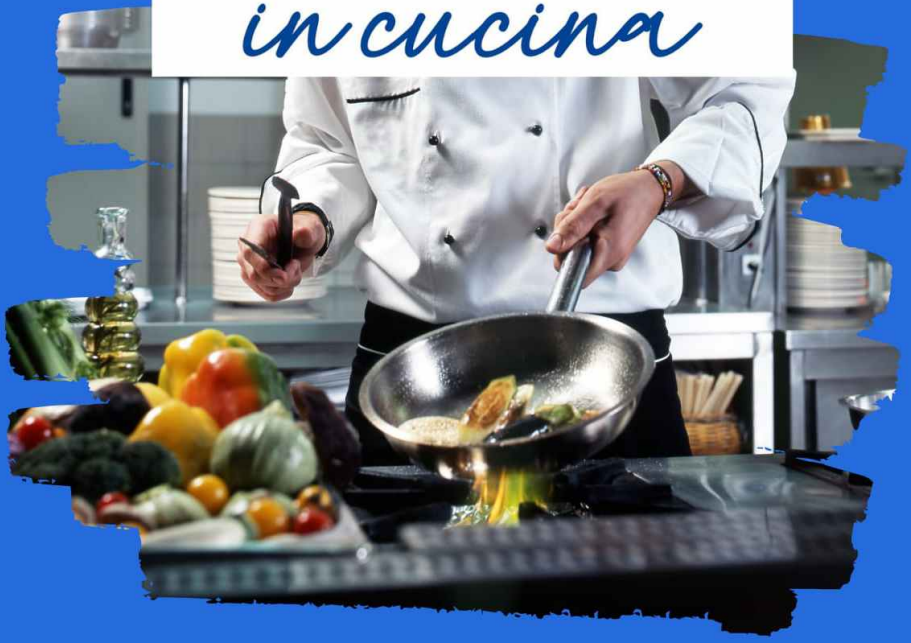
Progetto Nazionale SI SOSTIENE in CARCERE

Soroptimist International d'Italia
CLUB MERATE

in collaborazione con la
Direzione della Casa di Reclusione Milano Bollate

LIBERE *in cucina*



IL RICETTARIO

del Corso di formazione di base culinaria del Maestro Chef Matteo Scibilia



".. Il cibo e la cucina hanno una grande prerogativa, sono inclusivi e in grado di stimolare solidarietà e partecipazione, due elementi che hanno guidato lo spirito con cui in collaborazione con il Club Soroptimist di Merate e con l' amministrazione carceraria di Bollate è stato possibile realizzare il corso di cucina, in cui 16 ragazze ristrette, hanno potuto nel vero senso del termine, assaporare e sentirsi coinvolte in un percorso professionale di tecniche di cucina, in grado di creare una aspettativa lavorativa per il dopo, una luce di speranza per un domani migliore…"

(Matteo Scibilia Maestro chef)

Soroptimist Club Merate e LIBERE *in cucina*

Questo ricettario è una sintetica dispensa di integrazione al Corso **"LIBERE *in cucina*"**, un percorso formativo, promosso dal Soroptimist Club Merate per offrire a 16 donne e ragazze ristrette della sezione femminile della II Casa di Reclusione di Milano Bollate un corso tecnico - pratico che ha dotato le partecipanti di competenze specifiche per un'opportunità lavorativa nella mensa-cucina dell'Istituto per la preparazione dei pasti quotidiani. Il corso si è svolto in stretta collaborazione con la Direzione dell'Istituto che qui si ringrazia e si è reso possibile per la presenza come formatore e docente del Maestro Chef Matteo Scibilia che con grande competenza e con una profonda ed empatica partecipazione ha concentrato le sue lezioni sulla preparazione di primi piatti e dolci integrando le diverse tecniche con utili consigli che questo "manuale" riporta.

LIBERE *in cucina* rientra nel Progetto Nazionale SI SOSTIENE in CARCERE, del Soroptimist International d'Italia che dal 2017 è al centro del protocollo sottoscritto con il DAP -Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria-del Ministero Giustizia per promuovere la formazione e l'inserimento al lavoro dentro o fuori dal carcere per le donne detenute negli Istituti italiani.

Dal 2017 il SI SOSTIENE in CARCERE è attivo in 39 istituti e copre circa il 60% delle carceri con sezioni femminili; ha promosso 190 iniziative coinvolgendo in diversificati ambiti di formazione oltre 1500 donne che grazie alle partnership con formatori altamente qualificati hanno ottenuto diplomi e certificazioni spendibili nel mondo del lavoro.

In particolare il nostro Soroptimist Club di Merate collabora già dal 2014 con la Direzione della Casa di Reclusione di Milano Bollate e in questi oltre 10 anni ha avviato innumerevoli azioni di supporto sia attraverso la formazione professionale (Corsi di sartoria con la Cooperativa Alice, Corsi di Gelateria con Fabbri Masterclass, Corsi di Parrucchiera con Hair Stylist RAI) sia attraverso percorsi culturali (Cineforum mensile, oltre 90 film visionati) e di Medicina di genere (Nutrizione, Prevenzione ginecologica). Tutti i percorsi hanno portato a risultati eccezionali in termini partecipativi e di inserimento ad un lavoro retribuito già dentro l'Istituto come sarte, parrucchiere ed ora come cuoche. Non di meno Il Club ha finanziato e progettato l'apertura e il restyling di diversi ambienti nella sezione femminile come la Sala di lettura «Navicella», la Sala parrucchiera, la Ludoteca al Nido e la nuova Sala Colloqui.

Anna Enrica Colombo
(Presidente)

Paola Pizzaferri
(Coordinatrice Progetto Carcere)

RISOTTO AI FUNGHI PORCINI

4 PERSONE



INGREDIENTI

320 g di riso Carnaroli o Arborio
1 cipolla o scalogno piccolo tritato finemente
200 g funghi porcini secchi
100 g di burro, freddo
1 cucchiaio olio
2 lt di brodo vegetale (carote, sedano , cipolla)
150 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
(se possibile stagionato almeno 18 mesi)
1 bicchiere di vino bianco secco
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Mettere a bagno i funghi porcini secchi in acqua tiepida per circa 20 minuti, poi scolarli e conservare l'acqua.

In una pentola, soffriggere la cipolla tritata con un po' di burro e il cucchiaio d'olio ; aggiungere il riso e tostarlo per un paio di minuti, poi unire il vino bianco e farlo sfumare.

Aggiungere i funghi e poi il brodo vegetale poco alla volta, mescolando frequentemente; unire anche l'acqua dei funghi secchi aiutandosi con un passino per filtrare le impurità.

Quando il riso è al dente, spegnere il fuoco e mantecare con burro freddo e parmigiano, amalgamare bene il tutto e aspettare qualche minuto prima di servire.

Piccolo accorgimento per un brodo vegetale perfetto

Tostare, brasare le verdure, operazione che caramellizza le verdure grazie allo zucchero che tutti gli alimenti contengono. Le verdure per il brodo ben lavate non sbucciate, vanno tostate in un tegamino antiaderente con poco olio, prima di aggiungere l'acqua fredda e salata per il brodo che va cotto a fuoco basso e che risulterà molto saporito.



RISOTTO CON ZAFFERANO ALLA MILANESE

4 PERSONE



INGREDIENTI

320 g di riso Carnaroli o Arborio
1 cipolla o scalogno piccolo, tritato finemente
3–4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
100 g di burro, freddo
2 lt di brodo vegetale o di pollo, caldo
2 bustine di zafferano in polvere tipo Leprotto o 0,2 g di pistilli
150 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
(se possibile stagionato almeno 18 mesi)
1 bicchiere di vino bianco secco
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Infusione dello zafferano: mettere i pistilli o la polvere in una ciotolina con acqua calda e lasciare in infusione almeno 2 ore o tutta la notte per estrarre colore e aroma.

In una padella larga, scaldare olio e metà del burro, aggiungere la cipolla e farla appassire dolcemente fino a renderla trasparente.

Unire il riso e tostarlo per 2–3 minuti mescolando continuamente.

Aggiungere il vino bianco e sfumare; lasciar evaporare l'alcol.

Versare il brodo caldo un mestolo alla volta, mescolando spesso e aspettando che il liquido venga assorbito prima di aggiungerne altro. Mantenere un bollore leggero.

A circa 5 minuti dalla fine della cottura, unire lo zafferano con il suo liquido di infusione e mescolare bene.

Per la mantecatura spegnere il fuoco, aggiungere il burro freddo e amalgamare bene, aggiungere il Parmigiano grattugiato, mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa “all'onda”.

Lasciare riposare qualche minuto prima di servirlo.



LASAGNE ALLA BOLOGNESE

6 PERSONE



INGREDIENTI

500 g Sfoglia fresca all'uovo (anche verde agli spinaci)
per il Ragù tradizionale
750g di carne macinata – manzo, vitello, suino in parti uguali
300 g soffritto (cipolla, sedano, carote)
750 g passata di pomodoro o pelati
un bicchieri vino rosso
4 cucchiai olio
1000 ml Besciamella
(100 g burro, 100 g di farina, 1 lt di latte fresco intero)
q.b. Sale e noce moscata in polvere
200 g Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

Preparazione del ragù: brasare la carne macinata (750 g manzo, vitello e suino in parti uguali) in poco olio d'oliva con un soffritto di cipolla, carota, sedano; una volta rosolate le carni e il soffritto aggiungere la passata o pomodori pelati e il vino rosso (un bicchiere) fino a ottenere un sugo denso, far cuocere per almeno un'ora e mezza, aggiungere acqua al bisogno...aggiustare di sale e pepe.

Preparazione della besciamella: sciogliere il burro a fiamma bassa, aggiungere la farina e far assorbire, mescolare e creare la base cioè il roux, aggiungere il latte, mescolando fino a ottenere una crema liscia e densa, sale q.b e un po' di noce moscata in polvere.

Assemblaggio: in una teglia da forno 30 X 40
Sul fondo spalmare con un cucchiaio un po' di besciamella e iniziare con il primo strato di pasta. Alternare gli strati di pasta (una buona lasagna ha minimo 4 strati di pasta), con ragù, besciamella e parmigiano, terminare con uno strato di besciamella e parmigiano sull'ultimo strato.

Come piccola variante, si possono aggiungere pomodorini freschi di tipo ciliegino tagliati a metà.

Cuocere a 180° per almeno 30 minuti fino a doratura della superficie.



RISOTTO ALLA PESCATORA

4 PERSONE



INGREDIENTI

320 g di riso Carnaroli o Arborio
2 due spicchi di aglio tagliato a fettine
4 cucchiai olio
1kg Pesce misto (gamberi, calamari, cozze, vongole)
2 lt brodo di pesce
50 g prezzemolo
200 g pomodorini tipo ciliegino
Sale e pepe q.b.
un bicchiere di vino bianco secco

PREPARAZIONE

Pulire il pesce e preparare il Brodo con gli scarti e i carapaci, (il rivestimento dei gamberi).

Iniziare soffriggendo l'aglio in olio d'oliva, poi aggiungere il pesce e sfumare con il vino bianco per 2 - 3 minuti.

Aggiungere il riso e tostare per un paio di minuti, quindi iniziare ad aggiungere il brodo caldo poco alla volta, mescolando frequentemente.

Quando il riso è quasi cotto, aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi e continuare a cuocere (normalmente il riso Arborio o Carnaroli, cuociono in 18 minuti) fino a ottenere una consistenza cremosa.

Finitura: aggiungere prezzemolo fresco tritato e servire caldo.



LIBERE...*in cucina* con Lo Chef!







LIBERE...*in cucina* con Lo Chef!







PIZZA

4 PERSONE



INGREDIENTI

1 Kg di farina 00

600 ml di acqua tiepida

20 g di lievito di birra fresco (o 4 g di lievito secco)

4 cucchiai di olio extravergine d'oliva

20 g di sale

2 cucchiaini di zucchero
(opzionale, per attivare il lievito)

PREPARAZIONE

Ecco una ricetta semplice e deliziosa per fare la pizza in casa, con un impasto soffice e gustoso, simile a quello della pizzeria.

Preparazione dell'impasto

Preparare il Lievito: sciogliere il lievito in 100 ml di acqua tiepida e aggiungere 100 g di farina. Mescolare fino a ottenere una pastella omogenea. Coprire e lasciare lievitare in un luogo caldo per 4-5 ore.

Impastare: in una ciotola grande, unire la farina rimanente e il lievito attivato. Aggiungere l'olio e il sale, quindi incorporare gradualmente l'acqua restante. Impastare fino a ottenere un panetto liscio e non appiccicoso.

Lievitazione: trasferire l'impasto in una ciotola infarinata, coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare per circa 3 ore, o fino al raddoppio del volume.

Cottura della pizza

Preriscaldare il Forno: accendere il forno a 250°C (o al massimo) e posizionare una pietra refrattaria o una teglia nel forno per riscaldarla.

Stendere l'Impasto: una volta lievitato, dividere l'impasto in porzioni e stenderlo su un piano infarinato fino a ottenere la forma desiderata. Trasferire l'impasto sulla teglia calda.

Condire e Cuocere: aggiungere la salsa di pomodoro, la mozzarella e altri condimenti a piacere. Cuocere in forno per 10-15 minuti, o fino a quando la pizza è dorata e croccante.



MOUSSE AL CIOCCOLATO FONDENTE

4 PERSONE



INGREDIENTI

250 g cioccolato fondente almeno 70 %
500 ml panna da montare
4 cucchiai zucchero
200 ml latte intero
Un cucchiaio di amido di mais o di maizena

PREPARAZIONE

Come si fa la mousse di cioccolato?

Per prima cosa mescolare in un pentolino lo zucchero e l'amido di mais e tenere da parte.

Poi preparare una crema al latte. Scaldare il latte in un pentolino e quando è quasi arrivato a bollore versarlo a filo sul mix di zucchero e amido di mais. Mescolare con cura usando una frusta e far addensare sul fuoco per qualche minuto.
La crema al latte è pronta quando comincia a sobbollire e a quel punto aggiungere il cioccolato a pezzetti.
Togliere dal fuoco e mescolare ancora; lasciare raffreddare e coprire con la pellicola per alimenti.

Nel frattempo con una planetaria o una frusta elettrica, montiamo la panna.

Quando la crema al cacao si sarà raffreddata completamente, siamo pronti per incorporare la panna montata.

Raccomandazione:
fare movimenti dal basso verso l'alto con una spatola per non smontarla. Quando abbiamo ottenuto una mousse soffice, cremosa e omogenea dividere nei bicchierini o nelle ciotoline monoporzione e raffreddare in frigorifero.



CREMA PASTICCIERA

4 PERSONE



INGREDIENTI

4 tuorli di uova fresche
100 g di zucchero
30 g di farina
1/2 litro di latte
1 baccello di vaniglia naturale o buccia di limone grattugiata
(limone non trattato – biologico)

PREPARAZIONE

La crema pasticciera è forse la farcitura più usata in pasticceria. Questa è la ricetta della crema base per definizione, protagonista di croissant, torte, bignè e crostate.
Il latte deve essere intero e fresco. In questa ricetta noi utilizziamo solo i tuorli, troverete ricette in cui l'uovo è aggiunto intero, tuttavia l'albume rende la crema più rigida e interferisce anche sul sapore. Anche rispetto alle polveri, qui utilizziamo la farina ma è adatto anche l'uso di amidi come l'amido di riso (per una buona cremosità) e quello di mais, per una buona struttura e per una crema senza glutine.

Per preparare una perfetta crema pasticciera lavorare in una casseruola i tuorli con lo zucchero, usando un cucchiaio di legno. Aggiungete a poco a poco la farina, senza smettere di mescolare finché il composto risulta amalgamato.

Versare poco per volta, e sempre girando, il latte bollente a cui aggiungere un po' di semini del baccello di vaniglia oppure un po' di buccia di limone grattugiata.
Porre sul fuoco, continuare a mescolare, fare sobbollire per 3-4 minuti. Non superare gli 82° di temperatura. La temperatura corretta è di 84-85°C, ma è consigliabile non superare gli 82°, perché la crema continuerà a cuocere anche una volta tolta dal fuoco; levare perciò dal fuoco al raggiungimento degli 82°.

In questo modo si ottiene una crema pasticciera liscia e senza sgradevoli sentori di uovo cotto.
Versatela in una terrina e lasciatela raffreddare girandola di tanto in tanto, perché non si formi la pellicola sulla superficie della crema pasticciera.

TIRAMISU' TRADIZIONALE

4 PERSONE



INGREDIENTI

Per una teglia di 35x25 cm
1 Kg Mascarpone
8 Uova
350 g (circa 42 pezzi) Savoiardi
300 g Zucchero
200 g Caffè

Per decorare:
cacao amaro in polvere q.b.
un po' di cannella in polvere

PREPARAZIONE

Per preparare il tiramisù come prima cosa preparare il caffè con la moka e lasciarlo raffreddare, leggermente zuccherato in una ciotolina bassa e ampia.

Separare le uova dividendo gli albumi dai tuorli, versate i tuorli in una ciotola (dovranno pesare circa 120 g) e aggiungere metà dose di zucchero (150 g) per lavorare con le fruste elettriche, sino a che il composto sarà diventato chiaro e spumoso.

Con le fruste ancora in funzione, aggiungere il mascarpone, poco alla volta, sino ad ottenere una crema densa e compatta da tenere da parte.

Pulire molto bene le fruste e versare gli albumi in una ciotola con lo zucchero rimasto per montarli a neve. Ora unire delicatamente gli albumi montati al composto di uova e mascarpone. La crema al mascarpone è ora pronta.

Distribuire bene 1/3 della crema sul fondo di una pirofila di vetro, grande 35x25 cm.
Inzuppare per pochi istanti i savoiardi nel caffè freddo solo dal lato senza zucchero e man mano distribuirli cosi imbevuti nella pirofila, cercando di sistemarli tutti in un verso, così da ottenere un primo strato di biscotti.
Aggiungere ora, circa metà della crema al mascarpone rimasta e spargerla bene in modo da coprirli completamente. Distribuire ancora uno strato di savoiardi imbevuti nel caffè e poi realizzare un altro strato con la crema rimasta.
Livellare bene la superficie, sistemare e mettere in frigo per assestare il tutto, per almeno 30 minuti; spolverare prima di servire con il cacao e con un po' di cannella in polvere.



Si ringraziano :

- per la raccolta fondi l'Associazione "Bagai di Binari" Cernusco Lombardone LC

- per i grembiuli logati " La Casa dei sapori" Calco LC

- per le donazioni di materie prime e ingredienti gli amici sostenitori del Club

- per il patrocinio

EPAM

FIPE
RISTORAZIONE IN TRATTENIMENTO TURISMO
Confcom



Foto ricordo con: *Maria, Manuela, Dorotea,Paola, Barbara, Brenda, Magdalena, Sofina, Debora, Valentina, Kelly, Mila, Valentina, Georgiana, Chaymaa, Gabriella, Matteo (formatore) e Paola (Coordinatrice Soroptimist)* Maggio 2026.

SOROPTIMIST: a global voice for women

Soroptimist International è un movimento globale di volontariato di donne impegnate nelle professioni e negli affari la cui missione è promuovere azioni concrete e progetti per trasformare la vita e la condizione delle donne e delle ragazze attraverso l'istruzione, l'emancipazione e la creazione di opportunità; una rete globale interraziale che agisce come una voce universale per le donne.

Con oltre 60000 socie in 106 paesi, e 164 club e 5300 socie solo in Italia, Soroptimist International si impegna fin dal 1921, anno della sua fondazione negli Usa a Oakland, a

- Promuovere la parità di genere
- Promuovere e sostenere l'accesso all'istruzione, alla formazione e all'assistenza sanitaria
- Sostenere le opportunità di emancipazione economica per le donne
- Sensibilizzare e contrastare la violenza contro le donne e le ragazze
- Sostenere ed espandere l'accesso digitale e le opportunità di apprendimento per le donne e le ragazze
- Sostenere e promuovere la pace nel mondo attraverso il sistema democratico delle decisioni e il buon volere internazionale
- Promuovere e sostenere gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG)

Attraverso la sua rappresentanza permanente in sette sedi delle Nazioni Unite e allo stato consultivo presso il Consiglio economico e sociale dell'ONU (ECOSOC) Soroptimist International si impegna in una costante azione di *Advocacy* perché la voce delle donne e delle ragazze venga ascoltata, presso le organizzazioni per i diritti umani e le pari opportunità e incida sulle scelte dei decisori politici globali .