

desto besser schlaffe / und folgenden Morgen  
desto geschicklicher zum Baden seye.

So viel die Speisen anlangen thut / soll  
man solche geniessen die leichtlich mögen ver-  
dayet werden / wenig überflüssigkeit machen /  
zimbliche Nahrung geben / und reichlich füh-  
ren / als da ist gut und wol gebacknes Bai-  
gen-Brod / welches 6. Stund alt seye / mit we-  
nig Aneyß / Fenchel / Wißen Kümmel vermen-  
get / wo etwan Aufblöhungen obhanden / aller-  
hand Gemein- und Feldhüner / Capauner  
Kalb-Fleisch und dero Brühen / Schöpfen-  
Fleisch / Jung Kind / Lamb Kohlen-Fleisch /  
junge Tauben / Grammethsvögel / Lerchen /  
und allerley kleine und mitlere Feld- und  
Waldvöglein. Junge Hasen / frische Re-  
hen / junge Hirschen und Schwein Wildpret /  
als Frischling.

Von Fischen seynd die besten / die in  
frischen gesunden strengfließenden Wassern  
gefangen werden / desgleichen auch / so sich in  
harten Grund und steinigen Ryß erhalten /  
als nemblich frische Lachs / Forellen / junge und  
mitlere Hechten / und Barben / Perschen /  
Aleschen /