

RECEPTES DE SANTA HILDEGARDA VON BINGEN



“LES GALETES PELS NERVIS”

100 gr. de mantega
100 gr. de sucre
1 ou
250 gr. de farina d'espelta
2 culleradetes de llevat
1 cullerada sopera de canyella
1 cullerada sopera de nou moscada mòlta o ratllada
1 cullerada de té de clau d'olor mòlt

Preparació: Barrejar la mantega i el sucre, afegir l'ou i després la resta d'ingredients. Amassar lleugerament sobre una taula enfarinada, tallar les galetes amb la forma desitjada i mig centímetre de gruix. Col·locar-les en una plata enmantegada i enfarinada 15 minuts al forn a temperatura mitjana.

OLI CORPORAL DE MENTA

Un grapat de menta seca

½ l. oli d'oliva

Barrejar la menta i l'oli en un pot gran, tapar-ho bé i desar-lo durant una setmana en un lloc calent, una finestra assolellada, a prop de la calefacció, etc, al cap de la setmana filtrar-lo y posar-lo en un pot fosc.

VI AL JULIVERT

12 branques de Julivert

2-3 cullerades de vinagre de vi

500 grs. de mel

2 lt. de vi blanc

Picar el julivert i bullir-ho amb el vi blanc el vinagre i la mel. Reposar uns 15 minuts.

Filtrar-lo. Embotellar i esterilizar al bany Maria.



TISANA ENERGÈTICA

Fonoll- Hisop – Margarida Silvestre i Menta

Recull fet per l'Associació del jardí Botànic de Plantes Medicinals de Gombrèn.
Sant Joan 2012