

[www.santahildegarda.es](http://www.santahildegarda.es)

# RECETAS CSH



[info@santahildegarda.es](mailto:info@santahildegarda.es)

Tel.: +34 601 30 60 02 - Lunes a Viernes de 16:00 a 21:00 horas

## HABERMUS

*Receta para 2 personas*

### Ingredientes:

- ✓ 2 cucharadas de **granos de espelta** (previamente remojados, al menos 12 horas, y cocidos con una pizca de **hisopo** y **tomillo serpol**)
- ✓ 2 cucharadas de **copos de espelta**
- ✓ 2 tazas de agua (o de leche de espelta o bien 1 taza de agua y 1 taza de leche de espelta, a elegir)
- ✓ 1 manzana grande o 2 pequeñas cortadas a cuadritos
- ✓ Unas gotas de zumo de limón
- ✓ Especias: una pizca de cada una de estas 3 especias en polvo: **galanga** (*Alpinia officinarum*), **pelitre** (*Anacyclus pyrethrum*) y canela molida
- ✓ 1 cucharadita de miel **desespumada\***
- ✓ 1 cucharadita de almendras molidas o picadas
- ✓ 1 cucharadita de semillas de **zaragatona**

### Preparación:

Se pone a hervir primero la leche de espelta (mezclada o no con agua como se ha explicado arriba) con los **granos** y los **copos de espelta** y, a los 7-8 minutos de cocción, se añade todo lo demás, se deja hervir todavía unos 2 ó 3 minutos más, se pone en un par de boles y se consume caliente-tibio.

**\*Santa Hildegarda de Bingen, desaconseja comer alimentos crudos**, por eso la miel hay que hacerla hervir unos minutos y “desespumarla”, es decir, hay que quitar con una cuchara una especie de espuma blanca que se forma hasta que la miel quede completamente transparente. Luego se guarda en botes y se va consumiendo.

## GALLETAS DE LA ALEGRÍA Y LA INTELIGENCIA

Dice el texto original de **Santa Hildegarda de Bingen**:

*“La persona pulverice nuez moscada y el mismo peso de canela y algo menos de clavo. Prepare tortitas con ese polvo, flor de harina de espelta y un poco de agua y cómalas a menudo y le ahogarán toda la amargura del corazón y de su espíritu y le abrirán sus embotados sentidos, le alegrarán el espíritu y le disminuirán todos sus humores nocivos”*

### Ingredientes:

- ✓ 22g de nuez moscada molida en polvo
- ✓ 22g de canela molida en polvo
- ✓ 5g de clavo molido en polvo
- ✓ 750g de harina de espelta (toda blanca o mezclada con algo de integral)
- ✓ 350g azúcar de caña
- ✓ 250g de mantequilla (o también aceite de coco)
- ✓ 200g de almendras molidas
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 2 huevos (solo la yema)

### Preparación:

Se mezclan primero las **especias** con la harina en seco y luego se derrite la mantequilla, sin calentarla demasiado, y se mezcla con el azúcar y los huevos. Se mezcla todo y se amasa añadiendo un poco de agua (la que admita) para que la masa ya no se pegue a las manos.

Se extiende con el rodillo muy fina (3mm) y se hacen galletitas con un molde como las de navidad. Con estos ingredientes salen unas 130-140 (si os salen menos, es que las hacéis más grandes y entonces en lugar de tres al día para los niños y 5 para un adulto os reguláis según el tamaño que os haya salido).

Se colocan sobre papel de horno en una bandeja metálica y se hornean a 180°C, entre 10-15 minutos hasta que se doren ligerísimamente.

Estas galletas tienen un sabor excelente y deberían tenerse siempre a mano en la despensa. Es un remedio para las personas que creen que se han metido en un callejón sin salida. En tales situaciones límite se embotan los sentidos, se siente uno amargado y no se ve solución por ninguna parte.

Junto a un análisis objetivo de la situación, el valor de asumir un riesgo en sentido positivo y la oración, estas galletas prestan también una ayuda adicional para salir del aprieto, puesto que, agudizan los sentidos, alegran, alejan la amargura del corazón y disminuyen todos los humores nocivos para el bienestar corporal.

La persona se vuelve previsor, ensancha su horizonte, y fortalecida de esta forma, puede encontrar una solución para sus problemas.

## CALDO DE PIE DE TERNERA

Dice **Santa Hildegarda de Bingen** en su libro *Physica* (PL 1323 B):

*“El que tiene en sus articulaciones y miembros dolores punzantes y también dolores intestinales y en el estómago, que coma a menudo, y en abundancia, pies cocidos de ternera y esto eliminara los pinchazos y los dolores”*

El caldo de huesos, como se ha hecho siempre, de pies de ternera (o de gallina) es un gran alimento para sanos y enfermos. El agradable caldo de gallina es un clásico para la gripe y los enfriamientos por eso se le conoce también con el nombre de “*penicilina judía*”. (En Alemania N.d.t.)

El caldo de pie de ternera contiene todo lo que el ser humano necesita para el desarrollo y construcción del tejido conjuntivo, los huesos, los cartílagos y las articulaciones, repara el estómago y el tracto intestinal que estaban inflamados y doloridos y, de acuerdo con el texto de **Santa Hildegarda de Bingen**, contiene valiosos medicamentos que conservan la salud y protegen de la enfermedad. Con justicia se puede llamar al caldo de pie de ternera remedio universal del mismo modo que a la [espelta](#).

El caldo de pie de ternera es muy fácil de preparar y es muy barato. En todo buen restaurante que se precie, se usa para la preparación de caldos, sopas, y otros platos, para cocer espelta o verduras.

Está especialmente indicado en el embarazo, para lactantes que no soportan la leche y después del destete para la preparación de comidas en la niñez y en la juventud para el fortalecimiento de los huesos y articulaciones así como a lo largo de la vida como protección (prevención) contra las roturas de huesos y la osteoporosis y las espaldas lisiadas, torcidas y dolorosas.

Debido a sus ingredientes constituye un valioso alimento y un eficaz medicamento universal veamos sus cualidades:

- Acción antiinflamatoria y regenerativa: el caldo de pie de ternera repara el conjunto de las mucosas en caso de inflamaciones de estómago y de los intestinos y elimina, como escribe **Santa Hildegarda de Bingen**, dolores e inflamaciones: en la garganta, esófago y estómago, colitis, enfermedad de Crohn, colon irritable e inflamación intestinal con permeabilidad (*Leaky*) e incluso en el caso de hemorroides sangrantes.
- Contra inflamaciones óseas y en la eliminación de dolores en caso de: artritis, poliartritis, artrosis, inflamación o debilidad del tejido conjuntivo, inflamación de la vejiga y dolores articulares.
- El caldo de pie de ternera, en casos de cáncer, corta las líneas de suministro con lo cual el tumor ya no puede alimentarse. Contiene anti-inhibidores de la angiogénesis; este anticancerígeno natural se deriva de una proteína que se encuentra en el cartílago: este inhibidor de la angiogénesis (AAFs) fue producido artificialmente y desarrollado como el medicamento “*Avastin*” que se utiliza en la terapia contra el cáncer y que en un año facturó, en EEUU, 4,5 millones de dólares. Sin embargo el “*Avastin*” tiene efectos secundarios muy peligrosos y es muy polémico en EEUU.

- Favorece un crecimiento óptimo de las uñas, de manos y pies, y en caso de caída de cabellos.
- Promueve la circulación sanguínea en casos de manos y pies fríos como después de una inyección de calcio.

Análisis de los componentes. El caldo de pie de ternera contiene las sustancias siguientes con una eficacia comprobada:

- ❖ El conjunto de 12 minerales y elementos-traza con una óptima biodisponibilidad, es decir, capacidad de asimilación por el cuerpo, entre otros: calcio, magnesio, sodio, potasio, azufre, sales de fósforo y otros materiales en una mezcla de colágeno. Los huesos están compuestos de minerales que los hacen duros como piedras si el colágeno no los flexibilizara y los hiciera capaces de oscilar y ser funcionales. En la terapia médica usual para la osteoporosis con “toneladas” de calcio y vitamina D sintética, falta el colágeno, con lo cual los huesos se endurecen y se rompen con más facilidad.
- ❖ La gelatina contiene colágeno con azúcares con enlaces proteínicos (*Glicosaminaglicano*) sulfato de condroitina, ácido hialurico con una óptima disponibilidad. En comparación con ella los complementos alimenticios se absorben muy poco, cuestan una fortuna y ayudan poco.
- ❖ La gelatina tiene un altísimo contenido de Glicina, el aminoácido más sencillo. Gracias a la acción de la glicina se desintoxica el cuerpo de todos los productos de desecho del intercambio celular, haciéndolos solubles; con lo que se pueden eliminar por la piel a través del sudor, a través de la bilis y a través de los riñones.
- ❖ La gelatina es como un apósito medicinal que se coloca sobre un estómago y un tracto digestivo inflamados y que permite curar las inflamaciones de las mucosas.

Ahora solo necesita una olla grande, pies de ternera biológicos cortados a rodajas, sopa de verduras y **especias**. Ponga usted la olla a hervir al mínimo durante varias horas mientras hace otras cosas y beba usted y toda su familia una taza diariamente y ¡Que les aproveche!

#### Ingredientes:

- ✓ 1 ó 2 pies de ternera cortados a rodajas por el carnicero
- ✓ 2,5 - 3,5 litros de agua
- ✓ ½ taza de vinagre de vino
- ✓ 2-3 zanahorias
- ✓ ¼ de bulbo (raíz) de apio
- ✓ 1 bulbo de hinojo
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla gruesa
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 1 ó 2 clavos de olor
- ✓ Ajete y perejil (unas ramitas)
- ✓ Unas pizcas (2 ó 3) de **pelitre**, **galanga**, **hisopo**, nuez moscada, **mezcla de especias con fenogreco**

**Preparación:**

Echar en agua hirviendo (unos minutos) los pies de ternera cortados para blanquearlos y después tirar esa agua, antes de poner los litros de agua indicados para la cocción definitiva, porque así lograremos un caldo más limpio.

Después añadir la sal y poner a hervir. Lavar y cortar las verduras a trocitos y añadirlas, dejando hervir al menos 3 horas. Se debe ir quitando la espuma regularmente. Se cuela y se guarda solo el caldo en una olla o cazuela. Una vez frío se quita la grasa de la superficie. El caldo adquiere una consistencia gelatinosa al enfriarse. Luego, una vez desengrasado se vuelve a calentar y se congela en recipientes más pequeños.

Para el uso semanal un vasito de yogur es suficiente y se conserva en la nevera. En el congelador se guarda varios meses. Se puede tomar solo como caldo (consomé) antes de las comidas o usarlo para hacer sopa con **sémola**, **copos** o **pasta de espelta**. Antes de comer se le añaden unas hojas de perejil fresco y un poco de ajete.

## DIETA DE TRANSICIÓN A LA ESPELTA PARA DIABÉTICOS

*Se trata de introducir gradualmente la espelta en la dieta cotidiana*

### HABERMUS DE TRANSICIÓN (DESAYUNO)

Se pone a calentar un tazón de agua y, las primeras veces, se le añade 1 cucharadita de **granos de espelta** cocidos, después 2 cucharadas, y luego 3 y se cuece todo removiendo durante 5 minutos (los granos cocidos se pueden guardar en la nevera varios días).

**Luego, sin dejar de hervir, se le añade:**

- ✓ 1 manzana cortada a cuadraditos
- ✓ 1 cucharada bien colmada de almendra molida
- ✓ 1 pizca de canela
- ✓ 1 pizca de **galanga** y otra de **pelitre**
- ✓ ½ cucharadita de semillas de **zaragatona**
- ✓ 1 cucharadita de miel
- ✓ Unas gotas de zumo de limón al gusto
- ✓ Se hierve 2 minutos más y se sirve en un bol
- ✓ Se come caliente pero sin que queme.

En la comida del mediodía, que se hace como de costumbre, se come ensalada, pero la ensalada no se come al principio sino que primero se toma un plato caliente y después la ensalada. La ensalada solo de lechuga romana o trocadero, si queremos con canónigos, cogollos, etc. (no poner ni endivias, ni escarola, ni cebolla cruda). Se aliña con vinagre, aceite y **sal de hierbas** y una pizca de azúcar. Y se le añade una cucharada de **granos de espelta** previamente cocidos durante una 1 hora. Este conjunto hace que la ensalada favorezca la digestión de la comida.

Los **granos de espelta** se ponen a remojo al menos 12 horas antes de cocerlos, pero se puede hacer para toda la semana y se guardan cocidos en la nevera.

Por la noche en la cena se puede, paulatinamente, ir añadiendo **granos de espelta** cocidos a la verdura y, más tarde, biscotes de espelta e incluso, más tarde, pan de espelta.

Hay 4 cosas que no se deben comer nunca para una buena digestión, se sea o no diabético según dice **Santa Hildegarda de Bingen** en sus escritos: **puerros, fresas, melocotones y ciruelas**.

### BEBIDA O ELIXIR DE ESCOLOPENDRA

Otra preparación muy buena para los diabéticos es el **elixir de escolopendra** (*Scolopendrium vulgae*), según dice **Santa Hildegarda de Bingen** (MMH pág. 154)

Hay que tomarlo con frecuencia. Al principio, solo después de la comida y no con el estómago vacío. Luego antes y después de las tres comidas diarias.

Cantidad: de 20 a 60 cl. Como para todos los remedios potentes de la santa empezar con 20 cl y luego ir aumentando las dosis hasta los 60 cl.

**Ingredientes:**

- ✓ 20g de *Scolopendrium vulgae* (hojas)
- ✓ 50g de miel cocida y *desespumada* (hay que hervirla y quitarle la espuma)
- ✓ 10g de canela
- ✓ 5g de **pimienta larga** (*Piper longum*)
- ✓ 500ml de vino blanco

**Esta bebida, siendo de difícil elaboración, se puede conseguir en nuestra tienda online [Casa Santa Hildegarda](#).**

En los casos leves de azúcar en sangre el ayuno de ***Santa Hildegarda de Bingen*** ayuda mucho. Si añadimos **pelitre** (*Anacyclus pirethrum*) en los platos que comemos diariamente antes de la cocción (2 pizcas por comida) se favorece la producción de insulina.

En el caso de diabetes Mellitus, se recomienda consumir la espelta cocida (**granos enteros** y como ya se ha dicho antes mezclada con la comida ya sea ensalada o verdura etc.). Los **granos de espelta** liberan lentamente los hidratos de carbono en la digestión y durante mucho tiempo, lo que evita los picos de glucemia y la necesidad de grandes cantidades de insulina.