

Laurence & Gilles Laurendon



Ricette & Segreti
dei
MONASTERI

ORTO, CUCINA, ERBE,

DOLCI, CONFETTURE,

LIQUORI & ELISIR



Fotografie di Richard Boutin
Illustrazioni di Nicole Heidari pour

Guido Tommasi Editore



Sommario

I

Orto, verdure e l'arte delle minestre
I monaci e l'orto

18

II

Le uova e il pollame
I monaci e il pollaio

56

III

Le cucine e il refettorio
I monaci e la cucina

72

IV

Giorni di magro
I monaci e il pesce

92

V

Prodotti del frutteto
I monaci e gli alberi da frutta

108

VI

Il giardino dei semplici
I monaci e le erbe

142

VII

Per i campi
I monaci e i cereali

156

VIII

Specialità casearie
I monaci e il formaggio

178

IX


Peccato di gola
I monaci tra miele e dolci

194

X

Nelle vigne del Signore
I monaci e i liquori

238



“Il monastero poi, dev’essere organizzato in modo che al suo interno si trovi tutto l’occorrente, ossia l’acqua, il mulino, l’orto e i vari laboratori, per togliere ai monaci ogni necessità di girellare fuori, il che non giova affatto alle loro anime”

Regola di san Benedetto, cap. 66, 6-7

Prefazione

Al riparo dei monasteri, durante i secoli, uomini e donne hanno elaborato un'arte di vivere unica. Chiusi nella solitudine interiore, condividendo la vita quotidiana della comunità, hanno inventato una diversa scansione del tempo. Hanno creato una cucina che rispecchia la loro vita semplice, gustosa, equilibrata e che coniuga qualità che ci parlano del mondo di oggi: colture basate su processi naturali, freschezza dei prodotti, preparazioni prive di artifici... Monaci e monache di clausura sono stati tra i primi ad abbinare verdure e salute, avendo una conoscenza straordinaria delle piante medicinali; hanno messo in atto e poi sviluppato un'agricoltura e una cucina che rispettano le stagioni e i ritmi della natura.

Ricette e segreti di fabbricazione

DI VOLTA IN VOLTA dissodatori, contadini, giardinieri, cuochi, apicoltori, mugnai, vivaisti, casari, pasticceri, viticoltori, distillatori... i monaci e le monache di clausura ci hanno lasciato un autentico patrimonio culinario. Non si contano i formaggi che hanno inventato: Saint-Nectaire, Pont-l'Évêque, Maroilles, Bleu de Gex, Livarot, Munster... con un miglioramento continuo delle tecniche di stagionatura. I monaci sono altrettanto esperti nella produzione di biscotti, pasticcini e dolci. Quanto ai vini, pochi *crus* esulano dalle loro conoscenze: Vosne-Romanée e Beaune sono stati creati dai cluniacensi; Volnay, Pommard e Meursault dai benedettini; Clos-Vougeot e Chablis dai cistercensi... Formaggi, pane, vini, elisir, miele, dolci, biscotti: tutti questi prodotti testimoniano l'eccellenza del loro lavoro.

Cucinare, un esercizio spirituale

CUCINARE non è solo un atto necessario per conservare in buono stato le forze vitali: nutrire il corpo è anche nutrire lo spirito. Il tempo della cucina diventa quello di una meditazione, una preghiera o un'offerta musicale. I monaci cantano mentre impastano il pane... La cucina dei monasteri rivela allora legami invisibili e sottili con la cucina familiare, regionale, popolare per cui confessiamo una grande passione. Il tratto comune è il rispetto del prodotto: si impara a conoscerlo e spesso lo si coltiva in prima persona, così che la cucina diventa il prolungamento naturale del giardino. La cucina è sempre un dono di sé, una trasmissione di un sapere che deriva da un lungo lavoro, una conoscenza intrisa di umile saggezza.

Andremo da un monastero all'altro, vagabondando in libertà, bussando alla pesante porta dei secoli e perdendoci in questa meravigliosa architettura che si sviluppa intorno a un chiostro o un giardino. Entreremo nel cuore di questi luoghi di calma e silenzio. I giardinieri di Dio ci aprono le loro porte. Seguiamoli. E ringraziamoli.

Laurence & Gilles Laurendon

Arrosto di vitello al vino novello

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 40 MINUTI

PER 4-6 PERSONE

1 arrosto di vitello da 1,2 kg
(noce, sottonoce, girello)
½ cucchiaino di timo
2 pizzichi di rosmarino
2 pizzichi di santoreggia
4 scalogni grigi
350 ml di vino novello
100 ml di crème fraîche liquida
Olio extravergine d'oliva
Sale, pepe macinato al momento

Il vino novello è il vino “en primeur”, appena uscito dalla fase di fermentazione in tino. Nei monasteri del Beaujolais, questa ricetta viene realizzata con il primo succo d'uva uscito dal torchio, chiamato... “Paradis”.

PRERISCALDATE il forno a 200°C. Spennellate l'arrosto con un po' di olio extravergine d'oliva, quindi sfregatelo con le erbe aromatiche.

SCALDATE un filo d'olio in un tegame e fate dorare gli scalogni; aggiungete l'arrosto e rosolatelo su tutti i lati.

BAGNATE con il vino e infornate per 20 minuti. Girate l'arrosto, bagnatelo con il fondo di cottura e abbassate la temperatura a 180°C. Proseguite la cottura per altri 20 minuti.

SALATE e pepate a fine cottura. Tagliate a fette l'arrosto e servite subito con la salsa al vino fatta ridurre, insaporita e legata con la crème fraîche. Potete servire la carne con verdure e funghi in padella.



Infuso rinfrescante di angelica

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 MINUTI

TEMPO DI INFUSIONE: 8-10 MINUTI

PER 1 PERSONA

1 cucchiaino di semi di angelica

1 tazza d'acqua

L'erba degli angeli, l'angelica, è una delle piante più apprezzate dalle religiose. Stimola delicatamente l'organismo. Questo infuso è consigliabile dopo un pasto troppo ricco di grassi e perciò di difficile digestione.

SCALDATE l'acqua fino a leggera ebollizione e versatela sui semi. Coprite e lasciate in infusione per 8-10 minuti.

FILTRATE la tisana e bevetela, meglio se calda.

Tisana carminativa al finocchio, anice, coriandolo e carvi

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 MINUTI

TEMPO DI INFUSIONE: 5-7 MINUTI

PER 1 L DI TISANA

5 g di semi di finocchio

5 g di semi di anice

5 g di semi di coriandolo

5 g di semi di carvi

MESCOLATE i semi in una ciotola. Calcolate circa 1 cucchiaino di erbe per ogni tazza.

SCALDATE l'acqua fino a leggera ebollizione e versatela sulla preparazione. Coprite e lasciate in infusione per 5-7 minuti. Filtrate.

QUESTA tisana si beve a fine pasto e facilita la digestione.

Tisana purificante di salvia, menta e rosmarino

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 MINUTI

TEMPO DI INFUSIONE: 7 MINUTI

PER 1 L DI TISANA

5 g di foglie di salvia

5 g di timo

5 g di rosmarino

5 g di origano

5 g di foglie di menta

Questa tisana purificante è carminativa e perfettamente indicata per chi ha difficoltà di digestione. Per una maggiore efficacia, non tritate le erbe.

IN UNA CASSERUOLA capiente o in un bollitore portate a leggera ebollizione 1 litro d'acqua e versatela sul misto di erbe, calcolando 1 cucchiaino a persona.

COPRITE e lasciate in infusione per circa 5-7 minuti. Filtrate la tisana e servite.

NON BEVETENE più di 2 tazze al giorno.



MALVA



CAMOMILLA



BOCCIOLI DI ROSA



ORIGANO

ROSMARINO

MENTA

SALVIA

TIMO

MENTA, ROSMARINO E TIMO



FINOCCHIO

CARVI

ANICE

CORIANDOLO

Le delizie delle Fogliantine

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 25 MINUTI

PER 4 PERSONE

Attrezzatura: 4 stampi rotondi
a bordo alto da 10-12 cm di diametro

120 g di burro ammorbidito tagliato
a cubetti + 10 g per gli stampi
220 g di zucchero semolato
100 g di pistacchi in polvere
5 albumi
1 pizzico di sale
120 g di farina setacciata

PER LA SALSA DI LAMPONI:

200 g di lamponi
50 g di zucchero semolato
Il succo di 1/2 limone

L'ordine delle Fogliantine ha messo a punto questa deliziosa ricetta arricchita con pistacchio e servita qui con una salsa di lamponi.

PRERISCALDATE il forno a 150°C. Mescolate in una ciotola il burro ammorbidito e lo zucchero. Aggiungete i pistacchi in polvere.

MONTATE a neve gli albumi con il sale. Incorporate progressivamente gli albumi montati al composto di burro-zucchero-pistacchi. Versate la farina a pioggia, sempre mescolando, in modo da ottenere una pasta omogenea. Spennellate con il burro i 4 stampi rotondi a bordi alti da 10-12 cm di diametro.

SUDDIVIDETE l'impasto negli stampi imburrati. Infornate per circa 18-20 minuti. Lasciate intiepidire e sfornate delicatamente i dolci su una gratella da pasticceria.

Preparate la salsa:

VERSATE i lamponi in una casseruola, aggiungete lo zucchero e scaldate fino a leggera ebollizione. Cuocete a fuoco dolce per circa 2 minuti. Passate al mixer. Filtrate il composto con un colino, premendolo con una spatola in modo da recuperare più salsa possibile. Incorporate il succo di limone e mescolate. Conservate in frigorifero.

SERVITE i dolcetti con la salsa di lamponi.



250 GR



347 LI

345

120

STORIE ANEDDOTI

La storia di dom Pérignon

“**H**o scoperto che alle qualità naturali dei vini della Marna, a tendenza spumante, si poteva aggiungere un complemento di superiorità grazie al principio della seconda fermentazione in bottiglia e all'aggiunta di zucchero... Ho fatto numerose prove e oggi credo di essere al punto giusto quanto alla presa e al fissaggio della spuma...”

Questa dichiarazione entusiasta non viene da un giovane chimico, ma da un monaco appassionato di vino e cellario dell'abbazia di Hautvillers, nei pressi di Épernay. Si chiamava Pierre Pérignon, detto dom Pérignon (1639-1715). Grazie alle sue ricerche, la Francia avrebbe ben presto potuto vantare una delle sue maggiori specialità: lo champagne.


Dom Pérignon ebbe dapprima l'idea di assemblare uve di vigne diverse. Questo naso eccezionale si faceva portare le uve molto presto la mattina e le degustava a digiuno, prima di utilizzarle nella prima cuvée. Si dice che conservasse una memoria stupefacente delle uve e degli assemblaggi che aveva già sperimentato.

Metteva quindi in atto un metodo di spremitura rapida e frazionata, dalla quale otteneva un succo bianco. Ebbe l'idea di aggiungere dello zucchero e mise a punto un metodo di seconda fermentazione, detta champenoise: era nato lo champagne.

Restava una questione spinosa: creare un vino frizzante e spumoso era una cosa, ma come conservare questo champagne?

Come includere le bollicine in una bottiglia senza che la pressione esercitata dal gas la facesse scoppiare? Sia reso grazie agli inglesi. Un mastro vetraio fabbricò un vetro molto resistente. Dom Pérignon sostituì i tappi fatti con tasselli di legno circondati da stoppe imbevute di olio, che chiudevano le bottiglie, con tappi di sughero, tenuti da una cordicella di canapa. Da quel momento si poteva imbottigliare lo champagne senza rischio e dom Pérignon divenne famoso in tutto il mondo.



Segreti  tesori
della cucina
dei monasteri

Indice delle storie e degli aneddoti

I principali ordini monastici	13	Cereali e legumi.....	158
Una giornata al monastero	16	La dura vita del contadino	159
Gli uffici della giornata.....	17	Il pane.....	174
L'orto.....	22	I monaci mugnai	175
Le verdure	23	Formaggi e latticini	181
L'arte delle minestre	40	Il peccato di gola.....	196
La storia di Fiàchra	41	Biscotti & dolcetti.....	197
Verdure dimenticate	48	Dolci e delizie al miele.....	218
Le uova	58	Il canto delle api	223
Il pollame.....	59	Il monaco e il pavone.....	226
I polli dell'acquasantiera	65	Nelle vigne del Signore	241
C'era una volta... il caminetto.....	76	La storia di dom Pérignon.....	247
La regola di san Benedetto	77	Elisir, alcolici e liquori	250
Chi cucina nei monasteri?	80	L'alcol dei frati certosini	261
Il linguaggio dei segni	81	Le mele d'oro.....	265
Giorni di magro.....	94		
Il calendario liturgico.....	95		
Genesi	97		
La ricerca del paradiso: i monaci viaggiatori	107		
La coltivazione a spalliera	111		
Francesco d'Assisi, l'uomo che parlava agli uccelli.....	124		
<i>Il Cantico delle creature</i> di Francesco d'Assisi	125		
Il frutteto monastico	135		
Nel cuore delle biblioteche.....	141		
Il giardino dei semplici è il giardino delle piante officinali	145		
L'erbario del monastero.....	145		
Hildegard von Bingen, una donna eccezionale	155		

Indice delle ricette

I

Orto, verdure e l'arte
delle minestre
I monaci e l'orto

18

Piselli, spinaci e carote	26
Rapanelli e aglio orsino.....	28
Zucchine e taccole	30
Farro & mandorle.....	32
Avena & noci	34
Pastinaca & miglio	36
Spinaci al limone.....	42
Fave & lattuga.....	44
Teglia di verdure novelle	46
Pastinaca al miele.....	50
Tian di melanzane con erbe aromatiche	52
Gratin di cardo rosso alla salvia.....	54

II

Le uova e il pollame
I monaci e il pollaio

56

Omelette con erbe e timo serpillio...60
Uova alla Celestino.....62
Fricassee di pollo al Pineau.....66
Pollo in livrea.....68
Tacchino di Natale.....70

III

Le cucine e il refettorio
I monaci e la cucina

72

Manzo nel coccio, salsa al pain d'épices.....	82
Arrostito di vitello al vino novello	84
Stufato dello Spirito Santo.....	86
“Aumonière” di agnello pasquale ...	88

IV

Giorni di magro
I monaci e il pesce

92

Orata alle tre erbe	98
Pesce in crosta di sale	100
Salmone in tegame al finocchio selvatico.....	102
Trote alle noci	104

V

Prodotti del frutteto
I monaci e gli alberi da frutta

108

Confettura di rabarbaro.....	112
Confettura di ciliegie nere alle noci	114
Confettura di mele al vino rosso... ..	116
Marmellata di Elementine.....	118
Confettura di rosa canina	120

Cotognata	122
Gelatine di fichi.....	128
Gelatine di frutti rossi.....	130
Gelatine di fragole.....	132
Pere schiacciate alle spezie.....	136
Pere di san Giovanni al vino	138

VI

Il giardino dei semplici
I monaci e le erbe

142

Infuso rinfrescante di angelica	150
Tisana carminativa al finocchio, anice, coriandolo e carvi	150
Tisana purificante di salvia, menta e rosmarino	150
Decotto purificante di alburno di tiglio.....	152

VII

Per i campi
I monaci e i cereali

156

Orzo perlato cotto in brodo.....	160
Grano saraceno e funghi.....	162
Piccolo farro alle verdure	164
Miglio con nocciole e formaggio sbriciolato	166
Pane di segale	168
Pane di farro alla galanga	170
Pane dolce	172
Pane alla birra	176

VIII

Specialità casearie
I monaci e il formaggio

178

Formaggio fresco di pecora.....	182
Formaggio fresco affinato alla cenere	184
Formaggio fresco aromatizzato all'aglio e alle erbe aromatiche	186
Pasticcio al munster	188
Crema di formaggio alle erbe della gariga.....	190
Pasticcio di maroilles	192

IX

Peccato di gola
I monaci tra miele e dolci

194

“Cannelés” ai fiori d’arancio	198
Marzapane all’acqua di rose	200
Le delizie delle Fogliantine.....	202
Il segreto delle sorelle Macarons... ..	204
Calissons rustici	206
Angelica candita.....	208
Petali di rosa.....	208
Sošpiri di monaca.....	210
“Gallettes” all’angelica	212
“Bugnes” ai fiori d’arancio	214
I famosi sacrestani	216
Le “nonnettes”	224
Biscotti della gioia.....	228
Pain d’épices ai canditi.....	230
Torta alle mele cotogne.....	232

Biancomangiare ai mirtilli.....	234
Crema di farro	236

X

Nelle vigne del Signore
I monaci e i liquori

238

Vino alla pesca.....	242
Elisir di viole.....	242
Liquore di anice	244
Liquore di verbena.....	248
Ippocrasso o vino alle spezie	252
Elisir di eternità.....	256
Vino all’arancia	256

Di volta in volta dissodatori, contadini,
giardinieri, cuochi, apicoltori, mugnai,
vivaisti, casari, pasticceri, viticoltori, distillatori...
i monaci e le monache di clausura ci hanno lasciato
un autentico patrimonio culinario.

Laurence Laurendon, scrittrice, ammiratrice dell'opera di Hildegard von Bingen, pratica
trattamenti con pietre ed essenze floreali e studia naturopatia. Vive in Bretagna.

Gilles Laurendon, romanziere, appassionato di cucina e viaggi attraverso i secoli,
si dedica alla scrittura ed è un assennato gourmet.



25,00 €

IVA inclusa

ISBN: 978 88 96621 905



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



9 788896 621905