

## Das ander Capitel.

## Von Fischbrot.

**I**n mehr orten pflaget man gedörrete oder gebratene Fisch zu puluern / es vnter ander Mehl zu mengen / vnd Brot darauß zu backen / Als in Lappenland / Seeland / Irreland / Nortwegen / Item in Seestätten / vnd andern Ländern / da es viel Weiher vnd Fisch gibt / allda zum öffternmal auff ein Zug etlich viel tausend gefangē werden / vñ in grosser anzahl auffß Land bracht / wol mannichmal vngesacht daselbst liegen bleiben / vnd auff einander verderben.

Also schreibet Plinius von den orten / ein Volck neben India / daß sie von keiner andern Speiß / als von Fischen / wissen: Die stücken sie / dörrens an der Sonnen / vnd machen den Brot darauß.

Vnd sollen alle Krieghleut vnd Reisende mercken / wenn sie Fische eine lange zeit frisch vnd vnderdorben behalten wollen / daß sie sie entweder wol salzen / Oder im Wein oder Del rösten / wie in Pasteten / nach dem wol salzen vnd in Lorbeer oder Myrtenblätter fein gnaw einmachen / Oder wenn sie in rauch gehengt / wie die Lachs vnd Hecht / so halten sie sich auch.

## Das dritte Capitel.

## Von Eyerbrot vnd Eyeruchen.

**E**yerbrot oder Eyeruchen / wie die sonst gewöhnlich auff die hohen Feste / vñnd zu andern Wolleben gemacht werden / sind gesund zu essen.

Ich hab aber darumb dero allhie nicht geschweigen wollen / weil man ihrer so manniherley art zu machen pflaget: Zu dem / weil es auch mehr als ander Brot sättiget / vñnd den Leib trefflich wol nehret: Bevorab / wenn es mit guten Bierhesen gesewret vnd eingerühret wirt: Denn darvon werden die Kuchen fein lock vnd lose: Wie irer in der Wederaw fast alle / auch die ärmsten Hausmütterlein alle Wochen ein grosse anzahl / die recht gut sind / zu backen pflagen.

Wenn aber solche Kuchen / Eyerscheit oder Eyerwecken widerumb zu rieben / vnd noch ein mal (wie Biscotten) gebacken werden / speiset ein klein stücklein viel weiter / als sonst gemein Brot ein gut theil.

Weil aber hieran viel gelegen / wo man anderst / offte vnd gute Eyeruchen essen wil / daß man die Eyer recht auffzuheben vnd zu verwahren wisse / damit sie nicht verderben vñ faul werden / welches denn gar bald vnd leichtlich zu geschehen pflaget / soll man allhie mercken / daß allein die / so vom neuen Augustmon angelegt werden / fleissig zu sammeln vnd zu verwahren / denn sie halten sich am besten / Wiewol etliche meinen / es seye besser / daß man solches thue / wenn der Mon abnimpt / vnd im Sommer / wenn der Tag am längsten / vnd hingegen im Winter / wenn er am kürzten ist. Vielleicht der Ursachen / weil der oberflüssigen Feuchtigkeiten / die sonst leicht zu verderben pflagen / als denn von natur wenig darinnen ist / vnd die Schalen damals härter vnd dichter sind. Sie halten sich aber in fein truckener Sprewer oder in dörren Kleyen am längsten frisch.

Es sollen auch gute Hünervogte Nesseln / so da verblüet vnd Samen halten / mit dem Samen eintragen / die puluern / mit Kleyen oder Mehl vermüschten / vnd iren Hünern zu essen. Item / warm Wasser / oder viel mehr warm Bier zu trincken geben / so legen sie durchs ganze jar.

## Das vierdte Capitel.

## Von Milchbrot.

**I**n Milch kan man ein herrlich gut Brot / es werde gleich gesäuret oder vngesäuret / machen. Dessen nehret auch ein klein stücklein besser als ander Brot / Vñnd ist den Schwindsüchtigen / auch denen so viel in grosser Hitze wandeln müssen / sehr gut.

Allhie ist zu mercken / daß gedachte Milchbrot viel mehr sättigen / wenn man Speck darauß thut / daß es Speckuchen werden / wie in der Wederaw gar gemein.

Also brocken die Holländer vnd Schweizer (wenn gleich das Brot im Lande nicht theuwer ist) frische Käß oder gestandene Milch / welches sie Zieger heissen / vnd Brot vntereinander / in guter dicke Milch / das ist inen ein gut vnd durchauß gemein Essen / Also daß auch die reichsten Bauern / deren manniher in die fünffhundert Gulden vermag / solten / auch auff ein Sonntag / Brot vnd Wein allein zu essen vnd zu trincken pflagen.

Dergleichen mag mans in thewren jaren auch wol anderßwo thun.

Das