

LE CITTÀ DELL'OLIO

## San Marco Argentano (CS)

La città di **San Marco Argentano** si trova nel cuore della provincia di **Cosenza**, sulla via istmica che collega lo Jonio al Tirreno. E' un comune italiano di 7.528 abitanti situato a 426 m s.l.m. con una superficie di 80,5 [km<sup>2</sup>](#). Nel 2019, al comune è stato conferito il titolo di "**Città**", un riconoscimento proposto dal ministero dell'Interno e firmato dal presidente della Repubblica, Sergio Mattarella. San Marco Argentano, città del Guiscardo, è definita la "**città più normanna**" della Calabria: anticamente conosciuta come Argentanum, è un centro urbano dalla storia molto antica, e per il suo patrimonio storico-artistico è considerata uno dei più importanti centri culturali della provincia di Cosenza. San Marco Argentano è stata abitata sin dal VIII secolo a.C. e per tutto il medioevo; uno degli avvenimenti che hanno lasciato più tracce in questo territorio fu sicuramente la conquista da parte di **Roberto il Guiscardo**, che nel 1048 la assediò e la trasformò in città fortificata. I **normanni** valorizzarono il luogo per la sua posizione strategica, e contribuirono allo sviluppo della città che divenne un grande cantiere dove si trovavano maestranze bizantine, arabe, longobarde e aragonesi impegnate nella costruzione delle principali opere. L'impianto urbanistico del centro storico è infatti indubbiamente di impronta normanna: è caratterizzato da stretti vicoli e sono presenti archi di stile bizantino lungo le vie del centro storico si possono ammirare anche gli ottocenteschi palazzi signorili. Le importanti testimonianze del periodo normanno e del basso Medioevo sono: la **Cripta Normanna**, dell'XI secolo; il **Convento della Riforma**, del XIII secolo; la **Torre del Guiscardo**, del XIII secolo, la **Fontana di Sikelgaita**. La **Torre Normanna del Guiscardo**, detta anche di **Drogone**, ha mantenuto il suo impianto difensivo originale ed è caratterizzata dalla struttura a forma di grande tronco di cono detta "motta". E' suddivisa in cinque piani sovrapposti definiti sale: la Sala delle Granaglie, al piano sotterraneo; la Sala delle Prigioni, al primo piano; la Sala delle Armi, al secondo piano; la Sala delle Udienze, al terzo piano e infine la Sala del Principe, al quarto piano. Tutti i livelli sono visitabili, le stanze, le gallerie, le segrete, le vie di fuga sono avvolte dal fascino misterioso della storia, e permettono di fare quasi un viaggio indietro nel tempo, nel medioevo. Oltre ai monumenti già elencati tra quelli da vedere assolutamente ci sono l'Abbazia della Matina, con la sua aula capitolare risalente ai secc. XI-XIII, e la cattedrale di San Nicola.

San Marco Argentano è anche terra di Santi qui **San Francesco da Paola** (patrono della Calabria e della gente di mare) dimorò dal 1429 al 1430, come indica la piccola cappella votiva all'interno della Benedetta, il piccolo giardino dove il Santo era solito pregare e la piccola finestra della cella dove il Santo dimorava. Grazie a ricerche storiche ed a valutazioni cartografiche, nel 2017, venne inaugurato il Cammino di San Francesco sui probabili itinerari percorsi sei secoli fa dall'eremita calabrese. Uno dei tratti di questo cammino "**La via del Giovane**" parte da San Marco Argentano ed arriva Paola. L'itinerario collega i due luoghi più importanti della giovinezza di Francesco: San Marco Argentano, dove si ritirò per un



### Come raggiungere

#### IN AUTO

Autostrada A2 del Mediterraneo  
Salerno - Reggio Calabria uscita  
Tarsia Nord SS18 Tirrenica SS106  
Ionica

#### IN TRENO

Stazione ferroviaria di Paola  
Stazione ferroviaria San Marco -  
Roggiano

#### IN AEREO

Aeroporto Internazionale di Lamezia  
Terme "Sant'Eufemia"

### In questa città trovi

**PRODUTTORI DI OLIO: 2**

**AZIENDE OLIVICOLE: 10**

**FRANTOI: 5**

#### **RICETTA TIPICA CON OLIO EVO**

RICETTA SALATA FRESA CUNZATA  
FRESA ( OSSIA METÀ DI UNA  
FOCACCIA TOSTATA CON UN BUCO  
CENTRALE) OLIO EXTRA VERGINE  
DI OLIVA POMODORI A QUADRETTI  
UN PIZZICO DI SALE E ORIGANO

anno tra i Minori di S. Francesco d'Assisi, e Paola. Nel 2017, per il suo patrimonio fatto di paesaggio, spiritualità, arte e buon cibo, il Cammino di San Francesco di Paola è stato inserito dal Ministero dei Beni e delle Attività culturali e del Turismo (MiBACT), nell'Atlante dei Cammini d'Italia.

Il territorio comunale, che si sviluppa lungo un'estesa pianura attraversata dal fiume [Follone](#), sul versante della [Montagna Magna](#), è ad alta vocazione agricola e tra l'altro ricade nell'area di produzione dell'olio extra vergine di oliva Bruzio DOP Fascia Prepollinica. La denominazione di questo olio deriva dall'antico popolo dei Brettii, denominati in epoca romana Bruzi. Questa particolare qualità di olio viene realizzata per molitura delle olive prodotte dalle cultivar *Roggianella* in misura non inferiore al 50%, *Carolea* in misura non superiore al 30%, *Cassanese* in misura non superiore al 20% e in alcuni casi possono essere impiegate varietà locali, in misura non superiore al 25%. Si presenta di colore verde con riflessi gialli, il sapore è fruttato, l'odore è mediamente fruttato, il livello di acidità massima totale non è superiore allo 0.7% di acido oleico per 100 gr di olio. L'olio extra vergine di oliva Bruzio è stato il primo olio di oliva calabrese ad ottenere il marchio DOP nel 1997.

QUANTO BASTA. RICETTA DOLCE  
 TURDIDDRI CALABRESI 750 GR DI  
 FARINA 200 GR DI OLIO EXTRA  
 VERGINE DI OLIVA 250 GR DI  
 VINCOTTO 3 CUCCHIAI DI  
 ZUCCHERO OLIO di oliva  
 ABBONDANTE PER FRIGGERE  
 MIELE DI FICHI PER RICOPRIRE E  
 DIAVOLETTI PER GUARNIRE

