

"ENCICLOPEDIA DEL MANGIAR SANO - RICETTE SEGRETE DI  
ABBAZIE E MONASTERI"  
QUESTA SETTIMANA IL QUINTO VOLUME: **LA CUCINA DEI SANTI**

## IL MIELE DELLE MONACHE

**Nel monastero di Sant'Antonio abate, a Norcia, le suore benedettine pregano, allevano le api, fanno marmellate e dolci, accolgono ospiti. E cucinano per loro. Divinamente.**

A Norcia le conoscono tutti come le suore di sant'Antonio. Questa è la città di san Benedetto e loro sono monache benedettine, ma sant'Antonio abate è il patrono dei pastori e questa è terra di allevatori, oltre che di santi e contadini. Le monache sono molto amate dai nursini, anche perché dal paese non se ne sono mai andate, a differenza dei monaci, nemmeno con le soppressioni napoleoniche.

«Le suore gestivano una scuola, erano troppo utili per mandarle via. Hanno modificato un po' i loro programmi e poi hanno riscattato il monastero», spiega suor Caterina, la madre badessa. È qui da 40 anni. Il monastero di Sant'Antonio è in cima al paese. All'ingresso c'è la grata che protegge le monache dal resto del mondo, ma la madre ci accoglie senza problemi. Quando apre il pesante portone si spalanca un universo insospettabile. Il grande orto, gli alveari, gli alberi di prugne e i roseti, tutto ben curato e lavorato, anche se le monache sono rimaste solo in 12, alcune molto anziane. E poi la foresteria che occupa un'intera ala del monastero, una trentina di camere che si riempiono, soprattutto d'estate.



Suor Caterina tra le arnie.

«Ospitiamo gruppi, famiglie, tutti quelli che bussano alla nostra porta in cerca di silenzio e di riposo», spiega suor Caterina. È una chiusura accogliente quella delle monache di Norcia, «non è un muro, ma una siepe che non ci impedisce di dare e di ricevere».

Cucinano per i loro ospiti, li servono a tavola e vendono ai turisti le loro specialità, non necessariamente attraverso la ruota. Il miele, la marmellata di prugne e delle fragole dell'orto, la famosa crema di miele e nocciole, che i bambini trovano irresistibile, come la Nutella, «anche se smetteremo di farla, perché il miele è il nostro, ma le nocciole dobbiamo comprarle e costano care, e noi ci vergogniamo ad alzare i prezzi».

Ma la prelibatezza di cui vanno fiere è soprattutto il "tartufo monacale", una specie di pesto che del tartufo non ha neanche l'odore, come non c'entra niente col pesto alla genovese. È una salsina a base di basilico, funghi, olive e verdure, rigorosamente senza formaggi, perché l'ha inventata una badessa che era allergica ai latticini. È stata la gente a chiamarlo tartufo, probabilmente per il sapore intenso e per il colore che lo richiama senza

farlo rimpiangere.

«L'ospitalità per noi è prima di tutto il nostro lavoro, un'attività e un impegno che ci servono per mantenerci come prescrive la Regola», spiega suor Caterina. Le monache hanno anche la rilegatoria. Una volta, molti anni fa, hanno provato con la maglieria e col ricamo, «ma con queste cose non si campa, perché piacciono a tutti, ma nessuno è più disposto a pagare per il nostro tempo».



Suor Caterina alla grata.

### L'accoglienza è una missione

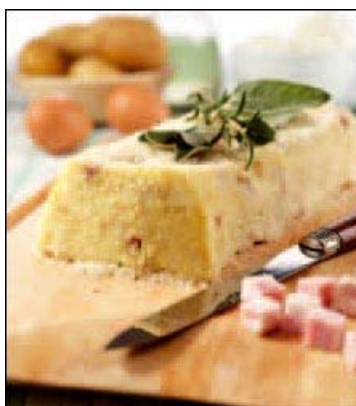
Per questo hanno sviluppato via via l'arte dell'accoglienza, ampliando la foresteria e mettendo a norma la grande cucina e la sala da pranzo che confina col loro spazio privato.

«L'ospitalità ci dà da vivere e ci lascia spazio per la preghiera, che è il nostro impegno più importante, l'*opus dei* in cui quello che lavora di più è senz'altro Dio», continua la madre. «Ma l'accoglienza è anche una missione».

Domani è atteso un gruppo di una trentina di ospiti. Sono già pronte due torte stupende, fatte di pan di Spagna e con tanta crema, oltre alla pasta fresca da condire col pesto.

«Ci piace coccolare i nostri ospiti, che in genere apprezzano molto la nostra gastronomia. Chi viene qui cerca cose genuine, e la nostra è una cucina semplice ma saporita, come quella umbra».

L'altra specialità per cui le monache sono conosciute in tutto il territorio nursino sono le famose paste di sant'Antonio, piccole ciambelline infilate a collana che caratterizzano la festa del santo, il 17 gennaio. «In quell'occasione lavoriamo ininterrottamente per 10 giorni, col forno sempre acceso, ma per fortuna vengono ad aiutarci le mogli degli allevatori».



Il gattò di santa Chiara.

Un tempo i pastori, alla festa del loro patrono, portavano i ceri in offerta al monastero, ricevendone in cambio dolcetti e ciambelle. Così è nata la tradizione dei pasticcini di sant'Antonio.

«Qualche tempo fa avevamo deciso di smettere», racconta suor Caterina, «ci sembrava che i giovani fossero demotivati, non volevamo che la festa si riducesse solo a vendere ciambelle. Ma la gente si è ribellata, un amico

allevatore ha suonato alla porta e mi ha detto: "Suor Caterina, non mi hai fatto dormire tutta la notte". Hanno fondato un comitato, si sono impegnati molto anche sul piano della preghiera. C'è stata una grande ripresa della partecipazione e anche quest'anno abbiamo organizzato una cena comune, qui in monastero, con le loro famiglie al completo».

Una cena cui hanno partecipato anche le monache, nonostante la clausura. «Nel nostro ordine i monasteri godono di una certa autonomia, comunque la Regola di san Benedetto ce lo permette. Raccontano che una volta vennero a dirgli che c'era un uomo che si era incatenato per amore di Dio. Lui disse di andare a liberarlo. "Deve essere l'amore di Dio a trattenerci, non una catena". Voleva che il monastero fosse autonomo, ma i monaci si muovevano per comprare e vendere i prodotti, quindi era previsto uno scambio con l'esterno. A un certo punto, in un determinato momento storico, la Chiesa ha introdotto la clausura. Ma come Cristo si è incarnato, anche noi dobbiamo vivere nella nostra realtà, secondo quelle che sono le nostre concrete possibilità. La cosa essenziale, per chi sceglie il nostro abito, è la ricerca di Dio».



Uno scorcio dell'orto che le suore curano.

### **Dove sta la vera felicità**

Anche i turisti che bussano alla loro porta molte volte sono alla ricerca di Dio, anche se non sempre lo sanno. Suor Caterina continua a raccontarci la vita del monastero mentre controlla l'ultimo alveare. Poi si toglie i guanti e la maschera protettiva. È l'ora dei Vespri. Le monache si preparano alla preghiera e al canto, nel coro della chiesa.

«I nostri ospiti ci chiedono spesso di partecipare alla preghiera e noi monache li facciamo sedere qui nel coro. Cantano con noi e pregano con noi. Spesso ci rivolgono delle domande, in genere dopo un primo momento di imbarazzo, perché si aspettano un'austerità che non ci appartiene».

Sono le solite domande che i più vorrebbero rivolgere alle monache di clausura, magari incoraggiati da una fetta di dolce o dal profumo del pesto. Perché avete lasciato tutto, che cosa cercate qui dentro... Perché?

«E tu cosa cerchi, chiedo io, soprattutto alle ragazze più giovani. Dopo un po' di conversazione, quando vengono meno le difese, viene fuori la risposta. La felicità. Ma anch'io cerco la felicità, tutte noi monache la cerchiamo, perché è il desiderio di ogni uomo e di ogni donna. C'è chi pensa di trovarla nel successo, o in altre cose. Noi la cerchiamo nella rinuncia. "E se dopo non dovesse esserci niente?", mi chiedono».

Suor Caterina si ferma, scuote la testa e sorride, come se avesse ancora davanti la sua giovane interlocutrice. Mi guarda negli occhi: «Noi siamo fatti per essere felici, e io penso di avere raggiunto già qui quello cui aspiro».

*Simonetta Pagnotti*