



---

**BORSA DI STUDIO "PARCO NAZIONALE DELLA SILA"**

*Un Parco per tutti.*

*Contenuti e proposte per il miglioramento dei servizi offerti:  
sezione bambini e mappa del gusto*

**BORSISTA**

**Dott.ssa Rachele Granieri**

---

**ANNO BORSA STUDIO 2010/2011**

## **Indice**

### **Prima Parte Il Parco Nazionale della Sila**

- |  |               |
|--|---------------|
| <b>1. Nozioni preliminari</b>                              | <b>pag. 2</b> |
| <b>2. La domanda e l'offerta turistica dell'area Parco</b> | <b>pag. 3</b> |

### **Seconda Parte Analisi dei contenuti del portale del Parco Nazionale della Sila**

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>3. Funzioni dei siti web e marketing online</b>            | <b>pag. 5</b>  |
| <b>4. Contenuto di un sito web e definizione di usabilità</b> | <b>pag. 7</b>  |
| <b>4.1 Il portale del Parco e i parametri di valutazione</b>  | <b>pag. 11</b> |

### **Terza Parte Proposta progettuale: la mappa del gusto e la sezione dei piccoli**

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>5. I contenuti proposti per il portale del Parco</b> | <b>pag. 14</b> |
| <b>5.1 La mappa del gusto</b>                           | <b>pag. 15</b> |
| <b>5.1.1 Appendice</b>                                  | <b>pag. 30</b> |
| <b>5.2 Silandia: Il portale dei piccoli</b>             | <b>pag. 60</b> |
| <b>Conclusioni</b>                                      | <b>pag. 83</b> |
| <b>Bibliografia</b>                                     | <b>pag. 84</b> |

## **Prima Parte**

### **Il Parco Nazionale della Sila**

#### **1. Nozioni preliminari**

Il Parco Nazionale della Sila è stato istituito con D.P.R. 14/11/2002 (Pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n°63 del 17/03/2003) e contemporaneamente è stato istituito l'Ente che gestisce alcune fra le zone più suggestive e selvagge in Sila piccola, Sila grande e Sila greca per complessivi 73.695 ettari e comprende: 21 Comuni, 6 Comunità Montane e 3 Provincie della Regione Calabria (Catanzaro, Crotone e Cosenza).

L'Ente favorisce il mantenimento e lo sviluppo delle attività agro-silvo-pastorali tradizionali, artigianali, sportive, enogastronomiche, turistiche e promuove ed incentiva le iniziative atte a favorire lo sviluppo economico e sociale delle popolazioni residenti all'interno del Parco. Favorisce inoltre lo sviluppo ecocompatibile del comprensorio, crocevia del Mediterraneo di storia, arte e culture succedutesi nei secoli.

L'operato dell'Ente è di fondamentale importanza sia ai fini dello sviluppo sostenibile, tramite la conservazione del territorio, che ai fini turistici ed economici. Ma per raggiungere questi obiettivi è necessario che la popolazione locale e gli attori pubblici e privati siano coinvolti in questo progetto di salvaguardia ambientale e richiamo turistico.

Dai tempi del Grand Tour ad oggi, il territorio calabrese ha attratto e continua ad attrarre turisti e visitatori che si raggruppano in vere e proprie nicchie, in base alle esigenze e allo scopo del viaggio.

Gli strumenti che la tecnologia mette a disposizione per promuovere il Parco e il territorio circostante rendono il richiamo del turista ancora più veloce e mirato. Tramite politiche di marketing tradizionale e di marketing online è possibile raggiungere una vasta gamma di persone, basandosi su ciò che ognuno di esse cerca.

Ma affinché ciò si realizzi è necessario creare un portale del Parco attraente sia da un punto di vista grafico che sostanziale. Inoltre il successo del portale del Parco dipende anche dalla fruibilità e accessibilità ai servizi che esso offre. Rendere i contenuti del portale del Parco interattivi può essere una strategia vincente per attrarre più visitatori sia virtuali che reali. L'interattività e l'offerta di servizi deve essere garantita anche dalla cooperazione dei soggetti che operano nel territorio, favorendo così il marketing territoriale, e dunque quella attività di marketing che ha come oggetto il territorio.

In seguito alla globalizzazione dell'economia e all'apertura dei mercati mondiali, la competizione economica non si svolge più tra soggetti ma tra territori: il territorio diventa così un soggetto economico che opera in un ambiente altamente competitivo. Da ciò nasce l'esigenza di utilizzare un linguaggio veloce e comunicativo: comunicare le ricchezze di un territorio, le sue vocazioni imprenditoriali, le possibilità di business sono gli strumenti che consentono di stimolare lo sviluppo economico e sociale sostenendo la nascita di imprese locali e attraendo i capitali esterni al territorio. Nel caso specifico del Parco, lo scopo è quello di far conoscere: le tipicità del territorio, le attrattive, i servizi e far decollare il turismo.

Ai fini dello sviluppo sostenibile, economico e sociale, del Parco Nazionale della Sila hanno assunto notevole importanza i Patti Territoriali, i Gruppi d'Azione Locale, i Progetti Integrati Territoriali e, di nuova costituzione, i Sistemi Turistici Locali. Si tratta di strumenti di governance territoriale che operano dal basso verso l'alto coinvolgendo gli attori pubblici e privati, ma soprattutto la popolazione locale. Grazie a questi strumenti sono stati realizzati molti progetti e altri dovranno essere compiuti. Si tratta di progetti riguardanti la valorizzazione del territorio rurale e lo sviluppo turistico in termini di posti letto, creazione di musei ed eventi e perfezionamento delle infrastrutture.

## **2. La domanda e l'offerta turistica dell'area Parco**

Nell'area del Parco Nazionale della Sila il turismo raggiunge le sue migliori performance, in termini di presenze alberghiere, nelle stagioni estive. La domanda turistica dell'altopiano silano, è distribuita perlopiù, nella Sila grande, tra Camigliatello e Lorica, e nella Sila piccola, tra Villaggio Mancuso e Ciricilla. Il Parco è visitabile grazie a una fitta rete di percorsi curati e segnalati dal Corpo Forestale dello Stato e ai centri visitatori nelle località Cupone e Monaco, che assolvono alla funzione didattico-educativa con musei naturalistici, giardini geologici e un orto botanico.

In questa area il movimento dei viaggiatori è costituito per la gran parte da turisti italiani: si tratta di un movimento turistico nazionale, che vede coinvolti nella maggior parte dei casi residenti delle regioni limitrofe, quali la Campania, la Puglia e la Sicilia. Mentre i turisti stranieri giungono dalla Germania, dalla Polonia, dalla Svizzera e dal Belgio.

Nella scelta della tipologia ricettiva, l'opzione extralberghiera è quella che raccoglie la maggioranza dei consensi da parte dei turisti stranieri, che si recano in villaggi e campeggi; mentre gli italiani preferiscono l'albergo perché ritenuto più consona alle loro esigenze di vacanza.

Contrariamente a quanto avviene nelle regioni montane italiane, il turismo dell'altopiano, particolarmente quello invernale, è distante dal raggiungere le presenze che si registrano nelle altre località, nonostante negli ultimi tre decenni siano state apportate delle migliorie, alle vie di comunicazione, alla ricettività alberghiera e agli impianti sciistici.

Resta da capire come poter cambiare questa tendenza aumentando le presenze anche in inverno. Molto si è fatto per destagionalizzare l'offerta turistica: nei periodi autunnali si organizzano sagre ed eventi legati al territorio per richiamare turisti e visitatori. Ma ciò non basta, destagionalizzare vuol dire garantire un'offerta continua e quindi una presenza costante di turisti. E' necessario quindi sfruttare le caratteristiche territoriali del Parco, ambiente ideale per attività a stretto contatto con la natura: escursioni a piedi, a cavallo, in bici, sci alpino e di fondo, pesca sportiva e canoa ed infine ricerca di funghi e frutti del sottobosco.

Il Parco non attrae solo per i suoi aspetti naturalistici, ma anche per la storia e la cultura dei comuni che esso comprende: chiese, musei, antiche tradizioni sono il richiamo per molti turisti che periodicamente popolano il territorio Calabrese.

L'offerta turistica è composta infatti dall'insieme delle attività che producono beni e servizi in grado di soddisfare i bisogni del turista. Quella espressa dall'altopiano silano, oggi si presenta con una vastità di paesaggi, una elevata biodiversità ed un patrimonio boschivo di notevole valore eco-sistemico. L'offerta turistica della Sila, si accresce grazie alla presenza: di un parco nazionale, di un parco letterario denominato "Old Calabria", di un parco avventura chiamato "Orme nel Parco", delle Valli Cupe, dei Giganti della Sila e dell'Abazia Florense.

Come già accennato, nell'area del Parco possono essere individuate diverse attività ricreative, che variano dalle escursioni a piedi o in mountain bike allo sci da fondo e discesa, vengono anche praticati l'orienteeing, il parapendio, il pattinaggio, il torrentismo e il canyoning, il tiro con l'arco e il bird-watching.

Per quanto riguarda le attività ricreative legate alla neve, attualmente l'offerta turistica sportiva invernale, è composta da tre impianti sciistici, uno a Camigliatello Silano (CS), uno a Lorica (CS) e uno a Villaggio Palumbo (KR); le località sciistiche della Sila offrono differenti percorsi e le piste variano da un minimo di tre km ad un massimo di quindici. Tra i maggiori servizi offerti dagli impianti sciistici, e usufruiti dai turisti vi è la possibilità di fittare bob, slittini e sci; tutti gli impianti sono dotati di piste da fondo e da discesa. Su due dei quattro impianti è presente la neve artificiale, dunque ove le temperature lo permettono la neve naturale può essere accompagnata o sostituita da quella artificiale.

Nell'analisi dell'offerta turistica si deve considerare anche la ricettività: nell'area del Parco il numero maggiore degli alberghi appartiene alla categoria media, ossia tre stelle, e le strutture alberghiere in totale sono 51: 29 di esse sono nella Sila grande, 16 nella Sila piccola e 6 nella Sila greca. Non mancano poi agriturismi, Bed & Breakfast e aree attrezzate per il camping e villaggi.

## **Seconda Parte**

### **Analisi dei contenuti del portale del Parco Nazionale della Sila**

#### **3. Funzioni dei siti web e marketing online**

Secondo una definizione riportata da Internet News (2000), "i portali sono servizi e spazi che svolgono il ruolo di collettori del traffico, offrono informazioni e, insieme, smistano nella direzione più corretta il flusso di visitatori che accedono al web". I portali vengono a loro volta suddivisi in "orizzontali" o "generalisti", dove sono presentati argomenti a 360°, e in "portali verticali" o "vortal", dove si trova tutto quello che serve su uno specifico argomento. I vortal dedicati al turismo sono tra i prodotti più completi disponibili online, generalmente vi si trovano infatti molte informazioni, la possibilità di prenotare alberghi, ristoranti e pacchetti turistici online, fare shopping e persino incontrare persone con gli stessi interessi, le cosiddette "Community". I portali rientrano nelle 5 categorie di attori che operano nella rete:

- *produttori*: aziende che si occupano di trasporti, suddivise in base alla natura del mezzo di trasporto usato (compagnie aeree, autonoleggi, ferrovie, compagnie di navigazione), ed aziende del settore ricettivo che possono essere divise in due categorie: quelle che si presentano individualmente in rete con il proprio sito e quelle che invece si presentano consorziate, proponendo la possibilità di prenotare posti letto in più località o in più categorie di offerta della stessa zona;
- *grandi organizzazioni*: che operano su scala globale (GDS, tour operator e agenzie di viaggio), che hanno ampliato la propria attività di intermediazione attraverso la creazione di progetti commerciali sul web, che offrono via Internet servizi particolarmente competitivi sul piano dei prezzi e che dispongono di una grande massa di clienti;
- *quality services*: organizzazioni che, anziché sulla quantità e sull'economicità dei servizi, puntano sull'eccellenza e la qualità: offrono numerosi servizi con precise garanzie a favore del cliente che decide di organizzare la propria vacanza sulla rete, consentono elevate possibilità di personalizzazione del servizio acquistato e sviluppano relazioni durevoli con il cliente (attività di post-vendita online);
- *portali*: propongono servizi molto diversificati, non esclusivamente di tipo turistico. Si tratta spesso di organizzazioni che realizzano siti con una valenza esclusivamente di tipo informativo, e che non richiedono pertanto un'attività di gestione particolarmente complessa sul piano dell'aggiornamento e delle relazioni con i clienti;
- *operatori di nicchia*: si specializzano rispetto a prodotti o conoscenze specifiche, dando ampio spazio alla realizzazione di forme di comunicazione a due vie, al fine di stabilire nuove forme di rapporto con la propria clientela, secondo i principi del customer relationship management (gestione delle relazioni con i clienti), proponendo programmi di fidelizzazione e gestendo il rapporto con i clienti attraverso comunicazioni personalizzate (forum di discussione, raccolta di esperienze e di consigli da parte dei turisti); sono spesso presenti sezioni dedicate ad offerte speciali.

Nel settore turistico gli operatori, che possono lavorare nel mondo virtuale, sono suddivisi in altrettante categorie, in base alle attività svolte:

- *vettori*: operatori che muovono fisicamente i turisti (vettori aerei, ferrovie, compagnie di navigazione, trasporto su strada, ecc);
- *ospitalità*: aziende che si occupano di alloggiare e intrattenere i turisti (hotel, campeggi, ristoranti, bar, ecc);
- *attrazioni*: chi svolge attività di richiamo in una determinata area (parchi, musei, eventi, ecc);
- *distribuzione*: coloro che pianificano e distribuiscono pacchetti turistici (tour operator, agenzie di viaggio, ecc);
- *supporto*: associazioni e organizzazioni pubbliche che svolgono attività di supporto agli altri settori.

Questo schema non è rigido in quanto una categoria può decidere di svolgere contemporaneamente più funzioni e diverse attività. Volendo classificare i siti web in base alle funzioni svolte è quindi necessario adottare dei criteri di valutazione sul contenuto informativo e sul grado di interattività. Indipendentemente dal ruolo svolto gli operatori turistici, e tutte le aziende in generale, possono presentare il loro sito sul web in diversi modi:

- *siti di presentazione*: molto semplici e poco interattivi; il contenuto informativo è limitato al recapito, tra cui l'e-mail, e alla breve descrizione dell'azienda;
- *siti vetrina*: presentano un contenuto informativo articolato e una dettagliata descrizione del prodotto; l'interattività è data sia dall'indirizzo di posta elettronica che da moduli da compilare online;
- *siti marketing*: svolgono funzioni di marketing sia verso il consumatore che verso i fornitori; hanno un contenuto informativo articolato e l'interattività è data sia dall'indirizzo e-mail che da moduli di prenotazione, da pagamenti online e da newsletter;
- *siti interattivi*: rispetto ai precedenti sono molto più complessi, soprattutto dal punto di vista dell'interattività; infatti forniscono diversi servizi online a clienti attuali e potenziali e si avvalgono della possibilità di vendita e di pagamento online di prodotti e servizi;
- *siti editoriali*: si dedicano soprattutto alla diffusione di informazioni e quindi sono caratterizzati dalla ricchezza di contenuto informativo; infatti si tratta spesso di riviste online. Non manca però l'interattività data da aree di discussione e da funzioni di commercio elettronico.

Dalla descrizione fatta emerge che i siti ad alto contenuto informativo e ad alta interattività sono gli ultimi tre, mentre i primi due sono siti più semplici e con bassa interattività. In base a tali caratteristiche si può dire che quello del Parco della Sila è un portale che rientra nella categoria delle "attrazioni" e per avere successo deve essere strutturato come sito vetrina, sito marketing o sito interattivo.

Le fasi di progettazione del sito finora analizzate hanno riguardato la scelta del tipo di sito da realizzare e quindi le modalità di interagire con gli utenti, ma affinché l'interazione abbia successo è necessario conoscere il mercato e stabilire quindi il target di riferimento. I tre fattori che determinano la riuscita del sito riguardano, oltre alla rapidità di risposta del mercato, la focalizzazione sul cliente e l'organizzazione interna.

La focalizzazione sul cliente si attua attraverso le politiche di marketing, mentre l'organizzazione interna dipende dalla suddivisione dei ruoli e quindi dal lavoro del gruppo. La rapidità di risposta del mercato dipende invece dalla conoscenza del mercato e di tutte le sue componenti, tra cui la concorrenza e gli utenti; inoltre deve essere continua e deve riguardare ogni fase del ciclo di vita del sito.

#### **4. Contenuto di un sito web e definizione di usabilità**

Un fattore da tenere sempre aggiornato è il contenuto informativo (testi, grafica, servizi, ecc) che svolge un ruolo di interazione e di partecipazione dell'utente, oltre naturalmente a quello comunicativo. Chi interagisce con il sito web vive delle esperienze che, se positive, prolungano i tempi di permanenza sul sito. Affinché il sito sia attraente e funzionale deve prevedere un certo equilibrio tra quantità e qualità dell'informazione: troppe informazioni di basso livello possono annoiare il navigatore del web. Anche la veste grafica è un elemento di attrattiva e di valore per il sito: da qui l'esigenza del sito di avere una grafica "leggera" ed attraente, un certo livello di leggibilità, che riguarda lo stile e la lunghezza dei testi, un equilibrio tra testi ed immagini e un design razionale per quelli che sono i colori e le animazioni. Nel caso di siti turistici, come può essere quello del Parco, i contenuti e la grafica richiedono materiali specifici in base allo scopo che il sito si prefigge di raggiungere. Alcuni requisiti essenziali per i siti dedicati alle attività turistiche, senza i quali il visitatore rischia di abbandonare il sito, sono:

- come arrivare a destinazione,
- come muoversi,
- dove stare,
- cosa fare e cosa visitare,
- come comunicare per informazioni e prenotazioni.

Questi sono solo i primi elementi di una lunga lista di contenuti e di servizi che si devono offrire ai turisti e ai visitatori. Infatti, secondo studi condotti da alcuni ricercatori universitari, sia gli operatori che i turisti necessitano di tali informazioni e servizi:

- prezzo di servizi e prodotti,
- prodotti e servizi,
- e-mail,
- prenotazioni online,
- assistenza ai visitatori,
- orari e piani dei viaggi,
- controllo disponibilità,
- mappe e carte,
- informazioni sui trasporti,
- informazioni su itinerari,
- guide turistiche,
- programmi e attività,
- offerte speciali.

Il contenuto di un sito web deve basarsi sugli elementi sopra descritti per essere soddisfacente, ma deve avere anche una buona forma che esalti le caratteristiche ipertestuali del web.

Dalla forma del sito dipende infatti la prestazione e la facilità di navigazione del web. Una struttura efficiente e razionale è data da tre elementi essenziali di realizzazione:

1. mappa concettuale,
2. disegno della struttura,
3. disegno del sistema di navigazione.

La mappa concettuale è una rappresentazione grafica che permette di visualizzare le idee, gli argomenti e i collegamenti ipertestuali; la parte centrale della mappa è l'home page, ovvero il punto di ingresso al sito; la struttura della mappa deve essere aperta per consentire eventuali modifiche. Nel disegno della struttura sono definiti i dettagli per la costruzione del sito, ovvero tutti gli elementi che costituiscono il prodotto finale: tipo di contenuto, collegamenti tra le pagine, tecnologie utilizzate, grafica, ecc.

Il sistema di navigazione deve permettere all'utente di sentirsi libero di navigare e non costretto a seguire percorsi prestabiliti. Gli elementi che permettono un buon sistema di navigazione sono: le barre di navigazione, gli indici e le mappe generali del sito, le funzioni di ricerca e altri riferimenti come data e indirizzo.

I prodotti turistici hanno le caratteristiche ideali per il commercio elettronico: un prodotto complesso come quello turistico è adatto ad essere rappresentato in un sito web, dove possono essere sfruttate completamente le potenzialità della comunicazione multimediale ed ipertestuale; inoltre, il turista che ha visitato un sito, chiedendo informazioni o effettuando prenotazioni in rete, può essere inserito in una mailing-list, ed essere successivamente raggiunto da ulteriori proposte o informazioni anche con mezzi più tradizionali (ad esempio, con l'invio di materiali stampati dotati di maggiore dettaglio informativo).

Alla promozione online (banner pubblicitari, messaggi e-mail mirati, ecc) bisogna affiancare la promozione offline (televisione, quotidiani, passaparola, ecc).

Le caratteristiche intrinseche di Internet fanno pensare ad una comunicazione esclusivamente di tipo impersonale, ma non è così. Infatti, oltre alle pubbliche relazioni, alla promozione delle vendite e alla pubblicità, che trae enormi vantaggi da Internet grazie ai siti web, che di per sé sono già una pubblicità, in quanto sono in grado di informare e persuadere i clienti, sulla rete è possibile praticare anche il marketing diretto. Il suo utilizzo permette di "catturare" facilmente i dati personali del cliente, tra cui l'indirizzo di posta elettronica, utili a stabilire con lo stesso un dialogo comunicativo. Per quanto riguarda la promozione offline le tecniche più utilizzate consistono:

- nell'inserimento dell'URL (indirizzo del sito web) su tutti i media tradizionali: stampa, televisione, radio, ecc;
- nell'inserimento dell'URL nel materiale stampato dell'impresa o ente: biglietti da visita, carte intestate e altro;
- nel passaparola, tra amici, parenti e colleghi, che è il metodo più importante per diffondere la conoscenza di un sito web, subito dopo i motori di ricerca e i banner pubblicitari.

Una tecnica che integra le promozioni online e offline è il servizio callback (strumento disponibile sul sito web di un'impresa) che permette al cliente di essere richiamato telefonicamente in un secondo momento, in base alle istruzioni del cliente stesso. Molti siti presentano dei questionari che il cliente deve compilare per poter essere contattato telefonicamente dall'impresa in un secondo

momento. Inoltre il cliente può usufruire anche di un numero verde, presente in molti siti web, al quale poter telefonare in modo gratuito per ricevere ulteriori informazioni. E se anche la gestione del Parco fornisse un numero verde?!

Per quanto riguarda il concetto di usabilità, bisogna precisare che non nasce nell'ambito dell'informatica ma in quello dell'ergonomia, scienza deputata allo studio delle caratteristiche dell'interazione tra l'essere umano e la macchina ed in tale contesto viene definita come "il grado in cui uno scopo può essere raggiunto con efficacia, efficienza e soddisfazione." Jakob Nielsen, il "guru" dell'usability, definisce "usabile" (e quindi accessibile) un sito quando consente una facilità ed efficienza di utilizzo, permette pochi errori di interazione, è adeguato alle aspettative ed ai bisogni degli utenti e risulta facile da capire. Cosa si deve fare per rendere "usabile" un sito? Sicuramente lo scopo del sito è quello di attirare più navigatori possibili e di farli gravitare intorno ad esso: allora, per prima cosa, si deve tenere conto del modo di operare dell'utente. In altre parole, bisogna ricordare due principi fondamentali:

- 1) l'utente sa ciò che cerca e vuole trovarlo
- 2) l'utente non vuole perdere tempo.

Il sito deve instaurare un dialogo col visitatore e, dunque, nell'home page si devono rendere ben visibili le informazioni maggiormente rilevanti, evitando di fornire quelle superflue che potrebbero confondere l'interlocutore. Come si fa? Evidenziando bene, per esempio, un elemento selezionabile (un pulsante, un link); non facendo perdere di vista il filo d'Arianna sfruttando il "mapping", cioè la correlazione tra i comandi, il loro azionamento e risultato; fornendo in anteprima informazioni sugli oggetti selezionati.

Non è sufficiente dare ed organizzare informazioni. Si deve fare in modo che queste siano capite dall'utente. Il sito non deve comunicare come una sibilla in una lingua comprensibile solo ad una cerchia ristretta di adepti. Si deve utilizzare un linguaggio semplice e familiare, che rispecchi i concetti e la terminologia nota all'utente.

Il sito non è fatto solo di parole: grande importanza ha anche il linguaggio grafico. Icone e simboli, se ben realizzati, possono agevolare la comprensione in modo più efficace e diretto rispetto alle parole.

Il cliente che visita il sito deve sapersi muovere in ogni pagina con facilità. Per questo ci si deve rifare ad un principio fondamentale della usability, la coerenza che deve essere garantita a diversi livelli:

- Coerenza del linguaggio e della grafica: utilizzare lo stesso font in tutte le pagine e fare in modo che la stessa parola, la stessa icona, lo stesso colore identifichino il medesimo tipo d'informazione;
- Coerenza degli effetti: ogni causa produce uno stesso effetto, e allora, non associare ad uno stesso comando, ad una stessa azione, un comportamento diverso: in situazioni equivalenti, infatti, gli stessi comandi devono produrre gli stessi effetti;
- Coerenza nella presentazione: collocare nella stessa posizione, nello stesso ordine e con la stessa forma gli oggetti che contengono le medesime informazioni.

La consistenza risulta particolarmente importante per i seguenti ambiti:

- a) Navigazione: gli strumenti di navigazione dovrebbero essere presenti in ogni pagina ed essere simili tra loro, in modo tale da consentire all'utente di determinare in qualsiasi momento in quale area del sito si trova ed in che modo può percorrere a ritroso il suo percorso di navigazione o spostarsi rapidamente da una sezione all'altra.
- b) Colori: oggetti che possiedono le stesse funzioni dovrebbero anche essere dello stesso colore, cercando in ogni caso di utilizzare soltanto un numero limitato di colori all'interno del sito.
- c) Pulsanti: è bene che i pulsanti abbiano un aspetto simile, con la medesima ombra o smussatura e con indicazioni testuali scritte utilizzando lo stesso carattere con la stessa formattazione. In questo modo l'utente potrà individuare con facilità "dove fare click".
- d) Caratteri: affinché un sito sia usabile è necessario utilizzare un numero limitato di font, di norma non più di due o tre tipi diversi.
- e) Grafiche: gli elementi grafici presenti in ogni pagina dovranno essere simili tra loro.
- f) Audio: anche l'utilizzo dei suoni dovrà essere coerente con le funzioni della pagina, se un particolare al passaggio del mouse riproduce un determinato suono, quest'effetto dovrà essere riprodotto per tutti i pulsanti con funzioni simili.
- g) Layout: tutte le pagine dovrebbero avere di norma lo stesso layout ed in particolare gli strumenti di navigazione dovrebbero trovarsi sempre nella stessa posizione.

Infine bisogna tenere sempre sott'occhio il peso del sito: più è "pesante" e più lento sarà il suo download. Talvolta i tempi di attesa sono piuttosto lunghi e i navigatori "pazienti" sempre meno. E' opportuno fare in modo che il sito sia caricabile in brevissimo tempo, in genere entro un massimo di dieci secondi. Per far ciò bisogna osservare alcune accortezze: utilizzare al minimo gli effetti multimediali e le animazioni, hanno bisogno infatti di molto tempo per essere scaricati.

Vi sono poi altre importanti regole per il miglioramento dei contenuti di un sito web che potrebbero essere così riepilogate:

- ✓ Mettere i concetti più importanti in cima; i dettagli vanno aggiunti in seguito. Se la lettura viene troncata a metà, l'utente deve aver già letto i concetti principali.
- ✓ Le prime frasi devono essere le più importanti anche per quanto riguarda i singoli paragrafi. Gli utenti sono abituati a scorrere i testi e quindi la loro comprensione si può rendere possibile anche solo attraverso le frasi principali poste in cima o evidenziate.
- ✓ Ad ogni concetto deve essere dedicato un periodo per facilitare visivamente, ma anche concettualmente, la comprensione della lettura.

Per migliorare la comunicazione in internet bisogna valorizzare graficamente i contenuti e attivare un feedback con l'utente. Quindi è necessario un uso corretto delle illustrazioni, dell'impaginazione e dell'interattività. Il feedback permetterà di migliorare il sito tramite le segnalazioni dei visitatori.

Da questo punto di vista il portale del Parco risulta incompleto, infatti non esiste una finestra interattiva o un form che permette all'utente di inviare suggerimenti e altre segnalazioni per migliorare il sito.

#### **4.1 Il portale del Parco e i parametri di valutazione**

I contenuti sono l'aspetto predominante del sito; non bastano una grafica accattivante e una tecnologia d'avanguardia, bisogna che l'applicazione abbia qualcosa da dire e lo dica bene.

Esistono molti parametri per valutare un sito. Ecco un elenco di cose da valutare quando si analizza un sito e si cercano aree di miglioramento per renderlo più efficace.

##### Semplicità

1. La semplicità è la chiave perché le persone restino sul sito. Un sito complicato e poco usabile rischia di fare scappare rapidamente il visitatore.
2. L'indirizzo Internet deve essere facile, corto, semplice da memorizzare, senza trattini o altre cose che complicano la memorizzazione.
3. Il sito e specialmente l'Home Page, devono caricarsi rapidamente e deve essere semplice accedere alle pagine interne.
4. Nella pagina devono essere presenti titoletti, immagini esplicative, strumenti che aiutino il visitatore a capire di cosa si parla e a guidarlo verso la sezione del sito o il paragrafo della pagina più appropriato.
5. Deve essere semplice trovare il sito sui motori di ricerca. E' necessario che il sito sia ottimizzato dal punto di vista SEO (Search Engine Optimization).

##### Utilità

1. Il contenuto del sito deve essere utile a chi lo visita perché il visitatore non ha voglia di perdere tempo a leggere contenuti irrilevanti.
2. Il testo deve essere sufficientemente sintetico per non annoiare ma esaustivo. Nel caso di testi lunghi, è possibile tagliarlo in più pagine monotematiche in modo da renderlo più fruibile. Bisogna utilizzare titoli e sottotitoli per guidare l'occhio del visitatore che effettua una scansione della pagina.
3. Immagini, video, animazioni... sono utili? A cosa servono? Se servono a divertire e a stupire (e lo fanno davvero) allora sono contributi utilissimi, anche se magari non passano nessuna informazione aggiuntiva, fattuale, concreta. Se non sono interessanti e non portano valore, sono solo elementi di disturbo, quindi da eliminare.
4. Il contenuto deve essere di qualità, sufficientemente ampio e/o approfondito. Testi e informazioni banali e che non approfondiscono le specificità di ciò che si presenta su internet rischiano di deludere i visitatori.
5. Il contenuto deve essere aggiornato. Si possono utilizzare le date di aggiornamento per far capire al visitatore che le informazioni siano affidabili.
6. Il contenuto deve essere senza errori (fattuali, concettuali e... di stampa!).
7. La traduzione in altre lingue deve essere perfetta. Se il sito si rivolge anche a visitatori stranieri serve una traduzione professionale.

8. Interessante è la possibilità di scaricarsi una pagina o di memorizzarsi in modo facile il link o di inviarsi una pagina per e-mail.

Facilità d'uso (più correttamente definito come "usabilità", grado in cui un sito web può essere usato da particolari utenti per raggiungere certi obiettivi)

1. Il sito deve essere facilmente leggibile; il carattere usato, la sua dimensione adeguati. Se tra i visitatori ci sono persone di una certa età o ipovedenti, bisogna prevedere la possibilità di ingrandire i caratteri. La scelta di sfondi e colori permette di leggere facilmente i testi.
2. La grafica della pagina aiuta a guidare l'occhio verso i contenuti più importanti.
3. La mappa del sito deve essere accessibile (bisogna inserire un link alla mappa), cioè chiara ed utilizzabile per navigare e trovare ciò che si cerca e magari non si riesce a trovare in altro modo.
4. Se ci sono molte informazioni, è necessario inserire un motore di ricerca interno per aiutare i visitatori a trovare l'informazione desiderata.
5. Deve essere facile arrivare in fretta all'informazione desiderata. In linea di principio si dice che non dovrebbero essere necessari più di tre click per arrivarci; l'importante è che ci si arrivi senza troppi giri.

Coinvolgimento e facilità di contatto

1. Il sito deve cercare di costruire negli utenti il desiderio di "saperne di più".
2. Deve essere facile contattare il soggetto del sito.
3. Bisogna utilizzare forme di promozione e marketing.

Il portale del Parco della Sila è così costituito:

- home page, mappa del sito, acquisti (in allestimento) e contatti (contiene numero di telefono, fax, posta certificata e indirizzo e-mail)
- ente (storia, organi, statuto, regolamenti), comuni (informazioni e collegamenti ai siti dei comuni ricadenti nel territorio del Parco e appartenenti alle province di Crotone, Cosenza e Catanzaro), download legislazione, modulistica, carte geografiche, gestione sostenibile dei sistemi forestali), trasparenza, valutazione e merito (informazioni relative al personale), albo pretorio, territorio (paesaggio, vegetazione, flora, fauna, alberi monumentali, funghi, fiori, geologia, riserve naturali statali, produzione agricola, silvicoltura, artigianato, zootecnica), bandi e concorsi, studi e ricerche, biblioteche, finanziamenti, verdi letture, rassegna stampa, meteo in Sila, curiosità e leggende, blog Sila, gastronomia
- galleria, video, link amici, login
- visita il parco (cartine geografiche e centri ambientamento e diffusione della fauna), come arrivare, cosa fare (attività ricreative e attrazioni per bambini), dove dormire, dove mangiare, dove andare (centri visite, musei tematici, itinerari), eventi, pacchetti turistici (proposte di viaggio e modulistica tour operator), guide (albo delle guide ufficiali del Parco), turismo accessibile e recensioni
- finestra per ricerche interne al sito.

Dall'analisi effettuata il portale del Parco soddisfa solo in parte i parametri sopra descritti. Vediamo nel dettaglio quali sono i punti di forza e di debolezza del portale in base ai contenuti in esso presenti.

Punti di debolezza:

- traduzione del portale in altre lingue (è presente solo la traduzione in inglese, ma è poco professionale);
- gli itinerari sono molto descrittivi e poco attraenti da un punto di vista grafico;
- l'area dei contatti è incompleta, sono fornite poche informazioni e non si dà all'utente la possibilità di compilare dei form per richiedere informazioni e/o inviare commenti;
- le mappe geografiche sono statiche e non dinamiche.

Punti di forza:

- il portale è ricco di contenuti riferiti a diversi utenti;
- nel portale è presente la mappa del sito per facilitare il navigatore nella ricerca;
- sono presenti link di collegamenti ad altri siti web.

Proposte di miglioramento:

- i contenuti dovrebbero essere suddivisi in base alla tipologia di visitatore: ad esempio la parte relativa alla flora e alla fauna può interessare sia il naturalista che il turista, ma le informazioni che gli utenti cercano sono diverse, più dettagliate per il naturalista, più superficiali per il turista; stesso esempio, ma invertendo il grado di interesse: le informazioni turistiche devono essere più approfondite per il turista e meno dettagliate per il naturalista. A tal proposito si potrebbero inserire nel portale, dopo una breve descrizione di un tipo di fiore, volendo fare un esempio, due pulsanti interattivi: *naturalista* e *turista*. Nel caso di flora e fauna il navigatore naturalista avrà interesse a continuare la lettura, mentre il turista abbandonerà la lettura in quanto attratto da altre informazioni;
- rendere interattivi o, graficamente parlando, più attraenti gli itinerari;
- dare la possibilità al navigatore di interagire con il portale tramite la compilazione di questionari sul grado di soddisfazione della visita se si tratta di un turista o delle bellezze naturali se si tratta di un naturalista.

## Terza Parte

### Proposta progettuale: la mappa del gusto e la sezione dei piccoli

#### 5. I contenuti proposti per il portale del Parco

Per rendere i contenuti del Parco più accattivanti e in linea con quanto sopra descritto, si può pensare di creare una finestra interattiva per mezzo della quale il turista o il visitatore, piuttosto che il naturalista o l'esperto di botanica, possa richiedere informazioni o esprimere giudizi, positivi o negativi, sull'esperienza vissuta nel Parco. Nel portale dovrebbero essere inseriti dei form (letteralmente "modulo") ovvero l'interfaccia di un'applicazione che consente all'utente di inviare uno o più dati liberamente inseriti dallo stesso. Il form può essere descritto più semplicemente come una "scheda da compilare" per l'inserimento di dati. Nella maggior parte dei casi il termine è riferito a form contenuti in una pagina web: ad esempio le caselle di testo e i menu a tendina di una pagina di registrazione costituiscono un form. Nel caso del portale del Parco, si potrebbero inserire delle schede che i visitatori virtuali dovrebbero compilare: per richiedere informazioni più specifiche di tipo turistico e non solo (ad esempio su concorsi, bandi, legislazione del Parco, territorio e altro ancora); per prenotare visite guidate, posti letto; per consultare materiale informativo e didattico (ad esempio potrebbe essere inserito nel portale del Parco un database per la consultazione di tesi di laurea relative al Parco stesso ed essere consultabili online); per conoscere lo stato dei lavori dei GAL; per inviare suggerimenti; per verificare lo stato di soddisfazione del turista e/o visitatore e altro ancora. Nel Portale andrebbe inserita una pagina "scrivici o contattaci" e nel back office del sito web dovrebbe esserci del personale qualificato che risponderebbe alle varie richieste. Un modo questo per creare nuovi posti di lavoro e migliorare i servizi offerti dal Parco. L'insieme di tutti i servizi e i progetti legati al Parco della Sila e al territorio circostante deve essere reso visibile sul portale del Parco, che deve essere ricco di contenuti, di facile consultazione e interattivo.

Un servizio che renderebbe più attraente la visita del Parco, sarebbe quello di creare dei percorsi e degli itinerari naturalistici, eno-grastronomici e culturali consultabili online in modo interattivo, con mappe e foto relative agli elementi costituenti l'itinerario e/o il percorso<sup>1</sup>.

Ancora più stravolgente, per il portale del Parco, sarebbe creare un forum, una piattaforma informatica intorno alla quale si sviluppa un insieme di discussioni di una comunità virtuale. Questo strumento potrebbe essere utilizzato anche come assistenza online per reperire informazioni.

La realizzazione del forum, o anche di altri strumenti informatici simili, permetterebbe il raggiungimento di quell'obiettivo strategico definito CRM, Customer Relationship Management. Anche se si tratta di un parco e non di un'impresa, la relazione con il cliente, in questo caso il turista e il visitatore, può determinare il successo del territorio. Fidelizzare il turista è utile ai fini della valorizzazione del territorio. Conoscere i bisogni del turista migliorerà gli interventi sul territorio stesso, creando o ampliando i servizi già offerti.

Tramite il portale del Parco è quindi possibile svolgere marketing online per promuovere il territorio e richiamare nicchie di turisti.

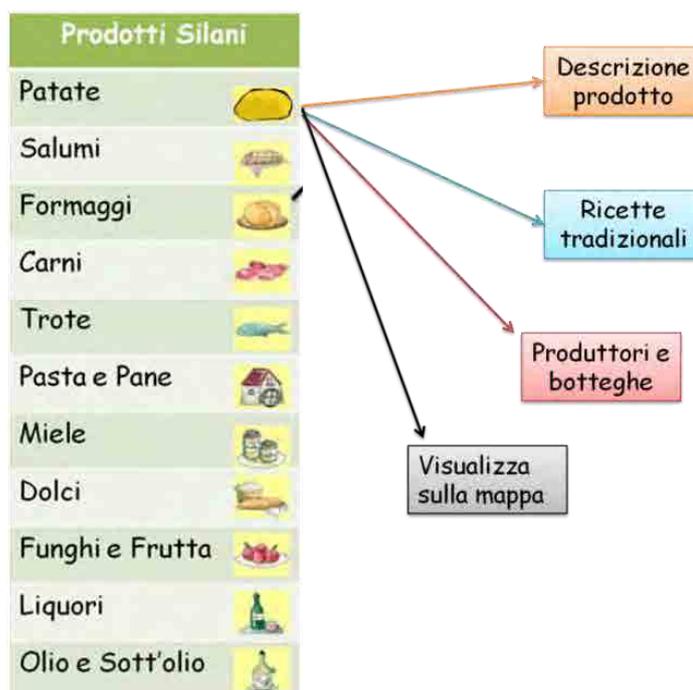
---

<sup>1</sup> Con particolare riferimento a quest'ultimo punto si rinvia ai lavori di altri borsisti che hanno riguardato nello specifico, alcuni la realizzazione di itinerari turistici, altri di itinerari religiosi e del benessere. Questi prodotti potrebbero, quindi, andare a costituire dei veri e propri contenuti del nuovo portale del Parco della Sila, da inserire in questa sezione.

## 5.1 La mappa del gusto

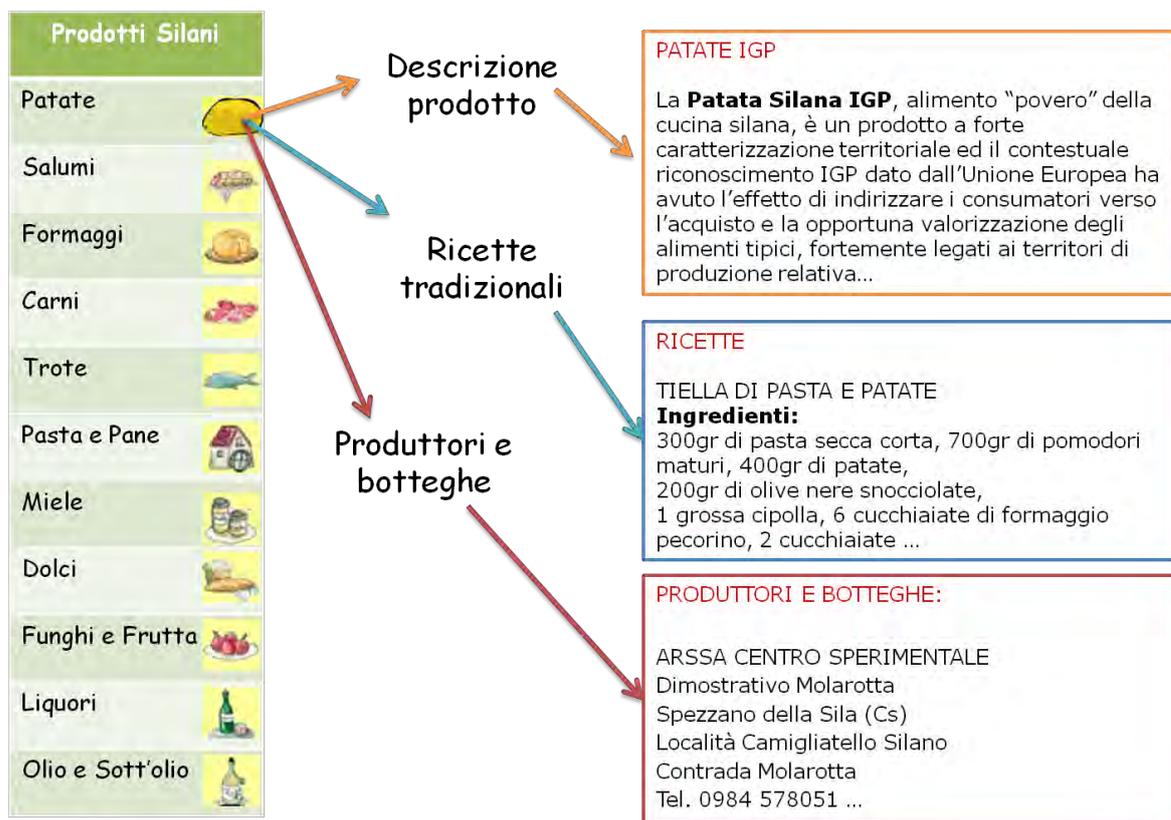
Dall'analisi dei contenuti effettuata sul portale del Parco della Sila è emersa una scarsa informazione relativa alla gastronomia e ai prodotti tipici del Parco, da qui l'esigenza di ampliare tali informazioni e rendere graficamente più attraente i contenuti, considerato anche che i territori ricadenti nell'area del parco offrono una varietà di prodotti tipici e tradizionali che rappresenta in qualche modo una risorsa straordinaria da valorizzare. Il portale del parco si propone, quindi anche in questo caso, come lo strumento più appropriato che, attraverso la promozione delle tipicità dei luoghi, svolge, ancora una volta, una funzione importante di valorizzazione e promozione del territorio regionale.

L'idea è quella di creare una mappa interattiva dalla quale collegarsi alle informazioni relative ai prodotti tipici, alle ricette tradizionali e ai produttori, così come riportato nell'immagine seguente. Ecco come potrebbe essere organizzata questa sezione: cliccando sul link gastronomia della home page del sito web [www.parcosila.it](http://www.parcosila.it) si apre l'elenco dei prodotti tipici; cliccando poi sull'immagine o sul nome del prodotto si aprono 4 finestre interattive: descrizione prodotto, ricette tradizionali, produttori e botteghe e visualizza sulla mappa.

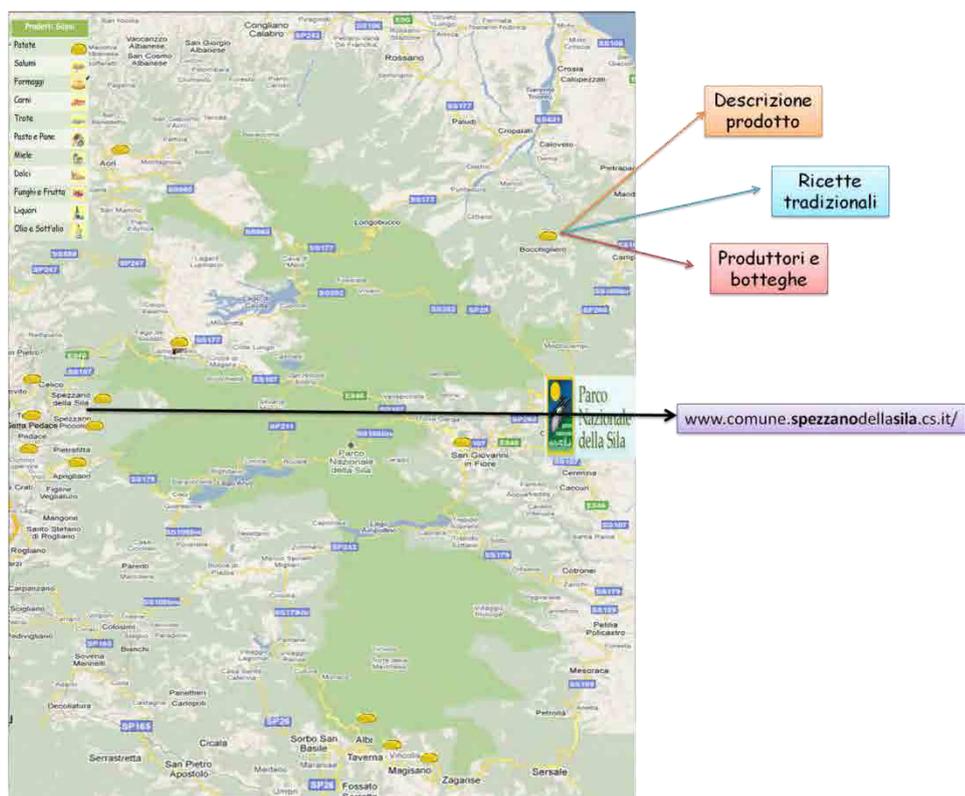
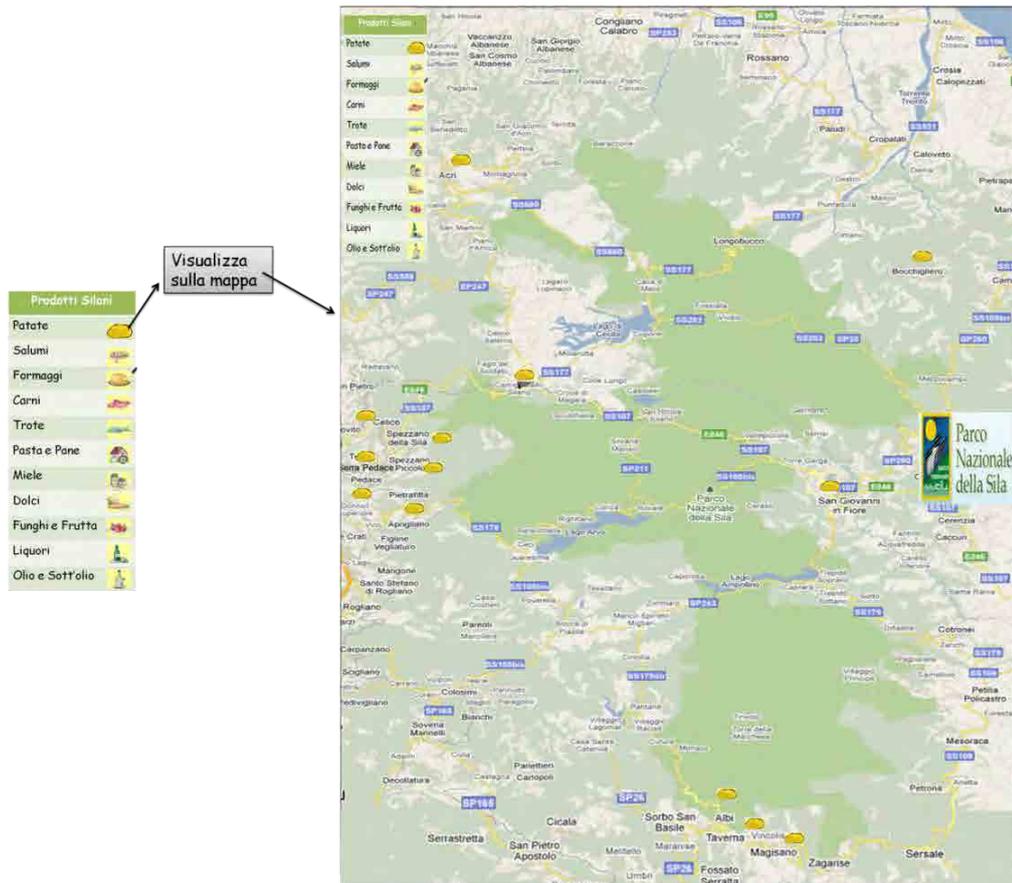


Nella sezione descrizione prodotto si riportano le informazioni sulle origini e sulle fasi di lavorazione di ogni prodotto; nella sezione ricette tradizionali, per alcuni prodotti, viene illustrata la preparazione di piatti tipici; nella sezione produttori e botteghe sono elencati i produttori e in alcuni casi le botteghe in cui è possibile acquistare il prodotto selezionato. L'immagine seguente riproduce un esempio dei contenuti e delle informazioni sui prodotti, mentre le schede complete vengono riportate nell'appendice di questo lavoro. L'idea naturalmente è quella di fornire, in tal caso, tutte le informazioni sui prodotti selezionati e di renderle disponibili per l'inserimento, in fase di realizzazione del portale, tra i contenuti del sito web.

Ritornando, invece, al funzionamento della finestra, in tal caso, prevedendo tutti i collegamenti ipertestuali necessari, si può giungere alla scheda completa dei prodotti, e attraverso i vari link e rimandi spostarsi agevolmente tra una informazione e l'altra. (N.B. la descrizione dei prodotti è stata elaborata sulla base di informazioni presenti in altri siti web: [www.prodottitipici.com](http://www.prodottitipici.com), [www.comunitamontanasilana.it](http://www.comunitamontanasilana.it)).



L'ultima sezione, *visualizza sulla mappa*, dà la possibilità all'utente di visualizzare i comuni in cui si trovano produttori e botteghe. Cliccando sul prodotto, o sul suo nome, si apre la mappa del Parco e dei comuni limitrofi. Il simbolo del prodotto sarà presente accanto al nome del comune in cui si produce, si raccoglie o si vende; cliccandoci si potrà accedere alle informazioni relative al prodotto, alle ricette e ai produttori. Inoltre si potrà rendere la cartina ancora più interattiva, dando all'utente la possibilità di collegarsi ai siti web dei comuni che rientrano nel Parco. (vedi immagini seguenti).



Nella tabella 1, raffigurata nella pagina seguente, sono indicati i comuni e i prodotti tipici del Parco. Per quanto riguarda le aree di raccolta delle patate si deve tenere conto della cartina, sotto riprodotta, in cui vengono visualizzate le aree del Parco appartenenti ai comuni in cui si coltivano le patate. I comuni interessati sono: Acri, Aprigliano, Bocchigliero, Celico, Longobucco, Pedace, San Giovanni in Fiore, Serra Pedace, Spezzano della Sila, Spezzano Piccolo, in provincia di Cosenza ed i comuni di Albi, Magisano e Taverna in provincia di Catanzaro.

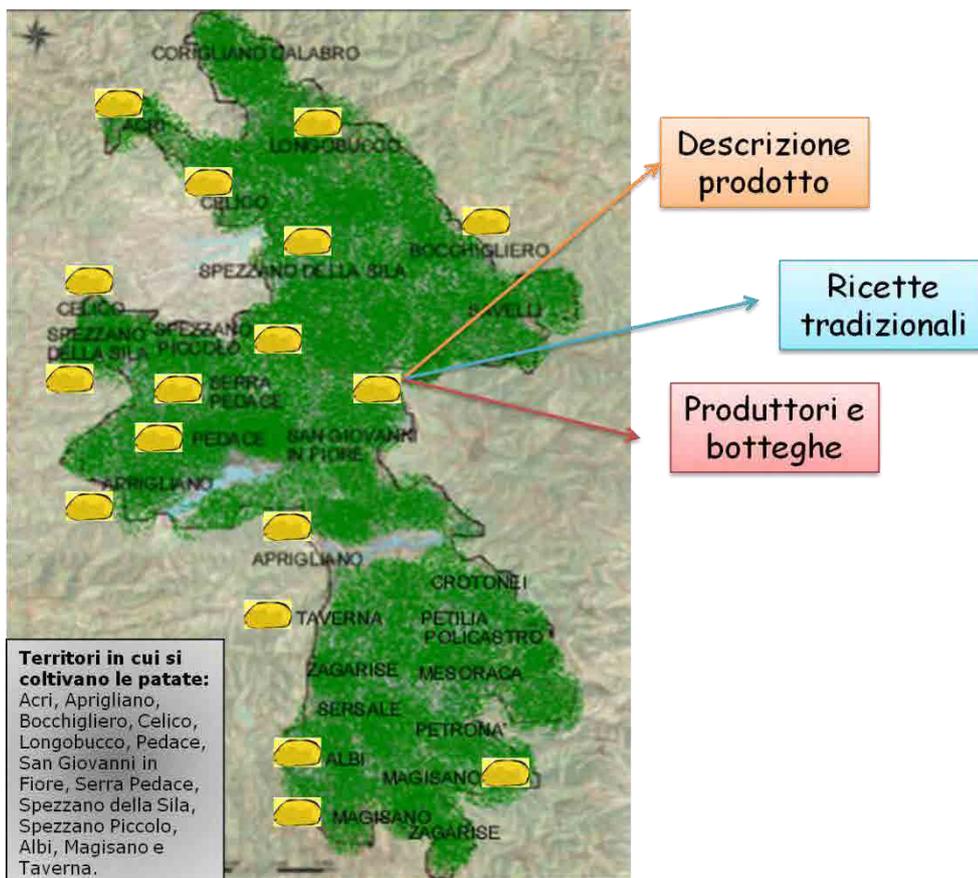
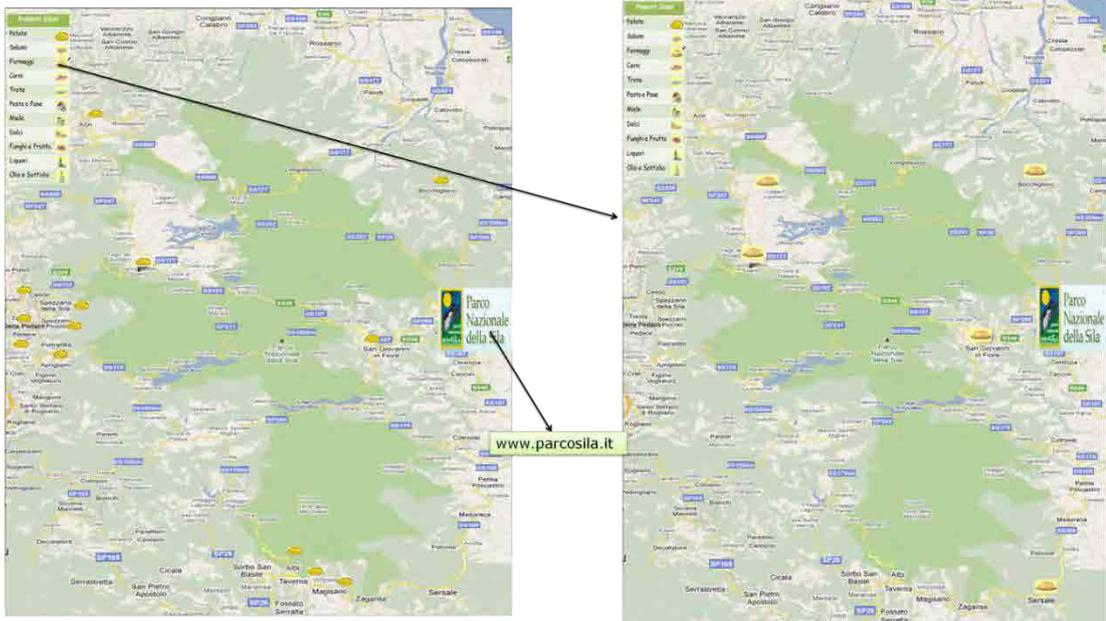


Tabella 1 – Elenco prodotti silani distribuiti per comune di produzione

COMUNI	PRODUZIONE PRODOTTI TIPICI SILANI									
	FORMAGGI	SALUMI	PANE	PASTA	OLIO	SOTT'OLIO	MOSTO COTTO	MIELE	DOLCI	LIQUORI
PROVINCIA DI CATANZARO										
ALBI										
MAGISANO								X		
PETRONA'						X		X		
SERSALE	X	X			X	X		X	X	
TAVERNA										
ZAGARISE				X	X			X		
PROVINCIA DI CROTONE										
CROTONEI			X		X					
MESORACA								X		
PETILIA POLICASRO					X				X	
SAVELLI										
PROVINCIA DI COSENZA										
ACRI		X			X	X				
APRIGLIANO										
BOCCHIGLIERO	X					X	X			
CELICO	X			X				X		
CORIGLIANO CALABRO						X	X			
LONGOBUCCO										
PEDACE			X							
SAN GIOVANNI IN FIORE	X		X						X	X
SERRA PEDACE										
SPEZZANO DELLA SILA	X	X	X							
SPEZZANO PICCOLO		X								

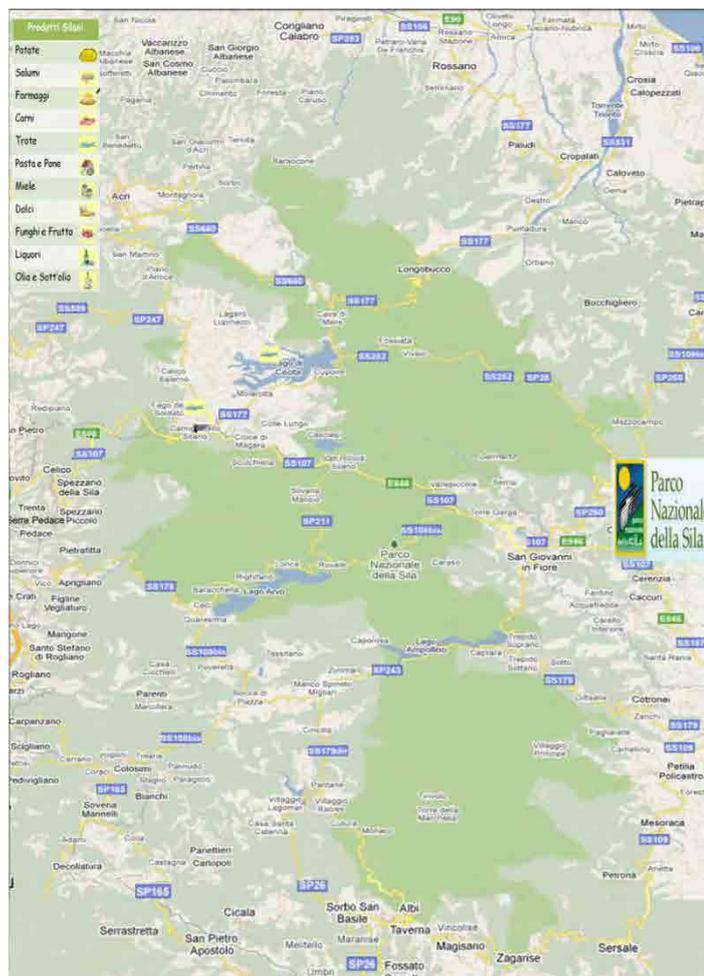
*Fonte: elaborazione personale*

Grazie alle informazioni presenti nelle schede dei prodotti allegati in appendice e ai dati presenti nella tabella sopra rappresentata è possibile ampliare i contenuti della sezione gastronomia del portale del parco della Sila creando per ogni prodotto una mappa. In ogni singola cartina è presente la lista di tutti i prodotti; cliccandoci sopra si apre la mappa del prodotto selezionato. E' presente inoltre il logo del parco che riporta, se selezionato, alla home page del sito web: [www.parcosila.it](http://www.parcosila.it).



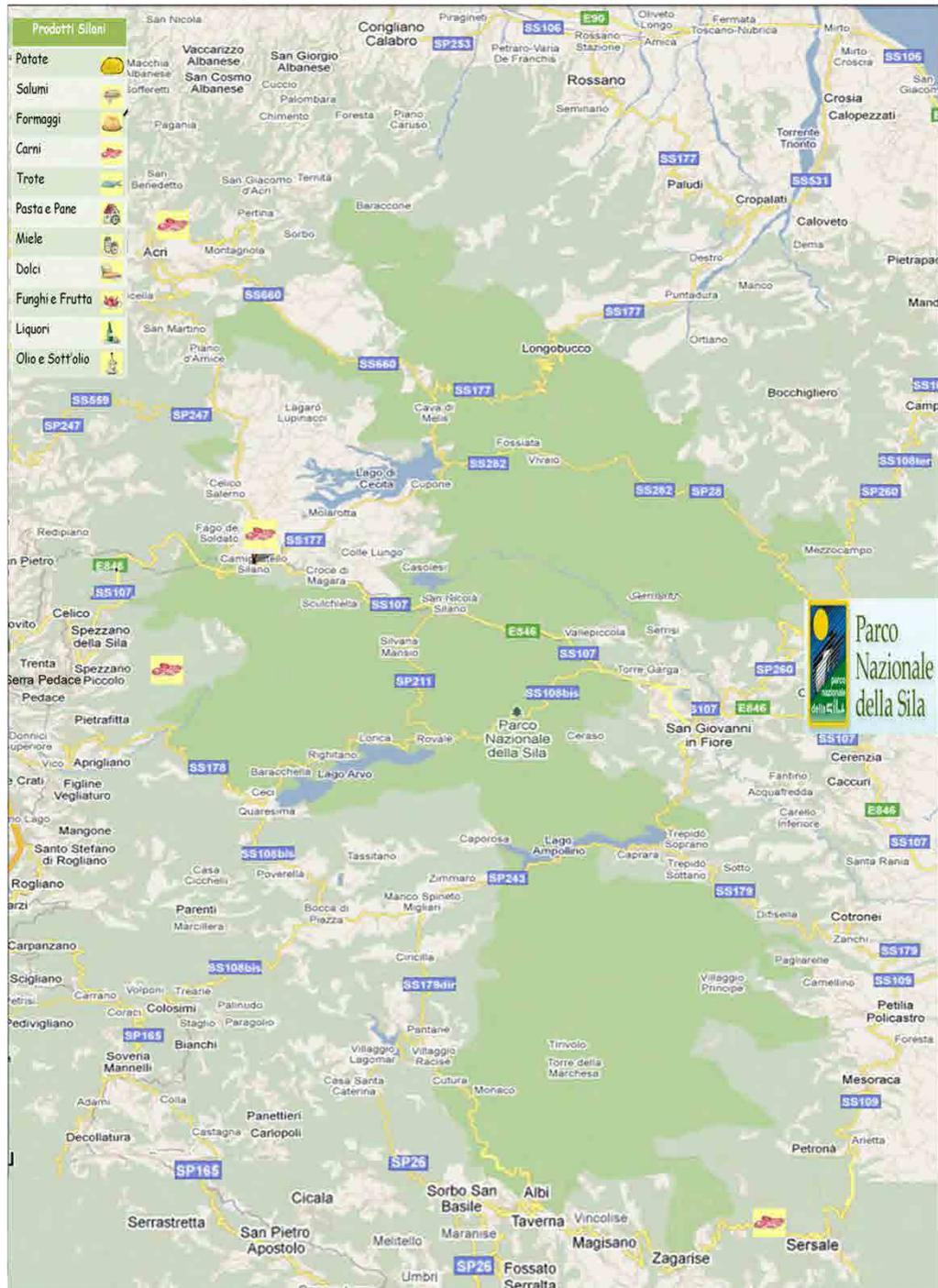
## Cartine del gusto

### Trote

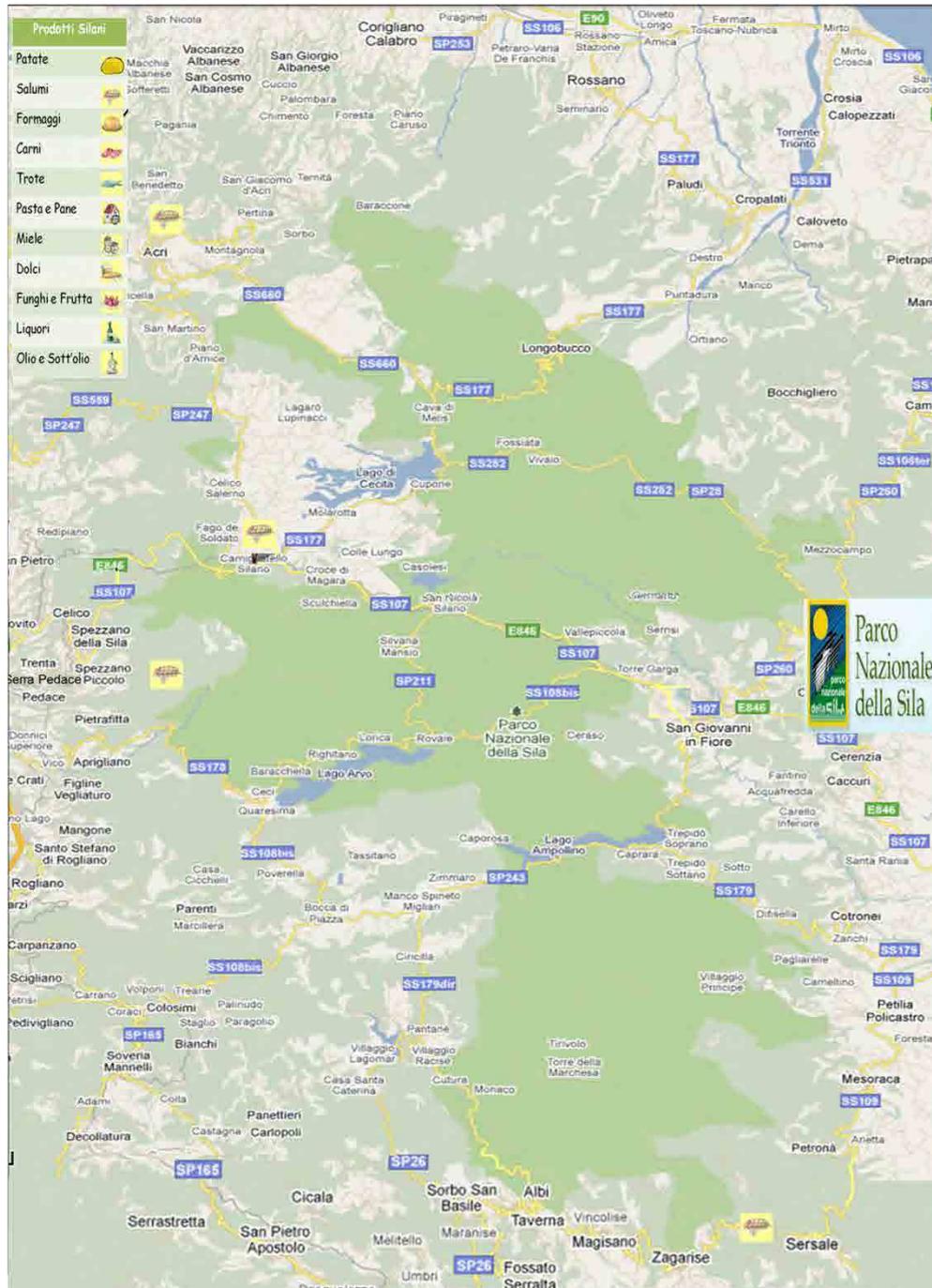




# Carne



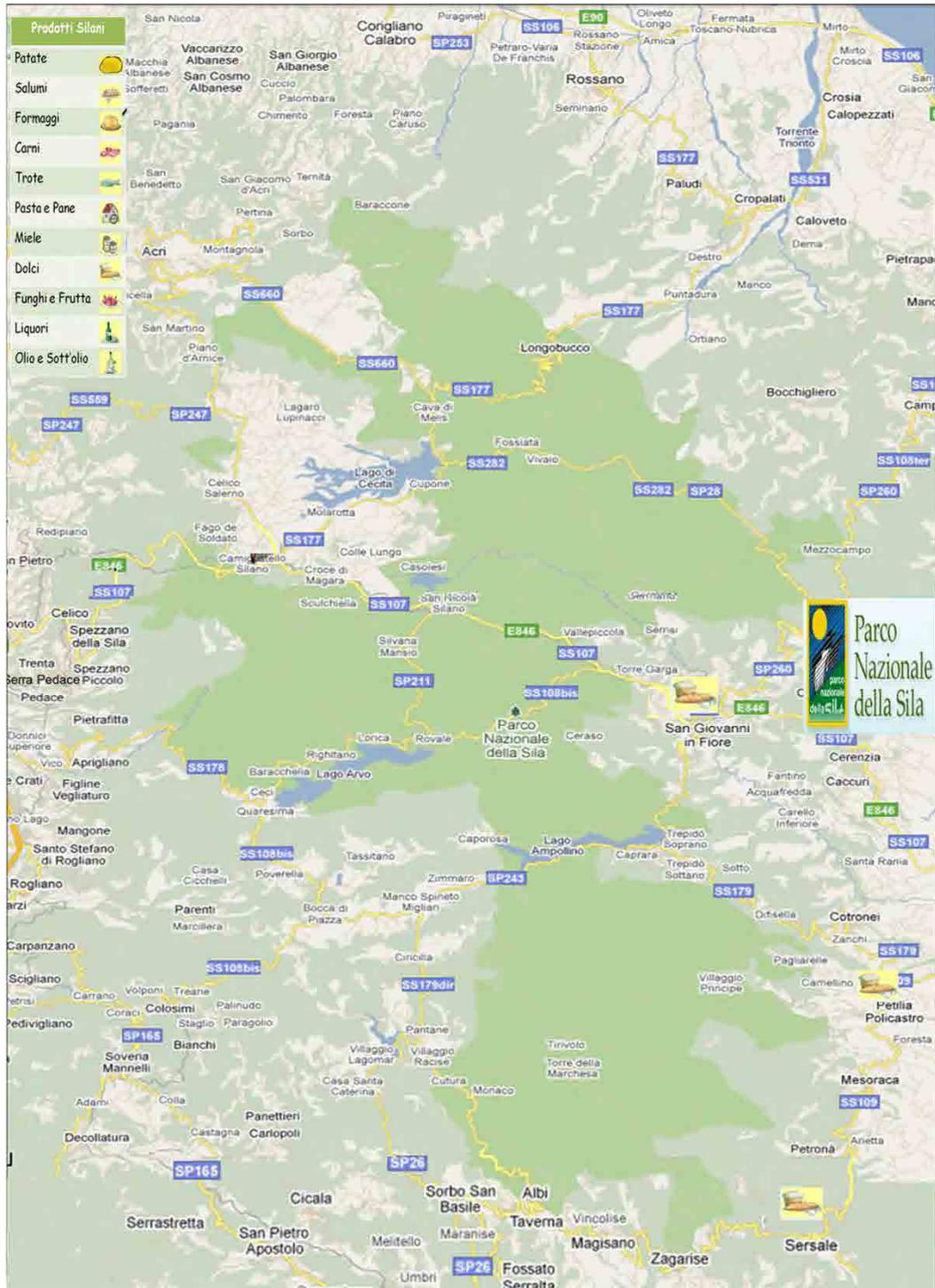
# Salumi





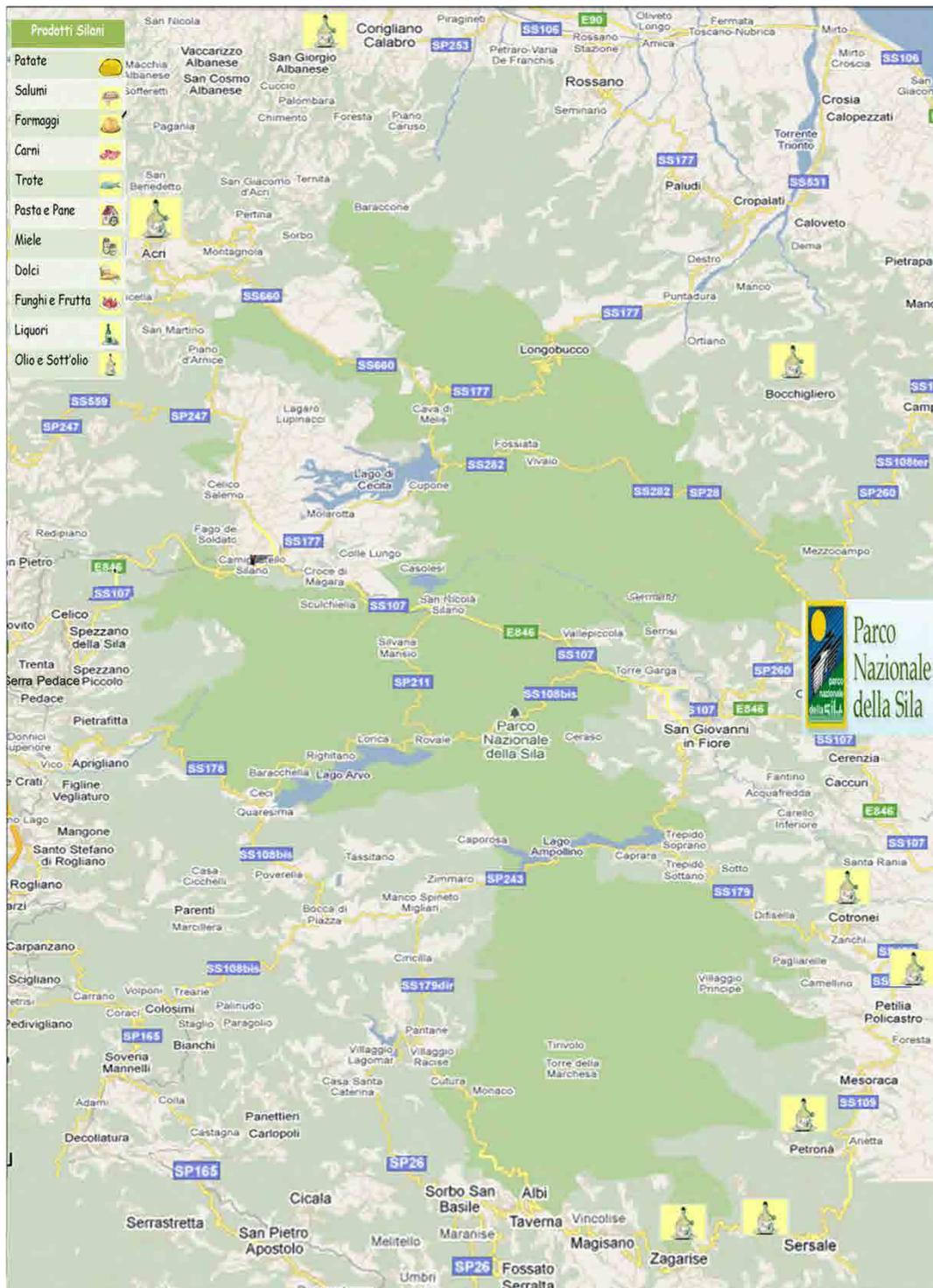


# Dolci

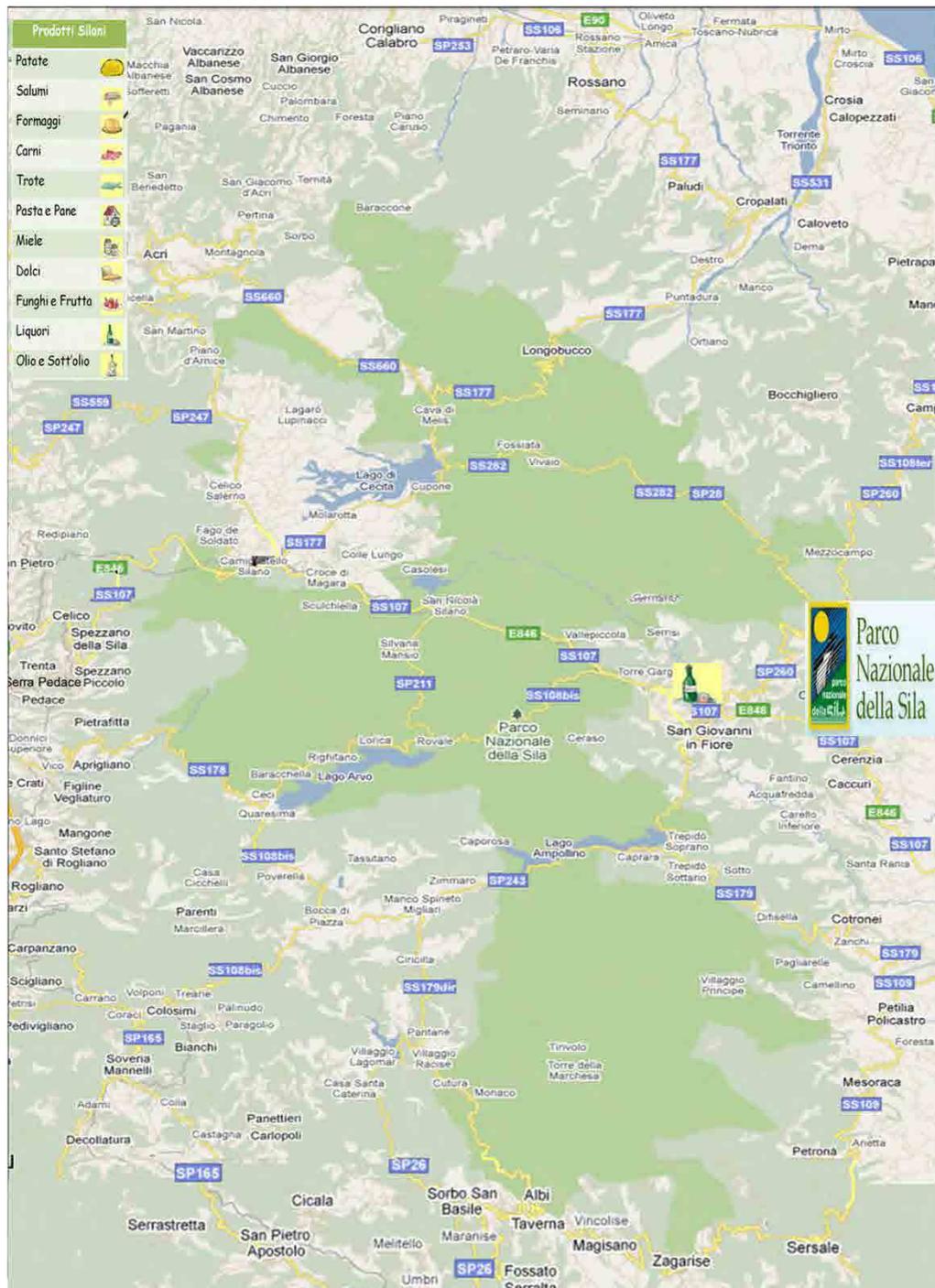




# Olio e Sott'olio



# Liquori



## 5.1.1 Appendice<sup>2</sup>

### PRODOTTI TICIPI SILANI



Simbolo della struttura sociale ed economica del territorio silano è la cucina, che presenta aspetti pastorali e contadini. Una cucina sobria ed essenziale nell'uso quotidiano che sa diventare sontuosa nelle grandi occasioni. I suoi sapori aspri e delicati sono un piacevole ricordo sia per l'emigrato lontano sia per il visitatore occasionale sempre pronto a riscoprire il gusto. Una cucina che riflette usanze e consuetudini di culture diverse che prende dagli Spagnoli l'uso delle patate e delle melanzane, dai Romani i legumi, dai Bizantini quello delle spezie, dagli Angioini quello di alcune salse piccanti, dagli Arabi quello del peperoncino rosso piccante e dalla frutta secca. Ancora oggi la cucina silana conserva usi legati alle antiche tradizioni, come quello di fare la pasta in casa, ottimamente condita con il ragù di maiale e la ricotta pecorina. Anche il pane è frequente che sia fatto in casa, come insegna la tradizione, nei vecchi forni a legna. I prodotti simbolo della tavola silana vanno dall'olio d'oliva prodotto ancora come molti anni fa a Cotronei, Mesoraca, Petelia Petilia Policastro, ai formaggi e i salumi prodotti dalla tipica vacca podolica e dalla carne pregiata del suino nero, per finire con sua maestà il fungo porcino e la vasta varietà di altri funghi che arricchiscono la tavola. Deliziosi sono anche i dolci che offre il territorio silano e che risalgono alla tradizione greca come la pitta 'mpigliata, i mostaccioli e i turdilli.



La **Denominazione d'Origine Protetta (DOP)** identifica la denominazione di un prodotto la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da una perizia riconosciuta e constatata.



In l'**Indicazione Geografica Protetta (IGP)**, il legame con il territorio è presente in almeno uno degli stadi della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione del prodotto. Inoltre, il prodotto gode di una certa fama.

Nel territorio del Parco Nazionale della Sila i prodotti riconosciuti dal marchio DOP e IGP sono: il *Caciocavallo Silano* DOP, i *Salumi* DOP e le *Patate* IGP. Vediamo nel dettaglio come vengono prodotti.

<sup>2</sup> I testi riportati in Appendice sono stati tratti integralmente dai seguenti siti web:

Sito web della Comunità Montana Silana [www.comunitamontanasilana.it](http://www.comunitamontanasilana.it) (Data di consultazione: aprile 2011) e [www.prodottiticipi.com](http://www.prodottiticipi.com) (data di consultazione: aprile 2011).



## PATATE IGP

Alimento fondamentale nella cucina locale d'inizio secolo, cucinata in particolare alla brace, al forno, oppure con la pasta, la patata viola era l'alimento di tutti gli agricoltori dell'altopiano. I terreni sciolti dell'altopiano sono ricchi di potassio e il microclima è eccellente. Le forti escursioni termiche tra il giorno e la notte favoriscono l'aumento di zuccheri nei tuberi rendendoli più dolci.

Un insieme di elementi favorevoli rendono la coltura della patata onnipresente in questa zona della Calabria. Le varietà di patata attualmente coltivate sono olandesi (Agrida, Desirée, Spunta, Liseta) ma recentemente il centro Arssa di Molarotta ha selezionato e sta reimpiantando l'antica varietà locale, la patata viola. Si caratterizza per la buccia di un intenso color melanzana e per la pasta bianca.

La **Patata Silana IGP**, alimento "povero" della cucina silana, è un prodotto a forte caratterizzazione territoriale ed il contestuale riconoscimento IGP dato dall'Unione Europea ha avuto l'effetto di indirizzare i consumatori verso l'acquisto e la opportuna valorizzazione degli alimenti tipici, fortemente legati ai territori di produzione relativa.

Coltivata nel Parco Nazionale della Sila, è un prodotto particolare in quanto nasce ad oltre 1000 metri di altezza, nella zona di Camigliatello Silano e dintorni, consentendole di avere forti connotazioni organolettiche e di essere l'unico prodotto di alta montagna del centro Mediterraneo.

Ha la caratteristica di possedere una percentuale di amido decisamente superiore alla media, rendendola più saporita e nutriente di quella che ordinariamente si riesce a trovare in commercio. L'impianto del tubero relativo avviene da Maggio a Giugno in buche profonde circa 10cm, ad intervalli di 40 cm. su terreno precedentemente lavorato in superficie, nel rispetto della natura, con mezzi meccanici e con apporto di stallatico; viene contestualmente irrigata in modo naturale, senza forzature ed aggiunta di additivi ormonali e/o di fertilizzanti chimici, rispettando in toto il ciclo biologico della pianta stessa. La relativa raccolta si effettua da Settembre ad Ottobre: dopodiché le patate vengono riposte al buio, per evitare che germoglino e/o creino eventuale elemento di tossicità: proprio così come si usava una volta.

## RICETTE

### TIELLA DI PASTA E PATATE

#### **Ingredienti:**

300gr di pasta secca corta,  
700gr di pomodori maturi,  
400gr di patate,  
200gr di olive nere  
snocciolate,  
1 grossa cipolla, 6  
cucchiaiate di formaggio  
pecorino, 2 cucchiaiate  
di pane grattugiato, 1  
bicchiere circa  
di olio d'oliva, una  
manciata di foglie di basilico,  
origano, pepe nero, sale.

#### **Procedimento:**

Lavate i pomodori quindi  
passateli al setaccio.  
Sbucciate le patate, lavatele  
e tagliatele a fette alte  
circa un cm scarso. Tagliate  
a fettine sottili la  
cipolla e le olive. Lavate e  
spezzettate (non tritate) le  
foglie di basilico. Accendete il  
forno portandolo  
sui 180° circa. Ungete con poco  
olio  
una teglia da forno a bordi non  
molto bassi quindi sistematevi,  
alternandoli  
fra loro, tutti gli ingredienti  
preparati, pasta cruda  
compresa, irrorate gli  
strati con il passato di  
pomodoro e  
con poco olio. Spolverizzate  
con il pecorino, con poco  
origano, con sale  
e pepe non dimenticando di  
porre di  
tanto in tanto anche qualche  
fogliolina  
di basilico.

Al termine del lavoro  
spolverizzate l'ultimo  
irrorate con poco olio e  
già caldo lasciandola per  
circa un'ora.  
Servite poi la "tiella" ben  
calda.

### TORTINO DI PATATE SILANE CON VELLUTATA DI FUNGHI PORCINI

#### **Ingredienti:**

1 Kg di patate silane rosse  
200 gr di caciocavallo silano  
DOP  
100 gr burro  
200 gr parmigiano  
4 tuorli d'uovo  
4 albumi montati a neve  
sale

#### *Per la vellutata*

500 gr di funghi porcini  
silani  
1 noce di burro  
1 cipolla di Tropea  
prezzemolo tritato  
cognac  
1 cuore di sedano  
vino rosso Esaro ARSSA  
costine di vitello  
olio di oliva extravergine  
farina  
pane grattugiato  
sale e pepe

#### **Procedimento:**

#### *Per il tortino*

Passate al setaccio le patate  
precedentemente lessate.  
Disponetele in una planetaria  
attrezzata di foglia e  
aggiungete il caciocavallo  
tagliato a pezzettini, il burro  
fuso, il parmigiano, il sale, i  
tuorli ed infine gli albumi  
montati a neve. Amalgamate  
bene il tutto e con il composto  
riempite degli stampini  
individuali già imburrrati e  
passati nel pane grattugiato.  
Cuocete in forno preriscaldato  
a 170 °C per 15 minuti.  
Ultimata la cottura tenete i  
tortini in caldo.

#### *Per la vellutata*

Pulite i funghi porcini con un  
raschino ed un canovaccio  
umido, quindi tagliateli a  
dadini. Rosolateli in un fondo di  
olio, burro e cipolla, regolateli  
di sale e pepe, fiammeggiateli  
con il cognac e subito dopo  
aggiungete il sugo di carne.

#### *Per la presentazione*

Su di un piatto da portata  
disponete al centro il tortino  
versatevi la vellutata di funghi  
porcini e profumate con del  
prezzemolo tritato.

## PRODUTTORI

### ARSSA CENTRO SPERIMENTALE

Dimostrativo Molarotta  
Spezzano della Sila (Cs)  
Località Camigliatello Silano  
Contrada Molarotta  
Tel. 0984 578051  
Centro sperimentale della  
Regione Calabria dove sono  
coltivate mele locali Limunciellu  
e Cuocciulu, Zitella, varietà  
autoctone di grano (Verna o  
Rossetto), patate viola, fragole,  
more, lamponi, ribes, ceci, timo.  
È possibile acquistare i prodotti  
dell'azienda. Per informazioni:  
dottor De Marco  
([gdemarc@tiscalinet.it](mailto:gdemarc@tiscalinet.it)).

### SILANPATATE

Celico (Cs)  
Via XV Aprile  
Tel. 0984 851791  
Riunisce circa 300 coltivatori dei  
comuni di Spezzano della Sila, Celico  
e Serra Pedace.

### AZIENDA AGRICOLA SERRAVALLE

Via Colamauci, 1 – 87053 – Celico  
(CS)  
Tel. 320/6288049 Fax.  
0984/1805740  
E-Mail: [aziendaserravalle@pec.it](mailto:aziendaserravalle@pec.it)

### ASSOCIAZIONE PRODUTTORI

PATATE DELLA SILA  
Celico (Cs)  
Contrada Percacciante  
Tel. 335 7047127  
Riunisce un centinaio di coltivatori di  
patate silani.

La zona di produzione della "Patata della Sila" comprende esclusivamente il territorio dei seguenti comuni: Acri, Aprigliano, Bocchigliero, Celico, Pedace, San Giovanni in Fiore, Serra Pedace, Spezzano della Sila, Spezzano Piccolo, in **provincia di Cosenza** ed i comuni di Albi, Magisano, Taverna in **provincia di Catanzaro**.



## BOVINI PODOLICI

In Sila la zootecnia è caratterizzata dalla presenza dei bovini "podolici" che ancora vivono nell'antica transumanza, con spostamento dalle aree collinari a quelle montane nel periodo estivo e viceversa nel periodo invernale. Si tratta di una razza originaria dell'Europa dell'est (Ucraina), arrivata in zona al tempo delle invasioni barbariche, con gli Unni. Rustica e resistente, la razza bovina podolica è la migliore per sopravvivere e produrre tra i boschi e i magri pascoli di queste montagne. Attualmente, malgrado la sua rusticità ed una discreta produzione di carne e di latte, è ridotta a pochi esemplari allevati in alcune zone depresse dell'Italia centro-meridionale. L'Associazione Nazionale Allevatori Bovini Italiani Carne A.N.A.B.I.C. gestisce, dal 1966, i libri genealogici delle razze bianche italiane (Chianina, Romagnola, Marchigiana, Maremmana, Podolica).

### **Caratteristiche morfologiche:**

Mantello di colore grigio nelle femmine, più scuro nei maschi. I vitelli dalla nascita a 4-6 mesi sono fromentini. Mucose e cute pigmentate nere. Gli unghioni (duri) non sono neri e non sono così robusti come nella Maremmana. Le corna lunghe (70 ed anche 100 cm) e caratteristiche si presentano a semiluna nei maschi e a lira nelle femmine. Altezza media e con pesi non elevati.

### **Caratteristiche produttive:**

Carne di buona qualità. Originariamente razza da lavoro e secondariamente da latte. Ha un eccezionale potere di adattamento ad ambienti difficili ed una straordinaria capacità di usare risorse alimentari che non potrebbero essere sfruttate diversamente (pascoli cespugliati, stoppie, macchie, foglie di essenze arbustive, ecc.). Ha bisogno di pochissime cure da parte dell'uomo. Produzione di latte anche eccessiva per vitello (in genere vengono munte). Con il latte della Podolica si produce un ottimo caciocavallo.

## SALUMI DOP

### SOPPRESSATA

La soppressata, il prosciutto, la salsiccia, il capocollo, la pancetta. Tutti questi prodotti vengono realizzati secondo l'antica tradizione silana. La lavorazione delle carni è stata fin dai tempi antichi, fonte di economia del territorio. Oltre alla lavorazione di carni suine, sul comprensorio, venivano e vengono allevati bovini. Le principali razze che si sono diffuse sull'altopiano sono: la bruna alpina, pezzata rossa e razza charolaise. Oltre ai bovini, vengono allevati anche ovini e caprini. In particolare la soppressata si prepara prendendo le parti migliori della coscia del maiale, tritate e prive di nervi e insaccandole in budello naturale, in particolare bisogna usare il budello proveniente dall'intestino crasso, ben lavato con acqua e limone e messo a mollo. Una volta riempito il budello, viene forato con uno spillo e legato a mano. Il tutto viene poi lasciato asciugare all'aria. Dopo circa due settimane si sistema sul pavimento un lenzuolo di lino e vi si adagiano le soppressate, le une vicine alle altre, con l'accortezza di lasciare tra esse uno spazio di circa un centimetro. Le soppressate vengono quindi coperte con un altro lenzuolo di lino, al disopra del quale viene poggiato un tavoliere (o un tavolo rigirato). Sul tavoliere vanno posti dei pesi in modo da ottenere quella *pressatura* che conferisce il nome al salume. Dopo circa una settimana viene interrotta la pressatura e gli insaccati vengono messi ad asciugare.

Nella fase di asciugatura, della durata di circa due settimane, si usa spesso l'accorgimento di accendere un braciere nelle vicinanze che conferisca al prodotto una leggera affumicatura, nel braciere vengono aggiunte scorze di arance per garantire un'affumicatura aromatica.

Quindi si ripete l'operazione della pressatura (la "soppressa").

Nella fase conclusiva le soppressate vengono lasciate a stagionare per un periodo di cinque - sei mesi.





### CAPOCOLLO

Salume prodotto in tutta la regione a partire da suini nati e allevati in Calabria, Basilicata, Sicilia, Puglia e Campania. Si ottiene utilizzando la parte superiore del lombo. E' un prodotto crudo di forma cilindrica, insaccato in budello, stagionato per almeno 100 giorni. Presenta peso variabile tra circa 2,5 e 3,5 chilogrammi. Appare all'esterno con superficie irregolare per le solcature della corda e delle stecche, di colore da nocciola a rosso mogano. Al taglio appare di colore rosso vivo con le striature tipiche del lombo. Gli ingredienti sono: porzione superiore del lombo, sale, pepe nero in grani, peperoncino, budello naturale, diaframma di maiale, aceto di vino. La preparazione prevede il sezionamento della parte muscolare, il disossamento, la rifilatura con sagomatura, la salatura a secco sotto sale per 4-8 giorni, il lavaggio acqua, l'immersione in aceto di vino, il massaggio manuale, la pressatura a torchio e l'aggiunta del pepe.

### SALSICCIA DI ACRÌ

Preparazione: le parti magre del maiale (rifilatura della spalla, del filetto, del prosciutto) di seconda scelta (la prima scelta viene riservata alle sopresse) vengono tagliuzzate a mano e non tritate, salate, aromatizzate, mescolate a mano nella madia, e insaccate con un piccolo imbuto di legno nel budello stretto e lungo di suino. La salsiccia è così composta: carne di suino di seconda scelta, coadiuvanti tecnologici (sale, pepe, peperoncino dolce o piccante, finocchio facoltativo), additivi. La maturazione è di tre o quattro giorni in ambiente ventilato e fumoso. Il periodo di stagionatura dura circa due mesi all'aria. Dopo, se si mettono sotto grasso (olio o strutto) si mantengono per molti mesi (anche più di un anno). La produzione della salsiccia di Acri (provincia di Cosenza) è molto pregiata, in quanto i suini sono ancora allevati tradizionalmente. Si producono però, in maniera analoga, in molte zone della Sila.



## GUANCIALE - VUJULARU - VIJILARU

Quella calabrese è una cucina genuina e fantasiosa, dai sapori forti e decisi, in cui hanno trovato mirabile mescolanza le varie culture che nel corso dei secoli hanno pervaso la regione. Sono tutti prodotti rustici che risalgono alla tradizione greca, in particolare quelli nuziali e delle feste patronali. Tra questi il guanciale i cui ingredienti sono: parte scelta tra la testa e il collo del maiale (vijularu), sale, pepe rosso, pepe nero. Forma e dimensioni variano. Il sapore è delicato e l'odore speziato.

Per preparare il guanciale si sezionano le parti sopra descritte, poi si ripongono in recipienti di legno aggiungendovi tanto sale quanto serve a coprire uniformemente le parti, per un periodo di 15/20 giorni. Dopo di che, le parti devono essere ripulite dal sale e cosparse uniformemente con abbondante pepe rosso ed, in alcuni casi, anche con pepe nero. A questo punto sono pronte per la stagionatura, che deve avvenire sulle "pertiche" in locali a temperatura costante (magazzini interrati - grotte), da tre a sei mesi.

## FRITTOLE - FRITTULE

Questo particolare prodotto è costituito dalle cotenne con grasso di maiale e sale. La forma è a strisce rettangolari, con dimensioni che oscillano tra i 10 e i 15 cm di lunghezza, e tra i 4 e i 5 cm di larghezza. Il peso è variabile, il sapore grasso e il colore bianco sporco. Per la preparazione le cotenne di maiale non private del grasso vengono tagliate in strisce di 10-15 cm, lavate con acqua calda, bollite in pentoloni di rame per circa un'ora in acqua e sale.

## RAZZE AUTOCTONE: SUINO NERO CALABRESE



Il suino Nero, adattatosi in maniera pressoché perfetta all'aspro ambiente calabro, ha subito a partire dal 1970 una forte diminuzione di capi, tanto da sfiorare l'estinzione, oggi forse evitata grazie all'appassionato lavoro di alcuni ricercatori e/o allevatori. La media parto di questa rustica razza è di 7, 9 suinetti, normalmente più piccoli alla nascita rispetto alle tipologie bianche; le scrofe manifestano un forte istinto materno e lo svezzamento, col naturale allontanamento della madre dai piccoli, avviene dopo 35, 40 giorni. Il Nero Calabrese, contraddistinto da una crescita in peso piuttosto lenta (e in questa caratteristica, probabilmente, va ricercata la causa del suo abbandono), è particolarmente indicato per l'allevamento allo stato brado o semibrado, in quanto poco soggetto a malattie che normalmente attaccano i suini come bronchiti, guai muscolari e articolari, patologie enteriche. Le sue carni, poi, paiono particolarmente adatte per la trasformazione, riuscendo a dare, una volta individuata la giusta tipologia di salume (soppressa, lardo...), ottimi risultati.

## PROSCIUTTO DI MAIALE NERO DI CALABRIA

La razza "Nera Calabrese" ha origini antiche e probabilmente si tratta di una razza intermedia tra quella Europea e Indocinese. Il suino nero, perfettamente adattato agli ambienti poveri della Calabria, nel corso degli anni ha subito un forte decremento numerico che, dagli anni '70 in poi ha fatto rischiare la sua totale estinzione. In merito a questo l'ARSSA, Agenzia Regionale per lo Sviluppo ed i Servizi in Agricoltura, ha intrapreso un'azione di recupero e salvaguardia della razza con buoni risultati. Gli ingredienti utilizzati sono: coscia di maiale e sale grosso; per la stuccatura: pepe nero, strutto e farina. La forma è quella di un triangolo ovoidale. Le dimensioni variano e il peso medio è 10/15 Kg. Il prosciutto ha un sapore morbido e dolce, un odore delicato e persistente e un colore rosso pallido. La materia prima ricavata dai maiali di razza nera calabrese, alimentati naturalmente e il suo peso si aggira tra i 160 e 210 Kg. Le cosce subiscono innanzitutto un'accurata pressatura in modo che dall'arteria femorale esca tutto il sangue residuo. Segue la rifilatura, che serve a dare al prosciutto la sua forma caratteristica oltre a eliminare il grasso in eccesso. La salatura è effettuata rigorosamente a mano, massaggiando vigorosamente le cosce in modo che il sale sia assorbito uniformemente. Trascorrono così 90 giorni, in cui i prosciutti sono posti a riposare a temperatura e umidità controllata. Segue la stuccatura delle scapolature e della polpa scoperta col classico impasto di pepe nero e strutto e farina.

## CARNE DI MAIALE NERO CALABRESE

La carne di maiale nero calabrese, sia fresca che destinata alla trasformazione in salumi tipici e tradizionali, è un prodotto le cui qualità e caratteristiche, sono riconducibili alla combinazione di fattori genetici, ambientali, tradizionali e di particolari tecniche di allevamento. Il sistema di allevamento tradizionale, sia per il carattere estensivo della suinocoltura calabrese sia per le caratteristiche intrinseche della razza in oggetto, era quello brado o semibrado. La razza Nera Calabrese è una razza molto rustica, eccellente pascolatrice, di facile ingrassamento ma scarsamente precoce e poco prolifica. Con il cambiare dei gusti dei consumatori, la caduta dei prezzi del mercato del grasso e la successiva introduzione di razze più produttive e precoci, il patrimonio suinicolo autoctono è andato contraendosi ed i pochi capi rimasti sono comunque ancora oggi allevati secondo lo schema dell'allevamento semibrado. L'allevamento del suino nero calabrese è ancora presente ad Aciri prov. di Cosenza; Motta S. Lucia in prov. di Catanzaro; Catanzaro loc. Barone. Le caratteristiche tipiche del suino nero sono: la rusticità, la capacità di valorizzare gli alimenti poveri, il forte istinto al pascolamento, l'elevata attitudine materna, il forte vigore sessuale del verro. Tali caratteristiche, oltre a permettere la sopravvivenza di questa razza in ambienti impossibili per altre, determina l'ottenimento di una carne ben "predisposta" alla trasformazione a cui si deve la fragranza e la rinomanza dei salumi tipici regionali. La carne di maiale è stata per secoli una vera protagonista dell'alimentazione dei calabresi. Basterebbe ricordare quanto rilevano le "Statistiche murattiane" relativamente al "cibo ordinario" della Calabria Citeriore (regione un pò più estesa dell'odierna Provincia di Cosenza) nei primi anni dell'Ottocento. "La classe dei contadini si ciba rare volte di carne nelle sole domeniche e di frequente nel tempo di carnevale. L'industria de' neri - suini neri - è mantenuta dai villici anche i più miseri, e per ragioni di negozio, e per provvedimento della sugna necessaria al condimento dei loro cibi giornalieri".

PRODUTTORI E BOTTEGHE:

ANTICA SALUMERIA CAMPANARO  
Piazza Nicola Misasi, 5 - 87052 -  
Camigliatello Silano (CS)  
Tel. 0984/578015  
E-Mail: [info@prodottiticipisilani.it](mailto:info@prodottiticipisilani.it)

MACELLERIA POLLERIA FRANCESCO LIA  
Via Roma, 21 - 88054 - Sersale (Cz)  
Tel. 338 3949286  
Produce anche un buon lonzino

SALUMIFICIO ROSA - FRATELLI BORELLI  
SNC  
Via Campo Sportivo - 88054 - Sersale (Cz)  
Tel. 0961/930028

CONSORZIO DI TUTELA DEI SALUMI DI  
CALABRIA DOP  
Via Roberta Lanzino, 33 - 87100 - Cosenza  
Tel. e Fax 0984.31777  
[info@consorziosalumidicalabriadop.it](mailto:info@consorziosalumidicalabriadop.it)  
[www.consorziosalumidicalabriadop.it](http://www.consorziosalumidicalabriadop.it)

ARSSA - CENTRO SPERIMENTALE  
DIMOSTRATIVO SUINI  
Contrada Finocchio - 87041 - Acri (CS)  
Tel. 0984 950870

CENTRO CARNI SILA  
Via Forgitelle - 87052 - Camigliatello  
Silano (CS)  
Tel. 0984/570811  
E-Mail: [vendita@silaesila.it](mailto:vendita@silaesila.it)  
[www.silaesila.it](http://www.silaesila.it)

LA CONTADINA  
Via Roma, 146 - 87052 - Camigliatello  
Silano (CS)  
Tel. 0984/570811

ANTICA SALUMERIA BARRESE  
Via Moccone - 87052 - Camigliatello Silano  
(CS)  
E-Mail: [info@porticodelbuongustaio.it](mailto:info@porticodelbuongustaio.it)  
[www.porticodelbuongustaio.it](http://www.porticodelbuongustaio.it)

CENTRO CARNI SILA DI CARLO FALCONE &  
C. S.N.C.  
Via Roma, 106 - 87052 - Camigliatello  
Silano (CS)  
Tel. 0984/578012 Fax. 0984/57864  
E-Mail: [produzione@silaesila.it](mailto:produzione@silaesila.it)  
[www.silaesila.it/index.htm](http://www.silaesila.it/index.htm)

SALUMIFICIO SAN VINCENZO  
Via Acquacoperta, 30 - 87050 - Spezzano  
Piccolo (CS)  
Tel. 0984/435  
089 Fax. 0984/434124  
E-mail: [info@salumificiosanvincenzo.it](mailto:info@salumificiosanvincenzo.it)  
[www.salumificiosanvincenzo.it](http://www.salumificiosanvincenzo.it)

## CACIOCAVALLO SILANO DOP



È la varietà protetta di un formaggio vaccino a pasta filata molto diffuso in quasi tutto il Meridione d'Italia e di cui ci sono testimonianze fin dal Medioevo. La forma, inconfondibile, è a pera o a fiasco, con un'appendice sferica stretta da un legaccio in modo da ricordare una testina strozzata: caratteristica è la legatura a coppie, che consente di mettere il formaggio a stagionare a cavallo di una pertica, abitudine da cui deriverebbe il nome del prodotto. Al latte intero, scaldato a 36, 38 gradi, si aggiunge caglio in pasta, di vitello o di capretto. Si rompe la cagliata in grumi della dimensione di una nocciola, la si lascia sedimentare sul fondo della caldaia, poi la si depone su un tavolo o in un secchio e la si lascia maturare anche per qualche giorno. Dopo avere sminuzzata la pasta, si passa alla filatura (con acqua calda), e alla formatura. Quindi si sala in salamoia e si stagiona, in cantina, a temperatura costante. La crosta, bianco avorio, si presenta sottile, liscia e dura; la pasta, di colore giallo (dal paglierino all'oro), è scagliosa e piccante se la stagionatura è prolungata. Il Caciocavallo Silano è consumato come formaggio da tavola ed è un ingrediente fondamentale della pasta china, tipico piatto cosentino.

## RICETTE

### MEDAGLIONI DI CACIOCAVALLO SILANO

#### **Ingredienti per 4 persone:**

350 gr. di Caciocavallo Silano, 2 uova, 100 gr. di burro, pangrattato, sale.

Preparazione: Sbattere le uova con una forchetta montandole leggermente. Tagliate il Caciocavallo Silano a fette di medio spessore e passatele prima nelle uova frullate e poi nel pangrattato. Ponete sul fuoco una padella con del burro e fatelo fondere. Quindi immergetevi le fette di Caciocavallo Silano impanate e fate cuocere a fiamma bassa. Fate dorare le fette da entrambe le parti e poi lasciate sgocciolare l'unto di cottura su carta assorbente. Adagiate i Medaglioni su un piatto di portata su un letto di foglie di lattuga ornandoli con qualche rosellina di carota e di patata.

### FONDUTA DI CACIOCAVALLO SILANO

#### **Ingredienti per 4 persone:**

400 gr. di Caciocavallo Silano, 150 gr. di Speak, 300 gr. di Asparagi, burro, sale, pepe nero.

Preparazione: Pulite accuratamente gli asparagi, eliminate la parte non commestibile e fateli cuocere in una pentola piena di acqua bollente, salata. Inburrate una pirofila e foderatene il fondo con sottili fette di Caciocavallo silano. Copritele con uno strato di asparagi, uno strato di speak ed un nuovo strato di fette di Caciocavallo Silano. Ripetete, per una seconda volta, gli strati di asparagi, speak e Caciocavallo Silano. Salate, pepate ed infornate per circa 25 minuti. Servite in tavola caldissimo.

### FARFALLE ESTIVE

#### **Ingredienti per 4 persone:**

300 gr. di Caciocavallo Silano, 300 gr. di farfalle, 300 gr. di pomodorini freschi, 2 spicchi d'aglio, basilico, prezzemolo, menta, olive, olio, sale.

Preparazione: Fate cuocere le farfalle in abbondante acqua salata e scolatele al dente. Ponetele in una terrina. Mettete a fuoco un tegamino con olio e due spicchi d'aglio - non appena questi saranno ben dorati, togliete il tegamino dal fuoco e levate anche gli spicchi d'aglio - buttate nel tegamino il basilico, la menta ed il prezzemolo tritatissimi e versate il contenuto così preparato sulla pasta. Aggiungete i pomodori tagliati a pezzettini ed il Caciocavallo Silano tagliato a cubetti. Mescolate rapidamente amalgamando bene gli ingredienti. Tenete le farfalle in un luogo fresco fino al momento di servire in tavola.

## ALTRI FORMAGGI



### BUTIRRO

Detto anche burrino, è un piccolo caciocavallo che nasconde all'interno un morbido burro, normalmente lavorato a mano in acqua molto fredda, messo in frigo a solidificare e poi inserito nell'involucro di pasta filata che viene stretto al collo e sigillato immergendo il formaggio in acqua calda. La pasta del burrino può anche subire un processo di semicottura.

Ha colore avorio o giallo, consistenza cremosa, profumi di media intensità, gusto delicato. Gli ingredienti utilizzati sono: latte vaccino, burro, caglio, sale, la forma è a pera con testina foggjata a tricorno. Le dimensioni variano dai 20-25 cm di lunghezza e 4-5 cm di diametro. Per la preparazione del burrino il latte viene fatto coagulare alla temperatura di 36-38 gradi mediante utilizzo di caglio in pasta di vitello o di capretto. Quando la cagliata raggiunge la consistenza voluta si procede alla sua rottura sino a far raggiungere ai grumi le dimensioni di una noce. Dopo una fermentazione lattica che varia dalle 4 alle 10 ore, la pasta può essere filata in modo che costituisca un involucro, di circa un centimetro di spessore, ad una sfera di burro. Quest'ultima viene ripetutamente lavata per eliminare i residui di acidità mettendola ripetutamente in acqua freddissima per 12 ore. La maturazione avviene in 7 giorni in locali freschi. La stagionatura del prodotto avviene in una settimana in locali freschi ed aerati.

### MOZZARELLA SILANA

Il tipo di lavorazione si tramanda nell'ambito familiare o più comunemente tra "caporale e caporale" (capo di un gruppo di lavoratori agricoli, responsabile della trasformazione del latte nei grandi allevamenti del crotonese). Gli ingredienti utilizzati sono: latte vaccino, caglio, sale. La forma è rotondeggiante. Il diametro è in media 10 cm, mentre il peso è circa 250-300 gr. Il sapore è dolce, l'odore di latte fresco e il colore varia dal madreperla al giallo bruno. La coagulazione del latte viene effettuata ad una temperatura compresa tra i 36 e 38 gradi, utilizzando caglio in pasta di capretto. Dopo circa un'ora il coagulo viene rotto fino ad ottenere granuli della dimensione di un chicco di riso. Quindi la cagliata viene raccolta facendola sedimentare sul fondo della caldaia con l'aiuto di un limitato innalzamento termico, fino a 40-42 gradi. La cagliata dopo essere raccolta viene posta ad acidificare, una volta affettata e sbriciolata, a temperatura ambiente in un recipiente di legno per una mezza giornata. Raggiunto il giusto grado di acidificazione, le fette di cagliate vengono immerse in acqua corrente fredda per circa 24 ore, quindi si effettua la filatura in appositi recipienti o tini di legno. La salatura è effettuata in salamoia.

## RICOTTA AFFUMICATA



Ha l'aspetto di un piccolo cilindro (10, 15 centimetri di altezza per 4, 5 di diametro), buccia dal beige al marroncino più o meno scuro, secondo la durata del processo di affumicazione, interno bianco avorio. È piacevole nei profumi lattei e, chiaramente, fumé. In bocca deve avere una giusta morbidezza e un'appagante palatabilità. Si fa con siero di latte ovino e/o caprino portato a una temperatura di 85, 90 gradi per consentire il naturale affioramento delle parti solide; è prevista un'eventuale leggera aggiunta di latte della stessa qualità. La ricotta è poi raccolta nei tradizionali fucelli di giunco, dove resta a spurgare e dai quali assume la forma. Dopo una giornata è estratta, salata a secco e affumicata per almeno tre giorni, quindi matura per una settimana. Gli ingredienti utilizzati sono: siero di latte ovino, caprino, vaccino (proveniente da razze miste alimentate dal pascolo estensivo naturale), sale, latte (dal 10 al 20%).

Tradizionalmente una parte della ricotta ottenuta dalla lavorazione del latte viene consumata fresca o sottoposta ad affumicatura e stagionatura. Tale consuetudine nasceva dall'esigenza di conservare la parte di prodotto fresco che non si riusciva a collocare tempestivamente sul mercato. È un prodotto calabrese di largo uso e consumo la cui quantità di produzione, nelle sue diverse varianti, è di difficile stima perché spesso lavorata dagli stessi allevatori e venduta direttamente. Le modalità di consumo variano secondo la stagionatura del prodotto: se è poco stagionata (morbida) viene tagliata a fette e consumata come antipasto o contorno; se stagionata (dura) viene grattugiata su piatti tipici di pasta.

## STRAZZATELLA SILANA – A STRAZZATA

Pur essendo un formaggio prodotto durante l'intero anno, ha una maggiore richiesta durante il periodo natalizio. E' un prodotto tipico della zona dell'Altopiano Silano.

gli ingredienti utilizzati sono: latte vaccino proveniente da razze miste alimentate al pascolo estensivo, sale, caglio. La forma ricorda quella di una pizza arrotolata con dimensioni 20X20 cm e un peso di 150 gr. Il sapore è dolce acidulo, il profumo di latte e il colore crema. Per la preparazione il latte viene fatto coagulare. Poi si procede alla rottura della cagliata, si lascia a fermentare per circa tre giorni, poi viene tagliata a fette e tenuta sotto acqua corrente per 24 ore. Il composto va di nuovo impastato e prende la forma di tante mozzarelle che a sua volta vengono stese a forma di pizza. Può essere ripiena con sardella o con prosciutto o con altri prodotti.

### PRODUTTORI E BOTTEGHE:

AGROALIMENTARE ASSO.LA.C. SOC.  
COOP. A.R.L.

Contrada Ciparsia - 87012 -  
Castrovillari (CS)  
Tel. 0981/480920 - Fax 0981/480983  
sito aziendale [www.assolac.it](http://www.assolac.it) - E-  
Mail: [info@assolac.it](mailto:info@assolac.it)

AZIENDA AGR. ZOOTECNICA SILANA  
"RUFFOLO F." DI RUFFOLO D.  
Contrada Canalicchi - 87060 -  
Bocchigliero (CS)  
Sede Legale Via Mingiani - Cariatì (CS)  
Tel. 0983/96436-92569  
Ing. Benevento 3387349732

CASEIFICIO ZOOSILANA PAESE SOOC.  
COOP. AGRICOLA  
Via dell'Agricoltura, 77 - 87052 -  
Camigliatello Silano (CS)  
Tel. 0984/579930-578179 - Fax  
0984/653465  
E-Mail: [antoniopaese@aol.it](mailto:antoniopaese@aol.it)  
Sito Web: [www.caseificiopaese.it](http://www.caseificiopaese.it)

SOC.COOP. CASEARIA SILANA  
Contrada Garga SS 107 - 87055 San  
Giovanni in Fiore(CS)  
Tel./Fax 0984/970889

EUROLATTE S.R.L.  
S.S. 106 - Contrada Frasso - 88815 -  
Strongoli M.na (KR)  
Tel. / Fax 0962/88375 - 88334  
E-Mail: [cabrasac@tin.it](mailto:cabrasac@tin.it)

ASTORINO CASEARIA S.P.A.  
Zona Ind. - 87010 - Frascineto (CS)  
Tel. 0981/32379 Fax 0981/32663

VINCENZO ROBERTI  
Via Gramsci, 9 - 87053 - Celico (CS)  
Tel. 0984/435675

LORENZINO PINGITORE  
Contrada Lagarò, 1- Celico (CS)  
Tel. 0984/578682

CASEIFICIO ARTIGIANALE DI TALARICO  
GIOVANNI  
Via Cosenza 1, 88054 - Sersale (CZ)  
Tel. 0961/931350



## TROTA

La storia dei laghi della Sila e della costruzione delle dighe è avvincente e per certi aspetti anche drammatica, fatta di uomini che con enormi sacrifici hanno reso possibile la costruzione di dighe, sbarramenti, canali e gallerie sotterranee per sfruttare il bene più prezioso che abbiamo in natura: l'acqua. Il Lago Cecita è uno dei più grandi bacini artificiali della Sila il quale viene utilizzato per la produzione di energia elettrica e anche per agevolare l'irrigazione dei numerosi campi adibiti alla coltivazione di un ortaggio tipico del posto: la patata.

Posizionato a pochi Km da Camigliatello pur essendo molto grande ha le sponde che sono facilmente raggiungibili. Le varietà di pesce che vi si trovano sono: **Trote, Carpe, Triotti, Persico e anche Carassi**. Il lago Cecita non essendo navigabile costringe i pescatori a praticare una pesca da riva la quale, tuttavia, si rivela molto fruttuosa soprattutto nel periodo che va dalla Primavera inoltrata a inizio Autunno infatti, essendo il Cecita un bacino di alta quota, le forti escursioni termiche limitano l'attività del pesce (specie per i **ciprinidi**) durante l'inverno. Esso inoltre, come già accaduto ad altri bacini simili, ha subito negli anni l'evoluzione delle varie tecniche di pesca infatti una volta si praticava una pesca con canna fissa a fondo e una pesca con l'artificiale (cucchiaino), poi con l'avvento dei nuovi materiali si è avuta una evoluzione nelle tecniche usate e, pur restando sempre valide quelle sopra citate, si è sempre più diffusa la pesca con canna a mulinello quindi la pesca con bolognese e ancor più negli anni recenti la pesca all'inglese. Questa evoluzione è stata dettata, in generale, dall'esigenza di insidiare le prede a distanze sempre maggiori dalle rive infatti con la pesca all'inglese si riescono a raggiungere distanze superiori ai 40 metri però c'è da dire che come effetto negativo si è avuta la scarsa pescosità in prossimità delle rive ed il progressivo allontanamento dalle stesse dei pesci. Il lago Cecita è sede di numerose manifestazioni di pesca sportiva curate dall'associazione F.I.P.S. che hanno luogo solitamente tra gli inizi di Aprile e la fine del mese di Settembre; esse si svolgono a vari livelli raggiungendo il culmine con il campionato nazionale di Eccellenza SUD e che vedono confluire sul lago pescatori sportivi dalle regioni limitrofe.

## RICETTE

### TROTE AL CARTOCCIO ALLA CALABRESE

#### **Ingredienti:**

trote, mollica di pane, olio d'oliva, formaggio pecorino, aglio, prezzemolo, 300 g. prosciutto crudo, 300 g. provola.

#### **Procedimento:**

Spinare le trote, impastare la mollica di pane con l'olio d'oliva, il pecorino, l'aglio ed il prezzemolo tritati, farcire le trote aggiungendo una fetta di provola, una fetta di prosciutto crudo e un ricciolo di burro all'interno delle trote, sistemarle su di un foglio di carta stagnola unto con olio d'oliva e avvolgerle. Riporre i cartocci in una teglia ad infornare in forno caldo per circa 10 minuti.

## PRODUZIONE AGRICOLA

La lavorazione della terra è stata sempre fonte di vita e di sussistenza per le genti silane. Le estese **colture cerealicole** di una volta, per lo più di grano ed avena, gli ari a frutteto: peri, meli ed amareni; le diverse specie orticole – tra le quali spicca la **patata** per varietà produttiva e per estensione – hanno conservato, delle vecchie coltivazioni, caratteristiche biologiche e intensità produttiva tali da permetterne una prestigiosa riqualificazione e riconoscimenti di tipicità.



Della **castagna**, ancora oggi vanto di una fiorente economia, restano ormai desueti vecchi *pastillari*, dove il frutto raccolto, affumicato e seccato, veniva successivamente riunito in collane. **More di rovo**, **lamponi** e **fragoline di bosco**, più che colture, restano vero, copioso dono del sottobosco silano. Trasformati in gustose marmellate, confetture o canditi, aromaticamente esaltati dall'artigianalità della lavorazione, diventano espressione di una fervida fantasia culinaria e indotto notevole per l'economia artigiana del Parco.

Favoriti dall'ambiente del vasto bosco silano, notevole è l'apporto economico legato alla raccolta, all'utilizzo ed alla conservazione dei **funghi**, avvalorato dalla moltitudine di sagre che da sempre vengono svolte nei comuni e nei villaggi del comprensorio. La variegata possibilità di trattarli, per immetterli sul mercato, evidenzia l'articolata capacità imprenditoriale delle genti silane. Un buon riscontro economico è rappresentato ulteriormente dall'**industria conserviera** di altri ortaggi dove primeggiano melanzane, pomodori essiccati, peperoni e peperoncini trattati nei modi più svariati, connotativi di una identità e diventati insostituibili nelle tipiche ricette calabresi, che dimostrano sempre più qualificati apprezzamenti da parte dei turisti di diversa provenienza.

## PRODUTTORI

AZIENDA AGRICOLA MARTINO –  
PRODOTTI TIPICI  
C. da Zagaria – 87058 – Spezzano Sila  
(CS)  
Te. 0984/579746 Fax. 0984/435786  
E-Mail: [info@aziendamartino.it](mailto:info@aziendamartino.it)

FATTORIA BIO'  
C. da D. Maria Lagarò – 87053 – Celico  
(CS)  
Tel. 328/6137987  
E-Mail: [mario.grillo@fattoriabio.it](mailto:mario.grillo@fattoriabio.it)  
[www.fattoriabio.it](http://www.fattoriabio.it)



## LE CASTAGNE DELLA SILA

Le castagne della Sila sono caratterizzate da forma tonda da un lato e piatta dall'altro. La loro polpa è asciutta e saporita. Chiara e ricoperta da una pellicola rosso-bruno e da una buccia piuttosto resistente di colore marrone. Le varietà delle castagne possono essere classificate in tre tipi: Castagna reggiola, castagna 'nzerta e Castagna curcia.

La castagna reggiola è quella un po' più grande delle altre e quando si sbuccia, la buccia interna si toglie subito quasi in contemporanea a quella esterna mentre nella 'nzerta la buccia interna è più difficile a venire via. Nelle castagne curcie la buccia interna si toglie solo se bollite.

Le castagne sono un frutto atipico, poiché sono ricche di carboidrati complessi (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica. Per centinaia di anni le castagne hanno rappresentato la principale fonte alimentare delle popolazioni degli Appennini durante l'autunno e l'inverno.

La distinzione tra castagne e marroni non è sempre chiara. Le castagne sono il frutto dell'albero selvatico. Hanno forma, dimensione, sapore molto variabili anche se prodotte dallo stesso albero e quindi tutta la gestione del prodotto risulta più complessa.

I marroni sono prodotti dall'albero coltivato e hanno caratteristiche più standardizzate.

Le castagne possono essere utilizzate nella preparazione di varie pietanze, oppure possono essere consumate direttamente, sia bollite in acqua e sale (ballotte o *vallani*), sia cotte in apposite padelle forate (*caldarroste* o *ruselle*). Vengono anche utilizzate per la preparazione di dolci, marmellate e confetture. Le castagne possono anche essere essiccate; dalle castagne secche si ricava la farina con cui poi si prepara il castagnaccio.

Una volta, quelle che non potevano essere consumate fresche, venivano conservate e successivamente sottoposte ad affumicamento. Si adagiavano su un piano realizzato con listelli, posto sotto il soffitto delle "casedde", costruzioni di pietra e fango. Quando le castagne diventavano secche, venivano messe in dei sacchi e battute contro un fusto d'albero oppure contro una pietra, per poterle liberare dalle bucce. È chiaro che il prodotto ottenuto assumeva una durezza particolare, ma alcune, e non si sa perché, risultavano morbide, gustose e ricercate ed erano chiamate "turduni".

## MOSTO COTTO

Il mosto cotto si fa con uva di varietà gallioppo. Si pigia l'uva e si fa bollire a fuoco lento il mosto finché si riduce di un terzo. A questo punto si aggiungono pere acerbe di varietà Spaduna, un'antica varietà invernale che si raccoglie a fine settembre (solo con luna calante) e si fa maturare nella paglia fino a dicembre.

Nel mosto la pera si aggiunge a fette quando è ancora acerba, in modo che cuocia assorbendo lo zucchero in eccesso e togliendo acidità al vino. Successivamente le fettine di pera si mangiano come dessert. Durante l'ebollizione un sacchetto di cotone pieno di cenere di legno di quercia (che pare conservi il mosto) gli dà un aroma particolare. Il tutto cuoce a fuoco molto lento per 24 ore. Si usa come una sorta di sciroppo per fare conserve di marroni e la cuccia, un dolce tradizionale della festa di Santa Lucia preparato in vari modi un po' in tutta la Calabria: nella Sila il grano duro è messo in ammollo in acqua per 24 ore e successivamente fatto bollire nel mosto cotto.



## CASTAGNE AL MOSTO COTTO

Gli ingredienti utilizzati sono: castagne, mosto cotto, zucchero. Il sapore è dolce e l'odore di mosto. Le castagne sgusciate, vengono bollite in una pentola con acqua e zucchero, poi vengono fatte raffreddare e vengono poste in vasetti di vetro insieme a del mosto cotto. Il prodotto viene poi confezionato in vasetti di vetro e si conserva per circa un anno.

## PRODUTTORI

### IL TINELLO IDI

Via Riforma, 10 – 87060 –  
Bocchigliero (CS)  
Tel. 0983/92463

### ANGELO CHIODO

Via Piave, 193 – Campana (CS)  
Tel. 0983/93378

### FAVELLA

Località Cantinella  
Via dell'Agricoltura – 87064 –  
Corigliano Calabro (CS)  
Tel. 0983/808052

## FUNGHI

Abeti e pini, laghi e pascoli, cime innevate e l'aria frizzante dell'alta montagna a pochi chilometri dalle spiagge assolate del Tirreno e dello Ionio: la Sila presenta intriganti motivi di richiamo anche sotto il profilo gastronomico. Favorita dal clima che pur ad altitudini elevate risente del benefico influsso del mare e delle abbondanti piogge estive e autunnali, è la zona d'Italia più ricca di funghi: ne offre quasi tutto l'anno, dai porcini alle spugnole, dai galletti alle mazze di tamburo, ma il più tipico è il *Lactarius deliciosus*, detto rosito o sanguinello per il suo colore arancione - rosato. Si trova sotto i pini e si consuma fresco o conservato.



## FUNGHI ROSITI SOTT'OLIO - RUSITI

Da settembre fino a novembre e, più limitatamente, in agosto, si ha in Sila la maggiore produzione di funghi. I Rositi vanno riposti dopo la raccolta in contenitori che ne permettano una buona aereazione, per evitare che si deteriorino, e favorire il disperdersi delle spore sul terreno. La storia ci ha tramandato illustre vittime dei funghi: Agrippina vi avvelenò l'imperatore Claudio; alla ingestione di funghi velenosi è attribuita la morte di Gioviano, del papa Clemente VII, dell'Imperatore tedesco Carlo VI, della vedova dello zar Alessio.

Gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei rositi sott'olio sono: funghi (*lactarius deliciosus*), olio d'oliva o di semi di girasole, sale, aceto, origano, aglio, menta, peperoncino, prezzemolo e basilico. I funghi raccolti, mondati dalle impurità, vengono posti in contenitori di vetro sotto sale per un periodo di circa 2 mesi, per la fermentazione. Dopo di che verranno dissalati circa al 60% e tagliuzzati a strisce. La preparazione continua con una bollitura aromatizzata per circa 20 minuti (con aceto, aglio, lauro e origano). Così pronti i funghi vengono sistemati in contenitori di vetro di vari dimensioni e peso, ricolmi di olio d'oliva e protetto da una rete di plastica per tenerli immersi (detta salvaprodotto). I vasetti, chiusi ermeticamente con capsule metalliche, sono pastorizzati ad una temperatura di oltre i 100° per un tempo non superiore ai 26 minuti, secondo le loro dimensioni. Raffreddati in vari contenitori verranno etichettati e posti in opportune scatole di cartone.

## PRODUTTORI

IL TINELLO IDI  
Via Riforma, 10 - 87060 -  
Bocchigliero (CS)  
Tel. 0983/92463

FAVELLA  
Località Cantinella  
Via dell'Agricoltura - 87064 -  
Corigliano Calabro (CS)  
Tel. 0983/808052



## OLIO ALTO CROTONESE

La storia dell'olivo è intimamente legata alla storia della civiltà, soprattutto di quelle che si sono succedute nel bacino del Mediterraneo. Dalla Siria e dalla Palestina l'olivo si diffonde in Anatolia e in Egitto attraverso le isole di Cipro e Creta. A partire dal VI secolo a.C. l'olivo si estende a tutto il bacino del Mediterraneo, dalle sponde africane a quelle italiane, dalla Francia meridionale fino alla penisola iberica. La colonizzazione della Magna Grecia (VII secolo a.C.) e l'Impero Romano diffusero poi la coltivazione dell'olivo in tutti i paesi del Mediterraneo.

La coltivazione dell'olivo nella provincia di Crotona risale a circa 2000 anni prima di Cristo. Le prime evidenti tracce risalgono all'epoca bizantina, grazie all'opera di monaci dell'ordine Basiliano, i quali verso la fine del VI secolo, rifugiatisi in Calabria, provenienti dall'Oriente Ellenico iniziarono a migliorare le tecniche colturali dell'olivo. Tale coltura nell'ultimo cinquantennio ha subito una notevole espansione fino a diventare una coltura di rilevante importanza per l'economia dell'area consentendo di valorizzare territori poco adatti ad ospitare altre colture. Il colore va dal giallo paglierino al verde chiaro; l'odore è delicato; il sapore: fruttato e leggero. L'olio va conservato ad una temperatura di 14-20 gradi lontano da fonti di calore.

## PRODUTTORI

OLEIFICIO GENTILE ANTONIO  
Loc. Colle del Mulino - 88054 -  
Sersale (CZ)  
Tel. 0961/931660

FRANTOIO PASCUZZI  
Via G. Marconi, 189 - 88054 -  
Sersale (CZ)  
Tel. 0961/931047-931295

OILAND SAS - DI PIETRO  
CATIZZONE & C.  
Contrada Feruli, 6 - 88050 -  
Zagarise (CZ)  
Tel. 0961/937860 - 937807  
E-Mail: [info@oiland.it](mailto:info@oiland.it)  
[www.oiland.it](http://www.oiland.it)

OLEARIA SUD SRL  
Via Garibaldi, 2 - 88838 - Petilia  
Policastro (KR)  
Tel. 0962/431900 - 431139 Fax.  
0962/43122

OLEIFICIO FERRARO DI FERRARO  
OTTAVIO  
C.da Foresta, 443 - 87041 - Acri  
(CS)  
Tel. 0984/952161 Fax. 0984/952161

OLEIFICIO MEDITERRANEO  
Via Circonvallazione - 88837 -  
Cotronei (KR)  
Tel. 0962/491340 Fax. 0962/491340  
E-Mail:  
[info@oleificiomediterraneo.com](mailto:info@oleificiomediterraneo.com)  
[www.oleificiomediterraneo.it](http://www.oleificiomediterraneo.it)

## SOTT'OLI

Meno antica e più ricca dell'essiccazione, l'abitudine di conservare i cibi sott'olio ha in Sila floride tradizioni, rinverdate da aziende artigiane che offrono prodotti di ottima qualità. Sott'olio (sempre di oliva, spesso extravergine) si vendono soprattutto vegetali, coltivati e spontanei: funghi, cicoriette e finocchio selvatico, capperi, olive, peperoncini, pomodori, melanzane, cipolle, carciofini ... Prima di essere adagiate nei vasetti e coperte d'olio, erbe e ortaggi sono – a seconda dei casi – sbollentati in acqua e aceto, oppure essiccati al sole, o ancora messi sotto peso con sale, pepe o peperoncino. Con diversi procedimenti si mettono in barattoli anche frutti di bosco, fichi, castagne.



## OLIVE SCHIACCIATE

Gli ingredienti utilizzati sono: olive, olio di oliva, origano, semi di finocchio selvatico, sale, peperoncino. Le olive appena raccolte si lavano e si schiacciano con una pietra (o con un oggetto pesante), poi si lasciano in un contenitore pieno d'acqua per circa 10 giorni che serve a renderle dolci. A questo punto si ripongono definitivamente nel classico "tineddru" (recipiente di terracotta) o in un "boccaccio" coperti di acqua e sale. Dopo di che, ci si mette sopra un disco di legno con un grande peso, di solito costituito da una o più pietre. La maturazione avviene al naturale in recipienti di terracotta o vetro per un periodo minimo di 10 giorni e la conservazione in vasi di vetro con aggiunta di olio come liquido di governo.

## PRODUTTORI

### IL TINELLO IDI

Via Riforma, 10 – 87060 – Bocchigliero (CS)

Tel. 0983/92463

Olive verdi schiacciate, pomodori secchi, neonata, carciofini selvatici, finocchietto selvatico, sarde sotto pepe.

### FAVELLA

Località Cantinella  
Via dell'Agricoltura – 87064 – Corigliano Calabro (CS)  
Tel. 0983/808052

Cipolle alla brace, talli di capperi, pomodori secchi, carciofini selvatici, melanzane alla brace.

### ANGELO CHIODO

Via Piave, 193 – Campana (CS)  
Tel. 0983/93378

### GHIOTTONERI CALABRESI

Via Sila – 88054 – Sersale (CZ)  
Tel. 0961/63407 Fax. 0961/63506

### MONTE FERILE SAS

C. da Vagno – 87041 – Acri (CS)  
Te. 0984/943865  
E-Mail: [info@montefertile.it](mailto:info@montefertile.it)

SALPA SNC DI CAPELLUPO C. & C.  
Via Arenacchio – 88050 – Petronà (CZ)  
Tel. 0961/933150 fax. 0961/933059



## PANE

Lievitazione naturale con "pasta acida" e cottura nel forno a legna sono i segreti del pane calabrese, che si prepara spesso con farine miste, ad esempio di frumento e di segale. Tra i vari prodotti merita un assaggio il pane di castagne, proprio della provincia cosentina, i cui boschi sono ricchi di questo frutto autunnale; è fatto con farina di frumento per due terzi e di castagne per uno, ha forma a filoncino oppure tonda e, generalmente, pesa da 1/2 chilo al chilo. È perfetto con i formaggi locali.

## PANE DI CASTAGNE

È un pane "residuale", consumato dalle classi più povere nei periodi di magra quando scarseggiavano gli altri tipi di farina. Gli ingredienti utilizzati sono: farina di frumento (due parti), farina di castagne (una parte), acqua, lievito naturale e di birra, sale, un pizzico di zucchero. La forma è circolare il diametro varia tra i 20 e i 30 cm, con un peso che oscilla tra 1e 1,5 kg. Il colore è giallo e il sapore dolce. La farina di castagne si ottiene lessando questi frutti in acqua e passandoli a purea. Si mescola con la farina di frumento ed il lievito sciolto nell'acqua tiepida insieme con il sale e lo zucchero. Si impasta bene l'elaborato fino ad ottenere una massa omogenea di media consistenza. Dopo una lievitazione di un paio d'ore si rimpasta il tutto, si formano dei piccoli pani a forma di pagnotta e si inforna.

### PRODUTTORI

PANIFICIO IL GOLOSONE  
Di Rizzo Luciano  
Via S. Pietro, 2 - 87058 -  
Spezzano Sila (CS)  
Tel. 0984/435694

PANIFICIO CAPPÀ  
Via Monviso, 76 - 87055 -  
San Giovanni in Fiore (CS)  
Tel. 0984/992365

PANIFICIO LEMUEL  
di Giovanni Mancina  
Via Monginevro, 15- 87055 -  
San Giovanni in Fiore (CS)  
Tel. 0984/991736

### PANIFICIO PARMELLA

Di Rosa Iaquinta  
Via Lodi, 9 - 87055- San Giovanni in  
Fiore (CS)  
Tel. 0984/993450  
Produce anche la pitta minata, un pane  
azimo fatto per provare il calore del  
forno: un tempo si faceva lavorando i  
resti del pane rimasti nell'impastatrice e  
allungandoli con acqua

PANIFICIO MICHELE SCARCELLO  
Via P. Cappello, 84 - 87050 - Pedace  
(CS)  
Tel. 0984/437022

PANIFICIO SCANDALE  
Via S. Venere - 88837 - Crotonei (KR)  
Tel. 0962/44127  
E-Mail: panificioscandale@presila.it



## MACCHERONI

I Maccheroni (maccarruni o fusilli) sono un prodotto tipico della tradizione mediterranea Calabrese che nasce da un impasto semplice costituito da farina di grano duro e acqua arrotolando a mano la sfoglia ruvida intorno ad un ferretto. Si ottiene così questo magnifico prodotto di forma scomposta ed arrotondata che riflette il carattere "aspro" e ricco di contrasti del territorio Calabrese. Cucinato in abbondante acqua con un pizzico di sale e condito con sugo alla carne con una spolverata di ricotta secca salata, porta in tavola i veri sapori della Calabria. Gli ingredienti utilizzati sono: farina di grano duro, acqua, sale. La forma è allungata e scomposta dovuta al ferretto. Le dimensioni medie sono: lunghezza 9-14 cm e diametro 5 mm. Il prodotto, una volta impastato, deve asciugare per almeno 6/8 ore.

## RICETTA

### MACCHERONI AL RAGU' DI MAIALE

Maccheroni, pomodori, carne di maiale in un unico pezzo, carote, cipolla, sedano, prezzemolo, vino rosso, pecorino grattugiato, olio d'oliva, sale.

## PRODUTTORI

PASTIFICIO CALABRIA  
Via Bologna - 88050 - Zagarise (CZ)  
Tel. 0961/937860  
Cell. 340/4942604

PASTIFICIO 107  
Via XXV Aprile - 87053 - Celico (CS)  
Tel. 0984.431068  
E-Mail: [info@pastificio107.it](mailto:info@pastificio107.it)

## MIELE

Sui fichi di Calabria così si è espresso molto significativamente l'Abate Gioacchino da Fiore: "Nientemento più prezioso, e per la copia, e per la perfezione egli è il raccolto dei fichi. Principia egli nel mese di giugno e si allunga fino all'altro di dicembre, sempre l'une succedono all'altre .... nere, bianche, altre brune, altre rossaccie, tutte però così dolci, che filano dalla creduta bocca stille di miele, e come se per filarlo non bastasse una sola apertura sul capo, sovente ancora si stracciano per i fianchi". Per il miele di fichi gli ingredienti utilizzati sono: fichi e acqua.

Questi si mettono a bollire in pentoloni appena ricoperti di acqua. Una volta ultimata la cottura, i fichi vengono scolati, posti a sgocciolare e premuti manualmente per favorire la fuoriuscita degli umori zuccherini. Si rimette quindi a bollire lo sciroppo finché non si riduce di 2/3.



La Calabria, insieme alle altre tre regioni italiane (Abruzzo, Molise, Sicilia), vanta una significativa produzione di miele unifloreale di sulla. La sulla (*Hedysarium coronarium*) è presente sia come foraggera che allo stato spontaneo sui terreni argillosi della Calabria. Prima dell'introduzione delle arnie a favo mobile (introdotte agli inizi del '900), l'estrazione del miele avveniva tramite torchiatura. Oggi l'estrazione avviene per centrifugazione. Il consumo di miele in Calabria era destinato essenzialmente alle ricorrenze poiché il miele veniva utilizzato per la preparazione di dolci tradizionali (pignolata, mustaccioli, ecc.). Nella cultura contadina veniva usato a scopo medicinale e terapeutico per curare ad esempio le affezioni bronchiali. Nella tradizione calabrese il miele era conosciuto come tale mentre, la caratterizzazione dei mieli monoflora è subentrata in anni più recenti. Anticamente l'unica distinzione che veniva fatta era tra mieli "chiari" (agrumi, millefiori) e mieli "scuri" (castagno, melata, eucalipto). Le arnie, detti "bugni villici" erano ricavate da tronchi di alberi o "si fabbricavano con vimini di salice intrecciati".

### PRODUTTORI

TONINO BORELLI  
Via Casolini - 88054 - Sersale  
(CZ)  
Tel. 0961/934596

EMILIO FOLINO  
Via Roma, 123 - 88050 - Zagarise  
(CZ)  
Tel. 0961/937420

ANNA CATIZONE  
Località Serre - 88050 -  
Magisano (CZ)  
Tel. 0961/926264

DAVIDE MELE  
Via Papa Giovanni XXIII, 27 -  
87053 - Celico (CS)  
Tel. 0984/434207

GIACOMO FILICE  
Via Cona, 73 - 88050 -  
Petronà (CZ)  
Tel. 0961/933119

ROSA SALDANO  
Via A. De Gasperi, 7 - 88838 -  
Mesoraca (KR)  
Tel. 0962/45687

## DOLCI TIPICI

Dolce silano per antonomasia, la pitta 'mpigliata (pitta 'nchiusa o pitta ccu passuli) si prepara in occasione del Natale o come buon auspicio per l'ingresso in una casa nuova. E' un dolce complesso: la sfoglia - fatta con farina, acqua, olio, miele, zucchero, spezie (garofano e cannella), succo di mandarino, vino bianco, scorzette di limoni e aranci e un poco di liquore o paesanella (la grappa locale) - racchiude un ripieno di gherigli di noci, uva passa, zucchero, chiodi di garofano.

Ogni famiglia la prepara in una forma diversa e differente è anche il dosaggio degli ingredienti. Può essere fatta a garofano, cioè come tanti piccoli garofani vicini, oppure a cullura, cioè a ciambella, o ancora lunga, come un torrone, o a forma di ferro di cavallo. Nel Crotonese la variante locale si chiama pitta 'nchiusa e si usano le mandorle perché il clima è più caldo. Altro dolce tipico natalizio sono i turdilli, gnocchetti fatti con farina, uova, cannella, zucchero, olio, vino bianco o vino cotto, fritti e caramellati, attorati, con il miele, in particolare di arancio o di castagno perché più aromatici.



## PITTA 'MPIGLIATA

Ingredienti: farina di grano duro, olio di oliva, zucchero, noci, mandorle, mandorle sgusciate, uva passa, miele, chiodi di garofano, cannella, lievito di birra, rosolio di agrumi, uova. Preparazione: si mescola la frutta secca sminuzzata con l'uva passa in una terrina. Si porta a bollire l'acqua in un pentolino, si emulsiona l'olio e si aggiunge il rosolio e il lievito. Contemporaneamente si prepara l'impasto con la farina versando man mano il liquido. Il composto ottenuto, che deve essere ben compatto e sodo, si divide in due sfoglie. La prima si farcisce con la frutta secca, si ripiega in due a forma di mezzaluna e si taglia a strisce. Queste ultime vengono arrotolate a forma di spirale. La seconda sfoglia viene unta e zuccherata in una tortiera ben oleata e si adagiano le strisce di pasta farcite e arrotolate, lasciando liberi i bordi perimetrali che vengono ripiegati tutt'intorno verso l'interno. Si lega la pitta con uno spago e si fa riposare per otto ore in un luogo tiepido. Infine si unge e zucchera la superficie del dolce e si inforna a temperatura media (180 gradi) fino ad ottenere un colore dorato.



## MASTAZZUOLI

Ingredienti per 4 mastazzuoli:

1 Kg di farina 00  
1 Kg di miele  
1/2 bustina di lievito  
1 uovo  
1 pizzico di sale  
1 Kg di mandorle spellate  
200 g di cioccolato fondente



Impasto: Disporre la farina a fontanella, mettere l'uovo, il lievito, il miele e il pizzico di sale, lavorare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo, aiutandosi con altra farina se necessario. Dividere l'impasto ottenuto in 4 panetti e tenere a caldo. Prendere un panetto per volta, dividerlo a due e stendere le due parti con le mani avendo cura che non attacchino. Disporre su una delle due parti, 1/4 del ripieno e coprire con la parte restante chiudendo bene i bordi. Riporre in una teglia rivestita di carta da forno e infornare a 180 gradi per 45 minuti.

Ripieno: Tostare le mandorle, unirle in tegame con la cioccolata e un po' di miele e lasciare sciogliere a bagnomaria. Tenere a caldo.

## PRODUTTORI

### PASTICCERIA ALBERICO

Piazza Filottete, 18 - 88837 - Petilia Policastro (KR)

Tel. 0962/431042 - 0962/431623

Pitta 'mpigliata, cuzzupe, crocette di fichi, pasta cumpettata, susumelle con la glassa e al cioccolato.

### PASTICCERIA CECILIA LIA

Piazza C. Borelli, 17 - 88054 - Sersale (KR)

Tel. 096/ 934069

Pitta 'mpigliata e ottime susumelle al cioccolato e ricoperte di glassa.

### PANIFICIO IRENE PELAIA

Piazza C. Borelli IV traversa, 15 - 88054 - Sersale (KR)

Tel. 0961/934128

Pitta 'nchiusa.

### PASTICCERIA NUOVO FIORE

Viale Repubblica, 67 - 87055- San Giovanni in Fiore (CS)

Tel. 0984/976017

## LIQUORI

L'Amaro dell'Abate è un antico infuso silano prodotto dall'infusione a freddo di erbe spontanee dell'Altopiano Silano. L'Ananzu, anicetta di montagna, è ottenuto dall'infusione a freddo dei semi di "ananzu" pianta spontanea che cresce sui monti della Sila. La Paisanella, grappa contadina, è prodotta utilizzando le vinacce delle uve di alta collina, ricavandone una grappa rustica di gusto forte e asciutto.



## LIQUORE DI FINOCCHIETTO SELVATICO

Gli ingredienti utilizzati sono: finocchio selvatico, alcool, acqua e zucchero. Il sapore è dolce selvatico e il colore verde chiaro. Per la preparazione si deve lasciare macerare, in un litro di alcool puro 90° gradi per trenta giorni, 30 fiori di finocchio selvatico. Di tanto in tanto agitarlo. Preparare a caldo uno sciroppo con un litro di acqua e 800 gr. di zucchero. Lasciare raffreddare, unire il tutto, filtrare, imbottigliare e tappare. Si conserva bene, senza perdere le caratteristiche organolettiche, per più di un anno.



## ANICE

Gli ingredienti sono: semi di anice, aromi naturali, zucchero ed alcool. Il sapore dolce e il colore trasparente. Per la preparazione gli ingredienti vengono posti in una cisterna di acciaio inox che provvede a macinare e mescolare il composto per un tempo di circa 40 ore. Successivamente lo sciroppo ottenuto viene lasciato decantare. Quindi tutto il contenuto passa in una cisterna che ha il compito di filtrare il prodotto. Infine, per mezzo di appositi spirali si riempiono le bottiglie. L'anice ha origini orientali, ed è presente in Calabria come pianta selvatica. La famiglia degli anici è tra le più antiche e più vaste in campo liquiriziosi, i componenti sono spesso presentati con nomi diversi: Anicione, Anesone, Sassolino, Sambuca, Mistrà, Costumè. Si ricava dai semi della Pimpinella anisum e dai semi dell'anice stellato. La droga è rappresentata dai frutti che contengono olio essenziale, zuccheri e mucillagini. L'anice è digestivo, diuretico e sedativo.



## LIQUORE FRAGOLINO

Ingredienti: 500 gr. di fragoline, se le trovate di bosco, 450 gr. di zucchero, 500 gr. di acqua. Un bicchiere di vino rosso buono, per lavare velocemente le fragole. Preparazione: Lavare velocemente le fragole con il vino, farle scolare bene. Versare in un contenitore di vetro con chiusura ermetica l'alcol e le fragole, chiudere e porre il barattolo in luogo buio per almeno 15 giorni, agitando di tanto in tanto. Dopo questo tempo, mettere sul fuoco lo zucchero con l'acqua e appena tende a bollire sarà pronto lo sciroppo, che si farà raffreddare e mescolare con lo spirito, privo delle fragole, che ormai avranno ceduto tutto il loro gusto e aroma. Lasciare incorporare per un paio di giorni e dopo aver filtrato il composto, far riposare per un paio di mesi. Più invecchia e più prende consistenza e gusto.



## PRODUTTORI

### SAPORI SILANI

Via Montagna Grande, 25 - 87055 - San Giovanni in Fiore (CS)  
Tel. 0984/991692

## RICETTE SILANE

### Bollito

#### **Ingredienti per 4 persone:**

1 Kg di patate  
1 Kg di cavoli o cicoria selvatica  
sale  
olio

cotiche e qualche costina di maiale

Cuocere le cotiche e le costine di maiale con un po' di olio, il sale, acqua finchè risultano tenere. Nel frattempo pulire e lessare i cavoli in acqua bollente per circa 15 minuti. Aggiungere le patate precedentemente sbucciate e affettate, fare cuocere per 10-15 minuti, quindi scolare l'acqua in eccesso. Unire ai cavoli e alle patate il condimento delle cotiche e delle costine e regolare di sale.

### Patate, surache e cavuli

#### **Ingredienti per 4 persone:**

250 g di fagioli (surache)  
8 patate  
cavolo

La sera precedente mettere i fagioli in acqua e lasciarli tutta la notte. La mattina dopo lavarli e metterli a cuocere al fuoco nella "pignata" o normalmente in pentola sul gas. Lessare il cavolo dopo averlo tagliato molto sottile e metterlo da parte. Tagliare le patate a fette e metterle a cuocere assieme al cavolo lessato precedentemente. A mezza cottura scolare l'acqua e aggiungere i fagioli con il loro brodo. Completare la cottura aggiungendo sale e olio crudo.

### A tiella e baccalau

#### **Ingredienti per 4 persone:**

1 bicchiere d'olio  
1 cipolla tagliata  
3-4 pomodorini (pelati)  
1 Kg di baccalà  
olive nere

Mettere a soffriggere la cipolla, aggiungere i pomodori, alloro, pochissimo sale e far cuocere per 10 minuti circa. Dopo aggiungere i pezzi di baccalà, coprire con acqua e cuocere per mezz'ora. A fine cottura aggiungere le olive nere. Volendo gli ultimi minuti si può mettere in forno.

### Licuordia

#### **Ingredienti per 4 persone:**

2-3 foglie di alloro  
1 ciuffetto di prezzemolo  
sale  
olio di oliva, 4 cucchiaini da tavola  
3 uova

1 pezzo di pane raffermo

Versare in una pentola 1 litro di acqua, l'alloro, il prezzemolo, il sale, l'olio; fare bollire per circa mezz'ora. Versare le uova sbattute nel brodo caldo (lontano dal fuoco) e mescolare per qualche minuto. Tagliare il pane raffermo a pezzettini e disporlo in 4 piatti fondi, versare il brodo e servire caldo.

## 5.2 Silandia: Il portale dei piccoli

Per rendere il portale del Parco Nazionale della Sila accessibile ai bambini, si può inserire nella home page del sito un link ad una pagina interattiva con giochi e informazioni per i più piccoli al fine di favorire l'educazione ambientale e attrarre questo nuovo target.

La pagina web deve essere strutturata come l'home page di un portale che permette al bambino di navigare liberamente facendosi attrarre dai colori e dalle figure animate, utilizzate come link. Dall'home page si deve poter accedere a diverse sezioni: la storia del parco, la sua ubicazione geografica, i percorsi e/o gli itinerari, i giochi e un collegamento alla home page del portale del Parco.

I contenuti del sito, relativo a bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni, devono essere attraenti sia da un punto di vista grafico (molte figure, colori allegri, caratteri simpatici e di grandi dimensioni, immagini animate ecc.) che sostanziale (informazioni relative alla flora, alla fauna, alle attività presenti nel Parco e insegnamenti sul rispetto della natura).

Importante in questo sito sono i giochi interattivi, una sorta di verifica sul grado di apprendimento delle informazioni presenti in esso e schede da poter scaricare e utilizzare per colorare.

L'home page di questo sito per i piccoli potrebbe essere strutturata come indicato nell'immagine seguente.



Le bandierine, quella *italiana* e quella *inglese*, sono dei link che permettono al bambino di scegliere la lingua del sito. Tradurre i contenuti del sito dei piccoli in inglese è molto educativo in quanto l'inglese viene studiato già alle scuole elementari. Cliccando sulla bandiera inglese si apre l'home page in lingua inglese.



Cliccando sul logo del parco  si crea il collegamento alla home page del portale del Parco: [www.parcosila.it](http://www.parcosila.it).

Cliccando sul simbolo  si apre una pagina in cui verranno inseriti giochi nuovi e informazioni di vario genere (eventi, manifestazioni, nuovi itinerari ecc...).



Nella home page del portale del Parco sarà inserito un link SILANDIA dal quale i bambini potranno accedere al sito loro dedicato.

Nella sezione cosa è viene data la definizione di bosco e si descrivono la flora e la fauna della Sila.



Cliccando su Bosco compare la seguente immagine.

**Parco Nazionale della Sila**

# SILANDIA

Il bosco è un luogo dove ci sono alberi, piante, funghi e dove vivono animali erbivori (che mangiano erba, foglie e frutti) e animali carnivori (che mangiano altri animali).

Gli alberi e le piante del bosco hanno diverse funzioni:

1. producono l'ossigeno, che l'uomo respira;
2. proteggono il terreno dalle piogge forti;
3. bloccano le frane.

[Torna indietro](#)

[Home](#)

Left sidebar: [Cosa è](#) (with a red question mark), [Perché](#), [Storia](#), [Dove è](#)

Right sidebar: [Percorsi](#), [Giochiamo](#), [Mangiamo](#), [Indice](#)

Se si clicca su Flora e Fauna appare la pagina sotto rappresentata.

**Parco Nazionale della Sila**

# SILANDIA

**Le piante aromatiche del bosco**

- Rosmarino
- Origano
- Salvia
- Timo
- Finocchio
- Mirto

**Gli amici del bosco**

- Lupo
- Cervo
- Capriolo
- Scoiattolo
- Gufo

**Gli alberi del bosco**

- Pino
- Abete
- Faggio

[Torna indietro](#) [Fai click sulle immagini](#)

Left sidebar: [Cosa è](#) (with a red question mark), [Perché](#), [Storia](#), [Dove è](#)

Right sidebar: [Percorsi](#), [Giochiamo](#), [Mangiamo](#), [Indice](#)

[Home](#)

Da qui si può accedere a diverse informazioni: piante aromatiche, animali e alberi del bosco.



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



Il rosmarino è un arbusto aromatico alto dai 50 cm ai 2 m. Le foglie sono piccole e molto profumate, di colore verde scuro sulla parte superiore ed argenteo su quella inferiore. I fiori sbocciano in diversi momenti dell'anno secondo il clima e hanno un colore azzurrino - violetto. Il rosmarino è una pianta aromatica molto profumata spesso utilizzata in cucina.



L'origano è un'erba perenne, alta fino a 80 cm con foglie verde scuro e speziate. I fiori sono di colore rosei o violacei. Le foglie dell'origano vengono fatte essiccare in luogo ombroso e ventilato per una migliore conservazione. Questa forma di conservazione permette l'utilizzo dell'origano in cucina per aromatizzare carni, pesci, funghi, verdure, insalate, ecc.



La salvia è un piccolo arbusto sempreverde con fiori violacei. Le foglie, semplici e vellutate al tatto, sono di colore verde-grigiastro e hanno un odore caratteristico. La salvia trova impiego in cucina per aromatizzare carni di vario genere. Può essere utilizzata anche per la pasta (notissimi in Italia sono i tortelloni con burro e salvia).

[Torna indietro](#)

[Vai avanti](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



Il timo è un arbusto sempreverde particolarmente grazioso e spesso impiegato a scopo decorativo; la sua altezza varia da pochi centimetri a più di una trentina. Le foglie sono piccolissime e molto aromatiche, di colore verde chiaro, ma anche grigio o argento. I fiori hanno colori che variano dal bianco al rosso vivo passando per la gamma del rosa e del lilla. Gli steli del timo vengono tagliati per l'essiccazione in ambiente secco e ventilato; ciò permette di mantenere a lungo intatto il caratteristico profumo. L'aroma del timo è molto apprezzato in cucina in quanto eccita l'appetito e favorisce la digestione dei grassi.



Il finocchio è una pianta erbacea perenne, a volte biennale, con fusti eretti, ramificati, alti fino a 150 cm. I fiori gialli sono riuniti in ampie ombrelle e il frutto è molto aromatico. In cucina i frutti si abbinano con la porchetta e tutte le carni grasse. Le foglie fresche sono indicate invece per aromatizzare insalate, piatti di pesce, salse e aceti aromatici.



Il mirto è un arbusto sempreverde e aromatico, alto fra i 3 e i 5 m. Le foglie sono lucide e i fiori con 5 petali bianchi o rosati e sono profumati. I frutti sono bacche tonde e commestibili, di circa 1 cm di diametro e di colore blu - rossastro. Il mirto è molto utilizzato in cucina: le bacche si utilizzano per il liquore di mirto; sia le foglie che le bacche sono usate fresche o secche per ripieni e come spezie per la selvaggina; i rami servono invece ad aromatizzare la carne allo spiedo.

[Torna indietro](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)

**SILANDIA**



Parco Nazionale della Sila



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

Ciao, ci presentiamo: siamo i tuoi amici animali e viviamo nei boschi della Sila!

Ciao, io sono il cervo! Sono un mammifero e mi riconosci dalle corna (o palchi) che mi rendono unico. I palchi crescono man mano che io invecchio e li utilizzo come arma di difesa.

Uuuuuu! Io sono il lupo! Sono un carnivoro e sono simile ad un cane. Vivo nelle foreste e vado a caccia di altri animali. Devi sapere che non sono cattivo come nella favola di cappuccetto rosso!!

Hei! Io sono il capriolo. Anch'io sono un mammifero e ho i palchi, ma i miei sono più piccoli rispetto a quelli del cervo.

Ciao! Io sono lo scoiattolo! Sono tutto nero e la mia coda è molto pelosa. Io sono un roditore e amo stare sugli alberi dove costruisco il mio nido. Non mi nutro di animali, ma adoro le ghiande e i ramoscelli di pino e di abete.

Bubo bubo! Io sono il gufo! Sono un uccello rapace e mi nutro di piccoli mammiferi. Sai che io sono un animale notturno? Non preoccuparti però se vieni al parco potrai vedervi anche di giorno! Ti aspetto!

Fai click sui fumetti

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)



[Home](#)

Nell'immagine sopra raffigurata, cliccando sui fumetti si aprono le foto degli animali del bosco.



Infine, nella sezione flora e fauna, è presente la pagina con le informazioni relative agli alberi tipici della Sila.



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

**Pino**

Albero sempreverde con foglie a forma di aghi riuniti in gruppi di due, tre o cinque e pigne coniche. L'albero può raggiungere e, in alcuni casi, superare i 30 metri d'altezza. Il tronco è diritto e produce una resina che in passato veniva utilizzata per la costruzione di navi.

**Faggio**

Il faggio non è un albero sempreverde. Raggiunge grandi dimensioni e possiede fusto colonnare che può raggiungere i 40 metri d'altezza. Il suo legno è resistente e di colore bianco o rosato e trova il suo maggior uso come combustibile e per la produzione di carbone, ma anche di mobili.

**Abete**

Albero sempreverde con foglie a forma di aghi inseriti singolarmente nei rami e pigne che crescono erette. Raggiunge i 30/40 metri d'altezza. Il legno dell'abete bianco è leggero, abbastanza tenero, di colore chiaro con venature rossastre ed è impiegato sia per ottenere cellulosa che per la costruzione di mobili.

[Torna indietro](#)

[Home](#)

Nella sezione perché si dà la definizione di Parco Nazionale, spiegando l'obiettivo della sua costituzione e cioè la salvaguardia dell'ambiente e degli animali. Si insegna inoltre ai bambini come proteggere il bosco dai suoi pericoli: incendi, caccia, pesca e disboscamento.



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

**Il Parco Nazionale**

Un Parco Nazionale è una riserva naturale, un'area protetta dove animali e piante non possono essere danneggiati. Uno dei tanti scopi di un Parco Nazionale è quello di conservare e proteggere l'habitat naturale, gli animali (specialmente quelli in estinzione) e le piante, compresi nella riserva per evitare la caccia (per quanto riguarda gli animali) e la raccolta (per quanto riguarda le piante).

[Vai avanti](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

## Difendiamo la natura

Il bosco è una ricchezza per l'uomo, ma spesso l'uomo non lo rispetta. In Europa e nel mondo l'uomo ha tagliato molti boschi e molti animali non possono più vivere lì: rischiano quindi di scomparire. Molte volte dove c'era il bosco, l'uomo ha creato pascoli per gli animali (mucche o pecore) o campi coltivati. Altre volte ha costruito città, strade, ferrovie, fabbriche. Altre volte ha costruito piste da sci o funivie. Altre volte ancora ha tagliato gli alberi che c'erano e ha piantato tipi di alberi poco adatti a quella zona. Infine, l'inquinamento dell'aria e dell'acqua (soprattutto le piogge acide) fanno «ammalare» o morire gli alberi e le piante. Per questo motivo dobbiamo rispettare la natura e proteggerla dai pericoli che minacciano gli animali e le piante.

I pericoli del bosco:

[incendi](#) - [caccia](#) - [pesca](#) - [disboscamento](#)

[Torna indietro](#)

[Fai click sull'argomento che desideri](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



Le cause più comuni degli incendi sono:

1. Gettare via sigarette o fiammiferi ancora accesi, dalle auto.
2. Parcheggiare la macchina vicino ai boschi, lasciando la marmitta a contatto con l'erba secca.
3. Accendere falò nel bosco.



Cosa è la caccia:

La caccia è un'attività molto antica che permetteva all'uomo di procurarsi il cibo e quindi di vivere. Oggi la caccia assume ruoli diversi: viene considerata sia come uno sport o un hobby; sia come un uso razionale di una risorsa, economica e alimentare; sia come la conservazione della fauna selvatica. Tra quelli descritti lo scopo più importante della caccia è la conservazione della fauna selvatica. Per questo motivo ci sono zone e periodi in cui è vietato cacciare.

[Torna indietro](#)

[Vai avanti](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**Andiamo a pesca ...**  
 La pesca è un'attività praticata dagli amanti della natura e dello sport. Infatti è un'attività fisica che il pescatore compie per passione e alcune volte nel tempo libero. Ciò non toglie che si possa pescare sempre e dovunque. Anche in questo caso bisogna farne un uso moderato e coscienzioso per salvaguardare i pesci e il loro habitat naturale.

**Vantaggi e svantaggi del disboscamento:**  
 Fin dall'antichità si dibosca per ottenere la legna da ardere per il riscaldamento domestico o da usare come materiale da costruzione, per ottenere nuovi terreni da destinare all'agricoltura e all'espansione urbana. Un disboscamento inconsapevole causa molti danni all'ambiente: effetto serra, erosioni, frane e inquinamento degli ecosistemi acquatici. Affinché il disboscamento sia utile bisogna ripopolare le zone in cui gli alberi sono stati tagliati.



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)

Nella sezione dove è viene riprodotta la cartina dell'Italia, cliccandoci sopra si apre la mappa della Calabria e cliccando sulla regione Calabria si apre la cartina del Parco della Sila.



Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



**Fai click sulla cartina dell'Italia**

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



[Home](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



[Home](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

In questa sezione sono fornite informazioni relative al parco: monti, laghi, comuni e mezzi di trasporto per giungervi.



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**I laghi del Parco:**  
Cecita, Arvo, Ampollino, Passante e Ariamacina.

**I monti del Parco:**

Monte Botte Donato (1.928 m.),	Monte Femminamorta (1.723 m.),
Monte Nero (1.881 m.),	Monte Volpintesta (1.710 m.),
Monte Curcio (1.788 m.),	Monte Pettinascura (1.689 m.),
Monte Gariglione (1.765 m.),	Monte Carlomagno (1.669 m.),
	Monte Scuro (1.633 m.).

**Comuni del parco**

<b>PROVINCIA DI CROTONE:</b> CROTONEI MESORACA PETILIA POLICASRO SAVELLI	<b>PROVINCIA DI COSENZA:</b> ACRI APRIGLIANO BOCCHIGLIERO CELICO CORIGLIANO CALABRO LONGOBUCCO PEDACE SAN GIOVANNI IN FIORE SERRA PEDACE SPEZZANO DELLA SILA SPEZZANO PICCOLO
<b>PROVINCIA DI CATANZARO:</b> ALBI MAGISANO PETRONA SERSALE TAVERNA ZAGARISE	

[Vai avanti](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**Come raggiungere il Parco**

Il Parco della Sila è posizionato al centro della Calabria e per questo è facilmente raggiungibile in automobile sia per chi giunge dall'area ionica (si deve percorrere la S.S. 106), sia per chi proviene dall'area tirrenica (sulla S.S. 18). Dall'autostrada A3 le uscite sono: Cosenza, Rogliano, Altìlia Grimaldi e più a sud di Lamezia Terme. Altra strada importante per giungere in Sila è la S.S. 107 che collega Paola e Crotone e passa per la Sila.

E' possibile viaggiare in autobus sia privati che di linea. In estate sia dal litorale tirrenico che ionico gli autobus viaggiano ogni giorno.

Se si sceglie il treno le stazioni principali sono: Paola, Lamezia Terme, Catanzaro e Crotone. In Sila è possibile viaggiare su una locomotiva a vapore che percorre il tratto Camigliatello - San Giovanni in Fiore - Camigliatello.

Se si viaggia in aereo gli aeroporti più vicini sono: Lamezia Terme e Crotone.

[Torna indietro](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)

Nella sezione *percorsi* si inserisce un collegamento al portale del Parco della Sila e quindi agli itinerari già esistenti, in particolar modo alle attrazioni per bambini. Inoltre si possono descrivere le attività ricreative come *dragon boat* e *bimbo in fabula* organizzate in Sila esclusivamente per i più piccoli. (I contenuti di questa sezione potranno essere ampliati con le attività descritte nel lavoro di ricerca della collega Iuliano).

Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA

Collegamento al sito [www.parcodelasilait.it](http://www.parcodelasilait.it)  
(itinerari e attività per bambini)

Attrazioni ed educazione ambientale nel Parco:

Fai click sui rettangoli

Cosa è  
Perché  
Storia  
Dove è

Percorsi  
Giochiamo  
Mangiamo  
Indice

Home

Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA

Cosa è  
Perché  
Storia  
Dove è

Percorsi  
Giochiamo  
Mangiamo  
Indice

Home

Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA

Attrazioni ed educazione ambientale nel Parco

Sezione dedicate alle attività e alle attrazioni per bambini:  
Dragonboat - Bimbo in Fabula ...

Torna indietro

Cosa è  
Perché  
Storia  
Dove è

Percorsi  
Giochiamo  
Mangiamo  
Indice

Home

Nella sezione storia si racconta la vita di Gioacchino da Fiore, si narra il mito dei briganti e si definisce il Grand Tour ecc.



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)





Fai click sulla nuvoletta che preferisci

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**Storia e vita di Gioacchino da Fiore**

Salve ragazzi, mi presento, sono Gioacchino da Fiore. Sono nato a Celico intorno all'anno 1130 e sono morto a Pietrafitta il 30 marzo 1202. I momenti più importanti della mia vita si possono suddividere in tre fasi:

1. Da giovane feci un pellegrinaggio in Terra Santa (Gerusalemme e Costantinopoli) e al ritorno in patria decisi di iniziare a predicare, cioè a pregare e ad insegnare la verità della fede;
2. Divenni monaco e mi dedicai alla meditazione e al commento delle Sacre Scritture. Nel 1177 presi i voti e divenni abate, ovvero presi il titolo che spetta al superiore di una comunità di dodici o più monaci.
3. Infine divenni un riformatore e fondai un nuovo ordine religioso: l'ordine Florense presso l'Abbazia di San Giovanni in Fiore.



Vieni a visitare i luoghi in cui ho vissuto: Celico, San Giovanni in Fiore, Acri, Pietrafitta ...

[Torna indietro](#)

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

## Le avventure dei viaggiatori del Grand Tour

Il **Grand Tour** era un lungo viaggio in Europa effettuato dai ricchi giovani intorno al diciassettesimo secolo. I giovani aristocratici partivano per perfezionare la loro educazione e il loro viaggio poteva durare da pochi mesi fino a svariati anni. Oggi il Grand Tour può essere paragonato più o meno ai viaggi d'istruzione che si organizzano nelle scuole. Tra questi giovani spicca **Norman Douglas**, austriaco, che fece molti viaggi nel Sud Italia ed in particolare in Calabria. Della nostra regione Douglas amava il mare cristallino e la natura selvaggia della Sila. A questo viaggiatore è dedicato un Parco letterario che si estende per circa 200 km nelle province di Cosenza e Crotona: **Old Calabria** (nome di uno dei suoi libri in cui descrive il suo viaggio in Calabria).

A Camigliatello, nel cuore della Sila, ha sede il Centro Visitatori del Parco. Il Centro si trova presso Torre Camigliati, complesso monumentale di interesse nazionale, inserito in un contesto ambientale e paesaggistico di grande suggestione.

Vieni a visitare il Parco!



[Torna indietro](#)

[Home](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

## Il mito dei briganti

Il **brigante** è inteso, genericamente, come persona la cui attività è *fuorilegge*. Sono spesso stati definiti briganti combattenti e rivoltosi in determinate situazioni sociali e politiche.

Il fenomeno del **brigantaggio** aveva come causa di fondo la miseria. Oltre ad una forma di banditismo, il fenomeno ha spesso assunto i connotati di una vera e propria rivolta popolare.

La Sila è stata, dal settecento fino a metà dell'ottocento, terra di briganti. Si trattava di ex prigionieri, ma anche ex ufficiali dell'esercito, compresi molti ex Garibaldini. Il Re Federico II li arruolò sperando potessero essere utili per sconfiggere l'esercito Italiano. Anni prima, nel 1799 il governatore borbonico se ne era servito per combattere i patrioti giacobini della Repubblica Partenopea.

Per un lungo periodo i briganti furono visti come difensori della popolazione. Il più famoso, il brigante Giuseppe Musolino, condannato all'ergastolo nel 1901 fu poi graziato nel 1944 vista la popolarità che riscuoteva tra la popolazione.



[Torna indietro](#)

[Home](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

Nella sezione giochiamo si inseriscono delle schede che i bambini possono scaricare e colorare e si inventano puzzle, cruciverba e quiz per verificare la conoscenza del Parco.

Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA

[Cosa è](#)

[Perché](#)

[Storia](#)

[Dove è](#)

[Percorsi](#)

[Giochiamo](#)

[Mangiamo](#)

[Indice](#)

[Home](#)

**Crucipuzzle**

**Quiz**

**Schede da colorare**

Fai click sull'attività che preferisci

Cliccando su schede da colorare appare una lista di schede che il bambino può scegliere e selezionare. Una volta scelto il soggetto da colorare si clicca sopra e compaiono le schede che il bambino stampa e colora. (Vedi immagini seguenti).

Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA

[Cosa è](#)

[Perché](#)

[Storia](#)

[Dove è](#)

[Percorsi](#)

[Giochiamo](#)

[Mangiamo](#)

[Indice](#)

[Home](#)

Fai click sulle schede che desideri colorare

[I fiori](#)

[I funghi](#)

[Gli alberi](#)

[Le quattro stagioni](#)

[Gli animali del bosco](#)

[Le feste tradizionali](#)

[Gli sport della montagna](#)

Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA





[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)





[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)



[Home](#)

Se il bambino clicca su quiz si aprono delle pagine con giochi e domande. (Vedi esempi).

Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA





[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

Quale albero tra quelli nel cerchio è un pino?



Fai click sulla risposta che ritieni esatta

[Home](#)

Quando il bambino dà la risposta esatta appare la scritta: *risposta esatta* e cliccando su vai avanti si aprono le successive pagine. Se invece la risposta è sbagliata appare la scritta: *risposta errata* e cliccando su ritenta si ritorna alla stessa domanda.

Se si sceglie il Crucipuzzle appare il seguente gioco e cliccando su Soluzione il bimbo può verificare se è riuscito a trovare la parola nascosta.



Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA



  
[Cosa è](#)

  
[Perché](#)

  
[Storia](#)

  
[Dove è](#)

CERCA LE PAROLE

F	L	O	R	A	S	P	C	O
G	U	F	O	I	E	A	M	A
A	P	I	N	O	T	R	I	A
B	O	S	C	O	F	C	E	N
E	S	I	E	T	U	O	L	I
T	I	T	R	E	N	O	E	M
E	L	N	V	O	G	L	O	A
A	O	O	I	H	G	A	L	
T	I	M	O	F	I	O	R	I

CERCATE NELLO SCHEMA LE PAROLE DEFINITE A DESTRA. UNA VOLTA INDIVIDUATA TENETE PREMUTO IL TASTO SINISTRO DEL MOUSE FINO AD EVIDENZIARLA.

LE PAROLE POSSONO ESSERE SCRITTE DA DESTRA A SINISTRA E VICEVERSA; DAL BASSO VERSO L'ALTO E VICEVERSA; IN DIAGONALE.

LE LETTERE NON UTILIZZATE FORMERANNO IL NOME DI UN ANIMALE CHE VIVE NEL BOSCO.

**ABETE**

**AEREI**

**ANIMALI**

**BOSCO**

**CERVO**

**FIORI**

**FLORA**

**FUNGHI**

**GUFO**

**LAGHI**

**LUPO**

**MIELE**

**MONTI**

**PARCO**

**PINO**

**SILA**

**TIMO**

**TRENO**

soluzione

  
[Percorsi](#)

  
[Giochiamo](#)

  
[Mangiamo](#)

  
[Indice](#)

[Home](#)



Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA



  
[Cosa è](#)

  
[Perché](#)

  
[Storia](#)

  
[Dove è](#)

SOLUZIONE DEL GIOCO

F	L	O	R	A	S	P	C	O
G	U	F	O	I	E	A	M	A
A	P	I	N	O	T	R	I	A
B	O	S	C	O	F	C	E	N
E	S	I	E	T	U	O	L	I
T	I	T	R	E	N	O	E	M
E	L	N	V	O	G	L	O	A
A	O	O	I	H	G	A	L	
T	I	M	O	F	I	O	R	I

← Torna indietro

PAROLA NASCOSTA: SCOIATTOLO

  
[Percorsi](#)

  
[Giochiamo](#)

  
[Mangiamo](#)

  
[Indice](#)

[Home](#)

Nella sezione [mangiamo](#) sono presenti due link: 1 - [educazione alimentare](#) per educare i bambini ad una corretta alimentazione e ad essere consapevoli del valore del cibo; 2 - [prodotti tipici della Sila](#) divisa a sua volta in due macro aree "prodotti dalla terra" e "prodotti dall'uomo". Cliccando sulle singole immagini si aprono le schede descrittive del prodotto.



Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

[Educazione alimentare](#)

[acqua](#) [carboidrati](#) [vitamine](#)  
[minerali](#) [lipidi](#) [proteine](#)

[Prodotti tipici della Sila](#)

[Prodotti "dalla terra"](#)

[Prodotti "dall'uomo"](#)

[Fai click sull'argomento che preferisci](#)

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)

Nella prima parte si forniscono le seguenti informazioni:



Parco Nazionale della Sila

# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)

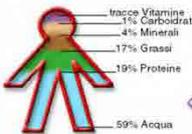


[Storia](#)



[Dove è](#)

**Acqua**  
Una persona adulta è fatta per la maggior parte d'acqua, fino al 65%; un bambino piccolo è fatto ancora più di acqua, fino al 70%. L'acqua, dunque, è un costituente fondamentale dell'organismo umano, ed è per questo che si dice che la sua importanza è inferiore soltanto a quella dell'ossigeno. L'acqua è importantissima perché svolge funzioni biologiche fondamentali: aiuta a mantenere costante, attorno ai 37 °C, la temperatura corporea, scioglie i principi nutritivi e li trasporta in tutti i punti del corpo, permette di eliminare le sostanze di rifiuto e lubrifica le articolazioni e l'esofago. Essa contiene inoltre una certa quantità di sali minerali, e partecipa a tutte le reazioni vitali.



tracce Vitamine  
1% Carboidrati  
4% Minerali  
17% Grassi  
19% Proteine  
59% Acqua

[Torna indietro](#)

**Carboidrati**  
Sono chiamati anche "glucidi" e sono sostanze dal sapore dolce. Ci sono tre tipi di carboidrati: quelli più semplici sono i tre monosaccaridi, il glucosio, il fruttosio e il galattosio. Ogni volta che due monosaccaridi si uniscono, producono carboidrati un po' più complessi: i disaccaridi. Il saccarosio, che è poi il normalissimo zucchero che si trova nelle case, è il disaccaride che nasce dall'unione del glucosio col fruttosio. Il lattosio, lo zucchero contenuto nel latte e nei suoi derivati, nasce invece dall'incontro del glucosio col galattosio. Quando i monosaccaridi che si uniscono sono più di due, si hanno i carboidrati più complessi, i polisaccaridi. Il polisaccaride più importante nella nostra alimentazione è l'amido, che si trova soprattutto in alimenti di origine vegetale, come la pasta, il pane, il riso, i legumi, le patate, le banane e le castagne.

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**Proteine**  
Il nome deriva dal greco "prôteios" che significa "di primaria importanza" e sono la componente più importante del nostro organismo dopo l'acqua. Il nostro organismo si compone di miliardi di cellule che a loro volta sono costruite dalle proteine. Le proteine nascono dalla combinazione di poco più di venti sostanze piccolissime e dal nome misterioso: gli amminoacidi. Di questi amminoacidi che compongono le proteine, il nostro organismo è capace di sintetizzarne alcuni, che sono detti "non essenziali"; gli altri, "essenziali", deve invece assumerli con gli alimenti. Gli alimenti più completi sono quelli di origine animale, come la carne, il pesce, il latte e le uova, poiché contengono tutti gli amminoacidi essenziali. Quelli di origine vegetale, come i cereali e i legumi, sono invece privi di alcuni di essi, e sono quindi di qualità inferiore.



**Lipidi**  
Possono essere animali o vegetali. I primi, detti anche "acidi grassi saturi" sono quelli che si trovano nella carne, o comunque negli alimenti di origine animale, come il burro, la margarina, il lardo, lo strutto. A temperatura ambiente sono solidi, densi, pesanti e difficili da digerire. I secondi, detti anche "acidi grassi insaturi" sono invece di origine vegetale, come l'olio di oliva e di semi. A temperatura ambiente sono liquidi, leggeri e più digeribili. È preferibile non mangiare troppi grassi saturi in quanto, se presi in grandi quantità, provocano un aumento del livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue, responsabili di malattie come l'ipertensione.

[Torna indietro](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**Vitamine**  
Il nome vitamina fu ideato da Casimiro Funk, scienziato polacco, che scoprì una sostanza contenente azoto, chiamata "amina", che egli considerò molto importante per la vita. Da qui il nome "amina della vita" e cioè "vitamina". Le vitamine attualmente conosciute sono tredici e sono divise in due grandi gruppi: quelle che si sciolgono nell'acqua, e che sono perciò dette "idrosolubili", e quelle che si sciolgono nei grassi, dette "liposolubili". Le vitamine idrosolubili non si accumulano nell'organismo, ed è quindi necessario introdurne una certa quantità ogni giorno. Le vitamine liposolubili, invece, possono accumularsi nel fegato, e se assunte in quantità eccessive provocano gravi danni alla salute.



**Minerali**  
Svolgono moltissime funzioni utili per l'organismo: il ferro trasporta l'ossigeno nel sangue. Il calcio, invece, è importante non solo per fortificare le ossa e i denti, ma permette anche di contrarre i muscoli, e rende quindi possibile anche il battito del cuore. Il sodio e il potassio, invece, permettono la trasmissione di segnali elettrici attraverso i nervi, mandando messaggi lungo tutto il corpo. Dal fluoro dipende la salute dello smalto dei denti. Come le vitamine, anche i minerali devono essere presi in quantità ridotte; se introdotti in eccesso, possono produrre gravi danni. I minerali contenuti negli alimenti di origine animale vengono assorbiti dall'organismo più in fretta rispetto a quelli contenuti nei vegetali.

[Torna indietro](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)

Nella seconda parte si definiscono i prodotti tipici della Sila:



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)



[Home](#)

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)



# SILANDIA



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**I funghi della Sila:** porcini, spugnole, galletti, mazze di tamburo e il rosito o sanguinello.

I funghi si trovano sotto i pini e i faggi e si consumano freschi o conservati (per essiccazione o sott'olio). Non tutti i funghi sono commestibili, molti possono essere velenosi e dunque pericolosi per l'uomo.




[Torna indietro](#)

La **Patata** è un tubero, ossia la parte sotterranea di una pianta, derivata dalla trasformazione di fusti o radici. La patata viene coltivata nel Parco Nazionale della Sila ed è un prodotto particolare in quanto nasce ad oltre 1000 metri di altezza, nella zona di Camigliatello Silano e dintorni, consentendole di essere l'unico prodotto di alta montagna del centro Mediterraneo. Le varietà di patata attualmente coltivate sono olandesi (Agria, Desirée, Spunta, Liseta) ma recentemente si sta reimpiantando l'antica varietà locale, la patata viola. Si caratterizza per la buccia di un intenso color melanzana e per la pasta bianca.

[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

**More di rovo, lamponi e fragoline di bosco**, più che colture sono un ricco dono del sottobosco silano. Questi frutti possono essere mangiati freschi o trasformati in gustose marmellate, confetture o canditi.



[Torna indietro](#)

Le **castagne** della Sila sono caratterizzate da forma tonda da un lato e piatta dall'altro. La loro polpa è asciutta e saporita. All'interno sono chiare e ricoperte da una pellicola rosso-bruno, mentre la buccia è molto resistente e di colore marrone. Le varietà delle castagne possono essere classificate in tre tipi: Castagna reggiola, castagna 'nzerta e Castagna curcia. La castagna reggiola è quella un po' più grande delle altre e quando si sbuccia, la buccia interna si toglie subito quasi in contemporanea a quella esterna mentre nella 'nzerta la buccia interna è più difficile a venire via. Nelle castagne curcie la buccia interna si toglie solo se bollite.



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

Lievitazione naturale con "pasta acida" e cottura nel forno a legna sono i segreti del **Pane** calabrese, che si prepara spesso con farine miste, ad esempio di frumento e di segale. Tra i vari prodotti merita un assaggio il pane di castagne che è fatto con farina di frumento e di castagne, ha forma a filoncino oppure tonda e si consuma con i formaggi locali.



Il **miele** è la sostanza alimentare che le api producono partendo dal nettare dei fiori o dalle secrezioni di parti vive di piante, che esse raccolgono, trasformano, combinano con sostanze proprie e depongono nei loro favi. Esistono altre varietà di miele: millefiori, di fichi e di eucalipto. Il miele può essere consumato al naturale o essere utilizzato per i dolci tipici silani.

[Torna indietro](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

Il **Caciocavallo Silano** è la varietà protetta di un formaggio vaccino a pasta filata molto diffuso in quasi tutto il Meridione d'Italia. La forma è a pera o a fiasco, con un'appendice sferica stretta da un legaccio in modo da ricordare una testina strozzata. Molto caratteristica è la legatura a coppie, che consente di mettere il formaggio a stagionare a cavallo di un'asta, abitudine da cui deriverebbe il nome del prodotto. Buono da gustare da solo o in altri piatti: pizza e pasta al forno.

La **soppresata**, il **prosciutto**, la **salsiccia**, il **capocollo** e la **pancetta** sono tutti prodotti che vengono realizzati con la carne degli animali che pascolano in Sila e seguendo l'antica tradizione del territorio.




[← Torna indietro](#)



[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

[Home](#)

Infine, nella sezione indice cliccando sulle immagini si aprono le pagine web desiderate.

Parco Nazionale della Sila



[Cosa è](#)



[Perché](#)



[Storia](#)



[Dove è](#)

# SILANDIA

?











[Home](#)




[Percorsi](#)



[Giochiamo](#)



[Mangiamo](#)



[Indice](#)

## Conclusioni

Il lavoro svolto si suddivide in tre parti: nella prima parte viene fatta la descrizione del Parco Nazionale della Sila, della sua istituzione e dell'importanza che riveste per lo sviluppo territoriale della Regione Calabria. Si prosegue poi con l'analisi della domanda e dell'offerta turistica del parco, e quindi con lo studio dei visitatori che popolano la Sila e delle attrazioni naturalistiche e culturali.

La seconda parte, più tecnica, definisce lo scopo e l'importanza dei siti web, delinea le politiche di marketing on line e descrive i parametri per realizzare un sito web secondo il criterio dell'usabilità. Il tutto tenendo conto dell'importanza dei contenuti dei siti e quindi dei testi e delle informazioni in essi pubblicate. Seguendo questi principi, è stato analizzato il portale del parco e sono stati definiti i punti deboli e i punti di forza.

Da qui sono scaturite le proposte di miglioramento e i servizi mancanti nel sito web: un approfondimento del link gastronomia, e quindi la creazione della *Mappa del gusto* e la sezione dedicata ai bambini, tramite la creazione del sito web *Silandia*, progetti inseriti nella terza parte del lavoro.

In particolare, la mappa del gusto è una cartina interattiva in cui sono inseriti i prodotti tipici della Sila, le ricette tradizionali e i produttori; informazioni queste che andranno ad arricchire la sezione gastronomia presente nell'attuale portale. *Silandia*, al contrario, contiene le immagini e le informazioni destinate ai bambini e lo scopo è quello di educare i piccoli al rispetto per l'ambiente. Nel sito sono presenti giochi interattivi, immagini e i testi sono scritti con caratteri simpatici e colorati.

Naturalmente i contenuti della Mappa del gusto e di *Silandia* possono essere approfonditi e qualora si decidesse di realizzare questi progetti, sarei felice e disposta a collaborare con l'Ente Parco.

## **Bibliografia**

Antognazza E. e Moeder P. (1999), *Web Marketing per le Piccole e Medie Imprese*, Hops Libri, Milano.

Baggio R. (2001), *Turismo e Web - Guida alla Progettazione e Realizzazione di un Sito di Qualità*, Assessorato al Turismo della Provincia di Rimini, Rimini.

Bernardo L. (1997), *La Sila Storia Natura e Cultura*, Grafica Pollino, Cosenza.

Bettini M. (2004), *IL Parco Nazionale della Sila, vita nel parco*, Abramo Editore, Catanzaro.

Bevilacqua F. (2003), *Montagne di Calabria guida storica naturalistica ed escursionistica*, Rubbettino, Soveria Mannelli.

Dardano M. (2001), *Turismo sostenibile nelle aree protette. Vincoli, risorse e opportunità nelle regioni Obiettivo*, Grafica Cristal, Roma.

Rachman Z. M. e. Buchanan J. T (1999), *Effective Tourism Web Sites*, Reaserch Report Series 99-12 e 99-13, Departement of Management System, University of Waikato, Hamilton, New Zeland.

Romita T. (2009), *La stagione dell'incertezza*, Grafica Cosentina, Cosenza.

Tarditi E. (2005), *L'illusione Turistica*, Rubbettino, Soveria Mannelli.

## **Siti web consultati**

Ente Parco Nazionale della Sila: [www.parcosila.it](http://www.parcosila.it) (2011).

[www.romaexplorer.it/marketing/realizzazione\\_sito/usability.htm](http://www.romaexplorer.it/marketing/realizzazione_sito/usability.htm) (2011).

[www.usabile.it](http://www.usabile.it) (2011).

[http://spazioinwind.libero.it/gianluca\\_affinito/web\\_barriere/w3c.htm](http://spazioinwind.libero.it/gianluca_affinito/web_barriere/w3c.htm) (2011).

[www.prodottitipici.com](http://www.prodottitipici.com) (2011).

Comunità Montana Silana: [www.comunitamontanasilana.it](http://www.comunitamontanasilana.it) (2011).