

Jaya Murthy, Angela Fiorentini Laviziano, Tanya Roy

Ricette indù

vegetariane e vegane

3^a edizione

visualizza la scheda del libro sul sito www.edizioniets.com



Edizioni ETS



www.edizioniets.com

© Copyright 2003

terza edizione 2022

Edizioni ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

info@edizioniets.com

www.edizioniets.com

Distribuzione

Messaggerie Libri SPA

Sede legale: via G. Verdi 8 - 20090 Assago (MI)

Promozione

PDE PROMOZIONE SRL

via Zago 2/2 - 40128 Bologna

ISBN 978-884675465-3

La causa animale è universale: appartiene a tutti. Rendendo giustizia agli animali, salviamo la nostra anima e il nostro avvenire.

Corine Pelluchon

Nota sulla pronuncia dei termini in lingua originale

Premettiamo che, essendo il testo a carattere divulgativo, abbiamo adottato una traslitterazione dei termini in lingua originale molto semplice, ma proprio per questo approssimativa.

Il trattino che sovrasta la vocale indica che tale vocale deve essere pronunciata come una vocale lunga (ad esempio «vedānta» si legge «vedaanta».)

K e G sono sempre di suono duro (ad esempio «kim» si legge «chim» e «giri» «ghiri»).

C e J sono sempre di suono dolce (ad esempio «candra» si legge «ciandra», «japa» «giapa»).

Y è semivocalica come nell'italiano «ieri».

SH è vicino alla pronuncia dell'italiano «sciame».

S è sempre sorda come nell'italiano «sonno».

INDICE GENERALE

Prefazione	
<i>Angela Fiorentini Laviziano</i>	11
Om sairam - Introduzione	
<i>Jaya Murthy</i>	17
PARTE PRIMA	21
1. La cucina del subcontinente indiano	23
Una cucina millenaria	23
Sincretismo indiano	23
Il sacro nel cibo	24
2. Il vegetarianismo	25
Origini	25
Diffusione	26
Affermazione	28
3. La cucina regionale	31
La cucina del nord e quella del sud	31
Breve viaggio gastronomico all'interno dell'India	32
4. Le spezie	37
L'antico commercio delle spezie	37
Una tradizione di famiglia	37
Glossario delle spezie principali	38
5. Usi e utensili	45
Il Tempio della cucina	45
Gli utensili	46

6. <i>Sai Lata</i> (la vera ricetta)	47
Le antiche ricette vegetariane del sud dell'India.	
Il rapporto tra il cibo e la religione indù	47
Come si serve il cibo	50
Le ricette	
I. Il dolce (<i>Pāyasa</i>)	53
II. Salse piccanti (<i>Pickle e chatni</i>)	55
III. Insalate di cereali (<i>Kosambari</i>)	57
IV. Le verdure (<i>Sabji</i>)	59
V. Il riso	66
VI. Yoghurt (<i>Dahi</i>)	73
VII. Cereali e legumi	76
VIII. Pane indiano e frittelle (<i>Chapāti, pūri, phulka, batūra</i>)	83
IX. Le feste e i dolci speciali (<i>Bhakshya</i>)	87
PARTE SECONDA	97
Le colazioni e le merende vegetariane	99
Le colazioni	103
Le merende	117
Indice delle colazioni e delle merende vegetariane	125
PARTE TERZA	127
La cena del ricevimento, il nuovo big party del matrimonio indiano	
<i>Jaya Murthy</i>	129
Starters	129
Frittelle di zucchine, cipolle e patate	129
Frittelle di farina di ceci	129
Frittelle di farina di riso	130
Ricotta cutlet	130
Potato onion puffs	130
Gobi manchuri	131
Soups	132
Zuppa Saru	132
Zuppa di pomodoro	132
Zuppa di verdure	133

Primi piatti	133
Riso pulav	133
Riso allo yoghurt con melograno	134
Piatto speciale con fiocchi di riso	135
Piatto a base di farina, kulchā	135
Sformato di verdure con un tocco indiano	136
Desserts	136
Badam barfi	136
Besan laddu	137
Ricette vegane	
<i>Tanya Roy</i>	139
Ricette vegane dalla cucina bengalese tradizionale	139
Māsur dāl (lenticchie rosse decorticate)	139
Ālu posto	140
Chutney di pomodori e datteri	140
Qualche ricetta «fusion» vegana	141
Pasta con zucchine, curcuma e panna di soia	141
Tofu e verdure in latte di cocco e salsa di soia	141
Frittata-farinata di ceci	142
Pizza con formaggio di anacardi	143
Formaggio di anacardi	143
Dolce con latte di cocco	143
Postfazione	
<i>Tanya Roy e Angela Fiorentini Laviziano</i>	145
Appendice	
La questione animale, un cantiere aperto	
<i>Angela Fiorentini Laviziano</i>	147
Indice delle ricette (<i>per ordine alfabetico</i>)	151

PREFAZIONE

Jaya Murthy ed io, pur divergendo su alcune questioni tra cui quella riguardante i diritti delle donne e la loro posizione nella società e nella famiglia, convergiamo sulla necessità di scardinare lo schema antropocentrico che mette al vertice della piramide dell'«ego-sistema» l'essere umano in eterna competizione violenta contro i propri simili, contro le altre specie, contro Madre Natura. La grande novità di questa terza edizione è che non siamo più sole a fare resistenza: Tanya Roy ha accettato di collaborare alla stesura delle nuove ricette da inserire, nella fattispecie delle ricette vegane! Tanya, oltre ad essere docente di Italian Studies al Department of Germanic and Romance Studies della Delhi University, è un'ottima cuoca vegan, elemento di spicco della società vegana di New Delhi dove risiede. La sua partecipazione a questa terza edizione delle Ricette mette in risalto l'urgenza, che abbiamo visto crescere con sempre maggior forza nell'ultimo decennio, di orientarsi verso la scelta vegana come forma di disobbedienza alimentare in opposizione alla deriva antropocentrica. Ecco perché abbiamo accolto con gioia la proposta della casa editrice ETS di Pisa di pubblicare una terza edizione de *Le ricette indù*, non solo con una copertina e un corredo di immagini nuove e altre migliorie redazionali, ma anche con alcuni contenuti rinnovati alla luce dei cambiamenti sociali e politici, che sono intervenuti con una tragica involuzione, dal 2008 ad oggi. Sì, perché la cucina è un luogo fisico legato alla nostra cura e sopravvivenza, un luogo dove ognuno di noi può manifestare la sua personalità e identità culturale, ma è anche il luogo in cui il singolo umano può autonomamente scegliere di affermare la propria disponibilità ad accogliere l'altro simile e a rispettare le altre specie e l'ambiente, fare dunque scelte politiche importanti.

La televisione e la rete, nell'ultimo decennio, hanno visto un sempre più crescente numero di programmi di cucina: *chef stellati*, cosiddetti (quasi tutti maschi), nel migliore dei casi, si sfidano a colpi di *chilometri zero*, *glutenfree*, *biologico*, *vegan* e via dicendo, tutte cose assolutamente condivisibili e, nel peggiore dei casi, a colpi di uccisioni di animali selvatici nel modo più violento possibile, secondo *gli usi locali*, e così via. In ogni modo, la televisione, generalista o tematica che sia, e la rete, passano un'immagine della cucina come di un campo di battaglia, dove la competizione, la violenza e la morte, la fanno da padrone.

Riaffermare la cucina come *tempio sacro/laboratorio etico-politico*, è stata un'impresa molto congeniale alla nostra speciale collaborazione, dove Jaya cura il carattere sacro del cibo, Tanya l'aspetto etico e io l'implicazione politica, quasi sempre in sintonia. Per noi tre, amiche, grazie alla prof.ssa Caterina Conio, è stato un voler dare un piccolo contributo alla lotta contro il declino dei valori legati alla non-violenza e al benessere nostro e del pianeta che abitiamo.

Scegliere di non uccidere gli altri animali e almeno di ridurre il più possibile il loro sfruttamento, aprendosi, nello stesso tempo, alla diversità e contro ogni muro, al momento attuale è indiscutibilmente un primo passo verso la disobbedienza civile, l'arma non violenta e gandhiana più efficace per la difesa della pace e dell'ambiente.

Da qui l'esigenza di eliminare, in questa terza edizione, alcuni contenuti obsoleti delle edizioni precedenti per dare spazio a idee e ricette dove si mischino non solo le arti culinarie del Nord e del Sud dell'India, ma anche gli ingredienti e le idee di Oriente e Occidente. Dal 2010 ad oggi si sono formati numerosi gruppi di vegani in India, soprattutto nella capitale New Delhi, ma non solo. Abbiamo dato voce a coloro che hanno fatto la scelta coraggiosa di non sfruttare in alcun modo i nostri compagni di viaggio su questo magnifico pianeta: gli animali non umani. Molte ricette della tradizione indiana sono vegane! Rientra nella scelta socio-ambientalista, vedi l'appendice di questo volume, anche la raccomandazione di usare possibilmente ingredienti biologici provenienti dal commercio equo e solidale; colgo quindi l'occasione per

sottolineare, in questa terza edizione, l'importanza di nutrirsi il più possibile di alimenti privi di sostanze dannose alla nostra salute e all'ecosistema in generale. Evitare ad esempio, quando possibile, di acquistare i prodotti provenienti dall'agricoltura convenzionale della grande distribuzione organizzata che accumula ricchezze immense, a spese dei contadini sfruttati e della massa dei consumatori inconsapevoli.

Infine, le ricette possono abbattere i muri: a molti italiani è capitato di voler cucinare un riso «all'indiana», ma non avendo tutti gli ingredienti esotici a disposizione immediata, essi hanno fatto ricorso anche a prodotti locali, con il risultato di ottenere un riso sì «all'indiana», ma con sapori mediterranei. E viceversa, è accaduto a numerosi indiani che abbiano voluto cimentarsi ad esempio nel fare la pizza e di non aver resistito ad insaporirla con le spezie tipiche della loro Terra. Abbattiamo la piramide ego-centrica in favore del cerchio eco-centrico. Cuciniamo piatti sani e gustosi abbandonandoci alla fantasia e alla predisposizione ad abbracciare l'altro.

Angela Fiorentini Laviziano

Ringraziamenti

Un ringraziamento davvero sentito a Gloria Borghini, a Vincenzo Letta e a tutto lo staff dell'ETS.

Un caloroso ringraziamento a Devendra Wadeyar per aver fornito le foto per questo libro.

Alle nostre sorelle e ai nostri fratelli.

A tutte le coppie che decidono di condurre la loro vita insieme.

*Alla prof.ssa Caterina Conio che ha fatto incontrare noi tre
e molte altre relazioni solide e proficue ha reso possibili,
costruendo ponti e abbattendo muri.*

OM SAIRAM - INTRODUZIONE

Jaya Murthy

Vivāha Bhojana, il Buffet del Ricevimento nuziale Dalla cucina tradizionale alla cucina globalizzata indiana

«Cuciniamo sempre pensando a qualcuno, altrimenti stiamo preparando solo da mangiare. Quel qualcuno è Dio che santifica il cibo». Questo è il motto della cucina indiana.

Non credevamo di arrivare alla terza edizione del libro! Un grande grazie ai nostri lettori! La bella notizia è che in questa nuova uscita, abbiamo una new entry: la prof.ssa Tanya Roy, non solo una insigne studiosa della lingua e della cultura italiane, ma anche una comprovata e nota cuoca/attivista vegana di New Delhi.

Dopo il tuffo nel fiume sacro, con l'uscita del libro *L'Induismo dalle rive del Gange*, per Angela e per me è un vero piacere immergersi, insieme e per mano alla nostra carissima amica Tanya, nell'oceano del cibo sacro. Eh sì, le centinaia di piatti provenienti dai ventitré Stati dell'India sono un vero oceano di gusto e colore. l'Induismo considera il cibo come Brahma, proclamando *Annam Bramha. Annam* è il cibo o il riso cotto, Brahma è il creatore dell'Universo. Bramha crea tutti gli esseri viventi e tutto ciò che serve per la loro sopravvivenza in questo mondo. Quindi il cibo non fa eccezione, ecco perché si usa recitare il seguente mantra riferito a Bramha prima di consumare i pasti. Le vibrazioni prodotte da questo mantra santificano il cibo favorendone la digestione.

*Brahmrpañam Brahma havir
Brahmāgnau Brahmañhutām,
Brahmaivatena gantavyam
Brahma-Karmā-Samādhinah.*

(Bhagavad Gīta 4-24)

*Aham Vaishvānaro bhutvā
Prāñinām dehamāshritaha,
Prāñā pāna samāyuktah
Pachāmyannam chaturvidham.*
(Bhagavad Gīta 15-14)

Una mia amica spesso dice che tutto ciò che facciamo si fa solo per la pancia, avere la pancia è un segno di benessere! Anche un proverbio in lingua kannada dice: *hottegaagi genu battegaagi*, ovvero: in sostanza la vita quotidiana di ciascun individuo è orientata a guadagnare soldi per acquistare principalmente cibo e vestiario. Tuttavia, non dobbiamo dimenticare che noi mangiamo per vivere e non viviamo per mangiare. Questa affermazione favorisce anche la salute, bisogna rispettare la regola, come diciamo noi in Inglese: *eat less, talk less* per vivere una vita *stressless* ossia tranquilla. E allora come si dovrebbe mangiare in India? È semplice: tradizionalmente la cucina si sveglia con la mamma che prepara la prima colazione! Non esagero se affermo che una mamma si sveglia con un pensiero in mente: «Che cosa preparo da mangiare oggi?» e con questo si intende anche: «Che cosa preparo per colazione?».

Gli indiani tradizionali non fanno colazione con i cornflakes oppure con pane, burro e marmellata; ogni giorno la mamma, nella famiglia convenzionale, prepara una cosa diversa che sceglie fra tante ricette, spesso la preparazione della colazione inizia il giorno prima!

Quando eravamo piccoli, papà ci comprava il pane solo quando avevamo l'influenza, ma a noi piaceva tanto pane e latte e sognavamo di avere la febbre per mangiare questa delizia! Oggi, in India, molti acquistano il pane che non viene più considerato un cibo da assumere solo quando siamo malati.

In questa terza edizione ci proponiamo di fare un salto dalla tradizione alla modernizzazione, mettendo a fuoco l'effetto della globalizzazione sul mondo gastronomico. Anche i sapori viaggiano da un angolo all'altro del mondo per soddisfare il palato degli esseri umani. Gli ingredienti sono sempre più facilmente reperibili ovunque: che gioia trovare le foglie di coriandolo fresco anche qui a Pisa, da dove scriviamo, e trovare il basilico profumato al mercato di Bangalore!

La globalizzazione gioca un ruolo importante nel far incontrare le persone provenienti da culture diverse, spesso allargando le proprie vedute. Basta guardare nel campo dell'abbigliamento: un paio di jeans strappati con una camicia elegante e un orologio d'oro al polso è l'outfit più comune del giovane borghese in tutto il mondo.

La cucina non fa eccezione a questo trend: l'incontro delle persone provenienti da ogni parte del pianeta ha ampliato lo spettro culinario, come un arcobaleno di sette colori che attraversa il cielo intero, soddisfacendo il palato e la vista di ognuno.

Questo meraviglioso paese, l'Italia, non è solo la culla dell'arte, della cultura, della letteratura e della bella lingua, ma anche del buon cibo. La pasta e la pizza sono diventate patrimonio di tutta la gioventù nel mondo e l'India non fa eccezione.

Lo scenario che abbiamo scelto per presentare altre gustose ricette, oltre alle numerose che già erano presenti nelle due edizioni precedenti, è il famoso matrimonio indù, un evento che si presta perfettamente e molto verosimilmente sia alla descrizione dei piatti vegetariani tradizionali, sia alle nuove ricette frutto dell'incontro fra India e altri paesi, primo fra tutti l'Italia, nonché, ad alcune golose preparazioni vegane della tradizione bengalese, jain e della moderna cucina indiana vegan. Abbiamo pensato di chiamare alcune ricette con il nome italiano, giusto per sottolinearne l'aspetto fusion.

Oggi, un banchetto di matrimonio in India mostra tutti i segni del cambiamento indotto dalla globalizzazione, inoltre, all'interno della stessa cultura culinaria indiana, si mescolano tradizione e modernità con le numerose cucine tipiche regionali. Se il pranzo nuziale viene servito sulle foglie di banano, seguendo le orme degli antenati, la cena del ricevimento offre un banchetto ricco come un dipinto di mille colori. Come abbiamo già descritto, il ricevimento e la cena del matrimonio sono organizzati in una grande sala allestita elegantemente, quando questa si riempie di centinaia di ospiti e riluce di raffinati sari di seta, gioielli d'oro e pietre preziose che brillano sotto le luci, i droni decollano e iniziano a volare per fotografare e filmare il tutto. La sala è come un giardino incantato, potenti impianti stereo emettono musica classica indiana oppure canzoni bollywoodiane, mentre da un maxi-schermo, si

possono osservare gli sposini elegantissimi che, seduti su un palco addobbato, in un'altra parte dell'edificio, ricevono gli ospiti.

Dopo aver salutato gli sposini, gli invitati si recano nella grande sala e immediatamente vengono rapiti dai profumi intensi che esalano dagli stands del cibo nei quali non mancano mai l'*italian ice cream* e il caffè espresso. I camerieri in guanti bianchi, con voce soave, chiedono: «May I serve you?».

Gli invitati hanno così tanta scelta che non sanno cosa rispondere, per fortuna, i *tali*, i tipici grandi piatti d'acciaio, divisi in scompartimenti, permettono di assaggiare tutto con molta facilità: piatti del Nord e del Sud dell'India, piatti internazionali, piatti vegani, anche tradizionali e, naturalmente, pasta e pizza all'indiana!

Dedico questa nuova avventura a tutti gli sposi del mondo, augurando loro tanta fortuna.

Viva gli sposi!

INDICE DELLE RICETTE

per ordine alfabetico

<i>Ālu parātha</i> , con il ripieno di <i>sabji</i> di patate	115
<i>Ālu posto</i>	140
<i>Badam barfi</i>	136
<i>Batūra</i>	85
<i>Besan laddu</i>	137
<i>Bread upma</i>	113
<i>Carrot halva</i> (<i>Krishna Janmāshtami</i>)	93
<i>Chana masalā</i>	82
<i>Chapāti</i>	115
<i>Chatni</i> di ceci spezzati	56
<i>Chatni</i> di cocco fresco	56
<i>Chatni</i> in polvere con <i>chana dāl</i> e <i>urad dāl</i>	56
<i>Chatni sandwich</i>	114
<i>Chutney</i> di pomodori e datteri	140
<i>Dahi vada</i>	121
<i>Dāl</i> con il cocco	78
<i>Dāl</i> semplice	78
Dolce con latte di cocco	143
<i>Dōsa</i> con riso e cereali vari	104
<i>Dōsa</i> di riso e <i>urad dāl</i>	103
<i>Eriyappa</i> (festa delle nove notti)	94
Formaggio di anacardi	143
Frittata-farinata di ceci	142
Frittelle di <i>dāl</i> (<i>ambode</i>)	86

Frittelle di farina di ceci	129
Frittelle di farina di riso	130
Frittelle di zucchine, cipolle e patate	129
<i>Garam Masāla</i>	59
Gobi manchuri	131
Gojju di peperoni verdi e cipolle (agrodolce)	65
<i>Gulab Jāmun</i>	95
<i>Hūranada Holige</i> (Capodanno)	90
<i>Idli</i> classico	106
<i>Idli</i> di semolino	107
Insalata di carote	58
Insalata di cetrioli	58
<i>Kadubu</i> (festa di <i>Ganesha</i>)	93
<i>Kesaribāth</i> (festa della luce)	94
<i>Kharada avalakki</i> , miscuglio di <i>pōha/pāwa</i>	119
<i>Kobbari Holige</i> (festa della dea della ricchezza)	92
<i>Kobbari Mithāyi</i> (<i>Krishna Janmashtami</i>)	93
<i>Kodubale</i> , ciambelle di farina di riso	118
<i>Kosambari</i> di <i>Chana Dāl</i>	57
<i>Kosambari</i> di <i>Mūng Dāl</i>	57
<i>Lādu</i> o <i>Laddu</i> (festa della luce)	96
<i>Maddurvade</i> , frittelle con le cipolle	119
<i>Mālpuri</i> , frittelle dolci	122
<i>Masāla</i> con cereali	59
<i>Masāla dōsa</i>	104
<i>Masūr dāl</i> (lenticchie rosse decorticate)	139
<i>Mūng dāl kichedi</i> (fagioli azuki decorticati)	72
<i>Mysore Pāk</i> (<i>Krishna Janmāshtami</i>)	92
<i>Nimkin</i> , cenci salati	120
<i>Nippattu</i> , frittelle con riso e arachidi	122

<i>Pākora</i> , croccantini con farina di ceci	118
<i>Pānaka</i> limonata (nascita di <i>Rāma</i>)	91
Pane indiano e frittelle	83
<i>Parātha</i>	85
Pasta con zucchine, curcuma e panna di soia	141
<i>Pāyasa</i> di mandorle	54
<i>Pāyasa</i> di riso e ceci spezzati	54
<i>Pāyasa</i> di tapioca o <i>Sabudana</i>	54
<i>Pāyasa</i> di vermicelli	53
<i>Phulka</i>	84
Piatto a base di farina, <i>kulchā</i>	135
Piatto speciale con fiocchi di riso	135
<i>Pickle</i> di limoni	55
Pizza con formaggio di anacardi	143
<i>Pōha</i>	111
Polvere di <i>Chatni</i> di arachidi	57
<i>Pongal</i> (Capodanno)	91
<i>Potato onion puffs</i>	130
<i>Pūri</i>	85
<i>Raita</i> con gli spinaci (<i>kadi</i>)	75
<i>Raita</i> di carote	74
<i>Raita</i> di cetrioli	74
<i>Raita</i> di patate	74
<i>Raita</i> di peperoni verdi	74
<i>Raita</i> di pomodori freschi	75
<i>Raita</i> di pomodori freschi e cipolla	76
<i>Raita</i> di zucca gialla	75
Ricotta cutlet	130
Riso al limone (<i>citrānna</i>)	67
Riso al tamarindo (<i>puliyogare</i>)	68
Riso alla noce di cocco fresco (<i>tenghinakai citrānna</i>)	69
Riso alle melanzane e peperoni (<i>vānghibāth</i>)	70
Riso allo yoghurt (<i>mosāranna</i>)	72
Riso allo yoghurt con melograno	134
Riso con il toor <i>dāl</i> (<i>bisibele huliyanna</i>)	70
Riso con la verza e peperoni verdi (<i>cabbage bāth</i>)	71

Riso con piselli	67
Riso con spinaci e piselli	68
Riso pulav	133
<i>Roshgullā</i> (festa della luce)	95
<i>Rotti</i>	86
<i>Sabji</i> di bietola	64
<i>Sabji</i> di broccoli e piselli	63
<i>Sabji</i> di carote e piselli al microonde	64
<i>Sabji</i> di cavolfiore e piselli	60
<i>Sabji</i> di fagiolini con ceci spezzati	64
<i>Sabji</i> di fagiolini freschi o surgelati	62
<i>Sabji</i> di <i>Lady's finger</i> (<i>bhindi</i> oppure <i>okra</i>)	62
<i>Sabji</i> di melanzane e peperoni verdi	60
<i>Sabji</i> di patate al cocco	61
<i>Sabji</i> di patate e cipolle	61
<i>Sabji</i> di ravanelli (bianchi e lunghi)	61
<i>Sabji</i> di verdure miste	63
<i>Sabji</i> di verdure miste alla farina di ceci	65
<i>Sabji</i> di zucca gialla	63
<i>Sābudāna</i> dolce al latte	110
<i>Sābudāna vada</i> , polpette di tapioca e patate	121
<i>Sajjige</i> (nascita di <i>Rama</i>)	91
<i>Sāmbār</i> di cipolla e patate	80
<i>Sāmbār</i> di melanzane e fagioli con l'occhio	81
<i>Samosa</i> , frittelle ripiene di patate e cipolle	120
Semolino dolce	109
<i>Sev</i> , spaghetti di farina di ceci fritti	121
Sformato di verdure con tocco indiano	136
<i>Shankarapoli</i> (festa delle nove notti)	94
<i>Shāvighe Bhat</i>	112
<i>Tengole</i> , frittelle di farina di riso e <i>urid dāl</i>	122
Toast al burro di arachide	114
Tofu e verdure in latte di cocco e salsa di soia	141
<i>Toor dāl</i> al pomodoro (<i>rasam</i>)	79
<i>Toor dāl</i> con le melanzane (<i>tove</i>)	79

	<i>Indice delle ricette</i>	155
<i>Toor dāl</i> con le verdure (<i>Kūtu</i>)		82
<i>Toor dāl</i> con piselli		81
<i>Upma</i>		107
<i>Usali</i> di ceci interi		58
Verdure fritte (<i>bonda</i>)		86
Zuppa di pomodoro		132
Zuppa di verdure		133
Zuppa Saru		132

Edizioni ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

info@edizioniets.com - www.edizioniets.com

Finito di stampare nel mese di febbraio 2022