maria degli Angeli
- Chiesa dell'Annunziata
- Chiesa di Santa Apollonia
- Chiesa della Madonna del Suffragio
- Chiesa di Sant'Anna
- Chiesa del Perpetuo Soccorso
- Chiesa di Santa Caterina
- Chiesa di San Michele e quella di San Rocco
- Chiesa del Faro (Addolorata)
- Chiesa dei Cappuccini
- Cappella gentilizia di S. Maria delle Grazie
- Chiesa della Madonna della Catena
- Palazzo Vescovile
- Seminario, ex convento dei cappuccini
- Palazzo Alberti • Palazzo Sarubbi
- Palazzo D'Alessandro • Palazzo Rossi
- Faro votivo

Utilità

Municipio	0981 81008 - 81323
Den. Abitanti	Mormannesi
Sito internet	www.comune.mormanno.cs.it
Altimetria	135-1632m. s.l.m.
CAP	87026
Polizia Municipale	0981 81075
Inform. Turistiche	0981 81008 - 81323



Morano Calabro

Patrimonio architettonico

- Convento e Chiesa di San Bernardino
- Convento del Colereto
- Collegiata di Santa Maria Maddalena
- Collegiata dei Santi S. Pietro e Paolo
- Chiesa di San Nicola
- Chiesa del Carmine

Le risorse naturalistiche

È Bandiera Arancione del Touring Club Italiano
Uno dei Borghi più Belli d'Italia

- Centro Studi Naturalistici del Pollino "Il Nibbio"
- Museo di Storia dell'Agricoltura e della Pastorizia
- Si effettuano escursioni nel Parco Nazionale del Pollino per vedere il Pino Loricato

Utilità

Municipio	0981 31021
Den. Abitanti	moranesi
Sito internet	www.comunemoranoalabro.it
Altimetria	650m. s.l.m.
CAP	87016
Polizia Municipale	0981 31285
Inform. Turistiche	0981 31021

Mottafollone

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Giovanni Battista
- Chiesa della Madonna del Carmine
- Chiesa Madre di Santa Maria della Motta
- Chiesa di Santa Maria Le Piane
- Abbazia di Sant'Antonio Abat
- Castello Medioevale
- Museo nella chiesa di Santa Croce

Utilità

Municipio	0981 68088
Den. Abitanti	Mottafollonese
Sito Internet	www.santicello.org
Altimetria	348m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	Tel 0981.68088
Inform. Turistiche	Tel 0981.68088

Nocera

Patrimonio architettonico

- Convento di Santa Maria degli Antropici
- Chiesa San Nicola di Bari
- Cappella dell'Annunziata
- Museo Epeo

Utilità

Municipio	0981 934442 - 934443
Den. Abitanti	Noceresi
Sito internet	www.comune.nocera.cs.it
Altimetria	860m. s.l.m.
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 934442
Inform. Turistiche	0981 934442

Oriolo Calabro

Patrimonio architettonico

- Chiesa Madre di S. Giorgio M.
- Chiesa della Madonna della Virtù
- Pal. Santo Stefano • Centro storico e Castello

Utilità

Municipio	0981 930871
Den. Abitanti	Oriolesi
Sito internet	www.comune.oriolo.cs.it
E-mail	info@comune.oriolo.cs.it
Altimetria	450m s.l.m.
CAP	87073
Polizia Municipale	0981 930871
Inform. Turistiche	0981 930871

Orsomarso

Patrimonio architettonico

- Zona archeologica
- Chiese di S. Maria di Mercuri, di S. Leonardo SS. Salvatore - S. Giovanni Battista - S. Cosimo
- Convento Franciscano • Ruedi del Castello
- Colonnato di Cenobio Basiliano • Colonna mozza

Utilità

Municipio	0985 24873
Den. Abitanti	Orsomarsesi
Siti Internet	orsomarso.asmenet.it
Altimetria	120m.s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 24873



Paludi

Patrimonio architettonico

- Chiesa del Soccorso
- Chiesa Matrice di San Clemente
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa di Sant'Antonio (in contrada Nazaret)
- Rovine di Castiglione (sito archeologico)

Utilità

Municipio	0983 62029
Den. Abitanti	Paludesi
Sito Internet	www.comune.paludi.cs.it
Altimetria	430m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 62029



Panettieri

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Carlo Borromeo
- Monumento ai Caduti
- Fontana Monumentale
- Fontana "Jugale"
- Monumento dedicato a San Pio

Utilità

Municipio	0968 82018
Den. Abitanti	panetteresi
Sito internet	www.comune.panettieri.cs.it
E-mail	info@comune.panettieri.cs.it
Altimetria	935m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0968 82018
Inform. Turistiche	0968 82018



Paola



La patria diletta di san Francesco, patrono delle genti marinare, ha un rapporto speciale col mare e dunque anche con le pietanze a base di pesce, anche se non mancano quelle della tradizione contadina, a base di verdure, ortaggi, legumi e carne. In un passato non lontanissimo, la pesca era l'occupazione principale del luogo e lungo la costa si svolgeva una sorta di mercato ittico, non appena le paranze arrivavano dal largo col loro prezioso carico. Del tempo passato oggi resistono diverse tradizioni soprattutto a tavola, dove è possibile gustare, in maniera particolare, la delicata *rosamarina*, i piccoli pesciolini appena nati che le massaie paolane preparano a *pitticelle* (frittelline di pesce amalgamato con acqua e farina) o a *torfino* (la neonata si dispone a strati in un tegame unto di olio, con mollica di pane e odori e poi si cuoce al forno).

La *rosamarina* si presta anche ad essere conservata sottolio, dopo essere stata salata e pepata. Gustoso e diffuso anche il sugo al nero di seppia, col quale si condiscono i tradizionali spaghetti e non sono da meno le crespelle di baccalà, impasto di pasta di pane amalgamato col baccalà lessato, e poi frit-

La Bottega del Calzolaio

di Emanuele Calvo

• SCARPE SU MISURA FATTE A MANO

• SCARPE ORTOPEDICHE

• CINTURE

• RIPARAZIONI PELLETERIA E VARIO GENERE

Via del Cannone, 25 - Paola (CS)
Tel. 0982 589617 Cell. 388 8974678
calvocalzature@libero.it



to. Le pietanze della tradizione marinara annoverano anche sarde ed alici arrostitite, o condite con la *sauza* - olio, aceto, aglio e mentuccia - e alici alla cacciatora. Dal versante della gastronomia contadina, è da segnalare *'a lagana e ciciari*, pasta fatta in casa e condita coi i ceci lessi e resi appetitosi e profumati con l'olio d'oliva dove si frigge dell'aglio e, a scelta, anche un po' di peperoncino. Tra le minestre, diffusa è quella a base di fave; un gusto particolare danno la ciambotta di patate e il soffritto di melanzane e peperoni. Sulle tavole paolane non mancano neanche i salumi e i formaggi della tradizione calabrese, insieme al particolare sanguinaccio di maiale. Tipica e ricca la produzione casalinga di dolci natalizi e pasquali tra cui sono da ricordare la *giurgiulena*, torrione a base di semi di sesamo e miele, *scaliddi* e *turiddi* che sono le tipiche frittiture natalizie, addolcite col miele; tra le ricette del periodo di Pasqua sono da menzionare lo *mpiulatu*, impasto di pane amalgamato con uova e ripieno di formaggio, salame e uova sode) e il *cannilieri*, pasta di pane confezionata a treccia, a forma di occhio dove si pone l'augurale e votivo uovo sodo.

Patrimonio architettonico

- Chiese: Montevergine - dell' Immacolata - del Rosario - di S.Giacomo - di S. Agostino - dell' Addolorata - dei Cappuccini (o di S.Giovanni) - di S.Giuseppe - di S.Leonardo - di S.Margherita - di S.Maria degli Angeli - di S.Maria di Porto Salvo - di S.Michele - della Madonna del Carmine - della Madonna delle Grazie
- Santuario di San Francesco di Paola
- Torre dell'Orologio • Casa natale del Santo
- Duomo • Collegio dei Gesuiti
- Castello
- Badia • Fontana delle Sette Cannelle (Sette canali)
- I Pisciariddi
- Monumento ai Caduti
- Rocchetta
- Torre del Soffio

Utilità

Municipio	0982 582397
Den. Abitanti	paolani
Sito internet	www.comune.paola.cs.it
Altimetria	94m. s.l.m.
CAP	87027
Polizia Municipale	0982 582397
Inform. Turistiche	0982 582397

49

PANE

PIZZE

ROSTICCERIA

PASTICCERIA

FORNO GARRITANO
IN IMPERATO (COSTANTINOPOLI)

www.biscottificiogarritano.it leogar1980@hotmail.it

VIA DELLA LIBERTÀ, 61 - PAOLA (CS) - CELL. 349 3677309 - 329 4557830



Papasidero

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Costantino • Castello
- Cappella di Santa Sofia
- Avena presumibilmente X°
- Santuario di Costantinopoli

Utilità

Municipio	0981 83107
Den. Abitanti	Papasideresi
Sito Internet	www.papasidero.info
Altimetria	219m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0981 83107

Parenti

Patrimonio architettonico

- Monumento dei Caduti
- Chiese e Monasteri
- Cappella di San Pasquale
- Chiesa Santa Maria del Carmine

Utilità

Municipio	0984 965003 – 984477
Den. Abitanti	Paternesi
Sito internet	www.comune.parenti.cs.it
Altimetria	840m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 965003 – 984477
Inform. Turistiche	0984 965003 – 984477



Paterno Calabro

Patrimonio architettonico

- Chiese e Monasteri
- Chiesa Santi Pietro e Paolo
- Chiesa di Santa Maria di Pugliano

Utilità

Municipio	0984 476030
Den. Abitanti	Paternesi
Sito internet	www.comunedipaternocalabro.it
E-mail	info@comunedipaternocalabro.it
Altimetria	720m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 476030
Inform. Turistiche	0984 476030



Pedace

Patrimonio architettonico

- Chiese: dei Santi Pietro e Paolo, dell'Addolorata, di San Francesco di Paola, di Santa Maria Assunta, di San Francesco alla Verna

Utilità

Municipio	0984 437602
Den. Abitanti	Pedacesi
Sito internet	www.comune.pedace.cs.it
Altimetria	min-max 450 – 1929m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 437602
Inform. Turistiche	0984 437602



Pedivigliano

Utilità

Municipio	0984 986886
Den. Abitanti	Pediviglianesi
Sito internet	www.comunedipedivigliano.it
E-mail	comune@comunedipedivigliano.it
Altimetria	580m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 986886
Inform. Turistiche	0984 986886



Piane Crati

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Barbara
- Chiesa della Madonna del Monte Carmelo
- Convento dei Cappuccini
- La Conicella • Palazzo ex Ciacco
- Palazzo Serra • Palazzo Cozza
- Palazzo Barracco • Palazzo Sisca
- Palazzo Abenante • Palazzo Quintieri
- Monumento a San Pio

Utilità

Municipio	0984 422002
Den. Abitanti	Pianoti
Sito Internet	www.comunedipianecrati.it
Altimetria	609m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 422002



Pietrafitta

Utilità

Municipio	0984 424021
Den. Abitanti	Pietrafittesi
Sito internet	www.comune.pietrafitta.cs.it
E-mail	info@comune.pietrafitta.cs.it
Altimetria	730m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 424021
Inform. Turistiche	0984 424021

Plataci

Utilità

Municipio	0981 54100
Den. Abitanti	Platacesi
Sito internet	www.comune.plataci.cs.it
Altimetria	930m. s.l.m.
CAP	950m. s.l.m.
Polizia Municipale	0981 54100
Inform. Turistiche	0981 54100



Praia a Mare

Utilità

Municipio	0985 72492
Den. Abitanti	praiesi
Sito internet	www.comune.praia-a-mare.cs.it
E-mail	info@comune.praiaamare.cs.it
Altimetria	5m. s.l.m.
CAP	87028
Polizia Municipale	0985 72492
Inform. Turistiche	0985 72492



Pietrapaola



Il gusto fresco e pulito del mare e quello intenso e profondo della campagna s'incontrano nella tradizione gastronomica di Pietrapaola, comune il cui territorio si affaccia sullo Ionio. Come tantissimi altri territori della regione, anche quello pietrapaolano è diviso tra monti e mare. L'entroterra di Pietrapaola, che si trova in alta collina conserva profonde tradizioni contadine. Storicamente, ma ancora ai giorni nostri, l'economia è in prevalenza agricola ed estese sono le coltivazioni di vite ed olivo che producono ottimo vino ed olio ed alimentano numerose aziende di trasformazione. Lo stesso accade per i frutti dell'orto che danno vita ad una fiorente industria artigianale conserviera. La gamma dei prodotti che si ritrovano in vendita al pubblico ma anche sulle tavole locali è davvero vasta; si spazia dalle melanzane ai piccanti peperoncini sottolio, dalle zucchine ai saporitissimi porcini che offre il territorio montano. E come non menzionare i gustosi salami della tradizione calabrese - salsiccia, soppressata, capicollo, prosciutto, pancetta - che insieme ai formaggi freschi o stagionati o alla tenerissima ricotta, sono le delizie che compongono corposi antipasti, ma si adattano magnificamente ad essere anche uno straordinario secondo. Di non secondaria importanza invece, gli alimenti della tradizione marinara, tra cui primeggia la sardella, o caviale dei poveri, saporita e spesso piccante salsa fatta con gli avannotti appena nati di pesce azzurro; essa, dopo essere stata salata, pepata e insaporita con finoc-

chietto e dolce olio di oliva si presta ad essere ottimo condimento per la pasta o le bruschette, magnifica farcia di pizze e focacce, come nel caso della *strazzata*, pietanza tipica pietrapaolana, semplice e straordinaria nel suo gusto essenziale di pane che, appena sfornato, viene ripieno di sardella e irrorato di rilucente olio d'oliva. E per finire, non può mancare il gusto dolce dei fichi che la tradizione vuole conservati secchi, magari con qualche foglia di alloro che conferisce un delizioso profumo o i dolci tipici del luogo, tra cui primeggiano i famosi crustuli, i dolci delle feste natalizie, fritti e cosparsi di dolcissimo miele.

Patrimonio architettonico

- Casino Passavanti
- Chiesa di San Biagio
- Chiesa di S. Maria delle Grazie
- Grotta del Principe
- Muraglie di Annibale
- Palazze Urso • Rupe San Salvatore
- Rupe Castello
- Piazza Dema

Utilità

Municipio	0983 995873
Den. Abitanti	pietropaolesi
Sito internet	www.comunepietrapaola.it
E-mail	info@comunepietrapaola.it
Altimetria	da 0 a 400m s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 995873
Inform. Turistiche	0983 995873

51



CASA Vanity

di Antonio Aiello

Casalinghi - Detersivi - Bomboniere - Art. da Regalo
Oggettistica



Via De Mundo, 84 - 87060 Pietrapaola (Cs) - Cell. 392 9474493
ago-toto@hotmail.it



Rende



La cucina rendese, cittadella dell'entroterra cosentino, contigua al capoluogo, è essenzialmente contadina e si basa su pietanze a base di pasta e di carne.

Vivande dal gusto robusto e deciso, pertanto, tra cui è d'obbligo annoverare la vasta gamma di primi piatti fatti in casa come lagane e ceci, gnocchi di patate conditi con sugo di pomodoro o ragù di carne; *cappieddri 'i prieviti* (orecchiette) o *ricci 'i donna*, sorta di fusilli lavorati al ferretto).

Un cenno a parte merita la *sagna*, piatto della festa per eccellenza, che consiste in una sfoglia preparata in casa, la quale, dopo essere stata sbollentata, si condisce a strati con polpettine di carne, salame, uova sode, formaggio e sugo di pomodoro e si lascia insaporire e diventare croccante al forno. Particolari e gustosi anche i secondi a base di carne, tra cui sono da ricordare, in primo luogo, la *carni 'ncantarata*, costine, pezzi di pancetta e guanciale crudi messi sotto sale che, una volta dissalati, possono essere usati anche per preparare un delizioso ragù o un secondo in umido e in bianco; *'u cusciuni d'avunu*, cosciotto d'agnello arrostito e aromatizzato con erbe che si accompagna

La Locomotiva
di Marchese Vincenzo

Bar - Paninoteca
Tabacchi - Lotto
Edicola - Super Enalotto
Ricariche

Via A. Volta, 5/A - C/o Stazione F.F.S.S. - Rende (CS)
Tel. 0984 402037

52

EMPORIO CITTADINO SrL

Giardinaggio - Ferramenta - Art. per la casa - Duplicazione chiavi
Mangimi - Concimi - Sementi

Nuova gestione

Via Galvani, 12 - Rende (CS) - Telefax 0984 846065 - email: emporiocittadino@virgilio.it

Articoli Tecnici - Mobili per Ufficio - Macchine per Ufficio
Cancelleria - Carte - Cartucce e Consumabili per Plotter
Fax - Stampanti - Fotocopiatori
I NOSTRI SERVIZI PIÙ RICHIESTI:
Plottaggi - Scansioni a Colori Grande Formato
Xerocopie - Fotocopie - Rilegature Tesi di Laurea
Riduzioni ed Ingrandimenti - Vettorizzazioni - Eliocopie

Via Busento, 55 19 - Rende (CS)
 Tel. 0984 465091 - Fax 0984 465305
 www.eliotecnicasrl.it
 eliotecnica@iol.it - info@eliotecnicasrl.it

ad un sapido contorno di patate fritte; il polpettone di vitello, pezzo di carne di manzo che si farcisce con uova sode, formaggio, spezie e si cuoce nel sugo di pomodoro.

Deliziosa la minestra di fave cotta insieme alle cotiche di maiale, o i *garruni*, zamponi o garretti sempre di maiale cotti con i piselli.

Tra i secondi e i contorni di origine vegetale sono da ricordare le ricette a base di funghi e una particolare focaccia di farina di granturco, dal sapore ripieno di olive, semi di finocchio, peperoncino e acciughe.

Diversi anche i dolci del periodo natalizio e pasquale; tra i primi si ricordano i *chinuliddri*, sfoglia di pasta che si farcisce con marmellata di uva e si ripiega a forma di fagotto.

Patrimonio architettonico

- Museo d'Arte Maon
- Museo del Presente
- Palazzo Vitari
- Museo del Folklore
- Museo Civico
- Castello di origine medievale
- Convento francescano
- Chiesa Matrice
- Chiesa del Rosario
- Santuario di Santa Maria di Costantinopoli
- Chiesa del Ritiro

Utilità

Municipio	0984 308611
Den. Abitanti	Rendesi
Sito internet	www.comune.rende.cosenza.it
Altimetria	483 m. s.l.m.
CAP	87036
Polizia Municipale	0984 839470
Inform. Turistiche	0984 308611

Panetteria, Discottoria, Rosticceria, Pasta fresca
Dolci tipici, Pizzo a teglia, torte,
Panini pronti e molto altro ancora...
Realizziamo servizio catering e banqueting per ogni evento

Via G. De Chirico 1° Trav. 11 - Rende (CS)
 Tel. e fax 0984 461021
 panificio.russo@libero.it www.panificiorusso.it



Rocca Imperiale

La dolce brezza dello Ionio e il sole che bacia le colline, danno a Rocca Imperiale, patria dei profumatissimi limoni, una cucina in cui terra e mare si abbracciano. Le pescose acque marine donano una grande varietà di pesce ma i rocchesi prediligono, in particolare molluschi e frutti di mare, seppie, gamberetti e soprattutto la tipica sardella che conservata sotto sale e pepe e condita con lo straordinario olio d'oliva locale, diventa un piatto da re, specie se gustata insieme al pane di grano duro. Le campagne generose, oltre ai già menzionati limoni che servono per la confezione di uno strepitoso limoncello, forniscono saporiti legumi, verdure anche selvatiche ed ortaggi, tra cui i peperoni, necessari per la *maiatca*, un piatto locale a base di pastella fatta con acqua e farina dove sono sbriciolati i peperoni secchi, fatti ammolare in acqua; altro piatto tipico di origine vegetale è la *licurda*, zuppa di cipolle, peperoncino e uova gustosa e frugale vivanda che fa il paio con la minestra di *cicorie* e *nujja*, salame di maiale preparato con gli scarti di carne ma insaporito con peperoncino e finocchetto. Le delizie della tavola rocchese però continuano e diventano più saporite e sostanziose con i primi piatti, che presentano una varietà di paste fatte in casa; sono degni di particolare menzione, gli gnocchi conditi con ragù di castrato o di maiale e serviti con la mollica di pane abbrustolita. Si continua con una serie di focacce salate, farcite di formaggi e verdure e si può concludere con i dolci tipici delle festività, accompagnati da un sorso di dorato limoncello.

Patrimonio architettonico

- Museo delle Cere
- Castello "mai stato espugnato"
- Chiesa di Santa Maria Assunta
- Chiesa di S. Antonio
- Cappella della Madonna della Neve

Utilità

Municipio	0981 936914
Den. Abitanti	rocchesi
Sito internet	www.comune.roccaimperiale.cs.it
Altimetria	da 0 a 190m.s.l.m.
CAP	87074
Polizia Municipale	0981 936318
Inform. Turistiche	0981 936914

Bar Ristorante La Baia

Specialità Marinare

Via Lungomare - Rocca Imperiale (Cs)
 Tel. 347 711682

Roggiano Gravina

Patrimonio architettonico

- Zona archeologica
- Chiesa di San Pietro Apostolo

Utilità

Municipio	0984 501326
Den. Abitanti	roggiani
Altimetria	250m. s.l.m.
CAP	87017
Polizia Municipale	0984 501326
Inform. Turistiche	0984 501326



Rogliano

Patrimonio architettonico

- Zona archeologica
- Chiesa di San Pietro Apostolo

Utilità

Municipio	0984 501326
Den. Abitanti	Roggiani
Sito Internet	www.comune.roggianogravina.cs.it
Altimetria	250m. s.l.m.
CAP	87017
Polizia Municipale	0984 501326



Rose

Patrimonio architettonico

- Castello feudale
- Chiesa della Confraternita della SS. Annunziata
- Chiesa Madre San Lorenzo (Patrono)
- Chiesa della Madonna delle Grazie
- Ruder del Convento

Utilità

Municipio	0984 901002 - 901267
Den. Abitanti	Rosetani
Sito internet	www.comune.rose.cs.it
E-mail	comune@comune.rose.cs.it
Altimetria	400m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 901002 - 901267
Inform. Turistiche	0984 901002 - 901267



Roseto Capo Spulico

Patrimonio architettonico

- Museo Etnografico
- Castrum Petra Roseti
- Castrum Roseti • Fontana di S. Vitale
- Castello Federiciano • Chiese e Monasteri
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa di Santa Maria della Consolazione
- Chiesa Parrocchiale

Utilità

Municipio	0981 913341
Den. Abitanti	rosetani o rositani
Altimetria	210m.s.l.m.
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 913341
Inform. Turistiche	0981 913341



Rossano Calabro



La piccola Bisanzio del Meridione, ricca di vestigia e tesori del passato, sfoggia un ricco patrimonio anche a tavola, dove i sapori corposi della tradizione montanara si incontrano con quelli aromatici della terra e il gusto fresco del mare. Il territorio, dove l'agricoltura occupa un posto ancora prevalente, è ricco di estesi uliveti che si stendono sulle dolci colline a ridosso del mare; la produzione olearia è eccellente, grazie anche alla varietà tipica di olive, conosciuta come la "dolce di Rossano". Nei terreni pianeggianti che corrono lungo la costa, a perdita d'occhio si snodano verdissimi agrumeti; arance di diverse varietà e stagionalità, mandarini e famosissimi clementine, i mandarini senza semi, profumati e dolci, alimentano una fiorente industria di lavorazione e commercio e i colorati frutti arrivano sulle tavole del Nord Italia, dell'Europa ed anche all'estero. La produzione di limoni e limette, invece, pur se fiorente rimane in circolazione localmente e alimenta la trasformazione casalinga in liquori e delizie dolci di varia natura. Altra caratteristica del territorio, rossanese ma non solo, è la liquirizia che trova nell'antica stirpe degli Amarelli un binomio d'eccezione per la sua lavorazione, tanto che, accanto all'azienda oggi sorge un museo che ospita i cimeli storici della famiglia e quelli industriali del conio sorto quasi tre secoli addietro. Accanto a queste produzioni caratteristiche, sono da menzionare quelle più comuni che si specchiano nella tradizione gastronomica ricca di innumerevoli pietanze. Si comincia dalla *pasta ammuddicata*, la pasta condita con la mollica di pane, acciughe salate, aglio, olio, peperoncino e formaggio; per passare ai clas-





sici fusilli fatti in casa e conditi con ragù di carne, i *tagghiarini* preferibilmente mescolati ai ceci; minestre di legumi e verdure, rinforzate con carne di maiale salata o pane raffermo che si crogiola nel brodo di verdure. Sulla tavola rossanese non mancano i sapori dell'orto con le verdure e gli ortaggi declinati in numerose varianti: patate e peperoni, patate e broccoli, broccoli di rape e salsiccia, frittelle e frittate di verdure selvatiche e fiori di zucca, pomodori verdi fritti e soffritto di melanzane e peperoni. Una ricetta particolare riguarda le melanzane, che seguono un particolare ricetta per essere preparate proprio "alla rossanese".

Le melanzane affettate e salate si fanno sgocciolare per un'ora quindi vanno sciacquate asciugate e fritte in abbondante olio di oliva; a parte si prepara una salsa a base di acciughe salate soffritte nell'olio con l'aglio, a cui si aggiungono i pomodori pelati e l'origano. Si lascia addensare la salsa e quindi essa si stende su una fetta di melanzane che andrà ricoperta da un'altra fetta e da una foglia di basilico. Le fette, adagiate in un tegame, si ricoprono di una grattugiata di ricotta dura e si ripassano in forno per qualche minuto.

Dal versante marino, immancabile è la sardella salata, usata come condimento per il pane, i crostini, le focacce; tipiche anche qui le *alici scattiate* che si fanno cuocere in tegame con olio, acqua, peperoncino rosso piccante, alloro e aglio. E per concludere un ideale pranzo, si può scegliere tra un "cestino di clementine" ripieno di macedonia di frutta o i tipici dolci natalizi che spaziano dai *crustuli* alle *chijnulidde* o alla *pasta a cumpettu*.

Il Pedale

Via G. Lavorato n°1, 87067 Rossano Scalo (CS).
Tel. 0983.510662 - E_mail: #pedale@gmail.com

RIPARAZIONE E VENDITA

Ferrari BIKE Biciclette

L'Arca di Noè

di Mario Pace Ioele

Vendita Articoli per Animali
Taletatura di cani e gatti
Acquariologia

Via Stefano Milei, 52 - Rossano Scalo (CS)
Tel. 0983 290848

CASALINGHI

OGGETTISTICA
CASALINGHI
DETERSIVI
ARTICOLI ESTIVI

Via Provinciale, 224 - Loc. Schiavonea
Corigliano Calabro (CS)
Tel. 0983 878162

Un museo per la liquirizia
Una strada vi passa davanti e il suo tracciato ha scomposto alquanto l'imponenza architettonica ori-

55

OTTICO OPTOMETRISTA

Via Margherita, 93/95 - Rossano Scalo (Cs)
Tel/Fax 0983-515656

roberto cavalli
eyewear





di Gradilone Giovanni Cosimo

**CARNI LOCALI MACELLATE FRESCHE
SALUMI DI PRODUZIONE PROPRIA**



Via Nazionale, 39 - Rossano Scalo (CS) - Tel. 328 5545638

ginale, dividendo la dimora nobiliare dal complesso abitativo circostante. Il piazzale di ghiaia e il muro fiorito di piccole stelle di gelsomino danno subito l'idea di quella che fu una residenza aristocratica, oggi trasformata in museo. Un museo destinato ad un'ospite, la liquirizia, singolare come la famiglia di cui, in un certo senso, è diventata emblema, gli Amarelli. Liquirizia Amarelli è, infatti, da circa tre

a definire la sua qualità come la migliore del mondo. Parallelamente, la storia della sua lavorazione, s'intreccia con quella della dinastia Amarelli. Osannata dalla medicina cinese e dalla scuola ipocratica, per i benefici effetti emollienti, espettoranti, diuretici, è la *glycyrrhiza glabra*. Intrecciata a doppio filo con la Storia, per via di un notevole impegno nelle attività prima militare, poi forense



secoli un binomio che significa, al tempo stesso, tradizione e modernità, nobiltà e lavoro. La dolce e lunga radice - tanto lunga da poter arrivare all'inferno, dice la tradizione che, per questo motivo, la appella anche *radice del diavolo* - da tempo immemorabile si ramifica nel sottosuolo calabrese, specie in quella parte di costa bagnata dal glauco Jonio, e qui ha trovato l'habitat ideale tanto da indurre l'autorevole Enciclopedia Britannica

e culturale, è la stirpe dei baroni Amarelli che, nel lontano 1731, o almeno così vuole la tradizione di famiglia, diedero vita ad uno dei primi concii, una sorta di azienda *ante litteram*, che ebbe notevole impulso sotto il regno dei Borbone e con l'esportazione dell'attività, nel 1840, a Napoli, allora capitale del Regno, per opera di Domenico. Ma le vicissitudini imprenditoriali degli Amarelli erano appena iniziate... Agli inizi del Novecento, Ni-

56



El Paraiso

Bar - Cocktelleria

Gelateria - Yogurteria

Creperia - Paninoteca



Via Ripoli - C.da Donnanna - Rossano Scalo (CS)
Tel. 0983 515216



A Piccanteria

SPECIALITÀ ARTIGIANALI
Prodotti Tipici Calabresi
di Nostra Produzione

C.da S. Irene - SS 106 - Rossano (CS)
Tommaso: 328 7860107 - Mimmo: 333 8639260 - pedacethomas@tiscali.it
www.apiccanteria.it

cola Amarelli decide di portare una ventata di novità e dota l'azienda di due caldaie a vapore per la preparazione della pasta della radice e per l'estrazione del succo. Questo salto tecnologico vale all'azienda Amarelli una menzione sulla Rivista Agraria di Napoli. La grande crisi del 1929, gli eventi bellici dei decenni successivi, la "amministrazione" americana alla fine del secondo do-

l'istituzione di un museo - intitolato a Giorgio Amarelli (figlio di Giuseppe, scomparso giovanissimo nel 1986) - che è anche testimonianza dell'amore che gli Amarelli nutrono per la "loro" Rossano. Le teche, oltre alla storia di famiglia, raccontano la storia di un'azienda. Gli attrezzi di lavoro dei vecchi maestri liquiriziai narrano vicende, tradizioni e risorse locali. Nei documenti e nei reperti stori-



puerra causano, nel Meridione più che altrove, condizioni economiche alquanto negative. Sono molte le aziende che devono cessare l'attività. Col rispetto dovuto alla tradizione e uno sguardo attento anche all'innovazione tecnologica, i vari capitani succedutisi nel tempo sono riusciti a determinare sorti molto diverse per l'azienda di famiglia. Il successo per le esportazioni in tutto il mondo e la notorietà che ha acquisito l'azienda culmina con



ci del museo s'incrociano storia dell'agricoltura e storia d'impresa. Universale e particolare si confondono nella narrazione della storia del commercio e delle forme di trasporto della liquirizia Amarelli, inviata ovunque con carri trainati da buoi, con bastimenti, treni, aerei fino ad arrivare alle strade telematiche di Internet. La ricostruzione di un punto vendita tipico dell'Ottocento - in cui spiccano miriadi di scatoline finemente decorate, attrezzi

57

EUROCOLOR G.C.

COLORI - VERNICI - CARTE DA PARATI - CORNICI - CARTONGESSO - DECORATIVI

RIVENDITORE UFFICIALE
BALDINI VERNICI
Protagonisti del colore

Telefax 0983 513964
eurocolor.cg@libero.it

Via Sicilia, 18/20 - Rossano Scalo (CS)

Viale S. Angelo, 237 - Rossano (CS) - Italy
Info & Contact: +39 0983 200596 - +39 340 8104897 - +39 338 5286773

dell'epoca e imponenti vasi di ceramica artisticamente lavorata - fa respirare un'aria davvero affascinante e coinvolgente; si sente il soffio di un tempo in cui la modernità che stava avanzando non faceva dimenticare i valori essenziali dell'esistenza, in cui il ciclo produttivo lasciava intatto il distinguo fra tempo del lavoro e tempo del riposo; in cui l'operosità del quotidiano era ricompensata col godimento delle piccole gioie familiari e con la condivisione di un lavoro faticoso, per lo svolgimento del quale anche i padroni sapevano essere grati e fieri insieme agli operai.

Patrimonio architettonico

- Museo della Liquirizia Giorgio Amarelli
- Museo Diocesano d'Arte Sacra
- Tempio della Pace
- Chiesa Santa Chiara
- San Francesco di Paola
- Santa Maria Maddalena
- San Martino
- Santa Maria della Rocca
- San Pietro
- Santa Maria del Soccorso
- San Ciriaco, Addolorata
- San Giorgio Battista
- San Giovanni di Dio
- Santa Maria di Schiavonea
- Sant' Angelo
- San Giorgio
- Santa Maria del Carmine
- San Michele Arcangelo

Utilità

Municipio	0983 521421
Den. Abitanti	rossanesi
Sito internet	www.comune.rossano.cs.it
Altimetria	270 m. s.l.m.
CAP	87067
Polizia Municipale	0983 520636
Inform. Turistiche	0983 521421

SAN LUCA HOTEL
SERVIZIO NAVETTA GRATUITO PER STAZIONE TRENI E BUS
 C.da Frasso S.S. 106 Jonica - Rossano (CS)
 Tel. 0983 511375/76 - Fax 0983 510394 - Cell. 333 6849260 - 338 9705164
 www.hotelsanlucarossano.com e-mail: sanlucahotel@tiscali.it

58



Rota Greca

Patrimonio architettonico

- Centro Storico • Chiese di S. Maria Assunta, di S. Francesco di Paola • Palazzo Ducale

Utilità

Municipio	0984 920485
Den. Abitanti	Rotesi
Altimetria	510m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0984 920485
Inform. Turistiche	0984 920485



Rovito

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Barbara
- Chiesa ed ex Convento della Riforma

Utilità

Municipio	0984 433003
Den. Abitanti	Rovitesi
Sito Internet	www.comune.rovito.cs.it
Altimetria	721m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 433003



San Benedetto Ullano



Patrimonio architettonico

- Chiesa di S. Benedetto
- Chiesa del Buonconsiglio
- Palazzo Agesilao Milano
- Palazzo Conforti
- Chiesa di San Rocco
- Portali settecenteschi del centro storico
- Chiesa di San Salvatore (loc. Piano dei Rossi)
- Chiesa di San Giuseppe (in frazione Marri)

Le risorse naturalistiche

- Laghiccello

La popolazione italo-albanese di San Benedetto Ullano, stanziata in un territorio montano, risente fortemente degli influssi della cultura contadina.

Le usanze alimentari si basano sul consumo dei prodotti della terra e dell'allevamento.

Forte e seguita è la tradizione della macellazione del maiale che dà ottimi salami e insaccati, resi ancora più saporiti dalla perfetta conservazione all'aria frizzante delle vicine montagne dell'Appennino costiero.

Un piatto tradizionale è la pasta fatta in casa, condita col ragù di agnello o di maiale; tipica anche la minestra di fave con le costolette di maiale. I sambenedettesi consumano volentieri anche verdure e ortaggi; molto diffusa è la ricetta delle melanzane ripiene e dei pomodori verdi fritti.

Per quanto riguarda le ricette dolci, degni di menzione sono i *'nginetti*, dolci tipici della Pasqua, che si confezionano con uova, farina e anice e si glassano con zucchero e anice.

Tradizionali anche *turdigli* e *scaliglie* del periodo natalizio.



Utilità

Municipio	0984 935003
Den. Abitanti	Sanbenedettesi
Altimetria	450m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 935003
Inform. Turistiche	0984 935003

59





San Basile

Utilità

Municipio	0981 35005
Den. Abitanti	Sanbasilari
Sito internet	www.comunesanbasile.it
E-mail	comunesanbasile@tiscali.it
Altimetria	540m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981 35005

San Cosmo Alb.se

Patrimonio architettonico

- Santuario dei Santi Cosma e Damiano
- Chiesa Parrocchiale dei SS. Pietro e Paolo

Utilità

Municipio	0983 84060
Den. Abitanti	sancosmitani (Striharjotè)
Sito internet	www.comune.sancosmoalbanese.cs.it
E-mail	sancosmo@libero.it
Altimetria	400m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 84060



San Demetrio Corone

Patrimonio architettonico

- Chiese: di S.Adriano, S.Demetrio Megalomartire

Utilità

Municipio	0984 956003
Den. Abitanti	Sandemetresi
Sito internet	www.comunesandemetriocorone.it
Altimetria	520m.s.l.m.
CAP	87069
Polizia Municipale	0984 956615
Inform. Turistiche	0984 956658



San Donato di Ninea

Patrimonio architettonico

- Chiese: SS. Trinità, SS. Assunta, Grotte di S. Angelo, S. Donato, SS. Salvatore, San Vito
- Oratorio di Santa Domenica
- Palazzo Monaco • Palazzo Baronale
- Ruderì del Castello Normanno

Utilità

Municipio	0981.63011
Den. Abitanti	Sandonatesi
Sito internet	sandonatoninea.asmenet.it
E-mail	comunesandonato@tiscalinet.it
Altimetria	800m s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981.63011
Inform. Turistiche	0981.63051



San Giorgio Albanese

Patrimonio architettonico

- Chiesa Parrocchiale di S. Giorgio Megalomartire

Utilità

Municipio	0983 86396
Den. Abitanti	sangiorgesi
Sito internet	www.sangiorgioalbanese.net
Altimetria	430m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 86396



San Fili

Patrimonio architettonico

- Centro Storico • Chiesa del Ritiro
- Chiesa dell'Annunziata • Chiesa della Concezione • Chiesa di S. Antonio Abate • Chiesa dello Spirito Santo • ex Casa Parrocchiale

Utilità

Municipio	0984 642045
Den. Abitanti	sanfilesi
Sito internet	www.comune.sanfilei.cs.it
Altimetria	498m s.l.m.
CAP	87037
Polizia Municipale	0984 642045
Inform. Turistiche	0984 642045



San Giovanni in Fiore



Parlare della gastronomia di San Giovanni in Fiore significa oltrepassare i limiti della tradizione alimentare locale e includere nell'argomento anche la vasta e variegata produzione, sia animale sia vegetale, dell'altopiano silano, che spazia dalla coltivazione delle patate a quella delle piante di fragole, dall'allevamento della razza bovina podolica alla produzione dop del caciocavallo silano passando per la radicata tradizione della raccolta delle castagne e dei funghi di cui i boschi silani sono ricchissimi. La gamma di salumi e insaccati che sono l'orgoglio regionale, trova a San Giovanni in Fiore, due speciali ingredienti che sono la sapiente lavorazione e l'aria frizzante dell'altopiano, ideale per la stagionatura. Una menzione par-





ticolare, inoltre, merita la lavorazione e la conservazione delle castagne, che si consumano in vari modi, bollite, arrostiti, infornate, secche o conservate fresche sottoterra. Il vessillo locale è tenuto alto da un tipico dolce, la *pitta 'mpigliata*, oggi preparato per le festività natalizie, ma un tempo usato anche come dolce nuziale. La complessa ricetta prevede la preparazione, anche qualche giorno prima della cottura, di un ripieno a base di frutta secca, mandorle, noci, nocciole, uva passa, buccia d'arancia, cannella, chiodi di garofano amalgamato con liquore bianco ed aromatico, con cui si farcisce l'impasto a base di farina, olio e vermout, anch'esso aromatizzato con cannella, chiodi di garofano e arancia che viene confezionato per lo più a rosette, ma può assumere anche la forma di una ciambella o di un torrone; il dolce si cuoce in forno e nei giorni successivi alla cottura viene "curato" cioè imbevuto lentamente di miele che va ad ammorbidire ed addolcire il variegato e speziato ripieno. Oltrepassando i confini del campanile sangiovanese, si apre la vastità dell'altopiano della Sila che nella sua meravigliosa bellezza ambientale, è anche culla di tante delizie alimentari. A cominciare dalle patate, la cui coltivazione, antica di secoli, di recente ha acquisito il marchio *igp*. Le patate silane sono conosciute in tutto il territorio nazionale ma poterle consumare sul luogo di origine, declinate in una serie di ricette che la squisita sapienza popolare sa preparare arrostiti sotto la cenere, al forno, fritte con altri ortaggi o verdure - con zucchine, cipolla, melanzane e peperoni, broccoli - o la saporita salsiccia, è davvero tutt'altra cosa. Dal versante della produzione casearia, dire Sila significa parlare del caciocavallo, il tipico formaggio silano a pasta filata, anch'esso protetto dalla *dop*, la cui lavorazione affonda le radici nei mil-

Frasi Gioielleria

Dove la classe è di casa.

Dove l'Oro e l'argento si intrecciano in giochi di forme sempre nuove e vivaci.

Dove la cortesia e la gentilezza ti faranno sentire protagonista di un mondo raffinato e prezioso...

Il gioiello Frasi per essere trendy.

Il gioiello Frasi per farsi ammirare.

Il gioiello Frasi per essere sempre e comunque al centro dell'attenzione.



61

semplicemente

FRASI

Gioielleria

San Giovanni in Fiore (CS) Via Panoramica 154
info cell. 334.38.02.070

ARTIGIANATO LACARIA
RicamArte di Luisa Lacaria





Ricami a mano anche su ordinazione

*Biancheria per la casa *Corredini per neonati
 *Filati in lana e cotone *Tessuti da ricamo *Souvenir

Via Roma, 159 - San Giovanni in Fiore (CS)  **Artigianato Lacaria**
 Cell. 328 4116458 e-mail: info@lacaria.it - luisa.lacaria@tin.it

lenni, insieme alla produzione di tenera ricotta, sapido *butirro* (formaggio a pasta filata farcito di burro) e delicatissima *juncata*, il formaggio fresco ottenuto dalla prima cottura del latte. E per finire, la fragolina - eccezione alla regola che vuole come protagonista la ciliegina - sulla torta. In questo caso, è doveroso precisare che si tratta non solo di frutti ma anche di piante, dal momento che il fresco clima dell'altopiano silano - secondo recenti studi ed esperimenti condotti dall'Arssa, l'Agenzia regionale per i Servizi in Agricoltura - è quanto mai adatto come ambiente naturale che simula condizioni da laboratorio per l'allevamento e la produzione, oltre che la coltivazione, delle piante di fragole.

Patrimonio architettonico

- Abbazia Florense
- Chiese: Carmelo, Santa Maria delle Grazie Padri Cappuccini, Santa Maria della Sanità Annunziata, Ecce Homo, Santa Maria dei tre Fanciulli, Crocefisso • Arco Normanno
- Ceppo della Stragola • Palazzo Lopez

Utilità

Municipio	0984 992147
Den. Abitanti	sangiovesini
Sito internet	www.comune.sangiovaniniinfiore.cs.it
Altimetria	1.050m s.l.m.
CAP	87055
Polizia Municipale	0984 992690
Inform. Turistiche	0984 992147



Sibio
 Lavorazione
 del Legno

**PORTE - INFISSI - PORTE BLINDATE
 SEMILAVORATI CONTO TERZI**

Via dei Tulipani, 3 - Loc. Olivaro - San Giovanni in Fiore (CS)
 Tel. 0984 970937 - Fax 0984 975193 - Cell. 333 1696994



San Lorenzo Bellizzi

Patrimonio architettonico

- Chiesa: S. Lorenzo Martire, Madonna del Carmine, Crocifisso, Sant' Anna
- Resti di mulini ad acqua settecenteschi
- Zona archeologica

Utilità

Municipio	0981 993013 - 993013
Den. Abitanti	sanlorenzani
Sito internet	www.sanlorenzobellizzi.org
Altimetria	830m.s.l.m. (min/max 423/1652)
CAP	87070
Polizia Municipale	0981 993013
Inform. Turistiche	0981 993013



San Lucido

Patrimonio architettonico

- Ruleri del Castello rocca • Chiesa della Pietà
- La S.S. Annunziata • Chiesa di San Giovanni
- Palazzo Manes • Palazzo Zagarese
- Resti di una villa romana
- Chiesa padronale di San Leonardo

Utilità

Municipio	0982 81081 - 84474
Den. Abitanti	sanlucidani
Altimetria	60m. s.l.m.
CAP	87038
Polizia Municipale	0982 848760
Inform. Turistiche	0982 81081



San Lorenzo del Vallo

Le tradizioni alimentari di San Lorenzo del Vallo, centro dell'entroterra cosentino che sorge su un altipiano, sono essenzialmente contadine.

Pertanto, in cucina predominano i sapori forti e gustosi della terra e soprattutto delle carni suine, trasformate in prosciutti, capicolli, salsicce, soppressate ma anche pietanze più "povere" come cotiche, cigoli che danno sensazioni gustative inconfondibili al palato.

Ottimi anche i vini e l'olio locale che accompagnano egregiamente i saporiti primi a base di pasta fatta in casa e succulenti ragù di carne. Una pietanza davvero particolare è rappresentata dall'*acquasala*, zuppa a base di tocchetti di pane raffermo che si fa ammolare con acqua calda salata, e dopo essere stata scolata, si condisce con cipolla, uovo fritto e pepe rosso.

È interessante e curioso sapere che questa zuppa, senza cipolle, è tipica e diffusa, ancora oggi, tra i pastori baschi che in questo modo hanno sempre pronta una vivanda calda, saporita, ricca di carboidrati e proteine.

Un'altra ricetta tipica di San Lorenzo del Vallo, invece, è costituita dalle *vecchiarelle*, preparate con un impasto di farina, lievito, sale e olio che dopo essere stato lasciato a lievitare per circa un'ora in un cantuccio caldo, serve a confezionare le ciamebelline da friggere in olio d'oliva e, a piacere, si possono spolverare di zucchero.



Patrimonio architettonico

- Chiesa della Madonna di Fatima
- Chiesa di Santa Maria delle Grazie
- Chiesa di San Lorenzo Martire
- Castello • Fortino Jentilino

Utilità

Municipio	0981 950871
Den. Abitanti	Sanlorenzani
Sito Internet	www.comune.sanlorenzodelvallo.cs.it
Altimetria	365m s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0981 950871

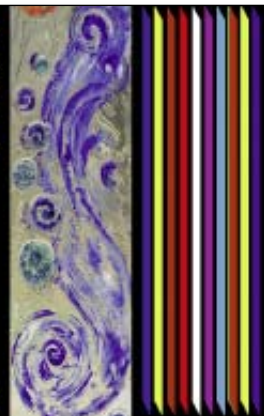
Vetro Bottega

di Marisa Iantorno

Vetrofusione
Vetrare e Oggetti d'arte
Rilegatura piombo e tiffany
Disegni esclusivi e personalizzati
Vetrare sacre con pittura 3° fuoco

Luce e colore... elementi essenziali che danno al vetro, materia unica e inimitabile, una particolare originalità e, che solo attraverso l'esperienza e la ricerca, la rendono tale.

Via C. Alvaro, 1 - San Lorenzo del Vallo (Cs)
Tel. 0981 953888 - Cell. 320 0759861 - vetro_bottega@libero.it





San Marco Argentano



Le tradizioni alimentari sammarchesi si indirizzano tutte, decisamente, verso i sapori della terra, intensi e spesso piccanti. L'economia locale, in cui ha una discreta importanza l'agricoltura, si riflette anche a tavola dove trovano posto buon vino e buon olio. Immane la vasta produzione derivante dalla lavorazione del maiale che, oltre ai sapori salumi ed insaccati, tramanda la tradizione della pancetta, del *suzu*, sapidissima gelatina di carne di maiale cotta nell'aceto; il sanguinaccio, i cingoli e le frittelle. Tra i primi piatti spiccano le tradizionali lagane e ceci, i particolari bucatini conditi con l'uovo fritto, i fusilli fatti in casa e conditi col ragù misto di agnello, pollo e maiale. Vale la pena di soffermarsi con maggior attenzione sul sugo di braciola di maiale, piatto locale della festa che viene preparato con gli involtini di carne suina, farciti di spezie ed erbe aromatiche e soffritte nell'olio aromatizzato con l'aglio. Dopo aver fatto dorare la carne, si aggiunge la passata di pomodoro e si lascia cuocere lentamente, e con il ragù ottenuto si condiscono i maccheroni al ferretto.

64 Un'altra tipicità del luogo sono i *pipazzi*, peperoni rossi che si preparano fritti con le patate o *arra-*

ganati, cioè seccati e poi buttati nell'olio bollente. Questa semplice ricetta ha alle sue spalle una storia antica, perché il territorio di San Marco, compreso nel vasto circondario della Valle del Crati, è zona di produzione storica del famoso peperone roggianese. Quest'ortaggio, dal 2004, è inserito nell'elenco del Mipaf (Ministero dell'Agricoltura) come prodotto agroalimentare tradizionale. Ricerche e studi condotti dall'Arssa, l'Agenzia Regionale per i Servizi in Agricoltura, hanno messo in luce come, in passato, sulla scia delle più famose vie del sale, esistesse anche una via del peperone che dalle zone interne circostanti la Valle del Crati il peperoncino seccato seguiva per arrivare alla costa, specie nelle località prospicienti il confine Tirreno come Paola, Fuscaldo, Acquappesa, Cetraro dove era utilizzato, anzi era ingrediente indispensabile per la conservazione di carne e pesce. Oggi, il peperone, dopo essere stato messo a seccare all'ombra, in lunghe e profumate serte, diventa *pipi crušco* (da pronunciare con la esse dolce); quando è *arriganato*, cioè buttato nell'olio bollente che lo rende deliziosamente croccante, si trasforma in una vera e propria bontà da deliziare

DUE ESSE
ABBIGLIAMENTO 0-16

la torre
CENTRO COMMERCIALE

SAN MARCO ARGENTANO - Tel. 0984.518819

FERRAMENTA SERRA

COLORI - FERRAMENTA
IDRAULICA - CASALINGHI
MATERIALE ELETTRICO
INFORTUNISTICA

Via A. De Gasperi, 47
SAN MARCO ARGENTANO SCALO (CS)
TEL. 329 9326418

il palato specie se inzuppato nel tuorlo di un uovo ad occhio di bue o accompagnato "semplicemente" ad un tocco di pane fatto con il lievito naturale e cotto nel forno a legna. Quando è fresco, il suo sapore rende unica l'insalata di pomodori a cui si possono accompagnare, come degni complementi, la cipolla e il basilico. I ricercatori che stanno lavorando per l'ottenimento della *dop* (denominazione di origine protetta) inoltre pensano di miscelare l'antichità della produzione del peperoncino a quella della tradizione salumiera per la preparazione dei salumi *dop* calabresi.

Patrimonio architettonico

- La Torre (detta di Drogone)
- La Cattedrale
- Le cripte normanne
- L'Abbazia di Santa Maria della Matina
- La fontana di Sikelgaita
- La Riforma
- Chiesa di San Francesco di Paola
- Chiesa di San Marco Evangelista
- Chiesa della Beata Vergine di Monte Carmelo
- Cappella di Santa Maria dei Longobardi
- Museo Civico e museo Diocesano

Le risorse naturalistiche

- Località Palombara • Mulini idraulici

Utilità

Municipio	0984 512089
Den. Abitanti	sanmarchesi
Sito internet	www.comune.sanmarcoargentano.cs.it
E-mail	mail@comune.sanmarcoargentano.cs.it
Altimetria	426 m s.l.m.
CAP	87018
Polizia Municipale	0984 512089
Inform. Turistiche	0984 512089



San Martino di Finita

Patrimonio architettonico

- Centro Storico • Casa Parrocchiale
- Chiesa di S. Antonio e quella della Misericordia
- Palazzo Garrafa • Casa Giacinto Alimena

Utilità

Municipio	0984 514047
Den. Abitanti	sammartinesi
Altimetria	500m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0984 514047
Inform. Turistiche	0984 514047



San Nicola Arcella

Patrimonio architettonico

- Torre Saracena (in località Dino)
- Torre di San Nicola, detta Torre Crawford
- Palazzo del Principe
- Chiesa di San Nicola da Tolentino

Utilità

Municipio	0985 3447
Den. Abitanti	sannicolesi
Sito internet	www.comune.sannicolaarcella.cs.it
Altimetria	110 m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 302018
Inform. Turistiche	0985 302013



San Pietro in Amantea

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Barolomeo Apostolo
- Chiesa della Madonna delle Grazie
- Chiesetta di Sant'Elia
- Chiesa di San Michele
- Chiesa Madre (ruderì)
- Fontana Antica
- Museo all' aperto Tommaso Campanella

Utilità

Municipio	0982 425703
Den. Abitanti	Sanpietresi
Sito Internet	www.comune.sanpietroinamantea.cs.it
Altimetria	374 m s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0982 425703
Inform. Turistiche	0982 425703

La Boutique della Carne

di Paolo Di Cianni

Carni - Salumi - Tipicità

Troverete prodotti tipici e un vasto assortimento di preparati pronti per cuocere

Via Duca degli Abruzzi, 70 - San Marco Argentano (CS)
Tel. 0984 511167 - 346 2429273



San Pietro in Guarano

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria in Gerusalemme
- Chiesa di S. Pietro Apostolo
- Santuario di S. Maria della Consolazione
- Chiesa di S. Andrea
- Chiesa di Maria S.S. di Costantinopoli
- Chiesetta della Madonna delle Grazie

Utilità

Municipio	0984 472511
Den. Abitanti	Sanpietresi
Sito internet	www.comune.sanpietroinguarano.cs.it
Altimetria	640m s.l.m.
CAP	87047
Polizia Municipale	0984 472537
Inform. Turistiche	0984 472511



San Sosti

Patrimonio architettonico

- Santuario del Pettoruto
- Abbazia di San Sozono
- Abbazia di S. Nicola
- Chiesa Madre S.ta Caterina Vergine e Martire
- Palazzo Salerno
- Palazzo Coscarelli già Spagnuolo
- Palazzo Guaglianone
- Palazzo Bloise
- Palazzo Giordanelli-Migaldi
- Palazzo Raffaele Coscarelli-Bruno
- Ruder del Castello

Utilità

Municipio	0981.60151
Den. Abitanti	sansostesi
Sito Internet	www.comune.sansosti.cs.it
Altimetria	363m s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981.60151
Inform. Turistiche	0981.60151



San Vincenzo la Costa

Patrimonio architettonico

- Palazzotto
- Palazzo Vercillo
- Palazzo Pagliaro
- Palazzo Miceli (fraz. San Sisto dei Valdesi)
- Palazzo Jacopetti (fraz. San Sisto dei Valdesi)
- Chiesa della Beata Vergine del Carmelo
- Chiesa di San Michele Arcangelo
- Chiesa di San Vincenzo Martire
- Chiesa di San Donato (fraz. Gesuiti)

Utilità

Municipio	0984 936009 - 936616
Den. Abitanti	Sanvincenzesi
Sito internet	www.comune.sanvincenzolacosta.cs.it
E-mail	servizigenerali@comune.sanvincenzolacosta.cs.it
Altimetria	480 m. s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0984 936009
Inform. Turistiche	0984 936009



Sangineto

Patrimonio architettonico

- Castello Angioino • Villa Giunti
- Chiesa parrocchiale Santa Maria della Neve
- Convento di San Francesco di Paola
- Cappella di San Giuseppe
- Cappella della Madonna del Carmine
- Cappella di San Michele

Utilità

Municipio	0982.970709
Den. Abitanti	sanginetesi
Sito internet	www.sangineto.com
E-mail	comunessangineto@tiscalinet.it
Altimetria	800m s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0982.970659
Inform. Turistiche	0982.970709



Santa Caterina Albanese

Patrimonio architettonico

- Palazzo Capparelli • Palazzo Chiurco
- Santuario di San Pantaleone
- Cappella del glorioso Santo M. M. di Nicomedia
- Chiesa S. Nicola

Utilità

Municipio	0984 500029
Den. Abitanti	Santacaterinesi
Sito internet	santacaterinaalbanese.asmenet.it
Altimetria	275 mt s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0984.500029
Inform. Turistiche	0984.500029



Santa Domenica Talao

Patrimonio architettonico

- Chiesa parrocchiale • Palazzo Schifino
- Palazzo La Greca • Palazzo Pezzotti
- Palazzo Campagna

Utilità

Municipio	0985 29151
Den. Abitanti	Santadomenicani
Sito internet	www.comune.santadomenicatalao.cs.it
Altimetria	304m s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 29151/2
Inform. Turistiche	0985 29151



Santa Maria del Cedro

Patrimonio architettonico

- Parco Arch. di Laos e annesso Antiquarium.
- Acquedotto Svevo-Aragonese

Utilità

Municipio	0985 5453
Den. Abitanti	Sammarinesi
Sito internet	santamariadelcedro.asmenet.it
E-mail	uff.comunicamaria@libero.it
Altimetria	116 mt s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 5453
Inform. Turistiche	0985 5453



Santa Sofia d'Epiro

Patrimonio architettonico

- Chiese: di Santa Sofia Martire, Parrocchiale di Sant'Atanasio il Grande, di Santa Venere, di Pasquale Baffi
- Museo del costume Albanese

Utilità

Municipio	0984 957005
Den. Abitanti	Sofioti
Sito internet	www.santasofiadepiro.com
E-mail	shensofia@libero.it
Altimetria	550m s.l.m.
CAP	87048
Polizia Municipale	0984 957005
Pro-Loco	0984 957247



Sant'Agata d'Esaro

Patrimonio architettonico

- Convento di San Francesco
- Chiesa Madre dell'Annunziata
- Chiesa di Santa Maria delle Grazie
- Chiesa di Santa Lucia del sec. XVI
- Ruder del Convento di San Domenico
- Ruder della Chiesa di Santa Caterina
- Palazzi: Pisani, Martinani, Calcarami, Giordanelli

Utilità

Municipio	0981.62890
Den. Abitanti	Santagatesi
Sito Internet	www.comune.santagatadiesaro.cs.it
Altimetria	461 mt s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981.62295
Inform. Turistiche	0981.62455



Santo Stefano di Rogliano

Patrimonio architettonico

- Patrimonio Archeologico
- Santuario di Santa Liberata
- Chiesa di Santa Maria del Soccorso
- Chiesa di San Rocco
- Palazzo Parisio

Utilità

Municipio	0984 969141
Den. Abitanti	Santostefanesi
Sito internet	www.santostefano.cs.it
E-mail	santostefanodir@libero.it
Altimetria	640m s.l.m.
CAP	87056
Polizia Municipale	0984 980567
Inform. Turistiche	0984 969141



Saracena

Utilità

Municipio	0981 34160
Den. Abitanti	Saracenari
Sito internet	www.comune.saracena.cs.it
E-mail	sindaco@comune.saracena.cs.it
Altimetria	600m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981 349535
Inform. Turistiche	0981 34160



Scalea

Patrimonio architettonico

- Antiquarium Torre Cimalonga
- Palazzo dei Principi Spinelli del XIII secolo
- Il Palazzotto Normanno detto d'Episcopio
- Torre Talao del XVI secolo
- Torre della Scalicella o di Giuda
- Chiesa di Santa Maria d'Episcopio
- Chiesa di San Nicola in Plateis
- Ruder del Convento Franciscano
- Santuario della Madonna del Lauro
- Chiesa di San Giuseppe Lavoratore

Utilità

Municipio	0985 2821
Den. Abitanti	scaleoti
Sito internet	www.comune.scalea.cosenza.it
Altimetria	25 m. s.l.m.
CAP	87029
Polizia Municipale	0985 282207
Inform. Turistiche	0985 282245



Scala Coeli

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Sant'Antonio da Padova
- Chiesa di Santa Maria Assunta
- Chiesa di San Nicola
- Chiesa Beata Vergine del Monte Carmelo
- Palazzo Marino • Palazzo Ferrante
- Resti del Castello Medievale

Utilità

Municipio	0983 95013
Den. Abitanti	Scalesti
Altimetria	382 m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 93015
Inform. Turistiche	0983 95013



Scigliano

Patrimonio architettonico

- Ponte romano 130 a.C. (Monumento Nazionale)
- Chiesa di San Giuseppe (patrono)
- Monastero di San Nicola di Giaciano
- Convento della Madonna delle Grazie

Utilità

Municipio	0984 966002
Den. Abitanti	Sciglianesi
Sito internet	www.sciglianocomune.it
E-mail	info@sciglianocomune.it
Altimetria	650m. s.l.m.
CAP	87057
Polizia Municipale	0984 966002
Inform. Turistiche	0984 966002

Serra d'Aiello

Patrimonio architettonico

- Chiesa Parrocchiale di San Martino
- Necropoli Preellenica

Utilità

Municipio	0982 44054
Den. Abitanti	Serrési
Altimetria	373m s.l.m.
CAP	87030
Polizia Municipale	0982 44054
Inform. Turistiche	0982 44054



Serra Pedace

Patrimonio architettonico

- Chiesa di San Donato
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa di S. Maria di Costantinopoli
- Chiesetta di San Giovanni
- Chiesa di S. Alessandro • Palazzo Mollo
- Palazzo Adami • Palazzo Campagna
- Ruderì del Convento Domenicano

Utilità

Municipio	0984 436752
Den. Abitanti	Serritani
Sito internet	www.serrapedace.info
E-mail	serrapedace@tiscali.it
Altimetria	800m. s.l.m.
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 436752
Inform. Turistiche	0984 436752



Spezzano della Sila

Patrimonio architettonico

- Palazzo Monaco • Chiesa di San Biagio
- Monastero dei padri Minimi
- Chiesa di S. Maria delle Grazie
- Museo demologico (San Giovanni in Fiore)
- Badia fiorense (San Giovanni in Fiore)
- Torre campanaria del XII secolo (Longo-bucco)

Utilità

Municipio	0984 435021
Den. Abitanti	Spezzanesi
Sito internet	www.comune.spezzanodellasila.cs.it
Altimetria	850m.slm
CAP	87058
Polizia Municipale	0984 435021
Inform. Turistiche	0984 435021



Spezzano Piccolo

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Sant'Andrea nella frazione Macchia
- Chiesa di Cristo
- Chiesa dell'Assunta
- Chiesa dello Spirito Santo nel rione Macchisi
- Chiesa della Madonna delle Grazie
- Chiesa dell'Immacolata
- Palazzo Barracco • Palazzo Barrese-Tricarico
- Palazzo Benvenuto • Palazzo Cinnante
- Palazzo Gullo • Palazzo Spina

Utilità

Municipio	0984 434388
Den. Abitanti	Spezzanesi
Sito Internet	www.comune.spezzanopiccolo.cs.it
Altimetria	700 m. s.l.m
CAP	87050
Polizia Municipale	0984 434388



Spezzano Albanese



La cucina di Spezzano Albanese conserva le caratteristiche arbëreshë (delle popolazioni italo-albanesi) evidenti nell'uso delle spezie e delle erbe aromatiche ma si rifà egregiamente alla tradizione alimentare calabrese per quanto riguarda la preparazione della pasta fatta in casa - fusilli e gnocchi - e condita con ragù di maiale e di manzo, o nella confezione dei saporiti salami ed insaccati che derivano dalla macellazione del maiale.

la musica più dolce e romantica del cantautore...

CESARE CANDY

REPERTORIO:

- Anni '60 - Karaoke - Classiche Napoletane
- Inedite scritte e musicate dallo stesso artista.
- Liscio e balli di gruppo

Info **340-5641941**

GABEMARTE
PIZZA

Pizza Taxi
Catering - Pizza d'asporto
Rosticceria

Via San Domenico, 6 - Spezzano Albanese (CS)
Tel. 0981 950625 Cell. 327 0951843

Diffusi e preparati ancora oggi anche piatti più frugali ma saporiti come le cotiche di maiale coi i legumi, la salsiccia e i broccoli di rapa.

Un piatto tradizionale che si consuma in occasione della festa dei Morti - celebrata a Carnevale, e nel giorno di san Giuseppe è la lagana con i ceci; a san Giuseppe si consuma anche di rito, una sapida frittata a base di asparagi e salsiccia di polmone, aromatizzata col finocchietto selvatico. D'estate, è frequente sulle tavole spezzanesi, un delizioso spuntino a base di fresa condita con pomodoro, origano, aglio e buon olio d'oliva. Squisiti anche i dolci tipici di Natale, tra i quali è da ricordare il torrone confezionato con semi di sesamo e mandorle secche e i *mustuacuali*, torte augurali che si preparano in occasione dei matrimoni, e che sono decorate con i confetti nuziali.

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria delle Grazie
- Chiesa di Santa Maria di Costantinopoli
- Chiesa medioevale di San Biagio
- Castello di Sant'Antonio di Stridolo
- Chiesa di San Pietro e Paolo
(consacrata nel 1607, nel 1825 è dichiarata Collegiata Insigne)
- Necropoli Preellenica
- Sepolcreto Antico

Utilità

Municipio	0981 953075
Den. Abitanti	Spezzanesi
Sito internet	www.comune.spezzano-albanese.cs.it
E-mail	spezzano.albanese@tiscali.it
Altimetria	320m. s.l.m.
CAP	87019
Polizia Municipale	0981 953075
Inform. Turistiche	0981 953075

PASTICCERIA MOTTA

Specialità al limone

Torte personalizzate o Semifreddi

Servizio a domicilio per qualsiasi ricorrenza

69

PASTICCERIA MOTTA

... il dolce gusto della tradizione...

P.zza della Repubblica, 47 - Spezzano Albanese (CS) - Tel. 0981 958050



Misurelli Stanislao Orafo



Il laboratorio orafa di Stanislao Misurelli nasce nel 2002 a seguito di una vasta esperienza nel settore, specie in quello gemmologico, grazie anche ai consigli di un Maestro, sia d'arte orafa che di vita.

Ogni oggetto è frutto di una profonda conoscenza tecnica che, abbinata al design innovativo, all'attenta realizzazione e alla qualità dei materiali, fa in modo che ciascuna opera sia originale in ogni suo particolare e racchiuda dentro sé la passione per la sua creazione.

I gioielli del laboratorio Misurelli vantano il pregio di aver partecipato già a molte manifestazioni tra cui, spicca l'edizione 2007 di Miss Arbëreshe, nella quale hanno sfilato un gran numero di partecipanti indossando le creazioni del maestro in abbinamento al fantastico e suggestivo costume tradizionale di cultura arbëresh.

IL TUTTO SEVERAMENTE LAVORATO A MANO.



Via Roma, 4 - Spezzano Albanese (CS)
Telefax 0981 959857 misurelliorafo@tiscali.it



Tarsia

Utilità

Municipio	0981 952015
Den. Abitanti	Tarsiani
Sito internet	www.comune.tarsia.cs.it
Altimetria	192m. s.l.m.
CAP	87040
Polizia Municipale	0981 952015
Inform. Turistiche	0981 952015



Terranova da Sibari

Utilità

Municipio	0981 955093
Den. Abitanti	Terranovesi
Sito internet	www.comune.terranova-da-sibari.cs.it
Altimetria	312m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0981 955188
Inform. Turistiche	0981 955093



Terravecchia

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria del Monte Carmelo
- Chiesa di San Pietro in Vincoli
- Chiesa dell'Addolorata
- Palazzo Tursi

Utilità

Municipio	0983 97013
Den. Abitanti	Terravecchiesi
Sito internet	www.comunediterravecchia.info
E-mail	info@comunediterravecchia.info
Altimetria	472m s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 97013
Inform. Turistiche	0983 97013



Torano Castello

Patrimonio architettonico

- Chiese: Matrice, dei Cappuccini, di San Pietro, di San Giovanni, di Santa Maria Assunta, di San Marco
- Palazzi: Baviera, Caccuri, Caputo

Utilità

Municipio	0984 504007
Den. Abitanti	Toranesi
Sito internet	www.comune.toranocastello.cs.it
Altimetria	360m. s.l.m.
CAP	87010
Polizia Municipale	0984 504007
Inform. Turistiche	0984 504007



Tortora

Utilità

Municipio	0985 76601
Den. Abitanti	Tortoresi
Sito internet	www.comune.tortora.cs.it
E-mail	info@comune.tortora.cs.it
Altimetria	300m. s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 766883
Inform. Turistiche	0985 7660201



Trebisacce



Dal mare e dalla campagna provengono gli squisiti sapori su cui si fonda la cucina trebisaccese, custode della tradizione alimentare locale anche in ordine alle festività che scandiscono un alternarsi di pietanze rituali sempre diverse sulla tavola. La lunga storia marinara della città fa sì che l'attenzione principale, nell'alimentazione, sia rivolta principalmente ai piatti a base di pesce; tra i principali è da menzionare la zuppa dove sono presenti diverse varietà ittiche e i tanti profumi dell'orto come prezzemolo, sedano, aneto, cipolla; le seppie con i piselli, la *nudicella* – nome locale del novellame – che salata e pepata o preparata in una salsa molto piccante serve a condire gli spaghetti, i crostini, le focacce o si può mescolare alle zuppe invernali per dare un tocco di sapore in più; le diverse preparazioni del pesce azzurro, fritto, arrostito, al tegame, in salsa danno alla tavola del luogo una varietà di profumi e di sapori davvero ineguagliabile. A ciò è doveroso aggiungere tutti i sapori e i saperi della tradizione contadina che si produce anch'essa in una strabiliante varietà di pietanze che vanno dalla *licurd 'i cipulle*, zuppa di cipolle aromatizzata con vari odori e insaporita con le uova, ai soffritti con peperoni e patate; peperoni, uova e salsiccia, minestre di legumi e verdure a cui fanno da contrappunto le conserve di carne suina, i salami e gli insaccati e l'ottimo pane, anch'esso declinato in varie forme e sapori che vanno dalle pitte, alle fresse, ai taralli. E per finire, non manca la tradizione dolciaria che spazia dal torre di sesamo agli squisiti liquori e marmellate agli agrumi di cui il territorio di Trebisacce è generoso produttore.

Patrimonio architettonico

- Porta dell'Annunziata
- Chiesa Madre di San Nicola di Mira
- Bastione
- Cristo Ligneo
- Pala Settecentesca
- Cappella di S. Antonio
- Cappella di S. Giuseppe
- Collina di S. Giuseppe

Utilità

Pro Loco	via Largo Amedeo Avogadro
Municipio	0981 550211
Den. Abitanti	Trebisaccesi
Sito internet	www.comune.trebisacce.cs.it
E-mail	info@comune.trebisacce.cs.it
CAP	87075
Polizia Municipale	0981 550211
Inform. Turistiche	335 7233078

VENERE

VENERE MODA ABBIGLIAMENTO
GALLERIA LE COLONNE



Via della Libertà, 450/462 - Trebisacce (CS) - Tel 0981 51266

VENERE

VENERE COLLECTION CALZATURE
GALLERIA LE COLONNE



CAF&NOIR

GEOX
RESPIRA

Fornarina

MOSCHINO

BIKKEMBERGS

DOCKSTEPS

MERRELL

HORNET
by bontoni

Samsone

MISS SIXTY
MULTIPLANT

CESARE PACIOTTI

T(LASSE

Via della Libertà, 450/462 - Trebisacce (CS) - Tel 0981 51266

VENERE

SPORT



Via della Libertà, 422 - Trebisacce (CS) - Tel 0981 58203



Trenta

Patrimonio architettonico

- Santuario di Santa Maria del Soccorso
- Chiese: Sant'Elia (fraz. Magli), Santa Maria Assunta, San Pietro Apostolo (loc. Feruci), San Nicola (fraz. Cribari), San Francesco, Immacolata (fraz. Magli), Madonna della Febbre, Madonna della Catena • Cappella di Santa Rita
- Palazzo Ricci • Palazzo Perris

Utilità

Municipio	0984 432003
Den. Abitanti	Trentesi
Sito internet	www.comune.trenta.cs.it
Altimetria	600m. s.l.m.
CAP	85050
Polizia Municipale	0984 432003
Inform. Turistiche	0984 432003



Verbicaro

Patrimonio architettonico

- Chiese: S.Maria delle Grazie, S.Maria la Nova, S.Maria di Loreto, S.Francesco di Paola
- Chiesa di S.Pietro
- Monastero dei Domenicani • Vico Vignale
- Fontana Vecchia • Torre dell'orologio

Utilità

Municipio	0985 6139
Den. Abitanti	Verbicaresi
Sito internet	www.comune.verbicaro.cs.it
Altimetria	420m s.l.m.
CAP	87020
Polizia Municipale	0985 6139
Inform. Turistiche	0985 6139



Vaccarizzo Albanese

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Santa Maria di Costantinopoli
- Chiese della Confraternita
- Museo del Costume Albanese

Utilità

Municipio	0983 84010
Den. Abitanti	Vaccarizzioti
Sito internet	www.comune.vaccarizzoalbanese.cs.it
E-mail	sindaco@comune.vaccarizzoalbanese.cs.it
Altimetria	435m. s.l.m.
CAP	87060
Polizia Municipale	0983 84010
Inform. Turistiche	0983 84110



Zumpano

Patrimonio architettonico

- Chiesa San Giorgio Martire
- San Nicola di Bari
- Madonna del Carmine
- Palazzo Valentini
- Palazzo Ritacco

Utilità

Municipio	0984 788333
Den. Abitanti	Zumpanesi
Sito internet	www.comune.zumpano.cs.it
Altimetria	429m s.l.m
CAP	87040
Polizia Municipale	0984 788333
Inform. Turistiche	0984 788333



Villapiana

L'agricoltura e l'allevamento, pur non essendo i settori principali dell'economia villapianese, sono importanti per il panorama occupazionale e determinanti per l'influsso nella tradizione gastronomica locale.

Estesi uliveti e vigneti, insieme ai profumatissimi giardini di agrumi, conferiscono alla tavola del luogo ottimo olio, vino e frutta che l'esperienza delle massie trasforma in dolci prelibatezze come conser-



73



La Caffetteria offre ai propri clienti prodotti di alta qualità per colazioni, aperitivi, stuzzicheria e panini. Vi aspettiamo numerosi nel Week end per l'Happy Hour

Via Nazionale - S.S. 92, n.23 - Villapiana Scalo (CS)



HOTEL ★★
CELESTINA

Via San Michele - Villapiana Lido (CS)
Tel/Fax +39 0981.56.809 - +39 0981.56159
info@hotelcelestina.it www.hotelcelestina.it

ve, marmellate e liquori.

Anche l'allevamento suino ed ovino contribuisce alla varietà delle pietanze caratteristiche attraverso la trasformazione del latte in squisiti formaggi freschi e stagionati o nei gustosi salumi ed insaccati della tradizione regionale.

Una vera specialità tutta villapianese è rappresentata dagli *involtini*, robusto piatto di carne dal



sapore intenso, a base di interiora di capretto e pancetta di maiale, soffritti in tegame con diverse spezie. Molto frequente anche la lagana con i ceci o i fagioli che sono cotti, come tradizione vuole, nella classica *pignata*, il recipiente di terracotta che conferisce particolare sapore ai legumi. Diversi e gustosi anche i dolci che si preparano in occasione delle feste; da segnalare, senz'altro la ricca varietà dei dolci natalizi, che comprende *chijnulille*, dal goloso ripieno di marmellata, *grispelle* dolci o salate, *turdilli* e *scalille* glassati col miele.

PASTICCERIA ARTIGIANALE
TEA ROOM CAFÈ
di Francesco Valente

... antiche ricette,
nuovi sapori:

TORTE PERSONALIZZATE
SEMIFREDDI
SPECIALITÀ CALABRESI
DESSERT

Via Nazionale - S.S. 106 - Villapiana Lido (CS)
Tel. 0981 556806

Patrimonio architettonico

- Torre Saracena
- Resti del castello
- Casalino Manfredi
- Palazzo Gentile
- Palazzo dell'Americano • Palazzo Ducale
- Palazzo La Regina
- Palazzo del Principe • Porta dei Santi
- Chiesa di S. Maria del Piano
- Convento di S. Antonio
- Chiesa di S. Lucia
- Convento di S. Francesco
- Chiesa della Madonna della Pace

La Baia dei Regali

- **Bomboniere**
- **Regali**
- **Fiori-Piante**
- **Addobbi**
- **Matrimoniali**

Via Nazionale - S.S. 106, 367 - Villapiana Lido (CS)
Cell. 338 9916758 - 320 6248509

Utilità

Municipio	0981 505005
Den. Abitanti	Villapianesi
Sito internet	www.comune.villapiana.cs.it
Altimetria	206m s.l.m.
CAP	87076
Polizia Municipale	0981 505004
Inform. Turistiche	0981 505005

74

F.LLI RUSCELLI s.a.s.

LAVORAZIONE MARMI
MATERIALI DA COSTRUZIONE

Via Nazionale - S.S. 106, 28 - VILLAPIANA SCALO (CS)
Tel. e Fax 0981 59027 - 59028 ruscellimarmi@libero.it

PAVIMENTI - RIVESTIMENTI
SANITARI - ARREDO BAGNO
CAMINETTI - ARREDO GIARDINO

PROVINCIA DI CROTONE



“L'alimentazione è di per sé un'elementare funzione biologica. Nell'uomo, però, l'alimentazione si carica di significati e di simboli, fino a divenire un vero fatto culturale che segue, nei secoli, l'evolversi dell'assetto economico e dei bisogni della società, variando e complicandosi di

pari passo con il variare e il complicarsi dei diversi aspetti della società stessa” (da Scuola nazionale di medicina degli stili di vita, Federazione Italiana Nazionale Medicina Generale). Il modo di alimentarsi è quindi legato, oltre che alla disponibilità di alimenti, alla storia e all'economia di un popolo, facendosi, così, identità culturale, modello. Il “modello alimentare mediterraneo”, proprio del nostro clima e del mare è uso e costume della nostra provincia, della nostra Regione, dell'Italia mediterranea, ma anche delle popolazioni di Grecia, Spagna, Francia, dell'Africa e del vicino Oriente. *Modello alimentare, tradizione alimentare*, così efficace da resistere al trascorrere dei secoli e, ultimamente, sia pure più a fatica, all'incalzare prepotente di nuove abitudini e di nuovi modelli apparentemente molto più “moderni” e attraenti. La provincia di Crotona è ricca dei protagonisti di questa tradizione, dei quali, però, per lungo tempo, abbiamo ignorato o sottovalutato i vantaggi sul piano del gusto, dei sapori, della salute e del risparmio. Parlo dell'olio d'oliva del Marchesato crotonese, del pane di Cutro, del vino Cirò, degli agrumi della valle del Neto, delle castagne della Presila, degli ortaggi della Piana di Isola Capo Rizzuto. La nuova consapevolezza del mangiar sano, dato il preoccupante aumento delle *malattie da benessere* quali obesità, diabete, aterosclerosi, ipertensione, malattie cardiovascolari in genere, fa del nostro modello alimentare un'opportunità di sviluppo economico, ed impone alle nostre produzioni alimentari un orientamento, oltre che sulla quantità, verso la qualità. Come Assessore alla Cultura, al Turismo e al Marketing territoriale della provincia di Crotona, una provincia europea al centro del Mediterraneo, non posso che accogliere con favore l'iniziativa di questa guida, convinto che potrà essere di aiuto e di supporto nella riscoperta delle nostre tradizioni alimentari, segno distintivo, carattere identitario di tutti quei popoli che si affacciano sul Mediterraneo, popoli con i quali noi italiani, ed in particolare calabresi, da tre millenni condividiamo gli stessi odori, colori, rumori, sapori e gli stessi saperi; come dire, uno scrigno di valori inestimabili, che possono rappresentare il volano di sviluppo per un turismo sostenibile e di eccellenza, duraturo e non effimero.

Ass. al Turismo, alla Cultura e Marketing Territoriale
della Provincia di Crotona
Giovanni Lentini



Belvedere Spinello

Patrimonio architettonico

- Chiesa di S.Maria dell'Arco
- Chiesa SS. Trinità
- Chiesa del S.Salvatore
- Convento degli Agostiniani
- Chiesa di S.Maria della Scala
- Palazzo Pignatelli

Utilità

Municipio	0962 52032 Fax:0962 52468
Den. Abitanti	belvederesi
Sito internet	www.belvederespinello.it
E-mail	comune.belvederespinello@provincia.crotone.it
Altimetria	300 m. s.l.m.
CAP	88824



Caccuri

Patrimonio architettonico

- Santuario di San Rocco
- Chiesa di Santa Maria delle Grazie
- Chiesa della Riforma
- Casa Simonetta
- Cappella Palatina
- Castello Medioevale
- Monastero dei Tre Fanciulli
- Chiesa di Santa Maria del Soccorso
- Fontana Canalaci

Utilità

Municipio	0984 998040 - 0984 998555
Den. Abitanti	caccuresi
Sito internet	www.comune.caccuri.kr.it
Altimetria	646 m. s.l.m.
CAP	88833



Carfizzi

Patrimonio architettonico

- Chiesa di Sant'Antonio
- Chiesa di Santa Veneranda
- Fontana Asturi
- Kurrituri
- Palazzo Leonetti
- Palazzo Rizzuto
- Parco La Montagnella
- Centro sociale
- Anfiteatro (capace di ospitare circa 1200 spettatori)
- Largo Skanderberg (da cui si gode una suggestiva veduta panoramica)

Utilità

Municipio	0962 87041
Den. Abitanti	carfizzoti
Sito internet	www.comune.carfizzi.kr.it
E-mail	comune.carfizzi@provincia.crotone.it
Altimetria	510 m. s.l.m.
CAP	88817



Castelsilano

Patrimonio architettonico

- Chiese: Madonna della Campagna, Santa Maria Immacolata, San Leonardo
- Palazzo Lamanna e Palazzo Tallerico
- Fontana del Missile Apollo-Pace (rione Colla)

Utilità

Municipio	0984 994025
Den. Abitanti	castelsilanesi
Sito internet	www.comune.castelsilano.kr.it
E-mail	info@castelsilano.it
Altimetria	960m. s.l.m.
CAP	88834



Cerenzia

Utilità

Municipio	0984 995035 Fax: 0984 995300
Den. Abitanti	cerentinesi
E-mail	comune.cerenzia@provincia.crotone.it
Altimetria	650 m. s.l.m.
CAP	88833



Casabona

Patrimonio architettonico

- Chiese: San Nicola, Madonna dell'Assunta, Pietà (fraz. Zinga), Immacolata (fraz. Zinga)
- Le Sciolle, antiche formazioni di argilla e sabbia arenaria
- Valle Cupa con le sue grotte scavate nel tufo

Utilità

Municipio	0962 82422 fax 0962 888830
Den. Abitanti	casabonesi
Sito internet	www.comune.casabona.kr.it
E-mail	comune.casabona@provincia.crotone.it
Altimetria	309m s.l.m.
CAP	88822



Cirò

Patrimonio architettonico

- Chiese: Purgatorio, Madonna del Carmine, San Lorenzo, Catena, Santa Menna, Santa Maria de Plateis, San Giuseppe, San Giovanni Battista, San Cataldo, Madonna delle Grazie
- Palazzi: Pignatari, Quattromani, Siciliani Susanna, Terranova, Teti, Vergi, Vitetti, Zito
- Palazzo Adorisio
- Castello Carafa (di origine quattrocentesca)
- Fontanea Arenacchio
- San Francesco di Paola
- Musei: Civico Archeologico, del Vino
- Polo culturale • Centro storico

Utilità

Municipio	0962 32023 Fax: 0962 32948
Den. Abitanti	cirotani
Sito internet	www.comune.ciro.kr.it
E-mail	comune.ciro@provincia.crotone.it
Altimetria	351m. s.l.m.
CAP	88813



Cirò Marina

Il territorio crotano, ormai nel mondo, è sinonimo di vino. La tradizione enologica del luogo che, in una storia mista a leggenda, si fa risalire al periodo della Magna Grecia - quando la colonia aveva il nome greco di Krimissa e i vincitori delle Olimpiadi venivano premiati con il vino qui prodotto - da qualche decennio ha ritrovato nuovo vigore grazie all'impegno e agli studi di alcuni enologi di fama nazionale e alla dedizione di diverse aziende, cresciute di numero e dimensioni nel tempo, che hanno dato un decisivo impulso alla produzione.

Anni di ricerche e sperimentazioni hanno consentito anche il recupero di antichi vitigni, primo fra tutti il caratteristico e nero Gaglioppo, e la produzione, del tutto nuova, di apprezzati passiti che non appartenevano alla tradizione produttiva regionale.

Oggi, il vino è il prodotto di punta nell'economia, nell'occupazione e nelle tradizioni alimentari di Cirò Marina, nella cui tavola si ritrovano il gusto del mare e quello della campagna.

La vasta gamma di pesce azzurro - soprattutto sardine, alici, sauri, vope, la famosa sardella o "caviale dei poveri" - la fa da padrone nelle preparazioni tradizionali ed anche nelle sagre alimentari e le ricette sono una felice e gustosissima miscela di mare e terra. Uno dei piatti più caratteristici, infatti, è il

BEAUTY SHOP

Profumeria - Articoli e Prodotti per Parrucchieri
Ingresso e Dettaglio

Via Venezia - CIRÒ MARINA (KR) - Cell. 333.7332155

"Pipe e pisci", peperoni e pesce azzurro che si prepara friggendo dei peperoni, a cui si aggiunge, a metà cottura, un po' di pomodoro fresco e il pesce azzurro, pulito e salato.

Un'altra golosità è la sardella che si prepara con il novellame di pesce azzurro condito con sale, pepe e finocchio selvatico, che si mette a conservare e al momento di essere consumato si condisce con l'olio d'oliva di straordinaria qualità in tutta la regione.

La tradizione, a tavola, continua con le tipiche conserve estive a base di ortaggi - melanzane, peperoni, pomodori secchi e freschi, olive verdi e nere, intere o schiacciate - che sbollentati in aceto, seccati, in salamoia finiscono in barattolo, sottolio e forniscono un fragrante contorno o secondo durante la stagione invernale.

Senza parlare delle conserve ittiche, come sardella, alici sotto sale e pepe o tonno sott'olio.

Ed anche nelle pietanze dolci, Cirò non manca di osservare la tradizione per la preparazione.

Ne sono un esempio i *crustuli*, dolci per lo più natalizi realizzati con un impasto a base di farina, vino ed olio, che viene tagliato a tocchetti, fritto e poi addolcito col miele o le *cudduredde* 'e *Santu Catavuru* (il patrono san Cataldo), piccole ciambelle impastate con uova, farina, zucchero e latte e ricoperte di glassa.

Patrimonio architettonico

- Cappella di Santa Lucia
- Chiesa San Michele
- San Cataldo
- Santa Croce
- Sant'Antonio
- San Nicodemo Abate

ENOTRIA
AZIENDE VITIVINICOLE

Vini Cirò d.o.c.
- Rosso Classico Superiore - Riserva
- Rosso Classico
- Rosato e Bianco

I.G.T. "Lipuda"
- Novello Rosso "Lipuda"
"primofiore" bianco
Frizzante a fermentazione naturale

I GRANDI VIGNETI BACIATI DAL SOLE

Cirò Marina (Kr)I - Tel. 0962.371181 - Fax 0962.370327
www.cantinaenotria.com email: cantinaenotria@infinito.it



A Casalura
**GASTRONOMIA
 ROSTICCERIA
 PANETTERIA**
 Pucci Giuseppe
 Tel. 328 6146636
 per prenotazioni
 349 1294939
 Via Roma, 186 - Cirò Marina (KR)

- Chiesa di San Francesco di Paola
- Museo Civico Archeologico
- Palazzi: Caparra, Marchese Terranova, Porti Siciliani
- Fontana dell'Alice (o del Principe)
- Faro di Punta Alice

Utilità	
Municipio	0962 35121
Den. Abitanti	ciromarinesi
Sito internet	www.comune.ciromarina.kr.it
E-mail	comune.ciromarina@provincia.crotone.it
Altimetria	3 m. s.l.m.
CAP	88811
Polizia Municipale	0962 371515
Proloco Ciro' Marina	0962 370730
Carabinieri	0962 31216
Guardia di Finanza	0962 31074
Corpo Forestale	0962 32286
Farmacia Malena	0962 31126
Guardia medica	0962 373005
Vigili del Fuoco	0962 31208
Ufficio Postale	0962 32024



Omnia Sacra
ARTICOLI RELIGIOSI - ARREDO SACRO
 di Garrubba Rossella
 Arredi Chiese - Arredo Sacro - Calendari
 Candele - Croci - DVD - Icone - Immagini
 Incensi - Lacci e Ciondoli - Articoli per Sacramenti
 Targhe da Collezione - Portachiavi - Presepi
 Quaderni - Rosari - Medaglie e Spille
 Statue Sacre - Via Crucis e molto altro...
 Via Livorno, 24 - Cirò Marina (KR)
 Tel. 0962 1900803 - Cell. 329 1426429



Cotronei

Patrimonio architettonico

- Chiesa Parrocchiale di San Nicola Vescovo
- Centro Termale
- Lago Ampollino
- Chiesa della Madonna del Carmine
- Palazzi nobiliari nel centro storico

Utilità	
Municipio	0962 44202 Fax: 0962 491656
Den. Abitanti	cotronellari
E-mail	comune.cotronei@provincia.crotone.it
Altimetria	502 m. s.l.m.
CAP	88836



Crotone

Patrimonio architettonico

- Chiesa e Monastero di Santa Chiara
- Chiesa di Santa Rita
- Chiesa di Santa Maria del Carmine
- Chiesa di San Giuseppe
- Chiesa dell'Immacolata
- Duomo, dedicato alla Madonna Assunta
- Santuario di Capo Colonna
- Pinacoteca Civica
- Museo Archeologico Nazionale
- Museo Provinciale d'Arte Contemporanea
- Museo Civico (Castello Aragonese)
- Palazzo Berlingieri
- Palazzo Brasacchio
- Palazzo Galluccio
- Palazzo Lucifero
- Palazzo Morelli
- Palazzo Montalcini
- Palazzo Zurlo-Soda
- Palazzo Morace
- Teatro Apollo
- Monumento ai Fratelli Bandiera
- Monumento a Carlo Turano

Utilità	
Municipio	0962 921111 Fax: 0962 21601
Den. Abitanti	crotonesi o crotonati
Sito internet	www.comune.crotone.it
E-mail	comune.crotone@provincia.crotone.it
Altimetria	8 m. s.l.m.
CAP	88900
Polizia Municipale	0962 905081-921320
Inform. Turistiche	0962 921111



Crucoli

Patrimonio architettonico

- Chiesa madre dedicata ai S.S. Pietro e Paolo
- Santuario di Manipuglia
- Castello Normanno
- Palazzo Palopoli
- Villa Ciuranà (palazzo settecentesco)
- Villa Cassia
- Villa Clausi (palazzo di epoca normanna, in questa villa si trova la torretta di avvistamento che ha dato il nome all'omonima frazione).
- Centro storico (nel quale è possibile ammirare i caratteristici rioni Portella e Scaccera)
- Torretta di Crucoli, per i suoi innumerevoli ritrovamenti archeologici, si presume sia nata su una città di epoca romana

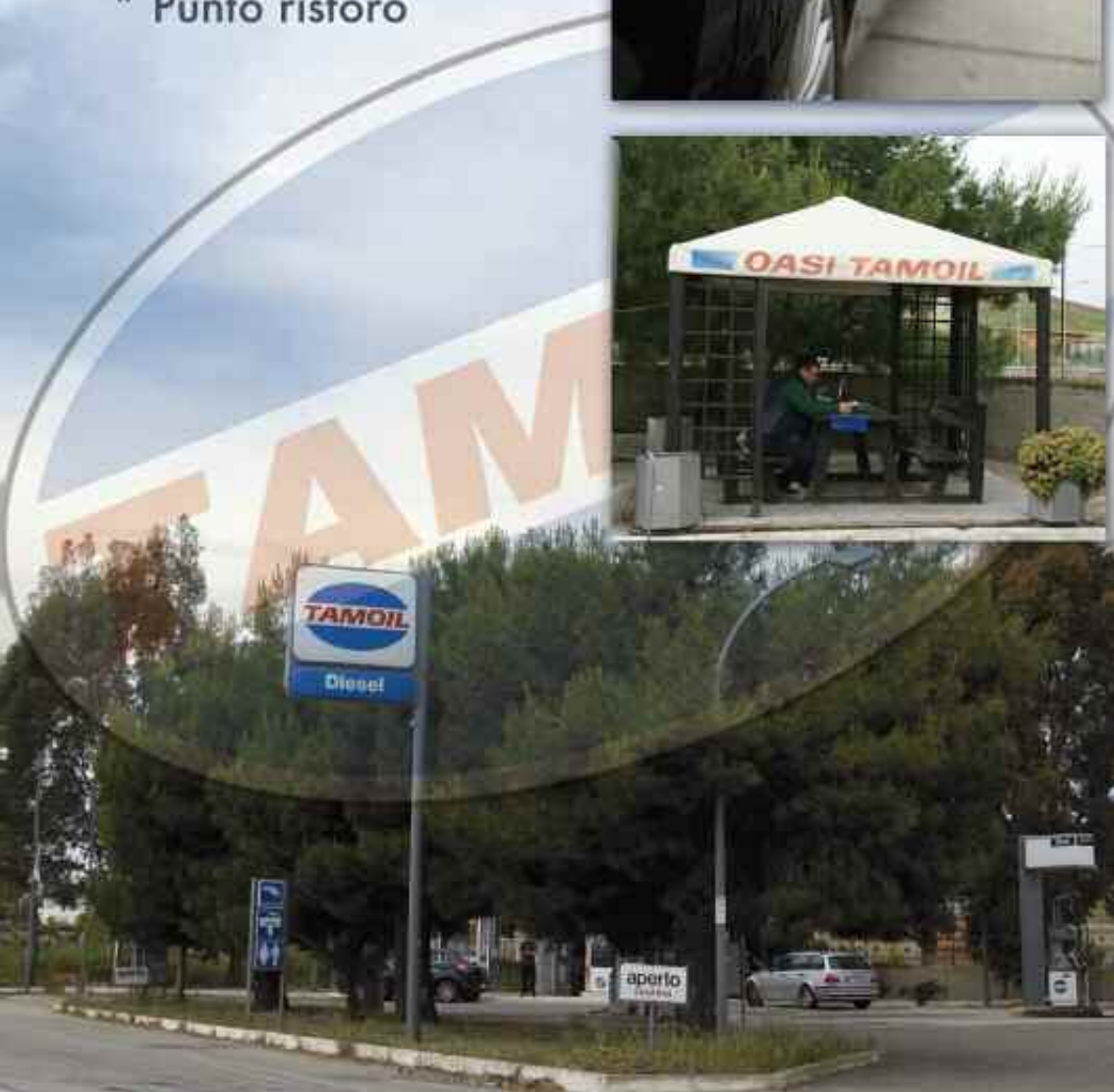
Utilità	
Municipio	0962 33019
Den. Abitanti	crucolesi
Sito internet	www.comune.crucoli.kr.it
E-mail	
Altimetria	380 m. s.l.m.
CAP	88812
Polizia Municipale	0962 33388
Pro Loco Crucoli	0962 34192

Stazione di servizio



di Marco Battigaglia

- * Carburanti
- * Lubrificanti
- * Punto ristoro



Zona Industriale - Cutro (Kr)
Tel. 0962.771666 - Cell. 320.7866631



Cutro



Nel Crotonese, ma anche in Calabria ed oltre, quando si dice Cutro si dice "pane". Il cibo per eccellenza ha trovato particolare posto nella tradizione alimentare locale dal momento che tutto il territorio di Crotone, e in particolare quello cutrese, è storicamente caratterizzato dalla coltivazione del grano, specie la varietà dura, con la quale ancora oggi si confeziona lo squisito pane, conosciuto e consumato anche in Emilia Romagna, dove un numero insediamento di cutresi ha favorito la conoscenza e il consumo del prodotto. La mollica dall'intenso colore giallo, la buccia bruna, morbida e saporita, magari condite con un po' d'olio d'oliva o un profumato pomodoro estivo, sono già una pietanza straordinaria. Se poi il pane si accompagna ai piatti locali, come il pesce fresco, magari arrostito o fritto o le fresche verdure dell'orto, allora i sapori della tradizione contadina diventano regali nella loro semplicità, perché si assapora il

gusto della terra, del mare, del lavoro antico e della passione artigianale. Infatti, ancora oggi, il pane è confezionato secondo l'antica ricetta tradizionale che prevede l'utilizzo di semola di grano duro, acqua, sale e lievito madre, che conferisce inconfondibili profumo e sapore. Non ultimo, come elemento caratteristico, la cottura nel forno a legna. La tradizione panettiera di Cutro, inoltre, ha fatto sì che gli operatori del settore decidessero di inoltrare richiesta per la Denominazione di Origine Protetta (dop). Intanto il pane di Cutro si avvia ad avere la De.Co. (denominazione comunale) mentre i panificatori si sono costituiti in associazione. Altra gloria della tavola locale è il sugo di lumache, con cui si condisce la pasta, preparato con lumache soffritte in olio aromatizzato con aglio, basilico, pepe nero e un peperone a cui si aggiunge la salsa di pomodoro.



Patrimonio architettonico

- Chiesa della Riforma
- Chiesa della Santissima Annunziata
- Chiesa delle Monache o di Santa Chiara
- Chiesa di San Rocco
- Chiesa della Pietà
- Villa Margherita

Utilità

Municipio	0962 7771205
Den. Abitanti	cutresi
Sito internet	www.comune.cutro.kr.it
E-mail	info@comune.cutro.kr.it
Altimetria	230 m. slm
CAP	88842
Polizia Municipale	0962 7771202
Inform. Turistiche	0962 7771534

Aperto anche a mezzogiorno e prima colazione

Longe bar

di **Alessandro Vetere**
 info: 329 9733058

C.so Nazionale - Cutro (KR)

IL CENTRO

mille idee shop

... dove spendere costa poco.

PROFUMERIA
LINEA PARTY
IGIENE PERSONA
IGIENE CASA
DETERSIVI ALLA SPINA
CASALINGHI
GIOCATTOLE
MOBILI
ARTICOLI STAGIONALI
ARTICOLI REGALO
ABBIGLIAMENTO

IL CENTRO

Via Nazionale - Cutro (KR)
Tel/fax 0962 774640
cutrovn@sparksoft.it
www.ilcentro-bonifazio.com



Isola Capo Rizzuto

Patrimonio architettonico

- Castello Feudale
- Torre Vecchia
- Santuario Madonna Greca
- Fortificazione nella frazione Le Castella

Utilità

Municipio	0962 797911
Den. Abitanti	isolitani
Sito internet	www.comune.isoladicaporizzuto.kr.it
E-mail	ser.tel.isoladicaporizzuto@asmecert.it
Altimetria	98 m. s.l.m.
CAP	88841
Polizia Municipale	0962 797924
Inform. Turistiche	0962 797911



Melissa

Patrimonio architettonico

- Torre
- Museo della civiltà contadina nella Torre
- Chiesa di San Nicola
- Chiesa di San Giacomo

Utilità

Municipio	0962 835801
Den. Abitanti	melissesi
Sito internet	www.comune.melissa.kr.it
E-mail	sindaco@comune.melissa.kr.it
Altimetria	256 m. s.l.m.
CAP	88814
Polizia Municipale	0962 865012
Inform. Turistiche	0962 835801



Mesoraca

Patrimonio architettonico

- Chiesa del Ritiro
- Chiesa dell'Immacolata
- Chiesa della Candelora
- Chiesa di San Michele Arcangelo
- Chiesa della SS. Annunziata
- Palazzo Alessio
- Palazzo De Gratia
- Palazzo Grisolia
- Palazzo Rossi
- Palazzo Stranges
- Fontana dei Tre Canali

Utilità

Municipio	0962 489437
Den. Abitanti	mesorachesi
Sito internet	www.comune.mesoraca.kr.it
E-mail	sindaco@comune.mesoraca.kr.it
Altimetria	415 m. s.l.m.
CAP	88838
Polizia Municipale	0962 489424
Inform. Turistiche	0962 489437



Pallagorio

Patrimonio architettonico

- Chiesa del Carmine
- Parrocchiale di San Giovanni Battista

Utilità	
Municipio	0962 761037
Den. Abitanti	Pallagorési
Sito internet	www.comune.pallagorio.kr.it
E-mail	segreteria.pallagorio@asmepec.it
Altimetria	627 m. s.l.m.
CAP	88818
Polizia Municipale	0962 761037
polizia_municipale@comune.pallagorio.kr.it	



San Nicola dell'Alto

Patrimonio architettonico

- Santuario di San Nicola
- Chiesa di San Nicola Vescovo
- Chiesa di San Michele Arcangelo
- Chiesa di di San Domenico

Utilità	
Municipio	0962 85042 Fax: 0962 85435
Den. Abitanti	sannicolesi
Sito internet	www.comune.sannicoladellalto.kr.it
E-mail	comune.snicoladellalto@provincia.crotone.it
Altimetria	579 m s.l.m.
CAP	88817



Petilia Policastro

Patrimonio architettonico

- Cappella del Rosario
- Santuario di Santa Spina
- Chiese: Santa Maria Maggiore, San Nicola Pontefice, San Francesco di Paola, Annunziata
- Palazzi: Aquila, Ferrari, Portiglia
- Grotte carsiche e Basiliane di San Demetrio

Utilità	
Municipio	0962 433811
Den. Abitanti	petilini o policastresi
Sito internet	petiliapolicastro.asmenet.it
E-mail	comune.petiliapolicastro@provincia.crotone.it
Altimetria	436 m. s.l.m.
CAP	88837
Polizia Municipale	0962 433811
Inform. Turistiche	0962 433811



Rocca di Neto

Patrimonio architettonico

- Chiese: Santuario Madonna della Pietà, S.ta Filomena, San Martino Vescovo, Mad. di Setteporte
- Palazzi: Gallo, Ape, Barracco, Marrajani
- Scordo, Arcuri

Utilità	
Municipio	0962 80243 - 886511 - 84158
Den. Abitanti	rocchitani
Sito internet	www.roccadineto.net
E-mail	comune.roccadineto@provincia.crotone.it
Altimetria	180 m. s.l.m.
CAP	88821
Polizia Municipale	0962 80243
Inform. Turistiche	0962 80243



Rocabernarda

Utilità	
Municipio	0962 56072 Fax: 0962 57921
Den. Abitanti	roccisani
Sito internet	www.roccabernarda.net
E-mail	comune.roccabernarda@provincia.crotone.it
Altimetria	154 m. s.l.m.
CAP	88835
Polizia Municipale	0962 56072
Inform. Turistiche	0962 56072



San Mauro Marchesato

Utilità	
Municipio	0962 53764
Den. Abitanti	sanmauresi
Sito internet	www.comune.sanmauromarchesato.kr.it
E-mail	comune.sanmauromarchesato@provincia.crotone.it
Altimetria	282m. s.l.m.
CAP	88831
Polizia Municipale	0962 53764
Inform. Turistiche	0962 53764



Savelli

Patrimonio architettonico

- Chiesetta del Divino Amore
- Chiesa di Santa Maria delle Grazie
- Chiesa di San Pietro e San Paolo
- Palazzo Brisinda
- Fontana Nuova
- Fonte Pedagese
- Fontana Pitinella
- Fontana Vecchia

Utilità	
Municipio	0984 996003 Fax: 0984 996677
Den. Abitanti	savellesi
Sito internet	www.savellionline.it
E-mail	comune.savelli@provincia.crotone.it
Altimetria	1014 m. s.l.m.
CAP	88825
Polizia Municipale	0984 996003
Inform. Turistiche	0984 996003



Santa Severina

Patrimonio architettonico

- Cattedrale di Santa Anastasia
- Chiesa di Santa Filomena
- Chiesa di Santa Maria del Pozzo
- Museo Diocesano di Arte Sacra
- Museo Archeologico
- Castello Normanno
- Battistero bizantino
- Monastero della Madonna della Calabria

Utilità	
Municipio	0962 51062 - 0962 51592
Den. Abitanti	santaseverinesi
Sito internet	www.comune.santaseverina.kr.it/
E-mail	comune.santaseverina@provincia.crotone.it
Altimetria	350 m. s.l.m.
CAP	88832
Polizia Municipale	0962 51062
Inform. Turistiche	0962 51062



Scandale

Patrimonio architettonico

- Chiesa Parrocchiale di San Nicola
- Chiesa di San Giuseppe, a Corazzo
- Chiesa dell'Addolorata
- Chiesa della Vergine del Condoleo
- Chiesa della Madonna della Difesa
- Palazzo Drammis
- Palazzo Gaudio
- Palazzo Orsini • Palazzo Cizza
- Ruder della Torre
- Pendio Cullo (è stata rinvenuta una necropoli)

Utilità

Municipio	0962 54017
Den. Abitanti	scandalesi
Sito internet	www.comunediscandale.it/
E-mail	comunediscandale@virgilio.it
Altitudine	350 m. s.l.m.
CAP	88831
Polizia Municipale	0962 54017
Proloco Scandale	0962 558856



Strongoli



L'antica *Petelia* dei Romani è, dall'antichità, territorio a forte vocazione agricola; la vicinanza al mare, il clima mediterraneo ne fanno luogo privilegiato della coltivazione della vite, dell'olivo e di cereali che alimentano fiorenti, seppure piccole, aziende di agriturismo e di trasformazione. La cucina strongolese, dunque, risente degli influssi di



Umbriatico

Utilità

Municipio	0962 765804
Den. Abitanti	umbriaticesi
Sito internet	www.comune.umbriatico.kr.it
E-mail	comune.umbriatico@provincia.crotone.it
Altitudine	422 m. s.l.m.
CAP	88823
Polizia Municipale	0962 765804
Inform. Turistiche	0962 765804



Verzino

Utilità

Municipio	0962 763044 Fax: 0962 763749
Den. Abitanti	verzinesi
Sito internet	www.comune.verzino.kr.it/
E-mail	comune.verzino@provincia.crotone.it
Altitudine	550 m. s.l.m.
CAP	88819

un territorio dove la tradizione contadina si amalgama fortemente con quella marinara. Essa si caratterizza per la presenza di pietanze a base di verdure, legumi, ortaggi e soprattutto pesce, tutto condito da eccellente e profumato olio d'oliva. A tal proposito, vale la pena di ricordare che una varietà di oliva coltivata proprio nel circondario, è la *Tonda di Strongoli*, particolarmente adatta per la produzione di olio dal caratteristico sapore un po' amaro e piccante, con sentore di pomodoro misto a mandorle.

Uno dei piatti più tradizionali è la pasta fatta in casa; tipici anche i *tardiddri*, dolci tipo torrone del periodo natalizio, ottenuti con farina, uova, acqua, cannella e chiodi di garofano, impastati, fritti e buttati nel miele bollente.

Patrimonio architettonico

- Chiesa: Madre, Santa Maria delle Grazie, Cattedrale, Ospedale, Maria della Sanità, Purgatorio, San Francesco di Paola, Santa Teresa

Utilità

Municipio	0962 81051 Fax: 0962 89366
Den. Abitanti	strongolesi
Sito internet	www.comunedistrongoli.it
E-mail	info@comunedistrongoli.it
Altitudine	355 m. s.l.m.
CAP	88816
Polizia Municipale	0962 819525
Inform. Turistiche	0962 81051

AZIENDA AGRICOLA VERGA D'ORO



**SALSA DI
PEPERONCINO**



**OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVE**



PEPERONCINO

C.DA VERGA D'ORO - MARINA DI STRONGOLI (KR) - ITALY

Cell. 333 5821112 www.vergadoro.com e-mail: vergadoro@gmail



Produzione di:
Infissi in alluminio, facciate continue, vetro camera.

Commercializzazione di:
vetri antinfortunistici e blindati "SAINT-GOBAIN"
avvolgibili e box doccia in alluminio e PVC.

Porte blindate lisce,
pantografate e in massello di qualsiasi tipo,
ed anche disponibili nella gamma colori RAL.

Portoncini in alluminio con pannelli
"BUGNALL" che per le loro caratteristiche
tecniche non temono il freddo ed il caldo.



*Quando arte
e
tecnologia si fondono*



SS. 106 - Contr. Gangemi - 88815 - Marina di Strongoli (Kr)
Tel. e Fax +39 0962 88401 - Ab. +39 0962 89281
Cell. 338 8637921 www.cabimi.it info@cabimi.it



Comune di Lattarico



MINISTERO
PER I BENI E
LE ATTIVITÀ
CULTURALI

Biblioteca Nazionale
Universitaria Cosenza

Centro
Nazionale
Sportivo
Fiamma



Per informazioni
0984 928099
360 619423
339 2055133

dubredmoon@gmail.com
info@piessegrou.com

*Volete rivivere un momento di storia?
Allora non potete mancare*

III Edizione

19
20
21 AGOSTO **FESTA
DEL GRANO**

*rivivere la nostra terra
...dalla semina al pane*

Regina di Lattarico (CS)

Artigianato
Gastronomia
Associazionismo

Spettacoli
selezione Miss Fiammetta
Miss Klichè

Musica

Il 21 agosto
dal vivo la Trebbiatura del grano
con mezzi agricoli tradizionali



COMUNE DI MARATEA

Provincia di Potenza

P.zza Biagio Vitolo 1 - **85046 Maratea (Pz)**

Tel. 0973/874111 Fax 0973 874240

Codice Fiscale 00144100765

MARATEA RILANCIA L'ESTATE CULTURALE CON UN FESTIVAL LUNGO 100 GIORNI

È sicuramente il festival più lungo dell'estate italiana 2011 quello proposto dal Comune di Maratea, uno dei luoghi più suggestivi e attrattivi della Basilicata. Cento giorni di eventi e spettacoli, un percorso innovativo in cui arte e cultura si fonderanno con tradizione e storia per l'avvio della prima edizione di un grande e particolare Festival, MARATEA SCENA che vedrà per ben cento giorni, dal 28 maggio all'11 settembre, l'intera città protagonista assoluta del rilancio della sua nuova immagine turistico-culturale.

In questo *Festival dei Festival* non mancano le curiosità come il *concerto dei grammofoni* e *La mostra storica delle radio d'epoca, inaugurata dalla principessa Elettra Marconi, figlia di Guglielmo*, e uno spettacolo dedicato alle più belle canzoni italiane dal Risorgimento agli anni Cinquanta.

Largo spazio è dato anche all'enogastonomia con degustazioni e percorsi ad hoc delle migliori tipicità lucane. In primo piano anche sport e natura dall'alba al tramonto, con passeggiate ecologiche parapendio, equitazione, una tappa di staffetta nautica, regate all'isola di Santojanni e la riscoperta della vitalità dei porti, animati per l'occasione da mostre fotografiche, spettacoli teatrali e antichi riti religiosi.

In cartellone anche incontri mirati come quello con Stefano Zecchi, Francesca Barra e Maria Rita Parsi e le due serate del 17 e 18 dedicate alla moda di Maratea, partendo dai vecchi tomboli usciti dai più preziosi corredi storici, per arrivare alla produzione attuale di moderne collezioni di alta qualità, che fanno di Maratea una solida realtà locale dell'industria tessile.

Non mancherà la sezione musicale con serate per ogni gusto, dall'opera, all'operetta, al musical fino ad arrivare ad un omaggio a Nino Rota e a tre serate di Jazz dall'1 al 3 agosto. Ma anche una serata dedicata a Domenico Modugno e ad Antonio Salieri. Il 21 agosto omaggio a Garcia Lorca nello spettacolo *Lo Sguardo Oscuro, con la grande ballerina di flamenco Cristina Benitez, in arrivo da Barcellona*.

Spazio anche ad un osservatorio sulla Green economy e a una serata sulla salute curata da Rossanna Lambertucci. Grande attesa per la conferenza scenica di e con Vincenzo Mollica *Prima che mi dimentichi di tuffo* in programma il 24 luglio.



Dal 25 al 31 luglio una delle sezioni più attese del Festival, quella delle Sette Lune suddivisa in *Luna Mediterranea, Luna di Mare, Luna Lirica, Luna di Varietà, Luna Classica* con Paola Gassman, *Luna di Tango* e *Luna di Mezza Estate* che vedrà di nuovo lo storico *Premio Maratea* con un riconoscimento speciale a Franca Valeri come scrittrice satirica. Si preannuncia spettacolare la notte di San Lorenzo con attori, poeti, acrobati, ballerini, che scaleranno gli edifici della città.

La sezione cinema prevede incontri con registi e attori nell'ambito del *Maratea Film Festival*. Il 15 agosto *Concerto dell'Aurora, nel Parco di Villa Tarantini*, mentre il 16 tutti alla grande Festa di Piazza e al Torneo di Burraco. Altri eventi sono affidati al *Festival Incontro tra le Arti*.

Il 7 e 8 settembre largo al giro ciclistico della Basilicata, il 9 e 10 settembre rivivrà l'Antica Sagra del Pesce. Al tramonto, decine di barche scaricheranno al porto quintali di pesce appena pescato che verrà cucinato da 40 tra i migliori chef della Basilicata. Tutto potrà essere gustato nell'assoluta gratuità. Chiuderà la prima edizione del Festival MARATEA SCENA la serata dell'11 settembre con un omaggio a New York e al ricordo del tragico attentato, interpretato da Ugo Pagliari con la direzione musicale di Gregorio Calderano.

"Un grande Festival" spiega il direttore artistico Gennaro Colangelo "con valenza triennale, il cui intento è quello di offrire uno spettacolo continuo e diversificato di eventi che abbracciano l'intera sfera della cultura, dello spettacolo e dello sport, non limitando più così l'interesse al solo mese di agosto, come spesso accade nelle località turistiche."

"Un rilancio importante dell'immagine della città" aggiunge il sindaco Mario Di Trani "un'operazione di marketing sul territorio, al fine di valorizzare sempre di più la grande potenzialità turistica e culturale di Maratea"



Regione Basilicata



APT Basilicata



Provincia di Potenza



Comune di Maratea

27 MAGGIO | 3 GIUGNO

* FLY MARATEA | NATURALMENTE INSIEME | MARATEA RICORDA | TIRRENO BLU PRESENTANO FESTIVAL OUTDOOR

2 GIUGNO | 11 SETTEMBRE

* DEGUSTAZIONI DELLE TROPICALI ENOGASTRONOMICHE LUCANE

2 GIUGNO | 5 GIUGNO

* VOCI D'ITALIA -> BANDA MUSICALE DI MARATEA MOSTRA STORICA RADIO D'EPOCA CONCERTO DEI GRAMMOPHON A CURA DI ALBERTO CHIANTERA

COORDINA MARIO INFANTE
SDIONI D'ITALIA, CANZONI D'EPOCA DAL RISORGIMENTO AGLI ANNI CINQUANTA A CURA DI CARLO ALBERTO GIOIA

16 GIUGNO | 17 GIUGNO

* ASSONALITICA PRESENTA SQUADRA NAUTICA PER I 150 ANNI DELL'UNITA' TAPPA DI MARATEA

25 GIUGNO

* GRANDE FESTA DELLA PROTEZIONE CIVILE CONDUCE GIOVANNI DANIELE

DAL 21 LUGLIO

* CENTRO EUROPEO DI DRAMMATURGIA PRESENTA TEATRO DI PIETRA BASILICATA

1 LUGLIO | 3 LUGLIO

* VITALITA' DEI PORTI A CURA DI GIANLUCA GORCA

LE BRIGANTESSE CON GEA MARTINE E IMMA VILLA

MOSTRA FOTOGRAFICA DI BIAGIO CALDERANO

REGATA ALL'ISOLA DI SANTOJANNI | RIZI RELIGIOSI PER LA MADONNA DI PORTO SALVO

2 LUGLIO | 4 LUGLIO

* A. C. SCUOLA E VITA PRESENTA FESTIVAL STORICO DEDICATO A COSTABILE CARLUCCI

9 LUGLIO

* SEBASTA PREZZOLINI A CURA DI GENNARO SANGIULIANO

10 LUGLIO

* A. C. AESTUS PRESENTA PRETI, CONTADINI E RIVOLUZIONARI A CURA DI ALFONSO CONTI

16 LUGLIO

* ESTETICA E ROMANZO INCONTRO CON STEFANO ZECCHI

17 LUGLIO | 18 LUGLIO

* PRO LOCO DI MARATEA | LA PERLA PRESENTA MARATEA MODA TRADIZIONI ANTICHE E NUOVO STILE A CURA DI LUCIA PALMAS CONDUCE LAUBA VMENTE

17 LUGLIO

* ART GALLERY ENSEMBLE PRESENTA OPERA, OPPIETTA E MUSICAL

19 LUGLIO

* OMAGGIO A NINO ROTA E PRIMA ESECUZIONE DI KUPESTRA DI DAMIANO D'AMEROSIO

22 LUGLIO | 24 LUGLIO

* MARATEA OPEN MUSEION PRESENTA NATURA AL CENTRO, MACCHIE MEDITERRANEE A CURA DI RAFFAELE IANNONE, MIMMO LONGOBARDI E PAOLO TOMMASINI

22 LUGLIO

* RIBATA SALLUI A CURA DI ROSANNA LAMBERTUCCI

23 LUGLIO

* COPEN ECONOMY UN'OCCASIONE DI SVILUPPO CONVEGNO A CURA DI CLAUDIO CALZA

24 LUGLIO

* MEMORIA DEL CORPO - MOSTRA FOTOGRAFICA DI BIAGIO IMBONCI

25 LUGLIO

* PRIMA CHE MI DIMENTICHI DI TUTTO DI TE CON VINCINZO MOLLICA

25 LUGLIO | 31 LUGLIO

* FESTIVAL SETTE LUNE A CURA DI MICHELA GALLO

25 LUGLIO

* MARATEA GIOVANI PRESENTA LUNA MEDITERRANEA CON ANDREA BIZZOLI, SUSY PAGLIARO

26 LUGLIO

* IREBO FERRE E JAVIER CABOTTO LUNA DI MARE CON ROSANGELA LO POMO E DINO MUSSUTO

27 LUGLIO

* LUNA DEICA SOPRANO YU SOON LEE

28 LUGLIO

* LUNA DI AMBIETA LE ART | COMEDIANS PRESENTA VOLARE

OMAGGIO A DOMENICO MODUGNO CON GENNARO CANNAVACCIOLO

29 LUGLIO

* LUNA CLASSICA PAOLA GASSMAN IN FIALI MOZARTI DIBEZIONE MUSICALE LUCA GAETA

30 LUGLIO

* LUNA DI MEZZA ESTATE PREMIO MARATEA CONDUCE PINO STRABBIOLI

RICONOSCIMENTO SPECIALE ALLA CARRIERA DI FRANCA VALERI

31 LUGLIO

* LUNA DI TANGO A CURA DI HECTOR ANGEL COCCIMIGLIO

1 AGOSTO | 3 AGOSTO

* PRONETICA JAZZ FESTIVAL A CURA DI ALDO BIGNONI E MARIA PIA SCIANDIVASI

1 AGOSTO

* MAPPA E MEMORIA INCONTRO CON FRANCESCA BARBA

2 AGOSTO

* NIENTE E SCRITTURA INCONTRO CON MARIA RITA PARI

5 AGOSTO | 7 AGOSTO

* ASSOCIAZIONE MARATEA FESTIVAL PRESENTA MARATEA FILM FESTIVAL

9 AGOSTO | 31 AGOSTO

* I MAESTRI DEL SOSPETTO - PITTORI ITALIANI DEL SECONDO NOVECENTO

A CURA DI RAFFAELE MEMOLI

10 AGOSTO

* L'ASSALTO AL CIELO ATTORI, POETI, ACROBATE, BALLEERINI VERSO LE STELLE

NELLA NOTTE DI SAN LORENZO A CURA DI SIMONE FERRARI

12 AGOSTO

* CENTRO CULTURALE JOSE MARIO CERINCCHIARO PRESENTA L'IDEA DI UNITA'

PER VIAGGIO NEL MERIDIONE CONVEGNO STORICO A CURA DI TINA POLISCIANO

DIREZIONE SCIENTIFICA EUGENIO RAGNI

13 AGOSTO

* PRESENTAZIONE DEL LIBRO POSTUMO DI JOSE MARIO CERINCCHIARO

MARATEA NEL PANORAMA POST-UNITARIO

14 AGOSTO | 15 AGOSTO

* CONCERTO DELL'ALBORA A CURA DI GIOVANNA D'AMATO

16 AGOSTO

* ASSOCIAZIONE AMICI DI MARATEA PRESENTA FESTA IN PIAZZA E TORNEO DI BARRACCO

18 AGOSTO

* ASSOCIAZIONE NUOVO ORIZZONTE PRESENTA PASSEGGIATA ECOLOGICA

19 AGOSTO

* MERIDENTE DI ROMA EVENTS & LIBRA PRESENTA PRIMA LA MUSICA POLE PAROLE

DIVERTIMENTO MUSICALE DI ANTONIO SALIERI CON JUAN POSSEIDITE

21 AGOSTO

* EINOMUSIC PRESENTA CRISTINA BENTZ IN LO SGUARDO OSCURO OMAGGIO A

FEDERICO GARZIA LORCA DIREZIONE MUSICALE RICCARDO ASCANI

22 AGOSTO

* BACHICA GENERAZIONI POTICHE E A CONFRONTO INCONTRO CON ORESTE LO POMO

26 AGOSTO | 27 AGOSTO

* ASSOCIAZIONE LE TRE TORRE PRESENTA FESTIVAL INCONTRO FRA LE ARTI

28 AGOSTO

* AMICI DELLA MUSICA DEL LAGONEGRESE PRESENTA FESTIVAL DELLA CHITARRA

* CIRCO CICLISTICO DELLA BASILICATA

7 SETTEMBRE | 8 SETTEMBRE

* ASSOCIAZIONE C'ERA UNA VOLTA MARATEA PRESENTA ANTICA SAGRA DEI PESCI

9 SETTEMBRE | 10 SETTEMBRE

* UGO PAGLIAI IN LA CITTA' FERITA OMAGGIO A NEW YORK

11 SETTEMBRE

DIREZIONE MUSICALE GREGORIO CALDERANO

VUOI ANDARE IN VACANZA GRATIS

Con Iperclub®
vacanze
PUOI



Travel Card l'unica carta fedeltà
che ti premia sempre con una vacanza

INFO

Tel. 0984 402854 - 339 2055133
info@piessegroup.com



Per le tue vacanze prima di andare in agenzia, vai su
<http://travel.iperclub.it/partner/piesse>
e **BUON VIAGGIO**