

DAL MEDIOEVO A OGGI

## Vuoi imparare a mangiare bene e sano? Vai in monastero

**CULTURA**

06\_09\_2020

**Liana  
Marabini**



I sette peccati capitali sono i sette cancri spirituali che rodono l'anima. Ma uno di essi - la gola - rode anche il corpo. Il nutrimento eccessivo (o sbagliato) abbassa le difese dell'organismo, porta all'obesità ed alle malattie ad essa legate e in ultima istanza alla

morte, spesso prematura.

Al giorno d'oggi diverse discipline (la medicina generale *in primis*, ma anche la psicologia, la dietologia, la cardiologia, la naturopatia ecc.), fanno a gara ad affermare che mangiare troppo fa male.

**Lo sapeva bene San Benedetto e lo ha espresso a chiare lettere nella sua *Regola*:**

testo di base, soprattutto per quanto riguarda il rapporto con il cibo, non solo dei benedettini, ma di tutte le persone di buon senso. Da quel *Ora et labora* è scaturita una filosofia del comportamento e regole di vita che hanno scandito secoli di esistenza di vita monastica: orti, vigneti, frutteti, pollai, brasserie, distillerie, e ovviamente forni per il pane, sono da sempre presenti nei monasteri, nei conventi e nelle abbazie, che hanno spesso aperto le loro porte ai poveri e ai malati, ai marginali e ai viandanti di ogni genere, offrendo loro cibo e un temporaneo riparo.

**Proprio per questa loro caratteristica di offrire ospitalità**, i monasteri sviluppano, fin dal Medioevo, anche l'arte del "dare da mangiare". Sono gli antesignani non solo degli ospedali, ma anche degli alberghi e dei ristoranti: dai re ai mendicanti, per tutti il monastero era una sosta obbligata durante un lungo viaggio. Offriva sicurezza dentro le spesse mura, un posto per dormire e un piatto caldo.

**Ma il cibo per gli ospiti era molto diverso da quello riservato ai monaci:** specie per i viaggiatori di alto rango, nei piatti c'era spesso la carne (a meno che il periodo non fosse di digiuno). I piatti riservati ai monaci erano prevalentemente vegetariani: la carne - e quasi mai quella proveniente da animali "con quattro gambe" - era usata di rado o data ai religiosi malati.

**I piatti avevano come base le verdure coltivate negli orti del monastero e**

arricchiti da erbe e spezie usate anche a scopo farmaceutico (le famose "droghe").

Parliamo della prima forma generalizzata di cucina attenta ai benefici dell'alimentazione sull'organismo umano.

**Un esempio di medicina monastica che influisce sull'alimentazione** ci viene da Santa Ildegarda di Bingen, monaca benedettina, proclamata dottore della Chiesa da Benedetto XVI nel 2012, il 7 ottobre (giorno della Battaglia di Lepanto). Nella sua raccolta di libri *Physica* o *Liber simplicis medicinæ*, si esaminano le cause delle malattie e come curarle ed anche cosa si deve fare per mantenere la salute stando attenti a ciò che si mangia.

**Questa cura per la salute attraverso il cibo** coincide con la tendenza della nostra

epoca per una vita più semplice (solo che qui parliamo di un millennio fa).

**Le ricette venivano manoscritte in quaderni di appunti** che venivano poi tramandati. Oltre alle ricette, i loro autori descrivevano, ispirandosi alla propria esperienza, astuzie e *tour de main* necessari al perfezionamento del piatto. Il successore a sua volta personalizzava e arricchiva di varianti proprie le ricette, continuando i quaderni: così nacquero i primi ricettari.

**I piatti erano molto vari, la parte del leone la facevano le zuppe**, ne abbiamo recensito più di 400 ricette attraverso i monasteri europei. Troviamo anche ricette di: spezzatini, sformati, piatti a base di solo verdure ed erbe (spesso medicinali), pani farciti, salumeria e formaggi.

**Ad tradizione** nelle comunità monastiche, soprattutto in coincidenza con le grandi feste natalizie e pasquali. Una nota interessante va fatta per quanto riguarda le suore di clausura, che oltre alla preghiera e alla meditazione, si dedicavano all'arte del cucito e alla preparazione dei dolci.

**In Italia c'erano:** il panpepato, i sospiri delle monache, i buccellati, i mostaccioli, la Frutta di Martorana siciliana (simile al marzapane), i *minni* di Sant'Agata, gli spumini e i dolcetti di mandorle tritate, le monachine napoletane, le sfogliatelle di Santa Rosa, il trionfo di gola (citato nel *Gattopardo* di Tomasi di Lampedusa, *foto qui sopra*).

**In Francia sono famosi i biscotti di San Martino** (dedicati a Martin de Tours), le "nonnettes", i speculos de l'Annonciade e tanti altri.

**La Germania deliziava i palati con i Lebkuchen** (parola che deriva dal latino *Libum*, torta): sono dei dolcetti morbidi di pan pepato, molto ricchi di spezie, spesso ricoperti da una glassa con zucchero a velo o da cioccolato fondente.

**Molte di queste ricette sono entrate nell'uso corrente** delle famiglie e dei ristoranti. Ci sono perfino dei grandi chef "stellati", come Marc Meneau in Francia o Silverio Cineri in Italia che propongono nei loro menù piatti ispirati dalla cucina monastica. Per non parlare dei libri su questo soggetto, che risultano esauriti poco tempo dopo la pubblicazione.

**Da un decennio circa, molti monasteri vendono "on line"** alimenti e bevande di produzione propria. Molti di questi si sono fatti conoscere da un pubblico largo, non necessariamente credente, ma che lo può diventare.

**L** (la più antica abbazia negli USA), è conosciuta



in tutto il mondo per la sua torta di frutta ricca e scura inzuppata nel bourbon (*foto a fianco*). I monaci producono 70.000 libbre di torte alla frutta all'anno e le spediscono a clienti fedeli in tutto il paese e all'estero. E la ricetta è, ovviamente, segreta.

**A** *la artigianale, la Nursia (foto a fianco)* che vale la pena di comprare, per aiutarli a ricostruire il monastero, distrutto dal terremoto. Nelle Alpi francesi c'è il Monastero *de la Grande Chartreuse* che produce fin dal XII secolo il liquore che ne porta il nome: *Chartreuse*. Sempre in Francia, di fronte a Cannes c'è il gruppo di isole di Lérins, alle quali si accede solo in barca, diventate famose nel mondo per l'abbazia che si trova su una di esse (Île Saint-Honorat, *foto qui sotto*), che pratica l'ospitalità e la vendita in internet di vini straordinari. E si potrebbe continuare.

**N** Cioccolatini, biscotti, miele, vini, liquori, marmellate, pasta, tisane, torte, birra, cereali, formaggi, sono solo alcuni dei prodotti tipici; ma troviamo anche saponi, profumi per ambienti, cartoleria e candele di cera d'api, trapunte, sandali e cuscini decorativi.

**Il mercato dei prodotti realizzati all'interno dei monasteri è in crescita.** Su 340 abbazie francesi, 230 hanno iniziato a commerciare i propri prodotti, in Italia sono 190, in Germania 155, negli Stati Uniti più di 800.

I prodotti alimentari confezionati nei monasteri vengono oggi riscoperti e apprezzati, non solo perché sono alleati della salute, ma anche perché valorizzano i luoghi dove vengono prodotti.

Molti consumatori acquistano questi prodotti non solo per aiutare i monasteri, ma anche perché sono prodotti di qualità, fatti con amore. Per questo si sta sviluppando un "turismo monastico", con tutto il corollario gastronomico che ciò comporta.

**E per coloro che si domandano se il commercio è compatibile con l'attività religiosa,** la risposta è che i monaci e le monache commerciano, ma non accumulano soldi, perché servono per pagare la ristrutturazione e il mantenimento degli edifici, i pasti e le spese.

Sono uomini e donne di Dio che continuano a pregare e a vivere in modo molto frugale.