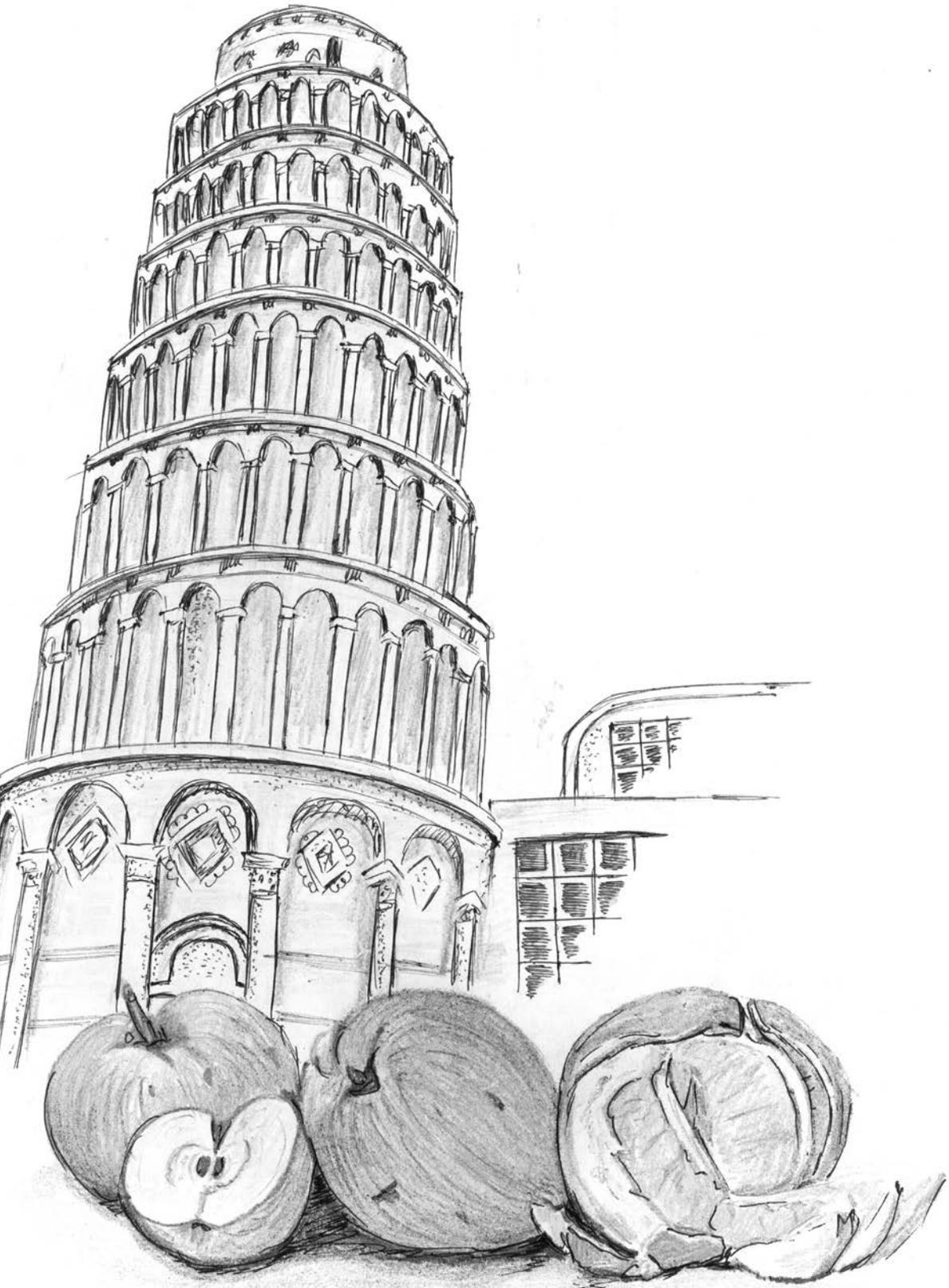


Ricette *al fresco*

Gli 85 modi per cucinare nel carcere di Pisa



A. Pen 12

Un libro che cade a fagiuolo

Credo di essere uno dei pochi direttori di penitenziari italiani ai quali è stato richiesto di scrivere l'introduzione a una raccolta di ricette. Non ho alcuna specifica competenza in materia, pur se ho un buon rapporto con il cibo, apprezzo quel che mangio e bevo a condizione di avere il tempo di gustarlo. Ugualmente, sono consapevole che l'atto del mangiare non ha l'unico scopo di fornire energia al corpo, ma può assumere molti diversi significati.

Ad esempio, vi siete mai chiesti quanti detti e proverbi riferiti al cibo provengono dalla cultura popolare? Davvero tantissimi, basta rifletterci un momento per ricordare i più comuni: "Una mela al giorno leva il medico di torno", "ci sta come il cacio sui maccheroni", "cade a fagiuolo", "al contadino non far sapere com'è buono il formaggio con le pere...".

Personalmente, il detto che mi affascina di più, perché lo trovo quanto mai azzeccato, è "noi siamo quel che mangiamo", che talvolta trasformo in: "siamo come mangiamo".

Certe volte, trovandomi a tavola in compagnia mi soffermo a guardare le persone che ho attorno e osservo il loro modo di mangiare. Sarà capitato a tutti di notare che il commensale seduto accanto a voi intinge con voluttà delle croccanti patatine fritte nel ketchup e, nel portarle alla bocca, socchiude gli occhi quasi a gustarne più intensamente il sapore. Oppure taglia metodicamente bocconi di una burrosa mozzarella di bufala che assapora solo dopo avervi aggiunto una rondella di pomodoro. O, ancora, addenta svogliatamente una fettina di roast beef all'inglese con lo sguardo perso nel vuoto, quasi stesse pensando che mangiare è una gran fatica.

In genere, secondo il mio personalissimo osservato-

rio, a ciascun modo di mangiare corrispondono precise caratteristiche fisiche e caratteriali: il goloso ha un profilo abbondante ed è allegro e socievole; il metodico tiene alla linea e guai a contraddirlo; lo svogliato è magro come un chiodo e tende alla solitudine.

Provate anche voi, qualche volta, ma state attenti a farlo solo con gli amici, perché vi verrà da ridere!

Già, pur se non ritengo di essere “una buona forchetta”, sono convinto che mangiare con gusto mette allegria, è una manifestazione di vitalità e buon umore; mangiare è un piacere e, a condizione che ci si ricordi di essere discreti ed educati, è piacevole anche veder mangiare.

Altrettanto piacevole è per me il dover presentare questo volume che raccoglie le “ricette al fresco”, perché il cibo è probabilmente ancora più importante per chi è privo della libertà personale. Dato che il vitto (termine assai brutto e riduttivo) viene fornito dallo Stato e preparato all'interno di una o più cucine comuni che servono tante persone, si potrebbe pensare sia destinato al consumo da parte di un'umanità afflitta e dolente che lo ritira sol perché non ci sono alternative.

Chissà, forse è nato proprio così il detto: “O mangi la minestra o salti dalla finestra”...

E invece no, se il vitto non è gradito ci sono sempre delle alternative, perché mamma ha portato al colloquio il sugo fatto in casa oppure, basta un pizzico di fantasia, si accende il fornellino e si ripassa in padella la coscia di pollo bollito pallido pallido che viene data per la cena aggiungendo del pepe e qualche aroma ed ecco che il pollo riacquista colore e, soprattutto, sapore.

Beninteso, in carcere non si può ricevere o acquistare di tutto, ci sono delle limitazioni dovute a ragioni di sicurezza; ugualmente ho visto realizzare, con pochi semplici ingredienti, tanta fantasia e spesso anche allegria, i piatti più complicati e impensabili, persino torte e crostate, cotte a puntino pur senza disporre di un forno.

Nascono così alcune variazioni sul tema, per esempio le melanzane alla “larmigiana”, oppure il sancocio

colombiano preparato con le costole di maiale al posto della gallina. E, vi assicuro, percorrere i corridoi di un penitenziario all'ora dei pasti può essere un'esperienza del tutto particolare, sia perché il pasto in cella è un rito parareligioso, sia perché può capitare di trovarsi in mezzo a una ridda di odori tale da far desiderare di essere noi stessi seduti a tavola.

E allora, ben vengano le "ricette al fresco" perché, se è vero che il corpo è costretto a rimanere dentro una brutta scatola di cemento chiusa da un numero infinito di cancelli, la mente rimane libera e non ha limiti. Basta volerlo, giusto un attimo ed ecco ricreati gli odori, i colori, i sapori delle pietanze cucinate in casa: si può essere liberi così.

Per concludere, consentitemi di ringraziare tutti coloro i quali, con il proprio contributo, hanno permesso di realizzare questo volume. Ometto volutamente di nominarli perché sono tanti e tutti hanno fatto la propria parte disinteressatamente, sol perché gli andava di farlo e con l'intento di ricordare che coloro i quali vivono e lavorano in carcere sono esseri umani in carne, ossa... e anche stomaco!

Desidero infine augurare buon appetito a chi, dopo aver letto le ricette, vorrà provare a metterle in pratica.

Grazie, grazie di cuore, a tutti quanti.

Fabio Prestopino
direttore della casa circondariale
Don Bosco di Pisa



A. Penn
12

Controluce e la dimensione umana del carcere

Controluce è il modo con cui per buona parte della giornata si vede fuori da dentro una cella, è una prospettiva diversa da quelle usuali, che forse ruba colori e dettagli, ma restituisce la figura nelle sue linee essenziali. Controluce è anche il nome di un'associazione di volontariato che opera a Pisa da più di vent'anni. Nel 1986 alcuni giovani decisero di scegliere il carcere come luogo in cui iniziare un'esperienza di servizio e di relazione. Erano anni di grande speranza per la società, anni in cui furono promulgate leggi di forte impatto sociale, come la riforma penitenziaria e la legge Gozzini. Si cominciava anche a parlare di volontariato in tutti i campi del sociale, mentre esperienze di servizio nascevano fra i bambini, gli anziani, i portatori di handicap, i tossicodipendenti. Non mancò chi volle prendersi a cuore le persone detenute, nella convinzione che fosse possibile per tutti ripartire da capo, anche dopo esperienze di frattura con la società.

Il primo gruppetto di giovani volontari, riconosciuti ai sensi dell'articolo 78 del regolamento penitenziario, non tardò a costituirsi in associazione, Controluce appunto, per dare maggiore stabilità al proprio servizio e intraprendere, grazie a visibilità e riconoscimento ufficiale, un dialogo continuativo e serrato con istituzioni e amministrazioni, che in questi anni non è mai venuto meno. Oggi come allora Controluce porta avanti le attività di sostegno, accoglienza e reinserimento sociale a favore dei detenuti, attraverso ricerca di lavoro, sostegno nel disbrigo di pratiche, azioni di accompagnamento durante i permessi premio e di assistenza alle loro famiglie.

Da dodici anni l'associazione organizza nel carcere la scuola superiore, su base esclusivamente volontaria,

che consente a molti detenuti di affrontare da privatisti gli esami di idoneità e di qualifica; senza dimenticare la cura della redazione di «Kasanzababbà», il periodico del carcere di Pisa.

Ultima cosa, ma non di minore importanza, è l'impegno costante di Controluce nell'attività di formazione e sensibilizzazione delle tematiche del carcere nelle scuole, nelle associazioni, sugli organi di stampa.

Da questo spirito nasce il libro *Ricette al fresco*: ci piacerebbe che del carcere e dei carcerati si potesse cogliere quella dimensione quotidiana e umana creata dalla condivisione del rapporto con il cibo e la gestione della mensa. È anche rimarcando tale dimensione che possono costruirsi relazioni che, sole, permettono all'uomo e alla donna detenuti di ricostruirsi una vita dopo che qualcosa, accaduto anche per colpa loro, ha rotto l'equilibrio del rapporto con la società.

Ci auguriamo che questo piccolo ricettario possa far da ponte di amicizia e solidarietà fra la società libera e la società reclusa, solidarietà da cui per molti aspetti dipende l'efficacia del sistema giudiziario.

Luisa Prodi

Coordinatrice della scuola superiore al Don Bosco