

## A tavola con Santa Ildegarda di Barbara Milanese

Inviato da Amministratore  
martedì 21 agosto 2018

Santa 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 cucchiaini di olio evo
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini 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 Gribaudo  
€ 11,50