

SANTI E CIBI / 4

## Il rimedio di Ildegarda contro la malinconia

CULTURA

03\_01\_2023

*Liana  
Marabini*



Benché [su queste pagine](#) ne abbiamo già parlato in precedenza, ci pare particolarmente appropriato tornare ancora una volta su Ildegarda di Bingen, in omaggio a Benedetto XVI: non solo in quanto sua compatriota, ma anche perché, seppur già presente nel Martirologio Romano con il titolo di Santa (la conferma del culto risale al 26 agosto 1326) è stato Papa Benedetto XVI a proclamarne la canonizzazione equipollente (cioè

l'estensione del culto liturgico alla Chiesa Universale per decreto, invece che secondo gli ordinari processi) il 10 maggio 2012, per poi dichiararla **Dottore della Chiesa** il 7 ottobre dello stesso anno.

**Monaca, mistica, poetessa, compositrice, profetessa e guaritrice** medievale (è nata nel 1098 ed è morta nel 1179), Ildegarda vive nel prospero XII secolo, in un'era di progresso scolastico, di crescita della popolazione e di clima favorevole per l'agricoltura: in poche parole in un periodo di forte espansione nella storia europea.

**Nata in una famiglia nobile, Ildegarda è condotta in monastero già all'età di otto anni**, per via della sua salute cagionevole: l'abbazia di Disibodenberg era famosa per le cure mediche e i rimedi che fabbricava. Proprio questo le dà la possibilità di avere accesso – potremmo dire sulla propria pelle – ad un'educazione unica nelle arti curative. Intelligente e curiosa, Ildegarda non si limita a “subire” le cure: frequenta la fornitissima biblioteca dell'abbazia ed anche il giardino delle erbe medicinali, l'infermeria e i laboratori di fabbricazione dei rimedi, che producevano polveri, unguenti, elisir, sciroppi ma anche candele, biscotti, marmellate, distillati e caramelle.

**Studiando la teoria in biblioteca e la pratica “sul campo”**, Ildegarda parte da ciò che esiste per creare dei nuovi rimedi che annota con cura, man-mano che li perfeziona. I suoi studi riuniscono la tradizione accademica dell'età latina, la tradizione infermieristica esistente e la tradizione delle donne “mediche” con le ostetriche e le guaritrici. Il risultato dei suoi studi fu un'istruzione che rivaleggiava con quella delle principali menti medievali.

**Negli scritti di Ildegarda troviamo rimedi** per curare una vasta gamma di disturbi: non solo quelli più normali come il comune raffreddore, ma anche malattie complesse come quelle polmonari o la terribile lebbra. La sua farmacopea ruotava attorno alla cucina e al giardino. Nei suoi libri *Physica* e *Causae et curae*, delinea rimedi erboristici e culinari per svariate malattie. Per un cuore debole propone un cucchiaino quotidiano di “vino per il cuore”, composto da prezzemolo bollito, miele e vino. Per il mal di stomaco, raccomanda del vino mescolato con zenzero in polvere, *galingale* (un parente dello zenzero del sud-est asiatico) e *zedoary* (un altro cugino dello zenzero, proveniente dall'India).

**E per vincere la malinconia offre i suoi “biscotti della gioia”**, che hanno come ingredienti chiave la farina di farro e tre spezie (noce moscata, cannella e chiodi di garofano): servono per «calmare ogni amarezza del cuore e della mente, aprire il tuo cuore e i sensi indeboliti, e rallegrare la tua mente». La pasticceria-farmacia di Ildegarda

non si limitava a prescrivere biscotti per contrastare solo la depressione, ma raccomandava anche biscotti al gusto di liquirizia per la nausea e varietà allo zenzero per la stitichezza.

**Le ricette-rimedi all'interno dei testi medicinali di Ildegarda** sono il risultato non solo dei suoi studi, ma anche delle sue visioni divine e dei messaggi di Dio, che lei ha raccolto in una serie di libri, che ha trasmesso alla posterità. Ciò che è sorprendente è il fatto che i messaggi contenevano uno spettro molto ampio di nozioni, che andavano dal pratico al metafisico: uno fra tutti, la visione del pianeta (in un momento storico in cui si pensava che la Terra fosse piatta) come un "uovo cosmico" avvolto dalle fiamme dell'amore di Dio.

**L'unione tra le sue visioni e i suoi studi mostrano una commistione di fitoterapia e teoria umorale greco-romana.** I suoi trattamenti fondevano gli aspetti metafisici della spiritualità con gli aspetti fisici del corpo e della terra. Oltre all'interazione tra bile nera, bile gialla, catarro e sangue, Hildegard vedeva tutti i disturbi come squilibri di terra, fuoco, acqua e aria, e il modo in cui influivano su ciò che chiamava *la viriditas* del corpo, o "potere verdeggiante", cioè la capacità del corpo umano di guarire se stesso. La chiave era identificare qualunque squilibrio avesse eliminato questo potere (il corpo era troppo caldo? troppo secco? troppo freddo?) e correggerlo con vini alle erbe, zuppe, sciroppi e, naturalmente, biscotti.

**Ildegarda si serviva dei "biscotti della gioia" per combattere una sovrabbondanza di bile nera**, che considerava la fonte del male e della malinconia. Le sue armi contro questa oscurità erano il farro e le spezie. Il farro, antichissimo cereale, nelle parole di Ildegarda è un grano «caldo, ricco e potente» che «crea una mente felice e mette gioia nell'indole umana». Spezie come la noce moscata e la cannella avrebbero un effetto simile, aprendo il cuore, liberando la mente e i sensi e stabilendo una disposizione generale gioiosa.

**Ildegarda sperimentava tutte le ricette su se stessa** e possiamo affermare che fossero buone per la salute, visto che ha vissuto 80 anni, un'età quasi impossibile in epoca medievale, soprattutto per qualcuno di malaticcio fin dalla più tenera età. Ma è la prova che il cibo può curare la salute: molti dei suoi rimedi erboristici sono senza tempo, come quelli della medicina tradizionale cinese.

**La vita di questa donna dagli innumerevoli talenti è stata eccezionale:** oltre ai suoi libri, ha composto circa 70 brani musicali e ha inventato una sua lingua, nemmeno oggi decifrata. La sua opera è un'eccellente finestra sul mondo della medicina monastica

medievale, dove giardini, vigneti e cucine *in loco* producevano tonici curativi, liquori e prodotti da forno. Mistica divinamente ispirata, guaritrice e leader spirituale, Ildegarda continua, attraverso le sue opere, ad influenzare la medicina odierna. In Germania, alcuni medici praticano ancora la medicina ildegardiana. Nella città di Allenbach, ad esempio, esiste una clinica specializzata in trattamenti ildegardiani.

**L'opera di Ildegarda è viva e vegeta nei monasteri**, al di là dell'ambito della medicina moderna. Nell'abbazia di Sant'Ildegarda, fondata da lei stessa a Eibingen nel 1165, le suore portano avanti le sue tradizioni culinarie, producendo e vendendo "biscotti della gioia", vino alle erbe e una selezione di liquori e tisane. Vale la pena visitare la Renania e questo monastero.

**Nella *Lettera apostolica* con cui l'ha proclamata Dottore della Chiesa**, Benedetto XVI ricorda che, fatto «allora non molto frequente per una donna», Ildegarda fu autorizzata a parlare in pubblico da papa Eugenio III e, per volere di Adriano IV e poi di Alessandro III, fu inviata in viaggi apostolici a predicare in piazze e Chiese cattedrali, malgrado le condizioni di salute attribuitele. «Il corpus dei suoi scritti, per quantità, qualità e varietà di interessi, non ha paragoni con alcun'altra autrice del Medioevo», comprendendo un ricco epistolario, i due trattati linguistici rispettivamente dal titolo *Lingua ignota* e le *Litterae ignotae*, "nei quali compaiono parole in una lingua sconosciuta di sua invenzione, ma composta prevalentemente di fonemi presenti nella lingua tedesca».

**Benedetto XVI afferma inoltre** che «l'uomo, secondo la cosmologia ildegardiana fondata sulla Bibbia, racchiude tutti gli elementi del mondo, perché l'universo intero si riassume in lui, che è formato della materia stessa della creazione. Perciò egli può in modo consapevole entrare in rapporto con Dio. Ciò accade non per una visione diretta, ma, seguendo la celebre espressione paolina, come in uno specchio [...] L'uomo può giungere perfino a sperimentare Dio. Il rapporto con lui, infatti, non si consuma nella sola sfera della razionalità, ma coinvolge in modo totale la persona. Tutti i sensi esterni e interni dell'uomo sono interessati nell'esperienza di Dio».

**Troviamo questa spiegazione nelle parole di Ildegarda stessa:** «L'uomo infatti è stato creato a immagine e somiglianza di Dio, affinché agisca tramite i cinque sensi del suo corpo; grazie ad essi non è separato ed è in grado di conoscere, capire e compiere quello che deve fare [...] e proprio per questo, per il fatto che l'uomo è intelligente, conosce le creature, e così attraverso le creature e le grandi opere, che a stento riesce a capire con i suoi cinque sensi, conosce Dio, quel Dio che non può essere visto se non con gli occhi della fede».

