

MONASTERO IN CUCINA/2

La salute viene dalla natura, la lezione di Ildegarda

CULTURA


13_09_2020

*Liana
Marabini*



Continuiamo lo studio delle ricette dei monasteri parlando di una delle figure più affascinanti e complesse della storia (non solo della Chiesa): Ildegarda di Bingen (1098-1179).

Nata a Bermersheim vor der Höhe, nell'Assia Renana, la decima figlia di un conte tedesco che gli storici ritengono fosse un militare al servizio di Meginhard di Spanheim, Ildegarda fu "regalata" alla Chiesa all'età di 8 anni, per essere istruita dalla sorella di Meginhard, Jutta, una suora che viveva in un monastero benedettino. Ildegarda prese i voti lei stessa all'età di 15 anni. Quando Jutta morì, Ildegarda fu eletta *Magistra* della sua comunità di suore.

Il  **er tutta la vita.** La prima "ombra del paradiso" a rivò all'età di 3 anni e le visioni non cessarono mai. Ne ha descritto uno: "Il paradiso è stato aperto e una luce ardente di straordinaria brillantezza è venuta e ha permeato il mio intero cervello e infiammato tutto il mio cuore e tutto il mio senso non come una fiamma ardente ma come una fiamma calda". All'età di 43 anni ha affermato che Dio le ha detto di "scrivere quello che vedi e senti" e per la prima volta ha rivelato le sue visioni al mondo.

Ben tre secoli prima del Rinascimento, Ildegarda era una figura rinascimentale, per la sua complessità artistica e intellettuale: erborista, naturalista, cosmologa, filosofa, artista, poetessa, drammaturga, musicista, medico, linguista, fondatrice di monasteri e consigliera politica, ma anche mistica, profetessa, guaritrice e teologa.

È stata beatificata nel 1324 da Giovanni XXII, uno dei "papi di Avignone", ideatore di una crociata e difensore dei re armeni minacciati dai Turchi. È stata canonizzata il 10 maggio 2012 da Benedetto XVI, che il 7 ottobre dello stesso anno l'ha anche dichiarata dottore della Chiesa. È la patrona dei filologi e degli esperantisti.

Il **poemi, settantadue composizioni**

musicali e un'opera teatrale. È anche creatrice della prima lingua artificiale, la *Lingua ignota* (*qui a fianco*, motivo per il quale è anche patrona degli esperantisti, per volere di Pio X). I suoi libri sono stati ristampati innumerevoli volte in molte lingue e la sua musica è ampiamente eseguita oggi.

Figura singolare per la sua epoca, Ildegarda di Bingen è la testimonianza perfetta del concetto che una personalità straordinaria riesce ad affermarsi comunque ed ovunque, malgrado i limiti che l'epoca, il sesso, la situazione sociale o l'aspetto fisico possano imporre.

Il Papa Eugenio III ha autorizzato Ildegarda a predicare in pubblico.

Era estremamente insolito per le suore medievali di lasciare i monasteri o di esprimere opinioni in pubblico, ma il Papa era consumato dalla sua battaglia contro le eresie catare e aveva bisogno dell'aiuto di Ildegarda.

Lei prese molto sul serio la missione di predicatrice, invitando l'Imperatore del Sacro Romano Impero e i leader della Chiesa a convertirsi e porre fine agli abusi.

Quando ormai era ritenuta un'autorità all'interno della Chiesa,

papa Eugenio III nel 1147 lesse alcuni dei suoi scritti durante il *Sinodo di Treviri* del 1147. In tale occasione, fu autorizzata a scrivere ed esporre in pubblico le sue visioni.

Ma tutte queste cose biografiche sono arci-note. Invece, ciò che a noi interessa è il rapporto di Ildegarda con il cibo, la sua visione su quanto ciò che mangiamo influisce non solo sul corpo, ma anche sull'anima.

I suoi ricettari sono un inno all'originalità,

alla creatività ed anche alla tecnicità. Erborista e grande conoscitrice del mondo vegetale, Ildegarda è la creatrice della naturopatia come scienza alimentare. Sono impressionanti (e di grande attualità) le sue ricette a base di erbe, radici, spezie, grani, semi, cereali, frutti ecc.

Nei suoi scritti, Ildegarda esalta lo stretto legame

che c'è tra l'anima, il corpo e ciò che mangiamo. Ecco un esempio di ricetta: "La noce moscata possiede un enorme calore ed una buona miscela di forze. Ha la capacità di aprire il cuore di chi la mangia, purificando l'anima e donandogli una buona comprensione. Prendi, come sempre, della noce moscata e della cannella in ugual misura ed un po' di chiodi di garofano e polverizzali. Poi con questa polvere, un po' di pan grattato e dell'acqua fai delle tortine e mangiale spesso e vedrai che l'amarezza del tuo animo si placcherà ed il tuo cuore ed i tuoi sensi intorpiditi si apriranno ed il tuo spirito diventerà allegro ed i tuoi sensi si purificheranno. In te diminuiranno tutti i **fluidi dannosi** ed il tuo sangue riceverà un

fluido positivo

che ti Rafforzerà”.

Dava grande importanza ai fluidi, che secondo i suoi studi, influivano sul carattere delle persone e determinavano lo stato psicologico e spirituale.

Attraverso le risorse naturali, Ildegarda era convinta di poter ristabilire l'equilibrio fra il Cosmo, l'Uomo e le Forze che regolano la relazione fra di essi. Per lei questi tre concetti avevano un senso universale.

La Santa scriveva: “L'anima è la padrona, la carne la domestica, perché è il corpo che riceve la propria vita dalla propria anima, quindi l'anima ha il potere, e il corpo, ricevuto la vita, si abbandona al predominio dell'anima [...] O uomo, guarda l'uomo. Perché l'uomo ha in sé i Cieli e la Terra e tutte le creature. È Uno, e tutte le cose nascoste dentro di lui. **L'uomo è il recinto delle meraviglie di Dio**”.

L'equilibrio e la salute dell'uomo, per Ildegarda avviene anche attraverso uno stile di vita ordinato, regolare, senza eccessi e, soprattutto, seguendo una dieta equilibrata e varia.

La maggior parte delle preparazioni da lei suggerite sono dei veri e propri rimedi per la salute che vengono somministrati in minestre, vino, spezzatini, pane, biscotti oppure salse da spalmare sul pane. Il fatto che fossero ricette sane è indubbio e Ildegarda stessa è la più credibile “testimonial” delle sue teorie di diretta relazione tra cibo sano, corpo e anima: in un'epoca dove la speranza di vita per le donne era di 40 anni (quando erano fortunate), lei ne ha vissuti 81, malgrado una salute a volte fragile.

Ci separano 900 anni da Ildegarda di Bingen, ma la sua figura ineguagliabile continua ad essere una grande fonte di ispirazione spirituale ed intellettuale.

2. Continua

(La prima puntata è stata pubblicata il 6 settembre)