

Wir kennen aber Individuen, denen Cornaro's Regime zu-
 trüglich, andere aber, denen das Maß des Sanctorius noch bey
 weitem nicht hinreichend ist, und beyde überschreiten nicht die
 Gesetze der Diätetik. Der Doctor Sorthengill sagt irgendwo:
 Ich habe nur eine kurze Warnung zu geben. Diejenigen, welche
 einige Aufmerksamkeit auf ihr Wohlseyn bey einem Mahle haben
 wollen, sollen nie so viel von einem Gerichte, als Brot, Fleisch,
 Mehl oder Grünspeise, zu sich nehmen, als wenn eines dieser
 Gerichte ihr ganzes Mahl ausmachen müßte, sondern daß die
 Summa der genossenen Speisen zusammen nicht über zwey
 Pfund betrage, oder daß man über das Gefühl des Sattwer-
 dens noch etwas genießt.

Hieraus ergibt sich, daß ein jeder die seiner Individualität an-
 gemessene Diätetik befolgen müsse und daher seine Nahrung mit
 Verstand und Umsicht zu wählen habe.

Dieses voraus geschickt, wollen wir nun zu den Entwürfen
 und Anordnungen unserer häuslichen und Gast-Mahle übergehen.

