



La rivista € 6,95 | 2019

NON SOLO ITALIA

SPECIAL!
NOORD-ITALIË

Dolomieten

Turijn, Trieste

Bergamo, Venetië

Pavia, Piacenza

Cremona

Rome

Recepten

Wijn uit **Sicilië**

Toscane

Gubbio



BP 8 17 109666 090206



ZILLIS
Sixtina der
Alpen

68



62

Wandelen in
VAL DI FUNES

12

Weekendje weg
TORINO

VENETIË
Cannaregio

32

78

Jurassic Parc
TRIESTE



72

Rondrit in
NOORD-ITALIË



46

Chianti &
Lampredotto
TOSCANE

80

24

Grootste
kerstboom
GUBBIO



ROME

Bijzondere tips

20

50

CUMA
Brandende velden

Recepten uit
PUGLIA

84



MATERA
2019

98



Wijn uit
SICILIË

90



Non Solo...



46



12



102



56



40



84

- 12** | Weekendje weg naar Turijn
- 102** | Rome in zeven plunderingen
- 40** | Met Bolleke op avontuur
- 90** | Geproefd in Sicilië
- 46** | Een snelle hap in Firenze
- 56** | Italiaanse les: viaggiare in treno
- 84** | Recepten uit Puglia



90

... MAAR OOK IETS OVER

Boeken 14 15 36 67 89 97 101 106 | Italiaans leren en lezen 56 78 | Musea 13 14 15 16 18 19 66 69 70 75 76 78 96 100 |

Recepten 46 84 | Reisleader 24 | Restaurants 19 31 38 49 66 75 | Overnachten 22 38 45 66 83 85 97 101 | Wijn 47 58 80 84 86 96

Werkten mee

Jurgen Verheyen is voor zijn bijberoep wekelijks met Italië bezig. Als kok verzorgt hij avondcursussen en workshops *Italiaans koken* en tovert hij telkens typische en authentieke Italiaanse gerechten op het bord. De keukengeheimen van 'La Mamma' leert hij van de dames zelf wanneer hij in de zomer of tijdens het jaar naar Italië trekt met zijn gezin. In NON SOLO schrijft hij vol enthousiasme over zijn passie en productkennis.

Reeds meer dan 10 jaar geeft **Ann Vermeir** Italiaans in een centrum voor volwassenenonderwijs in Turnhout. Op haar zestiende werd ze verliefd op Italië en alle aspecten van het land. Die liefde probeert ze tijdens elke les door te geven aan haar cursisten met als kers op de taart een gezamenlijke citytrip naar een Italiaanse stad. Met haar man, Jurgen Verheyen, en twee dochters trekt ze zo vaak als mogelijk naar haar favoriete land.

Inge Vos maakte als 18-jarige de traditionele Romereis en werd onmiddellijk verliefd op het land. Die liefde bereikte haar hoogtepunt toen ze tijdens de avondlessen Italiaans als een blok voor haar leraar Luigi viel. Samen met hem reist ze meerdere keren per jaar naar la bella Italia en verblijven ze tijdens de zomer vier weken in Toscane. Hoewel germaniste van opleiding, is haar hart en temperament overduidelijk Romaans.

Luigi Iannuzzi is een Italo-Belg met Calabrese roots. Als kind bracht hij hele zomers in een klein Calabrees bergdorp door en leerde hij van zijn nonna hoe je de perfecte pasta maakt. Na zijn studies Romaanse talen begon hij als lesgever Italiaans in de avondschoon alwaar hij de liefde van zijn leven ontmoette. Luigi is gepassioneerd bezig met taal en vertalen en krijgt tranen in de ogen bij het horen van het Italiaanse volkslied.

Herman Nuyens leidde ontelbare reizen naar Italië: Romereizen met retoricastudenten, maar nog veel meer reizen met Italiëfans. Er zijn weinig hoekjes in Italië die hij niet heeft bezocht. Samen met zijn partner **Vera Wuyts** legde hij een uitgebreide bibliotheek aan met informatie en foto's over Italië. Herman neemt je mee naar verborgen hoekjes en vertelt over bijzondere gebeurtenissen uit veertig jaar reizen in de laars.

Elke Cristofoli-Verkimpfen, dochter van een rasechte Italiaan uit Sequals (Friuli) en haar *marito Steve Faes*, zijn *innamorato cotto* op elkaar én op Italia. Ze brengen graag zoveel mogelijk tijd door in hun vakantiehuisje aan het Lago di Chiusi, pal op de grens van twee droomregio's: Toscane en Umbrië. Zoontje Jonah is ook al helemaal verk(n)ocht. Zo smeden ze langzaam hun definitieve toekomstplan: een emigratie op lange termijn naar *il bel paese!* Bij elk bezoek ontdekken zij charmante dorpjes, gezellige restaurantjes met adembenemende panorama's en ontluiken nieuwe Italiaanse vriendschappen. Je mag Elke altijd wakker maken voor *prosecco* met *antipasti* en Steve vergezelt je met plezier en sportieve passie naar een match van Fiorentina of AS Roma.

En ook

Jan Vannot, Jef Abbeel, Tom Van Houtte, Eddy Boodts, Pascale Bulens, Luc Temmerman, Ingrid Arkens, Koen D'hondt, Tom Van den Broeck, Kathelijne Bonne, Anton Vandenbulcke, Joris Goyvaerts, Erica Orsini, Yolanda Vertommen, Daisy Bertels, Meron Janssens, ...



Waar een roos bloeit ...

Onderzoek van de befaamde Harvard University toont aan dat wij genetisch geprogrammeerd zijn om gevaar op te sporen. Voorouders die dat niet deden, werden vertrappeld door een mammoet voor ze kinderen kregen. Gevaar zien veroorzaakt allerlei reacties in ons lichaam. Bij echt gevaar zijn die reacties nuttig, maar bij gevaar dat veraf is hebben die geen zin.

Keizer Augustus bouwde in het begin van de jaartelling een grote brug in Narni, Umbrië. Toen die enkele eeuwen later instortte, heeft niemand in onze contreien daar iets van gehoord.

Vandaag krijgen we te veel impulsen die wijzen op gevaar. Lees de titels van een krant, of luister naar een doorsnee journaal. Een brug in Genua stort in en vijf minuten later lees je het op je telefoon. 's Avonds zie je het in detail op televisie. Je vraagt je automatisch af 'had ik daar kunnen bij zijn?' en 'moet ik iets doen om dit te voorkomen?' Het te veel aan negatieve impulsen creëert zinloze zorgen en stress.

Er is ook goed nieuws. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat we ons brein veel van die zinloze zorgen kunnen besparen door ons te oefenen in het kijken naar mooie en positieve dingen. Het vergt wat oefening, maar na enige tijd herhaalt ons onbewuste brein die 'nieuwe manier van kijken' quasi automatisch. Het onderzoek toont ook aan dat als we ons brein vullen met leuke dingen, er minder stress verwekkende gedachten opkomen. Waar een roos bloeit, kan geen distel groeien!

Daarom is Italië een bestemming die gezond is voor de geest en voor ons algemene welbevinden. Je ziet er voortdurend mooie dingen. Je voelt je er goed. Als je dit nummer doorbladert zal je brein automatisch Italië oproepen. Geniet van een stuk Italië bij je thuis. ♦

Jeff Keustermans
Eindredacteur

Kijk ook even naar onze trainingen voor energie, rust, vertrouwen en focus in België en Italië (op p. 39 en op www.heldergroeien.com).