

DESDE LA EDAD MEDIA HASTA LA ACTUALIDAD

## ¿Quieres aprender a comer bien y sano? Ve al monasterio

CULTURA

11\_09\_2020

*Liana  
Marabini*



Los siete pecados capitales son los siete cánceres espirituales que carcomen el alma. Pero uno de ellos, la garganta, también roe el cuerpo. Una alimentación excesiva (o incorrecta) reduce las defensas del cuerpo, conduce a la obesidad y produce

enfermedades relacionadas y, en última instancia, incluso la muerte, a menudo prematura. Hoy en día, varias disciplinas (la medicina general *in primis*, pero también la psicología, la dietética, la cardiología, la naturopatía, etc.) compiten para decir que comer demasiado hace daño.

**San Benito lo sabía bien y lo expresó claramente en su Regla:** un texto básico, especialmente en lo que se refiere a la relación con la comida, no solo de los benedictinos, sino de todas las personas de sentido común. De ahí *Ora et labora* surgió una filosofía de comportamiento y reglas de vida que han marcado siglos de vida monástica: jardines, viñedos, huertos, gallineros, brasserie, destilerías y obviamente los hornos de pan, siempre han estado presentes en los monasterios, en los conventos y en las abadías, que muchas veces han abierto sus puertas a los pobres y enfermos, a los marginados y a los viajeros de todo tipo, ofreciéndoles comida y cobijo temporal.

**Precisamente por esta característica de ofrecer hospitalidad,** los monasterios han desarrollado el arte de "dar de comer" desde la Edad Media. Son los precursores no solo de los hospitales, sino también de los hoteles y restaurantes: desde reyes hasta mendigos, para todos los monasterios han sido una parada obligada durante un largo viaje. Ofrecen seguridad dentro de los gruesos muros, un lugar para dormir y un plato caliente.

**Pero la comida para los invitados era muy diferente a la reservada para los monjes:** especialmente para los viajeros de alto rango, a menudo había carne en los platos (a menos que el período fuera de ayuno). Los platos reservados para los monjes eran principalmente vegetarianos: la carne (y casi nunca la de animales de "cuatro patas") raramente se usaba o se daba a los religiosos enfermos.

**Los platos se basaban en verduras cultivadas en los jardines del monasterio y** enriquecidas con hierbas y especias también utilizadas con fines farmacéuticos (las famosas "drogas"). Estamos hablando de la primera forma generalizada de cocina atenta a los beneficios de la alimentación del cuerpo humano.

**Un ejemplo de medicina monástica que incide en la alimentación** es el de santa Hildegarda de Bingen, monja benedictina, proclamada doctora de la Iglesia por Benedicto XVI en 2012, el 7 de octubre (día de la Batalla de Lepanto). En su colección de libros *Physica* o *Liber simplicis medicinae*, se examinan las causas de las enfermedades y cómo curarlas y también qué se debe hacer para mantener la salud teniendo cuidado con lo que se come.

**Este cuidado de la salud a través de la comida** coincide con la tendencia de nuestra época a una vida más simple (solo que aquí estamos hablando de hace un milenio).

**Las recetas eran escritas a mano en cuadernos de apuntes** que luego son heredados. Además de las recetas, sus autores describieron, inspirados en su propia experiencia, los trucos necesarios para perfeccionar el plato en un abrir y cerrar de ojos. El sucesor a su vez personalizaba y enriquecía las recetas con sus propias variantes, continuando los cuadernos: así nacieron los primeros recetarios.

**Los platos fueron muy variados**, la parte del león la hacían las sopas. Hemos revisado más de 400 recetas a través de los monasterios europeos. También encontramos recetas de: guisos, flanes, platos a base de verduras y hierbas (muchas veces medicinales), panes rellenos, charcutería y quesos.

**Incluso la preparación de postres** tiene una larga tradición en las comunidades monásticas, especialmente en coincidencia con las grandes celebraciones de Navidad y Pascua. Cabe hacer una nota interesante sobre las monjas de clausura, que además de la oración y la meditación, se dedicaron al arte de la costura y la preparación de dulces.

**En Italia se encuentran:** el pan de jengibre, los suspiros de las monjas, los "buccellati", los "mostaccioli", la fruta martorana siciliana (similar al mazapán), el "minni di Sant'Agata", los "spumini" y los dulces de almendras picadas, las "monachine napoletane", el "sfogliatelle di Santa Rosa", el "trionfo di gola" (mencionado en el "Gattopardo" de Tomasi di Lampedusa, foto arriba).

**En Francia son famosas las galletas de San Martino** (dedicadas a Martín de Tours), las "nonnettes", los speculos de l'Annonciade y muchos otros.

**Alemania deleitó los paladares con "Lebkuchen"** (palabra que deriva del latín *Libum*, tarta): son pasteles suaves de pan de jengibre, muy ricos en especias, a menudo cubiertos con un glaseado de azúcar o con chocolate fundente.

**Muchas de estas recetas entraron en el uso corriente de familias** y restaurantes. Incluso hay grandes chefs galardonados con estrellas Michelin, como Marc Meneau en Francia o Silverio Cineri en Italia, que ofrecen platos inspirados en la cocina monástica en sus menús. Y no hablemos de los libros sobre este tema, que se agotan poco después de su publicación.

**Durante más o menos una década, muchos monasterios venden "on line"** su propia comida y bebida. Muchos de ellos se han dado a conocer a una amplia audiencia,

no necesariamente de creyentes, pero que pueden llegar a serlo.

**La abadía de Getsemaní en Kentucky** (la abadía más antigua de los Estados Unidos), es conocida en todo el mundo por su rico pastel de frutas oscuro bañado en bourbon (foto al lado). Los monjes producen anualmente 70.000 libras de pasteles de frutas y los envían a clientes fieles en todo el país y en el extranjero. Y la receta es, obviamente, un secreto.

**En Norcia, los monjes elaboran una excelente cerveza artesanal**, la *Nursia* (foto al lado), que vale la pena comprar para ayudarlos a reconstruir el monasterio, que fue destruido por el terremoto. En los Alpes franceses se encuentra el Monasterio de la *Grande Chartreuse* que produce el licor que lleva su nombre desde el siglo XII: *Chartreuse*. También en Francia, frente a Cannes, se encuentra el grupo de islas de Lérins, a las que solo se puede acceder en barco y que se han hecho mundialmente famosas por la abadía ubicada en una de ellas (Île Saint-Honorat, foto abajo), que practica la hostelería y la venta por internet de vinos extraordinarios.

**Y se podría continuar ...**

**En los monasterios se reza y se trabaja.** Chocolates, galletas, miel, vinos, licores, mermeladas, pastas, infusiones, tartas, cervezas, cereales, quesos, son solo algunos de los productos típicos; pero también encontramos jabones, fragancias para el hogar, papelería y velas de cera de abejas, edredones, sandalias y almohadas decorativas.

**El mercado de productos elaborados dentro de los monasterios está creciendo.**

De 340 abadías francesas, 230 han comenzado a comercializar sus productos, 190 en Italia, 155 en Alemania, más de 800 en Estados Unidos.

Los productos alimenticios envasados en los monasterios están siendo redescubiertos y apreciados, no solo porque son aliados de la salud, sino también porque valorizan los lugares donde se producen.

Muchos consumidores compran estos productos no solo para ayudar a los monasterios, sino también porque son productos de calidad, hechos con amor. Por eso se está gestando un "turismo monástico", con todo el corolario gastronómico que conlleva.

**Y para aquellos que se preguntan si el comercio es compatible con la actividad religiosa**, la respuesta es que los monjes y monjas comercian, pero no acumulan dinero, porque se utiliza para pagar la renovación y el mantenimiento de los edificios, la comida y los gastos. Son hombres y mujeres de Dios que siguen orando y viviendo de manera muy frugal.