

SUE QUINN

Fotografie di Victoria Wall Harris



divento Vegano

*140 ricette per imparare a cucinare green
senza prodotti di origine animale*

Guido Tommasi Editore



sonmario

+++

introduzione	7
come diventare vegani	8
contenuto proteico degli alimenti	10
vegani famosi	12
lista della spesa	14
come “veganizzare” una ricetta	16
le basi	20
brunch	38
antipasti & spuntini	64
zuppe & insalate fredde	98
insalate calde & contorni	132
pasta, riso & noodles	160
piatti che scaldano	188
cose dolci	216
indici	252



introduzione

+++

Perché sembra che sempre più persone stiano adottando una dieta vegana? Alcuni eliminano i grassi animali dalla propria dieta per ridurre i rischi di patologie cardiache e per altri motivi di salute, mentre altri si avvicinano al veganesimo perché hanno a cuore il benessere degli animali. Diminuire il consumo di carne è anche un comportamento ecologico, perché la produzione di alimenti vegetali richiede meno terra e acqua.

Indipendentemente dalle motivazioni, passare a una dieta a base di vegetali richiede un po' di programmazione, ma non è quel salto epocale in un territorio alimentare ignoto come tanti pensano. Prima di iniziare a scrivere questo libro, temevo che seguire un'alimentazione vegana equivalesse a privarsi di qualcosa. Ma una volta iniziato a esplorare le ricette a base di ingredienti vegetali mi sono resa conto che non si tratta affatto di farsi mancare qualcosa.

La verità è che molti dei nostri schemi alimentari sono basati su abitudini che si possono perdere tanto facilmente quanto lo è stato prenderle. All'inizio, smettere di mangiare carne, pesce e altri prodotti animali può sembrare uno strazio, ma se si esplora appieno l'alimentazione vegetale si può finire con l'aver una dieta più variata di prima.

come diventare vegani

+++

COS'È UNA DIETA VEGANA?

Una dieta vegana è costituita interamente da ingredienti vegetali ed esclude i prodotti derivati da animali. Prevede:

- + NIENTE CARNE, PESCE O PRODOTTI ANIMALI COME IL GRASSO O LA GELATINA ANIMALE
- + NIENTE LATTICINI COME LATTE, FORMAGGIO O YOGURT DI MUCCA O CAPRA
- + NIENTE UOVA
- + NIENTE MIELE

Come iniziare?

Non c'è un modo ideale per iniziare una dieta vegana. Una possibilità è puntare dritto alla meta e optare fin dall'inizio per una dieta totalmente vegetale. In alternativa, passate gradualmente all'alimentazione vegana iniziando con un pasto vegetale al giorno, o un giorno di dieta vegetale alla settimana. C'è chi mangia vegano solo dopo le 18! Basta scegliere il metodo giusto per voi.

Qualsiasi approccio scegliate, la vita sarà più facile e saporita se avrete gli ingredienti giusti a portata di mano. Fate scorta di frutta e verdura fresca e scegliete i vostri prodotti preferiti dalla lista della spesa a pag. 14. Ricordate che se preparerete pietanze saporite sarà meno probabile che vi venga voglia di prodotti animali, perciò non lesinate su erbe aromatiche e spezie.

È possibile che alcuni dei vostri piatti preferiti siano già a base di verdure o si possano "veganizzare" facilmente, perciò cercate di inserirli quando ideate

i vostri pasti. Iniziate passando dal latte animale a quello vegetale con i cereali: dopo uno o due giorni non noterete la differenza. Oppure grattugiate il formaggio vegetale sul vostro piatto di pasta con verdure invece del parmigiano. Potreste restare sorpresi per quanto poco ci sia da adattare in alcuni piatti che già mangiate.

Mangiare nel modo corretto

Una dieta vegana non è automaticamente una dieta sana. Patatine e dolciumi possono essere vegani, ma una dieta a base di cibo spazzatura non è ovviamente nutriente. Tuttavia, una dieta vegana ben pianificata può contenere tutti gli elementi di un'alimentazione sana.

Assicuratevi di consumare cibi ricchi di fibre e poveri di calorie, come frutta, verdura, cereali e legumi bilanciati con alcuni cibi ricchi di grassi (buoni) come olio, frutta in guscio, avocado e frutta disidratata. Mangiate molta frutta e verdura dai colori vivaci; le patate e le banane, meno colorate, sono utili fonti di proteine ma non hanno nutrienti importanti. Nella varietà inserite anche alimenti amidacei (patate, riso, cereali, pane) e legumi in abbondanza.

Leggete con attenzione la tabella alla pagina a fianco e tenetene conto nel programmare la vostra dieta. Se eliminate i prodotti animali è fondamentale che sappiate come ottenere tutte le sostanze nutritive di cui si ha bisogno. In particolare, i vegani devono assicurarsi un apporto sufficiente di calcio, ferro e vitamina B12. Le donne in gravidanza e che allattano dovrebbero consultare uno specialista. Tenete presente che le informazioni nella tabella valgono per gli adulti, non per i bambini.

tabella nutrizionale vegana

+++

DOSE GIORNALIERA
CONSIGLIATA PER ADULTI

FONTI PER VEGANI
(Fonte: Vegan Society UK)

vitamina b12

Varia da paese a paese, da 1,5 microgrammi (Gran Bretagna) a 3 microgrammi (USA).

I latticini sono esclusi da una dieta vegana. Si consigliano cereali, lievito alimentare e bevande a base di soia fortificati con B12.

calcio

700 mg*

Alimenti che forniscono 100 mg di calcio:
133 g di erbe
67 g di cavolo riccio (lessato)
42 g di mandorle
217 g di ceci lessi
33 g di tofu (fatto con solfato di calcio)
83 g di latte di soia fortificato
40 g di fichi

vitamina d

5–15 microgrammi** ma varia da persona a persona.

Esposizione al sole d'estate oltre a cereali fortificati, prodotti a base di soia e germogli. D'inverno consigliati integratori.

ferro

8,7 mg (uomini)*
14,8 mg (donne)*

Alimenti che forniscono 2 mg di ferro:
14 g di pistacchi
32 g di anacardi tostati
57 g di lenticchie
95 g di ceci lessi
19 g di tahina
59 g di albicocche disidratate

omega-3

Non esiste una dose giornaliera consigliata ufficiale ma è provato che un apporto regolare aiuta a mantenere il cuore sano.

Oli di semi di lino, colza e semi di canapa.

iodio

140 microgrammi

Le alghe sono tra le migliori fonti di iodio, ma ne contengono una percentuale molto variabile. La fonte migliore è il kelp.

* Dose di riferimento per uomini e donne adulte del Dipartimento della salute britannico

**Valori nutritivi di riferimento per Australia e Nuova Zelanda

contenuto proteico degli alimenti

+++

Questo schema mostra il contenuto proteico approssimativo di diversi alimenti vegetali. La dose giornaliera consigliata di proteine è 45 g per le donne e 55 g per gli uomini e ogni pasto equilibrato dovrebbe comprendere 1 elemento proteico.

A scopi comparativi, lo schema qui sotto e quello alla pagina seguente mostrano il contenuto proteico di 1 porzione di bistecca.



200 g
tofu

+



200 g
quinoa
cotta

=



1 porzione (100 g)
bistecca
di manzo



100 g
mandorle
non tostate

+



50 g
tofu

=



1 porzione (100 g)
bistecca
di manzo



100 g
anacardi

+










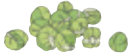











100 g
piselli bolliti

=



1 porzione (100 g)
bistecca
di manzo

INGREDIENTE	GRAMMI DI PROTEINE, IN MEDIA, PER 100 G*	INGREDIENTE	GRAMMI DI PROTEINE, IN MEDIA, PER 100 G*
 bistecca di manzo	31 g	 quinoa cotta	4 g
 lievito alimentare	48 g	 cavolo riccio	4 g
 arachidi	26 g	 albicocche & fichi secchi	3 g
 mandorle non tostate	25 g	 latte di soia	3 g
 anacardi	19 g	 cavolini di Bruxelles	19 g
 tofu	11,5 g	 broccoli	3 g
 pane integrale	11 g	 asparagi lessi	2 g
 ceci bolliti	9 g	 cavolfiore	2 g
 cioccolato fondente (70%)	9 g	 avocado	2 g
 piselli bolliti	5 g		

pancakes al grano saraceno & mirtilli

CON PANNA DI ANACARDI ALL'ACERO

I pancakes sono sempre deliziosi, ma a volte è bello provare a cambiare un po'. Qui la farina di grano saraceno dona un sapore intenso, nocciolato e leggermente acido, che si sposa bene con la sontuosa panna di anacardi.

+++ +++

PER: 12 pancakes da 8 cm

PREPARAZIONE: 10 minuti, una volta preparata la panna di anacardi

COTTURA: 15 minuti

**2-3 cucchiari di sciroppo d'acero, più
altro da versare sopra**
250 ml di panna di anacardi (pag. 26)
50 g di farina di grano saraceno
50 g di farina
½ cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di zucchero

un pizzico di sale fino
200 ml di latte vegetale
½ cucchiaino di essenza di vaniglia
**½ cucchiaino di olio vegetale,
più altro per friggere**
2 cucchiari di banana schiacciata
100 g di mirtilli, più altri per servire

Mescolate lo sciroppo d'acero con la panna di anacardi e mettetelo in frigorifero fino al momento di servire.

In una ciotola, mescolate le due farine, il lievito, lo zucchero e il sale. In una brocca, mescolate il latte, la vaniglia, il ½ cucchiaino di olio vegetale e la banana schiacciata. Mescolate gradualmente gli ingredienti liquidi in quelli secchi fino ad avere una pastella liscia. Incorporate i 100 g di mirtilli.

Scaldate una padella grande pesante e versateci

un po' di olio. Ungete la base della padella con l'olio passandoci la carta assorbente. Quando la padella è calda, fateci cadere dei cucchiari colmi di pastella e cuocete su fuoco medio-alto per 1 minuto, o finché iniziano a formarsi delle bolle in superficie. Girate e cuocete per altri 30 secondi. Ripetete fino a esaurire la pastella, tenendo in caldo i pancakes cotti.

Servite con una cucchiainata di panna di anacardi all'acero fredda, un filo di sciroppo d'acero e un po' di mirtilli.



shepherd's pie

CON PURÈ DI PASTINACA & PATATE

Un ricco stufato di funghi e lenticchie ricoperto da una nuvola di purè saporito: difficile battere questo piatto quando si tratta di pietanze rustiche e gustose. Carne? Chi ne ha bisogno?



PER: 4-6

PREPARAZIONE: 15 minuti

COTTURA: 1 ora e 20 minuti, più 5 minuti di raffreddamento

1 kg di patate, pelate e tagliate a quarti
400 g di pastinache, pelate e tagliate a pezzettoni
sale fino
150 ml di latte vegetale, scaldato, più altro per diluire, se necessario
60 ml di olio d'oliva
pepe nero macinato al momento
40 g di porcini secchi
600 ml d'acqua calda
750 ml di brodo di porcini (va bene anche vegetale)

270 g di lenticchie verdi o marroni, risciacquate
2 foglie d'alloro
1 cipolla, tritata finemente
2 carote medie, tagliate a dadini
2 spicchi d'aglio, tritati
2 cucchiaini di timo tritato
500 g di funghi come champignon, portobello, pleurotus o selvatici, tagliati a fette
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
100 g di piselli surgelati
1 cucchiaino di maizena

Cuocete le patate e le pastinache in acqua salata in lieve ebollizione per 20 minuti, o finché sono morbide. Scolatele, rimettetele in pentola e schiacciatele con 150 ml di latte caldo e 2 cucchiaini di olio d'oliva. Salate, pepate e mettete da parte.

Coprite i porcini con acqua calda e lasciateli da parte. Nel frattempo fate sobbollire il brodo, le lenticchie e le foglie d'alloro per 20 minuti, o finché sono morbide. Scolate l'acqua in eccesso ed eliminate le foglie d'alloro.

Nel frattempo scaldate i 2 cucchiaini di olio d'oliva rimasti in una pentola e soffriggete la cipolla, le carote, l'aglio e il timo finché sono morbidi e caramellati, per 15 minuti circa. Scaldate il forno a 180°C.

Quando la cipolla è quasi cotta, scolate i porcini, tenete da parte il liquido dell'ammollo e tritateli. Uniteli al composto con le cipolle, poi mescolateci i funghi freschi, il concentrato di pomodoro, i piselli e la maizena, e cuocete per 1 minuto. Unite il liquido di ammolto dei porcini e le lenticchie. Le lenticchie e i funghi dovrebbero essere immersi nella salsa, perciò aggiungete un po' d'acqua per diluirla. Salate e pepate con generosità.

Versate il composto a base di lenticchie in una pirofila di 25 x 30 cm. Distribuiteci sopra il purè (se è troppo denso incorporate ancora un po' di latte) stendendolo fino ai bordi con il dorso di un cucchiaino. Infornate per 40 minuti, o finché sobbolle ed è dorato in superficie. Lasciate riposare nella pirofila per 5 minuti prima di servire.



indici



indice analitico

LE BASI

latte	22
latte di frutta in guscio	22
latte di semi	22
latte d'avena	22
latte di soia	23
latte di riso	23
latte condensato	23
yogurt	24
panna	26
panna di anacardi	26
panna di cocco	27
burro	28
maionese	30
pasta	32
brodo vegetale	34
pasta per torte	36

BRUNCH

frullati	40
frullato al cioccolato	40
frullato al tè matcha	40
frullato barbabetola	41
frullato verde	41
frullato bontà di mirtilli	41
frullato tutti frutti	41
colazione bircher alla quinoa con banane caramellate e yogurt di cocco	42
porridge con frutti di bosco al forno e cocco	44
quadrotti di cocco e banana per colazione	46
pancakes al grano saraceno & mirtilli con panna di anacardi all'acero	48
panfrutto con composta di mele speziata	50
burritos per colazione con fagioli rifritti	52
tofu strapazzato con fagioli neri e spinaci	54
french toast con frutti di bosco ..	56

pane tostato con ricotta & avocado con peperoncino in scaglie	58
muffins al formaggio & spinaci con un pizzico di paprika	60
uova alla benedict	62

ANTIPASTI & SPUNTINI

pâté di funghi	66
terrina mediterranea	68
pizzette con mozzarella & salsa di cipolle	70
barchette di indivia con taboulè di noci	72
crudité con salsina all'aglio	74
bocconcini di polenta croccanti con tapenade verde	76
salatini con semi di carvi e marmellata di mango al peperoncino	78
bocconcini di ceci con tapenade di peperoni arrosto	80
verdure fritte con salsina per intingere	82
bucce di patate dolci ripiene con panna acida al limone	84
frittelle di zucchine e farro con limone & menta	86
blinis di zucca & mais con panna acida	88
snack di alghe arrosto	90
bahn mi con tofu croccante e sottaceti	92
tortillas con funghi e avocado ..	94
burger	96
hamburger di fagioli neri succosi	96
hamburger di funghi	96
hamburger di lenticchie	96
kibbe	97
hamburger di chorizo	97
hamburger di fagioli bianchi	97

ZUPPE & INSALATE FREDE

zuppa di cipolle	100
formaggio	102
cheddar	102
ricotta	102

parmigiano grattugiato	102
formaggio di capra	103
formaggio spalmabile	103
salsa al formaggio	103
chowder di mais	104
zuppa al pistou	106
zuppa d'aglio arrosto con crostini di ceci croccanti	108
zuppa di patate dolci con crostini di pane nero	110
insalata a fiammifero con condimento di senape all'agave	112
insalata di germogli con condimento di semi alla menta	114
ceviche di ravanelli	116
insalata di anguria & coriandolo ..	118
insalata di lenticchie beluga e mirtilli rossi	120
insalata di quinoa profumata all'arancia con pistacchi & datteri	122
insalata thai	124
insalata di cavolo & erbe aromatiche con condimento al limone bruciato	126
insalata di pesche, fagiolini e mandorle	128
panzanella con pomodori & cetrioli	130

INSALATE CALDE & CONTORNI

insalata calda di radici & cereali con condimento al cumino e acero	134
insalata calda di cavolo riccio, orzo e ciliegie disidratate	136
insalata con formaggio di capra e barbabetola arrosto	138
asparagi & funghi con salsa al formaggio	140
insalata di verdure arrosto con dukkah	142
pomodori arrosto allo zafferano con tofu alle erbe aromatiche	144

peperoni ripieni con patate al cumino	146
insalata di patate calda con condimento al burro di pistacchio	148
tofu arrosto con spezie africane	150
carciofi ripieni con pangrattato all'aglio	152
verdure cremose	154
patate alla dauphinoise	156
patatas bravas	158

PASTA, RISO & NOODLES

lasagne ricche ai funghi	162
ravioli di patate dolci con burro alla salvia & pinoli	164
fusilli con crema di carciofi	166
spaghetti "alla carbonara" con "pancetta" di shiitake croccante	168
pesto di coriandolo & arachidi con penne	170
macaroni & cheese	172
risotto con cavolfiore arrosto con crema alla tahina	174
risotto primavera	176
gnocchi con salsa di cavolfiore al tartufo	178
ragù alla bolognese	180
couscous allo zafferano con verdure & pinoli	182
noodles marinati con tempeh e sesamo	184
riso fritto e anacardi tostati con biette	186

PIATTI CHE SCALDANO

gratin di patate dolci & barbabietole	190
zucca arrosto speziata con lenticchie in umido & vinaigrette	192
curry di verdure ricco & cremoso	194

stufato di funghi affumicati con orzo	196
shepherd's pie con purè di pastinaca e patate	198
vindaloo di patate & spinaci	200
stufato di melanzane con adobo	202
tofu impanato croccante con salsa al curry	204
parmigiana di melanzane	206
chili affumicato ai tre fagioli	208
melanzane & pomodori in pasta fillo	210
crumble di verdure	212
pasta per torte	214
torte salate ai funghi selvatici ...	214
torte salate con zucchine & erbe aromatiche	214
torte salate con asparagi & aglio	214
torte salate con pomodori & ricotta	215
quiche con spinaci & peperoni ...	215
torte salate con barbabietola	215

COSE DOLCI

cupcakes alla vaniglia	218
torta con fudge al cioccolato	220
torta di carote con frosting al limone	222
torta con sciroppo d'arancia e olio d'oliva con cardamomo	224
torta al pistacchio con acqua di fiori d'arancio	226
brownies marmorizzati al caramello di burro d'arachidi	228
biscotti tipo amaretti	230
posset al limone e menta con biscotti al burro	232
frutta al cartoccio con panna di cocco	234
frutti di bosco ghiacciati con salsa calda al cioccolato bianco	236
crème brûlée	238

budino di riso con mango & lime con cocco tostato	240
pere sautées con noci pecan & caramello salato	242
cheesecake alle fragole	244
clafoutis di ciliegie	246
gelato	248
gelato al cioccolato	248
gelato alla vaniglia	248
gelato al cocco	249
gelato al caramello salato	249
gelato al rum & uvetta	249
gelato alla banana	249

MENU PLANNER	250
--------------------	-----



indice alfabetico

A - B

asparagi & funghi con salsa al formaggio	140
bahn mi con tofu croccante e sottaceti	92
barchette di indivia con taboulè di noci	72
biscotti tipo amaretti	230
blinis di zucca & mais con panna acida	88
bocconcini di ceci con tapenade di peperoni arrosto	80
bocconcini di polenta croccanti con tapenade verde	76
brodo vegetale	34
brownies marmorizzati al caramello di burro d'arachidi	228
bucce di patate dolci ripiene con panna acida al limone	84
budino di riso con mango & lime con cocco tostato	240
burritos per colazione con fagioli rifritti	52
burro	28

C

carciofi ripieni con pangrattato all'aglio	152
ceviche di ravanelli	116
cheddar	102
cheesecake alle fragole	244
chili affumicato ai tre fagioli	208
chowder di mais	104
clafoutis di ciliegie	246
colazione bircher alla quinoa con banane caramellate e yogurt di cocco	42
couscous allo zafferano con verdure & pinoli	182
crème brûlée	238
crudité con salsina all'aglio	74
crumble di verdure	212
cupcakes alla vaniglia	218

curry di verdure ricco & cremoso	194
---	-----

F

formaggio di capra	103
formaggio spalmabile	103
french toast con frutti di bosco ...	56
frittelle di zucchine e farro con limone & menta	86
frullato al cioccolato	40
frullato al tè matcha	40
frullato barbabietola	41
frullato bontà di mirtilli	41
frullato tutti frutti	41
frullato verde	41
frutta al cartoccio con panna di cocco	234
frutti di bosco ghiacciati con salsa calda al cioccolato bianco	236
fusilli con crema di carciofi	166

G

gelato al caramello salato	249
gelato al cioccolato	248
gelato al cocco	249
gelato al rum & uvetta	249
gelato alla banana	249
gelato alla vaniglia	248
gnocchi con salsa di cavolfiore al tartufo	178
gratin di patate dolci & barbabietole	190

H

hamburger di chorizo	97
hamburger di fagioli bianchi	97
hamburger di fagioli neri succosi	96
hamburger di funghi	96
hamburger di lenticchie	96

I

insalata a fiammifero con condimento di senape all'agave	112
insalata calda di cavolo riccio, orzo e ciliegie disidratate	136
insalata calda di radici & cereali con condimento al cumino e acero	134

insalata con formaggio di capra e barbabietola arrosto	138
insalata di anguria & coriandolo	118
insalata di cavolo & erbe aromatiche con condimento al limone bruciato	126
insalata di germogli con condimento di semi alla menta	114
insalata di lenticchie beluga e mirtilli rossi	120
insalata di patate calda con condimento al burro di pistacchio	148
insalata di pesche, fagiolini e mandorle	128
insalata di quinoa profumata all'arancia con pistacchi & datteri	122
insalata di verdure arrosto con dukkah	142
insalata thai	124

K - L

kibbe	97
lasagne ricche ai funghi	162
latte condensato	23
latte d'avena	22
latte di frutta in guscio	22
latte di riso	23
latte di semi	22
latte di soia	23

M - N

macaroni & cheese	172
maionese	30
melanzane & pomodori in pasta fillo	210
muffins al formaggio & spinaci con un pizzico di paprika	60
noodles marinati con tempeh e sesamo	184

P

pancakes al grano saraceno & mirtilli con panna di anacardi all'acero	48
---	----

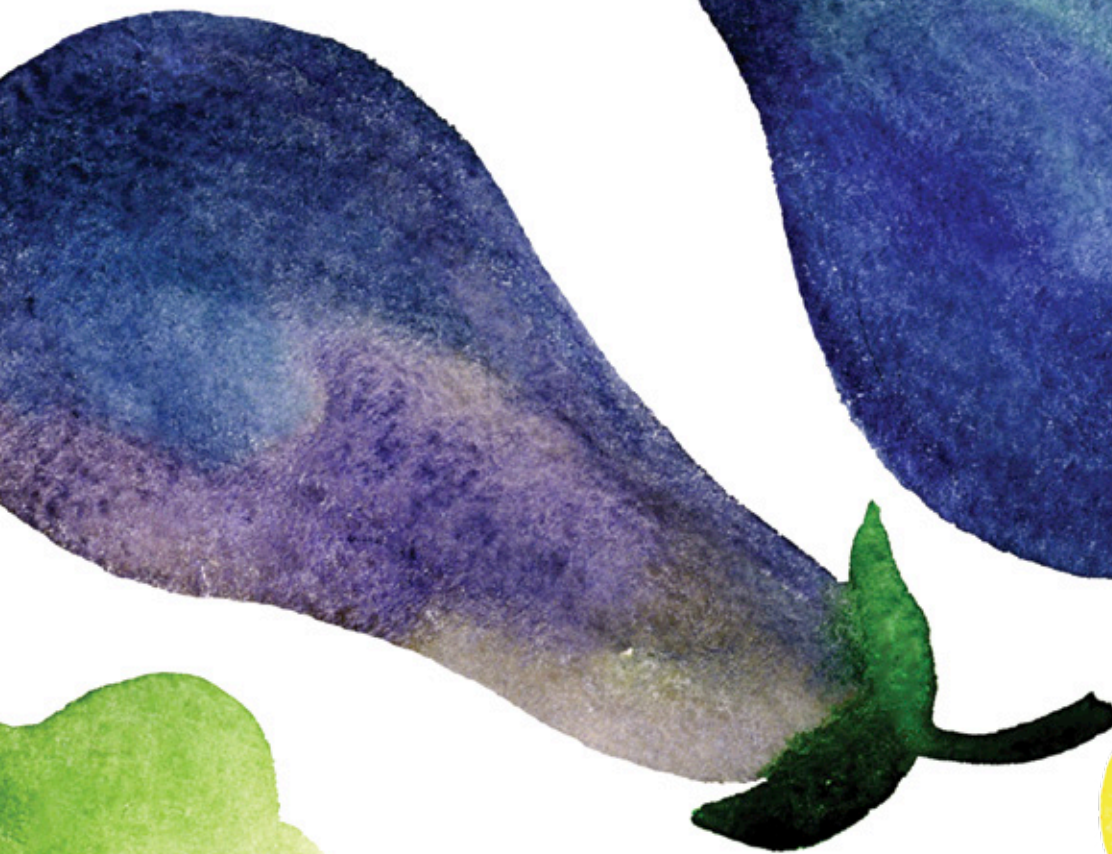
pane tostato con ricotta & avocado con peperoncino in scaglie	58
panfrutto con composta di mele speziata	50
panna di anacardi	26
panna di cocco	27
panzanella con pomodori & cetrioli	130
parmigiana di melanzane	206
parmigiano grattugiato	102
pasta	32
pasta per torte	36
patatas bravas	158
patate alla dauphinoise	156
pâté di funghi	66
peperoni ripieni con patate al cumino	146
pere sautées con noci pecan & caramello salato	242
pesto di coriandolo & arachidi con penne	170
pizzette con mozzarella & salsa di cipolle	70
pomodori arrosto allo zafferano con tofu alle erbe aromatiche	144
porridge con frutti di bosco al forno e cocco	44
posset al limone e menta con biscotti al burro	232
Q	
quadrotti di cocco e banana per colazione	46
quiche con spinaci & peperoni	215
R	
ragù alla bolognese	180
ravioli di patate dolci con burro alla salvia & pinoli	164
ricotta	102
riso fritto e anacardi tostati con biette	186
risotto con cavolfiore arrosto con crema alla tahina	174
risotto primavera	176

S	
salatini con semi di carvi e marmellata di mango al peperoncino	78
salsa al formaggio	103
shepherd's pie con purè di pastinaca e patate	198
snack di alghe arrosto	90
spaghetti "alla carbonara" con "pancetta" di shiitake croccante	168
stufato di funghi affumicati con orzo	196
stufato di melanzane con adobo	202
T	
terrina mediterranea	68
tofu arrosto con spezie africane	150
tofu impanato croccante con salsa al curry	204
tofu strapazzato con fagioli neri e spinaci	54
torta al pistacchio con acqua di fiori d'arancio	226
torta con fudge al cioccolato	220
torta con sciroppo d'arancia e olio d'oliva con cardamomo	224
torta di carote con frosting al limone	222
torte salate ai funghi selvatici	214
torte salate con asparagi & aglio	214
torte salate con barbabietola	215
torte salate con pomodori & ricotta	215
torte salate con zucchine & erbe aromatiche	214
tortillas con funghi e avocado	94

U - V	
uova alla benedict	62
verdure cremose	154
verdure fritte con salsina per intingere	82

vindaloo di patate & spinaci	200
---------------------------------------	-----

Y - Z	
yogurt	24
zucca arrosto speziata con lenticchie in umido & vinaigrette	192
zuppa al pistou	106
zuppa d'aglio arrosto con crostini di ceci croccanti	108
zuppa di cipolle	100
zuppa di patate dolci con crostini di pane nero	110



ISBN: 978 88 67530 656



9 788867 530656

25 € IVA inclusa



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it