Publicado en Madrid el 26/07/2019

Santa Hildegarda y su Mundo destaca los beneficios de la cocina curativa

Santa Hildegarda de Bingen abadesa del Siglo XII, escritora, filósofa, médica y compositora es una de las mujeres más conocidas de la Edad Media en Alemania. Unos doctores alemanes llevan 40 años aplicando sus enseñanzas en el campo de la dietética y cada vez son más los interesados en los beneficios de la cocina curativa de esta abadesa teutona

A pesar de vivir desde los 8 años en un convento, Santa Hildegarda, no sólo compuso sinfonías y escribió libros de teología, sino que también escribió un tratado sobre medicina y otro sobre alimentación. En este último, Santa Hildegarda explica qué alimentos son sanos para comer y cuales no lo son.

Además, esta monja les atribuye poderes curativos a los alimentos. La espelta, por ejemplo, ayuda a hacer buenas digestiones y a nivelar las constantes en la sangre. Para Santa Hildegarda la espelta es el mejor de los alimentos. Son muchas las cualidades de este cereal, pero destaca que tiene los 8 aminoácidos esenciales y es el único que contiene triptófano que es un inhibidor de la serotonina. Por lo que también lo llaman el cereal de la alegría, ya que comiendo espelta se está más alegre. Hay que señalar que no toda la espelta vale, sino sólo la no hibridada.

En su libro llamado Physica, Santa Hildegarda de Bingen, reseña una larga lista de plantas, árboles y animales. Para cada uno de ellos, dice si es recomendable o no es recomendable comerlo.

Así por ejemplo recomienda comer frecuentemente castañas ya que son buenas para la cabeza. También recomienda con frecuencia tomar el hinojo como verdura y la semilla de hinojo como infusión. Sin embargo, no recomienda comer puerros ni fresas ya que dice que no sientan bien al hombre. Ella da toda una argumentación basada en los 4 elementos de la naturaleza, así como en la constitución del hombre.

También hace distinciones entre los alimentos que se pueden comer cuando uno está enfermo y los que se pueden comer cuando se está sano.

De este modo, en sus escritos esta monja dice que, la manzana se puede comer por sanos y enfermos, mientras que el higo sólo sienta bien a las personas que están convalecientes ya que esto les da fuerzas.

También menciona que el desayuno ideal es una especie de papilla que ella llama 'habermus' y cuya receta también encontraréis en la página web arriba mencionada.

Por último, hay una prohibición por su parte de comer alimentos crudos. Menos algunas frutas, todo debería comerse cocido o precocido. Por ejemplo, la ensalada aliñada con aceite, vinagre y sal sería suficiente. Siempre y cuando se deje actuar durante 5 minutos el vinagre sobre la ensalada, para que éste “precueza” la ensalada.

Para más información al respecto, así como para descubrir muchos otros temas relacionados con Santa Hildegarda, se puede visitar la página web: www.santahildegardaysumundo.es.

Datos de contacto:
Santa Hildegarda y su mundo
644 27 57 61

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Medicina Nutrición Gastronomía

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es