

## RIMEDI PARADISIACI

# Le ricette delle Sante per smaltire gli eccessi

Ildegarda di Bingen suggerisce un menu a base di farro, spezie e mele. Lucia propone il finocchio contro lo stomaco gonfio e poi l'unguento miracoloso di Francesca Romana: consigli antichi ma ancora validi

### CATERINA MANIACI

■ Non serve chiudersi in casa e macerarsi in un digiuno totale. Bevendo solo acqua e mangiando tozzi di pane. E questo per depurarsi dagli eccessi gastronomici, dalle tavolate straripanti di lasagne, tortellini in brodo, arrostiti, sughi, panettoni, torroni, pandori. Quando il corpo è affaticato, anche la mente si offusca, e gli organi cominciano a non funzionare più al meglio. Una sensazione che in questi giorni potrebbe essere piuttosto comune e diffusa.

«Quando l'anima dell'uomo ha sentito qualcosa di nocivo, per sé o per il suo corpo, il cuore, il fegato e i vasi sanguigni si contraggono. S'alza allora come una nuvola che adombra il cuore, di modo che l'uomo diventa triste». Lo scriveva Ildegarda di Bingen, nel 1100. Era una badessa ma anche molte altre cose: teologa, musicista, scrittrice, medico, grandissima conoscitrice di erbe e di rimedi di ogni tipo. I suoi consigli e le sue ricette sono ancora oggi infallibili. Proprio per depurarsi dopo eccessi consumati a tavola in questi giorni festivi.

Il suo consiglio, in estrema sintesi, è quello di astenersi da cibi pesanti per un tempo limitato. Se il nostro corpo deve consumare molta energia per digerire piatti di pasta, tortellini e lasagne, arrostiti, verdure ripiene, panettoni, creme, cioccolato, e così via, ora bisognerà permettere a questo corpo affaticato di risparmiare le energie per la digestione e usarle, per qualcosa d'altro. Ildegarda suggerisce un menu a base di farro, spezie energizzanti, minestre di verdure, mele. E biscotti. Sì, biscotti, i biscotti della gioia, come li definisce lei, preparati con burro, mandorle, cannella, noce moscata, uova. Dolci, buoni, ma leggeri e naturali.

Ecco cosa ci dice di questi biscotti:

«Dissolvono l'amarrezza del cuore, lo calmano e lo dischiudono. Ma spalancano pure i cinque sensi, ti rendono gioioso, purificano i tuoi organi sensoriali, riducono gli umori nocivi e danno al tuo sangue una buona composizione. Ti rendono robusto, gioioso ed efficace nel tuo lavoro».

### INDICAZIONI PRECISE

Non è certo la sola santa a elargire consigli e indicazioni precise per sentirsi meglio e trovare naturali rimedi a malori e disagi fisici. Santa Lucia consigliava impacchi di verberna e di finocchi per gli occhi affaticati, ma il finocchio era vivamente consigliato anche per il gonfiore di sto-

maco, malanno molto diffuso dopo un certo numero di stravizi.

**Con grazia di tocco e di parola.**

**La medicina delle sante**, di Erika Maderna (pp. 144, euro 19,50, edizioni *Aboca*) racconta, con una ricchissima aneddotica, le vite di grandi sante, come Ildegarda e Lucia, che hanno coltivato una vera e propria arte medica, una vocazione religiosa che ha sviluppato straordinarie virtù taumaturgiche. Grazie anche ad una grande attenzione per la natura e le sue forze positive, tra erbe e ricette. Il loro fu un ruolo di mediatici tra salvezza e salute, somministrando farmaci come sacramenti e guarendo i corpi per convertire le anime. Dono di sé all'altro, attitudine all'ascolto, mentre le parole assumono un valore terapeutico che è complementare al gesto, al tocco. Il tocco gentile, appunto, di santa Lucia, di Elisabetta di Ungheria, di Radegonda di Poitiers, di Caterina Fieschi, di Francesca Romana: regine, diaconesse, martiri, nobili che attraversavano i quartieri popolari di città e paesi per dare soccorso,

per corrispondere al proprio destino, per sfuggire ad ogni stereotipo, per imporre il proprio modo di vivere, ribelli anche se alla fine salite agli onori degli altari. E dedite allo studio delle erbe, anticipando molte delle scoperte della moderna medicina.

L'autrice procede con una ricostruzione storica rigorosa, arricchita da preziose immagini, ma al tempo stesso con una aneddotica molto ricca che consente una lettura scorrevole e sempre più affascinata e incuriosita. Queste sante sono state donne dalla tempore eccezionale, paladine del cristianesimo e nello stesso tempo protagoniste di grande statua intellettuale, politica e spirituale.

Tecla nell'antica città di Seleucia, incontra addirittura Paolo di Tarso. Ne diventa una discepola e presto assume a fama di taumaturga, capace di molti miracoli. Riceve in sogno dalla nonna il segreto di una tessitura particolare della lana da cui scaturiscono dei panni in grado di curare molte malattie e di salvare la vita ai moribondi. Finirà martirizzata, tra indicibili tormenti.

La nobile Radegonda di Poitiers, molti secoli dopo, rinuncia ad una vita di splendori e agi, per servire i poveri, che fin da adolescente raduna in una sala del castello in cui vive, servendo loro del cibo dopo avergli lavato viso e mani. E nel tempo continua con questa pratica preparando anche bevande capaci di alleviare dal sudore e di rinfrescare. Francesca Romana, altra nobile signora della Capitale, passa i suoi giorni tra i vicoli di Trastevere, dove fa costruire un ospedale per indigenti. Nel frattempo si dedica alla farmacoepia inventando un unguento alle erbe, a base di cera vergine, timo, olio, maggiorana, ruta, a cui si attribuisce la vera causa di molti dei miracoli operati da Francesca.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Santa Ildegarda di Bingen, badessa teologa, musicista, scrittrice, medico, grande conoscitrice di erbe



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.