

ernstem Gebet vnd fleißigen Seuffzen deßhalb täglich anlangen: Er selbs auch / Gott der Allmächtig / hat vns vmb das täglich Brot allwegen zu bitten befohlen. Herwiderumb sollen wir auch seiner Göttliche Majestet dafür täglich on vnterlaß lob vñ danck sagen. Es ist aber dieser art Brot / entweder schlecht vñ einerley / wie die oberzehlte: Oder aber vermengt / das ist / eins von Kocken oder auch etwas bessers / als Dinkel / andertheils von Weizenmeel / so man gemeinlich Semirocken nennet. Ob nun jemand an solchẽ Brot mangel für siele / oder aber jm nit schmecken wolt / vmb daß es etwas geringer / als das ander anzusehen / auch weniger zu deß menschlichen Leibs Nahrung gut vnd dienstlich / vnd derwegen vor Bawersleut täglicher geachtet / derselbig mag an nachbeschriebenen Sorten / so ferrn jm geliebt / seinen lust büßen / vnd den Hunger stillen.

Das ander Capitel.

Von Weizen Brot.

Die ander Art gemein bekantes Brots / ist das Weizenbrot / oder Semmelweck / auß dem schönesten Weizenmeel gebacken (bey allen reichen Leuten sehr gebräuchlich / vnd ist zwar nit zuverachten / Jedoch nach vnterscheid vnd gelegenheit / deren die es brauchen / nach dem sie gesund oder krank / ist es jnen ein zeit mehr / andermals weniger nütze / welches denn ein jeder geschickter vnd verstendiger Arzt / erheischender notturfft nach / an gelegenem ort / wol wirdt abzumessen wissen: Aber darauff achtet man in jeziger geschwinden Thewren zeit nicht viel. Weizen ist einer mittelmässigen Temperatur / warm / wie mans darfür helt / im ersten Grad / dörret aber doch nicht / so erkältet er auch nicht / sondern nehret mit zimlicher feuchtigkeit wol.

Wenn man nun den Weizen vngebeutel / mit sampt den Kleien mählet / gibt es Kockling. Wenn man in aber gar rein vnd wol beutelt / macht man darauff Herrn Brot / oder Semmelweck. Vad sind entweder Büffelten / als wolt einer sagen / Zwybacken oder gesotten: Die sind viel leichter vnd gesünder: Oder vngeesotten / vnd ist etwas mehr irrdischer Natur.

Ferner / wo etliche spizige Köpff / nach beschriebener vnser mancherley Art Brots halb / so bißher nit viel bräuchlich / allzu tieff bedencken nemen / oder spizfändig darvon disputieren wolten / vmb daß sie vielleicht nicht vberaus gesundt seyn: Dieselbigen mögen wissen / daß auch vnser allgemein Getreidig / wie bräuchlich es gleich ist / auch wol der Weize vnd Spels / nit durchaus allen Menschen / auch den gesunden / wil geschweigen den krankten / nütze vnd dienstlich sey. Ursach / daß es in vielen menschlichen Cörpern / von wegen seiner kleberigen zähen Natur vnd Grobheit / der fürnemesten innerlichen lebens Glieder verstopffun z / Item viel vnd mancherley zufellige Kranckheiten / den jenigen so das Feber / den Stein / das Zipperle haben / vnd andern mehr / zuwegen bringen.

Endlich ist diß orts auch zu melden / daß man mit roher Frucht vnd Getreid / gleich vngeemahlen vnd vngebacken / den Hunger vnd Appetit zu essen / wol stillen kan / Als da sind Sängen / welche darumb / daß man sie bey einem linden Feuerlin zu sängen pflegt den Namen haben. Item Kieffen / darumb also genaüt / daß man die Körner vnd Samen mit den Zänen auß den Ehren kieseln vnd klauben muß. Denn als solch Korn vnd Frucht / wenns auch gleich noch nicht recht reiff / vnd herwider also / wie es an jm selb ist / oder bey dem Feuer ein wenig gesengt / Item in Wein oder Laugen linder gebeist / oder sonst in Eichenwasser gequell / gibt zu Kriegs vñ Hungerszeiten behende Speiß / so menniglichen hin vnd wider auff den Eckern auffstößt / bald sättiget / vnd zimlich wol nehret. Darumb habe ich deßsen allhie auch meldung thun sollen / Wem es nicht gefellt / oder kan es vielleicht nicht haben / der mag sich am nachgesetzten erholen.

Das dritte Capitel.

Von Spelzen Brot.

Die dritt Art gemeines Brots ist / das so man auß Spelzen machet / vnd ist schmackhafte vnd gesundt / wenn es nur fleißig vnd recht zubereitet wirdt / wie denn die erfahrung gibt. Vnd kan gedachter dreyer Art Brot / jedes auff zweyerley weiß zubereitet vnd verfertiget werden: Schön oder schwarz / mit oder ohne die Kleien / Item gesotten vnd gebacken / zc. damit sie desto besser vnd weiter speisen. Belangend nun den Spels / ist es ein Mittel geschlecht zwischen Weizen vnd Gersten / so etwas weniger als Weizen / besser aber als Gersten nehret. Vnd ist zweyerley Art / Eine ist schlecht einfältig / die andere zwysach / das ist / trägt in jeder Spreuwer allwegen zwey Körner / oder Kern / als zween Zwilling neben einander eingefasset. Darauß macht man ein sehr gut gesalzen Meel / Halica genant / welches beyde gute nahrung gibt / vnd hilft auch wol für das Magenwehe / vnd rote Ruhr. Gesunden starcken Leuten aber / ist es ein gute Speiß / so wol nehret / vnd sein safftig ist.