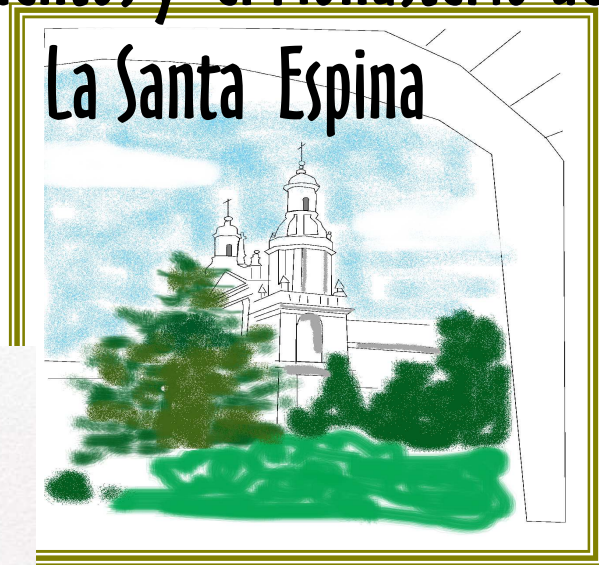


Los alimentos y el Monasterio de

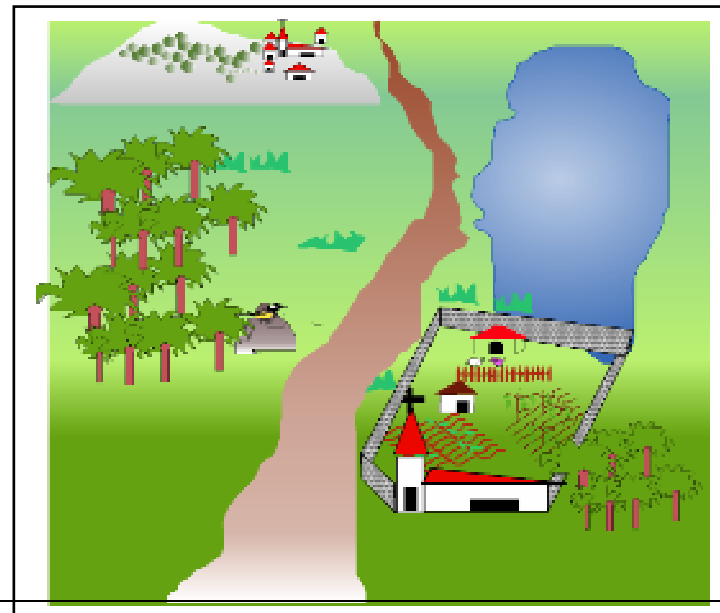
La Santa Espina



Cuadernillo didáctico diseñado y editado por el
Centro de Interpretación de la Vida Rural

¿Qué es un monasterio?... Los monasterios son los lugares donde viven los monjes. Su manera sencilla de ver la vida no pretendía el aislamiento del mundo, mas bien su lema era «ora et labora», que traducido significa «ora y trabaja». Haciendo de su vida un ejemplo sobre la alimentación del espíritu, pero también del cuerpo. Por ello se localizan en sitios con abundante agua, que les servirá para cuidar sus huertos y criar animales.

Es como una casa muy especial, en la que tienen todo lo que necesitan para vivir

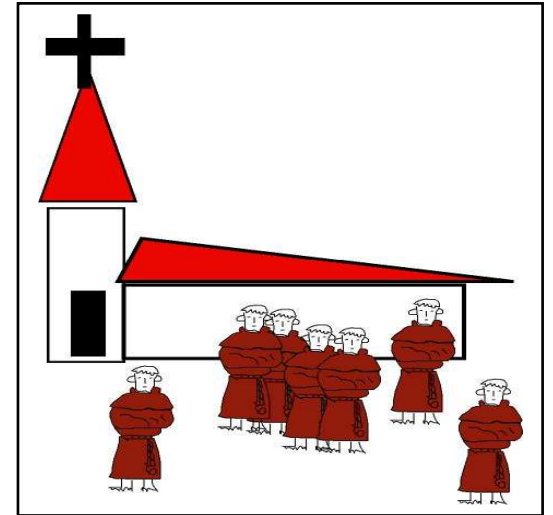


¿Cómo se alimentaban los Monjes?

Seguendo la Regla, se admitía comer dos veces al día durante el verano, no existía el desayuno, para lo cual trabajaban unas seis horas diarias. Y una sola vez en invierno, concretamente desde el mes de septiembre hasta Pascua, en que reducían su jornada a dos horas diarias.. El almuerzo cisterciense consistía en una generosa ración de pan, una libra diaria (450 gr.), y dos platos a base de legumbres cocidas, hortalizas y fruta de temporada. Cuando se cenaba, se servía nuevamente verduras y fruta. Con ocasión de festividades solemnes, se incorporaba al almuerzo pescado y queso, por el contrario, los viernes de Cuaresma los monjes ayunaban a pan y agua. Del mismo modo, ordenaba la privación de carne durante todo el año

Pero de esto hace muchos años...

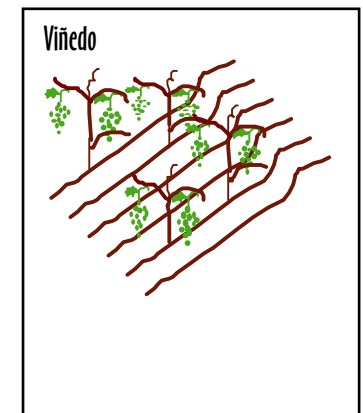
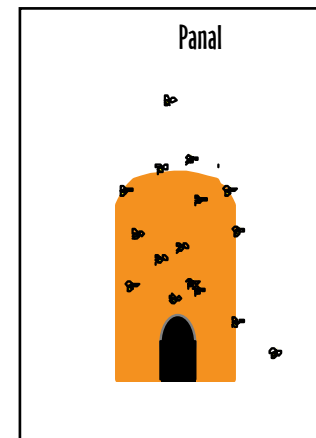
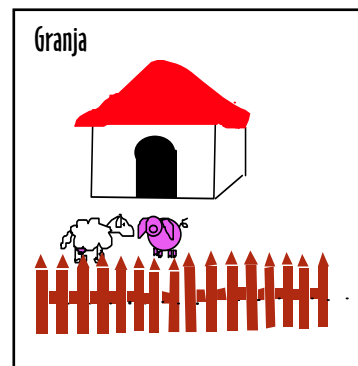
...Las obras en el Monasterio de la Santa Espina comenzaron hace más de ochocientos años (en el S XIII), Pero a lo largo del tiempo se fueron haciendo reformas y también cambió su dieta, que como ellos cada vez fue más rica...





De igual forma que podemos admirar ahora sus edificaciones, tenemos que recordar como han sido sus recetas el principal legado. Dulces, especias, pastas, y bebidas como la cerveza o el vino tienen su origen en esas cocinas monacales que eran como los laboratorios de la época.

A parte de la huerta solían tener viñedos, frutales, panales, un estanque para criar peces, y una granja con animales, pese a no comer su carne, Así conseguían todo lo necesario para alimentarse





Recuerda...y marca la respuesta correcta

1.Los primeros monjes comían...

- Lo que cultivaban
- Lo que cazaban
- Lo que les daban
- Lo que compraban

2.-Cada día se alimentaban...

- Una o dos veces
- Tres o cuatro veces
- Más veces

3.- Su alimento principal era:

- La carne
- El pescado
- El vino y la cerveza
- Las hortalizas y legumbres
- El chocolate y la miel

4.- Sus residuos eran...

- De plástico
- De metal o vidrio
- De madera
- De alimentos

5.- Y se tiraban...

- A la basura
- Al monte
- Al huerto y los animales



