

MÉLANIE
SCHMIDT-ULMANN

SEGREDOS de SAÚDE

*de Santa
Hildegarda
de Bingen*

OS REMÉDIOS NATURAIS
E AS DICAS DA PIONEIRA
DA FITOTERAPIA

nascente

ÍNDICE

CONSELHOS SECULARES PARA OS DIAS DE HOJE 6

PARTE 1

SANTA HILDEGARDA *e os seus princípios-chave* 8

QUEM FOI SANTA HILDEGARDA? 10

OS QUATRO PRINCÍPIOS-CHAVE DE HILDEGARDA 12

DE MANHÃ À NOITE COM HILDEGARDA 15

PARTE 2

ALIMENTAÇÃO HILDEGARDIANA:

o caminho para uma vida saudável 20

AS BASES DA ALIMENTAÇÃO HILDEGARDIANA 22

OS DEZ PRINCIPAIS ALIMENTOS HILDEGARDIANOS 26

ÀS COMPRAS COM HILDEGARDA 44

RECEITAS E MENUS HILDEGARDIANOS 52

Refeições típicas num dia hildegardiano 54

Receitas hildegardianas 58

Menus hildegardianos 82

PARTE 3

REMÉDIOS *hildegardianos* 88

O JEJUM HILDEGARDIANO 90

A FARMÁCIA HILDEGARDIANA 96

As dez plantas-chave 98

Diferentes formas de usar as plantas 118

Os benefícios do tratamento com cristais 122

Outros ingredientes usados nos remédios hildegardianos 124

REMÉDIOS HILDEGARDIANOS PARA TODAS AS SITUAÇÕES 126

INFORMAÇÕES E RECURSOS 141

ÍNDICE REMISSIVO 142

CONSELHOS SECULARES PARA OS DIAS DE HOJE

Comer alimentos mais saudáveis, biológicos e sazonais, curar-se com plantas e remédios naturais, cuidar da saúde e do bem-estar quotidianos e desfrutar dos benefícios da meditação – todas estas ideias são muitíssimo frequentes, refletindo as preocupações e os desejos de muitas pessoas nos dias de hoje.



Sabia, no entanto, que estes princípios têm quase mil anos? Foram desenvolvidos por Hildegarda de Bingen, uma mulher excepcional que não foi apenas freira, mas também médica, naturopata, compositora, intelectual e santa.

Como irá descobrir, os seus conselhos são verdadeiramente contemporâneos; Hildegarda estava claramente à frente do seu tempo. Os benefícios do jejum, por exemplo, que destacou, estão hoje em dia a ser redescobertos. Distinguiu também a importância de limpar o sistema digestivo; de acordo com Hildegarda, muitas doenças autoimunes, assim como outros problemas como a enxaqueca, começam aqui. Trata-se de uma mensagem particularmente importante num momento em que se começa a chamar aos intestinos, o «segundo cérebro». Hildegarda enfatizava também os benefícios da meditação — outra prática atualmente muito popular — e advogava uma abordagem positiva e alegre à vida.

Está portanto na altura de aprender com Hildegarda a fazer uma alimentação saudável, de uma forma que respeite a natureza e o ritmo das estações, e a tratar-se com remédios naturais que fazem uso da miríade de propriedades curativas das plantas e das pedras. Irá também descobrir a eficácia do jejum e até que ponto uma abordagem positiva e alegre pode transformar a sua vida.

O MISTICISMO DE HILDEGARDA

Hildegarda começou a ter visões quando era muito nova. Por volta dos 42 anos, recebeu ordem para divulgar e escrever aquilo que via e ouvia. Assim deu início à enorme tarefa de registar as suas muitas visões e de divulgar a mensagem nas suas viagens pela Europa.

A sua abordagem à medicina foi significativamente influenciada pelas crenças místicas. Esta freira, que foi médica, artista, poetisa e cientista, pôde conciliar diferentes disciplinas porque alimentava uma visão holística do mundo e da humanidade, que abarcava valores eternos e realidades terrenas. De acordo com Hildegarda, tudo é interdependente: o mundo e a humanidade, o corpo e a alma. Qualquer perturbação num deles afeta o outro. Os problemas de saúde são o resultado da desordem no mundo. Para Hildegarda, a solução para estes problemas e a maneira de ajudar as pessoas a alcançarem a felicidade reside em enveredar pelo caminho espiritual.

Quem foi Santa Hildegarda?

Abadessa do século XII, Hildegarda de Bingen nasceu em 1098, sendo a décima filha de uma família nobre, católica romana, no Sudoeste da Alemanha. A partir dos três anos de idade, começou a ter visões, a que chamava «graças», e por volta dos oito conheceu Jutta, uma jovem abadessa num mosteiro próximo.

Jutta ensinou-a a ler, a cantar e a compor, tendo-lhe apresentado as plantas medicinais do jardim. Aos 15 anos, Hildegarda entrou para o convento. Mais tarde, passou para outra instituição monacal na pequena cidade de Bingen, cujo nome viria a usar.

Hildegarda foi teóloga, intelectual, cientista e artista. Escreveu dois tratados, de medicina e de ciência — *Causae et curae* e *Physica* —, e atualmente é também reconhecida como a única mulher compositora de música sagrada na Idade Média cristã. Tornou-se muito conhecida por toda a Europa, viajando bastante e oferecendo os seus conselhos. Ao morrer, a 17 de setembro de 1179 — uma data que previu —, já era reconhecida como santa. O papa Bento XVI concedeu-lhe esta honra em 2012, fazendo dela uma das únicas quatro mulheres doutoras da Igreja, em reconhecimento pela importância do seu pensamento para a doutrina religiosa católica.

FREIRA E NATUROPATA

Hildegarda foi também curandeira, e os peregrinos viajavam longas distâncias para beneficiar dos seus «milagres». Conseguia curar através do toque na pessoa doente ou mesmo à distância. Para além destes dons, confiava também nos princípios de algumas práticas saudáveis comumente aceites, como os remédios baseados em plantas ou minerais, uma vez que a medicina tradicional europeia começava a florescer na Idade Média, especialmente no interior dos mosteiros.

Hildegarda possuía grandes conhecimentos sobre o corpo e a natureza humanas — em grande parte baseados nas suas visões, mas também na sua profunda intuição. Foi uma visionária e abordou conceitos médicos que a ciência viria a provar vários séculos mais tarde. De acordo com Hildegarda, o corpo e a mente são um só. Os problemas físicos não devem ser separados dos problemas psicológicos ou das emoções. Poderia dizer-se que foi uma das pioneiras da medicina holística, que hoje em dia é tão relevante.

OS SUCESSORES DE HILDEGARDA

A medicina tradicional europeia tem sido suplantada pela medicina moderna. É graças a dois médicos alemães — o falecido Dr. Gottfried Hertzka e o naturopata e bioquímico Dr. Wighard Strehlow — que conhecemos os princípios de Hildegarda para uma vida saudável. O Dr. Hertzka atualizou as suas receitas, apresentando-as a um público mais vasto através de numerosos livros, tendo experimentado estes remédios nos seus pacientes. O Dr. Strehlow ajudou-o neste trabalho, e, juntos, adaptaram as receitas de Hildegarda ao mundo moderno.

Os quatro princípios-chave de Hildegarda

Hildegarda foi visionária na área da saúde. Isto é visível a partir dos princípios-chave sobre os quais baseou as suas práticas e que hoje em dia persistem como extremamente relevantes.

**BOA SAÚDE =
COMIDA + AMBIENTE + EMOÇÕES**

De acordo com Hildegarda, 70% do nosso estado de saúde é determinado por aquilo que comemos; os restantes 30% estão relacionados com o meio que nos envolve e com as nossas emoções.

O ritual matinal

Hildegarda dava especial ênfase ao ritual matinal. Recomendava alguns exercícios respiratórios, uma rotina de saúde e de beleza e um bom pequeno-almoço composto pelos alimentos-chave que recomendava.

Escolha comidas «quentes» para o pequeno-almoço (ver página 24) — espelta ou aveia cozinhadas, que aquecem o corpo, em vez de *muesli* cru, por exemplo. O pequeno-almoço hildegardiano tradicional é o *habermus*, uma espécie de papas feitas com flocos de espelta ou com espelta integral (ver a receita na página 59).

Esqueça o café puro (ou o copo de água) de manhã e substitua-o por uma infusão à sua escolha, chá de funcho ou café de espelta (ver a receita na página 30).

ALGUMAS IDEIAS PARA O PEQUENO-ALMOÇO

Escolha a que preferir:

CAFÉ DE ESPELTA CASEIRO OU INSTANTÂNEO

(ver receita na página 30)

OU

CHÁ DE ERVAS

à sua escolha (como funcho ou fruto de roseira, por exemplo)



UMA ROTINA MATINAL SIMPLES DE SAÚDE E BELEZA

- Mastigue uma colher de chá de sementes de funcho com o estômago vazio. Constitui uma excelente ajuda à digestão.
- Para dentes fortes e saudáveis, ponha água fria na boca e aguarde até que a água fique tépida. (Claro que isto não dispensa a lavagem dos dentes!)
- Aplique uma toalha humedecida em água fria sobre os olhos durante alguns minutos. Ou, em alternativa, dirija o olhar para uma paisagem verde por alguns instantes: «O verde deste campo elimina as perturbações dos olhos e deixa-os limpos e claros», escreveu Hildegarda.

acompanhado de

PÃO DE ESPELTA, FRUTA DESIDRATADA

manteiga e bebida vegetal, como bebida de amêndoa, de soja ou de arroz

OU HABERMUS

(papas de espelta quentes, com uma bebida vegetal; ver a receita na página 59)

OU PAPAS DE AVEIA

com uma bebida vegetal

*Que excelente maneira
de começar o dia!*

Almoço

*Lembre-se de que a comida deve estar à temperatura ambiente.
Seguem-se algumas ideias para ajudar a planear as refeições:*

**COMO ENTRADA:
LEGUMES COZIDOS, SOPA,
UMA TARTE DE VEGETAIS
OU UMA TERRINA DE VEGETAIS**

É preferível escolher uma entrada quente ou morna no inverno.
Limite os vegetais crus a três ou quatro vezes por semana.

**COMO PRATO PRINCIPAL:
ESPELTA DE QUALQUER FORMA,
COM VEGETAIS**

Integral, granulada, em guisado ou sob a forma de massa,
com funcho e abóbora, é extremamente saudável.

Acompanhamento

CRIE UMA SALADA HILDEGARDIANA

Qualquer salada verde à sua escolha, acompanhada
de uma vinagreta feita à base de óleo vegetal,
vinagre de vinho, funcho e alho cru. A salada pode ser
preparada com 30 minutos de antecedência e pode
acrescentar queijo de ovelha ou de cabra.

**PARA SOBREMESA:
COMPOTA DE MAÇÃ OU DE
MARMELO, IOGURTE DE LEITE
DE CABRA OU DE OVELHA**

(em vez do iogurte de leite de vaca) ou prepare uma sobremesa
com uma bebida vegetal. A sobremesa não é obrigatória.

DEPOIS DO ALMOÇO, FAÇA UMA SESTA

É benéfico para a saúde e bem-estar. Mas evite deitar-se assim
que terminar a refeição; aguarde um pouco.



Jantar

Eis um menu típico para o fim da tarde:

COMO PRATO PRINCIPAL: INCLUA ESPELTA

Integral ou granulada (como o arroz) ou em panquecas, pastéis ou bolos

acompanhada de

LEGUMES COZIDOS

(em sopa ou tarte)

acompanhados de

SALADA HILDEGARDIANA

(ver página 18)

PARA SOBREMESA: ESCOLHA QUALQUER UMA DAS SUGERIDAS PARA O ALMOÇO



AO DEITAR

Para manter um bom estado de saúde, é preciso equilibrar a quantidade de tempo em que está acordado (evitando noitadas) e aquela em que está a dormir (evitando levantar-se tarde). Antes de se deitar, reserve algum tempo para meditar sobre o seu dia. Tente dissipar a raiva ou a irritação antes de ir para a cama, caso contrário estas emoções irão mantê-lo acordado ou causar-lhe pesadelos.

1. ESPELTA

A espelta constitui a base da dieta hildegardiana: está presente em quase todas as refeições e até no jejum. A espelta é uma antiga variedade de trigo amplamente cultivada na Idade Média, antes de se tornar obsoleta devido ao seu baixo rendimento.


Como Wighard Strehlow destacou, «a espelta contém tudo aquilo de que o corpo necessita para viver e para se manter saudável: é extremamente rica em albumina, em hidratos de carbono complexos, vitaminas e minerais essenciais. Além disso, contém componentes vitais, como o tiocianato, que estimula o sistema imunitário e conserva a saúde. A espelta contém também constituintes, ainda não isolados, que ajudam a assimilação, o que lhe permite ser facilmente digerida no estômago e nos intestinos». Deverá, no entanto, estar ciente de que a espelta, à qual são atribuídos todos estes benefícios para a saúde — *Triticum spelta* —, pode não estar disponível na sua forma mais pura nas lojas de produtos naturais. Assegure-se de que está a comprar *Triticum spelta* biológica.

PRINCIPAIS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS DA ESPELTA:

- É muito rica em minerais, especialmente magnésio (dez vezes mais do que o trigo), ferro, zinco e fósforo.
- É uma excelente fonte de vitaminas, particularmente A, B (incluindo a B12) e E.
- Possui um elevado teor de proteínas — 17% em média, comparados com os 12% do trigo normal. Contém os oito aminoácidos essenciais (constituintes das proteínas).
- É de fácil digestão. Contudo, ao contrário do que dizem alguns artigos, não deve ser consumida por pessoas intolerantes ao glúten, visto que o contém.

A ESPELTA ESTÁ DISPONÍVEL SOB MUITAS FORMAS DIFERENTES:

- A **farinha de espelta** é uma excelente alternativa à farinha de trigo para fazer pão e bolos. Existem diferentes tipos de farinha de espelta no mercado, incluindo integral e branca.
- A **espelta integral** (com farelo) pode ser usada em saladas e pratos quentes e ainda ser adicionada a sopas.
- Os **flocos de espelta pré-cozinhados** podem ser usados para fazer panquecas ou papas ou para adicionar a sopas.
- A **espelta granulada** («arroz» de espelta) é feita à base de grãos de espelta descascados. Cozinha-se como o arroz e pode ser usada da mesma maneira. Cozer durante 20 a 25 minutos.
- A **massa de espelta** é uma excelente alternativa à massa feita com farinha de trigo. É saborosa e de fácil digestão.
- Os **grãos de espelta torrados** permitem preparar «café» de espelta (ver página 30). Esta bebida de fácil digestão ajuda a combater o stress e é rica em hidratos de carbono, proteínas, fósforo e cálcio; é perfeita para iniciar o dia — totalmente sem cafeína, claro.
- A **bebida e as natas de espelta** são boas alternativas ao leite e natas de vaca.



*Rica em minerais essenciais,
como o magnésio, o ferro e o zinco.*

*De fácil digestão
e com elevado teor
de proteínas.*

COZINHAR A ESPELTA, PASSO A PASSO

Método: deixar a espelta de molho durante pelo menos 12 horas em cerca do dobro do seu volume de água fria. Este passo é essencial para reduzir o seu conteúdo em ácido fítico. No dia seguinte, eliminar a espuma que se possa ter acumulado à superfície, usando uma colher. Deite fora a água de demolhar e passe bem por água limpa. Faça isto várias vezes. Ponha uma panela de água a ferver com sal. (O volume da água deve ser cerca de uma vez e meia o do cereal escorrido.) Adicione a espelta e uma pitada de ervas e especiarias hildegardianas (galanga, tomilho selvagem, hissopo e matricária).

Cubra a panela e coza em lume brando durante 15 a 45 minutos. (O tempo de cozedura varia, dependendo da variedade da espelta; veja as instruções na embalagem.) Os grãos devem começar a abrir. Retire do lume e deixe a repousar durante 15 minutos: a espelta deverá absorver o que resta da água e ficar muito macia.

CAFÉ DE ESPELTA CASEIRO, PASSO A PASSO

O café de espelta é preparado com grãos de espelta torrados, que podem ser comprados ou torrados em casa. Pode torrá-los a seco numa frigideira, virando-os de vez em quando, até ficarem uniformemente castanhos — cerca de 20 minutos. Ou então pode torrá-los num tabuleiro, em forno pré-aquecido a 230 °C (gás: 8), durante cerca de uma hora, vigiando para evitar que queimem.

Uma torrefação mais longa, através de qualquer dos métodos anteriores, irá produzir um grão mais escuro e mais forte.

MÉTODO: verta 500 ml de água num tacho e adicione 3 colheres de sopa de grãos de espelta torrados. Ferva durante 20 minutos.

Filtre os grãos (sem os deitar fora) e beba. Guarde os grãos no frigorífico. Podem ser reutilizados quatro ou cinco vezes, dependendo do seu gosto. Para os reutilizar, deixe-os simplesmente em água quente durante 4 ou 5 minutos. A bebida terá um gosto mais suave do que quando usa os grãos pela primeira vez.

SUGESTÃO ADICIONAL: pode também comprar café de espelta instantâneo, nomeadamente da marca *Hildegard*. Prepare-o como qualquer café instantâneo: deite uma colher de chá de pó numa chávena, adicione água quente e mexa.



10. BEBIDAS VEGETAIS

Esta categoria, que pode também incluir sumos vegetais, abrange todas as bebidas não lácteas. Bebidas vegetais são uma boa alternativa aos laticínios, que devem ser consumidos com moderação e, de acordo com Hildegarda, completamente evitados no verão.

As bebidas vegetais são ricas em vitaminas, minerais e gorduras não saturadas de origem vegetal, que protegem o corpo e o mantêm em bom funcionamento.

EIS AS PRINCIPAIS:

A **bebida de amêndoa** é rica em vitaminas A, B, C e E, minerais (especialmente cálcio), oligoelementos, ácidos gordos essenciais e aminoácidos.

A **bebida de castanha**, uma fonte de cálcio de rápida absorção, contém todos os aminoácidos essenciais, assim como ácidos gordos insaturados, vitaminas B1 e C e magnésio. Os seus açúcares enriquecem a flora intestinal. É de fácil digestão e ajuda a recuperar os minerais em falta no organismo. Pode ser adquirido em pó ou preparado em casa, tal como a bebida de espelta (ver abaixo).

A **bebida de espelta** é rica em vitaminas e minerais.

A **bebida de arroz** é rica em hidratos de carbono de libertação lenta, muito pobre em gordura e extremamente fácil de digerir.

A **bebida de soja** é recomendada por Hildegarda se for fervida primeiro.

ATENÇÃO: Como contém estrogénio, a bebida de soja deve ser consumida com moderação, especialmente por crianças, uma vez que alguns estudos revelam risco de desenvolvimento sexual precoce. Em geral, a soja é muitas vezes difícil de digerir, é alergénica e produz muco.



BEBIDA DE ESPELTA, PASSO A PASSO

Método: lave 3 colheres de sopa de flocos de espelta e deixe-os de molho durante 4 horas. Escorra os flocos e adicione-os a 1,3 litros de água e 6 colheres de sopa de xarope de agave. Verta numa liquidificadora e processe.

Pode preparar a bebida de castanha da mesma maneira: substitua simplesmente os flocos de espelta por cinco castanhas.

Rica em hidratos de carbono de libertação lenta.

Muito fácil de digerir.

1. CEREAIS

ESCOLHA

ALIMENTOS QUENTES — **Espelta integral** ou **trigo** cozinhados sob a forma de pão de farinha forte (ou integral, se sofrer de obstipação), pão integral biológico, pão lêvedo, semolina integral e massa; **aveia** sob a forma de flocos, farinha ou papas; e **centeio** sob a forma de farinha ou de pão integral.

ALIMENTOS MORNOS — **Milho-doce** (assegure-se de que é biológico, para evitar organismos geneticamente modificados — OGM).

ALIMENTOS FRIOS — (a evitar se estiver com uma saúde fragilizada) **Milho-painço**.

EVITE (ESPECIALMENTE SE ESTIVER DOENTE)

Farinha de trigo branca e todos os produtos feitos com a mesma, como pão branco, que não contribui para uma boa saúde; **farinha de sêmola refinada** (semolina e massa branca); **bulgur**; **farinha de milho**; **gérmen de trigo**; e **cevada** (especialmente se sofrer de anemia).

NOTA: Alguns cereais, como o arroz integral ou selvagem e pseudo-cereais, como o trigo-sarraceno e a quinoa, não são mencionados por Hildegarda e podem ser consumidos ocasionalmente.

Milho biológico — um alimento «morno».



2. LEGUMINOSAS E VEGETAIS

ESCOLHA

ALIMENTOS QUENTES — Grão-de-bico, outras leguminosas secas, especialmente sob a forma de farinha, **funcho**, **pimento**, **aiço** (cozinhado), **nabo**, **beterraba**, **cenoura**, **alcachofra**, **rabanete**, **armola**, **abóbora**, **rutabaga** e **alho** (comido sempre cru e essencial na vinagreta).

ALIMENTOS MORNOS — **feijão-manteiga**; **todas as saladas** (alface, endívia, alface-frísada, alface-romana, chicória, canónigos, endívia-frísada, agrião); **cebola**, a consumir sempre cozinhada, como em omeletes e guisados, salteados de vegetais e **sopas**.

ALIMENTOS FRIOS — (a evitar se estiver com uma saúde fragilizada) **abóbora-menina**, **abóbora**, **pepino** (descascado), **espinafres cozinhados**, **espargos**, **acelgas** e **pastinaga**.

EVITE (ESPECIALMENTE SE ESTIVER DOENTE)

Girassol-batateiro, **lentilhas** (porque arrefecem o corpo), **ervilhas secas**, **ervilhas** (a evitar se tiver má circulação sanguínea), **mandioca**, **couve**, porque aumenta os «humores perniciosos», **azedo-brava**, **saladas sem tempero**, **beringela**, **cogumelo**, **cebola crua**, **aiço cru** e **salsifi**.



*Beterraba — um alimento
«quente» que promove
a saúde.*

A ALIMENTAÇÃO HILDEGARDIANA E AS CRIANÇAS

Não há qualquer motivo para que os princípios da alimentação hildegardiana não sejam aplicados mesmo em crianças pequenas. Lembre-se que a Organização Mundial de Saúde recomenda que os bebés sejam alimentados exclusivamente com leite materno durante os primeiros seis meses. Quando chega o momento do desmame, escolha simplesmente cereais, fruta, legumes, carne e peixe que correspondam à abordagem de Hildegarda.

LEGUMES: como **cenoura**, **abóbora** e **pastinaga**.

FRUTAS: como **maçã**, **banana** e **alperce**.

PAPAS DE CEREAIS INTEGRAIS (feitas com espelta, aveia ou arroz-doce).

TOSTAS DE ESPELTA: a partir dos seis meses, como lanche ou trituradas no leite, a partir dos oito meses.

BISCOITOS DE ESPELTA: a partir dos oito meses, como lanche, para ajudar os bebés a aprenderem a mastigar.

ÓLEO PARA ENRIQUECER AS PAPAS: um óleo biológico para desmame — uma mistura de óleo de colza e de óleo de girassol, por exemplo.

LEITE (depois da amamentação, a partir dos seis meses): baseado no **leite de vaca** (se for tolerado) ou no **leite de cabra**. Se considerar em substituir o leite materno por bebidas vegetais, consulte o seu médico primeiro.

É **preciso ter cuidado** ao escolher os leites de seguimento adequados às necessidades dietéticas particulares das crianças de colo. A partir dos seis meses, pode passar a incluir bebidas vegetais, mas aconselhe-se com o seu médico primeiro.



PEQUENOS-ALMOÇOS

BARRAS DE ESPELTA, ABÓBORA E AMÊNDOA

100 g de **polpa de abóbora** ralada
100 g de **flocos de espelta**
30 g de **amêndoas** picadas grosseiramente
30 g de **tâmaras** picadas grosseiramente
2 colheres de sopa de **óleo de girassol**
2 colheres de sopa de **xarope de agave**
ou de **ácer**
2 colheres de sopa de bebida de espelta
ou de aveia

Aqueça previamente o forno a 180 °C
(gás: 4)
Forre um tabuleiro com papel vegetal.
Numa tigela grande, misture todos
os ingredientes.
Espalhe a mistura pelo tabuleiro.
Leve ao forno durante 15 minutos.
Corte em quatro barras e deixe arrefecer.

Porções: 4

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 15 minutos



PAPAS DE ESPELTA (HABERMUS)

4 colheres de sopa de **flocos de espelta**
1 **banana** madura ou 2 colheres de chá de **mel**
4 colheres de sopa de **queijo fresco em creme**
2 colheres de chá de **óleo vegetal biológico**,
como óleo de cânhamo
Sumo de ½ **limão**
1 colher de sopa de **sementes de psílio**

Coza os flocos de espelta em água a ferver
durante 10 minutos e escorra-os de seguida.
Esmague a banana, se a utilizar.
Misture o queijo fresco com o óleo até obter
uma mistura suave (não deverão notar-se
vestígios de óleo).
Misture o sumo de limão, a banana esmagada
(ou o mel), os flocos de espelta cozidos
e escorridos e as sementes de psílio.

Porções: 1

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 10 minutos



GRANOLA HILDEGARDIANA

50 g de **flocos de espelta**
50 g de **flocos de aveia**
50 g de **amêndoas raladas**
100 g de **mistura de sementes** (como
cânhamo, girassol e psílio) e de **nozes**
50 g de **frutos secos**
2 colheres de chá de «**especiarias da alegria**»
(ver página 63)
2 colheres de sopa de **óleo de girassol**
2 colheres de sopa de **xarope de ácer**
ou de **agave**

Rende: **300 g**

Tempo de preparação: **10 minutos**

Tempo de cozedura: **15 minutos**

Aqueça previamente o forno a 150 °C (gás: 2).
Forre um tabuleiro com papel vegetal.
Misture todos os ingredientes secos
numa tigela. Adicione o óleo e o xarope
e envolva bem.
Espalhe a mistura pelo tabuleiro.
Leve ao forno durante 15 minutos.

TIGELA DE AÇAÍ VERDE E VERMELHO

2 bananas
2 colheres de chá de **espirulina em pó**
1 mão-cheia de **espinafres baby**
2 colheres de sopa de **manteiga de amêndoa**
200 ml de **bebida de espelta**
2 colheres de chá de **bagas de açaí em pó**
1 colher de sopa de **bagas de goji**
1 colher de chá de **sementes de psílio**

Porções: 2 (duplique a receita para 4 doses)

Tempo de preparação: **10 minutos**

Numa liquidificadora, bata uma banana, a espirulina em pó, os espinafres, 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa e 100 ml de bebida de espelta. Divida a mistura por duas tigelas.

Limpe a liquidificadora e depois bata a segunda banana com o açaí em pó, o resto da manteiga de amêndoa e a bebida de espelta.

Divida pelas duas tigelas.

Polvilhe com as bagas de goji e as sementes de psílio e sirva.

LANCHES E ENTRADAS

AMÊNDOAS TORRADAS COM ESPECIARIAS

2 colheres de sopa de **óleo de girassol**
Especiarias à sua escolha (como açafraão, pimenta-preta, cominhos e gomásio)
150 g de **amêndoas**

Porções: 6

Tempo de preparação: **5 minutos**

Tempo de cozedura: **20 minutos**

Aqueça previamente o forno a 210 °C (gás: 7).

Misture o óleo e as especiarias. Adicione as amêndoas, envolvendo-as nesta mistura.

Disponha-as numa camada única, num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Leve ao forno durante 20 minutos, agitando de vez em quando.

Deixe arrefecer antes de servir.



Uma excelente fonte de fibras e de proteínas.

Santa Hildegarda de Bingen foi uma monja beneditina de origem alemã que viveu no século XII. Canonizada pelo papa Bento XVI em 2012, é considerada uma das pioneiras da medicina holística e dos processos naturais de cura, tendo desenvolvido conceitos muito à frente do seu tempo.

Este guia prático apresenta os seus dez princípios-chave, os quais contemplam conselhos de saúde preventivos, a conexão entre a mente e o corpo, bem como a meditação e a importância da ecologia. Demonstra também os benefícios de certos alimentos e plantas — assim como aqueles que devemos evitar —, e oferece conselhos específicos para indisposições comuns, como problemas digestivos, insônia, enxaquecas, problemas de pele, ou stress.

Aprenda a fazer uma alimentação saudável, respeitando os ritmos da natureza, saiba tratar-se com remédios naturais, e descubra até que ponto uma atitude positiva pode transformar a sua vida.

UM GUIA DE SAÚDE NATURAL QUE INCLUI:

- Remédios antigos que permanecem adaptados aos atuais hábitos de vida;
- Rotinas e práticas curativas, como o diário ritual matinal;
- Alimentos e plantas-chave para melhorar a saúde;
- Receitas: pequenos-almoços, lanches e entradas, pratos principais, sobremesas e pães.



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-579-9



9 789896 685799

Saúde e Bem-estar