

Was Essen und Trinken anbelangt, so ist Einfachheit und Mäßigkeit hier die Hauptregel. Gutes Brod, saftiges, aber nicht zu fettes Fleisch aller Art, Milch, weiche Eier, reifes Obst, gewähren die besten Speisen, reines Quellwasser, mit Wein, oder etwas Brantwein, oder etwas Weinessig (bei großer Hitze), ein kräftiges helles Bier, ein Glas guter Wein, geben das beste Getränk. Auf vielen Dörfern Sachsens und Preußens findet man oft nicht einmal ein Stück zusagendes Brod. Es ist zu hart, zu klosig, zu weich, zu grob, als daß es dem Magen, wie dem Gaumen immer zusagte. Die Butter ist oft äußerst schmierig und Ekel erregend. Wurst, gutes frisches Fleisch ist oft gar nicht zu haben. Hier thut man am besten, seine Hauptmahlzeiten in die Städte zu verlegen, aus diesen sich mit dem nöthigsten Brodbedarf zu versorgen, auf den Dörfern aber bloß mit frischer Milch, mit rohen oder weichen Eiern vorlieb zu nehmen, die eine nahrhafte, verdauliche Speise gewähren. Führt man etwas guten Rum bei sich, so kann man sich aus frisch