

Cucinare al Fresco
il Calendario 2025



Cucinare al Fresco il Calendario 2025



Camera Penale di Como e Lecco



Aderente all'Unione delle Camere Penali Italiane

Le ricette di cucina, ormai da anni, hanno segnato il percorso ideato da Arianna Augustoni all'interno del Carcere del Bassone. Quest'anno la proposta avviene attraverso il Calendario.

Cibo e Tempo: due idee che si abbinano perfettamente e in modo lungimirante rispetto al detenuto! Il Cibo è la risorsa più naturale e istintiva cui tende l'Uomo, ma, per elevarlo da strumento di sopravvivenza a momento anche di soddisfazione, occorre curarlo, studiarne gli abbinamenti, perfezionarlo. Ecco, dunque, le appetitose ricette dei detenuti che hanno il pregio della semplicità legata al fatto che vengono utilizzate le sole risorse disponibili all'interno del carcere, annoverandosi, però, tra esse, quanto viene coltivato direttamente da loro all'interno degli orti, recentemente creati al Bassone.

Il Tempo, spesso non considerato come valore per chi non è contenuto fisicamente, acquista un ruolo fondamentale per chi è ristretto e, per questo, è basilare spenderlo in termini creativi e utili.

Ecco perché questa iniziativa non si può ridurre banalmente a un "Calendario contenente delle ricette", ma risulta essere una tanto semplice quanto efficace modalità di concretizzazione del principio di "rieducazione del condannato cui devono tendere le pene", secondo quella norma cardine della nostra Costituzione che è l'art. 27, che, purtroppo, vediamo quotidianamente disapplicata a causa di situazioni drammatiche, quali il pauroso sovraffollamento degli istituti penitenziari con il suo tragico carico di suicidi (80 quest'anno nel momento in cui si scrive), l'inadeguata gestione di tanti detenuti con problematiche psichiatriche, le clamorose insufficienze d'organico, sia della polizia penitenziaria, sia delle fondamentali figure di supporto istituzionale che dovrebbero essere presenti (psicologi, educatori, assistenti sociali, ecc.).

La Camera Penale di Como e Lecco è, pertanto, davvero fiera e orgogliosa di poter, modestamente, contribuire a questo progetto.

Avv. Edoardo Pacia
Presidente della Camera Penale di Como e Lecco

Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

GENNAIO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----------|-----|-----------|-----|-----|-----|-----------|
| 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

Marcello

PENNE CON PEPERONI GIALLI

INGREDIENTI

3 peperoni gialli
500 gr. di penne rigate
30 gr. di burro
50 gr. di parmigiano reggiano
15 foglie di basilico
1 spicchio d'aglio
½ bicchiere di olio extra vergine di oliva
Sale q.b.
Pepe q.b.

Lavare i peperoni, asciugarli e disporli in una teglia con carta forno, infornare a 160° per 40 minuti. Sfornarli e conservarli in un sacchetto di carta alimentare per una decina di minuti per facilitare l'asportazione della pellicola (buccia).

Spelarli, togliere i semi e la parte bianca interna, tagliare a listarelle, disporre il tutto in una terrina di vetro, aggiungere un pizzico di sale, le foglie di basilico spezzettato e l'aglio sminuzzato a coltello, mescolare aggiungendo l'olio extra vergine di oliva.

Lasciare riposare almeno 30 minuti coperto da pellicola trasparente e rigirare di tanto in tanto.

In una padella a parte versare l'acqua e portare a bollore, cuocere le penne al dente e tenere un bicchiere di acqua di cottura. Buttare la pasta in padella unire una noce di burro, insieme al condimento. Aggiungere il bicchiere di acqua di cottura così da mantecare la pasta, spolverare con il parmigiano e il pepe, dividere in piatti da portata.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

FEBBRAIO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

Franco

ARROSTO DI VITELLO FARCITO CON CARCIOFI

INGREDIENTI

800 gr. di spinacino di vitello
150 gr. di pollo
6 carciofi
2 cipolle
2 carote
½ gambo di sedano
1 limone
100 gr. di panna
Brodo vegetale q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

Pulire i carciofi, eliminare le foglie esterne e i gambi, spuntarli e tagliarli a dadini, stufarli in una casseruola con una cipolla tritata finemente, un filo d'olio extra vergine di oliva. Insaporire con del sale e del pepe.

Versare in una pentola l'acqua, unire una cipolla, le carote e il sedano, lasciare bollire per almeno 30 minuti.

Con il coltello aprire lo spinacino dal lato più largo così da ottenere una tasca. Tagliare a cubetti il petto di pollo, unirlo ai carciofi così da amalgamare il tutto per formare la farcitura con la quale riempire lo spinacino di vitello e cucirlo con dello spago da cucina. Adagiarlo in una teglia con la cipolla, le carote, il sedano stufati, salare, pepare e condire con un filo d'olio extra vergine di oliva, infornare per circa un'ora, aggiungere del succo di limone e mantenerlo bagnato con il brodo vegetale. A cottura ultimata, porzionare.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

MARZO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |

Max

TORTINO CON LENTICCHIE, SCAROLA E RICOTTA

INGREDIENTI

160 gr. di lenticchie
1/2 cespo di scarola
500 gr. di ricotta
4 uova
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 rametto di rosmarino
100 ml di latte
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.
Cannella q.b.
Noce moscata q.b.
Burro per lo stampo q.b.
Pangrattato per lo stampo q.b.

Mettere a bagno le lenticchie con acqua fredda almeno 24 ore prima. Sciacquarle e lessarle in acqua bollente per 30 minuti e conservare a parte.

Lavare e affettare finemente la scarola, tritare l'aglio, il rosmarino e rosolare in una padella con 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva per 10 minuti circa, a fuoco basso. Unire la scarola e, dopo pochi minuti, le lenticchie già cotte. Sbattere le uova con il parmigiano, il pepe e un pizzico di sale, amalgamare con 350 gr. di ricotta. Mescolare il misto di lenticchie e scarola, sistemare il composto in uno stampo da ciambellone imburato e cosparso di pangrattato, infornarlo a 160° per 30 minuti. Schiacciare la ricotta avanzata con l'aiuto di una forchetta insieme al latte, la cannella, la noce moscata, mescolare creando una salsa. Sfnare la ciambella e lasciare riposare il tortino a temperatura ambiente, tagliarla a fette e disporre in piatti da portata insieme con la crema di ricotta.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

APRILE

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----------|-----|-----|-----------|-----------|-----|-----------|
| 31 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |

Max

INVOLTINI DI POLLO CON SALAME E FRIGGITELLI

INGREDIENTI

600 gr. di petto di pollo
180 gr. di formaggio a fette (fontina)
120 gr. di salame
400 gr. di friggitelli
20 gr. di farina
1 spicchio d'aglio
30 gr. di olio extra vergine di oliva
20 gr. di burro
Sale q.b.
Pepe q.b.

Tagliare il petto di pollo a fette sottili e distribuire il formaggio lungo tutta la fetta di pollo, aggiungere il pepe e le fette di salame tagliate sottili, arrotolare fino a ottenere un involtino, aiutandosi con uno stuzzicadenti per la chiusura e ripetere l'operazione fino a esaurimento del pollo.

Infarinarli, rosolarli delicatamente in una padella con un filo d'olio extra vergine di oliva e burro fino a quando il pollo non ha preso colore. Aggiungere pochissima acqua e cuocere per 10 minuti con il coperchio, aggiustare di sale e pepe.

Lavare i friggitelli adagiandoli in una padella capiente con il restante olio extra vergine di oliva e uno spicchio d'aglio, cuocere a fiamma alta fino a quando risulteranno dorati e croccanti, spegnere e tenere a parte. Cotti gli involtini disporre in piatti da portata con il loro fondo di cottura recuperato dalla padella e accompagnare con i friggitelli saltati.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

MAGGIO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----------|-----|-----|-----------|-----|-----|-----------|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |

Max

DOLCE MAGIA AI MIRTILLI

INGREDIENTI

115 gr. di farina
500 ml di latte
150 gr. di zucchero
4 uova
125 gr. di burro
200 gr. di mirtilli
Zucchero a velo q.b.

Sciogliere metà del burro a fuoco dolce, togliere dal fuoco e unire il burro restante.

Romperle le uova separando gli albumi dai tuorli.

Con una forchetta montare gli albumi a neve e tenerli a parte, montare anche i tuorli con lo zucchero e 1 cucchiaino di acqua, unire il burro fuso a filo continuando a montare il composto.

Incorporare e setacciare la farina, unire il latte tiepido a piccole dosi.

Aggiungere gli albumi amalgamandoli con una spatola. Foderare con carta forno una teglia, distribuire sul fondo i mirtilli lavati, coprire con il composto e infornare a 150° per 50 minuti.

Lasciare intiepidire una volta sfornata e conservarla in frigorifero per almeno 2 ore.

Cospargere di zucchero a velo e dividere a porzioni.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

GIUGNO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |

Claudio

PIADINE DI NUTELLA E FRAGOLE

INGREDIENTI

500 gr. farina
15 gr. cacao in polvere
5 gr. zucchero
10 gr. sale
100 gr. olio extra vergine
200 ml acqua
5 gr. lievito in polvere
Per la farcitura:
200 gr. nutella
150 gr. fragole a fettine

Su un piano di lavoro disporre la farina, il lievito e il cacao. Amalgamare con un po' di acqua e aggiungere il resto degli ingredienti, rendendo la pasta liscia e ben omogenea.

Avvolgere l'impasto in un canovaccio e lasciare riposare per circa 30 minuti.

Formare delle palline di circa 90 grammi ciascuna, tirarle formando dei dischi. Prendere una padella antiaderente e cuocere le piadine su entrambi i lati.

Preparare la farcitura: disporre la crepe su un tagliere, farcire con uno strato di nutella ricoperto con fragole tagliate a fettine.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

LUGLIO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |

Franco

ANANAS ARROSTITO CON GELATO

INGREDIENTI

1 ananas

40 gr. di mandorle

250 gr. di gelato alla panna o al cioccolato

Pulire l'ananas e tagliarlo a triangoli, arrostiti in una padella da entrambi i lati e conservarli in un contenitore.

Prendere le mandorle, schiacciarle fino a creare una granella; versarla in un pentolino e tostare a fuoco basso, disporre l'ananas su un piatto, distribuire il gelato e, guarnire, con una spolverata di granella di mandorle.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

AGOSTO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |

Cristian

CHURROS CON GANACHE AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- 100 gr. di burro
- 200 ml di acqua
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 6 cucchiaini di farina
- 4 uova
- 1 lt di olio di semi di girasole per friggere
- 400 ml di panna fresca (già zuccherata)
- 200 gr. di cioccolato fondente

In una casseruola versare il burro, l'acqua, lo zucchero e il sale, cuocere fino a quando il burro sarà sciolto e, quando inizia a bollire, togliere dal fuoco e incorporare la farina. Amalgamare fino a che il composto si raffredda leggermente, aggiungere le uova, una alla volta. Trasferire l'impasto in una tasca da pasticciere dotata di bocchetta a stella. Formare dei bastoncini di circa 10 centimetri da friggere nell'olio di semi di girasole caldo.

Per la salsa, scaldare la panna in un pentolino e, prima che arrivi a bollire, togliere dal fuoco e versare il cioccolato tritato a cubetti. Amalgamare fino a farlo sciogliere.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

SETTEMBRE

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |

Claudio

COTOLETTE IN SALSА DI POMODORO E CAPPERI

INGREDIENTI

500 gr. fesa maiale
100 gr. prosciutto cotto spezzettato
2 uova
200 gr. di farina
200 gr. di pangrattato
250 dl di olio di semi
1 cucchiaio di capperi salati
300 gr. di pomodori
½ cipolla
1 rametto di basilico
Origano q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

Tritate la cipolla, rosolarla in un tegame, con tre cucchiari di olio di semi e fare appassire, aggiungere poi la polpa spezzettata dei pomodori pelati, aggiustare con il sale e il pepe. Aggiungere il basilico tritato e cuocere a fuoco lento coprendo con un coperchio. Battere le fettine e passarle nella farina, nell'uovo sbattuto. Premerle delicatamente sul pangrattato, in modo che l'impanatura possa aderire bene. Friggerle nell'olio bollente, sgocciolarle per eliminare l'olio in eccesso utilizzando della carta assorbente per alimenti. Distribuire su ciascuna della salsa di pomodoro e quindi una manciata di capperi, terminare con una spolverata di origano sbriciolato.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

OTTOBRE

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----------|
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |

Cristian

RAVIOLI DI ZUCCA CON SPECK CROCCANTE

INGREDIENTI

400 gr. di farina
4 uova
80 gr. di parmigiano
200 gr. di speck
Olio extra vergine d'oliva q. b.
Sale q.b.
Pepe q.b.
Noce moscata q.b.

Impastare la farina con le uova e aggiungere un pizzico di sale, lavorare il tutto fino a renderlo omogeneo. Formare una palla, coprirla e lasciarla riposare per 30 minuti. Riprenderla, stenderla e tirarla fino a ottenere una sfoglia sottile e tagliarla a dischetti. Intanto rosolare la zucca già sbollentata, versare un filo di olio extra vergine di oliva, insaporire con del sale, del pepe, della noce moscata e del parmigiano. Farcire i dischi di sfoglia con il ripieno, chiuderli con un altro disco di sfoglia e schiacciare i bordi; cuocerli in acqua bollente salata. Nel frattempo rosolare in padella, con un filo d'olio extra vergine di oliva, lo speck tagliato a fiammiferi. Scolare i ravioli, versarli in padella e farli insaporire con lo speck e un po' di acqua di cottura.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

NOVEMBRE

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |

Angelo

FINFERLI IN SUGO

INGREDIENTI

1 kg di finferli
400 gr. di pomodori pelati
1 ciuffetto di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
40 gr. di burro
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Sale q.b.

Pulire i finferli, lavarli, asciugarli e, se sono di grandi dimensioni, tagliarli nel senso della lunghezza.

Asciugarli dell'acqua di vegetazione, tenendoli per alcuni istanti in un tegame su fiamma moderata, mescolandoli continuamente. Passarli in una casseruola con un filo d'olio extra vergine di oliva, aggiungere il burro e rosolare per pochi minuti. Aggiungere i pomodori pelati e sminuzzati, cuocerli a fuoco lento per un'oretta.

Prima di portarli in tavola, controllare il sale e insaporire con un trito di prezzemolo e di aglio.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

DICEMBRE

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----------|-----|-----|-----------|-----------|-----|-----------|
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 |

Angelo

CONIGLIO SAPORITO

INGREDIENTI

- 1 kg di carne di coniglio a pezzi
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- 1 cipolla
- 4 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto misto di prezzemolo
un ciuffetto di basilico e timo
- 1 foglia d'alloro
- 2,5 dl di vino di Aladino
- 300 gr. di patate novelle
- 1 dl di brodo di carne
- 50 gr. di olive nere
- 4 fette di pane all'olio
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

In una padella distribuire i pezzi di coniglio, farli rosolare in un filo di olio, salare e pepare. Unire la cipolla tagliata a fette sottili, bagnare con il vino di Aladino e aggiungere due spicchi d'aglio, il mazzetto di erbe aromatiche e la foglia d'alloro. Cuocere per almeno 30 minuti. Togliere dal fuoco e cucinare nel medesimo tegame le patate sbucciate, insieme al brodo di carne che avrete nel frattempo preparato.

Dopo venti minuti di cottura, aggiungere di nuovo la carne, unire le olive snocciolate e spezzettate. Cuocere a fuoco basso per 5-10 minuti.

Friggere in un filo di d'olio extra vergine di oliva le fette di pane, asciugarle su della carta assorbente da cucina e sfregarle con il quarto spicchio d'aglio. Servire il coniglio con le patate e le fette di pane fritto.



Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

GENNAIO

| LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|-----------|
| 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |

Cucinare al Fresco
il Calendario 2025

