

CIBI E SAPORI ANTICHI

ALIMENTAZIONE E VITA MONASTICA



Abbazia di Pomposa (Ferrara), refettorio.
Pietro da Rimini, *Cena dell'abate Guido, particolare* (1310) (da *Il misero cibo*, a cura di G. Pantò, Vercelli 2005).

Nei testi scritti tardoantichi-altomedievali il regime alimentare dei monaci appare regolamentato da precise norme che spesso mettevano a dura prova corpo, spirito e peccati di gola, castigati con rigide punizioni. Dalla Regola di S. Benedetto, scritta intorno alla metà del VI secolo ma imposta a tutti i monasteri solo in epoca carolingia (IX secolo), si ricavano informazioni sulla vita quotidiana e sulle abitudini alimentari dei monaci, caratterizzate dalla

disciplina del digiuno e dal divieto di mangiare carne di quadrupedi. Tale privazione è in primo luogo correlata alla scelta di disprezzare il corpo, inteso come fardello materiale che impedisce l'innalzamento dello spirito. Inoltre tale rinuncia ha profondi significati anche nella sfera socio-culturale in quanto la carne, simbolo del potere e della forza, era il cibo più diffuso nei banchetti dell'aristocrazia: rifiutare il cibo simbolo di un ceto sociale era un modo

per prendere le distanze da quel "mondo", scegliendo di abbracciare definitivamente la vita della preghiera e della ricerca di Dio.

L'alimentazione consueta dei monaci era formata da pane, concesso da S. Benedetto nella misura di una libbra a testa (circa un chilo perché non si tratta della libbra romana classica), anche nei giorni di digiuno quando si mangiava una sola volta; due *pulmentaria* (da *puls*=polenta, ma è meglio tradurlo come "pietanza"), cioè due pietanze cotte, generalmente a base di legumi e ortaggi, ma potevano anche essere a base di pesce o arricchite da formaggio e uova.

Si integrava inoltre con verdure crude e frutta di stagione, che rappresentavano un notevole apporto di vitamine e sali minerali. La bevanda più comune



S. Antonio di Ranverso: affresco sulla parete destra del presbiterio con *Storie di Sant'Antonio, Cristo nel sepolcro e scene di offerta degli animali al Santo*, Giacomo Jaquerio (1410 circa). Contadini in cammino verso il santuario.



A sinistra.
Ciotola in ceramica graffita conventuale, decorata con S. Francesco (dal Monastero della Visitazione-VC, seconda metà XV-XVI secolo).

A destra.
Boccale in maiolica bianco-blu decorato con croce e monogramma bernardiniano (IHS).
Novalesa, Museo Archeologico dell'Abbazia dei SS. Pietro e Andrea.



Raffigurazione di cucina medievale del XV secolo (da Stadluft).

nei monasteri era il vino: S. Benedetto ne aveva permesso il consumo puro e senza regolamentarlo; ne raccomandava l'uso moderato lasciando piena libertà all'abate di decidere la quantità giornaliera pro capite. Il vino svolgeva un ruolo igienico e medicinale:

era una bevanda moderatamente alcolica e difendeva l'organismo dai rischi di infezione, che dovevano essere comuni a seguito della difficoltà di conservare i cibi e considerata la cattiva potabilità dell'acqua, attinta nei pozzi a poca profondità, dove era inquinata e torbi-

da. Per questi motivi l'acqua non veniva mai bevuta pura: si aromatizzava con aceto, miele, aromi; la si beveva assieme al vino, spesso facendola bollire prima.

Era comune inoltre nel medioevo, e non solo per i monaci, aromatizzare il vino con erbe, spezie, aromi: si parla di bevande "pigmentate", cioè speziate.

Nella Regola di Valdeberto, scritta intorno alla metà del VII secolo, si ricorda, tra le varie attività svolte dalle monache per la vita quotidiana, la preparazione della birra (Cap. XII, 21).

L'orario dei pasti nei monasteri variava a seconda delle stagioni e delle scansioni dell'anno liturgico (Quaresima, ecc.): in linea generale nel periodo estivo (da Pasqua a settembre) vi erano due refezioni, dopo l'ufficio dell'ora sesta (cioè intorno a mezzogiorno), e poi nuovamente dopo Vespri; nei mesi invernali la refezione invece era una sola, dopo nona (le tre circa del pomeriggio).

Quanto descritto era il regime alimentare di base, quello comune diffuso in tutti i monasteri, ma le varianti erano comunque numerose e dipendevano dal singolo legislatore, che

poteva concedere deroghe: ad esempio una portata in più per peculiari esigenze di salute, o per celebrare particolari momenti di letizia (festività liturgiche, arrivo di ospiti illustri).

Con la fondazione di Cluny (X secolo) la normativa benedettina sull'alimentazione subisce lentamente dei cambiamenti, perdendo la severità del regime alimentare fissato da S. Benedetto: il monachesimo cluniacense ha infatti carattere aristocratico e privilegia la componente liturgica piuttosto che le pratiche di mortificazione corporale; dalle "Consuetudini", scritte in vari monasteri, risulta che i monaci consumavano razioni giornaliere di cibo e vino veramente abbondanti. Gli ordini monastici successivi (cistercensi) arginarono tali eccessi ma lo stile cluniacense ebbe un'influenza notevole sulle comunità monastiche del tardo medioevo, in cui si impose una normativa alimentare meno rigida rispetto a quella delle origini.