



**CONTRO OGNI CARCERE  
GIORNO DOPO GIORNO**



NESSUNO 2007

**ANTICA**

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 o detenuta, per ogni agenda acquistata infatti una andrà gratuitamente in carcere a chi ne farà richiesta scivendoci.



## 2021

gennaio						
1	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						
1	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						
1	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						
1	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						
1	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						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
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						
1	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						
1	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						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
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						
1	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						
1	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						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
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		

## 2022

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

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

luglio						
1	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

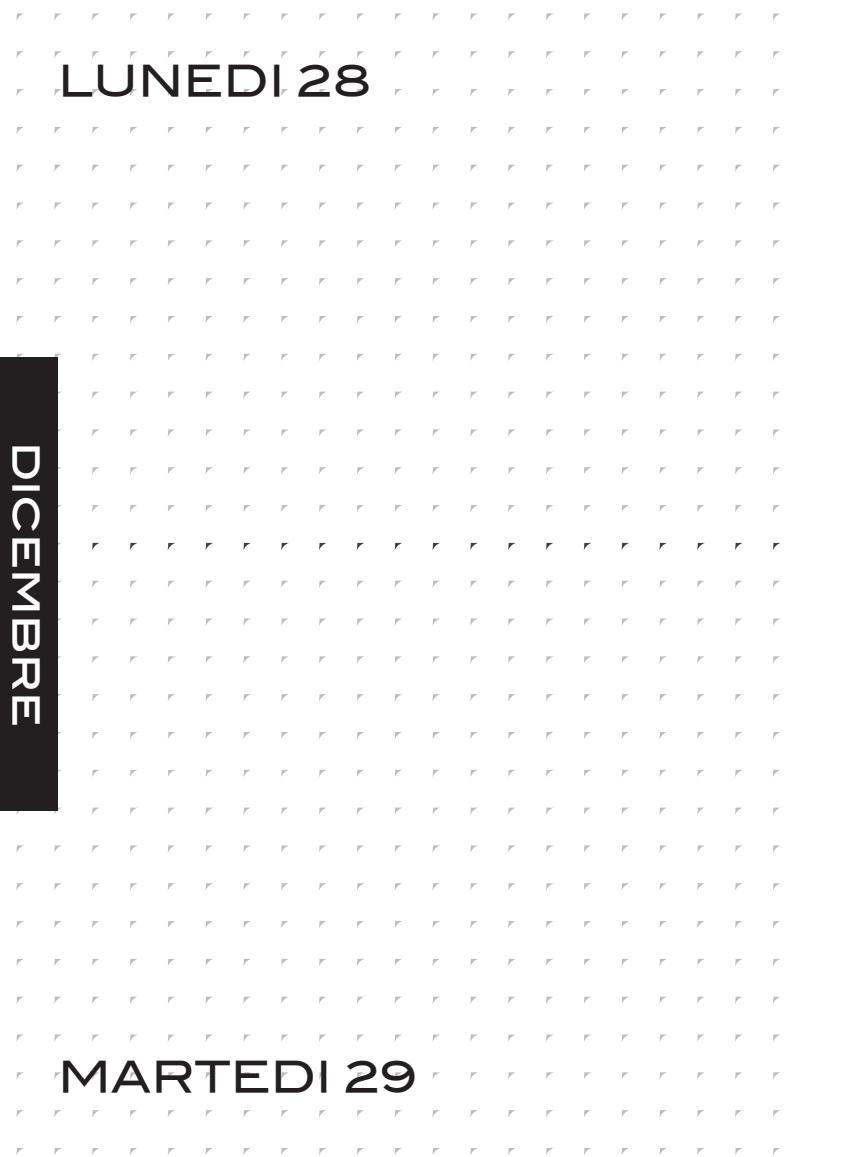
agosto						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

settembre						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
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						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
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						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
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						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
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 28**

**DICEMBRE**

**MARTEDI 29**

30 MERCOLEDÌ

31 GIOVEDÌ

VENERDI 1

GENNAIO

SABATO 2

# 3 DOMENICA

## **Frittata di spinaci... secondino nun ce piaci**

spinaci dal vitto dell'amministrazione  
formaggio grattugiato dell'amminisrtazione  
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, riscalarlo ed aggiungere il composto.  
Chiudere il fornetto 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**

**GENNAIO**

**MARTEDI 5**

6

6 MERCOLEDÌ

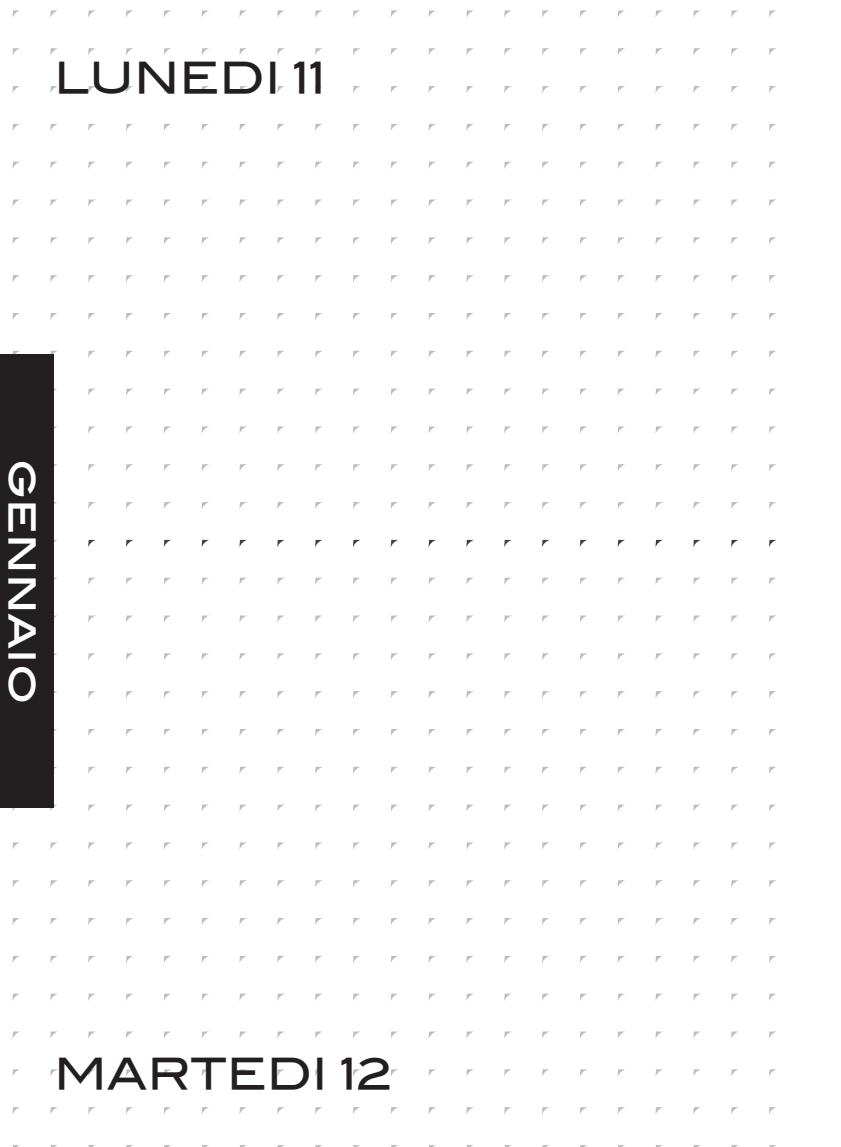
7 GIOVEDÌ

GENNAIO

# SABATO 9

# 10 DOMENICA





GENNAIO



**13 MERCOLEDÌ**

**14 GIOVEDÌ**

**VENERDI 15**

**GENNAIO**

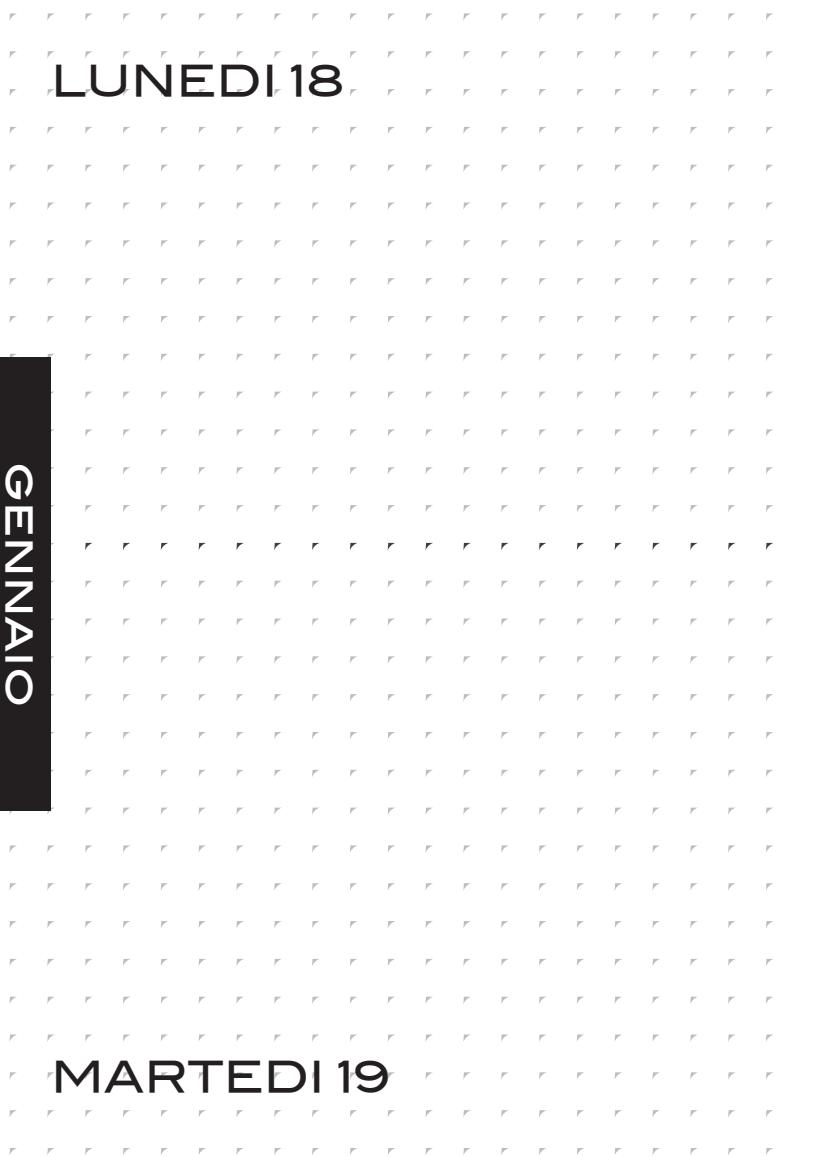
**SABATO 16**

# 17 DOMENICA

Sono l'internato 23enne a cui avete mandato quelle bellissime agende che conservo con cura. Mi chiamo A. E sono internato, ma, disgraziata-mente, 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.



GENNAIO

MARTEDI 19

20 MERCOLEDÌ

21 GIOVEDÌ

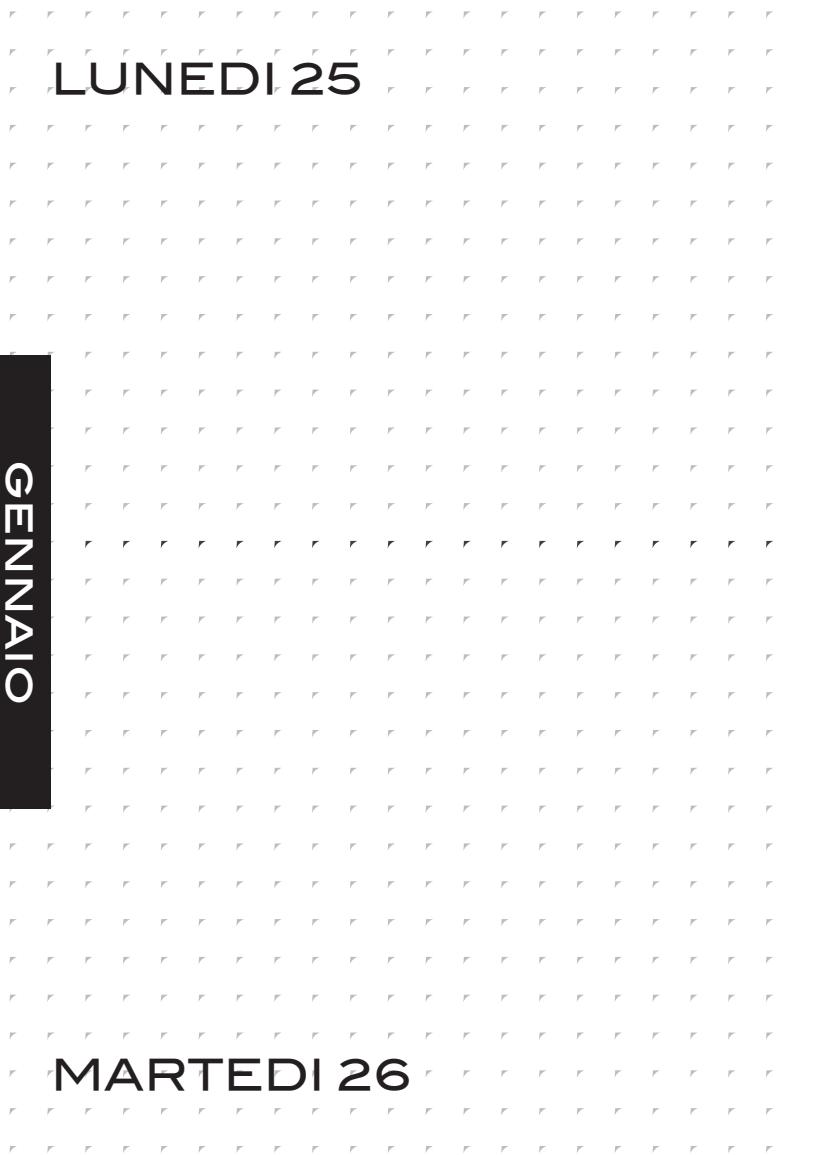
**VENERDI 22**

**GENNAIO**

**SABATO 23**

24 DOMENICA





**LUNEDI 25**

**GENNAIO**

**MARTEDI 26**

27 MERCOLEDÌ

28 GIOVEDÌ

GENNAIO

**VENERDI 29**

# SABATO 30

# 31 DOMENICA

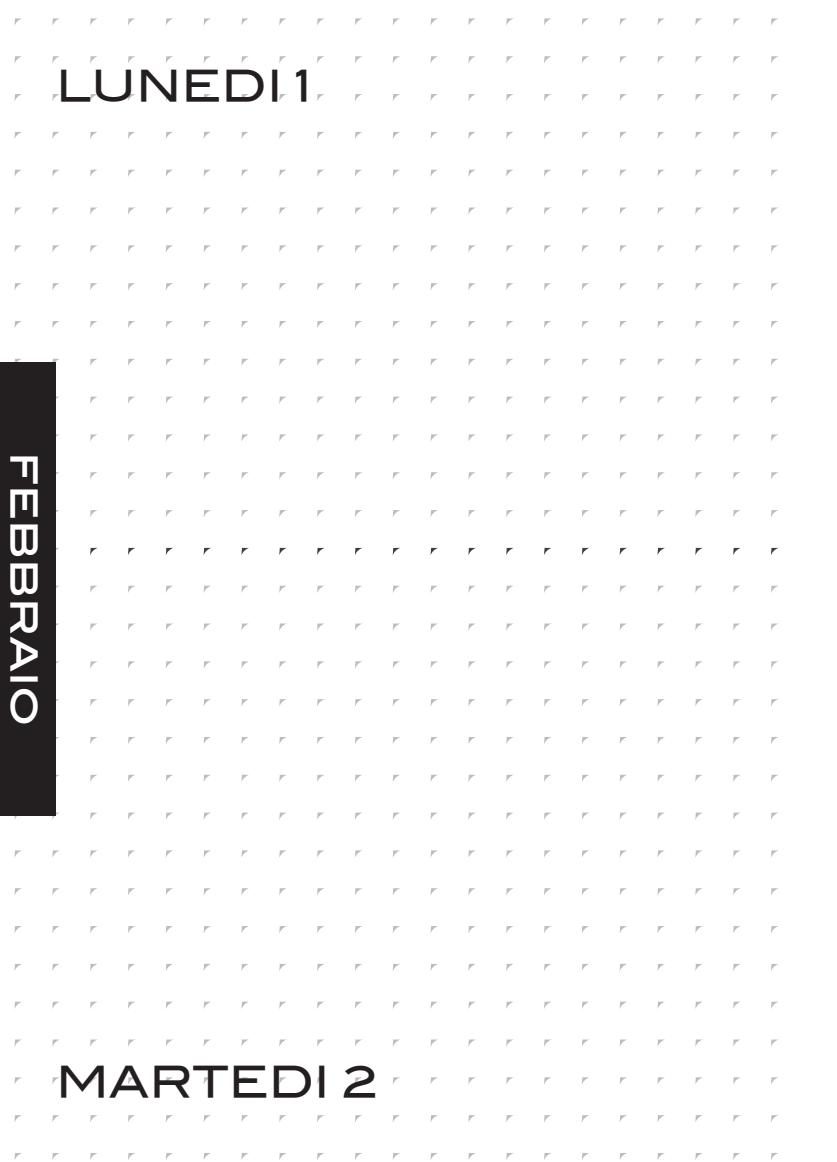
## Funghi ripieni alla salsiccia

Ingredienti per 4 persone:

2 salsicce  
1 zucchina  
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 zucchina 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**

**FEBBRAIO**

**MARTEDI 2**

3 MERCOLEDÌ

4 GIOVEDÌ

FEBBRAIO

# VENERDI 5

# SABATO 6

# 7 DOMENICA



LUNEDI 8

FEBBRAIO

MARTEDI 9

10 MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ GRASSO



11 GIOVEDÌ

FEBBRAIO

# VENERDI 12

# 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

FEBBRAIO

MARTEDI 16

MARTEDI GRASSO

17 MERCOLEDÌ

18 GIOVEDÌ

VENERDI 19



FEBBRAIO

SABATO 20

# 21 DOMENICA

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:

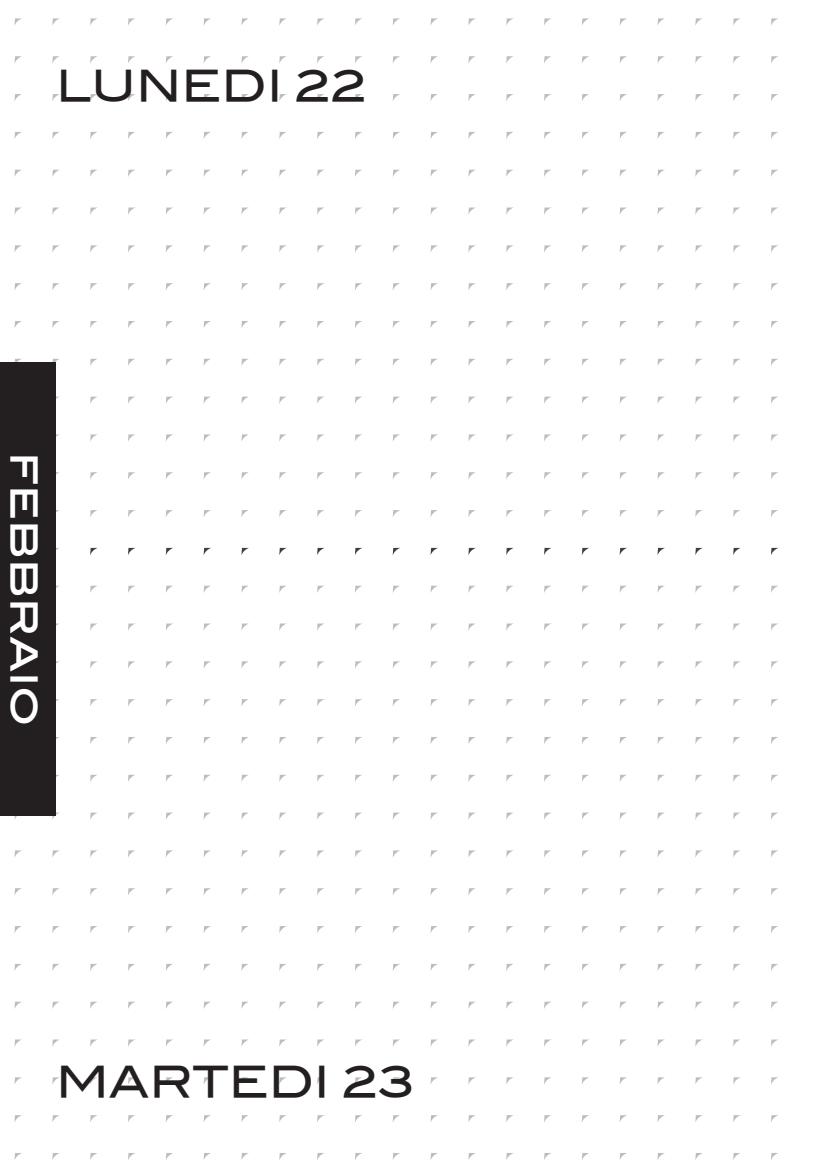
Non voltargli le spalle

Non abbassare gli occhi

Non umiliarti

Non lasciartelo fare.

enko



**LUNEDI 22**

**FEBBRAIO**

**MARTEDI 23**

24 MERCOLEDÌ

25 GIOVEDÌ

VENERDI 26

FEBBRAIO

SABATO 27



# 28 DOMENICA

## **Pasta e salmone salta il muraglione**

### Ingredienti

Penne rigate

Salmone in scatola al naturale (altrimenti tonno o maccarello)

Scalogno o cipolla dolce

Olio

Sale (nell'acqua della pasta)

Timo od origano

Pepe, se piace

Tritare finemente lo scalogno, 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**

**MARZO**

**MARTEDI 2**

3 MERCOLEDÌ

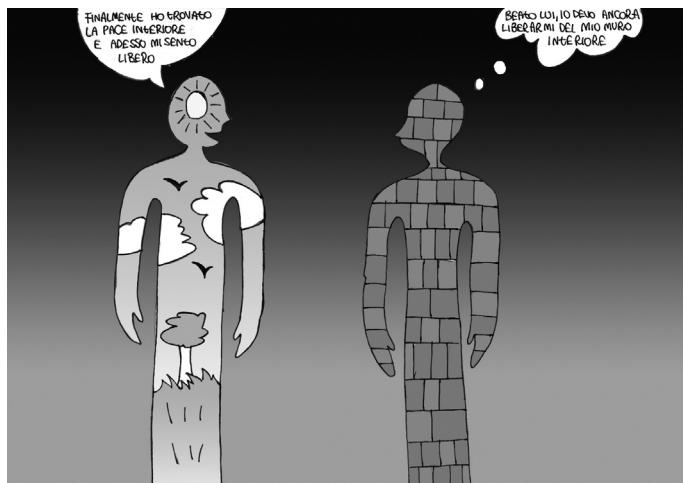
4 GIOVEDÌ

**VENERDI 5**

**MARZO**

**SABATO 6**

# 7 DOMENICA



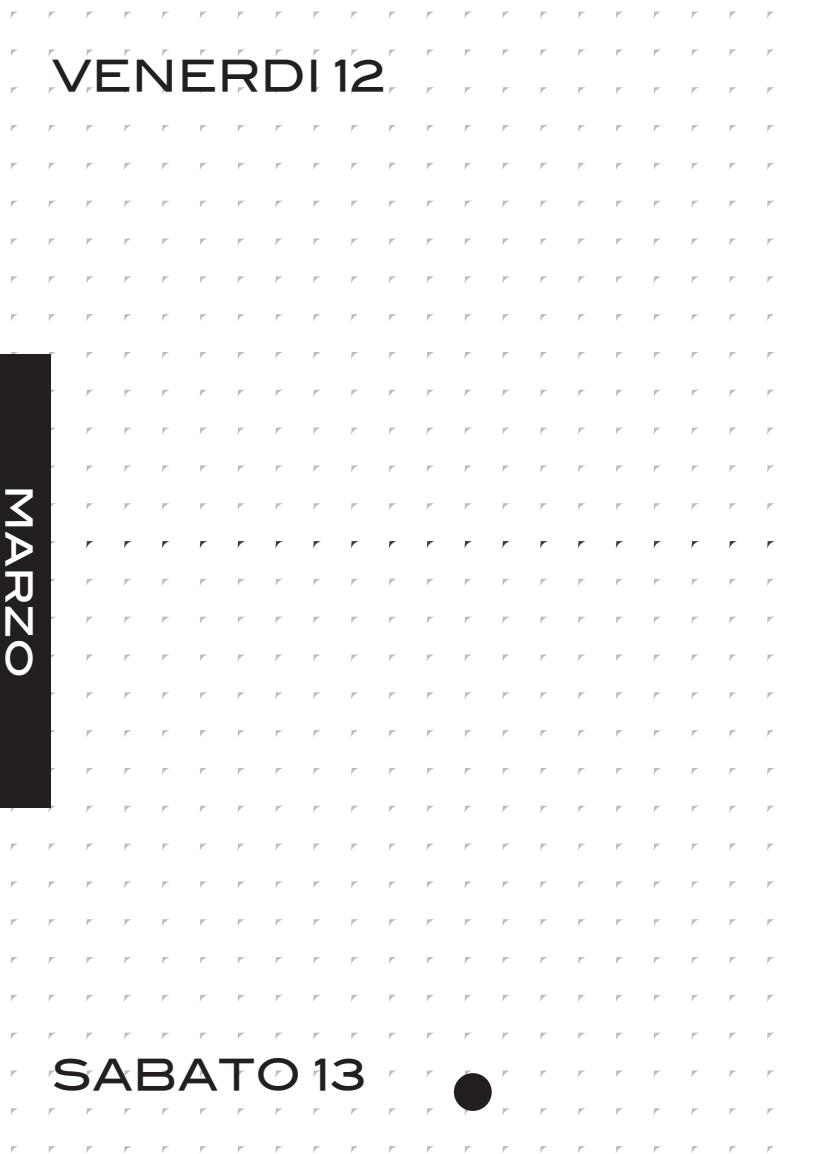
**LUNEDI 8**

**MARZO**

**MARTEDI 9**

10 MERCOLEDÌ

11 GIOVEDÌ



**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

MARZO

MARTEDI 16

17 MERCOLEDÌ

18 GIOVEDÌ

**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 scorrere vite a fribbie ,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 dì che semo tutti uguali  
ma certa gente aiuta a compromettere 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'arenнемmo continuamo a nun molla  
perche tutto questo un giorno finirà

LUNEDI 22

MARZO

MARTEDI 23

24 MERCOLEDÌ

25 GIOVEDÌ

**VENERDI 26**

**MARZO**

**SABATO 27**

ORA LEGALE

○ 28 DOMENICA

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 inseguo 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

MARZO

MARTEDI 30

31 MERCOLEDÌ

1 GIOVEDÌ

## APRILE

# VENERDI 2

SABATO 3



## 4 DOMENICA

### “apple pie”, e domani te ne val!

per la crema: 2 rossi e 4 cucchiai 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

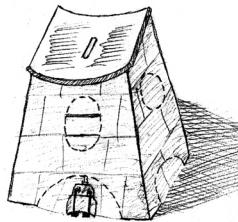
Separa i tuorli dal bianco e monta a neve in una ciotola

Ai tuorli aggiungi lo zucchero, il lievito, il latte e mescoli poi aggiungi il bianco montato a neve

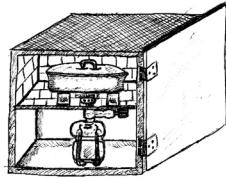
Taglia la mela a fettine e infila nell'impasto poi metti il tutto in una pentola.

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

Come realizzare un forno:  
 liberare lo sgabello da pacchi, lavare  
 disinfettare bene, bucare delano  
 che lo divide in due livelli con  
 un chiodo reso incaandescente sul  
 fornello, fare due fori del diametro  
 utile per avvitare e svitare comoda-  
 mente i fornelli, prenderne quattro  
 lattine di buca vuote sistemare in  
 modo che si possa poggiare la teglia  
 in cui si andrà a cuocere. Se poi  
 preferisce realizzare un forno più  
 efficace, raccolgere la carta ar-  
 gentata dei pacchetti delle sigaret-  
 te e appesare l'interno dello sgabello.



Spabello forno



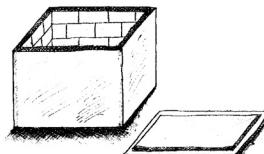
Un altro modo per realizzare un forno è il  
 seguente: avvolgere uno sgabello di legno con  
 un giornale, sistemare un fornello in un angolo  
 col piatto di ferro sopra per fare da spessore,  
 in modo che la fiamma non sia direttamente  
 a contatto con il fondo della teglia.

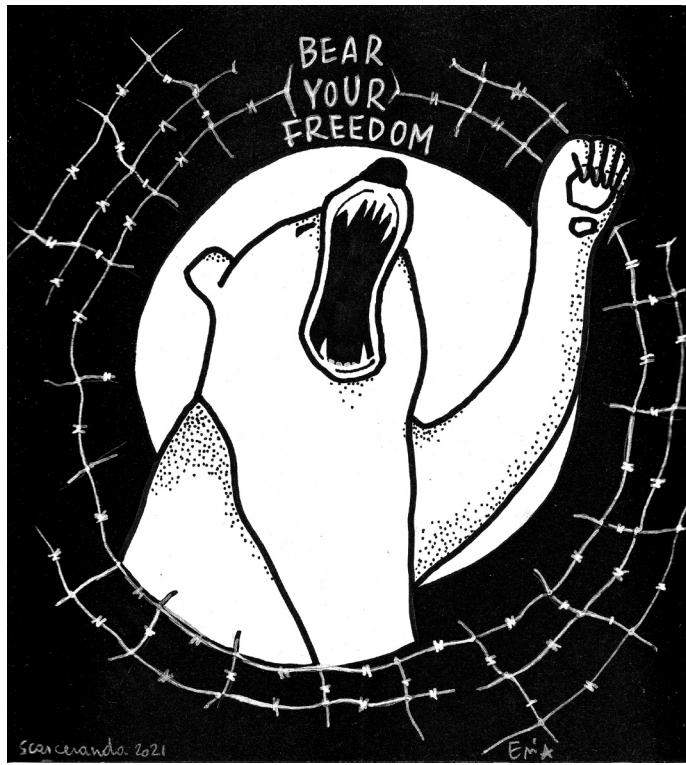


Piatto ghiacciaio.  
 È un sistema che impedisce alla fiamma  
 dei fornelli di colpire direttamente la pentola.  
 Sostanzialmente si crea una sorta di forno.  
 Il piatto che si interpone fra i fornelli  
 e la pentola è di acciaio e viene fornito  
 al primo ingresso in istituto.



Come realizzare un frigorifero:  
 procurarsi e contenitori in polistirolo  
 lo usare per confezionare le mozzare-  
 lette, creare una raccolta molto ricca  
 di cartine, giornali, riviste, tagliare alle-  
 taminate il giornale a bordi questi  
 contenitori, usarne uno come  
 base, incollare su ogni lato uno  
 dei due altri, quattro veticchiali  
 fatti con la colla e con il filo fiondo  
 il coperchio e chiudere la cartina.  
 La frigorifero sia l'interno che  
 l'esterno. Ecco che avremo una  
 borsa, forse sempre che ci sia uno  
 freezer, la cessione per congelare le  
 bottiglie d'acqua da posizionare nel  
 freezer. Questo perché il freezer non  
 si può accendere 24 ore su 24.





LUNEDI 5

PASQUETTA

APRILE

MARTEDI 6

7 MERCOLEDÌ

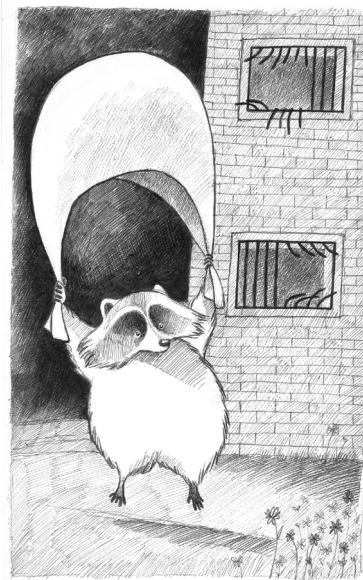
8 GIOVEDÌ

APRILE

# VENERDI 9

# SABATO 10

11 DOMENICA



LUNEDI 12



APRILE

MARTEDI 13

14 MERCOLEDÌ

15 GIOVEDÌ



APRILE



SABATO 17

# 18 DOMENICA

## Apri le gambe

Madre nostra, che sei nel cielo  
apri le gambe e lasciaci  
venire al mondo  
dall'alto in basso  
e spargagliaci 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

APRILE

MARTEDI 20

21 MERCOLEDÌ

22 GIOVEDÌ

— | | —

**VENERDI 23**

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

— | | —

**APRILE**

— | | —

— | | —

**SABATO 24**

— | | —

# 25 DOMENICA

FESTA DELLA LIBERAZIONE

## le carceri

e i detenuti, pochi i benestanti,  
sembrano raggelati come sbarre  
che li serrano con il prorpio 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

APRILE

MARTEDI 27

28 MERCOLEDÌ

29 GIOVEDÌ

VENERDI 30

MAGGIO

SABATO 1

FESTA DEI LAVORATORI

## 2 DOMENICA

### 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.

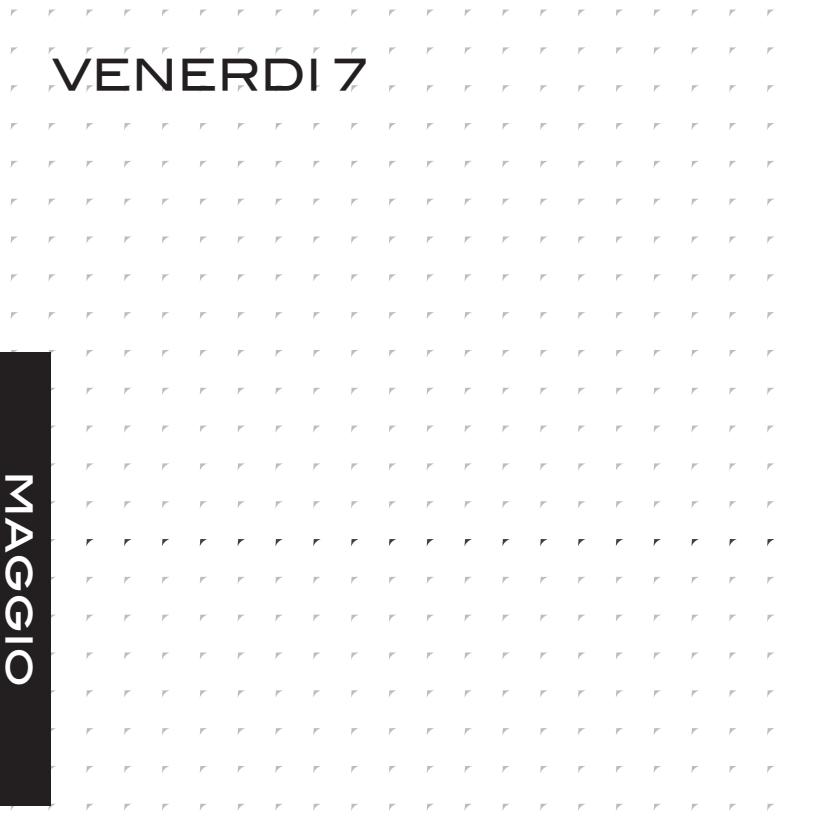
LUNEDI 3

MAGGIO

MARTEDI 4

5 MERCOLEDÌ

6 GIOVEDÌ



**VENERDI 7**

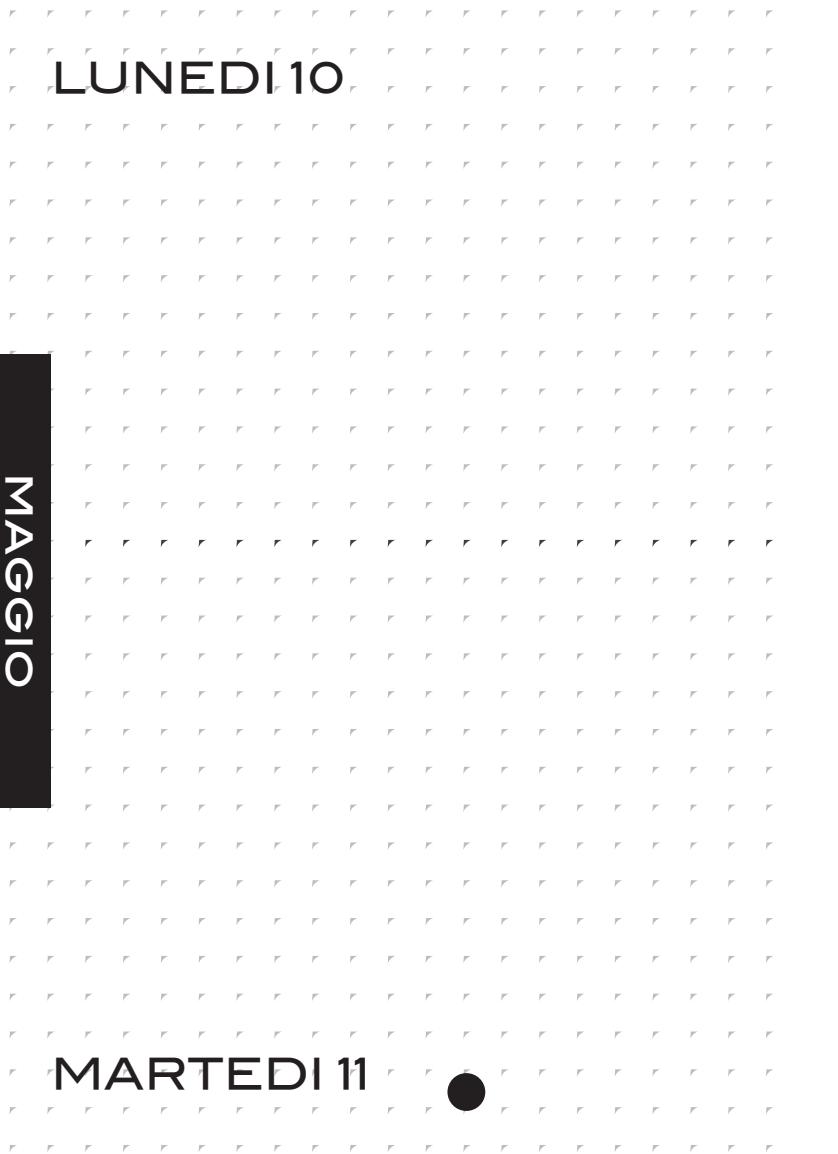


**SABATO 8**

**MAGGIO**

# 9 DOMENICA





**LUNEDI 10**

**MAGGIO**

**MARTEDI 11**

12 MERCOLEDÌ

13 GIOVEDÌ



MAGGIO

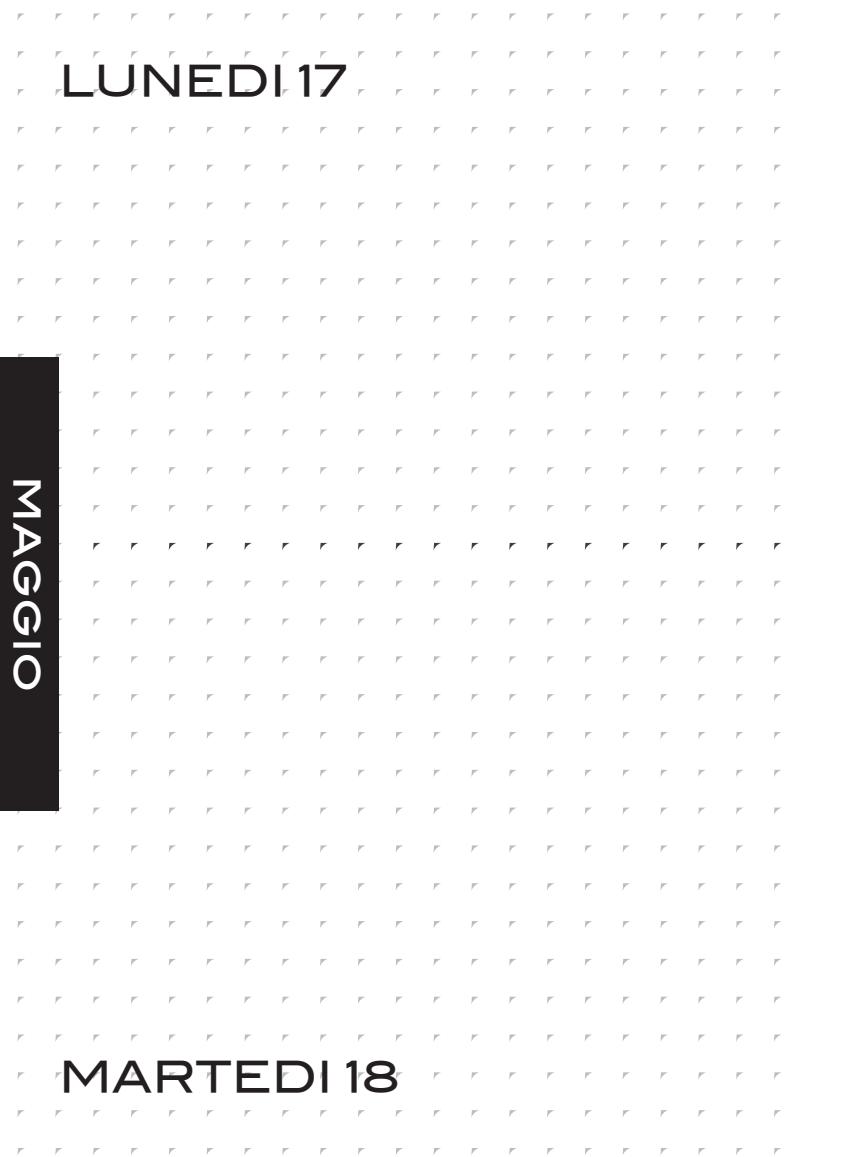
**SABATO 15**

# 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





**19 MERCOLEDÌ**

**20 GIOVEDÌ**

**VENERDI 21**

**MAGGIO**

**SABATO 22**

# 23 DOMENICA

Una porzione di tuono alla volta

allagando per strade infuocate †

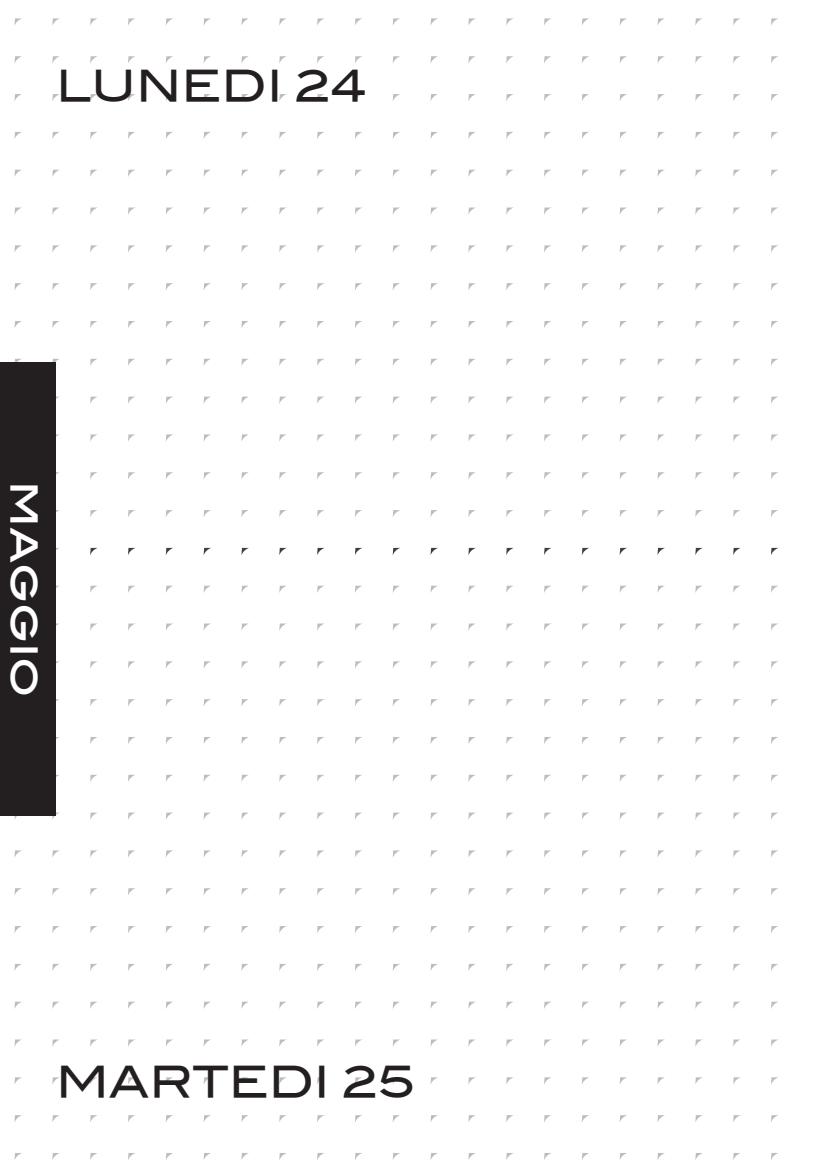
in assoluto disprezzo del tutto

di assenza e di rabbia

al contrario

vivrò

S . Tarquini



**LUNEDI 24**

**MAGGIO**

**MARTEDI 25**

○

**26 MERCOLEDÌ**

**27 GIOVEDÌ**

MAGGIO

**VENERDI 28**

# SABATO 29

# 30 DOMENICA

## **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.

**LUNEDI 31**

**GIUGNO**

**MARTEDI 1**

2

**MERCOLEDÌ**

**3 GIOVEDÌ**

GIUGNO

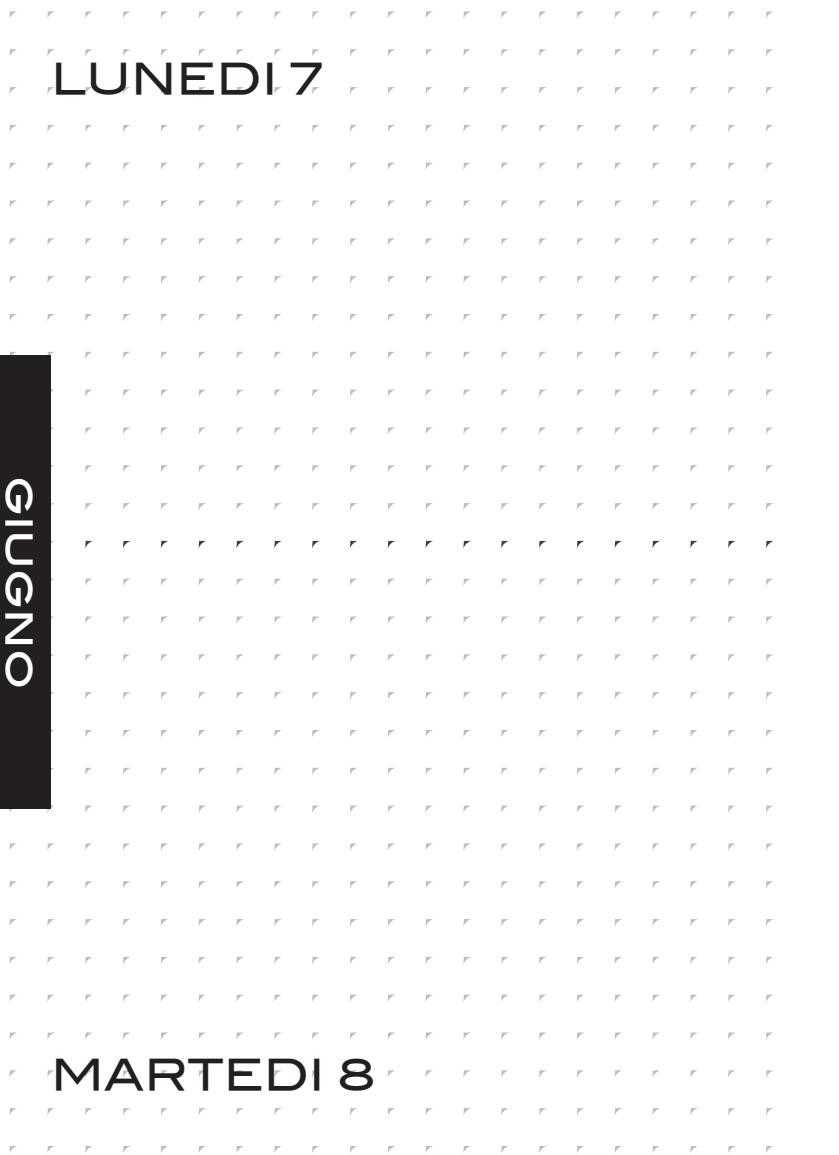
# VENERDI 4

# SABATO 5

# 6 DOMENICA



cROMA



**MARTEDI 8**

9 MERCOLEDÌ

10 GIOVEDÌ



**VENERDI 11**



**SABATO 12**

**GIUGNO**

# 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

GIUGNO

MARTEDI 15

16 MERCOLEDÌ

17 GIOVEDÌ

VENERDI 18



GIUGNO

SABATO 19

# 20 DOMENICA

## “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

GIUGNO

MARTEDI 22

23 MERCOLEDÌ

○ 24 GIOVEDÌ

**VENERDI 25**

**GIUGNO**

**SABATO 26**

# 27 DOMENICA

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 insorgenti zapatiste



# A COSA SERVE IL CARCERE?



GIUL/UGLIO

**LUNEDI 28**

**MARTEDI 29**

30 MERCOLEDÌ

1 GIOVEDÌ

**VENERDI 2**

**LUGLIO**

**SABATO 3**

# 4 DOMENICA

## Zuppa fredda di pomodori con verdurine “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 (sistematate il tagliere sopra un piatto per raccogliere il succo che inevitabilmente colerà).

Pulite le verdure e tagliatele a bastoncini molto fini. Strofinate 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 verdurine e il tonno sgocciolato. Condite con pepe e, solo all'ultimo momento, con sale.

LUNEDI 5

LUGLIO

MARTEDI 6

7 MERCOLEDÌ

8 GIOVEDÌ

VENERDI 9

LUGLIO

SABATO 10

11 DOMENICA



LUNEDI 12

LUGLIO

MARTEDI 13

14 MERCOLEDÌ

15 GIOVEDÌ

VENERDI 16

LUGLIO

SABATO 17

# 18 DOMENICA

Ho pensato al modo per fuggire:  
dalla testa strega  
si rinforzino i tiranti dei capelli  
si aggroviglino 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

LUGLIO

MARTEDI 20

21 MERCOLEDÌ

22 GIOVEDÌ

VENERDI 23

LUGLIO

SABATO 24



# 25 DOMENICA

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.

enko

LUNEDI 26

LUGLIO

MARTEDI 27

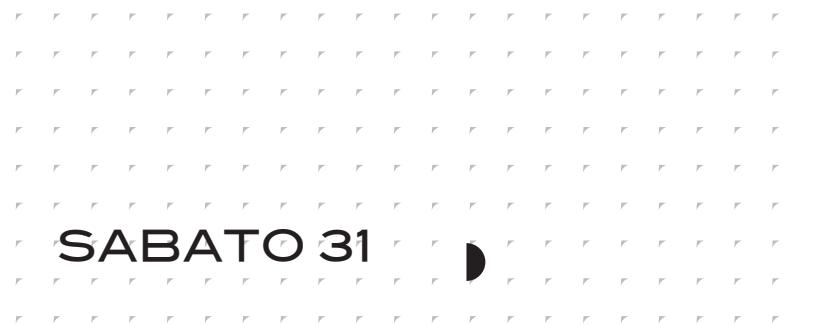
28 MERCOLEDÌ

29 GIOVEDÌ



AGOSTO

**VENERDI 30**



**SABATO 31**



# 1 DOMENICA

## 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 (assaggiatele qualcuna per assicurarvi che dentro siano cotteli), versate le uova sbattute nella padella e portate avanti la cottura finché la frittata non sarà pronta.

**LUNEDI 2**

**AGOSTO**

**MARTEDI 3**

4 MERCOLEDÌ

5 GIOVEDÌ



AGOSTO

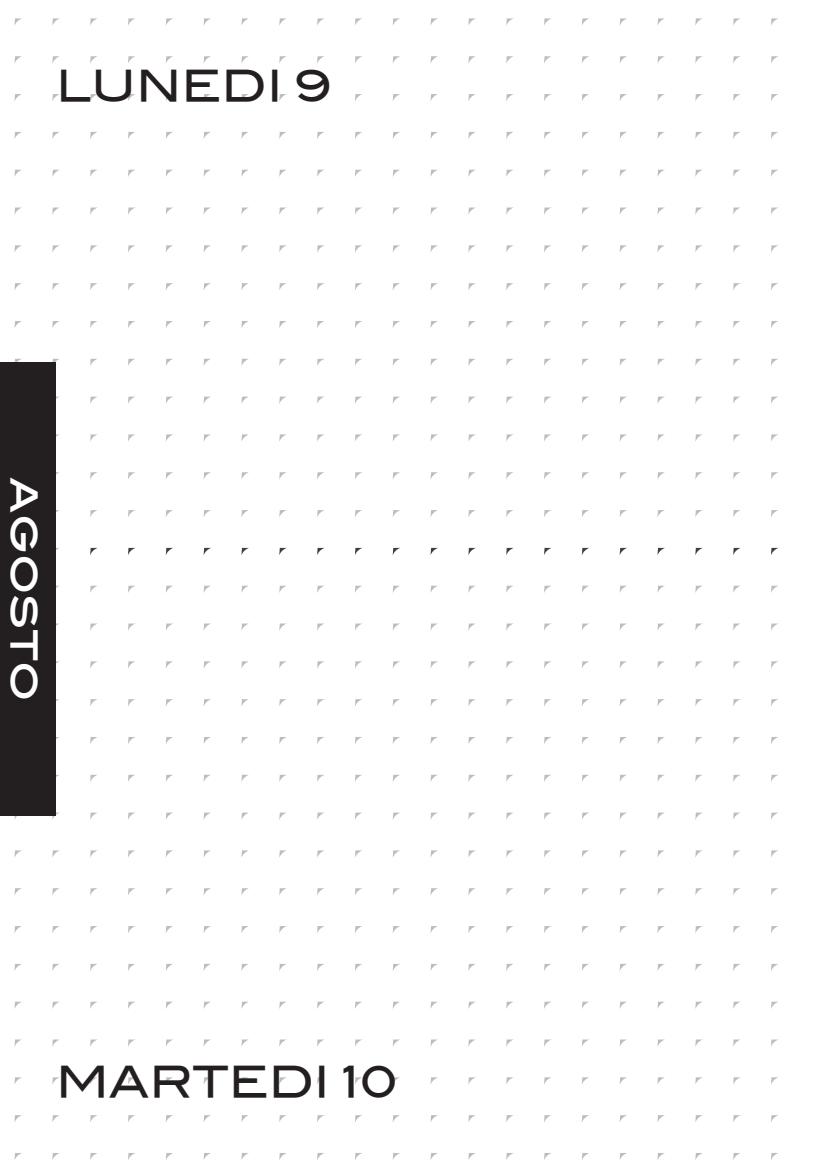
**VENERDI 6**

**SABATO 7**



8 DOMENICA





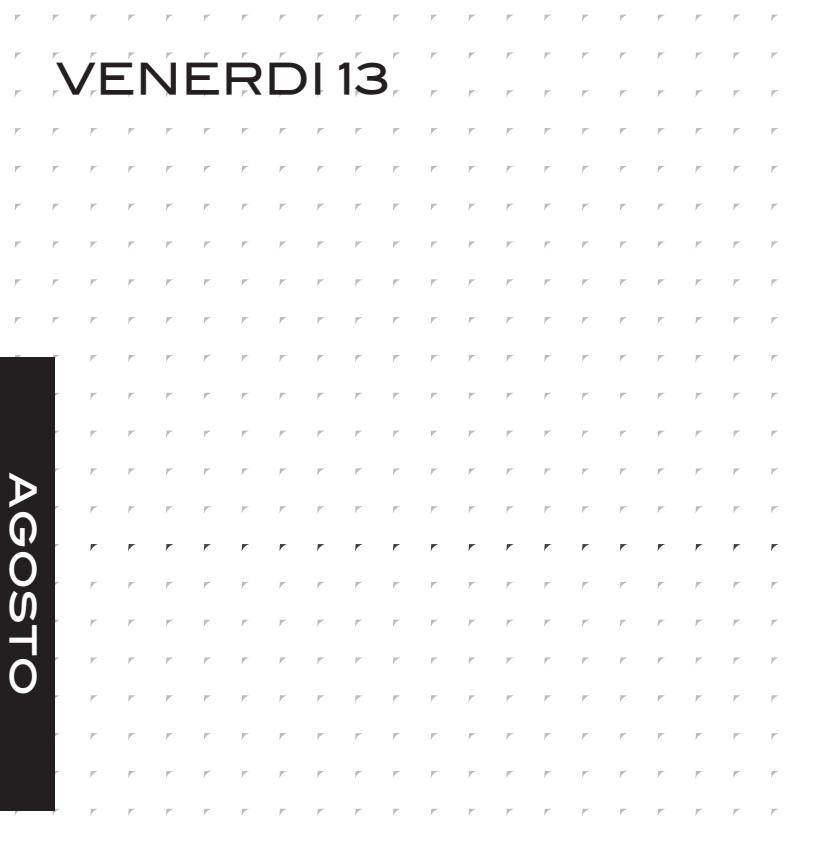
**LUNEDI 9**

**AGOSTO**

**MARTEDI 10**

11 MERCOLEDÌ

12 GIOVEDÌ



AGOSTO

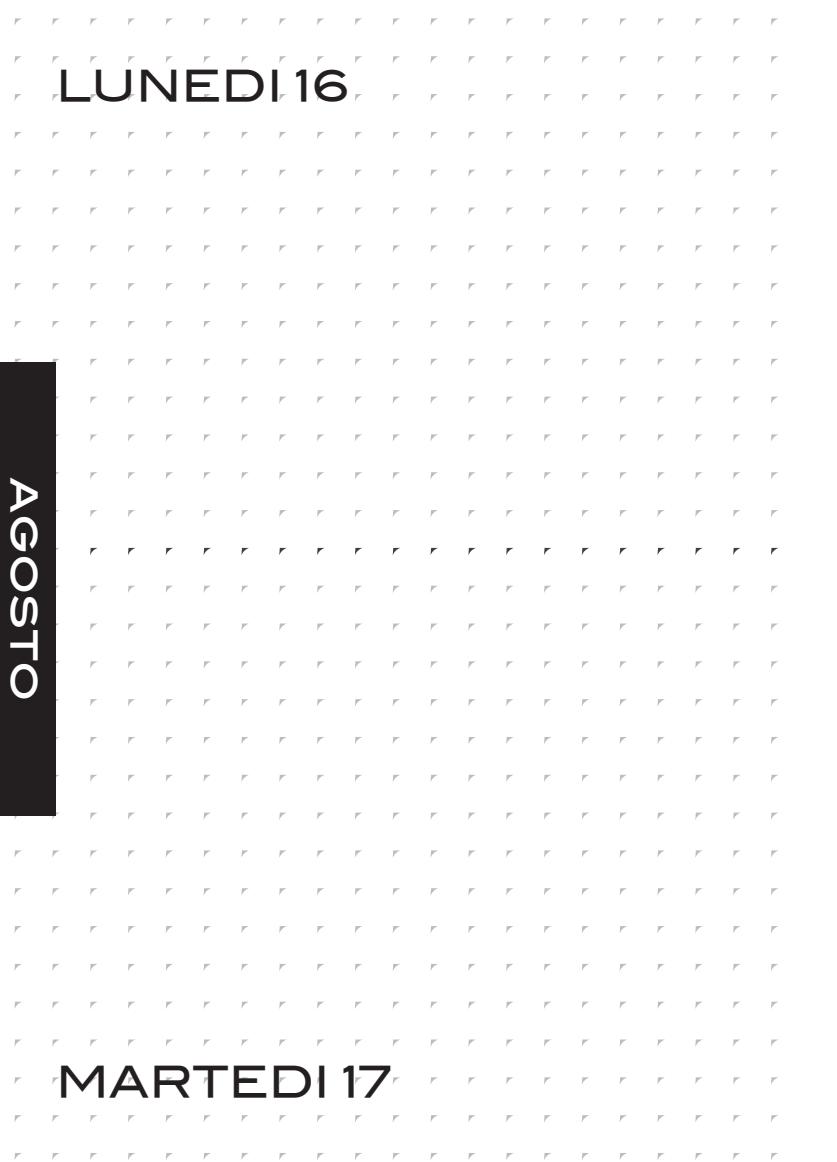
**SABATO 14**

# 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**

**AGOSTO**

**MARTEDI 17**

18 MERCOLEDÌ

19 GIOVEDÌ

AGOSTO

**VENERDI 20**

SABATO 21

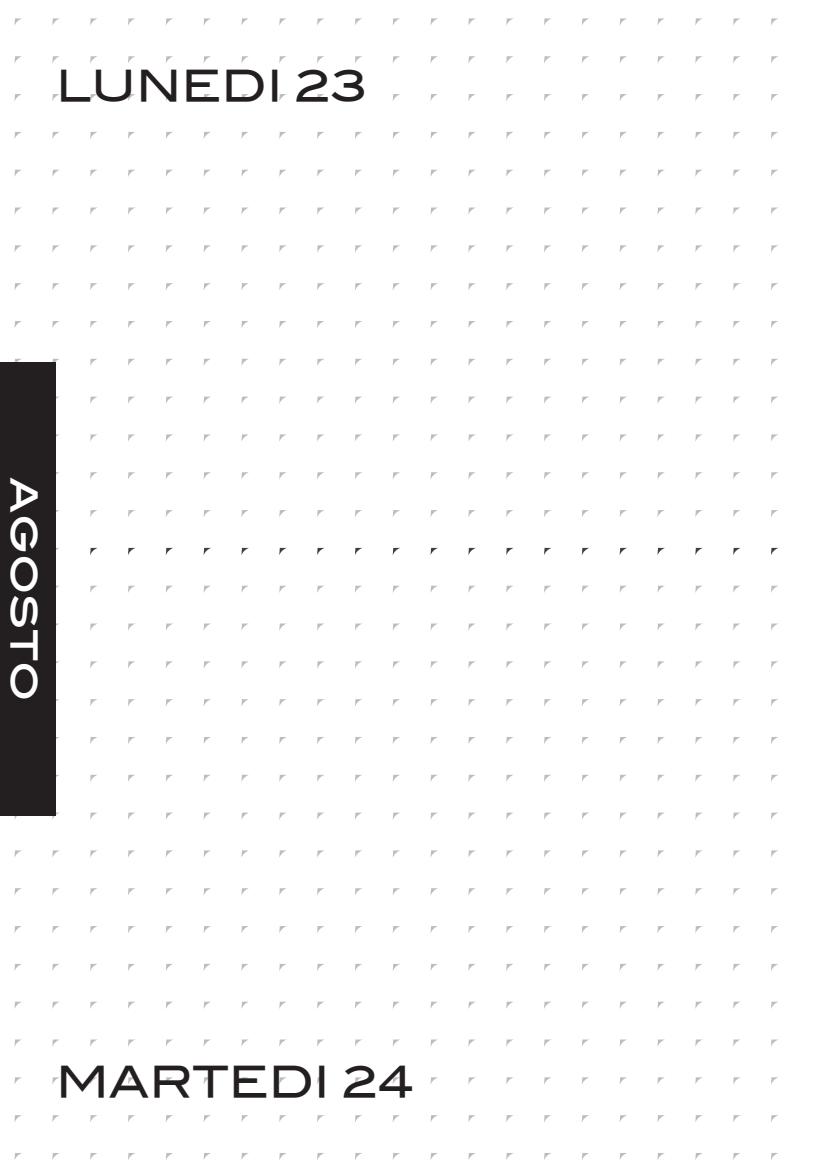


**22 DOMENICA**

**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**

**AGOSTO**

**MARTEDI 24**

25 MERCOLEDÌ

26 GIOVEDÌ



AGOSTO



# 29 DOMENICA

## **Gatorade “de’ noantri”**

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

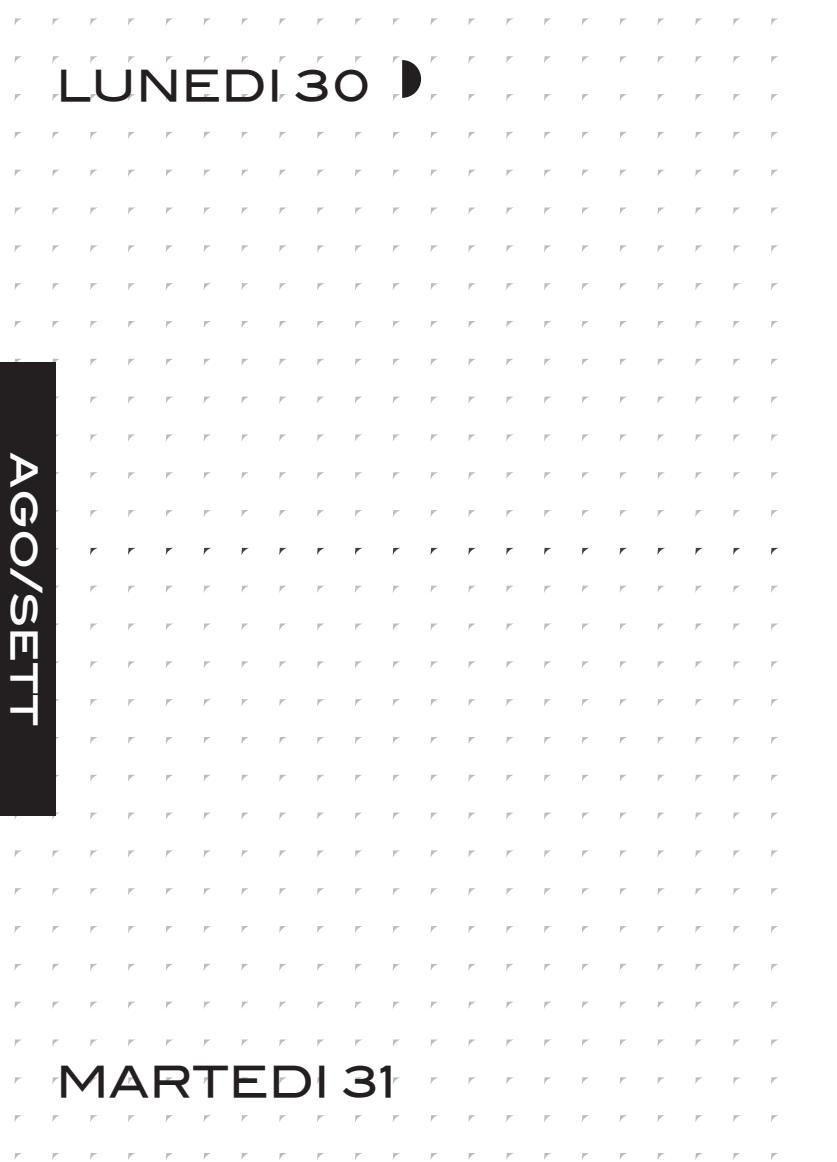
Ingredienti:

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.



**LUNEDI 30**

**AGO/SETT**

**MARTEDI 31**

1 MERCOLEDÌ

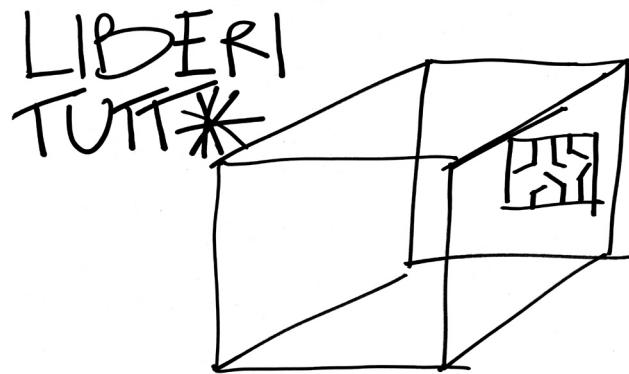
2 GIOVEDÌ

**SETTEMBRE**

**VENERDI 3**

**SABATO 4**

# 5 DOMENICA



SETTEMBRE

LUNEDI 6

MARTEDI 7



8 MERCOLEDÌ

9 GIOVEDÌ

SETTEMBRE

**VENERDI 10**

**SABATO 11**

# 12 DOMENICA

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

SETTEMBRE

LUNEDI 13



MARTEDI 14

15 MERCOLEDÌ

16 GIOVEDÌ

SETTEMBRE

**VENERDI 17**

**SABATO 18**

# 19 DOMENICA

“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???

SETTEMBRE

LUNEDI 20

MARTEDI 21

22 MERCOLEDÌ

23 GIOVEDÌ

SETTEMBRE

**VENERDI 24**

**SABATO 25**

# 26 DOMENICA

“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,  
inventa.”

Monique Wittig - Les Gurrilleres, 1969





**SETTEMBRE**

**LUNEDI 27**

**MARTEDI 28**

●

**29 MERCOLEDÌ**

**30 GIOVEDÌ**

ОТВЕТЫ

**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

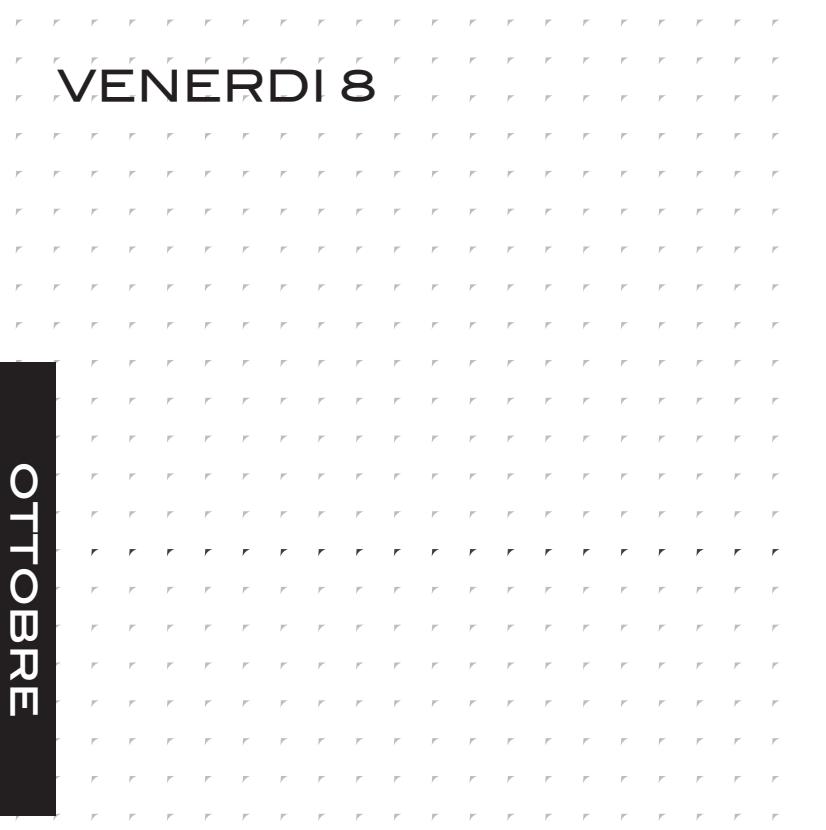
OTTOBRE

MARTEDI 5



**6 MERCOLEDÌ**

**7 GIOVEDÌ**

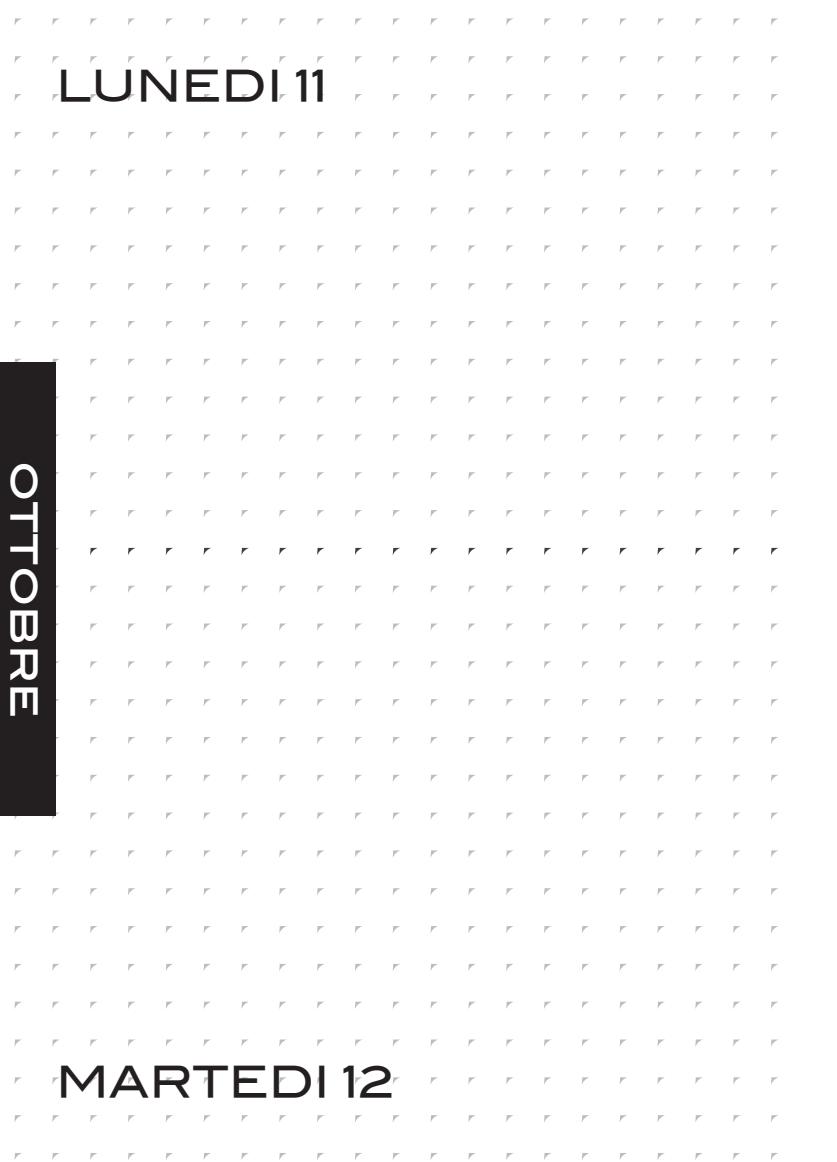


OTTOBRE

**SABATO 9**

# 10 DOMENICA





**LUNEDI 11**

**OTTOBRE**

**MARTEDI 12**



**13 MERCOLEDÌ**

**14 GIOVEDÌ**



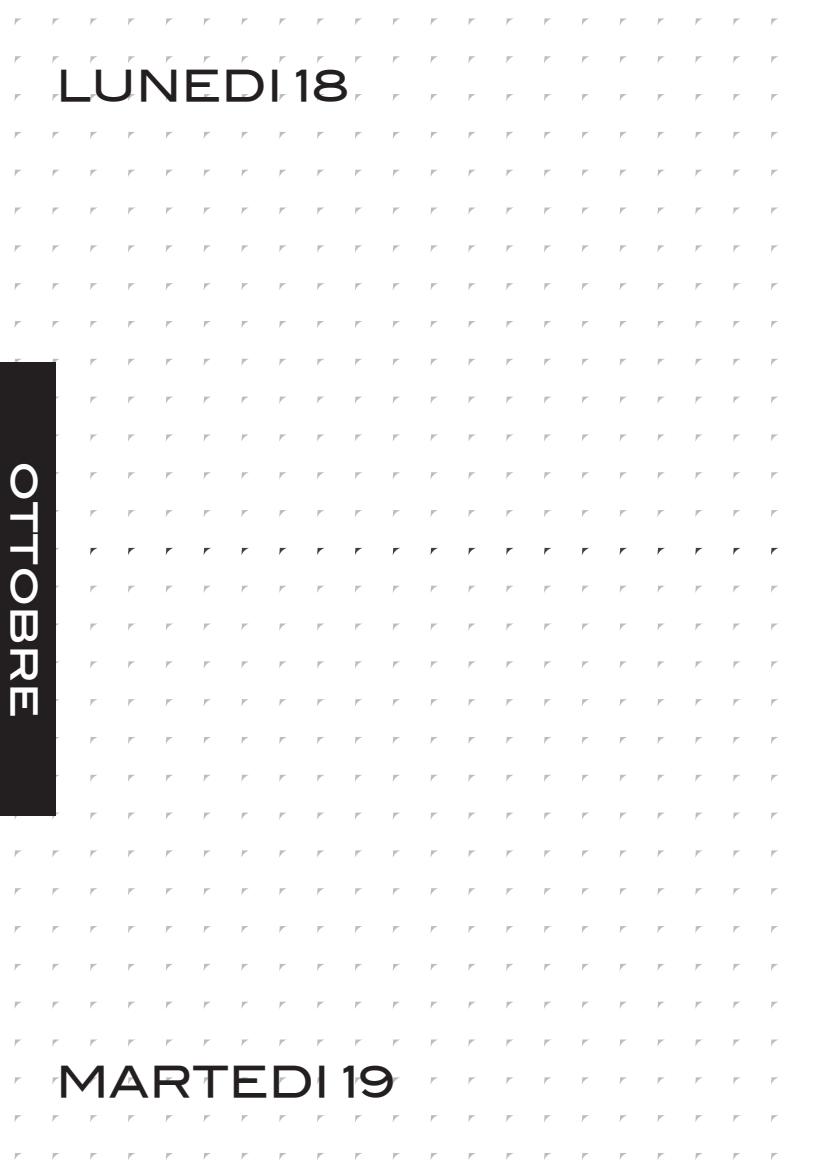
OTTOBRE



SABATO 16

# 17 DOMENICA





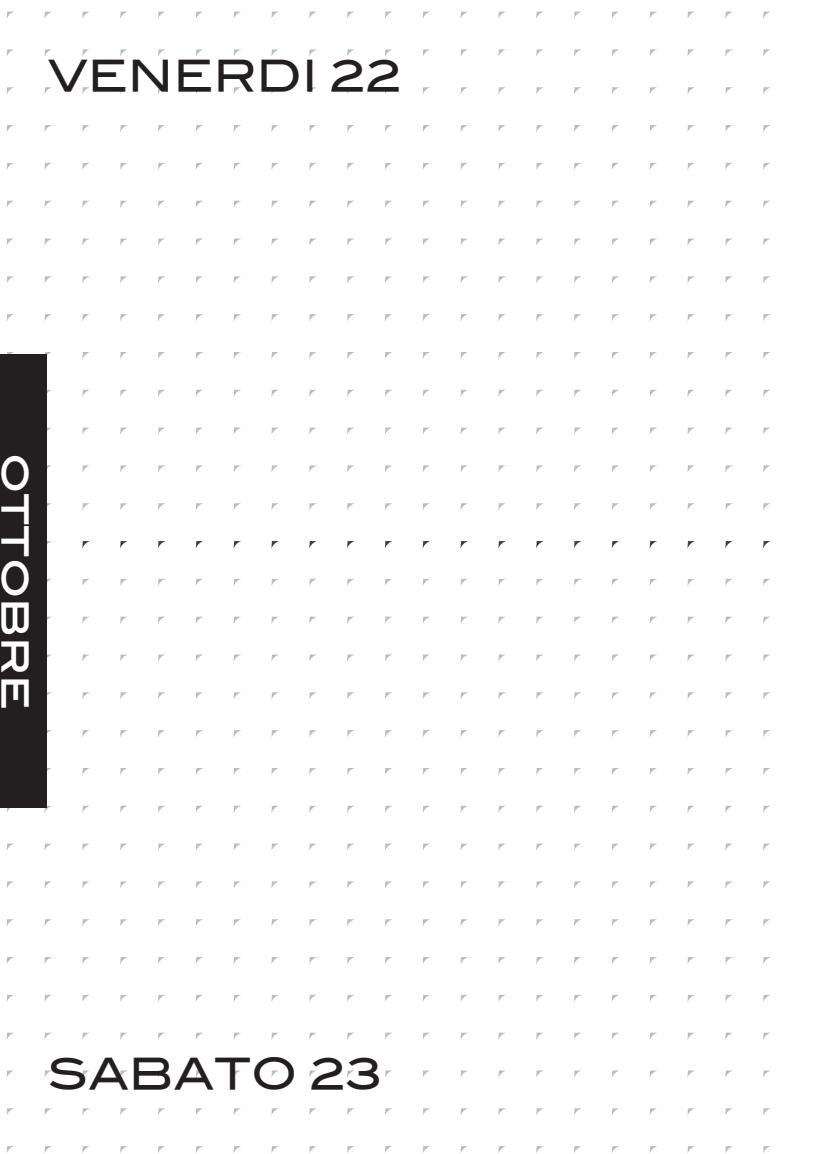
**LUNEDI 18**

**OTTOBRE**

**MARTEDI 19**

○ 20 MERCOLEDÌ

21 GIOVEDÌ



OTTOBRE

**VENERDI 22**

**SABATO 23**

# 24 DOMENICA

“Il riparo è ancora lontano.

Qualcuna, più resistente,

inizia a intonare un canto per ridar loro coraggio.

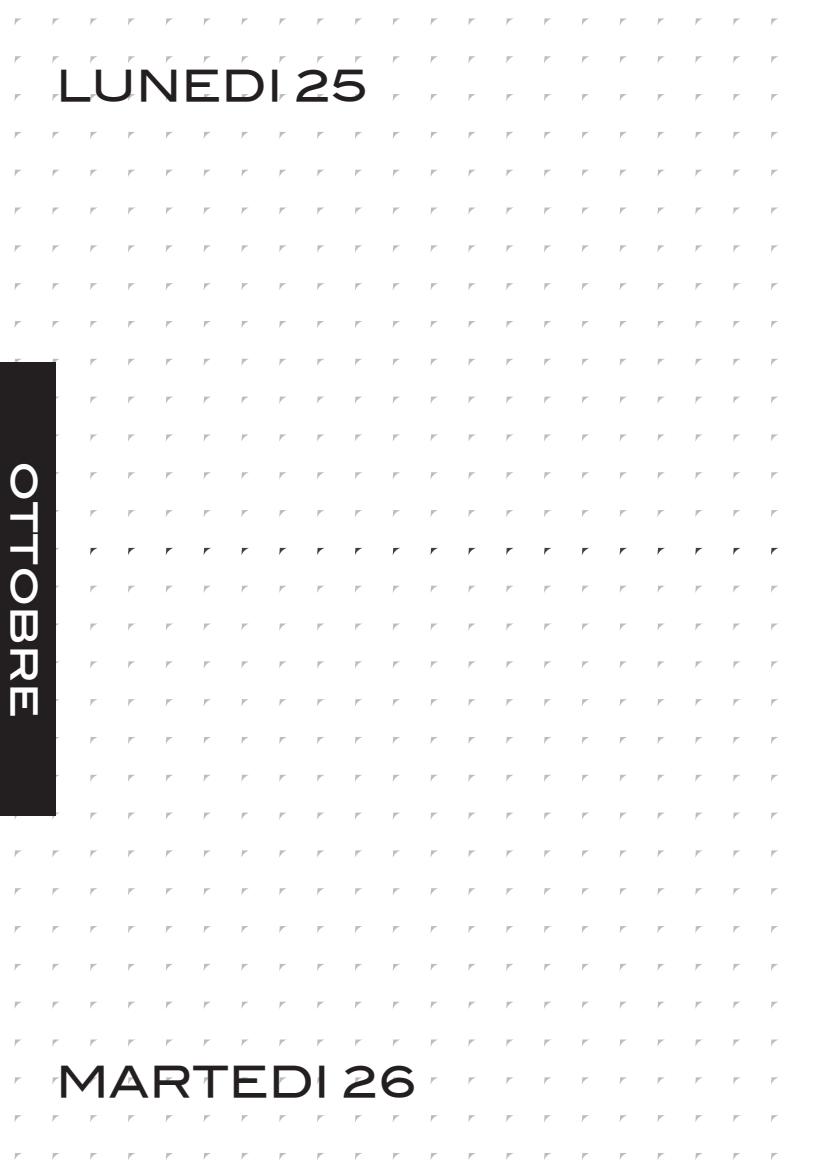
E dice, non piegare la testa come qualcuna che è vinta.

Dice svegliati, riprendi coraggio,

la lotta è lunga

la lotta è difficile.”

Monique Wittig – Les Guérillères, 1969



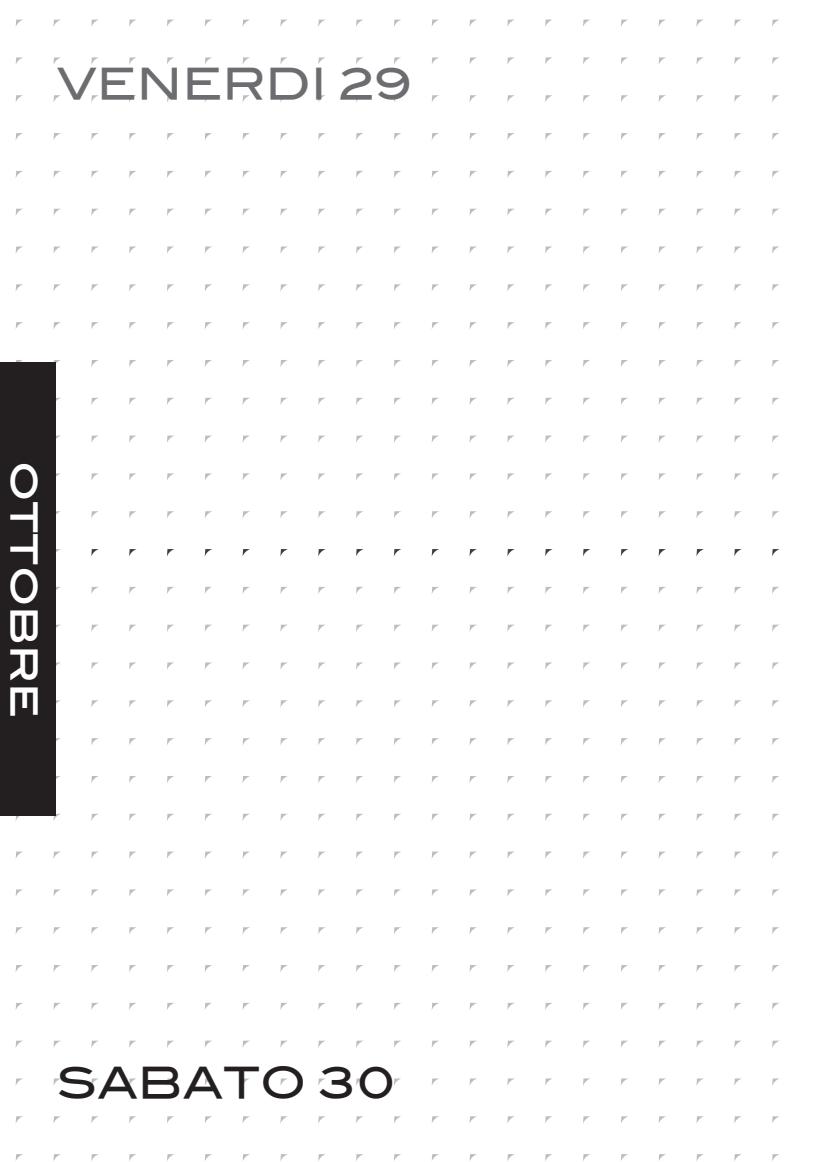
**LUNEDI 25**

**OTTOBRE**

**MARTEDI 26**

27 MERCOLEDÌ

28 GIOVEDÌ



OTTOBRE

**VENERDI 29**

**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 cucchiai 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 ammorbidiscono. (Se gradito, unite anche un pizzico di peperoncino).

Quando tutte le verdure saranno tenere, ma non spappolate, 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.

NOVEMBRE

LUNEDI 1

MARTEDI 2

3 MERCOLEDÌ

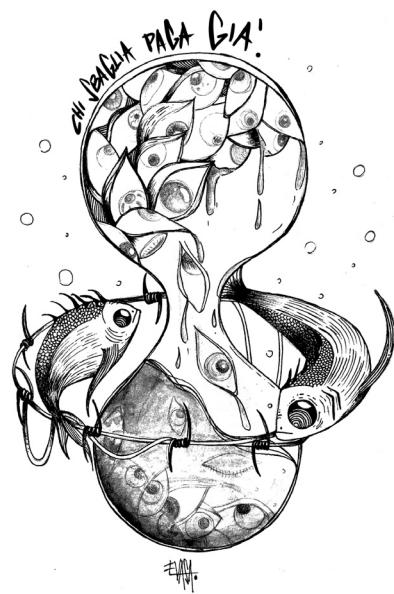
4 GIOVEDÌ

NOVEMBRE

**VENERDI 5**

**SABATO 6**

# 7 DOMENICA



NOVEMBRE

LUNEDI 8

MARTEDI 9

10 MERCOLEDÌ

11 GIOVEDÌ

NOVEMBRE

**VENERDI 12**

**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

Separare 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

NOVEMBRE

LUNEDI 15

MARTEDI 16

17 MERCOLEDÌ

18 GIOVEDÌ

NOVEMBRE

VENERDI 19



SABATO 20

21 DOMENICA



NOVEMBRE

LUNEDI 22

MARTEDI 23

24 MERCOLEDÌ

25 GIOVEDÌ

NOVEMBRE

VENERDI 26

SABATO 27

# 28 DOMENICA

## **Fusilli vedo nero**

Ingredienti:

Fusilli 320 gr.

Fagiolini 100 gr.

Olive nere di Gaeta snocciolate 100 gr.

Vino bianco 1/2 bicchiere

Aglio 1 spicchio

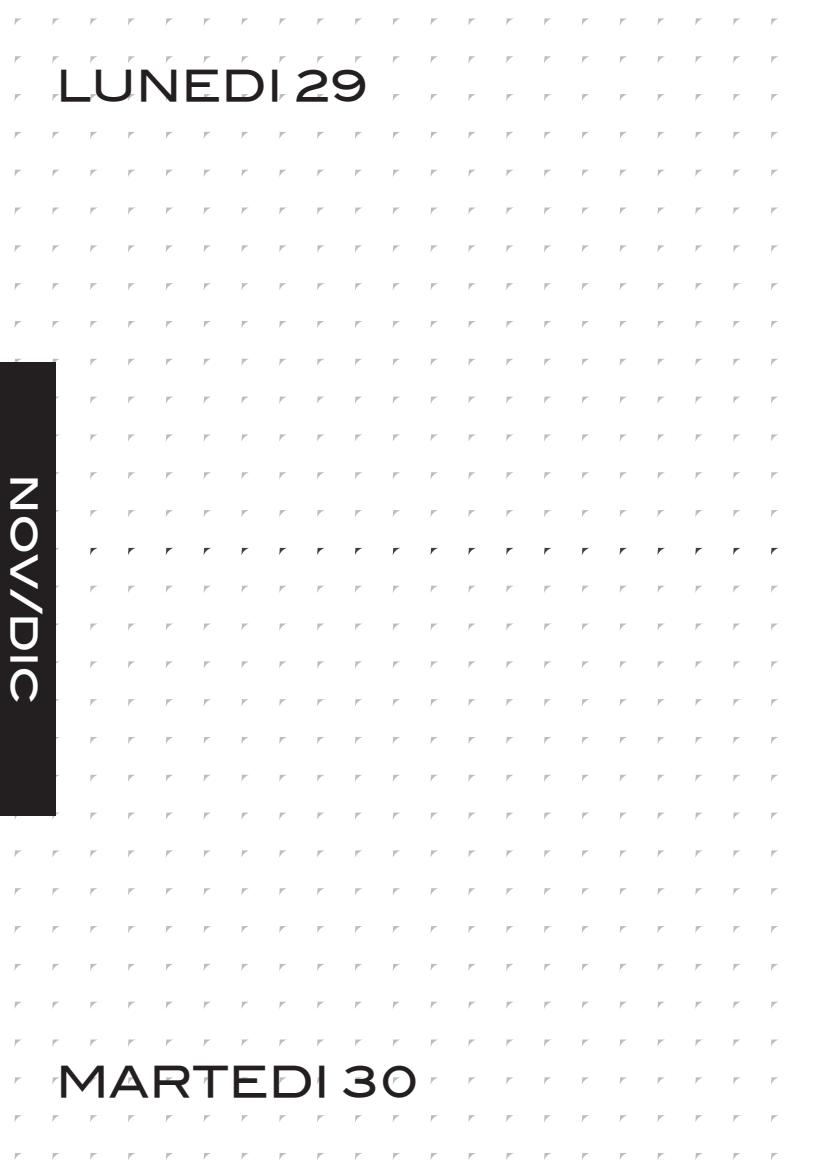
Pomodorini ciliegini 10 pz.

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 pomodorini in quattro parti, aggiungete il pesto appena preparato e ancora un po' d'olio. Fate cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolate e trasferitela in una zuppiera insieme ai fagiolini, unite il condimento e amalgamate. Servitela calda o come insalata fredda.



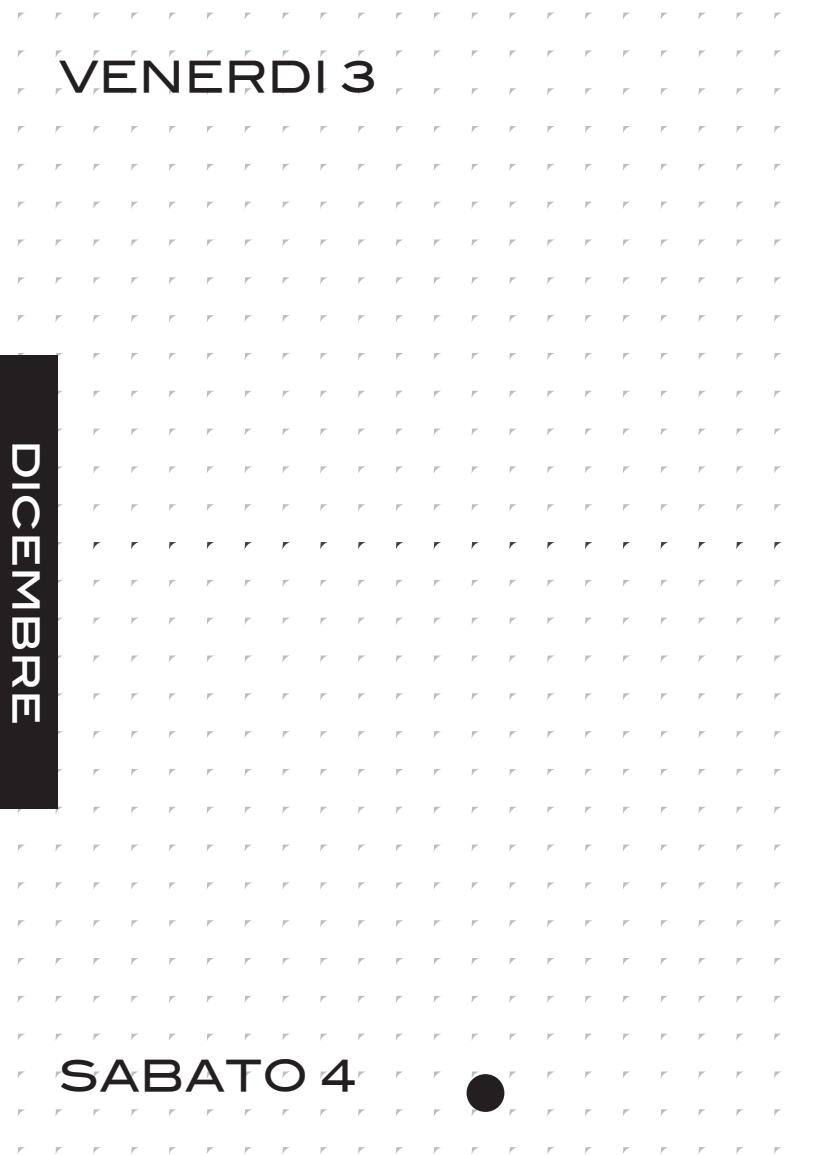
**LUNEDI 29**

**NOV/DIC**

**MARTEDI 30**

1 MERCOLEDÌ

2 GIOVEDÌ



**VENERDI 3**

**DICEMBRE**

**SABATO 4**

# 5 DOMENICA



LUNEDI 6

DICEMBRE

MARTEDI 7

8 MERCOLEDÌ

9 GIOVEDÌ

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

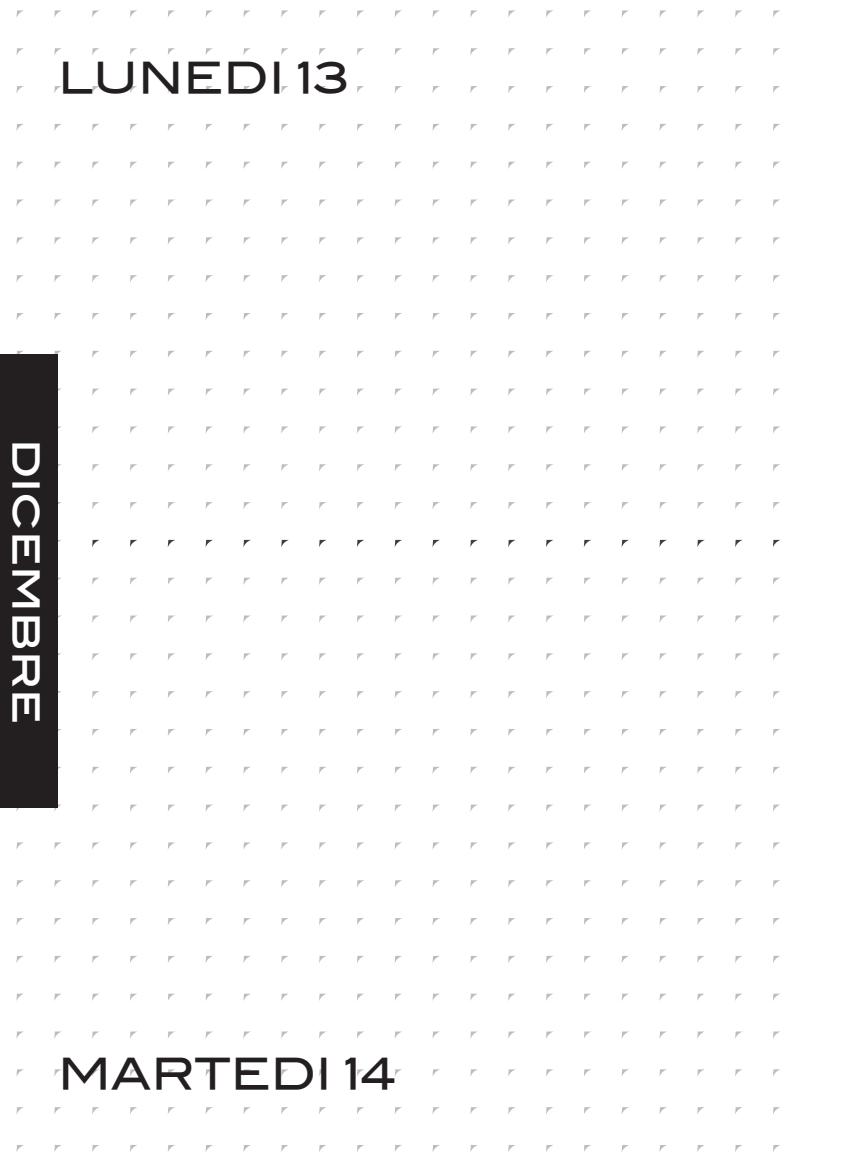
Melanze 2 medie

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 tantamente tritata fina.



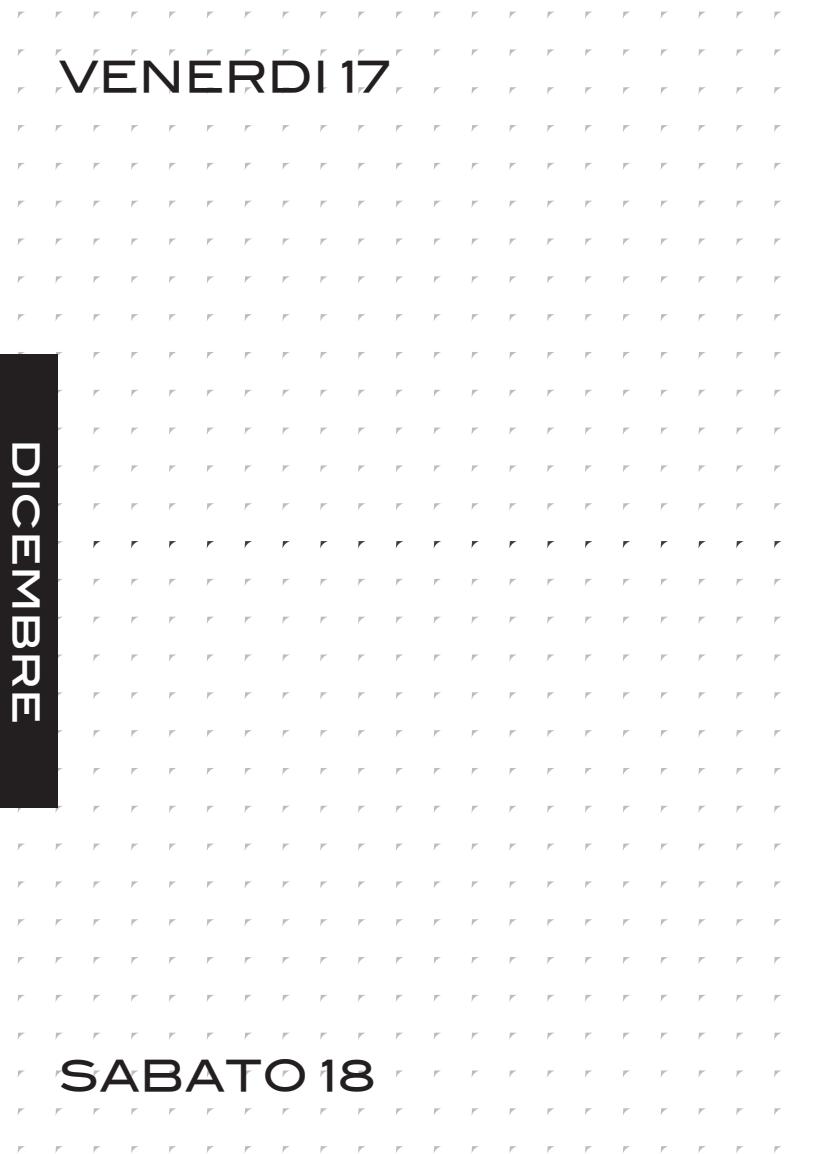
**LUNEDI 13**

**DICEMBRE**

**MARTEDI 14**

15 MERCOLEDÌ

16 GIOVEDÌ



**DICEMBRE**

**VENERDI 17**

**SABATO 18**



19 DOMENICA

[...] 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

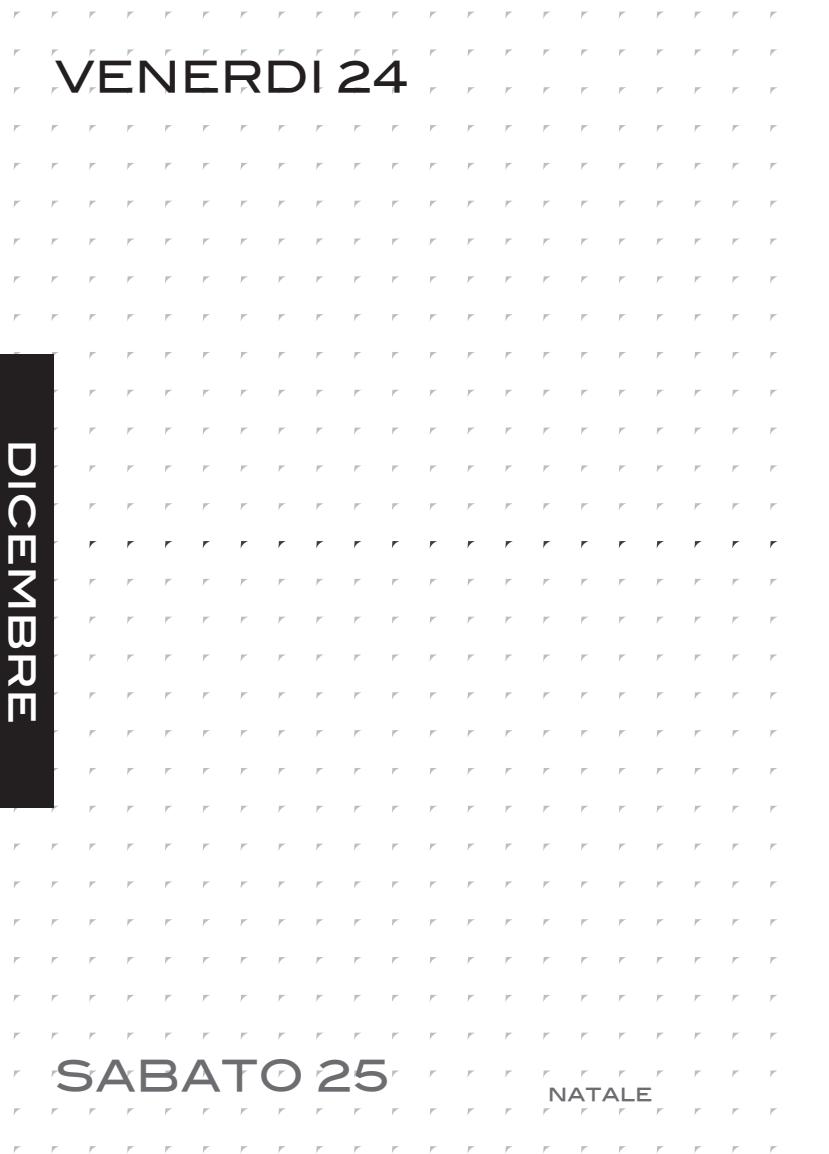
**LUNEDI 20**

**DICEMBRE**

**MARTEDI 21**

22 MERCOLEDÌ

23 GIOVEDÌ



DICEMBRE

VENERDI 24

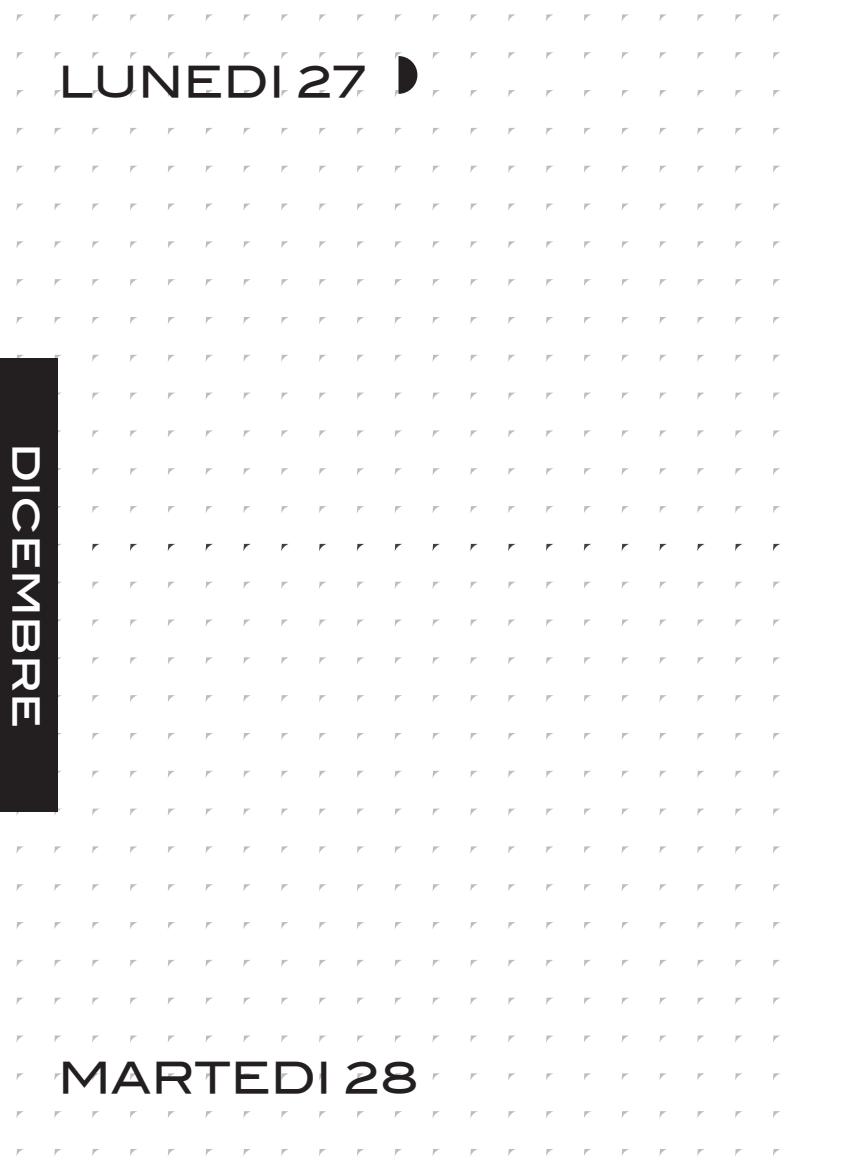
SABATO 25

NATALE

S. STEFANO

26 DOMENICA





DICEMBRE

LUNEDI 27

MARTEDI 28

29 MERCOLEDÌ

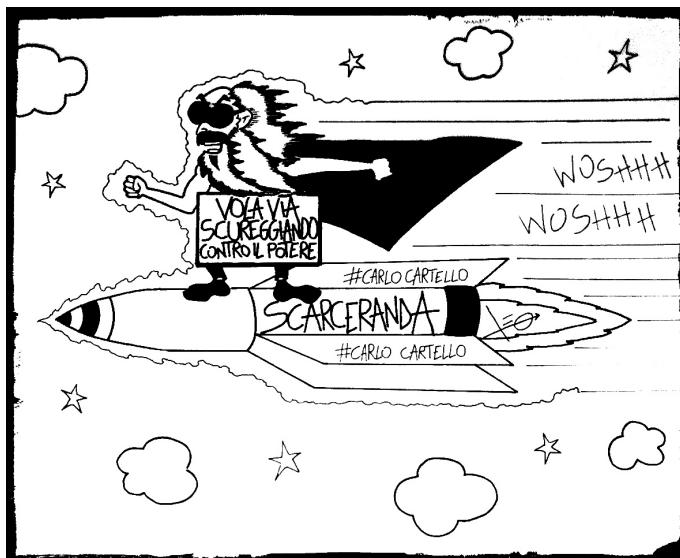
30 GIOVEDÌ

**GENNAIO 2022**

**VENERDI 31**

**SABATO 1**

## 2 DOMENICA



Scarceranda è un'autoproduzione di  
Radio Onda Rossa  
Via dei Volsci, 56 - 00185 Roma  
tel. 06 49 17 50  
[ondarossa@ondarossa.info](mailto:ondarossa@ondarossa.info)  
[www.ondarossa.info](http://www.ondarossa.info)  
per sottoscrivere 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