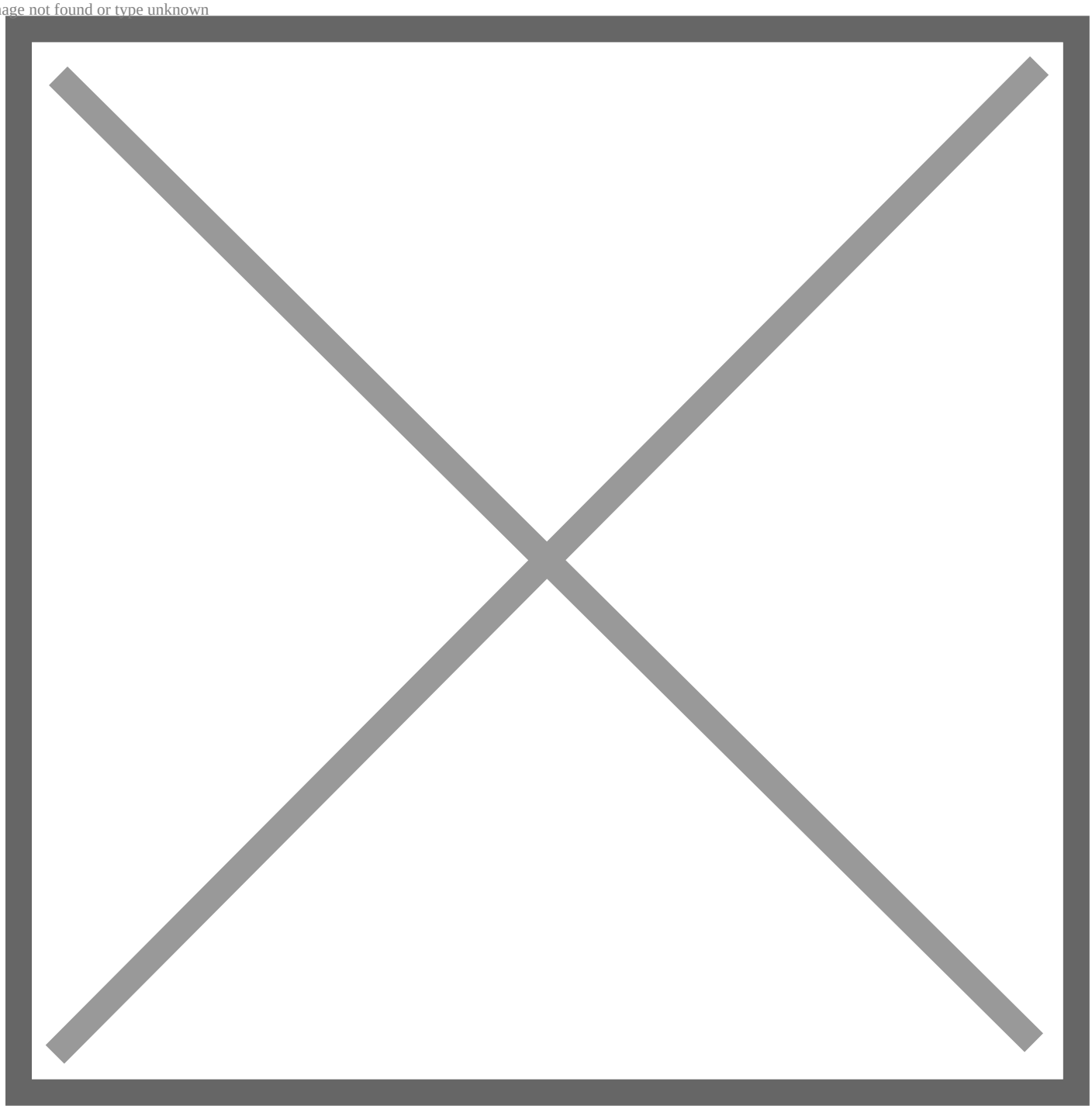
Image not found or type unknown



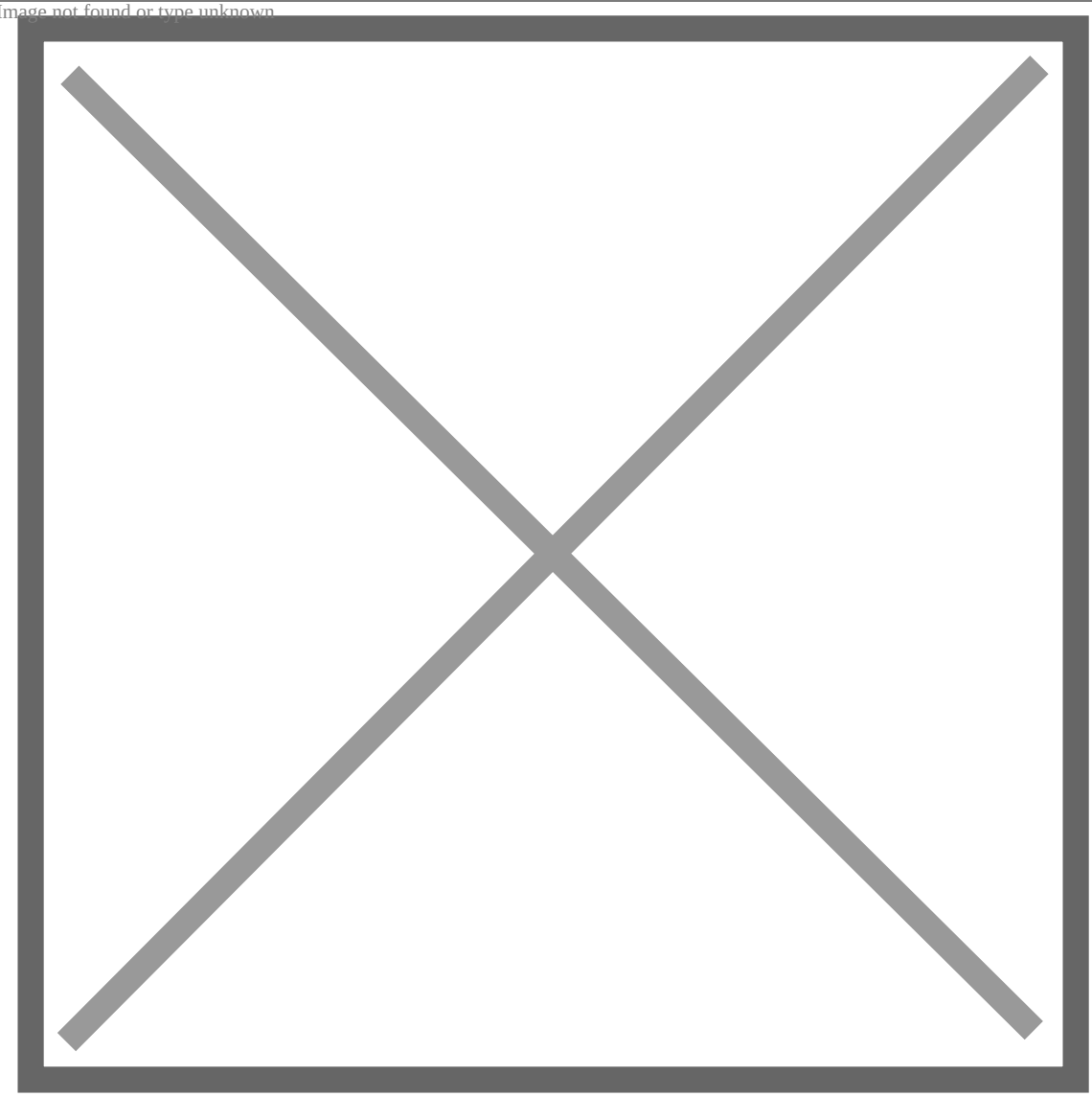
MONASTERIO EN LA COCINA / 2

La salud viene de la naturaleza, la lección de Hildegarda

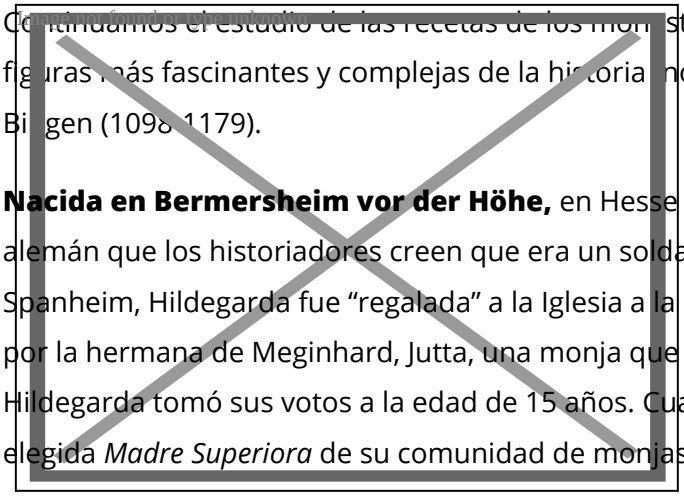
CREACIóN 16_09_2020

Image not found or type unknown

Liana Marabini



Continuamos el estudio de las recetas de los monasterios hablando de una de las figuras más fascinantes y complejas de la historia (no solo de la Iglesia): Hildegarda de Bingen (1098-1179).



Nacida en Bermersheim vor der Höhe, en Hesse Renano, la décima hija de un conde alemán que los historiadores creen que era un soldado al servicio de Meginhard de Spanheim, Hildegarda fue "regalada" a la Iglesia a la edad de 8 años, para ser educada por la hermana de Meginhard, Jutta, una monja que vivía en un monasterio benedictino. Hildegarda tomó sus votos a la edad de 15 años. Cuando Jutta murió, Hildegarda fue elegida *Madre Superiora* de su comunidad de monjas.

Hildegarda dijo que tuvo visiones de Dios toda su vida. La primera "sombra de la luz viva" llegó a los 3 años y las visitas nunca cesaron. Describió una así: "El paraíso fue abierto y una luz ardiente de extraordinario brillo llegó y penetró todo mi cerebro,

inflamó todo mi corazón y todos mis pechos, no como una llama ardiente sino como una llama caliente". A la edad de 43 años afirmó que Dios le dijo que "escriba lo que ve y oye" y por primera vez le reveló sus visiones al mundo.

Tres siglos antes del Renacimiento, Hildegarda fue una figura renacentista, debido a su complejidad artística e intelectual: herborista, naturalista, cosmóloga, filósofa, artista, poeta, dramaturga, músico, médico, lingüista, fundadora de monasterios y consejero político, pero también mística, profetisa, curandera y teóloga.

Fue beatificada en 1324 por Juan XXII, uno de los "papas de Aviñón", creador de una cruzada y defensor de los reyes armenios amenazados por los turcos. Fue canonizada el 10 de mayo de 2012 por Benedicto XVI, quien también la declaró doctora de la Iglesia el 7 de octubre del mismo año. Es la patrona de los filólogos y esperantistas.

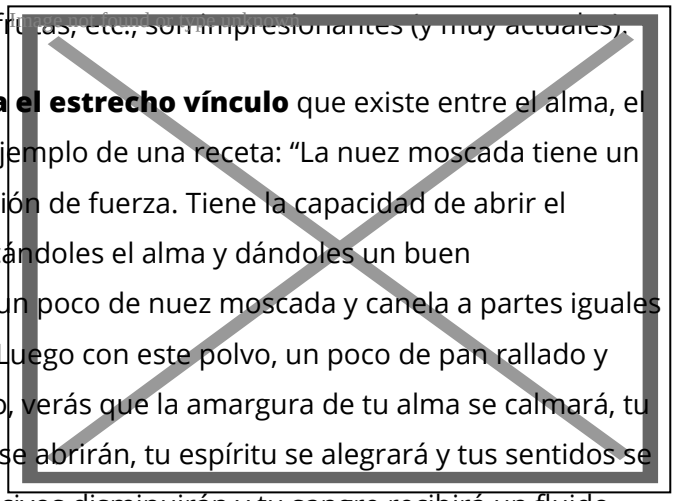
Hildegarda ha escrito nueve libros, setenta poemas, setenta y dos composiciones musicales y una obra de teatro. También es la creadora de la primera lengua artificial, la *Lengua desconocida* (al lado, por eso es también la patrona de los esperantistas, a instancias de Pío X). Sus libros se han editado innumerables veces en muchos idiomas y su música es ampliamente interpretada hoy. Figura singular para su época, Hildegarda de Bingen es el testimonio perfecto del concepto de que una personalidad extraordinaria logra afirmarse de todos modos y en todas partes, a pesar de los límites de la época, el sexo, la situación social o la apariencia física que puedan imponer.

El Papa Eugenio III autorizó a Hildegarda a predicar en público. Era extremadamente inusual que las monjas medievales abandonaran los monasterios o expresaran opiniones en público, pero el Papa estaba consumido por su batalla contra las herejías cátaras y necesitaba la ayuda de Hildegarda. Se tomó muy en serio su misión como predicadora, y pidió al Emperador del Sacro Imperio Romano y a los líderes de la Iglesia que se convirtieran y pusieran fin a los abusos.

Cuando ya era considerada una autoridad dentro de la Iglesia, el Papa Eugenio III en 1147 leyó algunos de sus escritos durante el *Sínodo de Treviri* en 1147. En esa ocasión, se le autorizó a escribir y exhibir públicamente sus visiones. Pero todas estas cosas biográficas son archiconocidas. En cambio, lo que nos interesa es la relación de Hildegarda con la comida, su visión de cuánto afecta lo que comemos no solo al cuerpo, sino también al alma.

Sus libros de cocina son un himno a la originalidad, la creatividad y también al

tecnicismo. Herborista y gran conocedora del mundo vegetal, Hildegarda es creadora de la naturopatía como ciencia de los alimentos. Sus recetas a base de hierbas, raíces, especias, granos, semillas, cereales, frutas, etc., son impresionantes (y muy actuales).



En sus escritos, Hildegarda exalta el estrecho vínculo que existe entre el alma, el cuerpo y lo que comemos. Aquí un ejemplo de una receta: “La nuez moscada tiene un calor enorme y una buena combinación de fuerza. Tiene la capacidad de abrir el corazón de quienes la comen, purificándoles el alma y dándoles un buen entendimiento. Usa, como siempre, un poco de nuez moscada y canela a partes iguales y unos clavos de olor y pulverízalos. Luego con este polvo, un poco de pan rallado y agua, haz tortas y cómelas a menudo, verás que la amargura de tu alma se calmará, tu corazón y tus sentidos entumecidos se abrirán, tu espíritu se alegrará y tus sentidos se purificarán. En ti todos los fluidos nocivos disminuirán y tu sangre recibirá un fluido positivo que te fortalecerá”.

Daba gran importancia a los fluidos, que según sus estudios influían en el carácter de las personas y determinaban el estado psicológico y espiritual.

A través de los recursos naturales, Hildegarda estaba convencida de que podía restablecer el equilibrio entre el Cosmos, el Hombre y las Fuerzas que regulan la relación entre ellos. Para ella, estos tres conceptos tenían un significado universal.

La Santa escribió: “El alma es la dueña, la carne la doméstica, porque es el cuerpo el que recibe la vida de su alma, por eso el alma tiene el poder, y el cuerpo, habiendo recibido la vida, se entrega al dominio del alma [...] Oh hombre, mira al hombre. Porque el hombre tiene en él los Cielos y la Tierra y todas las criaturas. Él es Uno y todas las cosas ocultas en él. El hombre es el recinto de las maravillas de Dios”.

El equilibrio y la salud del hombre, para Hildegarda se da a través de un estilo de vida ordenado, regular, sin excesos y, sobre todo, siguiendo una dieta equilibrada y variada.

La mayoría de las preparaciones que sugiere son verdaderos remedios para la salud que se administran en sopas, vino, guisos, pan, galletas o salsas para untar sobre pan. El hecho de que fueran recetas saludables es indudable y la propia Hildegarda es el "testimonio" más creíble de sus teorías de una relación directa entre la alimentación sana, cuerpo y alma: en una época donde la esperanza de vida de las mujeres era de 40 años (cuando tuvieron suerte), vivió 81 años, a pesar de una salud a veces frágil.

Estamos a 900 años de Hildegarda de Bingen, pero su figura inigualable sigue siendo

una gran fuente de inspiración espiritual e intelectual.

2. Continúa

(El primer episodio se publicó el 6 de septiembre)