

Letter@21

Quello che non ti aspetti dal carcere

www.lettera21.org

SITUAZIONE CARCERARIA

Dopo lunghe attese e numerosi rinvii, il cinque luglio è entrato in vigore il **Decreto - Legge 92/2024** "Misure urgenti in materia penitenziaria, di giustizia civile e penale e di personale del Ministero della giustizia".

NARRAZIONI

In passato il refrigerio per l'estate e dal caldo era semplicemente **acqua, acqua e ancora acqua...**

CALDO TORRIDO

una lunga estate calda

Letter@21



Scopri più contenuti

CALDO TORRIDO

In agosto sospendiamo le nostre attività, ma vorremmo continuare a tenervi compagnia anche in questa estate.

Giornate in cui di carcere si parla tanto, in cui ci saranno anche iniziative quale quella consueta dei Radicali ma che in questa edizione è promossa dal Dipartimento Carcere del Movimento Forense, dall'Associazione Nessuno Tocchi Caino e della Camera Penale "Vittorio Chiusano" del Piemonte occidentale e della Valle d'Aosta, che prevede che **una delegazione di avvocati e cittadini farà visita alla Casa Circondariale di Torino "Lorusso e Cotugno" nella giornata di martedì 13 agosto 2024.**

L'attenzione della rete territoriale è sempre alta, purtroppo le azioni per produrre cambiamento, che solo la politica può fare, mancano.

Dunque la situazione sarà molto difficile non solo per chi è privato della libertà personale, ma anche per chi in carcere ci lavora.

Nell rivista che state sfogliando c'è una prima riflessione sul **Decreto - Legge 92/2024** *"Misure urgenti in materia penitenziaria, di giustizia civile e penale e di personale del Ministero della giustizia"*, seguito dai dati sugli eventi critici in carcere.

Le "Narrazioni" e "Belle dentro" vi porteranno a leggere il carcere tra desiderata, realtà e passato. Così come le consuete rubriche di cucina e poesia, ed i consigli per le "Lettture d'evasione" e dei Film, vi inviteranno a riflettere da un altro punto di vista su un mondo che ad agosto non va in vacanza e fa difficoltà a trovare refrigerio al caldo torrido.

Augurandovi Buone vacanze vi invitiamo, infine a leggere l'ebook *"Un'estate da sogno"*, scaricabile gratuitamente sul sito di Letter@21 (**www.lettera21.org**) per provare a sognare insieme.

Buona lettura.

Redazione



Scrivi alla redazione

Quali argomenti vorresti nel prossimo numero?

Per segnalare, proporre e commentare potete inviare una mail o utilizzare i profili Twitter e Facebook di Letter@21!

lettera21@etabeta.it

Letter@21
Supplemento a ETA BETA Magazine
<http://magazine.etabeta.it>

Situazione Carceraria

- Carcere sicuro: l'umanizzazione del carcere? **5**
- Eventi critici in carcere **8**

Belle Dentro

- Forza e coraggio, la galera è di passaggio **9**
- Una cella così piccola **9**

Lettture d'Evasione

- Ogni prigioniero è un'isola **10**

Narrazioni

- Dal ventilatore al retaggio del passato **12**
- L'estate reclusa **13**
- Un'estate felice **14**
- Chiacchiere **15**

Sport

- Palestra di galera **18**

Cucina

- Le mille vite della coscetta di pollo **20**
- Frittura di moscardini **21**
- Tonno colorato **21**
- Galera proteica **22**

Quiz e Game

- Il novello poeta **24**

La rubrica del Cuore

- Poesie di cella **25**

Film - TV

- Benvenuti in galera **26**

ETA BETA SCS

L.go Dora Voghera, 22 – 10153 Torino
tel. +39 011.8100211 - redazione@etabeta.it

www.etabeta.it

SITUAZIONE CARCERARIA

Carcere sicuro: l'umanizzazione del carcere?



Dopo lunghe attese e numerosi rinvii, il cinque luglio è entrato in vigore il **Decreto - Legge 92/2024** "Misure urgenti in materia penitenziaria, di giustizia civile e penale e di personale del Ministero della giustizia".

Se informalmente il D. L. in fase di dibattito da parte della stampa era stato battezzato come "Svuotacarceri", dopo l'approvazione da parte del Consiglio dei Ministri, il tre luglio, il decreto carcere ha ora la propria dicitura in "Carcere Sicuro".

Un cambio di prospettiva non da poco, anche se gli interventi dovevano essere una risposta alle criticità sempre più pesanti del sistema: sovraffollamento, condizioni della pena, suicidi e avere come obiettivo un'"umanizzazione del carcere".

Il senatore Mario Gozzini, nel suo splendido libro "La giustizia in galera" cita le parole d'Amleto che, nel secondo atto, afferma: «Potrei vivere in un guscio di noce e sentirmi il re dello spazio infinito, se non fosse per certi cattivi sogni».

I cattivi sogni amletici sono quelli propri del detenuto che, relegato dentro il piccolo guscio di noce che è la sua cella, scruta attraverso le sbarre i segnali dell'avvento di questa "umanizzazione".

Eppure, se l'intero primo Capo del Decreto riguarda una serie di articoli rivolti al personale di polizia penitenziaria e ai dirigenti degli istituti, il **nucleo centrale** in materia penitenziaria concerne gli iter burocratici circa le procedure per la liberazione anticipata (non quindi il passaggio ai tanto discussi 60 o 75 giorni di detrazione della pena per ottenere il beneficio, come auspicato nella **proposta di Legge Giacchetti**), e la **modifica del numero di telefonate**, oltre l'**istituzione di un albo di comunità per le misure alternative**. Misure ancora poco audaci per far fronte alle fragilità degli individui e sanare le carenze delle strutture, che si assommano a quelle dei progetti lavorativi e formativi e del personale.

Non solamente penitenziario inteso come forza di polizia, ma a livello anche di operatori dell'area trattamentale.

Il decreto si pronuncia in modo molto concerto in questo senso, con lo stanziamento di fondi per l'assunzione di 1.000 nuove unità per il corpo di polizia penitenziaria, **senza menzionare tutte quelle figure professionali non concernenti la sicurezza: psicologi, mediatori ed educatori.**

Sempre in materia di personale gli interventi riguardano proposte di assunzioni in posizioni dirigenziali del corpo e modifiche sull'iter per l'avanzamento di grado, oltre a una sostanziale riduzione del periodo di formazione delle reclute, con la possibilità di un più rapido ingresso in postazioni operative.

Una scelta che non sembra promuovere il contatto tra reclute giovani e detenuti, specie nello scenario attuale dove le parole chiave del carcere sono divenute "disagio" e "fragilità".

Il carcere, perché il carcere esiste, e se esiste è prodotto umano, **deve poter fornire delle opportunità e delle risposte a chi si trova a viverlo.** Soprattutto a quei giovani che, quando cadono nelle maglie della legge e del carcere, ecco che non sanno affrontare una dimensione che al giorno d'oggi al nuovo giunto offre poco: celle fatiscenti, perché lo sono, con vetri di plastica rotti e materassi di gomma piuma sbriciolata dall'uso. Un giovane che viene portato in carcere dovrebbe essere affiancato da un educatore o un criminologo che, oltre a stilare, insieme ad altri operatori, la scheda di ingresso e fare una prima sommaria valutazione delle fragilità del soggetto, possa anche seguirlo attraverso un monitoraggio più esteso, per valutare le condizioni di salute nel corso dell'espiazione in carcere.

Altrimenti può accadere l'irreparabile.

L'ondata di suicidi che sta dilagando in modo epidemico nelle nostre carceri, annovera anche ragazzi poco più che ventenni.

Perduti in richieste di attenzione ossessive che si traducono, quando non trovano risposta, o la trovano, ma in modo assai tardivo e parziale, in senso di abbandono da parte delle istituzioni ed in una diffusa protesta circa la disumanità delle condizioni detentive e la violazione dei diritti fondamentali.

Se nel primo caso l'ascolto attento degli operatori penitenziari, degli operatori di Polizia penitenziaria, della Direzione dell'istituto, dell'area sanitaria e, seppur da ultimo, del Magistrato di sorveglianza, può costituire un ristoro, di converso, nel secondo caso, il senso di smarrimento impedisce di poter vivere alla base la condanna con uno spirito riabilitativo, nonostante l'**Ordinamento Penitenziario parli di diritti delle persone detenute** già dalle sue primissime statuizioni.

E nel suo art. 4 garantisca espressamente che le stesse possano esercitare personalmente i diritti derivanti da quella legge, anche quando legalmente interdetti. Si tratta, all'evidenza, di dichiarazioni di principio di grande importanza, già per la loro collocazione sistematica, ulteriormente rafforzate degli articoli 35 e 69 del medesimo ordinamento.

Su queste problematiche **grava, perché in grado di amplificare le fragilità degli individui e rendere agli operatori più ardua la risoluzione** di tutti gli altri problemi, **la questione del sovraffollamento.**

Che ha raggiunto nel nostro paese proporzioni critiche, insufficiente però per interrompere quei sogni "amletici" che ostacolano le persone detenute al partecipare veramente all'opera rieducativa che l'art. 27 della Costituzione assegna alla pena. Un'opera rieducativa che è messa in discussione in un particolare punto da questo D.L: quello che prevede l'esclusione dei detenuti a seguito di reati di cui agli articoli 41-bis dai programmi di giustizia riparativa.

Un'iniziativa che getta un'ombra sull'idea di un carcere riabilitativo, qualificando una fascia di detenuti come evidentemente irredimibile.

E le misure alternative? Non potrebbero essere un valido strumento per provare a cercare una risposta?

Qui il discorso si fa critico, perché in nome dell'autonomia della magistratura, nessun rappresentante politico probabilmente penserà ad un'applicazione automatica, ed è anche giusto il concetto, ma queste vengono concesse o non concesse in base al tipo di reato, alla presenza di recidiva, di lavoro o di abitazione di riferimento del reo che le richiede.

Di conseguenza tutte queste disposizioni di legge **finiscono applicate in percentuali ridottissime**, anche perché chi è in carcere può essere recidivo, e il nostro diritto prevede pochi sconti in caso di recidività.

Sul sovraffollamento e le misure alternative il D.L. interviene solo in modo trasversale, con *"Interventi in materia di liberazione anticipata"* che prevedono modifiche per le quali, nel giro di sei mesi dall'entrata in vigore del Decreto, i detenuti potrebbero **fare richiesta dei semestri da conteggiare solo a partire da 90 giorni antecedenti il momento in cui l'accumulo di questi rappresenti l'accesso a una misura alternativa o alla scarcerazione**.

La seconda "innovazione" è la **notifica, sull'ordine di esecuzione, del fine pena puro e di quello al netto delle detrazioni**, specificata la necessità di adesione al trattamento per la fruizione di queste ultime, ovvero una sorta di "suggerimento" scritto alla buona condotta per l'ottenimento dei benefici da essa derivanti.

Infine viene richiesta l'**istituzione di un albo delle strutture destinate all'esecuzione di misure alternative per detenuti tossicodipendenti e senza fissa dimora**, sempre stanti i canonici sei mesi, per l'individuazione dei criteri atti a riconoscere la validità delle stesse.

Beneficio peraltro già esistente e qui, ancora una volta, solamente ridefinito in termini burocratici, in quanto già oggi sono numerose le persone che scontano l'esecuzione penale presso strutture di accoglienza territoriali.

Interventi dall'effetto non così subitanei nel quadro dell'emergenza, nè risolutivi.

Se la prima domanda che un detenuto pone a un altro è "fra quanto uscirai", la seconda è "con i giorni o senza?". Qualsiasi detenuto, nel tempo che ha compiuto il tragitto dal tribunale al carcere, ha già rifatto questo calcolo un'infinità di volte. L'idea che notificarlo in modo scritto possa intervenire sullo spirito della condanna non rappresenta nulla di straordinario e urgente.

Tolta questa considerazione ci sono però **due elementi degni d'attenzione** circa le possibili implicazioni delle modifiche alla liberazione anticipata.

Il **primo** è rappresentato dalla **possibilità di inviare la richiesta solamente dopo aver accumulato un certo numero di semestri** e non per ogni semestre maturato.

Se sino ad ora un semestre già riconosciuto veniva tendenzialmente revocato solo come sanzione conseguente a fatti di una certa gravità, oggi l'obbligo di cumulare i semestri in sospeso fino alla fine della condanna può essere inficiata da un singolo rapporto e far perdere i benefici a cui si avrebbe diritto.

È importante poi evidenziare come i semestri possano venire negati anche in seguito a segnalazioni di dimostrazioni pacifiche come battiture e scioperi della fame, impossibilitando la popolazione carceraria a riscattare i semestri singolarmente.

Il **secondo** risiede nell'**automatizzazione della procedura in caso di scarcerazione**.

Una misura che, dove applicata, metterebbe in difficoltà tutti quei detenuti presi in carico da realtà che si occupano di reinserimento o partecipanti ad attività formative o rieducative, che vedrebbero l'interruzione in tronco del loro percorso e di conseguenza vanificati i loro sforzi.

Senza tralasciare tutte quelle eventualità nelle quali il detenuto potrebbe desiderare di non fruire della liberazione anticipata dato il desiderio di terminare un proprio percorso personale, al quale dovrebbe rinunciare in forza dell'ordine di scarcerazione.

Una **misura certamente blanda ma comunque gradita**, presente nel D.L., riguarda la modifica, da operare entro sei mesi della sua entrata in vigore sul testo dell'art. 39 D.P.R. 230/2000 (e quindi solamente annunciata), per l'aumento dei colloqui telefonici mensili da equiparare a quelli in presenza. Nessun accenno, inoltre, ad estendere la durata di queste telefonate.

L'aumento dei colloqui telefonici era stato introdotto durante il periodo pandemia per far fronte alla riduzione dei colloqui in presenza e, anche se di fatto mai ufficializzato, mantenuto in vigore in molti istituti anche dopo il decorso della situazione di lock-down intra ed extra muraria.

Un decreto-legge che non accontenta tanto i professionisti del carcere quanto i suoi abitanti.

Da un lato il personale penitenziario, impotente in quanto in carenza e costretto a limitarsi al contenimento, dall'altro la popolazione reclusa, gravata da false speranze che nel caldo estivo e nella quasi inagibilità delle celle, rischiano di alimentare la sofferenza.

Quel che emerge è il **rischio di un divario sempre maggiore tra la "funzione rieducativa" e l'effettivo carattere dell'espiazione.**

Un'espiazione che diviene non più solamente punitiva, di quella punizione che è istituzionalizzata nella commistione della condanna, ma che cela il pericolo della disumanizzazione, quella del disagio dirompente e dell'impotenza delle istituzioni nel far fronte all'emergenza carcere.

Redazione

Eventi critici in carcere

Al 29 luglio 2024, secondo l'"Analisi dei dati e il loro impatto sul sistema penitenziario: il sovraffollamento e gli eventi critici", redatto dall'Ufficio del **Collegio Garante nazionale dei diritti delle persone private della libertà personale** e pubblicati sul sito dello stesso organismo www.garantenazionaleprivatiliberta.it, il **sovraffollamento** supera nel nostro Paese il **130%**.

La raccolta e l'analisi dei dati (Fonte: Dipartimento Amministrazione Penitenziaria), nonché la stesura del rapporto a cura del Dott. Giovanni Suriano dell'Ufficio del GNPL, nello specifico riporta come l'**Indice di affollamento** (rapporto tra detenuti presenti e posti regolarmente disponibili) sia del **130,06%**, mentre il rapporto tra detenuti presenti e capienza regolamentare calcolata, sia del 119,24%.

Indicatori che nel caso del Piemonte diventano del 114,19% nel primo caso, solo Valle d'Aosta, Trentino-Alto Adige e Sardegna presentano valori minori al 100%. Dei primi cinquanta istituti per indice di affollamento, relativamente a tutta Italia, nessuno presenta valori al di sotto del 150%, con il triste primato del 224,38% per la Casa Circondariale di Milano "San Vittore".

L'analisi degli **eventi critici** nello studio, avendo come riferimento lo stesso arco temporale rispetto al 2023 riporta come siano aumentate le **manifestazioni di protesta collettiva** (sciopero della fame e/sete +4; rifiuto del vitto, terapie, altro +55; battiture +106; rifiuto di rientrare nelle celle +58; atto turbativo dell'ordine e della sicurezza +24), con un incremento complessivo di **247** casi. Mentre sono **214 in più** gli atti di **autolesionismo** e 17 i **suicidi**.

In questo 2024 secondo il rapporto, sono **57** le persone reclusi al 29 luglio 2024 che hanno deciso di togliersi la vita (anche se il Dossier "Morire di carcere" di Ristretti Orizzonti: www.ristretti.it, riporta un numero più alto, 60), di cui l'**87, 7%** recluso in sezioni a **custodia chiusa**, il 26,3% senza una fissa dimora e il **49,12% disoccupato**.

Cinquantaquattro di queste morti, inoltre hanno avuto come teatro della tragedia **istituti** in cui il **sovraffollamento** era superiore al 100%.

Redazione



Forza e coraggio, la galera è di passaggio

Più stai qui dentro, e più ti rendi conto che siamo chiuse. All'interno di celle, piene di vite che non vivono. Capisci e rifletti sugli sbagli che hai fatto e ti dici che uscirai, cercando di non commettere qualcosa di sbagliato. Più stai in carcere e più pensi a quanto sia bella la libertà e quanto lo sia stare con le persone che ti amano veramente. Qui dentro senti solo tanta tristezza e malinconia, però vai avanti con altrettanta forza, perché la vita non è questa e quindi ti fai coraggio e continui con la speranza che domani sarà un giorno migliore.

A volte mi alzo la mattina giù di morale, però poi penso a mio figlio, che è l'amore della mia vita, a mia mamma, ai miei fratelli.

E trovo forza e coraggio... perché torneremo di nuovo a stare insieme, tutti, e questo sarà solo un ricordo!!!

Comunque, oltre a farle soffrire, "la galera" può aiutare anche tante persone, come ha aiutato me la prima volta che sono entrata.

Avevo il vizio dell'alcool, e grazie all'arresto, in un anno di riflessione e di sofferenza sono arrivata ad odiarlo l'alcool. Solo grazie alla mia forza non ho più bevuto.

Poi sono arrivati i definitivi e mi sono venuta a consegnare, e questo periodo non mi sta passando per niente.

Però, come ho detto prima: "forza e coraggio, che la galera è di passaggio".

B. V.

Una cella così piccola

Non sopporto
Le urla, il rumore continuo
Non voglio essere qui.

Odio il caldo, gli odori forti
Gli sguardi continui.

Amo lo sguardo e il sorriso dei miei figli
Il pensiero dell'uscita.

Sogni tanto grandi
Dentro una cella
Così piccola.

T. D.

Letter@21

SOSTIENI LETTER21 CON UNA DONAZIONE

Direttamente online su

www.lettera21.it

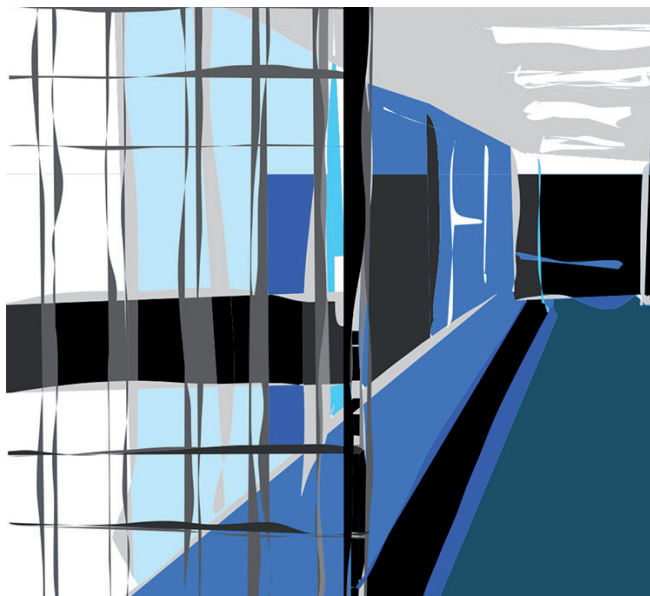
con transizioni sicure PayPal

o tramite bonifico bancario

c.c. bancario UNICREDIT

IBAN IT66X020080110900000224195

5x1000 a ETA BETA SCS



Ogni prigioniero è un'isola

"In prigione c'è la vita com'è, fatta di dolore, ingiustizia, povertà, amore, malattia, morte, amicizia, rimpianto di una felicità e desiderio di libertà."

Con queste parole **Daria Bignardi** cattura l'essenza del carcere: un luogo dove l'essere umano è illuminato a giorno e in cui "la sopravvivenza è la priorità e i sentimenti primari sono nitidi".

In **"Ogni prigioniero è un'isola"**, la scrittrice, conduttrice e giornalista ferrarese ci propone un ritratto al vivo delle carceri italiane attraverso un romanzo sospeso tra cronaca ed autobiografia. Un tessuto narrativo che mescola al taglio critico della giornalista quello umano della donna che, in trent'anni, l'ha portata a entrare in contatto, da San Vittore a Santa Maria Capua Vetere, da Bollate a Modena, con i contesti che compongono quella realtà frammentaria di microrealtà che è l'arcipelago degli istituti di reclusione. Unendo esperienze personali e lavorative, ma anche raccogliendo e confrontando punti di vista dai due lati della barricata, dalle parole di detenuti ed agenti di Polizia Penitenziaria, emerge un quadro quanto mai attuale, desolantemente puntuale in quanto spietatamente veridico. Tanto odiato da chi vi è recluso quanto spesso giudicato inutile da chi lo amministra, luogo di punizione dove l'umanità trova poco e sacrificatissimo spazio e la tragedia è il fenomeno che più spesso interviene a interrompere quella greve immobilità che è anticamera del disagio.

Un libro che Daria Bignardi portava dentro di sé da tempo e del quale ha seminato briciole ed indizi nel corso della sua carriera di scrittrice: il carcere è infatti in differenti misure onnipresente nella sua vita quanto nelle sue opere: quasi amato di quell'attrazione che risiede in ogni verità denudata, ogni realtà drammaticamente esaustiva di sé; schivato attraverso gli anni perché, come

lei stessa afferma *"Scrivere un libro significa infilarsi dentro un'ossessione dalla quale non si esce mai, neanche mentre si dorme. E io non voglio stare in carcere per anni, non voglio starci di notte, pensare solo a quello. In carcere si sta male"*.

In contrappunto a questo coro di echi da dietro le sbarre intervengono le pagine nella quale l'autrice racconta, in forma quasi diaristica, le sue giornate trascorse nella scrittura del romanzo, partorito sull'isola di Linosa, dove l'autrice si è volutamente "reclusa".

I. M.



Ogni prigioniero è un'isola

Daria Bignardi

Mondadori

Pgg. 169

LABIRINTI NERO FUMO

Il sole sorge ogni mattina. Ma una mattina la legge cambia drasticamente le vite di cinque ragazzi poco più che maggiorenni. Accusati di spaccio e arrestati, Mohamed, Samuel, Salah, Roberto e Alberto, si trovano improvvisamente immersi in un universo ai più di loro sconosciuto, che li vedrà tentare di affrontarlo ognuno a modo proprio.

Labirinti nero fumo

a cura di Eta Beta Scs

Eta Beta Scs, 2024

Pgg. 212

**ETA
BETA**

Dal ventilatore al retaggio del passato

Il ventilatore, almeno a Torino, oggi è possibile acquistarlo a proprie spese, questo non è accaduto per un automatismo o per gentile concessione. No, è frutto di richieste continue che nel tempo e nelle circostanze hanno trovato accoglimento presso la Direzione dell'istituto, la quale si è fatta carico di chiedere al magazzino approvvigionamento di fornirsi di ventilatori, da inserire nella lista dei generi acquistabili.

Poi successivamente **l'oggetto del desiderio è stato inserito nei generi dei prodotti del sopravvitto** e ognuno poteva acquistarlo. È stata una grande conquista, ma anche una grande concessione in quanto una disposizione ministeriale impone al ristretto, che possieda mezzi elettrici, computer o radio che abbiano un consumo di energia elettrica, di dover contribuire per la spesa consumo di questa per € 1,55 mensili. Quindi è stato permesso anche l'acquisto di prese elettriche che si adattassero al ventilatore, o al computer, degli adattatori.

In passato il refrigerio per l'estate e dal caldo era semplicemente **acqua, acqua e ancora acqua**.

Oppure si costruiva un ventilatore ad acqua: un barattolino con dei fori al cui interno un asse con delle palette di plastica, permettevano di girare e muovere l'acqua che vi fosse all'interno, questo ruotare permetteva poi alla ventola improvvisata, con fili di carta di giornale di creare un effetto movimento di aria, che per chi era chiuso in cella ventidue ore al giorno non era poco.

Quindi oggi la tecnologia e il buon senso hanno prevalso, prima c'era solo un grande dispendio di acqua, sia in cella che praticamente veniva allagata creando un falso effetto di fresco, ma in realtà era umidità, oppure al passeggio dove l'acqua era la ninfa salva vita. Anche perché oggi le docce, la pulizia, l'igiene rappresentano un valore di riferimento, ma fino agli anni duemila la doccia si poteva fare una volta alla settimana, si avete sentito bene.

Addirittura nel carcere di Poggioreale era un'occasione per incontrare conoscenti in un altro padiglione, essendo il reparto docce unico per tutto il carcere, dove i detenuti venivano condotti in fila indiana, con asciugamani e telo bagno a coprire il corpo. Perché allora l'accappatoio era vietato, strascico del passato ancora oggi si tolgono i lacci delle scarpe del nuovo giunto, per non incentivare atti autolesionistici.

Ancora adesso **il retaggio del passato persiste in carcere**, sono vietate le felpe con il cappuccio, per evitare che un ipotetico aggressore possa travisare con il cappuccio la propria fisionomia, ma una fune la puoi fare tagliando qualunque pantalone, o jeans.

Quindi come è strano questo pianeta, ma anche complesso, perché **nel tentativo di adattare tutto a tutti, si può generare disordine**.

Negli ultimi tempi si parla di edilizia carceraria per creare nuovi spazi, credo che invece bisognerebbe tornare all'espiazione nella camera singola, ovviamente usando l'accortezza di favorire chi volesse avere compagnia, con una persona con cui dividere la camera.

Un carcere ottimale in tal senso era quello di Belluno, dove c'erano due camere, che comunicavano con due porte ciascuna ai lati di ogni camera con un bagno in comune.

Ovviamente avevano due televisori due finestre ecc. e solo il bagno in comune. Quindi le varianti potevano essere, zona notte con i due letti in una camera e zona giorno nell'altra da destinare al pranzo e alla cena, allo studio, alla lettura ecc., oppure ognuno rimaneva nel proprio spazio, ovviamente quando doveva usare il bagno lo segnalava. Credo che potrebbe essere una buona suggestione per cercare "soluzioni abitative" alternative alle attuali.

Il carcere è pieno di queste scelte che in passato **non erano dettate da ingegneri o architetti**, ma da altre logiche.

Per cui oggi, a sentire che puoi comprare il ventilatore, **sembra che il carcere possa sopperire con gli oggetti voluttuari alla sofferenza e alla privazione che impone.**

Non è così almeno per chi riesce ancora a mantenersi distaccato dal bene oggetto.

Rimane la consolazione di provare un po' di refrigerio e forse chiudendo gli occhi si riesce con molto autoinganno a pensare di essere in riva al mare e non... in galera.

R. P.

L'estate reclusa

Il tempo, questo elemento fondamentale e prezioso per ognuno, indispensabile per l'esistenza della materia, qualunque essa sia, ha la sua importanza nella conoscenza di ciò che può offrire o togliere. Saperlo valorizzare è indice di consapevolezza e grande rispetto, poiché dona significato a quello che produce con i suoi effetti. Purtroppo, la realtà è differente dalle aspettative, pur essendo in grado di conoscerne il suo valore, siamo legati alla vita quotidiana, con abitudini, impegni e relativo riposo del corpo e della mente, limitando e **svalutando il tempo "libero" a nostra disposizione** in maniera non sempre efficiente, generando rimpianti, rimorsi, ansia e tristezza. Infatti si usa dire **lo scorrere del tempo.**

Un'affermazione esatta, inesorabile nel suo genere, implacabile e talvolta beffarda come una clessidra che finisce la sua sottile polvere.

Nel carcere il tempo è un'opinione relativa e personale, fatta di similitudini, disagi, confronti, e proiezioni esterne, il tutto condito da esperienze intense che sovraccaricano la mente.

L'estate da recluso si differenzia per soggetto e luogo, incidendo comunque emotivamente sulla persona.

Questa stagione produce un ulteriore aggravio, al già impietoso sovraffollamento. Un periodo sinonimo di alte temperature, insopportabili senza l'ausilio di adeguati sistemi di refrigerazione, come il ventilatore o le bevande fresche, che purtroppo non sono accessibili a tutti, è così naturale che sorgano malumori esistenziali.

L'arrivo del caldo è seguito da quello di odiosi insetti, scarafaggi o blatte che si insediano nelle sezioni già fatiscenti, che allertano la mente, già sotto pressione dal precario sonno notturno dovuto all'afa e alle punture di zanzare, a un continuo stato di vigilanza.

Il tempo estivo in carcere si "passa", come d'altronde ogni stagione, ogni mese, ogni ora e ogni minuto... a pensare e ripensare, "ognuno in fondo perso per i fatti suoi" come diceva Vasco. Parole che, qui dentro, diventano un prototipo di pensiero rivolto all'esterno.

Il passare del tempo è soggettivo, qualunque individuo può decidere di trascorrerlo in maniera differente, con le possibilità che gli offre questo luogo, per cui si possono incontrare persone che giocano a carte, altre che passeggiano assiduamente in sezione, oppure qualcuno che coltiva il culto del corpo esercitando pressione sui muscoli con esercizi fisici.

L'ora d'aria è utilizzata da chi vuole sudare più del solito per giocare una partita di pallone o da chi preferisce ricercare l'abbronzatura da donare al proprio corpo.

Il detenuto d'estate passa il tempo sudando molto la sua pena, perché il ricordo dell'esterno gli riporta ricordi di giornate godute al mare, in piscina o al fresco in montagna, magari con una bibita ghiacciata da sorseggiare in compagnia, senza confini o restrizioni.

È questo "sudare" anche per pensare può generare disagio.

I pensieri possono trasformarsi in una "lama a doppio taglio", che si ritorcono contro chi li produce, alimentando insicurezza e rabbia verso un presente fatto di sbarre.

Si potrebbe dire che "il passatempo" estivo del carcere è quello di insegnarti a convivere con i disagi, il caldo, i ricordi, le mancanze, le persone, il cibo, gli insetti, gli attimi di follia collettiva e le impietose mura, senza desistere dal perseguire l'obiettivo che accomuna tutti i detenuti, la libertà.

S. B.

Un'estate felice

Negli anni precedenti al mio ingresso in carcere, ho potuto purtroppo vivere direttamente e indirettamente lo sgretolarsi dei legami familiari. È un problema che riguarda molte persone sia di mia conoscenza, sia dalle notizie che ogni tanto trapelano sui mezzi d'informazione.

La causa di questa disgregazione per lo più delle volte è figlia di incomprensioni che si evolvono in attriti insanabili.

Probabilmente il motivo scatenante è che viviamo in un'epoca dove si preferisce vivere nell'individualismo volto al raggiungimento della propria indipendenza e autonomia, opponendo la più strenua resistenza verso ogni intralcio esterno ai propri interessi.

Il modello "famiglia" rispetto a diversi anni fa è cambiato. Sono calate drasticamente le nascite e i matrimoni, e sono aumentate le separazioni e i divorzi.

Oggi rispetto a ieri ci sono molte più persone di mezza età che vivono da single. **Nella mia famiglia ho assistito alla separazione dei miei genitori** un anno prima di diventare maggiorenne. Anni dopo mi sono sposato con una ragazza proveniente da una famiglia numerosa i cui membri erano molto legati tra loro, ma anche in questo caso dopo diversi anni, a poco a poco, il grande nucleo si è frantumato.

Nonostante la mia condizione attuale di detenuto, ho la fortuna di essere legato a mia moglie dopo oltre due decenni di matrimonio e assieme a nostro figlio formiamo ancora una famiglia. Con mia moglie ho vissuto un'epoca di grandi riunioni familiari fino alla morte dei nostri rispettivi papà. Poi, poco per volta tutti i membri di questo nucleo si sono allontanati, creando un vuoto attorno a noi. **Nostro figlio è colui che ha subito e sta subendo questo vuoto.** Gli sta mancando una figura di riferimento. I parenti, si sono allontanati già alcuni anni fa. I nonni non ci sono più. Io da quando sono recluso spero ogni giorno che possa accadere qualcosa, che qualcuno della nostra famiglia possa riavvicinarsi per sostenere anche solo moralmente mia moglie e mio figlio che oggi stanno vivendo con sofferenza il vuoto che ho lasciato.

Sembra però che qualcosa si stia muovendo, **che la palude di solitudine sia mossa dal ritorno di una figura** che per mio figlio sarebbe importante. Da un anno sta frequentando una scuola di specializzazione post diploma. Qualche settimana fa ha scoperto che nella struttura insegna, in un altro indirizzo formativo, un mio parente. Ho sperato che tra i due ci fosse un incontro, e così è stato.

Pochi giorni fa si sono incrociati all'interno della scuola. Mio figlio è stato accolto con affetto, e gli è stato proposto di trascorrere insieme la pausa pranzo. Mi auguro ci siano ancora occasioni in cui si possano vedere e incontrare.

Da un po' di anni svolgo i colloqui in carcere con i superstiti della mia famiglia, mia mamma, mia moglie e mio figlio, ma **sogno di poter svolgere almeno una volta un colloquio con mio fratello**, per poterlo rivedere e riabbracciare.

Con lui ho vissuto moltissimi anni della mia vita volendoci bene e sostenendoci l'uno con l'altro, soprattutto dopo la separazione dei nostri genitori. Un po' di anni fa però alcuni accadimenti ci hanno allontanato, ma oggi sento ancora un grande affetto verso di lui. Mi piacerebbe incontrarlo per abbracciarlo e dirgli tante cose che in questi anni non ho potuto comunicargli.

Vorrei parlargli di mio figlio e di come in questi anni stia vivendo momenti difficili pur comportandosi benissimo. Meriterebbe una figura di riferimento che lo sostenga nei momenti di crisi anche perché, non è per causa sua che si è creata questa situazione di solitudine familiare.

Vorrei chiedergli di provare a stare vicino a suo nipote e di essere un punto di riferimento per lui fino al mio ritorno.

Sarebbe la mia prima estate felice da detenuto.

G. S.

ZEROMANDATE
orientarsi dentro e fuori dal carcere
www.zeromandate.it

Chiacchiere

Mario torna in cella dopo il colloquio con il proprio avvocato e la speranza di poter ottenere gli arresti domiciliari.

Personaggi

Mario Pica: ormai dovrete avere imparato a conoscerlo.

Luca: compagno di cella, dall'età indefinita all'apparenza vicino alla pensione, se non già pensionato.

Samir: giovane e dall'accento straniero.

Scena 1^ camera di pernottamento ore 15:15: Mario, mette al corrente Luca e Samir di quanto riferitogli dall'avvocato Carloni.

Scena 2^ camera di pernottamento mattino, ora di pranzo: il giorno successivo, le speculazioni continuano, tra routine carceraria e caffè.

Genere: racconto.

SCENA 1

Camera di pernottamento ore 15: chiacchiere tra compagni di cella.

MARIO

"Ragazzi, il mio legale ha detto che quello di Luigi aggiusterà la situazione. Intanto ha presentato la richiesta per gli arresti domiciliari, in attesa del processo."

LUCA

"Dai Mario vedrai che te li danno e poi in causa, verrai assolto, come si dice, in gergo tecnico è un processo..."

MARIO

"Indiziario."

LUCA

"Bravo quello volevo dire, non hanno prove."

SAMIR

"Le troveranno."

MARIO

"Non si tratta se ci sono o non ci sono, loro fanno

il loro dovere, poi ci può essere qualcuno che è cattivo, ma la legge è legge, Samir non devi essere prevenuto."

SAMIR

"Tu sei una brava persona, ma non puoi capire, non tutti in Italia sono disponibili all'accoglienza e a volte cosa puoi fare per tirare avanti? Ti trovi a delinquere."

MARIO

"Hai ragione, ma credimi l'emarginazione c'è anche da noi, il problema del lavoro è un problema di tutte le società che non riescono a sviluppare modelli politici e sociali che possano produrre economicamente benessere per le persone."

LUCA

"Mario ma che gli dici, a Samir che non capisce un tubo..."

SAMIR

"Lo vedi l'italiano razzista... ahahah!"

LUCA

"Lo sai che scherzo."

MARIO

"Facciamoci un caffè, che c'è ancora tempo prima del carrello."

SCENA 2

Camera di pernottamento mattino, ora di pranzo: l'indomani Mario rimasto solo in cella, durante il passeggio, pensa a quanto dettogli dal suo Avvocato, sperando negli arresti domiciliari. Adagiandosi sulla branda, si lascia cullare dai pensieri, e pensa ai suoi affetti, al tempo che è trascorso, ai giorni dell'università. Alla laurea, al giuramento dell'ordine... e pensa a quello che ha fatto. Lui un avvocato, un difensore del diritto, si è macchiato di un crimine sfuggendo alla colpa, alla punizione. Oggi qualcosa glielo ricorda, sente lo sferragliare della chiave dell'agente, nel cancello che apre per fare rientrare Samir e Luca.

MARIO

"Finalmente siete tornati... ero preoccupato mi sono detto vuoi vedere che si sono persi?"

LUCA

"Samir taglia queste cipolle va... sennò non mangiamo. Mario, sai un vecchio "carcerato" mi ha raccontato della galera di una volta."

MARIO e SAMIR

"Dai racconta, allora?"

LUCA

"Sapete come facevano l'acqua calda in carcere?"

MARIO

"No dicci."

LUCA

"Prendevano due fili dell'impianto elettrico che allora era poggiato al muro, mica c'era la legge sulla sicurezza degli impianti come adesso. Poi li agganciavano alla linea elettrica, e a ciascuno di essi collegavano un pezzo di ferro e li immergevano in un secchio o d'acqua fredda, che con l'elettricità si riscaldava..."

MARIO

"Allora era una piccola "macchina della morte", perché se mettevi una mano dentro al secchio rischiavi di rimanerci."

LUCA

"Credo di sì..."

LUCA

"Mario, ti vedo preoccupato, ma non devi esserlo non devi farti distruggere da questa esperienza negativa, devi reagire. Sei una persona normale che sta vivendo un'esperienza terribile, ma tu hai i mezzi per superarla. Hai dimenticato che sei un avvocato? Dovresti essere tu a consolare noi, e non il contrario."

MARIO

"Hai ragione, ma è difficile accettare una situazione che è poco comprensibile, io mi rendo conto che ognuno ha le sue preoccupazioni, ma è un'esperienza che si focalizza nel dopo, non subito."

SAMIR

"È vero! Io quando esco mi dimentico del carcere..."

LUCA

"E fai male, perché dovresti ricordarlo. Per non rientrarci più."

SAMIR

"Ahahah, sembra facile... però questa volta non mi dimenticherò né di te, né di Mario."

MARIO

"Cerca di non diventare poi mio cliente. Non farti arrestare più, anzi cerca di trovarti un lavoro... ma non venirci più qui dentro, non è una bella vita."

LUCA

"Scrivilo Samir."

MARIO

"Ragazzi, domani vado al colloquio, mi ha detto Marta che ci ha cucinato le lasagne pesto."

LUCA

"Buone!"

SAMIR

"Vero, non c'è male."

MARIO

"Piuttosto che cuciniamo?"

LUCA

"Non lo so! Per stasera ho messo i fagioli a mollo stamani, facciamo pasta e fagioli con gli spaghetti spezzati."

La giornata trascorre nella normalità più assoluta, i rumori di fondo del carcere sono sempre quelli: vociare, sbattere di porte, grida, chiavi degli agenti che sferragliano... in attesa dell'arrivo della sera e del telegiornale, nella vaga speranza che si parli di amnistia e indulto.

R. P.

////////////////////////////////////

Note: i nomi, le sigle e gli pseudonimi utilizzati in questo racconto e ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti ad essi correlati è da ritenersi puramente casuale.



**Un'avventura testuale che vi porterà dentro alle storie
di tre personaggi che si trovano all'interno di un carcere!**

il bus: il game sul carcere

SCARICALO ORA GRATUITAMENTE SU <https://etabetascs.itch.io/il-bus>

Palestra di galera

Quando sono entrato in galera, avevo un aspetto minuto, anche perché non mi ero mai allenato in vita mia, e mai avrei pensato di farlo. Invece, da lì a poco, mi accorsi di come **praticare sport in carcere fosse fonte di gioia e benessere.**

La prigione non è luogo per i deboli, e se lo sei è il caso di diventare forti, nessuno ti accudisce, ti protegge se non per i propri interessi.

O ti adegui e fai la gattabuia di petto, senza oziare in branda, oppure sarai subito etichettato come debole, "scafazzato".

Non ci sono mezze misure, ci si accorge subito che il vigore e la disciplina sono importanti.

La scelta è nel seguire un regime quasi militare, oppure affrontarlo come un luogo dove la branda e le terapie ti permetteranno di dormire per non pensare.

Da una parte **orari scanditi** da pasti e pulizie, ore d'aria occupate a sgranchire le gambe con la corsa o un allenamento a corpo libero, ad accompagnare le **ore trascorse in palestra, che variano in base all'istituto penitenziario** in cui si è reclusi. Dall'altra rimanere nel letto piangendosi addosso per gli errori passati.

Anche se non si è mai fatto palestra, la galera propone istruttori di degno rispetto, a iniziare dai detenuti più anziani, che si mettono a disposizione dei futuri nuovi compagni d'allenamento con indicazioni spesso maniacali.

Tassativo ed obbligatorio seguire un'alimentazione ferrea, limitando molto la pasta e altri alimenti, rinunciando al piacere del buon cibo, in nome dell'aumento della massa muscolare.

Per questo non ci sono limiti alle abbuffate di tuorli d'uovo e pollo, perché ricchi di proteine e l'acqua non deve mai mancare. E poi, ancora **tanto riposo.** Solo così il muscolo potrà crescere, anche se il tempo in galera passa lento proprio come i risultati di questo procedimento.

Seguendo questo regime i risultati si vedranno di settimana in settimana, timide crescite, ma concrete. **Con il passare degli anni** e con l'avvicinarsi del fine pena, la metamorfosi arriverà all'ultimo stadio detentivo: **da smilzo a vero palestrato di galera.**

Ora i muscoli saranno gonfi, le vene sembreranno esplodere, grazie al susseguirsi di allenamenti fatti in modo frenetico, tossico, e mai saltandone uno. Rimedio utile sia per sfogare la rabbia e la tensione accumulate nella privazione della libertà sia, soprattutto, per guardarsi allo specchio con un fare narcisista senza mai accontentarsi dei risultati e ricercandoli sempre di più.

La **costanza** deve essere rispettata giorno per giorno, con uno solo di riposo totale.

Così come il programma dei pasti in funzione degli allenamenti, in modo che le sostanze nutritive non vadano sprecate e portino giovamento al muscolo sempre più grosso.

Se capita di mangiare in ritardo, rispetto all'orario prestabilito, si inizia ad entrare in un *tourbullon* di paranoie, per avere sprecato del cibo, e inizia il malumore perché la massa non cresce.

Fissazioni create dal sentito dire, **senza un minimo fondamento, ma in carcere va bene così, la speranza è l'ultima a morire per chi ha perso tutto e gli rimane solo sé stesso.**

Non posso dire che la palestra in carcere ha finalità puramente estetiche, perché più sei grosso, più sei robusto e più sei temuto, ed in galera spesso vige la legge del più forte.

Tutto questo misto a quel condimento d'insicurezze, e alla paura di tornare mingherlino ti dà la forza di non mollare mai e spingere sempre di più. Ti autoconvinci che quel fisico servirà per un domani, anche fuori.

Dentro e fuori, per poter essere bello, per poter piacere, **per colmare quel vuoto del nulla cosmico** che riempie la vita di un detenuto.

Dietro ogni palestrato prima, probabilmente c'era un secco.

Comunque reca sollievo vedere che il tempo non viene sprecato, ma investito per diventare muscoloso e forte quando ti è tolto e puoi trovare una parte di riscatto nella palestra. Vedendo giorno dopo giorno i risultati: i bicipiti gonfi, la taruga marmorea, il quadricipite che scoppia e il dorsale di un pipistrello pronto a prendere il volo.

E quando arriva, il fine pena, secondo voi ho continuato questa rigorosa vita fatta di sacrifici e privazioni?

Incredibilmente **ci sto mettendo tutta la buona volontà, ma diciamo che se avessi seguito le regole forse in carcere non ci sarei finito.**

Non avendo mai fatto sport prima della condanna in vita mia e avendo iniziato in gattabuia ora mi sto impegnando a seguire un regime sano che non mi è mai appartenuto.

Appena uscito, i muscoli erano forgiati da quel velo di palestra di reclusione forzata, che fin da subito mi promettevo e ripromettevo di mantenere, andando in una palestra vera.

Perché se non li avessi pompati, non sarebbero durati per molto.

Il giorno che finalmente mi decisi ad andare a iscrivermi mi resi conto che non faceva per me, gente che si allenava per pura estetica, allenamenti veloci, non era il luogo adatto a me. Qui il palestrato medio lo faceva per apparire o per il proprio piacere personale.

Ed io per cosa la volevo fare la palestra?

Se prima la usavo per sfogarmi ed essere più cattivo e grosso, ora cosa volevo ottenere?

Non volevo tornare lo smilzo di un tempo, quindi, mi sono comprati gli attrezzi base per costruirla in casa, una palestra.

Con costanza mi alleno nei tempi morti, con le memorie e le "schede di carcere".

Qui fuori e diverso esercitarsi.

Perché non hai il tempo infinito e non sai come farlo passare.

Tutt'altro, la vita è frenetica, e poi in libertà il cibo lo scegli tu, non ti adatti al carrello. Mantenere i ritmi ossessivi della palestra in gattabuia è sostanzialmente impossibile, se lavori, studi o fai qualcosa che non sia curare l'estetica o campare con il fisico.

Lentamente il corpo si ambienta e si plasma al mondo di fuori.

Non sono tornato smilzo, ma nemmeno rimasto iper muscoloso.

Sono normale, anche se gli allenamenti li continuo a fare, in modo meno martellante ed in maniera più salutare e meno compulsiva.

Poi penso a chi in carcere prendeva una strada diversa, e anche senza muscoli ottenevano il titolo di "rispetto".

Quelle persone con anni di galera alle spalle che oltre che al corpo curavano la mente, senza essere ossessivi negli allenamenti, perché molto del loro tempo libero lo occupavano, leggendo, scrivendo, studiando. **Erano rispettati molto, anche se non incutevano timore.** Dalla loro parte avevano il sapere. Si dimostravano utili nelle richieste amministrative basilari che ogni giorno si affrontano ad esempio.

Insomma senza l'apparenza grottesca e prepotente avevano la cultura e l'intelligenza di sfruttare il loro tempo non per un effimero ideale estetico o di dimostrazione di forza, ma ottenendo il rispetto dalle persone non con la paura.

Sono scelte su come vivere, se per il sapere o per il piacere, se per apparire o per essere, così all'interno come all'esterno.

D. M.

Letter@21

SOSTIENI LETTER21 CON UNA DONAZIONE

Direttamente online su

www.lettera21.it

con transizioni sicure PayPal

o tramite bonifico bancario

c.c. bancario UNICREDIT

IBAN IT66X020080110900000224195

5x1000 a ETA BETA SCS

Le mille vite della coscetta di pollo



Alle volte, in carcere, per non dire sempre, c'è **quella coscetta di pollo secca**, minuta, rattrappita, che non si può né addentare, né mangiare, ma la cosa positiva è che molti non la mangiano e allora facendone incetta, **possiamo provare ad aggiustarla**.

Credetemi una volta in galera c'era e si faceva la fame, tanti fronzoli per le diete non c'erano, in genere si mangiava la sera: piatto unico!

La "sbobba" era immangiabile, e si prendeva solo quello che si poteva recuperare, che so: carne, pollo, anche i famigerati moscardini, che puzzavano terribilmente, ma venivano sciacquati infarinati e fritti, diventando una frittura mangiabile. Lo stesso valeva e vale per le "coscette".

Prendiamole e togliamo loro la pelle e tratteniamo solo... la poca carne, poi la sfilacciamo a pezzetti, **prendiamo una scatola di piselli precotti**, olio sale pepe q.b., e nel tegame facciamo riscaldare il tutto per dieci minuti aggiungendo un po' d'olio e acqua. Quando vediamo che il pisello è cotto spegniamo, aggiungiamo all'intingolo un limone spremuto.

Tiepido con il pane è buonissimo e quel pollo sembrerà un cappone.

C'è una **variante** che se abbiamo fame, e non vogliamo contentarci del piatto appena descritto, potremmo realizzare, non mettendo il limone, per fare un **risotto** con il preparato di pollo e piselli. Ovviamente ci vogliono un tegame caldo e il riso, prepariamo il brodo con un dado, e quando il riso comincia ad ammorbidirsi aggiungiamo il **composto di piselli e pollo**, alla fine lasceremo amalgamare e spolvereremo con il formaggio grana. La variante va da se che non è molto estiva, anche se il preparato potremmo pure trasformarlo nel ripieno per dei **fagottini**, facendo un impasto di farina e riempiendolo poi con il pollo e i piselli e friggendo il tutto.

Quindi a voi la scelta, io credo che la prima variante sia la più sbrigativa e ottimale. Pulito il pollo basta solo cuocerlo brevemente e amalgamarlo con il succo di limone che ne esalta il gusto.

R. P.

Frittura di moscardini

In carcere i momenti di gioia sono spesso ricavati attraverso i frammenti di vita felici trascorsi, rivissuti nei sogni notturni, oppure viaggiando con la fantasia assorti con lo sguardo rivolto nel vuoto. È estate, il cancello della sezione si apre per scendere in cortile all'aria. Ciabatte infradito ai piedi scendo le scale giungendo al piazzale, sistema tappetino e asciugamano a terra sdraiandomi al calore del sole. Chiudo gli occhi e immagino di essere tra le dune di una spiaggia immensa, bagnata da un mare cristallino. È venerdì, e questa sera mi farei una bella cenetta a base di pesce. È il giorno giusto, il vitto stasera offre "pietanze ittiche". La mente viaggia a ricordi di serate trascorse a passeggiare tra i vicoli del paese di vacanza, cogliendo i profumi del luogo propagati dalle piante di ciclamino, sparse tra i limoneti, e le soste nei vari locali di ristoro, cogliendo gusti e sapori emanati dai cibi del luogo, come la frittura di pesce. Un amico della cucina mi ha informato che a cena salirà il carrello con la zuppa di moscardini. Attraverso una rielaborazione, il piatto sarà trasformato in una bella frittura. Chiudendo gli occhi, immaginerò di essere seduto fronte mare sotto un tramonto rossastro, dove l'aria proveniente dalla finestra accarezza il mio viso come fosse la mano di chi amo.

INGREDIENTI (2 persone)

- 2 porzioni di moscardini del carrello
- 3 uova
- farina bianca q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- 1 limone

PREPARAZIONE

Lavate i moscardini in acqua corrente fredda, scolateli e poneteli sopra la carta asciugatutto. Sbattete tre uova con una forchetta in un piatto fondo, aggiungendo sale e pepe nero q.b. Mettete in un altro piatto fondo a parte della farina bianca. Immergete i moscardini nelle uova sbattute per qualche minuto e poi uno a uno infarinate i moscardini. Mettete sul fuoco una padella con olio d'oliva e friggeteli fino a farli dorare.

Infine impiattate e spruzzateci sopra il limone.

G. S.

Tonno colorato

L'arrivo dell'estate, porta con se la voglia di piatti freschi, veloci da consumare e preparare, per idratare il corpo e "rinfrescare" la mente. Nella mia sezione, per il tipo di trattamento seguito, non è possibile cucinare in proprio e a malincuore dobbiamo inventarci un pasto alternativo, acquistando tramite la spesa personale, solo prodotti consentiti, limitando la possibilità di scelta. Tutto questo alimenta la nostalgia verso il passato, ma insegna ad apprezzare ciò che si aveva prima di essere reclusi.

INGREDIENTI (2 -3 persone)

- tonno: 2 confezioni da 200 g.
- mozzarella: 2 confezioni da 250 g.
- olive verdi: 1 confezione da 100 g.
- olive nere: 1 confezione da 100 g.
- formaggio emmental 200 g.
- olio extra vergine di oliva
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Aprire tutte le confezioni, prendere il tonno e distendere il suo contenuto adagiandolo su dei piatti, in maniera uniforme e sminuzzare la mozzarella al di sopra, scolare le olive, tagliarle in più parti e distribuirle su tutta la superficie. Infine tagliare a cubetti il formaggio emmental e porli intorno al piatto. Aggiungere un filo d'olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale.

S. B.



Galera proteica

Torna ancora l'estate! Un pessimo periodo per il carcere, tra caldo asfissiante e monotonia, ma guardiamo il lato positivo: un'altra estate da passare, un'altra stagione da aggiungere al calendario verso il fine pena.

D'estate scendere all'aria in mezzo al cemento cotto dal sole diviene pesante, le celle soffocano nell'afa. Affrontiamo questo duro e asfissiante periodo con l'energia giusta: col caldo aumentano le energie che consumiamo, e il corpo necessita di essere alimentato come si deve, per restare al passo durante le lunghe giornate che sembrano non voler passare.

Ecco allora una robusta colazione per cominciare al meglio una giornata di detenzione estiva, degli ottimi pancake proteici semplici da preparare, adatti a tutti i palati e gli stomaci: gustosa per i golosi ed energetica per chi in galera non trascura il benessere e l'allenamento.

INGREDIENTI

- albumi: 180 g. (circa 5 uova)
- latte intero: 140 g.
- cereali integrali: 60 g.
- farina: 60 g.
- miele: 50 g.
- burro q.b.
- 1 banana

PREPARAZIONE

In una ciotola mettiamo la farina, alla quale uniremo i fiocchi d'avena, che devono essere prima sbriciolati, e gli albumi.

Adesso possiamo aggiungere la banana e il miele amalgamando gli ingredienti tra loro, quindi mescoliamo con il latte, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Ora imburriamo lievemente una padella antiaderente e mettiamola a scaldare a fuoco basso, in questa versiamo il nostro impasto un mestolino alla volta, lasciando cuocere la nostra frittella per due minuti. Trascorsi questi giriamola sull'altro lato e lasciamola cuocere per un ulteriore minuto. Possiamo guarnire i pancake con altro miele, della marmellata, o magari della frutta secca, come noci o mandorle.

Ed ecco pronta in pochi minuti una colazione pratica da preparare e da consumare, ottima per affrontare di petto la routine di studio e allenamento intramuraria, senza per questo negarci un piccolo piacere quotidiano.

I. M.



#sprigionalescritture

Tutti i numeri di Letter@21, a partire dal numero 0, del maggio 2015, compresi supplementi e speciali, sono reperibili gratuitamente online.

N. 0: Speciale Fiera del Libro - 05/2015

N. 00: Il tempo sospeso - 03/2016

N. 1: C'è qualcosa nell'aria - 05/2016

N. 2: Riaffermare i diritti - 09/2016

N. 3: #nonrestarefuori - 12/2016

N. 4: Punti di vista - 02/2017

N. 5: Varcare il confine - 05/2017

Supplemento estivo: Estate al fresco - 08/2017

SPECIALE LiberAzioni - 11/ 2017

N. 6: Comunicare e informare - 11/2017

N. 7: Una rete per ritrovare la libertà - 03/2018

N. 8: Un giorno tutto questo? - 05/2018

N. 9: Letargo d'agosto - 08/2018

N. 10: Liberi/e di cambiare - 11/2018

N. 11: Alla fermata dell'autobus - 02/2019

N. 12: Periferie in gioco. Vallette al centro - 05/2019

N. 13: La solita estate diversa - 07/2019

SPECIALE LiberAzioni - 12/ 2019

N. 14: Emergenza o libertà - 03/2020

Supplemento estivo: Glossario Videoludico - 07/ 2020

VIVERE QUESTO TEMPO: Speciale LiberAzioni- 2021 - 10/ 2021

N. 15: Work in progress - 05/2022

Supplemento estivo: 3 Parole 1 Storia - 07/ 2022

N. 16: Senza fine... - 03/2023

N. 17: Nel paese delle meraviglie - 05/2023

N. 18: Vita immaginaria - 05/2024

Gli ebook di Letter@21

EVASIONI DI GUSTO: non in linea con i soliti sapori.

Un gourmet e cinque cuochi in viaggio "dentro" le ricette.

IN CUCINA AL FRESCO: menù per la primavera e l'estate.

Lo stile di una cucina scomoda.

Sfilata di colori e sapori per sprigionare gusti smodati.

SAPORI IN LIBERTÀ: ricordi di gusto ...

Quando la cucina ci permette di evadere.

GLOSSARIO VIDEOLUDICO: un ebook per orientarsi nella "lingua" del gaming.

LOVE SOUND: echi e riflessioni sull'affettività... dal carcere.

La pena detentiva porta con sé molte limitazioni, ma sicuramente quella degli affetti è forse la più dura, la più difficile a cui "abituarsi."

Per capire come la detenzione sia abitata da persone e non da reati.

Puoi scaricare gratuitamente tutti i numeri della rivista e gli e-book in formato Pdf sul sito

www.lettera21.org

QUIZ E GAME

Il novello poeta

Quante volte avreste voluto scrivere una poesia, ma non sapendo come fare o per un po' di imbarazzo vi siete rivolti al compagno di cella? Basta da oggi ve le farete da voi, seguendo le istruzioni riga per riga.

Allora, iniziamo prendete carta e penna e scrivete le seguenti frasi su altrettanti bigliettini.

FRASI

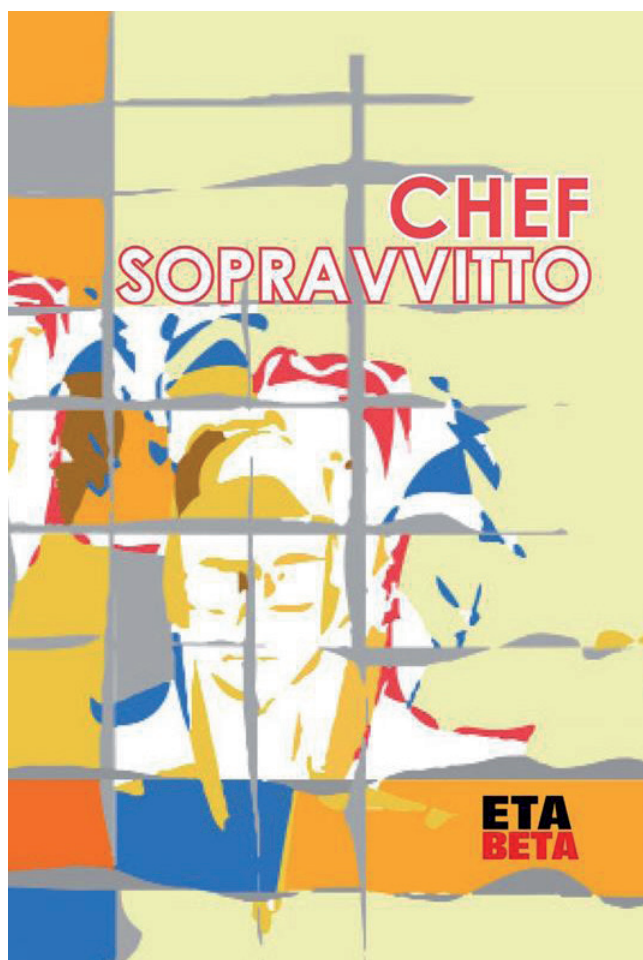
- Il tuo sguardo... mi ammalia...
- Una luce brilla tra i tuoi occhi luminosi come...
- Il mondo ora sorride...
- Un frammento di luna...
- Un'anima che vive...
- Il desiderio di te...
- La tua mano delicata...
- Uno sguardo che urla...
- Un amore, mai pago...
- Corriamo assieme...
- Laggiù lontano...
- Su una spiaggia infinita...
- La tua voce, suono celestiale...
- Dirompenti ricordi... figli del passato mai dimentico...
- Un eco lontano... quello dei miei ti amo...
- Rimanimi vicino...
- Polvere di stella, quella più bella...
- Porta il tuo nome, ricorda l'amore...

Ora avrete diciotto frasi separate.

Mischiate i bigliettini ed estraetene sei a caso, ed

ecco la vostra poesia pronta per essere declamata.

R. P.



**ETA
BETA**

Letter@21

ZERO MANDATE
orientarsi dentro e fuori dal carcere

ETA BETA MAGAZINE

——— #informazione online ———

FINDART

L'ARTE A PORTATA DI MOUSE

LA RUBRICA DEL CUORE

Poesie di cella

Tecnologia

Onde
Che viaggiate
Nell'etere muto
Rumorose e silenti portate
Messaggi.

Fiore rosso

Un fiore rosso
sbocciato al mattino
nel sole caldo.

R. P.

La famiglia

Senza famiglia
non riesco a stare
come il mare.

G. S.

Il lupo

Camminavo nel bosco pensando a un presagio,
un lupo seguendomi mi recava disagio.
Non sapendo cosa fare,
mi fermai a pensare.
Avvicinandomi ho capito che non era malvagio.

S. B.

di restarci male.
Perché detenuto.

Mare

Mare
Onde lievi
Profumo di salsedine
Sole sorge rosso all'orizzonte
L'alba.

Intelligenza Artificiale

Con l'avvento dell'intelligenza artificiale,
in ogni ambito lo sviluppo va a migliorare,
ma se viene utilizzata impunemente,
può crear danni, irreversibilmente.
Usa quindi anche l'intelligenza naturale!

Prestito di fantasia

Questa galera mi tortura
il rincaro nel dolore
la fiducia è persa.
Smarrito il guadagno
del debito dovuto
l'alienazione fa da cura.

D. M.

Sgomento

Fuori,
sole lucente,
non posso evitare



Benvenuti in galera

Michele Rho ci porta in galera, InGalera, per la precisione, nel primo ristorante al mondo aperto all'interno di un istituto di reclusione.

Un documentario che racconta questo avanguardistico esperimento di reinserimento sociale e lavorativo che trova nella cucina lo spunto per gettare un ponte tra dentro e fuori e creare incontro, inclusione, restituzione bilaterale: quella di chi sta espiando una colpa in modo proficuo per la società e al contempo perseguendo un percorso di affrancamento dai contesti devianti del passato.

Certo, stiamo parlando del pianeta più distante dal sole nella galassia degli istituti di detenzione, quello del carcere milanese di Bollate, stella privilegiata del circuito detentivo: dove se il tasso medio di recidività italiano si stabilisce intorno al 70%, qui crolla al 17%, mostrando un divario abissale nelle le opzioni di trattamento offerte tra questo e le altre carceri italiane.

Un corollario che dimostra non solo come progetti efficaci di reinserimento lavorativo diano risultati notevoli nel reintrodurre i detenuti in società, ma anche come queste misure siano ad oggi ancora poco applicate.

Ma *Benvenuti In Galera* non è solamente la storia del ristorante aperto da Silvia Polleri, esperta del settore ristorazione e madre del regista, è anche quella di Davide, Said, Jonut, Chester, Domingo e Pavel.

Rho tinge un affresco di quotidianità lavorativa, momenti giornalieri vissuti, routine con i colleghi. Situazioni banali per chi fuori le vive ogni giorno, magari con noia o fastidio.

Una noia e un fastidio che sono il sintomo di una normalità verso la quale il detenuto, nel corso dell'espiazione, perde progressivamente il contatto, e anche il ricordo.

Con una narrazione piacevole dai toni leggeri, attraverso la voce dei suoi protagonisti il regista riesce a far emergere il vissuto di chi tenta di affrontare un percorso verso un'identità diversa, scontrandosi con il pregiudizio e le difficoltà di ogni giorno.

Benvenuti in Galera è una storia di uomini e dei loro volti, quei volti spesso invisibili, celati dietro la maschera delle loro colpe.

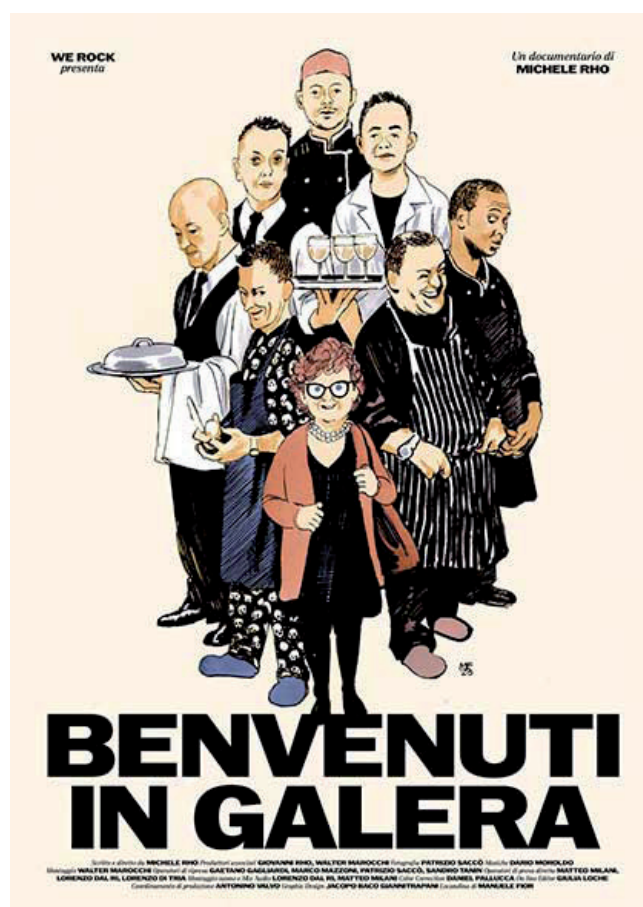
I. M.

ANNO: 2023

DURATA: 72 min.

REGIA: Michele Rho

PAESE: Italia



Letter@21

Supplemento a ETA Beta Magazine

Rivista telematica e periodica registrata
c/o il Tribunale di Torino, autorizzazione
n.173/2016 RG n. 4564/2016

Direttore Responsabile

Paolo Girola

Coordinamento redazionale

Rosetta D'Ursi

Grafica, illustrazioni e impaginazione

Eta Beta SCS

Hanno collaborato

Gianmauro Brondello, e la redazione interna ed esterna di Letter@21

Illustrazioni

Giulia D'Ursi (Eta Beta Scs) - pgg. 8, 9, 11, 17, 21, 24, 25

Grafiche

Eta Beta Scs - pgg. 17

Copertina e Foto

I e IV di copertina , pgg. 5, 20, 22 Redazione
Eta Beta Scs

Le immagini delle copertine inerenti la pubblicazione recensita alla pg. 10 e della locandina del film "Benvenuti in galera" a pg. 26 sono state reperite in internet.

Si ringraziano:

il personale e la Direzione della Casa **COPIA pubblicata online**
Circondariale di Torino.

**ETA
BETA**

ETA BETA SCS

L.go Dora Voghera, 22 – 10153 Torino
tel. +39 011.8100211 - redazione@etabeta.it

www.etabeta.it

Per i passi antologici, per le citazioni, per le riproduzioni grafiche e fotografiche di proprietà di terzi inserite in quest'opera ETA BETA SCS è a disposizione degli aventi diritto non potuti reperire.



#SPRIGIONALESCRITTURE ABBATTI IL MURO DEI PREGIUDIZI

Sostieni Letter@21 con una donazione!

Puoi donare in modo protetto e sicuro tramite PayPal.

Oppure tramite bonifico

c.c. bancario UNICREDIT IBAN IT66X0200801109000002241955

intestato a: Eta Beta SCS

L.go Dora Voghera 22 – 10153 TORINO

"... Poi sono arrivati i definitivi e mi sono venuta a consegnare, e questo periodo non mi sta passando per niente. Però, come ho detto prima:

"forza e coraggio, che la galera è di passaggio". ..."

