



# Regola e cibo

La tradizione culinaria benedettina e camaldolese nell'area appenninica,  
i cammini economia delle zone montane.

**Sabato 1 Marzo 2025** ore 10.00

**Sala S.Marco Costacciaro**

*Saluti*

**Andrea Capponi** Sindaco di Costacciaro

**Fabio Vergari** Sindaco di Scheggia e Pascelupo

**Raffaele Capponi** 'Tra Montana' Guide degli Appennini

**Ciro Costa** Trail Romagna

**Daniele Morelli** Associazione Romagna Camaldoli

**Euro Puletti** Università degli Uomini Originari di Costacciaro

**Ciani Sandro** Coordinatore delle Associazioni Agrarie dell Umbria

*Coordinatore*

**Vincenzo Silvestrelli "ETICA MENTE"**

*Relatori*

**Dom. Cesare Bovinelli** Centro Studi Avellaniti

**Giancarlo Passeri** cibo e monachesimo

Unione Regionale Cuochi umbri

**Prof. Fabio Forlani** Presidente del corso di laurea  
economia e Management università di Perugia.

con il Patrocinio



**La Regola di San Benedetto, scritta nel VI secolo da San Benedetto da Norcia e adottata dai monaci camaldolesi, è un testo fondamentale per la vita monastica e ha influenzato profondamente la spiritualità e l'organizzazione dei monasteri nel corso dei secoli.**

**La Regola affronta vari aspetti della vita monastica, tra cui la preghiera, il lavoro e, naturalmente, l'alimentazione.**

**Essa enfatizza l'importanza della moderazione nel cibo e nelle bevande. San Benedetto consiglia di evitare gli eccessi e di mangiare solo quanto necessario per sostenere il corpo e mantenere la salute.**

**La Regola stabilisce anche orari precisi per i pasti. I monaci sono chiamati a mangiare insieme in comunità, rafforzando così il senso di fraternità.**

**I pasti sono momenti di condivisione e comunione.**

**Il cibo Semplice caratterizzava la dieta dei monaci basata su ingredienti locali e stagionali.**

**Viene data preferenza a cibi vegetali, come legumi, ortaggi e pane, e si consiglia di limitare il consumo di carne.**

**L'alimentazione non è vista solo come un momento di nutrimento fisico, ma anche come parte dell'equilibrio tra lavoro e preghiera, sottolineando l'importanza di una vita equilibrata e dedicata a Dio, in cui il cibo gioca un ruolo significativo sia come nutrimento fisico che spirituale.**

**L'evento vuole riflettere su questa tradizione e sui cibi ad essa connessi. La tradizione dei monaci anticipazione delle indicazioni date anche oggi per un'alimentazione corretta, aggiungendo le motivazioni spirituali che la giustificano in una visione integrale della persona.**