

MONASTERO IN CUCINA / 3

## Gamberi e luccio, ecco i piatti preferiti di San Francesco

CULTURA

20\_09\_2020

*Liana  
Marabini*



Continuiamo il nostro viaggio di "degustazione" delle ricette dei monasteri, rimanendo per ora nel Medioevo.

**Epoca affascinante per tanti aspetti, uno dei quali è lo sviluppo dei pellegrinaggi:**

viaggi spirituali, intrapresi per devozione (o per penitenza) verso luoghi considerati sacri. Erano viaggi a volte relativamente brevi (per esempio verso un santuario vicino), ma anche incredibilmente lunghi, come da Roma a Gerusalemme. I pellegrini non erano sicuri di potere ritornare da questi viaggi, perciò, prima di partire, saldavano i debiti, facevano la pace con le persone con le quali avevano litigato, redigevano testamenti, ma soprattutto si confessavano e facevano doni alla Chiesa.

**Sempre in quel periodo c'è una massiccia penetrazione fra i ceti più umili**

(soprattutto in Italia e nel Sud della Francia) dei Catari e dei Valdesi, che affascina con la loro propaganda pauperistica.

Su questo sfondo nascono gli ordini mendicanti, forse come risposta della Chiesa all'azione di quelle religioni.

**Infatti, nel XIII secolo assistiamo alla profusione di ordini religiosi importanti e**

ad un'espansione sorprendente degli ordini mendicanti, che costituiscono la grande novità di quel periodo. E non solo perché nascono, quasi tutti, nel Duecento, ma perché si inseriscono di pieno diritto nella vita della Chiesa. E così nascono gli agostiniani, i carmelitani, i domenicani, i francescani.

Hanno in comune il fatto che la loro regola primitiva imponeva il voto di povertà e la rinuncia ad ogni proprietà non solo per gli individui, ma anche per i conventi, che traevano sostentamento unicamente dalla raccolta delle elemosine.

Sempre nel XIII secolo si trasformarono in ordini mendicanti anche ordini contemplativi più antichi, come gli Eremitani di Sant'Agostino ed i Carmelitani.

**I Francescani e i Domenicani, con il loro rigore e la loro assoluta povertà,**

diedero all'ortodossia cattolica un contributo decisivo per combattere ad armi pari la predicazione ereticale e ricondurre in seno alla Chiesa il movimento pauperistico, anche grazie al sostegno dei papi Innocenzo III e Onorio III.

**Il loro contributo allo sviluppo del pensiero teologico e filosofico del Medioevo**

**latino** è stato fondamentale. L'alta Scolastica fu elaborata dalle grandi menti che provenivano proprio da questi ordini: Alberto Magno e Tommaso d'Aquino erano domenicani, mentre Bonaventura da Bagnoregio e Giovanni Duns Scoto erano francescani. Ben presto i frati di questi ordini si dedicarono all'insegnamento e alla direzione spirituale: furono consiglieri di poveri e viandanti che si fermavano nei loro monasteri per la notte, ma anche di re e principi.

I loro fondatori hanno alle spalle delle storie umane e spirituali fuori dal comune.

**È** nato Giovanni di Pietro di Bernardone (1181 - 1226),



che ha una delle storie di conversione più straordinarie. Da una vita di "figlio di papà" un po' viziato dalla madre, grande amatore di feste e con un passato di combattente, Francesco passa, dopo una malattia, ad una vita completamente diversa e abbraccia la povertà più assoluta, ispirando anche i suoi seguaci.

**Il suo rapporto con il cibo è molto interessante.** Molti sono convinti che fosse vegetariano, cosa assolutamente non vera.

Si legge infatti nella "Regola non bollata" dell'ordine francescano, composta intorno al 1221 (cioè la regola approvata solo oralmente da Innocenzo III, che prescriveva ai singoli frati e all'Ordine di vivere l'amore di Cristo e del prossimo in assoluta povertà e gioiosa libertà):

*"E con fiducia l'uno manifesti all'altro la propria necessità, perché l'altro gli trovi le cose che gli sono necessarie e gliele dia. E ciascuno ami e nutra il suo fratello, come la madre ama e nutre il proprio figlio, in quelle cose in cui Dio gli darà grazia. E colui che mangia, non disprezzi chi non mangia, e chi non mangia, non giudichi colui che mangia. E ogniquale volta sopravvenga la necessità, sia consentito a tutti i frati, ovunque si trovino, di servirsi di tutti i cibi che gli uomini possono mangiare, così come il Signore dice di Davide, il quale mangiò i pani dell'offerta che non era permesso mangiare se non ai sacerdoti".*

**È emblematico un episodio che vede i frati raccolti attorno a Francesco,** con frate Morico che domanda se dovevano mangiare la carne, visto che quell'anno Natale cadeva di venerdì. Francesco gli rispose: "Tu pecchi, fratello, a chiamare venerdì il giorno in cui è nato per noi il Bambino. Voglio che in un giorno come questo anche i muri mangino carne, e se questo non è possibile, almeno ne siano spalmati all'esterno".

**Certo, Francesco era frugale e non amava gli sprechi.** La "Regola non bollata" prosegue così:

*"Si ricordino che il Signore dice: «State bene attenti, che i vostri cuori non si appesantiscano nella crapula e nell'ubriachezza e nelle preoccupazioni di questa vita e che quel giorno non piombi su di voi all'improvviso, poiché cadrà come un laccio su tutti coloro che abitano sulla faccia della terra». Similmente, ancora, in tempo di manifesta necessità tutti i frati per le cose loro necessarie provvedano così come il Signore darà loro la grazia, poiché la necessità non ha legge".*

**Vivendo di mendicizia accettava ciò che gli veniva dato,** ma Francesco aveva anche un piatto preferito: **il pasticcio di gamberi.** Amava anche **il luccio,** un pesce d'acqua dolce, che mangiava tutte le volte che l'occasione si presentava.

Mangiava erbe, radici, cereali, ma anche pane e focacce, zuppe, formaggi, carne di maiale e pesce di mare o d'acqua dolce. E non disdegnava le dolci leccornie, come i mostaccioli di mandorle, farina, mosto d'uva e miele, che amava sbocconcellare quando gli capitava di averli.

La povertà di Francesco aveva un'aura di letizia, che ispira e stimola anche i nostri contemporanei.