

L'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA E RITUALE AL MONTE ATHOS



L'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA E RITUALE NELLA TRADIZIONE DEL MONASTERO DI VATOPEDI – MONTE ATHOS

6 Luglio 2013

* Roberto Miccinilli

** Sergio Galeotti

GEOGRAFIA

La penisola del Monte Athos (Monte Santo) è la più orientale delle tre lingue di terra che si protendono, come tre dita, dalla Calcidica verso il mare Egeo, che le avvolge e le bagna. E' lunga poco più di 40 km, larga dagli 8 ai 12 km ed è percorsa per tutta la sua lunghezza da una dorsale montuosa che culmina a sud con il cono del monte Athos propriamente detto, che si innalza dal mare verso il cielo per 2033 metri. I boschi lussureggianti, le cime delle montagne, le piccole valli, i corsi d'acqua incontaminati, le rocce, lo splendore delle coste e del mare, i monasteri con i loro edifici cromatici e le loro torri fanno della penisola uno dei posti più affascinanti ed interessanti del mondo.

L'accesso al Monte Athos è possibile soltanto via mare non esistendo strade che lo colleghino al resto della Calcidica.

Chi è in possesso del "*Diamonitirion*", un permesso di soggiorno rilasciato a Salonicco dietro specifica richiesta, può imbarcarsi sulla nave a Ouranopolis, l'ultimo porto greco per Dafni, il porto ufficiale di ingresso al Monte Santo.

Da Dafni partono strade in terra battuta che raggiungono Karyes, capitale amministrativa, e tutti i Monasteri sparsi per la penisola.

Dal punto di vista botanico l'intera penisola, circa 400 kmq di superficie, risente del completo isolamento dal resto del mondo che dura ormai da due millenni, e si è mantenuta inalterata fino ai nostri giorni.

Il territorio del Monte Athos oggi è certamente una delle aree più incontaminate dell'intero bacino del Mediterraneo.

Tutte le piante della tipica flora mediterranea trovano qui un ambiente ideale per propagarsi, svilupparsi e crescere, grazie anche alla mitezza del clima greco e alla piovosità, qui più abbondante che in altre zone limitrofe.

MITOLOGIA

Nella mitologia greca Athos era un gigante originario della Tracia che era in continua lotta con Poseidone, dio del mare. Durante uno di questi scontri violenti, Athos rimase ucciso

dal dio che lo seppellì sotto un'enorme montagna che prese il nome del gigante.

STORIA DELLO STATO MONASTICO

S. Atanasio l'Athonita, con l'appoggio dell'Imperatore Niceforo Focas di cui era padre spirituale, fondò il primo monastero sull'Athos, la Grande Lavra, all'estremo sud della penisola nel 963 d.c.

Nel 972 d.c. fu redatto il primo statuto costituzionale, il "*Tragos*" o Carta del Monte Santo, con il quale si definivano le norme per l'organizzazione e l'amministrazione della vita all'interno dei monasteri, riconoscendo l'Athos come uno stato indipendente e monastico.

Dal X secolo affluirono sulla penisola religiosi di diverse nazionalità, tra cui anche Benedettini amalfitani che fondarono l'omonimo monastero, rimasto a lungo attivo anche dopo lo "Scisma d'Oriente" del 1059.

Nei periodi di massimo splendore, il numero dei monaci sul monte Athos raggiunse i 30.000, ma già nel 1904 erano ridotti a circa 5.000, divisi nei vari monasteri.

Oggi sono circa 2.500, presenti in varie comunità.

Sulla penisola sono presenti 20 monasteri principali, ma anche 12 Skiti e 250 Celle, cioè comunità monastiche più piccole, autonome per la loro organizzazione interna, ma sotto la giurisdizione di uno dei monasteri principali.

Gli organi amministrativi supremi sono la "*Sacra Comunità*", che risiede a Karies, e che si riunisce due volte la settimana per affrontare e risolvere i problemi quotidiani del Monte Athos e la "*Doppia Synaxis*" che si riunisce in caso di necessità per affrontare i problemi straordinari.

L'organo legislativo e giuridico superiore è la "*Ierà Synaxis*" o adunanza delle comunità, formata dai 20 Igumeni (gli Abati dei 20 monasteri) che si riunisce due volte all'anno.

I monaci chiamano il Monte Santo "Orto della Madonna", che onorano come protettrice e Badessa di tutta la comunità monastica.

L'ingresso al Monte Athos è assolutamente vietato alle donne.

IL SACRO MONASTERO DI VATOPEDI

Vatopedi è situato in una baia sulla costa orientale della penisola.

La sua costruzione ebbe inizio nel 972 d.c., e dal 1046, occupa il secondo posto nella gerarchia dei monasteri, dopo la Grande Lavra, anche se, nella realtà, risulta oggi essere il più importante dell'intera comunità, sia per il numero di monaci presenti (oltre 100), sia per la vivacità della sua vita artistica e culturale, sia per il ruolo assunto negli ultimi decenni nell'ambito dell'intero mondo religioso greco-ortodosso.

LA VITA QUOTIDIANA DEI MONACI

La giornata di un monaco si divide in tre parti uguali: 8 ore di preghiera, 8 ore di lavoro, 8 ore di riposo, secondo la regola di San Basilio, padre del monachesimo cristiano orientale.

Al Monte Athos vige ancora l'ora bizantina, secondo la quale, la mezzanotte, e quindi l'inizio del nuovo giorno, coincide con il tramonto del sole (vedi box).

Ogni mattina, prima del sorgere del sole, il suono delle campane o del "Semantro", una lunga tavola di legno che viene percossa ritmicamente con un martello, richiama tutti i monaci nel Katholikòn, chiesa comune, per la celebrazione del Mattutino e della Liturgia. Il pranzo si consuma nel refettorio intorno alle 8,30-9,00.

Mentre tutti mangiano in silenzio, un monaco legge, dall'alto di un pulpito, brani tratti dai testi dei Padri della Chiesa ortodossa cristiana. Dopo il pasto ci si dedica ai vari lavori fino alle 14,00 circa. Ogni monaco ha il suo compito da svolgere per il perfetto andamento della comunità: agricoltura, artigianato, amministrazione, cucina, pulizie, servizi, accoglienza.

Intorno alle 15,00 ha luogo la celebrazione dei Vesperi, che

dura circa un'ora.

Subito dopo si consuma la cena, con modalità simili a quelle del pranzo.

Alle 17,00 nuovo appuntamento in Chiesa per assistere alla Compieta che ha una durata molto variabile, a seconda dei periodi dell'anno.

Dopo il tramonto le grandi porte di legno di tutti i monasteri di chiudono e i monaci si ritirano nelle loro celle.

Circa 50 volte l'anno, in occasioni di grandi feste o ricorrenze, hanno luogo delle veglie in chiesa che iniziano verso le 18,00-20,00 e che possono durare fino alle 2,00 del mattino ed oltre, in un'atmosfera molto coinvolgente, fatta di luce diffusa dalle fioche lampade ad olio e di canti tipici della liturgia ortodossa.



L'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

In tutti i monasteri del Monte Athos si segue una regola alimentare molto rigida e assai complessa che viene attuata durante tutto l'anno, con le opportune varianti durante i periodi di quaresima e in occasioni delle festività previste

dal calendario ortodosso.

Intanto va detto che l'uso della carne è completamente abolito e che gli altri prodotti di origine animale sono utilizzati con molta moderazione.

I pasti si consumano sempre tutti insieme, tranne casi particolari di monaci impossibilitati, per motivi di salute, a lasciare la propria cella.

Sono previsti solo due pasti al giorno, il pranzo e la cena, che durano circa 30 minuti ognuno. Nel corso di tutto l'anno il lunedì, il mercoledì e il venerdì sono considerati "giorni di digiuno".

Il martedì, il giovedì, il sabato e la domenica, più le Feste che cadono in date fisse, sono considerati "giorni di Comunione".

Durante i giorni di digiuno si mangiano soltanto prodotti di origine vegetale, escludendo quindi dalla mensa il pesce, le uova, il formaggio, il latte. Sono esclusi anche il vino e l'olio. Sono sempre presenti, come condimenti, l'aceto, il limone, il sale, peperoncini piccanti freschi e secchi trituriati.

Il pranzo è molto sobrio e consiste in ortaggi freschi, olive, pane, frutta, frutta secca e miele.

La cena ha come centro un piatto a base di riso, o pasta, o zuppa di legumi, sempre accompagnato da verdure scondite, ortaggi crudi, pane e frutta.

Nei giorni di Comunione sono serviti in più, in uno dei due pasti, i prodotti animali disponibili come il pesce, il formaggio, le uova.

In questi giorni sulla tavola sono sempre presenti l'olio e il vino (quest'ultimo non viene mai servito la sera precedente un giorno di Comunione, quindi mai il sabato sera o la sera precedente una Festa che cade in un giorno di digiuno).

La Domenica a pranzo viene servito anche un dolce tipico preparato con chicchi di grano bollito, zucchero, cannella, uvetta, noci e mandorle tritate (Bimatarisa).

Qualche volta, a pranzo, viene servito il latte. In questo caso però non sono presenti sulla tavola il vino e l'olio.

Le Feste scandite dal calendario liturgico costituiscono delle eccezioni a queste regole, già assai complicate.

La Festa inizia sempre con la celebrazione dei Vespri del giorno precedente. Quindi la cena che segue è un pasto normale, anche se capita in un giorno di digiuno.

Se la Festa coincide con un giorno di digiuno, questo salta e l'alimentazione è come in un giorno di Comunione, ma con l'aggiunta del dolce.

Nelle Feste dedicate alla Vergine Maria o a Gesù Cristo è tradizione mangiare pesce fresco, mentre nelle Feste dedicate ai Santi più importanti si servono del polpo o dei calamari.

Comunque nei giorni di Festa non sono mai serviti formaggio, uova e latte, come nei giorni di digiuno.

I DIGIUNI RITUALI

Nel corso dell'anno liturgico della Chiesa greco-ortodossa sono previsti quattro periodi di Quaresima, che comportano cambiamenti anche radicali nella dieta dei monaci.

Quaresima di Pasqua: dura 50 giorni.

Durante l'ultima settimana che precede l'inizio della Quaresima di Pasqua sono aboliti i giorni canonici di digiuno. Per tutta la settimana si possono mangiare, in uno dei due pasti prodotti di origine animale (tranne ovviamente la carne), con aggiunta di olio e vino.

Durante i 50 giorni, invece, si mangia una sola volta al giorno, alle ore 15,00, dal lunedì al venerdì, con un pasto da giorno di digiuno. Il sabato e la domenica ci sono invece due pasti completi, come nei giorni di Comunione normali, ma soltanto con polpo e calamari come prodotti animali.

Durante tutto questo periodo si mangia pesce soltanto la Domenica delle Palme e il 25 marzo, Festa dell'Annunciazione della Vergine.

Quaresima di Natale: dura 40 giorni.

E' meno drastica di quella di Pasqua. Si fanno due pasti al giorno come nei giorni di digiuno. Il sabato e la domenica si mangia anche del pesce, ma soltanto fino al 12 dicembre. Dopo

questa data si consumano solo pasti da digiuno fino al giorno compreso.

Quaresima dei Santi Apostoli (mese di Giugno): dura 20-30 giorni.

E' del tutto simile a quella che precede il Natale, prima del 12 dicembre, con due pasti da digiuno al giorno, e il pesce il sabato e la domenica.

Quaresima della Madre di Dio (mese di agosto): dura 14 giorni.

E' simile alla quaresima di Pasqua, con un solo pasto al giorno alle 15,00, con l'aggiunta, al mattino, di una colazione con sole olive e frutta fresca.



GLI ALIMENTI DI PRODUZIONE PROPRIA

II pane: il pane per il refettorio viene preparato due volte la settimana, il lunedì e il venerdì.

Il giovedì si prepara, invece, il pane per la liturgia, per l'Eucarestia dei monaci e dei fedeli, che lo bagnano nel calice con il vino.

Ogni volta vengono preparati circa 200 kg di pane, che bastano per tre-quattro giorni.

Il grano proviene dalle coltivazioni biologiche dei campi attorno al monastero, sufficienti per tutto l'anno. Si macina in un molino sul posto, ottenendo una farina completa e una piccola parte di farina bianca per la preparazione del pane per la liturgia.

Il lievito è naturale e viene rinnovato una volta l'anno con una cerimonia del tutto speciale.

Padre Panaretos, il monaco fornaio, alla fine di ogni infornata, si occupa personalmente di controllare ogni pagnotta, per verificarne la cottura, il colore, la consistenza.

Il vino: Padre Gennadios, monaco greco-cipriota, è il responsabile delle vigne, della produzione delle uve, della vinificazione e della cantina del monastero. Si produce vino rosso per la tavola per tutto l'anno, vino bianco per la liturgia e si imbottiglia per la vendita merlot, cabernet e syrah.

Il miele: si fanno 4 raccolti l'anno. Uno di millefiori e tre monoflora: erica, pino, castagno. La produzione copre abbondantemente le necessità dei monaci e l'eccedenza può essere acquistata dai pellegrini.

150 arnie per un totale di oltre 2 milioni di api. Si occupa di loro Padre Pandeimon, rumeno, medico veterinario.

L'olio: il monastero è circondato da vasti oliveti, in passato abbandonati, che vengono pian piano recuperati alla produzione.

Dalla raccolta delle olive si ricavano di media circa 1.500 litri di olio, necessari sia per la cottura e il condimento degli alimenti, sia per le innumerevoli lampade ad olio che illuminano la chiesa principale e tutte le altre cappelle di Vatopedi.

In una di queste cappelle, situata all'interno dei locali dove viene conservato l'olio in grandi contenitori di marmo, è venerata l'icona detta "Vergine che fa colare l'olio", responsabile, secondo la tradizione, di un miracolo datato XVI° secolo, quando, durante una grave carestia, nel corso della notte l'olio, terminato la sera prima, riempì il

contenitore fino a farlo traboccare.

Grandi quantità di olive da tavola si conservano per il consumo a mensa.

Gli ortaggi: nei grandi orti del monastero si producono, tutto l'anno, tutte le verdure classiche delle nostre latitudini, con ritmo stagionale e con tecniche di coltivazione rigorosamente biologiche, come tutti gli altri prodotti agricoli. I raccolti sono sufficienti per le necessità alimentari dei monaci.

La frutta: nei frutteti del monastero si coltivano mele, uva, nespole, kiwi, meloni, pesche, cocomeri, pere, ciliege, arance, cachi, mandarini, fichi.

Il raccolto non copre l'intero fabbisogno dei monaci e, da gennaio a giugno, è necessario acquistare mele e arance.

Nel periodo estivo, quando c'è sovrapproduzione, si preparano anche ottime marmellate.

Il pesce: due volte la settimana, mare permettendo, un monaco pescatore esce in barca. Le acque della zona sono molto pescose, anche perché interdette ad altri pescatori. Il pescato viene consumato fresco ed il sovrappiù viene surgelato.

L'aceto: si produce solo aceto di mele.

L'arak: liquore ad alta gradazione a base di anice. Viene offerto a tutti i pellegrini che visitano Vatopedi, accompagnato da dolcetti di gelatina di frutta e da un bicchiere di acqua fresca.

L'acqua: arriva al monastero direttamente dalle numerose sorgenti che sgorgano dalle montagne adiacenti.

Alcuni di questi prodotti sono in vendita presso il negozio del Monastero, a disposizione dei pochi pellegrini di passaggio o che risiedono per qualche giorno a Vatopedi: miele di diverso tipo a seconda delle stagioni, arak in bottiglia, vino rosso e bianco imbottigliato, vino dolce da meditazione, erbe essiccate: basilico, origano e menta.

*** UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELLA TUSCIA – VITERBO**
Specialista in Anestesiologia e Rianimazione

Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Direttore dei Corsi di perfezionamento in Fitoterapia e piante officinali

****Fotografo**

Fonte: *Natural 1 – Fitoterapia, Cosmetica, Nutraceutica*

Mensile di informazione scientifica – Anno VII, Maggio 2008 –
N.72: pp 68-79.

FONTE: <http://www.progettomonteathos.it/>