



INGREDIENTI DAL MONDO

Aprile 2026

Tabula Praenestina XV Edizione Cave

Questa esperienza a Cave è stata molto bella e formativa, è stata la mia prima partecipazione ad un concorso quindi ringrazio di cuore la scuola ed il prof Di Giuliani per l'opportunità. Il concorso si è svolto nell'Istituto Alberghiero di Cave con 5 scuole in competizione provenienti da tutto il Lazio, infatti il tema era proprio sull'agnello e sul carciofo romano, prodotti tipici del territorio, è stata una buona occasione per conoscere le realtà delle altre scuole e per rappresentare al meglio la nostra. Oltre il concorso in sé, è stata molto piacevole la preparazione, il sostegno da parte di tutti, le congratulazioni ricevute ect... Il giorno prima del concorso si è formato un vero e proprio team intorno a me che mi ha aiutato nel preparare il tutto, mi sono sentito carico e circondato da persone che mi hanno sostenuto. Credo sia stato essenziale per me, spero di avere altre opportunità come questa in futuro, infine un grazie alla prof.ssa Anitori che mi ha sostenuto durante il concorso.

Raffaele Castaldo



Intervista al Vescovo



Nella giornata del 28/04 la scuola ha ospitato Sua Eccellenza Mons. Vito Piccinonna, vescovo di Rieti, il quale è stato intervistato dalla studentessa Mirra Kamardin della classe 5F. dall'intervista è emerso che egli ha sentito sin dall'inizio un profondo legame con il mondo ecclesiale, nutrito da una forte devozione alla parola di Dio e alla figura di Gesù. Ha espresso inoltre una particolare affezione per il Vecchio Testamento, in particolare per il libro del profeta Isaia, dove Dio, pur sembrando dimenticare il popolo d'Israele, afferma di tenerlo scritto sul palmo della propria mano: un segno potente del Suo amore e della Sua fedeltà.

Il vescovo ha sottolineato anche l'importanza di avvicinarsi ai giovani, invitando la società e la Chiesa stessa a smettere di etichettarli e a impegnarsi invece per comprenderli davvero, poiché da loro si può imparare molto. A suo avviso, la comunità ecclesiale deve mostrare vicinanza e ascolto verso le nuove generazioni. Infine, ha dichiarato di sentirsi profondamente legato alla figura di San Francesco d'Assisi, non solo come patrono degli animali, ma come esempio luminoso di fede: un uomo che, per seguire Cristo, ha rinunciato a ogni bene terreno, testimoniando con la propria vita la forza e la purezza della vocazione evangelica.

Mirra Kamardin

Giotto Coraggio

L'incontro con un autore è sempre un'occasione preziosa per avvicinarsi alla lettura in modo più diretto e coinvolgente. È quanto è accaduto nel nostro istituto alberghiero, che ha avuto il piacere di ospitare lo scrittore Paolo Casadio, venuto a presentare il suo libro "Giotto coraggio". Il romanzo racconta una storia intensa e significativa, incentrata sul valore del coraggio, della crescita personale e della capacità di affrontare le difficoltà. Attraverso la figura di Giotto, il protagonista, Casadio riesce a trasmettere un messaggio profondo, invitando i lettori a non arrendersi di fronte agli ostacoli e a credere nelle proprie possibilità. Durante l'incontro, l'autore ha dialogato con gli studenti, condividendo non solo i contenuti del libro, ma spiegando come quel libro in realtà raccontasse un po' della propria vita. La visita di Paolo Casadio ha rappresentato un'esperienza formativa e stimolante per tutto l'istituto, lasciando un segno positivo e incoraggiando molti ragazzi ad avvicinarsi con maggiore interesse al mondo dei libri.

Prof.ssa Anitori





Lo sapevi che Garibaldi amava piatti semplici e sostanziosi e Mazzini più sobrio, preferiva alimenti leggeri e vegetariani?

A tavola con Garibaldi e Mazzini

Incontro e degustazione risorgimentale con gli studenti del Costaggini e dell'Elena Principessa

A tavola con Garibaldi e Mazzini

RIETI

■ "A tavola con Garibaldi e Mazzini" scritto da Emanuela Locci, direttrice della sezione di Cagliari dell'Associazione nazionale veterani e reduci garibaldini, argomento dell'incontro nell'aula magna dell'Ipssoea. La cucina è tecnica, tradizione, memoria: ci dice chi sia-

Il ruolo speciale della cucina
"E' tecnica, tradizione e memoria e ci racconta chi siamo"

mo e partendo da un sapore racconta una storia. Come dice lo storico Massimo Montanari "il cibo è identità e resistenza in esilio". Pur condividendo gli stessi principi di uguaglianza delle donne, una Repubblica guidata dal popolo, un'Italia unita, Mazzini e Garibaldi avevano uno spirito di adattamento diverso.

Più nostalgico Mazzini, che nell'esilio londinese cercava di replicare la torta pasqualina ma non trovava le bietole, il latte era annacquato, a Natale sognava i maccheroni in brodo. Nell'esilio argentino Garibaldi invece si adattò nel cucinare e riaborare l'azado, con più spirito di adattamento e scambio culturale. La parola arancia in codice carbo-

naro significava Sicilia, maccheroni significava Napoli. Gli studenti del Costaggini e dell'Elena Principessa di Napoli illustrano insieme le ricerche fatte, proiettano il video "A tavola con i patrioti" con quiz finale, affiancati dai rispettivi docenti e dirigenti scolastici in un incontro culminato con la canzone "Canto dei volontari" eseguita da Francesco Rinaldi (direttore dell'Anvrg di Rieti) e buffet risorgimentale. Cocktail analcolico tricolore: Cavour (menta e ananas), Mazzini (latte e sciroppo di



Un momento dell'originale evento che ha unito storia, cultura e gastronomia

orzata), Garibaldi (sciroppo di fragola), focaccia Garibaldi con cipolle acciughe e patate, torta Mazzini con crema e mandorle, i Garibaldi biscuits (con uvetta), la torta mimosa del Costaggini dedicata alle donne del Risorgimento. L'incontro è stato introdotto e commentato da

Benedetta Graziosi (docente Epn e direttrice dell'Istituto per la storia del Risorgimento italianiodi Rieti), i dirigenti Paola Giagnoli e Annalisa Mazzeo, la referente del progetto Eleonora Pentimalli e il docente Angelo Fabri in divisa da chef.

Francesca Sammarco

L'Aula Magna dell'Ipssoea di Rieti ha ospitato un evento che ha saputo unire storia, cultura e gastronomia: "A tavola con Garibaldi e Mazzini". Un'occasione per scoprire come i due protagonisti del Risorgimento si avvicinassero al cibo, riflettendo nelle loro scelte alimentari le diverse visioni della vita.

Prof. Fabri

La distorsione del dialogo sui “social”



Attualmente i Social hanno stravolto la comunicazione formale, contribuendo anche a una vera e propria distorsione del dialogo. Dietro uno schermo, le persone tendono a una comunicazione rapida e spesso influenzata dalle emozioni piuttosto che dalla razionalità, dove il confronto si riduce e il fraintendimento aumenta. Negli ultimi decenni abbiamo raggiunto grandi traguardi tecnologici e scientifici, eppure il linguaggio no; anzi, quest'ultimo tende a semplificarsi, se non direttamente ad abbreviarsi con delle sigle (t.v.b.). Volenti o nolenti, ciò è inevitabile: la globalizzazione ha portato tanti frutti maturi quanto quelli marci. È infatti innegabile che siamo assoggettati a vite frenetiche che spesso non lasciano spazio per prendere fiato e “disconnettersi” dal mondo. In questo contesto, il modo in cui comunichiamo finisce per adattarsi ai ritmi che viviamo ogni giorno, ma anche per alterare la qualità del dialogo stesso, privilegiando velocità e immediatezza rispetto alla profondità e all’ascolto reciproco. Tuttavia, resta fondamentale mantenere una certa consapevolezza nell’uso delle parole, poiché il linguaggio non è solo uno strumento, ma anche uno specchio del pensiero. Riflettere su come scriviamo e parliamo può aiutarci a non perdere la ricchezza espressiva che caratterizza la comunicazione umana e a recuperare, almeno in parte, un dialogo più autentico. In definitiva, trovare un equilibrio tra rapidità ed efficacia comunicativa rappresenta una sfida sempre più centrale nel mondo contemporaneo, soprattutto per evitare che la comunicazione si trasformi in un semplice scambio superficiale di messaggi.

Classe 3G



Transumanesimo

Il transumanesimo è un movimento culturale e filosofico nato nel Novecento, promosso da pensatori come Max More e Nick Bostrom. Esso sostiene la possibilità di migliorare la condizione umana attraverso la tecnologia, puntando al potenziamento delle capacità fisiche, cognitive ed emotive. L'obiettivo è superare i limiti biologici tradizionali, come la malattia e l'invecchiamento, immaginando un possibile sviluppo evolutivo dell'umanità. Esistono diverse correnti all'interno del transumanesimo. Il transumanesimo biologico si concentra sul miglioramento del corpo tramite modifiche genetiche, protesi avanzate e medicina rigenerativa. Il transumanesimo digitale, invece, ipotizza il trasferimento della mente su supporti artificiali ed è legato all'idea della singolarità tecnologica, ovvero un futuro in cui l'intelligenza artificiale supererà quella umana. Queste prospettive sollevano importanti questioni etiche, come il rischio di perdere l'identità umana, le disuguaglianze nell'accesso alle tecnologie e il cambiamento del significato della vita e della morte. Alcune posizioni critiche, come quella della Chiesa cattolica, riconoscono il valore del progresso scientifico ma sottolineano la necessità di rispettare la dignità umana e di porre limiti etici allo sviluppo tecnologico.

Riccardo Luciani



Il termine Transumanesimo deriva dal latino trans (“oltre”) e humanus (“umano”), indicando l’idea di andare oltre i limiti biologici dell’essere umano. Fu usato per la prima volta in senso moderno dal biologo Julian Huxley nel 1957, per descrivere il miglioramento dell’uomo tramite scienza e tecnologia.

Rieti Life

Noi della 4F il giorno 23/02/26 siamo andati in visita alla redazione di Rieti Life. È stata un'esperienza molto interessante perché ci hanno spiegato come nasce una notizia locale che può avere anche richiamo a livello nazionale e internazionale: dalla raccolta delle informazioni alla verifica delle fonti, fino alla pubblicazione. Abbiamo capito quanto sia importante raccontare i fatti in modo corretto e chiaro per informare la comunità. Un aspetto significativo è stato l'approfondimento sull'evoluzione dei mezzi di comunicazione e quanto sia indispensabile oggi saper utilizzare dispositivi digitali e innovativi. Inoltre, ci hanno sottolineato che il loro lavoro non riguarda solo la cronaca, ma anche la promozione del territorio di Rieti, dando spazio a eventi, iniziative e tradizioni locali. Tale riflessione è stata importante per il nostro indirizzo di studi, attraverso una comunicazione efficace, è possibile promuovere e valorizzare le risorse culturali, naturali ed eventi sportivi di rilievo come quelli in programma nel 2026 a Rieti: gli europei under 18 di atletica e i campionati del Mondo di Wakeboard. In questo contesto, c'è stato presentato il progetto sul sito Rieti Nature, realizzato in collaborazione con la "Fondazione Varrone". Questa giornata formativa ci ha aiutato a comprendere meglio le opportunità future in ambito della comunicazione e del marketing territoriale.

Classe 4F



Mai smettere di sognare: la cucina come visione, cultura e futuro

Nel mondo della gastronomia, tradizione e innovazione non sono in contrasto, ma dialogano continuamente, alimentate da passione, curiosità e idee. È questo il filo conduttore dell'incontro che ha visto protagonisti un giovane talento emergente e alcune delle figure più influenti del panorama culinario italiano: Marco Meschini, studente dell'Istituto Alberghiero Costaggini, lo chef Massimo Bottura, la pasticceria romana Sofia Fabiani e il fondatore di Slow Food Carlo Petrini. Per Marco Meschini, essere un giovane cuoco oggi significa non accontentarsi mai. La formazione scolastica rappresenta solo il punto di partenza: ciò che fa la differenza è la capacità di sperimentare e mettersi in gioco. "Coltivare sogni" diventa così una filosofia concreta, fatta di impegno quotidiano e fiducia nelle proprie idee. Anche il piatto più semplice, se realizzato con passione e professionalità, può lasciare un segno. Dello stesso avviso Massimo Bottura, da anni simbolo dell'innovazione nella cucina italiana. Per lo chef, la chiave per continuare a creare è la curiosità: le idee nascono dall'ascolto, dall'arte, dalla musica e dalle persone. Innovare significa anche avere il coraggio di uscire dagli schemi e proteggere le proprie intuizioni, coltivandole con costanza. Solo così possono trasformarsi in qualcosa di concreto e duraturo. Nel campo della pasticceria, spesso legato a una forte tradizione, Sofia Fabiani dimostra come sia possibile coniugare passato e futuro. I dolci classici diventano il punto di partenza per nuove interpretazioni, realizzate con tecniche moderne e attenzione alla sostenibilità. Per lei, innovare significa trasformare un ricordo in qualcosa di nuovo, senza perdere l'anima originaria. A offrire una prospettiva più ampia è Carlo Petrini, che da anni promuove una visione del cibo come elemento culturale e sociale. Le idee, sottolinea, sono fondamentali, ma acquistano valore solo se condivise. Il cibo non è soltanto nutrimento: è responsabilità, educazione e rispetto per la terra. Insegnare alle nuove generazioni il valore della biodiversità significa piantare semi destinati a crescere nel tempo. Il messaggio finale dei protagonisti è semplice ma potente: non smettere mai di credere nei propri sogni. Continuare a provarci anche nelle difficoltà, sognare in grande senza dimenticare le proprie radici, mettere il cuore in ogni creazione e coltivare idee "buone, pulite e giuste". "Mai smettere di sognare" non è soltanto uno slogan, ma un vero e proprio stile di vita: un invito a costruire oggi, con passione e consapevolezza, il futuro di domani.

*Classe 5C
Prof.ssa Giuliani*

Carlo Acutis: la fede nell'epoca di Internet

Carlo Acutis, nato nel 1991 a Londra e scomparso prematuramente nel 2006 a causa di una leucemia, è ricordato per la sua profonda fede cattolica e per aver utilizzato le nuove tecnologie. In particolare internet, per diffondere il messaggio del vangelo e promuovere il valore dell'eucaristia, che considerava la sua "autostrada per il cielo". A soli 11 anni, seguendo la sua passione per l'informatica, ha ideato una mostra online sui miracoli eucaristici, cioè quegli eventi straordinari in cui, durante la messa, l'ostia consacrata si è trasformata visibilmente in carne o in sangue.



A questo scopo, Carlo ha realizzato una rassegna fotografica commentata relativa ad oltre 140 miracoli eucaristici avvenuti nel corso dei secoli in diversi paesi del mondo e riconosciuti dalla chiesa. Carlo, che riteneva internet un dono di dio, uno strumento fondamentale per diffondere i valori cristiani, raggiungere più persone possibili e far riconoscere loro la bellezza dell'amicizia con il signore ha saputo utilizzare i mezzi di comunicazione moderni in un modo molto nuovo. Per lui la rete non era solo un mezzo di evasione, ma anche uno spazio di dialogo, conoscenza e condivisione, da utilizzare con responsabilità e attenzione verso gli altri. Per tutti questi motivi, Carlo è conosciuto nel mondo come patrono di internet. La sua vita rappresenta un modello luminoso di come la fede possa integrarsi con le tecnologie moderne, ispirando i giovani dell'era digitale a vivere il vangelo nella quotidianità. A Carlo sono stati riconosciuti due miracoli, in virtù dei quali è stato prima beatificato (2020) e successivamente canonizzato (2025), diventando così il primo santo "millennial".

*Mia Bucciarelli
Giuseppe Esposito*

Il valore del rispetto



Nella vita di tutti i giorni, a scuola come fuori, sentiamo spesso parlare di rispetto. Ma per noi ragazzi di prima superiore non è solo una regola imposta dagli adulti: è qualcosa che riguarda il modo in cui viviamo insieme agli altri. Il rispetto si riconosce nei piccoli gesti quotidiani: ascoltare un compagno senza interrompere, non giudicare qualcuno per il suo aspetto o per le sue idee, accettare le differenze invece di prenderle in giro. In una classe, dove ognuno è diverso, il rispetto è fondamentale per creare un ambiente sereno e collaborativo. Non significa solo evitare comportamenti sbagliati, ma anche fare qualcosa in più: aiutare chi è in difficoltà, includere chi si sente escluso e avere il coraggio di intervenire quando vediamo qualcosa di ingiusto. Non è sempre facile, soprattutto quando si ha paura del giudizio degli altri, ma sono proprio queste scelte a dimostrare il vero rispetto. Un altro aspetto importante è il rispetto verso se stessi. Vuol dire riconoscere il proprio valore, non lasciarsi condizionare dagli altri e imparare a dire di no quando qualcosa non ci fa stare bene. Essere in prima superiore significa affrontare tante novità e cambiamenti. In questo percorso, il rispetto può diventare una guida nelle nostre azioni quotidiane. Parte da noi e, anche con piccoli gesti, può rendere la scuola un posto migliore per tutti.

Classe 1D

Custodire il creato

L'enciclica *Laudato si'*, pubblicata nel 2015 da Papa Francesco, è un importante documento dedicato alla tutela dell'ambiente e alla responsabilità dell'uomo verso il pianeta. Il testo affronta la crisi ecologica non solo come problema naturale, ma anche come questione sociale ed economica, sottolineando come siano soprattutto i più poveri a subire le conseguenze dell'inquinamento e dei cambiamenti climatici. Un concetto chiave è quello di "ecologia integrale", che unisce la cura dell'ambiente alla giustizia sociale e al rispetto della dignità umana. Il Papa critica inoltre il modello consumistico e l'idea di una crescita senza limiti, ritenuti tra le principali cause dello sfruttamento delle risorse e della cosiddetta "cultura dello scarto". L'enciclica invita quindi a un cambiamento concreto degli stili di vita, basato su sobrietà, responsabilità e solidarietà. Allo stesso tempo, incoraggia un dialogo globale tra politica, economia e società per trovare soluzioni condivise. In sintesi, *Laudato si'* è un appello a prendersi cura della "casa comune" attraverso scelte più consapevoli e sostenibili. In un mondo segnato da crisi ambientali sempre più evidenti, il suo messaggio risuona con urgenza. Prendersi cura della Terra significa prendersi cura anche dell'umanità stessa. Il futuro del pianeta dipende dalle scelte che compiamo oggi.

Classe 5B



Lo sfruttamento minorile: quello che non vediamo dietro i grandi marchi

Ti sei mai chiesto da dove arrivano davvero le cose che indossi e utilizzi ogni giorno? Una maglietta, un paio di scarpe, il telefono in tasca. Hanno un prezzo scritto sull'etichetta... ma quello non è l'unico. In molte parti del mondo, infatti, migliaia di bambini lavorano nelle fabbriche che producono beni destinati ai grandi marchi internazionali. Hanno anche meno di noi, ma invece di stare a scuola o con gli amici, passano le giornate a cucire, trasportare materiali o lavorare in condizioni pesanti e spesso pericolose. Il problema è che tutto questo succede lontano dai nostri occhi. Noi vediamo solo il prodotto finito, pulito e perfetto. Ma dietro c'è una filiera lunga, e in alcuni casi, poco controllata. Non si tratta solo di "povertà lontana": il lavoro minorile toglie ai bambini il diritto più importante, quello di essere bambini. Niente scuola, niente gioco, niente tempo libero. E i grandi marchi? Negli ultimi anni molti hanno promesso controlli e regole più severe. Alcuni fanno passi avanti, altri meno. Ma il problema non è ancora scomparso. E noi cosa c'entriamo? In realtà più di quanto sembri. Ogni volta che compriamo qualcosa, stiamo scegliendo anche cosa c'è dietro quel prodotto. Informarsi, chiedere, non ignorare: sono piccole cose, ma contano. Non serve cambiare il mondo da soli. Ma almeno sapere cosa c'è dietro quello che usiamo ogni giorno è già un inizio. Perché a volte, dietro un logo famoso, non c'è solo un marchio... ma una storia che vale la pena conoscere.

Diritto alla salute
articolo 32 della
Costituzione

Tutela del lavoro
minorile articolo
37 della Costi-
tuzione

Diritto all'istru-
zione articolo
34 della Costi-
tuzione

Classe 4F
Prof.ssa Cecchettin

Il tiro con l'arco: l'arte, tecnica e disciplina di uno sport senza tempo



Il tiro con l'arco è una pratica antichissima che unisce precisione, concentrazione e controllo del corpo. Da strumento di sopravvivenza e guerra, si è trasformato nel tempo in uno sport affascinante e altamente tecnico, praticato a livello amatoriale e professionistico in tutto il mondo. Le prime tracce del tiro con l'arco risalgono a oltre 10.000 anni fa, quando l'arco veniva utilizzato per la caccia e per la difesa. Civiltà come gli Egizi, i Persiani e i Mongoli ne fecero un elemento fondamentale della loro potenza militare. Esistono diversi tipi di arco, ognuno con caratteristiche specifiche:

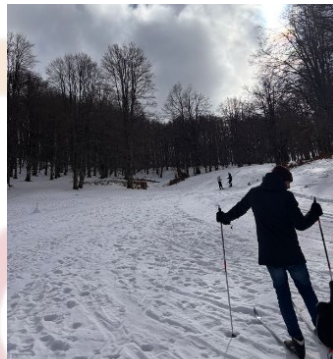
Arco ricurvo (recurve): utilizzato nelle competizioni olimpiche, è riconoscibile per le estremità ricurve verso l'esterno, arco compound: dotato di carrucole e cavi, consente maggiore precisione e stabilità, molto diffuso nelle gare non olimpiche, arco tradizionale: privo di accessori moderni, richiama le tecniche storiche e viene usato spesso nel tiro istintivo. Il tiro con l'arco richiede una combinazione di tecnica e disciplina mentale. Le fasi principali del tiro sono:

1. Posizione: il corpo deve essere stabile e allineato rispetto al bersaglio.
2. Incocco della freccia: la freccia viene posizionata sulla corda.
3. Trazione: si tende la corda portandola al viso, mantenendo equilibrio e controllo.
4. Mira: si allinea la freccia con il bersaglio.
5. Rilascio: la corda viene lasciata in modo fluido.
6. Follow-through: fase finale in cui si mantiene la posizione dopo il tiro.

La respirazione e la concentrazione giocano un ruolo fondamentale per garantire precisione e costanza. Il tiro con l'arco oggi: Oggi il tiro con l'arco è uno sport accessibile a tutte le età. Viene praticato sia a livello agonistico sia come attività ricreativa. Le federazioni sportive organizzano competizioni locali e internazionali, attirando atleti da tutto il mondo. Il tiro con l'arco rappresenta un perfetto equilibrio tra tradizione e modernità. È uno sport che richiede disciplina, precisione e calma interiore, ma che sa anche regalare grandi soddisfazioni personali. Che venga praticato per passione o per competizione, resta una delle attività più eleganti e coinvolgenti della storia umana.

Alla scoperta dello sci di fondo

Lo sci di fondo è una delle discipline invernali più antiche e complete, capace di combinare resistenza fisica, tecnica raffinata e contatto diretto con la natura. Nato come mezzo di trasporto nei paesi nordici e oggi è uno sport olimpico molto seguito e praticato in tutto il mondo. La tecnica più tradizionale è quella classica dove gli sci scorrono paralleli lungo binari tracciati nella neve, questo movimento ricorda una camminata veloce o una corsa sugli sci. In Italia, lo sci di fondo è molto diffuso nelle zone alpine e dolomitiche. Località come: Val di Fiemme, Livigno e Altopiano di Asiago offrono piste attrezzate e scenari spettacolari.



L'equipaggiamento per lo sci di fondo è relativamente leggero rispetto allo sci alpino, include:

Sci: lunghi e stretti, progettati per scorrere facilmente

Bastoncini: fondamentali per la spinta

Scarponi: flessibili per favorire il movimento

Abbigliamento tecnico: traspirante e aderente per ottimizzare la performance

Viene considerato uno degli sport più completi perché coinvolge quasi tutti i gruppi muscolari, migliora la resistenza cardiovascolare, favorisce coordinazione ed equilibrio e non a caso, molti atleti lo utilizzano come allenamento trasversale.

Infine lo sci di fondo è uno sport adatto sia agli atleti professionisti sia agli amatori in cerca di benessere e tranquillità. Grazie ai suoi numerosi benefici e alla possibilità di praticarlo immersi nella natura, rappresenta una scelta ideale per chi ama la montagna in inverno.

Classe 4H

Redazione

Coordinamento didattico e redazionale

Prof.ssa Lilia Anitori

Prof. Alessandro Fonghini

Assistente di redazione

Giorgia Perpetua

Grafici e tecnici

Adriano Ficociello

Fotografo

Giacomo Taddei

Social media manager

Raffaele Castaldo

Stampa e rilegatura

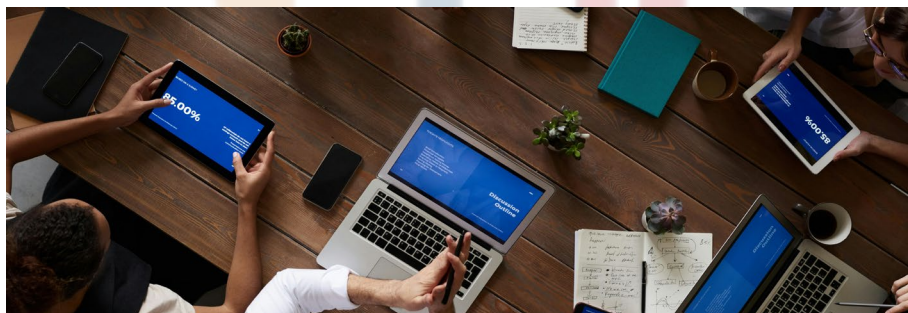
Michela Albanesi

Gabriele Marchili

Samuele Romito

Flavia Lesti

Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato all'uscita di questo numero.



@alberghierorieta



@alberghiero.rieta



Ipsseoa Costaggini

Hai scritto un articolo? Inviacelo all'indirizzo redazioneingredienti-dalmondo@gmail.com. Dopo un'attenta valutazione, i contributi selezionati verranno pubblicati!

