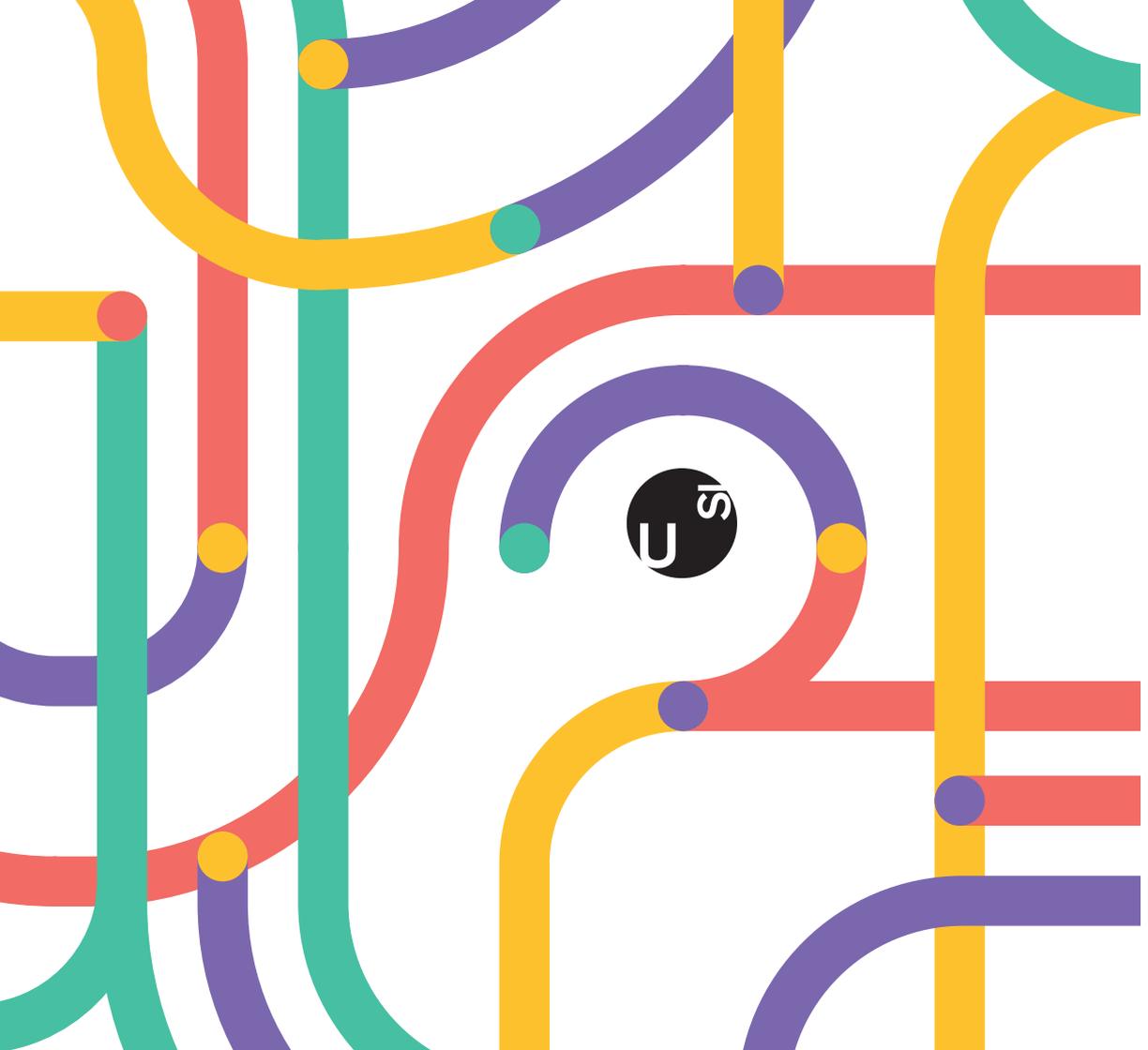


**Università  
della  
Svizzera  
italiana**

**Il mondo  
in USI**  
Ricettario  
internazionale



# Il mondo in USI: ricettario internazionale

Le quantità si intendono per  
4 porzioni.

Coversione unità di misura:  
<https://www.unitconverters.net/>

Questo ricettario è il frutto della passione, della creatività, della diversità e multiculturalità della comunità USI. In queste pagine, vi invitiamo a intraprendere un viaggio gustativo unico attraverso le tradizioni, i sapori e le storie di culture diverse.

Ogni ricetta qui presente porta con sé una storia unica e apre una finestra sul mondo, creando un ponte che collega le nostre esperienze e ci mostra quanto si possa imparare l'uno dall'altro attraverso il linguaggio universale del cibo. In un'epoca in cui il mondo sembra dividersi su molte questioni, la cucina diventa un punto di unione, un modo per celebrare le nostre differenze e scoprire le nostre somiglianze. Questa raccolta è una celebrazione di questa diversità. Rappresenta il nostro impegno nell'abbracciare la multiculturalità, nel promuovere l'inclusione, la comprensione e il rispetto reciproco.

Desideriamo esprimere un sentito ringraziamento a tutti i membri della comunità USI e alle colleghe e colleghi delle università partner che, condividendo le proprie ricette, hanno contribuito alla realizzazione di questo ricettario.

Buon viaggio!  
Servizio relazioni internazionali e mobilità

# Mexico

## Aguachile de Camarón

Aguachile de camarón is a delicious, tangy, refreshing, and zesty Mexican appetizer very easy to make. The preparation uses an ancient Mexican technique of cooking shrimp in lime juice and the dish is often served with tostadas.

**Stefano**  
administrative staff

### **Preparation time**

30 minutes

### **Cooking time**

20 minutes

### **Ingredients**

shrimps  
fresh lime juice  
cucumber  
red onions  
chiles jalapeños  
cilantro  
garlic  
salt and pepper

### **Preparation**

Slice each shrimp lengthwise from its head to its tail and remove the shell and legs. Remove the head and tails, then, using a toothpick, remove the black/greenish veins and discard them. Place cleaned shrimp in a bowl and pour over the lime juice, season with salt and pepper and mix well. Cover with cling film and place in the fridge to sit for 20 minutes. You can make this recipe with fully cooked shrimp. Just briefly boil the shrimp for 2-3 minutes and then mix them with lime and chili sauce. You will notice the shrimp is cooked when it changes its color from grey to light pink. Just don't allow it to sit for longer than 20 minutes or the shrimp will become rubbery. Meanwhile, make the sauce: place cilantro in a blender along with cucumber, chiles, salt, and garlic. Add 1 cup of water then blend for 2 minutes on high speed. Add cucumbers and onions to the bowl with shrimp, and pour over the green sauce. Toss well and adjust with salt and pepper to taste. Allow chilling in the fridge for 10 minutes before serving.

# Svizzera

## Äplermagronen con composta di mele

Un piatto principale delle montagne svizzere, che veniva preparato in passato per utilizzare gli avanzi.

**Katharina**  
studentessa

**Tempo di preparazione**  
15 minuti

**Tempo di cottura**  
15 minuti

**Ingredienti**  
200 g di Hörnli  
200 g di patate  
100 g di cipolle  
2 cucchiai di burro  
2 dl di latte  
200 g di formaggio  
(Appenzeller) grattugiato  
sale e pepe

Per la composta di mele  
600 g mele, ad esempio Boskoop,  
sbucciate e tagliate a pezzi  
1 dl succo di mela  
2-3 cucchiai di zucchero  
1 bastoncino di cannella

### **Preparazione**

Cuocere i maccheroni e le patate in acqua salata. Nel frattempo, tagliare le cipolle a rondelle e rosolarle nel burro. Riscaldare il latte e sciogliervi il formaggio grattugiato. Scolare gli Hörnli e le patate cotte. Mescolarle con le cipolle e la salsa di formaggio. Aggiustare di sale e pepe. Servire con la composta di mele.

Composta di mele:

Portare a ebollizione tutti gli ingredienti.  
Cuocere le mele coperte per 10-15 minuti.

Hörnli: tipo di pasta di grano duro.

# Italy

## Anatra alla persicu

This is a typical dish from Rho, an industrious country village situated in the neighbourhood of Milan, known in the 17th century as the Summer residence of the counts of Milan. This dish is named "Anatra alla persicu"

### Andrea

academic staff

### Preparation time

30 minutes

### Cooking time

15 minutes

### Ingredients

2 duck breastlings  
6 peaches  
small glass of port wine  
pepper  
salt  
thyme (optional)

### Preparation

Cook the duck breastlings in a non-sticking pan after having seasoned them with a little salt and pepper. Do not add any condiment since they will cook in their own grease which you should periodically distribute on the breastlings with a spoon. In the meantime cut the peaches in slices. Turn around the duck and cook for another 3 minutes, then remove the meat from the pan and wrap it up in aluminum foil to keep it warm and set it aside. Pour some Port wine in the pan and amalgamate with the leftover grease from the meat, then cook the peaches' slices in this port-based sauce for a few seconds for each slice. Serve the meat and the peaches in an interleaved pattern.

# Colombia

## Arepas

Arepas (cornmeal cakes) are considered a national symbol and are appreciated at any time of day in all its forms (stuffed, fried, grilled, sweet, savory). It is believed that there are more than 55 different types of arepas!

### **Preparation time**

15 minutes

### **Cooking time**

20 minutes

### **Ingredients**

2 ½ cups lukewarm water

1 teaspoon salt

2 cups corn flour (masarepa)

¼ cup vegetable oil, or as needed

### **Preparation**

Stir water and salt together in a medium bowl; stir in cornmeal with your fingers until the mixture forms a soft, moist, malleable dough.

Form dough into eight cm diameter balls; pat each ball to flatten into a patty.

Heat oil in a large skillet over medium heat; fry arepas in batches until golden brown, about 4 to 5 minutes per side.

Transfer cooked arepas to a paper towel-lined plate to drain until cool enough to handle.

Can be served with fresh cheese, shredded beef, chicken and avocado, black beans and cheese and much more!

# Romania

## Bird's Milk

"Bird's Milk" (Lapte de Pasăre) is a popular dessert in Romania. It's a light and fluffy dessert made from egg whites, sugar, and sometimes flavored with vanilla or lemon zest.

### Elvi

student

### Preparation time

20 minutes

### Cooking time

10 minutes

### Ingredients

12 egg whites  
400 g sugar  
2 liter milk  
vanilla extract or lemon zest  
for flavoring (optional)  
a pinch of salt

### Preparation

**Whip the Egg Whites:** In a clean, dry bowl, beat the egg whites with a pinch of salt until they form stiff peaks. **Add Sugar:** Gradually add the sugar to the whipped egg whites, continuing to beat until the mixture is glossy and holds its shape. **Heat the Milk:** In a large saucepan, bring the milk to a boil. If you're using vanilla extract or lemon zest, add it to the milk. **Form the "Bird's Milk":** Once the milk is boiling, reduce the heat to low and using two spoons form spongy clouds (oval shapes) of the egg white mixture, and gently drop them into the hot milk. Let them poach for about 1-2 minutes on each side. The egg whites will puff up and become firm. **Remove and Cool:** Using a slotted spoon, gently remove the poached egg whites from the milk and place them in a serving dish. **Chill:** Place the dessert in the refrigerator and let it set for a few hours, preferably overnight. **Serve:** Once set, the "Lapte de Pasăre" is ready to be served. You can garnish it with some fresh fruits or a sprinkle of cinnamon if desired.

# Peru

## Causa de pollo

Causa de pollo is a dish that has a prominent place in Peruvian gastronomy. This preparation, characterized by its variety of flavors, arises from the mixture of ingredients such as yellow potato, mayonnaise, avocado and chicken. In general, it is a versatile food that can be combined in different ways.

Student

### Preparation time

60 minutes

### Cooking time

30 minutes

### Ingredients

6 yellow chillies (aji amarillo)  
1.5 kg of yellow potatoes  
6 tablespoons of yellow chili paste  
0.5 cup vegetable oil  
lemon juice to taste  
salt  
1 chicken breast  
1/2 medium onion  
1 stick of celery  
1/2 carrot  
8 units of peppercorns  
200 g of mayonnaise  
pepper to taste  
vegetable oil  
mayonnaise to taste  
2 ripe avocados  
hard-boiled egg  
black olives

### Preparation

Cut the yellow chillies in halves and remove the seeds. Place the cleaned aji amarillo peppers in a pot. Add water to the pot and boil the peppers for 12 minutes. Strain the aji amarillo and remove the skins. Blend the yellow peppers and add some water if needed. Place the aji amarillo paste in a bowl and set aside. Place the cooked yellow potato in a large bowl and press it. Add 6 tablespoons of the aji amarillo paste and the vegetable oil. Mix together. Add the lemon juice and salt and mix. Place the chicken breast in a pot. Add the onion, celery, carrot, black peppercorns, salt and water. Let it cook for 20 to 25 minutes. Remove the chicken from the pot and place in a large bowl. Cover the bowl with cling film and make a hole in the centre of the film. With the help of an electric beater, shred the chicken. Allow to cool. Add the mayonnaise and salt to the chicken. Mix. Add pepper to taste, mix and set aside. Put a little oil in the causa pan and spread it. Place some of the causa dough as a base. Add mayonnaise on top. Add sliced avocado on top and then the chicken. Place more causa dough to cover. Garnish with egg slices and olives and serve.

# Ukraine

## Chicken Kyiv

Chicken Kyiv is one of the most popular dishes in traditional Ukrainian cuisine. It is a chicken fillet stuffed with garlic butter, coated with breadcrumbs, and then baked or fried. Butter melts inside and spills out onto the plate when you cut chicken. It really tastes delicious! Chicken Kyiv stands on the same level as Ukrainian borsch and varenyky when comparing the popularity of these dishes.

**Polina**  
student

### **Preparation time**

30 minutes

### **Cooking time**

20 minutes

### **Ingredients**

2 cloves garlic, minced  
2 tablespoons chopped fresh flat-leaf parsley  
6 tablespoons unsalted butter  
4 skinless, boneless chicken breast halves  
1 cup flour  
2 eggs, beaten  
2 cups panko bread crumbs  
2 cups vegetable oil for frying, or as needed

### **Preparation**

Grind garlic and salt, then mix with parsley and combine with softened butter. Season chicken with salt and pepper. Place garlic butter mixture in the center of each chicken breast. Fold over to form a pocket. Coat chicken in flour, dip in eggs, and press into breadcrumbs. Fry the chicken for 1 minute in oil per side at 175 degrees and then bake at 200 degrees for 15-17 minutes in the oven until the butter inside the chicken boils and the internal temperature is 74°C. Let Chicken Kyiv rest briefly before serving.

# Turchia

## Çiğ Börek

“Çiğ börek” offre fritti freschi e fatti a mano che fondono la tradizione con lo stile e un pizzico di innovazione. In Turchia, quando si parla di Çiğ Börek, vengono in mente i Tatars che migrarono in Anatolia attraverso il Caucaso tra il XVIII e il XX secolo.

Çiğ börek - letteralmente significa börek “crudo”, presumibilmente a causa della tendenza a utilizzare carne macinata cruda anziché carne precotta nel ripieno.

**Kadir**  
studente

### **Tempo di preparazione**

30 minuti

### **Tempo di cottura**

10 minuti

### **Ingredienti**

Per l'impasto  
3 bicchiere d'acqua  
1 cucchiaio da dessert sale  
1 bicchiere d'acqua acqua calda  
2 cucchiari da dessert aceto

Per il ripieno di carne macinata  
300 g carne macinata  
1 cipolla grattugiata  
1 cucchiaino pepe nero  
1 cucchiaino di sale  
1/2 bicchiere di acqua

Per friggere  
1/2 bicchiere olio

### **Preparazione**

Mescolate in una terrina tutti gli ingredienti del ripieno. Assicurarsi che il composto sia succoso. Mescolate in una ciotola 1 tazza di acqua calda, 3 tazze di farina, 1 cucchiaino di sale e 2 cucchiaini di aceto d'uva o di sidro di mele. Impastare fino a ottenere un impasto mediamente morbido. Mettete l'impasto sul banco cosparso di farina e dividetelo in meringhe. Stendetelo fino a raggiungere le dimensioni di un piatto di medie dimensioni con l'aiuto di un mattarello (se volete che la vostra pasta cruda sia croccante, stendetela sottile, se volete che sia più corposa, stendetela di medio spessore). Appoggiate il composto di carne macinata sull'impasto e piegatelo. Per fare in modo che i bordi aderiscano bene, tagliateli in modo netto con un coperchio o un taglia pizza per formare una mezzaluna. In questo modo, i bordi dei tortini non si apriranno durante la frittura. Scaldate bene l'olio in una padella profonda. Friggete le frittelle gettandole nell'olio caldo e mettetele su un tovagliolo di carta per assorbire l'olio in eccesso. Buon appetito.

# Italy

## Culurgiones

Culurgiones, a traditional Sardinian pasta, hold a unique history rooted in ancient origins, artisanal craftsmanship, and cultural significance. They symbolize communal gatherings and utilize locally sourced ingredients, preserving Sardinia's culinary heritage. Variations exist, but culurgiones remain a cherished part of the island's culture and a culinary attraction for tourists.

### Marta

academic staff

### Preparation time

60 minutes

### Cooking time

2 minutes

### Ingredients

For the pasta dough  
2 cups semolina flour  
2/3 cup warm water  
A pinch of salt

For the filling  
2 medium-sized potatoes, peeled and diced  
1 cup Pecorino cheese, grated  
a handful of fresh mint leaves, finely chopped  
salt and pepper to taste

### Preparation

Prepare the filling: begin by boiling the diced potatoes in salted water until they become tender. Drain the potatoes and mash them thoroughly in a bowl. Add the grated Pecorino cheese, finely chopped mint leaves, salt, and pepper to the mashed potatoes. Mix well until all the ingredients are evenly incorporated.

Prepare the pasta dough: in a large mixing bowl, combine the semolina flour and a pinch of salt. Gradually add warm water to the flour while kneading the mixture until it forms a smooth and elastic dough. You might not need all the water, so add it gradually. Cover the dough with a damp cloth and let it rest for approximately 30 minutes.

Assemble the Culurgiones: roll out the pasta dough on a lightly floured surface into a thin sheet. Using a round cutter or a glass, cut out circles from the dough, each about 3 inches in diameter. Place a small spoonful of the potato and cheese filling in the center of each dough circle. Fold the dough over the filling to create a half-moon shape and seal the edges by pressing firmly with your fingers.

Cook the Culurgiones: bring a large pot of salted water to a boil. Gently place the culurgiones into the boiling water and cook for about 2-3 minutes, or until they float to the surface. Carefully remove the culurgiones with a slotted spoon and drain them.

Serve: serve the freshly cooked culurgiones with your choice of sauce or a drizzle of olive oil and grated Pecorino cheese.

# Ghana

## Ghana Beef Jollof Rice

Il riso Jollof è un piatto popolare nell'Africa occidentale. Il nome "Jollof" deriva da un regno senegambiano chiamato Impero Jolof. Molti paesi del subcontinente hanno i propri metodi di preparazione, ma la faida in corso tra Nigeria e Ghana su quale sia il riso Jollof migliore potrebbe non essere mai risolta.

**Amanda**  
studentessa

### Tempo di preparazione

40 minuti

### Tempo di cottura

30 minuti

### Ingredienti

Manzo  
500 g di manzo disossato  
3 spicchi d'aglio  
zenzero 2.5 cm  
1/2 peperone verde  
peperoncino Scotch Bonnet quanto basta (facoltativo)  
1/2 cipolla  
sale quanto basta

### Stufato

120 ml di olio  
3 cucchiaini di concentrato/passata di pomodoro  
1 cipolla grande  
pepe quanto basta  
2 pomodori grandi tagliati  
1/2 cucchiaino di curry in polvere  
1 foglia di alloro

### Jollof (o simile)

2 tazze di riso  
1.5-2 tazze di acqua a dipendenza del tipo di riso  
sale quanto basta

### Preparazione

Preparare la carne di manzo

Tagliare la carne nelle dimensioni desiderate. Frullare aglio, zenezero, peperone verde, peperoncino, cipolla e sale. Versare il mix sopra la carne. Mettete sul fuoco alto e fate cuocere finché sarà tenero. Aggiungere acqua se necessario durante la cottura.

Per fare lo spezzatino

Frullare insieme cipolla e pepe e mettere da parte. Scaldare l'olio in una casseruola. Quando l'olio sarà caldo, frigate la carne e mettetela da parte. Aggiungere il concentrato di pomodoro, soffriggere per circa due minuti, aggiungere le cipolle frullate e il pepe. Aggiungere i pomodorini tagliati a pezzetti e soffriggere. Aggiungere sale, curry e alloro. Coprite e lasciate cuocere a fuoco vivace per circa cinque minuti.

Per fare jollof

Lavare il riso finché l'acqua non sarà limpida. Aggiungere allo spezzatino il riso lavato, il brodo avanzato della carne cotta, l'acqua quanto basta, controllare e aggiustare di sale. Coprire bene e portare a ebollizione. Non appena inizierà a bollire, togliete il coperchio e, utilizzando un mestolo di legno sottile o una forchetta lunga, mescolate dal basso verso l'alto. Coprite bene e lasciate cuocere a fuoco basso per 10-12 minuti. Trascorso il tempo, togliete il coperchio, mescolare ancora. A questo punto aggiungete la carne. Coprite bene e lasciate cuocere per altri 10 minuti finché non sarà ben cotto. Servire con insalata di cavolo.

# Ucraina

## Gnocchi con ciliegie

Gli gnocchi (varenyky) con ciliegie sono un piatto tradizionale ucraino. Può essere magro, vegetariano o, al contrario, sostanzioso, a seconda di ciò che si versa sopra gli gnocchi (succo di ciliegia o panna acida). Tradizionalmente in Ucraina questo piatto viene preparato durante la festa estiva di Giovanni Battista. Le ciliegie e le amarene sono mature in questo periodo.

**Ivan**  
studente

**Tempo di preparazione**  
90 minuti

**Tempo di cottura**  
3-4 minuti

**Ingredienti**  
450 g farina  
180 ml acqua fredda  
1 uovo  
una punta di sale  
400 g ciliegie  
50-70 g zucchero

### Preparazione

Versare l'acqua in una ciotola. Aggiungi l'uovo e il sale, quindi sbatti con una frusta.

Preparare l'impasto. Setaccia la farina sul tavolo e crea un buco in mezzo. Versa l'acqua e l'uovo nella farina e mescola delicatamente per formare un impasto solido. Forma una palla, avvolgila in una pellicola trasparente e la lascia riposare per 20 minuti.

Preparare le ciliegie per gli gnocchi (preferibilmente ciliegie acide). Lavare le ciliegie e rimuovere i semi dalle ciliegie. Stendi la pasta in strati di circa 2 mm di spessore. Con un bicchiere, ritagliare dei cerchi uguali dall'impasto. Su ognuno di essi colloca 3-4 ciliegie. Arrotola delicatamente e sigilla i bordi dei cerchi di pasta come dei fagottini. Colloca i prodotti finiti su una tavola cosparsa di farina per evitare che gli gnocchi si attacchino tra loro.

Versare circa 2/3 dell'acqua in una casseruola da tre litri e portare ad ebollizione. Immergere delicatamente gli gnocchi e mescolare per evitare che si attacchino al fondo. Dopo che l'acqua bolle di nuovo e gli gnocchi galleggiano, falli cuocere per 3-4 minuti.

Togliere gli gnocchi dalla padella, farli raffreddare e metterli in una ciotola. Puoi cospargere di zucchero i fagottini o versarvi sopra del succo di ciliegia. Gli gnocchi con ciliegie possono essere serviti con panna acida densa o latte condensato.

# Svezia

## Gravad lax

Il Gravad lax, antico piatto scandinavo, viene solitamente servito come antipasto, affettato sottilmente e accompagnato dal Hovmästarsås, una salsa a base di senape.

**Susanne**  
staff amministrativo

**Tempo di preparazione**  
15 minuti marinatura

**Tempo di riposo**  
2 giorni in frigorifero

**Ingredienti**  
800 g di filetto di salmone freschissimo, abbattuto per almeno 72 ore e sfilettato (lasciando la pelle e togliendo la lisca centrale e tutte le lische laterali). I due filetti devono essere interi e della stessa misura. Va bene sia la parte centrale del pesce che la parte finale

3 cucchiaini di sale  
3 cucchiaini di zucchero  
pepe bianco in grani  
3-4 mazzi di aneto fresco

### Preparazione

Mescolare lo zucchero, il sale e il pepe in grani. Prendere un filetto di salmone e adagiare la parte con la pelle su della pellicola. Impregnare la polpa con abbondante miscela di sale-zucchero-pepe in grani e aggiungere i ciuffi di aneto sminuzzato grossolanamente. Prendere l'altro filetto di salmone e cospargere anch'esso con sale-zucchero-pepe in grani. Appoggiare il filetto, con la pelle verso l'alto, sul primo pezzo di salmone. Coprire la pelle con il composto di sale rimasto. Chiudere con la pellicola e porre i due filetti di salmone in una terrina aperta appoggiandoci sopra dei pesi (ad esempio un coperchio in ghisa). Mettere la terrina in frigorifero per circa 48 ore. Due volte al giorno, mattina e sera, girare il salmone ed eliminare il liquido prodotto (piuttosto abbondante dopo le prime 12 ore). Trascorse le 48 ore togliere l'aneto, il pepe e il sale rimasto. Tagliare il salmone a fettine sottili con un coltello affilato, eliminando la pelle. Servire il salmone con dell'aneto fresco tritato, del pane di segale e della salsa di senape. Variante: Il salmone marinato svedese è ottimo servito con ingredienti mediterranei quali capperi, cipollotti e melograno al posto dell'aneto e della senape.

# Iran

## Kebab Koobideh

I Kebab Koobideh sono una prelibatezza della cucina persiana, originaria dell'Iran. Questi gustosi spiedini di carne macinata rappresentano un'importante tradizione culinaria nel paese. Il nome "Koobideh" deriva dalla parola persiana "Koubideh," che significa "macinato" o "pestato," poiché la carne viene tradizionalmente macinata o pestata per ottenere una consistenza fine prima di essere insaporita e modellata attorno agli spiedini.

**Tahereh**  
studentessa

**Tempo di preparazione**  
30 minuti

**Tempo di cottura**  
15 minuti

**Ingredienti**  
500 g di carne macinata di manzo  
1 cipolla media, grattugiata  
1 uovo  
2 cucchiaini di sale  
1 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di curcuma  
1 cucchiaino di paprika  
2 cucchiai di pane grattugiato  
2 cucchiai di burro fuso  
skewers (spiedini)  
olio d'oliva per spennellare

### Preparazione

In una ciotola, mescola la carne macinata, la cipolla grattugiata, l'uovo, il sale, il pepe nero, la curcuma, la paprika, il pane grattugiato e il burro fuso. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Prendi una piccola quantità di impasto e infilzala su uno spiedino, quindi modella la carne attorno allo spiedino fino a ottenere una forma allungata. Continua fino a esaurire tutto l'impasto. Accendi la griglia e riscalda bene. Spennella leggermente gli spiedini con olio d'oliva. Posiziona gli spiedini sulla griglia calda e cuoci per circa 10-12 minuti, girandoli occasionalmente, finché sono dorati e ben cotti. Servi i Kebab Koobideh con riso basmati, pane naan o pita, e accompagnali con insalata fresca e yogurt all'aglio.

# China

## Stir-Fried Kung Pao Chicken With Chile Peppers

A light, healthy and easy to make dish from the Sichuan cuisine (south-western China). The dish is believed to be named after Ding Baozhen, a late Qing Dynasty official and governor of Sichuan Province. His title was Gongbao (Palace Guardian).

### Preparation time

25 minutes

### Cooking time

20 minutes

### Ingredients

2 boneless, skinless chicken breasts  
8 small dried red chile peppers  
2 cloves garlic  
2 green onions  
oil for stir-frying  
1 teaspoon Szechuan peppercorn  
½ cup peanut or cashew  
few drops sesame oil.

### Marinade

soy sauce  
Chinese rice wine  
sesame oil  
cornstarch

### Sauce

dark soy sauce  
Chinese rice wine  
sugar

### Preparation

Cut the chicken into small cubes and marinate it for 25 minutes. Prepare the sauce and vegetables: In a small bowl, combine the dark soy sauce, rice wine, and sugar. Set aside. Cut the chili in half and remove the seeds, chop garlic, cut green onion. Heat a pan with oil, add the chicken until 80% cooked, remove from pan. Add oil and stir-fry garlic (30 sec). Add the chili peppers and the Szechuan peppercorn. Add sauce to the pan and bring to boil. Add chicken, peanuts and green onion. Add sesame oil before serving.

# Algeria

## Maaqouda

Maaqouda is a potato fritter recipe that can be found in many countries in North Africa. It is especially prepared during the Ramadan period.

Student

### Preparation time

10 minutes

### Cooking time

40 minutes

### Ingredients

2 lb potatoes  
2 eggs (beaten)  
4 tablespoons breadcrumbs  
½ teaspoon garlic powder  
½ teaspoon onion powder  
3 tablespoons finely chopped parsley  
½ teaspoon turmeric  
½ teaspoon cumin  
flour (for coating)  
salt  
pepper  
oil for frying

### Preparation

Cook the potatoes with their skin in boiling water with salt. Peel and mash the potatoes, then add the breadcrumbs, garlic, onion, cumin, turmeric, parsley, beaten eggs, salt and pepper. Stir to incorporate all the ingredients. If the mixture is too firm, add some breadcrumbs. Shape into 5 cm diameter patties. In a large saucepan, heat enough oil for deep frying to 175°C. Drench maaqouda in flour to cover both sides. Remove excess flour and deep fry on one side, then the other. Drain on paper towels and serve with freshly squeezed lemon.

# Brasile

## Moqueca de Camarão

La moqueca è una zuppa densa, solitamente a base di pesce e/o gamberi, condito con erbe e peperoni. Esistono molte varianti che utilizzano latte di cocco, olio di palma, coriandolo, tra gli altri. Come accompagnamento alla moqueca, spiccano il riso bianco o la farofa (manioca saltata in olio d'oliva con banana e cocco).

**Luca**  
studente

**Tempo di preparazione**  
20 minuti

**Tempo di cottura**  
10-15 minuti

**Ingredienti**  
500 g di gamberi medi puliti  
1 cipolla media tritata  
3 spicchi d'aglio tritati  
4 pomodori maturi,  
tagliare a pezzi grandi  
1 peperone rosso affettato  
250 ml di latte di cocco  
50 g di coriandolo tritato  
(aggiungere a piacere, puoi  
cancellarlo e duplicare il  
prezzemolo)  
50 g di prezzemolo tritato  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
4 cucchiaini di olio di palma (difficile  
da trovare e aggiungere a piacere)  
succo di mezzo limone  
(per i gamberi)  
pepe nero  
sale

### **Preparazione**

Il primo passo per preparare la vostra moqueca de camarão è pulire i gamberi e metterli in una ciotola insieme al succo di limone, un po' di sale e pepe. Mettere da parte. Successivamente tritare o tagliare a fettine la cipolla, l'aglio, i pomodori e i peperoni, eliminando i semi. Soffriggere la cipolla e l'aglio nell'olio d'oliva in una padella larga (preferibilmente di terracotta) o in una padella. Quando la cipolla sarà morbida, aggiungere i pomodori, i peperoni e il latte di cocco, mescolando fino a quando bollire. Aggiungere poi i gamberi e l'olio di palma (a gusto), cuocendo a fuoco medio fino a quando i gamberi diventano rosa. Quando i gamberi saranno quasi pronti, aggiustate di sale la vostra moqueca de camarões e aggiungete il coriandolo (a gusto) e il prezzemolo. Mescolare, lasciar cuocere per altri 1 o 2 minuti, spegnere il fuoco e servire caldo accompagnato da riso bianco.

# Italia

## Panelle

Le panelle sono un piatto tradizionale siciliano, tipico della città di Palermo. Si tratta di una prelibatezza street food molto popolare, spesso servita in panini o da sola come snack. Le panelle sono fatte principalmente con farina di ceci, acqua e spezie, e sono fritte fino a diventare croccanti. Sono incredibilmente saporite e offrono un contrasto interessante tra l'esterno croccante e l'interno morbido.

**Nicolò**  
studente

**Tempo di preparazione**  
30 minuti

**Tempo di cottura**  
45 minuti

**Ingredienti**  
250 g farina di ceci  
0.7 l acqua  
10 gr sale fino  
1 ciuffo di prezzemolo  
olio di semi per friggere q.b.

### **Preparazione**

I ceci secchi vengono ammollati per diverse ore o durante la notte per renderli morbidi. Dopo aver scolato e risciacquato i ceci ammollati, vengono macinati in una pasta usando un mulino o un robot da cucina. La pasta di ceci ottenuta viene mescolata con acqua, prezzemolo tritato, sale e pepe nero per creare una pastella liscia. La pastella viene modellata per formare un panetto rettangolare (parallelepipedo) e messa in frigo a raffreddare qualche ora. La pastella viene tagliata in sottili fette quadrate (che prendono il nome di "panelle"). La pastella viene frita in olio caldo fino a diventare dorata e croccante. Le panelle fritte possono essere servite in diversi modi. Molte persone le gustano in un panino con un po' di limone spremuto sopra. Altre opzioni includono l'aggiunta di melanzane fritte o crocchette di patate

# Brasile

## Pão de queijo

I panini al formaggio brasiliani, ovvero i pão de queijo, sono dei panini piccolini vuoti dentro, preparati con il formaggio brasiliano. Sono preparati senza glutine e senza farina normale ma con la farina di tapioca.

**Tiago**  
studente

**Tempo di preparazione**  
15 minuti

**Tempo di cottura**  
25 minuti

**Ingredienti**  
600 g farina di tapioca  
200 g parmigiano reggiano  
2 uova  
100 ml acqua  
100 ml latte  
150 ml olio di semi di mais

### Preparazione

Prendete un pentolino e mettete l'olio, il latte e l'acqua e aspettate finché inizi a bollire. Togliete dal fuoco il pentolino e iniziate gradualmente ad aggiungere la farina di tapioca mescolando con una frusta a mano in modo che non si creino grumi. Quando avrete incorporato tutta la farina fate raffreddare il composto lontano dal fuoco ma sempre nel pentolino. Unite il parmigiano grattugiato al resto degli ingredienti e mescolate il composto. Unite il primo uovo e amalgamatelo al resto dell'impasto fino a che lo avrà assorbito completamente. Unite il secondo uovo e fate assorbire dall'impasto anche questo. Una volta che il composto sarà ben omogeneo e liscio mettetelo in un sacchetto da congelatore, fate un taglio in un angolo e formate delle piccole palline di impasto sopra a una teglia con carta forno. Cuocete i panini brasiliani al formaggio in forno preriscaldato ventilato a 180° per 25 minuti circa fino a che saranno ben gonfi. Sfornate i panini al formaggio e lasciateli raffreddare completamente prima di toglierli dalla teglia.

# Italia

## Pappa al pomodoro

Un piatto simbolo della toscana, fatto con gli avanzi di "pane sciocco" (non salato).

### Ilaria

staff amministrativo

### Tempo di preparazione

15 minuti

### Tempo di cottura

40 minuti

### Ingredienti

500 g di pomodori toscani maturi  
300 g di pane toscano raffermo  
1 litro di brodo vegetale  
1 spicchio d'aglio  
qualche foglia di basilico  
olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

### Preparazione

In una pentola scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio a fuoco medio per circa 2 minuti. Togliere l'aglio e unire i pomodori. Fare cuocere per qualche minuto e coprire con un coperchio. Aggiustare di sale e pepe.  
Nel frattempo, tagliare il pane a tocchetti e metterlo in una ciotola, coprire con del brodo bollente finché la crosta non si sarà ammorbidita.  
Unire il pane nella casseruola col pomodoro, mescolare costantemente, finché il pane non sarà completamente sbriciolato. Se la pappa dovesse asciugarsi troppo unire il brodo poco alla volta. Aggiustare di sale e pepe ed unire le foglie di basilico fresco. Lasciare riposare la pappa al pomodoro e guarnire con del basilico fresco e un filo d'olio extravergine d'oliva.

# India

## Payasam

Payasam is a traditional South Indian dessert known for its creaminess and sweetness. Made with a mixture of milk, coconut cream and a variety of aromatic ingredients such as cardamom, raisins and cashews, it is a staple dish at special and festive times.

**Serena**  
administrative staff

### **Preparation time**

15 minutes

### **Cooking time**

105 minutes

### **Ingredients**

2 tablespoons of chickpeas  
250 ml of water  
130 ml of coconut cream  
250 ml of milk  
35 g of whole cane sugar  
½ tablespoon of ghee  
(or clarified butter)  
1 tablespoon of sultana raisins  
1 tablespoon of chopped cashews  
2 green cardamom pods

### **Preparation**

Wash the chickpeas and simmer them in water for about 20 minutes. Then, add the milk and continue cooking for another 20-25 minutes. Once the chickpeas are well-cooked, incorporate them into the coconut cream, also adding the cane sugar. Continue cooking, stirring frequently, for about 1 hour until the mixture becomes thick and creamy.

In a skillet, heat the ghee and sauté the sultana raisins, chopped cashews, and crushed green cardamom pods until they become golden and fragrant. Then, add these ingredients to the chickpea cream.

Serve it hot, or if you prefer, let it cool before serving.

# Latvia

## Piragi

A typical dish and probably the most well known.

Student

### Preparation time

90 minutes

### Cooking time

45 minutes

### Ingredients

350 g bacon rashers diced finely  
2 brown onions finely diced  
ground pepper to taste  
7 g dry instant yeast  
60 ml warm water  
60 g unsalted butter  
190 ml milk  
8 teaspoons superfine sugar  
1 egg beaten  
450 g plain flour  
salt  
1 egg beaten  
40 ml water

### Preparation

In a heavy non stick pan sauté onions and bacon until the onions are translucent and most of the bacon fat has rendered. Add ground pepper to taste.

Leave this mixture to cool completely while you are making the dough.

Place yeast and water in a small bowl, put aside for the yeast to activate. It will froth up. In a small saucepan add butter, milk and sugar. Warm over a low heat until butter has melted, and sugar has dissolved into the milk. When milk mixture has cooled to lukewarm stir through beaten egg, yeast and water. Place two cups of the plain flour and salt in a large bowl, pour liquid over and stir to combine. Once combined add the remaining flour. Mix until all ingredients have come together, then leave to rest in the bowl for 10 minutes.

Once rested turn dough out on to a lightly floured surface and knead until dough is smooth and elastic, about 5 - 10 minutes. Place dough back into a lightly oiled bowl and cover. Leave dough to raise, around 1½ hours or until doubled in size.

Preheat oven 180°C

Once dough is ready, start pulling off a walnut size pieces of dough. Work them in to a ball in your hand then tease them out to a circle. Place a tablespoon of the bacon mixture and bring the edges of the dough together. Seal the bun in a torpedo shape.

Place formed buns on a baking tray that has been lined with baking paper.

Mix the beaten egg and water together to make an egg wash. Brush egg wash mixture on buns. Place buns in oven and bake until golden, 12-15 minutes.

# Germany

## Kartoffel Salat

A well-known German dish probably created as a way of using up leftover roasted or boiled potatoes.

Partner university for students' exchange

### Preparation time

15 minutes

### Cooking time

30 minutes

### Ingredients

Potatoes (waxy types hold their shape better), peeled and diced  
bacon  
onion  
vinegar  
sugar  
seasoning and herbs

### Preparation

Boil, drain, and cool the diced and peeled potatoes.  
Fry the bacon in a skillet, then cook the onion in the bacon grease.  
Add the vinegar, sugar, water, salt, and pepper and bring to a boil.  
Add the potatoes and 1/2 of the bacon (cut in small pieces) to the boiling liquid.  
When heated through, transfer the potatoes to a serving dish.  
Garnish with remaining bacon and parsley.

# Peru

## Quinoa con leche

A traditional Peruvian pudding with spices, served for breakfast or as dessert.

Student

### Preparation time

5 minutes

### Cooking time

35 minutes

### Ingredients

1 cup quinoa  
2-3 cinnamon sticks  
3 cloves  
2 star anise  
1 cup water  
2 cups coconut milk  
2/3 cup brown sugar  
1 teaspoon cinnamon  
1 teaspoon vanilla  
cup milk (or non-dairy milk).

### Preparation

Wash quinoa and put aside. In a pan with medium heat char the cinnamon stick, cloves, and star anise. Add coconut milk and water and let it simmer uncovered for 10 min. Taste for intensity of spices flavor.

Remove spices. Add the quinoa and cook for another 15 min or until most of the liquids is absorbed. Keep stirring. Turn the heat low, add brown sugar, cinnamon and vanilla. Add milk slowly while stirring.

Take pan off the heat once the sugar has completely melted. Continue mixing. You should get a creamy texture. If too firm, add some more milk. Serve warm or cold.

# Svizzera

## Rheintaler Ribel

Il "Ribel" è stato uno degli alimenti principali della popolazione del "Rheintal" dal 18. al 20. secolo. Il "Ribel" si prepara con farina di mais ed è simile alla polenta.

**Anastasia**  
studentessa

### **Tempo di preparazione**

180 minuti

### **Tempo di cottura**

45 minuti

### **Ingredienti**

3dl acqua  
3dl latte  
1c. sale  
500 g farina per il ribel  
burro

### **Preparazione**

Fare bollire l'acqua e il latte con il sale. Aggiungere la farina e mescolare. Ridurre il calore e sobbollire mescolando a fuoco molto basso fino la farina a unanconsistenza densa. Togliere la padella dal fuoco e lasciare riposare coperto per circa 3 ore. Scaldare il burro in una padella antiaderente. Aggiungere il ribel e cuocere coperto a fuoco medio per circa 20min, mescolando frequentemente. Aggiungere burro a pezzetti e dividere il ribel con una spatola per circa 20min finché si formano briciole dorate.

# Denmark

## Rødgrød med fløde

A very traditional dessert. The name (rødgrød med fløde) is one of the most difficult things to pronounce for non-Danish speakers. The story goes that Danish border guards used this sentence to identify soldiers coming home after the WW2.

### Eva

Partner university for students' exchange

### Preparation time

240 minutes

### Cooking time

30 minutes

### Ingredients

700 g mixed red berries  
(e.g. strawberries, raspberries,  
blackcurrant, redcurrant)  
3 dl water  
125 g sugar  
0.5 vanilla pod  
1.5 spoon potato flour  
1 dl cold water  
1 spoon sugar (to put on top of the  
pudding)

For serving

heavy cream (approx. 2 dl)

### Preparation

Put the berries + water + sugar + vanilla + the empty vanilla pod in a pot. Mix it well and let it rest (no heat) for 1-2 hours. Then boil (medium heat) and let it simmer (very low heat) for 3-4 minutes. Remove foam if necessary. Take the pot of the heat. Then stir the potato flour in the cold water, and then stir the mix of flour and water (a little bit at a time) in the hot pudding. Consistency should slightly liquid as it sets when cold. Pour the pudding in a bowl, sprinkle sugar on top, and put it in the fridge for a minimum of 3 hours. Serve with cold heavy cream or whipped cream.

# Serbia

## Srpska Gibanica

Sformato di sfoglia al formaggio e uova.

### Danijela

staff amministrativo

### Tempo di preparazione

30 minuti

### Tempo di cottura

35 minuti

### Ingredienti

500 g di kore (pasta phyllo)  
500 g di formaggio fresco  
(kravljeg oppure feta)  
4 uova  
2dl olio di semi  
2dl di acqua di acqua gasata  
1 cucchiaio di sale  
yogurt naturale q.b.

### Preparazione

Sbatti in una ciotola le uova e il sale con una frusta. Unisci l'acqua, continuando a sbattere, poi unisci l'olio di semi e il formaggio fresco (precedentemente sbriciolato - kravljeg sir si può sostituire con la feta), se il composto risulta troppo denso aggiungere yogurt naturale.

Imburra il fondo di una teglia rettangolare, taglia le kore (pasta phyllo) in modo che siano leggermente più grandi della teglia.

Stendi 3 kore sul fondo della teglia, unendo leggermente la superficie di ognuna con olio di semi.

Prendi le kore rimanenti (tranne 2), appallottolate grossolanamente e passale nel composto di uova e formaggio, quindi sistemale, sempre appallottolate, una accanto all'altra fino a riempire la teglia in un unico strato (versa il restante del composto sopra le kore appallottolate). Condisci con un filo d'olio, copri con le kore tenute da parte e completa con altro olio.

Inforna per 5 min a 250°C e poi per 25-30min (a dipendenza della potenza del forno) a 200°C (finché la superficie sarà dorata) Taglia a fette e servi la srpska gibanica.

# Iran

## Stufato Persiano alle Melanzane

Il Khoresh bademjan, noto come Stufato Persiano alle Melanzane, è un tradizionale piatto persiano caratterizzato dalla lenta cottura di melanzane, carne, pomodori e una miscela di spezie. Il nome "khoresh" si riferisce a uno stufato, mentre "bademjan" indica l'uovo, un ingrediente ampiamente apprezzato nel Medio Oriente. Questo robusto stufato di solito prevede l'utilizzo di agnello, che viene cotto a fuoco lento in una saporita salsa di pomodoro con una leggera acidità. Tradizionalmente, si usano uve acerbe chiamate "ghooreh" per conferire acidità, ma limoni secchi o succhi di agrumi possono servire come alternative adatte. Il Khoresh bademjan è una presenza fissa nei raduni persiani.

### Narjes

staff accademico

### Tempo di preparazione

10 minuti

### Tempo di cottura

60 minuti

### Ingredienti

Carne: di agnello, manzo, vitello, capretto o pollo senza pelle

Melanzane: varie varietà, tra cui melanzane globulari o asiatiche

Salsa: pomodori in scatola, freschi o concentrato di pomodoro

Cipolle: grandi cipolle gialle

Pomodorini ciliegia: opzionali per guarnizione

Aglio: spicchi freschi

Agenti acidificanti: uve acerbe fresche, uve acerbe sott'aceto o limoni secchi

Olio: olio di arachidi, olio di avocado o olio d'oliva

Condimenti: advieh (miscela di spezie persiana), curcuma, pepe nero, sale, zafferano (opzionale per aroma e colore aggiuntivi)

### Preparazione

Inizia dorando  $\frac{1}{3}$  delle cipolle affettate finché non diventano dorate e croccanti. Allo stesso modo, rosola i pomodorini ciliegia fino a quando i loro bordi diventano di un marrone scuro. Mettili da parte. Prosegui soffriggendo le rimanenti cipolle affettate fino a renderle traslucide. Aggiungi l'aglio grattugiato e mescola. Quindi, rosola la carne scelta su entrambi i lati finché non assume un colore dorato. Aggiungi le spezie e mescola bene. Versa l'acqua, la salsa di pomodoro, i limoni secchi e l'acqua di zafferano (se la stai usando). Mescola per combinare il tutto e lascia sobbollire finché la carne è cotta all'80%. Mentre lo stufato sobbolle, affetta le melanzane e spennellale entrambi i lati con olio d'oliva. Cuoci al forno finché diventano tenere alla forchetta. Aggiungi le melanzane arrostiti e il succo di limone allo stufato, e continua a sobbollire finché le melanzane diventano morbide e tenere. Assaggia e regola i condimenti secondo necessità. Guarnisci lo stufato con le cipolle fritte e i pomodorini ciliegia rosolati, cuocendo per qualche minuto aggiuntivo. Servi il fumante Stufato Persiano alle Melanzane con riso persiano al profumo di zafferano e tahdig. Suggestivi: aggiungere un pizzico di sale a metà cottura delle cipolle aiuta ad accelerare la doratura. La cottura lenta garantisce i migliori risultati, assicurando che carne, melanzane e salsa raggiungano la giusta consistenza. Utilizza una pentola ampia, come una casseruola di ghisa, per ottenere risultati ottimali. Quando si utilizza succo di limone o lime, aggiungilo gradualmente, un cucchiaino alla volta, e regola secondo il tuo gusto. Ricorda di incorporare le cipolle fritte e i pomodorini ciliegia rosolati verso la fine della cottura per esaltare il sapore dello stufato. Presentazione: gusta con riso persiano al profumo di zafferano e tahdig, l'accoppiamento tradizionale e più comune. Accompagna con pane piatto come il barbari. Abbinalo a insalate come la shirazi o il mast-o-musir (yogurt con scalogno). La versione senza carne di questo piatto si abbina bene a kotlet (polpette persiane).

# Italia

## Tiramisù

Il Tiramisù è un dolce al cucchiaio italiano, tipico delle regioni del Veneto e del Friuli Venezia Giulia.

### Tania

Università partner per la mobilità

### Tempo di preparazione

30 minuti + 4-6 ore in frigorifero

### Ingredienti

500 g mascarpone  
100 g zucchero  
20 savoiardi  
uova  
4 caffè  
cacao amaro

### Preparazione

Separare i tuorli e gli albumi in due ciotole. Montare gli albumi con una parte dello zucchero, fino ad ottenere una consistenza spumosa. Montare nell'altra ciotola i tuorli con lo zucchero rimasto fino ad ottenere una consistenza spumosa. Versare il mascarpone e i tuorli montati in una ciotola grande ed unire delicatamente gli albumi montati. Immergi qualche secondo i savoiardi nel caffè freddo e disponili sul fondo di una pirofila. Sopra il primo strato di savoiardi versa parte della crema e livellala con una spatola. Disponi un ulteriore strato di savoiardi inzuppati di caffè e copri con altra crema. Metti la pirofila in frigo per almeno 4/6 ore, poi spolvera la superficie con del cacao amaro.

# Svizzera

## Torta di pane

Questa torta, di origine contadina, nasce dal bisogno di non sprecare nulla. Per questo viene fatta con il pane raffermo. Nel tempo si è raffinata, andando a introdurre il latte al posto dell'acqua e a farcirla con i pinoli.

### **Maurizia**

staff amministrativo

### **Tempo di preparazione**

30 minuti

### **Tempo di cottura**

75 minuti

### **Ingredienti**

240 g pane raffermo 8 dl latte pastorizzato  
40 g uova intere pastorizzate  
160 g zucchero  
40 g frutta candita  
80 g uvetta sultanina  
40 g mandorle macinate  
40 g pinoli  
16 g cacao in polvere  
Scorza di limone  
Aroma di mandorla (1 fiala)

### **Preparazione**

Tagliare il pane a cubetti. Sbattere le uova. Imburrare uno stampo a cerchio. Portare il latte ad ebollizione. Immergere il pane nel latte. Aggiungere il cacao, lo zucchero e lasciar riposare per qualche ora. Aggiungere tutti gli ingredienti (tranne i pinoli) nella massa. Riempire lo stampo con la massa. Cospargere con i pinoli. Cuocere al forno per 75 minuti a 180 °C.

# Finlandia Lohikeitto

In Finland, this soup is considered a traditional dish and is often prepared during holidays and family gatherings. However, this traditional recipe varies from family to family and from region to region in Finland. Each cook has their own favorite version of Lohikeitto, and there are many regional interpretations of this delicious soup.

Partner university for students' exchange

## **Preparation time**

15 minutes

## **Cooking time**

30 minutes

## **Ingredients**

500 g fresh salmon, cut into cubes  
1 large onion, finely chopped  
2 carrots, peeled and thinly sliced  
3 medium potatoes, peeled and cut into cubes  
1 leek, sliced thinly  
1 liter of fish stock or water  
250 ml cooking cream  
2 tablespoons of butter  
salt and freshly ground black pepper, to taste  
fresh parsley, chopped, for garnish

## **Preparation**

In a large pot, melt the butter over medium heat. Add the finely chopped onion and sauté until translucent. Add the carrots, potatoes, and leek to the pot. Mix well and cook for a few minutes until the vegetables start to soften slightly. Pour the fish stock or water into the pot. Bring it to a boil, reduce the heat, and let it simmer until the vegetables are fully cooked, about 15-20 minutes. Add the cubed salmon into the pot and cook for another 5-7 minutes or until the salmon is cooked through.

Pour the cooking cream into the soup. Stir well and let it simmer on low heat for another 2-3 minutes. Taste the soup and adjust the seasoning with salt and pepper according to your preference. Remove the soup from heat and let it rest for a few minutes before serving. Garnish with freshly chopped parsley and serve hot.

# Il mondo in USI: international cookbook

The quantities indicated are for  
4 servings.

Unit converter:  
<https://www.unitconverters.net/>

This cookbook is the result of the passion, creativity, diversity, and multiculturalism of the USI community. In these pages, we invite you to embark on a unique gastronomic journey through the traditions, flavours, and stories of different cultures.

Every recipe presented here carries a unique story and opens a window to the world, creating a bridge that connects our experiences and shows us how much we can learn from one another through the universal language of food. In an era where the world seems to be divided on many issues, cuisine becomes a point of unity, a way to celebrate our differences, and discover our similarities. This cookbook is a celebration of this diversity. It represents our commitment to embracing multiculturalism, promoting inclusion, understanding, and mutual respect.

We would like to extend a heartfelt thank you to all the members of the USI community and to the colleagues of our partner universities who have generously shared their recipes, thus contributing to the creation of this cookbook.

Bon voyage!  
International Relations and Study Abroad Service

Università  
della  
Svizzera  
italiana

Il mondo  
in USI  
International  
cookbook

