

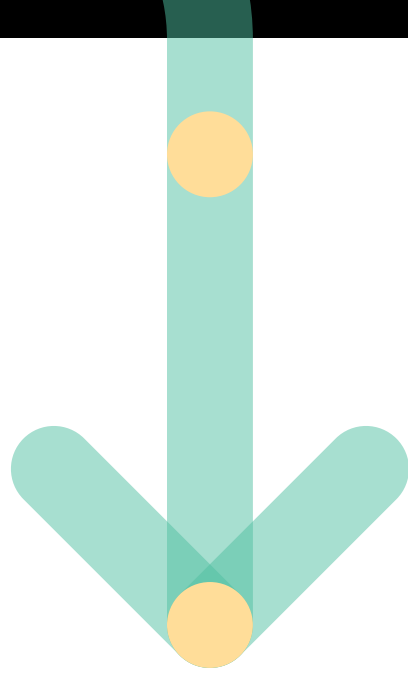
Università
della
Svizzera
italiana

Servizio
relazioni
internazionali
e
mobilità

Expand your horizons, follow the paths of our exchange opportunities

Edizione
speciale





20 anni al “servizio”: uno sguardo sul passato, uno slancio verso il futuro

Era il 1° ottobre 2005 quando prese ufficialmente avvio, sotto la mia responsabilità, il Servizio relazioni internazionali e mobilità dell'USI. Già dall'anno accademico successivo (2006/2007), 49 studenti USI approfittarono dell'opportunità di svolgere un semestre di studio presso un'università partner, mentre 32 studenti stranieri giunsero all'USI. Oggi, i numeri sono quasi triplicati (considerando unicamente la mobilità “tradizionale”, a scopo di studio) e le attività e i progetti del servizio sono molto più numerosi e variegati. Si tratta infatti di un settore nel quale la trasformazione è continua, sorprendente e talvolta imprevedibile. Come ben visibile nella linea del tempo al centro della pubblicazione, nel corso di questi vent'anni abbiamo vissuto momenti di forte slancio e altri di rallentamento.

Abbiamo deciso di celebrare questo percorso e questo primo traguardo con un sito web rinnovato (www.usi.ch/relint), simbolo di un'identità in continua evoluzione, che affonda però le proprie basi nel passato. Infatti, nonostante le sfide e i cambiamenti – dalla digitalizzazione alle nuove forme ibride di mobilità, dalle questioni ecologiche alle tensioni geopolitiche – i valori fondamentali della mobilità studentesca e delle collaborazioni internazionali sono rimasti invariati: la crescita culturale e professionale, l'acquisizione di competenze interculturali, l'apertura a nuovi modi di vivere e la costruzione di reti personali e accademiche.

Valori che già animavano gli studenti dell'Europa medievale, che si spostavano tra le università fin dal secolo XII, e che ancora oggi motivano le scelte e i sogni delle studentesse e degli studenti, delle ricercatrici e dei ricercatori e delle professoresses e dei professori. Con questo spirito, il Servizio relazioni internazionali e mobilità dell'USI continuerà a offrire opportunità, supporto e ispirazione alle generazioni future.



**a cura di
Arianna Imberti**

Novità dal mondo social: Telegram

La mobilità arriva dove sei tu (sì, anche sul divano)

Il nuovo Canale Telegram, la tua guida al mondo degli scambi per studio (senza dover cercare ovunque)

@usi_relint_
exchangegram_
26-27

#exchange #mobilità
#usi #relint #studyabrod
#expandyourhorizons

Resta informata/o sul mondo della mobilità e sulle opportunità che USI ti offre! In questo canale condivideremo informazioni sui bandi, sulle scadenze e sulle procedure di iscrizione, link utili, pillole di presentazione sulle nostre università partner, testimonianze di studentesse e studenti in scambio e molto altro ancora. Ci saranno anche delle sessioni Q&A live per permetterti di porre domande specifiche sulla mobilità. Unisciti al canale, resta sintonizzata/o!

Informazione importante

Siete tutte/i benvenue/i a seguirci, ma tenete presente che questo canale è pensato per informazioni relative alla mobilità nell'anno accademico 2026-2027, quindi per studentesse e studenti USI che iniziano ora il 2° anno di Bachelor e il 1° anno di Master. Il canale resterà attivo fino al 30.08.2027, ovvero fino alla fine della mobilità nell'anno accademico 2026-2027.



Diventa un/a Buddy

Aiuta gli studenti/le studentesse di mobilità a sentirsi a casa

Questo semestre il Servizio relazioni internazionali e mobilità dell'USI, in collaborazione con ESN, lancia un programma di Buddy per le studentesse e gli studenti delle nostre università partner che trascorreranno un periodo di scambio all'USI. Siete quindi invitate/i a offrirvi come buddy e a fornire il vostro sostegno.

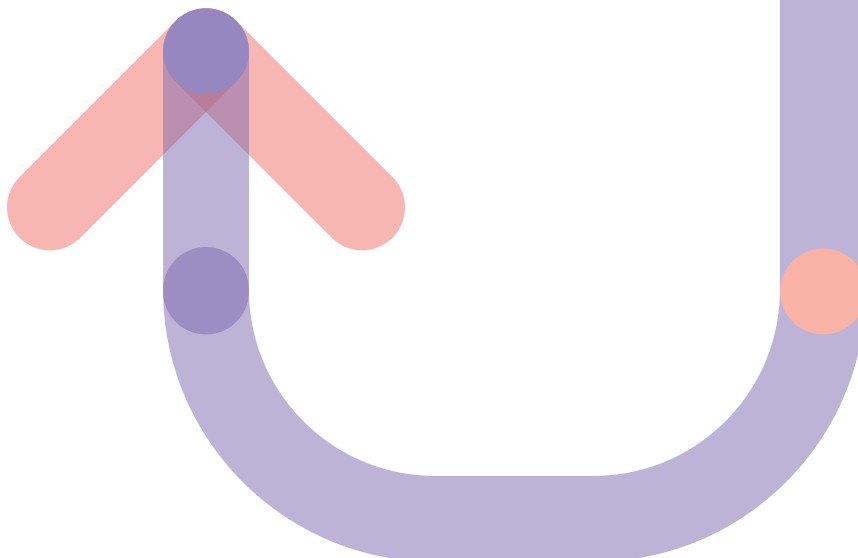
In qualità di buddy, sarete affiancate/i a uno/a studente/ssa in arrivo all'USI, aiutandolo/a ad ambientarsi nella vita del campus e a sentirsi benvenuto/a fin dal primo giorno. Che si tratti di fare un giro del campus, di prendere un caffè o di rispondere a domande sulla vita studentesca, il vostro sostegno può fare davvero la differenza. Ma non si tratta solo di aiutare gli altri. In qualità di buddy, potrete sviluppare competenze interculturali, aumentare la fiducia in voi stessi e ampliare la vostra rete di contatti internazionali: un'ottima esperienza per il vostro CV e per la vostra futura carriera.

“È un modo semplice per conoscere nuove persone e rendere il nostro campus più inclusivo”, afferma Laura Guerra, advisor per gli studenti di scambio in arrivo presso il nostro Servizio. Se siete aperte/i, amichevoli e volete rendere più facile l'ingresso di qualcuno all'USI, scoprite di più sul programma Buddy e iscrivetevi subito. Un momento del vostro tempo può significare molto per un nuovo studente!

Domande?

Contattaci a
relint@usi.ch

Interessata/o?
Registrati qui:



Nuovo sito e nuove mete

Il nostro nuovo sito internet

In occasione dei 20 anni di attività, il Servizio relazioni internazionali e mobilità dell'USI rinnova la sua casa digitale. La nuova struttura è pensata per aiutare i pubblici di riferimento a reperire informazioni in modo più semplice, raccontando allo stesso tempo con più chiarezza tutto ciò che facciamo.

Vieni a farci visita
[www.usi.ch/
relint](http://www.usi.ch/relint)

Nuove possibilità di scambio

- Paris I Pantheon-Sorbonne, Francia (estensione alle aree "Economic and Social Administration" e "Economics")
- Bilkent University, Turchia
- Tshingua University, Cina
- Kingston University, Regno Unito
- Università Ca' Foscari, Italia

Perché è importante partire per la mobilità

Fonte:
Erasmus Job Competence
Booklet

Uno studio co-finanziato dal programma Erasmus+ e pubblicato dalla Erasmus Student Network mette in luce il valore di un'esperienza di studio fuori sede. Qui di seguito i risultati in uno sguardo.

55

Le aziende europee che hanno partecipato allo studio

3346

Gli studenti che hanno partecipato allo studio

80%

Dei datori di lavoro confermano come un'esperienza internazionale possa fare la differenza

Adattabilità
Lavoro di squadra
Leadership
Sviluppo professionale

Le competenze potenziate grazie a un soggiorno studio fuori sede

Apertura mentale
Flessibilità
Problem-solving
Gestione del tempo
Capacità analitiche

Le competenze apprezzate dai datori di lavoro

Dai nostri corrispondenti esteri

La voce di chi è partito per un
periodo di mobilità prima di voi

Andrea,
Kozminski University,
Polonia

“A prescindere dalla destinazione, consiglio un’esperienza del genere a tutti. A mio parere, forma l’individuo e lo rende più aperto.”

Andrea,
Université de Lausanne,
Svizzera

“Andate in mobilità se potete!”

Siria,
Universitat Politècnica
de Catalunya, Escola
Tècnica Superior
d’Arquitectura de
Barcelona

“Consiglio la mobilità al 100%. Ritengo molto importante fare altre esperienze, in altri paesi e con altre persone. È l’unico modo per diventare un buon architetto con una mentalità aperta.”

Giorgia,
Universität Münster,
Germania

“Penso che sia una delle migliori esperienze che si possano fare durante gli studi universitari. Si stringono nuove amicizie, si cresce a livello personale e si sviluppano nuove conoscenze e interessi.”



Nanyang Technological University, SG



Università Ca' Foscari Venezia, IT



Copenhagen Business School, DK

Finanza ed Economia

Opportunità per la mobilità: dimezzamento delle tasse universitarie e borse di studio per chi parte!

Le studentesse e gli studenti che scelgono di partecipare a programmi di scambio possono beneficiare di significative agevolazioni economiche. Per incentivare la mobilità studentesca, permettendo quindi a un numero maggiore di giovani di vivere esperienze accademiche e culturali in un contesto diverso, l'Università della Svizzera italiana offre il dimezzamento della retta per l'intero periodo di studio fuori sede.

L'Agenzia Nazionale Movetia riconferma, inoltre, le borse di studio SEMP per chi sceglie una destinazione europea o extra-europea. Questo sostegno mira a coprire parte delle spese di viaggio e soggiorno.

Questi contributi economici sono pensati per rendere più accessibile l'opportunità di un periodo di studio fuori sede, favorendo l'acquisizione di competenze internazionali e la costruzione di un profilo professionale competitivo, andando così a sottolineare l'importanza di un'istruzione globalizzata e inclusiva.

movetia

Austausch und Mobilität
Echanges et mobilité
Scambi e mobilità
Exchange and mobility

L'Agenzia svizzera per gli scambi e la mobilità promuove e supporta attività e progetti legati agli scambi e alla mobilità per la formazione a livello nazionale e internazionale. Movetia è anche l'ente che eroga le borse di studio per la mobilità europea ed extra-europea. Vuoi conoscere l'Agenzia Nazionale? www.movetia.ch

***ESN**

Erasmus Student Network

Diventa membro del Chapter di Lugano della Erasmus Student Network: potrai conoscere altri studenti di scambio, partecipare alle numerose attività proposte e far parte di una comunità dinamica e fortemente internazionale!

<https://accounts.esn.org/section/ch-luga-esn>

Agenda

Information session Master COM + ECO

14 ottobre, 12.35
Auditorio
Campus Ovest Lugano,
in inglese

Information session Bachelor + Master INF

15 ottobre, 12.35
Aula D1.13
Campus Est Lugano,
in inglese

Information session Accademia di architettura

15 ottobre, 12.45
Online, in italiano/inglese

Information session Bachelor COM + ECO

16 ottobre, 12.35
Auditorio
Campus Ovest Lugano,
in italiano

Apertura bando

15 dicembre 2025

Chiusura bando

16 gennaio 2026

L'intervista



Ilaria Juon e Stefano Bastianelli, responsabili degli studenti USI in uscita per i Campus di Lugano e Mendrisio.

Qual è la motivazione principale che spinge studentesse e studenti a intraprendere uno scambio?

IJ: "Sono diversi i fattori che giocano un ruolo importante nella decisione di trascorrere un periodo di mobilità in un'altra università. Penso per esempio al desiderio di confrontarsi con una realtà accademica diversa, o di migliorare sia le proprie competenze linguistiche sia tutte quelle soft skills così apprezzate dai datori di lavoro. Un'esperienza di scambio, infatti, non arricchisce solo la persona, ma anche il suo curriculum vitae!"

Cosa si sente di consigliare a una studentessa o uno studente che desidera valutare questa opportunità?

SB: "Raccogliere quante più informazioni possibili sulle università partner, ponderare la scelta in base ai propri obiettivi accademici ma anche ai propri interessi e passioni."

In questi giorni l'USI apre ufficialmente la promozione agli scambi. In concreto, dove è possibile reperire le informazioni?

IJ: "Ci sono diverse fonti di informazione che mi sento di consigliare a chi si appresta a mettere in cantiere questo progetto. Per esempio, la nostra finestra sul mondo, ovvero il portale delle uni partner. Qui si trovano tutte le informazioni importanti sulle università (factsheets, informazioni sugli alloggi, calendario accademico, ecc). Grazie al filtro per programma di studio è possibile consultare gli accordi in vigore. Sempre sul portale si trovano i rapporti di soggiorno redatti dalle studentesse e studenti USI che in passato hanno svolto una mobilità. Sono una fonte preziosa di informazione, sono la voce di chi questa esperienza l'ha già vissuta in prima persona. Ritengo inoltre doveroso porre l'accento sull'importanza della giusta pianificazione. Per preparare un soggiorno al meglio, è cruciale seguire correttamente le procedure e rispettare le scadenze. Per agevolare questo processo, abbiamo una pagina dedicata agli aspetti organizzativi della mobilità. Concludo segnalando anche la possibilità di prendere appuntamento con il Servizio relazioni internazionali e mobilità per una consulenza personalizzata e individuale, un'opzione sempre molto apprezzata sia da noi che dalle studentesse e studenti stessi."

SB: "Consiglio inoltre di prendere parte alle sessioni informative, dove noi del Servizio relazioni internazionali e mobilità forniremo tutta una serie di informazioni di prima mano sul tema degli scambi per studio. Le date delle sessioni si trovano nell'Agenda."

Link utili



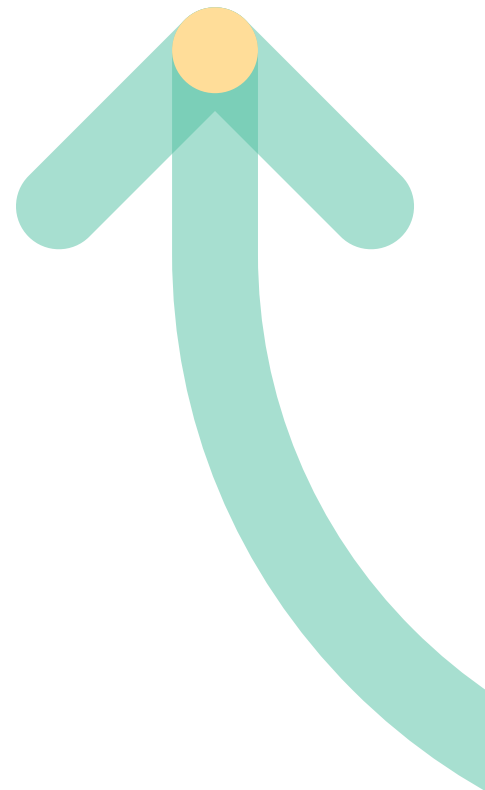
Portale delle università partner



Aspetti organizzativi



Prenota una consulenza



La tua impronta nel mondo: i viaggi sostenibili

Il tuo semestre di scambio lascerà sicuramente un segno, ma tu non lasciare l'impronta (di carbonio)!

Da oramai diversi anni la sostenibilità è un tema di grande attualità. Governi, autorità, enti pubblici, aziende e privati cittadini: nessuno è escluso dalla discussione e tutti siamo chiamati a fare la nostra parte e a proporre soluzioni per la salvaguardia del pianeta. Le istituzioni di formazione superiore non fanno eccezione: è un dato di fatto che le emissioni di CO2 date dai viaggi e dagli spostamenti aerei di professori, personale e studenti contribuiscano in maniera importante all'impatto sull'ambiente. Si è quindi confrontati con la grande sfida di ridurre le emissioni di CO2 e allo stesso tempo mettere in atto le strategie di internazionalizzazione.

Il Servizio relazioni internazionali e mobilità, in linea con le raccomandazioni dell'Agenzia Nazionale Movetia e con i principi della Erasmus Charter for Higher Education, propone quindi una serie di raccomandazioni e mette a disposizione una selezione di strumenti utili alla riduzione delle emissioni di CO2. Dai viaggi alla vita sul posto, tante piccole azioni possono essere messe in atto per minimizzare il nostro impatto.

A partire dalla mobilità nel 2026-2027, le studentesse e gli studenti USI partecipanti al programma Swiss European Mobility Programme (SEMP) potranno usufruire dell'Interrail Pass per Erasmus+, un'ottima opportunità per viaggiare in modo sostenibile attraverso l'Europa.

L'Interrail Pass per Erasmus+ offre infatti da quattro a sei giorni di viaggio da utilizzare nell'arco di sei mesi – l'ideale per il viaggio di andata e ritorno e per qualche giorno in più per viaggiare in Europa.

E la cosa migliore: il SEMP copre già la metà del costo del pass grazie al contributo di CHF 100 per i viaggi a basso impatto.

**Scopri di più sulla
sostenibilità**



Viaggio nel tempo



Arianna Imberti
Responsabile

2005

Nascita del Servizio relazioni internazionali e mobilità

2007

Prima edizione di Eurocampus all'USI. Inizio gestione del programma Borse d'eccellenza della Confederazione Svizzera (ESKAS) per la Svizzera italiana

2006

Prima partecipazione alla conferenza di settore EAIE a Cracovia che segna l'inizio del nostro radicamento nella rete europea. Inaugurazione della Casa dell'Accademia con alloggi per studenti internazionali

2008

Inaugurazione di USIHOME, la residenza che ha contribuito in modo determinante all'accoglienza degli studenti internazionali

2011

Rinnovata partecipazione ufficiale della Svizzera al programma Erasmus, dopo l'uscita nel 1996

2013

Lancio della newsletter Come&Go, con lo scopo di tenere aggiornato il lettore sulle attività e gli eventi del Servizio

2014

La votazione del 9 febbraio 2014: esclusione della Svizzera dal programma Erasmus. La soluzione transitoria SEMP (Swiss-European Mobility Programme) del Governo svizzero dà continuità alla mobilità

20

In dieci le mobili 767 in entrata

2015

anni, 1643
attività gestite:
uscita e 876
ata



Ilaria Juon
Advisor, mobilità
Campus Lugano

2017

2016

All'USI la 10^a
Assemblea EMA
(Erasmus Mundus
Association) con
alumni da 170
paesi. Affiliazione
alla rete Scholars
at Risk per la tutela
della libertà
accademica



Maurizia Ruinelli
Advisor, InclUSlone,
ESKAS, SAR

2018

Creazione della
Commissione per le
relazioni internazio-
nali. Colleghi delle
università partner
partecipano agli USI
Staff Days in vista
della EAIE a Ginevra

2019

Nomina del prof.
Cesare Alippi della
Facoltà di scienze
informatiche a primo
Prorettore per
l'Internazionalizzazio-
ne

2021

Pubblicazione del
primo rapporto
annuale

2020

Diffusione del Covid:
viaggi e attività
rallentano ma non lo
spirito internazionale.
Sviluppo di nuove
forme di mobilità

2022

Digitalizzazione dei
processi in linea con il
progetto Erasmus
Without Papers



Stefano Bastianelli
Advisor, mobilità
Accademia di
architettura, Campus
Mendrisio

2023

Pubblicazione del
Rapporto sull'interna-
zionalizzazione di
Movetia: l'USI è tra le
sole quattro
università svizzere
con oltre il 20% di
laureati con espe-
rienza di mobilità

2024

Prima edizione de Il mon-
do in USI: settimana
dell'internazionalità, nel
quale si iscrive l'evento
"Mobility Day" in
collaborazione con
Movetia. Per una
settimana, la vocazione
internazionale dell'USI è
al centro dei campus



Laura Guerra
Advisor, mobilità
Campus Lugano

2025

Nascita del progetto
InclUSlone che offre
accesso agli studi a
persone meritevoli
provenienti dal
settore dell'asilo. Per
il 20° anniversario,
ridefinizione del sito
per riflettere
l'ampliamento delle
attività



Mariaelena Biliato
Advisor, InclUSlone

Mobilità internazionale, vocazione globale: la storia di Julien Stauffer

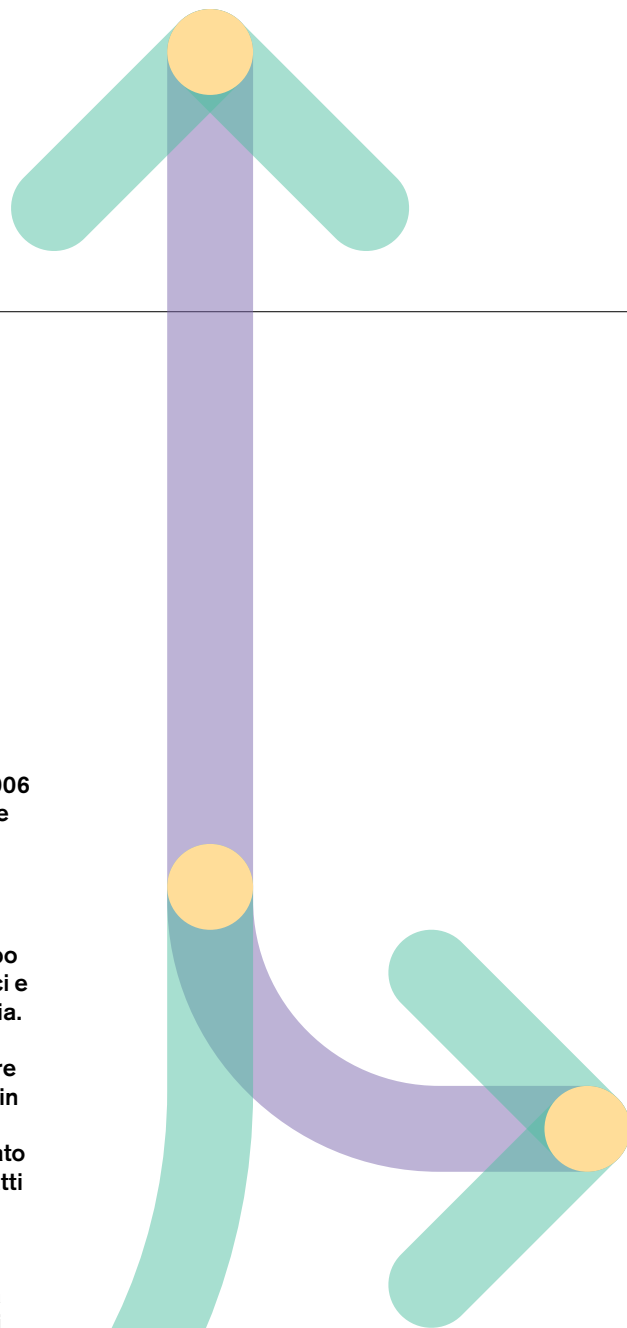


Julien Stauffer, classe 1979, ha conseguito il Bachelor in Scienze della comunicazione nel 2006 e successivamente un Master in Comunicazione istituzionale nel 2008.

Dopo aver maturato numerose esperienze in ambito diplomatico in Serbia, Montenegro e in diversi Paesi africani, oggi ricopre il ruolo di Capo della Sezione per gli Affari Economici, Scientifici e Settoriali presso l'Ambasciata di Svizzera in Italia.

Julien è stato tra i primi studenti dell'USI a partire per una mobilità internazionale, in un momento in cui il Servizio relazioni internazionali e mobilità muoveva i suoi primi passi (ricordiamo che è stato fondato nel 2005). Nell'autunno del 2006 ha infatti trascorso un semestre presso la Virginia Tech, negli Stati Uniti.

A distanza di quasi vent'anni, abbiamo chiesto a Julien di raccontarci in che modo l'esperienza di mobilità abbia influito sul suo percorso formativo e professionale, fino alla carriera diplomatica di oggi.



Julien, ti chiediamo di fare un salto indietro nel passato e ricordare i tempi dei tuoi studi all'USI. Quali erano i tuoi sogni nel cassetto e le tue ambizioni?

Cosa ti ha spinto a voler fare un semestre di mobilità? Era un'esperienza di cui si parlava già tra i tuoi coetanei?

In che modo la mobilità ha influenzato il tuo percorso di studi? Hai cambiato prospettiva, interessi, o ambizioni?

Ci sono competenze o contenuti appresi durante il periodo all'estero che hai poi ritrovato utili negli anni successivi?

L'esperienza all'estero ha giocato un ruolo nella decisione di intraprendere la carriera diplomatica?

Quali aspetti della mobilità ritieni ti abbiano preparato meglio alla dimensione internazionale del lavoro diplomatico?

Se guardi alla tua carriera oggi, cosa diresti a chi sta decidendo se partire per una mobilità internazionale?

C'è stato un episodio o un momento particolare, durante il periodo all'estero, che ancora oggi ti torna in mente?

Cosa diresti allo "studente" che eri nel 2006, con lo zaino pronto e un biglietto aereo in mano?

"Grazie innanzitutto per questo tuffo nel passato! In quel periodo sentivo un forte bisogno di imparare e scoprire realtà e modi di riflettere diversi dai miei, da quello che era stato il mio mondo fino a quel momento. Con il sogno di poter un giorno lavorare in un ambiente che mi avrebbe permesso di viaggiare, incontrare persone nuove e vivere delle belle avventure."

"Inizialmente si trattava di scegliere tra uno stage in azienda e un'esperienza di mobilità. La svolta è arrivata grazie al corso in Social Marketing del Prof. Brinberg, con un gruppo misto di studenti USI e Virginia Tech (VT). È stato lui a parlarmi della VT, e l'idea di migliorare il mio inglese, conoscere la cultura americana e studiare in un sistema così diverso dal nostro mi ha convinto a candidarmi per un semestre in Virginia."

"L'esperienza negli Stati Uniti ha avuto un impatto decisivo sul mio percorso. Mi ha permesso, sul piano umano, di creare legami che sono poi stati fondamentali per avviare la mia società a Lugano e sviluppare nuove attività. È stato anche il momento in cui ho scoperto il piacere di raccontare e spiegare il mio paese a persone di culture diverse, sia durante i corsi che frequentavo che con i miei nuovi amici. Questo mi ha spinto a voler conoscere ancora meglio la Svizzera: è confrontandoti con un'altra cultura che inizi davvero a capire da dove vieni."

"Dal punto di vista dei contenuti, i corsi di geopolitica e giornalismo comparato sono stati particolarmente stimolanti. Anche il metodo d'apprendimento era diverso, con molto spazio alla lettura e alla scrittura settimanale di elaborati (essay). Naturalmente, il mio inglese è migliorato sensibilmente!"

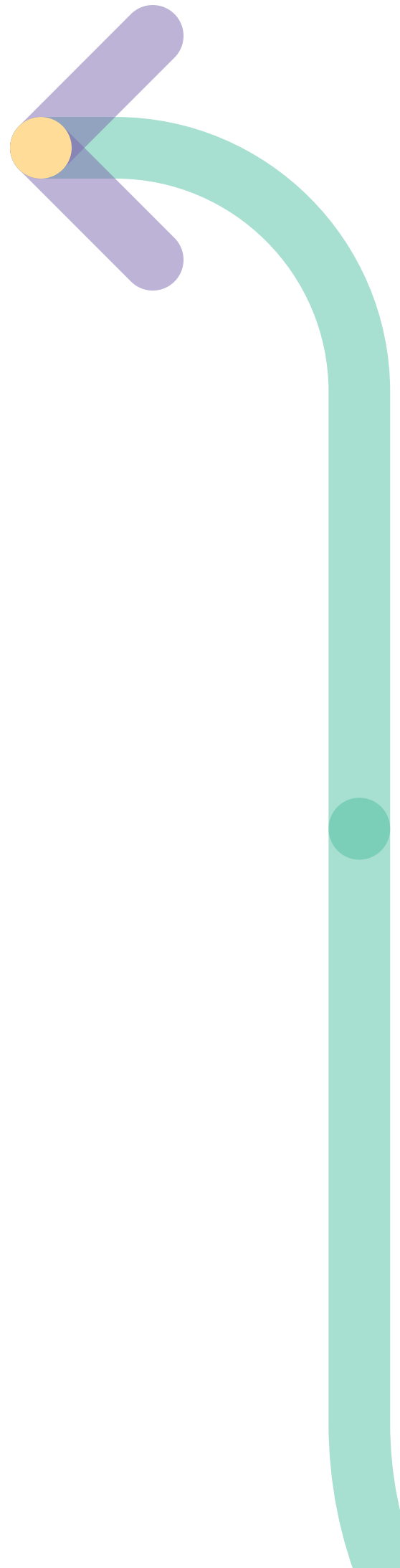
"Diciamo che ha rafforzato il mio interesse per questo percorso, un interesse nato proprio sui banchi dell'USI grazie all'ispirazione di diversi professori."

"La vita da diplomatico ti spinge a metterti continuamente in discussione, a consolidare i tuoi valori e ad aggiornare costantemente le tue conoscenze. Ogni 3-4 anni cambi Paese, abitudini, riferimenti. Ti ritrovi lontano da famiglia e amici, spesso in un contesto linguistico e culturale che conosci solo superficialmente, o per niente. Dopo l'euforia dei primi mesi arriva quasi inevitabilmente una fase di dubbi, di shock culturale. Eppure, devi saper costruire in fretta legami autentici, sul piano personale e professionale, anche in situazioni complesse. Solo allora inizi davvero a sentirti a tuo agio. Molte di queste emozioni e sfide le ho vissute per la prima volta durante il mio soggiorno di studio negli Stati Uniti: una grande lezione di vita, un'esperienza preziosa per il futuro."

"Direi: parti, proprio perché ti spaventa e ti sembra complicato. È esattamente il momento giusto per farlo. Uscire dalla tua comfort zone ti farà scoprire forze e risorse che non sapevi di avere. È lì, nell'incertezza e nella novità, che inizi davvero a crescere."

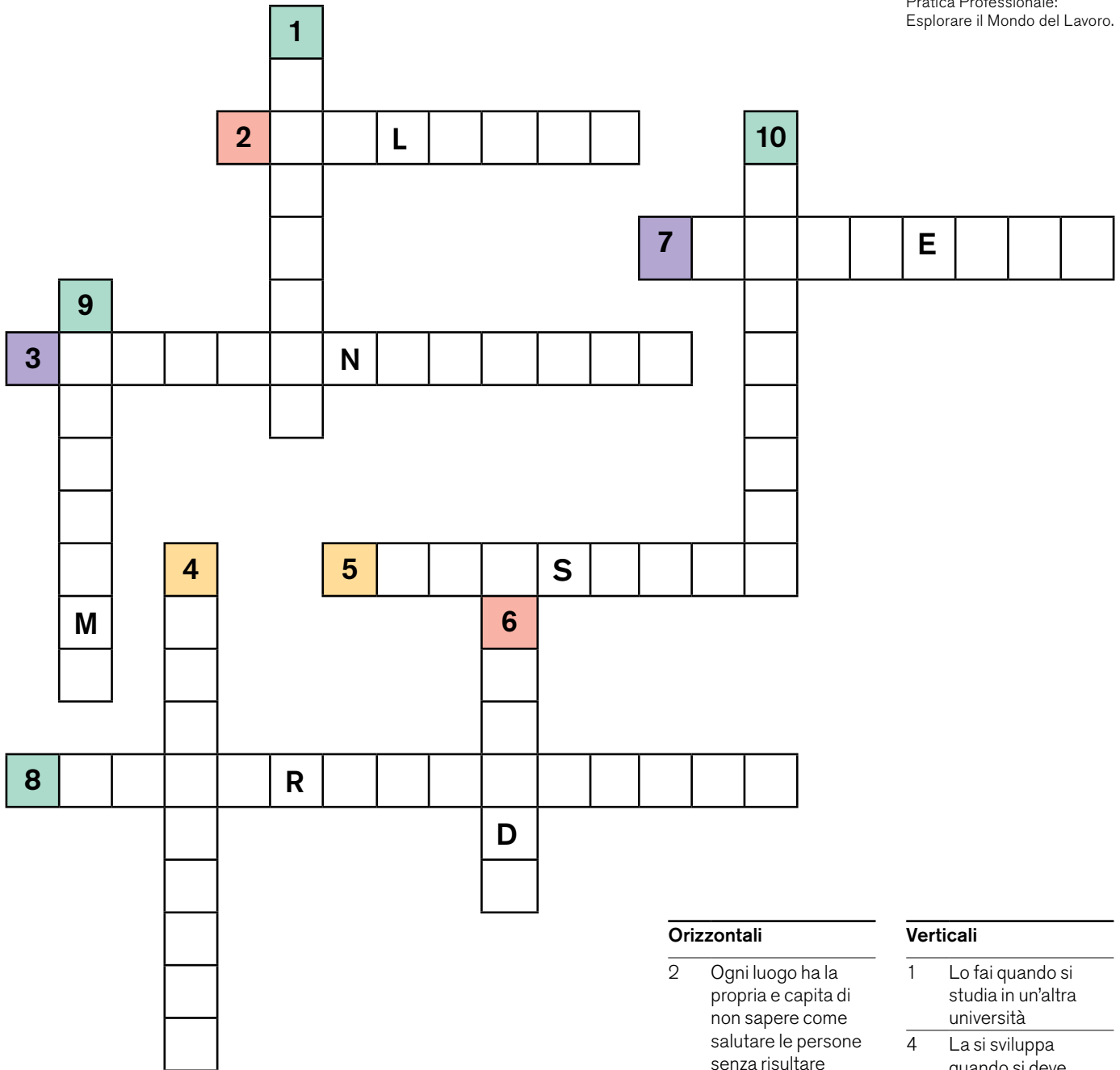
"Sono tanti gli episodi che mi tornano in mente, ma ricordo con affetto che la domenica sera ci si ritrovava nella cucina dei nostri dormitori con un piccolo gruppo di italiani, tedeschi, americani e svizzeri per mangiare gli spaghetti al pomodoro. Era come ritrovare un po' la famiglia. Ah, e cucinavano gli italiani... ça va sans dire."

"Non puoi nemmeno immaginare quanto quest'esperienza sarà stimolante e significativa per il tuo futuro. Resta aperto, coltiva la tua curiosità e non scoraggiarti mai."



Passatempo

Questo cruciverba è stato creato da Elena e Agata, due studentesse di terza media accolte presso il Servizio relazioni internazionali e mobilità il 9 maggio 2025 nell'ambito del Giorno di Pratica Professionale: Esplorare il Mondo del Lavoro.



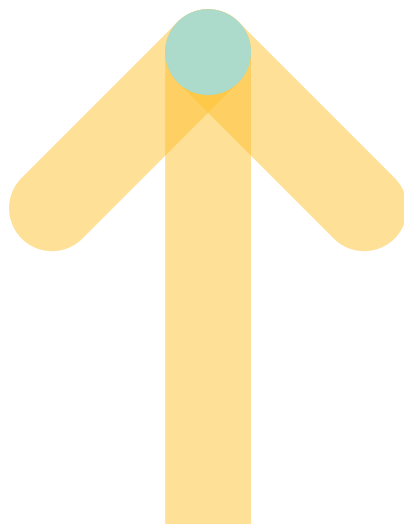
Orizzontali

- 2 Ogni luogo ha la propria e capita di non sapere come salutare le persone senza risultare offensivo
- 3 Il luogo finale del tuo viaggio, che ora chiami casa
- 5 Avviene con l'età, e permette di acquisire saggezza
- 7 Lo si protegge con le nostre azioni sostenibili
- 8 Lo diventa il tuo titolo di studio dopo uno scambio, gruppi WhatsApp e un po' di fuso orario

Verticali

- 1 Lo fai quando si studia in un'altra università
- 4 La si sviluppa quando si deve partire da un luogo a cui si è affezionati. I brasiliani la chiamano "saudade"
- 6 C'è quando ci si mette alla prova, anche solo con la rete dei bus di una grande città
- 9 Il titolo rilasciato dalla scuola, comprende crediti, scadenze ed esami
- 10 Si instaura con qualcuno incontrato a una sessione di benvenuto e con cui si condividono gioie e dolori

Soluzioni	
Orizzontali	Verticali
2 Cultura	1 Scambio
3 Destinazione	4 Nostalgia
5 Crescita	6 Sfida
7 Ambiente	9 Diploma
8 Internazionale	10 Amicizia



Ricette dal mondo

Srpska Gibanica Sformato di sfoglia al formaggio e uova, Serbia

Ingredienti

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

Procedimento

In una ciotola sbattere le uova e il sale. Unire l'acqua, continuando a sbattere, poi l'olio di semi e il formaggio fresco precedentemente sbriciolato. Se il composto risulta troppo denso aggiungere yogurt naturale. Imburrare 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.

Prendere le kore rimanenti (tranne 2), appallottolarle grossolanamente e passarle nel composto di uova e formaggio, quindi sistemarle, sempre appallottolate, una accanto all'altra fino a riempire la teglia in un unico strato (versare il restante del composto sopra le kore appallottolate). Condire con un filo d'olio, coprire con le kore tenute da parte e completare con altro olio.

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

Panelle Prelibatezza street food molto popolare in Sicilia, Italia

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.

Procedimento

I ceci secchi vengono ammollati per diverse ore o durante la notte per renderli morbidi. Dopo averli scolati e risciacquati macinarli fino ad ottenere 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.

Moqueca de Camarão

Zuppa a base di pesce e/o gamberi, condito con erbe e peperoni, Brasile

Ingredienti

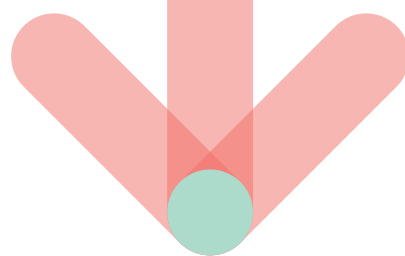
500 g di gamberi medi puliti
1 cipolla media tritata
3 spicchi d'aglio tritati
4 pomodori maturi, tagliare a pezzi grandi
1 peperone rosso affettato
250 ml di latte di cocco
50 g di coriandolo tritato (aggiungere a piacere, puoi cancellarlo e duplicare il prezzemolo)
50 g di prezzemolo tritato
4 cucchiaini 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

Procedimento

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 bolle. 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.



Gnocchi con ciliegie, Ucraina

Ingredienti

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

Procedimento

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

Preparare l'impasto. Setacciare la farina sul tavolo e creare un buco in mezzo. Versare l'acqua e l'uovo nella farina e mescolare delicatamente per formare un impasto solido. Formare una palla, avvolgerla in una pellicola trasparente e lasciarla riposare per 20 minuti.

Preparare le ciliegie per gli gnocchi (preferibilmente ciliegie acide). Lavare le ciliegie e rimuovere i semi.

Stendere la pasta in strati di circa 2 mm di spessore. Con un bicchiere, ritagliare dei cerchi uguali dall'impasto. Su ognuno di essi collocare 3-4 ciliegie. Arrotolare delicatamente e sigillare i bordi dei cerchi di pasta come dei fagottini. Collocare 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, farli cuocere per 3-4 minuti.

Togliere gli gnocchi dalla padella, farli raffreddare e metterli in una ciotola. 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.

Il meteo della mobilità



Notte prima della partenza

Tempesta mentale in arrivo: ansia da valigia!

“Ho preso tutto?”, “Com'è la presa della corrente? Ci vuole un adattatore?”, “E se poi non capisco nulla?”
Dietro le nuvole... l'avventura.



Prima settimana all'estero

Cielo variabile con possibili piogge linguistiche

Traduzioni incerte, orari che cambiano, wifi che non collabora. Ma tra un acquazzone e l'altro, si intravedono i primi sorrisi.



Fine del primo mese

Sole tiepido con ventate di entusiasmo

Hai imparato qualche parola nella lingua locale, la tua coinquilina ti ha fatto assaggiare qualcosa di strano ma buono, e ti sei persa/o solo due volte.



Nel cuore dell'esperienza

Dopo la tempesta emotiva, l'arcobaleno

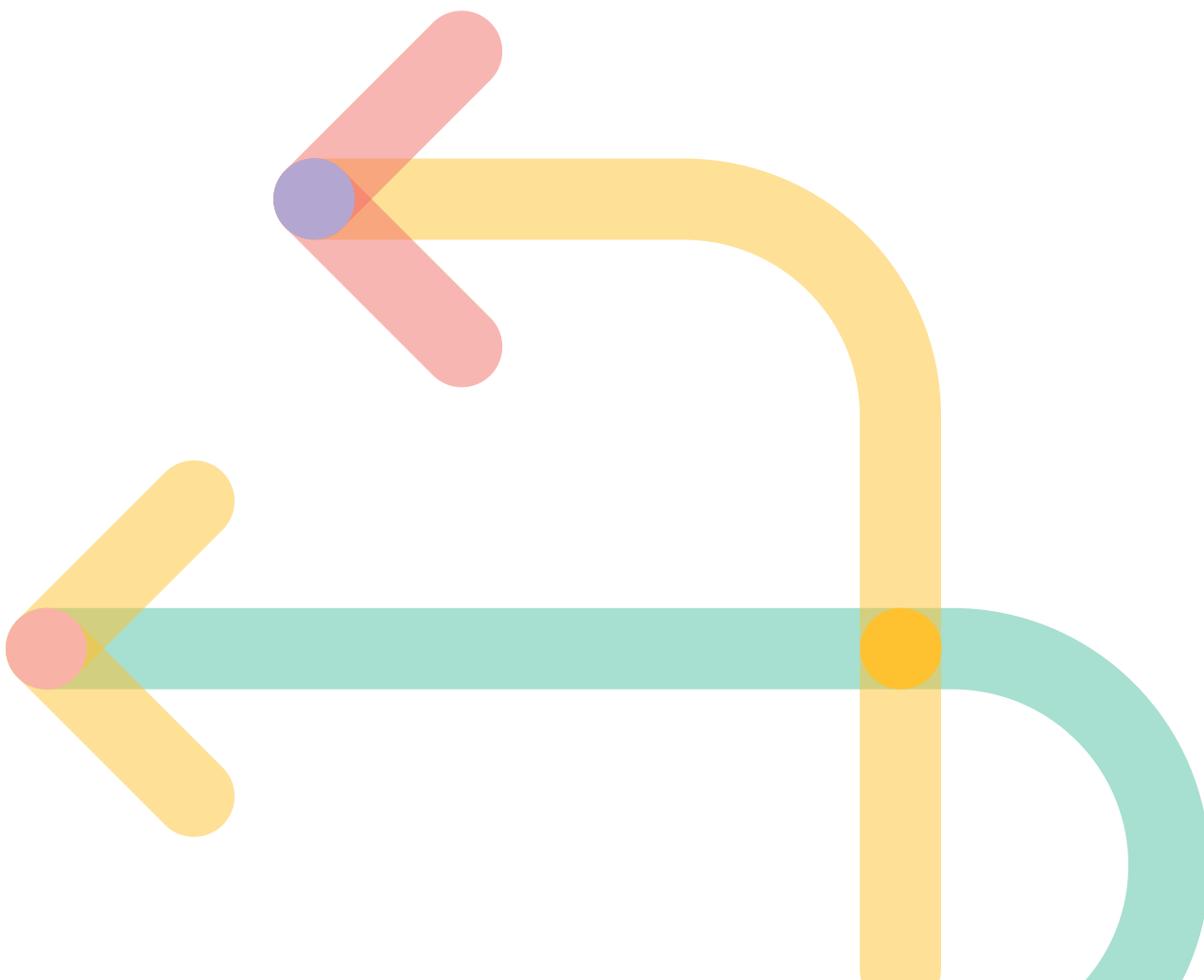
Il breve momento di adattamento è passato: hai scoperto di cavartela meglio di quanto pensassi. L'arcobaleno sono i tuoi nuovi amici e compagni di corso, che ormai fanno parte della tua “famiglia lontano da casa”.



Rientro a casa

Nebbia nostalgica con rischio di pioggerella interna

Ti mancheranno le persone, i luoghi, le situazioni, persino il supermercato locale. Ma non dimenticare: ti stai portando a casa un bagaglio pieno di ricordi, esperienze e nuove prospettive.



Per sopravvivere ci vuole un caffè: mini guida linguistica

Spagnolo “Un café solo, por favor”

Versione pro:
“Un cortado,
porfa”
(un espresso con una
goccia di latte)

“Café con leche”
≠ cappuccino
Non provarci!

Francese “Un café, s'il vous plaît”

Versione pro:
“Un p'tit noir, merci”

Tedesco “Einen Kaffee, bitte”

Versione pro:
“Einen kleinen Kaffee
zum Mitnehmen, bitte”
Attenzione:
dimenticati dell'espresso!

Polacco “Poproszę kawę” (Si legge “poprosce cave”)

Versione pro:
“Poproszę małą czarną”
(un piccolo caffè nero)
Bonus:
“Z mlekiem” = con latte
Ma non aspettarti un
cappuccino.

Portoghese “Um café, por favor”

Versione pro:
“Um bica, se faz favor”
(modo tipico di Lisbona
per ordinare un espresso)
Al nord ti diranno che è
cimbolino. Sì, è la stessa
cosa. Benvenuta/o in
Portogallo.

Danese “En kaffe, tak”

Versione pro:
“En sort kaffe to-go, tak”
(= un caffè nero da
asporto)
Curiosità:
I danesi bevono caffè
ovunque, sempre, anche
in bicchieri a pois in
bicicletta.
Attenzione:
Un cappuccino può
costarti quanto un affitto.
Bevi lentamente.

Ceco “Jednu kávu, prosím”

Versione pro:
Espresso s sebou, prosím”
(= espresso da asporto,
per favore)
Si pronuncia più o meno:
“Yed-nu ká-vu, pro-seem”
I cechi sono diretti: niente
chiacchiere, pochi sorrisi,
ma il caffè arriva preciso.

Corea del sud 커피 한 잔 주세요

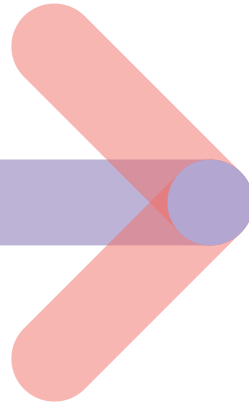
Romanizzazione:
Kopi han cian ciuseyo
Traduzione:
Un caffè, per favore
Versione pro:
Hot americano
아메리카노 핫 한 잔 주세요

Romanizzazione:
Americano hat han cian
ciuseyo
La parola “americano” è
ormai universale nei caffè
coreani, e spesso è
l'opzione di default.
Il barista potrebbe
rispondere con un sorriso
e 8 parole che non capisci.
Annuire funziona sempre.

Tips universali per ordinare senza ansia:

Sorridi. Sempre.
Indica ciò che desideri se
la pronuncia ti abbandona.
Mai dire “I just want a
normal coffee.” Il “normal”
cambia da paese a paese.
Drammaticamente.

Oroscopo



**Segui le stelle,
come i grandi esploratori
del passato!**



Ariete Energia e avventura sono il tuo mantra. La Polonia, con la sua storia affascinante e la vivace vita studentesca, saprà conquistarti. Esplora le sue città, scopri le tradizioni locali e immergiti nella cultura polacca partecipando agli eventi universitari.



Toro Ami la bellezza e il comfort, Toro. L'Italia, con il suo ricco patrimonio artistico e la cucina straordinaria, ti offrirà un'esperienza unica. Goditi le bellezze di questa nazione tra una lezione e l'altra.



Gemelli Sempre curioso e in cerca di novità, la lontana Asia è il tuo luogo ideale. Immergiti nella multiculturalità di Singapore o di Hong Kong o scopri la millenaria cultura cinese di Pechino e Shanghai, approfittando delle loro eccellenti università per ampliare i tuoi orizzonti accademici.



Cancro La tua natura sensibile e romantica troverà ispirazione nelle atmosfere delle belle città francesi. Esplora castelli storici, goditi i festival culturali e studia in un ambiente accogliente e stimolante.



Leone Ami il caldo e la buona compagnia. La Spagna, con le sue spiagge dorate e la vita sociale vibrante, è perfetta per te. Partecipa agli eventi universitari e scopri l'arte di Gaudí mentre stringi nuove amicizie.



Vergine La tua mente analitica apprezzerà la precisione e l'ordine svizzero. Studia in una delle numerose ed eccellenti università, goditi le escursioni sulle Alpi e rilassati nella sua natura incontaminata.



Bilancia La tua passione per l'equilibrio trova casa in Scandinavia. Immergiti nella cultura nordica, scopri perché è un modello educativo apprezzato in tutto il mondo e non mancare di contemplare l'aurora boreale.



Scorpione La tua natura misteriosa e intensa sarà affascinata dall'atmosfera gotica e storica della Repubblica Ceca. Esplora le antiche strade e studia in un ambiente ricco di storia e tradizione.



Sagittario Sempre in cerca di avventure, l'Australia ti offre spiagge mozzafiato e un'atmosfera rilassata. Trascorrervi un semestre significa poterne scoprire le meraviglie naturali e vivere in un ambiente universitario estremamente dinamico.



Capricorno La tua determinazione e il tuo senso pratico saranno ben accolti in Germania. Conosciuta per la sua eccellenza accademica e la qualità della vita, questa nazione ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi in un ambiente efficiente e ben organizzato.



Acquario Innovativa e indipendente, l'Olanda è il tuo luogo ideale. Studia in un ambiente progressista, goditi i canali pittoreschi delle sue città e partecipa agli eventi culturali che animano questa nazione.



Pesci La tua natura sognatrice troverà ispirazione nelle strade colorate e nelle viste mozzafiato che caratterizzano il Portogallo. Approfitta delle opportunità di studio che questo paese offre e goditi la splendida cornice che ti ospiterà.

Università
della
Svizzera
italiana

**Servizio
relazioni
internazionali
e
mobilità**

Redazione
Servizio relazioni internazionali e mobilità
relint@usi.ch
+41 58 666 4626 (Campus di Lugano)
+41 58 666 5803 (Campus di Mendrisio)
www.usi.ch/relint

tel+ 41 58 666 4626
e-mail relint@usi.ch
web www.usi.ch/relint

Impressum
Università della Svizzera italiana
Servizio relazioni internazionali e mobilità
Via Buffi 13
6900 Lugano, Svizzera

© 2025
Università
della
Svizzera
italiana

15
3

