

essen gibt wenig Nahrung. Also auch geschelte Gärsten gibt wenig aber doch keine böse Nahrung/ mit Milch gesotten. Brey von Gärsten-Mehl gemacht/ stopffet nicht so viel/ wie der Ruckfen-Brey. Ein wenig geschelte Gärsten an Fleisch/ oder mit Fleisch-Brüh gesotten ist keine ungesunde Speise.

Geschälter Hafer mit Fleisch-Brüh oder Butter gesotten/ ist nicht ungesund/ mit kleinen Rosienlein zugerichtet/ löset die Brust/ bekommt denen Hustenden wohl.

Buch-Weizen Brey/ mässig genossen/ ist gut und leicht zu verdauen/ giebt wenig Nahrung.

Hirsen/ Schwaden-Saamen oder Manna/ Fenich/ oder Fuchsschwanz und dergleichen in Milch gekocht/ ist gesünder als Reis/ und mag öffters gespeiset werden / man kochet dieselben auch mit Fleisch-Brüh. Reis zu oft und viel genossen ist ungesund / machet mehr Verstopfungen als die vorige/ Arbeit-samen