

Sale e zucchero: come usarli secondo Santa Ildegarda?

Inviato da Amministratore
mercoledì 02 dicembre 2020

di Gelsomino Del Guercio La monaca tedesca, esperta di alimentazione chiede moderazione. Ecco perché Sale e zucchero? Due importanti alimenti da usare con moderazione secondo santa Ildegarda da Bingen, monaca tedesca del XII secolo, definita “taumaturga” e “nutrizionista” ... per gli studi condotti durante la sua vita, a cui ancora oggi attinge la medicina moderna. I due pilastri di santa Ildegarda Uno dei pilastri della medicina della monaca tedesca, come spiegano Bianca Bianchini e a don Marcello Stanzione, autori de “il libro della medicina di santa Ildegarda” (Gribaudo edizioni), sono la salute del corpo, mediante la medicina naturale e le norme alimentari della cucina naturale, e la regolare purificazione corporale dai veleni psicologici e alimentari. Santa ildegarda. Sale e possibili danni al corpo Tra i tanti alimenti che santa ildegarda tiene in considerazioni ci sono anche il sale e lo zucchero. Su entrambi è molto rigorosa: sono utili ma da usare nel modo giusto, senza eccessi, né difetti. Il sale è giustamente considerato indispensabile alla vita con la raccomandazione che «chi però eccede nell’uso del sale danneggia il suo corpo. Ogni vivanda deve essere salata con parsimonia in modo che mantenga il sapore che le è proprio e non prenda solamente quello del sale». Come darle torto?

Come condire i cibi Ecco un celebre consiglio della santa, esperta di alimentazione: “Come il sale, usato con parsimonia, dà guasto ai cibi, che sono più o meno buoni a seconda della quantità di sale che si adopera, così la menta crespa, se viene aggiunta alla carne, al pesce o ad altri cibi o alla purea, dà un buon guasto ai cibi e riscalda anche lo stomaco, procurando una buona digestione” (PL II61D). Sale grosso. La “rianimazione” dello zucchero Lo zucchero, che ha il potere di “rianimare chi se ne nutre”, è quello grezzo di canna. Nei dolci cotti, osserva santa ildegarda, si può usare anche lo zucchero di barbabietola. Come dolcificante la nostra badessa utilizza anche il miele purché consumato con moderazione dai sani ed evitato dai grassi o da coloro che sono malati.

I preparati farmaceutici della monaca tedesca Lo zucchero è consigliato da Ildegarda come alimento utile per alcuni preparati farmaceutici come il “diapruno”, a base di prugne di Damasco e viole, utile nel curare le febbri e tutte le malattie causate dal freddo; a “tre sandali” a base di sandali citrino, rosso e bianco, liquirizia, rabarbaro, raccomandato nella cura del fegato e dello stomaco, utile agli itterici e ai tisiaci. Cubetti di zucchero. Tosse e mal di denti: la cura di santa Ildegarda Lo zucchero risultava utile anche per per eliminare la tosse, in decotti di uva, finocchio, liquirizia, fichi; o nel mal di denti: “Quando si ha mal di denti, dovuto al sangue infetto o a causa della purificazione del cervello, prendi dell’assenzio e della verbena in parti uguali e falli bollire con del vino buono e puro per due o tre minuti, cola il vino attraverso un lino e bevillo con un po’ di zucchero”.