



SICARI GERANDA 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

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 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 cremina 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.

1

3

2

4

GENNAIO

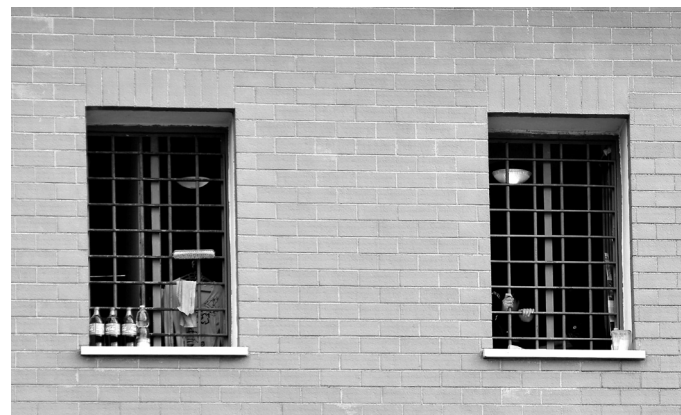
5

7

[illegible][illegible]

6

GENNAIO



8

10

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

9

11

12

14

[illegible][illegible]

13

Siamo solo numeri, non detenuti con dei diritti.
Non siamo seguite a dovere, stiamo male, ci fanno aspettare; nel giro di 24h neanche sono morte due detenute. Questo è il carcere della morte, aiutateci.

Ci sono dei reati che possono essere pagati con gli arresti domiciliari o pene alternative: minimo reato = carcere. Reati gravi quali pedofilia, omicidio, etc qui vengono trattati meglio, con tutti i benefici del caso.

Ad alcune detenute tolgono il lavoro senza motivo, ti lasciano così a scontare la tua pena senza fare nulla; gelosie e cattiverie tra le detenute è l'ordine del giorno, che schifo di gente; psichiatri solo pronti a riempirci di farmaci per sedarci, medici che prendono sotto gamba qualsiasi patologia.. vogliamo aiuto concreto!!

Aiutateci a far sentire la nostra voce!!

Per le nostre compagne solo un trafiletto sul tg regionale.

Qui si muore di indifferenza..

GENNAIO

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

GENNAIO



VENERDI

GENNAIO



GENNAIO

GENNAIO



22

24

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

23

25

26

28

[illegible][illegible]

(27)

DETENUTI

Detenuti,
Detenuti forti, fragili,
Detenuti muti.

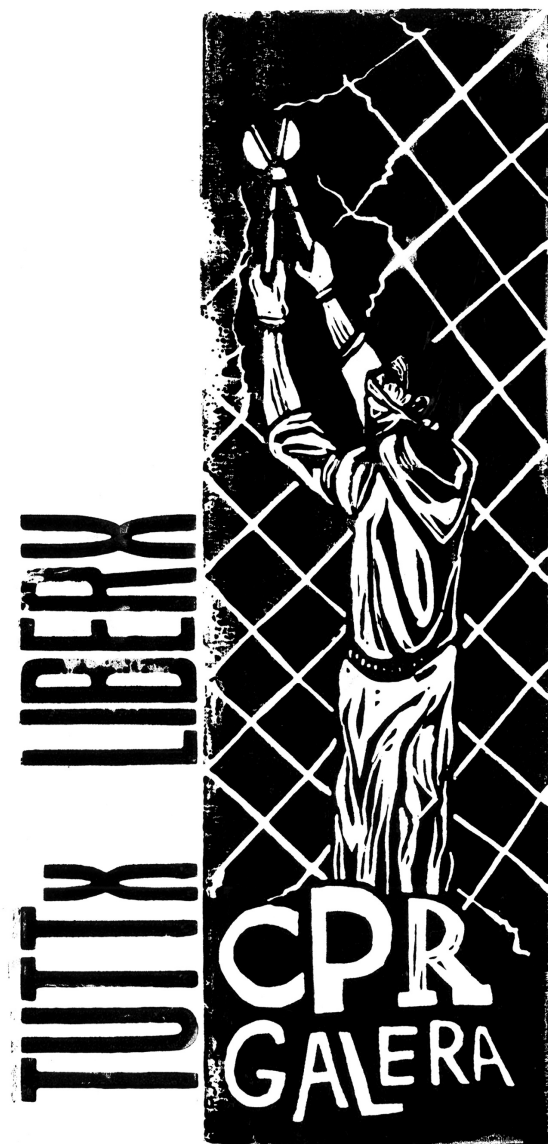
Sbarre reali e sbarre mentali.
Sbagli imperdonabili o meno gravi.

Tanto tempo
o poco tempo,
non importa
te lo porterai dentro.

Ma a ciò che ti dico stai ben attento:
La libertà non solamente fuori di qui,
La libertà è quella che dentro tu possiedi già.

Ora alzati e apri le tue Ali... vola...

E ricorda: Uniamoci, perchè qui dentro
siamo tutti uguali.
Maschere fragili.



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

LUNEDI

29

GENNAIO

MERCOLEDI

31

GENNAIO

MARTEDI

30

GENNAIO

GIOVEDI

1

FEBBRAIO

FEBBRAIO[illegible][illegible]

- Quando uscirò, Spin

5

7

6

8

FEBBRAIO

9

DOMENICA

11

CARNEVALE

[illegible][illegible]

10

FEBBRAIO

12

14

13

15

FEBBRAIO

FEBBRAIO



Mi usano per parlare a chi è rimasto,
vogliono che dica, rovesciandola,
la parola che non hanno mai trovato.

FEBBRAIO

FEBBRAIOThis image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.**FEBBRAIO**

23

DOMENICA

25

SABATO

24

FEBBRAIO



26

MERCOLEDÌ

28

MARTEDI

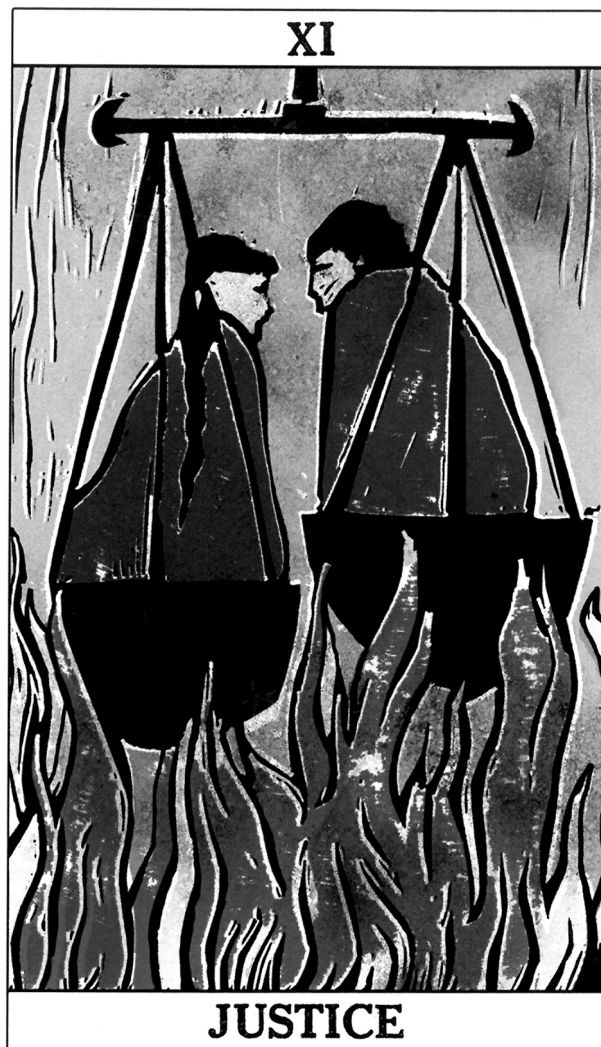
27

FEBBRAIO

GIOVEDÌ

29

FEBBRAIO



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 sgombrò pomodorini e uvetta, qualche foglia di menta e condire con olio e sale.

Fatto!

IVANA GLORIA.

1

DOMENICA

3



2

“Ci son tanti compagni di cui siamo privati perchè questa giustizia li vuole carcerati. Però son fianco a fianco con altri proletari che passano la vita dentro i penitenziari.

Si stanno organizzando per far delle prigioni
una base di lotta contro i padroni.

Per questo hanno bisogno anche del nostro scudo:
se noi lottiamo fuori, per loro sarà un aiuto.

Liberare tutti vuol dir lottare ancora!

Vuol dire organizzarci senza perdere un'ora!

E tutti i riformisti che fanno i delatori
insieme ai padroni... Noi li faremo fuori!

Infami padroni, voi vi siete illusi:
non bastano le galere per tenerci chiusi!
Facciam vedere ai nostri sfruttatori che
per ognuno dentro, mille lottano fuori!"

- Pino Masi, Liberare tutti

LUNEDI

4

MARZO

MERCOLEDÌ 6

MARZO

[illegible]**MARTEDI**

5

MARZO

GIOVEDÌ **7**

7

MARZO

8

10

9

LUNEDI

11

MARZO

MERCOLEDÌ

MARZO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.**MARTEDI**

MARZO

GIOVEDÌ

14

MARZO

15

17



La imprigiona nell'odio...

16

MARZO

18

MERCOLEDÌ

20

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

19

GIOVEDÌ

21

MARZO

22

24

[illegible][illegible]

23

LUNEDI

25

MARZO

MERCOLEDI

27

MARZO



MARTEDI

26

MARZO

GIOVEDI

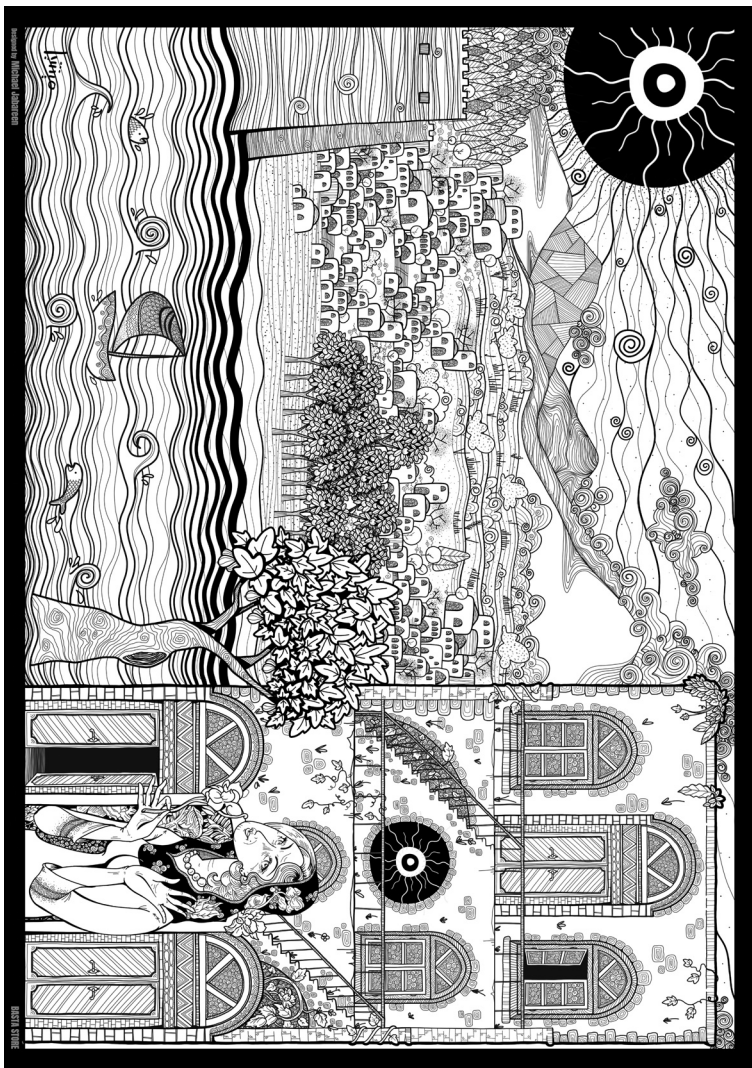
28

MARZO

PASQUA[illegible][illegible]

MARZO

- El violador en tu camino/Lo stupratore sei tu,
Non una di meno internazionale



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 denocciolate (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

1

PASQUETTA

3

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



4

APRILE

VENERDI

5

APRILE

APRILE

APRILE[illegible][illegible]

SABATO

**APRILE**

LUNEDI

8

APRILE

MERCOLEDI

10

APRILE



MARTEDI

9

APRILE

GIOVEDI

11

APRILE

APRILE

“Sai cos’è un confine?
Un confine non è niente, è un bordo,
è un punto in cui si incontrano due tessuti,
è un punto in cui la trama è esposta e si fa più sottile.
Tu dimmi, vedi qualche differenza tra noi e quelli di là?
C’è bisogno di tutte queste sceneggiate
e dei fucili a tracolla?”

Federica Manzoni, Il bosco del confine

APRILE

“Sai cos’è un confine?
Un confine non è niente, è un bordo,
è un punto in cui si incontrano due tessuti,
è un punto in cui la trama è esposta e si fa più sottile.
Tu dimmi, vedi qualche differenza tra noi e quelli di là?
C’è bisogno di tutte queste sceneggiate
e dei fucili a tracolla?”

- Federica Manzon, Il bosco del confine

LUNEDI

15

APRILE

MERCOLEDI

17

APRILE



MARTEDI

16

APRILE

GIOVEDI

18

APRILE

VENERDI

19

APRILE

DOMENICA

21

APRILE

SABATO

20

APRILE

CELLA 2. DEGLI 12
ORRORI TORTURE
SOS AIUTO. PLESIC
GARANTE DETENUTI LAZIO
ANASTAZIA STEFANO
ISPETTORE ENTRATO
IN CELLA 2 MIA MESO
TRIELINA VUOLE NON CAFFE
BEVANDE SUI CUCCHINI
MET INDIMENTICIL 12-13
ORE 9-11- STOMALE NON
RIESCO RESPIRARE MI
SIA ADDORMENTATA LA BOCCA
STO MORENDO
AIUTO.

22

MERCOLEDÌ

24

23

GIOVEDÌ

25

APRILE

APRILE

[illegible][illegible]

- Eddi Marcucci, Rabbia proteggimi

APRILE



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

LUNEDI

29

APRILE

MERCOLEDI

1

MAGGIO

PRIMO MAGGIO



MARTEDI

30

APRILE

GIOVEDI

2

MAGGIO

3

5

[illegible][illegible]

4

“Ha detto: la periferia è qualcosa che sta ai margini di qualcos’altro, perciò se ami le parole devi andare a cercarle proprio dove nascono, e anche laddove mancano.”

- Simona Lo Iacono, Il mistero di Anna

LUNEDI

6

MAGGIO

MERCOLEDI

8

MAGGIO



MARTEDI

7

MAGGIO

GIOVEDI

9

MAGGIO

LUNEDI

13

MAGGIO

MERCOLEDI

15

MAGGIO



MARTEDI

14

MAGGIO

GIOVEDI

16

MAGGIO

17

19

[illegible][illegible]

18

- Jeffrey Eugenides, Middlesex

20

MERCOLEDÌ

22

[illegible]

21

GIOVEDÌ

23

MAGGIO



(24

26

[illegible][illegible]

25

27

MERCOLEDÌ

29

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

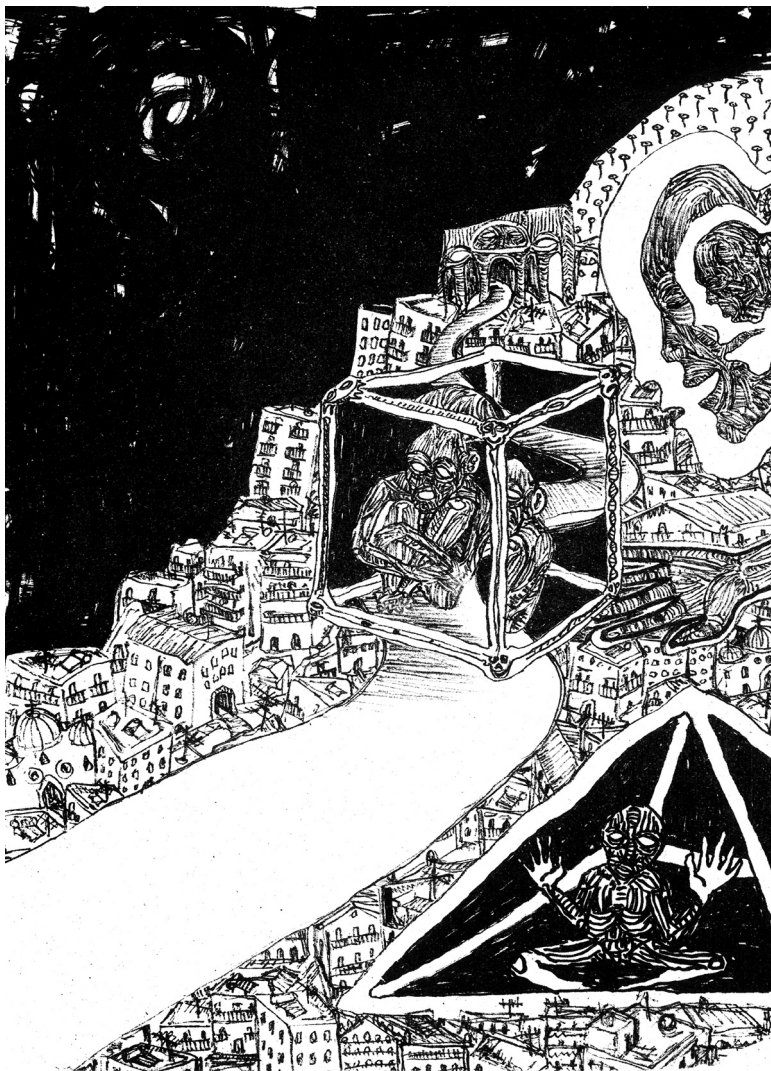
28

GIOVEDÌ

30

MAGGIO





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.

REPUBLICA

[illegible][illegible]

“Le frustrazioni, l’aggressività non si possono reprimere indefinitivamente.

Alla fine, un'esplosione è inevitabile. Ma se il cammino rivoluzionario è sepolto sotto un cumulo di meccanismi inibitori, noi, donne nere, spareremo i nostri proiettili nella direzione sbagliata e, peggio ancora, non sapremo neppure usare l'arma.

Per la donna nera, la soluzione non è diventare meno aggressiva, non è deporre il fucile, ma imparare a sistemare il mirino come si deve.”

- Angela Davis, Autobiografia di una rivoluzionaria

GIUGNO

3

MERCOLEDÌ

5

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

4

GIOVEDÌ

6

GIUGNO



7

9

8

LUNEDÌ 10 GIUGNO MERCOLEDÌ 12 GIUGNO



GIUGNO MERCOLEDÌ

12

GIUGNO

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

MARTEDI 11 GIUGNO GIOVEDI 13 GIUGNO



GIUGNO GIOVEDÌ

GIUGNO

GIUGNO

- Mariella Mehr, Il marchio

GIUGNO

17

19

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

18


20

GIUGNO

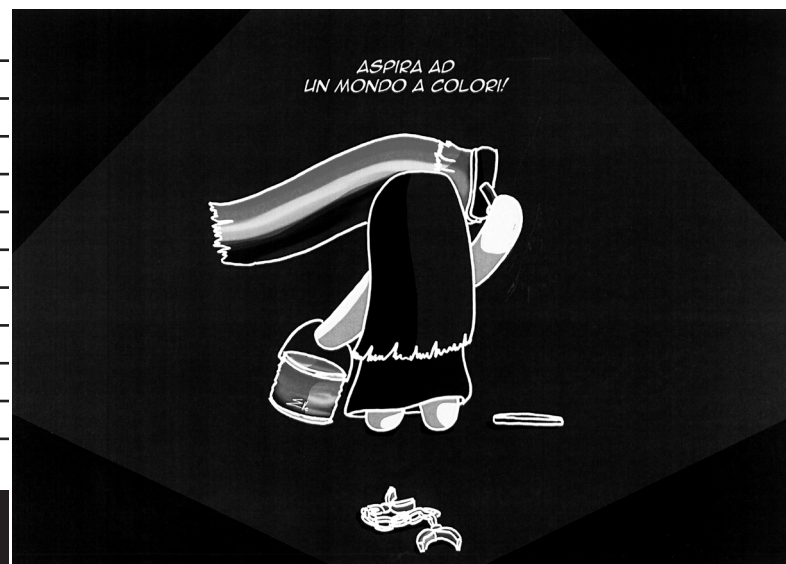
21

23

ASPIRA AD
UN MONDO A COLORI!



22



24

26

[illegible]

25

27

GIUGNO

GIUGNO



***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.

LUNEDI



LUGLIO

MERCOLE

LUGLIO

MARTEDI

LUGLIO

GIOVEDÌ

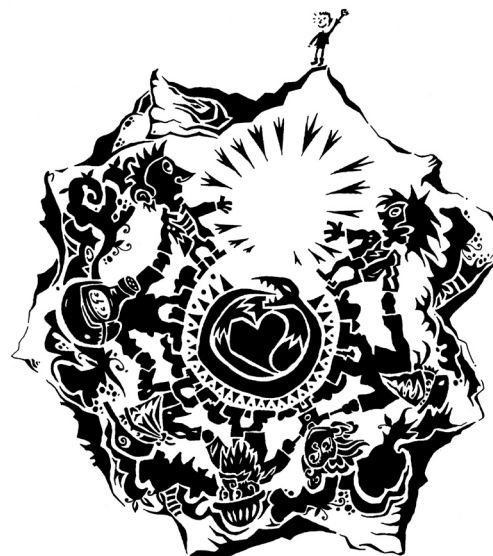
4

LUGLIO

LUGLIO

[illegible][illegible]

LUGLIO



8

MERCOLEDÌ

10

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

9

GIOVEDÌ

11

LUGLIO

12

14

13

- Christa Wolf, Medea

LUNEDI



LUGLIO

MERCOLEDÌ

17

LUGLIO

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.**MARTEDI**

16

LUGLIO

GIOVEDÌ

18

LUGLIO

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 annulla qualsiasi arricchita di cultura superficiale da ogni persona.

come

arricchita di cultura superficiale da

Culture?

Zallucus24

[alicezaniboni@libero.it](https://www.alicezaniboni@libero.it)

22

24

[illegible]

23

25

LUGLIO

LUGLIO



L'assassinio di Matteotti, l'arresto di Gramsci, la morte di Amendola e di Gobetti non commossero l'opinione pubblica europea."

LUGLIO

LUNEDI

29

LUGLIO

MERCOLEDI

31

LUGLIO

MARTEDI

30

LUGLIO

GIOVEDI

1

AGOSTO

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 boccio di iris. Mi chiesi se ero io il problema. Anche i miei giocattoli avevano 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. Ero da solo il mio principe in vita aveva trovato un'altra strada che ancora oggi sto percorrendo. Si è sfaldato tutto.

Correndo tutto svaniva, mi fermavo, sentivo quel calore lontano, ma avevo fretta. Non potevo rimanere troppo.

Così tornavo a correre e tutto attorno crollava. Tutto ciò a cui mi appigliavo, spariiva. Si polverizzava nelle mie mani.

Fermi, informicolate. Il cuore mi batteva forte e si nascondeva in gola. Credevo annegasse 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 solo 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.



2

DOMENICA

4



Ricordo che passai una notte in ginocchio vicino a lui, chiedendogli perdono per la mia razza. E al mattino ero al Lido, per una sepoltura di riguardo, e senza macchia.”

SABATO

3

AGOSTO

5

7

AGOSTO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

6

8

AGOSTO

9

11

[illegible]

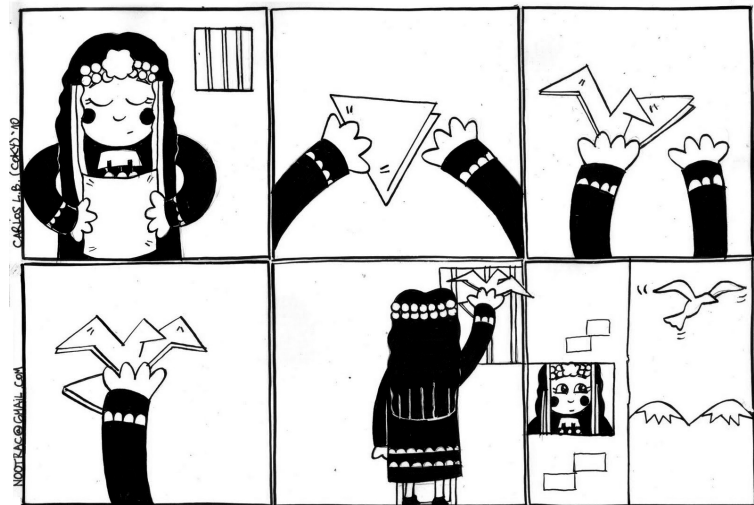
10

AGOSTO

AGOSTO

[illegible][illegible]

AGOSTO



LUNEDI

19

AGOSTO

MERCOLEDI

21

AGOSTO



MARTEDI

20

AGOSTO


GIOVEDI

22

AGOSTO

AGOSTO

I CONFINI GEOGRAFICI
SONO SOLO UNA
INVENZIONE UMANA...



AGOSTO



LUNEDI

26

AGOSTO

MERCOLEDI

28

AGOSTO



MARTEDI

27

AGOSTO

GIOVEDI

29

AGOSTO

30

1

[illegible][illegible]

Avanti quei paesi [...] che non adoperano il cane per esperimenti [...] (nè sarebbero pensabili, appunto, per nessun essere umano)”

- Anna Maria Ortese, Le piccole persone

31

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.

2

4

3

5

SETTEMBRE

6

DOMENICA

8

[illegible][illegible]

7

SETTEMBRE



LUNEDI

9

SETTEMBRE

MERCOLEDI

11

SETTEMBRE



MARTEDI

10

SETTEMBRE

GIOVEDI

12

SETTEMBRE

SETTEMBRE



LUNEDI

16

SETTEMBRE

MERCOLEDI

18

SETTEMBRE

SUPERLUNA



MARTEDI

17

SETTEMBRE

GIOVEDI

19

SETTEMBRE

20

DOMENICA

22

[illegible][illegible]

21

SETTEMBRE

E poi, anche tanto tempo dopo che sono usciti dal tunnel, continuano a splendere per tutti gli altri.”

- Sapphire, Push

23

25

[illegible]

24

26

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE

VENERDI

27

SETTEMBRE

DOMENICA

29

SETTEMBRE

SABATO

28

SETTEMBRE





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.

LUNEDI

30

SETTEMBRE

MERCOLEDI

2

OTTOBRE



MARTEDI

1

OTTOBRE

GIOVEDI

3

OTTOBRE

4

DOMENICA

6

[illegible][illegible]

5

OTTOBRE

“Certo bisogna farne di strada
 Da una ginnastica d’obbedienza
 Fino ad un gesto molto più umano
 che ti dia il senso della violenza
 Però bisogna farne altrettanta per diventare così coglioni
 Da non riuscire più a capire
 che non ci sono poteri buoni.
 Di respirare la stessa aria dei secondini non ci va
 E abbiám deciso di imprigionarli durante l’ora di libertà.
 Venite adesso alla prigione
 State a sentire sulla porta
 La nostra ultima canzone
 Che vi ripete un’altra volta
 Per quanto voi vi crediate assolti siete per sempre coinvolti.”

- Fabrizio De Andrè, Nella mia ora di libertà

7

9

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

8

10

OTTOBRE



VENERDI

11

OTTOBRE

DOMENICA

13

OTTOBRE

SABATO

12

OTTOBRE



14

MERCOLEDÌ

16

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

15

GIOVEDÌ

17

OTTOBRE

SUPERLUNA 

OTTOBRE

[illegible][illegible]

- Pino Masi, La caccia alle streghe

OTTOBRE

21

23

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

22

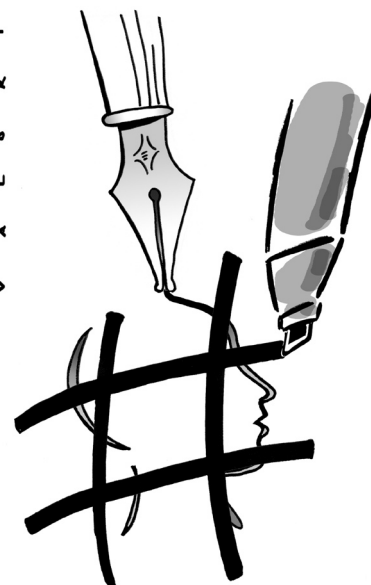
24

OTTOBRE

OTTOBRE

[illegible][illegible]

OTTOBRE



28

MERCOLEDÌ

30

29

GIOVEDÌ

31

OTTOBRE

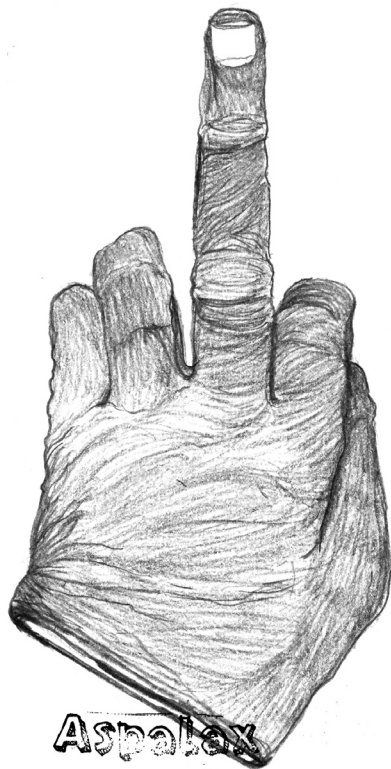
***Crema di carote,
queste celle le vogliamo vuote***

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 schiacciap patate 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!.



OGNISSANTI

NOVEMBRE



DOMENICA

NOVEMBRE

“È la storia di una società che precipita e che mentre sta precipitando si ripete per farsi coraggio fino a qui tutto bene, fino a qui tutto bene, fino a qui tutto bene, ma il problema non è la caduta ma l’atterraggio.”

- Hubert, L'Odio

SABATO

NOVEMBRE

4

6

5

7

NOVEMBRE

VENERDI

8

NOVEMBRE

DOMENICA

10

NOVEMBRE

SABATO

9

NOVEMBRE



11

13

12

14

NOVEMBRE

15

17

Hellmann e Ferraro, Il tempo della prigione

16

NOVEMBRE

18

MERCOLEDÌ

20

NOVEMBRE

19

NOVEMBRE

GIOVEDÌ

21

NOVEMBRE

25

27

26

28

GIOVEDÌ 28 NOVEMBRE

DICEMBRE

[illegible][illegible]

[...] e quindi io faccio questa corsa verso la macchina e mentre corro vedo tutte le facce che sono le facce della mia gente e dei miei amici.

- Storia di un'evasione

NOVEMBRE



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..

2

MERCOLEDÌ

4

3

GIOVEDÌ

5

DICEMBRE

6

DOMENICA

8

IMMACOLATA



7

DICEMBRE

9

11

10

12

DICEMBRE

DICEMBRE



desidero tu possa sapere come ci si sente ad essere me
allora vedresti e saresti d'accordo
che ogni uomo dovrebbe essere libero

-Nina Simone - I wish I knew how it would be to be free

DICEMBRE

16

MERCOLEDÌ

18

MARTEDI

17

DICEMBRE

GIOVEDÌ

19

DICEMBRE

(20

22



21

DICEMBRE



23

25

NATALE

24

26

DICEMBRE

S. STEFANO

(27)

29

[illegible][illegible]

28

LIBERTA' PER
TUTTI I GATTI
INGIUSTAMENTE
INCARCERATI!



LUNEDI

30

DICEMBRE

MERCOLEDI

1

GENNAIO



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines. The first line is a solid black line, and the subsequent 19 lines are dashed black lines, providing a guide for letter height and placement.

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