



# RiGenerazione



CALENDARIO 2022

# L'istruzione Superiore di Praia

## Impariamo a gestire l'imprevisto

*"Il prevedibile non si avvera mai, per l'impossibile ci sarà sempre la mano di un dio che ti guiderà"*

Erodoto

Avete sentito parlare della Nostra Ospitalità Gentile e Sostenibile? Con questo percorso Noi Studenti dell'I.I.S. di Praia a Mare ricordiamo che gentili dobbiamo essere tutti Noi sempre, e soprattutto, verso Noi stessi. Dobbiamo prenderci cura di Noi e volerci bene! E' questo il messaggio che, dopo la tempesta del covid, vogliamo dare con il percorso di RiGenerazione Praia CIBARSI DI CULTURA MEDITERRANEA. È la concretizzazione dell'Accordo di rete HOSPES HOSPITI SACER con cui stiamo cercando di orientare il futuro ed orientarci in questo futuro incerto, ma guardando e ancorati al passato, alle passate radici e tradizioni. Stiamo cercando di profilare il futuro, ma guardando il passato per scavare sino alla responsabilità di ciascuno.

È questa RiGenerazione Praia, una visione, la Nostra visione, la rotta da seguire per le due anime dell'istituto di Praia, alberghiero e classico. Due facce della stessa medaglia caratterizzata dall'ospitalità gentile e sostenibile, improntata alla reciprocità di diritti e doveri, ispirata alla dimensione dei principi della SOSTENIBILITÀ MEDITERRANEA.

Ci piace sottolineare questo perché la scuola ha bisogno di visione, ma anche di rispetto per riuscire a svolgere la sua funzione formativa di guida ai corretti stili di vita e di cittadinanza e Noi Studenti, credendoci, lo facciamo quotidianamente.

Noi rispettiamo quotidianamente la Nostra Scuola con la nostra serietà e il nostro impegno.

Noi ragazzi chiediamo di essere portati per mani e vogliamo ringraziare chi lo fa orientandoci in un mondo complesso in cui è indispensabile imparare ad essere immediati nella gestione dell'imprevisto.



## Fisiologia e filosofia del gusto

*Il destino delle nazioni dipende dal modo in cui si nutrono.*

Anthelme Brillat-Savarin

I nutrienti giusti alimentano una chimica "cerebrale" con rilascio di endorfine che sono alla base del positivo pensiero e del benessere mentale.

Il gusto è un'avventura fisico-emotivo-intellettuale che reinventa il quotidiano, stringendo la mente al corpo, la ragione alla passione, il piacere alla necessità. Il buon cibo è vita per il corpo, ma soprattutto per la mente. Chi sa ben mangiare sa anche ben amare.

## Cibarsi di cultura mediterranea

IL CIBO È CULTURA - LA TERRA È RICCHEZZA" è l'assunto fondamentale da cui siamo partiti per preservare e tramandare questa ricchezza a Noi e alle nuove generazioni. La Nostra Scuola investe tutte le sue risorse umane e strumentali proprio sul modo in cui si potrà riuscire a preservare la nostra Terra, riscoprendola come fonte inestimabile di cibo, di cultura e di ricchezza. Intendiamo prendercene cura promuovendo stili di vita rispettosi dello scorrere del tempo e delle stagioni, impegnandoci a preservare risorse ambientali spesso messe a repentaglio da inquinamento, urbanizzazione selvaggia, impoverimento della produttività, oblio di saperi ancestrali.

## Gusto del sapere

L'I.I.S. di Praia, unico istituto dell'Alto Tirreno cosentino dalla duplice e complementare anima che coniuga brillantemente "CIBO e CULTURA" essendo costituito da due corsi di studio ALBERGHIERO e LICEO CLASSICO,

ha voluto affrontare il tema del ben-essere e delle sane abitudini di vita, soprattutto in Noi giovani, nuovi consumatori, perché, soprattutto il Cibo è cultura che si sta dissolvendo a causa della malsana e diffusa abitudine di consumare sempre più frequentemente cibo preconfezionato, prelavato, precotto o congelato. Il cibo quasi non viene più raccolto, preparato e consumato, ma soltanto ingerito e noi abbiamo sempre meno contatto con ciò che ci nutre. Con queste abitudini si corre il rischio far diventare gli alimenti sempre più scadenti e pericolosi perché in tal modo perdono ogni sacralità e divengono semplici prodotti di consumo".

Noi piuttosto proviamo a recuperare il gusto del sapere, la tradizione che si arricchisce di cultura, per rivivere momenti storici lontani nel tempo che rilevano la complessità e il senso intrinseco dei nostri luoghi.

Fonti per i testi: Web, Guida archeologica della Calabria antica di Fabrizio Mollo, Sui sentieri della memoria, storia e itinerari della Diocesi San Marco Argentano-Scalea di Mons Cono Araugio

Fonti per le immagini: Web, Adobe Stock



I.P.S.S.E.O.A.  
PRAIA A MARE

Istituto Professionale di Stato  
Servizi per l'Enogastronomia  
e l'Ospitalità Alberghiera



LICEO  
CLASSICO  
ALDO MORO  
PRAIA A MARE

Liceo Classico Aldo Moro

in collaborazione con



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE  
IPSSEOA E LICEO CLASSICO - PRAIA A MARE  
Via C. Alvaro, 4 87028 - PRAIA (CS) Tel. 0985 777836

# Praia a Mare

Il primo nucleo abitato, che sorse sulla spiaggia intorno al X secolo, fu chiamato *Plaga Sclavorum* perché costituito da una colonia proveniente dalla Slavonia in Dalmazia.

Esperti marinai, erano venuti in Italia su richiesta dell'imperatore Niceforo Foca per contrastare i Saraceni. Nelle grotte del Vingiolo nell'XI secolo era sorto il monastero di Sant'Elia, dove confluivano tutti i numerosi eremiti del territorio limitrofo.

Nel XIII secolo prese il nome di Santa Maria della Grotta; l'arrivo della statua - venerata per secoli - viene fatto risalire al XIV secolo. La grotta risulta frequentata sin dalla Preistoria. La stratigrafia, profonda oltre 12 m - mostra che il luogo è stato abitato con continuità dal Paleolitico Superiore fino all'età tardo romana.

E' stata ritrovata abbondante industria litica e resti di fauna quale il Bos primigenius, lo stambecco e il leone (Paleolitico) mentre alcune punte e lame a dorso, molti manufatti e ciottoli dipinti sono da attribuire al Mesolitico. La frequentazione romana, databile al III secolo d.C., è riferibile ad un utilizzo della grotta a fini di culto.

Molti dei reperti archeologici frutto degli scavi eseguiti nella Grotta della Madonna di Praia e a quella di Torre Nave a Tortora sono oggi conservati al Museo Comunale nato nel 1994.

La Torre di Fiuzzi, edificata in epoca aragonese (XVI secolo) sulla preesistente torre angioina a pianta circolare, sorge su un faraglione alto 15 metri di fronte all'isola Dino ed è una delle torri più grandi della zona. Era posta a presidio della costa dalle incursioni saracene.

Il Castello di Praia a Mare è una fortezza Normanna con funzione militare il cui impianto architettonico originale risalirebbe al XII-XIII secolo. Fu voluto da Carlo duca di Calabria, figlio di Roberto Re di Napoli come roccaforte a difesa della costa dalle incursioni aragonesi e saracene, nel periodo di dominazione normanna. Passò negli anni sotto il feudo di Ajeta, e alla fine del '500, il vescovo feudatario del luogo, Don Matteo Cosentini D' Ajeta, diretto ascendente degli attuali proprietari, lo abitò come residenza estiva.



## Le ricette

PRAIA A MARE  
Alici ripiene alla praiese  
Secondo

Ingredienti per 6 persone

720 g. di alici  
240 g. di pane raffermo  
3 uova  
60 g. di pecorino grattugiato  
2 spicchio di aglio  
1 dl. di vino bianco  
240 g. di pomodori San Marzano freschi pelati e privati dei semi  
Olio evo q.b.  
finocchietto selvatico fresco tagliuzzato (facoltativo)  
sale e pepe e prezzemolo tritato q.b.

PROCEDIMENTO

Diliscare le alici e farcirle con un composto preparato con pane raffermo spugnato e strizzato, finocchietto, aglio tritato, uova, sale, pepe nero, prezzemolo e pecorino. In un tegame preparare un fondo con olio extravergine di oliva e aglio e lasciar imbiondire, unire le alici ripiene precedentemente fritte e lasciare insaporire. Bagnare con vino bianco secco fino ad evaporazione, versare i filetti di pomodoro e lasciar cuocere per 10 minuti circa.

# GENNAIO 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

## Aieta

Nei documenti storici compare con il nome Asty Aetou, ossia "città dell'aquila" derivando dal greco aetòs, "aquila", risalente ai domini bizantini. L'origine del nome probabilmente si riferisce alla posizione dominante del paese o alla presenza nella regione di numerose aquile; l'aquila è anche raffigurata nello stemma del paese. Il territorio venne abitato fin dalla Preistoria come attestano alcuni ritrovamenti risalenti al Paleolitico e al Neolitico. Il primo nucleo abitato era situato sul monte Calimaro (m. 895 s.l.m.) dove i resti archeologici all'interno di una grotta, risalenti alla colonizzazione greca (VIII-VI secolo a.C.), testimoniano l'antico insediamento di Aieta Vetere. Il territorio fu abitato dai monaci basiliani giunti dall'Oriente, come attestano i resti di piccoli monasteri (cenobi). Il nucleo attuale nasce tra il IX e il X secolo. Di notevole interesse storico-architettonico è il Palazzo Rinascimentale. Costruito nel XVI secolo dai Martirano, passò nel 1571 ai Marchesi Cosentino, signori di Aieta e fu venduto agli Spinelli di Scalea nel 1767. Nel 1913 fu dichiarato monumento nazionale per poi diventare proprietà del comune di Aieta nel 1980. Rappresenta la più imponente e integra costruzione del Cinquecento nella nostra regione e uno dei maggiori esempi di palazzo signorile rinascimentale italiano.



## Tortora

Tortora, il cui nome deriva dagli uccelli caratteristici del luogo, ha visto la presenza dell'uomo fin dagli albori della sua storia. Nella località Rosaneto è stato rinvenuto il più antico giacimento preistorico all'aperto della Calabria, uno dei più antichi siti preistorici italiani, risalente al Paleolitico Inferiore. Fondata intorno al VI sec. a.C. dagli Enotri, di cui restano le necropoli ubicate nelle contrade di San Brancato e di Poiarelli e tracce di un abitato sul Paleocastro. Nei pressi della necropoli è stato ritrovato un cippo con iscrizione in alfabeto greco acheo. A partire dal V secolo vi si insediarono i Lucani, posizionandosi sul Paleocastro. Non fu mai sottomessa dalle circostanti colonie magno-greche e perse la sua indipendenza con il dominio romano, quando fu chiamata Blanda Julia. Gli scavi degli ultimi decenni sul Paleocastro hanno portato alla luce gran parte del tracciato urbano antico. La città di Blanda ha vissuto fino al V secolo d.C. divenendo sede vescovile. Il moderno museo realizzato nel centro storico testimonia con numerosi pannelli, vetrine e installazioni multimediali lo sviluppo a partire dalla preistoria fino al periodo romano. Importanti i resti del Mausoleo del I sec. a.C. in contrada Pergolo e, sempre sul Paleocastro, quelli della chiesa Paleocristiana del VI-VII sec. d.C.. Di importante valore documentale la stele dedicata al tribuno Marco Arrio Clymeno.



## Le ricette

### AIETA Ciadeddra Zuppa

Ingredienti per 6 persone  
2 kg fave fresche  
1 kg patate  
500 g. bietole  
300 g. "Rottama" pasta mista  
n. 1 cipolla  
1 mazzetto di finocchietto selvatico  
150 g. lardo  
2 cucchiaini di polvere di peperone rosso dolce (zafarana)  
Olio EVO q.b.  
Sale q.b.

#### PROCEDIMENTO

- In una pentola capiente mettere l'olio, il lardo battuto e lasciarlo rosolare insieme alla cipolla tritata. Aggiungere le fave sgranate, le patate tagliate a cubetti, le bietole, il finocchietto selvatico e coprire con un coperchio, lasciar stufare a fuoco lento.
- Aggiungere la polvere di peperone dolce, mescolare e lasciar insaporire. Allungare con l'acqua calda, sufficiente anche per la successiva cottura della pasta, e salare.
- Cuocere a fuoco dolce girando di tanto in tanto. Quando la zuppa è pronta aggiungere la pasta e portare a cottura.
- Servire ben calda.

Nota: nella "Ciadeddra" si può sostituire la pasta con i "viscuatti" (pezzi di pane biscottato) o con delle fave da posizionare sul fondo del piatto.

### TORTORA Lucerne chjni Dolce

Ingredienti per l'impasto  
500 g. farina 00  
125 g. zucchero semolato  
100 ml di Vermouth  
70 ml olio extravergine di oliva delicato  
4 g. di lievito istantaneo per dolci  
n. 3 uova  
scorza grattugiata di un limone  
1 l di olio di semi  
Miele quanto basta

Ingredienti per il ripieno:  
300 g. di castagne pelate lessate (le castagne devono essere essiccate al forno)  
70 g. di zucchero semolato  
scorza grattugiata di un limone  
1 bicchierino di anice  
10 g. di cannella macinata  
50 g. cacao amaro  
50 g. crema nocciola al cioccolato  
1 tazzina di caffè ristretto

#### PROCEDIMENTO

- Mettere in una ciotola le castagne lessate e passate al setaccio, unire tutti gli ingredienti, mescolare bene e porre in frigorifero.
- Mescolare in una ciotola la farina, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, le uova e il lievito. Aggiungere il Vermouth e l'olio e impastare fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.
- Stendere l'impasto in una sfoglia sottile e con una rotella taglia pasta ricavare dei quadrati di 6/8 cm. Mettere al centro di ogni quadrato di sfoglia un cucchiaino di ripieno, coprire con un altro quadrato e chiudere bene i bordi con una forchetta.
- In una padella scaldare l'olio e friggere le "lucerne" per circa 3-4 minuti, poche alla volta. Scolarle su della carta da cucina e, una volta fredde cospargerle con miele caldo.

## FEBBRAIO 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

# Santa Domenica Talao

Affacciata sulla valle del Lao, ha origini antichissime come dimostrano i numerosi reperti ritrovati risalenti all'età dei metalli (5000/3000 a.C.). Nasce da una presenza abitativa di tradizione orientale. In epoca bizantina, durante l'epoca del Mercurion, i monaci basiliani edificarono diverse chiese e monasteri tra i quali una chiesetta, oggi scomparsa, dedicata all'Annunziata e a Santa Domenica. La chiesa madre, dedicata a San Giuseppe, risale al '700 con pianta a croce latina a tre navate, transetto ed abside: presenta preziosi stucchi barocchi, un bel altare in marmo policromo, un coro ligneo, una preziosa tela raffigurante la Sacra Famiglia e una preziosa croce argentea del 1741. Nei pressi dell'abitato troviamo la piccola cappella della Madonna del Rosario. Nell'area rurale c'è una cappella di tradizione orientale dedicata a San Filea. Nel centro storico è possibile ammirare diversi palazzi nobiliari settecenteschi, tra cui il palazzo Campagna, con portale bugnato e facciata ad archi. Nel cuore del centro storico, nel 2008 è stato allestito il "Museo della terra" dove sono conservati fossili rinvenuti nel territorio comunale, utensili ed attrezzi legati alla tradizione contadina e abiti tradizionali.



# San Nicola Arcella

Il nome potrebbe derivare dal termine latino "arx" ovvero altura, sorge infatti su un promontorio a 110 metri s.l.m. Fondata dai superstiti di Lavinium, antica città romana sorta alla foce del fiume Lao dopo la distruzione della città greca di "Làos". L'area era già abitata al tempo dell'immigrazione orientale, quando fu costruito il monastero di San Nicola di Digna. L'abitato si ampliò nel XVI secolo col nome di Casaletto. In posizione dominante si trova la chiesa di San Nicola da Tolentino, in stile barocco, a pianta basilicale. Una statua lignea del sovrasta l'altare centrale. Il Palazzo venne costruito nel XVIII secolo per volontà del Principe Antonio Spinelli di Scalea, designandolo come sua residenza estiva. La struttura a pianta quadrata che si sviluppa intorno ad un chiostro è in stile barocco. Presenta importanti elementi architettonici quali il portale di ingresso, dominato da una serie di archi e nel cortile interno da cui parte una scala con elementi simmetrici. La Torre Crawford fa parte del sistema difensivo di torri volute dal re Carlo V nel XVI secolo. Situata in posizione elevata ed isolata sul promontorio del porto naturale dell'abitato, si presenta imponente con la sua struttura muraria in pietrame. Sul lato monte spicca l'alto alloggiamento del ponte levatoio. Diverse le finestre sui fronti; una scala esterna a due rampe conducono all'ultimo livello agibile. La torre di guardia venne abitata alla fine dell'800 da Lord Crawford, scrittore inglese che vi ambientò alcuni dei suoi racconti.



## Le ricette

**SANTA DOMENICA TALAO**  
**Braciola di stinco di maiale con finocchietto selvatico**  
*Secondo*

Ingredienti per 6 persone  
6 muscoli di stinco di maiale  
180 g. di lardo di maiale tagliato in pezzetti  
60 g. di cipolla  
2 spicchi di aglio  
60 cl di olio extravergine di oliva  
2 dl di vino bianco  
30 g. di farina per addensare il fondo di cottura  
semi e cime di finocchietto selvatico q.b.  
sale e pepe q.b.

**PROCEDIMENTO**  
1. Incidere e aprire i muscoli di stinco, insaporire con sale e pepe, farcire con le cime e i semi di finocchietto selvatico, il lardo battuto, il prezzemolo e l'aglio tritati. Ricomporre ogni muscolo legandolo con spago da cucina.  
2. In una casseruola, preparare un fondo di cottura con olio e cipolla, adagiare le braciola di stinco e lasciare rosolare uniformemente e bagnare con il vino.  
3. Aggiungere poco alla volta del brodo vegetale, coprire e cuocere per circa 90/120 minuti.  
4. Legare il fondo con la farina e versarlo su ogni braciola; servire con cime di rape stufate in padella.

**SAN NICOLA ARCELLA**  
**Polpo grigliato con salsa salmoriglio**  
*Secondo*

Ingredienti per 6 persone  
2 polpi di medie dimensioni  
olio evo q.b.  
200 g. di patate  
  
Per la salsa salmoriglio  
100 g. di prezzemolo  
2 rametti di rosmarino  
2 rametti di origano  
1 spicchio di aglio  
200 ml di olio  
succo di 1 limone  
sale e pepe q.b.

**PROCEDIMENTO**  
Prendere i polpi e pulirli. Per lessare i polpi mettere una pentola con acqua salata sul fuoco, quando bolle immergere per tre volte dalla parte dei tentacoli e poi tuffarli del tutto. Lasciar cuocere per 20/30 minuti, spellarli e tagliarli a pezzi. Preparare la salsa salmoriglio con le erbe aromatiche tritate, il succo di limone, l'aglio tritato, l'origano e l'olio evo.  
Pelare e tagliare a fette le patate, sbianchirle e grigliarle con un velo di olio. Grigliare i polpi sulla piastra ben calda con un filo di olio. Disporre le fette di patate grigliate sul fondo di un piatto piano, adagiare sopra i tentacoli di polpo, condire con la salsa salmoriglio e servire. Ripetere l'impiattamento per ogni porzione.

# MARZO 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## Verbicaro

Il nome deriva dal latino volgare medioevale Verbicarium, da vervech che significa montone. Alcuni studiosi fanno risalire le origini all'epoca romana come dimostrano i molti reperti archeologici risalenti al IV-II secolo a.C. rinvenuti in località Cerreto, identificando Verbicaro con la Aprustum dei Bruzi. Nella parte più antica del paese, nel rione Bonifati, c'è la chiesetta di tradizione orientale, dedicata alla Madonna della Neve: è l'edificio di culto più antico di Verbicaro. La struttura, di modeste dimensioni, custodisce una serie di affreschi di ignoto meridionale del '400, rappresentanti santi e madonne, attribuiti a tre fasi decorative differenti. Il dipinto più antico, il Santo Vescovo, potrebbe risalire al periodo del monachesimo basiliano del Mercurion. La chiesa di Santa Maria Assunta si trova nel centro storico ai piedi del rione Bonifati. Edificata nel XV secolo la struttura presenta una facciata di epoca successiva in stile neoclassico. Nel cuore dell'abitato seicentesco vi è la maestosa chiesa di Santa Maria del Piano ad un'unica navata, in stile barocco. La notte tra il giovedì e il venerdì Santo si ripete l'antichissimo e suggestivo rito dei Battenti Flagellanti.



## Scalea

Tipico borgo medievale costiero, situato e strutturato per la difesa dalle incursioni, il cui nome deriva dalla conformazione urbanistica. Erede della latina Lavinium e della greca Laos, ha origini molto lontane. Si registra un insediamento risalente al Paleolitico Medio in una cavità naturale ai piedi dell'isolotto ora insabbiato di Torre Talao. Il sito costituisce il più antico deposito in grotta risalente alla fase Musteriana del Paleolitico Medio e uno dei più importanti giacimenti preistorici della costa tirrenica. La torre venne costruita alla metà del '500 ed inserita nel sistema difensivo voluto da Carlo V per la difesa del territorio costiero dalle incursioni piratesche. Nel VII secolo si insediarono gli Anacoreti, monaci eremiti greci bizantini che trascorrevano la loro vita ascetica in piccoli rifugi come le grotte della Scalicella. La parte alta dell'abitato, è dominata dai ruderi del Castello Normanno del XI secolo, costruito dai Normanni nel luogo dove sorgeva una rocca longobarba. Ai piedi del castello si trova la chiesa di Santa Maria d'Episcopo di origine normanna, costruita su una precedente chiesetta di tradizione orientale chiamata Annunziata. Poco distante troviamo una chiesetta orientale chiamata Spedale, con affreschi bizantini. Lungo le vie strette e tortuose si trova il medievale Palazzo dei Principi. Ai piedi del centro storico si trova la monumentale chiesa gotica di San Nicola in Plateis, risultato di più luoghi di culto: la cappella di Santa Caterina, la Cripta dell' Addolorata e la chiesa vera e propria.



## Le ricette

**VERBICARO**  
**Baccalà con peperoni secchi**  
*Secondo*

Ingredienti per 6 persone  
1,5 kg di baccalà già ammollato  
70 grammi circa di peperoni secchi  
50 g. di prezzemolo fresco  
2 spicchi di aglio  
1 cipolla media  
olio d'oliva extra vergine q.b.  
sale q.b.

### PROCEDIMENTO

1. Tagliare a pezzi il baccalà dissalato e metterlo in una casseruola colma di acqua fredda, porre sul fuoco a fiamma moderata e quando l'acqua inizia a bollire coprire il recipiente, aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e ridurre il calore.  
2. Continuare la cottura a leggero bollore per 8 minuti, per evitare che il pesce diventi fibroso.  
3. In una padella scaldare l'olio, ritirarla dal fuoco e distribuire i peperoni secchi divisi a pezzetti e privati dei semi: il calore dell'olio, in breve, li farà diventare croccanti.  
4. Versare l'olio con i peperoni sul baccalà, cospargere con il prezzemolo tritato finissimo e servire.

**SCALEA**  
**Vermicelli alla poverella**  
*Primo*

Ingredienti per 6 persone  
600 g. vermicelli  
200 g. di alici  
6 filetti di acciughe  
150 g. di pomodori pelati a cubetti  
2 spicchi di aglio  
50 g. di prezzemolo  
60 g. di olio evo  
100 g. di mollica di pane raffermo  
sale q.b.

### PROCEDIMENTO

1. In un tegame fare rosolare l'aglio tritato nell'olio caldo, aggiungere le acciughe, lasciarle disfare, unire i pomodori pelati e lasciare cuocere per circa 10 minuti.  
2. Aggiungere le alici precedentemente spinatate e cuocere per circa 5 minuti; tostare in padella la mollica di pane.  
3. Cuocere i vermicelli al dente in abbondante acqua salata, scolarli e mantecarli con la salsa. Servire con un'abbondante spolverata di prezzemolo tritato.

## APRILE 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

# Santa Maria del Cedro

Santa Maria del Cedro è "la borgata, adagiata alle falde di una collina, profumata di Cedri e ricca di oliveti, dinnanzi a un mare azzurro" (Mons. Francesco Gatto, 27 settembre 1939).

Fu fondata nel XVII secolo dagli abitanti del vicino borgo di Abatemarco, in seguito alla distruzione di quest'ultimo causata dall'esondazione dell'omonimo fiume. Il primo nucleo abitativo era costituito dal "Casale", fabbricato ad angolo leggermente acuto circondato da un piccolo gruppo di case, situato in corrispondenza dell'odierna piazza principale. Fu feudo della famiglia Brancati di Napoli fino al 1806, ovvero fino al termine della feudalità, con il nome di "Cipollina", dal misto di greco e latino Cis-polis, cioè al di qua della (grande) città. Ed infatti, al di là dell'odierno centro abitato, sul colle Palecastro (Παλαίκαστρο - toponimo usato per indicare località dove si trovano rovine di costruzioni antiche), nel territorio dove attualmente è situata la frazione Marcellina, un tempo si estendeva l'antica e fiorente città di Laos, una subcolonia fondata dagli abitanti di Sibari che erano fuggiti dalla distruzione della loro città, avvenuta nel 510 a.C. in seguito alla guerra contro Crotona.

(Gianbattista Sollazzo)



# Grisolia

Arroccato su un colle a 465 s.l.m. è separato dal vicino abitato di Maierà da un burrone (i due paesi distano solo 900 metri in linea d'aria). Il territorio fa parte del Parco nazionale del Pollino, in particolare il versante occidentale del Monte La Mula con i suoi 1905 metri d'altitudine, la quota più alta raggiunta da un comune italiano con sbocco al mare.

Centro di tradizione orientale bizantina, il cui nome, secondo alcuni studiosi potrebbe essere derivato dal greco Xruso Elyas che significa Elia d'oro o dal latino Chrisena, con probabile riferimento alla particolare fertilità delle sue terre.

L'interno di Grisolia è un intrico di vicoli, scale, archi e supporti. Una caratteristica dell'architettura del centro storico e il supporto, in dialetto lo spuortu, tratti coperti dove le case sono una addossata all'altra. Particolarmente diffusa nelle costruzioni, è la pietra di Grisolia. Molto usati nella copertura dei tetti sono i coppi d'argilla, in dialetto ceramili.

Nel centro dell'abitato spiccano il Palazzo Ducale, che risale al XV secolo, oggi di proprietà comunale; Il Palazzo de Patto in zona castello e il Palazzo Tosto sopra lo spuorto di Via Sotto le Mura. Nelle strade confluiscono i vicoli, vanelle, una volta quasi tutti predisposti a gradinate di pietra, oggi, pavimenti in porfido con elementi decorativi e ciottoli di fiume.



# Le ricette

## SANTA MARIA DEL CEDRO

### Panicelli

Dolce

Ingredienti per un Panicello  
30 g di uva Zibibbo  
20 g di scorzette di cedro candite  
5 foglie di cedro  
1 rametto fine di Ginestra

#### PROCEDIMENTO

1. Stendere due foglie di cedro, una di fianco all'altra, sovrapponeandone i lembi continui. Disporre le altre due foglie alla stessa maniera e sovrapposte perpendicolarmente alla prima coppia, in ultimo aggiungerne una in posizione trasversale.  
2. Mettere al centro del foglio appena creato l'uvetta e le scorzette di cedro. Chiudere il tutto a mo' di fagottino legandolo con il filo di ginestra.  
3. Informare a 120 °C finché le foglie non risulteranno dorate.

## GRISOLIA

### Pasta chjna

Primo

Ingredienti per 6 persone  
500 g. rigatoni, tortiglioni, zitoni o lasagne ricce  
Kg 1,5 passata di pomodoro  
200 g. soppessata calabrese  
2 uova sode  
200 g. provola o caciocavallo  
150 g. pecorino calabrese grattugiato  
100 g. cipolla rossa  
Sale q.b.  
Basilico q.b.

#### Ingredienti per le polpettine

200 g. carne tritata di maiale  
1 uovo  
100 g. mollica di pane raffermo  
50 g. pecorino grattugiato  
prezzemolo  
1 spicchio di aglio  
Sale q.b.  
olio per friggere

#### PROCEDIMENTO

1. In una casseruola soffriggere nell'olio evo la cipolla tritata, aggiungere la passata di pomodoro, il basilico fresco, il sale e lasciare cuocere a fuoco lento.  
2. Preparare le polpettine con la carne tritata di maiale, il pane ammollato e ben strizzato, l'uovo, il formaggio grattugiato, il prezzemolo e l'aglio tritati. Amalgamare fino ad ottenere un impasto morbido e non appiccicoso; formare delle polpettine molto piccole, friggerle in olio bollente e porle da parte.  
3. Mettere le uova in un pentolino con acqua fredda, portare ad ebollizione e farle cuocere per 8/10 minuti. Raffreddarle sotto acqua corrente e sgusciarle.  
4. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e condirla con la salsa pomodoro, aggiungere le polpettine, la provola o il caciocavallo a pezzetti, la soppessata tagliata a cubetti, le uova sode affettate e il formaggio grattugiato. Versare in una pirofila, cospargerla con altro formaggio e gratinare in forno a 200 °C.

# MAGGIO 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

## Maierà

Maierà, posto in una posizione panoramica alle pendici del Carpinoso, è un centro di origine orientale. Secondo alcuni storici il nome deriva dall'ebraico M'arà che significa grotta, per la presenza di numerose cavità naturali; secondo altri deriva dal greco Makheiras che significa coltellaio per lo sperone dalla forma di lama di coltello.

Nella parte centrale dell'abitato si trova la chiesa di Santa Maria del Piano costruita per volere di Carlo I d'Angio nel 1534. Oggi si presenta ad un'unica navata con ornamenti barocchi. Nel presbiterio si possono ammirare tre tele del XIX secolo: sono conservate inoltre statue lignee, una croce in argento del '700 nella sagrestia, il fonte battesimale e l'acquasantiera del 1574.

La chiesa di San Pietro venne costruita invece sull'abazia orientale del XII secolo di San Pietro a Carbonara.

Infine un palazzo patrizio di epoca medioevale ubicato nel centro storico ospita il Museo del Peperoncino.

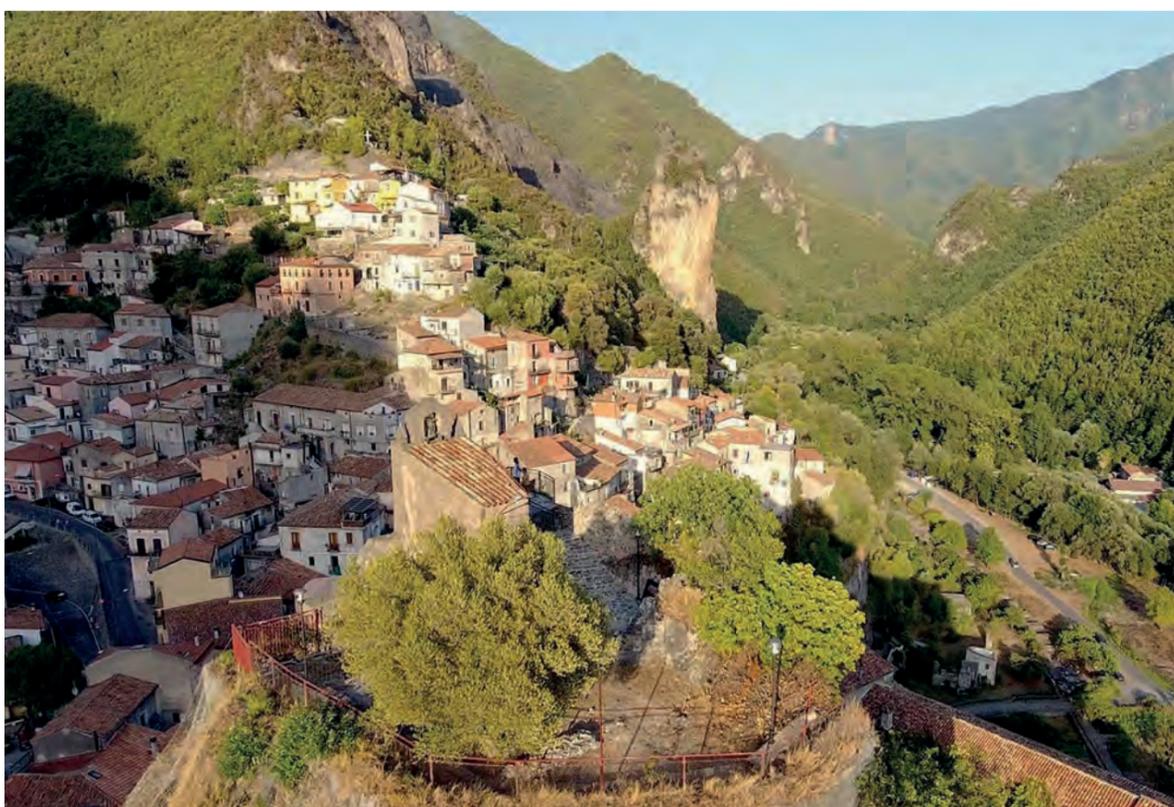


## Orsomarso

L'origine del nome risale all'epoca bizantina: Oursos Marsos probabile nome di un funzionario imperiale.

Orsomarso è situato nella splendida Valle del Fiume Argentino, Riserva Naturale, con numerose grotte di origine carsica di straordinaria bellezza, che si aprono tra impressionanti balze rocciose alternate alla fitta macchia mediterranea.

Le origini di Orsomarso risalgono all'epoca romana, quando esisteva come fortezza militare (kastron) posta a difesa degli insediamenti posizionati lungo la valle del fiume Lao, una delle più importanti arterie di comunicazione tra il Mar Ionio e il Mar Tirreno. Con l'arrivo dall'Oriente dei monaci basiliani Orsomarso divenne il cuore del Mercurion, uno dei maggiori centri del misticismo dell'Italia meridionale, come testimoniano i numerosi resti di chiesette risalenti a quel periodo. Tra queste, la più nota è quella di Santa Maria di Mercuri, chiesa rupestre situata in località Mercure. Presenta una navata unica terminante con un'abside centrale, con all'interno ancora visibili alcuni affreschi e una statuetta della Madonna. La Chiesa di S. Giovanni Battista, sorta sui resti di una cappella medioevale, è stata totalmente ricostruita nel 1700 e al suo interno si possono ammirare alcune tele del '600 e del '700 ed altari in marmo policromo, mentre nella sagrestia è conservata una preziosa pergamena del 1575. Di grande interesse storico è la Torre dell'Orologio, costruita sulla rocca dove intorno al X secolo sorgeva un monastero che ospitava una comunità di monaci basiliani.



## Le ricette

**MAIERÀ**  
**Fusilli al ferretto con sugo di carne di capra**  
*Primo*

Ingredienti per 6 persone  
Per i fusilli  
600 g di farina di semola  
300 ml di acqua tiepida  
Sale q.b.

Per il condimento  
1 kg di carne di capra  
600 g di salsa di pomodoro  
2 cipolle  
Olio extravergine di oliva  
Qualche foglia di basilico  
2 foglioline di alloro  
Peperoncino calabrese q.b.  
100 g di pecorino grattugiato  
Sale q.b.

### PROCEDIMENTO

1. Parare e sgrassare la carne di capra, tagliarla a pezzi grossolani e farla cuocere per circa 10 minuti. Eliminare il liquido di cottura e trasferire la carne in un tegame per la rosolatura in olio, unire la cipolla tritata, la passata di pomodoro e tutti gli aromi. Salare e continuare la cottura a fuoco lento per circa 2 o 3 ore.  
2. Mettere su una spianatoia la farina di semola a fontana. Al centro aggiungere l'acqua tiepida, un pizzico di sale ed iniziare ad impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Avvolgerlo in un canovaccio e farlo riposare per almeno mezz'ora.  
3. Riprendere l'impasto e con le mani ricavare un cordoncino di circa 1 cm di diametro e tagliarlo a pezzetti di circa 6 cm. Posizionare il ferretto al centro di ogni pezzetto, arrotolare la pasta attorno al ferretto, esercitare una leggera pressione e sfilare il fusillo.  
4. Cuocere i fusilli in acqua bollente e salata, scolarli, trasferirli nel tegame contenente la salsa e la carne, mescolarli, disporli in un piatto da portata, unire con il peperoncino, il pecorino grattugiato e servire.

**ORSOMARSO**  
**Involto di verza**  
*Antipasto- Primo*

Ingredienti per 6 persone  
12 foglie di verze  
240 g. di polpa di maiale tritata  
120 g. soppressata piccante  
200 g. mollica di pane  
60 g. pecorino grattugiato  
2 uova  
1 spicchio di aglio tritato  
60 g. di pancetta stagionata  
360 g. di pomodori tagliati a cubetti  
qualche fogliolina di salvia fresca  
1 dl. di olio extravergine di oliva  
1 dl. di vino bianco secco  
sale e pepe nero q.b.

### PROCEDIMENTO

1. Sbollentare in abbondante acqua salata le foglie di verze per due o tre minuti circa.  
2. In una ciotola amalgamare la polpa di maiale, la soppressata tritata, il pecorino, il prezzemolo tritato, l'aglio, le uova e la mollica di pane.  
3. Farcire le foglie di verze, arrotolarle e chiudere l'estremità con uno stecchino.  
4. In una padella con olio extravergine di oliva, rosolare la pancetta tagliata a cubetti, bagnare con vino bianco, aggiungere i pomodori tagliati a cubetti e le foglie di salvia.  
5. Adagiare gli involtini, aggiungere qualche mestolo di brodo vegetale e lasciare cuocere per qualche minuto. Completare con prezzemolo tritato e servire.

## GIUGNO 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

# Buonvicino

Il nome probabilmente deriva da Bombix, bombace, baco da seta o dal nome di famiglia bizantino-calabrese Bombaci, oppure dal termine dialettale bombaci che vuol dire lumaca. È un piccolo borgo situato a 400 metri di altitudine e affacciato sulla vallata del monte Corvino.

È nato nel 1200 dall'unione di tre villaggi: Salvato, Trepidone e Trigiano. I primi due casali di origine ellenica erano arroccati sulle pareti della rupe dello "Stretto", una gola larga appena cinque metri costituita da due altissime rupi rocciose che si incontra percorrendo la via istmica che dalla valle del Corvino porta al "Varco del Palombaro". A destra del Corvino, si trova il "Sasso dei Greci" un limitato pianoro dove sorsero le prime abitazioni di Salvato. Sulla sinistra in una valletta delimitata da tre cocuzzoli vi è Trepidone. A sud di Serra Pagano sorgeva invece Trigiano.

Nel corso degli anni molti abitanti si trasferirono, dando vita al nuovo borgo, nei pressi del monastero di Santa Maria del Padre, posto nelle vicinanze della trasversale di San Sozonte, conosciuto anche in oriente al tempo di San Ciriaco, monaco basiliano nato e vissuto a Buonvicino nel X secolo.



# Diamante

Il nome Diamante secondo alcuni deriva da "Amantes", coloni greci che si stabilirono in questo territorio; secondo altri è legato al vecchio nome dato dai romani al torrente Corvino "Fiume di Diamante".

Posta su un promontorio roccioso, possiede otto km di spiaggia che si stendono fino alla frazione dell'antica Cirella. La presenza umana sul territorio risale al Paleolitico, numerosi strumenti litici sono stati ritrovati nelle grotte dello Scoglio di San Giovanni, a Cirella.

L'antica città romana Cerillae, erede della colonia greca fondata dai Focesi, pur avendo superato indenne le guerre bizantino-longobarde, fu abbandonata nel XI secolo a causa delle incursioni saracene e gli abitanti si spostarono sulla collina retrostante costruendo una città fortificata.

I ruderi dell'antico borgo medioevale di Cirella, distrutto dalla flotta napoleonica all'inizio del XIX secolo, si trovano a 170 metri s.l.m..

Il primo insediamento di Diamante fu la Torre di Guardia costruita nel XVI secolo dai Sanseverino. Definita la "Perla del Tirreno" un secolo fa dalla scrittrice Matilde Serao, Diamante è nota come la "Città dei Murales": sono infatti più di trecento le opere d'arte dipinte sui muri del centro storico e di Cirella, numerose le opere di artisti prestigiosi. Diamante è nota anche come la "Città del Peperoncino": qui si svolge infatti una nota manifestazione, il Peperoncino Festival, organizzato dall'omonima accademia.



# Le ricette

## BUONVICINO

**Conchiglioni farciti con carne di capra di Buonvicino, spinaci e formaggio tenero**

*Primo*

Ingredienti per 6 persone  
400 g. carne di capra disossata per ripieno  
200 g. composto tritato di sedano, carote e cipolla  
2 dl vino rosso  
100 g. formaggio caprino tenero  
50 g. formaggio pecorino  
n. 2 uova intere  
150 g. spinaci sbollentati  
Sale, pepe, noce moscata, erbe aromatiche q.b.  
Olio evo q.b.  
500 g. salsa per conchiglioni (pomodoro passato o classico ragù di capra)

## PROCEDIMENTO

Ripieno per conchiglioni.

1.Tritare sedano, carote e cipolle, lasciar appassire lentamente in olio di oliva, aggiungere un mazzetto di erbe aromatiche così composto: un rametto di origano, foglie di salvia, foglie di prezzemolo e lauro, il tutto legato con spago da cucina.

2.Unire la polpa di capra tagliata a pezzetti, farla insaporire bene nel fondo aromatico e bagnarla con il vino rosso, appena evaporato, aggiungere un po' di brodo o acqua bollente, aggiustare di sale e pepe e far completare la cottura; infine, aggiungere gli spinaci precedentemente sbollentati.

3.Tritare finemente il tutto, speziare con una grattatina di noce moscata ed amalgamare bene con le uova e il formaggio caprino.

Assemblaggio pietanza e finitura

Cuocere i conchiglioni lasciandoli molto al dente, raffreddarli e riempirli avvalendosi dell'apposito sacchetto per decorazioni, disporli in recipienti da forno precedentemente oleati, salsarli con il pomodoro passato o con il ragù di capra anch'esso passato e privato della carne di cottura; infine cospargere con pecorino grattugiato ed infornare a 180° C per circa 15/18 minuti.

## DIAMANTE

**Raganella di alici di Diamante**  
*Antipasto*

## Ingredienti

500 g di alici fresche  
300 g di mollica di pane casereccio  
2 spicchi d'aglio  
Olio extra vergine di oliva q. b.  
Prezzemolo q. b.  
Origano q. b.  
Peperone secco in scaglie q.b.  
Peperoncino fresco q. b.  
Sale q. b.

## PROCEDIMENTO

1.Pulire e spinare le alici, lavarle accuratamente con acqua fredda e asciugarle delicatamente.

2.Ridurre il pane in mollica, tritare l'aglio, unire 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, il peperone secco in scaglie, il peperoncino, l'origano e qualche foglia di prezzemolo.

3.Mettere in una padella l'aglio e l'olio e far rosolare; togliere l'aglio, mettere metà della mollica condita sul fondo della padella e distribuirla uniformemente su tutta la superficie.

4.Adagiare sulla mollica le alici e coprirle con la restante parte di mollica. Fare cuocere in padella a fuoco medio per almeno cinque minuti per lato. Impiattare e servire la raganella ben calda.

# LUGLIO 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

## Papasidero

Il territorio di Papasidero, attraversato dal fiume Lao, è compreso nel Parco Nazionale del Pollino. Sorto secondo alcuni storici sul sito dell'antica città greca di Skidros, una delle colonie di Sibari, il suo toponimo sembra derivi dal greco "Papaisidoros", un monaco bi-zantino basiliano eremita nell' area Mercuriense.

L'area di Papasidero risulta popolata sin alla preistoria, come dimostra il sito archeologico della Grotta del Romito che rappresenta uno dei più importanti giacimenti preistorici d'Italia. Scoperta negli anni '60, presenta una stratigrafia profonda 7 metri risalente al Pa-leolitico Superiore. Spicca la maestosa figura incisa su un grande masso del Bos primi-genius.

Il borgo medioevale - sorto nel XII secolo intorno ad una rocca longobarda trasformata in un castello in epoca Normanno-Sveva e poi ampliata dagli Angioini e dagli Aragonesi - è circondato da una cinta muraria medievale con delle porte d'ingresso. Alla sommità del borgo si trova la chiesa madre di San Costantino di origine medievale: fu ampliata nel 1400 e successivamente impreziosita con stucchi barocchi. Presenta una sola navata, volta a botte cassettonata e abside pentagonale.



## Belvedere Marittimo

Ha origini antiche: importanti resti risalenti alla Preistoria (X-IX secolo a.C.) sono stati ritrovati lungo il fiume Soleo in località Oracchio. A Capo Tirone (Marina di Belvedere) sono state scoperte sepolture Bruzie del IV-III secolo a.C. con vari oggetti di corredo. In altre località sono stati rinvenuti reperti archeologici di epoca greca e romana. Intorno al promontorio, nell'area pianeggiante della "Cotura" sono stati scoperti i resti di una villa d'otium romana di epoca imperiale.

Il borgo medioevale è situato su una collina ed è dominato dal Castello, il cui nucleo originario risale al periodo normanno, poi ampliato in periodo svevo e fortificato successivamente dagli Angioini che realizzarono anche una cinta muraria. Successivamente fu ristrutturato secondo i canoni degli edifici militari di fine quattrocento. Già all'epoca della dominazione angioina il borgo era protetto da una cinta muraria e l'ingresso era consentito attraverso due porte molto strette.

Nella parte centrale del borgo medievale si trova la chiesa di Santa Maria del Popolo: costruita nel XVI secolo dagli Aragonesi sulle rovine di una preesistente chiesa cattedrale distrutta dai Saraceni, maestosa e solenne sul portale centrale presenta un rilievo marmoreo della Madonna con Bambino del '400. La chiesa è dotata di molti altari in marmo policromo.



## Le ricette

**PAPASIDERO**  
Rascatelli con ricotta secca affumicata  
Primo

Ingredienti per 6 persone  
400 g. di farina 0  
200 g. di semola rimacinata  
q.b. di acqua tiepida  
100 g. di salsiccia calabrese semi stagionata  
50 g. di pecorino grattugiato,  
150 g. di ricotta ovina stagionata e affumicata  
500 g. di passata di pomodoro  
200 g. di pomodori pelati freschi  
1 cipolla media  
1 spicchio di aglio  
q.b. di olio extravergine di oliva, sale e pepe  
1 rametto di basilico,  
1 bicchiere di vino rosso.

**PROCEDIMENTO**  
Preparazione della salsa  
In un tegame versare l'olio e rosolare la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio. Aggiungere la salsiccia semi stagionata a pezzetti, lasciarla rosolare e sfumare con il vino rosso. Unire i pomodori pelati, la passata di pomodoro, il basilico, il sale e il pepe e cuocere a fuoco lento per almeno 60 minuti mescolando di tanto in tanto.  
Preparazione dell'impasto  
Su un piano di lavoro disporre la farina a fontana, versare dell'acqua tiepida, unire il sale e un cucchiaino d'olio evo. Lavorare l'impasto con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo, coprirlo con un panno e lasciarlo riposare per circa 15 min. Al termine del periodo di riposo, tirare con i palmi aperti delle mani piccoli tocchetti di impasto fino a formare dei cordoncini lunghi circa 30/50 cm. Con una spatola triangolare tagliare dai cordoncini tanti piccoli tocchetti e con 3 dita pressarli strisciandoli sul tavolo o su una spianatoia fino ad ottenere i classici "rasciatelli". Lessare i rasciatelli in abbondante acqua salata con un po' di olio. Quando verranno a galla, scolarli e versarli in un piatto fondo da portata, condire con il pecorino grattugiato, con la salsa di pomodoro e salsiccia e un poco prima di servire aggiungere abbondanti scaglie di ricotta stagionata affumicata.

**BELVEDERE MARITTIMO**  
Cannariculi  
Dolce

Ingredienti  
1 kg di farina 00  
100 g. di zucchero  
150 ml di olio d'oliva  
200 ml di vermouth o moscato  
una tazzina d'anice  
cannella q.b.  
scorza di arancia o limone grattugiata  
Miele di fichi, di castagno o millefiori  
1 l di olio per friggere

**PROCEDIMENTO**  
1. In una pentola capiente scaldare l'olio, il vermouth e l'anice. Disporre la farina su una spianatoia unire, la cannella e la scorza d'arancia.  
2. Aggiungere poco alla volta i liquidi caldi, impastare bene fino ad ottenere un panetto liscio, morbido e non appiccicoso. Fare riposare per 20/30 minuti.  
3. Formare dei cordoncini, tagliare dei piccoli tocchetti di circa 3 cm incavarli e rigarli su una tavoletta riga gnocchi. Friggerli in abbondante olio a temperatura medio bassa fino a quando risulteranno ben dorati.  
4. Sciogliere il miele in una padella ampia e versarci i "cannariculi", amalgamare bene versare in un piatto da portata e servire.

## AGOSTO 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## Laino Borgo

Immerso nel Parco nazionale del Pollino deriva il nome dal fiume Lao nella forma Lainos, ossia "del fiume Lao" che a sua volta prende il nome dall'antica città greca di Laos.

Questo territorio registrò la presenza dell'uomo fin dal Paleolitico, come attestano i fossili umani, armi e oggetti vari rinvenuti nelle grotte della zona. Alcune selci e reperti neolitici sono conservati nel Museo Archeologico di Castrovillari.

I numerosi ritrovamenti (tombe, monete e vasi) conservati in vari Musei nazionali ed europei, fanno risalire le origini di Laino Borgo all'antica città di Laos (VI sec. a.C.), fiorente co-lonia della Magna Grecia. Il sito principale doveva essere collocato tra le contrade di San Gada e San Primo, dominante sulla confluenza tra Lao e Mercure; è posto quindi ai margini della piana che permette di giungere sino all'alto corso del fiume Sinni e da qui sino allo Ionio (via istmica). Tra l'VIII ed il X secolo si registra la diffusione del monachesimo greco-bizantino. Giunsero decine di monaci basiliani che edificarono piccole cappelle e laure eremitiche tra cui la chiesa di S. Maria la Greca.



## Laino Castello

Laino Castello sorge su un'altura rocciosa a 270 metri slm ed è circondato dal fiume Lao. Unito in varie epoche a Laino Borgo, la divisione definitiva avviene nell'anno 1947. Laino Castello sembra sia stato fondato da alcuni sopravvissuti di Lavinium, città romana dell'area di Orsomarso e i cui abitanti erano scampati alla malaria, e da altri nuclei provenienti dalla bassa e media valle del Lao sfuggiti alle incursioni dei Barbari. Grazie alla sua posizione strategica, nel IV secolo a.C. era divenuto un centro importante, come dimostrano alcuni reperti archeologici, tanto che la città aveva iniziato a coniare monete chiamate 'lainos'. Con l'arrivo dei Bizantini e dei monaci basiliani la città si arricchisce di numerosi monasteri e chiese. I Longobardi per cautelarsi dai vari attacchi e invasioni bizantine avevano costruito sul colle S. Teodoro il Castello, Castrum Layni. Successivamente Laino Castello è contesa dagli Angioini e dagli Aragonesi.

Il nucleo di Laino Castello è caratterizzato da vicoli, gradinate, edifici e palazzi nobiliari arricchiti da portali in pietra scolpiti a mano e che espongono il blasone delle famiglie originarie. La Chiesa madre di San Teodoro di origine bizantina con annessa torre medievale, custodisce al suo interno pregiate opere artistiche come le pale dell'altare maggiore e il fonte battesimale del 1500. La Chiesa delle Vergini è del 1500 e la Cappella di Santa Maria degli Scolari custodisce un affresco rinascimentale della Madonna seduta sul trono.



## Le ricette

### LAINO BORGO

**Lagane con fagioli "Poverelli bianchi del Pollino" e cotica di maiale**

*Primo*

Ingredienti per 6 persone

500 g. Fagioli Poverelli Bianchi del Pollino  
500 g. di semola  
3 - 4 pomodori pelati a cubetti  
2 spicchi d'aglio  
1 cipolla media  
1 costa di sedano  
1 carota  
2 foglie di alloro  
prezzemolo tritato q.b.  
200 g. cotica di maiale precedentemente lessata  
60 cl di olio evo

### PROCEDIMENTO

1. Mettere i fagioli in ammollo per almeno 12 ore, disporli in una pentola e coprire con abbondante acqua fredda. Portare a bollire e lasciare sobbollire dolcemente fino a cottura.  
2. Tagliuzzare la cotica cotta, tritare il sedano, la cipolla e la carota e con l'olio evo soffriggere in un largo tegame.  
3. Unire gli spicchi di aglio schiacciati, lasciare appassire su fuoco dolcissimo, unire i pomodori a pezzetti e dopo qualche minuto aggiungere i fagioli in parte schiacciati.  
4. Su una spianatoia preparare un impasto con la semola e l'acqua, tirare la sfoglia con il mattarello e ricavare le lagane.  
5. In una casseruola cuocere le lagane al dente, unirle ai fagioli e completare con una spolverata di prezzemolo tritato. Se necessario allungare con poca acqua di cottura delle lagane.

### LAINO CASTELLO

**Bocconotti**

*Dolce*

Ingredienti

1 Kg di farina  
400 g di zucchero  
400 g di strutto o burro  
6 uova  
Scorza di un limone grattugiata  
1 bustina di lievito per dolci.

### PROCEDIMENTO

1. Disporre la farina a fontana, unire lo zucchero, lo strutto, le uova, il lievito e la scorza di limone grattugiata. Lavorare con le mani fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo.  
2. Ungere con burro dei piccoli stampini di forma ovale o rotonda e foderarli con un disco di impasto. Farcirli con della confettura di ciliegie o albicocche, o in alternativa con pasta di mandorle, cioccolato, noci, uva sultanina e miele.  
3. Ricoprirli con un altro strato di pasta, spennellarli con il rosso dell'uovo e infornare a 180° C in modalità ventilata lasciando cuocere fino a doratura completa.

# SETTEMBRE 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

# La Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea, "Patrimonio Immateriale dell'Umanità" come dichiarato dall'UNESCO, si incardina in Nicotera, Città Capitale della Dieta Mediterranea Italiana di riferimento, come ufficialmente riconosciuto dalla Regione Calabria e finalità dell'Accademia della Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento Biologico è la sua piena valorizzazione.

La nostra scuola ha abbracciato in pieno la filosofia dell'Accademia di Nicotera, e continuamente promuove iniziative sulla sostenibilità dell'ambiente facendosi portavoce delle iniziative nel processo di attuazione di una comparazione con la scienza dell'alimentazione che ha origine in altri paesi del Mediterraneo.

L'indagine pilota del "Seven Countries Study on Cardiovascular Diseases", ossia lo storico studio epidemiologico Statunitense avviato nel 1954/1956 a Napoli e a Minneapolis (USA) dal Professore Ancel Keys Biologo dell'Università del Minnesota, ha proposto a tutto il mondo i pregi della cosiddetta "Dieta Mediterranea", in grado di prevenire non solo le malattie cardiache e alcuni tumori ma anche l'ipertensione, l'obesità, e buona parte dei casi di diabete.



# Terra è Ricchezza: il Cedro

## PROPRIETÀ BENEFICHE DEL CEDRO

Il Cedro è un agrume ben noto per le sue qualità e proprietà benefiche, molto apprezzato e largamente utilizzato in ambito alimentare e farmaceutico già nel Medioevo dalla Scuola Medica Salernitana, la principale istituzione medica dell'epoca, quando veniva largamente impiegato come rimedio per il mal di mare, problemi polmonari e altri disturbi. In India, la sua scorza viene tutt'oggi utilizzata come rimedio per la dissenteria, mentre nell'Africa Tropicale occidentale viene utilizzata per il trattamento dei reumatismi.

I suoi principali effetti benefici sono da attribuire all'importante presenza di sostanze nutritive che lo rendono, oltre che un ottimo alimento dal punto di vista nutrizionale, anche un ottimo rimedio per la prevenzione di alcuni disturbi.

La sua attività antiossidante, la sua capacità preventiva dell'obesità e delle patologie cardiovascolari e ancor di più la sua attività antitumorale, hanno reso questo frutto il simbolo della Giornata Nazionale del Malato Oncologico organizzata dalla FAVO (Federazione Italiana delle Associazioni di Volontari in Oncologia) che ricorre ogni anno e che vede l'assegnazione del famoso "Cedro d'Oro" a personalità del mondo istituzionale, accademico e del volontariato come riconoscimento per l'impegno profuso nel campo oncologico.

## MUSEO DEL CEDRO DI SANTA MARIA DEL CEDRO

Di notevole interesse storico è il cosiddetto "Carcere dell'Impresa" (dal greco Καρτερός - Karterós), un antico opificio risalente al XV/ XVI sec. appartenuto per lungo tempo ai Sollazzo, un'antica famiglia dai nobili natali di Santa Maria del Cedro. Oggi pregevolmente restaurato, ospita al suo interno il Museo del Cedro istituito dal Consorzio del Cedro di Calabria, ed è sede di manifestazioni culturali e di attività legate alla promozione e valorizzazione del "sacro agrume" della Riviera dei Cedri.



## Consorzio del Cedro di Calabria

C.so del Tirreno, 353, 87020  
Santa Maria del Cedro (CS)  
tel 098542598,  
Sito: [www.cedrocalabria.it](http://www.cedrocalabria.it)  
email: [consorziodelcedrocalabria@gmail.com](mailto:consorziodelcedrocalabria@gmail.com)



## Museo del Cedro di Santa Maria del Cedro

Loc. Impresa, 87020  
Santa Maria del Cedro (CS)  
tel 098542598  
Sito: [www.museodelcedro.com](http://www.museodelcedro.com)  
email: [museodelcedro@gmail.com](mailto:museodelcedro@gmail.com)



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE PRAIA A MARE



COMUNE DI PRAIA A MARE

# OTTOBRE 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Visita il nostro sito [iispraia.edu.it](http://iispraia.edu.it)

# Contro la cultura dello scarto

Gusto dei sapori e del sapere contro la cultura dello scarto

“Le persone che non sono utili si scartano” ha commentato Papa Francesco. “Dobbiamo mettere il noi davanti all’io. Deve prevalere il noi, deve prevalere il bene comune” ha aggiunto. “Vicinanza, questa è la sfida, questa è la parola chiave per risolvere i problemi e per aprire la strada della speranza. Contro la vicinanza c’è la cultura dell’indifferenza che distrugge”. “Dobbiamo giocare per l’unità, sempre”, perché “nessuno si salva da solo”, ha ribadito il Pontefice. Tutti Noi dell’IIS di Praia stiamo cercando di creare un ambiente scolastico armonico dove ciascuno si senta accolto, innanzitutto, come persona e poi come cittadino. È difatti impossibile una vera e concreta pratica della cittadinanza se si prescinde dal rispetto dell’altro.

La vision e la mission del nostro Istituto, sintetizzate nell’immagine OSPITALITÀ congiunta al valore della GENTILEZZA e della SOSTENIBILITÀ esaltano anche il gusto dei sapori e del sapere al fine di contrastare le imperanti logiche dello scarto, ma da Noi tutti gli scarti ritrovano vita nuova. Fonti di energia da non sprecare sono gli scarti alimentari che valorizziamo attraverso i piatti della dieta mediterranea. Ci impegniamo a non sprecare l’acqua e il cibo che consumiamo e a ridurre i rifiuti che produciamo ripensando alle relazioni uomo/ambiente e uomo/uomo in un’ottica trasformativa delle modalità di pensiero e di azione. Non da soli possiamo trovare la ricetta risolutiva, ma in comunità di pratica e ricerca: perché insieme si è più intelligenti, più efficaci, più sicuri! Dunque, l’IIS di Praia, consapevole del fondamentale ruolo di promozione e animazione culturale nei confronti del territorio, ringrazia i sottoscrittori dell’Accordo di Rete HOSPES HOSPITI SACER per averne immediatamente colto lo spirito di fondo: “Per affrontare la complessità del tempo presente occorre coerenza tra percorsi educativi e contesti di vita territoriali affinché ciò che viene elaborato ed appreso negli ambienti educativi trovi concreti ancoraggi e riscontri”. Per questo abbiamo preso contatti tra Alto e Basso Tirreno e sul versante ionico perché vogliamo “Gentilmente abbracciarci” ripercorrendo e ricreando la condivisa tradizione culturale della Magna Graecia che ci vede tutti “Cugini” da sempre. La Magna Graecia, la nostra gloriosa NEO MAGNA GRAECIA del 21° è qui... tra le nostre mani e nelle nostre scelte e possibilità.

L’Ente Parchi Marini Regionali (E.P.M.R.) ha illustrato il Piano di Azione denominato «LA SCUOLA AL CENTRO: NEI PARCHI MARINI CALABRIA ...OGNI LATTINA VALE».

Il 25 novembre 2021, in occasione della tavola rotonda sul tema “Transizione ecologica tra mare e ambiente: Buone pratiche e progetti per un futuro più sostenibile”, organizzata dal comune di Praia a Mare, è stato possibile proseguire l’attività di coinvolgimento degli Istituti Scolastici, consegnando la Ricicletta al Dirigente Scolastico degli istituti IPSSEOA e LICEO CLASSICO del comune di Praia a Mare.

L’E.P.M.R. e gli Istituti Scolastici coinvolti per il test, condividendo la responsabilità e il dovere di promuovere iniziative e interventi tesi a favorire le interazioni tra le istituzioni per promuovere la crescita culturale, professionale, sociale ed economica del territorio, hanno fin da subito sintonizzato i pomelli sulla necessità di promuovere un concetto di sostenibilità evoluto basato sulla cooperazione e finalizzato all’interesse collettivo.

Sentiamo ormai spesso parlare di responsabilità circolare. Ciò per l’E.P.M.R. è diventato il senso della proposta di sperimentazione; infatti, quale esempio esplicativo di sintesi, volutamente si è partiti dalla RICICLETTA, che appunto simboleggia il nostro binomio di riferimento, ovvero, da un lato la necessità di sviluppare la raccolta differenziata di qualità, incoraggiando per esempio il riciclo delle lattine, dall’altro, proprio grazie al paradigma delle 800 lattine che riciclate consentono di ricavare la “Ricicletta”, promuovere contestualmente la mobilità sostenibile, unitamente al principio dell’economia circolare che caratterizza ormai le filiere produttive e produce effetti benefici da ogni punto di vista: ambientale, economico, sociale.

In sintesi ogni Istituto scolastico organizzerà all’interno della propria scuola la raccolta delle lattine e in un quadro sinergico che ricomprende anche l’Ente Locale Comune e l’Azienda che svolge il servizio di raccolta dei rifiuti, si produrrà un’azione proficua complessiva sulle tre dimensioni dello sviluppo sostenibile. L’attività potrà essere ripresa anche in ambito extracurricolare e in un processo circolare raggiungere nuovamente la spiaggia e migliorare la sostenibilità estiva con il contributo di azioni volontarie che i ragazzi potranno mettere in campo.



## NOVEMBRE 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

# HOSPES HOSPITI SACER

I.I.S. Praia, Scuola della ospitalità gentile e sostenibile.

Dunque, chiara è la Nostra VISION che ci proietta in uno scenario futuro in cui ci riconosciamo e che rispecchia i nostri ideali, i valori dell' "HOSPES HOSPITI SACER", dove:

Sacro è da Noi il DIRITTO ALL'OSPITALITÀ GENTILE E SOSTENIBILE, ma da Noi altrettanto Sacro è il DOVERE AL RISPETTO di questa ospitalità da parte di tutti i portatori di interesse, nella considerazione che la scuola contemporanea prima che di risorse ha bisogno, innanzitutto, di rispetto secondo la logica della reciprocità dei DIRITTI e dei DOVERI come quotidiano esercizio di cittadinanza attiva e responsabile per Noi studenti, incentrato su di un modello di vita ispirato ai principi della DIETA MEDITERRANEA.

La centralità del valore della OSPITALITÀ significa per Noi prendere coscienza del fatto che siamo immersi in una rete di interazioni continue con altri esseri: "Il microcosmo è un macrocosmo: ogni persona è tutti gli altri, contiene in sé l'umanità intera". Se miglioriamo la vita del singolo, riuscendo a farlo stare bene, anche tutto ciò che lo circonda sarà armonioso.

GENTILEZZA E SOSTENIBILITÀ può apparire un legame sui generis, ma in realtà:

"La gentilezza è cruciale nel rapporto con noi stessi e con l'ambiente in cui viviamo. Se non rispettiamo Noi stessi, gli altri e la Madre Terra finiremo intossicati dagli stessi veleni della nostra società postmoderna

Riguardo la DIETA mediterranea, se ne parla tanto, ma Noi preferiamo dare per acquisito il concetto di DIETA e sottolineiamo quanto indispensabile sia la SOSTENIBILITÀ, perché riteniamo che lo stile di vita ad essa improntato, intesa da Noi però alla maniera MEDITERRANEA, sia la parola chiave e l'unico approccio concretamente valido per affrontare le criticità del 21° secolo.

La sostenibilità è ormai una strategia imprescindibile. Deve far parte della nostra vita di tutti i giorni: meno sprechi, più efficienza. Più rispetto per l'ambiente, più salvaguardia per la salute individuale, sociale ed ambientale. Ed è ciò che Noi ci proponiamo, di diventare sempre più una SCUOLA SOSTENIBILE, onorando l'impegno sulla sostenibilità ambientale e culturale: un patto attraverso il quale ci impegniamo a mettere in atto una serie di azioni finalizzate alla riduzione dell'impatto ambientale degli stili di vita a scuola, per poi tentare anche un coinvolgimento delle amministrazioni e della comunità per un miglioramento in chiave sostenibile promosso dal basso.

Con RiGerazione Praia "CIBARSI di CULTURA MEDITERRANEA" intendiamo valorizzare

il Triangolo virtuoso dell'interdipendenza tra  
SOCIETÀ - ECONOMIA - AMBIENTE

C'è fermento, c'è armonia tra personale, studenti, società civile e amministrazione comunale. E' questa la vera transizione! La rivoluzione verde che vogliamo realizzare attraverso la dimensione del Tu/lo per approdare al Noi: dalla DIPENDENZA (TU) alla INDIPENDENZA (Maturità dell'IO) fino a giungere all'INTERDIPENDENZA (NOI).

La transizione siamo già Noi, qui! Accettiamo la sfida e conduciamo il cambiamento che passa attraverso la scuola, educando Noi giovani al rispetto di sé, degli altri e delle cose con Attenzione, Cura e Rispetto.

La didattica sostenibile è il paradigma culturale da scegliere per affrontare la complessità della realtà in modo attivo e responsabile e l'unico modo di pensare su come imparare ad organizzare la nostra vita, il lavoro, il sistema di istruzione in modo da non distruggere il Pianeta, la nostra risorsa più grande e preziosa.

Passaggi fondamentali di questo nostro progetto gastronomico-culturale-turistico per RILANCIO della RIVIERA dei Cedri e dell'Italia Meridionale per la neo Magna Graecia del 21° secolo si articola attraverso la realizzazione di MENU GASTRONOMICI e di MENU ARTISTICO-CULTURALI, cartacei e digitali, per evidenziare l'importanza dell'OSPITALITÀ (Alberghiera e nel Mondo Antico) intesa come "Cibarsi di cultura mediterranea" valorizzando e diffondendo, in particolare, la Dieta mediterranea italiana, come stile di vita per il mantenimento del buono stato di salute.

Dal profondo valore simbolico è anche il murales "IL GENTILE ABBRACCIO DEL MARE E DEI MONTI DELLA RIVIERA DEI CEDRI" che sarà ubicato a Praia a Mare, Porta della Calabria e della Riviera dei Cedri, e che intende dare un messaggio di condivisione di un intero territorio che "Gentilmente si abbraccia" nella stessa cultura e ricchezza ambientale-artistico-gastronomica per accogliere ed ospitare i suoi visitatori.

Ispirato alla centralità della coscienza ecologica dell'UOMO  
esso è caratterizzato dai colori  
NERO: inquinamento  
VERDE: campagne e monti  
AZZURRO: acqua, fiumi, e mare

Inoltre, all'interno del viso, posto di profilo, è disegnata la cartina muta dell'Alto Tirreno cosentino, senza confini tra comuni, ma ciascuno di esso è identificato da un elemento caratterizzante.



## DICEMBRE 2022

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

Visita il nostro sito [iispraia.edu.it](http://iispraia.edu.it)