

# beneinsieme



news

settembre 2006

Tracce italiane S.p.A. - spedizione in A.P. DL 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DdP Impresit - Anno 3 n. 7 - Cassa pugna/osa e parca/ce 1

## Uva che passione

Un menù a tutto tondo

## Puglia

Nelle bianche terre del sale

## Il dopo-vacanze

Affrontarlo nel modo giusto



La tiratura e la diffusione del numero di settembre 2006 di Beneinsieme news è stata di 1.300.000 copie circa.  
Periodico: Anno 2, numero 7

editoriale

Bentornati, cari amici!  
Le giornate tornano a rinfrescarsi, si ha voglia di cose conosciute, di stare con le persone care: le nonne, ad esempio, irrinunciabili nelle famiglie e sempre più giovani nello stile di vita. Quello che ci fa scegliere una cucina sepolta e leggera: tutto a base d'uva, come propongono gli chef di Cucina Italiana. O le torte, dolci e salate, che accompagnano la merenda dei ragazzi a scuola. Si torna al lavoro dopo le vacanze, e anche gli occhi, per chi sta tanto al computer o guarda a lungo la tv, hanno bisogno di "ginnastica"; un'idea per passare le domeniche può essere la scoperta della scienza attraverso musei-laboratorio divertenti per grandi e piccoli. E magari, perché no, imparando anche a dare una mano in casa. Dove si sta, ovviamente, Beneinsieme.



#### SETTEMBRE 2006

**Direttore Responsabile:** Gian Maria Basile  
**Editore:** Istituto Grafico Silvio Basile S.p.A.  
via Perini, 01 - 16152 Genova Campi - tel. 010 4501376  
**Coordinatore editoriale:** Alessandra Nicorelli  
**Redazione:** Pbcow S.p.A. - Centro San Benigno  
"I Gemelli" Torre B - via Scarnellini, 119  
16146 Genova - tel. 010 643901 - fax 010 64390200  
**Progetto grafico ed impaginazione:** Pbcow  
**Hanno collaborato a questo numero:**  
**Testi:** Andrea Bernardini, Monica Corbellini,  
Eleonora Erica, Carlo Fomesi, Antonello Galli,  
Fabiana Magri, Antonello Masella, Alessandra Nicorelli,  
Alessandra Paleologo Oriundi,  
Andrea Polivier, Primo Press, Scenir G. Salkar,  
Gianfranco Trapani, Mara Venti  
**Referenze iconografiche:**  
Conad, La Cucina Italiana, Vittorio Giannello,  
Index Open, Photos, Primo Press  
**Pubblicità:** Jonathan via E. Sissari, 3/2  
40129 Bologna - tel. 051 372323  
**Stampa:** Istituto Grafico Silvio Basile S.p.A.  
via Casina Conigietto, 2 - 20090 Calepio di Settimo (MI)  
Registrazione presso il Tribunale di Modena n.° 1719  
del 16 settembre 2004

sommario



UVA: UN INGREDIENTE RICCO,  
GOLOSO E VERSATILE

5

22

ALLA SCOPERTA  
DELLE SALINE  
DI MARGHERITA DI SAVOIA



35

LA GENERAZIONE  
CHE VA ALLA GRANDE



#### CUCINA

In collaborazione

con **LA CUCINA ITALIANA**

Il dono della vite 5

Ricette facili

Purché sia torta! 19

Non importa se dolce o salata

#### MONDO CONAD

BIScotti da BIS 14

Sono quelli a marchio Conad,  
per una colazione  
da ripetere giorno dopo giorno

#### BENESSERE

Nutrizione e salute

Il sapore della ricreazione 17

Cosa mettere  
nella cartella dei nostri figli

In forma

Occhi stanchi 32

Aiutiamo la vista con la "ginnastica"

#### TURISMO

Itinerari golosi

Bianche strade del sud 22

Viaggi e scoperte

Il perpetuo movimento  
della mente 30

Alleniamolo ai Musei della Scienza

#### INOLTRE

Trend

Che l'allenamento  
cominci! 39

Le nuove frontiere del fitness

Se ne parla

Super nonni alla riscossa 35

In famiglia

Dammi una mano 42

Come farsi aiutare dai nostri figli

#### RUBRICHE

Il vino 13

Appuntamenti  
da non perdere 33

Tempo libero 41

Menti & comportamenti 44

Soldi e società 45

Oroscopo 46

La ricetta del lettore 46

# CHE L'ALLENAMENTO COMINCI! BOSU, MACUMBA FITNESS, GLIDING E SLOWFIT: LE NOVITÀ IN TEMA DI DISCIPLINE DA PALESTRA SBARCANO IN ITALIA PER PROPORCI UN ANNO ALL'INSEGNA DEL FITNESS E DEL DIVERTIMENTO

La tendenza 2006, emersa dal 18° Festival del Fitness svoltosi a Firenze nel maggio scorso, si chiama "Fusion" termine che indica attività differenti unite e armonizzate fra di loro. Tra le novità annunciate per il prossimo anno troviamo il **Bosu**, una pedana di forma circolare dal diametro di circa 60 centimetri sormontata da una cupola di gomma che viene utilizzata sia nella parte piatta che in quella convessa. Lo step del futuro, arrivato direttamente dalla lussuosa catena fitness Equinox di Broadway, permette di eseguire esercizi che aiutano a tonificare i muscoli delle gambe e dei glutei - punti critici soprattutto per noi donne - migliorando la coordinazione e l'equilibrio. Per questo motivo la ginnastica Bosu viene praticata da snowboarder e sciatori statunitensi che grazie a questo strumento possono completare la loro preparazione con un allenamento a base di piegamenti, bilanciamenti e saltelli. Pratico e divertente, il Bosu è comunque un attrezzo di piccole dimensioni che può essere comodamente portato con sé e utilizzato da tutti. Erede del Pilates, entra di diritto nel filone della ginnastica definita "proprio-cettiva", ovvero finalizzata a impegnare contemporaneamente il cervello, i fasci neuro-muscolari e i muscoli stessi. Particolarmente studiato nella forma e nel materiale, il Bosu è un attrezzo che ammortizza l'impatto del piede e non stressa gli arti riducendo i microtraumi tipici dello step.

La **Macumba**, invece, è una disciplina che vuole coniugare il fitness al divertimento con il sensuale ritmo della musica latino-americana. Consente di bruciare calorie grazie ad un allenamento aerobico basato su danze come la salsa, il merengue, la rumba e la bachata. Ballare al ritmo di una musica tanto dinamica e sensuale come quella latino-americana, aiuta anche a scaricare le tensioni concentrandosi sui movimenti del proprio corpo.

Un'altra rivoluzionaria novità è il **Gliding**, attività sportiva che si avvale di un disco simile al "frisby" e che consente movimenti regolari, fluidi e versatili sia delle braccia che delle gambe. Attività aerobica, tonifica i gruppi muscolari, migliora il coordinamento, agisce sull'equilibrio e sulla flessibilità del corpo.

**Slowfit** è il nome del nuovo attrezzo che spopolerà nelle nostre palestre a partire da quest'anno: versatile, adattabile a diversi esercizi può essere utilizzato nelle classi di corpo libero, in sala macchine e come coadiuvante in fitoterapia. La varietà di movimenti è garantita anche dalla particolare forma con tre angoli diversi di 30, 60 e 90 gradi. "In base all'angolo utilizzato è possibile - spiegano gli ideatori - variare l'intensità di ogni esercizio. La particolare densità della gommapiuma permette all'attrezzo di automodellarsi sul corpo della persona con una distribuzione di carichi su una superficie d'appoggio maggiore rispetto agli stessi esercizi eseguiti sui classici tappetini".

Eleonora Errico



## I NUMERI DEL FITNESS IN ITALIA

In Italia sono 17 milioni le persone che praticano sport più o meno saltuariamente mentre 8 milioni di nostri connazionali frequentano abitualmente palestre e piscine. Sempre nel nostro paese, le palestre sono ben 7.500, le piscine aperte al pubblico sono 4.500, i centri fitness presenti in strutture alberghiere sono 4.000 mentre gli istruttori di fitness in Italia superano la quota di 40.000.

Nei tre settori coinvolti, l'abbigliamento, le attrezzature e l'alimentazione, sono almeno 250 le aziende impegnate per un fatturato che si può calcolare intorno ai 5 miliardi di euro.

### INFORMAZIONI

tel 075.591081 - [www.fitfestival.com](http://www.fitfestival.com)  
[staff@fitfestival.it](mailto:staff@fitfestival.it)  
 International SlowFit Association  
 tel 0861.78.92.39 - [info@slowfit.com](mailto:info@slowfit.com)