

La pericolosità degli eccessi. Ignazio di Loyola e le regole della tavola

di CLAUDIO FERLAN*

Il digiuno fece parte fin dalle origini del credo cristiano ma, come accade per molti comportamenti, fu oggetto nel tempo di radicali cambiamenti. Vincolata alle culture ebraica e greca, la pratica trovò spazio anche nel racconto dei Vangeli sinottici, in particolare a proposito dei quaranta giorni di Gesù nel deserto¹, ma non solo. Di fronte alle accuse di chi contestava l'inosservanza del digiuno nella sua cerchia di seguaci, Gesù rispose che gli amici dello sposo non potevano essere tristi fino a quando lui era assieme a loro, ma sarebbe arrivato il momento in cui egli sarebbe stato loro tolto e proprio allora avrebbero digiunato. Altri chiari riferimenti si trovano negli Atti degli Apostoli e in san Paolo, prima di tutto nella descrizione della chiamata di Saulo, che dopo la visione sul cammino di Damasco rimase per tre giorni cieco e senza né mangiare, né bere. Solo in seguito alla rivelazione di Anania, che riconobbe provenire direttamente da Dio la scelta di Paolo quale eletto per annunciare la parola, l'antico persecutore dei cristiani recuperò la vista e riprese a mangiare per ritrovare le forze necessarie alla futura opera di predicazione². Questo della necessità di nutrirsi per restare in salute, lo vedremo, è un tema fondamentale per la definizione delle idee ignaziane sui costumi della tavola, propri e altrui.

Dopo le prime testimonianze scritturali, la determinazione dei comportamenti alimentari ascetici si dovette soprattutto alla condotta degli antichi eremiti, noti con il nome collettivo di 'padri del deserto'. Le loro biografie ci raccontano di privazioni incredibili, anche se la realtà delle cose sembra suggerire un'immagine diversa da quella di un monachesimo ossessionato dalle rinunce e dalla magrezza³. I cristiani modellarono il senso del digiuno sull'esempio della cultura giudaica, considerandolo dunque una forma di penitenza e lo svilupparono facendo leva sulle conoscenze mediche dell'antichità e sul rifiuto del paganesimo, identificandolo per il primo aspetto come un'efficace maniera di sostenere le scelte di continenza sessuale e promuovendo, nel secondo caso, l'astinenza dalla

* CLAUDIO FERLAN, Ricercatore in Storia del cristianesimo presso l'Istituto Storico Italo-Germanico della Fondazione Bruno Kessler (Trento).

¹ Mc, 1, 12-13; Lc, 4, 1-13; Mt 9, 14-15.

² At 9, 18-19.

³ LUCIEN REGNAULT, *La vita quotidiana dei Padri del deserto*, Piemme, Casale Monferrato 1994, pp. 76-97.

carne anche in relazione all'opposizione alla consumazione di animali sacrificati, così comune nelle religioni pre-cristiane⁴. Per Tommaso d'Aquino il digiuno purgava la mente, confortava i sensi, sottometteva la carne allo spirito, rendeva il cuore umile e contrito, dissipava le nebbie della concupiscenza, spegneva gli ardori della libidine e accendeva la vera luce della castità. Ancora, mortificava la carne, tormentava la gola, debilitava la concupiscenza nella moderazione⁵. L'idea di san Tommaso sarebbe stata ripresa da un gran numero di autori, teologi e canonisti, corroborata pure dalle convinzioni mediche d'epoca tardo-medievale e moderna, secondo le quali mangiare carne poteva favorire gli eccessi sessuali. In virtù della teoria galenica degli umori, infatti, alimenti considerati caldi come la carne o ancora di più il vino avevano il potere di scaldare il corpo – quello maschile in particolare – e dunque di stimolarne gli appetiti carnali⁶.

1. Astinenza e digiuno ecclesiastico nella prima età moderna

Per le prime comunità cristiane è testimoniato il costume di un doppio digiuno settimanale, di norma il mercoledì e il venerdì⁷, salvo la sostituzione del mercoledì con il sabato in casi minoritari. Con il passare del tempo le norme ecclesiastiche si definirono con sempre maggiore precisione, determinando la proibizione del consumo della carne, talvolta quello di ogni prodotto di origine animale, in differenti tempi dell'anno e giorni della settimana. All'inizio dell'età moderna, quando nacque Iñigo di Loyola, si prevedevano addirittura centocinquanta giorni di precetto all'anno, tra digiuno e astinenza. Il rigore delle norme in tema era particolarmente severo in rispetto della vita monastica, in specie quella femminile, per la quale la già ragguardevole cifra di centocinquanta giorni annui veniva ampiamente superata. Un conciso elenco, preso dal mondo francescano, può aiutare a comprendere la portata della questione: astinenza perpetua dalla carne se non disposto diversamente dalla superiora, fatta eccezione per le monache deboli o ammalate; digiuno a partire dalla festa della Natività della Vergine (8 settembre) fino a Pasqua, fatti salvi il giorno di Natale e le domeniche, ancora digiuno nei venerdì di quaresima e alla vigilia della Natività della Vergine, astinenza da uova, formaggio e latticini dall'avvento a Natale e tra la domenica di quinquagesima e la Pasqua; vi erano poi altre disposizioni della Chiesa relative ai venerdì e ad altre occasioni festive, anche locali: in tutto si contavano più di duecento date in un anno⁸.

⁴ CARLA NOCE, "Il digiuno nel cristianesimo antico", in IGNAZIO DE FRANCESCO, CARLA NOCE, MARIA BENEDETTA ARTIOLI (ed.), *Il digiuno nella Chiesa antica. Testi siriaci, latini e greci*, Paoline, Milano 2011, pp. 49-165.

⁵ TOMMASO D'AQUINO, *Summa Theologiae*, 2.2, q. 147, art. 1; 2.2, q. 147 a.

⁶ THOMAS G. BENEDEK, "Food as Aphrodisiacs and Anaphrodisiacs?", in KENNETH F. KIPLE, KRIEMHILD CONEÈ ORNELAS, (ed.) *The Cambridge World History of Food*, Cambridge University Press, Cambridge et al. 2000, pp. 1523-1534.

⁷ Didachè, 8, 1-2.

⁸ ANGELO D'AMBROSIO, "Regimi penitenziali e cibo nelle regole alimentari francescane. Clarisse e cappuccine (sec. XVII-XIX)", in *Collectanea Franciscana*, 85 (2015), pp. 237-262, 240-241.

Prima di venire al pensiero di Ignazio sul tema, non è superfluo un appunto definitorio, per comprendere cosa si intendesse al suo tempo per 'digiuno', cosa per 'astinenza', alla luce di una casistica meno ovvia di quanto si potrebbe pensare, basti ricordare che ci fu chi arrivò a contare ventotto diversi tipi di digiuno. Generalmente, però, teologi e canonisti ne prevedevano quattro. Il primo era quello spirituale e riguardava l'astinenza da vizi, peccati e iniquità e coinvolgeva ogni cristiano (ne parlarono, tra gli altri, sant'Agostino, san Basilio e san Tommaso); il secondo era invece morale, anche questo doveroso per tutti i fedeli, e proibiva di mangiare e bere smodatamente, costituendo l'esatto contrario dei peccati di gola e ubriachezza. Il terzo tipo era il digiuno naturale, legato ai divieti alimentari definiti per chi doveva accostarsi alla comunione. Il quarto era quello di cui abbiamo tenuto conto sopra, il digiuno ecclesiastico, volontaria astinenza dal cibo concretizzata secondo gli ordini della Chiesa, il costume o voti particolari e si riferiva a certi momenti dell'anno o giorni ben identificati. Implicava un solo pasto al giorno, di norma a mezzodì, nel quale non si potevano assumere carne, latte o suoi derivati. L'astinenza costituiva invece la rinuncia ad assumere determinate qualità di cibi o bevande⁹.

Le dispense agli obblighi di digiuno e astinenza furono sovente amministrate dalle autorità competenti (in sintesi tutta la gerarchia ecclesiastica, dal pontefice fino ai parroci, a seconda dei luoghi e delle situazioni) con estrema elasticità, si potrebbe pure dire con notevole lassismo, cosa che non mancò di provocare vibranti proteste sia tra gli aderenti alla Riforma, sia tra i membri rimasti fedeli alla Chiesa di Roma. Cause di esonero erano prima di tutto l'impotenza del corpo, che riguardava i ragazzi non ancora ventunenni (anche se in casi straordinari pure loro potevano digiunare per dimostrare la propria devozione), gli anziani con più di sessant'anni, le donne incinte o in allattamento, i poveri privi di sostentamento e chi avesse una costituzione particolarmente debole. Il secondo caso si riferiva invece a quelli per cui era preferibile non osservare le norme del digiuno e dell'astinenza per evitare danni importanti o per ottenere un vantaggio straordinario: era un'eccezione pensata in favore dei lavoratori di fatica, ma anche di chi privandosi del sostentamento non sarebbe riuscito a fare qualcosa di utile per sé o per il prossimo, primi fra tutti i confessori. Infine, la dispensa valeva per coloro i quali attraverso le rinunce non avrebbero potuto completare azioni buone e sante che dovevano invece caratterizzare il loro comportamento (i pellegrini, per esempio, o le donne sposate decise a digiunare senza il consenso del marito). È ben chiaro da questi semplici cenni

⁹ Indichiamo di seguito solo alcuni testi di diritto canonico sul tema: DANIELE CONCINA, *La disciplina antica, e moderna della Romana Chiesa intorno al Sagro Quaresimale Digiuno espressa ne' due brevi Non Ambigimus, E In suprema del Regnante Sommo Pontefice Benedetto XIV*, appresso Simone Occhi, Venezia 1742, paragrafi LXV- LXVIII; MANUEL EXQUERRO PÉREZ, *Explicacion De Las Bulas Novissimas De ... Benedicto Xiv Sobre El Ayuno, Complice, Y Sigilistas: Y Suplemento Al Elenco Moral De Castropalao En Las Materias De Ayuno Y Penitencia*, Andrés Ortega, Madrid 1758, p. 3; PEDRO MURILLO VELARDE, *Cursus juris canonici, hispani, et incidi in quo, juxta ordinem titularum decretalium non solum canonicae decisiones...*, 3. Ed., Typographia Ulloae a Romane Ruíz, Matriti 1791, Libro III, Tit. XLVI, De observatione jejutorum, No. 423.

come l'interpretazione estensiva delle eccezioni fosse sempre dietro l'angolo, anche alla luce della folla di ecclesiastici a cui era consentito distribuire le immunità¹⁰.

La facoltà di dispensare era stata concessa nel 1551 anche alla Compagnia di Gesù, che l'aveva chiesta a Giulio III, unitamente a quella di assolvere nei casi di eresia *in foro conscientiae*. Nello specifico, a “quelli che sono prepositi provinciali o locali et hanno cura de altri” veniva consentito di sollevare dagli obblighi legati alle norme di digiuno e astinenza chi, sottoposto alla loro obbedienza, veniva giudicato troppo malato o debole per rispettare i precetti¹¹. La disposizione fu comunicata senza indugio nelle varie parti d'Europa ove si erano insediati i padri della Compagnia. Ignazio aggiunse una raccomandazione specifica per Simão Rodrigues (1510-1579), responsabile della nascente provincia portoghese, per sollevarlo da ogni obbligo legato alla condotta della tavola, a causa dei problemi di salute che lo tormentavano¹².

2. Lamentele evangeliche contro i costumi romani

Così come le proteste contro il commercio delle indulgenze e quelle verso gli abusi del clero, anche le denunce delle pratiche alimentari cattoliche contribuirono a creare la rottura confessionale che avrebbe segnato la storia della Chiesa nei secoli a venire, impegnando teologi e canonisti nei tempi successivi allo scisma, ma anche in quelli che seguirono la conquista spirituale delle Americhe¹³. Luterani, zwingliani e calvinisti si burlarono con insistenza delle regole alimentari imposte dalla Chiesa di Roma, trasgredendole con ostentazione. Non intendevano infatti rifiutare il digiuno in sé, ma difendevano la concezione che lo vincolava a un sincero desiderio interiore e non a una vuota condotta formale. Elogiavano una tavola sobria e senza eccessi, non era importante evitare la carne, quanto piuttosto essere moderati e temperanti¹⁴. Lutero sul punto dimostrò qualche ambivalenza, censurando da un lato le norme ecclesiastiche e dall'altro attaccando golosi e ubriacconi, senza però provare alcuna vergogna nel testimoniare i propri eccessi nel mangiare e nel bere, difendendoli come scelta consapevole, espressione dell'autonomia ottenuta dal nuovo cristiano, liberato dai falsi precetti imposti da

¹⁰ MARTÍN DE AZPILCUETA, *Manual de confesores y penitentes, en Casa de Andrea de Portonariis*, Impresor de S. C. Magestad, Salamanca 1556, Cap. 21, “Del segundo mandamiento de la Iglesia que es de ayunar los días que ella manda”, pp. 15-19, fol. 362-364.

¹¹ *Monumenta Ignatiana ex Autographis vel ex Antiquioribus Exemplis Collecta, Series Prima, Epistolae et Instructiones*, Tomus Tertius, Typis Gabrielis López del Horno 1905, Pater Joannes de Polanco ex commissione Patri Jacobo Laino, Romae, 9.5.1551, pp. 457-458.

¹² Cfr. *Monumenta Ignatiana, Epistolae et Instructiones*, Tomus Tertius, pp. 488, 489, 505-506, dov'è l'istruzione per Simão Rodrigues, 536, 616.

¹³ KEN ALBALA, “The Ideology of Fasting in the Reformation Era”, in Trudy Eden, Ken Albala (ed.), *Food and Faith in Christian Culture*, Columbia University Press, New York 2012, pp. 41-58: 42.

¹⁴ KEN ALBALA, *Food in early modern Europe*, Greenwood Press, Westport – London 2003, pp. 199-207; RAYMOND A. MENTZER, “Fasting, Piety, and Political Anxiety among French Reformed Protestants”, in *Church History*, 76 (2007/2), pp. 330-362: 332-339.

Roma¹⁵. I cattolici si resero conto che le accuse mosse dal mondo riformato avevano dei fondamenti concreti e reagirono cercando di modificare le regole della vita monastica, oppure di proporre una radicale trasformazione, come effettivamente accade per gli ordini religiosi del rinnovamento cattolico, tra i quali un posto di rilievo va riservato alla Compagnia di Gesù.

Nel 1525 era stata pubblicata a Venezia l'opera completa del medico greco Galeno (vissuto tra il 129 e il 200 o il 216 d. C.), che basandosi sulle teorie di Ippocrate aveva definito un sistema di insegnamenti destinato a condizionare le convinzioni mediche fin oltre il XVII secolo. Il sapere galenico, infatti, fu la base sulla quale furono costruite le teorie relative agli effetti del cibo, o delle combinazioni di ingredienti, sulla salute dell'uomo. Già a partire dal XIV secolo la cultura dei ceti dominanti, includendo in tale definizione anche i depositari delle conoscenze alimentari più avanzate, si basava su una rigida distinzione tra i gruppi sociali. Quanto al nutrirsi, la regola fondamentale era che ciascuno dovesse mangiare tenendo conto delle proprie caratteristiche: età e sesso prima di tutto, ma anche stato di salute (e vedremo quanto questo incidesse sulla vita di Ignazio), tipo di attività, condizioni ambientali e di vita, oltre che della complessione umorale. Questa, comune a ogni essere vivente, dipendeva dalla combinazione di quattro fattori tra loro legati in coppia: caldo/freddo e secco/umido. Ciascuno di questi corrispondeva a un elemento fondamentale, ovvero fuoco (caldo), aria (freddo), terra (secco) e acqua (umido). La buona salute traeva origine anche dalla corretta combinazione dei fattori, e qui interveniva un'adeguata alimentazione, capace di aiutare nella ricerca dell'equilibrio, preparando per esempio cibi caldi per chi avesse un temperamento freddo. La cucina garantiva poi il bilanciamento tra gli ingredienti: una complessa tavola di intensità li classificava secondo i sopraccitati quattro fattori, così che un alimento freddo potesse essere corretto (cottura) o accompagnato (abbinamento) da uno caldo, e così via. Ricettari e testi di dietetica del Cinquecento erano scritti tenendo conto di questo tipo di cultura¹⁶. La cosiddetta 'dieta gesuitica' tenne conto di queste convinzioni e scelse di lasciare un certo spazio alle caratteristiche individuali, consentendo opzioni diverse all'interno dello stesso pasto e proponendo adeguate quantità e varietà di cibi, giudicate necessarie all'appropriata condotta di una vita attiva, quale era quella richiesta ai membri dell'ordine ignaziano¹⁷.

¹⁵ OLIVIER CHRISTIN, "La foi comme chope de bière: Luther, les moines, les jeûnes", in JULIA CSERGO, ANDRE RAUSCH (ed.), *Trop gros? L'obésité et ses représentations*, Autrement, Paris 2009, pp. 45-61.

¹⁶ MASSIMO MONTANARI, *Il cibo come cultura*, Laterza, Roma-Bari, 2004, Kindle Edition, Pos. 571; KEN ALBALA, *Eating Right in the Renaissance*, University of California Press, Berkeley – Los Angeles – London, pp. 30-36.

¹⁷ DAVID GENTILCORE, "The Levitico, or How to Feed a Hundred Jesuits", in *Food&History*, 8 (2010/1), pp. 87-120; qualche informazione introduttiva sulla 'dieta gesuitica' si trova nella sezione dedicata a "S. Ignazio di Loyola e la Compagnia di Gesù", in *Il cibo e la regola*, Biblioteca Casanatense, Roma 1996, pp. 213-228 nel dettaglio: LIVIA MARTINOLI SANTINI, "I gesuiti e il cibo"; MARGHERITA MARIA BRECCIA FRATADOCCHI, "En ces tables vous etes assis tous les jours... II refettorio e i luoghi della vita comune della Compagnia di Gesù".

Naturalmente, oltre alle convinzioni mediche del tempo, sulle regole alimentari della Compagnia di Gesù incisero fortemente anche le convinzioni del padre fondatore. Quella fondamentale, la ricerca dell'equilibrio, ci suggerisce un interessante parallelo con la biografia di Martin Lutero. Quando ancora era un monaco cattolico, racconta il riformatore di Wittenberg, non voleva per nessuna ragione ridurre il tempo della preghiera. Avanzando però nella carriera accademica e caricandosi sempre più di impegni pubblici e di scrittura, le ore a disposizione diminuirono drasticamente. Escogitò allora una soluzione: rinunciare periodicamente a mangiare e bere per dedicarsi all'orazione. Il risultato non fu affatto confortante: persistenti dolori alla testa, disorientamento, stordimento, addirittura rischio di pazzia. Secondo la testimonianza del padre della Riforma, fu Dio stesso a sollevarlo "con una certa violenza da quella macelleria di preghiere"¹⁸.

Così come Lutero, anche Ignazio di Loyola (quando ancora si chiamava Iñigo) sperimentò nella propria storia personale privazione e austerità, in special modo nel periodo di poco successivo alla propria conversione. Nella cosiddetta Autobiografia, risaltano in particolare i racconti relativi all'epoca della sua permanenza a Manresa. Tormentato dalle tentazioni, e soprattutto da quella del suicidio, il pellegrino si ricordò della storia di un santo, che, desiderando ardentemente una cosa da Dio, rimase senza mangiare fino al momento in cui la ottenne. Pensando fosse un buon modo di agire, Ignazio decise di imitare quella condotta, convinto ad aspettare che Dio gli mostrasse una via da seguire e a smettere di nutrirsi fino a quando tale strada non gli fosse stata svelata o al punto in cui l'inedia non lo avesse messo in pericolo di vita. Obbedì al proprio voto per otto giorni, fino a quando il confessore non gli intimò di rompere il digiuno. Passato qualche giorno di tormenti, però, Loyola comprese per illuminazione divina di non doversi più affliggere per i peccati della vita antecedente¹⁹. Continuò in ogni modo ad astenersi dalla carne, fino al mattino in cui, dopo essersi alzato, vide davanti a sé un piatto di carne pronto per essere consumato e sperimentò uno strano sdoppiamento: mentre i suoi occhi corporali non trasmettevano alcun desiderio di mangiarne, un "assenso della volontà" invece lo invitava a farlo liberamente. Confrontatosi con il confessore, ne ricevette il consiglio di verificare se non si trattasse di una tentazione; soffermandosi però sul proprio sentire Ignazio comprese con certezza di dover seguire quanto da lui pretendeva quell'assenso della volontà²⁰. Lo stimolo alla rinuncia era stato rinforzato in lui dal progetto del pellegrinaggio a Gerusalemme, che s'immaginava di dover condurre imponendosi pesanti sacrifici e nutrendosi solo di erbe, sull'esempio delle vite dei santi la cui lettura tanto lo aveva affascinato. Si figurava anche di limitarsi alle erbe una volta concluso il pellegrinaggio, quando progettava, con continui dubbi, di ritirarsi nella certosa di Siviglia²¹.

¹⁸ MARTIN LUTHER, *Werke. Kritische Gesamtausgabe, Tischreden*, 1 Band, Hermann Böhlau Nachfolger, Weimar 1912, N. 495, pp. 220-221 (traduzione mia).

¹⁹ IGNAZIO DI LOYOLA, "Autobiografia", NN. 24-25, in MARIO GIOIA (a cura di), *Gli scritti*, UTET, Torino 1977 (si cita seguendo la numerazione dei paragrafi); ENRIQUE GARCÍA HERNÁN, *Ignacio de Loyola*, Taurus, Madrid 2013, pp. 128-131.

²⁰ IGNAZIO DI LOYOLA, "Autobiografia", N. 27.

²¹ IGNAZIO DI LOYOLA, "Autobiografia", NN. 8, 9, 12.

Le severe privazioni alle quali Loyola si sottopose prima di questi due momenti di svolta lasciarono comunque due significative eredità: in primo luogo un persistente dolore di stomaco che ciclicamente si presentava particolarmente aggressivo e che lo avrebbe accompagnato fino alla morte²², in seconda battuta la convinzione che le regole del digiuno dovessero essere osservate nella misura in cui consentivano di garantire un equilibrio perfetto sia alla salute fisica, sia a quella mentale. Tale convincimento si ritrova espresso con chiarezza sia negli Esercizi Spirituali, sia nella corrispondenza.

3. Ignazio di Loyola: l'influenza del vitto sulla vita

Per esaminare il pensiero del padre fondatore della Compagnia di Gesù sulla condotta alimentare è opportuno iniziare dagli Esercizi Spirituali. Nella Prima Settimana, a proposito dell'Addizione dedicata al modo migliore di farli e di trovare quanto si desidera, Ignazio affrontò anche il tema della penitenza, distinguendo tra quella interna – definita come rimorso per i propri peccati e proposito di non commetterne più – e quella esterna, legata invece al castigo per le mancanze personali. Tra i modi della correzione, il primo era legato al mangiare e si divideva tra temperanza (togliere il superfluo) e penitenza (il necessario), per la quale aggiungeva “e quanto più facciamo questo, più è, meglio è, purché il fisico non deperisca né segua malattia mortale”²³. Le altre modalità richiamavano invece la maniera di dormire e un moderato castigo della carne.

L'attenzione per la buona salute di chi faceva gli Esercizi era primaria in Ignazio, che anche nel Direttorio Autografo raccomandava di dargli da mangiare quanto richiesto, mentre nelle Note date a voce troviamo un approfondimento dell'indicazione, volto ad assicurare che chi sparcchiava o portava il cibo all'esercitante gli domandasse cosa desiderasse per il pasto successivo e avesse poi cura di corrispondere ai suoi desideri: il vitto influiva molto sull'umore (“elevazione o depressione della mente”), nutrimento e disposizioni spirituali erano strettamente collegati e per questo la sobrietà e la moderazione dovevano assecondare l'indole del soggetto, ma senza esagerare. Chi dava gli Esercizi era insomma invitato a vigilare sul vitto di colui che gli era stato affidato, in modo da evitare qualsiasi eccesso, pur nel rispetto delle esigenze individuali. Si trattava, in definitiva, di un accorato invito all'equilibrio, da raggiungersi attraverso una condotta molto lineare, priva di ogni esagerazione²⁴. In tale ordine di preoccupazioni si riconoscono i futuri regolamenti della Compagnia di Gesù: prendiamo per esempio il testo delle Regole per il Collegio Romano (1551), opera di padre Polanco (1517-1576), dove si attribuiva al rettore il compito di vigilare sui digiuni degli alunni che volessero rendere più severo il regime canonico, “perché lui potrà giudicare quanto si debba concedere a tal

²² Come testimoniato, per esempio, durante il soggiorno parigino, cfr. IGNAZIO DI LOYOLA, “Autobiografia”, N. 84; cfr. anche PAUL DUDON, *Saint Ignace de Loyola*, Gabriel Beauchesne, Paris 1934, pp. 582-586.

²³ IGNAZIO DI LOYOLA, “Esercizi Spirituali”, NN. 82-83, in *Gli scritti*.

²⁴ IGNAZIO DI LOYOLA, “Direttorio Autografo”, N. 3, in *Gli scritti*; IGNAZIO DI LOYOLA, “Note date a voce sugli Esercizi”, NN. 1 e 4 (qui la citazione), in *Gli scritti*.

desiderio, et permetterà a ognuno quello li conviene”. La regola fu confermata l’anno seguente per gli allievi del Collegio Germanico e si sarebbe ripetuta in numerosi testi successivi²⁵. Ancora prima, i commenti di alcuni dei primi compagni sulle direttive di comportamento proposte da Ignazio avevano confermato che tutti i gesuiti residenti nella medesima casa avrebbero dovuto consumare lo stesso cibo “in quantità et in qualità regolarmente, salvo che per necessità o infirmità corporale manifesta dovrebbero gli bisognosi godere di libertà in questa parte”²⁶.

Le attenzioni rivolte a chi era impegnato negli Esercizi Spirituali, le “carezze” (così nel linguaggio gesuitico), non erano comunque le stesse che si prevedevano per i candidati all’ingresso nella Compagnia, come appare chiaramente dalle Costituzioni. Il capitolo IV dell’Esame Generale approfondiva i loro obblighi, tra i quali vi era un pellegrinaggio della durata di un mese, da farsi senza denaro così da abituarsi (tra le altre cose) a mangiare male e dormire disagiatamente²⁷. Il vitto per gli aspiranti compagni di Gesù doveva essere quello che si addice ai poveri. Per chi era già nell’ordine, le Costituzioni indicavano come il nutrimento dovesse essere povero ma adeguato, ancora una volta, non si voleva che eventuali privazioni danneggiassero la salute: digiuni, veglie e altri comportamenti austeri andavano bene, ma non dovevano in alcun modo assorbire troppo tempo e debilitare a tal punto il fisico da non consentire al singolo di aiutare spiritualmente il prossimo, tradendo per esagerati stenti lo spirito gesuitico²⁸.

Anche nel corposo epistolario di Ignazio non mancarono gli insegnamenti volti a raccomandare l’equilibrio nelle privazioni. In una lettera datata 20 settembre 1548 e diretta a Francesco Borgia (1510-1572), Ignazio ne elogiò la condotta, volta al perfezionamento spirituale. Allo stesso tempo, però, gli intimò di non esagerare, specie a proposito di digiuni e astinenze. Serviva avere riguardo per il corpo, lo stomaco in particolare, curandosi di non debilitarlo, ma al contrario di rinforzarlo: un fisico debole, infatti, non avrebbe consentito allo spirito di agire per il meglio. Seguiva poi la confessione autobiografica di Loyola, che vale la pena riportare alla lettera, in ragione della sua franchezza:

“Io ho lodato molto i digiuni e l’astinenza rigorosa anche dai cibi comuni e per un certo tempo ne ho goduto, ma non potrei più farlo per l’avvenire quando vedo che lo stomaco, per via di tali digiuni e astinenze, non può compiere le sue funzioni normali né digerire quel po’ di carne ordinaria o di altri alimenti che sostengono convenientemente il corpo umano”.

Era giusto, dunque, nutrirsi adeguatamente ogni volta che fosse permesso e vantaggioso, dato che il corpo era al servizio dell’anima e doveva essere in grado di aiutarla e sostenerla²⁹.

²⁵ *Monumenta Paedagogica I (1540-1556)*, edidit LADISLAUS LUKÁCS, Institutum Historicum Societatis Iesu, Romae 1965, p. 68, citazione a p. 68 per il Collegio Romano, pp. 118-119 per il Collegio Germanico.

²⁶ “Conclusiones aliquorum patrum circa puncta a S. Ignatio proposita: 1549”, in *Monumenta Ignaziana, Series Tertia, Vol. IV, Regulae SI (1540-1556)*, Institutum Historicum Societatis Iesu, Romae 1948, pp. 194-196, citazione a p. 195.

²⁷ IGNAZIO DI LOYOLA, “Costituzioni”, Esame Generale, cap. IV, N. 12, in *Gli scritti*.

²⁸ IGNAZIO DI LOYOLA, “Costituzioni”, Parte VI, cap. II, NN. 579-580.

²⁹ *Gli scritti*, pp. 811-812.

Della giusta frugalità nella mensa Ignazio scrisse ancora, qualche anno dopo (12 maggio 1556) al rettore di Lovanio Adrian Adriaenssens (1520-1580), ribadendo il concetto che per quanto elogiabili fossero le rinunce, queste non dovevano mai andare a discapito della buona salute e per tale ragione era cosa corretta seguire i suggerimenti dei medici: chi era in forze doveva accontentarsi di cibi e bevande meno cari. L'esempio fatto rimandava alla possibilità di bere semplice acqua, birra o sidro là dove questo era la bevanda comune e sostituiva adeguatamente il vino, che poteva avere costi elevati legati alla qualità e alle spese d'importazione. Diverso il discorso per chi fosse cagionevole o debole, come alcuni confratelli quali Adrian Witte (Candidus, 1528c-1558), Bernard Olivier (morto nel 1556) e Pedro de Ribadeneira (1527-1611): in casi simili erano da sconsigliare i cibi ordinari e da privilegiare invece quelli atti a incidere favorevolmente sulla sanità del corpo. L'importante era non abituarsi al superfluo, e non mostrare apertamente che qualcuno potesse meritare trattamenti di favore, così da non suscitare gelosie o scandali:

“Non è cosa insolita che alla stessa tavola gli uni prendano certi cibi e bevande e altri diversi, secondo l'esigenza della disposizione sana o inferma dei loro corpi; né ciò deve essere ritenuto come una deroga alle abitudini, né ripreso dalle persone spirituali. Ma là dove ci fossero pusilli che si possano scandalizzare, si possono prendere i cibi necessari privatamente, ricordando il detto di san Paolo di non dare scandalo ai deboli”³⁰.

L'attenzione per il vino e i suoi possibili surrogati consente un breve approfondimento su una bevanda che, al di là delle connotazioni scritturali e liturgiche, costituiva un elemento fondamentale della dieta, sia per le sue qualità nutritive, sia per le presunte funzioni medicinali³¹. Come vedremo più dettagliatamente in seguito, anche le regole dietetiche suggerite a Ignazio per controllare i suoi abituali problemi di stomaco tennero conto del vino, muovendosi tra l'idea che fosse meglio evitarlo e l'inapplicabilità pratica del suggerimento, risolvendo l'impasse con l'indicazione di quali tipi di vino fossero da fuggire, quali da accettare. Erano avvertimenti pienamente in linea con le convinzioni mediche del tempo, ben sintetizzate dalla fortunata opera “Discorsi sulla vita sobria” del veneziano Luigi Cornaro (1588)³², che difendendo con accesa convinzione la bontà della moderazione non si spinse a suggerire di evitare il vino, quanto piuttosto di assumerlo nella giusta misura. I tradizionali regimi di sanità collegavano poi la sua consumazione alla tipologia, alla stagione, all'età, al sesso e alla conformazione umorale del bevitore. Quanto alla qualità, erano da evitare il vino novello o troppo invecchiato (questo fu anche il consiglio dato a Ignazio) e bisognava avere cura di equilibrarne la natura calda allungandolo con l'acqua³³. Per esempio, agli alunni del Collegio

³⁰ *Gli scritti*, p. 758; si veda anche DAVID GENTILCORE, “The Levitico”, pp. 88-90.

³¹ DAVID GENTILCORE, “The Levitico”, pp. 96-98.

³² Il libro di Cornaro (Alvise Corner) ebbe un notevole successo editoriale, come spiegato in GIUSEPPE GULLINO, “Corner, Alvise”, in *Dizionario Biografico degli Italiani*, vol. 29, 1983: http://www.treccani.it/enciclopedia/alvise-corner_%28Dizionario-Biografico%29/

³³ MATTHIEU LECOUTRE, *Ivresse et Ivrognerie dans la France moderne*, Presses Universitaires de Rennes/Presses Universitaires François Rabelais, Rennes-Tours 2011, pp. 175-179.

Romano (1551) era permesso bere vino ma solo “assai aquato et con misura”³⁴. Qualche anno dopo (1561), i gesuiti del collegio di Evora, invece, non ottennero la stessa licenza, a meno che non ci fosse un permesso medico o che non si trattasse del vino necessario alla celebrazione della messa³⁵.

Le concessioni fatte da Ignazio ai confratelli di Lovanio ebbero evidentemente un’interpretazione fin troppo estensiva, dato che Jerónimo Nadal (1507-1580) fu costretto nel 1567 a inviare alcune istruzioni ai padri del collegio fiammingo imponendo di abrogare la consuetudine per la quale esisteva un luogo adibito alla raccolta della birra, nel quale i convittori si potevano recare ogniqualvolta la sete li avesse spinti. Al contrario, la birra andava conservata dal guardiano, che era chiamato ad annotare gli eccessi e a seguire le indicazioni del prefetto o del viceprefetto in merito ai permessi individuali³⁶.

Oltre che sul tema della necessità di fuggire eccessive privazioni, il cibo entrò dettagliatamente negli Esercizi Spirituali in particolare a proposito dell’esperienza della Terza Settimana, attraverso la definizione di otto “Regole perché in futuro ci si possa moderare nel mangiare”³⁷. La prima era dedicata al pane, dal quale – puntualizzava Ignazio – era consigliabile astenersi meno, perché si trattava di un cibo che non provocava appetiti smodati e non tentava. Non sorprende certo la centralità del pane, alimento per eccellenza della cultura mediterranea e cristiana, alla luce dei suoi valori simbolici e nutrizionali³⁸. Astenersi dal bere sembrava abbastanza facile ed era dunque sufficiente comportarsi con equilibrio, tenendo conto di ciò che era effettivamente necessario, tralasciando il superfluo. Più allettante era la buona tavola: per fuggirne le lusinghe serviva abituarsi a consumare cibi ordinari e se proprio non si potevano evitare quelli raffinati, prenderne in modica quantità. La quarta regola richiamava invece le competenze mediche dell’epoca e dimostrava ancora una volta l’attenzione posta da Ignazio nell’evitare gli eccessi della mortificazione: “Pur stando attenti a non ammalarsi, quanto più ciascuno toglierà dal conveniente, tanto più rapidamente raggiungerà la giusta misura che deve osservare nel mangiare e nel bere”, così che l’esercitante potesse comprendere qual era per lui il giusto mezzo, senza rischiare di perdere le forze necessarie per portare a termine gli Esercizi. L’indicazione successiva (quinta regola) si legava invece alla corporeità del pasto. Ignazio scriveva che chi mangiava avrebbe dovuto immaginare di vedere a mensa Gesù con gli apostoli, figurandosene il comportamento, così che mentre il corpo si sosteneva, la mente si elevava. Un aiuto per tale innalzamento era offerto anche dal rivolgere il pensiero alla vita dei santi, a contemplazioni pie o a occupazioni spirituali: erano tutti rimedi volti a tenere il cibo al proprio posto, quello del puro so-

³⁴ *Monumenta Paedagogica I*, p. 82.

³⁵ *Monumenta Paedagogica II (1557-1572)*, edidit LADISLAUS LUKÁCS, Institutum Historicum Societatis Iesu, Romae 1974, p. 297.

³⁶ *Monumenta Paedagogica III (1557-1572)*, edidit LADISLAUS LUKÁCS, Institutum Historicum Societatis Iesu, Romae 1974, p. 145.

³⁷ IGNAZIO DI LOYOLA, “Esercizi Spirituali”, NN. 210-217.

³⁸ OLIVIER ASSOULY, *Les nourritures divines. Essai sur les interdits alimentaires*, Actes Sud, Paris 2002, cap. 2, par. 1: « La table chrétienne ».

stentamento anziché del piacere corporale³⁹. Sullo stesso piano stava la norma seguente, che ancora una volta suggeriva di non concentrare il pensiero su quanto si mangiava, rimanendo così padroni del ritmo del pasto e delle sue dimensioni. La regola finale indicava uno stratagemma per moderare le dosi del cibo: bastava infatti decidere quanto si dovesse consumare nel pasto a venire in un momento in cui non si era affamati e restare poi assolutamente fedeli alla misura così determinata. Questo consiglio valeva poiché quando non si ha appetito ci si accontenta di poco.

In due occasioni poi gli Esercizi si soffermavano sul digiuno e sull'astinenza imposti dalla Chiesa, elogiandoli e ricordando come non fossero vincolanti per chi era scusato da un legittimo impedimento⁴⁰: Ignazio dimostrava così di essere a piena conoscenza delle norme canoniche sul tema, delle quali abbiamo dato conto in precedenza.

È interessante per l'analisi della gerarchia interna alla Compagnia di Gesù la definizione del rapporto tra il cuoco (laico) e i suoi aiutanti (gesuiti), come specificato nelle Costituzioni. Tale relazione, appare chiaro, era uno specchio dell'obbedienza: ai collaboratori infatti si chiedeva di obbedire al cuoco "con molta umiltà", come fosse lui il superiore diretto; per tale motivo questi non avrebbe dovuto chiedere, ma ordinare, sia pure "con delicata semplicità".

"Infatti se lo prega darà piuttosto l'impressione di parlare da uomo a uomo, e che un cuoco laico preghi un sacerdote di pulire le pentole o di prestare altri simili servizi, non sembra né decoroso né giusto. Ma se gli dà un ordine e gli dice di fare questo o quello, darà piuttosto l'impressione di parlare come Cristo ad un uomo, dato che in nome di lui gli comanda".

In questo modo, chi obbediva doveva pensare che a dargli ordini non fosse un cuoco, o un qualsiasi superiore, ma Cristo stesso⁴¹. Va detto che non sempre a occuparsi della cucina sarebbero stati i laici, alla luce del costume, piuttosto diffuso tra le famiglie religiose della prima età moderna, di avvalersi del contributo di personale posto in posizione intermedia tra religiosi e semplici salariati, figura che all'interno dell'ordine ignaziano era stata istituzionalizzata nel profilo dei coadiutori temporali, chiamati comunque a pronunciare i voti. Tra i certosini, per esempio, questo non accadeva, essendo richiesto agli uomini di cucina di limitarsi a seguire le regole dell'istituto, senza impegnarsi però nelle promesse solenni⁴².

³⁹ ANGELO D'AMBROSIO, "Meglio eser macro e eser di Dio che eser grasso e eser del demonio. I gesuiti e il cibo nelle missioni", in MARIO SPEDICATO (ed.), "... nelle Indie di quaggiù". *San Francesco de Geronimo e i processi di evangelizzazione nel Mezzogiorno moderno*, Edizioni Panico, Galatina 2006, pp. 275-286: 278-279.

⁴⁰ IGNAZIO DI LOYOLA, "Esercizi Spirituali", NN. 229, 359, in *Gli scritti*.

⁴¹ IGNAZIO DI LOYOLA, "Costituzioni", Esame Generale, cap. III, N.85, in *Gli scritti*; sui ruoli in cucina nella Compagnia di Gesù si veda ANGELO D'AMBROSIO, "Il cibo fra regole e bilanci. L'alimentazione dei gesuiti a Roma secoli XVI-XIX", in *Studi Romani*, LXII, (2014/1-4), pp. 209-231: 216-219.

⁴² FABIENNE HENRYOT, *À la table des moines. Ascèse et gourmandise de la Renaissance à la Révolution*, Vuibert, Paris 2015, pp. 153-161.

4. Ignazio a tavola

Abbiamo spiegato sopra come la vita del fondatore della Compagnia di Gesù fosse stata segnata da ripetuti problemi di stomaco, così non sorprende trovare tra la documentazione a lui relativa anche dei consigli medici legati al vitto. Il primo di cui ci occupiamo risale probabilmente al 1547 e riporta una lista di alimenti proibiti e concessi. Tra i primi si annoveravano tutti i tipi di carne domestica, le uova e i cosiddetti cibi ventosi (rape, legumi e simili)⁴³, a meno che non fossero corretti con qualcosa di lenitivo della “ventosità”. Era vietato anche il vino. Più ricca di notizie è la parte dedicata al nutrimento consentito: due volte alla settimana si cominciava al mattino con una minestra di verdura (lattuga o borragine) o un brodo di carne (castrato), talvolta arricchiti da farro, pane stufato o grattato. Andavano bene poi le lenticchie, insaporite con abbondante olio e un po’ di aceto (o altro condimento agro); le verdure con le quali si preparava la minestra potevano essere consumate crude con olio e vi si potevano aggiungere cicoria, portulaca, acetosa, cocuzza (una varietà di zuccina), cetrioli e indivia. Nelle minestre era lecito mettere anche, con il pane, anice o cumino. Via libera anche per il pesce cotto (con olio e aceto) e la bietola. Si consigliava poi di portare con sé dell’agnocasto. Il medico non aggiungeva i dettagli sull’uso dell’acqua, per il quale, era scritto, preferiva parlare di persona con il paziente. Questo probabilmente accadeva perché le convinzioni sanitarie del tempo guardavano con sospetto l’acqua, ritenuta dannosa per la sua natura fredda e umida; non è da escludere poi che malsana lo fosse davvero, in ragione dell’inquinamento⁴⁴.

Il secondo documento è stato scritto intorno al 1554, si intitola “Regimento para nuestro Ignacio” e contiene una serie di consigli utili per evitare il catarro, molti di questi legati all’alimentazione. C’è una lunga serie di alimenti sconsigliati, molto più nutrita di quella risalente a circa sette anni prima: no alle cose salate, aspre, acetose, stitiche e acute⁴⁵. Proibiti anche i cibi vaporosi, espressione con la quale si intendevano noci, nocciole, formaggio, latte, senape, porro, cipolla, vino novello, torbido o forte (segno che il consiglio di non berne contenuto nelle istruzioni del 1547 non era stato pienamente seguito). Da tralasciare poi erano i cibi cosiddetti umidi, quali carne di maiale e pesci di palude (tinche, per esempio), senza squame (anguille) e grassi (tonni). Si ribadiva poi che meglio sarebbe stato astenersi dal vino, mentre si potevano consumare alimenti magri: pollo, pollastra, gallina, pernice, tortora, colomba, vitella in estate,

⁴³ Secondo SCIPIONE MERCURI, *Degli errori popolari d’Italia*, Francesco Rossi, Verona 1645, p. 355 i cibi ventosi sono legumi (fave fresche e secche in particolare), noci, castagne, polenta di frumento, minestre di pasta, funghi, cipolle, scalogno, porri e verze.

⁴⁴ JEAN-LOUIS FLANDRIN, “L’alimentazione contadina in un’economia di sostentamento”, in JEAN-LOUIS FLANDRIN, MASSIMO MONTANARI (ed.), *Storia dell’alimentazione*, Laterza, Roma-Bari 2011⁵ pp.465-489: 481.

⁴⁵ Tra queste erano comprese, per esempio, aglio e cipolla: cfr. BALDASSARE PISANELLI, *Trattato della natura de’ cibi, et del bere*, Domenico Imberti, Verona 1616, p. 260.

castrato in inverno, capretto arrosto. Nei giorni di astinenza era bene usare uova fresche, tolta la parte chiara che stava in alto; così come farro con latte di mandorla. Quanto ai legumi, andavano sempre bene le borragini: prima dovevano essere fatte bollire e l'acqua di cottura si sarebbe scartata; seguiva la cottura con latte di mandorle o con brodo di carne; adeguate erano anche le lattughe bollite e il finocchio lessato. La frutta adatta alla conformazione individuale di Ignazio non era molta: fichi secchi, uva passa, mandorle; per qualsiasi altra bisognava valutarne le condizioni di salute. Pure le mele cotte erano buone, come il torrone, soprattutto se fatto con mandorle o noccioline. Il consiglio successivo riguarda ancora il vino, segno della sua importanza nella dieta del tempo: se proprio si doveva continuare a berlo dietro consiglio dei dottori, era opportuno che fosse leggero, invecchiato il giusto (né novello, né stagionato) e di buon profumo. Infine, si consigliavano condimenti di cardo, coriandolo o semi di finocchio⁴⁶.

5. Conclusione

In conclusione, ci rimane qualcosa da dire sul comportamento a tavola di Ignazio, argomento al quale le fonti consentono di accostarsi con informazioni interessanti. Prima di tutto, dall'Autobiografia veniamo a sapere quali fossero le sue abitudini grazie alla descrizione di un incontro avuto a Venezia, al tempo dell'attesa per imbarcarsi per Gerusalemme. Ignazio si procurava da mangiare con l'elemosina e incontrò un giorno un ricco spagnolo che, conosciuti i suoi progetti, lo ospitò per qualche giorno in casa propria e ne apprezzò la vicinanza, che spesso si rivelava interessante proprio a mensa. Loyola aveva una condotta precisa, assunta fin dai tempi di Manresa: quando mangiava in compagnia rimaneva in silenzio, limitandosi a rispondere brevemente se sollecitato. Ascoltava però con estrema attenzione, si soffermava su alcuni temi per lui di particolare interesse e li sviluppava al termine del pasto, prendendoli come spunto per discutere di Dio⁴⁷. La regola del silenzio, già delineata negli Esercizi, sarebbe stata confermata dai primi gesuiti, che in maggioranza stabilirono fosse meglio pasteggiare senza parlare⁴⁸: non si trattava certo di una novità, ma di un antico costume della tradizione monastica, per il quale il silenzio veniva riempito da letture edificanti, utili a nutrire l'anima contemporaneamente al corpo⁴⁹. Fin dalle sue origini l'ordine ignaziano scelse di fare pro-

⁴⁶ I due documenti si trovano in *Fontes documentales de S. Ignatio de Loyola. Documenta de S. Ignatii familia et patria, iuventute, primis sociis*, Institutum Historicum Societatis Iesu, Romae 1977, pp. 666-667; 686-688. Si vedano anche LUIS GONZÁLEZ DE CÁMARA, "Memoriale", NN. 186-188, in *Fontes Narrativi de S. Ignatio et de Societatis Iesu initiis, vol. I, Narrationes scriptae ante annum 1557*, Institutum Historicum Societatis Iesu, pp., I, 640-641. Della dieta di Ignazio scrive CÁNDIDO DE DALMASES, *Il padre maestro Ignazio. La vita e l'opera di Sant'Ignazio di Loyola*, Jaca Book, Milano 1994², pp. 283-284.

⁴⁷ IGNAZIO DI LOYOLA, "Autobiografia", N. 43, in *Gli scritti*.

⁴⁸ "Conclusiones aliquorum patrum", p. 194.

⁴⁹ FABIENNE HENRYOT, *À la table des moines*, pp. 231-240; ANGELO D'AMBROSIO, "Meglio esser macro", pp. 280-281.

pria questa norma⁵⁰, tanto che la lettura in refettorio si rivelò presto uno dei momenti importanti per la costituzione dell'identità gesuitica, attraverso l'ascolto, oltre che di testi sacri e spirituali, di storie edificanti tratte dalle biografie dei confratelli, specie quelli impegnati in terra di missione⁵¹.

Dopo la fondazione dell'ordine, Ignazio era solito mangiare in una stanza attigua alla propria camera e non disdegnava di invitare a tavola i gesuiti con i quali doveva parlare di qualche particolare faccenda, chi era arrivato a Roma da poco o chi era in procinto di lasciare la città, destinato altrove. Accoglieva volentieri anche le persone esterne alla Compagnia, avvertendole però che pranzando con lui avrebbero fatto penitenza⁵². Rimaneva in lui ben presente quella inclinazione alla sobrietà che ne aveva caratterizzato i difficili tempi di Manresa, alla quale aveva saputo però dare equilibrio, contribuendo attraverso la propria esperienza di vita a definire regole alimentari precise e funzionali alla famiglia religiosa della quale era stato il padre fondatore.

⁵⁰ Summarii Constitutionum, anno 1560 editi, in Monumenta Ignatiana, Series Tertia, Vol. IV, Regulae SI (1540-1556), Romae 1948, p. 551.

⁵¹ JOHN W. O'MALLEY, *I primi gesuiti*, Vita e Pensiero, Milano 1999, pp. 394-395.

⁵² LUIS GONZÁLEZ DE CÁMARA, "Memoriale", N. 185.