

## Cibi consigliati da Santa Ildegarda per avere una buona salute

Inviato da Amministratore

martedì 17 novembre 2020

Ultimo aggiornamento martedì 17 novembre 2020

di Gelsomino Del Guercio Dal farro allo zenzero, ecco gli alimenti più nutrienti e utili al nostro organismo, secondo la santa &ldquo;nutrionista&rdquo; Farro, aglio, salvia, ceci. Sono i cibi maggiormente consigliati dalla santa &ldquo;nutrionista&rdquo; Ildegarda da Bingen. Nel &ldquo;Il Libro della Medicina di Santa Ildegarda &mdash; Guarire nel corpo e nello spirito&rdquo; di Marcello Stanzone e Bianca Bianchini per Gribaudo edizioni, si parla proprio degli alimenti che garantiscono la buona salute. ...

**Farro e frumento** Un cibo cui Ildegarda attribuisce poteri enormi è un cereale, il farro, considerato &ldquo;caldo e sostanzioso e anche il più delicato&rdquo;. Nutritivo e facilmente digeribile &ldquo;rigenera il sangue, distende i nervi e dispone l&rsquo;uomo al buonumore&rdquo; in qualunque modo venga cotto, anche come pane. Una minestra di semolino di farro il cui brodo sia stato ottenuto facendo bollire per circa quattro ore un chilo di piedi di vitello sarebbe un rimedio per chi soffre di problemi tendinei. Anche la farina integrale del grano, il frumento, è considerata dalla badessa di Bingen un alimento completo ed adatto sia ai soggetti sani che agli ammalati, a differenza della segale che risulterebbe poco digeribile per i malati. **Semi di farro.** La terapia dell&rsquo;aglio Grande attenzione è stata posta da Ildegarda ad erbe aromatiche e spezie. Le proprietà terapeutiche dell&rsquo;aglio quale antibiotico ed antipertensivo sono state definite scientificamente da Pasteur nel 1858 Secondo santa Ildegarda l&rsquo;aglio, che si nutre della rugiada, può essere consumato preferibilmente crudo. Tuttavia a coloro che soffrono di male ai polmoni viene consigliato di far cuocere in acqua un po&rsquo; di aglio e di consumare la bevanda così ottenuta ogni giorno a digiuno finché non si è guariti. Le proprietà di allora e salvia L&rsquo;alloro, originario dell&rsquo;Asia Minore e dell&rsquo;Europa, per secoli fu usato contro molte malattie ed in particolare contro la peste. Consigliato da Ildegarda per curare i dolori di stomaco, dopo averne fatto cuocere qualche foglia nel vino per tre minuti, è anche ai giorni nostri raccomandato come aperitivo e digestivo. La salvia, considerata un&rsquo;erba asciutta, è definita da Ildegarda &ldquo;buona per coloro che sono tormentati dagli umori cattivi, perché essa li elimina&rdquo;. Il consiglio è di consumarla polverizzata e mangiata sul pane. **Lo zenzero** favorisce la digestione Lo zenzero è presente in molti rimedi ildegardiani: come polvere viene consigliato sciolto in mezzo bicchiere di vino rosso, a fine pasto, per alleviare i sintomi di gastrite, coliche addominali e ulcera. Ed in effetti la odierna medicina ha dimostrato come lo zenzero stimoli la produzione biliare e i movimenti peristaltici di stomaco e intestino, favorisca la digestione e la fuoriuscita dei gas intestinali, oltre ad avere un efficace effetto antinausea e antivomito (anche da chemioterapici) e in tutti i disturbi da cinetosi (mal d&rsquo;auto, di mare, d&rsquo;aereo). **Ceci:** gustosi e facilmente digeribili Molto apprezzati dalla badessa di Bingen i ceci, leguminosa originaria dell&rsquo;Oriente, storicamente uno dei primi alimenti consumati dall&rsquo;uomo, che furono cibo povero degli schiavi egiziani ed apprezzati dai romani che li consumavano fritti nell&rsquo;olio di oliva. Consigliati dalla santa a tutti, sani e malati, perché gustosi e facilmente digeribili, in particolare arrostiti quando si rende necessario far diminuire la temperatura corporea. **Piselli e lenticchie** non sono stati apprezzati dalla badessa di Bingen in quanto alimenti freddi, in particolare le lenticchie che dovrebbero essere evitate da chiunque. Per le ricette e gli altri cibi buoni per la salute, secondo santa Ildegarda, acquista il libro &ldquo;Il Libro della Medicina di Santa Ildegarda &mdash; Guarire nel corpo e nello spirito&rdquo;.