

Das fünffzehende Buch / Vom Brotbacken. 557

Über das ist der Brauch auch andere Kost vnd Essen mehr als Brot allein / mit Wacholderbeeren / recht vnd wol zuzurichten vnd einzumachen. Als nemlich / das groß weiß Rappeskraut mit Salz / Liebstückel oder Zill vnd weissen Rümme: Wenn man nun auch Wacholderbeer dars zu nimpt / wirdt das Kraut oder Kompost desto gesunder zu essen / Vnd ist solches bey vns vberall sehr gemein.

Also / wenn man frisch geschlachtet Fleisch mit Wacholderbeeren in Wein oder Essig beizet / bekompt es viel ein bessern lieblichem Geschmack / fast dem Wildpret gleich.

Das drey vnd zwenzigste Capitel.

Von Holderbrot vnd Latwergen.

Alme Leut haben an Holder oder Attich Latwerge ein gut gemein Essen / zu gleich aber eine gesunde Hausarznei / Den wenn einer der ein gut theil auff ein klein stücklein Brot schmieret / oder Mehl darunder mischet / stillt es im den Hunger bald / Vnd ist den Bawern ein guter Tyriack / Insonderheit aber seuchlenden vnd wasserfüchtigen Leuten / vnd denen / so gern schwitzen wolten nützlich.

Es sind aber fast alle dieser Art / wie auch andere mehr feuchte Brot / viel gesünder / werden auch kräftiger vnd halten sich länger / wenn man sie entweder gar hart vnd dör auß / oder aber zweymal bäckt.

Welches darumb wol zu mercken / daß er zur Gesundheit des Menschen / den auch das Brot desto länger vntwandelbar zu erhalten dienet.

Ferner ist auch die Holderblüt in die Käse gut / denn sie gibt jnen ein bessern Geschmack / vnd machet sie etwas tüchtlicher vnd gesünder / weil sie jnen ire zähe vnd kalte Eigenschafft in guter massen benimpt / vnd gleich seine eigene Arzney mit sich im Busen treget / damit sie den Käsefressern desto gesünder seyen.

Das vier vnd zwenzigste Capitel.

Von Pfersigbrot.

Alhie muß ich der Pfersing auch nicht vergessen / Denn darauß / sonderlich / wenn sie gedörret / kan man auch Brot machen / wie im Böhmerland vnd anders wo der Brauch.

Es ist aber das Pfersingbrot kalter Eigenschafft / kühlet auch / derwegen denen / so hitzig gepresten / oder sonst grosse Hitze / Item / das tägliche Fieber haben / gesündt. Sonsten aber ist es zu essen viel gesünder / wenn die vberflüssige Feuchte / welche eine Mutter vnd Ursach ist der Fäule / darauß verzehrt vnd weggenommen wirdt / welches geschicht / wenn man sie im Ofen / oder an der Sonnen trücket.

Das fünff vnd zwenzigste Capitel.

Von Kürbis speiß.

Also kan ich die Cucumern / Gurcken / Citrullen / Pfeden vnd Melonen stillschweigend nicht vorüber gehen lassen. Denn wer sie gern isset / kan darvon gut Essen vnd Brey zurichten.

Aber doch ist dabey die fleißige auffsucht wol zu haben / daß es jhnen nicht gehe wie den Propheten Kindern zu Gilgal / daß der Todt nicht in Löffeln stecke / das ist / daß sie nicht Coloquinten für Cucumern oder Gurcken essen. Derwegen ist diß Essen von denen Arten Cucumern / so zu essen vnd niessen dienstlich / vnd nicht von der purgierenden Coloquinten / oder anderer allzustarcken / strengen / geschlachten zu verstehen. Denn auch die guten / so man sonst zu essen pfleget / nicht jederman / es were denn etwa sach / daß er einen Italiänischen Magen hette / vnd guten starcken Wein darauß trincke / wol bekommen.

Derwegen die jenigen / so sie gern essen / wol nicht vergessen mögen / daß sie allwegen entweder mit Zucker oder Salz ire faule Eigenschafften / oder mit Pfeffer oder Ingwer ire kalte Natur jnen benemmen. Item / Maluasier / wie es zu Benedig vnd anderswo in Italien mehr der brauch / oder auffswenigste guten firmen Wein darauß trincken. Denn wo sie das nicht thun /

vnd der Cucumern / sampt andern dergleichen Früchten viel essen /
werden sie gewißlich ein Fieber am Hals
haben.

Das