

Fleisch=Brüh / Butter / Salz und Pfeffer zugerichtet werden.

Spargel/ oft genossen/ ist sonderlich den schorbütischen / und Milkfüchtigen gut. Artshocken geben gute Nahrung.

Fenchel/ unter Kohl=Kreuter genossen/ giebt eine gute Suhr/ und ist vornehmlich denen Säugenden gut.

§. V.

Von allerley Speise= Wurkeln.

Hieher gehören weisse/ allerhand gelbe/ und rothe Rüben/ Pastinach/ Zucker=Wurkeln / Rettich / Merrettich / Zwiebeln/ Knoblauch/ ꝛ.

Rüben/ gekocht sind nicht ungesund/ vornehmlich mit ein wenig Pfeffer oder Kümmel zu bereitet/ all zu oft und viel genossen/ machen Blähungen.

Gelbe Rüben / seynd besser als die weissen/ mit Fleisch gekocht / oder mit Butter zugerichtet / lösen auff der Brust.

Rothe