

Palermo,

capoluogo della regione **Sicilia**, che conta 671.600 abitanti, è la quinta città più grande d'Italia.

Situata sull'**omonimo golfo del Mar Tirreno**, **Palermo** si trova all'esatto centro del **Mediterraneo**.

Le **origini** dell'abitato sono molto **antiche** e sono testimoniate dal ritrovamento di alcune **incisioni rupestri** riferibili all'età paleolitica.

Nell'VIII secolo a.C. i **Fenici** conquistarono **Palermo** e la trasformarono in una delle più potenti città del Mediterraneo.

Il secolo successivo arrivarono i **Greci**, che riuscirono a conquistare tutta la **Sicilia** e parte del sud-Italia e che mantennero **Palermo** come principale porto per i commerci con i paesi del Mediterraneo.

Durante le **Guerre Puniche** (264-241 a.C.) **Palermo** fu al centro degli scontri tra **Roma** e Cartagine e, quando fu chiamata a schierarsi, patteggiò per la prima.

Da quel momento **Palermo** conobbe un lungo e felice periodo di **pace e prosperità** che continuò anche con l'arrivo dei **Goti** e degli **Arabi**.

Il periodo della **dominazione araba** corrisponde però al periodo di **maggiore ascesa e potenza** di **Palermo**, che in quel tempo era la città più potente di tutta la Sicilia.

Sequirono poi le **dominazioni normanne e sveve**, che non fecero altro che accrescere il benessere acquisito dalla città.

Successivamente **Palermo** entrò a far parte dei domini del **Regno di Sicilia**, che con l'annessione del Regno di Napoli si trasformò nel **Regno delle Due Sicilie**.

E' solamente con l'avanza dell'esercito dei Mille di Garibaldi che **Palermo** e la Sicilia tutta, entrarono a far parte del nascente **Regno d'Italia**.

L'**economia** palermitana si basa in particolare sulle **attività portuali**, sul **turismo** e sull'**industria**.

Santa Rosalia, festeggiata il 15 luglio, è la patrona di **Palermo**.

Cefalù, deliziosa cittadina di mare, è ritenuta da molti per la sua lunga spiaggia di fine sabbia dorata, l'azzurro intenso del mare, l'**atmosfera** tipicamente **mediterranea** con un che di arabeggiante, **la più incantevole località balneare della Sicilia**.

Migliaia di turisti giungono ogni anno a Cefalù attratti dai caldi colori solari e dallo splendido paesaggio: **piccole baie, insenature e spiaggette, scogli a strapiombo sul mare, coltivazioni di olivi ed agrumi** con l'intenso profumo della zagara che intride l'aria, alte **montagne ricoperte di boschi**. A quanto generosamente creato dalla natura fanno da cornice le opere degli uomini: la mole imponente del **Duomo arabo-normanno**, lo sfavillante mosaico del **Cristo Pantocratore**, il **lavatoio medievale** dove, fino a pochi decenni fa, le donne cefaludesi scendevano a sciacquare i loro panni, il sorriso enigmatico dell' **Ignoto Marinaio** di **Antonello da Messina**.

Ed è proprio questa perfetta ed armoniosa **sintesi tra natura ed arte** a fare di Cefalù una località veramente unica.

Passeggiando per i vicoli della città medievale o comodamente seduti a gustare un delizioso gelato in uno dei tanti caffè all'aperto, si possono **osservare i Siciliani nella loro quotidianità**: le donne che

stendono i panni sui vicoli, la gente che, col gesticolare tipico dei paesi del sud, discute animatamente di politica, i venditori ambulanti di frutta e verdura o pesce che per le vie bandiscono le loro merci; ed inebriarsi degli odori delle piante e dei fiori che colorano i vicoli: la **bougainvillea**, l'intenso profumo del **gelsomino** e dei **gerani** ma anche il forte aroma del **basilico** e della **menta** usati nelle cucine per preparare la tipica salsa di pomodoro.

Nei ristoranti del lungomare, dove si può gustare il migliore pesce, o nelle piccole trattorie disseminate nei vicoli e nei cortili del centro storico si può scoprire la **tradizione culinaria di Sicilia e d'Italia** che, oltre a riflettere la lunga storia dell'isola, è anche l'espressione della fantasia, della **gioia di vivere** e della forza di carattere della sua popolazione.

Addentratevi nell'entroterra della Sicilia, nel rigoglioso **Parco naturale delle Madonie** che offre infinite possibilità di escursioni e passeggiate naturalistiche e da dove si gode una vista mozzafiato che spazia dalla cima dell'**Etna** alle **isole Eolie**, e qui si scoprono piccoli villaggi che, annidati sulle cime e sui costoni delle montagne, dominano il paesaggio e dove si incontra gente che ancora oggi vive coi ritmi dei tempi andati: pastori con le loro greggi, contadini al lavoro nei campi o sui muli verso la via di casa, anziane donne vestite di nero sedute davanti agli usci delle case.