

verba volant
o

Lucio
Coco

A pranzo
con i padri
del deserto

Ricettario ascetico

Premessa

Tutto quel che non si mangia fa bene alla salute.

G. Ceronetti

Cosa mangiavano i padri del deserto? La domanda è un'occasione per avvicinarci alle abitudini alimentari di questi monaci cristiani di diversi secoli fa, ma serve anche, indirettamente, a darci dei ragguagli e dei riferimenti su quali tipi di cibi arrivavano sulle tavole e sulle mense di tutti. L'eccezione infatti che essi facevano per le carni e solo parzialmente per il vino e per l'olio, consente di farsi un'idea adeguata sugli alimenti che venivano consumati allora e anche di stabilire un confronto con il nostro modo di nutrirci e di mangiare.

Se si dà un'occhiata al menù di questi asceti del IV-V secolo sono sempre presenti il brodo, insaporito talvolta solo da un po' di sale, oppure le zuppe di verdure, di cereali e di legumi. Fra questi un ruolo preminente hanno le lenticchie e i ceci, usati anche per

farne farina. Un posto importante inoltre è riservato al pane. La *Storia lausiaca* non manca di informarci che sul monte di Nitria in Egitto c'erano «sette forni per la panificazione che servivano agli anacoreti del deserto» (*HL* 7,2: 39). Questo alimento era presente anche nelle varianti delle focacce, delle gallette e dei biscotti, la cui secchezza e durezza serve a far risaltare ancor di più la frugalità del loro modo di nutrirsi e alimentarsi. Il vino è sempre offerto con moderazione. Il rischio è quello dell'ebbrezza e che i demoni del vizio e dell'intemperanza si possano insinuare attraverso di esso. Di solito la misura è fissata in tre bicchieri anche se in alcuni casi, per esempio nella *Regola benedettina*, l'astinenza è raccomandata e lodata (cf. XL, 4).

In generale i condimenti non sono guardati con favore. Il sale è sempre presente in quantità limitata. Esso ricorda l'azione che il cristiano deve portare nella realtà, perciò non è necessario sprecarlo a rischio di fargli perdere tutto il suo sapore (cf. Mt 5,13). Anche l'olio è spesso ridotto a un filo e talvolta è sostituito da surrogati, per esempio quello che si estrae dalla radice del rafano. Sulla mensa dei padri del deserto non mancano poi altri ortaggi, come cipolle, porri, insalate e vari tipi di erbe. Per quanto riguarda le carni viene raccomandata in generale l'astinenza, eccezion fatta per i soggetti più deboli e per le carni dei volatili. Il pesce invece – si tratta quasi sempre di pesciolini – viene comunemente cucinato e regolarmente consumato. Anche se con minore frequenza rispetto ai cibi citati

in precedenza, sulle tavole di questi solitari fanno la loro comparsa pure il latte e il miele, unica concessione questa che viene fatta al dolce benché, è sempre la *Storia lausiaca* a ricordarcelo, nel deserto egiziano non mancassero i pasticciieri (cf. *HL* 7,4: 39). Per Esempio Macario il Cittadino, prima di scegliere l'insospitale eremitaggio di Scete, nella sua giovinezza aveva fatto il pasticciere (cf. *HL* 17,1: 71). A rimpiazzare i dolci sicuramente c'erano anche i fichi secchi che facevano gola all'abate Arsenio (Arsenio 16: *AP* 45). Per finire a tavola non mancava la frutta, soprattutto fichi, cocomeri e qualche primizia che veniva a maturazione a seconda delle stagioni.

Nel loro insieme questi riferimenti ci danno un quadro abbastanza concreto su quale fosse l'alimentazione dei padri del deserto. Al di là della iperbole con cui vengono descritti i loro digiuni, infatti, se ne ricava un menù alquanto diversificato per varietà di cibi e di tipi di pietanze. Tuttavia occorre precisare che dietro al regime alimentare è sempre sotteso l'insegnamento spirituale e il momento del pranzo si trasforma così in un'altra occasione della giornata per veicolare un'istruzione morale, per fare passare un rimprovero o una lode in relazione alla temperanza e alla intemperanza di un confratello.

Quello che stupisce in questo caso è la modernità di alcune loro affermazioni. Generalmente la tradizione ci ha consegnato l'immagine di questi solitari come impegnati e imprigionati in estenuanti e logoranti di-

giuni, secondo un *cliché* che evidentemente conserva dell'iperbolico, per cui di sicuro sorprende la realistica istruzione di Antonio, il patriarca del monachesimo cristiano, quando ad alcuni monaci, che avevano fiaccato i loro corpi con l'astinenza e il digiuno, dice che essi ugualmente «erano finiti ben lontano da Dio, per aver mancato di misura» (Antonio 8: *AP* 33).

La misura è certamente la norma alimentare principale che regola la dieta dei solitari e degli asceti. Più che l'esagerazione e forme estreme di rinuncia, ciò che essi insegnano continuamente è il buon senso a tavola. Isaia di Scete, un altro monaco egiziano vissuto nel IV secolo, invita il confratello a mangiare «per dare il necessario al suo corpo perché lo sostenga nel suo ufficio e perché non desideri andare fuori» (*Asceticon* IV, 40: 50). E un po' più sotto aggiunge un consiglio che ancora oggi è assolutamente condiviso e considerato salutare da tutti: «Da' il necessario al tuo corpo di modo che quando ti alzi da tavola tu desideri ancora cibo» (*Asceticon* IV, 44: 50).

Il superfluo, l'aggiunta, il di più sono sempre ritenuti un danno per la salute. Anche la discontinuità nell'alimentarsi viene criticata. L'invito è ancora quello di mangiare un po' ogni giorno, evitando gli eccessi, tanto quelli con il segno più – più cibi, più pietanze, più vino – quanto quelli con il segno meno, come saltare i pasti, mangiare un giorno sì e uno no, fare a gara e entrare in competizione nell'ascesi. Non è questo infatti che fa di un monaco un vero monaco, quanto

piuttosto la fedeltà all'esempio di Cristo. Perciò una coscienza netta, un animo semplice e puro, il precetto della carità sono preferibili a qualsiasi, pur pregevole, astinenza. Un aforisma di Iperechio in questo senso è folgorante e particolarmente istruttivo: «Meglio mangiare carne e bere vino – dice questo monaco – che mangiare le carni dei fratelli con la calunnia» (Iperechio 138: *Testi Patristici* 220, 105).

Ognuno sfogliando questo piccolo libro può sicuramente trovare qualcosa che soddisfi la sua curiosità circa l'alimentazione di un tempo, oppure può trarre qualche regola salutare per il suo modo di alimentarsi e nutrirsi. Certo i nostri sono tempi di abbondanza e di opulenza, rispetto al quadro più povero che si può ricavare dall'insieme di questi testi. Eppure non possiamo guardare senza un pizzico di invidia questi nostri simili che della povertà e della frugalità erano riusciti a fare un sistema di vita e forse a queste virtù anche noi dovremmo essere capaci di tornare ad attingere, così come facciamo quotidianamente alle nostre tavole imbandite, per trovare un equilibrio di vita che sicuramente non potrebbe che giovare alla nostra salute fisica e spirituale.

I cibi

Il brodo

1. Apprezzamento

Se il fratello prepara il brodo e non gli viene bene, non dirgli: «Non l'hai cucinato bene». È morte infatti per l'anima tua; pensa invece a come ne saresti stato turbato, se tu l'avessi sentito da un altro, e troverai pace.

Asceticon V, 5: 66

2. Desinare

Trascorsi¹ sette giorni andai da loro per vedere come vivevano. Dopo che ebbi bussato, mi fu aperto e in silenzio essi mi salutarono. Dissi una preghiera e mi sedetti. Il maggiore fece segno al più piccolo di uscire, quindi si mise a intrecciare la corda, senza dire niente. All'ora nona batté un colpo e quello più giovane entrò, preparò un brodo e, a un cenno del più grande, apparecchiò la tavola, mettendoci sopra tre focacce,

¹ Il soggetto è il monaco Macario l'Egiziano, il fondatore di Scete dove morì nel 390.

quindi rimase in silenzio. Io dissi: «Andiamo a mangiare. Ci levammo per mangiare; egli portò la brocca e bevemmo».

Macario 33: *AP* 207

3. Scuse

Una volta l'abate Achilla andò alla cella dell'abate Isaia a Scete e lo trovò che mangiava, versando acqua e sale nel piatto. Il vecchio, avendolo visto che lo nascondeva dietro la corda², chiese: «Dimmi, che mangi?». E l'altro rispose: «Perdonami padre, stavo tagliando delle palme, ma sono tornato nell'ora della calura e ho messo in bocca un pezzo di pane col sale. Le mie fauci però erano secche per l'arsura e il boccone non andava giù, per questo motivo sono stato costretto a mettere un po' d'acqua nel sale, perché potessi ingoiare il boccone. Perdonami». Il vecchio replicò: «Su, vedete Isaia che mangia brodo a Scete. Se vuoi mangiare brodo vattene in Egitto!».

Achilla 3: *AP* 71

Le zuppe

4. Prelibatezza

La zuppa di verdure che il monaco offre ai suoi ospiti è migliore del grasso dei sacrifici.

Iperechio 90: *TP* 100

² Intrecciare corde è uno dei lavori mai interrotti del monaco che vive nel deserto.

5. *Riguardo*

L'abate Isacco si ammalò di un grave male e stette a lungo così. Un fratello gli preparò una zuppa con delle prugne, ma egli non voleva mangiare. Il monaco lo esortava, dicendo: «Prendine un po', fratello, per la malattia». Allora egli rispose: «È vero, fratello, vorrei rimanere malato per trent'anni».

Isacco presbitero delle Celle 10: *AP* 163

I cereali

6. *Il grano*

L'abate Daniele raccontava: «È stato tanti anni con noi e ogni anno gli abbiamo fornito solo una misura³ di grano [per il pane], ma quando andavamo da lui, noi mangiavamo del suo».

Arsenio 17: *AP* 45

7. *Granaio*

Un fratello interrogò l'abate Abramo dicendo: «Se mi capitasse di mangiare spesso, che cos'è?». In risposta il vecchio disse: «Che dici fratello? Tanto mangi? O credi che di essere in un granaio?»⁴.

Abramo 2: *AP* 77

³ È possibile sentire tutta l'esiguità di questa misura se si considera il vocabolo greco *thállion*, equivalente a una foglia di palma e che allude alle dimensioni della stessa.

⁴ Cf. *infra* n. 29.