CONSIGLI PER LA QUARESIMA: Purificazione e digiuno secondo Ildegarda di Bingen Di don M. Stanzione

Inviato da Amministratore
martedì 03 marzo 2026

In questo tempo di quaresima, propongo alcuni consigli sul digiuno ispirati alla mistica medioevale santa Ildegarda. La religiosa benedettina e studiosa Ildegarda di Bringen, (1098-1179), durante la sua vita ha affrontato diversi argomenti. Studiando, ha così potuto scrivere molto su temi come le scienze mediche e naturali e soprattutto sugli effetti delle spezie nell'organismo umano. ...

Gli ecclesiastici e gli studiosi si sono occupati fin dall'antichità del tema del digiuno. Ad esempio, il medico greco Ippocrate sosteneva che il digiuno, in quanto la privazione degli alimenti, era di grande beneficio nelle malattie. Secondo Ildegarda di Bingen il digiuno, però, non ha niente a che fare con una privazione del cibo e non si riferisce a diete o a perdita di peso. L'idea di base è quella di astenersi da cibi pesanti per un tempo limitato. Grazie a questo digiuno, persone che non sono totalmente sane ma non sono nemmeno gravemente malate, possono tornare in piena salute. Il nostro corpo, ogni giorno consuma molta energia per elaborare il cibo ingerito. Durante il digiuno questa energia risparmiata viene resa disponibile al corpo, che la potrà utilizzare per altre attività ed in questo modo processi come la disintossicazione e l'auto-guarigione vengono messi in atto. Il metabolismo ottiene un nuovo slancio, il corpo ha più energia e anche le malattie croniche possono attenuarsi. Inoltre, il digiuno contribuisce ad una nuova chiarezza mentale. Per avere dei veri benefici bisogna però seguire delle regole precise. Normalmente il digiuno deve durare tra sei e dodici giorni. Prima del digiuno, il corpo deve essere preparato a questa esperienza e 2 giorni alla settimana bisogna seguire il menu prestabilito dalla dieta. Due giorni prima del digiuno vero e proprio bisogna prepararsi mentalmente alla cura, bere due o tre litri di tisana al finocchio o di tisana del digiuno. Il digiuno Il menu del digiuno dovrebbe essere simile a questo: · Colazione: una porzione di farina di farro cotto con frutta secca e spezie energizzanti come galanga, cannella o psyllium. · Pranzo: minestra del digiuno, anche 2-3 piatti. Questa minestra vegetale è fatta con ingredienti di qualità come verdure, semola di farro e spezie. Nel pomeriggio, una mela e dei biscotti secondo le ricette di Ildegarda di Bingen. · Cena: nuovamente uno o due piatti di minestra e fino a quattro biscotti speziati. Da bere durante tutto il giorno una tisana al finocchio oppure una tisana del digiuno (2-3 litri). L'attività fisica ha un ruolo importante durante il periodo di digiuno come ad esempio delle passeggiate giornaliere. Ricordatevi anche di programmare periodi di riposo in cui non dovrete fare alcuna attività. Quali spezie usare durante il digiuno? Veniamo ora ad alcune spezie che Ildegarda di Bingen consigliava per il digiuno: · Il piretro romano è una pianta originaria della regione mediterranea. La polvere delle radici viene usata contro la sinusite. Rafforza il sistema immunitario, aiuta la digestione ed è un toccasana per problemi di stomaco. · Lo zenzero è una spezia tuttofare. Grazie alla sua alta percentuale di oli essenziali stimola la digestione ed il metabolismo. · La galanga, che viene spesso chiamata anche zenzero mite, era di ottimo ausilio nelle malattie respiratorie e contro l'alzamento della temperatura corporea. · Secondo gli scritti della benedettina, la noce moscata serve ad aumentare il benessere fisico e psichico. · La cannella promuove il metabolismo e, inserita nel vino caldo, mitiga il dolore alla gotta. · I chiodi di garofano aiutano contro la cefalea. Il loro sapore ha un effetto tonificante contro la stanchezza mentale. Per preparare i biscotti speziati di Ildegarda di Bingen hai bisogno di: · 400 g farina di farro · 25 g burro · 150 g di zucchero di canna · 200 g di mandorle tritate · 2 uova · 20 g di noce moscata · 20 polvere · 10 g di chiodi di garofano · un pizzico di sale · acqua Mescolare gli ingredienti e impastare fino a quar composto sarà liscio ed uniforme. Formare due rotoli di impasto e metterli a riposo per circa un'ora in un luogo fresco. Tagliare i rotoli a fette ed infornare a 180 °C per 15-20 minuti. Nota: non assumere più di sei biscotti al giorno.