



LUX VIVENS

Suoni di Luce Vivente

Meditazione in musica
Musiche di S.Hildegard von Bingen
(Bermersheim 1098 - Bingen 1179)

Julia Berger: *soprano*

Mariantonia Bombardieri - Ilaria Mombelli - Mirella Scaglia: *voci in eco*
Giuseppe Olivini - Emanuele Fiammetti: *campane di cristallo di rocca*
Patrizia Maranesi: *direzione artistica*

Michela Pereira: *conferenza introduttiva*

MERCOLEDÌ 14 NOVEMBRE 2018 - ORE 19.45
Convento S.S. Annunciata - Rovato (Bs)

"Il cielo, la terra e tutte le bellezze del creato sono originate dal Verde.
La Terra porta in sé la Viriditas, la Verdezza con tutta la sua forza germinativa.
Questa è la forza che ha creato l'uomo e lo nutre
con tutto ciò che il suo corpo necessita..."

"Il finocchio ha in sé un piacevole calore e non è di natura né secca né fredda.
In qualunque modo lo si mangi, esso dà la felicità e trasmette il suo calore.
Il sudore che ne deriva è sano e aiuta la digestione..."

"Il prezzemolo è di natura robusta e contiene più calore che freddo.
Cresce in virtù del vento e dell'umidità.
È meglio per la salute mangiarlo crudo che cotto.
Accresce la serietà nell'animo umano..."

"Il farro è il miglior cereale.
È caldo e grasso e ricco di energia, ed è più leggero di altri cereali.
Sviluppa il giusto sangue e la giusta carne e rende allegro lo spirito di chi lo mangia.
Il farro dona la felicità all'animo umano e lo si può mangiare sempre,
nel pane o in altre pietanze."

"La salvia è di natura calda e secca e si sviluppa più grazie
al calore del sole che per l'umidità della terra.
È utile contro gli umori deboli perchè è secca.
Per coloro che sono spossati dagli umori nocivi,
essa è buona da mangiare sia cruda che cotta,
poichè placa tali umori."

"Il mandorlo ha in sé molto calore e una certa umidità.
La corteccia, le foglie e la linfa non servono molto alle cure
perché tutta la forza è racchiusa nel frutto.
Chi non riesce a concentrarsi,
ha una brutta cera e soffre di mal di testa
deve mangiare spesso il seme di questa pianta e ciò darà alla mente
più vigore e al viso il giusto colorito."

"Mangiare le castagne è sempre salutare per i sani,
perchè aumenta il loro discernimento
e inoltre modera il calore in chi è di natura troppo calda".
"L'assenzio, "principalis magistra ad omnes languores" ,
il miglior rimedio per ogni malattia è depurativo,
migliora le funzioni digestive e l'assimilazione dei nutrienti.
Mette in equilibrio gli umori ed elimina le sostanze putride."

(Santa Ildegarda)



A TAVOLA CON ILDEGARDA

Armonia e benessere con il cibo semplice

TRATTORIA DEL GALLO - Rovato (BS)

MERCOLEDÌ 14 NOVEMBRE 2018 - ORE 21.30

PREGHIERA DI S.ILDEGARDA

Ave, o fiorentissimo tralcio,
Tu che crescesti sotto il soffio vigoroso dell' invocazione dei santi.
Quando venne il tempo in cui i tuoi rami fiorirono,
Ave a Te dico,
perché il calore del sole aveva distillato in Te una fragranza
simile al profumo di un balsamo.
In Te germogliò uno splendido Fiore,
che diede profumo a tutte le essenze aromatiche inaridite,
che apparvero verdeggianti nel loro pieno rigoglio,
quando i cieli sparse rugiada sopra l'erba.
Tutta la terra si allietò,
poiché le sue zolle produssero frumento
e gli uccelli del cielo fecero i loro nidi.
Vi fu poi cibo per gli uomini e grande piacere per chi banchettava.
Così, dolce Vergine, in Te non manca mai la gioia.
Sia dunque lode all'Altissimo.



MENU

Decotto al finocchio
Bruschette con pane di farro, pomodorini secchi e prezzemolo
Finocchi in pinzimonio e gratinati

Farrotto ai funghi porcini
Casoncelli bresciani con burro e salvia

Formaggi, miele e marmellate

Uva bianca rossa e nera
Crostata di farro con mandorle
Torta di farro con mele
Dolce di castagne

Vino Riesling del Garda
Vin Santo
Elisir all'assenzio