

**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 arcinote. 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'amaro 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)*