

selkham/oder wol gar nicht zu bekoffen/als im Kriege/ auffm Wasser vnd bey weiten Reisen ) gewol vnd füglich/zu dem vmb ringern Kosten/gebrauchen.

Wenn aber die Würz auffgeschlagen vnd thewer ist/Kan man an irer statt / der vnsern hiesigen wolriechenden Simplicien/als Pfefferkraut/Benedictenwurk/Wellsch Quentel/oder Zittmenkraut/Hyssop/Wermut/Raute/Maioran/Würz oder Balsam/Spicanarden/Basilgen/vnd dergleichen wolriechende Kräuter gebrauchen.

### Das ander Capitel.

#### Von Gesalzen Brot.

**N**iter andern Würzen vnd Speereyen / wie köstlich die auch seyn / hat ohne zweiffel billich den Vorzug vnd Lob vor allen diese/deren vnser allgemeines vielgeliebtes Vatterland/das hochlöbliche Reich Teutscher Nation/durch Gottes Gnad vnd Segen/ eine statliche Notturfft jährlich einkommen hat/wemlich Salz/dessen herrliche nutzbarkeiten nicht gnug außzusprechen.

Darumb es auch der Griechische Poet Homerus / Göttlich / der hochweise Philosophus Plato aber Gottes lieb nennet/das wie auch der Naturkündiger Plinius bezeuget/ Gott kein Opffer/wie köstlich es auch/wenn nicht Salz darben gewesen/ gefallen: Vñ das die Opffer mit Salz bestreuet/gleich als vnsterblich/ vor allem verderben sicher seyn.

Welchs den gleichfalls im Gesaz Mose dem Volck Gottes bey iren Opffern vnverbrüchlich zu halten/hart gebotten.

Auch rühmet der HERR Christus des Salzes Herrligkeit nicht wenig / da er spricht: Das Salz ist ein gut ding/wenn es aber thumb wirt/womit sol man salzen. Darumb hie ferrner davon zu sagen vnwonnot. Wie lieblich aber vnd zu essen anmütig das gesalzen Brot sey / also auch/das es zum offternmal armen Leuten/in dem sie es nur citel essen können / andere Kost ersparet / ist am tage vnd besser bekant/denn das man darvon viel schreibens machen solt.

### Das dritte Capitel.

#### Von Wurzelbrot.

**W**ir müssen wir ein mal auff andere Ecker gleich spacieren gehen / denn das Brot/so auß Wurzeln/Stickelruben/Röhrn/Pestnachen/ıc. gemacht/ist nütz/vñ dem Menschlichen Leibe sehr bequem.

Also mögen arme Leut auch von Rüben/Item von Petersilgen/Merrettich/Kettich/Zwibeln vnd dergleichen / Brotbacken.

Denn auß was vrsachen solte dergleichen Speiß nicht gesund seyn / so doch gewiß / das sie gar bald vnd leichtlich oben vnd unten nieseln machen. Ich geschweig jezund/das sie nit allein vmb die Brust räumen/vnd lufft zum Herzen machen/vnd den harten Bauch erweichen/sondern/das mans auch gewöhnlich darfür helt/wie sie die Natürliche Däwing befördern.

Ob aber vnd wie die Zwibeln roh zu essen/ frage einer einen hungerigen Landsknecht drum/der wirt in recht bescheiden. Denn sie pflegens vngesotten vnd vngebrauten/vngesäuwert vnd vngesbacken/nur roh zu schlucken. Aber solch halb wilden Leuten können sie nit schaden/sonderlich/weil sie zu gleich vmb die Brust räumen/vnd zum Herzen lufft machen/dermassen / das sie davon wol manlichen so starcken Pomp können streichen lassen/als wie ein Feldgeschütz abgienge.

Auch ist bey vns Rübenbrot/nemlich auß Rüben/so zuvor gewelck/darnach gekocht/mehrmals hin vnd wider gebacken vnd gut befunden worden. Ja in der Schlesi / auch anderwo/ist es nun mehr gleichfalls in brauch kommen/dergleichen Brot/nemlich von halb Mehl vnd halb Rüben/sagt man vor eine ganze Wahrheit / das Anno zwey vnd sibentzig / der wenigern Zahl/ die armen Leut im Schwabenland auch gebacken haben.

Es ist auch an etlichen Orten dem Landvolck / was massen auß Rüben Brot zu backen / öffentlich vermeldet vnd angezeigt worden / Denn die Natur wil erhalten seyn / solt sie auch gleich Holz oder Steine fressen.

Diß Brot aber wirdt zu genießten gesünder/wenn man Kümmel/Anis oder Feldkämnel dar ein thut.

Zu gleichem behülff mögen vnser Leuth die Rapunkel/Teutsch Vielwurk/blaw Schwerdtwurk oder Teutschen Calmus/deren alle See vnd Wiesen voll stehen / gebrauchen / vnd Brot darauf backen.