

## Lectures, purificarsi con Santa Ildegarda

Inviato da Amministratore  
sabato 01 febbraio 2020

Dopo gli stravizi delle festa perché non sceglier di avere cura del proprio corpo? AppShare to Più... Di Caterina Maniaci Il corpo deve purificarsi, ma con moderazione. Niente digiuni drastici, nessuna mortificazione estrema. Tutto deve essere fatto in armonia, sapendo che il buono e il bello della vita, quindi anche i cibi e le bevande, sono doni dell'amore divino, dunque non devono essere disprezzati ne' se ne deve abusare. ...

Le parole e le esortazioni di santa Ildegarda di Bingen risuonano più limpide che mai, e appropriate, soprattutto in questi giorni festivi segnati dal memoriale del Santo Natale, certo, ma anche da maratone gastronomiche intorno alle tavole imbandite di case, ristoranti, baite, alberghi e così via. Feste e cibi festosi, ma anche un gran bisogno di alleviare il peso di queste allegre, o forzate, abbuffate. Avendo avuto l'occasione di passare, proprio in questi giorni, nell'erboristeria della basilica di Sant'Antonio, a Padova, e poi nel punto vendita dei prodotti dell'abbazia di Praglia, abbiamo potuto sfogliare alcuni libri dedicati appunto alle infinite conoscenze della grande badessa, applicate appunto a ricette particolari, all'uso delle piante e delle erbe in cucina ma anche per curare e depurare. E per l'ennesima volta non si è potuto fare a meno di ammirare la personalità di Ildegarda, la sua capacità di occuparsi di tutto quello che la realtà e l'esperienza le facevano incontrare. Dalle visioni mistiche, dai vertici teologici, dall'arte in tutte le sue multiformi creazioni, alla quotidianità fatta di cibo, bevande, medicazioni. Dalle spezie più ricercate alle erbe di campo più umili: nulla era privo di interesse e di studio, per Ildegarda. "Scrivi ciò che vedi e che senti", le aveva detto una voce giunta dal cielo, nella sua più tenera età. E a questo "comando" si è costantemente attenuta. Nel suo libro "Le cause e i rimedi", recentemente ripubblicato da Sellerio, chiarisce la sua visione del mondo: corpo, spirito, anima e ambiente sono i quattro pilastri della salute e sono intimamente legati l'uno all'altro. Così, la nostra alimentazione ha cause dirette sulle nostre emozioni e sull'ambiente circostante. Come si capisce, non sono queste "rivelazioni" dei vari nuovi opinion leader del momento, dei nuovi fenomeni mediatici globalizzati che piacciono così tanto. Una donna dell'anno mille e cento aveva già spiegato tutto con chiarezza. Nel libro "A tavola con Santa Ildegarda", ad esempio, scritto in coppia da Marcello Stanzione, sacerdote, scrittore, esperto in angelologia, e da Bianca Bianchini, nutrizionista e chef, si scoprono mille ricette ispirate dalla santa, vissuta tra il 1098 e il 1179, e anche quelle di un tempo, quello medievale, in cui era quotidiano, e proficuo, il contatto con la natura e i suoi segreti. Quando il corpo è affaticato, anche la mente si offusca, e gli organi cominciano a non funzionare più al meglio. Una sensazione che in questi giorni potrebbe essere piuttosto comune e diffusa... "Quando l'anima dell'uomo ha sentito qualcosa di nocivo, per se' o per il suo corpo, il cuore, il fegato e i vasi sanguigni si contraggono. S' alza allora come una nuvola che adombra il cuore, di modo che l'uomo diventa triste", scrive ancora Ildegarda. Il suo consiglio, in fin dei conti, in condizioni particolare - ad esempio in giorni come questi di abusi gastronomici e di conseguenti malesseri diffusi - è non tanto di chiudersi in casa e sottoporsi a digiuni diaconiani. L'idea di base è di astenersi da cibi pesanti per un tempo limitato. Se il nostro corpo deve consumare molta energia per digerire piatti di pasta, tortellini e lasagne, arrostiti, verdure ripiene, panettoni, creme, cioccolato, e così via, ora bisognerà permettere a questo corpo affaticato di risparmiare le energie per la digestione e usarle, per qualcosa d'altro. Ildegarda suggerisce un menu a base di di farro, spezie energizzanti, minestre di verdure, mele. E biscotti. Sì, biscotti, i biscotti della gioia, come li definisce lei, preparati con burro, mandorle, cannella, noce moscata, uova. Dolci, buoni, ma leggeri e naturali, ovviamente, gioia. Ecco cosa ci dice di questi biscotti: " Dissolvono l'amarezza del cuore, lo calmano e lo dischiudono. Ma spalancano pure i cinque sensi, ti rendono gioioso, purificano i tuoi organi sensoriali, riducono gli umori nocivi e danno al tuo sangue una buona composizione. Ti rendono robusto, gioioso ed efficace nel tuo lavoro". Ildegarda di Bingen, Cause e cure dell'infermità', Sellerio editore, p.395, euro 14 Marcello Stanzione, Bianca Bianchini, A tavola con Santa Ildegarda, Gribaudi editore, pp.140, euro 11,50