

Le regole dei monaci del Monte a tavola: porzioni non esagerate, vino per le feste, zero spreco
Giustino Farnedi, durante la serata, ha parlato anche del cosiddetto galateo monastico: "I più piccoli imparavano dai monaci più grandi come ci si comportava a tavola"



A tavola bisogna mangiare in silenzio, e questa è una regola su cui non si può transigere. Anche le noci che si consumano, a fine pranzo, devono essere portate a tavola già schiacciate, perché lo scricchiolio dei gusci sotto lo schiaccianoci non è un rumore ammesso dalla regola benedettina. Il vino? E' vero che i monaci non lo disdegnano, anzi, ma hanno l'obbligo di dividerlo in quello della festa e in quello dei giorni ordinari. Nei giorni della festa il vino è profumato e di un bel colore, negli altri giorni ci si deve accontentare del vino ricavato dalla vinaccia. E mai più di un quarto a testa.

Di queste e altre abitudini che i monaci devono rispettare a tavola ne ha parlato, in una serata organizzata da Luciano Almerigi, presidente della società Amici del Monte al ristorante Da Baldo, l'abate Giustino Farnedi, monaco benedettino, legatissimo alla terra di Romagna. Nato a Roversano nel '39, entrò nell'abbazia del Monte a Cesena a 11 anni, dove rimase per molto tempo. Poi nel 1990 venne eletto abate del monastero di San Giacomo a Pontida e attualmente è conservatore del complesso abbaziale di San Pietro a Perugia e direttore dell'archivio storico. Dal 1982, però, è anche vicedirettore e amministratore del Centro storico benedettino italiano che ha sede proprio all'abbazia del Monte di Cesena. Ed è stato durante gli anni vissuti all'Abbazia del Monte che ha raccolto molto materiale sulle abitudini culinarie e sulle tradizioni dei monaci benedettini; materiale che è stato messo in ordine da Nadia Togni, studiosa del monachesimo benedettino umbro

che, alla fine, ne ha fatto un libro dal titolo "I monaci a tavola". Un libro prezioso che affronta l'argomento del cibo da ogni punto di vista, dalle indicazioni degli orari agli spazi utilizzati (refettorio, cucina e cantina); dagli accessori come la ghiacciaia e la nevia, alle specialità gastronomiche, come l'orzarella (una bevanda per la colazione preparata con l'orzo), oppure la birra (ottima perché preparata artigianalmente), gli amari (anche quelli distillati con amorevole cura) e, soprattutto, i dolci delle monache che spaziavano tra biscotti secchi e minne di vergini, dolci fatti a forma di seni riempiti con una crema di latte.

Giustino Farnedi, durante la serata, ha parlato anche del cosiddetto galateo monastico: "I più piccoli imparavano dai monaci più grandi come ci si comportava a tavola. Ed erano loro a correggerci: no i gomiti, no i morsi, no rumori con la bocca. Guai a chi dicev: "Questo non mi va". No a porzioni troppo abbondanti, e soprattutto, una regola fondamentale, era l'assoluto divieto di sprecare il cibo". A questo proposito l'abate ha ricordato un cuoco molto particolare presente all'Abbazia del Monte: Fra' Isidoro, monaco converso, capace di cucinare piatti succulenti e gustosissimi con gli avanzi. Era un maestro nel preparare polpette prelibate che della carne avevano solo l'odore. Il resto era pane secco reimpastato ma a tutti i monaci sembrava di mangiare un secondo coi fiocchi.

Quindi le regole fondamentali della cucina benedettina (quella almeno di una volta), erano equilibrio, misura, stagionalità, territorialità (l'attuale a km 0...), democraticità, e, perché no, anche bontà. Bontà che veniva anche dalla capacità di accontentarsi e dal saper valorizzare quello che si trovava in tavola o (più azzeccato in questo caso...) quello che passava il convento. Il libro "I monaci a tavola" verrà ripresentato tra qualche mese all'Abbazia del Monte in un evento aperto a tutti.

<https://www.cesenatoday.it/cronaca/le-regole-dei-monaci-del-monte-a-tavola-porzioni-non-esagerate-vino-per-le-feste-zero-spreco.html>

Elisabetta Boninsegna

25 febbraio 2019