

# I "VELENI DELLA CUCINA ILDEGARDIANA": GLI ALIMENTI CRUDI E QUELLI TOSSICI

## Di don Marcello Stanzone

Inviato da Amministratore  
lunedì 15 aprile 2024

L'arte culinaria di santa Ildegarda impone poche restrizioni se si mette in pratica senza fanatismo e nella giusta misura. Ci sono numerose varietà di frutta e verdura che Ildegarda non menziona, soprattutto quelle che sono arrivate in Europa dopo la scoperta dell'America. Fra queste ci sono le solanacee: patate, pomodori, peperoni e melanzane che per la loro composizione hanno un'azione psicotropica. Si possono utilizzare i pomodori e le patate qualche volta nella cucina ildegardiana, però non si otterranno gli effetti curativi come previsto da Santa Ildegarda. ...

Le solanacee non possono essere presenti nel menù di pazienti con cancro, in particolare in malati che soffrono di leucemia poiché potrebbe addirittura peggiorare la loro condizione. Le verdure come il carciofo o il tragopogon (appartengono alla stessa famiglia dell'asparago) così come i frutti come l'avocado, i kiwi, e altri frutti esotici, per i quali non ci sono indicazioni da parte di Santa Ildegarda, quindi dovrebbero avere un ruolo solo secondario nella cucina ildegardiana e non usarle con un'elevata frequenza. Ildegarda descrive un gran numero di malattie provocate dall'alimentazione, che fortunatamente non provocano la morte, come l'emicrania, l'asma, la bronchite, le malattie nervose (depressione) e l'esaurimento. Sicuramente non esiste nessuna malattia che non sia provocata da una cattiva alimentazione. Santa Ildegarda sconsiglia fortemente di mangiare ciò che lei definisce "i veleni della cucina" che sono: le fragole, le pesche, le prugne e i porri. Le fragole e le prugne generano mucosità e non hanno nessuna virtù curativa. Non sono buone per il malato né per la persona sana, poiché crescono vicino al suolo e anche nell'aria viziata. È incredibile che Santa Ildegarda nel XII secolo potesse essere a conoscenza della contaminazione dei funghi e delle micotossine generatrici di cancro che si depositano sulle fragole sotto forma di polverina e le contaminano! Nel periodo in cui si mangiano più fragole, maggio e giugno, aumentano incredibilmente nelle sale d'attesa mediche le visite per allergia e eruzioni cutanee, per otite e infezioni intestinali. Inoltre, le fragole ostruiscono le vie respiratorie e le sottopongono a dure prove. Le pesche Allo stesso modo delle fragole, le pesche scatenano allergie e eruzioni cutanee queste sono le prove che Santa Ildegarda ci sottopone: "le pesche non sono buone per le persone sane né per le persone malate poiché turbano l'equilibrio degli umori e danneggiano lo stomaco. Chi, comunque, volesse mangiare delle pesche, deve togliere la buccia e il nocciolo e le deve mettere in ammollo nel vino con un poco di pepe e sale. Così non saranno più dannose ma avranno perso il loro aroma." Le prugne "le prugne simbolizzano la collera. Sono nocive e pericolose tanto per i malati come per i sani. Acuiscono la bile nera e aumentano i succhi amari, che portano tutte le malattie possibili. Mangiare delle prugne è tanto rischioso quanto ingerire piante velenose. Se una persona sana vuole mangiare questo frutto a tutti i costi, deve essere molto cauto, inoltre le prugne sono molto pericolose per un malato." Le prugne aumentano la bile nera, composta da bilirubina, la sostanza colorante nera della bile e degli acidi biliari. Questa sostanza è prodotta dal fegato in caso di stress o di esasperazione e anche nell'intestino. L'eccesso di acidità è molto nocivo per la flora intestinale poiché modificano il valore ottimale del Ph necessario per lo sviluppo dei batteri intestinali buoni. Inoltre, per neutralizzare gli acidi biliari nel sangue il corpo usa riserve di Sali minerali dovunque può trovarle, poiché il sangue necessita un PH permanentemente costante di 7,4. Gli acidi biliari sono implicati nella formazione di quasi tutte le malattie e l'iperacidità può generare infezioni o malattie autoimmuni. Il porro Per la presenza al suo interno di un numero elevato di composti solfurei il porro pare attivare le infezioni favorendo la moltiplicazione di leucociti. Ho consigliato a pazienti molto scettici di smettere di mangiare il porro per un mese e che successivamente riprendessero ogni giorno una zuppa di porro. I pazienti hanno smesso autonomamente di mangiarlo per evitare le crisi dolorose che gli provocavano. "il porro crudo è tanto pericoloso come una pianta velenosa, poiché mettono il sangue e gli umori dell'organismo in subbuglio, impedendo così la buona rigenerazione del sangue e la purificazione degli umori putrefatti. Se si vuole mangiare per forza il porro, c'è bisogno di lasciarlo macerare allungo durante la notte in vino con un po' di sale e aceto, in modo tale che le sue forze cattive si affievoliscano. Solamente, in questo modo, i sani lo potranno digerire, però sarebbe meglio mangiarli crudi che cotti; i malati non dovrebbero mangiarlo né crudo né cotto, poiché il loro organismo non è ben irrigato dal sangue." Caffè e bevande stimolanti che contengono caffeina Il caffè è un eccitante e ha una serie di effetti negativi sulla nostra salute fra cui: - Irritazione indesiderata della mucosa gastrica accompagnata da bruciore di stomaco. - Azione nociva sul cuore con pulsazioni accelerate. - Stimolazione del sistema nervoso fino all'esaurimento. - Stato di dipendenza, di abitudine e nervosismo. altre bevande che contengono caffeina o altri alcaloidi simili (tè nero, cioccolato) o cola, generano uno stress permanente, che porta direttamente all'esaurimento. Il consumo prolungato nel tempo di caffeina può condurre a vere e proprie malattie psichiche (caffèismo), con sbalzi di umore, depressione e alterazioni del sonno. Gli effetti secondari che si verificano normalmente sono mal di testa, diarrea, irritazione cardiaca e gastrica. Non c'è da stupirsi se dopo due tazze di caffè prese la mattina si è in un certo stato di euforia. Il caffè nella cucina ildegardiana si sostituisce con il caffè di farro, che invece ha un'azione meravigliosa per la digestione e aumenta la vitalità. Una piccola variazione come questa per la colazione può avere effetti molto positivi per la salute. Come riferimenti generale possiamo prendere la seguente tavola di alimenti (non è esaustiva).

Si può mangiare sempre:		Qualche volta o mai:	
Dolci industriali	Frutta fresca e dessert	Dolci e torte	Prodotti integrali
Yogurt e spremuta di frutta	Patate fritte	Biscotti dell'allegria (di Santa Ildegarda)	Arachidi salate
Caramelle	Biscotti di serpillio (di Santa Ildegarda)	Cioccolato	Dolce di mele cogue (carne de membrillo)
Bevande a base di cola	Glialimenti crudi	A differenza di molti naturopati, la medicina di santa	

Ildegarda evita gli alimenti crudi poiché quest'ultima ci disse: «una persona che ha mangiato mele o pere crude o verdure crude o altri alimenti crudi, che non sono stati temperati dal fuoco o da altri condimenti non possono essere digeriti facilmente dallo stomaco perché non sono stati precedentemente stemperati. In questo modo, i succhi cattivi di questi alimenti che si sarebbero dovuti stemperare e neutralizzare attraverso il fuoco o con qualche condimento come il sale o il vino arrivano alla milza, la ingrossano e provocano dolori». Molti adepti degli alimenti crudi soffrono costantemente di terribili gas intestinali (gas putridi), di cattiva circolazione sanguinea e soprattutto di alterazione della memoria perché la testa è mal irrigata per colpa degli alimenti crudi. La flora intestinale naturale viene perturbata da questi alimenti, gli agenti patogeni si installano o sopravvivono ad infezioni da funghi, particolarmente pregiudiziali per il sistema immunitario. Inoltre, gli alimenti contengono fitati. Quando i residui delle piante arrivano all'intestino grasso senza essere digerite si sviluppano agenti patogeni che producono molta flatulenza. Nella cucina ildegardiana, vengono cotti tutti gli alimenti o si condiscono con una salsa all'aceto al fine di «pre-digerirli». Per Santa Ildegarda, la preparazione di tutti gli alimenti previa cottura, all'interno della quale può essere inclusa la preparazione di un'insalata verde con aceto, sale e olio, è la condizione indispensabile per una buona digestione. Non si muore a causa degli alimenti crudi, però l'ideale sarebbe evitarli al pari dei «veleni della cucina».