



2021

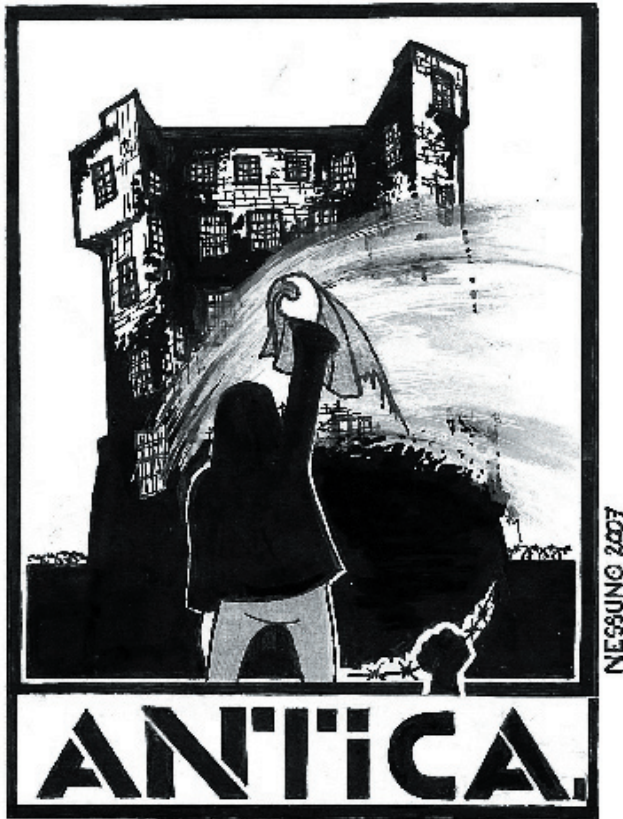
CONTRO OGNI CARCERE
GIORNO DOPO GIORNO

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 detenuti* che ne fanno richiesta.



LUNEDI 28

30 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 29

31 GIOVEDI

VENERDI 1

3 DOMENICA

SABATO 2

Frittata di spinaci... secondino nun ce piaci

spinaci dal vitto dell'amministrazione
formaggio grattugiato dell'amministrtazione
uova qb
sale qb
pepe qb
olio extravergine di oliva

Scolare gli spinaci per bene in modo da togliere tutta l'acqua.
sbattere le uova in una ciotola aggiungendo formaggio, sale, pepe a piacere. Incorporare le uova con gli spinaci e far amalgamare tutto per bene.

Oliare il padellino, riscaldarlo ed aggiungere il composto.
Chiudere il fornello e controllare di tanto in tanto fin quando non si sarà formata la frittata. girarla anche dall'altro lato
Crea il forno con lo sgabello (vedi più avanti).

LUNEDI 4

6 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 5

7 GIOVEDI

VENERDI 8

10 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 9



LUNEDI 11

● 13 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 12

14 GIOVEDI

VENERDI 15

GENNAIO

SABATO 16

17 DOMENICA

Sono l'internato 23enne a cui avete mandato quelle bellissime agende che conservo con cura. Mi chiamo A. E sono internato, ma, disgraziatamente, per il fatto di avere il diabete, sono in una casa circondariale e vi racconto che qua succedono cose che a voi, che importa a quanto ho capito dei diritti dei detenuti, farebbero incazzare...

Non specifico perchè anche i muri hanno occhi e orecchie e non ho voglia di fare la fine della buonanima di Stefano Cucchi, pace all'anima sua. Penso sappiate che questo è un carcere punitivo e purtroppo anche poco mediatico, cioè scono poche informazioni, e quelle che escono sono controllate e manipolare come le relazioni dei magistrati ecc.ecc. Non è un bel posto, sono stato anche in altri carceri, come Alghero, Bancali, in Sardegna; Regina Coeli a Roma e Vasto, una casa lavoro in Abruzzo, io purtroppo sono stato internato perchè oltre alla pericolosità aggravata dalla recidività di reati dello stesso genere, furto, rapina e ricettazione, ho violato più volte la sorveglianza speciale e purtroppo mi sono beccato "l'ergastolo in bianco", cioè l'inernamento presso casa lavoro, e sicuramente non mi giova essere in questo carcere, per quanto riguarda rapporti e denunce gratis.

Comunque vi ho raccontato un po' di me, vi ringrazio di cuore per il gesto delle agende e continuate così, un grande abbraccio.

LUNEDI 18

20 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 19

21 GIOVEDI

VENERDI 22

24 DOMENICA

GENNAIO



SABATO 23

LUNEDI 25

27 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 26

○ 28 GIOVEDI

VENERDI 29

GENNAIO

SABATO 30

31 DOMENICA

Funghi ripieni alla salsiccia

Ingredienti per 4 persone:

2 salsicce

1 zuccina

4 funghi grandi (o 8 piccoli)

Cipolla, aglio, parmigiano

1/2 bicchiere di vino bianco

Olio, sale, pepe

Ripieno di salsicce: tagliare la cipolla finemente e metterla a soffriggere in padella con uno spicchio d'aglio. Aggiungere la zuccina tagliata a piccoli dadini e i gambi dei funghi. A metà cottura aggiungere le salsicce sbucciate del budello e sbriciolate. Far cuocere 5 minuti. Una volta cotta, aggiungere il parmigiano e amalgamare.

Pulire i funghi, riempire con il composto ottenuto per il ripieno, mettere un po' di parmigiano sopra. Scaldare in una padella l'olio e disporre i funghi ripieni, cuocere 20 minuti circa con il coperchio, quando si sarà ritirata l'acqua di cottura sfumare con il vino bianco. Far ritirare il vino e servire.

LUNEDI 1

3 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 2

4 GIOVEDI

VENERDÌ 5

7 DOMENICA

FEBBRAIO

SABATO 6



LUNEDI 8

10 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 9

GIOVEDI GRASSO



11 GIOVEDI

VENERDI 12

FEBBRAIO

SABATO 13

CARNEVALE

14 DOMENICA

ciao radio ondarossa,

mi chiamo X, detenuto presso NCP Sollicciano.

Vi scrivo per ringraziarvi dell'agenda 2020 che mi è arrivata. Grazie mille, un altro anno è passato, ne mancano quasi 10 purtroppo, ma tengo duro. In questo anno mi sono capitate tante cose.

Prima ero al cellone con 5 persone, ora sono in un cellino in 2, mi trovo meglio. poi sono stato promosso in quarto superiore come geometra. Se riaprono le scuole sarò in quinta con maturità. Mi è nato un bimbo, peccato che il magistrato di sorveglianza mi dice "tu il bambino lo potrai riconoscere quando uscirai dal carcere" e io sto lo stesso buono e calmo, infatti non ho un rapporto nè un ammonizione. Passo il tempo a scrivere a mia moglie e cucino con le ricette dell'agenda, sono utili!

Poi cadendo dal letto di sopra mi sono rotto il braccio destro, capita, peccato per il covid19, mi dispiace tanto per tutti i contagiati. Forse è meglio tenere chiusi i colloqui finchè non calano i contagi.

LUNEDI 15

17 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 16

MARTEDI GRASSO

18 GIOVEDI

VENERDI 19



21 DOMENICA

FEBBRAIO

SABATO 20

Primo: non avere paura.
Non può fare più male di tanto
Non può uccidere
E se uccide
Ucciderà una volta sola...
Quindi, primo:
Non voltargli le spalle.
Non abbassare gli occhi
Non farti umiliare
Non lasciarglielo fare.
Primo non avere paura
Neanche d'amare
Non avere timore
Non può far male più di tanto
Non può uccidere
E se uccide
Ucciderà una volta sola...
Quindi, primo:
Non voltargli le spalle
Non abbassare gli occhi
Non umiliarti
Non lasciartelo fare.

LUNEDI 22

24 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 23

25 GIOVEDI

VENERDI 26

28 DOMENICA

FEBBRAIO

SABATO 27



Pasta e salmone salta il muraglione

Ingredienti

Penne rigate

Salmone in scatola al naturale (altrimenti tonno o maccarello)

Scalognò o cipolla dolce

Olio

Sale (nell'acqua della pasta)

Timo od origano

Pepe, se piace

Tritare finemente lo scalognò, soffriggerlo dolcemente nell'olio e aggiungere poi il salmone o altro pesce scolato della sua acqua di conservazione. Insaporire alcuni istanti e poi aggiungere la pasta e farla "saltare" in padella. Alla fine il timo o l'origano.

LUNEDI 1

3 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 2

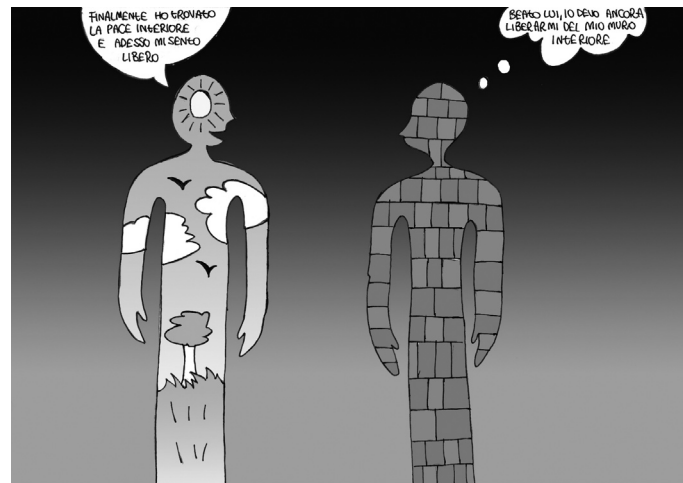
4 GIOVEDI

VENERDI 5

7 DOMENICA

MARZO

SABATO 6



LUNEDI 8

10 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 9

11 GIOVEDI

VENERDI 12

MARZO

SABATO 13 ●

14 DOMENICA

Che venga fuori

Ma può bastarmi un muro,
che non risponde a niente?
Come, la porta immobile
può accogliere le spalle?
Posso, se chiudo gli occhi,
battermi contro te,
amore mio se m'ami.
Incontro con la rincorsa
pesanti cadere insieme
ma non ti lascio adesso
e tu non lasci me
mi serve sentire tutto,
le unghie spingile addosso.
Posso, stasera almeno,
sognare che venga fuori
che venga fuori il rosso,
che tutto il corpo soffra
quel che colpisce dentro
che sia ben chiaro all'aria
cosa può fare il vento.

LUNEDI 15

17 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 16

18 GIOVEDI

VENERDI 19

MARZO

SABATO 20

21 DOMENICA

Dentro sta galera faccio giorno e faccio sera
vedo tante passeggiate nell' aria confinate
Km di percorsi dentro gli stessi posti
rinchiusi dentro na cella o dentro un campo de pallone
famo scorre ste vite a fibbie ,noie e valori
Dentro sti cori un po piegati c'è un passato de reati
tutte vite co na storia de cui la gente non po' conosce la memoria
a tanti basta giudicà co sufficienza pe scaricasse la coscienza
non c'ò sanno che i reati c'hanno origini antenati
io sto pagando a spese mia che giudica a occhi chiusi è na follia

Semo l'argine frenato de un sistema precariato
droghe ,vite de espedienti e problemi famigliari
so stati in parte causa de sti mali
ma mo nun vojo di che semo tutti uguali
ma certa gente aiuta a compromette l'ideali
e se c'è una cosa che proprio nun comprendo
da parte della giustizia è il suo malato accanimento
c'è so guardie carcerarie divise
fra sensi onnipotenti e frustazioni devastanti
Semo nati da na stella capricciosa
che c'ha messo a dura prova
Ma noi nun s'arennemo continuamo a nun molla
perche tutto questo un giorno finirà

LUNEDI 22

24 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 23

25 GIOVEDI

VENERDI 26

ORA LEGALE

○ 28 DOMENICA

MARZO

SABATO 27

Oggi,
il mio corpo tornato normale,
siedo e imparo
il mio corpo di donna
come il tuo
bersagliato per strada,
rubatomi a dodici anni
come il petrolio venezuelano
con la stessa spiegazione.
Sei ignorante
ti insegno io
poi ridatomi indietro goccia a goccia...
Guardo una donna osare
oso guardare una donna
osiamo alzare la voce
rompere le bottiglie
imparare...

Jean Tepperman

LUNEDI 29

31 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 30

1 GIOVEDI

VENERDI 2

APRILE

SABATO 3

4. DOMENICA

“apple pie”, e domani te ne vai!

per la crema: 2 rossi e 4 cucchiari di zucchero
un primo pizzico di latte e giri ad amalgamare; poi metti sul fornello.
Quindi aggiungi 3 bicchieri di latte e giri finchè non diventa montata
(10-13 minuti)

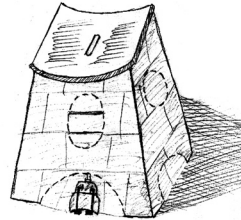
4 uova
2 bicchieri di farina
1 bustina di lievito x dolci
1 bicchiere di zucchero
2 bicchieri di latte

2 mele
Separa i tuorli dal bianco e monta a neve in una ciotola
Ai tuorli aggiungi lo zucchero, il lievito, il latte e mescoli poi aggiungi
il bianco montato a neve

Taglia la mela a fettine e infila nell'impasto poi metti il tutto in una
pentola.

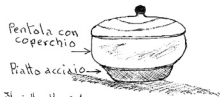
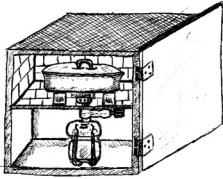
Crea il forno con lo sgabello (vedi pagina seguente). Tempo di cottura:
40-50minuti.

Come realizzare un forno;
 si becere lo stipetto a parete, lavare
 di sin gettare bene, bucare il piano
 che lo divide in due livelli, con
 un chiodo verso in ca descende sul
 fornello, fare due fori del diametro
 utile per avvitare e svitare comoda-
 mente i fornellini, prendere quattro
 lattine di birra vuote sistemare in
 modo che si possa poggiare la teglia
 in cui si anota a cucinare. Se si
 preferisce realizzare un forno più
 efficace, raccogliere la carta ar-
 gentata dei pacchetti delle sigaret-
 te tappezzare l'interno dello stipetto.



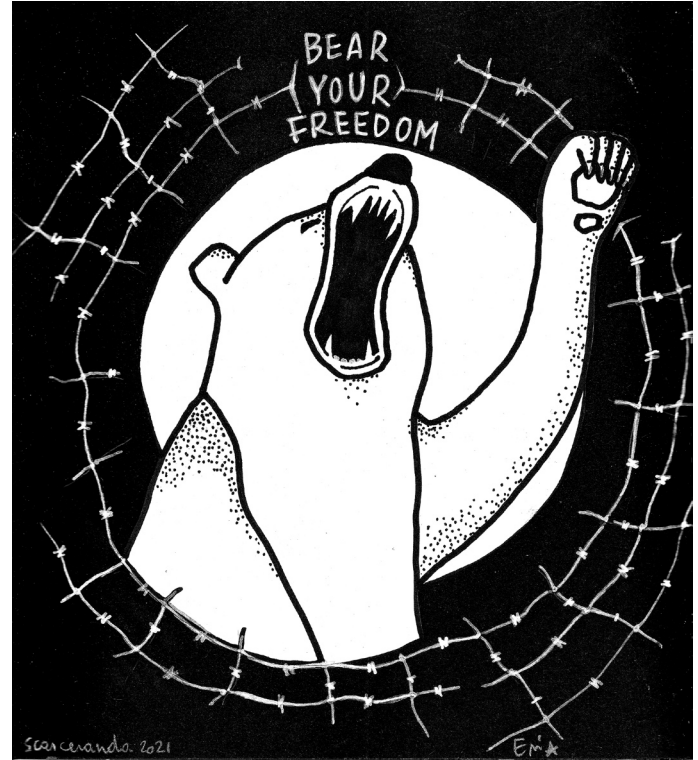
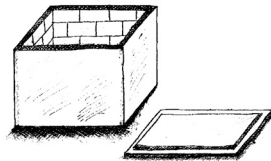
Spabello forno

Un altro modo per realizzare un forno è il
 seguente; avvolgere uno spabello di legno con
 un giornale, sistemare un fornello in un angolo
 col filo di ferro sopra per fare da spessore,
 in modo che la fiamma non sia direttamente
 in contatto con il fondo della teglia.



Il piatto d'acciaio.
 È un sistema che impedisce alla fiamma
 dei fornelli di colpire direttamente la pentola.
 Sostanzialmente si crea una sorta di forno.
 Il piatto che si interpone tra i fornellini
 e la pentola è di acciaio e viene fornito
 al primo ingresso in istituto.

Come realizzare un frigorifero;
 Procurarsi e contenitori in polistirolo
 usati per confezionare le mozza-
 relle. Fare una scatola molto ricca
 di carta argentata, tagliare atten-
 tamente il fondo a 50 di questi
 contenitori, usarne uno come
 base incollare su ogni lato uno
 degli altri quattro verticalmen-
 te con la colla, con l'altro fondo
 il coperchio, e con la carta sia -
 gnola tappezzare sia l'interno che
 l'esterno. Ecco che avremo una
 borsa frigo, sempre che ci sia un
 freezer in sezione per congelare le
 bottiglie d'acqua da posizionare nel
 frigorifero. Questo perché il freezer non
 si può accedere a 4 ore su 24.



Scaricando 2021

LUNEDI 5

PASQUETTA

7 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 6

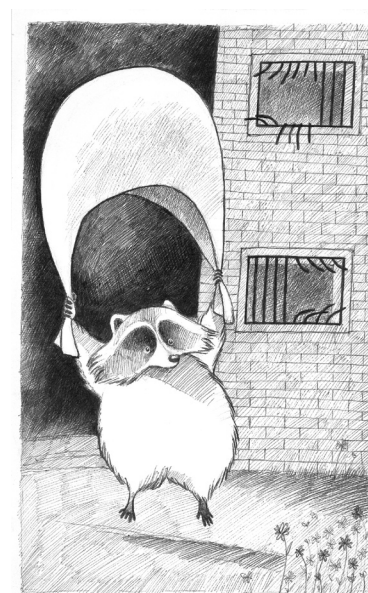
8 GIOVEDI

VENERDI 9

11. DOMENICA

APRILE

SABATO 10



LUNEDI 12 ●

14 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 13

15 GIOVEDI

VENERDI 16

18 DOMENICA

APRILE

SABATO 17

Apri le gambe

Madre nostra, che sei nel cielo
apri le gambe e lasciaci
venire al mondo
dall'alto in basso
e sparpagiarci intorno.
Madre che sei la notte,
nostro respiro è il giorno
non tenerci nella tentazione
di 4 mura ladre,
delle finestre chiuse.
Apri le gambe, madre.

LUNEDI 19

21 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 20



22 GIOVEDI

VENERDÌ 23

25 DOMENICA

FESTA DELLA LIBERAZIONE

APRILE

SABATO 24

le carceri

e i detenuti, pochi i benestanti,
sembrano raggelati come sbarre
che li serrano con il proprio ferro.
mezza dozzina stanno in una cella
e in tale confezione inscatolati,
non hanno nome, c'è l'epidemia,
lì nel cemento è uguale al terremoto
e tutti insieme danzano sui tetti
e sfasciano nel male antico gioco

Guido Oldani

LUNEDI 26

28 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 27 ○

29 GIOVEDI

VENERDÌ 30

2 DOMENICA

MAGGIO

SABATO 1

FESTA DEI LAVORATORI

Polpettone “Basta prigione”

Ingredienti:

300 gr. di tonno in scatola sgocciolato

3 uova

una manciata di pane grattugiato

parmigiano grattugiato Q.B.

prezzemolo

sale

pepe

Unite tutti gli ingredienti in una scodella e lavorateli fino a creare un impasto omogeneo. Disponete il tutto dentro una striscia di stoffa pulita (ideale la manica di una vecchia camicia).

Formate un salsicciotto e arrotolatelo legandolo ben stretto con uno spago.

Immergetelo in una pentola colma di acqua e fatelo bollire per 30 minuti circa.

Servire freddo, tagliato a fette, con maionese o sottaceti.

LUNEDI 3

5 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 4

6 GIOVEDI

VENERDI 7

9 DOMENICA

MAGGIO

SABATO 8



LUNEDI 10

12 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 11



13 GIOVEDI

VENERDI 14

MAGGIO

SABATO 15

16 DOMENICA

Ripetuta preghiera da una mosca pensierosa

Madonna schiavitù che illudi questi uomini,
ci fai credere liberi ma dietro poi ci domini,
ascolta questa virgola dentro mura di lacrime
che prega per sé e per tutte queste anime,
ascolta perché penso che non ho più forza o voce
per ripetere 'sto pianto tra le schegge della croce:
strappa questo manto ch'è sorretto dai pianeti
che protegge dei padroni tutti quanti i bei segreti
non ti chiedo più di questo perché spero che la gente
poi non abbia più un pretesto per restare indifferente.
A mo' di filastrocca io ti faccio sta preghiera
così che la ricordo finché un giorno non s'avvera.

Riccardo Rossini

LUNEDI 17

19 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 18

20 GIOVEDI

VENERDI 21

23 DOMENICA

MAGGIO

Una porzione di tuono alla volta
allagando per strade infuocate †
in assoluto disprezzo del tutto
di assenza e di rabbia
al contrario
vivrò

S. Tarquini

SABATO 22

LUNEDI 24

○ 26 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 25

27 GIOVEDI

VENERDI 28

30 DOMENICA

MAGGIO

Linguine tonno, basilico, limone per una pronta evasione,

Vorrei inviarvi la mia ricetta evasiva. Piatto tipico dei ragazzi e delle ragazze del rifugio Vincenzo Sebastiani:

Sbriciolare in una ciotola il tonno, spruzzare con una buona quantità di succo di limone (più di quanto sembri ragionevole per una pasta, osate!), aggiungere foglie di basilico a pezzetti e, opzionale, qualche foglia di menta.

Mescolare con la pasta appena scolata e aggiungere un filo d'olio a crudo.

SABATO 29

LUNEDI 31

2 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 1

3 GIOVEDI

VENERDI 4

6 DOMENICA

GIUGNO

SABATO 5



LUNEDI 7

9 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 8

● 10 GIOVEDI

VENERDI 11

GIUGNO

SABATO 12

13 DOMENICA

Sogno di un uomo che soffre di vertigini

È maturo
il frutto fantastico della mente,
così dice la sua pelle e il suo padrone,
ma le radici sanno.
Le formiche temono
che a una parola cada
la bomba chiamata Libertà.
Una mano di ferro avanza,
sbarre sopra il frutto fantastico
e solo il vento potrà salvarlo.
Non fatelo cadere!
Non fatelo cadere!
Ecco, il braccio l'ha perso.
Quanto succo sprecato...
Cos'è una mente senza corpo?
Un albero secco senza più frutti.

Riccardo Rossini

LUNEDI 14

16 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 15

17 GIOVEDI

VENERDI 18



20 DOMENICA

GIUGNO

SABATO 19

“Stato-Mafia”

Tu, Mafia, che fai morti con armi e droga,
Tu, Stato, che li fai con carta e penna;
Tu, Mafia, che offri lavoro ai disperati;
Tu, Stato, che lo dai ai raccomandati;
Tu, Mafia, che imponi il pizzo ai commercianti;
Tu, Stato, che prendi i soldi da tutti quanti;
Tu, Mafia, che fai affari in tutto il mondo;
Tu, Stato, che ci svaluti ogni secondo;
Tu, Mafia, che traffichi coi clandestini;
Tu, Stato, che non li rendi cittadini;
Tu, Mafia, che fai i soldi con i rifiuti;
Tu, Stato, che li fai puliti puliti...
Da sempre fatti l'uno per l'altro
ed ogni volta uno più scaltro dell'altro

Mafia: Parola, Onore e Rispetto...

Stato: Ti Aspetto....

18.03.2019

LUNEDI 21

23 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 22

○ 24 GIOVEDI

VENERDI 25

27 DOMENICA

GIUGNO

SABATO 26

Ci sono cose che si chiedono

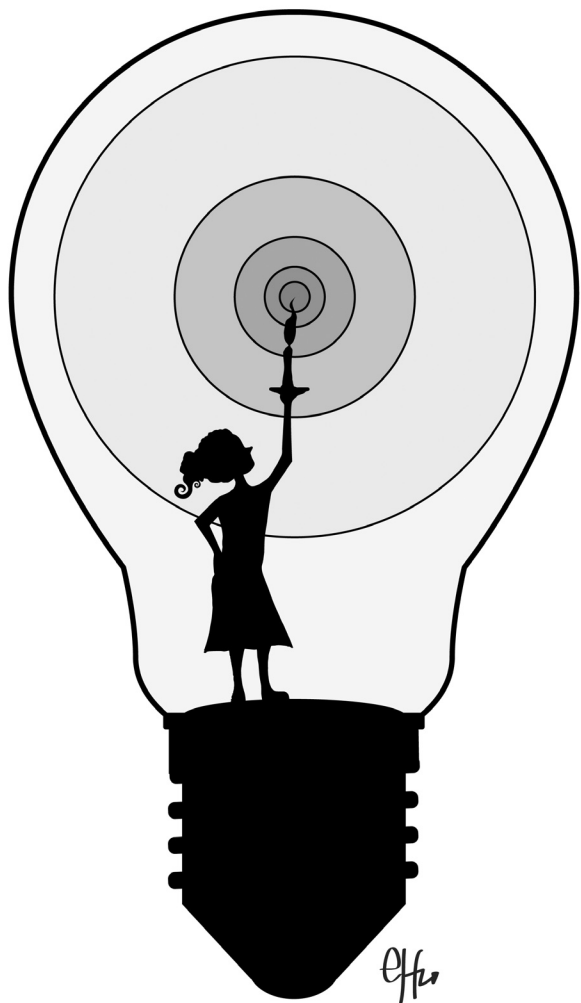
e cose che si impongono.

Noi chiediamo le cose materiali, minime,

La nostra libertà; la nostra dignità;

è qualcosa che imporremo.

Donne insurgenti zapatiste



A COSA SERVE IL CARCERE?



LUNEDI 28

30 MERCOLEDI

GIUGLIO

MARTEDI 29

1 GIOVEDI

VENERDI 2

SABATO 3

4 DOMENICA

Zuppa fredda di pomodori con verdure “Odio l’estate”

Ingredienti per 2 persone

400 g di pomodori

1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipollotto piccolo

6 ravanelli

100 g di tonno sottolio

1 spicchio d’aglio, sale, pepe, 1 cucchiaino d’aceto.

Scottate i pomodori in acqua bollente per 5 secondi e spellateli. Tagliateli in due e eliminate i semi. Tritateli su un tagliere con un coltello fino a ridurli in poltiglia (sistemate il tagliere sopra un piatto per raccogliere il succo che inevitabilmente colerà).

Pulite le verdure e tagliatele a bastoncini molto fini . Strofinare due piatti fondi con lo spicchio d’aglio tagliato in due e versatevi la polpa di pomodoro alla quale avrete mescolato l’aceto. Distribuite le verdure e il tonno sgocciolato. Condite con pepe e, solo all’ultimo momento, con sale.

LUNEDI 5

7 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 6

8 GIOVEDI

VENERDÌ 9

11 DOMENICA

LUGLIO

SABATO 10



LUNEDI 12

14 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 13

15 GIOVEDI

VENERDI 16

18 DOMENICA

LUGLIO

SABATO 17

Ho pensato al modo per fuggire:
dalla testa strega
si rinforzino i tiranti dei capelli
si aggrovigliano pensieri di tenerezza
e di rivolta

E da una catena di capelli
possano intrecciarsi streghe le altre
i pensieri, i sogni, i risvegli senza cielo -
e arrivi poi il momento in cui meduse
e donne
si prenda l'aria

Che si ingoi e derida il destino
le grate diventino finestre
l'urlo faccia da motore in balzo:
le donne non sono esseri da carcerare.

LUNEDI 19

21 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 20

22 GIOVEDI

VENERDI 23

25 DOMENICA

LUGLIO

SABATO 24 ○

Interessarsi di carcere....di diritti dei detenuti...

Lo si fa per vocazione umanitaria. Lo si fa perchè si cercano gli ultimi da qualche parte, smarriti e orfani della tangibilità del proletariato. Lo si fa perchè si è sinceramente democratici e onestamente riformisti. Perchè si ha la convinzione che il sistema possa essere ribattezzato al rispetto delle condizioni della persona reclusa lavorando a braccetto con chi quel sistema lo amministra... Lo si fa a volte perchè magari il partito conserva un tavolo di discussione sul tema dagli anni 70, ma fortunatamente da allora nessuno ci si è dovuto più misurare...

Odiare il carcere. Combatterlo. È altra cosa.

Perchè l'evidenza dei fatti ti spinge a parlare di prigionieri e non di detenuti.

Lo si fa perchè non ne potresti fare a meno.

Perchè sei esattamente tu o i tuoi cari quel fottuto proletariato che ci deve fare i conti.

Perchè si è rivoluzionari.

Perchè con chi organizza e amministra quel sistema non hai niente da condividere. Perchè non hai santi in paradiso o partiti da delegare o omaggiare.

Perchè lo sai, ne hai intima certezza ... quest'articolazione del sistema ne è epifania... e con esso va distrutta.

enka

LUNEDI 26

28 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 27

29 GIOVEDI

VENERDI 30

1 DOMENICA

AGOSTO

Frittata di patate “Le guardie se so’ date”

Ingredienti per 2 persone:
2-3 patate non tanto grandi
4 uova
olio d’oliva
sale

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a dadini abbastanza piccoli. Mettetele a cuocere in olio caldo nella padella che avrete scelto per fare la frittata.

Nel frattempo sbattete le uova e aggiungete un pizzico di sale.

Appena le patate saranno dorate (assaggiatene qualcuna per assicurarvi che dentro siano cotte!), versate le uova sbattute nella padella e portate avanti la cottura finché la frittata non sarà pronta.

SABATO 31



LUNEDI 2

4 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 3

5 GIOVEDI

VENERDI 6

● 8 DOMENICA

AGOSTO

SABATO 7



LUNEDI 9

11 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 10

12 GIOVEDI

VENERDI 13

AGOSTO

SABATO 14

15 DOMENICA

FERRAGOSTO

Sfido il mio destino, la mia epoca
Sfido l'occhio umano.
Schernirò le regole ridicole e la gente
Questo è il fine:
colmerò i miei occhi di pura luce
e nuoterò in un mare di sentimenti liberi.
Ho sfidato la tradizione e la mia condizione assurda
superando il limite consentito dal tempo e dal luogo.

A'isha Al Tamuriyya
poetessa femminista egiziana di origine curda

LUNEDI 16

18 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 17

19 GIOVEDI

VENERDÌ 20

○ 22 DOMENICA

AGOSTO

SABATO 21

le rivolte

i detenuti, spesso tasche vuote,
mai assistiti da legali panzer,
scontano anche i furti dei potenti.
mentre con questi siamo deferenti,
gli altri invece approdano sui tetti,
bestemmiano fra gli angeli volanti
e pagheranno anche questi eventi,
eppure un po' somigliano a dei santi

Guido Oldani

LUNEDI 23

25 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 24

26 GIOVEDI

VENERDI 27

AGOSTO

29 DOMENICA

Gatorade “de’ noantri”

(Ideale per la calura estiva e per recuperare le forze)

Ingredienti:
1 limone (o 1 arancio)
un pizzico di sale
zucchero a piacere
acqua

In un bicchierone d’acqua spremere il limone (o l’arancio, o anche tutti e due insieme)

Aggiungere il sale e lo zucchero.

Se possibile aggiungere ghiaccio.

SABATO 28

LUNEDI 30

1 MERCOLEDI

AGO/SETT

MARTEDI 31

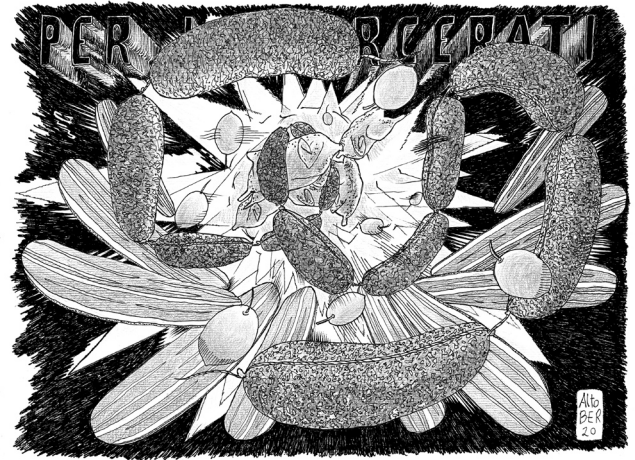
2 GIOVEDI

VENERDI 3

5 DOMENICA

SETTEMBRE

SABATO 4



LUNEDI 6

8 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 7



9 GIOVEDI

VENERDI 10

12 DOMENICA

SETTEMBRE

Sii chi sei e chi diventerai
impara ad avere cura
di quel turbolento Angelo Nero che ti porta
un giorno su e un altro giù
a proteggere il luogo dove sorgono i tuoi poteri
scorrendo come sangue caldo
dalla stessa fonte
del tuo dolore

Audre Lorde

SABATO 11

LUNEDI 13



15 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17

19 DOMENICA

SETTEMBRE

SABATO 18

“Datemi le chiavi della conoscenza
e vi solleverò il mondo...

Lasciatemi una persona ingorante
e ve lo scomporrò in miliardi di pezzi
e nella peggior specie...

Così ce ne sarà un pezzettino per
Ciascuno...”

Shanti
Se il mondo piange Dio dov'è???

LUNEDI 20

22 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 21 ○

23 GIOVEDI

VENERDÌ 24

26 DOMENICA

SETTEMBRE

“Tu dici che non ci sono parole per descrivere questo tempo,
dici che non esiste.
Ma ricordati,
fai uno sforzo per ricordare.
O dove manca,
inventi.”

Monique Wittig - Les Gurrilleres, 1969

SABATO 25



LUNEDI 27

29 MERCOLEDI

SETTEMBRE

MARTEDI 28

30 GIOVEDI

VENERDI 1

SABATO 2

3 DOMENICA

Pizza croccante sarai presto liberante

-2/3 fornelli a gas
 Carta stagnola, Padella
 Mozzarella (della casanza)
 Passata di pomodoro
 Condimenti a scelta
 Olio (di semi e di oliva)
 Farina 250g
 Zucchero 2 cucchiaini
 Lievito 1.5g
 Sale 3 cucchiaini
 Acqua (tiepida) 125g

Creare un forno a "cappa" sopra la padella con la carta stagnola e posizionarla sui due/tre fornelli.

Tagliare a fette sottili il più possibile la mozzarella

Condire la passata di pomodoro con un poco di sale e olio. (Se possibile tritare del basilico dentro)

Prendere 3 cucchiaini di sale e

mescolarli a 250g di farina, separatamente mescolare due cucchiaini di zucchero con 1,5g di lievito. Dopo qualche secondo mescolare tutto assieme schiacciando con la punta delle dita ed aggiungendo piano 125g di acqua tiepida.

Aggiungere $\frac{3}{4}$ di un bicchiere di olio di semi e alla fine $\frac{1}{4}$ di bicchiere di olio d'oliva

Fare la pallina e lasciare lievitare per almeno 4 ore a 27 gradi

Stendere la pallina con un mattarello (o una bottiglietta d'acqua piena) e condire. Prima con la passata condita poi con la mozzarella tagliata fine ed infine farcire con verdure e affettati a scelta

Posizionare la pizza sulla padella e cuocere fino a che non si vedono bordi dorati e la mozzarella sciolta.

LUNEDI 4



6 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 5

7 GIOVEDI

VENERDI 8

10 DOMENICA

OTTOBRE

SABATO 9



LUNEDI 11

13 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 12

14 GIOVEDI

VENERDI 15

17 DOMENICA

OTTOBRE

SABATO 16



© GOTTALDI / ANIMASSETTA

LUNEDI 18

○ 20 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 19

21 GIOVEDI

VENERDI 22

24 DOMENICA

OTTOBRE

“Il riparo è ancora lontano.
Qualcuna, più resistente,
inizia a intonare un canto per ridar loro coraggio.
E dice, non piegare la testa come qualcuna che è vinta.
Dice svegliati, riprendi coraggio,
la lotta è lunga
la lotta è difficile.”

Monique Wittig – Les Guérillères, 1969

SABATO 23

LUNEDI 25

27 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 26

28 GIOVEDI

VENERDÌ 29

OTTOBRE

SABATO 30

ORA SOLARE

31 DOMENICA

Ratatuglia “anti-pattuglia”

Ingredienti:

cipolle, melanzane, zucchine, peperoni, pomodori
sale, olio d’oliva, pepe, aglio, alloro, basilico

Lavate, pulite e tagliate tutte le verdure.

Mettete a scaldare 3 cucchiari di olio in un tegame e buttateci dentro le cipolle ad appassire a fuoco basso, quindi aggiungete i peperoni e fateli appassire sempre a fuoco basso. Quando saranno teneri unite i pomodori, l’alloro e l’aglio tritato, salate, pepate e lasciate cuocere per circa 40 minuti a fuoco basso coprendo la pentola con un coperchio.

Nel frattempo, in un altro tegame, mettete a cuocere le melanzane in olio caldo, per circa 10 minuti, poi aggiungete le zucchine e fate cuocere il tutto per altri 10-15 minuti, fino a che si ammorbidiscano. (Se gradito, unite anche un pizzico di peperoncino).

Quando tutte le verdure saranno tenere, ma non spapolate, riunitele in una pentola sola e mescolatele, lasciandole cuocere insieme ancora qualche minuto a fuoco molto basso.

Aggiustate di sale e pepe e servite con delle foglie di basilico.

LUNEDI 1

3 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 2



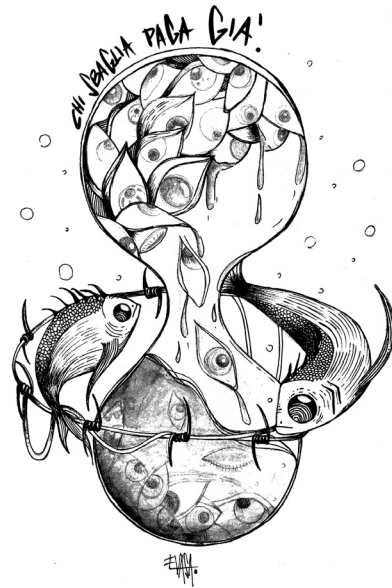
4 GIOVEDI

VENERDI 5

7 DOMENICA

NOVEMBRE

SABATO 6



LUNEDI 8

10 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 9

11 GIOVEDI

VENERDI 12

NOVEMBRE

SABATO 13

14 DOMENICA

**Tiramisù per quando sei giù
ricorda che il secondino dal gabbio non esce più**

Ricetta per 20/25 persone (rendere felici una sezione)

INGREDIENTI

Mascarpone 1,5 kg

12 uova

300g di zucchero

Caffè

Cacao a velo

Separa rossi e bianchi uovo

Monta i bianchi a neve

Monta i rossi con lo zucchero

Unisci il tutto e fai strati alternati di savoiardi imbevuti nel caffè e crema

Spolverare di cacao l'ultimo strato (possibilmente fatto di crema)

Lasciare raffreddare nei frigo da campeggio per un'oretta prima di consumare

LUNEDI 15

17 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 16

18 GIOVEDI

VENERDI 19



21. DOMENICA

NOVEMBRE

SABATO 20



LUNEDI 22

24 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 23

25 GIOVEDI

VENERDI 26

28 DOMENICA

NOVEMBRE

Fusilli vedo nero

Ingredienti:

Fusilli 320 gr.

Fagiolini 100 gr.

Olive nere di Gaeta snocciolate 100 gr.

Vino bianco 1/2 bicchiere

Aglione 1 spicchio

Pomodori ciliegini 10 pz.

Peperoncino q.b.

Olio d'oliva q.b., Prezzemolo, Sale, Pepe

Pulite e lavate i fagiolini, quindi lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e tagliateli a pezzi da 2 centimetri.

Fate un pesto di olive, prezzemolo e il peperoncino, aggiungete un filo d'olio, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Tagliate i pomodori in quattro parti, aggiungete il pesto appena preparato e ancora un po' d'olio. Fate cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e trasferitela in una zuppiera insieme ai fagiolini, unite il condimento e amalgamate. Servitela calda o come insalata fredda.

SABATO 27

LUNEDI 29

1 MERCOLEDI

NOV/DIC

MARTEDI 30

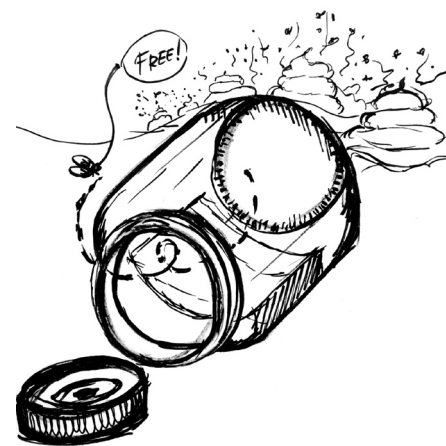
2 GIOVEDI

VENERDÌ 3

5 DOMENICA

DICEMBRE

SABATO 4



LUNEDI 6

8 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 7

9 GIOVEDI

VENERDI 10

DICEMBRE

SABATO 11

12 DOMENICA

Taglia' telle ste sbarre...

Ingredienti:
Tagliatelle 750 gr.
Aglio 1 spicchio, Cipolla 1 grande gialla, Olio q.b.
Vino bianco 1 bicchiere
Pomodori 4 da sugo grandi
Zucchine 4 verdi
Melanzane 2 medie
Ricotta salata 200 gr. grattata a scaglie
Menta fresca

Sbollentate i pomodori per 5 minuti in acqua bollente per togliere la pelle con facilità, se possibile fatelo al vapore (oppure potete usare dei pelati), se poi avete un passino eliminate i semi.

Frullate i pomodori, rosolate l'aglio e la cipolla e sfumate il vino bianco, aggiungete le melanzane tagliate a piccoli cubetti, dopo una decina di minuti aggiungete le zucchine tagliate a rondelle sottili, lasciate cuocere per altri 10 minuti e aggiungete il pomodoro, a fine cottura saltate le tagliatelle cotte al dente con il condimento e cospargete il piatto di ricotta salata o se la volete vegan lievito e tantamenta tritata fina.

LUNEDI 13

15 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17

○ 19 DOMENICA

DICEMBRE

[...] So che stai leggendo questa poesia in attesa di udire qualcosa,
divisa tra amarezza e speranza,
per poi tornare ai compiti che non puoi rifiutare.
So che stai leggendo questa poesia perché non c'è altro da leggere,
lì dove sei approdata, nuda come sei.

Adrienne Rich, poetessa femminista

SABATO 18

LUNEDI 20

22 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 21

23 GIOVEDI

VENERDI 24

S. STEFANO

26 DOMENICA

DICEMBRE

SABATO 25

NATALE



LUNEDI 27

29 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 28

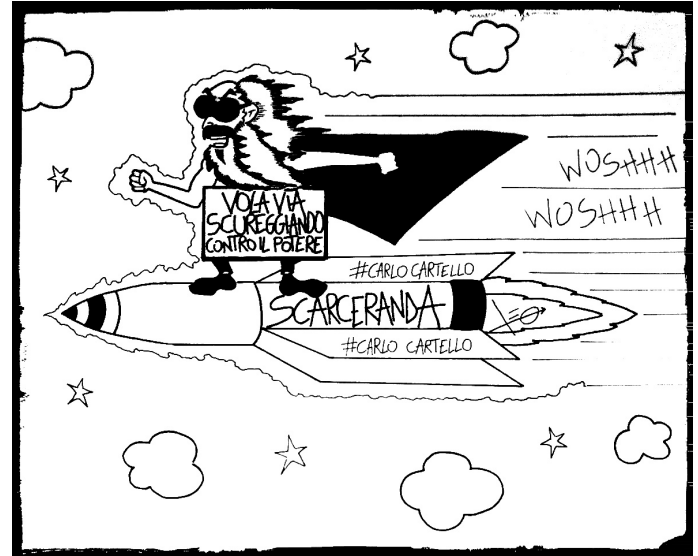
30 GIOVEDI

VENERDI 31

2 DOMENICA

GENNAIO 2022

SABATO 1



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 2020 presso
Tipografia 5m via Cei - Roma