

## Il pane santo: a proposito dell'obbedienza del prosfornik



Intervista di Anastasia Rakhlina con l'igumeno Kiprian (Parts)

[pravoslavie.ru](http://pravoslavie.ru)

20 Dicembre 2013

*Il pane in chiesa è simbolo di Cristo. Lo ha detto lui stesso: "Io sono il pane della vita" (Giovanni 6:48). Se il pane della terra nutre la vita umana, Cristo, il pane dal cielo, attribuisce alla vita umana la pienezza della vita divina, nell'eternità.*



*La prosfora [il pane della comunione, ndt] è una parte integrante della vita liturgica della Chiesa, e quindi l'obbedienza del prosfornik [il cuoco che prepara le prosfore, ndt] ha un significato speciale. Dietro l'apparente semplicità di questa lezione divina si nascondono molte sfumature, segreti e realizzazioni interiori. Questo ci dice uno dei più anziani abitanti del monastero Sretenskij, l'igumeno Kiprian (Pars).*

*Comprendiamo perché Dio ha creato il grano, perché in ogni parte del mondo è possibile cuocere il pane della comunione e perché l'obbedienza del prosfornik, che Padre Kiprian ha da più di un decennio, è considerata così importante nei monasteri.*

\*\*\*

**Padre, perché nei monasteri l'obbedienza del *prosfornik* è considerata una delle più importanti?**

La vita liturgica, come sappiamo, non può esistere senza le prosfore. E senza la Liturgia la Chiesa non può vivere. Così, il secondo posto dopo la chiesa è la *prosfornja*, dove il pane è cotto appositamente per la Liturgia.



*Proskomidia. Monastero Sretenskij. Foto: Anatolij Gorjainov*

### **Chi deve e può cuocere il pane della comunione? Qual'era la pratica nella Rus'?**

Nei monasteri, naturalmente, quest'obbedienza toccava ai monaci - o alle monache. E per le chiese parrocchiali le prosfore, di regola, erano preparate da pie vedove o da vergini, o da persone che vivevano nel celibato ed erano chiamate *prosvirni*.

Questo si faceva per un atteggiamento di riverenza nei confronti delle prosfore. Allo stesso modo, per riverenza, si è cominciato ad aggiungere acqua benedetta nell'impasto delle prosfore - in realtà, questi non erano obblighi, ma si faceva così per riverenza.



*L'igumeno Kiprian alla sua obbedienza. Foto: ieromonaco Ignatij (Shestakov)*

Se in una parrocchia rurale c'è un sacerdote "bianco" [sposato, *ndt*] e la sua matushka sa cuocere le prosfore, naturalmente, le farà lei - e chi altri? E questo è normale. Dobbiamo partire da condizioni reali.

Nei monasteri, ora, naturalmente, le prosfore sono cucinate in proprio - sia per uso interno, sia per la vendita. Le chiese parrocchiali o le cucinano in proprio, o, più comunemente, le comprano.

Nei tempi antichi tutti potevano cucinare le prosfore - questa era un'offerta alla chiesa: le migliori erano selezionate, e servivano per la Liturgia. Praticamente tutte le casalinghe sapevano cuocere il pane, perché era un lavoro comune, e qualunque persona di chiesa che conosceva i requisiti (deve essere pane lievitato di sale, acqua e farina) poteva cuocere le prosfore a casa e portarle in chiesa.

In Grecia ancora oggi le prosfore si possono acquistare nei negozi e portarle in chiesa come offerta.



*Fratelli del monastero Sretenskij alla Lavra di Pochaev, luglio 2013 Foto: ieromonaco Ignatij (Shestakov)*

**E cosa si deve fare perché l'atteggiamento riverente e orante di cottura delle prosfore non si interrompa, e perché l'arte non si fermi?**

Non si ferma mai. Non è mai accaduto che si sia fermata: né nelle parrocchie, né nei monasteri, dove ho visitato le *prosfornje*, né nelle *prosfornje* private, ho visto in alcun modo un degrado. Non credo che ci sia alcun pericolo. Non ne ho mai osservati.

**Ho letto che la cottura delle prosfore è una forma di arte ecclesiastica. Come ha**

## **imparato a cucinare prosfore?**

In precedenza, non c'era una *prosfornja* speciale nel nostro monastero e la cottura delle prosfore per la chiesa spettava a me quando ero magazziniere. Un "bel giorno" per mia disattenzione capitò che non ci fossero prosfore piccole per i fedeli per il giorno dopo. C'erano le prosfore di servizio [1], ma non erano state comprate le scorte di quelle per i fedeli. Ce ne siamo accordi al venerdì, le prosfore servivano il sabato mattina, e ci sarebbero arrivate solo nel pomeriggio del sabato.



*L'obbedienza nella prosfornja al monastero Sretenskij*

Lasciare i fedeli senza prosfore era impossibile. Che fare? Con noi in refettorio c'era una delle aiutanti nel monastero, Ljubov', che aveva già cucinato prosfore ed era esperta in questa materia. Aveva finito il suo turno in cucina, quando sono venuto a dirle, "zia Ljuba, ha mai preparato delle prosfore?" - "Sì. Perché, ce n'è bisogno?" - "Sì, non ne abbiamo più".

Abbiamo trovato della farina americana - un'orribile farina sbiancata, - del lievito francese, ed ecco in breve le prosfore infornate nella stufa della cucina, dove prima avevamo cotto i biscotti. Le prosfore, per quanto ne so ora, avevano un terribile odore di biscotti, ma c'erano, e i fedeli erano soddisfatti.

A quel tempo era sotto la mia supervisione il padre ierodiacono Cleopa, e insieme abbiamo iniziato a informare durante la notte in cucina. Naturalmente, siamo riusciti a resistere solo un mese - poi siamo crollati: non avevamo dormito la notte, ogni notte, ma comunque avevamo le nostre prosfore. E poi abbiamo cominciato a chiedere al padre superiore di

avere la nostra *prosfornja*. Ha dato la benedizione, e dopo la riparazione nel nuovo edificio monastico, abbiamo organizzato tutto. Era l'anno 2000.

**Ha detto: un'orribile farina americana, lievito francese... Ma molte persone possono pensare che siano, al contrario, ottimi ingredienti. Come dovrebbero essere la farina e il lievito?**

Perché ho rimproverato la farina americana? Gli americani, non con tutta la farina, ma molto spesso, la sbiancano con il cloro. Questo viene fatto semplicemente per il colore. Di fatto, la rovinano.

Il lievito francese, istantaneo, è poco adatto alla cottura delle prosfore. Crea all'improvviso molto biossido di carbonio che in una cottura contemporanea di una grande serie di prosfore le fa crescere in modo irregolare. Quindi è meglio, naturalmente, usare il nostro lievito domestico.

Il lievito "Люкс" è ideale. Quello di Voronezh è buono, e anche essiccato dà buoni risultati. Il lievito secco è più facile da conservare, ma quello pressato non si conserva più di un mese, poi perde la sua forza di far gonfiare la pasta... si può usare un po' di pasta madre.

Da qualche tempo, ha avuto inizio una campagna pubblicitaria che insiste sulla pasta madre. Ma è solo prova dell'ignoranza della gente: effettivamente la pasta madre opera nello stesso modo del lievito, solo in un modo più selvaggio. Batteri lattici e lieviti di specie diverse sono presenti praticamente ovunque. Appena si versa la farina nell'acqua, e si creano le condizioni necessarie di calore, questi lieviti cominciano a moltiplicarsi: così, di fatto, avviene anche con la pasta madre.



*Pane della comunione appena sfornato. Monastero Sretenskij. Foto: ieromonaco Ignatij*

(*Shestakov*)

A suo tempo, si è imparato a coltivare il lievito in gran quantità nelle fabbriche. Poi si sono distribuiti tipi di lievito che produce più anidride carbonica, stabilizzato in base alla temperatura.

Che cos'è il lievito? Si tratta di funghi unicellulari che possono essere sottoposti a selezione, offrendo forme più stabili capaci di far fermentare più facilmente gli zuccheri presenti nella farina - ecco tutto.

Non solo: in passato anche la pasta madre era chiamata lievito. Non c'era distinzione. Se si prende il libro di Helena Molokhovetz "Dono alle giovani casalinghe" [2] si vede che alla sezione "pane", al posto di "pasta madre, è scritto: "lievito".

Ma nella nostra comprensione si tratta di pasta madre. Nella cottura del pane si evita la pasta madre, perché è più capricciosa. Se si vuole preparare le prosfore a partire dalla pasta madre, è del tutto possibile. C'è solo bisogno di iniziare applicando più spesso la pasta madre all'inizio, perché non si sviluppi molto acido che possa inacidire le prosfore.

Al Monte Athos le prosfore si fanno a partire dalla pasta madre, almeno a in Vatopedi e in alcuni altri monasteri - come si faceva un tempo. Lì si rinnova la pasta madre due volte l'anno - all'esaltazione della Croce, e alla domenica della Croce, oppure al Sabato Santo, non ricordo esattamente, ma posso accertarmene per chi desidera saperlo. Questa pasta madre è chiamata miracolosa, ma non perché cresce senza lievito (di fatto, è lievito), ma piuttosto perché matura rapidamente - letteralmente fino a quando inizia la funzione. Qui si vede la grazia di Dio - dal fatto che si sviluppa molto rapidamente .

Ma questo avviene anche in altri luoghi. Non c'è luogo abitato sulla Terra - tranne forse alcune delle isole più settentrionali, dove nulla fermenta, - dove non ci siano lieviti e batteri lattici: il Signore ha fatto in modo che si possano cuocere ovunque le prosfore.

E sorprendentemente ancora una cosa: noi facciamo la Proscomidia con pane di frumento, ma il grano ha qualità di cottura uniche, che nessun altro cereale possiede. Dio ha creato il grano, in modo che da esso si possa cuocere lo stesso pane lievitato, con cui si può servire la Liturgia.



**Padre, perché i greci servono con una prosfora sola, e noi con cinque?**

In realtà, è una tradizione. Inoltre, è una tradizione che non ha un valore di dogma. Sia che si serva la Liturgia con una sola prosfora, sia con due (come spesso si serve sul Monte Athos), sia con cinque, sia con sette - non c'è nessuna differenza di principio. Si può servire con una sola prosfora. Se vi è una sola prosfora, che fare? Si può servire la Liturgia. Perché no? In tal caso, come fanno i greci, si rimuovere la parte centrale come agnello e le altre particole dal resto: la Madre di Dio, i nove ranghi dei santi, i viventi, i defunti... I greci stampano sulla loro prosfora, se qualcuno ne ha visto una, tutti i nostri cinque sigilli: nel centro l'agnello, a destra la Madre di Dio, a sinistra le nove schiere dei santi.



Questa è una questione di tradizione locale. Nelle cose principali dobbiamo avere unità, nel resto è consentita la diversità. Questa è una delle cose in cui è possibile una diversità. I vecchi credenti vennero nella seconda metà del XIX secolo al Monte Athos per scoprire chi sbagliava: loro [che usano sette prosfore, *ndt*], o i "nikonianiani" [che ne usano cinque, *ndt*]. L'Athos era davvero il custode delle tradizioni e dei riti della Chiesa. Si appellarono al confessore del Monastero di San Panteleimone, lo ieroschimonaco Ieronim - non mi ricordo il cognome, era un asceta famoso. Egli rispose: "Come servivamo nell'antico Monte Athos, così serviamo ora". E servivano con due prosfore: una per l'agnello, la seconda per il resto. E questa è la spiegazione molto semplice che diede: per povertà.

Da qualche parte si doveva celebrare nelle celle monastiche, e per spendere meno, a causa della povertà a chi viveva nel deserto si dava il permesso di servire con due prosfore, e in questo non c'era alcun problema. È una cosa abituale, normale. Una volta da noi si serviva con sette prosfore. E anche in questo non c'era alcun problema. Quante prosfore si preparano, se serve il vescovo? Sette. Le solite cinque più due prosfore per il vescovo. Si ottengono le stesse sette prosfore. Si tratta di una questione di pratica, e non c'è bisogno di trasformarla in qualsivoglia norma rigida.

**Se torna a quella notte, quando ha sfornato per la prima volta le prosfore con zia Ljuba... Tutte le successive conoscenze le ha ottenute empiricamente o le studiate da qualche parte? Ed è possibile insegnare tutto questo a qualcuno?**

Sa, abbiamo imparato in modo semplice: in primo luogo, naturalmente, zia Ljuba insegnava; in secondo luogo, imparavamo dall'esperienza e dai nostri errori.

Cucinavamo le prosfore piccole, ma a lungo non ci riusciva di fare quelle di servizio. Le compravamo al Monastero di san Daniele. Poi una domenica è venuto alla funzione, come al solito, il padre superiore e ha chiesto: "Padre Kiprian, da dove vengono le nostre prosfore di servizio?" - "Padre, dal monastero di san Daniele." - "Perché da san Daniele? Abbiamo la nostra prosfornja." - "Padre, non riusciamo ancora, dobbiamo imparare..." E lui dice: "Va bene, è tutto. Non compriamo più prosfore, cuciniamole noi stessi."

Ho subito cominciato a calcolare mentalmente quante prosfore del monastero di san Daniele ci rimanevano, e ho visto che nei giorni feriali ne avevamo ancora abbastanza, ma la domenica seguente non avremmo avuto più prosfore per l'agnello. Dove andare? Dove potevo imparare? Conoscevo una monaca *profornitsa*, potevo chiedere a lei. La chiamai al convento della Concezione - matushka Sergija, ora deceduta, era meravigliosa. Le chiesi: "Matushka, posso imparare da voi a cucinare prosfore?" Lei dice: "Non è forse è meglio da padre Adrian a Novospasskij?" Dissi: "Matushka, da voi non è possibile?" - "Beh, si può, venga da noi." - "Quando fate la cottura?" - "Il giovedì".

Lavorai da loro tutto il giorno. Naturalmente, avevo una certa esperienza, ma poi ho visto i miei errori, mi hanno insegnato a rotolare i fondi, da cui ottenere le palline... i fondi sono la parte inferiore delle prosfore.

Ed ecco un altro ostacolo: avevo lavorato per loro tutto il giorno alla cottura delle prosfore, e loro le cuocevano per venderle, ma non potevo comprarne a madre Sergija, perché il padre superiore mi aveva vietato di fare acquisti, e la mia lingua non riusciva a chiederne in

dono. Me ne avrebbe donate, ma non le chiesi...

E mi rimaneva per la cottura solo il venerdì sera. Beh, grazie a Dio, avendo visto i miei errori ho regolato il mio impasto, e cosa pensate? Per la prima sera ho ottenuto prosfore assolutamente normali. La misericordia di Dio!



*L'igumeno Kiprian alla sua obbedienza. Foto: ieromonaco Ignatij ( Shestakov )*

Naturalmente, pregai e supplicai la grande martire Barbara, perché quella sera era la sua festa... che le prosfore fossero adatte! Domenica alla Liturgia, il padre superiore vede le prosfore di servizio normali... "Padre Kiprian, di chi sono le prosfore?" - "Batjushka, sono le nostre." - "Che cosa vi è successo?" - "Batjushka, la misericordia di Dio".

Vedete: se il padre superiore non avesse detto: "È tutto, cuciniamole noi stessi," quanto sarei rimasto "seduto" sulle più piccole?

È meglio imparare dagli altri *prosformiki*, lavorare proprio nelle *prosformje* per farsi mostrare come cuocere, perché non si può scrivere tutto nei manuali. Non riesco a immaginare come si può mostrare come far rotolare correttamente le basi, se non le vedi e non ne senti la consistenza con le mani.

Per imparare a cuocere le prosfore, è necessario prepararle insieme a buoni *prosformiki* e anche fare diverse visite alle *prosformje* - lo scambio di esperienze è molto importante.



*Prosfore appena sfornate. Monastero Sretenskij. Foto: ieromonaco Ignatij (Shestakov)*

### **Cosa rappresenta oggi la *prosfornja* del monastero Sretenskij?**

Un negozio per la produzione di piccola panetteria. Niente di speciale. Forno, impastatrice, sfogliatrice, attraverso cui passa l'impasto lavorato, che ha acquisito una struttura uniforme e densa. Tavoli per il taglio, camere di fermentazione, dove sono poste le prosfore prima della cottura.

### **E chi cuoce? I monaci, novizi o qualcuno assunto per questo lavoro?**

Non abbiamo personale assunto, le prosfore di servizio le cucino io stesso, perché è un piccolo lotto, ne ho il tempo, l'assistenza non è necessaria e l'apparecchiatura lo consente. Ma le prosfore piccole... Abbiamo in obbedienza seminaristi nella *prosfornja* - ci aiutano nel taglio perché ci vogliono due ore e mezzo per tagliare circa tremila prosfore.



### **Quanto spesso si fa la cottura?**

In base alle esigenze. Dipende dalle festività: più ci sono giorni di festa, più spesso è necessario cuocere. Per quanto riguarda le prosfore di servizio, in due settimane le prepariamo tre volte .

### **Agli studenti piace questa obbedienza?**

Da quando abbiamo seminaristi assistenti, sapete, non si pone la domanda, "Vi piace questa obbedienza?" Si lavora diligentemente, ci si sforza. Ringrazio i ragazzi per il loro aiuto e il duro lavoro, perché bisogna farlo la sera, dopo cena, quando hanno tempo libero, il che per loro è un onere supplementare. Ma ci si dedicano, lavorano. A volte prendono questa obbedienza per anni, fino al termine del seminario. Significa che lo vogliono. Capite, preparare le prosfore... qualcuno deve occuparsene. Capitano altri compiti: qualcuno dipinge icone, qualcuno fa lavori di carpenteria. Beh, a chi piace, questi lo sa. E in questo caso - cucinare le prosfore -bisogna essere portati. Altrimenti non dà risultati. Perché, sapete? Il punto è che si tratta con creature vive: il lievito è vivo... Ecco il punto. Questo campo deve piacere, per portare successo.



### **Cioè, meccanicamente non dà risultati?**

Meccanicamente no, è impossibile. Non l'ho mai capito, prima di iniziare. Avere a che fare con le prosfore è una cosa abbastanza diversa. In primo luogo, non sapevo che tipo di lavoro era. In secondo luogo, non capivo l'approccio: che cosa pensi che sia, cuocere le prosfore? Sono andato da un meraviglioso *prosfornik*, padre Adrian del monastero Novospasskoe. "Mi dica - gli chiedo - la ricetta." Ed ha detto disse: "Ma tu sai cos'è il glutine? E sai cos'è il coefficiente IDK? "Queste sono le caratteristiche della farina. Ho pensato: "Perché mi chiede queste cose? Ho solo bisogno di una ricetta!"



*Sul Monte Tabor. Pellegrinaggio in Terra Santa, 2005. Foto: ieromonaco Ignatij (Shestakov)*

E poi, quando mi misi a cuocere, mi sono reso conto che è necessario sapere queste cose di cui ho parlato, perché senza impararle non si può cucinare prosfore con successo. O si deve essere passati attraverso una ricchezza di esperienze, o si ha solo bisogno di capire i processi che vi si svolgono.

A proposito, mi hanno aiutato molto nella preparazione delle prosfore la comprensione del processo di cottura - di fatto le prosfore sono pane, sono solo un pane speciale - e i libri sulla cottura, libri regolari che è possibile acquistare. Essi forniscono una comprensione di ciò che sta accadendo lì, e questo non è superfluo. Inoltre, questi libri ci hanno aiutato in un altro campo: cuciniamo anche il pane per i fratelli nella prosfornja. In generale, la cosa più importante nella cottura delle prosfore è la continuità. La seconda è l'esperienza personale, insostituibile. E come guida, i libri sul pane aiutano.

## **Note**

[1] Alla Proscomidia si usano cinque prosfore ufficiali. Dalla prima si estrae l'agnello che poi è trasformato nel corpo di Cristo. Dalle rimanenti quattro prosfore il sacerdote rimuove le particole in memoria della Beata Vergine Maria, dei santi, tra cui i compilatori della Liturgia, e in memoria dei vivi e dei defunti della Chiesa.

[2] Elena Ivanovna Molokhovets (1831-1918), autrice di un classico della letteratura culinaria russa, il libro di cucina "Un dono alle giovani donne di casa, o un mezzo per ridurre i costi della famiglia" (1861).