



CONTRO OGNI CARCERE
GIORNO DOPO GIORNO...

CALENDARIO 2009

GENNAIO						
L	M	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	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	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	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	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	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	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	

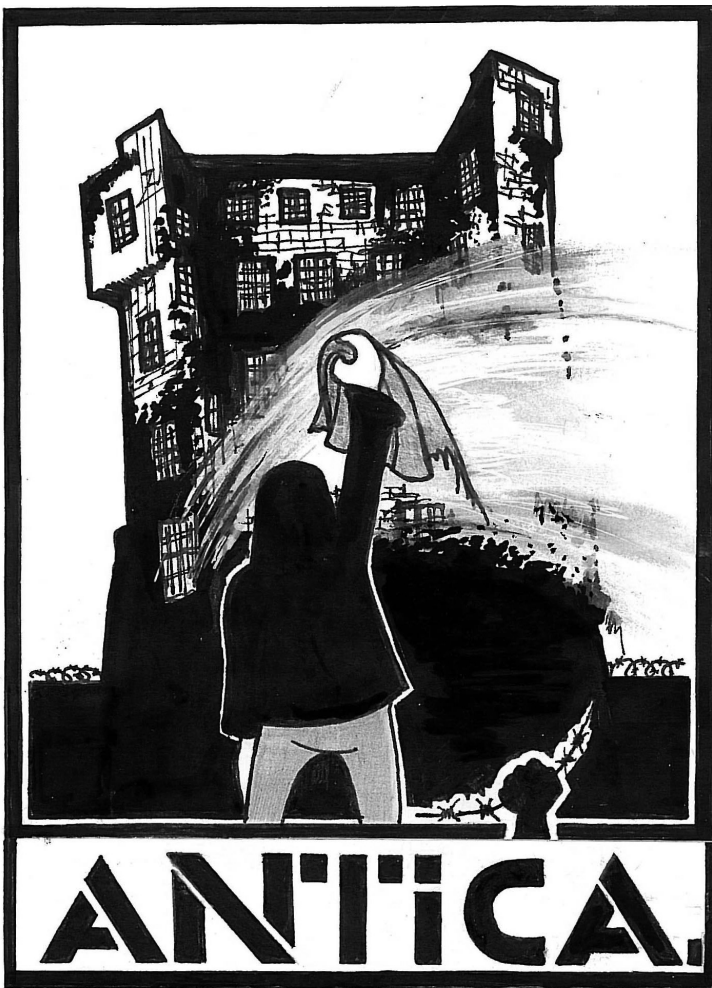
AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETTEMBRE						
L	M	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		

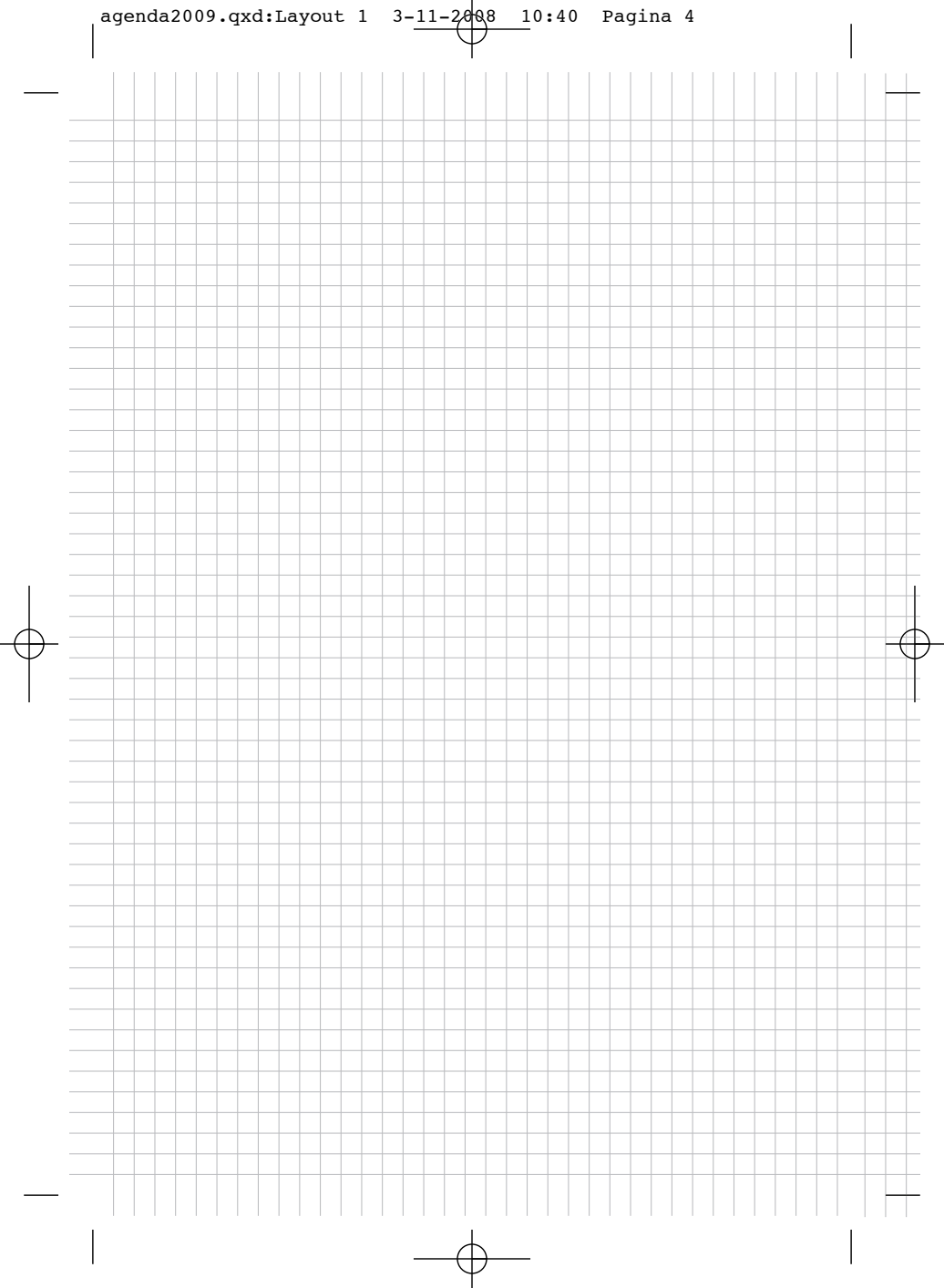
OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE						
L	M	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	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	



NESSUNO 2007





29

LUNEDÌ



30

MARTEDÌ



DICEMBRE



31

MERCOLEDÌ

1

GIOVEDÌ



GENNAIO

2

VENERDÌ



3

SABATO

GENNAIO





4

DOMENICA



5

LUNEDÌ



6

MARTEDÌ



GENNAIO



7

MERCOLEDÌ

8

GIOVEDÌ



9

VENERDÌ



10

SABATO

GENNAIO





11

DOMENICA



12

LUNEDÌ



13

MARTEDÌ



GENNAIO



14

MERCOLEDÌ

15

GIOVEDÌ



16

VENERDÌ



17

SABATO

GENNAIO





18
DOMENICA



19

LUNEDÌ



20

MARTEDÌ



GENNAIO



21

MERCOLEDÌ

22

GIOVEDÌ



23

VENERDÌ



24

SABATO

GENNAIO





25
DOMENICA



26

LUNEDÌ



27

MARTEDÌ



GENNAIO



28

MERCOLEDÌ

29

GIOVEDÌ



30

VENERDÌ



31

SABATO

GENNAIO





1

DOMENICA



FEBBRAIO

Ricette evasive

Ricette di facile preparazione pensate soprattutto per chi è prigioniero/a riutilizzando anche parte del vitto fornito dall'amministrazione penitenziaria. L'asterisco * indica un ingrediente difficilmente reperibile in carcere.



Tagliatelle "spacca celle"

Dosi per 4 persone
 500 g di tagliatelle
 4 zucchine di media grandezza
 1 cipolla medio-grande
 400 g di ceci già lessati
 1 tazza di latte
 olio d'oliva
 curry*
 sale



Mettete a soffriggere la cipolla nella padella. Quando la cipolla sarà dorata, calate le zucchine tagliate a spicchietti o anche in pezzi più piccoli. Poco dopo aggiungete i ceci, in quantità leggermente inferiore alle zucchine. Aggiungete di tanto in tanto del latte. Alla prima aggiunta di latte versate anche un cucchiaino di curry (eventualmente lo raggiungerete verso fine cottura, se desiderate un sapore più intenso) e aggiungete un po' di sale. Il condimento sarà pronto quando le zucchine saranno morbide e il latte sarà diventato una crema.
 Scolate la pasta e condite.

2

LUNEDÌ



3

MARTEDÌ



FEBBRAIO





4

MERCOLEDÌ

5

GIOVEDÌ



6

VENERDÌ



7

SABATO

FEBBRAIO





8

DOMENICA



9

LUNEDÌ



10

MARTEDÌ



FEBBRAIO



11

MERCOLEDÌ

12

GIOVEDÌ



13

VENERDÌ



14

SABATO

FEBBRAIO





15

DOMENICA



16

LUNEDÌ



17

MARTEDÌ

FEBBRAIO





18

MERCOLEDÌ

19

GIOVEDÌ



20

VENERDÌ



21

SABATO

FEBBRAIO





22

DOMENICA



23

LUNEDÌ



24

MARTEDÌ



FEBBRAIO



25

MERCOLEDÌ



26

GIOVEDÌ



27

VENERDÌ



28

SABATO

FEBBRAIO





1

DOMENICA



MARZO



Pappagallo, un bellissimo uccello
Voglio avere ali di pappagallo
per volare in un posto
dove c'è pace e armonia
un posto veramente tranquillo
senza problemi, senza reato

EMMANUEL AJAYI

Le chiacchiere "stanno a zero!"

Dosi per 4 persone

200 g di farina

50 g di zucchero

2 uova

75 g di burro

un pizzico di sale

mezzo bicchiere (o anche un po' di meno) di grappa* (o distillato di pere)

olio (per la frittura)

zucchero a velo

Lavorate la pasta (partendo da un monticello di farina e versando al centro il burro rimasto un po' a temperatura ambiente e le uova), poi spianatela. Tagliate la pasta per lungo e per largo con una rondella dentata da cucina, dando una forma rettangolare. Variante: fate un taglio verticale sul lato più lungo della chiacchiera e annodatela passandone un lembo nel taglio. L'olio deve essere ben caldo e la chiacchiera va buttata nella padella appena pronta, freneticamente, se volete. Friggete. Quando sono appena dorate (quasi ancora pallide), scolate in un foglio di carta assorbente. Passate dello zucchero a velo appena pronte (senno' si attacca).



2

LUNEDÌ



3

MARTEDÌ



MARZO



4

MERCOLEDÌ



5

GIOVEDÌ



6

VENERDÌ



7

SABATO

MARZO





8

DOMENICA



9

LUNEDÌ



10

MARTEDÌ



MARZO



11

MERCOLEDÌ



12

GIOVEDÌ



13

VENERDÌ



14

SABATO

MARZO





15

DOMENICA



16

LUNEDÌ



17

MARTEDÌ





18

MERCOLEDÌ



19

GIOVEDÌ



20

VENERDÌ



21

SABATO



MARZO



22

DOMENICA



23

LUNEDÌ



24

MARTEDÌ



MARZO



25

MERCOLEDÌ

26

GIOVEDÌ



27

VENERDÌ



28

SABATO

MARZO





29

DOMENICA



30

LUNEDÌ



31

MARTEDÌ





1

MERCOLEDÌ

2

GIOVEDÌ



APRILE

3

VENERDÌ



4

SABATO

APRILE





5

DOMENICA



Polpette di patate "là dentro non ce tonno"

Dosi per 4 persone

250 g di tonno

4 patate

30 g di parmigiano grattugiato

4 uova

50 g di farina

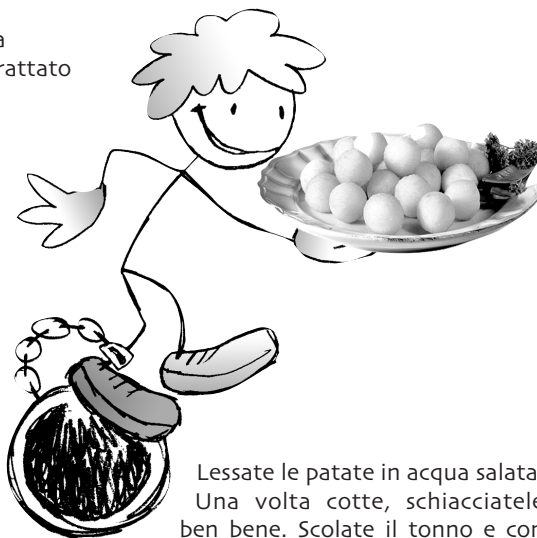
50 g di pangrattato

prezzemolo

olio

aglio

sale e pepe



Lessate le patate in acqua salata. Una volta cotte, schiacciatele ben bene. Scolate il tonno e con una forchetta amalgamate con le patate. Aggiungete uno spicchio d'aglio tritato finemente assieme al prezzemolo. Aggiungete 2 uova, il parmigiano, sale e pepe. Quindi preparate un impasto uniforme e fate delle piccole polpette. Preparate ora la doppia impanatura. Versate della farina in un piatto. Sbattete le altre 2 uova in una terrina e aggiungete del pangrattato in un altro piatto. Passate le polpette prima nella farina, poi nell'uovo e quindi nel pangrattato, dopodiché ripassatele nell'uovo e di nuovo nel pangrattato. In una padella mettete a scaldare l'olio e una volta raggiunta la giusta temperatura, friggetele.

UN PONTILE LUNGO E BARCHE A MARE
UN BAMBINO PICCOLO E UN MONDO INFAME



IL VERBO QUIETO DELLA NONNA ACCANTO
IL PADRE INTORNO CHE IN SILENZIO PARLA
LA MAMMA INSEGNA, LA STRADA FORGIA

UN UOMO SOLO IN MEZZO A TANTA GENTE
UN UOMO CHIUSO, CHE NON PUO' FAR NIENTE

Giacomo Cagnes

6

LUNEDÌ



7

MARTEDÌ



APRILE



8

MERCOLEDÌ

9

GIOVEDÌ



10

VENERDÌ



11

SABATO

APRILE





12

DOMENICA



13

LUNEDÌ



14

MARTEDÌ



APRILE



15

MERCOLEDÌ

16

GIOVEDÌ



13

VENERDÌ



18

SABATO

APRILE





19

DOMENICA



20

LUNEDÌ



21

MARTEDÌ



APRILE



22

MERCOLEDÌ

23

GIOVEDÌ



24

VENERDÌ



25

SABATO



APRILE





26

DOMENICA



27

LUNEDÌ



28

MARTEDÌ



APRILE



29

MERCOLEDÌ

30

GIOVEDÌ



1

VENERDÌ



2

SABATO

MAGGIO





3

DOMENICA



Spaghetti all'aglio "da qui me la squaglio"

Dosi per 4 persone

500 g di spaghetti

4 pomodori da sugo

5 o 6 spicchi d'aglio tritato a piccoli cubetti

olio d'oliva

alcune foglie di basilico finemente tritato

sale e pepe

In un contenitore con un po' di olio, aggiungete l'aglio e il basilico, salate, pepate e mescolate, facendo riposare il tutto per circa 10 minuti. Mettere poi i pomodori in acqua bollente per circa 2 minuti, dopodiché apriteli a metà (privandoli dei semi) e tagliateli a dadi unendoli infine con l'aglio, l'olio e il basilico.

Scolata la pasta, mischiate il tutto. Si consiglia una spol-verata di ricotta*.



Crostini di fegatini "facciamo a meno dei secondini"

Dosi per 4 persone

500 g di fegatini di pollo tritati grossolanamente

1 cipolla tritata

1 bicchiere di vino bianco

1 cucchiaino di capperi

4 filetti di acciughe tritate

8 fette di pane abbrustolito

2 tazze di brodo di carne

100 g di burro

olio di oliva

sale e pepe



Fate rosolare la cipolla nel burro e in un po' di olio, unite poi i fegatini, salate, pepate e cuocete il tutto per circa 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con un po' di vino bianco. Aggiungete poi i capperi con le acciughe e cuoceteli un altro po', bagnando con il brodo e mescolando a formare una sorta di impasto che alla fine verserete sulle fette di pane.

4

LUNEDÌ



5

MARTEDÌ



MAGGIO



6

MERCOLEDÌ

7

GIOVEDÌ



8

VENERDÌ



9

SABATO



MAGGIO





10

DOMENICA



11

LUNEDÌ



12

MARTEDÌ



MAGGIO



13

MERCOLEDÌ

14

GIOVEDÌ



15

VENERDÌ



16

SABATO

MAGGIO





13

DOMENICA



18

LUNEDÌ



19

MARTEDÌ



MAGGIO



20

MERCOLEDÌ

21

GIOVEDÌ



22

VENERDÌ



23

SABATO

MAGGIO





24

DOMENICA



25

LUNEDÌ



26

MARTEDÌ



MAGGIO



27

MERCOLEDÌ

28

GIOVEDÌ



29

VENERDÌ



30

SABATO

MAGGIO





31

DOMENICA



Rigatoni "dolci evasioni"

Dosi per 4 persone
 500 g di rigatoni
 4 salsicce
 4 carciofi
 prezzemolo
 1 o 2 spicchi d'aglio
 pecorino quanto basta
 1 bicchiere di vino bianco
 olio d'oliva
 sale e pepe

Togliete la pelle alle salsicce e sbriciolatele in un tegame con un filo d'olio (per facilitare la spellatura passate le salsicce sotto un po' d'acqua fredda). Una volta rosolate, sfumare con del vino bianco e mettetele da parte. Capate i carciofi togliendo anche il pelo e tagliateli a fettine. Tagliate finemente l'aglio e il prezzemolo, aggiungeteli in un altro tegame assieme a un filo d'olio, salate e pepate. Aggiungete i carciofi e mezzo bicchiere d'acqua, coprite bene e fate cuocere a fuoco lentissimo per venti minuti circa (se possibile usate una busta di cartapane perappare meglio il tegame e non fare uscire il vapore). Una volta pronti i carciofi, amalgamare con le salsicce. Una volta scolata la pasta mantecare il tutto e ammorbidire con un po' d'acqua di cottura. A piacere si può aggiungere un po' di panna.



YOU MUST BE ON CRACK!

**5° festival internazionale
di fumetti e arte
disegnata e stampata**

**ROMA
JUNE 2009**



CRACK!

fumetti dirompenti

**info>>>>><http://crack.forteprenestino.net/>
mailing list:<animate@inventati.org>**

C.S.O.A. Forte Prenestino

disegno: les frères guedin

1

LUNEDÌ



2

MARTEDÌ



GIUGNO



3

MERCOLEDÌ

4

GIOVEDÌ



5

VENERDÌ



6

SABATO

GIUGNO





7

DOMENICA



8

LUNEDÌ



9

MARTEDÌ



GIUGNO



10

MERCOLEDÌ

11

GIOVEDÌ



12

VENERDÌ



13

SABATO

GIUGNO





14

DOMENICA



15

LUNEDÌ



16

MARTEDÌ



GIUGNO





13

MERCOLEDÌ

18

GIOVEDÌ



19

VENERDÌ



20

SABATO

GIUGNO





21

DOMENICA



22

LUNEDÌ



23

MARTEDÌ

GIUGNO





24

MERCOLEDÌ

25

GIOVEDÌ



26

VENERDÌ



27

SABATO

GIUGNO





28

DOMENICA



29

LUNEDÌ



30

MARTEDÌ



GIUGNO



1

MERCOLEDÌ

2

GIOVEDÌ



LUGLIO

3

VENERDÌ



4

SABATO

LUGLIO





5

DOMENICA



Acqua cotta libertaria

Dosi per 4 persone
 4 cipolle tritate
 alcune foglie di menta fresca* tritata
 1 Kg di pomodori pelati tritati
 300 ml di brodo vegetale
 8 fette di pane tostato
 olio d'oliva
 sale e pepe

Unite il tritato di cipolle e menta ai pomodori con l'aggiunta del brodo, salate, pepate e cuocete il tutto a fiamma media per circa 30 minuti (e visto che poi è un'acqua cotta libertaria, a voi la scelta della densità). Infine per ogni piatto fondo metterete due fette di pane tostato sulle quali verserete un filo d'olio e la salsa preparata. Volendo è anche gradita una spolverata di parmigiano.



Polpette di melanzane "pesto e poi esco"

Dosi per 4 persone

2 melanzane cotte in precedenza

alcune fette di pane raffermo, ammorbidito nell'acqua e strizzato

50 g di pangrattato

50 g di formaggio grattugiato

40 g di farina

1 spicchio d'aglio finemente tritato

250 g di pesto (anche quello già pronto)

alcune foglie di menta fresca*

olio

sale e pepe



Togliete la buccia alle melanzane ed eventuali liquidi, tritate poi il tutto e versate in un contenitore dove unirete il parmigiano, il pane, la menta (finemente tagliata), l'aglio, il sale e il pepe. Impastate il composto e create una serie di polpette ovali che adagierete completamente prima nella farina e poi nel pangrattato. Infine friggetele nell'olio caldissimo.

Concludete disponendo le polpette nel piatto, versando sopra il pesto appena scaldato in precedenza.

6

LUNEDÌ



7

MARTEDÌ



LUGLIO





8

MERCOLEDÌ

9

GIOVEDÌ



10

VENERDÌ



11

SABATO

LUGLIO





12

DOMENICA



13

LUNEDÌ



14

MARTEDÌ

LUGLIO





15

MERCOLEDÌ



16

GIOVEDÌ



13

VENERDÌ



18

SABATO

LUGLIO





19

DOMENICA



20

LUNEDÌ



21

MARTEDÌ





22

MERCOLEDÌ



23

GIOVEDÌ



24

VENERDÌ



25

SABATO



LUGLIO



26

DOMENICA



27

LUNEDÌ



28

MARTEDÌ



LUGLIO



29

MERCOLEDÌ



30

GIOVEDÌ



31

VENERDÌ



1

SABATO

AGOSTO





2

DOMENICA



Pollo, riso e mandorle "un bacio al pupo"

Dosi per 4 persone

400 g di pollo tagliato a dadini (si può anche utilizzare il pollo già cotto dell'amministrazione, riducendo naturalmente i tempi di cottura)

200 g di riso

1 cipolla tagliata a dadi

1 peperone rosso tagliato a dadi

150 g di farina

300 g di mandorle*

350 ml di brodo vegetale

3 cucchiaini di salsa di soia* (o aceto o vino bianco)

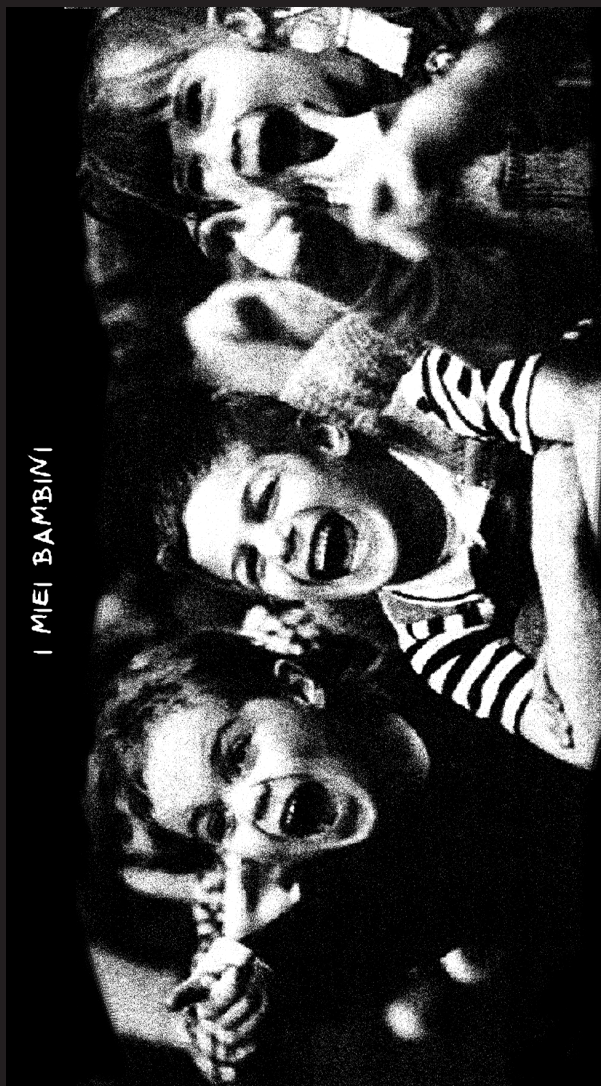
olio d'oliva

sale e pepe

Fate rosolare la cipolla nell'olio, aggiungete poi il pollo, il peperone, salate e pepate, annaffiando il tutto con la salsa di soia e cuocete per circa 10 minuti. Nel frattempo cuocete il riso. A parte nel brodo vegetale già caldo aggiungete la farina e le mandorle, girando continuamente fino a portarlo a ebollizione, facendolo cuocere per circa 15 minuti a fiamma bassa. Unite poi il pollo con il riso e fate rosolare il tutto per pochi istanti. Servite sui piatti e infine versate la salsa di mandorle (volendo con l'aggiunta di una spruzzatina di limone).



I MIEI BAMBINI



*I bambini sanno riconoscere la voce del buono e del cattivo,
il silenzio del cielo, i lati puri della vita.*

*Sanno amare, stupire, giocare
e non vanno discolti dai loro giochi e sogni*
ANTONIO RESA

3

LUNEDÌ



4

MARTEDÌ



AGOSTO



5

MERCOLEDÌ

6

GIOVEDÌ



7

VENERDÌ



8

SABATO

AGOSTO





9

DOMENICA



10

LUNEDÌ



11

MARTEDÌ



AGOSTO



12

MERCOLEDÌ

13

GIOVEDÌ



14

VENERDÌ



15

SABATO





16
DOMENICA



13

LUNEDÌ



18

MARTEDÌ



AGOSTO



19

MERCOLEDÌ

20

GIOVEDÌ



21

VENERDÌ



22

SABATO

AGOSTO





23

DOMENICA



24

LUNEDÌ



25

MARTEDÌ



AGOSTO



26

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ



28

VENERDÌ



29

SABATO



AGOSTO



30
DOMENICA



31
LUNEDÌ



1
MARTEDÌ

SETTEMBRE





2

MERCOLEDÌ

3

GIOVEDÌ



4

VENERDÌ



5

SABATO

SETTEMBRE





6

DOMENICA



Frittatine "anti-domandine"

Dosi per 4 persone

4 uova

1 litro di brodo

4 cucchiaini di formaggio grattugiato

50 g di farina

mezzo bicchiere di latte

50 g di burro

1 mazzetto di prezzemolo tritato finemente

noce moscata*

sale e pepe



Unite in un contenitore le uova, la farina, il prezzemolo, una spolverata di noce moscata, sale e pepe e amalgamate il tutto, aggiungendo poi il latte. In una padella sciogliete il burro e versate il composto di uova e farina, creando tante frittatine che poi taglierete in tante listarelle. Infine disponete le listarelle nei piatti fondi dove dopo verserete il brodo caldo preparato in precedenza. Spolverate a concludere con il formaggio grattugiato.

UN MURO

UN'ALTRA DIMENSIONE FATTA DI RICORDI
RICORDI CHE SI SONO DIMENTICATI
DI ESSERE PASSATI

COME UNA SVEGLIA ROTTA NON PUO' FERMARE
IL TEMPO, TU GIRI LENTO
IN ATTESA DI UN MOMENTO

TU VEDI CHI TU AMI
APPASSIRE NEL DOLORE

E NON POTER FAR NIENTE CHE LENISCA

LA TENSIONE, SOLO ACCENNARE UNA PICCOLA

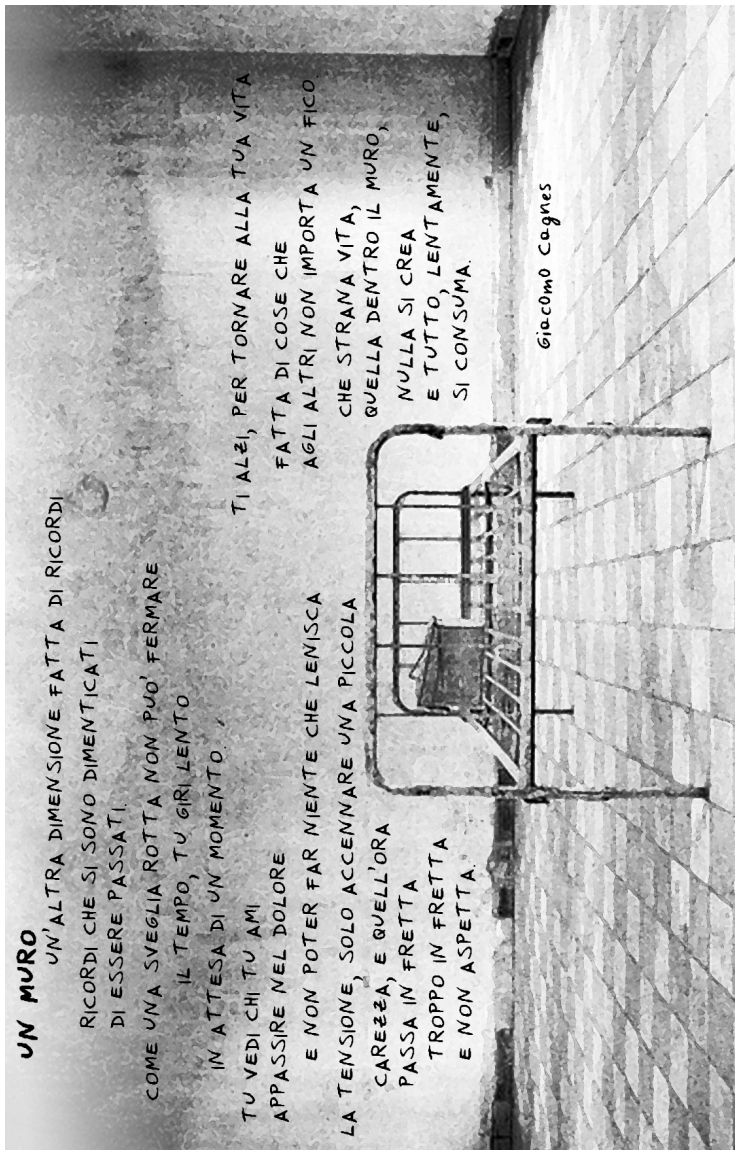
CAREZZA, E QUELL'ORA
PASSA IN FRETTA
TROPPO IN FRETTA
E NON ASPETTA

TI ALZEI, PER TORNARE ALLA TUA VITA

FATTA DI COSE CHE
AGLI ALTRI NON IMPORTA UN FICO

CHE STRANA VITA,
QUELLA DENTRO IL MURO,
NULLA SI CREA
E TUTTO, LENTAMENTE,
SI CONSUMA.

Giuseppe Cagnoli



7

LUNEDÌ



8

MARTEDÌ



SETTEMBRE



9

MERCOLEDÌ

10

GIOVEDÌ



11

VENERDÌ



12

SABATO



SETTEMBRE





13
DOMENICA



14

LUNEDÌ



15

MARTEDÌ



SETTEMBRE



16

MERCOLEDÌ

17

GIOVEDÌ



18

VENERDÌ



19

SABATO

SETTEMBRE





20

DOMENICA



21

LUNEDÌ



22

MARTEDÌ





23

MERCOLEDÌ

24

GIOVEDÌ



25

VENERDÌ



26

SABATO



SETTEMBRE





27

DOMENICA



28

LUNEDÌ



29

MARTEDÌ



SETTEMBRE



30

MERCOLEDÌ

1

GIOVEDÌ



OTTOBRE

2

VENERDÌ



3

SABATO

OTTOBRE





4

DOMENICA



OGNI GIORNO

Ogni giorno
al sole che muore
io lascio qualcosa.
Un'emozione
un ricordo
un sorriso
... un sogno.

... Come ogni giorno
al sole che nasce
io prendo qualcosa.
Un raggio di luce
un sorriso donatomi
una speranza
un nuovo sogno...

Hai visto il mio sorriso
perché ho nascosto il pianto.
I miei giorni lontano... da voi...

Un giorno verrò da te
vestito solo di sorriso
e la mia corsa
farà gioire i
miei capelli al vento

Il sole sorgerà prima del tempo
la luna sorriderà,
e le stelle non brilleranno
più dei nostri occhi

Salvatore Ardolino

Patate "sbarre segate"

Dosi per 4 persone

800 g di patate pulite, lavate e tagliate a cubetti di circa 1,5 cm

mezzo litro di latte

100 g di burro

noce moscata*

sale



Fate sciogliere il burro in un tegame dove aggiungerete le patate, mescolandole spesso a fiamma viva con l'aggiunta di un pizzico di sale fino a quando non saranno leggermente dorate.

Unite poi il latte, girate, bollite a fiamma vivace. Continuate poi la cottura a fuoco medio finché le patate non si sono ammorbidite e il latte in gran parte assorbito.

Servite con una spolverata di noce moscata.

5

LUNEDÌ



6

MARTEDÌ

OTTOBRE





7

MERCOLEDÌ

8

GIOVEDÌ



9

VENERDÌ



10

SABATO

OTTOBRE





11

DOMENICA



12

LUNEDÌ



13

MARTEDÌ



OTTOBRE



14

MERCOLEDÌ

15

GIOVEDÌ



16

VENERDÌ



17

SABATO

OTTOBRE





18

DOMENICA



19

LUNEDÌ



20

MARTEDÌ



OTTOBRE



21

MERCOLEDÌ

22

GIOVEDÌ



23

VENERDÌ



24

SABATO

OTTOBRE





25

DOMENICA



26

LUNEDÌ



27

MARTEDÌ



OTTOBRE



28

MERCOLEDÌ

29

GIOVEDÌ



30

VENERDÌ



31

SABATO

OTTOBRE





DOMENICA



NOVEMBRE

Pepite "libere uscite"

Dosi per 4 persone

400 g di farina

4 uova

Acqua (quanto basta)

2 melanzane grandi

1 cipolla

250 g di pomodori rossi (s. marzano o pachino o ciliegini)

Menta (fresca* o secca) oppure origano

1 peperoncino

parmigiano

olio

sale



Per la pasta

Disponete la farina a

cerchio e fate un buco

nel mezzo, versate le uova dopo

averle sbattute al centro e aggiun-

gete un pizzico di sale. Amalgamate

bene la farina alle uova e impastate con le

mani. Se il composto risultasse troppo duro

aggiungete un paio di cucchiaini d'acqua, se fosse troppo liquido

un po' di farina. Una volta che la pasta è omogenea lasciate ripo-

sare. Dopo una ventina di minuti prendete dei piccoli pezzi di pasta, fatene delle strisce rotonde dello spessore di mezzo cm e tagliatele ogni cm. Per evitare che si attacchino infarinateli prima di porli in un piatto

Per il sugo

Tagliate la cipolla a rondelle e mettetela a soffriggere in un po' d'olio insieme al peperoncino. Tagliate a cubetti le melanzane, infarinatete, unitele al soffritto aggiungendo, se occorre, dell'olio. Fate cuocere per 15 minuti.

Passate i pomodori, dopo averli lavati, in acqua bollente e sbucciateli, apriteli e privateli dei semi, tagliateli a pezzettini. Passati i 15 min. uniteli alle melanzane lasciate cuocere per 5 min e salate. In una pentola con acqua salata cuocete la pasta per circa 12 min. Scolate e unite al condimento la pasta insieme a 3 cucchiaini di acqua di cottura. Servite nei piatti e spolverate sopra la menta (o l'origano) e il parmigiano a scaglie.



2

LUNEDÌ



3

MARTEDÌ

NOVEMBRE





4

MERCOLEDÌ

5

GIOVEDÌ



6

VENERDÌ



7

SABATO

NOVEMBRE





8

DOMENICA



9

LUNEDÌ



10

MARTEDÌ

NOVEMBRE





11

MERCOLEDÌ

12

GIOVEDÌ



13

VENERDÌ



14

SABATO

NOVEMBRE





15

DOMENICA



16
LUNEDÌ



17
MARTEDÌ

NOVEMBRE





18

MERCOLEDÌ

19

GIOVEDÌ



20

VENERDÌ



21

SABATO

NOVEMBRE





22

DOMENICA



23

LUNEDÌ



24

MARTEDÌ



NOVEMBRE





25

MERCOLEDÌ

26

GIOVEDÌ



27

VENERDÌ



28

SABATO

NOVEMBRE





29

DOMENICA





Petti di pollo al limone "tutti fuori da questa prigione"

Dosi per 4 persone

4 petti di pollo (si possono anche utilizzare quelli già cotti dell'amministrazione)

30 g di burro

25 g di farina

250 ml di latte

2 limoni

sale e pepe

In un tegame sciogliete 15 g di burro unendo poi la farina e il latte per ottenere, a fiamma medio-bassa, una sorta di besciamella che girerete di continuo per circa 10 minuti e alla quale aggiungerete la buccia grattugiata di uno dei due limoni, e metà della buccia dell'altro limone tagliata alla julienne. Infarinare poi (con un po' di farina messa da parte in precedenza) i petti di pollo e fateli rosolare in un altro tegame con i 15 g di burro rimasto. Dopodiché versate la besciamella sopra la carne continuando la cottura per qualche altro minuto. Infine spremete i limoni dei quali avete utilizzato la buccia e versatene il succo sulla carne prima di servirla.



30

LUNEDÌ



1

MARTEDÌ

DICEMBRE





2

MERCOLEDÌ



3

GIOVEDÌ



4

VENERDÌ



5

SABATO

DICEMBRE





6

DOMENICA



7

LUNEDÌ



8

MARTEDÌ



DICEMBRE



9

MERCOLEDÌ



10

GIOVEDÌ



11

VENERDÌ



12

SABATO

DICEMBRE





13

DOMENICA



14

LUNEDÌ



15

MARTEDÌ



DICEMBRE



16

MERCOLEDÌ



17

GIOVEDÌ



18

VENERDÌ



19

SABATO

DICEMBRE





20

DOMENICA



21

LUNEDÌ



22

MARTEDÌ



DICEMBRE



23

MERCOLEDÌ

24

GIOVEDÌ



25

VENERDÌ



26

SABATO

DICEMBRE





27

DOMENICA



28

LUNEDÌ



29

MARTEDÌ



DICEMBRE



30

MERCOLEDÌ

31

GIOVEDÌ



CALENDARIO 2010

GENNAIO						
L	M	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	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	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	

OTTOBRE						
L	M	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	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

MAGGIO						
L	M	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	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	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					

MARZO						
L	M	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	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			

SETTEMBRE						
L	M	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	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	



Illustrazioni:
Valerio Bindi e Ludovica Valori.

Scarceranda è un'autoproduzione di:
Radio Onda Rossa
Via dei Volsci, 56 - 00185 Roma
Tel 06 491750 fax 06 4463616
ondarossa@ondarossa.it
www.ondarossa.info
c.c.p. 61804001

Questa agenda è distribuita gratuitamente a detenuti/e che ne facciano richiesta e segnalati/e a Radio Onda Rossa.

...PERCHÉ DI CARCERE NON SI MUOIA PIÙ
MA NEANCHE DI CARCERE SI VIVA

Finita di stampare nel mese di Novembre 2008 presso
Centro Stampa De Vittoria - Via degli Aurunci 19 - Roma