



SICARI GERANDA
2020

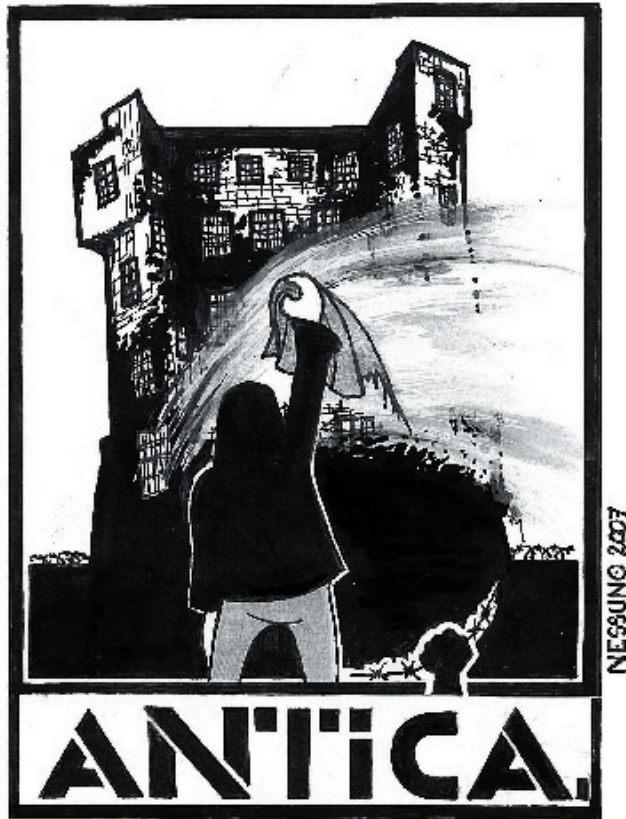
**CONTRO OGNI CARCERE
GIORNO DOPO GIORNO**

Scarceranda è un progetto che Radio Onda Rossa porta avanti fin dal 1999.

Un'agenda contro il carcere perché pensiamo che sia un'istituzione superabile, inutile come tutte le istituzioni totali.

Un'agenda per chi usa le agende ma anche per chi non la usa, per chi ha bisogno di spazio per scrivere o per pensare.

Un'agenda da regalarsi e da regalare a chi è detenuto, per ogni agenda acquistata una andrà gratuitamente in carcere ai detenut* che ne fanno richiesta.



2020

gennaio						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

febbraio						
l	m	g	v	s	d	
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

marzo						
l	m	g	v	s	d	
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

aprile						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

maggio						
l	m	g	v	s	d	
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

giugno						
l	m	g	v	s	d	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

luglio						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

agosto						
l	m	g	v	s	d	
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

settembre						
l	m	g	v	s	d	
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ottobre						
l	m	g	v	s	d	
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

novembre						
l	m	g	v	s	d	
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

maggio						
l	m	g	v	s	d	
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021

gennaio						
l	m	g	v	s	d	
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

febbraio						
l	m	g	v	s	d	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

marzo						
l	m	g	v	s	d	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

aprile						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

maggio						
l	m	g	v	s	d	
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

giugno						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

luglio						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

agosto						
l	m	g	v	s	d	
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

settembre						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ottobre						
l	m	g	v	s	d	
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

novembre						
l	m	g	v	s	d	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

dicembre						
l	m	g	v	s	d	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNEDI 30

1 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 31

2 GIOVEDI

VENERDI 3



5 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 4

Gnocchetti sardi melanzane, pecorino e menta

Ingredienti per quattro persone

400 g di gnocchetti sardi

1 melanzana grande

Pecorino

Aglione, peperoncino, menta

Far soffriggere in una padella grande l'aglio e il peperoncino. Unire al soffritto la melanzana tagliata a cubetti piccoli. Cuocere mescolando spesso e controllando se occorre aggiungere acqua per completare la cottura delle melanzane. Le melanzane cotte devono risultare morbide, ma non spappolate.

Cuocere la pasta al dente, scolarla e mantecarla con le melanzane nella padella aggiungendo il pecorino grattugiato.

A conclusione spargere la menta sopra il piatto da servire a tavola.

LUNEDI 6

8 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 7

9 GIOVEDI

VENERDI 10



12 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 11



LUNEDI 13

15 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17



19 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 18

Cari amici di Scarceranda

qualche giorno fa mi è capitato tra le mani il vostro quaderno e ho subito pensato: voglio scarceranda!!!

Sono detenuto a X da soli 3 mesi ma devo passare un po' di tempo in questo splendido hotel...

Per ora siamo a 3 anni, ma mi devono arrivare altri definitivi.

Ho 42 anni e sono anarchica, potete immaginare quanto mi trovi male in questo posto!!!

Aspetto con ansia la mia agenda, mi aiuterà a passare i giorni più alla svelta. Ci conto, bacioni.

*non può piovere per sempre,
ma questo è un diluvio
universale!!*

LUNEDI 20

22 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 21

23 GIOVEDI

VENERDI 24



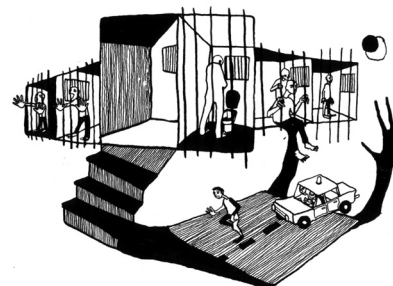
26 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 25

Non saper dire
di quelle mani
sulle sbarre
è altra galera.

Danilo



LUNEDI 27

29 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 28

30 GIOVE-

VENERDI 31

FEBBRAIO

SABATO 1

2 DOMENICA

Filetti di merluzzo croccanti

Ingredienti per quattro persone:

4 filetti di merluzzo (fresco o surgelato)

Pane grattato

Aglione, prezzemolo, curry (o pepe), limone

Lavate e asciugate i filetti di merluzzo (se sono surgelati, farli prima scongelare). Preparate l'impanatura con pangrattato, aglio tritato finemente, prezzemolo, sale e curry (o pepe).

Passate i filetti pigiando con forza nell'impanatura. In una padella scaldate l'olio fino a farlo diventare ben caldo, ma non bollente.

Adagiate i filetti nell'olio caldo facendoli cuocere 10 minuti per lato fino a ottenere una doratura scura.

Servire ben caldi con fette di limone da poter spremere sopra a piacere.

LUNEDI 3

5 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 4

6 GIOVEDI

VENERDI 7

● 9 DOMENICA

FEBBRAIO

SABATO 8



"Senza parole..."
-SARINA 87-

LUNEDI 10

12 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 11

13 GIOVEDI

VENERDI 14

16 DOMENICA

FEBBRAIO

SABATO 15

Carissimi amici di radio ondarossa,
spero che questo mio scritto vi trovi in ottima forma sia fisica
sia morale,
per tutti voi che siete fantastici e date una forza esagerata a tutti
noi carcerati, vittime dello stato e succubi di tutte le estorsioni
legalizzate che subiamo in questi lager italiani “definiti carcere”.

Questo calvario ormai va avanti da più di un anno, e mi auguro
che si fermi qui, dico così perché questi signori, se così si possono
definire, ci spostano come pacchi postali. Ormai sappiamo tutti
che siamo dei numeri per questi p...i in divisa!

Comunque mi presento, sono X e sono nato e cresciuto a Y, ho
Z anni e mi trovo ristretto nel carcere di W, sto spiando una pena
di 4 anni, ho dei figli e mia moglie appena uscita dal carcere, che
è il motivo per cui vi scrivo: è stata lei a darmi il vostro indirizzo
parlando molto bene di voi e dicendo che le avete alleviato la
carcerazione. Lei già anni fa scriveva all’opuscolo Olga e molte cose
da lei scritte sono state pubblicate.

LUNEDI 17

19 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 18

20 GIOVEDI

VENERDI 21

○

23 DOMENICA

FEBBRAIO

SABATO 22

Questo destino che nessun diario
raccolge, nessun giornale, cronaca
o storia, vive nel sibilo
di un ricordo, nel suono
della giovinezza: il frutteto fantastico
e un fruscio negli abbaini,
e poi qualche grammo, il pigolio
del giudice di sorveglianza,
un'edicola notturna, una retata.

Da Somiglianze (Milo De Angelis)

LUNEDI 24

26 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 25

GIOVEDI GRASSO

27 GIOVEDI

VENERDI 28

FEBBRAIO

SABATO 29

1. DOMENICA

Tisana “Mal di gola nun te temo”

Ingredienti:

1 pezzetto di zenzero
mezzo limone
2/3 chiodi di garofano
zucchero a piacere
acqua

Mettere a bollire l'acqua in un pentolino assieme allo zenzero sbucciato e ai chiodi di garofano. Dopo che avrà raggiunto l'ebollizione, lasciate in infusione il tutto per qualche minuto. Versate nella tazza filtrando con un passino, unite il succo del limone e zuccherate a piacere.

Tonicante e disinfettante grazie allo zenzero e ai chiodi di garofano.

LUNEDI 2



4 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 3

MARTEDI GRASSO

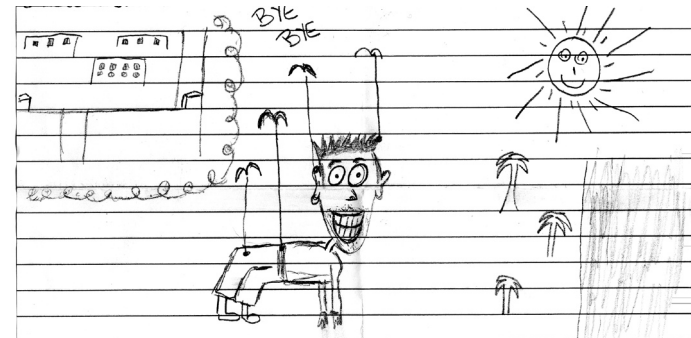
5 GIOVEDI

VENERDI 6

8 DOMENICA

MARZO

SABATO 7



LUNEDI 9



11 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 10

12 GIOVEDI

VENERDI 13

15 DOMENICA

MARZO

SABATO 14

ciao ragazz*,

l'anno scorso ho ricevuto l'agenda scarceranda! per fortuna che mi è passata perché con la censura la maggior parte delle cose mi veniva trattenuta!

ora mi è stata tolta - dopo 2 anni - almeno per quanto riguarda le lettere semplici. Poi per ciò che riguarda libri e materiale cartaceo ho una limitazione, cioè viene controllato e valutato se consegnarmelo o meno... quindi ho una censura a metà...

vi abbraccio forte

LUNEDI 16



18 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 17

19 GIOVEDI

VENERDI 20

22 DOMENICA

MARZO

SABATO 21

Le ombre della sera all'Asinara

Le prime ombre della sera
Calano in quest'angolo
Dell'isola all'Asinara.
Io tutto solo nella mia celletta,
Solite mosse, solite cose.
Quattro passi e
Sdraiato sulla branda,
Senza tv, radio e giornali,
Senza notizie di niente e di nessuno.
Che vita faccio?
Basta! Basta!
Un vero uomo non può continuare così,
In fondo abbiamo una sola vita.
E se uno la butta via così
Che cosa resta?
Solo amarezza, delusioni e ingiustizie.
Quindi bisogna reagire,
Reagire, reagire.
Però con saggezza.
Da *Poesie dal carcere* di Raffaele Cutolo

LUNEDI 23

25 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 24



26 GIOVEDI

VENERDI 27

MARZO

SABATO 28

ORA LEGALE

29 DOMENICA

Progetto Matricola

Matricola è un progetto nato per tirare fuori le voci dalle carceri, per restituire una voce a chi voce non ha. Con voi detenuti, detenute e familiari abbiamo deciso di raccontare il cemento e il dolore.

Sul nostro blog ci sono racconti, poesie, storie vere o di fantasia, se vuoi raccontarci la tua storia scrivi a matricola.info@gmail.com

Noi abbiamo raccolto una penna gettata da una grata, l'abbiamo stampata. Perché con voi questa grata la vogliamo ribaltare in arte.

Perché di carcere non vogliamo più né vivere, né morire.



Infondo io che ne so' di questa vita, chi sono io per consigliare.

Cosa ho fatto oltre a cadere e rialzarmi, cosa?

Come posso consigliarvi, se tutto ciò che mi è rimasto della mia vecchia vita è una foto bruciata al mare, io non ho nulla da insegnare. O forse mi sbaglio, perché infondo qualcosa la so; so che le parole le porta via il vento, l'inchiostro no.

Allora, fai come me, scrivi.

Scrivi compagno carcerato, io non ti chiedo ciò di cui sei accusato.

Scrivi del mondo che hai sempre sognato, scrivi, c'è qualcuno che dai sogni ha imparato.

Chissà, magari i tuoi sogni sono più saldi di queste catene, se guardi i tuoi polsi, vedi sangue nelle vene, siamo vivi oltre ciò che ci trattiene.

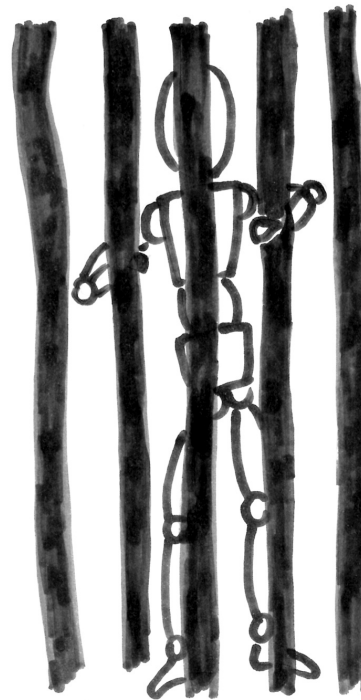
Sei vivo, vivi compagno carcerato,
non convincerti di essere in balia del fato,
scrivi la tua storia e non sarai scordato,
scrivi di ogni amore che ti ha dimenticato,
insulta il mondo che ti ha confinato,
l'importante È che tu scriva compagno carcerato.

Non badare a chi disprezza, perché infondo che ne sanno,
estrai la mia penna dal fango,
non lo vedi che dei sogni stan danzando?
Ho nascosto un po' d'amore in uno stagno,
bevi compagno!

Un cavaliere che dovrà difendere un regno, sarà dotato di spade e scudi, un carcerato che vuole difendere la sua dignità, dovrà dotarsi di libri e penne.

Edmond

NESSUNA IDENTITÀ



NESSUNA LIBERTÀ!

LUNEDI 30



1 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 31

2 GIOVEDI

VENERDI 3

5 DOMENICA

APRILE

SABATO 4

Penne “Zazà Zenigata” (vegetariane)

Ingredienti:

penne

1 pezzo di zenzero fresco

zucchine (calcolate una zucchina a testa)

1 cipolla o cipollotto

q.b. di: prezzemolo, pecorino, pepe nero, olio di oliva

Grattugiate le zucchine con la grattugia a buconi larghi, oppure tagliare a pezzettini piccoli, (calcolare 1 zucchina a testa).

Fate soffriggere nell’olio in una padella larga la cipolla e un pezzo di zenzero fresco tritato.

Spadellate velocemente anche le zucchine per cinque minuti, scolate la pasta e fatela saltare insieme al sugo mettendo il prezzemolo solo alla fine.

Aggiungete nel piatto il prezzemolo tritato, il pecorino grattugiato e il pepe nero.

LUNEDI 6



8 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 7

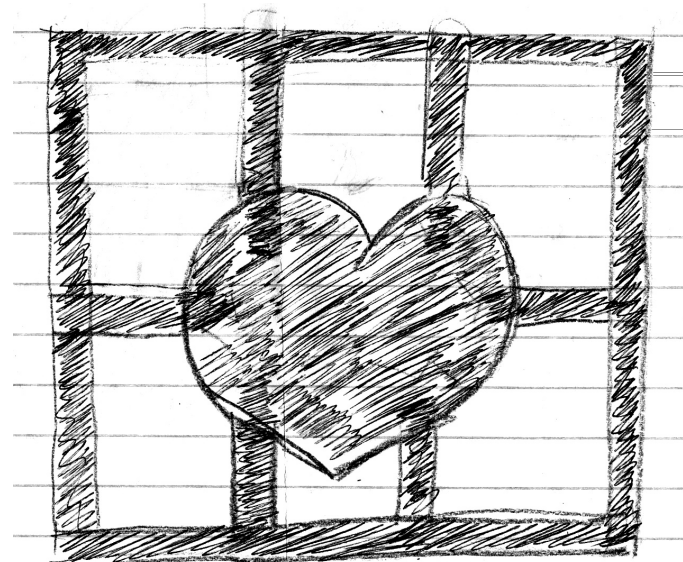
9 GIOVEDI

VENERDI 10

12 DOMENICA

APRILE

SABATO 11



LUNEDI 13

PASQUETTA



15 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17

APRILE

SABATO 18

PASQUA

19 DOMENICA

Cari amici di radio ondarossa
io sono X dal carcere di Viterbo e sono appena rientrato dalla casa circondariale Y, mi avevano trasferito per un'udienza di latitanza. Ora sono qui al reparto Z allocato in una cella super fatiscente, sporchissima, con scarafaggi, dal bagno fuoriesce una puzza che davvero è insopportabile. La porta del bagno non si chiude, e mentre uno di noi sta mangiando deve per forza guardare l'altro mentre sta o urinando oppure defecando, i detersivi non ce li danno mai per l'igiene della cella, per avere un rotolo di carta igienica bisogna fare una domandina che poi te ne danno uno solo e... quando se ne ricordano!

Non intendono i lor signori con la divisa spendere un solo euro per noi detenuti, per loro noi siamo solo... "bestie", "carne da macello", in due abbiamo a nostra disposizione solo 2 bilancette dove poter riporre i propri indumenti con oggetti personali. Sono con un detenuto che non conosce la parola igiene, dignità non conosce cosa vuol dire avere o non perdere il rispetto della propria persona mai! A calpestare la nostra dignità, il nostro rispetto, già ci pensano i lor signori, qui la parola diritti umani non la conoscono. Che dirvi? qui è tutto un vero schifo, per me è un brutto incubo!

Non ne potrò uscire in quanto la mia permanenza in questo posto è molto lunga.

LUNEDI 20

22 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 21



23 GIOVEDI

VENERDI 24

26 DOMENICA

APRILE

SABATO 25
FESTA DELLA LIBERAZIONE

Dice sali i tre scalini
e sarai romano dentro.
Tre scalini 'n par de' cazzi,
n'ho saliti armeno cento!
Come 'mbocchi a la matricola
te fanno impronte e foto
e'n faccia pare sei venuto
senza casco co la moto!
Ar casellario, li mortacci,
ce l'avranno sempre vinta
e te leveno li lacci
cor giubotto e la cinta
Poi t'accolleno posate,
scodella, piatto e lenzoloni,
che p'aregge tutto quanto
te se abbasseno i carzoni.
A'n certo punto arrivi ar transito,
co'tutti che te filano,
i carzoni alle ginocchia
e le scarpe che se sfilano
Te chiudeno la cella

e sai che quello è il tuo settore,
ma nun sai che ogni giorno
chiuso stai ventitré ore.
Quindi inizi a fare er letto
e te presenti a tutti quanti,
de la fame magneresti
pure n'paro de cellanti!
Alla fine molli e crolli,
che la branda manco è pronta
e a svejatte poi ce penseno
i bastardi della conta
Sveja, in piedi, sull'attenti,
metti fori li rifiuti
e alle otto meno'n'quarto
dai er bongiorno a sti cornuti
Uno conta uno sbatte
n'attro guarda 'n po' 'ncazzato
e solo allora tu realizzi
che sei stato carcerato!

E.

LUNEDI 27

29 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 28



30 GIOVEDI

VENERDI 1

FESTA DEI LAVORATORI

3 DOMENICA

MAGGIO

SABATO 2

Insalata di cavolfiore alle noci

Ingredienti per quattro persone

1 cavolfiore

2 arance

50 g di noci sgusciate

Aceto, senape, olio, pepe, sale

Pulire e lavare il cavolfiore, dividerlo a piccole cimette e lessarlo in acqua. Sbucciare le arance togliendo bene anche la pellicina bianca, dividerle a spicchi e tagliare ciascuno spicchio in 2-3 parti disponendoli in una insalatiera.

In una piccola ciotola mescolare un pizzico di sale con 1-2 cucchiari di aceto, aggiungere 1 cucchiaino di senape e amalgamare gradualmente 3-4 cucchiari di olio formando una salsina omogenea. Unire i cavolfiori tiepidi alle arance, pepare leggermente e condire con la salsina alla senape e mescolare il tutto.

Cospargere con le noci tritate e servire.

LUNEDI 4

6 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 5



7 GIOVEDI

VENERDI 8

10 DOMENICA

MAGGIO

SABATO 9



LUNEDI 11

13 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 12



14 GIOVEDI

VENERDI 15

17 DOMENICA

MAGGIO

SABATO 16

ciao carissimi amici...
e così sta finendo anche il 2018, un altro anno che se ne va (passato dietro queste sbarre) ma nello stesso tempo che si aggiunge al lungo calvario della solita solfa, seppur in in questo imbuto si sapeva di finirci, non ci si immaginava tanta crudeltà di totale lentezza... siamo ancora troppo lontani nella decisione: pacchetto giustizia!

se rendessero quel minimo di far scorrere in modo adeguato la burocrazia, forse qualche segnale a nostro favore si potrebbe vedere, invece... ci troviamo fossilizzati su un binario morto! ormai ci rimane solo la speranza: non per morire, ma per andare avanti con la curiosità di sapere come finisce.

quel che c'è di buono è di farne tesoro, e voi con i vostri sforzi nei nostri riguardi siete una preziosità unica.

LUNEDI 18

20 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 19

21 GIOVEDI

VENERDI 22



24. DOMENICA

MAGGIO

SABATO 23

Muri

Isolanti barriere di grigio cemento
muri, innalzati per trattenere corpi,
ma anche pensieri e speranze

muri, che rendono vano ogni sguardo d'occhi,
muri, invani, fallaci, per quanto alti e ornati
di ferro tagliente, incapaci di annichilire
la volontà di andare oltre

muri che nulla possono per imbrigliare i voli
che la mia mente compie di là da essi!

LUNEDI 25

27 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 26

28 GIOVEDI

VENERDI 29

MAGGIO

SABATO 30

31 DOMENICA

Torta senza forno

1 kg di biscotti secchi
250 g di uvetta
200 g di pinoli e mandorle
1 barattolo di frutta sciroppata
3 cucchiaini di cacao amaro
3 cucchiaini di zucchero
250 g di panna da cucina
Burro

Far ammorbidire il burro. Nel frattempo foderare una tortiera con carta da forno. Sbriciolare bene i biscotti e bagnarli un poco con lo sciroppo della frutta, mettere a bagno l'uvetta nell'acqua. In una terrina mescolare il burro con la panna, lo zucchero ed il cacao. Tagliare a dadini la frutta sciroppata (ben sgocciolata) e unire insieme a uvetta e a una parte dei pinoli e delle mandorle nella terrina. Aggiungere i biscotti sbriciolati, versare l'impasto nella tortiera e lasciare per 1 ora nel freezer. Infine decorare con mandorle e pinoli.

LUNEDI 1

3 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 2

4 GIOVEDI

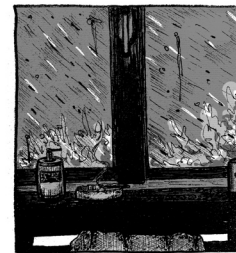
VENERDI 5



7 DOMENICA

GIUGNO

SABATO 6



ALCANTARA DESIGN



MA L'ESTATE TARDA A VENIRE ED IO FACCI FALCA MENTRE TU MI DICI CHE ANCHE LA MORTA,
NELLA TUA ORA DI LIBERTÀ, RESTA IL REGALO PIÙ BELLO.

LUNEDI 8

10 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 9

11 GIOVEDI

VENERDI 12

14. DOMENICA

GIUGNO

SABATO 13

buongiorno ragazzi di ondarossa,
vi scrivo per farvi presente che qui è accaduto un fatto molto importante, ma come al solito non se ne parla.

Il vecchio padiglione, che conteneva oltre 140 detenuti, che da anni si diceva non fosse più idoneo, ma nessuno è mai intervenuto. Si è sventata una catastrofe annunciata: lo stabile è scrocchiato, riportando danni talmente gravi che i pompieri lo hanno dichiarato inagibile.

Pensate voi se fosse crollato, quanti papà sarebbero morti e quante scuse e insabbiamenti avrebbero fatto. Ma come tutti ormai siamo abituati: questa è l'Italia. Se pensiamo a cucchi, che solo per la tenacia della sorella forse finalmente qualcuno pagherà e avrà giustizia.

Cari amici, aiutateci a far sapere che non è cambiato davvero niente dal 2009 ad oggi, che il carcere è solo la scuola del crimine, che chi entra qui dentro è solamente una cavia dello Stato, e che se non ha soldi per l'avvocato è fottuto.

Con stima e affetto vi saluto

LUNEDI 15

17 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 16

19 GIOVEDI

VENERDI 19

GIUGNO

SABATO 20

○

21 DOMENICA

Mi sorprendo ancora

Morto, morto dentro.
La mia lapide è eroina
Assopisce ogni mio intento

Cimitero la galera
Vuota vasca di cemento
Dove in quell'ora d'aria
Si cammina quasi a stento

Ci sarà pietà per noi?
Crocifissi con il Cristo
Malo pelo, malfattori
Redenzione in noi ha visto

È tornata nuova luce...
Nuova forza negli intenti
Oggi mi sorprendo ancora
Negli sguardi di innocenti

Apro gli occhi e vedo il lago
Quasi brilla sul paesaggio
La mia lupa fissa il tempo
Riflesso nel suo sguardo saggio

La sorpresa è l'imprevisto
Quotidiana la ricerca
Nelle piccole bellezze
Che solo il nostro cuore ha
visto

LUNEDI 22

24 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 23

25 GIOVEDI

VENERDI 26

GIUGNO

SABATO 27



28 DOMENICA

Quel tiramisù, la testata e le regole non scritte

Certe cose, in galera, assumono nuovi significati, nuove forme. La galera trasforma i significati ultimi dei gesti e delle cose in maniera radicale. Certe cose passano dal banale al fondamentale, dal superfluo al necessario altre dallo scontato all'inaspettato.

Il carcere è un mondo a se, ha i SUOI codici, le SUE regole.

La prima regola non scritta mi è costata una sberla. Mi trovavo in doccia (c'erano 3 docce per 40 cristiani) e stavo facendo quello che si fa sotto una benedetta doccia. Mi stavo lavando nudo. La regola che mi ha insegnato il detenuto colpendomi è che in carcere la doccia si fa con le mutande addosso. Imparai poi altre regole non scritte, come non scoreggiare o stare in mutande in cella in presenza di altri.

Un'altra regola implicita è che al tuo ingresso in cella devi far leggere agli altri i "fogli", che sono quelli dove il magistrato ha scritto in corsivo i tuoi reati. Starà ai tuoi concellini decidere se sono crimini accettati o meno, da essi dipenderà la considerazione ed il grado di rispetto che otterrai. Certo poi c'è la condotta che tieni.

Ma come si dice la prima impressione è quella che conta.

Eh sì, perchè in galera, agli occhi dei detenuti i crimini non sono affatto tutti uguali. Per questo stupratori, pedofili, infami, collaboratori di giustizia ed altri detenuti vengono confinati in un'area del carcere a parte. Fra i protetti appunto.

Ricordo di una volta quando facendo la spesa tutti assieme in cella comprammo gli ingredienti per fare un tiramisù. Un ergastolano aveva spiegato come farlo ad un mio concellino, che fece l'errore di non chiamarlo per la preparazione e la consumazione del dolce. Questo gli costò un dente e i due non si parlarono più. Come dicevo, dal superfluo al necessario.

Ricordo di un mio concellino, un grassone flaccido e bonaccione, talmente bonaccione che era vittima di continue vessazioni da parte di noialtri in cella. Vessazioni che incassava senza dire una parola. Questo ragazzo voleva dimagrire a tutti i costi poveraccio, e correva scompostamente durante l'ora d'aria. Talmente scomposto da suscitare ilarità. Un concellino durante le nostre vessazioni fece l'errore di dirgli che non sapeva correre e si mise ad imitarlo. Fu questione di secondi, il ciccone bonaccione gli tirò in pieno naso una gran testata, rompendoli il setto nasale e spargendo sangue ovunque. Credo che lo avrebbe ammazzato se non lo avessimo fermato in 4. Per una volta il sovraffollamento delle carceri era dalla nostra. Eravamo in 6 in una cella da 4, abbastanza per poterlo fermare. Come dicevo dal banale al fondamentale.

Infine citerei un episodio che mio malgrado mi vede protagonista. Tre detenuti mi stavano pestando in corridoio perchè qualcuno la sera prima aveva cagato nelle docce. Io avevo avuto la sfortuna di essere stato il primo a farsi la doccia quella mattina e quindi venni ingiustamente incolpato e picchiato. Quando arrivò la guardia ciò che disse fu: "picchiatelo in cella che qui ci sono le telecamere". Come dicevo dallo scontato all'inaspettato.

ROSSO MALPELO



LUNEDI 29

1 MERCOLEDI

GIUGLIO

MARTEDI 30

2 GIOVEDI

VENERDI 3

LUGLIO

SABATO 4



5 DOMENICA

Risotto “anti pulotto”, porro, curry e zucchine.

Ingredienti: Riso Parboiled, Scalogno, Zucchine, Pere, Cipolle, Carote, sedano, Curry, Limone, Aglio, olio, sale, pepe

Preparate il brodo, quello classico, cipolla, carota, sedano e uno spicchio di aglio schiacciato, un litro per ogni mezzo chilo di riso, prendete lo scalogno, e tritatelo fino, diciamo che anche qui per un mezzo chilo di riso ne servono 6/7. Mettete a soffriggere lo scalogno nell'olio di oliva, aggiungete il curry a seconda del gusto, sfumate col vino e aggiungete il riso facendolo tostare per 5 minuti, tagliate finissimo un porro medio e a rondelle sottili le zucchine, aggiungete il tutto al riso con un primo filo di brodo, molto poco solo per mantecare, passati cinque minuti mescolando spesso aggiungete altro brodo e aggiustate di sale, fate cuocere per una quindicina di minuti mescolando e rimboccando di brodo, arrivato a fine cottura spegnete e spolverate con la scorza di limone (gratugiata senza arrivare alla parte bianca), fate riposare per 5 minuti, buon appetito.

LUNEDI 6

8 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 7

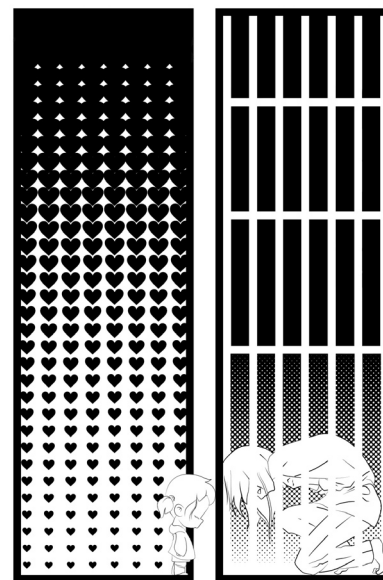
9 GIOVEDI

VENERDI 10

12 DOMENICA

LUGLIO

SABATO 11



مغربي

LUNEDI 13



15 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17

19 DOMENICA

LUGLIO

SABATO 18

ciao,

[...] voglio raccontarvi una cosa: la settimana scorsa, giorno in cui sono stato trasferito qui, ho assistito ad una cosa che mi ha spazzato e fatto paura: c'era una commissione esterna, 4/5 persone con macchinette fotografiche che facevano un'ispezione, accompagnate da vari agenti, direttrice, educatori. Insomma, a causa di un fraintendimento mi prendono dalla matricola e mi fanno andare verso la sezione, al cancello della sezione c'era un cartello con scritto inagibile e il cancello era chiuso con una catena. Dopo poco più di 15minuti un agente viene, apre il lucchetto e mi fa salire, arrivo al piano, tutte le celle chiuse, spioncini (dove ci sono) tappati. Per un attimo ho creduto di essere solo, invece dentro le stanze c'erano i detenuti tutti in silenzio, senza corrente, televisori spenti.

Solo dopo, quando ci hanno aperti, ho capito meglio.

Poco prima che arrivassi era passata una "squadretta" cella per cella intimando il massimo silenzio per non avere ripercussioni sull'utilizzo del campo, docce e aperture dei cancelli. Insomma se sentivano volare una mosca non avrebbero aperto i cancelli e le celle per un tempo indeterminato.

LUNEDI 20



22 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 21

23 GIOVEDI

VENERDI 24

LUGLIO

SABATO 25

26 DOMENICA

RINGHIA AL MONDO

Maschera i tuoi sogni in cappotti di insolenza
maschera i tuoi occhi come un cane fa con la paura.
E ringhi al mondo per uno stupido senso d'appartenenza
E scordi tutto, persino la tua natura.

La natura dei demoni non esiste
un uomo è snaturato per mancanza d'occasione.
Guardami mondo anche in cima ho un occhio triste
Poiché non era in cima che cercavo l'amore.

quasi stupido avere il coraggio di essere tristi,
Meno stupido è quello di continuare a guardare.
Non so scalare il mondo né capovolgerlo ai piedi di chi resiste
non so scalare il mondo, ma ancora so sognare.

EDMOND

LUNEDI 27



29 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 28

30 GIOVEDI

VENERDI 31

2 DOMENICA

AGOSTO

SABATO 1

Peperoni e formaggio alle olive nere

Ingredienti per quattro persone

4 peperoni grandi

120 g di provolone

40 g di olive nere snocciolate

20 g di capperi

Olio, limone, prezzemolo, basilico, sale

Lavare e affettare finemente i peperoni e lessarli in acqua bollente salata per circa 10-15 minuti. Scolare i peperoni con una schiumarola per evitare di spappolarli, raffreddarli e disporli in una terrina. Tritare le olive snocciolate e i capperi, versarli in un recipiente, aggiungere il prezzemolo, il basilico a pezzetti, il succo di un limone e mescolare il composto versando lentamente l'olio d'oliva necessario a formare una salsina fluida. Tagliare il provolone in sottili striscioline e mescolarlo con i peperoni cotti. Condire con la salsina preparata in precedenza, lasciare marinare per qualche ora e servire.

LUNEDI 3



5 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 4

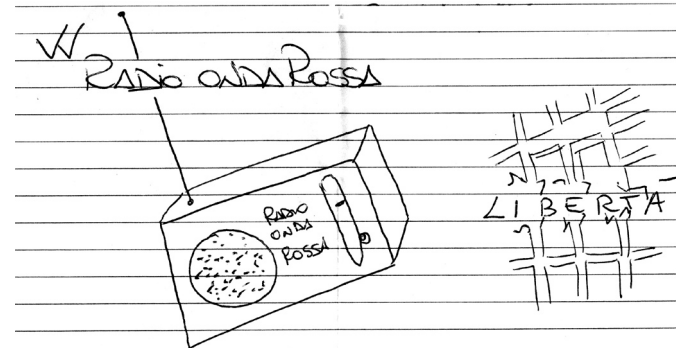
6 GIOVEDI

VENERDI 7

9 DOMENICA

AGOSTO

SABATO 8



LUNEDI 10

12 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 11



13 GIOVEDI

VENERDI 14

16 DOMENICA

AGOSTO

SABATO 15

FERRAGOSTO

buongiorno radio ondarossa

io mi chiamo X

ho tot anni e sto scrivendo dal carcere di Z. Sono mamma di una bellissima ragazzina di 16 anni, che per colpa mia si trova in casa famiglia a Y. A proposito, io sono di Y, ma in quel periodo non potevo neppure pagarmi l'affitto, non ho tanto da fare, ho 3 anni e passa, sono quasi a 2 anni. Prima stavo nel carcere di W, ma hanno chiuso per ristrutturazione, e per forza mi hanno trasferito qua.

Quello che mi ha condizionato sono le visite con mia figlia (cuc-ciolo). A W facevo circa 6 ore di colloquio. Qui 1 ora di colloquio al mese. Giustamente gli educatori più di un tot di ore non sono pagte. Ho una ragazzina che dalla terza media alla prima superiore è passata a scuola con 10, e non si è fatta abbattere dalle circostanze che le si sono presentate.

LUNEDI 17

○

19 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 18

20 GIOVEDI

VENERDI 21

23 DOMENICA

AGOSTO

SABATO 22

Il vento cala e se ne va

Il vento cala e se ne va
lo stesso vento non agita
due volte lo stesso ramo
di ciliegio
gli uccelli cantano nell'albero
ali che voglion volare
la porta è chiusa
bisogna forzarla
bisogna vederti, amor mio,
sia bella come te, la vita
sia amica e amata come te

so che ancora non è finito
il banchetto della miseria ma
finirà...

Hikmet

LUNEDI 24

26 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 25



27 GIOVEDI

VENERDI 28

30 DOMENICA

AGOSTO

SABATO 29

Budino al caffè

1/2 litro di latte
4 tuorli d'uovo
4 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di farina bianca
1 cucchiaino di caffè solubile
1 cucchiaino di cacao amaro

Montare a neve i tuorli d'uovo con lo zucchero, poi aggiungere farina e cacao mescolando con un cucchiaino di legno.

Unire poco alla volta il latte bollente dopo avervi sciolto il caffè solubile.

Fare bollire il composto ottenuto per 8-10 minuti mescolando.

Lasciare intiepidire, poi versare in un recipiente e mettere in frigo. Servire freddo.

LUNEDI 31



2 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 1

3 GIOVEDI

VENERDI 4

6 DOMENICA

SETTEMBRE

SABATO 5



LUNEDI 7

9 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 8



10 GIOVEDI

VENERDI 11

13 DOMENICA

SETTEMBRE

SABATO 12

Ciao amici nostri, chi vi scrive per la quarta/quinta volta è X, vi ho scritto dal CR/Massa/Pisa anni fa e ora sono nel peggio carcere, Sollicciano, e credetemi che dopo quasi 15 anni di carcere, qua non funziona una pippa, sia per gli educatori che per il lavoro, su 700 detenuti siamo tra la muffa e cucina su 140-150 detenuti e detenute, e hanno tagliato ben 52 posti di lavoro, e chi si alza alla mattina qui se la comanda, e vedo squadrette di 15-20 guardie che spaccano una sola persona è inaudita una situazione così.

Io sono al giudiziario e dalla prima sezione all'ottava siamo messi in 3 in cella. acqua fredda, doccia comune... un giorno la fai di mattina e il giorno dopo di pomeriggio. Compagni miei, co sto caldo di 40-43 gradi, e le celle piene di scarafaggi e via dicendo... Non ci sta una biblioteca.

Se uno si fa un giro qua denuncia di tutto, perché siamo trattati come cose loro su cui possono sfogarsi.

Vi scrivo per chiedere, se è possibile, la nostra unica compagna di cella, la scarceranda! Grazie amici miei. Ah, ma volevo sapere: è vero che vi vogliono chiudere la radio? Che infami se lo fanno. Ciao amici miei.

LUNEDI 14

16 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 15



17 GIOVEDI

VENERDI 18

20 DOMENICA

SETTEMBRE

SABATO 19

Chiusa dietro gabbie mentali,
circondata da fredde mura,
La paura, di essere picchiata
soffocata dagli istinti più brutali.
Senza nome, senza sesso
vivo in scatola come un esperimento,
puoi vedermi di nascosto
attraverso uno specchio,
sono in trappola e non posso
respirare
ed evadere è il mio solo tormento.

Silvia S.

LUNEDI 21

23 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 22



24 GIOVEDI

VENERDI 25

27 DOMENICA

SETTEMBRE

SABATO 26

UMILTÀ, PAZIENZA, SPERANZA.

Il mio viaggio nella tossicodipendenza, e come conseguenza, nella microcriminalità inizia più o meno tre anni fa.

Diciamocelo, non che prima fossi uno stinco di santo, ma il mio uso di sostanze stupefacenti si limitava al week end. Si circostanziava al luogo dei rave party, dove mettevo anche musica, e non aveva le connotazioni di una dipendenza come quella in cui sono incappato quando l'eroina ed il crack hanno incrociato il mio percorso.

Il viaggio si è interrotto in maniera brusca, repentina, con il mio arresto il 21 febbraio dell'anno scorso.

Avevo tentato l'ennesima volta il suicidio con un cocktail di farmaci, alcool e droghe. All'arrivo dei carabinieri, che avevano scortato l'ambulanza, reagii in maniera ostile e minacciosa dovuta allo stato di alterazione ed ai miei trascorsi con i carabinieri stessi, con il solo risultato di accollarmi così anche il reato di resistenza a pubblico ufficiale oltre a quelli di cui dovevo già rispondere. Un bel paio di manette strette ai polsi ha completato il quadro.

Dopo un rapido controllo in ospedale venivo condotto presso il

carcere di Monza. Un carcere punitivo e restrittivo dove ho vissuto cose che credevo potessero esistere solo nei film. Suicidi, sovrappollamento nelle celle, stupri di detenuti e botte dalle guardie alla minima alzata di testa. Fatti di cui solo gli addetti ai lavori sanno e di cui troppo spesso nessuno parla.

Il carcere mi ha insegnato L'UMILTÀ e a districarmi fra le sue maglie fatte di regole taciute e codici comportamentali.

Dopo 5 mesi ed una perizia che attestava la mia incapacità di intendere e volere al momento dei fatti venni condotto alla REMS (Reparto Esecutivo Misure di Sicurezza) di Castiglione delle Stiviere. Un luogo che pochi conoscono e tutti odiano. Si tratta di una struttura sanitaria dedicata alle persone con accertate problematiche mentali che hanno commesso reati. Nel concreto una struttura dalle alte mura coronate da rotoli di filo spinato, nella quale non si fa niente se non alzarsi, mangiare, cacare e dormire. Dove la libertà di movimento è circoscritta ad una saletta TV ed un giardinetto di piccole dimensioni. Dove se non ti attieni alle regole, rischi di essere rinchiuso in una camera detta "di contenzione", legato al letto e forzato a "curarti".

La REMS mi ha insegnato la PAZIENZA in una situazione di perenne stallo fisico e psicologico del quale non riuscivo a vedere la fine.

Il 15 ottobre di quest'anno venivo finalmente portato nella comunità Pinocchio, a Brescia, dove mi trovo tutt'ora, in un clima molto più piacevole e riabilitativo della REMS e molto più sicuro del carcere. Qui ho iniziato finalmente un viaggio concreto teso alla risoluzione dei miei problemi, alla cura della mia tossicodipendenza ed ho intrapreso un percorso interiore teso a capire le motivazioni dei miei gesti impulsivi.

Il carcere mi ha insegnato l'umiltà.

La REMS la pazienza.

Ora finalmente sto imparando la SPERANZA.



LUNEDI 28

30 MERCOLEDI

SET/OTTOBRE

MARTEDI 29



1 GIOVEDI

VENERDI 2

SABATO 3

4. DOMENICA

**Vellutata apriti sesamo...
Zucca, riso venere e funghi porcini**

Ingredienti:

Aglione 2 spicchi, cipolla 2 grandi, zenzero a piacere, olio q.b., vino bianco 1 bicchiere, peperoncino q.b., sale, pepe, prezzemolo, riso Venere 250 gr., zucca 1 kg, funghi 400 gr., sesamo 50 gr.

Lavate bene il riso e scolatelo, pulite la zucca, se è biologica grattate la pelle con una paglietta di metallo fino e tagliatela a pezzi senza sbucciarla, se non è biologica vi tocca sbucciarla...

Tritate la cipolla e fatela soffriggere con il peperoncino, sfumate il vino e aggiungete lo zenzero tritato e la zucca aggiustando di sale e pepe in cottura, sbollentate in acqua salata il riso e freddatelo a parte, saltate i funghi in padella con aglio e vino, salateli e pepateli.

Servite nel piatto fondo, a sinistra il riso, a destra la vellutata con una manciata di funghi e a decorare il prezzemolo tritato fine e il sesamo.

LUNEDI 5

7 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 6

8 GIOVEDI

VENERDI 9

11. DOMENICA

OTTOBRE

SABATO 10



LUNEDI 12

14 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 13

15 GIOVEDI

VENERDI 16



18 DOMENICA

OTTOBRE

SABATO 17



LUNEDI 19

21 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 20

22 GIOVEDI

VENERDI 23



ORA SOLARE

25 DOMENICA

OTTOBRE

SABATO 24

“Capii che ero libero di assumere uno fra molti atteggiamenti nei confronti di questa situazione, che potevo darle il valore che volevo io, e che stava a me decidere in che modo utilizzarla. Potevo ribellarmi internamente e imprecare; oppure potevo rassegnarmi passivamente e vegetare; potevo lasciarmi andare ad un atteggiamento malsano di autocompatimento e assumere un ruolo di martire; potevo affrontare la situazione con un atteggiamento sportivo e con senso dell’umorismo, considerandola un’esperienza interessante (quella che i tedeschi chiamano ‘Erlebnis’). Potevo trasformare questo periodo in una fase di riposo, in un’occasione per riflettere tanto sulla mia situazione personale – considerando la vita vissuta fino ad allora – quanto su problemi scientifici e filosofici; oppure potevo approfittare della situazione per fare un allenamento psicologico di qualche genere; infine, potevo farne un ritiro spirituale. Ebbi la percezione chiara che l’atteggiamento che avrei preso era interamente una decisione mia: che toccava a me scegliere uno o molti fra questi atteggiamenti e attività; che questa scelta avrebbe avuto determinati effetti, che potevo prevedere e dei quali ero pienamente responsabile. Non avevo dubbi su questa libertà essenziale e su questa facoltà e sui privilegi e le responsabilità che ne derivavano.”
da Libertà in prigione (Roberto Assagioli)

LUNEDI 26

28 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 27

29 GIOVEDI

VENERDI 30

OTT/NOV

SABATO 31

1 DOMENICA

Timballino di melanzane alla caprese

Ingredienti per 4 persone

1 Melanzana

1 mozzarella

2 pomodori per insalata

Olio, origano, sale, pepe

Tagliare le melanzane a fette ed arrostirle, preparare un battuto di olio e limone e bagnare le melanzane arrostiti. Affettare la mozzarella e i pomodori e comporre il timballino: con la fettina di melanzana, la mozzarella e il pomodoro e mettere un po' di sale, pepe, origano e poi di nuovo con la melanzana. Finire con una fetta di pomodoro e un ciuffetto di basilico, bagnare con un filo di olio, sale e origano.

LUNEDI 2

4 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 3

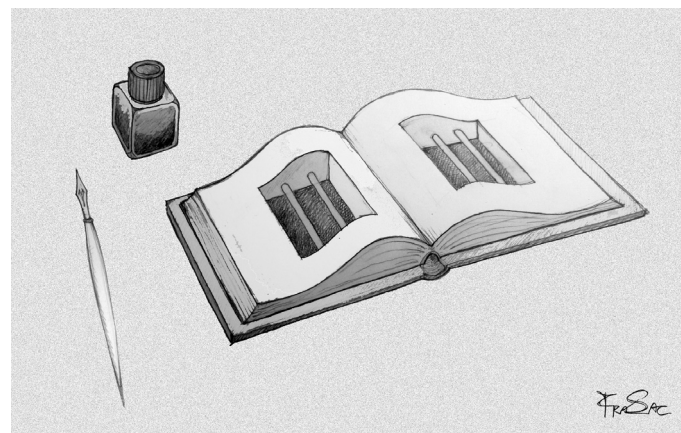
5 GIOVEDI

VENERDI 6

8 DOMENICA

NOVEMBRE

SABATO 7



LUNEDI 9

11 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 10

12 GIOVEDI

VENERDI 13

NOVEMBRE

SABATO 14

○

15 DOMENICA

**Budino di semolino, cioccolato e arancia
pe' fa veni' al secondino problemi de pancia!**

Ingredienti:

50 g di semolino

200 ml di acqua

30 g di cioccolato extra fondente

1 arancia (preferibilmente rossa)

1 pizzico di sale

1/2 cucchiaino d'olio

Far tostare il semolino nell'olio e aggiungere l'acqua mescolando con cura.

Portare a ebollizione e mettere un pizzico di sale con il cioccolato a pezzi e un po' di scorza d'arancia.

Mescolare ancora per 6-7 minuti.

Versare il composto nelle coppette bagnate e far raffreddare. Decorare, se si vuole, con il resto dell'arancia a fette.

LUNEDI 16

18 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 17

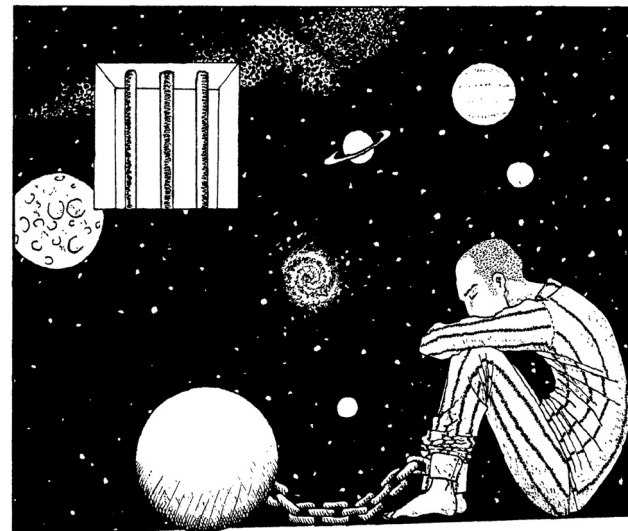
19 GIOVEDI

VENERDI 20

22 DOMENICA

NOVEMBRE

SABATO 21



LUNEDI 23

25 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 24

26 GIOVEDI

VENERDI 27

29 DOMENICA

NOVEMBRE

SABATO 28

Pancakes “break the chains”

2 uova, 200 cc di latte, 1 bustina di lievito 7 gr, 1 cucchiaino di zucchero, 1 pizzico di sale, 15 cucchiaini rasi di farina - 150 gr, olio

Rompete le uova e separate i rossi dalle chiare. Nella ciotola con i rossi versate il latte e incorporate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Nella tazza montate con una forchetta le chiare con lo zucchero. Fortunatamente non è necessario montarle a neve ferma, anzi in tal caso formerebbero dei fastidiosi grumi. Con un cucchiaino unitele al composto di rossi, latte e farina molto delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto. Ungete leggermente una padella, fatela scaldare e versateci al centro 4 cucchiaini di composto. Cuocere a fuoco medio per dar tempo all'impasto di lievitare. Quando il pancake sarà dorato giratelo aiutandovi con una forchetta e fatelo dorare anche sull'altro lato. Procedete fino a esaurimento del composto, impilando il prodotto uno sull'altro.

Con queste dosi ve ne dovrebbero venir fuori 12.

LUNEDI 30



2 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 1

3 GIOVEDI

VENERDI 4

6 DOMENICA

DICEMBRE

SABATO 5



LUNEDI 7

9 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 8



10 GIOVEDI

VENERDI 11

13 DOMENICA

DICEMBRE

SABATO 12

Linguine broccoli e patate... “nun te resta che evade!”

Ingredienti: Linguine, broccolo (preferibilmente verde, ancora meglio siciliano), patate, aglio, olio, sale, peperoncino, vino bianco, prezzemolo, pangrattato

Per prime sbucciate le patate e fatele a dadini, un centimetro di lato può andar bene, fate bollire l'acqua e salatele, sbollentate le patate per 5 minuti non di più, devono solo ammorbidirsi, scolatele tenendo l'acqua di cottura, subito dopo sbollentate anche il broccolo che avrete pulito a diviso in cimette, anche questo solo il tempo per farlo ammorbidire, scolatelo e tenete da parte l'acqua.

Fate soffriggere aglio e peperoncino in abbondante olio, sfumate col vino e tuffatevi le patate e i broccoli, fateli cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti, il tempo che si scuriscano, nel frattempo avrete rabboccato l'acqua e aggiustata di sale ci avrete messo a cuocere le linguine, scolatele al dente e saltatele in padella con le verdure, alla fine aggiungete il trito di prezzemolo, pinoli, pangrattato e servite ben calda.

LUNEDI 14



16 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 15

17 GIOVEDI

VENERDI 18

20 DOMENICA

DICEMBRE

SABATO 19

Loro decidono

Loro decidono a che ora dovete mangiare e cosa dovete mangiare.
Loro decidono a che ora dovete andare a letto, come dovete dormire,
la testa rivolta verso lo spioncino e mai sotto il lenzuolo.

Altrimenti tirano colpi sulla porta.

Loro decidono a che ora dovete alzarvi.

Loro decidono in quale momento dovete fare l'aria.

Il luogo, la gabbia che chiamano "passeggiata".

Loro decidono a chi dovete scrivere, quello che dovete scrivere,
il tempo di inoltro postale.

Loro decidono chi può vedervi ai colloqui,
chi non ha il diritto di farvi visita.

Loro decidono che non dovete più avere una sessualità.

Loro decidono ciò che dovete leggere e ciò che non dovete leggere.

Loro decidono che il dentista può strappavi i denti, non curarli.

Loro decidono che possono somministrarvi dei neurolettici
e spegnervi il cervello se non avete più la forza di sputare il veleno.

Loro decidono che noi non dobbiamo più avere rapporti umani...

Roger Knobelspeiss (da QHS, 1980)

LUNEDI 21

23 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 22



24 GIOVEDI

VENERDI 25

NATALE

27 DOMENICA

DICEMBRE

SABATO 26

S. STEFANO



LUNEDI 28



30 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 29

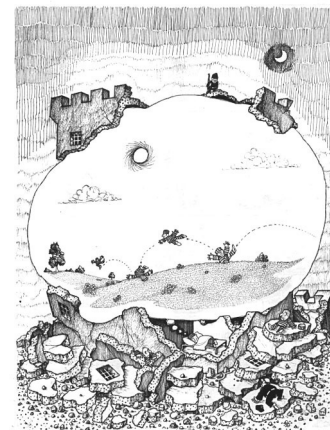
31 GIOVEDI

VENERDI 1

3 DOMENICA

GENNAIO 2021

SABATO 2



Scarceranda è un'autoproduzione di
Radio Onda Rossa
Via dei Volsci, 56 - 00185 Roma
tel. 06 49 17 50
ondarossa@ondarossa.info
www.ondarossa.info
c.c.p. 61804001

Questa agenda è distribuita gratuitamente ai prigionieri/e che ne
fanno richiesta e segnalati/e a Radio Onda Rossa

PERCHÈ DI CARCERE NON SI MUOIA PIÙ
MA NEANCHE DI CARCERE SI VIVA

Finita di stampare nel mese di ottobre 2019 presso
Tipografia 5m via Cei - Roma