

SANTA ILDEGARDA E LA RICETTA DEI BISCOTTI DELL'ALLEGRIA E DELL'INTELLIGENZA

Di don M. Stanzione

Inviato da Amministratore
venerdì 01 agosto 2025

Questa ricetta tratta di biscottini con delle spezie che secondo Santa Ildegarda, eliminano l'amaro del cuore, stimolano le facoltà intellettuali e aguzzano i 5 sensi, così dice il testo originale della Santa: "La persona deve ridurre in polvere la noce moscata e fare lo stesso con la cannella e un po' di chiodi di garofano. Deve preparare una torta con questa polvere, fiore di farina di farro e un poco d'acqua. Deve mangiarla spesso così da eliminare l'amaro che risiede nel cuore e nello spirito e aiuterà anche tutti i sensi, rallegherà lo spirito e diminuiranno tutti gli umori nocivi e inoltre il suo sangue avrà una buona composizione e darà la forza di agire".

Ricetta dei biscotti dell'allegria e dell'intelligenza
Ingredienti: 22 gr di noce moscata in polvere 22 gr di cannella in polvere 5 gr di chiodi di garofano in polvere 750 gr di farina di farro (bianca o mischiata con quella integrale) 350 gr di zucchero di canna 300 gr di burro o olio di oliva 250 gr di mandorle tritate 1 pizzico di sale 2 uova 1 o 2 bustine di lievito (non erano nella ricetta di Santa Ildegarda, però il lievito serve per renderli più spugnosi).
Preparazione: Si mischiano prima tutte le spezie con la farina e dopo si scioglie il burro (o l'olio d'oliva), senza riscaldarlo troppo e si aggiunge lo zucchero e le uova. Si mischia il tutto e si ammassa aggiungendo un po' d'acqua (quanto basta) affinché l'impasto non si attacchi sulle mani. Si stende con il matterello l'impasto per uno spessore di circa 3 mm e si procede con uno stampo per creare i biscotti. Con questi ingredienti escono circa 140-160 biscottini (se ne escono di meno è perché li fate troppo grandi e quindi invece di 3 al giorno per i bambini e 5 per gli adulti è meglio regolarvi secondo la grandezza del biscotto che vi è uscito). Si colloca un foglio di carta da forno su una placca metallica e su questa poi vanno sistemati i biscotti da cuocere, mettere in forno a 180°-200° da 12 a 15 minuti fino a che siano leggermente dorati. Questi biscotti hanno un sapore eccellente e si dovrebbero sempre avere nella propria credenza. Dice Santa Ildegarda: è un rimedio per le persone che credono di essere finite in una strada senza uscita. In queste situazioni limite, si alterano i sentimenti, ci si sente immersi nell'amaro e non si riesce a trovare una soluzione. Insieme ad un'analisi obiettiva della situazione, la preghiera e questi biscotti si avranno degli aiuti importanti per uscire da questa condizione, poiché acquisiscono i sensi, ralleghano, allontanano l'amaro dal cuore e si riducono gli umori nocivi per il benessere corporale. La persona ritorna ad essere lungimirante, allarga il suo orizzonte, in questo modo ne esce fortificato così da poter trovare la soluzione per i suoi problemi. I nervi sani sono solitamente un privilegio della gioventù. Il loro stato dipende specialmente da una buona coordinazione dei sensi. Questa sinergia sensoriale implica occhi sani e quindi una visione chiara, una certa finezza di udito e dell'olfatto, così come una buona sensibilità gustativa. Questi biscotti per i nervi fortificano gli organi dei sensi e prevengono il loro invecchiamento. Inoltre, danno serenità allo spirito e allegria al cuore, dando animo e fortificando i nervi. Questi biscotti per i nervi e l'intelligenza sono molto efficaci per i trattamenti ai bambini con deficit di attenzione (bambini con TDA con o senza iperattività).