

SENECIO

Direttore

Andrea Piccolo

Vicedirettore

Vincenzo Ruggiero Perrino



SAGGI, ENIGMI, APOPHORETA

Senecio

www.senecio.it
direzione@senecio.it

Napoli, 2026

La manipolazione e/o la riproduzione (totale o parziale) e/o la diffusione telematica di quest'opera sono consentite a singoli o comunque a soggetti non costituiti come imprese di carattere editoriale, cinematografico o radio-televisivo.

“FRATELLO CORPO” E IL CIBO NELLA VITA E NELLA REGOLA DI FRANCESCO D’ASSISI

di Maria Nivea Zagarella

Gli ottocento anni dalla morte di Francesco di Assisi (ottobre 1226) offrono l’occasione, nell’ambito del suo amore per Madonna Povertà, di una rivisitazione anche del suo rapporto con il “cibo”, prima e dopo la svolta fondamentale della sua vita: il passaggio cioè dalla ricchezza e dallo “spreco” alla scelta della povertà assoluta e al rifiuto del “principio di proprietà”. Nella *Vita di Francesco* del frate francescano Tommaso da Celano si legge che lui e i primi compagni *non possedevano nulla, a nulla erano attaccati, e perciò nulla temevano di perdere*. Un buon numero di informazioni circa tale rapporto fornisce il libro di Aldo Cazzullo *Francesco - Il primo italiano* (2025), che ricostruisce le diverse fasi della vita del Santo dalla nascita (1181/1182) alla morte, utilizzando sia le fonti antiche, quali le due versioni in latino della *Vita* di Celano, le *Compilazioni* di testimonianze e scritti dei compagni del Santo, i *Fioretti*, la *Legenda maior* di Bonaventura di Bagnoregio, che fu generale dell’Ordine francescano dal 1257 al 1274, sia storici del Novecento: Jacques Le Goff, Chiara Mercuri, Chiara Frugoni, oltre che l’originale testo di Dacia Maraini *Chiara d’Assisi - Elogio della disubbidienza*, e un libriccino (*Francesco d’Assisi*) *breve ma prezioso* sulla eccezionalità della figura di *Francesco* dello scrittore e poeta Hermann Hess, premio Nobel per la letteratura nel 1946.

Figlio di donna Pica, forse francese e di nobili origini, e del mercante Pietro di Bernardone, Francesco non era un nobile, ma fu cresciuto come un nobile, prendendo lezioni di *scherma, canto, equitazione*, imparando il francese e il latino, e avendo una naturale predisposizione per la Bellezza e la Poesia. *Cantava, inventava, improvvisava* – annota Cazzullo – *ma poetava senza scrivere*, tranne poi negli ultimi suoi anni la composizione del *Cantico di frate Sole*. Il giovane “borghese” Francesco era - scrive pure padre Enzo Fortunato - di modi *ricercati e eleganti*, e Cazzullo aggiunge il particolare della eccentricità nel vestire: *faceva cucire in uno stesso vestito stoffe preziose e altre di nessun valore*; era sempre allegro e di buon umore, e *generoso di inviti e di denaro* con i coetanei, figli di nobili, spesso meno ricchi di lui, con i quali si divertiva fra *banchetti vino danze e musica*, sognando sulla scia della letteratura cortese e cavalleresca *grandi cose* e gloria militare. I testimoni del tempo lo dicono non bello, ma *affascinante*, per il carattere e l’energia che sprigionava, sia da ricco che successivamente da mendicante e penitente. Alcuni episodi della sua adolescenza e giovinezza prefigurano gli sviluppi futuri della sua esistenza. Da ragazzo, quando il padre era assente, Francesco preparava la tavola ugualmente per molte persone, collocandovi *molti pani*. Quando la madre un giorno gliene chiese il perché, rispose che si preparava a distribuire elemosine, dato che aveva promesso *di fare limosina a ogni povero che in nome di Dio domandasse*. E con i poveri che si

presentavano nella bottega del padre, dove lavorava, aveva reazioni contraddittorie e eccessive, segno del suo lungo e profondo dissidio interiore: o li cacciava malamente, o pentito li richiamava, chiedendo perdono e riempiendo loro le mani di monete, sì da essere preso per pazzo. Ma l'episodio che "apre" definitivamente la svolta della sua vita è successivo al suo fallito tentativo di arruolarsi nell'esercito di Gualtieri di Brienne al servizio del Papa, avventura guerresca dalla quale lo avrebbero distolto un sogno e la voce di Dio. Tornato ad Assisi, dopo avere regalato la sua armatura a un nobile decaduto, gli amici gli chiesero di organizzare come in passato un *ricco banchetto* nel corso del quale lo proclamarono *signore e re della festa*, mettendogli fra le mani a mo' di scettro un bastone. Poi ubriachi sciamarono per le vie di Assisi cantando e schiamazzando, finché si accorsero che Francesco non era con loro. Lo ritrovarono seduto a terra in una stradina, silenzioso e meditabondo, e a chi affettuosamente lo scherniva circa forse il suo proposito di prendere moglie, egli confermò che sì, pensava proprio di prendere moglie, ma era *molto più nobile, ricca, e bella* di quanto loro potessero pensare o immaginare. Alludeva alla Povertà, e Hermann Hess commenta: «*Lui si disfò del ridicolo bastone che aveva ancora in mano e insieme al bastone in quel momento abbandonò la vita trascorsa e la gioventù dissipata*».

Fondata la sua comunità/fraternità sulla "povertà assoluta" come forma radicale di libertà da ogni desiderio di possesso e di dominio, Francesco – scrive Cazzullo – *non la esaspera con le privazioni, i digiuni, i tormenti*. Al vescovo di Assisi Guido, che gli fa notare che la loro vita era *dura e aspra*, perché non possedevano *nulla in questo mondo*, egli replica sì dicendo: «*...se avessimo dei beni, dovremmo disporre anche di armi per difenderli. È dalla ricchezza che provengono questioni e liti, e così sono impediti in molte maniere tanto l'amore di Dio quanto l'amore del prossimo. Perciò non vogliamo possedere alcun bene materiale in questo mondo*», tuttavia ritiene che i suoi frati possano mangiare tutto quello che loro viene offerto, anche la carne, come faceva Gesù nel Vangelo, che è in ogni sua scelta il suo "modello": *mangiamo* – affermava – *quel che ci viene messo davanti come insegna il Vangelo*, e accettava con gioia i doni mangiando qualsiasi cosa. Però i frati non dovevano conservare nulla per il giorno dopo, neanche i legumi secchi da mettere in acqua per trovarli morbidi l'indomani. Dovevano vivere alla giornata, come gli uccelli del cielo, affidandosi alla generosità di Dio e degli uomini. Gli uccelli per lui erano le creature più libere, e amava i più umili, come le allodole che paragonava ai suoi frati che indossavano tonache del colore delle loro penne, un colore *smorto, simile alla terra*: "Sorella allodola – spiegava – *ha il cappuccio come l'hanno i frati ed è un uccello umile che va volentieri lungo la via in cerca di qualche chicco. Anche se lo trova in mezzo allo sterco, lo estrae e lo mangia; volando loda il Signore come i buoni religiosi che disprezzando le cose terrene si comportano come se stessero sempre in cielo*". E la Regola era centrata sul vivere di "elemosina" e di "lavoro manuale" retribuito solo con *un po' di cibo*, mai con denaro! Per Francesco un frate che

accumula denaro è *un falso frate, un apostata, un ladro, un brigante, un possessore di cassa, come Giuda*. Che i primi francescani non possedessero nulla, lo mostra l'affitto simbolico che pagavano all'Abate benedettino del monte Subasio proprietario della Porziuncola, la più piccola delle sue chiese, di cui Francesco aveva ripristinato il vecchio dormitorio e ne coltivava con i compagni l'orto. Ogni anno i frati mandavano all'abbazia del Subasio un cesto pieno di pesciolini (le *lasche*) e i benedettini regalavano in cambio ai frati un vaso di olio. La vita alla Porziuncola e nelle prime comunità francescane scorreva – annota Cazzullo – *povera ma allegra*: si mangiava seduti su assi di legno e si consumava il cibo dato dai contadini ai frati che li aiutavano nei lavori dei campi: uova, pani d'orzo, pezzi di formaggio, verdure, molto raramente carne. A volte qualche aristocratico regalava loro un cesto pieno di pesci, frutta e gamberi di fiume. Dal libro di Chiara Mercuri *Francesco d'Assisi - La storia negata* emerge la scansione della giornata dei frati, divisa fra preghiera, lavoro e pasti. La giornata iniziava di notte con la recita del *Notturmo*, una preghiera intima recitata nel buio *profondo* e nel silenzio *incontrastato* della notte; poi dopo qualche ora di riposo, all'alba, in chiesa i frati recitavano le *Lodi*; a colazione in inverno consumavano pane bagnato nel brodo, noci e nocciole; in estate miele e frutta fresca. Dopo andavano al lavoro (nei campi, nei lebbrosari, negli ospizi...) o a mendicare e predicare. La sera si riunivano per i *Vespri* e la cena (minestre con le erbe o quanto sopra citato) e infine la recita della *Compieta*. Quanto alle erbe -racconta pure Tommaso Celano- Francesco raccomandava ai suoi frati, nel coltivare gli orti, di lasciare sempre accanto alle erbe commestibili uno spazio per le erbe selvatiche e spontanee, sì da consentire loro di produrre nella debita stagione i “fratelli fiori”. Per il Santo, come il sole, il vento, il fuoco, i fiori, è nostro “fratello” anche il nostro corpo, creato da Dio. «*Il servo di Dio* – diceva – *sia che mangi o dorma, e in ogni altro bisogno deve assecondare con misura (sic!) il proprio fisico, in modo che frate corpo non prenda ardire e brontoli dicendo: Non posso stare in piedi, non posso proseguire la preghiera, né restare sereno nelle tribolazioni o fare del bene perché tu non ti curi di me*», e narrano le fonti che, essendosi una notte un frate svegliato gridando che “moriva per la fame” (aveva troppo digiunato per soggettiva penitenza), Francesco fece preparare la tavola, e fece mangiare tutti i frati con lui per non lasciarlo solo, ammonendoli con queste parole: «*Come dobbiamo trattenerci dal troppo mangiare, che fa male al corpo e all'anima, così, e anche di più, dobbiamo evitare l'eccessiva astinenza, poiché il Signore preferisce (come prescriveva da sempre pure la Bibbia) la misericordia al sacrificio*». Azioni concrete di carità dunque, non il gesto/ostentazione!

Con sé stesso era tuttavia il Santo molto *severo*, precisa Cazzullo, che riferisce un singolare episodio quaresimale. Ammalatosi Francesco proprio in una Quaresima, si era concesso per ristabilirsi *un po' di pollo*, ma arrivato ad Assisi, si fece legare una corda al collo da un frate, al quale ordinò, mentre lo trascinava nudo e magro per la città, di gridare, per sua umiliazione e penitenza e a denuncia di ogni

ipocrisia: «Guardate il ghiottone, che si è rimpinzato di carne di gallina senza che voi lo sapeste!». Per molti quella sua inaudita umiliazione fu spunto di conversione. San Francesco usava infatti a volte lo “strumento cibo” proprio per convertire, come risulta dai *Fioretti* a proposito dei “briganti”, che erano allora o veri ribaldi, o ribelli sociali, o semplicemente individui falliti e sbandati che si nascondevano nei boschi. Mandava i frati nel bosco a portare ai “fratelli ladroni” *buon pane, buon vino, formaggio, uova* per sfamarli prima e recuperarli poi con la parola a una nuova vita. Certi suoi gesti risultavano tanto più spiazzanti e altamente dimostrativi per i benestanti (ricchi, prelati, ordini religiosi) quanto più erano benevoli e pietosi verso la gente comune o gli animali. Racconta Erich Auerbach (1892/1957) in *San Francesco, Dante, Vico...* (ed. 1970) che avendo visto una volta Francesco i frati di Greccio mangiare a una tavola ben apparecchiata, invece di entrare per proibirlo, prende il cappello e il bastone di un povero, si fa sulla porta domandando a gran voce la carità, chiede in nome di Dio che il povero pellegrino sia fatto entrare e sfamato, e quando i frati stupefatti gli danno il piatto che ha chiesto, lo prende e va a sedersi sulla cenere dicendo: «modo sedeo ut frater minor! (ora siedo come un vero frate minore!)». E Cazzullo riporta che invitato una volta a pranzo dal cardinale Ugolino (suo amico e futuro papa Gregorio IX) Francesco si presentò con i pezzi di pane duro, nero, che aveva mendicato per la strada, deponendoli sulla ricca tovaglia sotto lo sguardo imbarazzato dei commensali, spiegando che non recava a loro offesa, perché onorava un Signore più grande, Dio, che si compiace della povertà e soprattutto della mendicizia volontaria... quel Signore che essendo ricco si è fatto povero per noi, e Auerbach sottolinea dell’episodio, in aggiunta, il dettaglio che distribuì quel pane nero a pezzetti come un dono prezioso. A Gubbio invece, avendo una donna alla quale aveva guarito le mani rattappite, preparato per lui un formaggio (o una focaccia con il formaggio), si limitò ad assaggiarlo, dicendole di mangiarlo lei con tutta la sua famiglia. Un giorno ributtò nel fiume una tinca che un pescatore gli aveva regalato ancora viva. Quanto alle feste liturgiche, sappiamo da Tommaso da Celano che il Natale era per il Santo la festa delle feste perché Dio, fattosi piccolo infante, aveva succhiato a un seno umano; perciò amava baciare le icone della Madonna con il Bambino, e voleva che in quel giorno tutta la comunità facesse festa e si servissero i cibi migliori, i formaggi, il vino, i biscotti, le torte, e si sarebbero dovuti coinvolgere nella festa pure gli animali, gettando – immaginava – frumento e grani per le vie, fuori delle città e dei borghi, per le allodole e gli uccelli, e dando da mangiare di più in quella notte ai “fratelli buoi e asini”, perché il fiato di un bue e di un asinello aveva riscaldato il Bambino. E naturalmente nella Natività del Signore tutti i poveri dovevano essere saziati in abbondanza dai ricchi!

Negli ultimi anni della sua vita, dal 1223 al 1226, aggravandosi la cecità per il tracoma e impedendogli tutte le altre sofferenze fisiche (oltre il sanguinamento – sembra – delle stimmate) di camminare, parlare e predicare come prima, trovava talvolta sollievo, oltre che nella musica e nel canto del

Cantico che i compagni a lui più fedeli da sempre (Rufino, Bernardo, Angelo, Masseo, Leone) intonavano per lui, anche nel cibo: *un luccio, delle erbe aromatiche*, o il suo piatto tradizionalmente preferito, *il pasticcio di gamberi di fiume*. Ma aveva Francesco anche dei biscotti preferiti, i *mostaccioli*, preparati con mandorle e miele. Li aveva mangiati la prima volta a Roma quando vi era andato a chiedere a Innocenzo III la prima approvazione alla sua Regola (1209/1210). Nell'Urbe l'aveva accolto e protetto, insieme con il cardinale Giovanni Colonna, amico del vescovo di Assisi Guido, anche una nobildonna, Jacopa dei Settesoli, dalla quale dipendevano *terre e castelli* e che, rimasta vedova, si era data alla beneficenza. Jacopa, affascinata dalla personalità e dall'esempio del Santo, li aveva confezionati *con affetto* per lui, e Francesco, a cui erano molto piaciuti, aveva ricambiato donandole un agnellino domestico di compagnia che la donna tenne con sé fino alla fine della sua vita. Francesco chiamava Jacopa *frate Jacopa*, non facendo differenze di "genere" e "dignità" fra uomini e donne nella sua comunità/fraternità, come documenta anche il libro di Dacia Maraini circa S. Chiara e le sue consorelle. Di *frate Jacopa* si ricorderà il Santo quando era morente alla Porziuncola. Le fece scrivere una lettera chiedendole i ceri per il suo funerale, un po' di panno *grezzo colore della cenere* per la tonaca della sua sepoltura, e i *mostaccioli*, ma la lettera non fu mai inviata perché Jacopa, seguendo un presentimento, era già arrivata alla Porziuncola con i mostaccioli, e Francesco, contro i pregiudizi misogini del tempo, la fece entrare nella cella dove lo assistevano. Dopo averla ricevuta e congedata, precisano le biografie, fece intonare ai compagni il *Cantico delle creature*, di cui qui piace ricordare, in contrasto con l'attuale colpevole sfascio del pianeta, i versetti 15-21: *Laudato si', mi' Signore, per sor'aqua,/ la quale è molto utile et humile et pretiosa et casta..../ Laudato si', mi' Signore, per sora nostra matre terra,/ la quale ne sustenta et governa, / et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba....* "Cantico" cui cercò di unirsi *con l'ultimo filo di voce* che gli restava, testimoniando ancora una volta, pure sulla soglia della morte, il suo amore per la Vita, Dio, la Natura, l'uomo, come osserva ammirato e reverente lo stesso Hermann Hess: *e dal suo letto di morte fluì ancora una corrente di amore*.