



# RICETTE IN LIBERTÀ

*La cultura della cucina, degli affetti e  
della memoria nel carcere*



UNESCO Chair  
**UnitelmaSapienza**  
University of Rome  
Intangible Cultural Heritage  
and Comparative Law



*Progetto di Terza Missione del Dipartimento di Diritto e Società Digitale  
dell'Università degli Studi di Roma UnitelmaSapienza.  
In collaborazione con Fondazione Severino Onlus.*



# *Indice*

## RICETTE IN LIBERTÀ

- 1 Il Progetto
- 2 Il gruppo di lavoro
- 3 Ai fornelli
- 4 Le ricette in libertà
- 5 Er forno sur fornello
- 6 Galleria fotografica
- 7 Ricettario





# *Il Progetto*

---

Dietro ogni ricetta c'è molto più di un elenco di ingredienti, ci sono tradizioni di famiglia, parole e gesti ripetuti, convivialità e feste, assenze e ritorni. Il cibo non è soltanto nutrimento, è un elemento identitario che parla di origine, appartenenze e modi di abitare il mondo. È memoria viva, trasmessa di generazione in generazione, capace di tenere insieme persone e comunità.

Da questa consapevolezza prende forma “Ricette in libertà. La cultura della cucina degli affetti e della memoria nel carcere di Rebibbia”: un progetto di Terza Missione, promosso in collaborazione con Fondazione Severino Onlus e finanziato dal Dipartimento di Diritto e Società Digitale dell'Università degli Studi di Roma UnitelmaSapienza.



Il percorso ha dato voce alle storie e alle culture di persone detenute presso la Casa Circondariale “Raffaele Cinotti” di Rebibbia, scegliendo il cibo come chiave per far emergere ricordi, legami e identità.

Il progetto, svolto nel 2025, è stato scandito da una fase di ascolto e da una restituzione pratica in cucina. Il percorso si è sviluppato a partire dalla preparazione di una pietanza familiare, a loro cara. La ricetta è diventata così uno spazio sicuro in cui la memoria dei sapori ha riportato alla luce i legami familiari, il senso di appartenenza alla propria comunità e il ricordo degli affetti. Attraverso il racconto, l'identità ha ritrovato voce e continuità, non riducendosi alla sola condizione detentiva ma riconoscendosi in un cammino personale e comunitario. I materiali raccolti sono stati condivisi all'interno dell'istituto, per favorire ascolto e comprensione reciproca, e verranno diffusi all'esterno, per illuminare il carattere disumanizzante della reclusione e l'inalienabilità dell'identità di ogni persona.



Parte della diffusione è già stata avviata da Sofia Fabiani che, con il team di UnitelmaSapienza, ha condotto i colloqui con le persone detenute, ha raccolto e dato forma alle testimonianze legate alle ricette e ha animato la giornata in cucina all'interno dell'istituto. Ha inoltre dato continuità al percorso sui canali social, riproducendo i piatti e raccontandoli come storie, per ricordare che il cibo è prima di tutto narrazione di persone, non soltanto un progetto di cucina.

Nel racconto delle giornate di lavoro, infatti, affiorano voci vive: c'è chi parla al presente, come se stesse cucinando per i propri cari qui e ora; c'è chi confida il desiderio di presentarsi al prossimo colloquio con un piatto preparato con le proprie mani; c'è chi sceglie la ricetta preferita di una persona amata "perché la rende felice". Le preparazioni di famiglia sono state quasi sempre realizzate con un tocco personale – una spezia, un'erba, un passaggio in più – e raccontate con i volti a cui sono legate – il nonno che insegnava la ricetta, la figlia per cui si cucina, gli ospiti di casa.



Si sente anche l'orgoglio del saper fare, qualcuno ha imparato a cucinare proprio in carcere e qualcun altro custodisce con gelosia la propria unicità nell'eseguire un piatto. A tratti, le parole si aprono come finestre su vite possibili oltre le mura, ricordando che la cucina non è solo memoria, ma può anche diventare un progetto di futuro.

Questo ricettario nasce da lì, dall'ascolto di storie in cui il cucinare diventa cura di sé e degli altri. Le ricette che seguono sono state raccontate direttamente dalle persone detenute. Non aspirano alla perfezione di un manuale professionale, bensì sono testimonianze autentiche di vita, sapori e memoria. Chi legge troverà dosi e cotture, ma soprattutto frammenti di biografie, geografie affettive e piccoli rituali che profumano di case diverse e, insieme, di una casa comune. Avvicinarsi a queste pagine significa farlo con rispetto e attenzione poiché dietro ogni piatto c'è un racconto, e in ogni racconto c'è una persona.

08/01/2026

Pier Luigi Petrillo

# *Dove inizia davvero il reinserimento*

---

Entriamo negli istituti penitenziari da anni. Lo facciamo portando laboratori artistici, percorsi di formazione, attività sportive, occasioni di crescita personale e professionale. Ogni progetto che promuoviamo ha un obiettivo chiaro: ridurre la distanza tra il “dentro” e il “fuori”, trasformando il tempo della pena in un tempo che abbia un senso e una direzione.

Quando abbiamo scelto di ideare e portare avanti il progetto “Ricette in libertà”, non lo abbiamo fatto per aggiungere un laboratorio di cucina alle nostre attività. Lo abbiamo fatto perché crediamo che il reinserimento sociale inizi molto prima della fine della pena: comincia nel momento in cui una persona torna a percepirsi come soggetto capace di dialogo, di relazione, di responsabilità.

All'interno dell'Istituto Penitenziario Rebibbia Nuovo Complesso, insieme alla Università degli Studi di Roma Unitelma Sapienza, abbiamo costruito uno spazio che non aveva al centro la performance, ma l'ascolto.

In un contesto in cui l'identità rischia di essere compressa nel ruolo di "detenuto", la possibilità di raccontarsi diventa un atto di ricostruzione personale. Non è stato un progetto sulle ricette, ma sulla possibilità di esporsi, di fare emergere emozioni, di condividere ricordi senza essere giudicati.

Per molti partecipanti non è stato immediato. Parlare di sé in gruppo, sostenere lo sguardo degli altri, superare il senso di pudore e riconoscere le proprie fragilità richiede coraggio. Eppure, incontro dopo incontro, quello spazio è diventato affidabile. È lì che abbiamo visto accadere qualcosa di essenziale: uomini che si ascoltavano senza interrompersi, che rispettavano i tempi altrui, che imparavano a stare in una conversazione non come difesa, ma come possibilità.

In questo percorso un gruppo di detenuti ha condiviso frammenti della propria storia. Nel farlo ha esercitato competenze che raramente vengono nominate, ma che sono decisive per la vita fuori: capacità di collaborazione, gestione delle emozioni, rispetto delle regole comuni, assunzione di responsabilità nel gruppo.

Anche il momento conclusivo, in cui alcune ricette sono state preparate insieme, ha reso visibile tutto questo: lavorare fianco a fianco, coordinarsi, attendere il proprio turno, portare a termine un compito condiviso. È in gesti concreti come questi che si allena la convivenza.

La Fondazione Severino Onlus nasce per dare attuazione concreta alla funzione rieducativa della pena, costruendo alleanze tra istituzioni, università, professionisti, mondo del lavoro e società civile. Il nostro ruolo è creare ponti: tra competenze accademiche e bisogni reali, tra il carcere e il territorio, tra chi è ristretto e una comunità che deve poter tornare ad accogliere. “Ricette in libertà” si inserisce in questa visione: non come episodio isolato, ma come parte di un lavoro più ampio che mette al centro dignità, responsabilità e possibilità di cambiamento.

Questo ricettario non è soltanto una raccolta di piatti. È la testimonianza di un processo in cui la parola ha riaperto spazi di consapevolezza e relazione. Ogni pagina racconta che, anche in un luogo segnato dalla privazione, è possibile attivare risorse personali e ricostruire fiducia. Prepararsi a rientrare nella società significa proprio questo: non essere definiti esclusivamente dall'errore commesso, ma dal percorso intrapreso per non ripeterlo.

Crediamo che la vera sicurezza collettiva non nasca dall'esclusione permanente, ma dalla possibilità concreta che chi ha sbagliato possa cambiare. E il cambiamento inizia quando qualcuno offre uno spazio serio, competente e rispettoso, in cui quel cambiamento possa essere allenato. Anche attorno a un tavolo, anche partendo da un racconto, anche da una ricetta.

27/02/2026

Fondazione Severino Onlus

# *Lettera di Sofia Fabiani*

---

Quando la Fondazione Severino e la Cattedra UNESCO di UnitelmaSapienza mi hanno chiesto di prendere parte a questo progetto, in cui era previsto che un gruppo di uomini parlasse delle proprie emozioni legate al cibo, ho sorriso, estrapolando dalla frase, ad alta voce, i termini "uomini" ed "emozioni", pensando soprattutto alla loro espressione delle emozioni, in gruppo, ciascun detenuto guardando negli occhi gli altri. Mi è sembrato da subito un progetto molto peculiare, per non dire difficile, e per questo, presa dalla solita megalomania e dalla convinzione che io sia in grado di far parlare anche i muri, ho accettato.

Per me personalmente è stata una sfida enorme, provenendo da altri progetti nella Casa circondariale femminile di Rebibbia, dove mi sono trovata a cucinare, chiacchierare, fumare in pausa gomito a gomito con detenute che non dovevano essere invogliate a parlare delle proprie vite, delle proprie famiglie e delle proprie emozioni. Erano spesso preziosi fiumi in piena, drammaticamente lucidi, di quelli che ti investono e davanti ai quali rimanere attoniti, storie aggrovigliate che,

nonostante le poche ore a disposizione, le ragazze dimostravano di voler dipanare con me, con noi.

E proprio quando avevo maturato la sensazione di aver preso confidenza con le dinamiche del carcere femminile, questo progetto è arrivato a scardinare le poche certezze che avevo appreso. Le difficoltà sono state moltissime, in primis le mie, che ho sottovalutato il cambio d'approccio fra detenuto uomo e detenuta donna, che esiste, è forte e non può essere trascurato.

Fra le molteplici differenze, a partire dal rapporto con il reato commesso e dal pudore nel comunicarlo, quelle che mi hanno colpito maggiormente sono la questione del senso di colpa e il diverso punto di vista su un grande tema che accomuna tutti: la solitudine.

Nonostante nel carcere femminile la capacità di fare rete sia evidentemente maggiore, perché parallelamente le dinamiche di potere sono meno tentacolari: la detenuta si sente sola. La sua sofferenza principale è legata al senso di colpa, la donna entrando in carcere si sente di "lasciare soli", di abbandonare tutta la rete di persone di cui, visto il ruolo fortemente accudente affidatole dalla società, si prende cura. Il senso di colpa è dilaniante e non può essere trascurato: questa è una parte importante della condanna, non quella edittale, ma quella emotiva.

L'uomo, viceversa, sente di essere "lasciato solo", quindi il presupposto della solitudine è ben diverso. Gli uomini hanno quasi sempre una donna fuori, una moglie, una compagna, una madre che si prende cura di tutto, e già questo, in fondo, è qualcosa. Ho incontrato uomini che ricevono pacchi di panni puliti e stirati, buste della spesa con prodotti prelibati, sorprese, sacchetti con felpe e gadget della loro squadra del cuore (la Roma purtroppo), lettere d'amore dai figli, dai nipoti, un sostegno grande e costante. Allora, mi chiedo: oltre il carcere, che forma ha la solitudine maschile?

Ha la forma della solitudine emotiva, o meglio, l'emotività maschile è fuori forma, non è allenata a sufficienza ad analizzare in modo sistematico i sentimenti, che non significa assenza di sofferenza, significa subire senza strumenti adeguati. E, penso io, nota psicologa presso me stessa, spesso si traduce in un eccesso di virilità di copertura: una facciata di forza, controllo, strategia, un'estrema identificazione col reato commesso.

Questo non significa che gli uomini siano orgogliosi e spensierati in carcere, c'è chi dorme tutto il giorno, c'è chi la sera un pianterello se lo fa, quando nessuno se ne accorge, significa che l'emotività è nascosta, ha a che fare con la vergogna, è qualcosa di privato, da non condividere, pena: sembrare deboli.

Ed è in questo spazio che il nostro progetto si arricchisce di senso, utilizzare uno strumento universale come il cibo si è rivelata una mossa vincente, perché oltre a essere una necessità primaria alla sopravvivenza è il terreno più fertile che ci accomuna, al di là delle competenze, al di là delle culture, religioni e abitudini. Si aggancia e stimola l'emotività di ognuno, senza doversi sforzare, non importa se hai ucciso, rapinato, spacciato, la sera devi mangiare, il Natale arriva in tutte le case, le candeline le spegniamo tutti. Non è una scelta, è la nostra storia, è il piacere più grande che condividiamo e che si annida nelle memorie di tutti.

Per questo la cucina è uno dei patrimoni più grandi che abbiamo, è un alfabeto universale, che può insospettabilmente metterci tutti sullo stesso piano, per sospendere il giudizio, trovare un guizzo creativo e nostalgico anche negli occhi del più duro, o presunto tale.

Le storie che abbiamo raccolto sono incredibili, il percorso che abbiamo visto fare ai ragazzi è stato dolcissimo e coinvolgente, e per questo ce ne andiamo con un bagaglio molto più grande di quello che avevamo immaginato.

13/01/2026

Sofia Fabiani



cucinare\_stanca



**Nando**



cucinare\_stanca



**Dennis**



cucinare\_stanca



**Marco**

# *Il gruppo di lavoro*

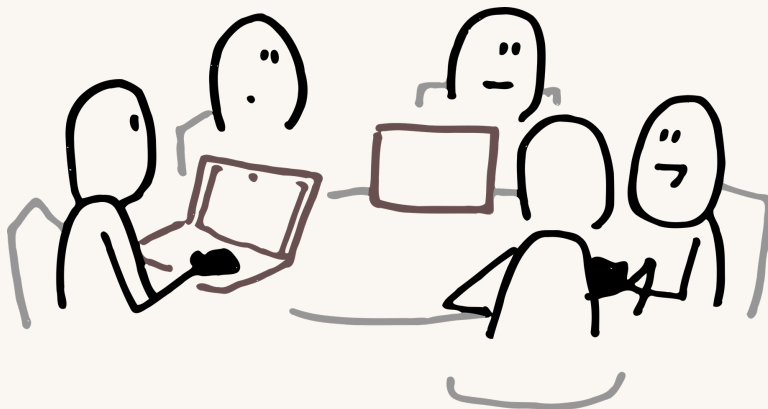
---

## **Università di Roma UnitelmaSapienza**

Pier Luigi Petrillo, Giada Tortora, Jasmin Jalil, Tommaso Amico di Meane, Sara Di Luca

## **Fondazione Severino Onlus**

Eleonora Di Benedetto, Carolina Antonucci,  
Sofia Fabiani *@cucinare\_stanca*



# *Ai fornelli...*

---

Chef Mauro Cerci

Chef Simone Brescia

Chef Simone Di Salvatore

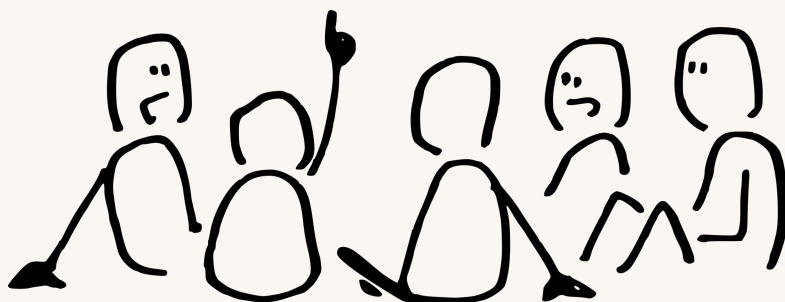
Chef Tiziano Conti

Chef Hichem El Hafsi

Chef Daniele Scarano

Chef Stefano Ahmetovic

Chef Loris Sistelli



# RICETTE IN LIBERTÀ

- 1 Il Progetto
- 2 Il gruppo di lavoro
- 3 Ai fornelli
- 4 Le ricette in libertà**
- 5 Er forno sur fornello
- 6 Galleria fotografica
- 7 Ricettario





## *Gnocchi alla Sorrentina Cerci*

*Chef Mauro Cerci*

### INGREDIENTI

*PORZIONI: 10*

2 kg di gnocchetti piccoli  
“chicche della nonna” o “cicche del nonno”  
che dir si voglia

5 mozzarelle da 100 g

1 bottiglia piccola di salsa di  
pomodoro

500 g di pachino  
per insaporire

1 cipolla bianca

Basilico q.b.

Una spruzzata di ketchup e maionese  
perché “se ci metti qualcosa di tuo, anche se  
è strano, viene più buona”

Pecorino q.b.

Sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Cuocio gli gnocchi

*“che tanto quelli piccolini appena li butti  
nell’acqua bollente subito salgono a galla  
che so’ pronti”.*

Unisco in padella tutto insieme, senza  
ripassare in forno

*“ma forse in futuro farò anche questo  
esperimento, sai, con un po’ di pangrattato  
e qualche noce di burro, 10 minuti a forno  
già caldo, proprio alla fine”.*

Finisco con una “spalmata” di pepe e un  
po’ di pecorino.

«È il piatto per parenti, amici e tutti gli ospiti nella casa di Torvaianica, piace a tutti, soprattutto al mio terzo figlio Samuel (detto “Andreotti”, perché ogni volta che gli dicevamo di scegliere una cosa da comprare tornava con il carrello pieno). Se li faccio, stai tranquilla che nun magno!»



## *Amatriciana alla Brescia*

*Chef Simone Brescia*

### INGREDIENTI

Bucatini

Guanciale

Salsa di pomodoro

Pecorino q.b.

### PREPARAZIONE

Per prima cosa taglio il guanciale a listarelle mettendolo in padella a fiamma vivace e lo lascio cuocere fino a quando non diventa croccante all'esterno e morbido all'interno.

Una volta pronto il guanciale, la metà la tengo in disparte e la trito per decorazione, mentre nell'altra metà aggiungo la passata di pomodoro che lascio cuocere per circa 30 minuti a fiamma bassa.

Nel frattempo, metto a cuocere i bucatini, e quando sono cotti li unisco alla salsa già preparata.

A questo punto il piatto è pronto e lo completo aggiungendo una manciata di pecorino e il guanciale lasciato da parte.

*«È il piatto preferito della mia convivente, lo faccio almeno 2 volte alla settimana. Di solito cucina lei, ma l'amatriciana è compito mio! Cucinarla mi ricorda i primi tempi in cui ci siamo conosciuti, quando era lei a prepararmi a casa sua questo magnifico piatto».*



# *Pasta alla Norma*

*Chef Simone Brescia*

## INGREDIENTI

*PORZIONI: 2*

Pasta

1 melanzana grande

*la varietà che ve piace a voi*

1 bottiglia di salsa di pomodoro

Olio di oliva q.b.

Sale q.b.

Ricotta salata q.b.

*a pioggia*

Tanto basilico

## PREPARAZIONE

Per prima cosa taglio le melanzane a cubetti e le metto in padella a rosolare nell'olio di oliva aggiungendo uno spicchio d'aglio.

Una volta che le melanzane si sono dorate la metà le tengo in disparte per fare la decorazione, le restanti invece rimangono in padella e aggiungo la passata di pomodoro con un pizzico di sale, e le lascio cuocere per circa 30 minuti.

Nel frattempo, metto a cuocere la pasta. Infine, una volta pronta la pasta, impiatto il tutto e lo decoro con le melanzane, tanto basilico e ricotta salata "a pioggia".

*«Questo piatto è molto legato a mia nonna, perché quasi sempre il sabato ci recavamo insieme al mercato "Urbano II" a Boccea per acquistare gli ingredienti necessari per la preparazione. Dai 13-14 anni ho iniziato a scegliere frutta e verdura con lei, e ho imparato a selezionare la migliore. La nonna era in fissa con le melanzane, le piacevano molto soprattutto quelle sott'olio. Ancora oggi, quando sento il profumo di questo piatto, ripenso a quei momenti di felicità di quando ero bambino».*



# *Linguine alla (Nonno) Nando*

*Chef Simone Di Salvatore*

## INGREDIENTI

*PORZIONI:* 4

Aglione, olio e peperoncino q.b.

300 g di funghi secchi

160 g di tonno in scatola

1 bottiglia di salsa di pomodoro

Linguine

Prezzemolo q.b.

Vino per sfumare q.b.

## PREPARAZIONE

Per prima cosa faccio soffriggere aglio, olio e peperoncino, e avvio il sugo.

A parte metto a sbollentare velocemente i funghi. Mentre cuociono le linguine, aggiungo i funghi sbollentati e il tonno in scatola nel sugo e sfumo con un po' di vino.

Alla fine, quando butto le linguine (al dente!!!) nel sugo, manteco il tutto allungando eventualmente con un po' d'acqua dei funghi. Una sminuzzata di prezzemolo e il piatto è pronto.

*«Era il piatto forte di mio nonno Nando. Era di Garbatella, grande giocatore di carte, una bella persona... purtroppo me lo sono vissuto poco, ma una cosa me la ricordo bene: stava sempre col sorriso.»*



# 'A Carbonara

*Chef Tiziano Conti*

## INGREDIENTI

*FATEVELE VOI LE PORZIONI*

1 uovo intero e 8 tuorli

Guanciale

3 kg di pasta  
*rigorosamente lunga*

Pecorino grattugiato q.b.

Parmigiano grattugiato q.b.

Pepe q.b.

## PREPARAZIONE

Per prima cosa metto a cuocere la pasta. Nel frattempo, faccio soffriggere il guanciale finché non diventa croccante e ha cacciato tutto il grasso.

Poi preparo una cremina con i tuorli d'uovo, l'uovo intero, il pepe, il grasso della pancetta - così diventa tutto cremoso e pastorizza pure le uova - metà pecorino e metà parmigiano sennò il sapore è troppo forte.

Quando la pasta è bella al dente, la scolo, la rimetto nella pentola ancora calda - ma fuori dal fuoco - e unisco la cremina. Mischio mischio finché non si fa tutta bella cremosa, e poi alla fine aggiungo la pancetta e il piatto è pronto.

*«Mia madre e mia nonna me la cucinavano sempre. La prima volta che ho provato a farla mi è uscita a frittata... però poi ho perfezionato la ricetta, ho imparato che dovevo togliere i bianchi. Anzi c'ho proprio un ricettario in cui mi segno tutte le ricette che mi vengono bene. Ora è il piatto preferito di mia moglie Arianna, me la chiede sempre! La cucino anche qui, anche se con gli strumenti che abbiamo è difficile cuocere la pasta lunga... ma sempre meglio della minestra che ci danno qua: come pasta ci buttano i ditalini, ma quando arrivano in sezione so' diventati mezze maniche!»*



## *Tajine di Vitello*

*Chef Hichem El Haffsi*

### INGREDIENTI

Cous cous

Carne di vitello (a pezzi)

Verdure miste tagliate grossolanamente (carote, zucchine, cipolle)

Spezie (paprika, pepe in grani, peperoncino, cumino, cannella, zafferano)

Brodo (vegetale o di carne)

Sale q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

### PREPARAZIONE

Nel tajine si aggiunge un filo d'olio e si fa rosolare bene la carne di vitello su tutti i lati.

Una volta rosolata, si uniscono le verdure tagliate grossolanamente e le spezie. Si fa rosolare tutto per circa 10 minuti, mescolando per far insaporire. Poi si copre tutto con abbondante brodo caldo, aggiustando il sale, e si cuoce tutto a fuoco medio-basso per circa 3 ore, e poi la carne diventa tenerissima. Poi se uno vuole con questo brodo può farci il cous cous.

Alla fine si impiatta con la carne al centro e le verdure messe sopra a raggiera.

*«Questo è un piatto speciale, di solito si fa il venerdì (che in Marocco è come il sabato) o durante qualche festa. È bello perché si mangia tutti insieme e si condividono bei momenti in famiglia»*



# Tordi Matti

*Chef Daniele Scarano*

## INGREDIENTI

Carne di cavallo

Alloro

Olive

Aglione

Prosciutto

Caciocavallo

Quello che ve piace

*“che ognuno li fa a modo suo secondo  
la tradizione della sua famiglia”*

## PREPARAZIONE

Si formano degli involtini, e si cuociono  
sulla brace e in padella.



*«È il tipico piatto della cultura “agricola”. Noi siamo cresciuti in campagna, a Zagarolo, mi ricordo ancora quando nonna mi cucinò “Gino il Tacchino”, a cui ero molto affezionato: ci so’ rimasto malissimo! Ma lei era così, mi ricordo che dopo aver preparato i tordi ne mangiava uno, si ciucciava le dita, e poi prendeva gli altri con le mani per metterli negli altri piatti»*



## Sarme

*Chef Stefano Ahmetovic*

### INGREDIENTI

*PORZIONI: 6*

½ Verza

Carota

Cipolla

Sedano

300 gr di carne macinata

1 bicchiere di riso

Concentrato di pomodoro

Sale, pepe e olio q.b.

### PREPARAZIONE

Far bollire la verza in acqua con aceto.

Inserire tutto il condimento a crudo nella verza e poi far cuocere tutto in acqua.

L'acqua deve superare leggermente gli involtini.

*«È una ricetta della mia infanzia, ogni sabato era abitudine di mia madre cucinare questi involtini di origine balcanica. Io sono nato a Roma ma sono di origine croata, e questo piatto per me ha moltissimo significato perché mi ricorda la mia numerosa famiglia, composta da 18 fratelli. Mi piacerebbe realizzare questo piatto in carcere, ma non è possibile perché alcuni alimenti non si possono comprare qui in istituto...»*



# *Pollo alla Cacciatora alla Cerci*

*Chef Mauro Cerci*

## INGREDIENTI

Rigaglie

Sedano

Aceto q.b.

Salsa di pomodoro

Riso

Formaggio

Cipolla

## PREPARAZIONE

Dopo aver pulito il pollo, sfumo con aceto in padella per togliere l'odore forte delle rigaglie e poi aggiungo la salsa di pomodoro e cipolla. Faccio cuocere per 40 minuti.

*«Vengo da una famiglia numerosa e molto povera, mia madre cucinava per tutti ma io non ho mai avuto tempo di guardarla, c'era sempre da fare. A 14 anni ho iniziato a lavorare nei campi (avevamo un terreno tra Cisterna e Velletri) e davo anche una mano nel nostro banco al mercato, che si chiamava "Contadini Cerci". Del pollo si usava tutto, anche i "ritagli"»*



## *Orata Agrodolce*

*Chef Fuziano Conti*

### INGREDIENTI

Filetti di orata già puliti

Limoni e arance

Olio q.b.

### PREPARAZIONE

Infarino i filetti di orata e li metto a rosolare in padella con un po' di olio. Quando la parte della pelle risulta dorata, giro i filetti e metto succo di limone e arancia e le scorze tagliate alla julienne. Deve cuocere pochi minuti.

*«Questa ricetta l'ho imparata quando ero agli arresti. Guardavo ogni sera il programma de Il Gambero Rosso e mi segnavo nel mio ricettario le ricette che mi parevano migliori, tutto di fretta che quelli parlavano velocemente. Questa devo dire che viene bene!»*



## *Pomodori col Riso*

*Chef Loris Sistelli*

### **INGREDIENTI**

10 pomodori tondi grandi  
"non i cuori di bue 'chè restano  
crudi"

Riso: 1 cucchiaio per ogni  
pomodoro

3 scatolette di tonno da 80/100gr

Aglione in polvere e fresco

Patate

Origano, olio, sale e pepe q.b.

### **PREPARAZIONE**

Svuoto i pomodori e metto un pizzico di sale. L'interno dei pomodori lo unisco al riso precedentemente cotto, insieme a olio, origano, tonno, sale e pepe, lasciando macerare per circa 30 minuti.

Sbucco e taglio le patate, e le sistemo nella teglia insieme ai pomodori che riempio con il riso condito. Il riso che avanza lo spargo su tutto, pure sulle patate, così si insaporiscono bene. Cuocio almeno un'ora in forno a 180°C e all'ultimo in modalità grill.

*«I pomodori col riso li faceva mia madre, anche se lei non ci metteva il tonno. Io adesso li faccio con mia figlia Arianna e le piacciono tanto, anche se se stufa a cucinare con me...»*



## *Parmigiana di Cardi*

*Chef Loris Sistelli*

### **INGREDIENTI**

Cardi

Salsa di pomodoro

Mozzarella

Basilico

### **PREPARAZIONE**

Taglio a pezzi i cardi e li metto a cuocere, poi seguo la procedura della parmigiana classica, usando i cardi al posto delle melanzane.

«È un piatto tipico viterbese»



# *Carciofi Fritti alla Romana*

*Chef Tiziano Conti*

## **INGREDIENTI**

Carciofi

Olio

Sale

## **PREPARAZIONE**

Pulisco i carciofi togliendo 3 giri di foglie, le più dure. Poi pulisco il gambo, li allargo un poco e li metto a friggere in un paio di dita di olio. Li condisco con solo sale.

# RICETTE IN LIBERTÀ

- 1 Il Progetto
- 2 Il gruppo di lavoro
- 3 Ai fornelli
- 4 Le ricette in libertà
- 5 Er forno sur fornello**
- 6 Galleria fotografica
- 7 Ricettario



# Er Forno sul Fornello

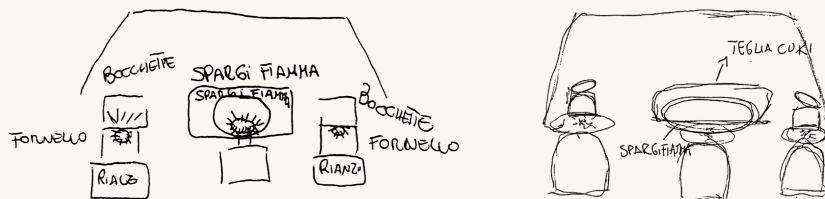
Illustrazioni a cura di Tiziano Corti (1, 2) e Simone Di Salvatore (3)

L'ingegneria carceraria, quella vera, non l'hanno mai insegnata a scuola, ma si è tramandata cella dopo cella, teglia dopo teglia, con la creatività di chi, pure senza cacciavite e libretto d'istruzioni, vole cucina' come a casa.

Ai tempi d'oro, il forno "de fortuna" era una faccenda arditata ma geniale: bastava uno sgabello buttato per terra de lato, rivestito con carta stagnola come fosse argento vivo, un fornellino da campeggio piazzato dentro, e una bella coperta di lana sopra a fare da cappa. Roba da far veni' un colpo ai Vigili del Fuoco, ma, incredibile a dirsi, mai sentita 'na fiammata seria.



Col tempo però, l'arte s'è evoluta. Oggi se viaggia in grande stile: tre fornelli da campeggio, quelli ai lati rialzati con le lattine per fare il piano cottura uniforme, uno spargifiamme sul centrale, la teglia sopra, e attorno una scenografia fantascientifica di tubi e stagnola che pare 'n robot: una cappa aerodinamica che nun se capisce come regge, ma regge.



"Perché alla fine, se regge la voglia (de casa, de lasagna, de vita)... regge pure er forno!"

# RICETTE IN LIBERTÀ

- 1 Il Progetto
- 2 Il gruppo di lavoro
- 3 Ai fornelli
- 4 Le ricette in libertà
- 5 Er forno sur fornello
- 6 Galleria fotografica**
- 7 Ricettario



# Galleria Fotografica

## Preparazione delle ricette e restituzione dei diplomi

Casa Circondariale "Raffaele Cinotti" di Rebibbia, 01/07/2025





# RICETTE IN LIBERTÀ

- 1 Il Progetto
- 2 Il gruppo di lavoro
- 3 Ai fornelli
- 4 Le ricette in libertà
- 5 Er forno sur fornello
- 6 Galleria fotografica
- 7 Ricettario**







# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

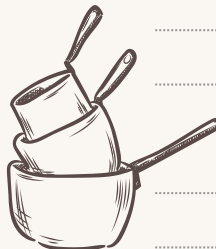
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....







# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....





# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

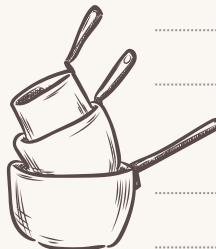
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....





# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....





# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....





# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

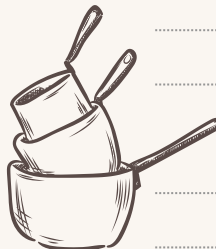
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



# scheda ricetta



DIFFICOLTÀ

NOME DEL PIATTO

CATEGORIA

TEMPO DI  
PREPARAZIONE

TEMPO DI COTTURA

INGREDIENTI

*preparazione*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*appunti*

.....

.....

.....

.....

.....

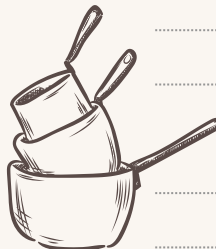
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....











RICETTE IN LIBERTÀ

