

L'uovo tra Terra e Cielo



La rappresentazione dell'«Uovo Cosmico»

Silvana Piotti

Santa Ildegarda di Bingen, famosa per i suoi scritti di medicina naturale, nel suo trattato *Physica* (o *Liber simplicis medicinae*) descrive l'uovo come un alimento «completo e bilanciato». Lo stesso uovo viene descritto come rappresentazione dell'unità tra il Creato e l'uomo, nonché l'equilibrio dei quattro elementi Terra, Acqua, Aria e Fuoco:

- il **guscio** rappresenta la terra, la protezione, la struttura esterna, dà forma e limite (come la crosta terrestre);
- l'**albume** rappresenta l'acqua, un elemento freddo e umido, che «rinfresca» e purifica (è un elemento femminile, lunare);
- il **tuoio** rappresenta il fuoco e l'aria, elemento caldo e nutriente, che dà forza ed energia (elemento maschile, solare).

Per Ildegarda l'uovo racchiude i quattro elementi (terra, acqua, aria e fuoco) in perfetto equilibrio: è un piccolo «cosmo», che racchiude in sé la stessa *struttura armonica dell'universo*, e che nutre l'uomo, senza squilibrare gli umori.

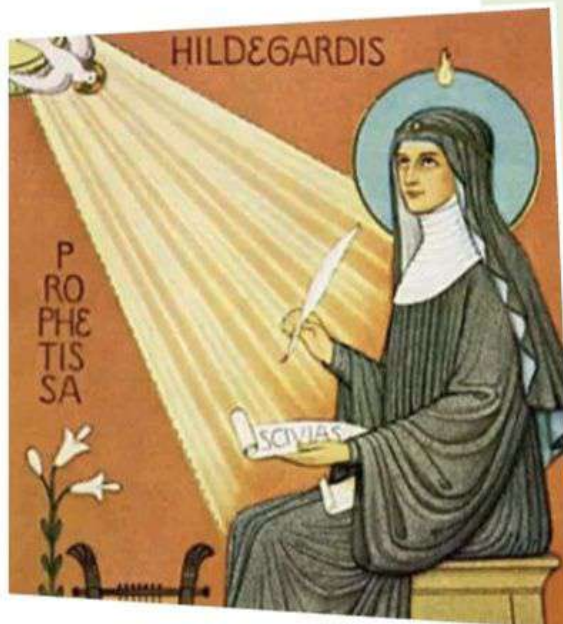
L'uovo, quindi, non è solo cibo: è l'immagine dell'*equilibrio*. I suoi opposti (il freddo dell'albume e il caldo del tuoio) si bilanciano dentro il guscio, proprio come avviene nel macrocosmo, qui gli elementi opposti si tengono in armonia.

Nel trattato *Physica*, Ildegarda scrive: «L'uovo è buono e utile da mangiare, perché contiene in sé una forza moderata, né

troppo calda né troppo fredda (...). Il tuoio è caldo e dà forza all'uomo. L'albume è freddo e rinfresca ma preso da solo indebolisce. (...) Le uova di gallina sono le migliori e più utili all'uomo, perché la gallina ha un calore temperato».

Da un punto di vista nutrizionale, secondo le banche dati (Crea, Usda), un uovo di gallina intero, senza guscio, di circa 50 grammi, contiene oltre 6 grammi di proteine con aminoacidi essenziali di alta qualità, 5 grammi di grassi totali e 200 mg di colesterolo, tutto nel tuoio, con un'ampia composizione di vitamine liposolubili come le vitamine A, D, E, B2 e B12, molta colina (importantissima per cervello e fegato), luteina e zeaxantina (antiossidanti protettivi per gli occhi).

Da qui anche il suo uso pratico per Ildegarda: l'uovo è uno dei cibi più *puri* e tollerati, adatto anche ai malati e ai convalescenti, purché sia fresco e preparato con semplicità, naturalmente sempre cotto. La cottura rende le proteine più digeribili e assimilabili.



Non deve far paura il colesterolo presente nelle uova: il colesterolo è il precursore di tutti gli ormoni che regolano il metabolismo, l'infiammazione e lo stress, regolando la pressione sanguigna, lo sviluppo sessuale e la fertilità. Inoltre è precursore della vitamina D e degli acidi biliari, è un componente delle membrane di tutte le cellule, soprattutto della guaina mielinica che riveste i nervi e della membrana del tessuto nervoso. 🌱

© Riproduzione riservata

Monaca cristiana, vissuta in Germania (1098-1179), Santa Ildegarda di Bingen è stata una donna dai numerosi talenti. Nasce in un'epoca caratterizzata da molte contraddizioni: di fatto è il periodo che segna l'inizio delle crociate verso il Medio Oriente e la Palestina, nonché delle lotte tra signori e alti prelati per il papato, ma in particolar modo avviene lo scisma della Chiesa d'Oriente. È però anche un'epoca di grande fermento teologico grazie a figure importanti quali Bernardo di Chiaravalle, Pietro Abelardo e Anselmo d'Aosta, che contribuiscono a fissare i concetti fondamentali della dottrina cristiana in una Chiesa purtroppo già fortemente mondanizzata. Proprio nel 1098, anno di nascita di Ildegarda, viene fondato l'ordine dei Cistercensi.

L'anno che segna un radicale cambiamento nella vita della Santa è il 1141. A 43 anni riceve il compito da Dio di

trascrivere *le sue visioni* che lei definiva «*visione non del cuore o della mente, ma dell'anima*». I testi ispirati da Dio costituirono i fondamenti dei suoi talenti nel campo della teologia, della medicina naturale, dell'astronomia, della filosofia e della musica. È stata consigliera di molti personaggi eminenti del suo tempo, tra cui Federico Barbarossa, Filippo di Alsazia e San Bernardo di Chiaravalle.

Ildegarda di Bingen è stata innalzata all'onore degli altari nel 2012, grazie a Papa Benedetto XVI. Nello stesso anno, il 7 ottobre, è stata nominata anche Dottore della Chiesa. La sua festa nel calendario ricorre il 17 settembre, giorno della sua morte.

La figura di Santa Ildegarda diventa estremamente interessante in questo tempo in cui è forte il bisogno di riscoprire le nostre radici e tradizioni cristiane, per meglio comprendere anche molti aspetti del presente. Santa e Dottore della Chiesa Universale, mistica e profetessa, Ildegarda ci ha lasciato un sapere profondo e autentico, tanto importante sia in campo teologico quanto filosofico sia in quello scientifico. 🌱

© Riproduzione