

## 550 . Das fünffzehende Buch/vom Brotbacken.

Demnach aber den zarten schleckerhafftigen Griechen vnd Römern gemelte dreyerley Art/  
Nemlich / schön Kocken Brot / Semmelwecken / vnd vnser gemein Haußbacken Brot / nicht gut  
gnug/vnd denn/wie leider offft vnd viel geschicht / jekt auch vielen mit Leibs vnd Lebens gefahr be-  
gegnet/ nicht weit genug reichen/ vnd sich erstrecken wollen / Als hat der Allmächtig gütige Gott  
auch ander Brot/wiewol etwa nicht so gar bräuchlich/den Armen dürfftigen gescheneckt vnd gege-  
ben. Auff welche zwar die eusserste vnvermeidliche Notdurfft/in dieser langwirigen vnd viel Jaren  
anstehenden Landstheuerung/ verstendige Leut/Tag vnd Nacht gedancken zu haben/gedrungen.

Vnter denselbigen seind die fürnembsten/ so hernach beschriben.

### Das vierdte Capitel. Von Gersten Brot.

**S** Ersten Brot ist auch temperiert genug/ an jm selbs zwar zimlich trucken vñ kalt/nehret wol/  
man vermeng es gleich vnter ander Meel/oder backe es vor sich allein.

Demnach werden auch gute Brey/Müser vñ Grauppen/oder gerälte Gersten/wel-  
che sehr gesund/ vnd bald sättigen/ gar füglich darauß gemacht.

### Das fünffte Capitel. Von Häbern Brot.

**I**n dem besten vnd schönesten Häbernmeel/dessen die helffte/ oder zum wenigsten ein drit-  
theil mit anderm guten Meel vermengt / kan man auch wol Brot backen. Welchs / wo es  
vielleicht hitzen/ allzu sehr austrocknen / oder auch den Kopff wolt trucken machen / mag  
man solchen zufällen mit andern feuchten vnd safftigen Essen vnd reichlichem Getrânck / oder mit  
gekochten Müsern zuvor kommen.

Zu Augspurg in der herrlichen mächtigen Reichßstatt/hat man auch in Reichē Herrn Häu-  
sern solch Brot/von ein theil Häbernmeel/vnd zwey theil Korn/ in vorjaren gebacken/auch noch.  
Vnd ist/nach dem es anbereitet wirt/ nicht einerley krafft vnd wirkung/ An ihm selbs ist es warm  
vnd trucken genug/wie es Galenus darfür helt/vnd wol gläublich. Derwegen sol man es zur speise  
für Menschen ehe nit/als in eusserster Hungers not gebrauchen.

### Das sechste Capitel. Von Heydenforn Brot.

**I**n Wildem oder Saracenischen Kocken / welches ist das Heydenforn/ kan man gleicher  
weiß auch Brot backen/ wenn man diß Meel entweder allein/oder aber mit halb so viel Ko-  
ckenmeel vermischet/ insonderheit aber/wenns wol gemahlen/ rein gebeutelt/ oder auß der  
Kleien gereden ist/so gibts ein gesundt Brot/zimlicher Substanz/ein gute Arzenei für den Hun-  
ger/ auch sonst/ weil es einem guten Temperament mit seinen natürlichen qualiteten sich gleichet/  
nicht vngesundt. Denn es warm vnd feucht/auch beydes in recht zimlicher massen. Dannenher ist  
auch das Geblüt zu mehren/vnd den Leib zu nehren/ nicht vnbequem. Wie denn jekt Leut genug/  
die solch Brot in vnsern Mitnächtischen Landen offft vnd viel essen/derß genugsam Zeugnuß geben  
können.

Ferner backt man darvon nit allein Brot/sondern macht auch in etlichen Landsarten Brey  
vnd Grütz darvon/welches sie auch außser dem Noifall vnd Hungerszeit zu ihrer täglichen Speiß  
gebrauchen/vnd werden so viel desto besser/wenn man Käß oder Butter daran thut.

### Das siebende Capitel. Von Erbs Brot.

**I**n Erbeissen machet man auch ein Kunstreich Brot / dero halb so viel oder drey theil in  
ander Meel eingetheilet vnd denn gebacken. Diß Brot ist etwas dick vnd Tichte / darumb  
gut für arbeitende Leut vnd fräßige Gefellen/ Denn es füllet den Magen sehr / ist nit leicht  
zu verdäuwen/vnd hungert also einen drauff nicht bald widerumb.

Den Winden aber vnd Blähung/so von diesem vnd nachfolgenden Broten entstehen/ wirt  
die arbeit vnd Hunger leichtlich zum außgang verhelffen vnd sie vertreiben. Dieser vnd nachbes-  
beschriebener art Brot/von Garten oder Küchen samen/ vmb das man sie mit dem Stro abreuf-  
fet/Legumina genant/wenn man die Kern zuvor/vnd ehe mans bäcket/hülset / wirt es viel schön-  
er/