

etnicamente

18 Dicembre 2012

Giornata Internazionale del Migrante

La Giornata Internazionale del Migrante promossa dall'Organizzazione internazionale per le migrazioni (Oim) e dell'Organizzazione internazionale del lavoro (Ilo). La Giornata coincide con la data in cui nel 1990 fu adottata la Convenzione internazionale sulla protezione dei diritti di tutti i lavoratori migranti e delle loro famiglie, entrata in vigore nel luglio 2003.

Etnica Book

Raccolta di ricette dal mondo



INDICE GENERALE

1.	TAJINE ALLE PRUGNE	4
.2	بالبرقوق.....	5
3.	NIGERIA JOLLOF RICE	6
4.	NIGERIA JOLLOF RICE	7
5.	HOLUBTSI.....	8
6.	РЕЦЕПТ "ГОЛИБЦІ"	9
7.	AGNELLO ALL'ALBANESE.....	10
8.	TAVE KOSI, MISH QENGJI SHQIPTARE	11
9.	KREMÒWKI PAPIESKIE	12
10.	KREMÒWKI PAPIESKIE	13
11.	QABULE PALOW	14
12.	RISO CON LA SALSA	15
13.	POLLO KEDJENOU	16
14.	ALLOCCO AL PESCE FRITTO	16
15.	ZIGHINÌ	17
16.	SAMBUSA	18
17.	SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA.....	19

1. Tajine alle prugne



"Secondo me il tajine, che è un piatto tipico del Marocco, è interessante perché ci sono gli ingredienti speciali come le spezie che danno un gusto fantastico alle ricette".

Ingredienti

1kg di carne di manzo
2 cipolle grandi
¼ bicchiere di olio d'oliva extravergine
Sale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
Mezzo cucchiaino di zenzero (macinato)
Mezzo cucchiaino di curcuma
1 pizzico di zafferano
3 spicchi di aglio
Acqua
Per la lavorazione della prugna:
250g di prugne
2 cucchiari di zucchero
½ cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di burro
Per decorazione: sesamo
100 g di mandorle tostate

Preparazione

Mettete all'interno del tajin a fuoco basso, la carne, l'olio, la cipolla tritata, il sale e mischiate tutto un po', dopo qualche minuto mettete le spezie e l'aglio macinato, mescolate tutto, lasciate rosolare per 5 minuti. In seguito versate 1 bicchiere d'acqua e coprite il tajine. Girate ogni 15 minuti e aggiungete l'acqua se serve. Lasciate il tajine cuocere per 1h30. Per la prugna caramellata, scaldare l'acqua (2 bicchieri) in una casseruola, unite la prugna, lo zucchero, la cannella e il burro lasciate caramellare per 15/20 minuti. Con le prugne rotolate nel sesamo e con le mandorle tostate, potete decorare il tajine. Servire caldo con il pane possibilmente arabo!

Ricetta dal Marocco scritta da El Idrissi Lalla Hanane

2. بالبرقوق



المقادير:

- 1 كـلـغ من اللحم
- حبتان كبيرتان من البصل
- ربع كأس صغير من زيت الزيتون
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبرار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- قليل من الزعفران الحر
- 4 فصوص ثوم مفروم
- الماء
- 250 غ من البرقوق الجاف
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- للتزيين
- قليل من الزنجلان
- 100 غ من اللوز المقلي

طريقة التحضير

في الطاجين، فوق نار هادئة، نقلي اللحم في الزيت مع البصل المفروم و الملح. عندما يتحمر اللحم نضيف التوابل و الثوم المهروس ونحرك من حين الي آخر. بعد ذلك نضيف كأس صغير من الماء. ونتركه ينضج لمدة ساعة و نصف و نراقب كل مرة لكي لا يحترق، و كلما نفذ الماء نضيفه مرة آخر حتي ينضج اللحم. و نحرص علي الإحتفاظ بقليل من المرق. لتحضير البرقوق نقوم بوضعه في ماء ساخن في كسرونة فوق نار هادئة، نضيف السكر، القرفة ثم الزبدة و نحرك من حين الي آخر حتى يتعسل مدة ربع ساعة. عند التقديم يزين الطاجين باللوز و البرقوق المرشوش بالزنجلان.

Ricetta dal Marocco scritta da El Idrissi Lalla Hanane

3. Nigeria Jollof Rice

Ingredienti per 4 persone

2 bicchieri di olio di semi non olio d'oliva
1 pollo tagliato a pezzi
1 litro circa di brodo o acqua
2 cipolle affettate
3/4 spicchi di aglio tritati
3/4 cucchiaini di concentrato di pomodoro
750 g. di pomodori maturi freschi pelati e privati dei semi, o uguale quantitativo di pelati

1 peperone a pezzetti
2 carote pulite e tagliate a pezzetti
250 g. di fagiolini puliti e tagliati a pezzi
250 g. di cavolo pulito e tagliato a pezzi
peperoncini rossi piccanti a piacere
500 g. di riso a grana lunga
sale q.b.
uova sode e banane fritte per accompagnare a piacere
Le dosi per le verdure sono indicative, e voi potete variarle a piacere aggiungendone e togliendone.

Preparazione

Scaldare l'olio sul fuoco medio-alto in un capace tegame. Fate rosolare il pollo in due o tre volte, facendolo diventare dorato da tutte le parti.

Mettete il pollo in un'altra casseruola assieme al brodo, portate a bollore e cuocete una ventina di minuti.

Nel frattempo mettete 2 o 3 cucchiaini dell'olio usato per cuocere il pollo in un altro tegame, unite la cipolla e i peperoncini piccanti e cuocete 4/5 minuti, unite l'aglio e cuocete ancora un minuto o due.

Versate il pollo con tutto il suo brodo e unite il riso e tutte le verdure. Aggiustate di sale, portate a bollore per altri 20 minuti.

Togliete dal fuoco lasciate riposare per 10 minuti, servite decorando con uova sode e accompagnando con banane fritte (non le banane solite ma quelle speciali che trovate nei negozi di prodotti etnici).



Ricetta dalla Nigeria scritta da Edwin Udi-Ben

4. Nigeria Jollof Rice

Ingredient for 4 people

2 cup vegetable oil not olive oil
1 chicken, cut into pieces
1 liter of broth or water
2 sliced onions
3/4 cloves of garlic, minced
3/4 tablespoons of tomato paste
750 g. fresh ripe tomatoes, peeled and seeded,
or an equal amount of peeled
1 bell pepper chopped
2 carrots, cleaned and cut into small pieces
250 g. green beans cleaned and cut into pieces
250 g. cabbage cleaned and cut into pieces
spicy chilli to taste
500 g. of long-grain rice
salt

hard-boiled eggs and fried bananas to your taste

The doses for vegetables are indicative, and you can vary them as you like adding and removing.



Preparation

Heat the oil over medium-high heat into a large saucepan. Brown the chicken in two or three times, making it golden on all sides.

Put the chicken in another pan with the broth, boil it for twenty minutes. Meanwhile, put 2 or 3 tablespoons of the oil used to cook the chicken in another pan, add the onion and chillies and cook 4/5 minutes, add the garlic and cook another minute or two. Pour the chicken with all his stock and add the rice and all the vegetables. Season with salt, bring to a boil, and simmer for another 20 minutes.

Remove from heat let stand for 10 minutes, serve garnished with eggs and accompanied with fried plantains (bananas not usual but special ones that you find in ethnic food stores).

Nigerian dish written by Edwin Udi-Ben

5. Holubtsi

Ingredienti per 4 persone

1 Cavolo da circa 2 Kg
1 Cipolla
2 cucchiaini Olio di oliva extravergine
½ kg Polpa di manzo
200 gr Carne di maiale
400 gr Riso cotto
300 gr Passata di pomodoro
Sale q.b.
Pepe q.b.



Preparazione

Prendete il cavolo e mettetelo a sbollentare in una pentola contenente abbondante acqua salata, lasciandolo cuocere per circa 3 minuti in modo che le foglie si inteneriscano. Sfogliate il cavolo mettendo da parte circa una ventina di foglie.

Tritate il cavolo rimasto. Prendete la cipolla, tritatela finemente e fatela rosolare in una padella contenente 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine.

Aggiungete la carne macinata, il riso, che avrete lessato in abbondante acqua salata, regolate di sale e di pepe.

Mescolate accuratamente per ben amalgamare e fate cuocere per una decina di minuti.

Prendete una cucchiata di preparato di carne su ciascuna foglia di cavolo, poi arrotolatela, ripiegate i bordi e fermate con uno stuzzicadenti. In una teglia riempite il fondo con metà del cavolo tritato, poi deponete gli involtini e ricopriteli con il cavolo tritato rimanente.

Miscelate la passata di pomodoro con dell'acqua, mescolate il composto fino a quando diventa omogeneo. Versatelo sugli involtini di cavolo, poi coprite con un coperchio e portate ad ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per circa un'ora e un quarto, poi servite.

Ricetta dall'Ucraina scritta da Vira Terletska

6. Рецепт "Голубці"

Складники для 4 чоловік

капуста 2 кг

цибуля 1

олія 2 ложки

м'ясний фарш 800 гр

зварений рис 400 гр

томат 300 гр

сіль і перець



Підготовка

Взяти капусту, поставити в каструлю із водою і сіллю на 3 хв кипіння щоб пом'якли листки.

Дрібно- порізану цибулю піджарити на олії до золотистого кольору. Потім додати м'ясо, зварений рис, сіль і перець. Перемішати разом і піджарити 10 хв.

Розділити капусту по листочках і на кожний листочок поставити ложку фаршу і закрутити.

Розкласти голубці шарами в каструлю, залити томатом розмішаний водою, накрити кришкою і довести до кипіння. потім зменшити вогонь і варити приблизно 1.15 год.

Ricetta dall'Ucraina scritta da Vira Terletska

7. Agnello all'albanese

Ingredienti per 8 persone

1 kg di carne d'agnello
600/700 gr di yogurt magro
150 g burro
4 uova
100 g farina tipo 00
sale e pepe

Chi non mangia carne di agnello, può sostituirla con del pollo.



Preparazione

Tagliate la carne a pezzetti non troppo piccoli e mettetela a bollire in acqua salata. Nel frattempo preparate la salsa. Per farlo, mettete in un tegame 100 g di burro e scioglietelo.

Aggiungete poi la farina mescolando sempre. Appena la farina si scalda aggiungete un po' di brodo della carne e continuare a mescolare fino a farla bollire.

Togliete la pentola dal fuoco e lasciatela raffreddare. Dopo si può aggiungere lo yogurt, le uova precedentemente sbattute, un po' di sale e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

Mettete infine la carne in una terrina di terracotta e ricoprirla con la salsa. Far cuocere in forno per 15 -20 minuti a 220° C.

Buon appetito.

Ricetta dall'Albania scritta da Liljana Sela

8. Tave Kosi, mish qengji Shqiptare

Përbërësit për 8 persona

1 kg mish qengji e
600/700 gram kos
150 g gjalpë
4 vezë
100 g miell 00
kripë dhe piper

Kush nuk ha qengjin, mund ta zëvendësojë atë me pule.



Përgatitja

Pritni mishin në copa jo shumë të vogla dhe vereni atë te vloje në ujë te kripur. Ndërkohë, përgatimis salcën. Për ta bërë këtë, në një tigan hedhim 100 g gjalpë dhe e shkrijme, pastaj shtojme miellin dhe e perziejme vazhdimisht. Sapo mielli te skuqet pak i shtojme pak leng mishi dhe vazhdojmë ta perziejme deri në vlim. Heqim tenxheren nga të nxehtit dhe e leme të ftohet. Pastajme shtojme kosin, vezët e rrahura më parë, pak kripë dhe e perziej mire e mire deri sa te kemi nje mase homogjene. Së fundi, vëmë mishin në një tave balte dhe e mbulojmë me salcën e përgatitur. E leme në furrë për 15 -20 minuta në 220 ° C. Ju befte mire.

Recetë e shkruar nga Liljana Sela

9. Kremòwki papieskie

Ingredienti

3 cucchiaini di acqua
3 bicchieri di latte
1 bustina di vanillina
150 gr di zucchero
6 uova (tuorlo)
Zucchero (a velo) q.b.
200 gr di margarina
250 gr di farina bianca



Preparazione

Setaccia la farina e aggiungi la margarina in precedenza ammorbidita affinché si unisca e formi un impasto senza grumi.

Aggiungi tre tuorli d'uovo, l'acqua ed impasta bene per preparare il panetto per il dolce.

Riponi in frigorifero per circa tre ore, quindi spezza l'impasto in due e forma due basi di pasta da cuocere da inserire in due teglie precedentemente imburrate e infarinate e metti in forno sino a che hanno assunto un colore giallo paglierino.

Per la crema: bollisci due bicchieri di latte con lo zucchero e la bustina di vanillina. Monta i tre tuorli d'uovo ed aggiungi il rimanente bicchiere di latte freddo ed un cucchiaino di farina, avendo cura che il tutto sia stemperato bene. Versa il composto nel latte bollente e fai cuocere sino a che si formi una crema. Versa la crema calda su una delle basi della torta già tolta dal forno e messa su un vassoio, indi ricopri con la seconda base ed insaporisci con dello zucchero a velo. Attendi che il dolce si raffreddi prima di servirlo.

Ricetta dalla Polonia scritta da Maria Alicja Platek

10. Kremówki papieskie

Składniki

30dag mąki krupczatki
25dag margaryny
1/3 szklanki wody
1 łyżka octu
3 łyżki mąki ziemniaczanej
3 łyżki mąki pszennej
5 jajek
6 łyżek cukru
1 litr mleka
1 opakowanie cukru waniliowego
cukier puder do posypania



Kremówki papieskie - przepis - sposób przygotowania

Mąkę i margarynę posiekać na stolnicy, dodać wodę i ocet, dokładnie wymieszać. Ciasto podzielić na dwie części, rozwałkować, piec w osobnych foremkach przez 30 minut w temperaturze 170 stopni.

Następnie należy przygotować masę budyniową. Mąkę ziemniaczaną i pszenną przesiać przez sitko. 3 żółtka utrzeć z 5 łyżkami cukru i cukrem waniliowym. Następnie dodać 3/4szklanki mleka.

Dokładnie wymieszać, na koniec dodać mąki, ponownie dokładnie wymieszać. Pozostałe mleko zagotować. Do gotującego się mleka wlewać powoli, cały czas mieszając, żółtka z mąką, cukrem i mlekiem.

Podgotować, następnie zdjąć z ognia. 2 żółtka wymieszać z odrobiną mleka.

Dodać do ugotowanego budyniu. Białka z 2 jaj ubić na sztywno ze szczyptą soli i łyżką cukru, dodać do lekko ostudzonej masy budyniowej. Odstawić na 15 minut.

Ricetta dalla Polonia scritta da Maria Alicja Platek

11. Qabule palow



Ingredienti

Riso (Basmati) – 1kg
Pomodoro –8
Cipolla - 2
Spinaci – 1kg
Carote – 300gr
Zucchero – 3 cucchiari
Uva Sultanina
Olio
Aglio – 3-4 spicchi
Sale, pepe
Fresh Chili Pepe

Preparazione del riso

Far soffriggere la cipolla e pomodoro (4), quindi aggiungere 5 bicchieri d'acqua. Quando l'acqua bolle, aggiungete 4 bicchieri di riso e cuocete a fuoco lento per 17 minuti.

Preparazione degli Spinaci

Far soffriggere la cipolla con il pomodoro (4) e aglio. Quando sono pronti, aggiungere gli spinaci e mescolare lentamente più di mezz'ora.

Preparazione di Sultanina:

Mettere uva sultanina in acqua calda prima della cottura (30 minuti). Poi aggiungete lo zucchero, carote e mescolare.

Mettete il riso in un piatto incorporate l'uva sultanina e servite in un altro piatto gli spinaci.

Ricetta dall'Afghanistan

12. Riso con la salsa



Ingredienti

Un poco d'olio di semi
Una cipolla
una bottiglia di passata di pomodoro
5 pomodori
1,5 litro d'acqua
2 peperoncini
4 carote
1 cubetto di brodo
1 pollo o carne di pecora
5 gocce d'aglio
zenzero
1 kg di riso

Preparazione

Mettere la cipolla tagliata in fette e la passata di pomodori in una pentola oliata. Lasciare sul fuoco debole per 5 minuti, sempre girando. Poi aggiungere pomodori freschi. Dopo '3 minuti aggiungere l'acqua, il sale e il brodo.

Tagliare la carne in piccole fette e aggiungerla insieme col aglio, lo zenzero, carote tagliate in fette. Poi aggiungere il riso. Alzare la temperatura e girare per 5 minuti e poi lasciare su un fuoco debole fino a che il riso sia pronto.

Tempo di preparazione : 25 minuti

Ricetta dal Benin scritta da Bio

13. Pollo Kedjenou

Ingredienti

1 pollo
2 cucciai d'olio d'oliva
2 piccole melanzane
5 pomodori freschi
2 cipolle grandi
3 spicchi d'aglio
1 foglia d'alloro
4 peperoncini freschi o 1 goccio di zenzero
1 cucchiaio di caffè di sale
1 cubetto di brodo



Preparazione

Tagliare il pollo e metterlo in una casseruola. Aggiungere i pomodori senza pelle, tagliati in grandi pezzi ; Aggiungere l'aglio e lo zenzero, poi l'alloro e le cipolle tagliate in fette. Aggiungere il sale. Aggiungere un po' d'acqua e lasciare bollire nella casseruola ben contenuta ; nessuno vapore deve poter uscire. Girare qualche volta, senza aprire la casseruola; Aggiungere il cubetto di brodo e lasciare bollire così per 45 minuti. Bollire su un fuoco debole durante gli ultimi 15 minuti. Mangiare con riso. Tempo di preparazione : 15 minuti. Tempo di cottura : 45 minuti

Ricetta dalla Costa d'Avorio scritta da Deborah

14. Allocco al pesce fritto

Ingredienti

8 banane plantane mature
¼ di litro di olio di arachidi
½ cipolla, sale
2 pesci carpe
concentrato di pomodoro
pepe
peperoncino



Preparazione

Sbucciate le banane, poi tagliate in 4 longitudinalmente. Poi tagliare in losanghe le varie fette. Mettere il sale. Scaldare un ¼ di litro di olio di arachidi nel mettere la cipolla ad anelli per profumare. Ritirare le cipolle quando cominciano a scurirsi. Immergere le banane nell'olio, salate e toglierle quando diventano molto dorate. Grigliare il pesce salato. Fare la salsa piccante con il concentrato di pomodoro. Pepe e peperoncino. Tempo di preparazione: 5 minuti. Tempo di cottura: 5 minuti. Tempo di riposo: 20 minuti.

Ricetta dalla Costa d'Avorio scritta da Mamadou

15. Zighinì

Ingredienti

Per lo stufato

1 cipolla grandi tagliata sottile
700 gr di carne (manzo, agnello o pollo)
3 cucchiaini di olio di oliva
2 spicchi d'aglio
3 cucchiaini di berberè
500 gr passata di pomodoro

Per la injera

250 gr di farina 00
15 gr di lievito
olio



Per il berberè (si può acquistare già pronto o si può preparare)

2 cucchiaini di semi di cumino
1 cucchiaino di semi di cardamomo
½ cucchiaino di pepe rosso di Giamaica (o pimento)
1 cucchiaino di semi di coriandolo
8 chiodi di garofano
1 cucchiaino di pepe nero
5 cucchiaini di peperoncino
1 cucchiaino di zenzero
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di sale grosso
3 cucchiaini di paprika
½ cucchiaino di cannella

Pestare tutti gli ingredienti nel mortaio

Preparazione

Per lo stufato: soffriggere la cipolla tagliata molto sottile con olio, aggiungere pomodoro e poi il berberè. Far bollire per ½ ora. Aggiungere la carne tagliata a cubetti molto piccoli. Aggiungete di sale e fate cuocere a fuoco lento per 2 ore bagnando con l'acqua calda che occorre a mantenere il sughetto piuttosto morbido. A fine cottura aggiungere l'aglio tritato.

Per la injera: sciogliere il lievito in un po' di acqua tiepida e cominciate ad aggiungere la farina e l'acqua, sempre mescolando e mantenendo la consistenza dell'impasto semiliquida come se doveste fare delle crêpes. Lasciare lievitare per un'ora e poi cuocete la injera in una piccola padella antiaderente appena spennellata di olio. Versate un mestolo di impasto, spargetelo e lasciatelo rapprendere al fuoco. Poi, appena si stacca dalla padella, girate la sfoglia di pasta usando le dita.

Servite lo zighinì adagiandolo sulla injera. Si mangia con le mani.

Ricetta dall'Etiopia e Eritrea

16. Sambusa

Ingredienti

Per il ripieno

½ kg carne macinata
(vitellone o montone)
1 cipolle
Peperoncino
cumino

Per la pasta

Farina
Acqua
sale

Olio per friggere



Preparazione

Per la pasta: impastare la farina con l'acqua ed il sale; lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto molto elastico. Lasciate riposare per circa 10 minuti dopodichè stendere con un mattarello fino ad ottenere una sfoglia sottile del diametro di un piatto liscio. Tagliare il cerchio con 2 diametri ottenendo 4 parti triangolari, prendere 2 angoli del triangolo ed incollarli formando così una sacca che riempirete con quanto seguirà.

Ripieno: tagliate il peperone e la cipolla finemente, aggiungete il macinato e lasciate cuocere su un fondo d'olio.

Cottura: riempite le tasche ottenute precedentemente con il ripieno (dopo averlo lasciato raffreddare). Incollate l'ultimo angolo del triangolo di pasta e friggeteli. Toglieteli appena avranno un colore dorato.

Ricetta dall'Etiopia e Eritrea

17. Spaghetti all'amatriciana

Ingredienti per 4 persone

500 gr di spaghetti
125 gr di guanciale
1 cucchiaino di olio di oliva extravergine
un goccio di vino bianco secco
6 o 7 pomodori San Marzano
400 gr di pomodori pelati
un pezzetto di peperoncino
100 gr di pecorino grattugiato
sale



Preparazione

Mettete in una padella, preferibilmente di ferro, l'olio, il peperoncino ed il guanciale tagliato a pezzetti e rosolate a fuoco vivo.

Aggiungete il vino.

Togliete dalla padella i pezzetti di maiale, sgocciolateli bene e teneteli da parte possibilmente in caldo.

Unite i pomodori tagliati a filetti e puliti dai semi (meglio prima sbollentarli così si toglierà più facilmente la pelle e poi tagliarli).

Aggiustate di sale, mescolate e date qualche minuto di fuoco.

Togliete il peperoncino, rimettete dentro i pezzetti di guanciale, date ancora una rigirata alla salsa.

Lessate la pasta, bene al dente, in abbondante acqua salata.

Scolatela bene e mettetela in una terrina aggiungendo il pecorino.

Attendete qualche secondo e poi versare la salsa.

Ricetta dall'Italia

Il progetto "Etnicamente", nato nel 2010 da un'iniziativa del C.R.E. Centro Rurale Europeo, con la collaborazione della Casa del Volontariato e della Provincia di Rieti, si è aperto negli anni ad un numero sempre più grande di realtà associative attive nel settore dell'immigrazione.

Una rete di soggetti che ha dato vita nel corso del 2012 ad un calendario ricco di incontri, arte, cultura, storia ed "etnogastronomia" che ha visto protagonista l'aspetto multietnico della società.

Riflessioni, idee, proposte, progetti e intrattenimento al fianco delle popolazioni immigrate e delle associazioni che hanno partecipato al progetto.

Hanno fatto parte di Etnicamente: ANOLF - Associazione Nazionale Oltre le Frontiere; ARCI - Nuova Associazione Comitato Territoriale di Rieti; ARI onlus - Associazione Rieti Immigrant; Associazione Provinciale Cuochi Rieti; Associazione Culturale - C.R.E. Centro Rurale Europeo; Croce Rossa Italiana - Comitato Provinciale Rieti; Gruppo di Volontariato Il Samaritano della Caritas Diocesana di Rieti; Associazione Culturale - Teatro Alchemico in collaborazione con la Provincia di Rieti – Assessorato alle politiche Sociali, la Casa del Volontariato di Rieti e l'Agenzia di Comunicazione STUDIO EVENTO.

***Finchè esisteranno cuori e menti diversi, i pensieri
continueranno a
tingersi dei
colori del
mondo***



etnicamente