

FARMACIA DELLE BENEDETTINE
FIERE CIVICILI, S. VINCENZO S. MICHELE PISTOIA



Antiche
Ricette
delle Monache
Benedettine
di

PISTOIA

a cura di Francesca Rafanelli
prefazione di Mauro Guerrini



UT
IN OMNIBUS
GLORIFICETUR
DEUS.



*Alla comunità delle Monache Benedettine
di Pistoia, esempio di fede e amore*

**Antiche ricette
delle Monache
Benedettine di Pistoia**

a cura di Francesca Rafanelli

prefazione di Mauro Guerrini

Settegiorni
EDITORE

© Settegiorni Editore, 2019
ISBN 978-88-97848-87-5

Prefazione

Cibo e monachesimo

Si devono alla creatività delle monache e dei monaci alcune fra le principali prelibatezze dell'epoca moderna: dal Parmigiano Reggiano (i benedettini cominciarono a produrlo dal latte delle vacche rosse, razza introdotta nel Nord della penisola italiana dalle popolazioni barbariche nel VI secolo) ai pastéis de Belém, delizie seduttrici dei monaci del Monastero dos Jerónimos di Lisbona, ai dolci di pasta frolla delle benedettine di Erice, al vino dei canonici regolari di Sant'Agostino a Novacella, degni della migliore tradizione enologica sudtirolese, in particolare il Sylvaner e il Gewürztraminer, alle caramelle balsamiche dei monaci di Camaldoli, alla birra dei benedettini di Norcia, al whiskey e allo champagne dei monaci irlandesi e francesi, al cioccolato, al formaggio e ai liquori dei trappisti, dei certosini, dei servi di Maria; leccornie che continuano a essere prodotte direttamente o su commissione, molto gradite a un pubblico consapevole di estimatori che desidera il meglio in ogni settore, in primis in quello gastronomico. Una tradizione centenaria

che annovera ricette tuttora segrete (come quella della Chartreuse) e che si rinnova laddove comunità religiose cercano di vivere attivamente nel proprio tempo; ne sono esempio l'Abbazia di San Miniato al Monte di Firenze che propone dolci genuini e dal gusto inconfondibile; la comunità di Siloe che ha selezionato decine e decine di tipologie di peperoncino e ha rilanciato la piantagione del cece nero; la Fraternità di Bose che coltiva nei propri orti impeccabilmente lavorati una "materia prima" di qualità superiore, dai peperoni ungheresi ai pomodori alle insalate alle zucchine, e che offre agli ospiti piatti cucinati con sapienza quale segno d'amicizia e di agape fraterna, le monache trappiste di Vitorchiano e cistercensi di Valserena con la proposta di confetture e liquori eccezionali (tra cui il nocino; un capitolo a parte sono i prodotti per il corpo, come le eccellenti creme per le mani e i piedi, per non parlare dei profumi e dei saponi); molte comunità vendono ciò che producono, dalle patate al miele alle tisane ai carciofini, all'olio al vino, prodotti che hanno il sapore di una volta, quel sapore intenso che proviene dall'attenzione al terreno, alle sementi selezionate, ai concimi usati, al laboratorio di trasformazione e che deriva, soprattutto, dalla dedizione scrupolosa

dei monaci che leggono la vita delle piante con la stessa meticolosità con cui leggono un testo biblico e che dedicano alla coltivazione tutta la scienza e l'impegno necessari.

L'orto e il giardino delle erbe e delle piante officinali ha sempre caratterizzato monasteri e conventi, al pari della chiesa e della biblioteca. Nel tempo è diventata lontana la dieta che leggiamo nei testi altomedievali, nei quali il regime alimentare veniva regolamentato da norme restrittive tese a castigare il corpo. La regola di S. Benedetto, per esempio, prediligeva il digiuno: il corpo era concepito quale fardello da mortificare, colpevole d'impedire l'innalzamento dello spirito. Via via questa concezione viene abbandonata a favore dell'immagine paolina del corpo quale "tempio dello spirito" che va tutelato con cibi sani, nutrienti e gradevoli. Nelle abbazie, pertanto, si fa strada la cultura del cibo, la dieta si trasforma poco per volta: da preparazioni elementari si va verso una progressiva elaborazione che, tuttavia, non dimentica le proprie origini frugali, origini strettamente connesse al ciclo delle stagioni e alla disponibilità di ciò che offre la natura giorno per giorno. L'enfasi contemporanea attorno a una cucina basata sulla naturalità, sulla freschezza

dei prodotti, su preparazioni in grado di trovare il giusto equilibrio tra esigenze del corpo e dello spirito ha una storia antica alle spalle: quella delle mense dei conventi e dei monasteri.

Il “piacere del cibo” ha portato a qualche eccesso o stravaganza come la costruzione di un canale sotterraneo che trasportava l’acqua e il pesce fresco dal fiume Alcoa direttamente nell’enorme cucina del monastero cistercense di Alcobaça, fondato in Portogallo nel 1153; per evitare peccati di gola e abusi delle succulenti pietanze, i monaci prevedero l’ingresso al refettorio tramite una porta stretta che impediva il passaggio ai confratelli corpulenti che, dunque, erano costretti a digiunare.

Nel mondo monastico, in definitiva, il cibo ha sempre avuto un valore simbolico, spirituale e culturale; un’attenzione che ci induce ad affermare che la cucina moderna ha avuto origine nei colti luoghi monastici.

La pubblicazione delle ricette delle benedettine del monastero di Pistoia, trascritte puntualmente nell’agile volume curato da Francesca Rafanelli, è in primo luogo una testimonianza di cultura per il soggetto produttore della materia prima, per l’intelligenza umana elaboratrice delle procedure per trasformarla in un cibo gustoso, gratificante e

talora terapeutico, una dimostrazione di rispetto per il consumatore a cui viene offerto un alimento eccellente per la sua felicità corporale e spirituale. In definitiva il cibo unisce la cultura della tavola e la spiritualità cristiana: la liturgia eucaristica stessa è un banchetto, in cui il pane e il vino consacrati diventano memoria di Gesù Cristo risorto.

Mauro Guerrini
Università di Firenze
27 settembre 2019