

"ENCICLOPEDIA DEL MANGIAR SANO - RICETTE SEGRETE DI
ABBAZIE E MONASTERI"
QUESTA SETTIMANA IL SECONDO VOLUME: L'ORTO

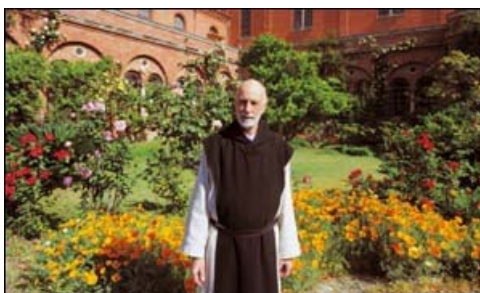
IL SEGRETO DI FRA ZELINDO

I monaci Trappisti delle Frattocchie, sui colli romani, Cistercensi di stretta osservanza, sono rigidamente vegetariani. Ma la loro mensa è allietata da vere prelibatezze: merito del frate cuoco, e del suo meraviglioso orto.

Quattro ore di preghiera comunitaria, la prima comincia alle tre e mezzo di notte e si chiama Vigilia. Poi nella giornata ce ne saranno altre, fino all'ultima che è Compieta e segna l'ora di andare a dormire, anche se sono solo le otto di sera.

Pure il lavoro è preghiera, non più comunitaria e cantata in chiesa, ma silenziosa e individuale: secondo l'onda delle stagioni, potare gli ulivi, dare l'acqua ramata alla vigna, pigiare le uve, macinare le olive, raccogliere le cipolle e le pesche. *Ora et labora*, prega e lavora. La regola di san Benedetto da Norcia, patrono d'Europa, è stata una rivoluzione culturale perché ha riscattato le attività manuali, un tempo indegne dell'uomo libero e adatte solo agli schiavi, mettendole alla pari con la lode a Dio.

«Perché allora sono veri monaci, quando vivono del lavoro delle loro mani», spiega Benedetto nella sua regola. Così fanno i monaci dell'abbazia Nostra Signora del Santissimo Sacramento, alle Frattocchie, sui colli romani. Appartengono all'Ordine cistercense della stretta osservanza, sono venti, uno ha 99 anni: è **fra Paolino**, figlio dei Beltrami Quattrocchi, i due primi coniugi che la Chiesa ha proclamato beati insieme.



Fra Giuseppe.

Mi spiega il superiore, **fra Giuseppe**, un milanese che ha lasciato la carriera da ingegnere per farsi Trappista: «Per secoli, la regola cistercense ispirava una vita penitenziale, fatta di privazioni fisiche, di silenzio assoluto. Oggi, dopo varie riforme monastiche, non siamo più penitenziali, ma contemplativi».

Difficile parlare di ricette con i contemplativi. E impossibile avvicinare il cuoco **fra Zelindo**, che si è barricato in cucina appena ha sentito odore di giornalisti. La frase con cui fra Zelindo si sottrasse a una troupe televisiva è leggendaria in convento: «Se sapevo che i Trappisti finivano in televisione, non mi facevo Trappista».

L'esempio dei Padri del deserto

Non resta che affidarsi agli altri confratelli, disponibili a parlare di tutto, dal canto gregoriano a quello che mangeranno a pranzo; dal vino buono che producono in venti ettari di vigna (oltre all'olio, dai cinque ettari di uliveto)

all'albero di avocado che dà tanti frutti, anche se qui il clima non è tropicale.

La principale regola alimentare dei Trappisti di stretta osservanza è che sono rigidamente vegetariani. Fra Giuseppe: «Rispettiamo l'ordine della creazione, non uccidere nulla di vivente. C'è poi l'esempio ascetico dei Padri del deserto: se mangi carne, è più difficile dominare i sensi. Possiamo aggiungere altre considerazioni, per esempio che il consumo di carne del mondo ricco pesa sulla fame di quello povero: in tanti si sfamerebbero con la quantità di cereali che occorre per allevare un bue».



Un monaco al lavoro nella vigna delle Frattocchie.

Fra George, maltese, sarto del convento e potatore delle vigne: «Non siamo né angeli né pietre. Se diamo uno, il Signore ci restituisce cento. È una gioia ritrovarci in fraternità per gustare insieme il cibo. Sì, il nostro cuoco è un po' orso, ma fa miracoli con due zucchine e una manciatella di erbe profumate».

Fra Michele, cantiniere e cantore capo del coro: «Fra Zelindo faceva altri lavori in convento, poi gli è stata affidata la cucina e lui si è aggiornato sui ricettari più semplici. Alleva trenta galline che riforniscono di uova la nostra tavola. E coltiva l'orto, pure esso indispensabile».

L'orto è la più antica riserva di cibo dei conventi e anche un laboratorio vegetale. I frati ortolani hanno sperimentato nei secoli coltivazioni nuove, incroci fantasiosi, trapianti da altri climi, bonificando paludi e pietraie. Nell'orto delle Frattocchie crescono quasi tutti gli ingredienti per una cucina che serve pastasciutta a pranzo e minestra a cena, verdure, formaggio o uova e frutta; venerdì pesce, sabato riso, e la domenica niente primo, per alleggerire il cuoco.

Acquisti al computer

Il menù trappista sembrerebbe monotono se non ci fosse l'orto. Da lì arriva il radicchio che rallegra la pasta corta, i pomodori che colorano gli spaghetti, le patate che danno sostanza alla minestra, le zucchine che trasformano il riso bollito in risotto. E tutte le erbe odorose – basilico, mentuccia, salvia, rosmarino, origano – allineate in filari come soldatini che fra Zelindo mette in campo per il tocco finale. Se i contemplativi delle Frattocchie fossero ancora penitenziali, il superiore avrebbe da ridire sulle "raffinatezze" di una cucina povera che, con la ricchezza dell'orto, diventa gustosa. L'orto è il segreto dell'invisibile fra Zelindo. Mentre il segreto del vino lo sa fra Michele, il cantiniere.



I veri romani conoscono i Trappisti delle Frattocchie perché ci vanno a comperare olio, vino, biscotti, marmellate, miele. Adesso c'è una novità, il progetto "In badia", che vende lavorazioni artigianali fatte da monaci e monache di altri conventi o gruppi solidali. Si acquista al computer: www.inbadia.com; oppure www.trappisti.org.

Altra novità in cantina. Mi aspetto antiche botti di rovere, bottiglie polverose in una grotta. Invece ci sono silos di acciaio, macchinari moderni, sistemi per conservare il vino a temperatura costante. Ne escono il bianco e il rosso dei Castelli Romani. «Facciamo i nostri vini cristianamente», dice fra Michele: «Come Dio comanda. Li garantiamo come vini da Messa e vini da mensa, popolari e di pronta beva, da consumare entro l'anno. Il Salmo dice che il vino allieta il cuore dell'uomo. Purché sia genuino e bevuto con moderazione».

È mezzogiorno e mezzo, l'ora della preghiera Sesta. I Trappisti indossano la loro divisa: saio bianco e scapolare nero. Oggi si prega con il Salmo 130: «Non vado in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze. Io sono tranquillo come bimbo svezzato in braccio a sua madre...».

Franca Zambonini