



Il santo di Norcia fissò una **triplice norma** sull'alimentazione: misura del mangiare, misura del bere, orario dei pasti. L'astinenza era consigliata come volontaria rinuncia penitenziale a mangiare una cosa buona. Prima di lui l'astinenza da alcuni cibi era consigliata o prescritta perché nocivi alla salute dell'anima. Il che fa la differenza.

## L'alimentazione dei francescani

**San Francesco d'Assisi** inizialmente visse all'ombra dei monaci benedettini, dai quali ebbe anche in uso la chiesetta della Porziuncola nella piana di Assisi.

Nella Regola per i suoi frati lasciò scritto: "Secondo il Santo Vangelo sia loro lecito mangiare di tutti i cibi loro presentati" (Regola bollata III). La regola è il Vangelo!

**I frati Cappuccini, nati nell'Ordine francescano** per un ritorno alle origini, soprattutto all'imitazione di San Francesco, nelle Costituzioni del 1536 prescrivevano il digiuno come esercizio abituale di sobrietà e di penitenza. L'obbligo riguardava la quaresima in preparazione alla Pasqua, consigliata quella Benedetta o raccomandata da San Francesco, "che comincia dopo l'Epifania". Il santo di Assisi ne faceva almeno sei durante l'anno. Sembra che ogni occasione fosse buona per lui di digiunare in periodi più o meno lunghi. Il suo fisico fu debilitato anche dai frequenti digiuni. Sappiamo, però che aveva problemi di stomaco, di fegato, di milza, oltreché di occhi.

Stabilivano ancora che i frati non facessero eccessive colazioni, che ordinariamente a mensa ci sia una minestra con un po' d'insalata cotta o cruda, che il vino fosse "sufficientemente adacquato", perché "poco basta per soddisfare la necessità, nulla cosa per contentare la sensualità".

S. BENEDETTO DA NORCIA, IL PADRE  
DEL MONACHESIMO OCCIDENTALE



Stabilivano ancora che i frati non facessero eccessive colazioni, che ordinariamente a mensa ci sia una minestra con un po' d'insalata cotta o cruda, che il vino fosse "sufficientemente adacquato", perché "poco basta per soddisfare la necessità, nulla cosa per contentare la sensualità".

**I cibi che hanno caratterizzato la mensa dei cappuccini** dei secoli passati, sono i prodotti della terra, i pesci e gli animali piccoli. È una dieta poverissima di carne.

Sulla loro mensa si trovavano abitualmente alimenti vegetali, aglio, noci, olive, borragine, cavoli, cipolle, erbe di ogni genere, legumi, frutta, fave, insalata, mele, pane, formaggi, uova, acqua e vino "sufficientemente adacquato", minestre. L'astinenza dalle carni era consigliata il mercoledì in memoria del tradimento di Giuda e il venerdì in memoria della passione e morte di Ge-

sù, come facevano gli antichi monaci, con l'aggiunta, però di destinare l'equivalente ai poveri.

**Nelle Costituzioni del 2013**, riguardo al cibo si legge: "La nostra vita si conformi al precetto evangelico della penitenza, e perciò sia semplice e parca in tutto... Memori della Passione di Gesù, sull'esempio di san Francesco e dei nostri santi, pratichiamo la mortificazione anche volontaria moderandoci volentieri nel mangiare, nel bere e nei divertimenti" (Costituzioni, n. 112).

## **Il supermercato e Padre Mariano**

Fino al secolo scorso, l'orto dei frati, coltivato con fedeltà e spirito di servizio dal frate ortolano, produceva frutta e verdura sufficienti alla loro mensa, e ne avanzava anche per i poveri che bussavano alla porta del convento. Ora, come tutti, anche i cappuccini vanno a far spesa al supermercato, dove si trovano prodotti di ogni stagione e di ogni parte di questo nostro mondo globalizzato. Anche sulla mensa dei cappuccini si trova di tutto. Il loro mangiare insieme inizia sempre con una preghiera di benedizione e termina con una di ringraziamento al Signore.

Ho vivo nella memoria il ricordo di quella sera di primavera attorno al fuoco acceso nei pressi del giardino del convento di Fiuggi. Frate fuoco, acceso da noi con l'abbondante legna raccolta nel bosco accanto, sprigionava calore, e le fiamme guizzavano allegre illuminando i volti festosi dei frati in attesa del pesce che si stava arrostando sui carboni. Lo avevamo pescato il giorno prima nei limpidi torrenti di Arcinazzo Romano. Padre Mariano, impegnato nelle conferenze al Teatro delle Fonti, era salito al solitario convento del suo noviziato. Era lì con noi. Una scena da Fioretti. Sembrava un bambino: si muoveva attorno a quel fuoco, sorridente e festoso, raccontando le sue barzellette, in attesa di quel ben di Dio. Lo vidi mangiare con gusto e abbondantemente, felice assieme ai fratelli, dal volto arrossato dal calore del fuoco e... da un buon bicchiere di vino della cantina del frate ortolano Domenico da Alatri, reduce dalla missione del Cercer in Etiopia. Sapeva gustare con semplicità e letizia i sapori della vita.

RINALDO  
CORDOVANI

UNA VEDUTA COMPLESSIVA DEL NOVIZIATO DI FIUGGI

