A tavola con Santa Ildegarda di Barbara Milanese

Contributed by Amministratore
martedì, 21 agosto 2018

Non ci sono traduzioni - There are no translations - Nein Übersetzungen - No traducciones - Aucun traductionsSanta Ildegarda di Bingen, badessa tedesca del XII secolo, può senza alcun dubbio essere considerata la prima praticante della medicina ambientale. Conoscitrice delle scienze naturali e divulgatrice infaticabile dei benefici e dei pericoli di ogni alimento disponibile a quel tempo fu proclamata dottore della Chiesa da Benedetto XVI. ...

La nostra badessa aveva infatti dimestichezza, oltre che con la musica e "gli affari di chiesa", con le piante officinali e con la scienza olistica e per questo la sua scuola di pensiero è ancora oggi fonte di ispirazione per diversi terapeuti. La sua visione di cucina è basata soprattutto su alimenti che possano costituire una buona dieta di base: "la salute umana si preserva con un saggio regime alimentare".
Il libro è stato pensato e scritto dalla dottoressa Bianca Bianchini in collaborazione con don Marcello Stanzione, che già abbiamo avuto il piacere di incontrare in altre letture - Salute a Tavola e A tavola con gli Angeli.
A tavola con Santa Ildegarda è soprattutto un libro di ricette, semplici e curate, che si ispirano alla cucina del medioevo e che fanno riferimento ai più importanti cuochi dell'epoca; tutte le ricette sono accompagnate da alcuni episodi sulla vita della Santa, notizie storiche e consigli sui cibi buoni per la salute del corpo e dello spirito.
Vi svelo anche un segreto che ho imparato da questo libro: qual è il vino ideale per accompagnare i carciofi? la birra!
E questo è solo uno dei consigli che ho captato, per gli altri non resta che leggere il ricettario di Ildegarda!

Carciofi con Pangrattato
per 4 persone

• 8 carciofi
• 1 spicchio di aglio
• 3 cucchiai di olio evo
• 3 cucchiai di pangrattato
• 2 cucchiai di pecorino
• un po' di origano
• sale q.b.

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le punte spinose. Tagliateli a spicchi ponendoli in acqua acidulata con un po' di limone. Fate imbiondire lo spicchio d'aglio in padella con un po' di olio, aggiungete i carciofi, salate e cuocete a fuoco moderato, coperti, dopo aver aggiunto un po' di acqua.
Quando sono cotti trasferiteli in una pirofila oliata. Cospargeteli con pangrattato e pecorino. Poneteli in forno preriscaldato a 180° per 2-3 minuti. Toglieteli dal forno, cospargeteli con un pizzico di origano e servite.
Da bere con Birra Space Frontier.

A tavola con Santa Ildegarda
di Bianca Bianchini e Marcello Stanzione
pubblicato da Gribaudi
€ 11,50