



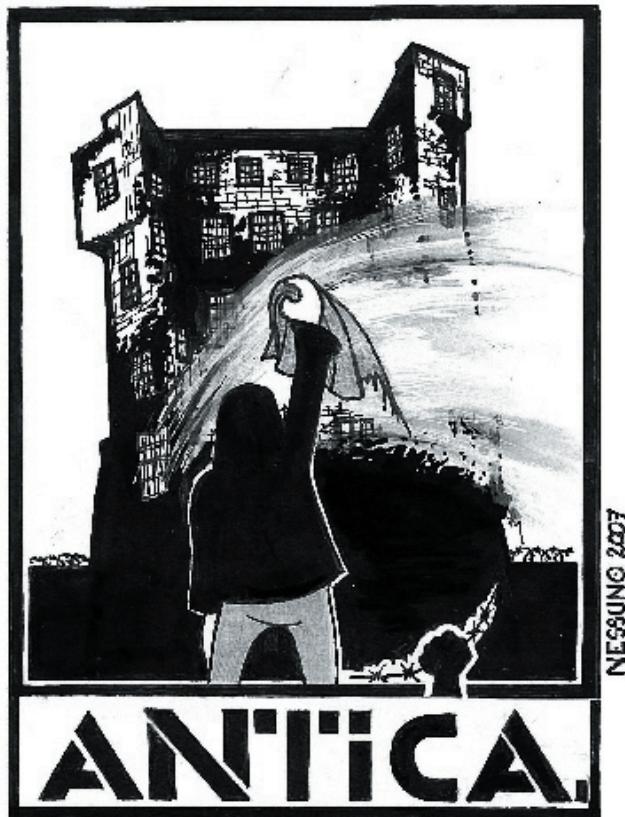
**CONTRO OGNI CARCERE  
GIORNO DOPO GIORNO**

Scarceranda è un progetto che Radio Onda Rossa porta avanti fin dal 1999.

Un'agenda contro il carcere perché pensiamo che sia un'istituzione superabile, inutile come tutte le istituzioni totali.

Un'agenda per chi usa le agende ma anche per chi non la usa, per chi ha bisogno di spazio per scrivere o per pensare.

Un'agenda da regalarsi e da regalare a chi è detenuto, per ogni agenda acquistata una andrà gratuitamente in carcere ai detenuti\* che ne fanno richiesta.



## 2020

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	29	29

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					

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
29	30	31				

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	28
25	26	27	28	29	30	31

giugno						
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
27	28	29	30			

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

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

agosto						
1	m	m	g	v	s	d
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	

settembre						
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
25	26	27	28	29	30	

luglio						
1	m	m	g	v	s	d
					1	2
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
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

settembre						
1	m	m	g	v	s	d
					1	2
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						
1	m	m	g	v	s	d
					1	2
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		
----------	--	--

LUNEDI 30

GENNAIO

MARTEDI 31

1 MERCOLEDI

2 GIOVEDI

VENERDI 3



5 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 4

### Gnocchetti sardi melanzane, pecorino e menta

Ingredienti per quattro persone

400 g di gnocchetti sardi

1 melanzana grande

Pecorino

Aglio, peperoncino, menta

Far soffriggere in una padella grande l'aglio e il peperoncino. Unire al soffritto la melanzana tagliata a cubetti piccoli. Cuocere mescolando spesso e controllando se occorre aggiungere acqua per completare la cottura delle melanzane. Le melanzane cotte devono risultare morbide, ma non spappolate.

Cuocere la pasta al dente, scolarla e mantecarla con le melanzane nella padella aggiungendo il pecorino grattugiato.

A conclusione spargere la menta sopra il piatto da servire a tavola.

LUNEDI 6

8 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 7

9 GIOVEDI

VENERDI 10



12 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 11



LUNEDI 13

15 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17



19 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 18

Cari amici di Scarceranda

qualche giorno fa mi è capitato tra le mani il vostro quaderno e ho subito pensato: voglio scarceranda!!!

Sono detenuto a X da soli 3 mesi ma devo passare un po' di tempo in questo splendido hotel...

Per ora siamo a 3 anni, ma mi devono arrivare altri definitivi.

Ho 42 anni e sono anarchica, potete immaginare quanto mi trovi male in questo posto!!!

Aspetto con ansia la mia agenda, mi aiuterà a passare i giorni più alla svelta. Ci conto, bacioni.

*non può piovere per sempre,  
ma questo è un diluvio  
universale!!*

LUNEDI 20

22 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 21

23 GIOVEDI

VENERDI 24

O

26 DOMENICA

GENNAIO

SABATO 25

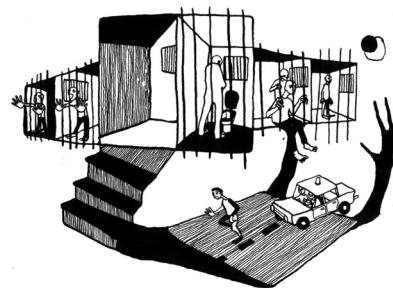
Non saper dire

di quelle mani

sulle sbarre

è altra galera.

Danilo



LUNEDI 27

29 MERCOLEDI

GENNAIO

MARTEDI 28

30 GIOVE-

VENERDI 31

FEBBRAIO

SABATO 1

D

2 DOMENICA

### **Filetti di merluzzo croccanti**

Ingredienti per quattro persone:

4 filetti di merluzzo (fresco o surgelato)

Pane grattato

Aglio, prezzemolo, curry (o pepe), limone

Lavate a asciugate i filetti di merluzzo (se sono surgelati, farli prima scongelare). Preparate l'impanatura con pangrattato, aglio tritato finemente, prezzemolo, sale e curry (o pepe).

Passate i filetti pigiando con forza nell'impanatura. In una padella scaldate l'olio fino a farlo diventare ben caldo, ma non bollente.

Adagiate i filetti nell'olio caldo facendoli cuocere 10 minuti per lato fino a ottenere una doratura scura.

Servire ben caldi con fette di limone da poter spremere sopra a piacere.

LUNEDI 3

FEBBRAIO

5 MERCOLEDI

MARTEDI 4

6 GIOVEDI

VENERDI 7

FEBBRAIO

SABATO 8



9 DOMENICA



„SENZA PAROLE...  
-SARINA '07-

LUNEDI 10

12 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 11

13 GIOVEDI

VENERDI 14

FEBBRAIO

SABATO 15

16 DOMENICA

Carissimi amici di radio ondarossa,  
spero che questo mio scritto vi trovi in ottima forma sia fisica  
sia morale,

per tutti voi che siete fantastici e date una forza esagerata a tutti  
noi carcerati, vittime dello stato e succubi di tutte le estorsioni  
legalizzate che subiamo in questi lager italiani “definiti carcere”.

Questo calvario ormai va avanti da più di un anno, e mi auguro  
che si fermi qui, dico così perché questi signori, se così si possono  
definire, ci spostano come pacchi postali. Ormai sappiamo tutti  
che siamo dei numeri per questi p...i in divisa!

Comunque mi presento, sono X e sono nato e cresciuto a Y, ho  
Z anni e mi trovo ristretto nel carcere di W, sto espiando una pena  
di 4 anni, ho dei figli e mia moglie appena uscita dal carcere, che  
è il motivo per cui vi scrivo: è stata lei a darmi il vostro indirizzo  
parlando molto bene di voi e dicendo che le avete alleviato la  
carcerazione. Lei già anni fa scriveva all'opuscolo Olga e molte cose  
da lei scritte sono state pubblicate.

LUNEDI 17

FEBBRAIO

19 MERCOLEDI

MARTEDI 18

20 GIOVEDI

VENERDI 21

FEBBRAIO

SABATO 22

O

23 DOMENICA

Questo destino che nessun diario  
raccoglie, nessun giornale, cronaca  
o storia, vive nel sibilo  
di un ricordo, nel suono  
della giovinezza: il frutteto fantastico  
e un fruscio negli abbaini,  
e poi qualche grammo, il pigolio  
del giudice di sorveglianza,  
un'edicola notturna, una retata.

Da Somiglianze (Milo De Angelis)

LUNEDI 24

26 MERCOLEDI

FEBBRAIO

MARTEDI 25

GIOVEDI GRASSO

27 GIOVEDI

VENERDI 28

FEBBRAIO

SABATO 29

1 DOMENICA

**Tisana “Mal di gola nun te temo”**

Ingredienti:

1 pezzetto di zenzero  
mezzo limone  
2/3 chiodi di garofano  
zucchero a piacere  
acqua

Mettere a bollire l'acqua in un pentolino assieme allo zenzero sbucciato e ai chiodi di garofano. Dopo che avrà raggiunto l'ebollizione, lasciate in infusione il tutto per qualche minuto. Versate nella tazza filtrando con un passino, unite il succo del limone e zuccherate a piacere.

Tonificante e disinettante grazie allo zenzero e ai chiodi di garofano.

LUNEDI 2



4 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 3

MARTEDI GRASSO

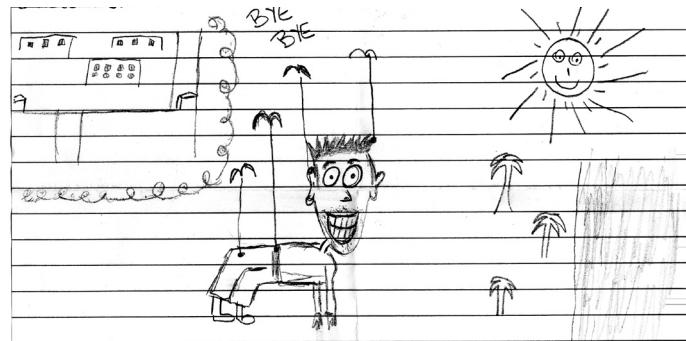
5 GIOVEDI

VENERDI 6

MARZO

SABATO 7

8 DOMENICA



LUNEDI 9



11 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 10

12 GIOVEDI

VENERDI 13

MARZO

SABATO 14

15 DOMENICA

ciao ragazz\*,

l'anno scorso ho ricevuto l'agenda scarceranda! per fortuna che mi è passata perché con la censura la maggior parte delle cose mi veniva trattenuta!

ora mi è stata tolta - dopo 2 anni - almeno per quanto riguarda le lettere semplici. Poi per ciò che riguarda libri e materiale cartaceo ho una limitazione, cioè viene controllato e valutato se consegnarmelo o meno... quindi ho una censura a metà...

vi abbraccio forte

LUNEDI 16



18 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 17

19 GIOVEDI

VENERDI 20

MARZO

SABATO 21

22 DOMENICA

**Niente di nuovo sotto il sole**

Il tempo è diventato il mio padrone,  
i carnefici lo hanno posto su un trono,  
nel regno della pena,  
Io, suddito di un presente che  
non genera nulla,  
rincorro e invento un futuro  
inimmaginabile,  
invento e immagino anche l'orizzonte,  
umanamente seppellito dietro queste mura

E. P. dal carcere di Chieti

LUNEDI 23

25 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 24



26 GIOVEDI

VENERDI 27

MARZO

SABATO 28

ORA LEGALE

29 DOMENICA

#### Progetto Matricola

Matricola è un progetto nato per tirare fuori le voci dalle carceri, per restituire una voce a chi voce non ha. Con voi detenuti, detenute e familiari abbiamo deciso di raccontare il cemento e il dolore.

Sul nostro blog ci sono racconti, poesie, storie vere o di fantasia, se vuoi raccontarci la tua storia scrivi a [matricola.info@gmail.com](mailto:matricola.info@gmail.com)

Noi abbiamo raccolto una penna gettata da una grata, l'abbiamo stampata. Perché con voi questa grata la vogliamo ribaltare in arte.

Perché di carcere non vogliamo più né vivere, né morire.



Infondo io che ne so' di questa vita, chi sono io per consigliare.  
Cosa ho fatto oltre a cadere e rialzarmi, cosa?

Come posso consigliarvi, se tutto ciò che mi è rimasto della mia vecchia vita è una foto bruciacciata al mare, io non ho nulla da insegnare. O forse mi sbaglio, perché infondo qualcosa la so; so che le parole le porta via il vento, l'inchiostro no.

Allora, fai come me, scrivi.

Scrivi compagno carcerato, io non ti chiedo ciò di cui sei accusato.

Scrivi del mondo che hai sempre sognato, scrivi, c'è qualcuno che dai sogni ha imparato.

Chissà, magari i tuoi sogni sono più saldi di queste catene,  
se guardi i tuoi polsi, vedi sangue nelle vene,  
siamo vivi oltre ciò che ci trattiene.

Sei vivo, vivi compagno carcerato,  
non convincerti di essere in balia del fato,  
scrivi la tua storia e non sarai scordato,  
scrivi di ogni amore che ti ha dimenticato,  
insulta il mondo che ti ha confinato,  
l'importante È che tu scriva compagno carcerato.

Non badare a chi disprezza, perché infondo che ne sanno,  
estrai la mia penna dal fango,

non lo vedi che dei sogni stan danzando?

Ho nascosto un po' d'amore in uno stagno,  
bevi compagno!

Un cavaliere che dovrà difendere un regno, sarà dotato di spade e scudi, un carcerato che vuole difendere la sua dignità, dovrà dotarsi di libri e penne.

Edmond

NESSUNA IDENTITÀ!



E.

NESSUNA LIBERTÀ!

LUNEDI 30

MARZO

MARTEDI 31

D

1 MERCOLEDI

2 GIOVEDI



APRILE

SABATO 4

VENERDI 3

5 DOMENICA

### Penne "Zazà Zenigata" (vegetariane)

Ingredienti:

penne

1 pezzo di zenzero fresco

zucchine (calcolate una zucchina a testa)

1 cipolla o cipollotto

q.b. di: prezzemolo, pecorino, pepe nero, olio di oliva

Grattugiate le zucchine con la grattugia a buconi larghi, oppure tagliare a pezzettini piccoli, (calcolare 1 zucchina a testa).

Fate soffriggere nell'olio in una padella larga la cipolla e un pezzo di zenzero fresco tritato.

Spadellate velocemente anche le zucchine per cinque minuti, scolate la pasta e fatela saltare insieme al sugo mettendo il prezzemolo solo alla fine.

Aggiungete nel piatto il prezzemolo tritato, il pecorino grattugiato e il pepe nero.

LUNEDI 6

APRILE

MARTEDI 7



8 MERCOLEDI

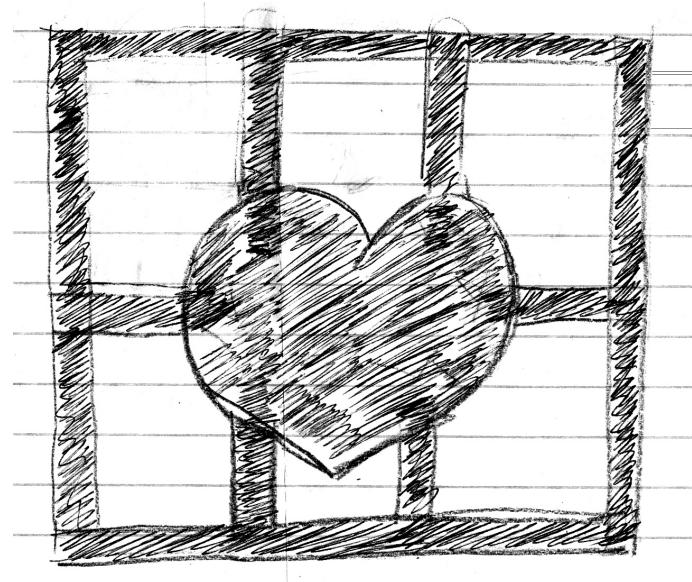
9 GIOVEDI

VENERDI 10

APRILE

SABATO 11

12 DOMENICA



LUNEDI 13

PASQUETTA

15 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 14



16 GIOVEDI

VENERDI 17

APRILE

SABATO 18

PASQUA

19 DOMENICA

Cari amici di radio ondarossa

io sono X dal carcere di Viterbo e sono appena rientrato dalla casa circondariale Y, mi avevano trasferito per un'udienza di latitanza. Ora sono qui al reparto Z allocato in una cella super fatiscente, sporchissima, con scarafaggi, dal bagno fuoriesce una puzza che davvero è insopportabile. La porta del bagno non si chiude, e mentre uno di noi sta mangiando deve per forza guardare l'altro mentre sta o urinando oppure defecando, i detersivi non ce li danno mai per l'igiene della cella, per avere un rotolo di carta igienica bisogna fare una domandina che poi te ne danno uno solo e... quando se ne ricordano!

Non intendono i lor signori con la divisa spendere un solo euro per noi detenuti, per loro noi siamo solo... "bestie", "carne da macello", in due abbiamo a nostra disposizione solo 2 bilancette dove poter riporre i propri indumenti con oggetti personali. Sono con un detenuto che non conosce la parola igiene, dignità non conosce cosa vuol dire avere o non perdere il rispetto della propria persona mai! A calpestare la nostra dignità, il nostro rispetto, già ci pensano i lor signori, qui la parola diritti umani non la conoscono. Che dirvi? qui è tutto un vero schifo, per me è un brutto incubo!

Non ne potrò uscire in quanto la mia permanenza in questo posto è molto lunga.

LUNEDI 20

22 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 21



23 GIOVEDI

APRILE

VENERDI 24

SABATO 25  
FESTA DELLA LIBERAZIONE

26 DOMENICA

Dice sali i tre scalini  
e sarai romano dentro.  
Tre scalini 'n par de' cazzo,  
n'ho saliti armeno cento!

Come 'mbocchi a la matricola  
te fanno impronte e foto  
e'n faccia pare sei venuto  
senza casco co la moto!  
Ar casellario, li mortacci,  
ce l'avranno sempre vinta  
e te levono li lacci  
cor giubotto e la cinta

Poi t'accolleno posate,  
scodella, piatto e lenzoloni,  
che p'aregge tutto quanto  
te se abbasseno i carzoni.

A'n certo punto arrivi ar transito,  
co'tutti che te filano,  
i carzoni alle ginocchia  
e le scarpe che se sfilano

Te chiudeno la cella

e sai che quello è il tuo settore,  
ma nun sai che ogni giorno  
chiuso stai ventitré ore.

Quindi inizi a fare er letto  
e te presenti a tutti quanti,  
de la fame magnèresti  
pure n'paro de cellanti!

Alla fine molli e crolli,  
che la branda manco è pronta  
e a svejatte poi ce penseno  
i bastardi della conta

Sveja, in piedi, sull'attenti,  
metti fori li rifiuti  
e alle otto meno'n'quarto  
dai er bongiorno a sti cornuti

Uno conta uno sbatte  
n'arro guarda 'n po' 'ncazzato  
e solo allora tu realizzi  
che sei stato carcerato!

F.

LUNEDI 27

APRILE

29 MERCOLEDI

MARTEDI 28

D

30 GIOVEDI

VENERDÌ 1

FESTA DEI LAVORATORI

MAGGIO

SABATO 2

3 DOMENICA

### **Insalata di cavolfiore alle noci**

Ingredienti per quattro persone

1 cavolfiore

2 arance

50 g di noci sgusciate

Aceto, senape, olio, pepe, sale

Pulire e lavare il cavolfiore, dividerlo a piccole cimette e lessarlo in acqua. Sbucciare le arance togliendo bene anche la pellicina bianca, dividerle a spicchi e tagliare ciascuno spicchio in 2-3 parti disponendoli in una insalatiera.

In una piccola ciotola mescolare un pizzico di sale con 1-2 cucchiai di aceto, aggiungere 1 cucchiaino di senape e amalgamare gradualmente 3-4 cucchiai di olio formando una salsa omogenea. Unire i cavolfiori tiepidi alle arance, pepare leggermente e condire con la salsa alla senape e mescolare il tutto.

Cospargere con le noci tritate e servire.

LUNEDI 4

MAGGIO

MARTEDI 5

6 MERCOLEDI

7 GIOVEDI

VENERDI 8

MAGGIO

SABATO 9

10 DOMENICA



LUNEDI 11

MAGGIO

13 MERCOLEDI

MARTEDI 12



14 GIOVEDI

VENERDI 15

MAGGIO

SABATO 16

17 DOMENICA

ciao carissimi amici...

e così sta finendo anche il 2018, un altro anno che se ne va (passato dietro queste sbarre) ma nello stesso tempo che si aggiunge al lungo calvario della solita solfa, seppur in questo imbuto si sapeva di finirci, non ci si immaginava tanta crudeltà di totale lentezza...  
siamo ancora troppo lontani nella decisione:  
pacchetto giustizia!

se rendessero quel minimo di far scorrere in modo adeguato la burocrazia, forse qualche segnale a nostro favore si potrebbe vedere, invece... ci troviamo fossilizzati su un binario morto! ormai ci rimane solo la speranza: non per morire, ma per andare avanti con la curiosità di sapere come finisce.

quel che c'è di buono è di farne tesoro, e voi con i vostri sforzi nei nostri riguardi siete una preziosità unica.

LUNEDI 18

20 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 19

21 GIOVEDI

VENERDI 22

O

24 DOMENICA

MAGGIO

SABATO 23

### **Muri**

Isolanti barriere di grigio cemento  
muri, innalzati per trattenere corpi,  
ma anche pensieri e speranze

muri, che rendono vano ogni sguardo d'occhi,  
muri, invani, fallaci, per quanto alti e ornati  
di ferro tagliente, incapaci di annichilire  
la volontà di andare oltre

muri che nulla possono per imbrigliare i voli  
che la mia mente compie di là da essi!

LUNEDI 25

27 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 26

28 GIOVEDI

VENERDI 29

MAGGIO

SABATO 30

31 DOMENICA

### Torta senza forno

1 kg di biscotti secchi  
250 g d'uvetta  
200 g di pinoli e mandorle  
1 barattolo di frutta sciropata  
3 cucchiai di cacao amaro  
3 cucchiai di zucchero  
250 g di panna da cucina  
Burro

Far ammorbidire il burro. Nel frattempo foderare una tortiera con carta da forno. Sbriciolare bene i biscotti e bagnarli un poco con lo sciropo della frutta, mettere a bagno l'uvetta nell'acqua. In una terrina mescolare il burro con la panna, lo zucchero ed il cacao. Tagliare a dadini la frutta sciropata (ben sgocciolata) e unire insieme a uvetta e a una parte dei pinoli e delle mandorle nella terrina. Aggiungere i biscotti sbriciolati, versare l'impasto nella tortiera e lasciare per 1 ora nel freezer. Infine decorare con mandorle e pinoli.

LUNEDI 1

3 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 2

4 GIOVEDI

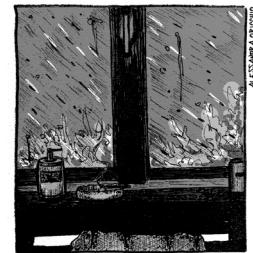
VENERDI 5



7 DOMENICA

GIUGNO

SABATO 6



MA L'ESTATE TARDA A VENIRE ED IO FARDO FATTICA MENTRE TU MI DICI CHE ANCHE LA PIOGGIA,  
NELLA TUA ORA DI LIBERTÀ, RESTA IL REGALO PIÙ BELLO.

LUNEDI 8

GIUGNO

10 MERCOLEDI

MARTEDI 9

11 GIOVEDI

VENERDI 12

GIUGNO

SABATO 13

14 DOMENICA

buongiorno ragazzi di ondarossa,  
vi scrivo per farvi presente che qui è accaduto un fatto molto  
importante, ma come al solito non se ne parla.

Il vecchio padiglione, che conteneva oltre 140 detenuti, che da  
anni si diceva non fosse più idoneo, ma nessuno è mai intervenuto.  
Si è sventata una catastrofe annunciata: lo stabile è scrocchiato,  
riportando danni talmente gravi che i pompieri lo hanno dichiarato  
inagibile.

Pensate voi se fosse crollato, quanti papà sarebbero morti e  
quante scuse e insabbiamenti avrebbero fatto. Ma come tutti ormai  
siamo abituati: questa è l'italia. Se pensiamo a cuochi, che solo per  
la tenacia della sorella forse finalmente qualcuno pagherà e avrà  
giustizia.

Cari amici, aiutateci a far sapere che non è cambiato davvero  
niente dal 2009 ad oggi, che il carcere è solo la scuola del crimine,  
che chi entra qui dentro è solamente una cavia dello Stato, e che se  
non ha soldi per l'avvocato è fottuto.

Con stima e affetto vi saluto

LUNEDI 15

GIUGNO

17 MERCOLEDI

MARTEDI 16

19 GIOVEDI

VENERDI 19

GIUGNO

SABATO 20

O

21 DOMENICA

**Mi sorprendo ancora**

Morto, morto dentro.  
La mia lapide è eroina  
Assopisce ogni mio intento

Cimitero la galera  
Vuota vasca di cemento  
Dove in quell'ora d'aria  
Si cammina quasi a stento

Ci sarà pietà per noi?  
Crocifissi con il Cristo  
Malo pelo, malfattori  
Redenzione in noi ha visto

È tornata nuova luce...  
Nuova forza negli intenti  
Oggi mi sorprendo ancora  
Negli sguardi di innocenti

Apro gli occhi e vedo il lago  
Quasi brilla sul paesaggio  
La mia lupa fissa il tempo  
Riflesso nel suo sguardo saggio

La sorpresa è l'imprevisto  
Quotidiana la ricerca  
Nelle piccole bellezze  
Che solo il nostro cuore ha  
visto

LUNEDI 22

24 MERCOLEDI

GIUGNO

MARTEDI 23

25 GIOVEDI

VENERDI 26

GIUGNO

SABATO 27

D

28 DOMENICA

### **Quel tiramisù, la testatae le regole non scritte**

Certe cose, in galera, assumono nuovi significati, nuove forme. La galera trasforma i significati ultimi dei gesti e delle cose in maniera radicale. Certe cose passano dal banale al fondamentale, dal superfluo al necessario altre dallo scontato all'inaspettato.

Il carcere è un mondo a se, ha i SUOI codici, le SUE regole.

La prima regola non scritta mi è costata una sberla. Mi trovavo in doccia (c'erano 3 docce per 40 cristiani) e stavo facendo quello che si fa sotto una benedetta doccia. Mi stavo lavando nudo. La regola che mi ha insegnato il detenuto colpendomi è che in carcere la doccia si fa con le mutande addosso. Imparai poi altre regole non scritte, come non scoreggiare o stare in mutande in cella in presenza di altri.

Un'altra regola implicita è che al tuo ingresso in cella devi far leggere agli altri i "fogli", che sono quelli dove il magistrato ha scritto in corsivo i tuoi reati. Starà ai tuoi concellini decidere se sono crimini accettati o meno, da essi dipenderà la considerazione ed il grado di rispetto che otterrai. Certo poi c'è la condotta che tieni.

Ma come si dice la prima impressione è quella che conta.

Eh sì, perchè in galera, agli occhi dei detenuti i crimini non sono affatto tutti uguali. Per questo stupratori, pedofili, infami, collaboratori di giustizia ed altri detenuti vengono confinati in un'area del carcere a parte. Fra i protetti appunto.

Ricordo di una volta quando facendo la spesa tutti assieme in cella comprammo gli ingredienti per fare un tiramisù. Un ergastolano aveva spiegato come farlo ad un mio concellino, che fece l'errore di non chiamarlo per la preparazione e la consumazione del dolce. Questo gli costò un dente e i due non si parlarono più. Come dicevo, dal superfluo al necessario.

Ricordo di un mio concellino, un grassone flaccido e bonaccione, talmente bonaccione che era vittima di continue vessazioni da parte di noi altri in cella. Vessazioni che incassava senza dire una parola. Questo ragazzo voleva dimagrire a tutti i costi poveraccio, e correva scompostamente durante l'ora d'aria. Talmente scomposto da suscitare ilarità. Un concellino durante le nostre vessazioni fece l'errore di dirgli che non sapeva correre e si mise ad imitarlo. Fu questione di secondi, il ciccone bonaccione gli tirò in pieno naso una gran testata, rompendoli il setto nasale e spargendo sangue ovunque. Credo che lo avrebbe ammazzato se non lo avessimo fermato in 4. Per una volta il sovraffollamento delle carceri era dalla nostra. Eravamo in 6 in una cella da 4, abbastanza per poterlo fermare. Come dicevo dal banale al fondamentale.

Infine citerei un episodio che mio malgrado mi vede protagonista. Tre detenuti mi stavano pestando in corridoio perchè qualcuno la sera prima aveva cagato nelle docce. Io avevo avuto la sfortuna di essere stato il primo a farsi la doccia quella mattina e quindi venni ingiustamente incolpato e picchiato. Quando arrivò la guardia ciò che disse fu: "picchiatelo in cella che qui ci sono le telecamere". Come dicevo dallo scontato all'inaspettato.

ROSSO MALPELO



LUNEDI 29

GIU/LUGLIO

MARTEDI 30

1 MERCOLEDI

2 GIOVEDI

VENERDI 3

LUGLIO

SABATO 4



5 DOMENICA

**Risotto “anti pulotto”, porro, curry e zucchine.**

Ingredienti: Riso Parboiled, Scalogni, Zucchine, Pere, Cipolle, Carote, sedano, Curry, Limone, Aglio, olio, sale, pepe

Preparate il brodo, quello classico, cipolla, carota, sedano e uno spicchio di aglio schiacciato, un litro per ogni mezzo chilo di riso, prendete lo scalogno, e tritatelo fino, diciamo che anche qui per un mezzo chilo di riso ne servono 6/7. Mettete a soffriggere lo scalogno nell’olio di oliva, aggiungete il curry a seconda del gusto, sfumate col vino e aggiungete il riso facendolo tostare per 5 minuti, tagliate finissimo un porro medio e a rondelle sottili le zucchine, aggiungete il tutto al riso con un primo filo di brodo, molto poco solo per mantecare, passati cinque minuti mescolando spesso aggiungete altro brodo e aggiustate di sale, fate cuocere per una quindicina di minuti mescolando e rimboccando di brodo, arrivato a fine cottura spegnete e spolverate con la scorza di limone (grattugiata senza arrivare alla parte bianca), fate riposare per 5 minuti, buon appetito.

LUNEDI 6

LUGLIO

8 MERCOLEDI

MARTEDI 7

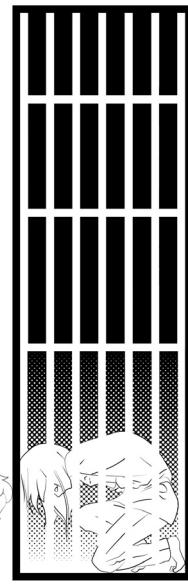
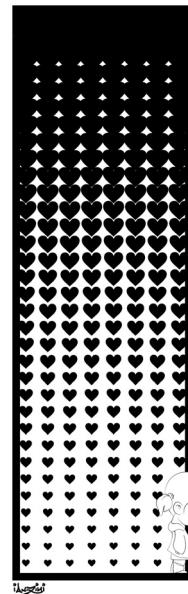
9 GIOVEDI

VENERDI 10

LUGLIO

SABATO 11

12 DOMENICA



LUNEDI 13



15 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17

LUGLIO

SABATO 18

19 DOMENICA

ciao,

[...] voglio raccontarvi una cosa: la settimana scorsa, giorno in cui sono stato trasferito qui, ho assistito ad una cosa che mi ha spiazzato e fatto paura: c'era una commissione esterna, 4/5 persone con macchinette fotografiche che facevano un'ispezione, accompagnate da vari agenti, direttrice, educatori. Insomma, a causa di un fraintendimento mi prendono dalla matricola e mi fanno andare verso la sezione, al cancello della sezione c'era un cartello con scritto inagibile e il cancello era chiuso con una catena. Dopo poco più di 15minuti un agente viene, apre il lucchetto e mi fa salire, arrivo al piano, tutte le celle chiuse, spioncini (dove ci sono) tappati. Per un attimo ho creduto di essere solo, invece dentro le stanze c'erano i detenuti tutti in silenzio, senza corrente, televisori spenti.

Solo dopo, quando ci hanno aperti, ho capito meglio.

Poco prima che arrivassi era passata una "squadretta" cella per cella intimando il massimo silenzio per non avere ripercussioni sull'utilizzo del campo, docce e aperture dei cancelli. Insomma se sentivano volare una mosca non avrebbero aperto i cancelli e le celle per un tempo indeterminato.

LUNEDI 20

O

22 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 21

23 GIOVEDI

VENERDI 24

LUGLIO

26 DOMENICA

SABATO 25

### **Ringhia al mondo**

Maschera i tuoi sogni in cappotti di insolenza  
maschera i tuoi occhi come un cane fa con la paura.  
E ringhi al mondo per uno stupido senso d'appartenenza  
E scordi tutto, persino la tua natura.

La natura dei demoni non esiste  
un uomo è snaturato per mancanza d'occasione.  
Guardami mondo anche in cima ho un occhio triste  
Poiché non era in cima che cercavo l'amore.

quasi stupido avere il coraggio di essere tristi,  
Meno stupido è quello di continuare a guardare.  
Non so scalare il mondo né capovolgerlo ai piedi di chi resiste  
non so scalare il mondo, ma ancora so sognare.

Edmond

LUNEDI 27



29 MERCOLEDI

LUGLIO

MARTEDI 28

30 GIOVEDI

VENERDÌ 31

AGOSTO

SABATO 1

2 DOMENICA

### **Peperoni e formaggio alle olive nere**

Ingredienti per quattro persone

4 peperoni grandi

120 g di provolone

40 g di olive nere snocciolate

20 g di capperi

Olio, limone, prezzemolo, basilico, sale

Lavare e affettare finemente i peperoni e lessarli in acqua bollente salata per circa 10-15 minuti. Scolare i peperoni con una schiumarola per evitare di spappolarli, raffreddarli e disporli in una terrina. Tritare le olive snocciolate e i capperi, versarli in un recipiente, aggiungere il prezzemolo, il basilico a pezzetti, il succo di un limone e mescolare il composto versando lentamente l'olio d'oliva necessario a formare una salsa fluida. Tagliare il provolone in sottili striscioline e mescolarlo con i peperoni cotti. Condire con la salsa preparata in precedenza, lasciare marinare per qualche ora e servire.

LUNEDI 3



5 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 4

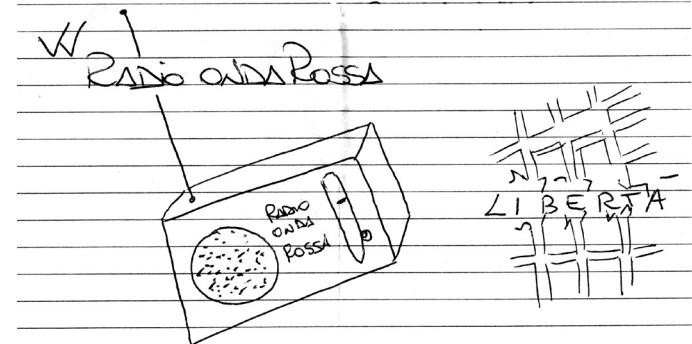
6 GIOVEDI

VENERDÌ 7

AGOSTO

SABATO 8

9 DOMENICA



LUNEDI 10

12 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 11

13 GIOVEDI

VENERDI 14

AGOSTO

SABATO 15

FERRAGOSTO

16 DOMENICA

buongiorno radio ondarossa

io mi chiamo X

ho tot anni e sto scrivendo dal carcere di Z. Sono mamma di una bellissima ragazzina di 16 anni, che per colpa mia si trova in casa famiglia a Y. A proposito, io sono di Y, ma in quel periodo non potevo neppure pagarmi l'affitto, non ho tanto da fare, ho 3 anni e passa, sono quasi a 2 anni. Prima stavo nel carcere di W, ma hanno chiuso per ristrutturazione, e per forza mi hanno trasferito qua.

Quello che mi ha condizionato sono le visite con mia figlia (cucciolo). A W facevo circa 6 ore di colloquio. Qui 1 ora di colloquio al mese. Giustamente gli educatori più di un tot di ore non sono pagate. Ho una ragazzina che dalla terza media alla prima superiore è passata a scuola con 10, e non si è fatta abbattere dalle circostanze che le si sono presentate.

LUNEDI 17

AGOSTO

19 MERCOLEDI



MARTEDI 18

20 GIOVEDI

VENERDI 21

AGOSTO

23 DOMENICA

**Il vento cala e se ne va**

Il vento cala e se ne va  
lo stesso vento non agita  
due volte lo stesso ramo  
di ciliegio  
gli uccelli cantano nell'albero  
ali che voglion volare  
la porta è chiusa  
bisogna forzarla  
bisogna vederti, amor mio,  
sia bella come te, la vita  
sia amica e amata come te

so che ancora non è finito  
il banchetto della miseria ma  
finirà...

SABATO 22

Hikmet

LUNEDI 24

26 MERCOLEDI

AGOSTO

MARTEDI 25

27 GIOVEDI

VENERDI 28

AGOSTO

30 DOMENICA

SABATO 29

### Budino al caffè

1/2 litro di latte

4 tuorli d'uovo

4 cucchiai di zucchero

2 cucchiai di farina bianca

1 cucchiaio di caffè solubile

1 cucchiaio di cacao amaro

Montare a neve i tuorli d'uovo con lo zucchero, poi aggiungere farina e cacao mescolando con un cucchiaio di legno.

Unire poco alla volta il latte bollente dopo avervi sciolto il caffè solubile.

Fare bollire il composto ottenuto per 8-10 minuti mescolando.

Lasciare intiepidire, poi versare in un recipiente e mettere in frigo. Servire freddo.

LUNEDI 31

SETTEMBRE

MARTEDI 1



2 MERCOLEDI

3 GIOVEDI

VENERDI 4

SETTEMBRE

SABATO 5

6 DOMENICA



LUNEDI 7

SETTEMBRE

9 MERCOLEDI

MARTEDI 8

10 GIOVEDI

VENERDI 11

SETTEMBRE

SABATO 12

13 DOMENICA

Ciao amici nostri, chi vi scrive per la quarta/quinta volta è X, vi ho scritto dal CR/Massa/Pisa anni fa e ora sono nel peggio carcere, Sollicciano, e credetemi che dopo quasi 15 anni di carcere, qua non funziona una pippa, sia per gli educatori che per il lavoro, su 700 detenuti siamo tra la muffa e cucina su 140-150 detenuti e detenute, e hanno tagliato ben 52 posti di lavoro, e chi si alza alla mattina qui se la comanda, e vedo squadrette di 15-20 guardie che spaccano una sola persona è inaudita una situazione così.

Io sono al giudiziario e dalla prima sezione all'ottava siamo messi in 3 in cella, acqua fredda, doccia comune... un giorno la fai di mattina e il giorno dopo di pomeriggio. Compagni miei, co sto caldo di 40-43 gradi, e le celle piene di scarafaggi e via dicendo... Non ci sta una biblioteca.

Se uno si fa un giro qua denuncia di tutto, perché siamo trattati come cose loro su cui possono sfogarsi.

Vi scrivo per chiedere, se è possibile, la nostra unica compagna di cella, la scarceranda! Grazie amici miei. Ah, ma volevo sapere: è vero che vi vogliono chiudere la radio? Che infami se lo fanno. Ciao amici miei.

LUNEDI 14

SETTEMBRE

16 MERCOLEDI

MARTEDI 15



17 GIOVEDI

VENERDI 18

SETTEMBRE

20 DOMENICA

SABATO 19

Chiusa dietro gabbie mentali,  
circondata da fredde mura,  
La paura, di essere picchiata  
soffocata dagli istinti più brutali.  
Senza nome, senza sesso  
vivo in scatola come un esperimento,  
puoi vedermi di nascosto  
attraverso uno specchio,  
sono in trappola e non posso  
respirare  
ed evadere è il mio solo tormento.

Silvia S.

LUNEDI 21

SETTEMBRE

23 MERCOLEDI

MARTEDI 22

D

24 GIOVEDI

VENERDI 25

SETTEMBRE

SABATO 26

27 DOMENICA

### Umiltà, Pazienza, Speranza.

Il mio viaggio nella tossicodipendenza, e come conseguenza, nella microcriminalità inizia più o meno tre anni fa.

Diciamocelo, non che prima fossi uno stinco di santo, ma il mio uso di sostanze stupefacenti si limitava al week end. Si circostanziava al luogo dei rave party, dove mettevo anche musica, e non aveva le connotazioni di una dipendenza come quella in cui sono incappato quando l'eroina ed il crack hanno incrociato il mio percorso.

Il viaggio si è interrotto in maniera brusca, repentina, con il mio arresto il 21 febbraio dell'anno scorso.

Avevo tentato l'ennesima volta il suicidio con un cocktail di farmaci, alcool e droghe. All'arrivo dei carabinieri, che avevano scortato l'ambulanza, reagii in maniera ostile e minacciosa dovuta allo stato di alterazione ed ai miei trascorsi con i carabinieri stessi, con il solo risultato di accollarmi così anche il reato di resistenza a pubblico ufficiale oltre a quelli di cui dovevo già rispondere. Un bel paio di manette strette ai polsi ha completato il quadro.

Dopo un rapido controllo in ospedale venivo condotto presso il carcere di Monza. Un carcere punitivo e restrittivo dove ho vissuto cose che credevo potessero esistere solo nei film. Suicidi, sovraffollamento nelle celle, stupri di detenuti e botte dalle guardie alla minima alzata di testa. Fatti di cui solo gli addetti ai lavori sanno e di cui troppo spesso nessuno parla.

Il carcere mi ha insegnato L'UMILITÀ e a districarmi fra le sue maglie fatte di regole tacite e codici comportamentali.

Dopo 5 mesi ed una perizia che attestava la mia incapacità di intendere e volere al momento dei fatti venni condotto alla REMS (Reparto Esecutivo Misure di Sicurezza) di Castiglione delle Stiviere. Un luogo che pochi conoscono e tutti odiano. Si tratta di una struttura sanitaria dedicata alle persone con accertate problematiche mentali che hanno commesso reati. Nel concreto una struttura dalle alte mura coronate da rotoli di filo spinato, nella quale non si fa niente se non alzarsi, mangiare, cacare e dormire. Dove la libertà di movimento è circoscritta ad una saletta TV ed un giardinetto di piccole dimensioni. Dove se non ti attieni alle regole, rischi di essere rinchiuso in una camera detta "di contenzione", legato al letto e forzato a "curarti".

La REMS mi ha insegnato la PAZIENZA in una situazione di perenne stallo fisico e psicologico del quale non riuscivo a vedere la fine.

Il 15 ottobre di quest'anno venivo finalmente portato nella comunità Pinocchio, a Brescia, dove mi trovo tutt'ora, in un clima molto più piacevole e riabilitativo della REMS e molto più sicuro del carcere. Qui ho iniziato finalmente un viaggio concreto teso alla risoluzione dei miei problemi, alla cura della mia tossicodipendenza ed ho intrapreso un percorso interiore teso a capire le motivazioni dei miei gesti impulsivi.

Il carcere mi ha insegnato l'umiltà.

La REMS la pazienza.

Ora finalmente sto imparando la SPERANZA.



LUNEDI 28

SET/OTTOBRE

30 MERCOLEDI

MARTEDI 29

1 GIOVEDI

VENERDI 2

OTTOBRE

SABATO 3

4 DOMENICA

**Vellutata apriti sesamo...  
Zucca, riso venere e funghi porcini**

Ingredienti:

Aglio 2 spicchi, cipolla 2 grandi, zenzero a piacere, olio q.b., vino bianco 1 bicchiere, peperoncino q.b., sale, pepe, prezzemolo, riso Venere 250 gr., zucca 1 kg, funghi 400 gr., sesamo 50 gr.

Lavate bene il riso e scolatelo, pulite la zucca, se è biologica grattate la pelle con una paglietta di metallo fino e tagliatela a pezzi senza sbucciatarla, se non è biologica vi tocca sbucciatarla...

Tritate la cipolla e fatela soffriggere con il peperoncino, sfumate il vino e aggiungete lo zenzero tritato e la zucca aggiustando di sale e pepe in cottura, sballonate in acqua salata il riso e freddatelo a parte, saltate i funghi in padella con aglio e vino, salateli e pepateli.

Servite nel piatto fondo, a sinistra il riso, a destra la vellutata con una manciata di funghi e a decorare il prezzemolo tritato fine e il sesamo.

LUNEDI 5

OTTOBRE

7 MERCOLEDI

MARTEDI 6

8 GIOVEDI

VENERDI 9

OTTOBRE

SABATO 10

11 DOMENICA



LUNEDI 12

OTTOBRE

14 MERCOLEDI

MARTEDI 13

15 GIOVEDI

VENERDI 16

O

18 DOMENICA

OTTOBRE

SABATO 17



LUNEDI 19

OTTOBRE

21 MERCOLEDI

MARTEDI 20

22 GIOVEDI

VENERDÌ 23



ORA SOLARE

25 DOMENICA

OTTOBRE

SABATO 24

“Capii che ero libero di assumere uno fra molti atteggiamenti nei confronti di questa situazione, che potevo darle il valore che volevo io, e che stava a me decidere in che modo utilizzarla. Potevo ribellarmi internamente e imprecare; oppure potevo rassegnarmi passivamente e vegetare; potevo lasciarmi andare ad un atteggiamento malsano di autocompatimento e assumere un ruolo di martire; potevo affrontare la situazione con un atteggiamento sportivo e con senso dell’umorismo, considerandola un’esperienza interessante (quella che i tedeschi chiamano ‘Erlebnis’). Potevo trasformare questo periodo in una fase di riposo, in un’occasione per riflettere tanto sulla mia situazione personale – considerando la vita vissuta fino ad allora – quanto su problemi scientifici e filosofici; oppure potevo approfittare della situazione per fare un allenamento psicologico di qualche genere; infine, potevo farne un ritiro spirituale. Ebbi la percezione chiara che l’atteggiamento che avrei preso era interamente una decisione mia: che toccava a me scegliere uno o molti fra questi atteggiamenti e attività; che questa scelta avrebbe avuto determinati effetti, che potevo prevedere e dei quali ero pienamente responsabile. Non avevo dubbi su questa libertà essenziale e su questa facoltà e sui privilegi e le responsabilità che ne derivavano.”

da *Libertà in prigione* di Roberto Assagioli

LUNEDI 26

28 MERCOLEDI

OTTOBRE

MARTEDI 27

29 GIOVEDI

VENERDI 30

OTT/NOV

SABATO 31

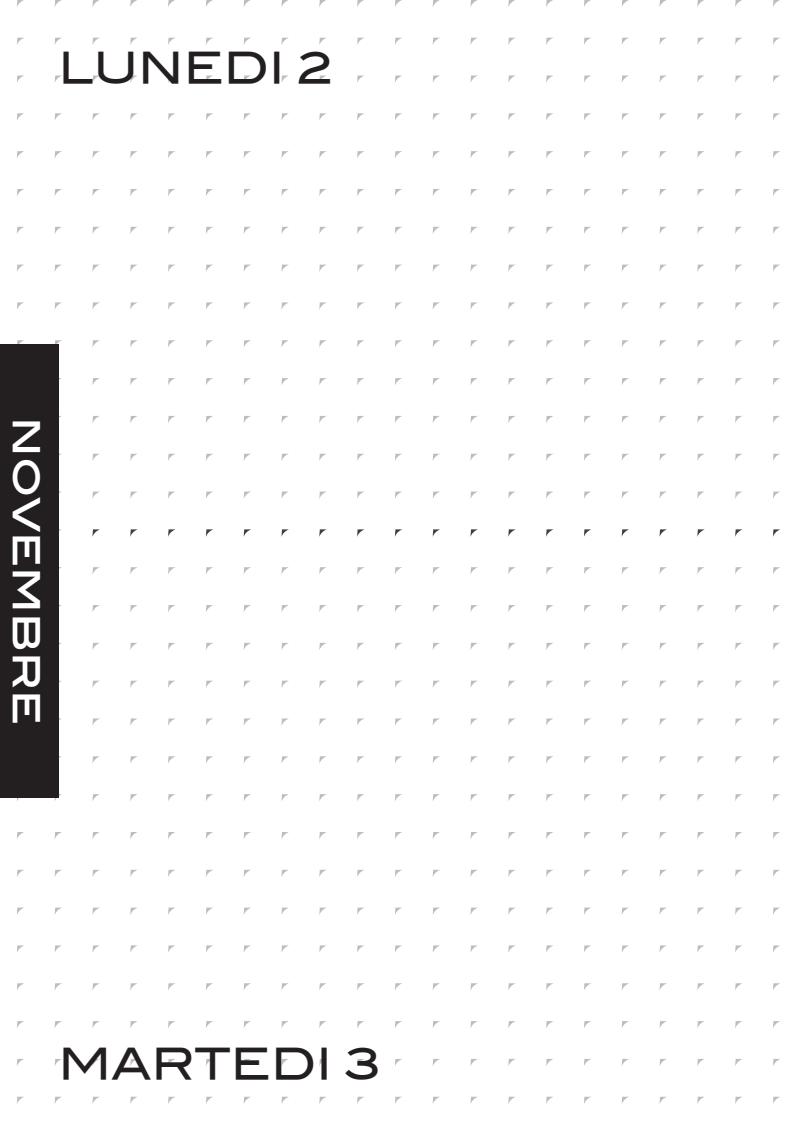
1 DOMENICA

### Timballino di melanzane alla caprese

Ingredienti per 4 persone

- 1 Melanzana
- 1 mozzarella
- 2 pomodori per insalata
- Olio, origano, sale, pepe

Tagliare le melanzane a fette ed arrostarle, preparare un battuto di olio e limone e bagnare le melanzane arrostate. Affettare la mozzarella e i pomodori e comporre il timballino: con la fettina di melanzana, la mozzarella e il pomodoro e mettere un po' di sale, pepe, origano e poi di nuovo con la melanzana. Finire con una fetta di pomodoro e un ciuffetto di basilico, bagnare con un filo di olio, sale e origano.



LUNEDI 2



4 MERCOLEDI

NOVEMBRE



MARTEDI 3



5 GIOVEDI

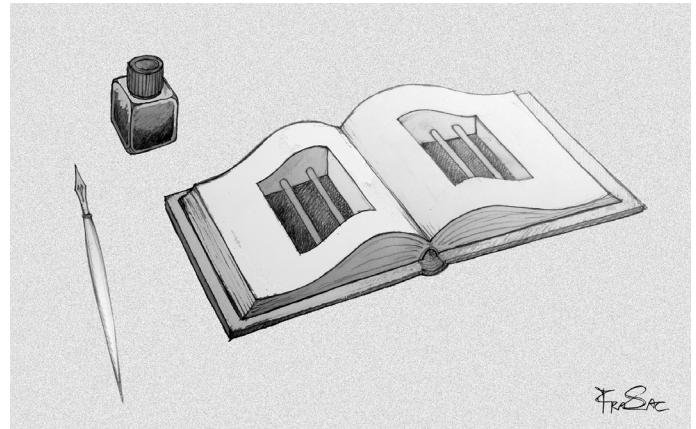
VENERDI 6

NOVEMBRE

SABATO 7

●

8 DOMENICA



NOVEMBRE

LUNEDI 9

# 11 MERCOLEDÌ

# MARTEDI 10

VENERDI 13

NOVEMBRE

SABATO 14

O

15 DOMENICA

Budino di semolino, cioccolato e arancia  
pe' fa veni' al secondino problemi de pancia!

Ingredienti:

50 g di semolino  
200 ml di acqua  
30 g di cioccolato extra fondente  
1 arancia (preferibilmente rossa)  
1 pizzico di sale  
1/2 cucchiaino d'olio

Far tostare il semolino nell'olio e aggiungere l'acqua mescolando con cura.

Portare a ebollizione e mettere un pizzico di sale con il cioccolato a pezzi e un po' di scorza d'arancia.

Mescolare ancora per 6-7 minuti.

Versare il composto nelle coppette bagnate e far raffreddare. Decorare, se si vuole, con il resto dell'arancia a fette.

LUNEDI 16

NOVEMBRE

18 MERCOLEDI

MARTEDI 17

19 GIOVEDI

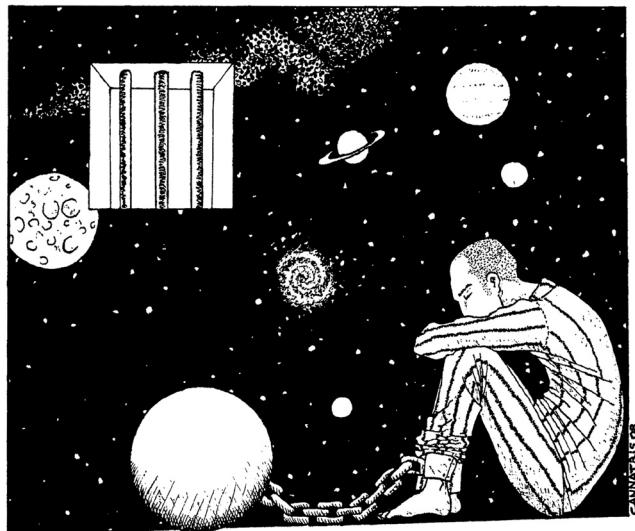
VENERDI 20

NOVEMBRE

SABATO 21

D

22 DOMENICA



© CANNATA 1988

LUNEDI 23

25 MERCOLEDI

NOVEMBRE

MARTEDI 24

26 GIOVEDI

VENERDI 27

NOVEMBRE

SABATO 28

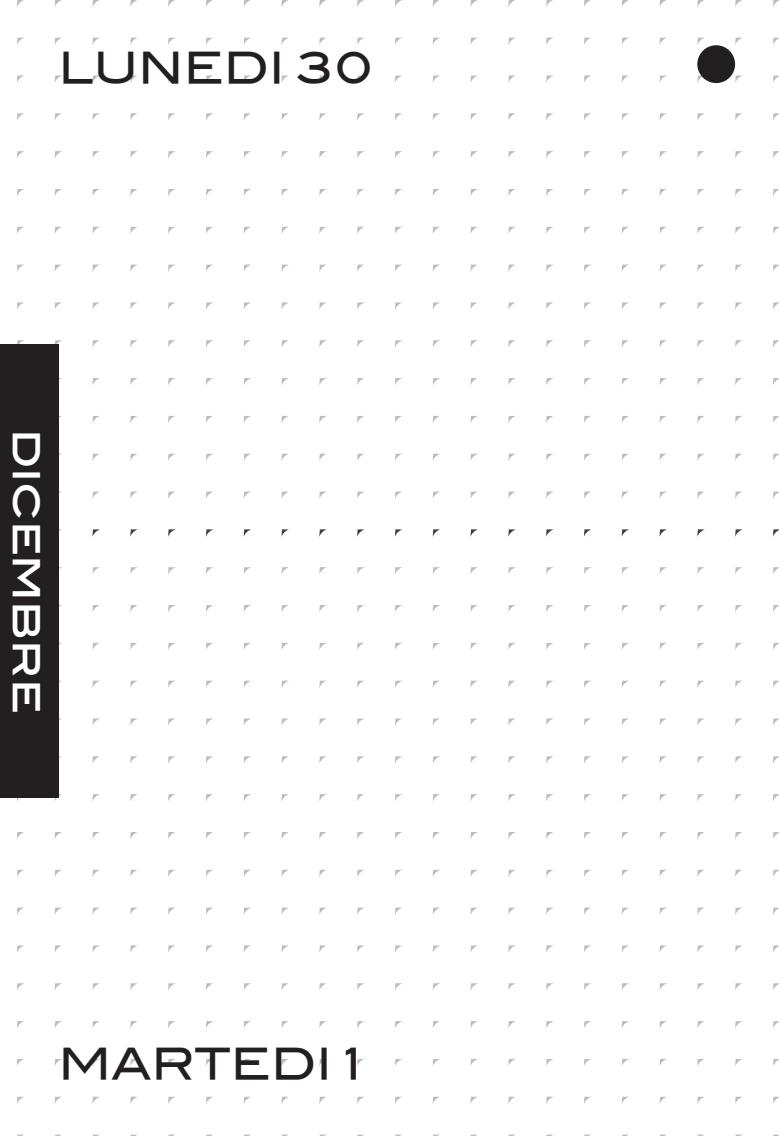
29 DOMENICA

**Pancakes “break the chains”**

2 uova, 200 cc di latte, 1 bustina di lievito 7 gr, 1 cucchiaio di zucchero, 1 pizzico di sale, 15 cucchiali rasi di farina - 150 gr, olio

Rompete le uova e separate i rossi dalle chiare. Nella ciotola con i rossi versate il latte e incorporate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Nella tazza montate con una forchetta le chiare con lo zucchero. Fortunatamente non è necessario montarle a neve ferma, anzi in tal caso formerebbero dei fastidiosi grumi. Con un cucchiaia unitele al composto di rossi, latte e farina molto delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto. Ungete leggermente una padella, fatela scaldare e versateci al centro 4 cucchiali di composto. Cuocere a fuoco medio per dar tempo all'impasto di lievitare. Quando il pancake sarà dorato giratelo aiutandovi con una forchetta e fatelo dorare anche sull'altro lato. Procedete fino a esaurimento del composto, impilando il prodotto uno sull'altro.

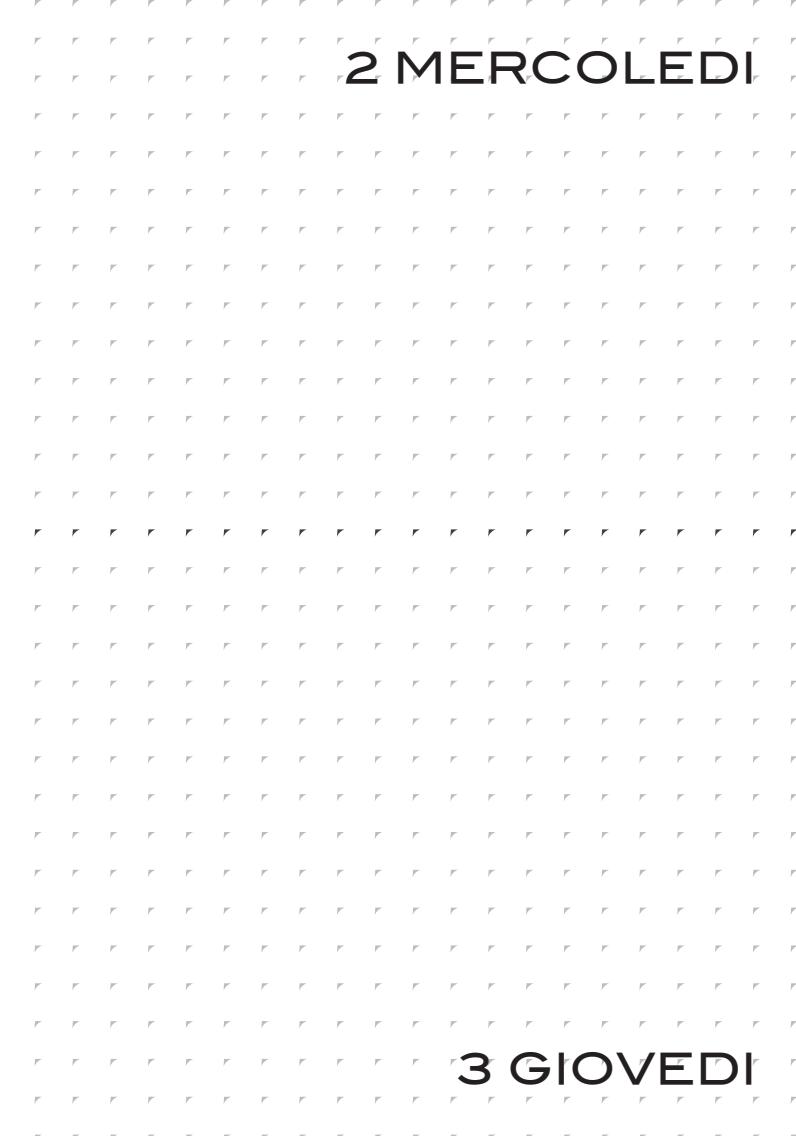
Con queste dosi ve ne dovrebbero venir fuori 12.



MARTEDI 1

DICEMBRE

LUNEDI 30



3 GIOVEDI

2 MERCOLEDI

VENERDI 4

DICEMBRE

SABATO 5

6 DOMENICA



LUNEDI 7

DICEMBRE

9 MERCOLEDI

MARTEDI 8



10 GIOVEDI

DICEMBRE

VENERDI 11

SABATO 12

13 DOMENICA

**Linguine broccoli e patate... “nun te resta che evade!”**

Ingredienti: Linguine, broccolo (preferibilmente verde, ancora meglio siciliano), patate, aglio, olio, sale, peperoncino, vino bianco, prezzemolo, pangrattato

Per prime sbucciate le patate e fatele a dadini, un centimetro di lato può andar bene, fate bollire l'acqua e salatele, sballondate le patate per 5 minuti non di più, devono solo ammorbardirsi, scolatele tenendo l'acqua di cottura, subito dopo sballondate anche il broccolo che avrete pulito a diviso in cimette, anche questo solo il tempo per farlo ammorbardire, scolate e tenete da parte l'acqua.

Fate soffriggere aglio e peperoncino in abbondante olio, sfumate col vino e tuffateci le patate e i broccoli, fateli cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti, il tempo che si scuriscano, nel frattempo avrete rabboccato l'acqua e aggiustata di sale ci avrete messo a cuocere le linguine, scolatele al dente e saltatele in padella con le verdure, alla fine aggiungete il trito di prezzemolo, pinoli, pangrattato e servite ben calda.

LUNEDI 14

O

16 MERCOLEDI

DICEMBRE

MARTEDI 15

17 GIOVEDI

VENERDI 18

DICEMBRE

SABATO 19

20 DOMENICA

**Loro decidono**

Loro decidono a che ora dovete mangiare e cosa dovete mangiare.  
Loro decidono a che ora dovete andare a letto, come dovete dormire,  
la testa rivolta verso lo spioncino e mai sotto il lenzuolo.

Altrimenti tirano colpi sulla porta.

Loro decidono a che ora dovete alzarvi.

Loro decidono in quale momento dovete fare l'aria.

Il luogo, la gabbia che chiamano "passeggiata".

Loro decidono a chi dovete scrivere, quello che dovete scrivere,  
il tempo di inoltro postale.

Loro decidono chi può vedervi ai colloqui,  
chi non ha il diritto di farvi visita.

Loro decidono che non dovete più avere una sessualità.

Loro decidono ciò che dovete leggere e ciò che non dovete leggere.

Loro decidono che il dentista può strappavi i denti, non curarli.

Loro decidono che possono somministrarvi dei neurolettici  
e spegnervi il cervello se non avete più la forza di sputare il veleno.  
Loro decidono che noi non dobbiamo più avere rapporti umani...

Roger Knobelspeiss (da QHS, 1980)

LUNEDI 21

DICEMBRE

23 MERCOLEDI

MARTEDI 22



24 GIOVEDI

VENERDI 25

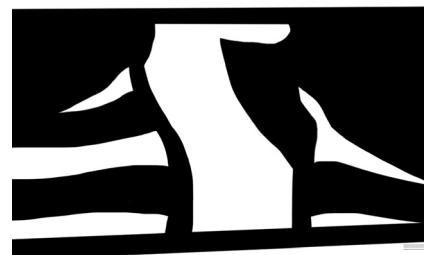
NAATALE

DICEMBRE

SABATO 26

S. STEFANO

27 DOMENICA



MP 5

LUNEDI 28

DICEMBRE

MARTEDI 29



30 MERCOLEDI

31 GIOVEDI

VENERDI 1

GENNAIO 2021

SABATO 2

3DOMENICA



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)  
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 2019 presso  
Tipografia 5m via Cei - Roma