

**Calabria da scoprire**

Pollino More Experiences è una iniziativa promossa dall'Ente Parco Nazionale del Pollino con Officine delle Idee Società Cooperativa

# LA MONTAGNA TRA DUE MARI

di FRANCESCO CANGEMI

Quanti posti al mondo ci sono dove c'è una montagna che getta il proprio sguardo su due mari e due regioni? Pochi. E fra questi pochi splendidi panorami c'è il Monte Pollino che, maestoso, sventa sulla Calabria e sulla Basilicata con il proprio territorio che si estende dal mar Jonio al mar Tirreno. Un panorama naturale che mozza il fiato e che può essere raccontato dai viaggiatori che lo vivono attraverso una iniziativa specifica. Pollino More Experiences è un'iniziativa promossa dall'Ente Parco Nazionale del Pollino, in collaborazione con Officine delle Idee Società Cooperativa Sociale, ha nei suoi obiettivi la valorizzazione e la promozione dell'offerta turistica del Parco; nello specifico oltre alla valorizzazione del turismo naturalistico ed enogastronomico, il turismo esperienziale che è diventato un nuovo segmento emergente nei mercati turistici nazionali e internazionali.

Turismo esperienziale vuol dire immergersi da protagonista nella cultura e nelle tradizioni locali condividendo la vacanza con gli abitanti del luogo visitato. Tutto ciò, chiaramente, amplia fortemente l'offerta turistica di un parco naturale coinvolgendo nei processi di valorizzazione grandi e piccoli centri storici e tutte le comunità locali. Per coinvolgere realmente la popolazione del Parco, il progetto ha previsto anche una serie di azioni che consentiranno a tutti i territori di partecipare indicando la propria offerta esperienziale, attraverso la raccolta dati che potrà essere effettuata compilando il questionario on line sul sito [www.pollinomorexperiences.it](http://www.pollinomorexperiences.it) oppure sul sito [www.leggoscivo.com](http://www.leggoscivo.com).

Moltissimi i percorsi che si possono affrontare intorno al Pollino. Percorsi di natura turistica legata al paesaggio, sportivi e anche enogastronomici. È un territorio, quello del Pollino, che comprende ben sei fiumi: il Sini, il Coscile, l'Esaro, il Sarmento, l'Abatemarco e il Lao, famosissimo per il rafting.

Il Lao segna con un'incisione profonda, lunga e tortuosa le pendici del settore nord-ovest del Massiccio del Pellegrino. La valle fu frequentata fin dall'antichità perché costituiva una via carovaniere per le mercanzie

*Un panorama naturale che mozza il fiato e che può essere raccontato dai viaggiatori che lo vivono*

dell'Oriente ellenistico, sbarcate nel porto della colonia greca di Sybaris, venivano trasportate ai porti del Tirreno per essere vendute in Occidente. Nell'Undicesimo secolo, fu famosa per aver accolto centinaia di asceti basiliani rifugiatisi qui in sperduti romitaggi. Il Lao è il più lungo fiume calabrese del versante tirrenico e attraversa una zona molto suggestiva. Il Massiccio del Pellegrino (chiamato anche Monti di Orsomarso), infatti forma un insieme di cime che sfiorano i 2000 metri, di alture a volte dentate e dolomitiche, di vallate, di selve, di torrenti ancora intatti. La valle del Lao rappresenta quella che gli studiosi chiamano una "nicchia ecologica", ovvero una zona dove sopravvivono ancora gli elementi di una catena alimentare di eccezionale interesse. Un interesse che il Ministero dell'Ambiente ha voluto rendere, nel 1987, Riserva naturale orientata. Prima di scendere alle gole del Lao non si può perdere l'occasione di visitare la Grotta del Romito, scoperta nel 1961, e che oggi rappresenta uno dei ritrovamenti più importanti degli ultimi cinquant'anni, in grado di aprire una finestra sulla conoscenza della Preistoria in queste zone. La fauna della Valle del Lao è varia e interessante. Sulle pareti inaccessibili nidifica il falco pellegrino, padrone del luogo insieme al corvo imperiale. A sera si può anche udire il grande gufo reale, che nidifica tra le rocce più alte e impervie delle gole. Abbassando gli occhi si possono poi osservare i cinghiali e gli esemplari di gatto selvatico che popolano

questo territorio. La Valle contiene un tratto più integro e spettacolare delle sue gole: si tratta delle ripide pareti calcaree che strapiombano sul letto del fiume, con arbusti molto pervicaci come l'euforbia o esemplari pensili di leccio e roverella. Tutto questo dà vita a un vero e proprio canyon scavato dall'erosione fluviale in millenni di lento e inesorabile scorrimento. Uno spettacolo che almeno una volta nella vita si deve osservare.

Quando si parla di Pollino calabrese viene subito da pensare alla "capitale" di questa parte di territorio e cioè Castrovillari che è anche sede del Parco Nazionale. È da qui che si può partire per avventurarsi fra la natura e le bellezze della natura. A dirlo tutta, a Castrovillari, si può essere presi per il naso e per la gola. Infatti qui si possono gustare i famosi spaghetti al fuoco di bacco realizzati con un sugo mescolato insieme al vino rosso. A seconda

dei propri gusti si può aggiungere del pepe o olive verdi oppure nere. Se ne può apprezzare la variante più diffusa e cioè quella con le olive nere mentre il fumo prelibato finisce negli occhi nello stesso istante in cui davanti si ha il Castello Aragonese.

Alle spalle c'è il Protoconvento e tutto intorno le montagne del Pollino calabrese. Dietro quelle vette, c'è la Basilicata. Nel pranzo non possono mancare poi i peperoni cruschi che è una specialità tipica dei "pollinari". Li cucinano, infatti, proprio nelle zone intorno alle pendici del monte Pollino. È ottimo il sapore di questi peperoni lasciati essiccare e

poi fritti con l'olio in una padella. Una volta alzati da tavola perché non andare a visitare il primo convento dei francescani che la Calabria ha avuto? E allora eccoci dentro al Protoconvento per ammirare i suoi archi, il suo cortile e tutte le stanze che trovano le proprie radici nel 1200. Qui dentro c'è anche il Teatro Sybaris che, insieme ad altri spazi della struttura, ospita una delle più importanti rassegne teatrali d'Italia: Primavera dei teatri. Sono quasi venti anni infatti che la compagnia teatrale Scena Verticale, dei pluripremiati Saverio La Ruina e Dario De Luca, porta a Castrovillari il meglio del teatro contemporaneo italiano. Ma la vocazione nazionale di Castrovillari non si ferma certo qui. Anzi va addirittura fuori dai confini italiani con il Festival internazionale del folklore e con il suo Carnevale. È qualcosa di bellissimo vedere sfilare carri e maschere con le montagne sullo sfondo. Anziché avere il mare come a Venezia, a Castrovillari si festeggia nell'abbraccio del Pollino. Per poter visitare con una guida il Parco non c'è un posto migliore dato che la sede del Parco è proprio qui, nel centro della città, a Palazzo Gallo. Basta entrare, informarsi e partire da soli o accompagnati. Zaino in spalla se si vuole un po' di avventura oppure insieme a chi la montagna la conosce come le sue tasche. Arrivati sulle cime del Pollino guardare una città così viva è davvero, davvero molto bello.

Se si vuole restare in zona e se si vuole continuare con gli itinerari del gusto, ma non solo, si può fare tappa a Mormanno. Mormanno è uno dei centri più importanti del Pollino calabrese. La nascita di questo nome risalirebbe alla venuta dei longobardi in Calabria che insediaronò gli arimanni sul colle della "Costa" che dominava la Valle del Lao a nord ed il Pantano a sud, località dalle quali si snodavano due importanti vie di comunicazioni. Da questo posto di guardia longobardo si sarebbe poi sviluppato l'antico centro abitato. L'origine Longobarda di Mormanno sarebbe avallata dal fatto che in una biografia di San Leoluca da Corleone compaiono i "montium miromanorum" dove il beato si sarebbe recato per venti giorni e venti notti a fare penitenza dopo uno screezio avuto con i confratelli. Questa circostanza pose l'interrogativo al professore Eduardo Pandolfi, che per primo

venne in possesso della biografia di San Leoluca, se i monti "Miromanorum" avessero dato origine al nome della Motta originaria o se dal nome della Motta fosse derivato quello dei monti. Mormanno non è solo storia, è fatta anche di bontà culinarie. Fra queste vanno citati senza ombra di dubbio il bocconotto o buccinotto secondo la tradizione locale. È un dolce dalla forma rotonda, ovale o a canestrello, farcito con marmellata, con pasta di mandorle, crema e cioccolata. La leggenda popolare fa risalire la prima lavorazione del bocconotto alla fine del 1700. Le sue ridotte dimensioni, il fatto di poter essere conservato per lungo tempo in ambiente naturale e il suo alto grado nutrizionale, ne fanno uno dei cavalli di battaglia della tradizione culinaria del sud. Il bocconotto di Mormanno è inserito nella lista dei Pat - Prodotto agroalimentare tipico della provincia di Cosenza. Tradizionalmente viene gustato in un solo boccone, da qui la spiegazione etimologica del suo nome. La ricetta storica indica quale farcitura la mostarda, la confettura d'uva. I Bocconotti si servono dopo averli cosparsi con zucchero vanigliato. Un altro prodotto alimentare che identifica Mormanno è la lenticchia. Anche la lenticchia di Mormanno ha qualcosa di "misterioso". Questa antica varietà locale era ritenuta ormai non più reperibile non essendo stata più ritrovata nonostante missioni di esplorazione e raccolta di germoplasma pianificate dall'Istituto di genetica vegetale del Cnr di Bari. Fortunatamente, in alcune piccolissime aziende condotte da anziani agricoltori in agro di Mormanno, la coltivazione era continuata fino a pochi anni fa anche se su piccolissime superfici e solo per l'autoconsumo. Piccola di dimensioni come la più famosa "sorella" tipica di Castelluccio di Norcia, alla quale la legano diverse affinità (sette biotipi quella umbra e cinque la calabrese), la lenticchia di Mormanno si caratterizza per i suoi diversi colori, dal rosa, al verde scuro o screziato, al beige normale o screziato. La pianta è praticamente un arbusto e, come tale, va estirpato e lasciato ad essiccare al sole per poi ottenerne il prodotto. La rinascita della lenticchia di Mormanno, se di rinascita si può parlare, avviene intorno al 2007. Da allora si è ripreso a parlare di quella leguminosa tipica, ormai dimenticata dai più e cullata so-

*Molti i percorsi intorno al Pollino legati al paesaggio, sportivi e anche enogastronomici*

lo nella memoria di tanti mormannesi emigrati, della quale si stava ormai perdendo anche il ricordo. La lenticchia di Mormanno regala un'altra peculiarità tutta propria e molto moderna ovvero la velocità di cottura che ne consente un utilizzo molto pratico e rapido.

**È il Pollino visto dal mare invece com'è?** Sessanta chilometri in auto con la montagna da una parte e il mar Tirreno dall'altra. È un viaggio unico nel suo genere che può essere effettuato solo visitando Calabria e Basilicata. Un percorso attraverso la strada statale 18 che da Belvedere Marittimo ci conduce fino a Trecchina passando per posti meravigliosi come Diamante e lambendo Maratea.

Partendo da Belvedere Marittimo ci viene subito chiara e nitida la visione che vede da una parte il borgo medievale, che sorge su una sporgenza rocciosa situata a circa 150 metri sopra il livello del mare mentre dall'altra parte c'è la cittadina più propriamente marinara, sviluppata sul litorale. Si può fare una bella immersione nella storia qui: uno dei monumenti più antichi è infatti la chiesetta del Rosario, sul cui portale in pietra arenaria, è inciso l'anno 1091. In Contrada Rocca c'è una torre di osservazione a base quadrangolare romana. Nella parte antica si trova il castello di origine normanna ma ricostruito dagli Aragonesi. Sempre in zona si trova la casa natale di san Daniele Fasanella, patrono del luogo. Mentre proseguiamo il nostro viaggio arriviamo a Diamante dove

abbiamo solo l'imbarazzo della scelta. Ci si può fermare a mangiare del buon pesce e, soprattutto, apprezzare il culto che in questa cittadina del Tirreno cosentino si ha per il peperoncino dove, d'estate, viene celebrato con un vero e proprio festival ad hoc. Diamante è conosciuta anche come la città dei murales, dai numerosi dipinti che si possono ammirare passeggiando per i vicoli del centro storico e in gran parte della cittadina. I tanti personaggi passati da queste

parte hanno lasciato la propria impronta sui murales. Da qui possiamo poi raggiungere i ruderi di Cirella dove c'è il bellissimo anfiteatro che ogni estate ospita moltissimi concerti. Andando avanti nel nostro viaggio, ci portiamo dietro il profumo del cedro che a Diamante gode di altissima considerazione così come nella vicina Santa Maria del Cedro regina della Riviera dei cedri. Qui la distanza con il Parco del Pollino si

fa ancora più breve. Arrivati a Praia a Mare, la tappa è obbligatoria Santuario della Madonna della Grotta, chiamato così per la sua posizione. Anche per questo luogo di culto c'è una leggenda. Nell'agosto del 1326 un bastimento turco, carico di Mercanzie, solcava veloce le acque al largo dell'isola di Dino, quando d'un tratto rimase immoto, come per incantamento. I marinai turchi si atterrirono e pensarono che la causa di tutto ciò fosse un maleficio. Essi sapevano infatti che il capitano era cristiano e serbava gelosamente nella sua cabina una bella icona di legno della Vergine col Bambino (la statua della Madonna):

per poter proseguire felicemente, bisognava liberarsene a tutti i costi. Il pio capitano tentò a lungo di commuovere la ciurma scatenata, poi dovette arrendersi alla violenza. Ma piuttosto che lasciar cadere in mare la statua della Madonna, preferì abbandonarla sul lido, in una spaziosa grotta, sopra un grosso masso che ancor oggi si conserva e la devozione dei fedeli non lascia mai disadorno di fiori. Dopo di che il battello musulmano con un fregato si mosse con un ribollire di spuma e ripartì. La statua fu scoperta da un giovane pastore muto di Aieta, che a volte usava riparare nell'antra per sfuggire alla pioggia o al caldo opprimente. Il muto corse in paese per annunciare l'evento e prodigiosamente parlò e questo fu il primo miracolo della Madonna della Grotta. Il giorno dopo accorse tutto il popolo di Aieta, paese situato a tre ore di cammino da Praia, e la statua fu trasportata nella chiesa Madre; ma nella notte scomparve per tornare al suo rozzo altare di pietra, nel primitivo riparo sul mare dove si trova tuttora. Da Tortora, dove il monte Pollino si fa più maestoso e dove il contrasto con il mare è ancora più bello, arrivare in Basilicata è un attimo. Superato il confine lucano abbiamo un'altra opzione prima di concludere il nostro viaggio a Trecchina e cioè fare un salto nella splendida Maratea. Arrivati a Trecchina, saliamo su in paese, e arriviamo in questo altopiano incastonato tra montagne ricoperte di boschi cedui all'altezza di 500 metri sul mare, tra cui dominano le cosiddette tre cime. Dalla cima del Monte Santa Maria (conosciuto anche come Monte Serra Pollino), dove è situato il santuario della Madonna del Soccorso, nelle giornate limpide e prive di foschia è possibile ammirare il comprensorio delle Isole Eolie oltre che le maggiori cime montuose lucane e buona parte del litorale dell'alto Tirreno cosentino. Il luogo adatto per concludere un viaggio che ci porta dal mare alla montagna in soli 60 chilometri.

Se questo assaggio di itinerari vi ha incuriositi allora potreste provare a viverli in prima persona e poi raccontare la vostra esperienza attraverso i canali di Pollino More Experiences ricordando che il Parco Nazionale del Pollino è un patrimonio di tutti noi e che dobbiamo tutelare e valorizzare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il Santuario della Madonna delle Armi



Pascoli



Il Pollino, tra due mari; Rafting nel fiume Lao



Una vista del Pollino; Il monte Manfriana

