



**SCARICERANDA**  
**2024**

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

Puoi contribuire a Scarceranda scrivendoci i tuoi pensieri, inviandoci un disegno, una poesia, o una ricetta evasiva.

Puoi scrivere a Radio Onda Rossa, via dei Volsci 56, 00185 Roma

oppure a [scarceranda@ondarossa.info](mailto:scarceranda@ondarossa.info)

Puoi ascoltare Radio Ondarossa sugli 87.9MHz nella provincia di Roma (eccetto il carcere di Velletri); se hai una radio DAB+ (diffuse solo negli ultimissimi anni) ci puoi ascoltare nella provincia di Terni con il nome di "ONDAROSSA"; se hai accesso ad Internet, puoi ascoltarci dal sito [www.ondarossa.info](http://www.ondarossa.info) dove puoi trovare la diretta, l'archivio dei nostri contenuti e tutte le maniere per sottoscrivere e mantenere libera la Radio.







## **Ajo e ojo, galera nun te vojo**

Ricetta pasta serve solo un fuoco per bollire gli spaghetti, poi è tutto a crudo quindi super facile per cucinare a bordo. Ingredienti : aglio, olio, peperoncino (pure facili da conservare) e se c'è pecorino e mentuccia.

Questi ingredienti tranne il pecorino si mettono a macerare in una casseruola di plastica che è un materiale adatto per le sue proprietà termodinamiche.

Tempo che gli spaghetti sono pronti si scolano e si buttano nella casseruola.

Aggiungere a piacere pecorino (si può fare pure la crema con un pò di acqua di cottura prima di scolare messa in ciotola con pecorino che si squaglia a crema).

È la mia ricetta ajoojo alla romana che amo di più!  
Buon appetito!!!

LILITH.



















### ***Pasta carote e zenzero, mo lo piego sto fero***

Servono spaghetti, carote, una radice di zenzero, salsa di soia, olio di oliva.

Lavare le carote sbuciarle e Grattugiare a julienne. Lavare e Grattugiare la radice di zenzero con tutta la buccia.

Mettere in una ciotola le carote, raccogliere con le mani lo zenzero grattugiato e strizzarlo in un bicchiere per raccogliere il succo, quindi versare in un altro bicchiere una pari quantità di salsa di soia (più o meno, dipende dai gusti) quindi ricoprire le carote con i due liquidi, lasciarle marinare.

Nel frattempo cuocere gli spaghetti, bianchi o integrali, scolarli e versarli nella ciotola col condimento. Aggiungere un filo di olio d'oliva e volendo qualche foglia di basilico o menta. Fine.

Freschissima e super leggera.

TONI SPUTI









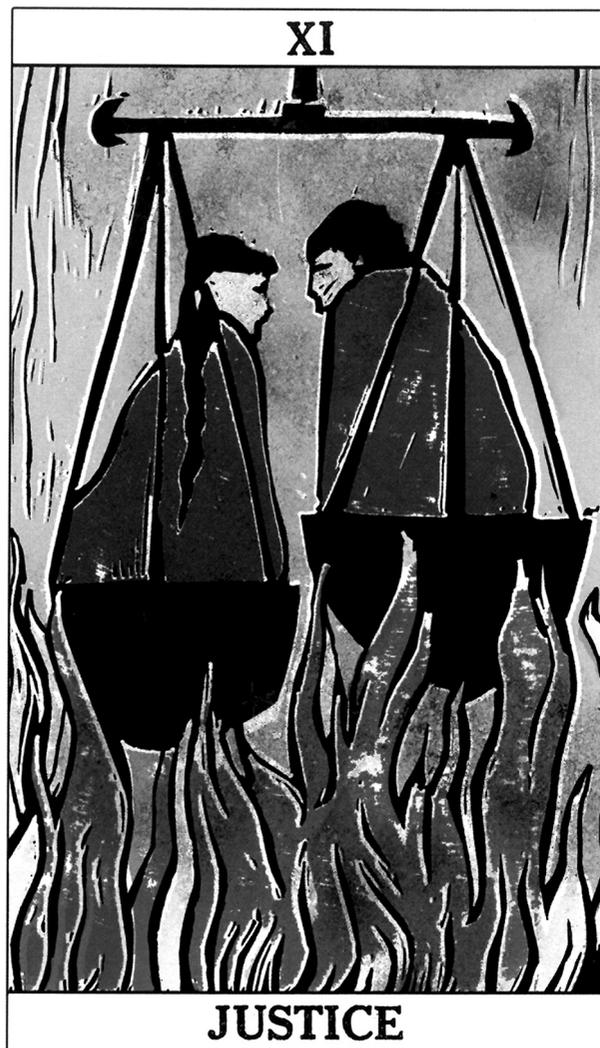












### ***Pasta al pesto io in cella nun ce resto***

Spaghetti al pesto. ingredienti 500g di spaghetti, 2 patate, 200g di fagiolini, pesto, olio e sale.

Pelare le patate e tagliarle a fettine sottili. mondare i fagiolini.

Quando bolle acqua salarla e calarvi fagiolini e patate. Dopo 5 minuti unirvi gli spaghetti e a cottura ultimata scolare tutto insieme.

Versare in una zuppiera e condirla subito con il pesto diluito con un paio di cucchiari di acqua di cottura della pasta. Si puo condire con il solo pesto aumentando il quantitativo della pasta

LUDOVICA

### ***Panzanella con taralli frantuma-marescialli***

Panzanella con taralli:

Prendere un pacco di taralli e frantumarli prendendolo a pugni...

Una volta ottenuta una granella omogenea versarla in una ciotola aggiungere un goccio d'acqua.

Poi aggiungere olive sgombro pomodorini e uvetta, qualche foglia di menta e condire con olio e sale.

Fatto!

IVANA GLORIA.









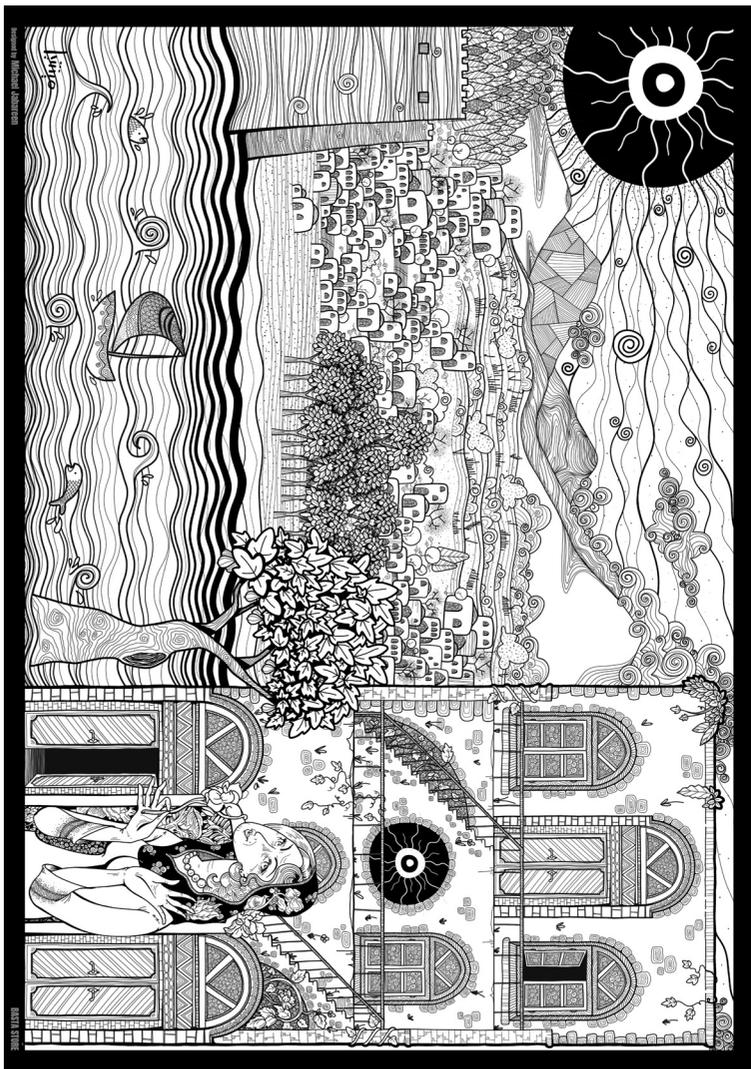












## ***Pasta e fantasia***

Ravioli ricotta e spinaci meno tristi del solito: in barca e in situazioni in cui non ci va di fare bollire a lungo l'acqua io prediligo pasta fresca (se ho il frigo o la posso cucinare subito), cous cous o gnocchi

X2 pers: 1 conf. Ravioli ricotta e spinaci (o gnocchi di patate). Pomodori freschi o in scatola. Olive scure preferibilmente denocciate (mezza tazza). Capperi sotto sale un pugno (sciogliere prima dell'uso). Acciughe sott'olio

Classico soffritto aglio, olio abbondante e peperoncino, abbassare il fuoco e mettere pomodori a pezzetti grossolani (mezza tazza o mezzo barattolo) una o due acciughe e fare appassire i pomodori.

Poco prima di spegnere aggiungere capperi e olive e mischiare a fuoco basso facendo attenzione a non fare bruciare tutto un paio di minuti. Capperi e olive non devono cuocere, solo mischiarsi bene.

Tolgo dal fuoco, copro per non far freddare e metto a bollire l'acqua per i ravioli, aggiungo sale, cuocio i ravioli, prendo da parte una tazzina di acqua di cottura, tolgo i ravioli un minuto prima del tempo indicato. A questo punto nella pentola a fuoco basso mischio la pasta e il condimento, aggiungendo acqua di cottura se è troppo asciutto. Per chi ama i sapori decisi, si può aggiungere un pizzico di origano.

IRENE



















### **Spaghettoni alle alici, delle guardie non siamo amici**

Spaghettoni con alici.

Mettere in una padella capperi sotto sale, aglio, peperoncino, scorza di limone e fare rosolare per qualche minuto aggiungendo a metà rosolatura alici sott'olio.

Nel frattempo fare bollire gli spaghetti e 3/4 minuti prima del tempo finale di cottura versarli nella padella, risottandoli con acqua di cottura.

Aggiungere olio d'oliva e il succo di mezzo limone. e voila'!

NATALIA.

### **Ceci, tonno e curry... allontana gli sbirri**

Buondi. Io ne ho inventata una ieri!

Soffritto di scalogno, in cui cuocere i ceci.

Poi a fuoco spento aggiungere peperoncino e tonno e un pizzico di sale e curry.

Ecco fatto!

MATILDE









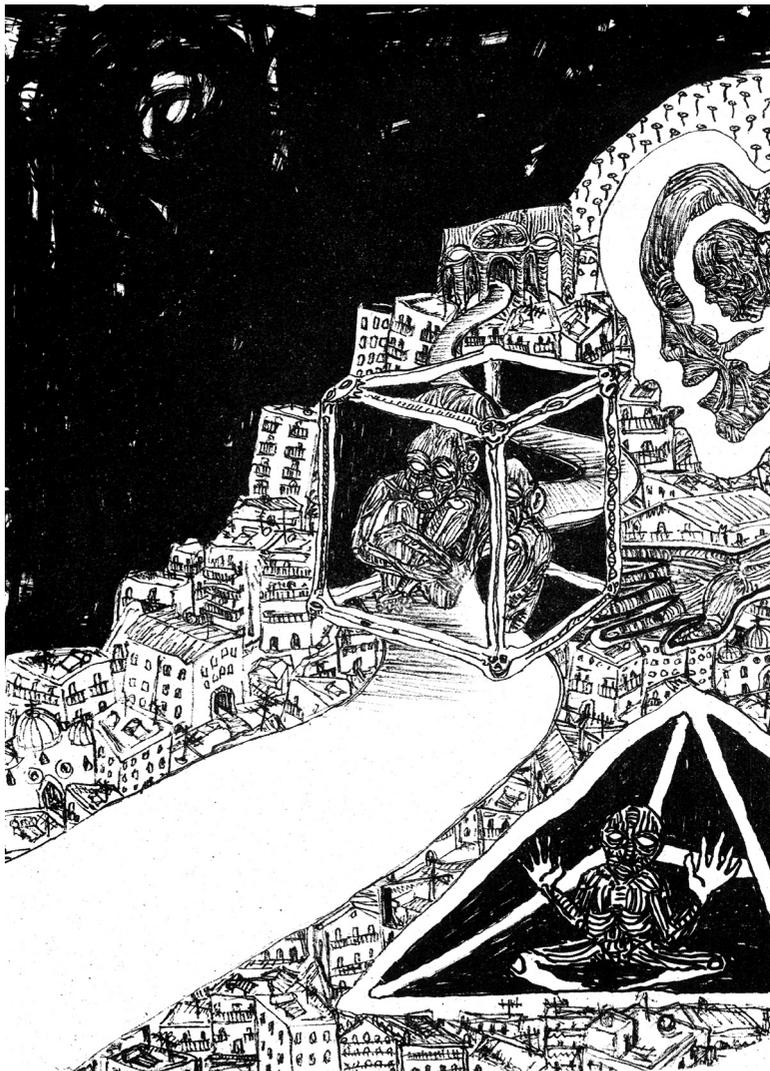












### ***Primo o secondo, un piatto per ogni giorno***

Pasta con melanzane a funghetto (in realtà si può anche usare da solo come contorno)

Servono: melanzane (direi una melanzana piccola a persona o una grande per due),

passata di pomodoro (o qualsiasi cosa di simile tipo pelati o polpa),

tipo di pasta che preferisci,

aglio ed erbe a piacere (mentuccia, origano o prezzemolo) e peperoncino se piace

Mettere acqua a bollire per la pasta ed in un'altra pentola mettere olio, fai scaldare e poi aggiungi aglio e peperoncino, aggiungi passata e poi melanzane tagliate a cubetti e fai cuocere.

Cuoci la pasta e poi scolala e versala nella pentola delle melanzane.

GIULIA.





















### ***Pasta con crema di zucchini, semplice ma bona***

Ricetta pasta corta con crema di zucchini.

Ingredienti: mezzo chilo di pasta,

1 kg di zucchini,

aglio olio peperoncino sale.

In una pentola grande mettere a bollire l'acqua e, a freddo, le zucchini tagliate a cubetti.

Quando l'acqua bolle buttare la pasta.

Mentre la pasta cuoce iniziare a soffriggere l'aglio sminuzzato e il peperoncino in una padella.

Scolare molto al dente conservando abbondante acqua di cottura.

Mantecare la pasta in padella con le zucchini che hanno bollito insieme alla pasta.

Mettere il fuoco molto vivace e schiacciare le zucchini con la forchetta aggiungendo acqua se necessario.

A gusto si può spolverare con un po' di pecorino  
**VALENTINA.**













Lined writing area for journaling.

CORRIDOIO IGNORANTE

Il mondo occidentale ricorda il Muro di Berlino, ma nel mondo ci sono decine di barriere che impediscono flussi di persone. Si giustificano come protettivi, ma a volte evitano delle soluzioni. I muri possono crearsi anche all'interno di uno stato mentale provocando ignoranza. Tramite la cultura però questi si possono infrangere, colui che ignora può riempire il proprio vuoto. Un muro si è costruito può anche essere abbattuto, basta volerlo. Nella società attuale è più comodo affidarsi ai social, ai media e a coloro che sono svuotati dall'ignoranza. La cultura è coltivare sapere e tramandare alle generazioni future. Una vita arricchita di cultura annulla qualsiasi superficialità da ogni persona.



Zallicus24

alicezaniboni@libero.it







## **Mini pancake di banana, fidete è 'n toccasana**

I uovo, I banana, un poco d'olio, farina (facoltativa)

Schiaccia bene una banana, aggiungi un uovo e mescola bene. Se ce l'hai aggiungi un cucchiaino raso di farina (quella che vuoi) oppure anche no, e mescola bene togliendo i grumi.

Ungi tutta la padella spargendo un poco di olio con il dito, fai scaldare, versa un cucchiaino di impasto per volta a comporre diversi mini pancake.

Dopo 2 minuti (appena è ben solido) gira i pancake con un utensile piatto (più è piccolo il pancake e meno si rompe) e falli cuocere un altro minuto dall'altro lato.

Poi li mangi così, o li farcisci con marmellata, miele o quello che ti piace.

EMA

### **DOLORE POETICO**

Quando mi abbandonò la prima volta ero un piccolo boccicchio di iris. Mi chiesi se ero io il problema. Anche i miei giocattoli avevamo il suo odore. Era il mio principe alato. Le sue ali mi abbracciavano forte ed erano le stesse che me l'avevano fatto volare via la seconda volta. Ero io il problema? Le lacrime versate tra corde di violino sono sparite.

Sono rimaste asciutte, tese, sottili, acute e lucide. Non volevo più scaldarmi con la sua protezione. Ero un fiore estirpato. Correndo tutto sveniva, mi fermavo, sentivo quel calore lontano, ma avevo fretta. Non potevo rimanere troppo.

Così tornavo a correre e tutto attorno rollava. Tutto ciò a cui mi appigliavo, spariva. Si polverizzava nelle mie mani. Ferme, infornicolate. Il cuore mi batteva forte e si nascondeva in gola. Credevo amnegasse nel profondo blu che lo avvolgeva. Non lo volevo più tenere, non facevo per me. Poi tornava da me, un bianco candido mi abbracciava e riecco che respiro. A galla ero da sola. Le spalle ci sono, ci sono sempre state, ma quella mia preferita si era distrutta.

Gioco da molto a questa partita a scacchi. Interminabile e complicata per vincere materiali inesistenti contro la malvegia altra. Un rompicapo che mi ha fatto perdere ciò che era saldo in me, colui che capiva il profumo dei giocattoli. Ho vinto la forza di occhi. Sono tutti contro di me. No.

Sono stata messa contro me stessa e le mie parti ferree.

Ora ho delle ali anch'io, con cui vorrei volare via lontano, invece stringo tutto quel calore e non posso donarlo a colui che ora è un arrabbiato sconosciuto.













**LUNEDI**

**19**

**AGOSTO**

**MERCOLEDI**

**21**

**AGOSTO**



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page between the top and bottom header bars.

**MARTEDI**

**20**

**AGOSTO**

**GIOVEDI**

**22**

**AGOSTO**









### ***Pasta tonno e pomorini, non vinceranno i secondini***

Cuocere le penne in acqua salata, scolare condire con olio e lasciare raffreddare.

Scolare il tonno dall'olio e sminuzzarlo.

Tagliare a dadini i pomodori e togliere acqua di vegetazione riporre tutto in una ciotola, aggiungere la pasta e condire con olio origano e basilico sminuzzato.

SOLE.

### ***Mele in frittella perfette per chi si ribella***

2 uova,

1 mela,

un poco d'olio,

cannella (facoltativa),

se ami le cose molto dolci, aggiungi un pò di miele o zucchero.

Taglia le mele a fettine sottili, aggiungi la cannella (l'eventuale miele o zucchero) e mescola.

Sbatti bene due uova e aggiungi le mele.

Ungi una padella piccola spargendo un poco d'olio con il dito, fai scaldare e versa il composto.

Fallo cuocere da entrambi i lati come una frittata.

EMA.



















### ***Cous cous in insalata... evasione assicurata!***

Una semplice insalata fredda a base di cous cous. Tagliate in piccoli cubetti pomodori, cipolla, peperoni, cetrioli... in base a quel che avete! Aggiungete basilico, menta, prezzemolo, olio, limone, sale e pepe.

Preparate un cous cous, fatelo raffreddare, e aggiungete i condimenti appena preparati.

### ***Una crespella e facciamo la bella!***

Sbatti 120g di farina (1 bicchiere quasi pieno), 2 uova e 250ml di latte fino a creare una pastella abbastanza densa; aggiungi un pizzico di sale e lascia riposare mezzora; scalda una padella, meglio se c'è dell'antiaderente, ungila e versa la crema che hai appena fatto, come per fare una crepes. Appena fa la crosticina, girala, staccando lentamente i bordi, e cuoci dall'altro lato. A quel punto inserisci quello che vuoi nella crespella: ad esempio puoi riutilizzare così il formaggio del carrello, o degli spinaci. Chiudi in 4 e finisci di scaldare.













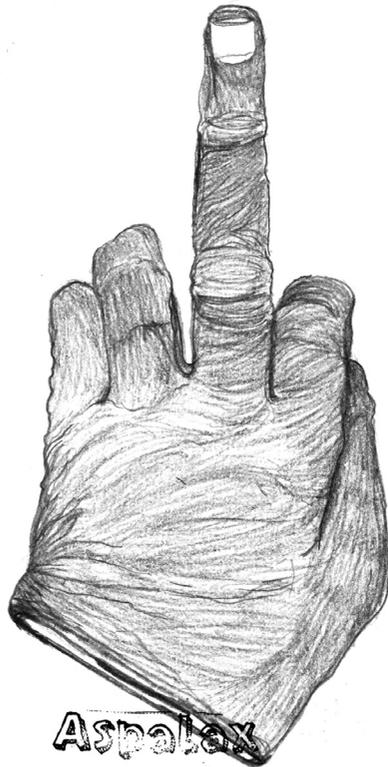






**Crema di carote,  
queste celle le vogliamo vuote**

Unire 500 grammi di carote grattugiate, 300 g di mandorle dolci tritate, 900 cc di latte caldo, 100 g di zucchero, un cucchiaino di uvetta sultanina, mezzo cucchiaino di cardamomo in polvere, 5 cucchiaini di burro chiarificato o normale. Cuocere per 15 minuti, servire caldo o freddo.



**Co' gli gnocchi di patate  
le guardie so' scappate!**

Per fare gli gnocchi, lessate delle patate, finché la forchetta non entra facilmente quindi schiacciarle. Invece dello schiacciapate si può utilizzare la bombola del gas che preme le patate contro uno scolapasta. Stendete l'impasto sul tavolo, e aggiungete l'uovo per ogni kg di impasto (se c'è troppo uovo diventano gommosi).

Cuoceteli in acqua bollente e sbizzarritevi nel sugo!.





















### ***Pizza ripiena... e basta co' 'sta pena!***

Questa è una ricetta un po' difficile ma di grande soddisfazione.

Infatti è risaputo che in molte carceri il lievito è vietato perché può essere utilizzato per la fermentazione alcolica.

Si può allora preparare la pita: un impasto base che parte da una pasta frolla fatta con farina uova e burro, lasciata per giorni accanto al termosifone, alimentata con farina ed acqua, lubrificata con olio d'oliva e impastata con energia per nutrire e attivare i lieviti presenti in natura. Si produce così un lievito madre con cui realizzare pizzette, focacce, o anche le indiane chapati e rooti.

Prendi una parte dell'impasto madre, aggiungi farina e acqua, e forma una pallina a testa. Stendile, scalda la padella a fuoco alto e dai una precottura alle focacce su entrambi i lati per un minuto. A quel punto farciscile, ad esempio con patate lesse, parmigiano e rosmarino, scalda finché la pasta non risulta croccante e i formaggi non siano fusi..

















LUNEDI

30

DICEMBRE

MERCOLEDI

1

GENNAIO



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page between the top and bottom date bars.

MARTEDI

31

DICEMBRE

GIOVEDI

2

GENNAIO

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  
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 2023 presso  
Tipografia 5m via Cei - Roma