UN LIBRO DI CUCINA VEGETARIANA PER I CRISTIANI Di Elia Lucchini

Inviato da Amministratore
sabato 01 novembre 2025

Il libro che vi proponiamo, ispirandosi a San Francesco da Paola, che nel corso della sua vita si è nutrito quasi esclusivamente di legumi, è dedicato alla cucina vegetariana. Gli autori del libro edito dalla editrice cattolica Segno di Udine che ha come autori don Marcello Stanzione e la dottoressa Bianca Bianchini si intitola: “Vegetariano come un santo”. É però opportuno precisare che la regola alimentare imposta dal santo Francesco da Paola ai suoi frati Minimi prevede una alimentazione quaresimale, cioè priva di carne, uova, latticini, ma senza l’esclusione del pesce. ...

Esiste a tale proposito, per chi fosse interessato, un ricco manuale, “La cucina di strettissimo magro”, scritto nel 1880 da padre Gaspare Delle Piane, dei Padri Minimi di San Francesco da Paola in Genova, in cui oltre ai classici piatti di verdure e di pesce è previsto, in molte ricette di antipasti o primi piatti, l’utilizzo di alici per insaporire le vivande. Affermano i due illustri scrittori autori del testo: “La nostra scelta è stata quella di raccogliere ricette vegetariane, ma non vegane: non abbiamo perciò escluso latticini e uova. Per onestà è giusto anche precisare che gli autori del libro non sono vegetariani. A casa di don Marcello Stanzione, coautore di questo testo, tuttavia il consumo di carne è scarso ed animali come conigli, anatre ed oche vivono felicemente in mezzo ai molti gatti e al cane Giasona, amorevolmente nutriti e curati da due donne eccezionali: mamma Anna Maria, defunta da poco, e la sorella di don Marcello, Stefania, che sognano un Paradiso pieno di questi loro amici. Per quanto mi riguarda, io Bianca, nell’infanzia sono stata decisamente carnivora: ero infatti piuttosto inappetente e non gradivo la verdura. Non mangio però agnello e capretto, da qualche anno ho escluso il coniglio e negli ultimi tempi, dopo aver visto un terribile servizio del telegiornale che mostrava allevamenti di maiale che possono solo essere definiti lager, non compro più salumi. Il consumo di carne vaccina è ormai ridotto al minimo, ma non riesco ad essere totalmente vegetariana per una scarsa tolleranza ai legumi. Posso solo concludere dicendo che provo grande ammirazione per tutte le scelte di vita che salvano gli animali, perciò riporto con piacere questo magnifico brano di Madre Teresa di Calcutta: “Perché amare gli animali? Perché ti danno tutto, senza chiedere niente. Perché contro il potere dell’uomo con le armi, sono indifesi. Perché sono eterni bambini, perché non sanno cosa è l’odio né la guerra. Perché non conoscono il denaro e si consolano solamente con un posto dove rifugiarsi dal freddo. Perché si fanno capire senza proferire parola, perché il loro sguardo è puro come la loro anima. Perché non conoscono l’invidia né il rancore, perché il perdono è ancora naturale in loro. Perché sanno amare con lealtà e fedeltà. Perché vivono senza avere una lussuosa dimora. Perché non comprano l’amore, semplicemente lo aspettano e perché sono nostri compagni, eterni amici, che niente potrà separare. Perché sono vivi. Per questo e altre mille cose meritano il nostro amore. Se imparassimo ad amarli come meritano, saremmo molto vicini a Dio”. Buona lettura, cari amici, e buon appetito con questo nuovo libro di cucina di don Marcello e della dottoressa Bianca!