

© 2021, Fondazione Terra Santa – Milano  
Edizioni Terra Santa – Milano

*Per informazioni sulle opere pubblicate  
e in programma rivolgersi a:*

Edizioni Terra Santa  
Via Giovanni Gherardini, 5 – 20145, Milano  
Tel. +39 02 34592679  
Fax + 39 02 31801980  
<http://www.edizioniterrasantait>  
e-mail: [editrice@edizioniterrasantait](mailto:editrice@edizioniterrasantait)

# LA CUCINA COME UNA VOLTA

Nessuna parte di questo libro  
può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma  
o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro  
senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti.

Copertina: *Elisabetta Ostini*  
(foto: Pan Menk/Shutterstock.com)

Per le immagini all'interno:  
Shutterstock.com (AKaiser, Artur Balytskyi, Istry Istry,  
lenaayonushka, mart, nata\_danilenko, Ola-ola, OlgaChernyak, Pakkad Sah,  
Vectorgoods studio, Vectortatu, Yevheniia Lytvynovych)

Finito di stampare nell'ottobre 2021  
da GESP s.r.l., Città di Castello (PG)  
per conto di Fondazione Terra Santa

ISBN 978-88-6240-914-8

Anna Maria Foli

# LA CUCINA COME UNA VOLTA

*Storie, segreti e antiche ricette  
da monasteri e conventi*



## PRIMA PARTE LA TAVOLA MONASTICA

<b>Cibo e spiritualità</b> .....	15
Il cibo nel Vangelo.....	16
Digiuno e astinenza .....	18
I Padri della Chiesa e il cibo .....	20
<b>La cucina dei monaci</b> .....	23
Le regole monastiche.....	23
La Regola benedettina.....	25
I luoghi del cibo .....	28
Il cuiniere e i suoi collaboratori.....	31
<b>Il cibo dei monaci</b> .....	33
Agricoltura e allevamento.....	34
Carne e pesce.....	35
Uova e verdure.....	37
Formaggi e miele.....	37
Vino, birra e liquori.....	38
Pane e dolci.....	39
La cucina monastica oggi.....	41
Storie, leggende e curiosità .....	43
<i>Monaci e champagne</i> .....	44
<i>La porta stretta</i> .....	44
<i>Sant'Antonio e il maiale</i> .....	45
<i>La minestra di pietra</i> .....	45
<i>Monaci e calorie</i> .....	46
<i>Benedicite</i> .....	46
<i>La mensa del vescovo</i> .....	47

## SECONDA PARTE SEGRETI E ANTICHE RICETTE

### ZUPPE E PRIMI PIATTI

Zuppa di avena.....	53
Zuppa verde.....	54
Zuppa di fagioli ed erbe.....	55
Minestra selvatica.....	57
Crema ai fagioli.....	58
Zuppa gustosa .....	60
Gnocchi di pane raffermo .....	62
Minestra dell'eremita.....	63
Orzo di san Romedio.....	65
Minestra al formaggio.....	67
Semolino alle noci .....	69
Minestra di santa Ildegarda .....	70
Zuppa novembrina.....	71
Minestra di ceci e patate .....	73
Brodo dei convalescenti.....	74
<i>Pulmentum</i> al farro.....	76
Gnocchetti alla Francigena .....	78
Pasta con ragù di anatra .....	80
Tagliatelle di magro.....	82
Riso dell'orto.....	84
Fusilli ai due colori.....	86
Risotto dell'abbazia .....	88
Maccheroni alla rucola.....	90
Spaghetti estivi.....	91
Ravioli all'agnello.....	92

### CARNI

Spezzatino alla conventuale.....	97
Pollo fiorito.....	99
Pollo all'indiana .....	100
Pollo alla filippina.....	102
Pollo sfizioso.....	104
Tacchino ai carciofi.....	105
Girello delle Clarisse.....	106
Crostini della cuciniera .....	108
Cappone del mercoledì.....	109
Gallo al vino rosso .....	111

Agnello impacchettato.....	113
Quaglie bianche.....	114
Maiale al latte di Santa Maria .....	115
Anatra ai gamberetti.....	116
Ali sfiziose.....	117
Coniglio di magro .....	119
Coniglio al verde.....	121
Vitello allo yogurt .....	123
Fettine della buona salute .....	125
Arrosto ripieno .....	126
Polenta del giorno dopo.....	128
Cinghiale dei due santi .....	130

## GIORNI DI MAGRO

### *Pesce - Uova - Formaggi e verdure*

Salmone e olive .....	135
Involtoni di riso e salmone .....	136
Stoccafisso con capperi .....	137
Pesce al vino rosso .....	138
Spigola all'arancia .....	139
Luccio della Provvidenza.....	140
Salmone dei monaci irlandesi.....	142
Triglie marinate .....	144
Trota al lardo.....	146
Alici dei Certosini .....	147
Involtoni con sorpresa.....	148
Pesce fritto di san Romualdo .....	149
Tonno in agrodolce.....	151
Persico saporito .....	152
Uova all'acqua di rose .....	153
Crocchette di uova.....	154
Ricostituente all'uovo.....	155
Uova al prato.....	156
Uova gratinate.....	157
Pasticcio di uova di suor Fernanda.....	158
Frittata di erbe .....	159
Torta di erbe .....	161
Terrina alle erbe aromatiche.....	163
Salsa di mostarda.....	165
Purè al cardamomo.....	167



Crema di zucchine .....	169
Salsa dei monaci .....	171
Cardi alle mandorle .....	173
Contorno dei Cistercensi .....	175
Cubetti verdi all'indiana .....	177
Frittelle indiane .....	179
Insalata di "Venite Benedetti" .....	181
Giardiniera della pace .....	182
<i>Mutabbal</i> dell'incontro .....	184

## PECCATI DI GOLA

Macarons delle monache .....	189
Sformato dei Benedettini .....	191
Pere alla cannella .....	193
Sorbetto dei monaci brasiliani .....	195
Dolce certosino .....	196
"Quattro mendicanti" .....	198
Torta al formaggio .....	200
Dolce di magro .....	201
Torta di pane .....	202
Frittelle di tarassaco .....	203
Torta del monastero di San Gallo .....	204
Cioccolata dei Gesuiti .....	206
Mousse della badessa .....	208
Ciambella del mattino .....	209
Torta di mele .....	211
<i>Laddu</i> all'uvetta .....	212
<i>Maja blanca</i> filippina .....	214
Torta gialla benedettina .....	215
Pappardelle di san Gregorio .....	216
Birbi delle Domenicane .....	218
Confettura pesche e salvia .....	219
Biscotti di Ildegarda .....	221
Dolcetti al marzapane .....	222
Biscotti dell'armonia .....	224
Fрати fritti .....	226

## PANE

Pagnotta di santa Chiara .....	231
Pane di crusca di santa Sincretica .....	233
Pane di segale e pancetta .....	235

Pane dei poveri.....237  
 Pane ai quattro cereali..... 239  
 Pane azzimo ..... 241  
 Pane dei Trappisti..... 243  
 Piadina del convento.....244  
 Fogazza della speranza ..... 245  
 Pane della certosa di San Lorenzo.....247

VINI, LIQUORI E BIRRA

Vino alle noci (nocino)..... 251  
 Digestivo aromatico ..... 253  
 Vino di cardo santo..... 254  
 Nettare al caffè ..... 255  
 Liquore all'alloro ..... 256  
 Vino di genziana ..... 257  
 Birra speziata ..... 258  
 Birra dell'estate..... 259  
 Crema al cacao..... 260  
 Liquore di fra Cosimo..... 261

Ringraziamenti..... 263

Bibliografia..... 263