

In Sterbens läufften aber/vnd wenn sonst andere flechtente Seuchen regieren/vornemlich im Sommer/hat sich männiglich/bevorab junge Leut/davor zu hüten/damit nit jemand / in dem er sich daran vermeinet satt zu essen/vnd der gesundheit damit zu leben/ime durch erkündung vnd hitzige Feber/auf Unverstand den Todt selbs befördere.

Das sibende Capitel.

Von Frembd oder Welschweinbrot.

**V**on frembden außländischen Weinen/Als da sind Maluasier oder Cretenser / Moscateler / Vngerisch / Spanisch / Claret / Allecth / vñ dergleichen / ist auch wol Brot zu machen. Denn oberzehlter Wein/nur ein halb Maß / vermag einen ganzen Teig einen herrlichen lieblichen Geschmack zu geben/Also das Brot / darvon nicht allein gesund / sondern auch zu essen nießlich vnd anmütig wirt.

Es ist aber diß Brot keins wegs für haufarme Leut/sondern für grosse Herren/die zu Wasser vnd Land sich vieler ferrner Reisen gebrauchen / sie seyn gleich gesund oder Franck / Jedoch kalten Naturen allezeit bequemlicher als andern.

Gleicher gestalt kan man auch andere Kost vnd Essen nur mit einem oder zween Löffel voll solch excellent köstlicher/daran gegossen/darinnen gebeißt / oder darmit prepariert vnd beybereitet/dermassen zurichten/das sie nicht allein an statt anderer/auch der stärcksten Wein/zu gebrauchen/sondern auch den abgang vnd Mangel der vberthewerten Würs vnd Specereyen reichlich ersetzen können.

Vnd ist auff solche weis viel Kostens zu ersparen/in Kriegs vnd Friedes zeiten fertiger / zu Wasser vnd Land bequemlicher zu dawren/geschwind zu reisen/vnd aller Orts mit ringern kosten der Gesundheit zu leben.

Auf dieser Ursachen Pflegen die Italiäner / Frankosen vñ andere / so sich statts ferrner Reisen gebrauchen/Morgens frühe ein bißchen Brot vnd ein Trunck Maluasier/oder dergleichen stärcken Weins/mehr essens nicht/einzunehmen/vnd darbey eine ganze Tagreis/ohne einiges nachtheil irer Gesundheit / schleunig zu vollbringen.

Ursach ist diese/das alles was hitzig ist/den Magen relaxieret/erweittert/vnd im seine Krafft benimpt/vnd also den Hunger wehret: Wie auch Hippocrates bezeuget/da er spricht: Wer stärcken firnen Wein trincket/dem vergehet der Hunger. Dargegen wissen die Naturkündiger / das kalte den Magen zusammen helt/vnd also den Hunger vnd Appetit zu essen erwecket.

Das achte Capitel.

Von Delbrot.

**D**elbrot wirt von allerley Del/vnter das Mehl gethan/gemacht: Vnter allem aber ist das gesündest/so von frischem Baumöl bereitet wirt. Denn so wir ohne das täglich vber Tisch Delspeiß zu essen pflegen/Sonderlich aber Kindbetterin vnd jungen Kindern bekompt solches wol: Warumb solten denn hungerige Leut/weil es bevorab sehr sättiget / vnd reichlich nehret/sich daran auch nicht erholen.

Allhie sollen fromme Leut auch zu gemüt führen/die Geschichte der Witwin zu Sarepta/welche den Propheten Elia/in der grossen Landstheuerung/mit ein wenig Semelmehl vnd Del/so von irer ganzen Substantz vnd Nahrung noch vbrig/durch Gottes seggen eine lange zeit ernehret hat.

Mehr mag man auch von andern Delen/welche gleichsals bald sättigen/Als da sind Nüßöl / Leinöl / Manhnöl / vor arme Leutlin Brotbacken. Den so Mönch / Nonnen vnd ander dergleichen Geistliche Ordensleut / auß andacht vnd sonderbarer mässigkeit vber fasten / gemeldte Dele essen/vnd damit den Hunger stillen/Warumb solten den nicht andere Leut / im fall der Noth / solches/sonderlich an denen enden/da es vil wächst/oder anderßwo/da es nicht thewer vnd leicht zu bekommen ist/zur Speise vnd Kost gebrauchen?

Mizaldus erzehlet auß dem Auicenna ein geschicht von einem / welcher hat vber Land reisen wollen/der hab zuvor ehe er auffgewesen/ein Pfund Biölöl mit Schmalz vermischet/aufgetruncken/vnd darauff zehen ganzer Tag vngessen fortgezogen/hab in auch nicht gehungert.

Gleicher Krafft/wie durch erfahrung probiert/hat auch das Mandelöl vñ Kindern schmalz/von wegen irer vbrigen zehen eigenschafft/welches denn Krieghleut/so offtermals etliche tag in der Schlachtordnung stehen/vnd in der Rüstung seyn/auch die jenigen so offte vnd viel auffm Wasser fahren müssen/wol mercken sollen. Auch ist auff die weg an Prouiant vnd Victallien viel zu ersparen.