



ANTICHI RIMEDI Proposte anche per la cucina: marmellate, olio Dop e digestivi

Dalle ricette dei monaci l'elisir per vivere meglio

All'Abbadia di Fiastra protagonisti infusi e miscele

di FABRIZIO SCOCCIA

Nello splendido scenario della natura e della storia dell'Abbadia di Fiastra, vicino a Macerata, si è svolta la V edizione di Herbaria, una straordinaria manifestazione ideata e curata dalla Fondazione Carima di Macerata che con un susseguirsi e incrociarsi quasi frenetico di incontri culturali, spettacoli artistici, simposi scientifici e laboratori, vuole proporre al centro dell'attenzione il rapporto dell'uomo con l'ambiente, l'equilibrio psico-fisico nell'utilizzare le risorse che la natura ci mette a disposi-



Il manifesto che indica l'ingresso alla mostra dei prodotti

zione per la conservazione di una buona salute e la ricerca del benessere. In un ambiente propositivo, originale ricco di reperti storici, di riflessioni culturali, di prodotti di ieri e di oggi, è interessante e curioso per «Obiettivo Salute» un breve viaggio attraverso i rimedi terapeutici e i prodotti alimentari che nei tempi sono stati elaborati ed usati nelle comunità monastiche. Degna di attenzione poi una esperta di floriterapia, curarsi con i fiori, la dottoressa Marilena Zanardi. Il direttore sanitario delle Terme di Margherita di Savoia (Foggia), il dottor Mauro Galantino, medico esperto nell'usare le risorse terapeutiche naturali delle acque, presente e grande estimatore della manifestazione, fornirà qualche sua riflessione.

Due rimedi semplicissimi aiutano a contrastare i nostri frenetici ritmi di vita: l'acqua di melissa dei Carmelitani di Verona, ideale dopo un pasto abbondante o consumato in fretta, e l'essenza di lavanda dei Carmelitani di Arenzano, distillata a vapore dai fiori freschi, che frizionata sulla fronte dona calma e serenità. In mol-



te situazioni di disagio, valido rimedio sono le tisane di Camaldoli: sapienti miscele di erbe officinali messe a punto partendo dalle indicazioni dello speciale medievale che le coltivava nell'Orto dei Semplici. E per tosse e mal di gola è un vero toccasana lo sciroppo balsamico dei Carmelitani di Lo-



Indica l'ingresso alla mostra dei prodotti

no.

Piccoli incidenti trovano soluzione con l'unguento benedettino dell'Abbazia di San Benedetto di Seregno, efficace per estrarre spine, schegge, frantumi di vetro; mentre per curare dermatosi, psoriasi, desquamazione epidermica, prurito è ottimo l'unguento all'iperico dell'Abbazia di Praglia. Per calmare il mal di denti e disinfettare la bocca sono insuperabili le «gocce imperiali» dei monaci Cistercensi di Casamari, una tintura composta da fra' Eutimio più di due secoli fa, molto popolare per essere dissetante, digestiva, oltre che buonissima. Fra i prodotti della cura del corpo un posto speciale hanno le creme per il viso, per

Una serie infinita di cure per raffreddore mal di denti, problemi della pelle e molto altro



A fianco l'Abbadia di Fiastra tra Tolentino e Macerata dove si è svolta la quinta edizione di Herbaria organizzata dalla Fondazione Carima

le mani e il corpo delle Trappiste di Valserena, i saponi e gli shampoo di Camaldoli e quelli dei Carmelitani di Loano, fatti con le erbe e i fiori dell'orto. Fra gli alimentari, insieme alle immancabili marmellate e confetture delle suore Trappiste di Vilorchiano, il succo di mela dell'Abbazia di Novacella, i biscotti delle monache di Betlemme di Gubbio, le tavolette di cioccolato dei Trappisti di Roma. E ancora l'olio toscano dell'Abbazia di Monte Oliveto Maggiore, l'olio Garda Dop dei monaci Camaldolesi di Bardolino, gli aceti dei monaci Silvestrini di Fabriano e infine i peperoncini e lo zafferano della Comunità di Siloe, vicino Grosseto. Fra i vini, quelli dell'Abbazia di Monte Oliveto Maggiore, del Monastero di Camaldoli, dell'Abbazia di Novacella di Bressanone e del Convento Muri Gries di Bolzano. Di grande fama godono i liquori e gli elisir dei monasteri, quelli di Camaldoli, dell'Abbazia Trefontane di Roma e le grappe dell'Abbazia di Novacella. Tutto questo ben di Dio era esposto nella sezione «monastica» di Herbaria.



A fianco i tantissimi prodotti curativi elaborati da monaci e suore esposti all'Abbadia di Fiastra nel corso dell'ultima edizione di Herbaria

© RIPRODUZIONE RISERVATA