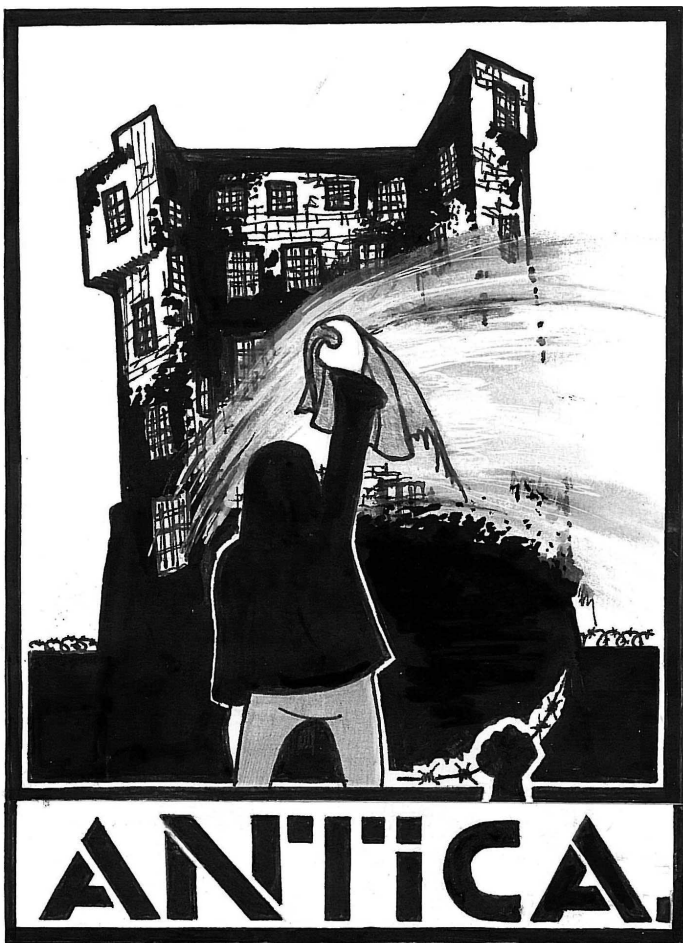




CONTRO OGNI CARCERE
GIORNO DOPO GIORNO



NESSUNO 2007

ANTI'CA.

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 che è un'azione di solidarietà con le persone detenute e uno strumento di lotta e di riflessione per le persone cosiddette libere: il carcere è davvero necessario? La risposta ai comportamenti che reputiamo inaccettabili è davvero solo e soltanto la punizione?

Un'agenda da regalarsi e da regalare a chi è detenuto o detenuta. Per ogni agenda acquistata, infatti, ne sarà spedita una gratuitamente in carcere a chi ne farà richiesta scrivendo una mail a scarceranda@ondarossa.info, oppure spedendo una lettera a Radio Onda Rossa, via del Volsci, 56, 00185, Roma (RM).

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

Radio OndaRossa trasmette ogni giorno, con un'attenzione particolare alla vita di chi si trova in carcere. Puoi ascoltarla sugli 87.9MHz nella provincia di Roma (eccetto il carcere di Velletri e quello di Civitavecchia); se hai una radio DAB+ (diffuse solo negli ultimissimi anni) ci puoi ascoltare anche nella provincia di Terni cercando "OndaRossa"; se hai accesso ad Internet, puoi ascoltarci dal sito www.ondarossa.info dove puoi trovare anche l'archivio dei nostri contenuti.

Se ti trovi fuori da queste due province, ti consigliamo queste radio:

Radio Blackout – trasmette in FM nella provincia di Torino su 105.25MHz; in DAB+ la puoi ricevere anche nella provincia di Cuneo.

Radio Ondadurto – trasmette in buona parte della Lombardia, in provincia di Verona e di Trento. La frequenza varia in base alla provincia. Si riceve in DAB+ col nome OndaUrto.

Radio Wombat – trasmette da Firenze, si riceve a Sollicciano in AM (non in FM!) su 1359kHz. Il segnale ogni tanto scompare, ma poi torna. La maggior parte delle radioline FM ha anche l'AM.



2025

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dicembre						
L	M	Me	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				

2026

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dicembre						
L	M	Me	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			

QUESTA GIURISDIZIONE
SOVRANA, TERRIBILE, LA
ESERCITATE A VOSTRA
DISCREZIONE



PASTA E CECI

***Difficoltà: di respirazione notturna a causa del meteorismo*

****Ingredienti:** ceci, pasta, 2 spicchi d'aglio, un filo d'olio, basilico

La semplicità disarmante di questa ricetta non ci inganni sul risultato che, è al di là d'ogni più rosea aspettativa.

La preparazione viene eseguita a freddo, si mettono gli ingredienti in una pentola, sufficientemente capiente, nella quale avremo messo il filo d'olio d'oliva. I ceci saranno stati messi a bagno la sera prima, con l'aggiunta di un cucchiaino di bicarbonato.

Lasciate cuocere il tutto per un paio d'ore e prima di mettere il formato di pasta preferito, (si consiglia la pasta mista), spappolate una buona parte dei ceci con il mescolo e il cucchiaino.

LUNEDI

30

DICEMBRE

MARTEDI

31

GENNAIO 1 MERCOLEDÌ



GENNAIO 1 MERCOLEDÌ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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.

2

2 **GIOVEDÌ**

VENERDI

3

GENNAIO

SABATO

4

PRISON IS NOT NEUTRAL, IT ALWAYS ENDS UP PENALISING THOSE WHO ARE MARGINALISED BY SOCIETY. IT IS DRIVEN, FROM THE HEART OF ITS MOST BASIC STRUCTURE TO ITS MOST COMPLEX ARTICULATIONS, BY THE WILL TO PUNISH THE PERSON BY OBJECTIFYING HER OR HIM IN HER OR HIS MIND AND BODY. IF YOU END UP IN PRISON YOU ARE INFANTILISED, YOU ARE PUT IN THE HEAD WITH THE IDEA THAT WHATEVER YOU SAY OR THINK IS WRONG OR WORTHLESS. YOU INTERJECT THE IDEA THAT SOMEONE HIERARCHICALLY MORE IMPORTANT THAN YOU HAS THE LAST WORD, KNOWS WHAT YOU REALLY NEED AND THAT IF YOU QUESTION YOU CAN BE PUNISHED, BY ANY MEANS NECESSARY. YOU LIVE IN THE CONSCIOUS ILLUSION THAT YOU ARE THE ROT THANKS TO WHICH THINGS DO NOT WORK IN THE SOCIETY. BUT THIS IS NOT TRUE. AND THE FACT THAT THE IDEA OF PRISON STILL EXISTS IN OUR CULTURE IS A PROBLEM. WE NEED TO START TALK ABOUT THAT.



TO DECONSTRUCT
THE CULTURAL
SYSTEM OF
PREVARICATION
AND PUNISHMENT

LUNEDI

6

GENNAIO

BEFANA



MARTEDI

7

GENNAIO 8 MERCOLEDÌ

8

MERCOLEDÌ

9

GIOVEDÌ

VENERDI

10

GENNAIO

SABATO

11

WE LIVE IN A CONTEXT WHERE MARGINALISATION IS CONSTANT, IN MANY FORMS. WHERE GENDER-BASED VIOLENCE IS CONSTANT, IN MANY FORMS. PREVARICATION IS CONSTANT, IN MANY FORMS. POWER DYNAMICS ARE CONSTANT, IN MANY FORMS. BINARISM IS CONSTANT, IN MANY FORMS. RACISM IS CONSTANT, IN MANY FORMS. WE LIVE IN A VIOLENT CONTEXT AND THE ONLY WAY WE THINK WE KNOW TO COUNTER VIOLENCE, WITH MORE VIOLENCE, DOING NOTHING BUT FEEDING IT.

THE PRISON AS IT IS STRUCTURED IS THE RESULT OF A CULTURAL SYSTEM BASED ON THIS WIDESPREAD VIOLENCE.

WE KNOW ALMOST NOTHING ABOUT PRISON. WE DON'T WHAT IT MEANS TO LIVE THERE. WHEN A PROBLEM EMERGES WE DON'T KNOW HOW TO PREVENT IT.

SO WE INCREASE THE PENALTIES. THUS, WE INCREASE THE DISTANCE AND THE MARGINALISATION

LUNEDI

13

GENNAIO



MARTEDI

14

GENNAIO 15 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

16

GIOVEDÌ

VENERDI

17

GENNAIO

SABATO

18

GENNAIO

19

DOMENICA



LUNEDI

20

GENNAIO



MARTEDI

21

GENNAIO

22

MERCOLEDÌ

23

GIOVEDÌ

VENERDI

24

GENNAIO

SABATO

25

GENNAIO

26

DOMENICA



LUNEDI

27

GENNAIO

MARTEDI

28

GENNAIO

29

MERCOLEDÌ



30

GIOVEDÌ

VENERDI 31 GENNAIO



VENERDI 31 GENNAIO

SABATO 1 FEBBRAIO

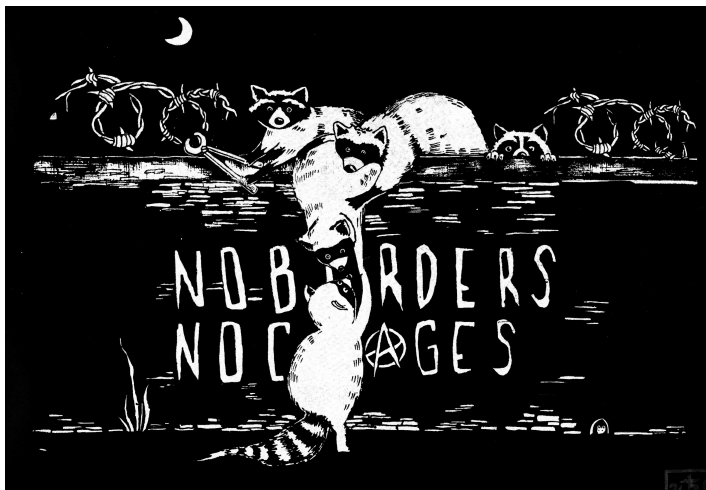
1

SABATO 1 FEBBRAIO

FEBBRAIO

2

DOMENICA



SI SA - MA ANCORA NON LO
SI SA ABBASTANZA - CHE I
MANICOMI, LUNGI DALL'ESSERE
DEGLI ASILI,



SONO DELLE SPAVENTEVOLI

PRIGIONI

DESSERT DEL DISPERATO

****Ingredienti:** ricotta q.b., buccia di limone, buccia d'arancia, latte, farina, zucchero

Mettete in una zuppiera, le cui dimensioni varieranno, a seconda della quantità di dolce che vorrete preparare, o a seconda della ricotta che siete riusciti a procurarvi, aggiungete lo zucchero, grattugiate, nella medesima, la buccia di limone e quella d'arancia, dopodiché, mescolate il tutto con una forchetta, fino ad ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Preparate, a parte, in un pentolino, la crema pasticcera "del detenuto", con latte, farina e zucchero, riscaldando il tutto, mentre mescolate con amore.

Quando anche la crema pasticcera sarà pronta unitela alla ricotta e mescolate di nuovo fino alla completa integrazione dei due composti. Et voilà, il dolce è pronto e vi garantirà, se consumato in grande quantità o con intemperività, un'invidiabile motilità intestinale. Sono naturalmente possibili delle varianti, che contemplano l'uso del cacao o del caffè, al posto delle bucce di agrumi.

LUNEDÌ 3 FEBBRAIO

3

LUNEDÌ 3 FEBBRAIO

MARTEDI **4**

4

FEBBRAIO

5

MERCOLEDÌ



6

GIOVEDÌ

VENERDI 7 FEBBRAIO



VENERDI 7 FEBBRAIO

SABATO 8

8

SABATO 8

FEBBRAIO

9

DOMENICA



LUNEDÌ 10 FEBBRAIO



LUNEDÌ 10 FEBBRAIO

MARTEDI 11



FEBBRAIO

12

MERCOLEDÌ



13

GIOVEDÌ

VENERDI

14

FEBBRAIO

SABATO

15

FEBBRAIO

16

DOMENICA



LUNEDI

17

FEBBRAIO

MARTEDI

18

FEBBRAIO

19

MERCOLEDÌ



20

GIOVEDÌ

VENERDI 21 FEBBRAIO



VENERDI 21 FEBBRAIO

SABATO 22

SABATO 22

FEBBRAIO

23

DOMENICA



LUNEDI

24

FEBBRAIO

MARTEDI

25

FEBBRAIO

26

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ

VENERDI

28

FEBBRAIO



SABATO

1

MARZO

MARZO

2

DOMENICA

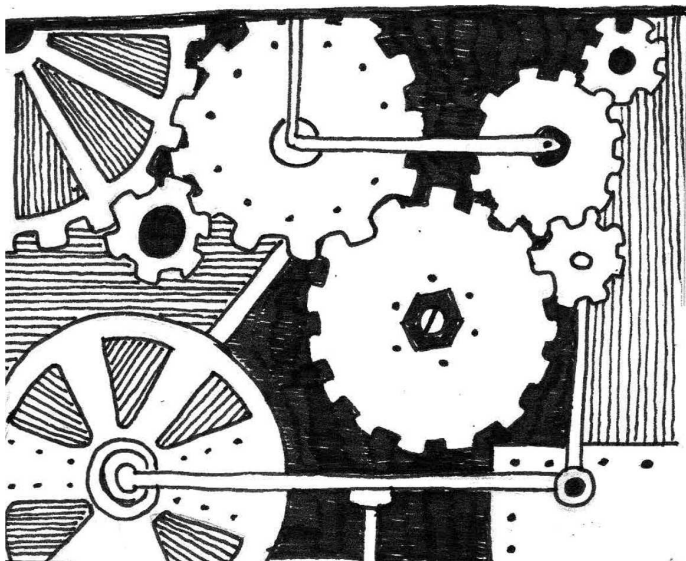
CARNEVALE



* PANGASIO DEL VIETNAM, PESATO DIRETTAMENTE AL TEVERE
E SERVITO SEMICRUDO,, VITTO TIRA DRITTO..



TUTTI GLI ATTI INDIVIDUALI
SONO ANTISOCIALI



MINISTRA CHIARA DI PORRI E PATATE

***Difficoltà: pelare le patate con il coltello di plastica*

****Ingredienti per 4 o 5 persone:** 1 kg di porri, 4 patate, 3 coste di sedano

Tagliare i porri, dopo averli mondati, a rondelle. Pelate le patate e tagliatele in due o in quattro, a seconda delle dimensioni, pulite le coste di sedano e tagliatele per traverso. Mettete il tutto in pentola, salate e lasciate bollire per un paio d'ore, fino a che le patate non si spappoleranno. Aggiungete un pugno di riso, o, se preferite, dei ditalini o della pasta mista. A cottura terminata, servite con una spolverata di grana e un filo d'olio.

LUNEDI

3

MARZO

MARTEDI

4

MARZO

5

MERCOLEDI



6

GIOVEDI

VENERDI

7

MARZO

SABATO

8

MARZO

9

DOMENICA



LUNEDI

10

MARZO

MARTEDI

11

MARZO 12 MERCOLEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDI

14

MARZO



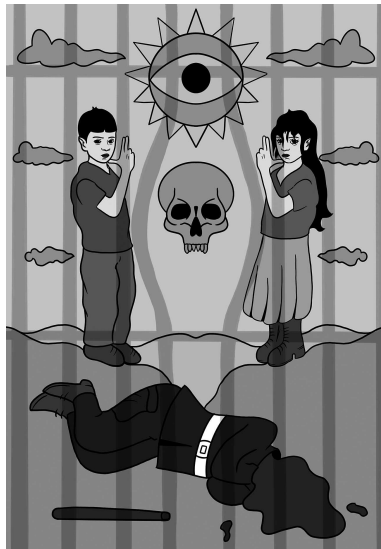
SABATO

15

MARZO

16

DOMENICA



LUNEDI

17

MARZO

MARTEDI

18

MARZO 19 MERCOLEDÌ

19

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDI

21

MARZO



SABATO

22

MARZO

23

DOMENICA



LUNEDI

24

MARZO

MARTEDI

25

MARZO

26

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ

VENERDI

28

MARZO



SABATO

29

MARZO

30

DOMENICA

ORA LEGALE



IN NOME DI QUESTA
INDIVIDUALITÀ, CHE
APPARTIENE ALL'UOMO,



SUGO CRUDO TRAPANESE ***(anche noto come picchio pacchio)***

*****Difficoltà: giudicate voi (una volta tanto!)***

*****Ingredienti:*** pomodori cigliegini, basilico, se è estate; origano se è inverno, mozzarella

Tagliate i pomodorini e lasciateli sgocciolare nello scolapasta, dopo averli salati, per circa 30 min. metteteli poi in una zuppiera sufficientemente capiente da contenere anche la pasta che, aggiungerete per ultima, del formato che più vi aggrada.

Sono naturalmente possibili tutte le varianti che la fantasia e la dispensa, permettono con l'aggiunta per esempio di capperi o d'aglio crudo, di noci, o con la sostituzione della mozzarella con il pecorino. Il piatto è particolarmente indicato d'estate.

LUNEDI

31

MARZO

MARTEDI

1

APRILE

APRILE 2 MERCOLEDÌ

2

MERCOLEDÌ

3

GIOVEDÌ

VENERDI

4

APRILE



SABATO

5

APRILE

6

DOMENICA



LUNEDI

7

APRILE

MARTEDI

8

APRILE 9 MERCOLEDÌ

9

MERCOLEDI

GIOVEDÌ

VENERDI 11 APRILE



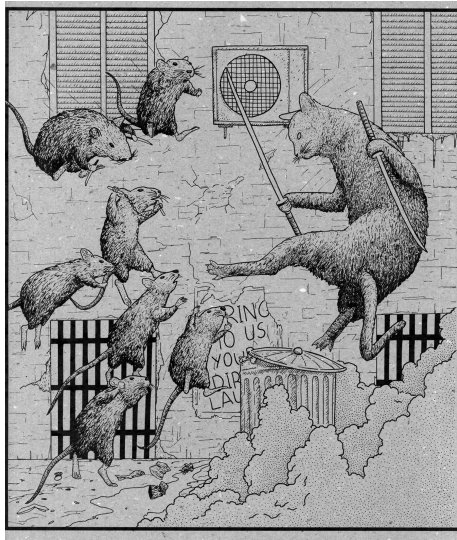
VENERDI 11 APRILE

SABATO 12

APRILE

13

DOMENICA



LUNEDI

14

APRILE

MARTEDI

15

APRILE 16 MERCOLEDÌ

16

MERCOLEDÌ

17

GIOVEDÌ

VENERDI 18 APRILE

18

VENERDI 18 APRILE

SABATO 19

19

SABATO 19

APRILE

20

DOMENICA

PASQUA



LUNEDI

21

APRILE

PASQUETTA



MARTEDI

22

APRILE 23 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

GIOVEDÌ

VENERDI 25 APRILE

VENERDI 25 APRILE

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 are no margins, text, or other markings on the paper.

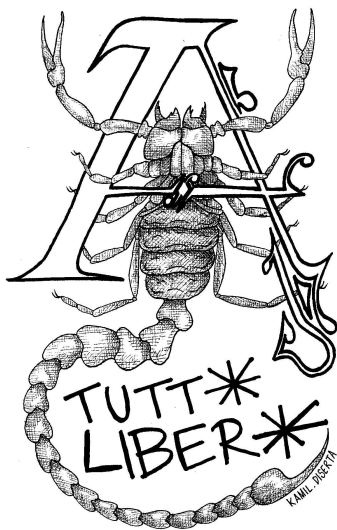
SABATO 26



APRILE

27

DOMENICA



LUNEDI

28

APRILE

MARTEDI

29

APRILE

30

MERCOLEDÌ

PRIMO MAGGIO

MAGGIO

1

GIOVEDÌ



RICETTINA

da AGRIPUNK



SCHIACCIA e
SPEZIA



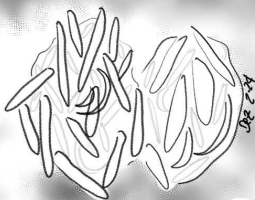
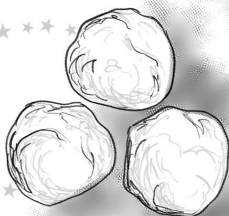
PATATA



CAROTA



PRENDINE
UN PØ CON
UN CUCCHIAIO



FALAFEL con FRITTELLE SALATE

VENERDI 2 MAGGIO

2

VENERDI 2 MAGGIO

SABATO 3

3

SABATO 3

MAGGIO

4

DOMENICA



LUNEDÌ 5 MAGGIO

5

LUNEDÌ 5 MAGGIO

MARTEDI 6

6

MAGGIO 7 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

8

GIOVEDÌ

VENERDI 9 MAGGIO

9

VENERDI 9 MAGGIO

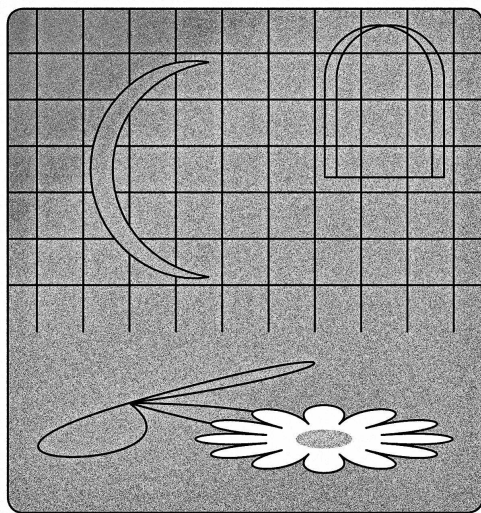
SABATO 10



MAGGIO

11

DOMENICA



LUNEDI

12

MAGGIO



MARTEDI

13

MAGGIO 14 MERCOLEDÌ

14

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDI 16 MAGGIO

16

VENERDI 16 MAGGIO

SABATO 17



MAGGIO

18

DOMENICA

Soluzione al 4/6



LUNEDI

19

MAGGIO



MARTEDI

20

MAGGIO 21 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

GIOVEDÌ

VENERDI

23

MAGGIO

AUGURI ONDAROSSA

SABATO

24

MAGGIO

25

DOMENICA



LUNEDI

26

MAGGIO



MARTEDI

27

MAGGIO 28 MERCOLEDÌ

28

MERCOLEDÌ

29

GIOVEDÌ

VENERDI

30

MAGGIO

SABATO

31

GIUGNO

1

DOMENICA





PASTA E ZUCCHINE

***Difficoltà: trovare zucchine decenti*

****Ingredienti per quattro persone:** 1 kg di zucchine, 2 o 3 spicchi d'aglio, prezzemolo, olio, sale e pepe

Tagliate le zucchine a rondelle abbastanza fini, oppure grattugiatatele se volete che cuociano più in fretta, poi lasciatele sgocciolare nello scolapasta, dopo averle salate e pepate, per una ventina di minuti. Soffriggete l'aglio e versatevi le zucchine scolate, spolverate con abbondante prezzemolo, se lo avete, bagnate con un po' di vino bianco e lasciate cuocere coprendo il tegame. Dopo venti minuti, le vostre zucchine trifolate, saranno pronte per fare da condimento alla vostra pasta previo, spolverata finale di prezzemolo. E' possibile una variante allo zafferano mettendone una busta nell'acqua di cottura della pasta.

LUNEDI

2

GIUGNO

REPUBBLICA



MARTEDI

3

GIUGNO

4

MERCOLEDÌ

soluzione al rebus: carceri per rifiutati!

5

GIOVEDÌ

VENERDI

6

GIUGNO

SABATO

7

GIUGNO

8

DOMENICA



LUNEDI

9

GIUGNO

MARTEDI

10

GIUGNO

11

MERCOLEDÌ



12

GIOVEDÌ

VENERDI 13 GIUGNO

VENERDI 13 GIUGNO

SABATO 14

14

GIUGNO

15

DOMENICA



- EGUALIANZA SOCIALE
- LOTTA CONTRO LO SFRUTTAMENTO CAPITALISTA
- CONTROLLO PUBBLICO DEMOCRATICO SULL'ECONOMIA

LUNEDI

16

GIUGNO

MARTEDI

17

GIUGNO

18

MERCOLEDÌ



19

GIOVEDÌ

VENERDI 20 GIUGNO



VENERDI 20 GIUGNO

SABATO 21



SABATO 21

GIUGNO

22

DOMENICA



LUNEDI

23

GIUGNO

MARTEDI

24

GIUGNO

25

MERCOLEDÌ



26

GIOVEDÌ

VENERDI

27

GIUGNO

SABATO

28

GIUGNO

29

DOMENICA



**CONTRO IL CARCERE E LA SOCIETÀ CHE
NE HA BISOGNO**
**PERCHÉ DI CARCERE NON SI MUOIA
E NEANCHE SI VIVA**



UN PIATTO ETNICO LO “SCIATSCIUCÀ”

***Difficoltà: sembrerebbe minima*

****Ingredienti:** olio, cipolla, 1 pomodoro per ogni commensale, 1 uovo per ogni commensale, peperoni, pepe

Soffriggete la cipolla, tagliata grossa, aggiungetevi i pomodori, tagliati in quattro, poi i peperoni. Lasciate cuocere per una ventina di minuti, rigirando il tutto ed aggiungendo dell'acqua, nel caso si asciugasse, o, com'è probabile, la nostra pentola non abbia un fondo antiaderente, quindi, pochi minuti prima di servire, rompeteci dentro le uova, naturalmente senza il guscio.

Il piatto non è da annoverarsi nella cucina dietetica.

LUNEDI

30

GIUGNO

MARTEDI

1

LUGLIO

LUGLIO

2

MERCOLEDÌ



3

GIOVEDÌ

VENERDI

4

LUGLIO

SABATO

5

LUGLIO

6

DOMENICA



LUNEDI

7

LUGLIO

MARTEDI

8

LUGLIO

9

MERCOLEDÌ



10

GIOVEDÌ

VENERDI 11 LUGLIO



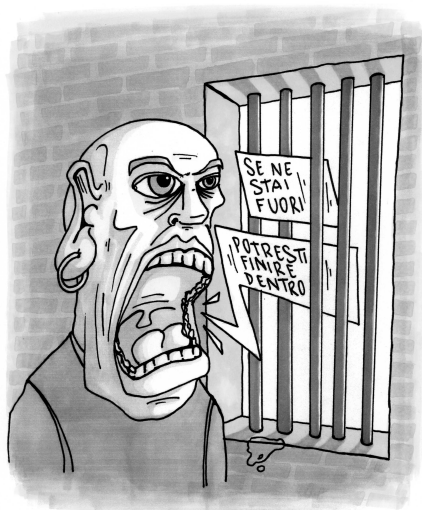
VENERDI 11 LUGLIO

SABATO 12

LUGLIO

13

DOMENICA



LUNEDI

14

LUGLIO

MARTEDI

15

LUGLIO 16 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

17

GIOVEDÌ

VENERDI

18

LUGLIO



SABATO

19

LUGLIO

20

DOMENICA



LUNEDI

21

LUGLIO

MARTEDI

22

LUGLIO

23

MERCOLEDÌ



24

GIOVEDÌ

VENERDI

25

LUGLIO

SABATO

26

LUGLIO

27

DOMENICA



LUNEDI

28

LUGLIO

MARTEDI

29

LUGLIO

30

MERCOLEDÌ

31

GIOVEDÌ



TORTA DI PERE ***(anche per gli atossici)***

****Ingredienti:** 200 g di burro, 400 g di farina, 150 g di zucchero, 2 uova intere, 2 cucchiaini di latte, 1 bustina di lievito per dolci, 1 kg di pere, 100 g di amaretti, la buccia grattugiata di un limone.

Impastate molto bene con le mani, i vostri ingredienti, tenendo da parte le pere, che taglierete sottili e, gli amaretti che, vanno sbriciolati.

Quando l'impasto sarà amalgamato alla perfezione, dividetelo a metà e copritene la parte che avrete deposto nella teglia, con le fettine di pera e metà degli amaretti sbriciolati, sopra gli amaretti, mettete un altro strato di pere e poi coprite con il resto dell'impasto e fate cuocere per un'ora o più, a seconda del sistema di cottura.

VENERDI

1

AGOSTO



SABATO

2

AGOSTO

3

DOMENICA



IL CARCERE E IL MIO CORPO
DUE PRIGIONI!



LUNEDÌ 4 AGOSTO

4

LUNEDÌ 4 AGOSTO

MARTEDI **5**

5

AGOSTO **6** **MERCOLEDÌ**

6

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDI

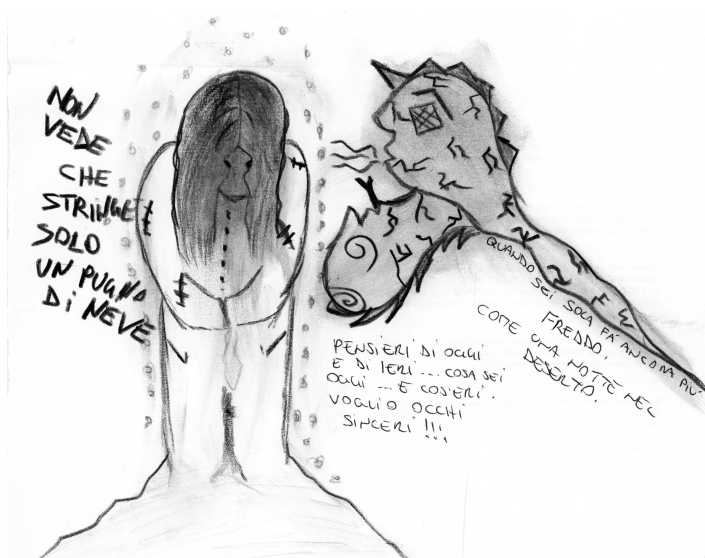
8

AGOSTO



SABATO

9



LUNEDÌ 11 AGOSTO



LUNEDÌ 11 AGOSTO

MARTEDI 12

AGOSTO 13 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

14

GIOVEDÌ

VENERDI

15

AGOSTO

FERRAGOSTO



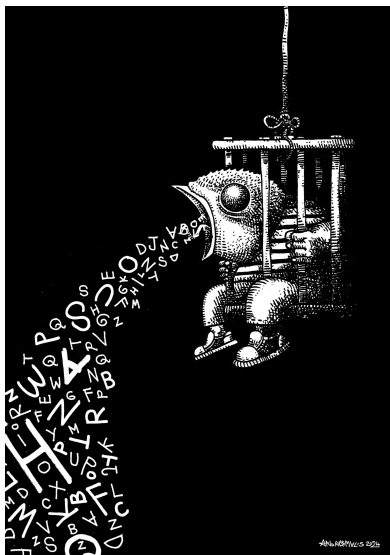
SABATO

16

AGOSTO

17

DOMENICA



LUNEDI

18

AGOSTO

MARTEDI

19

AGOSTO 20 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

GIOVEDÌ

VENERDI

22

AGOSTO



SABATO

23

AGOSTO

24

DOMENICA



LUNEDI

25

AGOSTO

MARTEDI

26

AGOSTO

27

MERCOLEDÌ

28

GIOVEDÌ

VENERDI 29 AGOSTO

29

VENERDI 29 AGOSTO

SABATO 30

AGOSTO

31

DOMENICA





GNOCCHI DI PANE

***Difficoltà: nella fase di cottura*

****Ingredienti per 4 persone:** 4 panini raffermi, 200 g di farina bianca, 2 tuorli d'uovo, ½ bicchiere di latte, 1 cucchiaino d'olio, un pizzico di sale

Mettere il pane in ammollo nell'acqua e latte, per un paio d'ore almeno, indi strizzarlo e metterlo in una zuppiera, aggiungere il sale, i tuorli d'uovo la farina e l'olio quindi sbattere il tutto con una forchetta o un cucchiaino di legno, una volta amalgamati questi ingredienti, mescolare finché non si sia ottenuto un composto omogeneo. A questo punto, gli gnocchi, sono pronti per la cottura, anche se non sono ancora separati ma, tutti assieme nella zuppiera, per separarli, usate il seguente stratagemma: mettete a bollire l'acqua e una volta raggiunta l'ebollizione, con un cucchiaino che, immergerete di volta in volta, nell'acqua che bolle, raccogliete dalla zuppiera una quantità di composto che più si addice alle dimensioni che desiderate per i vostri gnocchi. Si possono tranquillamente scolare nello scolapasta.

LUNEDI

1

SETTEMBRE

MARTEDI

2

SETTEMBRE **3** **MERCOLEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

4

GIOVEDÌ

VENERDI 5 SETTEMBRE

5

VENERDI 5 SETTEMBRE

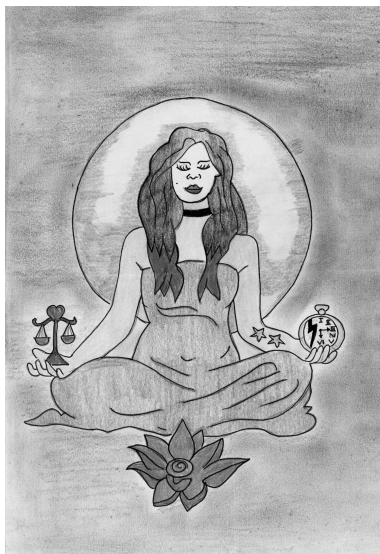
SABATO 6

6

SETTEMBRE

7

DOMENICA



LUNEDI

8

SETTEMBRE

MARTEDI

9

SETTEMBRE 10 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

GIOVEDÌ

VENERDI 12 SETTEMBRE

VENERDI 12 SETTEMBRE

SABATO 13



SABATO 13

SETTEMBRE

14

DOMENICA



LUNEDÌ 15 SETTEMBRE



LUNEDÌ 15 SETTEMBRE

MARTEDI 16

16

SETTEMBRE 17 MERCOLEDÌ

17

MERCOLEDÌ

18

GIOVEDÌ

VENERDI 19 SETTEMBRE

19

VENERDI 19 SETTEMBRE

SABATO 20



SETTEMBRE

21

DOMENICA



LUNEDI

22

SETTEMBRE

MARTEDI

23

SETTEMBRE 24 MERCOLEDÌ

24

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDI 26 SETTEMBRE

26

VENERDI 26 SETTEMBRE

SABATO 27

SETTEMBRE

28

DOMENICA





BUSSOLANO PADANO

****Ingredienti:** 300 g di farina bianca, 125 g di burro, 150 g di zucchero, la buccia di un limone grattugiata, ½ bicchiere di latte, ½ busta di lievito pane degli angeli, 2 tuorli d'uovo (conservare l'albume per spennellare il dolce)

Impastare tutti gli ingredienti in una zuppiera, avendo cura di sciogliere il burro nel latte e di usare il composto solo dopo averlo lasciato raffreddare poiché, in caso contrario, rischiereste di cuocere le uova dell'impasto, rendendolo grumoso.

Quando l'impasto sarà omogeneo e rimescolandolo farà "le bolle", mettetelo in una teglia o, meglio ancora, in uno di quei fornetti a teglia che, a volte, qualcuno in sezione possiede, spennellate la superficie con l'albume dell'uovo, che avrete conservato, spolverate abbondantemente di zucchero e lasciate cuocere per 25 min. Questa è una delle semplici ricette della mia mamma che, in un giorno di malinconia, mi sono fatto spedire.

LUNEDI

29

SETTEMBRE



MARTEDI

30

OTTOBRE 1 MERCOLEDÌ

1

MERCOLEDÌ

2

GIOVEDÌ

VENERDI 3 OTTOBRE

3

VENERDI 3 OTTOBRE

SABATO **4**

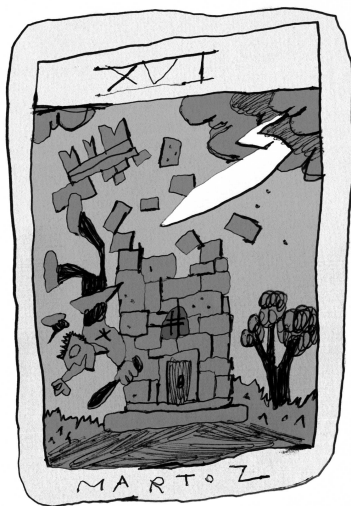
4

SABATO **4**

OTTOBRE

5

DOMENICA



LUNEDI

6

OTTOBRE



MARTEDI

7

OTTOBRE 8 MERCOLEDÌ

8

MERCOLEDÌ

9

GIOVEDÌ

VENERDI 10 OTTOBRE



VENERDI 10 OTTOBRE

SABATO 11



OTTOBRE

12

DOMENICA



LUNEDI

13

OTTOBRE



MARTEDI

14

OTTOBRE 15 MERCOLEDÌ

**MERCOLEDÌ**

16

GIOVEDÌ

VENERDI 17 OTTOBRE



VENERDI 17 OTTOBRE

SABATO 18

18

SABATO 18

OTTOBRE

19

DOMENICA



LUNEDI

20

OTTOBRE



MARTEDI

21

OTTOBRE

22

MERCOLEDÌ

23

GIOVEDÌ

VENERDI 24 OTTOBRE

24

VENERDI 24 OTTOBRE

SABATO 25



OTTOBRE

26

DOMENICA

ORA SOLARE



LUNEDI

27

OTTOBRE

MARTEDI

28

OTTOBRE

29

MERCOLEDÌ



30

GIOVEDÌ

CILDREN OV BABILON

CREATURE IN CILE CREATURE IN PALESTINA MITRAGLIATRICI O BOMBE
HANNO FATTO A STESSA FINE.

CREATURE IRACHENE MORTE A CENTINAIA SOTTO I BOMBARDAMENTI
E GLI AEREI AMERICANI.
THE CILDREN OV BABILON.



99 POSSE / RC

E PADRIN RQ' NORD FANNO E GUERRE E SI ARRICCHISCONO,
LO CHIAMANO NUOVO ORDINE MONDIALE.
A MORTE O' CAPITALE AMERICANO, RINT'A NA LATRINA E
SIONISTI ASSASSINI.

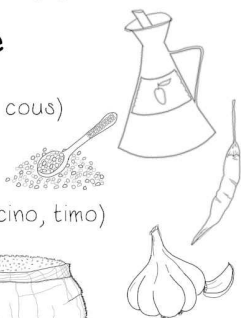


Cucina resistente: una ricetta dalla Palestina

❄️ MUJADDARA ❄️

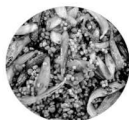
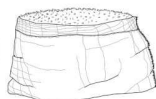
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di riso basmati (oppure cous cous)
- 400 g di lenticchie
- 3 cipolle dorate
- aglio, olio, sale e zucchero
- spezie a piacere (paprika, peperoncino, timo)



Preparazione

- Affetta le cipolle e falle rosolare in padella con olio, sale e un cucchiaino di zucchero
- Cuoci il riso (o il cous cous)
- Scalda le lenticchie in un'altra padella con olio, aglio e le spezie che vuoi
- Aggiungi il riso (o il cous cous) nella padella con le lenticchie e mescola bene
- Impiatta e guarnisci con le cipolle



Buon appetito!

dalla Collettiva Käthe



VENERDI 31 OTTOBRE

OTTOBRE

SABATO 1 NOVEMBRE

SABATO



NOVEMBRE

NOVEMBRE

2

DOMENICA



LUNEDI

3

NOVEMBRE

MARTEDI

4

NOVEMBRE

5

MERCOLEDI

SUPERLUNA



6

GIOVEDI

VENERDI

7

NOVEMBRE

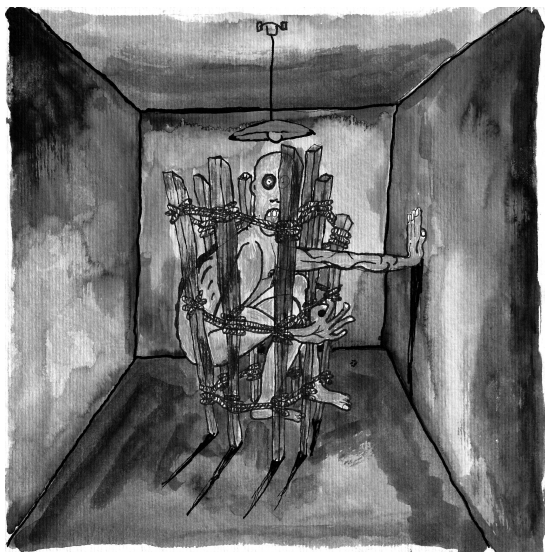
SABATO

8

NOVEMBRE

9

DOMENICA



LUNEDI

10

NOVEMBRE

MARTEDI

11

NOVEMBRE

12

MERCOLEDÌ



13

GIOVEDÌ

VENERDI

14

NOVEMBRE

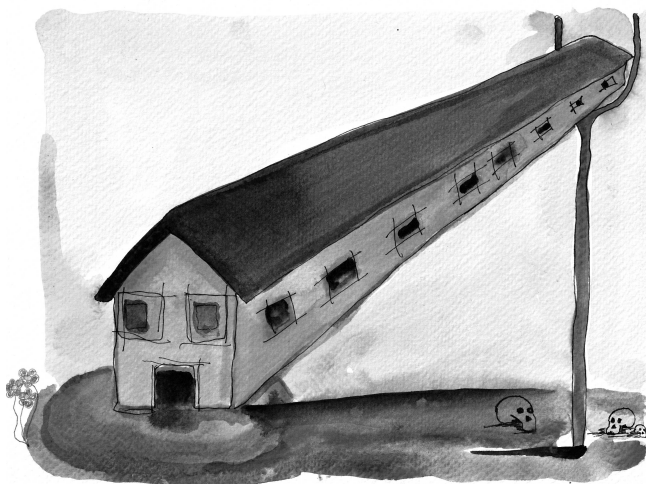
SABATO

15

NOVEMBRE

16

DOMENICA



LUNEDI

17

NOVEMBRE

MARTEDI

18

NOVEMBRE

19

MERCOLEDI



20

GIOVEDI

VENERDI 21 NOVEMBRE



VENERDI 21 NOVEMBRE

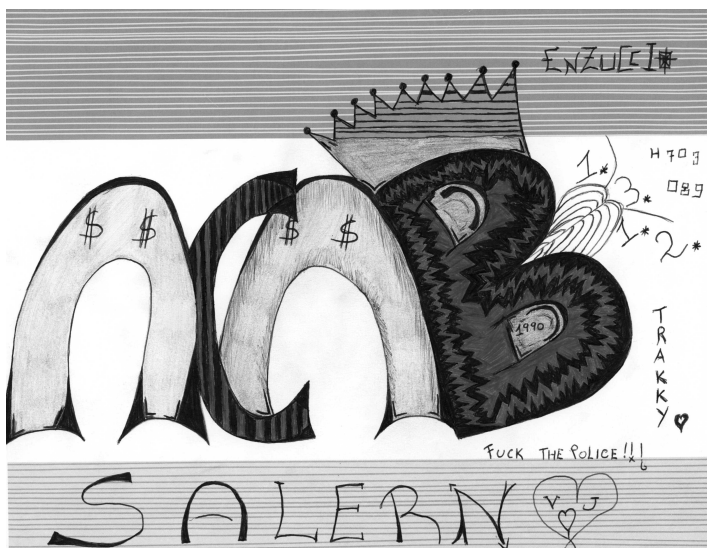
SABATO 22

22

NOVEMBRE

23

DOMENICA



LUNEDI

24

NOVEMBRE

MARTEDI

25

NOVEMBRE 26 MERCOLEDÌ

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ

VENERDI

28

NOVEMBRE



SABATO

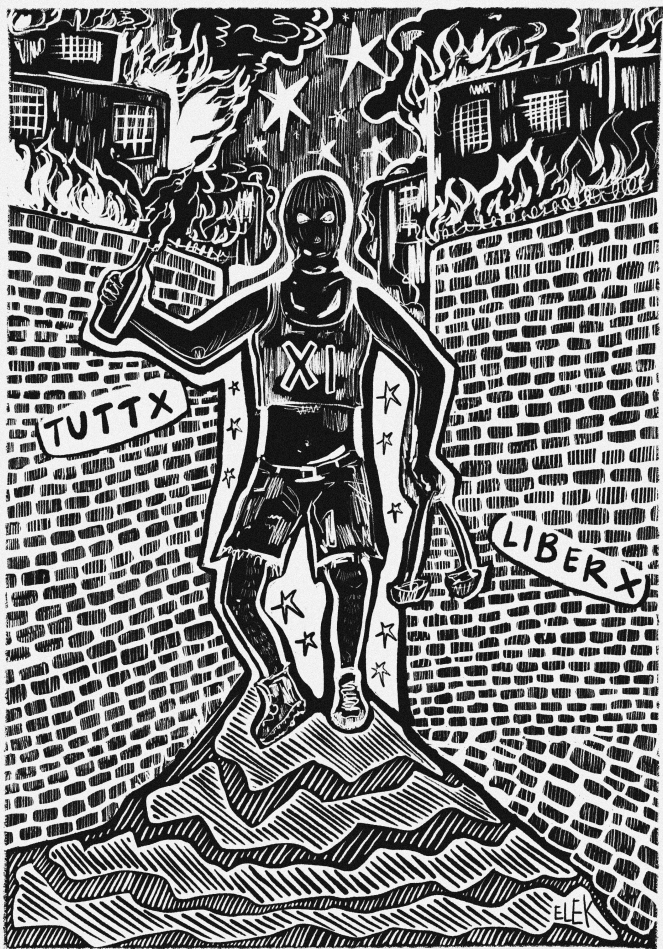
29

NOVEMBRE

30

DOMENICA





PASTA E LENTICCHIE (alla pugliese)

****Ingredienti:** 500 g di lenticchie, 5 spicchi d'aglio, 6 pomodorini, 1 costa di sedano, pepe e sale

Mettete a bagno le lenticchie, almeno tre ore prima di iniziare a cucinare, dopodiché, unite tutti gli ingredienti a freddo, in una pentola sufficientemente capiente, avendo cura di non toglier dall'aglio, l'ultima pellicina. La cottura delle lenticchie, varia a seconda della qualità delle stesse e della durezza dell'acqua.

A parte, cuocete la pasta, del formato preferito (si consigliano gli spaghetti spezzati o i ditalini). Quando avrete scolato la pasta e l'avrete rimessa nel tegame, unitevi tre mescoli delle lenticchie cotte e lasciatela insaporire nel brodo di cottura quindi, aggiungete il resto e servite con un filo d'olio crudo e un po' di pepe. Il trucco per la cottura delle lenticchie e di tutti i legumi in genere, consiste nell'usare l'acqua tiepida, fin dal principio della cottura e negli eventuali rabbocchi.

LUNEDI

1

DICEMBRE

MARTEDI

2

DICEMBRE 3 MERCOLEDÌ

3

MERCOLEDÌ

4

GIOVEDÌ

VENERDI

5

DICEMBRE



ISUPERLUNA

SABATO

6

DICEMBRE

7

DOMENICA



LUNEDI

8

DICEMBRE

IMMACOLATA

MARTEDI

9

DICEMBRE

10

MERCOLEDÌ



11

GIOVEDÌ

VENERDI 12 DICEMBRE

VENERDI 12 DICEMBRE

SABATO 13



SABATO 13

DICEMBRE

14

DOMENICA

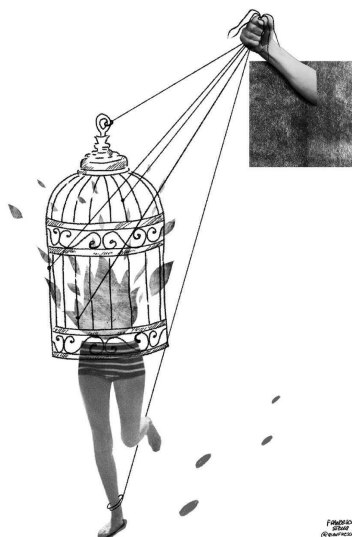


Foto: M. S. /
G. S. /
G. S. /

LUNEDI

15

DICEMBRE

MARTEDI

16

DICEMBRE 17 MERCOLEDÌ

17

MERCOLEDÌ

18

GIOVEDÌ

VENERDI

19

DICEMBRE



SABATO

20

DICEMBRE

21

DOMENICA



LUNEDI

22

DICEMBRE

MARTEDI

23

DICEMBRE

24

MERCOLEDÌ

NATALE

25

GIOVEDÌ

VENERDI 26 DICEMBRE



VENERDI 26 DICEMBRE

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 are no margins, text, or other markings on the paper.

SABATO 27

27

SABATO 27

DICEMBRE

28

DOMENICA



LUNEDI

29

DICEMBRE

MARTEDI

30

DICEMBRE 31 MERCOLEDÌ

MERCOLEDÌ

GENNAIO 1 GIOVEDÌ

1

GIOVEDÌ

RUBRICA

A

B

c

D

E F

GHIJK



M

N

OPQ

R

S

T

UVWXYZ

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/alle prigionieri/e che ne fanno richiesta
o segnalati/e a Radio Onda Rossa.
Per segnalare una persona detenuta a cui inviare
l'agenda scrivici una mail o manda una lettera.

**PERCHÈ DI CARCERE NON SI MUOIA PIÙ
MA NEANCHE DI CARCERE SI VIVA**

Finita di stampare nel mese di ottobre 2024
presso Tipografia 5M
Via Cei, 5 - Roma