



HILDEGARD VON BINGEN

Ricette per il corpo
e per l'anima

Eve Landis

11 x 22 cm – brossura

collana Parole in pentola

142 pagine, illustrazioni in bianco e nero

€ 16 – 978 88 6753 445 6



*Quelli che la giusta carne
E il giusto sangue
E uno spirito allegro
E la gioia nell'animo vi mettono*

Questo non è solo un manuale di cucina ma anche una lettura piacevole con ricette, illustrazioni medioevali e numerose citazioni tratte dalle opere di Hildegard che riguardano i pasti, le bevande e la vita sana. Nel volume Eve Landis dimostra che seguendo le regole di Hildegard si può mangiare in modo sano ma con gusto, perchè:

*Sono i cinque sensi
che danno all'uomo la sua completezza.*

Hildegard von Bingen, una delle figure femminili più straordinarie del Medioevo, non era solo badessa, compositrice e autrice di un'opera teologica tra le più significative del suo tempo, ma si occupò anche di medicina naturale, tema oggi di grande attualità, descrivendo le proprietà curative degli alimenti. In *Hildegard von Bingen, Ricette per il Corpo e per l'Anima* vengono descritte oltre 60 ricette inedite che si basano sull'opera di Hildegard e ne mantengono intatto lo spirito raccogliendo il numero più alto possibile degli ingredienti che la religiosa usava consigliare ai sani.

L'autrice ci offre anche un'affascinante panoramica sulle consuetudini culinarie dei conventi medioevali, sia nel periodo di digiuno sia in quello di festa. Lo scopo di questo libro è quello di presentare solo quei cibi che Hildegard considerava sani:

