

«I calabresi mettono il loro patriottismo
nelle cose più semplici, come la bontà
dei loro frutti e dei loro vini. Amore
disperato del loro paese, di cui riconoscono la vita
cruda, che hanno fuggito,
ma che in loro è rimasta allo stato
di ricordo e di leggenda dell'infanzia».

Corrado Alvaro

Progetto grafico e copertina:

Valerio Ercolani

Editing:

Sandra Pessina

Foto di copertina:

Adobe stock foto

© Mimep-Docete, 2023

ISBN 978-88-8424-709-4

Casa Editrice Mimep-Docete
via Papa Giovanni XXIII, 2
20042 Pessano con Bornago (MI)
tel. 02-95741935
www.mimep.it; info@mimep.it

ANGELO DE LORENZI

SAN FRANCESCO DI PAOLA

Il grande Santo tra fede, miracoli
e la ricetta per una vita salutare





IL SANTO DELLA QUARESIMA

L'Ordine dei Minimi, fondato da san Francesco di Paola, prevede una vita intensa di ascesi fisica e conversione continua. Afferma la Regola: "Tutti i frati di quest'Ordine si asterranno completamente dai cibi di carne e nel regime quaresimale faranno frutti degni di penitenza sì da evitare del tutto le carni e quanto da esse proviene. Pertanto a tutti e a ciascuno di essi è assolutamente e incontestabilmente proibito cibarsi, dentro e fuori convento, di carni, di grasso, di uova, di burro, di formaggio e di qualsiasi specie di latticini e di tutti i loro composti e derivati".

Non deve essere semplice seguire alla lettera una Regola religiosa che indica persino quali cibi assumere e quali no. Osservare alcune indicazioni nella vita quotidiana risulta ancora più difficile ai nostri giorni perché continuamente sollecitati da stimoli esterni a noi e dalla pubblicità.

Il quarto voto

L'attenzione di Francesco nei confronti di una dieta che attualmente potremmo definire vegetariana affonda in profondità nella storia e nella spiritualità di questo santo. Intanto può essere utile sapere che rapporto avesse concretamente con il cibo e più in generale con la natura. Secondo Anonimo egli «non mangiava pesce, e prendeva, molto tardi, solo una minestra di legumi». L'alimentazione di Francesco era composta prevalentemente da verdure e legumi, mentre ai suoi discepoli venne concesso il consumo di pesce semplice, non raffinato. Tale concessione trovava una ragione nei costumi alimentari dei padri della Chiesa antica. Questi consideravano il pesce il cibo dei semplici e degli umili. Per i cristiani era una pietanza particolare: Gesù lo utilizzò per sfamare le folle, insieme al pane, nel celeberrimo passo evangelico in cui si narra il miracolo. Il pesce era un simbolo cristologico, un muto segno di riconoscimento fra cristiani in quanto il termine in greco *ixthys* forma le iniziali dell'espressione *ichthys* (Jesus Christos, Theou Yios, Soter - Gesù Cristo, Figlio di Dio, Salvatore). Tale acronimo era utilizzato ai tempi dei primi cristiani, ed era una precauzione utilizzata nel tempo delle persecuzioni. A dire il vero nella

primitiva cristianità erano numerosi i segni e i simboli paleocristiani utilizzati dai primi credenti; ne accenniamo volentieri alcuni per un maggior approfondimento dell'argomento.

L'agnello è la vittima sacrificale per eccellenza, la sua immagine viene utilizzata per rappresentare il Cristo, gli apostoli e anche i fedeli. L'Alfa e l'Omega sono la prima e ultima lettera dell'alfabeto greco e vengono spesso associate al cristogramma e indicano che Cristo è il principio e la fine di tutto. Il buon pastore è una delle immagini più rappresentate nei dipinti o comunque nelle raffigurazioni a carattere religioso. È rappresentato con la pecorella sulle spalle e rappresenta Gesù che salva e protegge i suoi fedeli come nel passo evangelico. È una delle immagini più rappresentate all'interno delle catacombe. La colomba impersonifica lo Spirito Santo e quando è rappresentata con il ramoscello d'ulivo nel becco, allude all'episodio biblico del Diluvio Universale e diventa portatrice del messaggio di salvezza. I primi cristiani riprendevano e utilizzavano immagini pagane dando loro un nuovo significato. È il caso della fenice, uccello mitologico che, secondo la leggenda, aveva la capacità di risorgere dalle sue ceneri. In chiave cristiana è ripreso per alludere alla resurrezione della carne. Fra i simboli utilizzati dai primi cristiani e anche anni dopo, ci

sono molti animali. La lepre, ad esempio, è il simbolo del fedele cristiano che sfugge alle insidie del mondo. Il pavone ricorda l'immortalità perché le sue carni, secondo la leggenda, hanno la caratteristica di non deteriorarsi dopo la morte. Alcuni alimenti e bevande sono particolarmente cari ai cristiani, in particolare i pani, che sono il nutrimento per eccellenza, citato nella preghiera più cara ai cristiani, il Padre Nostro. Il pane assume anche il significato della carità ai poveri e ai bisognosi, nonché l'Eucarestia, cioè Cristo stesso.

Tornando alla simbologia del pesce, i padri del deserto lo consideravano un animale a sangue freddo e quindi ritenuto meno nutriente e di minor apporto calorico rispetto agli animali a sangue caldo come i mammiferi. Il cibo fu anche usato come tentativo di mettere alla prova le virtù di Francesco. Durante la permanenza in Francia re Luigi XI lo tentò presentandogli del pesce molto raffinato. Il santo rispose che ai suoi frati bastavano delle semplici acciughe.

San Francesco di Paola esprime, così, la sua radicale obbedienza al Vangelo e alla vita cristiana attraverso una forte esperienza di conversione personale facilitata da una serie di digiuni e una dieta alimentare ben precisa, da lui chiamata "vita quaresimale". L'ordine fondato dal santo, sottolinea

l'esperienza della vita del cristiano, come tempo quaresimale lieto e di attesa, segnato dai richiami del digiuno come mezzo per arrivare all'essenziale della vita cristiana. Francesco scrive la prima regola (Protoregola), quando nasce una prima comunità di giovani eremiti attratti dalla sua vita. Una volta giunto in Francia la piccola realtà nata in Calabria diventa un nuovo ordine religioso riconosciuto dalla Chiesa, l'Ordine dei Minimi, con un quarto voto che lo caratterizza: oltre ai consueti di povertà, castità e obbedienza, viene aggiunto quello di vita quaresimale perpetua.

Il regime alimentare adottato nelle comunità rappresentava, quindi, non tanto una moda o una bizzarria del momento, quanto una precisa modalità, un'osservanza, appunto una "regola", che aveva lo scopo di indirizzare al meglio la vita cristiana dei religiosi.

Il digiuno imparato in famiglia

Francesco arriva a fissare i punti di questo regime alimentare non prima di aver compiuto un'esperienza personale alla scuola dei propri genitori. La famiglia ebbe infatti una grande importanza nella vita del santo. Il primo modello penitenziale per il giovane Francesco furono il padre e la madre. Egli

crebbe in una famiglia profondamente religiosa, che viveva anche di particolari pratiche penitenziali: abitualmente ci si asteneva dalla carne e si praticava il digiuno. Il padre non mangiava frutta e ogni mattina visitava le chiese di Paola. Francesco ebbe il primo incontro con le pratiche penitenziali ad appena quindici anni, durante l'anno votivo nel convento francescano di san Marco Argentano, svolto per mantenere fede al voto fatto dai genitori a san Francesco d'Assisi quando Francesco era in pericolo di vita. Di ritorno dal pellegrinaggio ad Assisi effettuato con Giacomo e Vienna, si ritirò a vita eremitica in un podere di famiglia poco lontano dall'abitato di Paola. Secondo quanto riporta l'Anonimo, Francesco per quattro anni si nutrì solo di erbe crude e allo stesso tempo continuò ad assumere i cibi di strettissimo magro per rimarcare una vita penitenziale che favorisse la conversione.

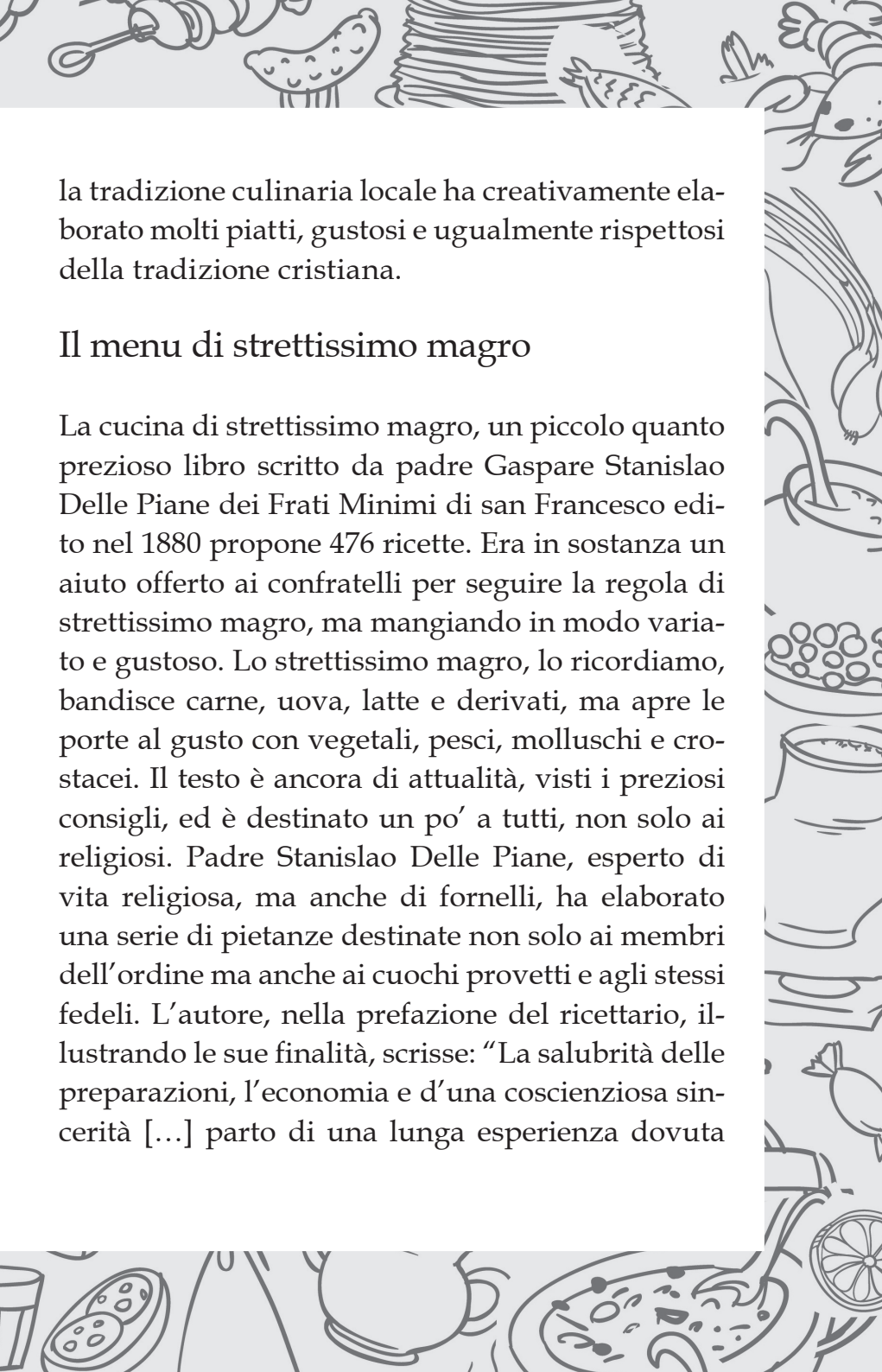
Francesco propone oltre all'astinenza ordinaria dalla carne e derivati, anche il digiuno come diminuzione e talvolta privazione del cibo. La quarta Regola parla dei frutti del digiuno: «Il digiuno corporale purifica la mente, sublima i sensi, sottomette la carne allo spirito, rende contrito ed umiliato il cuore, disperde i focolai della concupiscenza, estingue gli ardori della libidine e accende la fiaccola della castità».

A decorative border surrounds the page, featuring various food items in a simple line-art style. At the top, there are illustrations of a citrus slice, a bunch of grapes, a fish, a shrimp, and a bowl of food. On the left side, there is a hand holding chopsticks, a tomato, another citrus slice, a carrot, and a leafy vegetable. At the bottom, there is a bowl, a hand holding a spoon, a glass, and a piece of bread.

LE RICETTE

La prima o la seconda domenica di maggio a Paola si celebra la festa di san Francesco, Santo protettore della gente di mare italiana con un corteo navale e l'animazione in costume. Al termine della processione l'Arcivescovo impartisce la benedizione alla città e al porto. San Francesco di Paola è festeggiato anche in altre città come a Roma nella chiesa di sant'Andrea delle Fratte: in questa occasione il sacerdote benedice il pane, segno dell'attività caritatevole esercitata da Francesco.

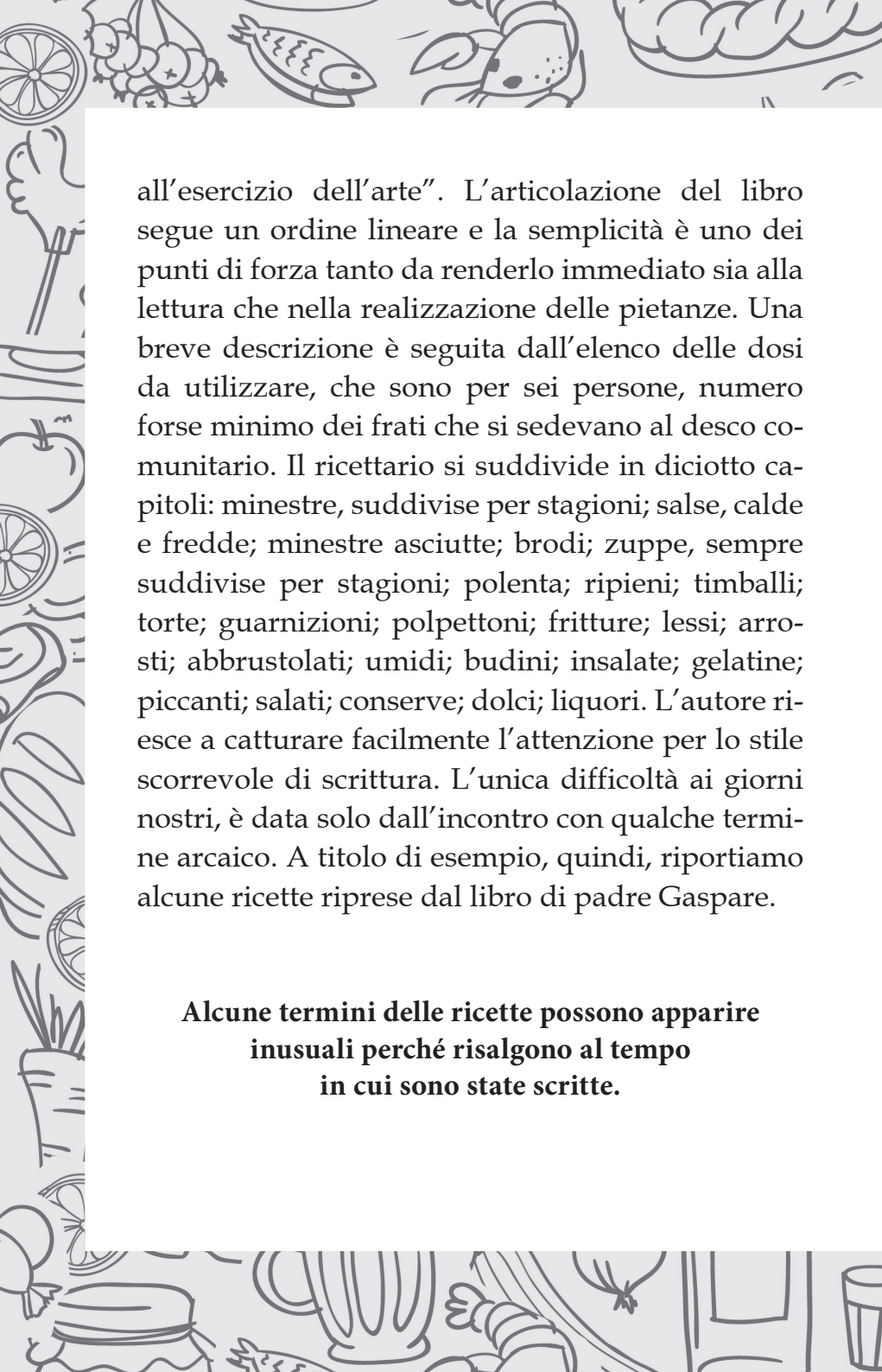
Da queste brevi note si intuisce quanto il rapporto fra devozione popolare nei confronti di questo santo e il cibo, sia molto stretto e significativo. Il pesce è l'alimento della tradizione culinaria locale e della festa che più lo ricorda. Inoltre, secondo una leggenda, Francesco aveva ammaestrato un pesce. Quando un prete lo pescò per mangiarlo, lui lo restituì alla vita. Malgrado la vita di san Francesco di Paola sia stata orientata verso il digiuno, la penitenza e un regime alimentare molto controllato,

A decorative border surrounds the text, featuring various food items in a simple, line-art style. At the top, there's a skewer with a round item, a crescent-shaped food item, a stack of flatbread, and a lobster. On the right side, there's a bowl of spaghetti, a bowl of small round items, a jar, and a candy. At the bottom, there's a glass, a plate with sliced items, a cup, and a pizza. The background is a light gray color.

la tradizione culinaria locale ha creativamente elaborato molti piatti, gustosi e ugualmente rispettosi della tradizione cristiana.

Il menu di strettissimo magro

La cucina di strettissimo magro, un piccolo quanto prezioso libro scritto da padre Gaspare Stanislao Delle Piane dei Frati Minimi di san Francesco edito nel 1880 propone 476 ricette. Era in sostanza un aiuto offerto ai confratelli per seguire la regola di strettissimo magro, ma mangiando in modo variato e gustoso. Lo strettissimo magro, lo ricordiamo, bandisce carne, uova, latte e derivati, ma apre le porte al gusto con vegetali, pesci, molluschi e crostacei. Il testo è ancora di attualità, visti i preziosi consigli, ed è destinato un po' a tutti, non solo ai religiosi. Padre Stanislao Delle Piane, esperto di vita religiosa, ma anche di fornelli, ha elaborato una serie di pietanze destinate non solo ai membri dell'ordine ma anche ai cuochi provetti e agli stessi fedeli. L'autore, nella prefazione del ricettario, illustrando le sue finalità, scrisse: "La salubrità delle preparazioni, l'economia e d'una coscienziosa sincerità [...] parto di una lunga esperienza dovuta

A decorative border surrounds the text, featuring various food items and kitchen elements in a simple, line-art style. At the top, there are illustrations of a citrus slice, a bunch of grapes, a fish, a shrimp, and a bowl of food. On the left side, there is a hand holding a fork, a tomato, another citrus slice, and a carrot. At the bottom, there are illustrations of a pie, a hand holding a spoon, a glass, and a bowl.

all'esercizio dell'arte". L'articolazione del libro segue un ordine lineare e la semplicità è uno dei punti di forza tanto da renderlo immediato sia alla lettura che nella realizzazione delle pietanze. Una breve descrizione è seguita dall'elenco delle dosi da utilizzare, che sono per sei persone, numero forse minimo dei frati che si sedevano al desco comunitario. Il ricettario si suddivide in diciotto capitoli: minestre, suddivise per stagioni; salse, calde e fredde; minestre asciutte; brodi; zuppe, sempre suddivise per stagioni; polenta; ripieni; timballi; torte; guarnizioni; polpettoni; frittture; lessi; arrosti; abbrustolati; umidi; budini; insalate; gelatine; piccanti; salati; conserve; dolci; liquori. L'autore riesce a catturare facilmente l'attenzione per lo stile scorrevole di scrittura. L'unica difficoltà ai giorni nostri, è data solo dall'incontro con qualche termine arcaico. A titolo di esempio, quindi, riportiamo alcune ricette riprese dal libro di padre Gaspare.

**Alcune termini delle ricette possono apparire
inusuali perché risalgono al tempo
in cui sono state scritte.**

Le alici al forno

Ingredienti (per 6 persone)

1 kg di alici

160 g di mollica di pane

olive verdi a piacimento

capperi a piacimento

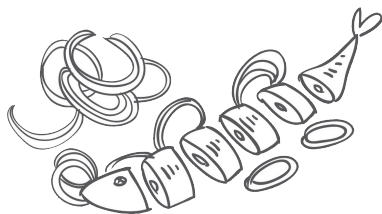
1 spicchio d'aglio

prezzemolo tritato qb

pepe nero qb

6 cucchiaini di olio d'oliva

sale qb



Preparazione

Lavare le alici, togliendo la testa e le interiora; aprirle e togliere la spina centrale. Preparare un composto amalgamando la mollica di pane, il prezzemolo tritato, le olive snocciolate, i capperi, un pizzico di pepe nero e l'aglio. Porre le alici a strati in una teglia di coccio, alternando ogni strato con il composto. Bagnare la superficie con un filo d'olio e cuocere in forno per 3/4 d'ora, fino a quando non si sarà formata una bella crosta dorata.

Pasta alla paolina

È un piatto di Palermo che prende il nome dalla località in cui nacque e visse san Francesco, appunto, Paola in Calabria, perché espressamente ideato in suo omaggio. Secondo la tradizione sembra che il piatto sia stato creato da un frate dell'ordine dei Minimi nella chiesa di Palermo dedicata al Santo.

La proposta culinaria è all'impronta della semplicità, ma l'ideatore di questo piatto volle renderlo più saporito con l'aggiunta di alcune spezie, in particolare cannella e chiodi di garofano. Si tratta di una ricetta all'insegna dell'essenzialità francescana e allo stesso tempo appetitosa con l'aggiunta di alcuni ingredienti.

Ingredienti (per 4 persone)

- 350 g di bucatini
- 8 filetti di acciughe
- 200 g di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di cannella in polvere
- 2 spicchi d'aglio
- 4 chiodi di garofano
- Basilico q.b.
- Pangrattato q.b.
- Mandorle q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e Pepe nero q.b.



A decorative border surrounds the page, featuring various food items in a simple, line-art style. At the top, there's a skewer with a round vegetable, a chili pepper, a stack of flatbread, and a bowl of salad. On the right side, a vertical strip shows a bowl of pasta, a bowl of fruit, and a bowl of soup. At the bottom, there's a pizza, a bowl of fruit, and a glass of juice.

Preparazione

Spinare e lavare le acciughe e far rosolare in padella gli spicchi d'aglio tritati in abbondante olio.

Aggiungere le acciughe e lasciarle cuocere a fuoco lento finché non si sfaldano. Unire il concentrato di pomodoro sciolto in una tazza d'acqua.

Versare le spezie, il sale e il pepe. Continuare a cuocere il sugo per 10 minuti. In una padella a parte porre un filo d'olio e il pangrattato e farlo tostare un po' finché avrà un colore ambrato.

Cuocere i bucatini in acqua salata e scolarli al dente. Poi unirli alla salsa e farli amalgamare mescolando.

Infine cospargere il pangrattato e aggiungere alcune mandorle tritate. Servire e gustare il piatto caldo.

Pasta alla paolina con i broccoli

Si tratta di una variante della più tradizionale pasta alla paolina, ottima da gustare calda ma anche a temperatura ambiente.

Ingredienti (per 4 persone)

1 cavolfiore

350 gr di sedanini

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

10 filetti di acciughe salate (facoltative)

1 ciuffo di prezzemolo
2 spicchi di aglio
1 cucchiaino di cannella
1 cipolla
2 chiodi di garofano
olio extravergine d'oliva
sale e pepe q.b.
pangrattato



Preparazione Pulire e lavare il cavolfiore e lessarlo in abbondante acqua salata. Dopo dieci minuti scolare e conservare l'acqua di cottura in cui lessare poi la pasta. Rosolare in una padella con un filo d'olio l'aglio, la cipolla e il prezzemolo ridotti in piccoli pezzi.

Unire le alici e aggiungere il concentrato di pomodoro e il cavolfiore che occorre fare insaporire aggiungendo un mestolo di acqua calda con sale e pepe. Poi unire la cannella e i chiodi di garofano macinati e lasciare cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Nel frattempo lessare i sedanini e scolarli al dente e mantecarli nel condimento aromatizzato, poi spolverare con pangrattato abbrustolito.

INDICE

INTRODUZIONE	7
LA VITA	9
«Chiamiamolo Francesco»	9
L'esperienza della grotta	13
La prima comunità di discepoli	15
Il prodigio del fuoco	18
Il contesto sociale e culturale	21
Il monachesimo orientale arriva in Calabria	25
Il mantello come una barca	29
In Francia	31
La spiritualità di Francesco nella storia della Chiesa	36
IL SANTO DELLA QUARESIMA	39
Il quarto voto	40
Il digiuno imparato in famiglia	43
L'amore per gli animali	45
L'uso delle piante medicinali	47
L'invenzione del "pane liquido": la birra Paulaner	57
La festa	61
Le specialità culinarie	63
Il fico	64
I vini	65
L'olio	66
Cibo e digiuno	69
Un santo vegetariano?	77
Il digiuno eucaristico	81

LE RICETTE	82
Il menu di strettissimo magro	83
Dolci della tradizione	98
Dolci pasquali	100
Dolci natalizi	102
L'ATTUALITÀ DI SAN FRANCESCO DI PAOLA	106
La diffusione dell'ordine dei Minimi	108
Un ritratto	111
Anche su facebook	112
Un "musical" che parla di lui	113
I cammini di Francesco: una biografia su mappa	115
Fede e arte: i luoghi della devozione	118
La casa natale	119
La Chiesa Madre	120
Il santuario	120
La zona dei miracoli	125
I luoghi della fanciullezza	126
Le chiese dedicate al Santo	127
Un santo taumaturgo	129
LE PREGHIERE	134
BIBLIOGRAFIA	141