

De borgerlyke tafel, om lang gezond sonder ziekten te leven

**Waar in van yder spijsen in 't besonder gehandelt werd.
Mitsgaders een beknopte manier van de spijsen voor te
snijden, en een onderrechting der schikkelijke wijsen,
die men aan de tafel moet houden. Nevens De Schola
Salernitana**

Steven Blankaart

bron

Steven Blankaart, *De borgerlyke tafel, om lang gezond sonder ziekten te leven, Waar in van yder spijsen in 't besonder gehandelt werd. Mitsgaders een beknopte manier van de spijsen voor te snijden, en een onderrechting der schikkelijke wijsen, die men aan de tafel moet houden. Nevens De Schola Salernitana.* Hollandia, Baarn 1967 (fotomechanische herdruk)

© 2014 dbnl

dbnl

Op de Gezondheids Behoudenis.

Wagt u van koud', van zuur, van zout,
Dat is u goed, gezond, behoud.

S.B.

Opdracht en Voorreden aan de *Burgers der wijdvermaarde Koopstad Amsterdam.*

WAarde Heeren en Burgers deser Stede Amsterdam: dewijl ik menigmaal gesien heb, de onordentelijke wijze in 't eten die by sommige, voorname borgers is ingeslopen, en van geheel nederland, gelijk als nagebootst, heb ik niet konnen nalaten dit

klein tractaatje te schrijven, en aan u lieden op te offeren.

Voorwaar, indien veele wisten onderscheid te maken ontrent de spysen, welke gezond of ongesond zyn, zouden zy door deze en geene ziekten zo dikwils niet aangetast worden; maar dewyl ze zulks niet weten, en alle dagen niet aan een goeden Doctor kunnen vraagen, soo loopt een yder tot sijn eygen verderf.

Ik hebbe dan in 't besonder van de voornaamste spijsen gehandelt, op dat men terstond weten mag wat gezond of ongesond zy, wat men te gebruiken en te vlieden heeft.

't Is seker dat de gezondheid van het lighaam de grootste schat is, die men op der aarden kan hebben, en niemand met sijn beter weten tot sijn verderf sal loopen, ten zy hy sinneloos ware, en sonder begeerte om onderrigt te werden; daarom moet men het my niet qualijk af nemen, dat ik wat streng ben tegens het,

suir, ik heb hier een stiefvader willen zijn, en als een Vader moeten kastijden om dat ik uw mijn even naasten bemin: want indien ik het niet en doe, souden U L. ziekten my tot voordeel verstreken, die ik gehouden ben met alle yver af te weren, en niet in te laten kruipen.

Noch heeft den Drukker versocht, dat ik daar seker verhandeling soude by doen van de wijsen en manieren die men in het opsnijden en voordienen der spijsen aan een welgemanierde tafel gewoon is te houden, 't welk wy daar mede by gedaan hebben, zijnde een andermans werk, niet onaardig gemaakt.

Hier agter heb ik bygevoegt de *Schola Salernitana*.

Gelieft dan dit, mijne Heeren en Burgers, als een Nieuwe-jaars giftjen, van uw geringe dienaars hand te nemen, versiekende op het alderootmoedigste (als een kleine erkentnisse) in uw Edele

gonst te staen, dewijl ik onder uw Ed. vleugelen schuil, en met uw Ed. seek te leven
en te zijn altijd uw Ed. verpligten en gehoorsamen Dienaar

S. BLANKAART

M. D.

Amsterd. 1683.

1. Januarii.

De Burgelyke Tafel, Of Het Rechte Middel, Om lang sonder siekten gezond te leven.

I. Hoofstuk. *Inleiding tot het Boek.*

'T Is al van ouds bekend, dat de gulsigheid, en d'onmanierlyke levenwys, duisenden van siekten heeft ingevoerd. in d'eerste Werelt is des menschen leven tot

honderden van jaren opgesteigert, om datse een seer eenvoudige kost en drank gebruikten, welke de lighaamen niet ontstelde: sulx siet men ook by de boeren, die verre van de Stad gelegen sijn, datse hoogen ouderdom krygen, sterk blyven, en van weinig siektens geplaagt werden; in tegen-deel in de steden, daar men de tong op alle delicatessen slypt, heeft men zeer veele siektens, en door den bank lagen ouderdom. Dese quaal heeft sijn oorspronk nergens anders van, als dat men meer op de smaak leeft dan na de gezondheid. Het eten van suur, sout, suiker, en ooft, is oorsaak dat soo veele sneuvelen en met langduirige siektens gaan kwynen. Men weet somtijds den Doctor in sijn aansigt te seggen, dat hy die en die siekte niet genesen kon, maar hoe komt dit by? Niet door den Doctor, maar door de sieke en des

selfs dienaars: die de wyse voorschriften in de wind slaan, en spysen nuttigen na haar eigen goed-dunken. om dit nu te verhoeden, en de burgers lang in gezondheid te houden, heb ik het mijn pligt gedacht van yder spyse, kortelyk in 't besonder te verhandelen, op dat een iegelyk huys-vader en huis-moeder sien mag, wat in haar huis-houden goed of quaad kan sijn: met voorwaarde dat yder Leser eerst sijn vooroordeel uitschudde, en niet en denke, dit smaakt wel, en dat heeft my niet qualijk bekomen: maar het gaat hier mede even als met die genen, welke dikwyls dief-stal gepleegt hebben, en noit van de Schout betrapt sijn, die ten lesten in dit hand-werk volherdende, eens met hun rug, of hals betalen moeten.

II. Hoofdstuk. *Van het Brood.*

DEwyl het *Brood* met regt een Koninklijk voedsel is, ⁺ sullen wy het d'eer geven om van het in d'eerste rang te plaatsen. hier onder behooren verscheide soorten, als ⁺Brood. *tarwe, rogge, geerst, haver, spelt, rys, geers, boekweit* en diergelyken meer; waar van wy elk in 't besonder sullen handelen. onse meining is hier niet te spreken, hoe het zelve gemalen, gekneed, en gebakken werd, maar alleen des selfs eigenschappen ontrent de gezondheid en siekten aan te wyzen.

Voor-eerst is het een vaste regel, dat alle Brood, wel geresen zynde, gesonder is als ongeresen, om dat door de gest oft suer deesem de hoofd-stoffen des Broods beter ontbonden zynde, door onse maag-

sappen ligtelyker tot een gyl gemaakt werden; want op die wyse werden de taye en slymige deeltjes van 't koorn korter en meer ontbonden, die anders in een geknevelt lagen, en nog van de maag-gest moesten los gemaakt en ontdaan werden: 't geen dan buiten de maag een soo goeden voorbereiding heeft gehad, eerst door gist, oft deesem daar na door het vuur, behoeft in de maag soo lang niet te leggen, als dat dese voorbereiding niet gehad heeft.

Ten *tweeden* is alle Brood beter met sijn semelen gegeten dan sonder: om dat het Hemels vuur als een Blixem geduurig door alle lighamen gedreven zijnde, hier meer tegenstand vind, als in Brood sonder semelen, door welke tegenstand gemaakt werd dat desselfs beweginge verdubbelt, even als een bal tegen een harde muur geslagen zynde, niet op het

punt blyft daar hy tegen aan geslagen is, maar weer te rug stuit, en aldus een tweede beweginge maakt; 't welk ontrent dese semelen op gelyke wyse geschied, want dese subtile stof botst geduirig van d'eene semel tegen d'ander, waar door de andere deeltjes des te beter bewoogen werden, en tot een gyl veranderen, het tegen-deel siet men, wanneer een bal geslagen werd op een stoffe die sagt is, als pluimen, laken, en diergelyke; dan bevind men, dat des selfs beweging niet of weinig weer steut, om dat de selve alleenig (geen of weinig tegenstand vindende) door de sagte stoffe heenstraalt, waar door by gevolg soo grooten beweging niet veroorzaakt kan worden.

Ten *derden*; het Brood met harde en verbrande korsten is niet goed, om dat het sijn meeste vlugge deelen quyt is, en de buik stopt.

Ten *vierden* is het ongere Brood seer schadelijk, voort-brennende een taye gyl en menigte slym en verstoppingen in 't lighaam. Want dikke en taye deelen konnen door de kleinste pypjes van ons lighaam niet heen passeren; waar door de selve noodzakelyk moeten met slym beset werden.

Ten *vijfden* is al het brood, uit verdronken, muf, verpiertert en verwormt koren gemaakt ten hoogsten schadelijk: want gelyk een kleermaker geen nieuw kleed kan maken uit een versleten kleed, alsoo kan uit quade spys, geen goed voedsel voor ons lighaam verschaft werden.

Ten *sesden* is versch Brood beter dan oud-bakken, wijl in het versche alle de deeltjes in een groote volmaaktheid sijn; maar beter is het, dat het eerst bestorven en koud geworden is, als dat men het warm eet. Het oud-bakken Brood krygt

allenxkens een graad van bederving en beschimmeling; en daarom is het zelve soo goet niet.

Ten *Sevenden* is veel Brood gegeten gezond, dewyl d'andere spysen daar seer door verbeterd werden.

Ten *agsten* is het gesonder syn eigen gekneed oft gebakken Brood te eten, dan dat men van de bakkers koopt; want het gaat met haar als met andere luiden, die alleen uit syn om veel geldts te winnen, en by gevolg bakken zy het Brood soo slegt, dat het maar even aan de man wil, en de proef kan houden: alhoewel sommige, dog weinig, hare ziel met dit tydelijk overloon niet en willen besmetten.

Vorders is alle Brood van groote en volle koornen gebakken beter, als van kleine en versengd koorn, derhalven is de Goese tarwe de beste, en die daar aen volgt.

dit zy niet alleen gesezt van de tarw maar van allerley graan.

Tarwen Brood is ligter te verteeren, als roggen-brood, en geeft een goed voedsel: die grooten honger hebben, en geduirig hongerig zyn, zullen beter doen dat ze roggen-brood eeten, als tarwen brood.

Tarwen-brood met sijn semelen, ⁺ als ook gebuilt, is niet vreemt, en is beter dan *Witte-brood*, ⁺ oft daar het meel voor het meerder gedeelte uit gesift is. Want veel ^{+Tarwe-brood.}
Witte-brood maakt veel verstoptheid in onse lighamen: daarom hebben de ^{+Witte-brood.}
 Wittebroods kinders zulk een witte doodelyke troynie. Het veroorzaakt ook harde buiken, wormen &c. dog matig gebruikt, is het geen quaad voedsel. *Brood*, dat sijn *semelen ontnomen is*, geeft weinig voedsel, en maakt een harde afgang.

Mistelluin, ⁺ oft gemengt Brood,

^{+Mistelluin.}

uit half tarwe, half rogge, mag van alle menschen genuttigt werden; 't werd ook soo ligt niet droog als het tarwe, en is mede soo vast niet als het rogge.

Twee-bak oft *beschuit* is seer goed gegeten, ⁺ voornamelyk de *Wormer-bischuit*, die om eenige kleine redenen alhier zoodanig niet gebakken kan werden; sy is ook gesonder in soete melk gekookt, dan witte brood. ^{+Twee-bak.}

Kruid-koekjes en *Kruid-beschuit* sijn beter als sonder kruiden. ⁺

Krent-koekjes sijn gesonder dan *Witte-broods koekjes*. ^{+Kruid-koekjes.}

Wafelen, ⁺ wyl die met gest geresen werden, sijn gesonder dan *panne koeken*. ^{+Krent-koekjes.}

⁺ dog in alles moet men de middel-maat houden; want alle gebak, als *wafels*, *panne* ^{+Wafels.}

koeken, *susters*, ⁺ *broeders*, ⁺ *poffen*, ⁺ *timpjes*, ⁺ *witte-brood*, ⁺ *engelse kaeks*, ⁺ ^{+Panne-koeken.}

pudding, ⁺ en diergelyke van die soort, sijn bequaam om verstoptheden te ma- ^{+Susters.}

^{+Broeders.}

^{+Poffen}

^{+Timpjes}

^{+Witte-brood.}

^{+Engelse kaeks.}

^{+Pudding.}

ken: de kinderen, die veel van desen spyzen eten, krygen wormen en harde buiken.

Bloem-pap, ⁺ en voorts allerlei lepelkost, met meel toebereid is, veel gebruikt, is ongesond, makende verstoppinge; dog niet te veel gegeten, sal soo veel schade niet bybrengen. De *water-pap* oft *water-bry* is al van de selfde wyse. ⁺ *Rys-pap*, ⁺Bloem-pap.

middel-matig gegeten, is niet quaad: *Spaanse-pap* sal men weinig eten. ⁺ *Eyer-brood*, ⁺ *panne-brood* oft *gewend brood*, is niet ongesond. ⁺Water en bry.

⁺ *Eyer-brood*, ⁺ *panne-brood* oft *gewend brood*, is niet ongesond. ⁺Spaanse-pap.

Rogge-brood geeft ons een goed voedsel; ⁺ wanneer het uit meel gebakken ⁺Eyer-brood.

werd, soo als het van de molen komt; want te veel semelen daar by geeft weinig ⁺Rogge-brood.

voedsel, en te veel meels, maakt verstoppingen en wormen, daarom is het *klein-rogge*

ongesond, ⁺ wyl het te swaar is, *Roggen-brood* is beter voor werk-luiden dan die

studereren

⁺Kleyn-rogge.

en 't lighaam weinig oeffenen.

Amsterdammer-koek, ⁺ matig gegeten, is goed; want anders baard die siektens; aldus spreek ik ook van de *Deventer-koek*, ⁺ en alle andere die met honig en specerien gebakken werden. *Rogge-beschuit*, ⁺ *scheeps-beschuit* oft *rotjes* zijn seer goed gegeten.

⁺Amsterdammer koek.

⁺Deventer koek.

⁺Rogge-biscuyt.

Rogge pap is niet quaad voor luiden die werken; ⁺ anders sullen die gene, welke weinig werks doen, siek werden.

⁺Rogge-pap.

De *gerst*, ⁺ 't sy brood daar afgebakken, 't sy dat die gepelt is en in melk gekookt, geeft weinig, dog geen quaad voedsel, maar is in soete-melk beter dan in kerremelks pap. uit gerste meel gemaakt, kan ik niet gansch voor goed houden.

⁺Gerst.

Haver is mede niet ongesond, ⁺ wanneer die tot *gort* gemaakt werd en in spysen gekookt, dog moet niet te veel gegeten werden.

⁺Haver.

Pot-marg oft *Potje-beuling* met

rasynen is niet ongesond, ⁺ maar te veel syroop daar in is schadelijk.

Boek-weit is mede niet quaad, ⁺ dog soo goed niet als de tarw oft rogge; boek-weiten-bry is goed, middel-matig gegeten. Het Brood dat'er van gebakken werd, is seer swaar in 't lighaam, dog met krenten gebakken, is beter dan sonder: aldus spreek ik mede van de boek-weite koeken.

Geers, ⁺ *manna*, ⁺ en diergelyke in melk gekookt, is gesonder dan rys, en mag dikwyls gegeten werden. Men mag hier ook wel meel van maken, en koeken af bakken.

⁺Potje-beuling.

⁺Boek-weit.

⁺Geers

⁺Manna.

III. Hoofd-stuk. *Van de Peul-vrugten, ⁺ als erwten en boonen.*

⁺Peul-vrugten

ONder de soorten van *Boonen* behooren de *Turkse boonen*,

Roomse boonen, en *Paerde boonen*. Onder de *erwten* heeft men *grauwe*, *groene* en *witte erwten*.

De *Groene turkse boonen*,⁺ al is 't datse het grootste voedsel niet en schynen te geven, sijn egter heel gezond, voornamelyk als die eerst uitkomen en met boonkruid, peterselie, peper, en diergelyke dingen toebereid sijn: dog ingeleide sijn so goed niet. ^{+Groene turkse boonen.}

De *uitgedopte boontjes* sijn seer goed met boter en peper,⁺ of met boter en peterselie gegeten; maar met boter en asyn, synse seer ongesond. ^{+Uitgedopte Boontjes.}

Boon-pap,⁺ gemaakt van gekookte boontjes en vleis-sop, is seer goed.

Roomse-boontjes,⁺ eerst uit komende *Wolle-wantjes* genoemt,⁺ gesneden en met boon-kruid en peterselie gestooft, sijn buiten gemeen gezond. ^{+Boon-pap.}

De *uitgedopte* sijn beter als hare ^{+Roomse boontjes}
^{+Wolle-wantjes.}

roode oft witte schillen afgepelt sijn.⁺

De *Paarde-boonen* sijn mede van den selfden aart als de Roomse boonen. ⁺

Groene erwten oft *peulen* eerst uit komende sijn seer gezond gestooft gegeten,
⁺ maar rauw, gelyk de kinders doen, maken een stinkenden adem.

Alle *uitgedopte erwten* sijn gezond, ⁺ en voor al de *groenen* met boter en peterselie, of in de Winter met eenig vleis-sop gekookt.

De *Witte erwten* sijn mede niet quaat, ⁺ dog soo goet niet als de groenen.

Grauwe erwten, ⁺ by sommigen *ouw-wyven* geheeten, sijn seer gezond voor sterke lighamen, met braad-vet gegeten: Eenige eetense met rasynen, dat niet vreemt is.

Merkt aan, dat alle erwten en boonen met geen suire saucen moeten

⁺Uitgedopte Roomse boontjes.

⁺Paarde-boonen.

⁺Groene erwten of peulen.

⁺Uitgedopte erwten.

⁺Witte-erwten

⁺Grauw-erwten.

gegeten werden, want sy dan seer schadelijk sijn.

IV. Hooft-stuk. *Van alderlei groene moes-kruiden.*

DE *Salade*, ⁺ *latou*, *kroppen*, en diergelyke, sijn moes-kruiden die men wel meest in Holland over tafel gebruikt, welke indienser wel toe bereid werden, geen van de ⁺Sala. minste kunnen geagt sijn. Maar om dat deselve altyd door een suiren edik oft asyn bedorven werden, synse onnut en schadelyk, voornamelyk als'er soodanigen sala is voor gegaan en men daar een kom soete melk toe eet. Ik segje datse schadelijk is, ja een van de voornaamste oorsaken kan gerekent werden, die de scheurbuik voortbrengen, waar uit een nasleep van honderde siektens voort spruit.

Dewyl nu de *Sala* goed, ⁺ en den asijn schadelijk is, moet men die op een andere wyse bereiden, namelijk met een goede witte olie, een weinig gestooten foylie, en voorts sulke toekruien die men daar op begeert: die het gewoon sijn, sullen dit geregje wel mogen. men kanse ook met olie alleen eten en een weinig sout, dat men dese gewoonte invoerde, men souw soo veel sieke menschen niet vinden. hoe schadelijk het suur is, sal ik hier na in den asyn verklaren.

⁺Hoe die moet toe bereid werden.

Na dese voegt de *Witter sla*, *Veld sla*, ⁺, oft *vet-kous*; zy behoeft de voorige in goedheid niet te wyken, maar moet sonder edik toegerigt sijn.

⁺Vet-kous. Velt sla.

De voorige sala' en gestooft gelyk spinagie is seer gesond geeten. ⁺

Endivie als een sala bereid, ⁺ dat is klein gescherft, namelyk van

⁺Gestooft sla.

⁺Endivie.

de geelste stronkjes, is seer goed gegeten, dog mede sonder edik.

Is mede seer gezond by eenig vleis gestooft oft anders toebereid.

Hier aan komt gevoeglijk de *Sellerye* een kruid voorwaar, + dat men 's middags en 's avonds behoorde te eten om sijn nuttigheid, voornamelyk voor de vrouwtjes: +*Sellerye*. die haar in alle saken wel doet wesen.

Pimpernel, + *raket*, +, *katte-kruid* oft *nipt*, + *dragon*, +, *kerse* en diergelyke riekende toekruiden, + sullen de saladen niet bederven, maar doen alles goeds, daar over gestrooit. +*Pimpinel*. +*Raket*.

Kervel, + en al het gene daar van toe bereid werd, is een gezond kruid somwyls gegeten, 't sy dat men'er taarten of koekjes van bakt, of dat men de selve scherft en in melk kookt, om daar een witte broods sop af te maken. +*Katte-kruid*. +*Dragon*. +*Kerse*.

Peterselie is een kruid, + dat men

+*Kervel*.

+*Peterselie*.

om sijn deugden uit de moes-tuin niet kan houden, want het kan in veele gevallen als de keuken-oppassers weten, gebruikt werden.

Beet en *kaarsjes bladen* tot een warmoes gemaakt, ⁺ met eenige andere daar toe behorende kruiden, sijn alle van groote nuttigheid.

⁺Beet-kaarsjes bladen.

Als ook de *Spinagie* gestooft en sonder suur gegeten, ⁺ is een seer gesunde spys.

⁺Spinagie.

De *Surkel* oft *suiring*, ⁺ en alle suire kruiden, sijn wel aangenaam, maar wat veel gegeten, kunnen in 't lighaam geen nut uitrigten.

⁺Suiring oft Surkel.

Patientie is byna van kragten als de beet. ⁺

Een sala gemaakt van eerst uitkomende *hop*, ⁺ *paerde bloem*, oft *cichorei* is mede heel goed, dog sonder suur, als het mogelijk is, gegeten.

⁺Patientie.

Sulx seg ik ook van de sala die

⁺Hop.

men van *waterkers* maakt, ⁺ welke tegen de scheurbuik sonderlyk is.

De *Hof-kers*, ⁺ *tuin-kers* oft *ster-kers* tot een boterman gegeten, oft over sala, is voor de blauscheutige mede niet ondienstig.

⁺Waterkers.

⁺Tuin-kers.

Porcelain is matig gezond, ⁺ maar is beter om sijn lymagtig sap gelaten. dog is gestooft niet heel quaad.

⁺Porcelain.

Allerlei *kool*, ⁺ soo lang hare bladeren mals en aangenaam sijn, kan men die onder de minste rang van gesunde kruiden niet rekenen, als daar sijn, *Savooyen*, ⁺ *fluit-kolen*, *kabuis-kool*, ⁺ *kappertjes kool*, ⁺ *boere kool* en diergelijke, ⁺ welke alle seer goed gegeten sijn, wanneer ze door het by doen van surigheden niet verdorven werden, gelyk men die kan toemaken als spinagie. *kool*, gesneden als sla, is ook seer goed met vleis-sop, boter zout en peper gestooft, is ze best.

⁺Kool.

⁺Savoyen fluit-kool.

⁺Kabuis-kool.

⁺Kappertjes-kool.

⁺Boere-kool

Bloem-kool is mede seer goed, ⁺ en

⁺Bloem-kool

soo ongesond niet, als sommige ons diets hebben willen maken.

Aspergies ⁺ dikwyls gegeten is den scheurbuikigen sonderling goet, en moeten in de tyd dat□er sijn dagelyks wel gebruikt werden. ⁺Aspergies.

Artisiokken ⁺ sijn goet om den jong getrouwden wat te gemoet te komen; geven ook goed voedsel. ⁺Artisiokken.

Venkel ⁺ onder moeskruiden, geeft niet alleen een goede geur, maar is mede seer gezond, voornamelijk voor vrouwen die geen sog in de borsten hebben. ⁺Venkel.

V. Hoofd-stuk. *Van allerlei eet-bare Wortels.*

ONder de eetbare wortels, reket men de *rapen*, *gele peen*, *Pinxternakels*, *beet-wortels* oft *karoten*, *radys*, *ramelassen*, *artisiokken*

onder d□aard, suiker-wortels, ajuin, look, aard-akers &c.

De *rapen*⁺ gestooft, gebraden, oft heel gekookt, sijn altemaal niet ongesond, voornamelijk als□er een weinig pepers by gemengt is.

⁺Rapen.

Van gelijken sijn ook de *geele peen*,⁺ en *pinxternakels*,⁺ gekookt by vleis ofte visch, of alleen gekookt, en met boter en schyfjes gegeten.

⁺Geele peen.

⁺pinxternakelen.

Beet-wortels⁺ oft *karoten* sijn niet verwerpelijk, wanneer sy wel gepepert sijn, met wat olie oft gesmolten boter, dog die□er den edik uit kan laten, sal best doen.

⁺Beet-wortels.

Radys⁺ en *ramelassen*⁺ met weinig sout gegeten is den scheurbuikige seer gezond: ja selfs heb ik□er quade magen mede genesen, waarom met ze wel op tafel mag zetten.

⁺Radys.

⁺Ramelassen.

Aartisiokken onder d□aard⁺ by een olipodrigo gegeten, zyn seer goet, maar gesooden en als een salade

⁺Artisiokken onder d□aard.

gegeten, sijn goet voor eerst-getrouwde, veel gegeten sijn walgelijk.

Peperwortel⁺ geraspt sijnde, is niet alleen een smakelijke saus, maar ook seer gezond, voornamelijk bij visch.

⁺Peperwortel.

De *suiker-wortels*⁺ sijn mede seer gezond; waarom ik my verwonder datse niet meer gebruikt werden.

⁺Suiker-wortels.

Ajuin⁺, *look*⁺, *knof-look*⁺, *parei*⁺, *charlotte*⁺ en diergelijke, weet ik niet waarom sy van de doctoren soo seer verboden werden: de boeren souden hen daar van wel kunnen overtuigen, wyl sy weten dat de selven hen tot hun triakel verstrekt, en dat ze byna alle siekten daar mede genesen. Sy sijn dan seg ik, om haar vlugtige deelen, middelmatig gegeten seer gezond, □t sy op wat wyse sy bereid werden. vleis en visch, doen sy haar schadelykheid verbeteren.

⁺Ajuin.

⁺Look.

⁺Knof-look.

⁺parei

⁺charlotte.

Aard-noten ⁺ oft *aard-akers* ⁺ geven goet voedsel, maar te veel gegeten doen sommige stoppen en hardlyvig werden, dog dikwijls en weinig gegeten sijn gezond.

⁺Aard-noten.

Peterseli-wortels, ⁺ by visch gekookt, sijn mede gezond en openende.

⁺Aard-akers.

⁺peterseli-wortels.

VI. Hoofstuk. *Van alderlei aard-vrugten.*

ONder de *Aard-vrugten* reKent men *Pompoenen*, *komkommers*, *Meloenen*, *aard-besien*.

Pompoenen, ⁺ tot een moes gemaakt, □ t sy met soete melk, of anders, sijn niet heel ongesond gegeten.

⁺Pompoenen.

Dog de *Komkommers* ⁺ hebben een quade naam gekregen; maar ik meine dat de selve schadelijker sijn, om dat se met veel suur gegeten

⁺Komkommers.

werden, dan om haar selfs wille: al hoe welse veel slijm schijnen te maken. Zy sijn best gegeten, als mense eerst snyd en in water legt, of gesneden sijnde, eenige uiren laat staan, soo sal □er een slymig water op komen, dat men sal afgieten. Gans afgewasschen sijnde, en met peper, folie, sout &c. middelmatig gegeten, konnen ze nog gedult werden.

Aan desen als ze nog jong sijn, werd alhier □t *Amsterdam* de naam van *Agurkjes* ⁺ gegeven, alhoewel sulx beter een andere vrugt toekomt. Men leidse in edik, peper, peper wortel, folie en diergelijke; welke *Agurkjes* by gebraad matig gegeten, niet ⁺Agurkjes. heel veel schade doen.

De *Meloenen* ⁺ sijn mede al van de zelve aard als de komkommers, verwekkende vele siekten; dog ze worden hier van weinige gegeten, ⁺Meloenen.

soo dat se hier te lande niet veele siekten sullen maken.

Aard-besien ⁺ oft *freinsen*, met franse wijn en een weinig suikers gegeten, sijn aangenaam, en niet heel ongesond, alleen gegeten met een boteram konnen mede ⁺Aard-besien. geen quaad; maar men moetse niet te oud laten werden, want dan verliesen sy □t geen ons voordeelig was, en werden fenijnig.

VII. Hoofd-stuk. *Van de Heester-vrugten.*

ONder de Heester-vrugten telt men de *roode* en *swarte aalbessen* in Zeeland *jenyvers* gesegt, *Stekel-besien* oft *kruis-besien*, *blauwbessen*, *berberissen*, *bramen*, *framboysen* en diergelijke.

Alle soorten van besien veel gegeten sijn seer schadelijk, de-

wijlse veel suur in ons lighaam veroorsaken, daarom is de middelmaat best.

Yder een roept, dat de *roode* bessen[†] soo gezond gegeten sijn, om datse verkoelen; maar indien men eens bezeft, dat ons bloed en verdere sappen te verkoelen, is, ^{†Roode bessen} ymand siek te maken en sijn sappen te doen stremmen, sal men wel haast kunnen oordeelen of suure dingen voor ons lighaam soo gezond sijn. Ik wil niet seggen, datse juist dadelijk die siekten maken, maar naderhand, ten sy datse haar bloed door andere spys oft drank verbeteren: derhalven sijn de besien □t zy roode of witte, als ook de gelei van aalbessen en de schoon gekoleurde koelrankjen daar van gemaakt seer schadelijk, ja vergiftig, gelijk ik hier na, van den asijn sprekende nader sal toonen. de wijn uit het sap deser besien gemaakt is niet quaad.

Swarte aalbesien ⁺ fijn nog beter als rooden, wyl sy soo suur niet en sijn: op brandewijn geset, sijn niet quaet.

⁺Swarte aelbessen.

Kruis-besien ⁺ oft *stekel besien* nog onrijp sijnde, sijn seer schadelijk, dewijl ze een onguur en straf suur by zich hebben; dog rijp geworden, sijnse beter en milder: maar ze moeten niet te veel gegeten worden, en 't is beter dat men ze laat.

⁺Kruis-besien.

Blauw-bessen ⁺, *krake besien* ⁺, en diergelijken, komen met de swarte aalbessen overeen.

⁺Blauw-bessen.

De *Berberissen* ⁺ sijn schadelijker als de roode *aalbessen*; waarom men ze laten moet voor de geenen die liever op de smaak leven, dan op hun gezondheid.

⁺Krake-besien.

⁺Berberissen.

Framboisen ⁺ en *bramen* ⁺, niet te rijp nog onrijp sijnde, syn soo schadelijk niet, als men my in mijn jonkheid pleeg wijs te maken; dese set men ook op bier en wijn,

⁺Framboisen

⁺Bramen.

waar aanse een liefelyke geur geven. Men moet sig wagten van dese dingen al te veel te eten: wijlse veel fuirigheid in □t lighaam na laten, en daar na koorsen of andere siekten verwekken.

VIII. Hoofd-stuk. *Van allerlei boomvrugten met harde schillen.*

NU staat ons voorhanden van de soorten van noten te spreken als *okker-noten*, *hasenoten*, *eekels*, *kastanien*, *pingels*, *pistasjes*, *amandelen* en diergelijken.

De *okkernoten*,⁺ versch sijnde, sijn seer goed gegeten, maar oud en rans, deugen ze niet dan om olie uit te maken. ⁺Okkernoten.

Dit selve seg ik mede van de *Hasenoten*,⁺ welke seer gezond sijn voor de geenen, die □t graveel ⁺Hasenoten.

hebben. maar men moet de noten noit met de tanden kraken, of gy bederft de selven en krijgt tandpijn.

Eekels ⁺ werden in sommige landen gegeten, dog ze sijn voor grove luiden beter als voor die tener sijn.

⁺Eekels.

Hier na volgen de *Kastanien*, ⁺ welke somtyds gegeten niet quaad sijn, ja maken menigmaals afgang in luiden, die veel suur by sig hebben.

⁺Kastanien.

Pistasjes ⁺ sijn mede seer gezond, als ook *pingelen* ⁺.

Na welke d□ *Amandelen* ⁺ volgen; dese gepelt sijnde, sijn mede goet gegeten, maar ongepelt stoppen sy, ten sy men daar wat vygen oft rasynen by eet.

⁺Pistasjes.

⁺Pingelen.

⁺Amandelen.

IX. Hoofstuk. Van de ooft-vrugten met weike schillen als appelen, peren &c.

ONder dese steltmen onder d□eersten rang de *appelen* en *peren*, daar na *Orangien*, *klooster-appels*, *cinaas-appels*, *citroenen*, *limoenen*, *granaten*, *aprikosen*, *persiken*, *queen*, *mespels*, *pruimen*, *cornueljen*, *vygen*, *kersen*, *druiven* &c.

De *appelen*⁺ sijn alle van verscheiden aart waar van men vind *suire* en *soete*. Alle appelen sijn beter, als sy belegen sijn, dan versch, zy sijn ook beter ryp geplukt, ⁺Appelen. dan onryp. de soete appelen sijn beter als de suire, ten sy die matig suir sijn, want als dan doen sy mede de spyse teren, maar te scherpen suir hebbende deugen sy niet.

De beste appelen om uit de

hand te eten zijn *aagt appels, rabauwen, pippelingen, reinetten, joopkens oft knoopsteertjes, soomer guldeling, goesoeten, hondermarkt, kannetjens appel oft cypel appel* en diergelyke die tussen suur en soet zijn.

De andere suire soorten zijn alle beter om te stoven, braden en te koken, of te bakken, welke matelijk gebruikt niet seer schadelijk zijn, voornamelijk als ze een wijltje gelegen hebben.

De *Peren*⁺ komen naast d□appelen; hier onder heeft men, *suiker peren, Kaneel en safferaan peren, Konings-peren, suikerei-peren, riet-peren, smeer-peren, winter*⁺Peren. *peren oft Harmen Harkes peren, berge-motten, oft soppende groentjes* en diergelyken meer.

Alle sagte en volkomentlyk rype peeren, alle matig gegeten, zijn niet ongesond, maar de harde en onrype, suire en veel gegeten, maken veel siekten. nog beter

sijnse gestooft oft gebraden, voornamelyk de winter peren, yser-peren &c.

De *Cinaas-appels*⁺ spannen wel de kroon ontrent de *orangien*⁺ en *klooster-appels*,
⁺ maar veel gegeten veroorzaaken loop, ja zelfs wel de roode loop, □t welk men
 genoegsaam bespeurt in die gene, welke op Zee sijn, en aan een eiland komende,
 zoodanige vrugten eten. Sy sijn beter gegeten met haar schillen, dan sonder; want
 hier door werd des selfs suirigheid meer getempert: maar □t is beter die matig te
 gebruiken of t□eenemaal te laten.

⁺Cinaas-appels.

⁺Orangien-appels.

⁺Klooster-appels.

Het selfde seg ik mede van de *citroenen*⁺ en *limoenen*,⁺ welke om haar scherp
 suur nog veel schadelijker sijn, al is □t datse met suiker gegeten werden, want
 sout en suur krenkt onse sappen en vogten, maaktse dik en traag loopende, verwekt,
 koorsen en scheurbuik:

⁺Citroenen

⁺limoenen.

al is 't dat sommige seggen, datse voor die qualen goed sijn, maar ik segge datse de waarheid hier te kort doen, en dat haar experientie vals is, en valsche verschijnsels doet sien.

Granaten ⁺ sijn gemeenlijk twederlei, soete en suiren; de soeten sijn ryper en by gevolg gesonder, dog sijn in dese landen best gelaten, wylse hier niet ryp kunnen ⁺Granaten. over komen. De syropen, die men in d'apotheken van dese vrugten, als ook van limoenen en citroenen maakt, sijn seer ongesond; om welke oorzaak d'apotheken voor het meerder gedeelte van de deftigste medicyns van onse Stad afgekeurt worden. Ja sommige geven hun eigene genees-middelen, op datse door den Apotheker niet bedrogen mogen werden, wanneer hy de voorschriften der doctoren door sijn jongen, wyf of meid laat toe maken, en Monsieur

Apotheker sijn visiten (waar door seg soo veel duisent menschen onvoorsigtiglijk werden omgebracht) by de huizen gaat doen. Seker men behoorde sulke Apteker-doctors, ik wil seggen doctor-nyders en haters, en menschen-moorders, gelyk de Romeinen, uit onse Stad te bannen, en noit weder in te roepen.

□K zeg u derhalven, borgers, die ik dit waarschouw uit pligtelyke liefde, dat gy als gy siek komt te worden, u zorgvuldiglijk wacht van aan zoodanig een slag van volk uw leeven te vertrouwen: maar haalt een wys doctor, wiens naam en faam beroemt is, laat het uw liever wat kosten, als dat gy u laat moorden en villen: is □t dat sommigen niet kunnen betalen, komt by my aan huis, ik sal uw uit liefde genesen, sonder dat uw de consultatien of medicamenten yts sullen kosten

om de waarheid niet te veel te zeggen, die haat maakt, sal ik verder gaan.

Aprikosen⁺ en *persiken*⁺, ryp sijnde, sullen, weinig gegeten, de grootste schade niet doen: maar wagt uw van het veelvuldig eten. Een glas goede franse wyn daar op gedronken is seer goed, maar de rinsche is in dit geval schadelijk.

⁺Aprikosen

⁺Persiken.

De *Queen*⁺, rauw gegeten, sijn seer schadelijk, vermids sy vol van een rauw en onguur sop sijn. By vleis gekookt of gestooft en matig gegeten, sijn niet quaad. Van Quee vleis en al de bereidselen van dien, is het matig gebruik goed.

⁺Queen.

Mispels⁺, sijnde suur-rot, hebben een grooter schadelijkheid by sig, dan die een soet rot by sig hebben. Dog de middel-maat moet men overal houden.

⁺Mispels.

De *Pruimen*⁺ hebben een seer quade naam gekregen; de reden

⁺Pruimen.

weet ik niet wel waarom, ten sy men de selve al te veel gebruikte. Onse voorsigtige doctoren weten den sieken wel een kooksel van pruimen te ordineren: indien nu drooge pruimen soo goen zyn, soo sijn de natte en versch ryp geplukte, soo schadelijk niet: derhalven besluit ik, dat de gesonden tot alle middelmaat sig mogen gewennen. De blauwe pruimen en geele pruimen, hoe grooter hoe beter, sijn soo schadelijk niet, als men wel heeft geloofd.

Cornoeljen ⁺ sijn vrugjes die men niet te veel eten moet, nog ook *moerbesien*, ⁺ ten sy die volkomen ryp sijn, want anders sijn sy te suur en te koud. Dit behoort ^{+Cornoeljen.} derhalven een vaste regel te sijn, dat men tot alle ooft-vrugten brood eet, en een ^{+Moerbesien.} lepel brandewijn of een romer goede franse wijn daar op drinkt, □ t welk de suirigheid t□eenemaal of voor een gedeelte ten onder kan brengen.

Vygen⁺ heeft men hier te lande seldom ryp, en soo sy hier ryp sijn, heeft men die in geen overvloed, soo dat men sig hier door seldom siek aan kan eten. Van de drooge ^{+Vygen.}
vygen sal ik hier na verhandelen.

Kersen⁺ sijn niet onaangenaam te eten, wanneer sy volkomentlijk ryp sijn; de soetsten sijn de besten, voornamelijk *krieken*⁺ en *spaanse kersen*, maar te veel ^{+Kersen.}
gegeten maken ze wormen. ^{+Krieken.}

De *morellen*⁺ op franse of brandewyn geset sijn seer goed, en niet onaangenaam te gebruiken. Kerse-sop gemaakt of gestooft sijn mede niet quaad, dog eet alle ^{+Morellen.}
vrugten niet te veel.

Druiven⁺, veel gegeten, sijn ten hoogsten schadelijk, voornamelijk als ze niet al te ryp sijn, want der zelve sap is seer fermentatyf, waar door ons bloed en andere ^{+Druiven.}
vogten of soppen wonderlyk verandert werden; hier door komt

veeltyds schielyk een koors met braken en kamer gang, □t welk men *boert* noemt, derhalven is het oorbaar dese vrugt niet al te veel te snoepen. De soetste en aromatykste druiven sijn de besten: voorts sijn alle druiven □t zy blauwe of witte al byna van eenen art. Te veel druiven eten, maakt ook dat de menschen vol van suire sappen werden, waar door sy in de derdendaagse koorsen vervallen, en menigmaals schurft of krawasie krygen, gelyk men siet, aan die gene, welke eerst in onse landen uit Vrankryk komen. Van de most, wijn, rasyenen en krenten, sal ik hierna spreken.

X. Hoofstuk. *Van de suiker honig en confituiren.*

Alle *Suiker*⁺ en *confituiren*,⁺ te veel gegeten, kunnen in

⁺Suiker.

⁺Confituiren.

ons lighaam geen nuttigheit doen: daarom is het beter geen van diergelyke dingen te gebruiken: egter, wyl de suiker en alles wat □er van gemaakt werd, sijn gebruik heeft, sullen wy daar wat nader van spreken.

Den *Honig* ⁺, hoe witter hoe beter, verscheelt van de suiker in graden, want de suiker is soo heet niet als den honig, ook is de witte honig soo heet niet als de ⁺Honig. bruine: de witte honig, anders *maagden honig* oft *ongepynden honig* gesegt, is niet ongesond, indien men die middelmatig gebruikt met brood, of in eenig eten gekookt, en gemengt.

Hoe witter de suiker ⁺ is, hoe gesonder, want de bruinste en vetste maakt veel slym en verstoppingen in □t lighaam, dog men moet in alles de middelmaat houden: ⁺Suiker. de selve maakt veel slym in 't lighaam, waar uit niet anders dan

verstoppingen kunnen voortkomen. De broodsuiker, door kalk van loog gesuivert, en wit gemaakt, is soo ongesond niet als men wel meint; want de loog beneemt alle suir in ons lighaam, 't welk daar niet moet wesen: daarom is de suiker hoe witter gemaakt hoe beter, om datse soo veel slym niet en baart, als de vette en bruine suiker.

Gelijk ik van de suiker spreek, gevoel ik mede van de *Syropen*, ⁺ die altemaal in veelheid gebruikt sijnde, ons lighaam ten hoogsten schadelyk sijn. Hierom sijn ^{+Syroop.} de kinderen, die veel suiker, syroop, en andere suiker-kost, eten, veel met wormen en dikke buiken gequelt, daar d'andere daar en tegen groyende en welvarende zyn.

Overmits het nu seker is, dat de suiker en syroopen soo schadelijk sijn, werden die van de beste

doctoren onser republyke soo veel in d'apotheken niet meer voorgeschreven, wyl sy door lange ervaring bevonden hebben, dat de selve schadelijkheid by bragten, en de siekten langer deeden duuren. Dit is mede d'oorzaak waarom men na een reformatie in den Apotheek verlangt.

Voorts alle dingen die van suiker gemaakt werden, ⁺ als marcepein, Macrons, letters, banquet gesuikerde amandelen, kapittelstokken, allerlei confituuren soo ⁺Marcepein. Macrons, &c. drooge als natte, sijn altemaal schadelijk, wanneer se te veel gebruikt werden. Dog de gedroogde confituiren, die weinig suiker by sig hebben, als orange schillen, alants-wortel, kerwe, anys, worm-kruit, calmus &c. sijn alle medicinaal. de geconfyte gember is mede niet quaad te gebruiken, wanneer hy heel heet is.

Alle *conserven* sijn om haar suiker

mede seer schadelijk: ⁺ daarom werden die van redelijke doctoren in den Apotheek niet meer voor geschreven: alsoo ze bevinden datse daar niets besonders mede uitwerken. ⁺Conserven.

XI. Hoofstuk. *Van sommige toespysen en nageregten.*

ONder de toespysen en nageregten behooren de rasyenen, krenten, pruimen, vygen, dadels, olyven, pistasjes, amandelen, pingelen, kappers, agurkjes, acia, kaviaart, ansiovis, soucise de boloinge, champioens, soudenelle, krabbe quaad, ingeleide spaanse peper, mostert.

De *Rasyenen*, ⁺ soo *lange* als *ronde*, sijn beide gezond gegeten met amandelen of wel sonder, maar houd in alle ding een maat, By ⁺Rasyenen.

eenig vleis of andere kost gestooft of gekookt, zijn ze niet vreemd, dewijl ze die spysen in ons lighaam wel voortsetten, want sy doen eenigsins laxeren, voornamelijk de soete en versche: d'oude zyn soo goed niet te gebruiken als de nieuwe, want de oude krygen een quaad sap in sig, vermits al de vlugge deeltjes, die de grootste werkbaas zyn, vervliegen.

Na de rasynen volgen de *korinthen* oft *krenten*,⁺ waar van de meesten sonder steenen of korlen sijn, andere met steentjes en grooter; sy zijn alle seer gezond uit de hand gegeten of in de kost gebruikt. doen de hartlyvige laxeren des ogtens gebruikt met een beschuit. ^{+Krenten.}

De *Pruimen* sijn van verscheide soorten als ronde en lange,⁺ katryne pruimen, prumellen, of prumiolen, dese sijn alle uit de hand gegeten of in de kost gekookt en gebruikt niet seer onge- ^{+Pruimen.}

sond, want sy maken den buik week, voornamelyk de katrine pruimen, die men in sommige gevallen voor een purgatie soude kunnen gebruiken, dog dit moet met eerst met een wys doctor (maar met geen Apotheker) overleggen: want men door blindelings te purgeren, ligtelyk groote siekten op den hals behaalt, dat ligtelyk van een waan-wysen apotheker gedaan werd: daarom borgers en goede vrienden, wagt uw van dit volk: ik heb mede apotheker geweest, en weet by gevolg daar best van te oordeelen: gaat dan, die sijn gezondheid lief heeft by een goed Christen doctor, diens ampt is het, als zijnde Heer en Meester van de gansche geneeskunde (daar d'apotheker by toelating, maar de kok van is) die sal uw beter onderrigten.

Vygen, ⁺ matig gebruikt, voeden wel, maar te veel gebruikt,

⁺Vygen.

maken, gelyk alle soete dinge, te veel slym en verstoppingen: sy sijn alle best met amandelen geeten.

Dadels, ⁺ somwijle geeten, konnen niet veel schade bybrengen: sommige natien leven alleen by na van de dadels en amandelen: dog veel geeten sijn se schadelyk. ⁺Dadels.

Pistasjes, amandelen, pingelen, ⁺ sijn goed geeten, voornamelijk met vygen of rasynen, anders konnen sy ligtelijk verstoppingen maken, voornamelijk de amandelen met schillen. ⁺Pistasjes. Amandelen. Pingelen.

Olyven, ⁺ weinig geeten, sijn niet heel schadelijk, en bequaam om een romer wijn daar op te drinken; sy doen ook de spys wel teren. de kleinen agt ik beter als de grooten. ⁺Olyven.

Van de *Kappers, agurkjes, champioens, soutenelle, krabbequaad* en diergelyke ingeleide dinge, ⁺ moet men niet te veel nuttigen, maar

⁺Kappers. Agurkjes.
⁺Soutenelle. Krabbequaad.

een weinig doet de spyse teren. de *Champions* sijn best gelaten, want sy menig om hals gebragt hebben: sy geven ook aan ons lighaam weinig nut. De Soutenelle nog krabbequaad (die in Zeeland veel gebruikt werden) konnen mede niet heel veel goeds doen.

Acia is een indiaanse compositie, ⁺ bestaande uit verscheide dingen, waar van de voornaamste rieten oft bamboesen sijn. Dit bereidsel matig gebruikt is in ons ⁺Acia. lighaam seer goed en nut, voor luiden die seer koud sijn. is veel nutter by eenig gebrad gegeten als de agurkjes of kappers, die soo werm niet en sijn als dese acia; na dese volgt de.

Spaanse ingeleide *peper*, ⁺ wanneer men die gebruikt als sommige luiden, die een pisvaatje van haar lighaam maken, is seer schadelijk: wyl men die veeltijds set ⁺Spaanse Peper. tot een nagerigt om wel te konnen suipen.

Maar als men'er een weinig van nuttigt tot zijn gezondheid, is 't een van de alderbeste naspysen: want de spysen werd daar door verteert, en de vogten worden'er in ons lighaam vloeybaar door gemaakt.

Kaviaart, ⁺ zynde de kuit van steur, misschien (dat uit de smaak blykt) met sout gemengt, is om sijn traan en sout ons lighaam seer schadelijk; weshalven menze ⁺Kaviaart. niet veel gebruiken moet, ten sy met edik uitgetrokken, en met orego en goede olie daar over: dog alles in matigheid. 'K zou die wel t'eenemaal verbieden, maar wijl ik de delicate luiden niet geheelijk wil van haar lekkernyen aftrekken, soo is 't dat ik van alles de middelmaat toesta.

Hier na voegt de *Ansiovis*, ⁺ welkers voedsel weinig is en schadelyk; waarom het beter is die te laten of matiglyk te gebruiken. ⁺Ansiovis.

Soucise de Boulognie, ⁺ somtyds gebruikt, niet vreemt, want de spyse werd daar door verteert, en verwarmt: item al wat op die wyse van vleis gemaakt werd, kan niet ⁺Soucise de Boulognie schadelijk zyn.

Mostaart is mede een van de beste toespysen en speceryen, ⁺ die wy in ons land hebben, want sy doet de spyse seer wel teren; waarom menze in alle spysen, daar ⁺Mostaart. de selve plaats heeft, wel veilyghlyk gebruiken mag.

XII. Hoofd-stuk. *Van de Speceryen.*

ONder de speceryen telt men de peper, kaneel, folye oft bloem (by sommige gesegt); noten-moscaten, nagelen, orego, gember, saffraan, curcuma, eujen oft ajuin, look, mostert, co-

riander, anys, kerwe &c.

De *Peper* is een van de gemeenste speceryen, ⁺ die men van de indiaanse gebruikt. Dese dryderlei; namelijk swarte, witte en lange, waar van de swarte de gemeenste ^{+Peper.} is. Dese in de kost gedaan, 't sy gestooten of heel ongekneust, is seer gezond, doet goeden honger krygen, teert mede spyse, en houd de vogten in goede beweging.

Van gelyken is mede de *Kaneel* ⁺ en de *Cassia lignea* ⁺ oft kleine Kaneel, welke des selfs vlugge deelen seer gezond is in allerlei spysen gebruikt daar het pas ^{+Kaneel.} geeft, of anders somwijls gekauwt, en het lieffelijke sap daar uit gesogen. ^{+Cassia Lignea.}

De *Note Moscaten* sijn mede van de selfde hoedanigheden, ⁺ fijn van deelen; waarom des selfs gebruik noit nadelig is. ^{+Note Moscaten.}

Van gelyken is de *Folie* oft *Blom*, ⁺ die evenwel de note mos-

^{+Folie. Blom.}

caten in kragten verre overtreft; dewyl ze veel fijnder van deelen is.

De *Nagelen* als ook het *Nagelhout* is mede niet te laken: ⁺ en dese moeten soo veel gebruikt werden als het immers mogelyk is. [†]Nagelen.

De *Gember* oft *gengeber* is van kragten weinig van de peper verschelende in kragt en hitte; ⁺ waarom ze nuttiglyk gebruikt word.

De *Saffraan* en *Curcuma* oft *indische saffraan*, ⁺ in melk of andere spyse gebruikt, is seer voordeelig: men kanse ook drinken in plaats van thee, met eenige andere speceryen daar onder gemengt. [†]Gember. [†]Saffraan. Curcuma.

Van de *ajuin*, *look*, *parei*, *peperwortel*, ⁺ en *mostert* heb ik elders gesproken: weshalven ik'er hier geen gewag meer af maken sal. [†]Ajuin. Look. Parei. Peperwortel. Mostert.

De *Laurier*, *Rosemarijn*, *Salie*, *Thym* en andere fijne kruiden, ⁺ die men gewoon is te gebruiken, sijn alle in de spysen seer voordelyk en goed. [†]Laurier. Rosemaryn. Salie. Thym.

Als ook *Anys-saad*, *kerwe*, *coriander*,⁺ en diergelyke saden meer, maken de spyse liefelyk, gezond en aangenaam.

⁺Anys. Coriander. Kerwe.

XIII. Hoofd-stuk. *Van de boter, olie, kaas, en melk.*

DAt de *Boter* en *olie* seer gezond zyn,⁺ is de heele waereld bekend, en daarom zynse van een yder soo zeer geagt en gepresen. De Boter is een goed middel om een ⁺Boter. menigte suirigheden ('t welk ik om reden op sijn Kartesiaans niet sal uitleggen, wijl sulx de borgers te hoog gephilosopheert is) te dempen, daarom is de selve nuttig by alle kost middelmatig gebruikt: de selve is een van de grootste segens die God in ons land gegeven heeft, soo om de gezondheid, als om de groote koopmanschap, die

daar hedensdaags mede gedreven werd. De beste Boter is de Hollandse, voornamelyk de Leidse en die daar ontrent gemaakt werd: ik wil egter de vriesse niet ganselyk verworpen hebben, wijlse daar mede seer goed is: ja alle boter is goed, waar se ook gemaakt werd, dog d'eene beter als d'andere: hoe verscher hoe gesonder, want de sterke oft ranse boter is t'eenemaal verwerpelyk, alhoewel die profytelyk is.

De *Olie van Oliven* is van de boter alleen in graden verschelende; ⁺ daarom sal ik aan de selve al toeschrijven, wat in de boter prysen kan: de beste is de witte die ⁺Olie. niet en stinkt, want de stinkende is beter voor de lamp, om schoenen schoon te maken en het spinnewiel te smeeren, dan in het lighaam te nemen.

Ontrent de *Kaas* is veel onderscheid te maken; ⁺ met een woord

⁺Kaas

seg ik, dat d'ouwe de beste is; en de groene nog beter dan witte: item roomkaas nog beter dan kermemelks kaas. de tesselse kaas is geensins te verwerpen, en een oude leienaar liegt'er niet om; koyen kaas is gesonder dan schape kaas, want schape kaas is gemeenlijk wat wrangagtig, en daarom niet goed, dog de groene werd door de schaaps-keutels goed gemaakt. Een oude Stolkse kaas is seer gezond, als ook de Parmesaan en andere oude kassen: dog die de kaas meest vermijd, is'er dikwils best aan; ten minsten moetse met een spaarsame hand gesneden werden.

Indien'er een goed voedsel is, is het de *melk*, ⁺soo van koyen als andere gedierten; ook is het de beste spyse die men voor de kinderen, selfs sieken en kranken kan hebben. Men heeft in de melk boter, kaas en wei, 't welk eten en drinken te samen is, en soo bran- ⁺Soete melk.

dig niet (ten zy van de ongesonde beesten) als men meint.

Kerne-melk is soo gezond niet om sijn menigvuldig suur, + ten sy de selve versch is en niet schraal: want dese schrale suirigheid is sijn vettigheid benomen. +Kernemelk.

Dikke-melk is nog beter dan kernemelk, + want deselve nog meer boter by sig heeft.

Gestremde melk is ongesond, + voornamelijk als de selve hard gestremt is, maar +Dikke melk.
nog niet hard zynde en nog glibberig, kan ik ze soo quaad niet oordeelen. +Gestremde melk.

Room, + matig gegeten, is niet quaad, inzonderheid een weinig dikke melk daar onder, maar alleen gegeten is ze te vet. Suire room is niet goed gegeten. +Room.

Roomkaasjes kunnen niet veel goed in 't lighaam doen; + daarom diese meest laat, sal der minst van ziek zyn. +Roomkaasjes.

Vlade met eijeren is seer aangenaam en gezond; ⁺ geeft ons goed voedsel.

⁺Vlade

XIV. Hoofd-stuk. *Van het sout en d'azyn.*

Het *Sout* is of gegraven of uit *Sout* water gemaakt, beide middelmatig genuttigt is het soo schadelijk niet als wel veel gebruikt: 't gemeene spreekwoord is niet te vergeefs in de wereld gekomen.

*Sout en zuir;
Krenkt de natuur.*

Ik weet verscheidene, die daar door soo scheurbuikig geworden zyn, datse nog gaan nog staan konden; sulx siet men ook in de boods gesellen, die stijf van scheurbuik werden, door het geduurig pekkel-vleis eten op de sche-

pen: 't is dan best het gebruik van veel sout te myden.

Dat de menschen wisten wat schadelijkheid den *azyn*, ⁺ *limoensap* en diergelijke suirigheden voortbrengen, sy soudent gesamentlyk aanspannen om deselve uit ⁺Azyn, Limoensap. hare steden en landen te bannen. Want al wat suur is, verdikt onse vogten; onse vogten verdikt zynde, baren verstoppingen, uit welke wederom duisenderlei siektens voortkomen.

Maar, sal ymant seggen, ik gebruik veel suur, en egter ben ik gezond: ik antwoord van neen, en zeg dat die persoon niet gezond is, want dewijl hy veel suur genut, sal hy menigmaals klagen van verhittingen in sijn aansigt van hooftpyn &c Daar en boven valt hy ligter in siekten als een ander: ook wanneer de zoodanige eenige heete drank oft spys gebruiken, werden sy overmatig heet: dit

komt hier van daan, dat haar bloed te voren trager loopende, nu een weinig in de groote vaten begint dunder, vloeybaarder en bewegender te werden, als in de kleine vaten, welke de vogten in de kleine vaten persende, moeyelijkheid veroorsaken, die wy pijn noemen; hier uit spruit de hooftpyn, en wyl het bloed dan begint te broeyen, werden de menschen heet, om welke hette te verkoelen, sy haar toevlugt tot suirigheden nemen, ten einde dit ras en wel-loopend bloed weder traag te doen gaan, dat d'oorzaak is waarom sy ligtelyker in siektens vervallen als andere menschen, die geen suur gebruiken, welker bloed een snelle loop heeft en selden broeit, ten sy de selve suirigheden gebruikt hebben. Derhalven indien ymand wys wil zyn, en gezond leven, die late het suur eten volkomelyk na, want het is maar

een quade gewoonte, en al is 't dat het uw wat moeyelijkheid in 't eerste baard, sal het daar na des te gesonder zyn.

XV. Hoofstuk. *Van de viervoetige gedierten, en wild-braad.*

ONder de geleerden is een vrage, welk vleis beter voed, het gebrade of het gesode: de antwoord is, dat het gebrade vleis meer voedsel souw hebben dan het gesode, om dat al de jeu in het gebraden vleis blijft, en uit het gesoden vleis uit gekookt is: daarom segt men dat het sop van gesoden vleis kragtiger is, dan het vleis selve, wyl door het koken al de jeu uit het vleis geraakt is, 't welk men genoegsaam kan sien uit het koud geworden sop dat soo stijf

werd als een lil. Soo dat het vleis sop voor de sieken gemakkelijk en beter te gebruiken is, als het vleis selve.

Alle vleis, hoe korter en malser van smaak, hoe beter, want des te beter kan het verteert werden: ook is het jonge vleis (om sijn veelvuldige jeu) veel gesonder en lichter te verteren, als 't gene ouwt en tay is. Versch vleis is mede veel beter als 't gene gerookt of gepekelt is. Het wilde vee, of 't gene dagelijks sig met gaan oeffend, is mede veel gesonder, als dat geduirig op de stal stille staat. Het vleis van klein vee is beter te verteren als van groot vee, men moet ook voor al onderscheid maken wegen het voedsel dat de beesten gebruiken; als ook na het land en plaatse daarse gemest zyn. Hoe vetter de beesten zyn, hoe sy ook beter en gesonder vleis hebben. Daar is mede veel onder-

scheid in de deelen van de dieren te gebruiken: 't is een yder bekend, dat de agter deelen grover zijn en minder mals als de voorste deelen; en daarom zijn de voorste deelen beter: maar om in 't speciaal te komen tot yder lid, soo zijn de vliesige deelen als long, maag, milt, darmen veel swaarder te verteren als de Hersenen, spieren, hert, tong, klieren, voeten, snuit, tong, nieren, klooten, lever en diergelijke, ten zy sommige deelen te tranig mogten zijn, gelijk de lever in de Visschen: vleis is mede in alle deelen beter voedsel, als moeskruiden of visch, 't welk niet sonder reeden is.

Men moet voor al letten dat de beesten daar men van eet, gezond zijn, want sulck een spijsse als men gebruikt, zulk een voedsel komt in ons lighaam. Het vleis, dat naast is aan het been en het vet,

is het lekkerste: de krakebeenen, sagt en lijmig zijnde, als ook de pesen, gemeenlijk zenuwen gesegt, en het merg uit de sagte beenen, zijn seer goed om te voeden en ligt te verteeren.

Het *Ossen en Koeyen vleis* werd op verscheide wijsen bereid: ⁺ laat ons vooreerst onsen neus eens slijpen op een *gebraden Harst* in den oven geset: ⁺ dese gaar ⁺Ossen en Koeyen vleis. gebraden, en met wat mostaart gegeten, is al van de delicaatste beetjes van den ⁺Gebraden Harst. Os; want de selve door den edik kort gemaakt zijnde, werd beter in onse maag verteert, als wanneer ze op een ander wijze bereid werd.

Een *Hutspot met geele wortelen* is voor die sterke magen hebben mede-niet vreemt, ⁺ maar die swakke magen hebben, kunnen deze kost niet wel verduwen; weshalven die dan beter gelaten als gegeten is. ⁺Hutspot met wortels.

Pekel-vleis is goed voor werkluiden; ⁺ maar voor de geenen, die tenger zyn, studeren, en weinig oeffening hebben, is het ondienstig, wijl die luiden dikwijls in een ⁺Pekel vleis. scheurbuik vervallen, ten zy men daar louter mostert toe eet, want dan werd alle vleis beter verteert.

Na desen volgt het *gerookte vleis*, ⁺ 't welk beter is te verteren als het pekel-vleis, wijl het veel vlugge deelen uit den rook ontfangen heeft, maar wanneer men dikke ⁺Gerookt vleis. stukken daar van eet en dus doorswelgt, kan het weinig goeds in 't lighaam uitwerken. 't is best gegeten over sla, of tot een boteram, dunnetjes gesneden: want veel gegeten baart siekten, ten zy in werkende en woelende luiden, die geduurig arbeiden, gelijk de boeren. 't Is niet quaad dat men in de pekel wat Coriander en Peper smijt.

Gedroogt vleis, ⁺ dat eerst gepekelt is, en dan in de wind gedroogt, is seer dor, en geeft weinig voedsel, wijl al de beste jeu eensdeels door de pekelt bedorven, en anderdeels daar uit gedroogt is. ⁺Gedroogt vleis.

Een *Venesoen*, ⁺ gemaakt van een stuk Osse vleis, is mede niet ongesond, voornamelijk als de saus wat kruidig is. ⁺Venesoen.

Osse worsten zijn mede om haar kruidigheid seer goed, ⁺ dog moeten matig gegeten werden, inzonderheid als sy te vet zijn. ⁺Osse worsten

Gerookte tong is mede beter en gemakkelijker te verteren als gerookt vleis. ⁺ Wanneer men de tonge stooft, is ze ook niet vreemt om te gebruiken. ⁺Gerookte tong.

Na het Ossen- en Koeyen-vleis volgt het *Kalf-vleis*, ⁺ dat in alle deelen lichter te verteeren, en, welkers bereiding mede verscheiden is. Wanneer men het zelve tot eenig hutspot maakt, 't zy ⁺Kalf vleis.

met suiring, rijs, rapen, of elders anders mede gekookt, is 't gemakkelijk te verteren, en gezond; van gelijken ook het gebraden vleis, en dat op dese of gene wijze gesoden werd.

Pense is niet seer licht te verteren, ⁺ en by gevolg soo gezond niet, ten zy men ze seer murw kookte, en dan met een appeltjen in de pan bakte: maar de meeste pens ^{+Pense.} is tay, 't zy uit ouderdom van het beest, of dat de selve niet murw gekookt is.

Hoof-vleis is seer mals en kort, ⁺ daarom gezond gegeten, voornamelijk wat veel speceryen daar by zijnde. ^{+Hoof-vleis.}

De *voeten* of *pooten* van alle dieren, zijn om haar peesagtigen aart, ⁺ niet quaat gegeten en ligt te verteren. ^{+Voeten.}

Het *Schape-vleis* is wat harder te verteren als het jonge Lams-vleis en Kalvervleis, ⁺ alhoewel

^{+Schape vleis.}

het seer gezond is gebraden of gestooft, of tot een hutspot bereid, waar by men somtijds suuring, rijs, rapen, wortels en diergelijke kookt.

Frikkedillen met speceryen bereid zijn gezond, ⁺ en niet onaangenaam gegeten.

Kerwei oft *haksel van 't gewei*, ⁺ oft ommeloop, is niet al te gezond, en swaar te verteren, ten zy het seer murw gekookt is. ⁺Frikkedillen.
⁺Kerwei.

Karbonade, ⁺ dat is rauw vleis met peper en sout gevreven, en gebraden, is wel hartig en niet onaangenaam, maar swaar te verteren. ⁺Karbonade.

Spek is goed voor luiden, ⁺ die veel arbeids doen, maar tengere luiden kunnen het niet verdragen: alhoewel, indien het goed is, met mostaart gegeten, sal soo veel schade niet doen, dan alleen en veel gegeten. ⁺Spek.

Verkens vleis, soo van wilde als tam-

me, matig gegeten, is seer smakelijk en niet ongesond: men pleeg het by ouds den sieken voor te schrijven.

Een *Speen-verkjen* gebraden is niet quaat, ⁺ wanneer men daar niet te veel van eet. ⁺Speenverken.

Ham oft *Schink* is beter en gesonder als rookvleis, ⁺ voornamelijk als de selve gaar gekookt is met weinig vet: maar sy moet met mostert gegeten werden. ⁺Ham.

Saucisen oft *Verkens-worsten* hebben de zelve kragten, ⁺ als van de Osse-worst gesegt is. ⁺Soucisen.

Lever-beuling, ⁺ is licht te verteren, maar hoe minder gegeten hoe beter.

Bloed-beulingen zijn ongesond en best gelaten, ⁺ want het bloed terstond bedervinge onderworpen is. ⁺Lever-beuling.
⁺Bloed-beuling.

Gort- en Rijst-beulingen, ⁺ met rosijnen, krenten en speceryen gemengt, zijn niet quaad. ⁺Gort en ryst beuling

Soppen vol allerlei vleis gemaakt, ⁺ niet te sout zynde, sijn goed en gezond.

Sweseriken oft subiten gekookt of in de pan gebakken geven goed voedsel. ⁺

⁺Vleissop.

Haksé van allerlei vleis is niet ongesond, ⁺ wanneer door veel speceryen weinig suur in komt.

⁺Sweseriken.

⁺Hakse.

Geiten, ⁺ *Herten-vleis*, *Weeren Hamel-vleis* is seer over een komstig met dat van de schapen.

⁺Herten. Geiten, Weren en Hamel-Vleis.

Hasen wanneerse kort van vleis zyn, ⁺ kunnen ligtelyk verteert werden, en zyn niet zeer ongesond.

⁺Hasen.

Van gelyken ook de *Konynen* en *Lampreien*, ⁺ gebraden, gestooft, of in de pan gebakken, sijn seer goed en delicaat, en kunnen ligt verteert werden.

⁺Konynen. Lampreien.

Olipodrigo, ⁺ bestaande uit verscheide vleis is niet ongesond gegeten, want het geeft seer goed voedsel.

⁺Olipodrigo.

XVI. Hoofstuk *Van allerlei gevogelte.*

ONder alle de vogels is het vlees van hoenders wel het beste, dat wy in onse landen hebben, voornamelijk als sy jong zyn.

De *Hanen* oft *Hoenders*, ⁺ jong zynde, gebraden, sijn seer mals en ligt te verteeren.

De selve gestooft, geven mede een goed voesel, 't sy met ryst als anders.

⁺Hanen. Hoenders:

Kuikens sijn om haar malsigheid nog wel soo gezond als de hoenders. ⁺

⁺Kuikens.

Kapoenen sijn alsoo gezond als de hanen oft hoenders. ⁺

⁺Kapoenen.

Kalkhoenders, ⁺ niet te geil van vet zynde kunnen niet voor ongesund gehouden worden.

⁺Kalkhoenders.

't Gemeene spreekwoord is hier mede waar, dat al wat aan een

hoen is, goed is, en by gevolg ook gezond: de spieren, klooten, en kam, sijn niet quaad; doch de maag en longen soo goed niet.

De *Swanen* hebben geen goed vleis, ⁺ ten sy de selven seer jong zyn.

't Vleis van een *Gans* sonder geiligheid is beter, ⁺ voornamelijk met eenige goede stoffe opgevult. ⁺Swanen.
⁺Gansen.

Van gelyken sijn mede de *Eenden*: ⁺ maar de geiligheid moet daar eerst afgekookt werden. ⁺Eenden.

Patrysen oft *veldhoenders* sijn mede mals, ⁺ en niet ongesond; als ook de *duiven*, *sneppen*, *waterhoenders*, *quakkels*, *leeuwerken*, *lijsters*, *meerlen*, *mossen*, *vinken*, *pauwen* en diergelyke wild gevogelte. ⁺Patrijsen.

Alle *Eijeren* sijn gezond gegeten, ⁺ maar moeten niet hard gekookt zyn, dog die der hoenderen sijn de beste. Sy geven goed voedsel. ⁺Eijeren.

XVII. Hoofstuk. *Van allerlei Visch.*

IN 't generaal is alle vleis veel beter als visch: want de visch heeft te veel traan en slym by sig, die onse lighamen seer nadeelig is. dog gebraden of gebakken is de visch beter dan gesoden.

Voor eerst komt ons te voorschijn de *Kabeljauw*, ⁺ welke veel gegeten, siekten baart: dog middelmatig gegeten is ze beter.

⁺Cabeljauw.

Als *Schelvisch*, ⁺ voornamelijk wanneer die te onsout en onsmakelijk gekookt is.

Balk of *weyting*, als ook de *molenaar*, ⁺ zyn nog beter als schelvisch.

⁺Schelvisch.

Spiering, *aal*, *puut-aal*, *paling*, *rog*, *bot*, *schol*, *scharren*, *haring*, *salm*, *elst* sijn niet seer gezond gegeten, ⁺ dog middelmatig mogen-

⁺Balk. Wyting. Molenaar.

⁺Spiering. Rog. Bot. Haring.

ze geen quaad; sy zyn altemaal beter gebraden of gebakken als gekookt, want dan zyn sy veel gesonder, verliesende veel van hun schadelijkheid, maar alle visch geeft weinig voedsel.

Tongen, ⁺ soo gekookt als gebakken, sijn niet quaad gegeten.

Bokking, ⁺ *peesjes haring*, *state bokking*, *diepwaterse bokkin*, oft gerookten haring en *sprot*, middelmatig gegeten, sijn niet quaad, dog beter gelaten, 't zy op wat maniere de zelve toebereid mogen wezen. ^{+Tongen.} ^{+Bokking.}

Van gelijken is ook de *Pekelharing* beter voor werkluiden, dan voor leeg-gangers, want sy krygen de scheurbuik als ook de *ziedharing*.

Aberdaan oft gesoute kabeljauw, ⁺ is wel hartelijk en smakelijk, maar d'aldergesonste niet, en geeft weinig voedsel. kan evenwel van sterke luiden gebruikt werden. ^{+Aberdaan.}

Stockvisch en *Lenge* is een goede visch voor sterke luiden, + dog geeft weinig voedsel, en is den tengeren luiden, veel gegeten, niet al te gezond. ⁺Stokvisch. Lenge.

Gerookte Salm en *gerookte elft*, + middelmatig gegeten, sijn niet ongesond, maar indien men ze veel eeten wil, is het beter dat men ze laat. ⁺Gerookte Salm. en Elft.

Rysse botjes zyn, + in middelmaat gegeten, niet quaad: maar de veelheid moet men myden. ⁺Rijsse botjes.

Drooge schol is heel ongesond, + want die maakt maar een soute slym in de maag: gekookt en met peterseli gegeten is ze beter, maakt weinig voedsel. ⁺Drooge schol.

Meest alle de riviervisch is gesonder als de zee visch; want de riviervisch is soo tranig niet.

Van de riviervissen spant de kroon de *baars* en *post*, als ook de *snoek* in gezondheid, + 't zy tot botervisch gemaakt of tot water-

⁺Baars. Post. Snoek.

visch. Gebraden snoek is niet quaad: wanneer se groot is, mag men die wel stoven.

Voren; grundeling, brasem, kerper, seelt, blik, ⁺ zyn alle wel beter als zeevisch, maar soo goed niet als *baars*; men sal dese minder gezond houden.

⁺Voren grundeling brasem.
Kerper. Seelt.

't Matig gebruik van *Oesters* kan men voor de lekkerbekken nauwlyks t'eenemaal afschaffen, ⁺ daarom laat ik alleen een weinig toe; gebraden zynse veel beter dan rauw.

⁺Oesters.

Mosselen sonder baarden en tongen (alsoo genoemt) gegeten, ⁺ zyn gesonder als met de selven, want sy doen selden qualyk bekomen; maar de matigheid moet men ontrent de mosselen niet te buiten gaan, want 't is de gesonste visch niet, 't zy gekookt of gestooft. *Paalmosselen* sijn de besten.

⁺Mosselen.

Alikruiken zyn niet quaad gegeten, ⁺ als men den overvloed mijd.

⁺Alikruiken.

Van gelyken ook de *Krabben*, maar de *kreeften* sijn swaarder te verteren, ⁺ en by gevolg ongesonder.

⁺Krabben. Kreeften.

Garnaal en *steuerkrabben*, ⁺ niet te sout zynde, mogen wel gegeten werden, maar niet alle daag.

⁺Garnaat. Steuerkrabben

XVIII. Hoofd-stuk. *Van het water.*

DE beste *Wateren* zyn d' onsmakelykste, ⁺ klaarste en dunsten. ik begin eerst van het water, wyl ik agt dat dit d' eerste drank onser voorouders is geweest, en dat by ⁺Water veele natien hedensdaags noch geen andere drank in 't gebruik is, niet wetende van wyn of bier, en egter seer gezond levende: ja ik geloof, indien men de kinderen van jongs aan tot water drinken gewende, dat de sel-

ven veel gesonder souden leven: maar sulx in den ouderdom te beginnen kan niet wel sonder krenking des lighaams bloeds en der andere vogten geschieden. maar men weet dadelijk te seggen, dat wy hier in een koud en vogtig land wonen, en ook geen goede wateren hebben, 't welk niet waar is; want waar door leven de beesten soo gezond, die alleenlyk koud sloot water drinken, en nogtans in Holland soo vet werden, dat men se tegen alle andere beesten tarten mag. is ons lighaam anders als andere dieren lighaam? Ja segt een ander, een mensche lighaam is geen beest: maar, sal ik seggen, het lighaam van een mensch, dat is daar de mensch of de redelijke siel, in woont, verscheelt van een beest in 't lighaam nergens anders in, als in de gedaante: want soo een paart, leeuw of ander gediert, een redelijke ziel had , souw

ik seggen dat hy een mensch was. Soo dat, om dit te besluiten, het lighaam daar de mensche in woont, en het lighaam van een beest, een en de selfde manier van leven kunnen hebben ontrent het drinken van water: en om niet verre te gaan, soo is'er qualyk een mensch, of hy sal wel ymand kennen die niet anders dan water drinckt in ons land: ik heb'er gekend die daar by dik en overmatig vet waren.

Alle wateren, die niet brak, sout of stinkend zyn, kan men bequamenlyk drinken, voornamelijk uit schoone rivieren en fonteinen, als ook schoon regenwater: dese wateren sijn ook bequaamst om daar uit te brouwen en te koken.

Bronwaters en *spawaters* zyn niet quaat matig gebruikt, ⁺ maar de veelheid van koude wateren is schade-

⁺Bronwater. Spawater.

lijk, voornamelyk met suire wynen geborneert of gebruikst.

XIX. Hooft-stuk. *Van de Wijn.*

VAn alle dranken is de *Wyn* ofte het druiven sap de minste niet is: ⁺ buiten twyfel is deze vogt in de eerste weereld al bekend geweest, want het staat niet te gelooven, ⁺Wijn. dat Noach juist d'eerste vinder souw geweest zyn.

Daar en is geen twyfel of d'eene wyn is veel gesonder als d'andere. ik sal hier alderlei soorten van wynen niet te berde brengen, dewyl ik se ook altemaal niet nauwkeurig weet te noemen, maar alleenlijk seggen, dat de suire en schrale wynen ons seer schadelijk sijn, en 't suir een groote oorsaak is om het podagra en diergelyke siekten

meer te krygen: derhalven agt ik de beste wynen die tussen soet en suur sijn, dat is volgens den geleerden spreekwyse, daar het *alcali* niet boven het *acidum*, nog het *acidum* niet boven het *alcali* heerst.

Van alle wynen agt ik de franse wynen de besten, ⁺ voornamelijk als sy van een rype druif afkomstig zyn: de *Hooglandse Wijn* is niet vreemt, ⁺ matig gedronken, ⁺ Franse wijn. als ook de *moskadelle Wijn*: ⁺ van alle wyn behoort men niet veel te drinken, noit ⁺ Hooglandse wijn. boven een half pint of ten alderhoogsten, om vrolijk te zyn, een pint: want de ⁺ Moskate wijn. veelheid is ons schadelijker als men weet, maar een weinig doet de spyse wel teeren, en houd onse sappen in goede beweginge.

Roode Hooglandse wijn is, ⁺ een weinig gedronken, niet schadelyk; maar veel gedronken kan ze geen goed doen. ⁺Roode Hooglandse wijn.

Most van alle wynen, ⁺ wyl de selve niet ryp geworden is door het werken ofte gesten is niet goed.

⁺Most.

Malvesei, sek, canari-wijn, spaanse wijn, griekse wijn en diergelijke sijn altemaal gezond een weinig gebruikt, ⁺ voornamelyk in hongerige menschen, en die dikwyls te veel suur in de maag hebben.

⁺Malvesei. Sek. Canari-wijn. Spaanse-wijn. Griekse wijn.

Rinsche wijn, moesel-wijn, ⁺ en alle andere suire wynen, sijn niet goed gedronken, alhoewel het voor die tyd gezond schijnt, en de menschen quansuis voor die tyd verfrist, maar daar na werdenze weder dorstig en vlamig in het aansigt, en sijn koorsen en pynen aan 't hooft, handen en voeten onderworpen.

⁺Rinsche wijn. Moesel wijn.

Wijn met water gedronken is niet ongesond, 't welk heel Vrankryk door geschied, en in onse landen mede wel plaats souw kunnen hebben.

Hypocras Wijn,⁺ en alle andere gekruide wijnen, sijn niet ongesund gedronken.

Brandewijn,⁺ soo gekruid als ongekruid, item *anys water, lavas, orangie water, limoen water, gulde water, jenever* en diergelyke meer, sijn alle goed in matigheid gebruikt, onder het eten, of na den eten, of na het drinken van thee.

Alsem wijn⁺ is in de herbergen weinig goed te krijgen; waarom, in dien men die gebruiken wil, men selfs een extrakt moet maken, en gieten daar van soo veel in goede franse wyn, tot de selve bitter genoeg is; en is dan niet quaad gebruikt.

⁺Hypocras wijn.

⁺Brandewijn, gedistilleerde waters.

⁺Alsem wijn.

XX. Hoofstuk. Van het Bier.

NAast de wijn mag met regt het bier geplaatst werden, ⁺ wyl het een wyn is uit het koren gebrouwen. de bieren moeten voor al in goed water gekookt werden, en de ^{+Bier.} mout van geen verdorve koren gemaakt: want anders sijn de bieren beter gelaten, en oorszaak van veel siekten. ook moet men geen suire schrale bieren drinken, want sy zyn seer ongesond. De bieren mogen ook wel uitgegest zijn, en een weinig belegen. De soete bieren, van goede mout gebrouwen, &c. als boven gesegt is, sijn seer goed en gezond. dog de maarse-bieren en September bieren sijn mede niet quaad, want al wat van goed koren gemaakt werd, is goed. alle bier

met hoppe is seer goed en gezond. Scherlei is mede niet quaad. Bier van terwe gebrouwen is beter als van spelte. witte bieren zyn soo gezond niet, als de bruine.

't Gesonste bier is, dat van viergulden. sterker bieren sijn somtyds een weinig gedronken niet quaad, maar voor een geduirige dronk gebruikt, kan ik ze niet voor goed agten. Onder dese sterke bieren sijn de bremer bieren, het Hoppen oft jopen bier, rostokker mom, dorstse mom, serpsier bier, en diergelyke de beste: anders is het Rotterdammer en Haarlemmer niet quaat: maar wijl men hier t'*Amsterdam* mede goede bieren brouwt, wil ik de nering van onse Stad niet na andere plaatsen vervoeren.

Koude schaal, ⁺ van goed bier en wijn gemaakt, met eenige speceryen, is niet ongesond matig gegeten.

⁺Koude schaal

XXI. Hoofstuk. Van de Thee.

ALsoo de *Thee* in ons land tot een gemeene drank geworden is, ⁺ kan ik geensins nalaten mijn gedagten daar van op 't papier te brengen.

⁺Thee.

De meeste menschen, zijnde gemeenlijk met een groot vooroordeel beladen, veragten de thee in 't begin, maar soo ras als sy de smaak te regt gewoon worden, zijnde somtyds de grootste liefhebbers. egter zijnder eenige styf koppen, die liever door een muur met haar hoofd soudent willen loopen, dan de klare Son op den middag aansien: om datse te gierig sijn om thee te koopen, en die met een soet geselschap te orberen, willende liever haar geld bewaren, en dikwijls siek zyn.

De *Thee-drank* is d'aldergesonste drank die my tot nog toe bekend is: want het kruid zynde van fyne deelen, met een heet water geweikt, en van ons al slobberende gedronken, tot twaalf of twintig kopjes toe, doet ons bloed en sappen verdunnen, en des te beter om loopen: het beneemt allerlei siekten, zynde een goede koeldrank in de koors, hoe meer hoe liever gedronken: ik heb'er de koors wel mede verdreven, met eenige andere middelen gemengt.

Ik spreek boven van twaalf of twintig kopjes thee, doch ik wil niemant hier in verbinden hoe veel hy drinken moet, yder drinke soo veel het hem belieft, niet al te sterk getrokken, maar middelmatig. men behoeft mede d'alderkostelijkste thee niet te koopen, de middelmatigste is ook goed genoeg: men kan de selve altyd wel

een aangename geur geven 't sy met jasmijn, balsem van peru, nagelen of diergelijke, men hoeft geen geurige thee van tagtig gulden, by uitnemenheid *Keisers thee* gesegt; van tien tot twintig guldens is genoeg.

De thee is niet alleen voor oude luiden maar selfs ook voor de kinderen seer gezond en aangenaam, gelyk ik verscheide kinderen ken, die, wanneer der thee gedronken werd, meinen dat haar ongelijk geschied, als ze niet mede haar deel krygen.

XXII. Hooft-stuk. *Van de Coffeé.*

NAast de thee plaatsen wy de *Coffeé* zynde in *Engeland* meer in 't gebruik als in *Holland*,⁺ 't is evenwel een drank die geensins

⁺Coffée.

te versmaden is, en by na niet minder als de thee; dog ze is soo lieflijk nog aangenaam van koleur niet: de smaak is als gerooste boontjes. Sy is gezond voor diese geern drinkt.

XXIII. Hoofd-stuk. *Van de Chocolate.*

CHocolate is een seer aangename drank, ⁺ mede seer gezond, en bequaam om vet te maken. Zy is besonderlyk goed voor luiden die eerst getrouwt sijn en de weelde ^{+Chocolate.} zoeken: want sy maakt goed bloed en sappen; en vermeerdert by gevolg het saad.

In plaats van dese dry bovenste dranken gebruiken sommige *Sali water*, ⁺ 't welk soo aangenaam niet en is, maar egter gezond. ^{+Sali water.}

XXIV. Hoofstuk. *Van de Tabak.*

WAar benje nu tabak rookers, ⁺ hier werd niet tot je nadeel gesproken van dit edele kruid, dat soo menig Soldaat en Scheeps-gesel het leven heeft behouden: voorwaar ^{+Tabak.} het is een deftige vond om onse sappen en vogten in ons lighaam te verbeteren, en alle suirigheden ten onder te brengen.

De maat hoe veel ymand dagelyks ten hoogsten mag gebruiken, is soo veel als hy begeert, maar hy moet dan een bequame luttige tabak hebben, of ze zal hem anders qualyk bekomen, en een seer scherp bloed maken, met een belediging van de long. 't is ook beter 't gebruik wat te matigen; want ik kan 't niet voor goed keuren,

dat men juist de geheele dag rookt: men heeft genoeg aan vier of ses pijpen: des ogtens, middags, en des avonts twee. des ogtens gebruikt geeft dikmaals een afgang.

De Noordhollandse vrouwtjes en meer anderen, sijn wyser dan d'onse als niet vervaard zynde voor een pypje te smoken: 't sou niet quaad weezen, dat men sulx mede tot Amsterdam in 't werk stelde; dewijl het hen van veele siekten verlossen en verhoeden zou.

XXV. Hoofstuk. *Narigt waar dit gansche werk op steunt. en een korte maniere om goede medicamenten in huis te hebben.*

IK heb in dit werkje weinig of niets willen filosoferen,

om dat ik met den borger te doen had en niet met wyse luiden: dog evenwel, wyl ik geloof dat mijn werkjen niet sal verkogt werden sonder in handen te geraken van luiden van verstand, soo is 't, dat ik met weinig seggen sal, waar het geheele werk op draayt.

Alle spysen en dranken, die ik voor goed gekeurt heb, hebben een overvloedig *Alcali* by sig gehad; maar in tegendeel die ik gelaakt heb, sijn vol slym of suur geweest. want 't overtollig suur en slym maakt onse sappen traag-lopende, waar uit noodzakelijk veele verstoppingen en siekten moeten ontstaan.

Voorts sal ik hier den borger een goede maniere aanwijzen, om met weinig kosten sijn eigene medicamenten in huis te kunnen hebben, ten einde daar van met beleid van een bequaam doctor te kunnen medicineeren.

Laat dan yder borger, oft Heer die sulx betalen kan, een kabinet-kasjen maken, alwaar een lade met flesjes van spiritus en tincturen in kan staan, daar men verscheide en overvloedige medicynen in kan hebben, met een opschrift wat yder sy. item een lade met flesjes daar drooge poederen in zyn, voorts nog een lade of twee om eenige andere prullen, salven, olien &c. in te doen: soo sal men geen groote onnutte omslag van nooden hebben: want den doctor sal uw daar uit genoegsaam, t'elkens als hy by uw komt, kunnen geven, 't gene bequaam is; en sulck een kabinet souw men om weinig gelds kunnen bekomen. gelieft ymant zoodanig een kabinet te hebben, laat hem by my komen, ik zal hem daar onderrigt van kunnen geven, op dat den Apotheker geen vergeefse moeyte souw doen, om onnutte

medicamenten daar in te doen.

Is't dat nu ymand arm is, soo brengt de liefde mede, dat ik hem om niet de visiten en medicynen toereeken: ook sal den borger, sulke kabinetten hebbende, zyn medicamenten tot hulp der armen mede geerne employeren. Dit nu konnende in 't werk gestelt werden, hoeven de zieken geen medicamenten buitens huis te halen. en kan geensins den Apotheek schadelijk zyn, wanneer se geduirig sulke kabinetten soudon stofferen.

Wanneer yder sijn medicamenten in huis had, souw sulx seer gerieflyk sijn by nagt of anders in ongelegentheid, om die dingen in hartvangen en andere qualykten haastig te kunnen gebruiken: want anders loopt'er dikwyls een halven dag me heen eer het den Apotheker bereid heeft; en onderwylen is de patient al dood: maar zulx

in huis zynde, kan men het terstond gebruiken, niet tot schade van den Apotheker
sijn beurs.

**XXVI. Hoofd-stuk. *Hoe men sig wagten moet van alle land-loopers en
quaksalvers, als ook van het onnut pis-bekijken.***

Wanneer men goede kleeden wil hebben, betrouwt men die noit aan een onervaren
snyder, maar men sal vernemen na de beste, wie het nieuwste fatsoen maakt en de
meeste loop heeft. Even op de selfde wyse dienen wy te doen met onse siekten.

Wy moeten niet loopen na een swetser, land-looper, quaksalver, onwetende boer,
oud wijf en diergelijke, welker mond vol swetsing en groot beloovende woorden is,
daar ze seer qualijk

aan doen: men behoorde (gelijk men wel eertyds te *Roomen* dee) sulken soort van schuim niet te dulden. Want deze lieden verschelen van een goed geneser even zoo veel als een jongen die een half vat t'huis brengt, en een Borgemeester van een groote Stad van elkander verschelen, daar d'eene niet te seggen heeft, en d'ander 't gantsche gebied voert.

Tot wat nuttigheid swetsen dese quaksalvers soo seer; is't om de sieken, of om de selve met een aardigheid de beurs te ligten, seker al desen onnutten omslag is niet oorbaar: want gelyk goede Wijn geen klim van nooden heeft, alzoo behoeft een goed geneser geen overvloedige woorden te gebruiken, om sijn saken voor te stellen. ik mein, als ik sulken volk eens onder mijn examen mogt hebben, dat ikse met de ware reden souw ringel-ooren

even als de kat de muis doet.

Maar men segt ons; dese luiden hebben gereist, hebben groote ervaringen, hebben menigte genesen, die en die: maar hebben wy dan geen goede doctoren en chirurgijns in ons land? Konnen wy het selfde niet doen, die onse promotie hebben? Ben ik gedwongen een quaksalver op sijn woord te gelooven? geensins: 't is onbetamelijk ymand te gelooven die geen promotie heeft gedaan. ook genesen sy'er soo veel niet als sy seggen, want de meeste brengen sy om hals; of half dood zijnde, gelijk op de kermissen gebeurt, moeten sy ons halen.

Hebben sy een *Orvietaan* of een dit of dat mede gebragt, die tegen fenynige slangebeten goed is, laten sy die in Italien verkoopen, daar de slangen by menigte zyn, sy zyn in ons land soo overvloedig niet, of wy hebben tegengif-

ten by menigte tegen allelei vergift, soo dat dit zulk een grooten saak niet en is. ik wil dan alleen maar gewaarschouwt hebben, dit volk te vlieden als de pest, dewijl sy tot onse gezondheid onnut en schadelijk zyn.

Een van de sotste sotternyen die in ons land sijn, is het pisbekijken: soo haast als de luiden yts schort, bewaren sy haar pis in een glas, en brengen dat des ogtens sorgvuldelijk na een jood, heiden, of turk, die, eerst wat grimatsen makende, gins en weder door het glas siende, en het zelve schuddende, sommige dingen daar uit raad, sprekende met onverstaanbaare woorden, raden sy het dan, soo is 't een fray man, hy wist het te seggen of hy door het lighaam van de lijder gekroopen had, maar indien ze 't eens op de kop raaden, zy raden wel twintig maals mis. ik seg raden,

want geen piskyker weet daar yts sekens uit te bepalen: vermids in de swaarste siekten de pis somtyds gesteld is als in de gesonden.

Nog komt dese gekste sotternye daar by, datse willen, dat zulk een pis-kyker sal seggen, of het water van een Man of Vrouw is, of de Vrouw swanger is, of sy een soon of een dogter sal hebben, mitgaders hoe ouwt ymand is, en diergelijken beuselingen meer. Ik seg volkomelijk, dat dit bedriegeryen zyn: want indien het haar niet gesegt is, soo is het maar raden en in den duister tassen, en wanneer de heele konst anders niet en is, gelyk sy sekerlyk anders niet en is, soo moet de heele wereld rond uit bekennen, dat het bedriegeryen en beurse-snyeryen zyn. Want veele zyn van wyse luiden geprobeert, of 'er yts aan was, maar ze zijn over haar onwetentheid dikmaals schaam-rood geworden.

Ik soude hier menigte praktyken en historitjes kunnen verschaffen, hoe bedriegelijk sommigen het water besien: maar sulx niet noodig zijnde, seg ik, als uw yts scheelt, haal een Doctor, en als die het water in sommige gelegtheden uw afeist, soo is het wel, anders onthouw uw van sulx een doen. Wy hebben deftige Doctoren genoeg t'Amsterdam, daar onse Stad vol van is, die is het haar werk de zieken te genesen: wy hebben mede geen gebrek van goede en bequame Chirurgijns, wy tarten geheel Europa van brave mannen. Is hier niet de stapel van genees-middelen van bequame Apotheken, waar vind men die elders beter, 't is voor waar een groote zegen van God, die de wijsheid dier luiden bestiert tot beste van de lijders.

XXVII Hoofstuk. *Op wat wijze de kinderen behoorden opgevoed te werden.*

NOg heb ik hier yts te seggen, hoe en op wat wijze de kinderen moeten opgebragt werden; want het niet even veel is wat voor spyse men haar geeft.

Soo ras het kind geboren, gewasschen en gebakert is, mag het wel een weinig honig of manna genutten om de vuiligheden die nog in de darmen sijn uit te losen. de spyse dan die men doet genutten moet melk wesen met beschuit klein gevreven, en niet te dik gekookt, wittebrood agt ik soo goed niet, wyl die papagtig is, en meer verstoppingen kan veroorsaken dan bishuit. niet quaad agt ik het, dat'er een weinig regenwater onder de melk gedaan werde, anders werd de melk al te dik onder

het koken, welke dik gekookte melk te sterk is voor de kindertjes maag, want hare gest kan in de maag sulx niet ten onder brengen, wijl sy in het moeders lighaam maar een dunne vogt gewoon zijn te nuttigen.

Sommige gebruiken een waterpap gemaakt uit water, wittebrood en suiker, en somtijds een weinig wijns. dese pap is wel niet quaad maar de suiker verwekt suirigheden en verstoppingen, slym, wormen &c. de wijn is seer goed, indien het de kindertjes konden verdragen, en de wijn warm geworden zynde, niet suur en wierd. Hierom agt ik de melk beter, wijl al onse spysen eer wy daar van gevoed kunnen werden in een melk veranderen. 't is niet quaad onder de melk een weinigjen saffraan gedaan en dat de kindertjes 's savons ingegeven, dat doet haar wel slapen en een goede uitwaseming hebben.

Onderwijlen gebruiken sy de melk van hare moeders soo ras als sy geboren werden, die sy best kunnen verteren, al is 't dat die in 't begin wat biestagtig is, want het dient tot suivering der kinderkens; wanneer men de kinderen selfs suigen kan, moet men die aan geen minde-moers geven, wijl de manieren der kinderen seer veraarden, niet soo seer door de melk als door de manieren en ommegang diese dagelijks sien by sulke luiden, want die menigmaals ongebondender leven als d'eigen ouders, die van beter opvoeding zyn.

Voorts mag men de kinders wel een jaar lang geduig melk geven, daar na wat vaster spijse, dat niet schielijk, maar somtijds een weinig, op dat de gest van de maag allenkskens sterker en sterker werdende, die spysen mag ten onder brengen, men moetse geen harde kost geven, want dan werden sy

siek, vol wormen en onlustig.

Alle suiker en wat daar van gemaakt werd, is mede ten hoogsten de kinderen schadelijk, makende dikke buiken, scheurbuik &c.

XXVIII. Hoofd-stuk. *Hoe een kraam-vrouw sig moet aanstellen ontrent haar levens wijs.*

NA dat een vrouw gebaart heeft, dient sy niet allerlei harde spijs te eten, maar alleenig die sagt en ligt te verteren zijn, als daar zijn soete melk, vlade, eijeren, hoenders gebraden of gestooft, kalfs-vleis, kervel-taart en diergelijke, welke niet hard te verteren zijn; soute en suire kost, dient haar mede geensins; alle spijs moet versterkende en veel voedende sijn, op dat de kragten wederom herstelt werden. geen

spysen moeten stoppende zyn, want sulx baard moeijelijkheid ontrent de kraam.

Voor al moeten sy sig warm houden en stil, niet veel woeden in het bed, ten sy se genegen zijn het namaals te besuiren.

De *Drank sy thee*, en *Rotterdammer* oft *Wesep* bier, of een lekker soet *Amsterdammer biertjen*. een weinigjen *jopen bier* kan ik somtyds mede niet afraden.

XXIX. Hoofstuk *Wat spysen tydig zijn te eten.*

DEn Drukker versogt myn om hier nog yts by te doen van de spyse die op dese en gene tyd tydig zijn te gebruiken, maar ik agt het qualijk noodig daar yts van te reppen, dewijl alle spyse

als sy te koop komt, altijd tydig is. noit siet men in de winter kersen, aardbesien en diergelijke te koop, waarom? om dat sy niet tydig zyn. in alle de maanden daar men een R in heeft als januarius, february, maart, april, September, october, november, december, heeft men altijd oesters, om datse dan tydig zijn. Soo dat ik besluite dat alles wat'er te koop is, altijd tijd is om matig te mogen gebruiken.

Onse wijse overigheid is soo voorsigtig datse niets sullen toelaten te koop te brengen dat niet oorbaar geeten is. derhalven laat ik alles toe te eten, 't geen de magistraat toe laat te verkoopen.

XXX. Hooft-stuk. *Van't gene men waar moet neemen eer men aan tafel gaat.*

DEwyl den drukker goed gevonden heeft tot gerief van de borgers en hare kinderen eenige welgemaniertheden aan de tafel hier by te doen, soo is 't dat ik het niet heb afgekeurt, maar ten vollen goed gevonden. zijnde van een ander Heer gemaakt, derhalven sulks voor het myne niet wil eigenen.

Indien 't gebeurt, dat de persoon van aansien, daar wy van gesproken hebben, u te eten houd, soo is het een ongemanierdheid te gelijk met deselve de handen te wassen, sonder een uitdrukkelijk gebodt, acht nemende, dat, soo daar geen dienaar is, om den handdoek, daar men sig aan gedroogt

heeft, aan te nemen, men die moet vast houden, en niet lijden, dat sy in de handen blyve van een persoon van meerder staat.

Men moet ook bloods hoeft, en over einde staan, wanneer men bid, en dankt.

Daar na moet men wachten, tot dat men u plaatst, of aan het laeger einde gaen sitten, volgens 't gebod van het Euangelie, en, terwijl men sijn plaats neemt, sijnen hoed afhouden, en die niet opsetten, voor en alear men t'eenemaal geseten is, en de lieden van meerderen staat de hare opgeset hebben.

Men moet recht over einde op sijn stoel sitten, en de ellebogen nimmer op tafel leggen.

Insgelyks moet men ook door genige tekenen laten blijken, dat men honger heeft, noch de kost aankijken met een groote gretigheid, gelijk of men alles wilde opslokken.

Men moet de eerste met de hand niet in de schotel tasten, soo het niet belast werde, niet alleen om anderen, maar selfs ook om sig selven voor te dienen.

Indien men komt voor te dienen, moet men altijd het beste beetje geven, en het slechte voor sich houden; weshalven soo de persoon van aansien op u begeert iets van het een of het ander, dat voor u staat, te hebben; dan is'er aan gelegen, de spijs hebbelijk, en met ordre te kunnen snijden, en te weten welke de beste beetjes zijn, om behoorlijk te kunnen voordienen.

XXXI. Hoofstuk. *Van d'ontleding der Vogelen.*

BY voorbeeld, soo het eene Fransche *Pottagie* is, en hy u

van het *gestooft hoen*, of *kapoen*, dat'er gewoonlijk in is, wat afeischt, soo moet gy dat bequameijk weten t'ontleden. Hier toe sult gy dat eerst met het hoofd na u keeren, en met een sneede den hals afsnijden: dan maekt men een lange sneede van de rechterbout tot aan de selfde vleugel, en alsoo ook ter linker zijde; want na men den Brill moet afflichten, en voort een lange snede doen van den Brill af langs het borstbeen, makende met eenen de eerste Stuit-snede, en soo vorder een andere Stuit-snede. Daar op maakt men ter rechter en ter slinker zijde een dwars-snede, om vleugel en bout van een te scheiden, en 't spier te verdelen. Dan sal men het spier of borst vlees afflichten, en ten laatsten de romp in tweeen verdeelen. Wat nu hier van de lekkerste beetjes belangt, soo gaat de borst, of het spier voor het beste, waar na de bouten en

vleugels volgen. Het gemeen gevoelen is, dat de bouten beter zijn, als de vleugelen van alle gestooft gevogelte, waarom ik die ook voorgesteld heb. Van dese dient men voor met een mes en een lepel, vattende daar mede eenig gedeelte van 't Hoen, en een weinig van 't sop en van dat daar by gestooft is; en dat d'eene vleugel na d'andere, alsoo ook de bouten, het spier, de Bril, de Stuit met yts van het spier, en het overige voorts sonder onderscheid.

Duiven, het zy gebraden, het zy gestooft, dient men, of heel voor, of snijd men midden door. Men kan deselve ook cierlijk met drie sneden in ses stukken verdeelen, snydende eerst eene lange snede van de rechter bout tot de linker vleugel, als mede een van de linker bout tot de rechter vleugel, en dan een dwers-snede midden over de borst; gelijk noch in vier stuk-

ken met eerst de stuit op te splijten, en van daar langs het rechter boutje, alsoo ook ter slinker zijde; dan snydende van 't onderste der slinker tot boven de rechter vleugel, door 't borst-been heen.

Ingelijks kan men ook doen met jonge *Hoenders*, *Patrysen*, en *Sneppen*. Ander klein gebeent, als *Quartels*, *Leeuwerken*, *Vinkjes*, en diergelijke, waar van veele in een schotel liggen, worden niet van een gesneden, maar elk een geheele voorgedient.

Wat het gevogelte belangt, datmen gebraden schaft, is de aller-gewoonlijkste regel van lieden, die sig op de beste beetjes verstaan, en die kiesch, en keurig zijn op de lekkernye der gerechten, dat van alle de vogelen, die met hare poten de aarde krabben, de vleugelen altoos het lekkerste smaken, gelijk in tegendeel de bouten het beste zijn van alle die door de lucht

vliegen: en dewijl de Patrysen niet seer hoog van de aarde vliegen, soo moeten sy by gevolg gestelt worden onder 't getal van die de aarde krabben.

Wat de wijze aangaat van aardiglijk de gebradene spijsen t'ontleeden, is het by na een algemeene regel, ten minsten aangaande 't gevogelte, ten eersten de vier leden daar af te snijden, altijd van de bouten beginnende.

Indien 't gebeurt, dat'et groote vogelen zijn, als *Kapoenen*, *Kalkoenen*, *Gansen*, en *Eenden*, is het beste, dat men daar van met aardigheid voor dienen kan het spier van de borst, dat men over langs snijdt.

Doch om dusdanige gebraden Vogelen op het cierlijkst t'ontleden, dient men dese lessen in acht te nemen; en eerst van een Hoen. Dit sal men den hals af hakken, 't welk met de eerste slag behoort te ge-

schieden; en dan de Stuit aan weder zijden los snijden, daar na de rechter en de linker bout; dan de Bril aflichten: en voorts de oxel-beentjes met de vleugels wederzijds af snijden, makende twee lange snede langs het borst-been een, waar door oxelbeen, vleugel, en spier, aan malkander hangende, t'samen afgescheiden worden. De rest niet waardig zijnde verdeelt te worden, steekt men het mes tusschen het borst en ruggebeen in, en dese van een scheidende, verdeelt men met een swier in de schotel Aldus kan men ook groote *Duiven*, *Patrysen*, *Tylingen* en *Pylstaerten* voor snijden. Van 't Hoen geeft men aan de voornaamste d'eene vleugel met de Bril; aan een ander, d'andere vleugel; voorts d'eene bout na d'ander, en soo vervolgens; of men laat het overige in de schotel liggen.

Om een *Kalkoen* t'ontleden, hakt of snijd men die den hals af: en indien de pooten daar aan gebleven zijn, soo snijd men se af, en geeftse van tafel. Dan snijd men het uiterste lid van de rechter en linker vleugel, en het uiterste lid van de linker bout. Het tweede lid der linker bout, of indien de selve seer vleesig is, kan men de helft langs het been afsnijden. Als dan de Stuit na de rechter hand draeyende, snijd men het uiterste lid van de rechter bout, en voort de rest van de selfde, als aan de linker bout. Daar na keert men de Stuit om hoog, en snijd ter zijden de selvige; en dan aan de linker en rechter zijde schuins na beneden toe; en stoot het afgesnedene na beneden, stekende 't mes tusschen de spleet, en 't borst-been: dog indien 't een oude *Kalkoen* is, soo steekt men de punt van 't mes in de holligheid der afgesnedene stuk-

ken, en alsoo breken die sonder moeite af; en als dan moet men de Stuit door een kruis-snede afsnijden. Daar na lost men, door twee sneden, de rechter vleugel, en stoot die recht na beneden toe: daar op draait men den hals na sijn rechterhand, en snijd ook alsoo de linker vleugel af; waar na men wederzijds twee lange sneden in de borst maekt, en met schuinsche dwers-sneden eenige kleine stukjes tusschen deselve uit snijd. Het verre vleesch van de voor-borst ligt men door een of twee sneden af, en legt het op een tafelbord, dan slaet men de sleutelbeentjes in stukken, en maaktse los: doch indien de Kalkoen oud is, soo steekt men de punt van 't mes onder de borstbeenen deur, en den hecht na sich buigende, maekt men een voor een los. Daar na splyt men de ribben, en stoot het borst-been nederwaarts, snyden-

de het ruggebeen met twee kruycen in stukken. Men kan ook als'er niet veel disgenooten zyn, d'eene helft van de Kalkoen op dese voorsnyden, en d'andere helft ongesneden laten. Hier van sal men d'eene vleugel na d'ander, elk met een weinig van 't borst-spier voorleggen; en dan beyde de stukjes ter zijden de Stuit: voorts de Stuit met een weinig van 't Spier, en van de voorborst: de borst-beentjes met haar vleesch: d'een bout na d'ander: het uitterste van de bouten, met een weinig van de voor-borst en 't Spier het borst-been, met een stukje van de voor-borst.

Een *Faisant* sal men met een den hals af hakken; de pooten af breken; een snede onder de rechter vleugel snyden; en een boven en onder-snede aan den linker vleugel: dan de Stuit na de rechter zijde draeyende, snijd men de boven

en tegen-snede aan de rechter bout; en als dan de Stuit-snedes wederzijds, nevens een dwers-snede over de selve. En de twee zijd-stukjes (als by de Kalkoen) nederwaarts stootende, snijd men, door een kruis-snede de Stuit af. Dan snijd men de boven-snede aan de rechter vleugel, die stootende na beneden; en met eenen de Stuit na de linker hand drayende, snijd men de tegen-snede aan de linker vleugel. Voorts maakt men wederzijds in de borst twee lange sneden, en snijd met schuinsche dwers-snedes eenige kleine stukjes tusschen de selve uit. Daar na licht men de Bril af, en vervolgens de Sleutel-beentjes in stukken slaande, maakt men die los: wanneer men de ribben splyt: en het rugge been met kruycen in stukken snijd De bouten legt men dan voor, elk met wat borst-spier: d'eene vleugel na den anderen: de twee stuk-

jes ter zijden de Stuit, met een weinig spier, de Stuit met de bril: en de oxelbeentjes met de borst-been.

Het *Kapoen* snijd men den hals af, met twee sneden, op de wijze van een kruys als dan de linker bout en vleugel. Daar na het Kapoen omdraeyende, snijd men de rechter bout af, als ook de rechter vleugel. Dan de Stuit een weinig om hoog lichtende, snijd men wederzijds de selve heen, makende die met een dwers snede los. Daar op snijd men een of twee sneden wederzijds in de borst: na dat het Kapoen groot is: men ligt de bril af, alsoo mede de oxelbeentjes ter zijden den hals: en stootende de ribben aan tweek, steekt men het mes van binnen tusschen het borst en ruggebeen, scheidende die van malkander; en dan breeckt men met het mes het ruggebeen in tweek. In dit ontleden kan men

alle de stukken naest malkander leggen, en als dan de disgenooten de geheele schotel voorhouden, latende yder zyn vrye keur, of anders de voornaamste van 't geselschap dus voordienen: een vleugel met een der stukjes ter zijden de Stuit; en soo d'ander de Bril en Stuit: wat borst-spier met d'afgesplete ribbetjes: d'een bout na d'ander, en vervolgens de rest.

Een *Endvogel* snijd men, door een boven en tegen-snede, de rechter bout af: soo mede den rechter vleugel: dan keert men met de punt van 't mes de Stuit buiten om na zyn linker zijde, snijdende den linker bout af, en de linker vleugel: de Stuit snijd men in drie sneden af; als ook het borstvlees met een of twee sneden: dan licht men den bril af, gelijk mede de sleutel-beentjes ter zijden den hals: stootende voorts de ribben aan tweek, steekt men het mes

tusschen het borst en ruggebeen, scheidende de selve alsoo van malkander; wanneer men het ruggebeen in twee breekt. Men dient dit voor gelijk het Kapoen, uitgesondert dat de pooten voor vleugels omgedeelt worden.

Van een *Gans* snijd men het uitterste lid van de rechter bout, en daar na de bout selve: daar na mede soo met de linker bout. D'onder-snedes aan de linker en rechter vleugel laat men gaan tot aan den Brill, als ook de boven-snedes. Dan snijd men de stuit door twee zijd-snedes af, makende een kruis in de borst, en aan de Stuit. Daar op snijd men wederzijds van beneden de Stuit tot boven aan 't eind der ondersnedes van de vleugels; en men licht het spier van de borst, en de bril af: men lost de sleutel-beentjes, en split de ribben, enz. gelijk by de Kalkoen gedaan word. Hier van moet men eerst voordie-

nen, de vleugels, yder met het uitterste lid der pooten, de stukjes ter zijden de Stuit, elk met een weinig spier; de bouten; de Bril met de Stuit: de sleutel-beentjes met de rest van 't spier; het borst-been enz. En by yder voorlegging word met een lepel een weinig van 't vulsel toegevoegt.

De *Oranje Appelen*, en *Citroenen* die men met het gebraad opdischt, moet men overdwars doorsnijden, en niet over langs, gelijk de appelen.

XXXII. Hooft-stuk. *Om grove spijsse t'ontleden.*

WAt de grove spijsse belangt, daar sijn weinig lieden, die niet weten, wat het lekkerste daar van is, weshalven het gelijk als onnut sou zijn daar van in dit boek

te spreken, waar in men sich voorgesteld heeft, soo veel doenlyck geweest is, niets te verhandelen als dingen, die men de onbekendste geoordeelt heeft: soo dat, om niet van ons voornemen af te wijken, wy alleen in 't voorby gaan, en by gelegentheyd sullen seggen.

Dat van een *stuk van de borst van een Os*, 't lekkerst is, daer 't allermeest met vet, en mager gemengt is; en, gelyk de onderste zyde van een ribbenstuck altijd het korste is, het ook voor 't beste gaat.

Het *nierstuk van een Kalf* snydmen gewoonlijk in het midden door, op de vleesigste plaats, en de nier bied men aan uyt beleefdheit.

Een *Schape achterbout*, snydmen het Steertjen af, en voert het mes van daar voorwaarts aan, makende een lange snede: als dan snyd men met verscheyde

dwers-sneden verscheide stukken daar af: en van de Schenkel voorwaarts aan snyd men eenige dwers-sneden, na dat men veel of weynig stukken wil hebben, snijdende die met een lange snede af. Voorts snyd men al het vleesch langs het been wech, en het been uytgelicht hebbende, verdeelt men het overige na sijn goetvinden. Men snijd het ook wel boven 't been, daer de bikkel in is; men steekt'er het mes vry diep in, om de jeughd daar te doen uytkomen; en in het lid van 't ander eynd van 't selve been is een kleen beentje, dat men ook uyt beleefdheyt aanbied.

Men snyd een *Schape-schouder* op de wijze van een halve kring tusschen het schouderblad, en 't voornoemde been; en selfs boven op het schouderblad vind men de lekkerste beetjes. Wanneer daar de ribben aan zijn, dan snijd

men eerst al de ribben na malkander af, en komende by de Schouder, soo licht men met een snee twee of drie deselve langs de ribben af: en de schouder en afgesnedene ribben beyde met een weynig sout, door een lichte hand bestrooyt zynde, word de schouder in een bysondere schotel geleyt, en de ribben voorts afgesneden; waar na de Schouder opgenomen en voorgesneden word: Doch andere drayen het Schouderblad met een swier daar uyt, en snyden alsdan het vleesch met de ribben gelijkkelyk af.

Een *Speenvarcken* sal men voor eerst den hals in tweek houwen, en het hoofd op een bysonder tafelbord setten, snydende voort in de rechter en lincker achtervoet, in de rechter en linker voorvoet, de ribben aan de rechter zijde van achteren los makende, gelijk mede aan de linker

zijde: den buik snijd men langs heen onder open, en licht de ribben van de rechter en lincker zijde af, verdeelende het overige in soo veel stukken als men goed dunkt: doch alsoo de huyd seer hard, en daar door licht afscheurende is (insonderheyt op de ribben) sal men eerst met de punt van 't mes langhs heen prikken daar men snyden wil, als dan kan men hier cierlijk en manierlijck handelen. Het vlees by den hals en by d'achterste voeten houd men hier van voor 't lekkerste; en 't gene best gebraden is, word daar na voor 't aangenaamst omgedeelt: doch het hoofd laat men liggen, ten ware iemand sulks begeerde.

Een *gebraden Haes* willen veele met geen mes aangeroert hebben, maar knypen met de rechter duim en de twee voorste vingers al het vlees met kleine stukjes uyt den

rug en van de ribben af; hem voorts het hoofd en de loopers afbrekende, gelijk men met het Konijn gewoon is te doen. Doch dewijl dit een weinig onlieflijk voor seer viese lieden is, soo kan men hem met het mes dus ontleden. Snyd twee lange sneden wederzijds langs het ruggebeen heen, en eenige dwers-snedes by deselve: knypt als dan met den duim en de voorste vinger weder zijds tusschen de dwers-snedes, al het vlees van de lenden en de ribben af: daar na breekt het hoofd af; dan de rechter achterste looper, als ook de voorste lincker bout, en de lincker achterste looper, met de voorste rechter bout; en eindelyk het pluimpjen of steertje, brekende voorts de romp in soo veel stukken als gy noodigh oordeelt Hier van sal men dan voorleggen, het eene been naar het ander: de nieren, met een wei-

nig van de lendenen: het lenden-vlees van onder aan: d'een looper na d'ander, of 't vlees der selvige: ten laatsten het ruggebeen.

Een *Konijn* word het hoofd afgewrongen, en weder by den hals neergeset: dan wringt men mede het rechter en slinker achter been af: alsoo ook het voorste rechter en slinker been: daar na word het dunne Buik-vlees, met de ribben, ter rechter en slinker zijde afgescheurt; en de gantsche lendenen breekt men van onder na boven in soo veel stukken als men wil, en in 't midden, daar de lendenen op het dikste zijn, word yder stuk by den rug-graat in tweek gedeelt, om alsoo aan veelen van 't selve, als 't aangenaamst zynde, iets te kunnen voordienen: en het is seer cierlijk om aan te sien, indien men in 't breken van 't Konijn de stukken achter-volgens in ordre leyt, 't welk insonderheit

van 't Konijn bequamelijck geschieden kan. Daar van sal men eerst de lendenen, daar na de twee achter-bouten voor 't aangenaamst voordienen, en by 't overige word veeltijts noch iets van de lendenen gevoegt, om soo veel mogelijk is, eenige gelijkheit in de voorlegging te bekomen.

Van een *Wild Swijns-hoof*t, snyd men eerst de swaart aan de rechter wang wech, en laat die daar by hangen: dan snijd men eenige kleyne stukjes onder van den hals aan wederzijden, snijdende voorts het vlees van 't regter kinnebakken tot op het been toe af, en als men aan dese stukken niet genoeg heeft, soo worden de ooren afgelicht, en eenige stukken onder deselve afgesneden; doch andersins laat men, cieraats halven, de ooren daar aan blyven, Dese afgesneden stukjes worden op een tafelbort gelegd, met wat

sout op de kant, en wat asijn daar over gedaan; en alsoo aan yder omgedient.

Van een *Kalfs-kop* worden eerst de herssenen, soo dra die met een lepel uytgeschept zijn, den voornaamsten toegedient; doch mogen oock wel verdeelt en aan verscheide persoonen gegeven worden: daar na volgen de oogen en melktanden: de ooren, die men op een tafelbord midden door mach snyden: de stukjes van de tong over langs en dwers gesneden, yder bysonder voorgedient met stukjes onder van den hals en achter het kakebeen afgesneden, welk vlees by veelen voor aller aangenaamst gehouden, en daarom eerst voorgedient word. Op yder tafelbord, dat men overgeeft, moet een lepel sous en een weinig sout op de kant geleit worden.

Van een *Kalfs-borst* snijd men,

op de cierlijkste manier, een lank stuk, ontrent twee of drie vingeren breed, na de borst groot is, en verdeelt het selve in soo veele stukken, als men wilt, dese niet genoeg zijnde, soo snyd men het buitenste van de ribben af, en legt dat neder, voortgaende te snyden by de ribben, soo veel van nooden is. De stukjes die best met matig vet zijn beset, worden voor d'aengenaamste gehouden, en die daar aan volgen daar na omgedeelt.

Om *Lammer-boutjes* bequaam voor te dienen, snyd men van het *voorboutje* het knorrel vlees weg, en daar na het vlees boven aan de ribben, wanneer die met soo veele sneden, als men wil, los gesneden worden, welke men ten laetsten alle met een afsnyd, snydende het overige vlees voorts in bequame stukken. Aen 't *achter-boutje* snijd men het opperste lapjen af, en

als dan worden de ribben, met soo veele sneden als men wil, afgesneden; gelijk ook het vlees dat wederzijds aen 't breede been word gevonden, en eindelijk het lidt van de bout doorgesneden. Het vlees hier van sonder onderscheid allesins lieflijk en aangenaam zijnde, soo word in 't voorleggen der selver stucken geen verkiesing gemaakt, maar die stukjes die 't alleraangenaamst met vet zijn begroeit, worden nog voor de lieflijkste verkoren en 't eerst omgedeelt.

Het *Herte-vlees* word voor een Hoffelijk gerecht en een heerlijke spijsse gehouden, en de disch is niet weynig vereert daar het selve op gevonden word, doch so waardigen spijsse moet dierhalven behoorlijk gehandelt worden. Een Herts-bout sal men voor eerst de ruige loope afsnyden, en van tafel geven, snydende voorts

een lange snede, ontrent twee vingeren diep, over de gantsche bout, waar op men eenige dwers-snedes maakt, en de stukjes der selve afficht, van gelijken het bruyn gebraden vlees aan d'ander zijde affichtende, als mede het vlees over 't been: en indien men aan dese stukken niet genoeg heeft, soo snijd men aan de slinker zijde even als aan de rechter geschied is. Van de voorlegging valt hier niet veel te seggen, dewijl hier alle stukken malkander gelijk zijn, dies word het geen dat best gebraden is, voor 't lekkerst eerst omgedeelt.

Om een *Ham* voor te snyden moet het onsuiverste eind een weinig afgesneden worden: als dan snijd men halvemaans wijze soo veele stukken als men begeert, en als die groot en breed worden, soo snijd men de selve met een dwers snede over midden, welke

men op een tafelbord t'saam geleit aan de disgenoten voordient.

XXXIII. Hoofstuk *Om de Visch voor te dienen.*

WAt de *Visch* aangaat, de grootste liefhebbers houden staande, dat het hoofd, en 't gene daer naest aansit, in de meeste, altijd het beste is; 't welk oirsaak is, dat men aan het hoog einde van een welgeschikte tafel, gewoonlijk opset het hoofd van de *Visch*, dat in twee gesneden word, gelijk als sijn kan een Meerswijn, een varssche Salm, een Karper, en van dese laatste is de tonge het lekkerste beetje.

Gebraden Karper, Braassem, Baars, enz. sal men aldus ontginnen. Men snijd de rugh (of het midden der zijde) van boven tot on-

der op, en legt hem dan open: met de punt van 't mes knakt men de graat by 't hoofd en by de steert in tweek, en licht'er deselve uyt: daar op wrickt men die hier en daar van een, de gasten noodigende om toe te tasten.

Een *gebraden Snoek* willen sommige met geen mes aangeraakt, maar t'eenemaal met de handen los gebroken hebben: doch men kan die seer wel ontginnen, met den buik eerst vlak naer ons toe te setten, en d'uiterste punt des steerts af te breken, die weder neder leggende daar hy vast geseten heeft: dan drukt men met de duimen en de voorste vingers de buik en de rug van onder tot boven t'samen, op dat de gantsche graat daar in los gemaakt, en van de visch t'eenemaal afgescheiden word: als dan trekt men met het hoofd de gantsche ruggraat, die daar aan vast is t'eenemaal dat met

een swier op een bysonder tafelbord geleit, breekt men de graat daar af, en set het hoofd weder (als de steert) in de schootel op de plaats daar het gestaan heeft. Hier na haelt men met het mes de gantsche buik (andere de rug) met een ruk, van onder tot boven op, leggende hem met het mes buiten om t'eenemaal open; 't welk andere niet met het mes, maar met de voorste vinger doen. Dan bestrooit men hem met een weinig peper en wat zout, en bedruipt hem met sap van een versche limoen; 't en ware iemand om sijn eigen smaeck dit tegensprak, 't welk als dan in 't geheel of voor een gedeelte word nagelaten. Voorts wrikt men hem dan met het mes een weinig van malkander, dewijl de visch, door sijn hairige graetjes, wat vast, aan een komt sluiten, en den Eter in 't toetasten anders wat moeiten veroirsaeckt.

Belangende de Visch, die geen andere graat heeft als het ruggebeen, dat het heele lijf doorloopt, als by voorbeeld, de *Pieterman* en de *Tong*, daar dient men altijd het middelste van voor, om dat het sonder tegenspreken, het beste is.

XXXIV. Hoofd-stuk. *Om allerlei Vrugten voor te dienen, als dat van de Taarten.*

DE betamelijkheit, en voegelijkheit vereischt, by na allerhande slag van raauwe vruchten, aleer men die iemand aanbied, te schillen, en dat wel soo behendiglijk, dat sy in hare schillen bewonden blijven; hoewel men tegenwoordig op veele plaatsen die slechts aanbied sonder te schillen.

De *grooten Nooten* neemt men uit

de schootel met de hand sonder andere omstandigheid, gelijk als de andere rauwe vrugten, en drooge confituren.

Allerhande *Taarten van Confituren*, en *Koeken*, na dat sy in stucken gesneden zijn in de schootel, of schaal, waar in sy opgedischt worden, neemt men uit de schotel op de punt van sijn mes, en biedse aan op een tafelbord.

XXXV. Hooft-stuk. *Van eenige goede manieren die men aan de tafel moet gebruiken onder 't eeten.*

DAar staat te letten, dat wanneer men u ergens om vraagt, dat met een lepel overgeeft, men dat niet doen moet met sijn eigen, soo men die gebruikt heeft: maar indien mense

niet gebruikt heeft, kan men het daar mede doen, en dan moet mense laten liggen met de spijs op het tafelbord, dat gy overgeeft, en een andere eisschen, by soo verre de gene, die u versoekt, dat gy hem voor sult dienen, de sijne op sijn bord niet gelegd heeft, toen hy 't u deed overgeven, of selfs overgaf: wel lettende, dat gy alles, wat gy voor sult dienen altijd moet aanbieden op een schoon bord, en nimmermeer met 't mes, of de lepel alleen.

Indien de persoon, wien gy dit tafelbord aanbied, dicht by u is, en dat gy 't aan hem selve aanbied, soo kond gy de eerste reis hem dat aanbiedende, de hoed afnemen, en daar na niet meerder, om hem niet te verwarren en te verbysteren.

By soo verre men niet weet voor te dienen, moet men sijne ontschuldiging maken.

Indien men u voordient, moet gy alles aanvaarden, wat u gegeven word, en uwen hoed afnemen; als gy dat aantast, wanneer men het u aangeboden word door iemand, die u meerder is.

Onbetamelijk is het, dat men selfs iets ergens van eissche, welk op tafel staat, insonderheit soo het iets lekkers is, en insgelijks is het de gewoonte van een Lekkerbek, wanneer men hem keur geeft, het beste beetje te eisschen; men antwoord gemeenlijk, *wat u belieft*.

Het is een seer onbetamelijke swakheit overluid te seggen; *ik mag dit niet, ik mag dat niet; ik eet nooit gebraad; ik eet nooit lamprey; ik kan niets eeten, daar peper by is, daar notemuskaat ofte ejuin by is, enz.* Gelijk dit niet dan ingebeeelde afkeeren zijn, die men lichtelijk sou kunnen verwinnen, indien men in sijne jonckheit eenigen goeden vriend gehad had; en die men noch

alle dage kan verwinnen, indien men een weinig honger wil lijden, of sig selven, en sijne lusten niet te veel in willigen: soo voegt het ook niet, dat dusdanige tegen-heden geweten worden: Men moet beleefdelyk alles wat u aangeboden word, aannemen; en soo gy daar van naturen een onverwinnelyke tegensin in hebt, gelijk dat in der daat gebeuren kan, soo moet men, sonder iets te laten blijken, dat op sijn tafelbord laten liggen, en wat anders eten: en, wanneer daar geen acht op geslagen word, laten wech nemen het gene, waar van men een afkeer heeft.

Indien yder in de schootel toetast, moet men sig wachten, de hand daar in te steken, voor en aleeer de aansienlykste dat eerst gedaan hebben, en elders te tasten in de schootel, dan voor sig; en veel minder nog moet men de lekkerste beetjes uitkippen, gelijk wy

gesegt hebben, schoon men selfs de laatste was in het toestaan. Men moet ook in een reis nemen, het gene men neemen wil: Want het is een ongemanierdheit de hand tweemaal in de schootel te steken; en veel grooter beetje voor beetje te nemen.

Men moet sig ook wachten, met sijne arm over de schootel, die voor ons staat, heen te reiken, om in een andere te tasten.

Het is ook noodigh te letten, dat gy uwe lepel altijd af moet vegen, als gy daar mede in de schootel tast, alsoo'er sulke viese lieden gevonden worden, die van de pottasie niet soudén willen eten, daar gy deselve ingestooken had, als sy in uwen mond geweest was.

En selfs by aldien gy aan Tafel zijt van seer sinlijke lieden, is het niet genoeg sijne lepel af te vegen: men moetse niet meer gebruiken, maar een andere eischen. Oock

discht men tegenwoordig de schotels op met lepels daar in, die nergens toe dienen, als om de saus mede te scheppen.

Wanneer men eet, moet men niet ras noch gulsig eten, wat honger men ook sou moogen hebben, om sich niet te verkroppen; men moet ook terwijl men eet, de lippen te samen houden, om niet te smakken, als de varkens.

Veel minder noch moet men, als men sich wat voordient, geluid maken, en de schootels afschraper, of sijn tafelbord vegen, dat afdroogende tot den laatsten druppel toe. Het is een geklikklak van wapenen, dat gelijk als door een krijgsteeken, te kennen geeft onse eetzucht aan de gene, die sonder dat, daar geen acht op slaan souden.

Men moet de pottasie niet uit de schootel eten, maar daar van iets behendig op sijn tafelbord scheppen; en soo sy te heet ware, is

het onbehoorlijk, op elke lepel vol, te blasen: men moet wachten, tot sy kout geworden zy.

Doch, indien men sich by ongeluk gebrand had, moet men dat, soo men kan, geduldig verdragen, en wel sonder het te doen blyken: maar by aldien de brand onlijdelijk ware, gelijk somtijts gebeurt, moet men vaardig, en eer het yemand kan merken, sijn tafelbord nemen met de eene hand, en dat aan sijne mond brengen, en sich bedekkende met de andere hand, weder op het tafelbord laten vallen het gene men in den mond heeft, en het vaardiglijk agter sich geven aan den eenen of anderen Lakey. De welgemanierdheit vereischt wel, dat men sich hebbelijk drage: maar sy gebied niet, dat men sich selven sal om den hals helpen.

Men moet niet in sijn brood bijten; maar daar soo veel afsnijden, als men noodig heeft in sijnen

mond te steeken, sonder het mes in sijne hand te houden: alsoo min, als wanneer men eenen appel, of peer, of iets diergelijks eet.

Sijne kost moet men aan kleene stukken snijden, om sijn wangen met groote brokken niet op te vullen, en te doen swellen, als de apen.

Ingelijks moet men ook aan de beenderen niet knaewen, nog die in stukken slaan, noch op sijn bord stooten, om het merg daar uit te hebben; men moet het vleesch daar van snijden op sijn bord, en het daar na in den mond steken.

Men moet sich wel wachten van sijn beten in de schootel in de sause te doopen, of in het soutvat, na de mate, dat men die eet; maar men moet wat sout krijgen met de punt van sijn mes, en wat saus met een lepel.

En voor een algemeene regel houden, dat alles wat eens op het

tafelbord geweest is, noit weder in de schootel moet gelegd worden.

So ook moet men niet te veel voorwaars over sijn tafelbord bukken, noch daar laten op vallen, of op sijne bef, de helft van het gene men na sijnen mond brengt.

Daar is niets wanschikkelijcker, als sijne vingeren, sijn mes, of sijne lepel af te likken; noch niets onhebbelijcker, dan met de vingeren sijn tafelbord, of den bodem van eenige schootel af te vegen, en schoon te maken: of, het gene noch slimmer is, het laatste van het sop, van de saus, en van de stroop op te slurpen, of in sijn lepel te gieten: men stelt sig ten doele, om van het gansche geselschap uitgelachen te worden. Men moet, wanneer ons de vingers, of ons mes smeurig zijn, die aan het servet, en noit aan het tafellaken afvegen.

By aldien men eenig mes, eeni-

ge lepel, of iets anders iemand weder moet geven, diese ons geleent heeft, soo moet men die afvegen met sijn servet, of geven schoon te maken aan de schenktafel, en daar na die leggen op een schoon tafelbord, en hem die soo aanbieden.

Indien het by eenig ongewoon toeval gebeurt, dat men iets in sijnen mond hebbe, dat men genoodsaakt is daar weder uit te spouwen, soud het seer onmanierlijk zijn, dat van boven neder op sijn tafelbord te laten vallen, gelijk als of men braakte: men moet het nemen, en in sijne hand besluiten, en sachjes weder op sijn bord nederleggen, dat terstond gevende om wech te brengen, soo men kan, sonder dat, die aan tafel zijn, dat gewaar worden, in acht nemende van nimmermeer iets op de vloer te werpen.

Sijnen neus ook te snuyten in

sijn servet, of selfs in sijne neusdoek in het openbaar; te rachelen en de rachebellen uit zijn hoofd, en borst met geweld, en dikwils op te halen; zijn onguurheden, om yder een qualijk te doen worden. Men moet sich daar van onthouden, of dat op het bedektelijkst doen, dat men kan, sig bedekkende, en verbergende, soo veel mogelijk is.

Gelijk men nu sich niet teer moet houden, maar behoorlijk, en volgens zijn genoegen eten: soo moet men ook niet maken, dat men onversadelijk schijne; maar men moet in tegendeel sich intoomen, en de eerste met eten uitscheiden: ten ware de persoon van aansien, wien het voegt, de tafel niet te laten opnemen, voor en aleer yder een ophoud te eten, ons nodigde van aan te houden.

Men moet ook aanmerken, dat het seer onbetamelijk is, geduu-

rende de maaltijt, te knibbelen, en wat te seggen op de kost, en de sausen; of sig te bemoeyen, en sonder ophouden te spreken van eten en drinken: het is een klaar blijkelyk teeken van een wellustige en geringe ziel.

XXXVI. Hoofd-stuk. *Manieren die men ontrent het Drinken moet observeren.*

Gelijk men niet after de hand, en steelswijs moet eeten, soo moet men ook niet ter sluik drinken.

Een groote ongemanierdheit is het de eerste drinken te eischen, en voor en alear dat persoonen, die meerder, als wy zijn, gedronken hebben.

Het strijd tegen de eerbiedigheit, overluid drinken te eischen, men moet het in stilheit vragen,

soo de Tafel-dienaar, of een Lakey dicht by u is, soo niet, moet men hem wenken.

Het is seer plomp, op de gezondheid van een persoon van staat te drinken, met hem selver toe te brengen.

By soo verre iemand sijn eigen gezondheid uit vrolijkheit in stelt, is men verplicht die te drinken: maar men moet dat doen, sonder den persoon van aansien tot getuige te roepen, het welk men op dese wijze sal kunnen verrigten; *het is mijn Heer*, dien aansprekende, wien mense brengt, *op de gesontheit van mijn Heer*; en niet aldus, *mijn Heer, dat is op uw gezondheid, en ik breng je aan mijn Heer*.

Maar het is een uit der maten groote onbetamelijkheit daar by te voegen, gelijk wy reets gesezt hebben, den naam van den persoon van aansien, hem selven aansprekende, of te seggen, wanneer wy

op de gezondheid van zijn Huisvrouw, of van iemand van sijne bloed-vrienden drinken: *Mijn Heer, op de gezondheid van Mejoeffrouw; uwe Huisvrouw; van mijn Heer uwen Broeder, van Mejoeffrouw uwe Suster, enz.* Men moet de Huisvrouw noemen met den naam van haren staat, of met de Van van haren Man, en de andere, of met hare Vannen, of met de namen van haren staat, soo sy'er eenige bekleeden seggende by voorbeeld, *op de gezondheid van Mevrouw de Maarschalkinne, van mijnen Heer den Markgrave, enz.*

Indien het gebeurt, dat men eenig persoon van aansien moet antwoorden, en dat hy in dat selfde oogenblik het glas aan den mond set om te drinken, soo moet men stil swijgen, en wagten, tot dat hy gedronken hebbe, om met onse reden voort te varen.

Het sweemt te seer na gemeen-

saamheit den wijn te proeven, en twee drie maal over sijn glas te drinken: men moet het in eene toog, en besadelijk uitdrinken, daar in siende, terwijl men drinkt, en letten, dat men niet en drinke, wanneer men den mond vol heeft. Ik seg *besadiglik*, om sig niet te verkroppen, 't welk een seer onbetamelijk toeval sou zijn, en seer onhebbelijk aan een tafel van plegtigheid: Boven dat met eene gulp te drinken, gelijk of men het in een vat goot, het doen is van een slok op, 't welk tegen de betamelijkheit aanloopt.

Men moet ook wagten, van, na dat men gedronken hebbe, een groote uitbarstende sucht te geven, om sijn aassem te herhalen.

Het is ook onbetamelijk sig het glas te doen geven, voor den persoon van aansien heen: men moet het glas van een andere zijde aanvaerden.

Indien de persoon van aansien u de gezondheid van iemand brengt, of wel op den uwen drinkt, moet men sijnen hoed af hebben, een weinig voor over de tafel bukkende, tot dat hy gedronken hebbe, en men moet hem geen bescheid doen, ten zy hy dat uitdrukkelijk belaste.

Wanneer hy u aanspreekt, moet gy uwen hoed ook afnemen, om hem te antwoorden, en wel te letten, dat gy den mond niet vol hebt. Dese beleefdheit moet men waarnemen alle de reizen, als men u aanspreekt, tot dat men het u verboden sal hebben; en dan moet men gedekt blijven, om door al te groote eerbiedigheit niet te verveelen.

XXXVII. Hoofstuk. *Wat verder onder de maaltijde is waar te nemen.*

GEduirende de maeltijt sal men geen ontuchtige, ongerijmde, ongesoute nog onsmakelijke redenen ter baen brengen; veel min eenig geschil of krakeel zoeken; nog ook schampere spijtige woorden, woeste praat, groove leelijke sots-klap, nog apen-gelag maken; want het kan weinig baten, of men al schon in 't eten en drinken matig is, wanneer men sig daar en tegen plomp en ongeschikt in 't spreken vertoont.

Het is onmanierlijk sijne tanden te stooken, dat men het siet; en dat te verrichten gedurende, of na de maeltijt, met een mes, of met iets anders: het is een t'eenemaal wanvoeglijke en aanstootelijke saek.

Insgelijks is het ook een ongemanierdheit sijnen mond te spoelen na de maaltijt, in de tegenwoordigheit van persoonen, dien wy eerbiedigheit schuldig zijn.

Indien men genoodsaekt is van Tafel voor de anderen op te staan, moet men sijnen hoed af, en een Lakey terstond gereed hebben, om met eenen het tafelbord weg te nemen, 't welk niet aangenaam te sien is; gelijk ook wanvoeglijk is de gemeenszaamheit van sulck eenen, die op quame te staan, sonder self dat weg te nemen, indien'er niemand om dat te doen, by der hand ware.

Wanneer men de Tafelborden afneemt, moet men niet lijden, dat men van u beginne met schoone borden te geven; maar men moet wagten, met dat u aangeboden word, aan te nemen, tot dat men'er gegeven hebbe aan de aansienlijkste van het Geselschap, en

bysonder aan de Juffrouwen, aan welke selfs gy, het gene u aangeboden word, moet bieden, en geven, indien men te lang toefde met haar te beschaffen.

Indien het gebeurt, dat eenig Prins, of eenige Prinsses u versoekt, of inwikkelt om een gastmaal aan te regten, soo moet gy met hen niet aan tafel gaan zitten; maar agter hunne stoel gaan staan, om hen tafelborden, en drincken te geven. Soo het een Prins is, en hy u gebied aan tafel te gaan zitten, moogt gy aan het lage einde gaan zitten: maar soo het een Princes is, toont men beter, dat men weet wel te leven, met sig daar van t'ontschuldigen.

Eynde.

Schola Salernitana, of Regulen tot de behoudenisse der Gesontheit.

Van de ontsteltenisse des Gemoets, en van zommige algemeene middelen.

DE Salernitaansche Schoole
Aan der Britten Koning schrijft:
Dit zy u voor al bevoolen,
Op dat gy welvaarend' blijft:
Laat onnutte zorgen vaaren;
Schuwt de gramschap; spaart uw' drank;
Wandelt na de maaltijd gaaren;
Avontmaalt ook niet te lank;
Wacht u voor het middag ronken;
Maakt u water, loost uw maag,
Als het noot is: gy zult pronken
Met een lichaam altijd graag;
Gy zult veele jaaren leeven,
En niet, eer het tijd is, beeven.

MOet gy zonder artzen weezen?
Weest maar vrolijk van gemoed;

Rust; geen overdaad en doet:
Zo kunt gy u zelf geneezen!

Wilt g'uw lijf en geest vermaaken?
Kiest geen lompen aan uw dis;
Maar vermaakelijke snaaken
Aardig, zeedig, altijd fris.
Roer de snaar met luchte vingers,
Al uw leet zal overgaan:
Zoet gespeel, en braave zingers
Maaken herten onbelaân.

Wilt u aan geen kleintje steuren;
Toorn, en wraak voorzichtig haat;
Eet wat lekkers, mach 't u beuren;
Drink, doch zonder overdaad,
Goede wijn; gaat zomtjids buiten
Na de frisse water-stroom;
Laat u in geen engte sluiten,
Of uw leden worden loom.
Voelt gy 't jeugdig vuur van binnen,
Voegt u tot het staatig minnen!

t Strijdt niet tegen goede zeden,
Dat men wat te rusten tracht,
Rust herstelt de slappe kracht,
En vernieuwt vermoeide leeden.

Om lang gezond te leven. Van de versterckinge der Herssenen.

's MOrgens wascht uw vuile handen,
 d'Oogen en het aangezigt,
 Gaat wat trant'len; spoelt uw tanden,
 Rekt uw leen uit, en 't gewricht;
 Kamt uw hair verzuim dit nimmer,
 't Sterkt de herssens; doet gy 't niet,
 Zijt gy zwak, gy wort noch slimmer,
 En gy rent na uw verdriet.
 Komt g'uit waater, houdt u warem,
 Staat of gaat wat na de noen:
 Mist gy bloedt uit voet, of arrem,
 Koelte kan u voordeel doen.

TOT versterking van 't gezichte
 Een fontein en spiegel glas
 Krachtigh dienen, zy verlichten
 d'Oogen; die doet ook het gras.
 Looft het vry al schijnt het wonder;
 In het rijzen van de zon
 Zoek 't gebergte, gaat zy onder,
 Een fonteyn en waterbron.

Van over dag, ofte na de middag te slaapen.

GEensins past het frissche menschen,
 Op het midden van de dag,

Als het anders weezen mag,
 Na de rust of slaap te wenschen.
 Slaapt gy 's middags, 't welk verboon is,
 Koorts, en luiheit, pijn in 't hoofd
 Wort u zeekerlijk beloofd,
 Scharpe zinking ook uw loon is.

Vierderhande ongenuchten,
 Kramp, de water-zucht, colijk,
 Draayingen in 't hoofd zijn vruchten
 Volgende gemeenelijk,
 Als men in zijn buik de winden
 Ophouwt, die het lijf verslinden.

Wilt gy zonder onrust slaapen?
 Eet niet veel in 't Avontmaal,
 Of het strekt u tot een quaal,
 Maatigheid is welvaarts waapen!

Hoe men gestelt moet zijn voor het nuttigen der spijs, desgelijks de maniere van eeten en drinken.

ZEt u nimmermeer tot eeten,
 Eer gy hebt ontlast u maag;
 Wilt ghy ook een teeken weten
 Of gy, zijt of niet zijt graag;
 Eet een weinigsken te vooren,
 En volgt daar meer honger naa,

Zoo hebt gy geen saus verlooren
Om te eeten zonder schaã.

Haec sint signa tibi, subtilis in ore Saliva;

DAT IS:

De dunne spog die voor het eeten in uw mont leidt,
Een zeeker teeken is van honger en gesontheit.

Van Spijzen die men mijden moet.

PERzick, appel, peer en melk,
Kaas, en alle vleesch gezouwten
Zijn seer schadelijk voor elk:
Wilt u ook niet licht verstouwten
't Vleesch van hart, haas, os, of geit
t'Eeten; 't zal geen goet bloet werken,
Maar gall en zwaarmoedigheid;
't Zal verzwakken, niet versterken.

Van Voedzame Spijzen.

HOender-eiers week gezoden,
Varsch, lankwerpig, zuiver, blank
Zijn aan geen, die 't lust, verboden:
Roode wijn is goede drank,
Want zy voed het meest van allen
Vette soppen, bloemen-meel,

(Mach 't maar uit de renten vallen)
Zijn gesont voor yders keel.

Van Spijzen die wel voeden en vetten.

TArw, en melk; en jonge kaazen,
Ballen van een vette haan,
Spek, en harssens, merg, en glaazen
Vol van zoete Wijn gedaan.
(Die maar smaakelijke spijzen,
En een vars slurp-eytjen heeft,
't Is van niemant te misprijzen,
Die niet om zijn lijf en geeft.)
Rijpe vijgen ook wel smaken
Met een druifje rijp en zoet.
Dit al voed, en 't kan vet maken,
Eet maar met een goede moet.

Van de Eigenschappen van goede Wijn.

ZO Wijn te drinken uw vermaak is,
Gebruiktze doch in matigheid,
Die goet van reuk, en kleur, en smaek is;
Prijst boven al de zuiverheit.
Zo gy de beste zoekt het zal u geensins missen,
Zoekt Wijnen sterk, en schoon, welriekend, koel en frisse.

Van zoete en witte Wijn.

Witte Wijn, daar toe zoet,
’t Meest van alle wijnen voed.

Van Roode Wijn.

Indien gy hebt te veel genoomen,
De roode wijn tot uw gebruik,
Verstopping van uw maag en buik,
En heescheit kan u daar van komen.

Tegens vergif.

NEem look, en ruit, radijs en peeren,
Soms tijts thriakel of een noot,
Zoo zal ’t vergif dat anders doot,
Uw lichaam geenzins kunnen deeren.

Van de Lucht.

DE Lucht zy helder, zuiver, klaar,
Die om te wonen wel bequaam is,
En niet besmet door gooten, daar
De vuile stank onaangenaam is.

Van al te veel Wijn drinken.

ZO 't u by ongeval gebeurde,
 Dat u het hoofd gelijk als scheurde,
 En van een nachtdronk dede wee;
 En walgt gy dan, weer ingenomen
 De zelfde drank, soo kunt gy komen
 Op uw gesontheits ouwde reê.

Van goeden Wijn.

DE beste wijn de beste koop is,
 Zy baart de beste vochtigheid:
 Zoo na de swarte wijn uw loop is,
 Uw lichaam raakt vol vadzigheid.
 Klaar, ouwt, niet drabbig, rijp van passe,
 Gemengt en springend' op uw hant,
 Gedronken niet met heele plassen,
 Maar matiglijk is nimmer schand.

Van Bier.

Niet suur, maar klaar, en van goet kooren
 En wel gekookt en uitgegest,
 En wel beleegen, na behooren,
 Is in de Bieren 't allerbest

Van niet veel Bier te drinken.

Wilt gy na 't bier te gulsig tasten,
Gy zult uw maag te veel belasten.

Van de Getijden des jaars.

DE Lente raat u, het gedarmte
Niet op te vullen met veel spijs:
En d'overgroote zomerwarmte
Schaad op een wetteloose wijs
Het avont en het middagmaalen;
En wacht u, dat u niet en rouwt
Het snoejen in de herfst: veel qualen
De herrifst ooft voor 't lichaam brout:
En zijt gy 's winters wel gezeeten,
Zo moogt gy uw bekomst vry eeten.

Van ongesonde Drank te verbeteren.

DE Sali in een glas of beeker,
Of wijn-ruit, of wat rooze blaân,
Als gy zult drinken, ingedaan,
Maakt uw drank veilig, goet, en zeker.

Van het Braken ter Zee.

WYn met zee-water ingenomen
Te voeren maar een dag of twee,

Eer gy zult vaaren over zee,
Geen walging zal u overkomen.

Van een algemeine Saus.

ZYt gy om goede saus verleege;
Dat zali, peper, zout, en wijn,
En look en pieterceli sijn,
Waar van gy saussen maakt te degen.

Van het wassen der Handen.

HET handen wasschen, na den eeten,
U tweederhande voordeel werkt,
Het suivert d'handen en 't versterkt
Uw oogen; wilt het nooit vergeeten.

Van Broodt.

GY dient voor 't brood ook sorg te dragen!
Niet warm, niet al te out van daagen,
En wel gedeessemt, wel gekneet,
Niet blint, maar hebbende veel oogen:
Die Bakker heeft u niet bedrogen,
Daar gy, voor sulk broot, gelt besteeet.
Ook moet het gaar gebakken weesen,
Van pas gesouwten, uitgelesen
Van tarw en rog en 't beste koorn:
Zet aan geen korsten ooit uw tanden,

Of uw gal raakt wel licht aan 't branden;
Een vruchtba're moeder van de toorn.

Van Verkens vleesch.

HET vleesch is slimmer van een Verken,
Als van een schaap doch sonder wijn;
En met het selfd' is 't medicijn.
Bequaam om 't lichaem te versterken.
Een Verkens darrem goet en schoon,
Spant boven and're verr de kroon.

Van Most of nieuwe Wijn.

MOst belet het water maaken,
Maakt de buyk-loop al te veel;
Stopt de lever: aan 't graveel
Kan men daar door licht geraaken.

Wilt geen water drinken prijsen
Onder 't eeten; 't maakt ongraag,
't Brengt verkouwtheit aen de maag,
En veroorzaakt rauwe spijsen.

Van Kalfs-vleesch.

't VLeesch van kalveren is goet:
Want het u geweldig voed,

Van vogelen bequaam om te eeten.

Wilt gy nu de voogels weeten?
 Hennen, Tortelduif; capoen
 Zeer bequaam sijn om te eeten;
 Spreeuwen sullen 't ook wel doen;
 Quakkel, Meerl, Phasant en Duiven,
 't Velthoen van een groote kracht
 Moogt gy onbeschroomt wel kluiven
 Als g' u van te veel maar wacht.

Van Visschen.

Indien de Vissen week van lijf sijn,
 De grootst' en oudwste sijn gesont,
 Maar so sy hard van vis, en stijf sijn,
 Kies dan de kleine voor uw mond.

Byvoegsel van Watervis en Doopvis.

HEbt gy van zee-vis veel te praaten;
 Rivier-vis hoeft gy niet te haaten:
 De Baars spant boven al de kroon,
 Hy is de roem van alle vissen,
 De pronk van welgestelde dissen,
 En van gedaante wonder schoon.
 Indien gy honger voelt van binnen,
 Die gy met eeten wilt verwinnen,
 Gaat na de Vis-markt, koopt een zoo,

Waar aan geen dit, geen dat, geen maar is,
Die hommig en van sessen klaar is,
Die gy kunt leggen op het stroo.
Vergeet niet een goet vuur te stooken,
En eer het water is aan 't kooken,
Slaa self de handen aan het roer;
Schraap selfs de vis, ontweitse lustig,
En galtse wel, en snytse rustig,
En denkt ik sny niet in mijn moêr!
Eischt eeke spaanders of talhouwtên;
En, kookt het water, wilt het souwtên,
Eerst voor de water-vis alleen,
Daar moet ook pieterceli weesen
Wel schoon gemaakt en uitgeleesen:
Ontbreekt'er dan ook noch wat? neen.
Niet anders, dan die wel te wassen,
En kookt de vis, op 't schuim te passen,
Dan moet de pieterceli in.
Is 't souwt genoeg? proeft self, of laat het
Een ander doen, die 't weet wat schaad het?
Te beter krijgt gy 't na uw sin.
Het tafel goed sy onbesoetelt!
Daar was het kint byna verhoetelt!
En op een beetje na verbrot,
Mir-eedik, had ik schier vergeten;
Dat had my grouwelijk gespeeten!
Hoe had gy dan met my gespot,
Nu met uw gasten aangeseten
En in de water-vis gebeten!
Zoo hongerig, so fel, soo graag,

Dat alle, die 't sien watertanden:
 Rep oog en mont, en tand, en handen,
 En stilt het blaffen van uw maag.
 Staa dan eens op uit uwe setel,
 En werp de doop-vis in de ketel.
 (Meid! pas op 't roeren van de saus!)
 De vis is gaar! wind op! daar isse!
 Dan weer aan 't moorden van de visse!
 Wat dunkt u, heeft het ook wat kauws!
 't Gaat redelijk, en 't smaak my wakker,
 Aanschout eens 't bort van mijnen makker!
 Vol been en graat, hy mach hem niet!
 Die Voetbaers past noch op uw kuuwen,
 En ik sal dees na binnen duuwen,
 Op dat'er gants niet overschiet.
 Dank heb! gy zijt een milde geveer:
 Spoel nu de vis eens van de Lever
 Met bier, of met een roemer wijn;
 En seg dan hoe de baars gesmaakt heeft;
 En of hy, die dit vaars gemaakt heeft
 Niet self moest een goet vis-man sijn.
 Wie siet niet dat de zaak heel klaar is,
 En twijffelt iemant of het waar is,
 Men sal hem helpen uyt den droom,
 En toonen dat dit sulc een man is,
 Hy brengt hem maar eens by *Jaaphannis*
 Aan 't *Nieuwe diep*, of d' *Overtoom*.

Van Aal.

DE Aal is schadelijk voor veele,
 Veroursakt een verroeste keele
 Die anders klaar en helder klinkt;
 Uw lichaam kan daar van gaan quijnen,
 Na 't zeggen van de medicijnen,
 Ten zy gy daar op dikwils drinkt.

Van nu en dan onder de maaltijt te drinken.

VAt als g' aan tafel zit, wel dikwils na de fluit:
 Maar doet'er weinig in, en drinkt'er niet veel uit.

Van Melk.

DEn koortsigen wilt mededeelen
 De Melk van geiten of kamelen;
 De Ezels melk voed alderbest;
 Melk van een Koe en Schaaap noch meer voed;
 Maar hebt gy koorts, of so 't hoeft seer doet,
 Wacht u daar voor als voor de pest.

Van Boter.

Wilt doch de booter niet verachten;
 Zy kan uw buik en maag verzagten,

Bevochtigend' uw' gantsche lijf:
 Zy kan uw darmen maken gaande:
 Plaagt u de koors, of is z' aanstaende;
 Dat zy dan uit uw lichaam blijf!

Van Wey.

WEy kan u maaken schraal, en spoelen u de darmen,
 Zy zalze zuiv'ren en verkoelen, niet verwarmen

Van Kaas.

DE Kaas verkouwt, verstopt, baart dikke vochtigheeden,
 Zy maakt hartlijvige: schaff lekk're Kaas en Brood,
 Doch voor gezond' alleen, voor sterk' en frisse leeden,
 Of anders leid z'u, door veel ziekten, na de dood.

De Kaas spreekt.

HOe mag men my, och arm! zoo bannen?
 En tegen my zo t' zamen spannen?
 En my zoo schandelijk een naam
 Gantz tegen recht en reên opleggen!

En zo veel van mijn ondeugt zeggen?
 Dat ik 't my zelf te zeggen schaam.
 Ik help en sterk verflaauwde maagen,
 Kan ik u dan noch niet behagen?
 Besluit uw maaltijd maer met my;
 En mengt my met uw beste drancken;
 Gy zult my daar voor meer bedanken,
 Als voor een schootel rijstenbry,
 Ik hebt op u, o vieze monden!
 Die my zo dikwils hebt geschonden,
 En daarom hier verdachvaart wert:
 Verdeedigt u, of laat my rusten,
 Die my niet eeten wil met lusten;
 Ik zegg: dat vaar hem in hert!

Van de maate in het eeten en drinken.

NEemt tusschen 't noen en avont eeten,
 Mach 't zijn of nooit of zelden drank;
 Het baat u al u leven lank,
 Gy zult van weinig ziekten weten.

't ZYn goede wetten fraaje zeeden,
 Op dat g'ontgaat veel swarigheden,
 Dat gy uw avontmaal begint.
 Met spijs die voghtig, licht en zacht is;
 En volgen laat waar in meer kracht is;
 Zo zoekt g'een paerel die gy vind.

Eet nooten na de visch; na vleesch eischt kaas en brood:
 Een noot baat, d'ander schaad, de derde is de dood.
 Wilt op een yder ey, dat versch en week is drinken;
 Te beter zal 't om laag, en na de maag toe sinken.

Van Peeren.

Wilt eens drinken op uw Peeren:
 Tegen doodelijk venijn,
 Dat u anders konde deeren,
 Is de Most een medicijn.
 Een Peer zonder wijn en deugt niet,
 Z'is een tegengift gezoôn,
 Tegen het vergif: gy meugt niet:
 En het wert u scharp verboôn
 Raauwe peeren ooit te snoejen,
 Zy beswaaren uwe maag:
 Kookze, gy zult daar van groejen,
 En gezont zijn alle daag.

Van Kerssen.

MEn moet een gunstig oordeel vellen,
 Van Karssen, Krieken en Morellen,
 Zy zijn voor maagen wonder goet;

Haar pit bevrijd u van die steenen,
 Waarom soo menig mensch gaat weenen:
 Zy maken 't aller beste bloed.

Van Pruimen.

VERkoelend', heel gezond, zijn ronde Pruimen,
 Zy helpen het gedarmt van vuiligheden ruimen.

Van Perziken, Druiven, en Razijnen.

BY Perziken neem nieuwe most;
 By Nooten Druif of druive droppen;
 Razijnen is gesonde kost,
 Niet voor de milt die sy verstoppent;
 Voor nier en hoest zijn zy geheel
 Gesont, en voor een schorre keel.

Van Vygen.

ZO klieren, knobbels, en geswellen,
 Uw lichaam elders komen quellen,
 Kook vygen 't quaat daar mede meuk,
 Het zal verdwijnen, maak een pleister,
 Daar van; of, breekt een been, zo eischt'er
 Wat slaapkruit by, 't geneest uw breuk.

Van Mispelen.

BEgeert gy dat uw blaas gaat open,
 En is uw buik te seer aan 't loopen,
 Eet mispelen, zoo vint gy baat;
 De harde zijn wel goet, maar beter
 De weeke Mispelen, zo eet'er,
 Op dat uw buikloop over gaat.

Van Bier en Azijn.

HEt Bier baart groove vochtigheden,
 Oock maakt het krachten in de leden,
 Uw lijf wert daar van grof en dik,
 't Vermeerdert uw bloed in de aâren,
 Het kan in uwe blaas vergaaren
 Veel waters in een oogenblik.
 't Verzacht en maakt u opgeblazen,
 't Verkoelt, ten aanzien van de glaazen
 Gedaan vol Wijnen al te heet;
 De eek verdroogt, verkoelt, maakt schraale,
 Zwaarmoedig', en vol snoode quaalen;
 Doch in de pest haar niet vergeet.

Van Rapen.

WAt smaakt'er beter dan een welgestoofde Knol?
 Verzachtende de Maag, verdijvend''vuile winden;

Is uw blaas waterlooz, daar van wert zy licht vol.
 Eet raauwe raapen noit, ook zetse voor geen vrinden,
 Of parssing in uw buik zult gy daar van bevinden.

Van de deelen der Dieren.

HET hert is hart om te verteeren,
 De magen meugt gy wel ontbeeren
 Zy leggen u lank in de buik.
 Gesonder zijn voor u de tongen,
 En licht verteert werdende longen,
 Der Hennen Harsenen zijn puik.

Van Venkel-zaat.

HET Venkelzaat is goet voor winden,
 Die zy verdrijft en kan verslinden.

Van Anys.

ANijs verbetert u de oogen, en 't gezichte,
 Zy kan een quade Maag versterken, en verlichten.

Van gebrant Yvoor.

Indien gy uit uw neus te veel geraakt aan 't bloeden,
 Neemt wat gebrandt Yvoor dat sal het wel verhoeden.

Van Zout.

Dienstmaagden! wilt geen tafel dekken,
 Of set met een daar op het souwt;
 Of men sal u met recht begekken.
 Dees les, gelijk een wet onthouwt!
 Het zout is goet en dienstig tegen
 Vergif; het maakt een goede smaak:
 Met souwt smaakt eerst de spijs te degen:
 Te veel souwt is een quade saak:
 't Schaad en maakt brandig u gesichte;
 't Verslapt een fris en jeugdig man:
 Het baart een schurftheit in 't gewrichte:
 En jeuking krijgt men daar ligt van.

Van de smaak

SCharp, souwte, bittere smaak sal u het lijf meest verwarmen;
 De t'samentrekkende, suur, wrang verkouwt de darmen;
 Smeerachtig, soet, en laf, is niet te heet of kouwt:

Past op de smaaken wel, soo sult gy werden ouwt.

Van een Wijn-zop.

EEn Wijn zop suyvert u de tanden en 't gesicht,
Zy helpt een swakke maag, en maakt haar kooking licht.

Van een Dieet, ofte manier van leven in Spijse en Drank.

VERkiest om lang en wel te leven
De best'en veiligste manier;
Gy sult u self groot voordeel geven;
En als gy u gewent hebt hier,
Of daar aan, wilt het niet licht breeken.
(Gewoont' is d'andere natuur)
Gy sult u in groot lijden steeken.
Veranderingen staan u duur.

Van de Hoedanigheid der Spijsen.

EEn goede medicijn staat hier op wel te letten
Hoedanig, wat voor spijs, wanneer, hoe veel en waar,
Hoe meenigmaal, men spijs aan iemant voor moet setten,
Of hy brengt lichtelijk de menschen in gevaar.

Van Kool.

DE Kool-zop afgank maakt, de kool verstoppt de buiken;
En zoo gy loosing zoekt, moet gyze beid gebruiken.

Van Keesjes-bladeren.

MEN heeft seer dikwils door ervarenheit bevonden,
Dat Keeskens-kruit de buik en maage wel versacht;
Schraapt haare wortelen, zoo gy na afgang wacht;
Zy hebben meenigmaal verwekt de traâge stonden.

Van Kruis-munt.

ZO g'in uw buik of maag met wormen wort gequelt,
De Kruismunt kan u daar van helpen, of geen geld!

Van Zali.

HOe komt het dat de mensch moet sterven,
En dat hy moet het leven derven.

In welkers tuin de Saly wast,
 Om dat'er in de beste Hoven,
 Geen middel is om te verdooven
 De kracht des doods die op elk past.
 Om aan de zeen'wen, kracht te geven,
 En te beletten 't hande beven
 Is Saly goet, en zy verdrijft
 De sterke koorts; beroerde leden
 Herstelt zy: gy hebt dubb'le reden,
 Dat Saly in uw kruid'-kas blijft.

Van Wijn-ruit.

DE Ruit is van eedle aart,
 Om dat zy held're oogen baard;
 s'Ontneemt een Man de lust tot teelen,
 De Vrouw en kan zy niet verveelen:
 Zy maakt u kuisch en gaauw en sneêg
 Zy maakt een plaats vol vloojen leêg.

Van Ajuin.

DE Medicijns wel dapper woelen,
 Om haar soo veelerlei gevoelen
 Het geen' sy hebben van Ajuin.
 d'Een seid: ghy meugt haar wel versuimen
 Zijt gy gallagtig; maar voor fluimen
 Meught g'haar wel haalen uit uw tuin;
 En d'ander seit: s'is goet voor magen,
 Zy doet u een schoon aansigt dragen;

Zijt gy met pijn in 't hooft belaân,
 Vrijft met haar uw Hooft daar geen haar is,
 Gy sult bevinden dat het waar is
 Dat pijn in 't hooft is wech gegaan.

Van Mostaart.

Het Mostert-saat is klein, 't kan warmen en verdroogen,
 Het suivert u het hooft, 't maakt traanen in de oogen.

Van Viole blaaden.

Die met verkouwtheit is belaaaden;
 Oft Hooft pijn, neem Viole blaaden.

Van Bernende Netelen.

DE Neetels brengen slaap in siekke; sy beletten
 Het braaken; neem haar saad met Hoonig, het colijk
 En ouwde hoest gaan weg, dies moet gy 't dikwils setten
 Aan uwe mont; de kouwd van longen neemt de wijck;
 Ook sullen z'in de buik opswellingen beletten.

Van Hyzoop.

DE Yssop doet de taaije fluimen
 Uyt maag en borst voorspoedig ruimen;
 Gekookt met Hoonig is sy goet
 Voor long en long pijp, en mits desen
 Maakt sy een aansigt en een weesen,
 Dat schoon en lieflijk is en soet.

Van Kervel.

MEt Kervel Honing mengt, sy kan de kanker staaken;
 Of nut haar met wat Wijns, de pijn in uwe zijd',
 Zal daar van over gaan, ook in een korte tijt,
 Zy stilt de buikloop, en het moejelijke braken.

Van Alants-Wortelen.

DE Alands wortel maakt gesonde in gewanden,
 Indien haar sap met sap van ruit genomen wert,
 't Helpt den soodanigen, dien de gescheurtheid smert,
 En daarom moeten gaan in windelen en banden.

Van Poley.

HET Kruid Poley met Wijn genoomen
 Doet swarte gal te voorschijn koomen;

't Zap ouwde podegra verjaagt
 Waar over meenig kreupel klaagt.

Van Kors.

HET Sap van Kors belet 't uitvallen van het haar.
 Uw hoofd daar mee bestrijkt; de pijn in tand' of kiezen
 Verzagt het; quellen u na schurftheid, korst' en vliezen,
 Dit zap met hoonig maakt die vuiligheden klaar.

Van Schel-kruyt.

AL zijn de jongen van de zwaluwen heel blind,
 Al waren uitgerukt uit haar de beide oogen,
 De trouwe moêr daar om het schelkruid zeer bemind,
 Waar mee z'haar jongen heelt en d'oogen als verbind;
 Zoo *Plinius* wel eer niet schendig heeft gelogen.

Van een Willige-boom..

HET Zap van blaân uit will'ge boomen,
 Gegooten in het oor, verjaagt

De wormen, die daar in wel komen;
Zo gy met wratten zijt geplaagt,
De basten in azijn wilt kookken,
Zijt gy van 't minne vuur ontstookken,
Geen prikk'ling zal in u ontstaen,
Als gy haar bloeissel maar wilt proeven,
Gy zult geen kampfer ooit behoeven.

Van Saffraan.

Saffraan versterkt, verheugt, herstelt de zwakke menschen.
De Lever, Maag en Hert, mogen daarom wel wenschen.

Van Praai.

PRAai menigmaal gekaauwt maakt vruchtbaar droeve vrouwen;
En bloed gy uit uw neus, zy kan het tegenhouwen.

Van Peper.

DE zwarte Peper is losmaakend vuile korsten,
De fluimen zuivert zy en helpt een zwakke maag,

De witte helpt noch meer, en maakt u meerder graag,
Zy is goet voor de hoest en voor benaauwde borsten.

Van hart-hoorigheyt.

Uit strax na 't eeten te gaan slaapen,
En dan beweging buiten 't spoor,
En dronkenschap, kan het gehoor
Verscheyden swarigheden raapen.

Van het getintel der Ooren.

TE veel bewegen, en lang hongeren, en braaken,
Een oorband, en een vall,
Kouwd, dronkenschap, dit all
Kan klinking in 't oor en rommelingen maken.

Van dingen die 't Gesigt schadelijk zijn.

BAdstooven, Wijn, en Venus, winden,
En peper, praai, ajuin, en look,
En boonen, linsen, mostert, rook,
En sig te veel aen 't werk te binden,
En traanen, son, en vuur, en slaagen,
En scharpe dingen, en in 't stoff
Te wandelen sijn al te groff
Die 't goet gesigte seer mishagen:
Onmatig waaken spant de kroon.
Dies wert het allermeest verboôn.

Tegens Tant-pijn.

ALs gy met tand-pijn zyt belaân,
 Gebruikt van Dolsaad maar wat graan,
 Verbrand het selfde met wat look,
 En houwd uw kieser op die rook.

Van Heesheid.

DE neuten, olie, kouwd in 't hooft,
 Aal, en te veel drank, en raauw ooft
 Zijn ses gevaarelijke saaken,
 Om uw keel heesch en schorr te maaken.

Tegen Zinkingen.

VAst, waakt, eet warme kost, wel arbeit, weinig drinkt,
 Denk dat in dese les veel silver, ja veel gouwt, leid;
 En als een quade vocht op uw' borst valt of sinkt,
 Benaamt het met de naam van sinking met de ouwtheid:
 't Is heesheid in de keel, en in de neus verkouwtheid.

Van een diepe zweer Fistula genaamt.

MEngt Oprement en Solpher onder een,
 En Kalk en Zeep, zo sult gy kunnen heelen
 De Fistel zijnd' een diepe zweer: gaat-heen!
 Zo't goet is, wilt het andre mede deelen!

Van 't getal van beenderen, Tandem, en zenuwen in den mensch.

TWee-hondert beenderen zijn in de mensch en tien,
 En negen; in de mont zich veeltijts laten zien
 De tanden driemaal tien en twee, in volle jaaren;
 Drie hondert in het lijf en ses-en-sestig aaren;

Van de vier vogtigheden des lichaams.

MEn kan in 's menschen lichaam speuren
 Deez' volgend vierderlei humeuren:
 Bloedachtig, Gallig, Flegmatijk,
 Of altemet melancholijk.

Van een Bloed-rijke gestaltenis.

IN wiens gestaltenis het bloed de overhand heeft,
 Is veeltijds ved en glad, en boertig, altijd graag
 Tot nieuwe tijdingen, en die een goet verstant heeft,
 Om iet te leeren, of te vatten nimmer traag,
 Lief hebber van de min, en Wijn en vrolijkheden,
 Blygeestig zoet van praat, en die niet ligtelijk wert
 Ontstooen tot de wraak en heete toornigheden,
 Mildadig, bloosende van kleur, verheugt van hert,
 Kloekmoedig, lachende, en vleyszig, goedertieren,
 Die zijn genegentheem kan mannelijk bestieren.

Van de Galagtige vogtigheit.

EEn Choleryk humeur voortvarend is van zinnen,
 Dat ieder boven 't hoeft wel gaarn te boven gaat,
 Leert en vat ligtelijk, zal 't eeten veel beminnen,

En groejen daar van wel, grootmoedig, mild, en staat
 Na hoogheid, haatig en bedriechelijk, tot wraak
 Genegen, quistig, stouwt en loos, niet vet van leden,
 En droog, en geel van kleur; dit is een seek're saak
 In sulke daar de gall bekomen heeft haar stede.

Van een Fluimachtige vochtigheid.

EEn fluimagtig' is breed en kort, heeft weynig krachten,
 Is vett en koudt van lijf, zett niet veel zijn gedagten
 Tot naarstig leeren, maar veel eer tot slaap zijn leên,
 Traag, bott, en wit van kleur, vol spoch, en vadsigheên.

Van de Melancholijke Humeur.

EEn Melancholisch mensch is voll van swarte gall,
 En boos, en heel bedroeft, hy sal ook weynig spreken,
 In 't leeren naastig, en tot slaapen niet met all
 Geneegen, zijn besluit sal hy niet willen breken;

Vreesagtig, geel van kleur, vol nijd, en heet na geld,
Bedrieglijk is hy dien de swarte galle quelt.

Van Ader-laten, en voor eerst van de jaren wanneer men mag Ader-laten.

Het seventiende jaar lijd naauwlijks een lancet,
Tot aderlatinge: de allerbeste geesten
Vervliegen seer daar door, doch werden altemet
Ja dikwils door wat wijns herstelt; de allermeeste
En beste vochtigheên door 't laten uitgegaan
Herkoomen wel door spijs, maar lancksaam, 't Aderlaaten
Verlicht de oogen, als het tijdljik wert gedaan;
Tot suivring van 't verstand en Harss'nen zal 't ook baaten;
Voor 't merg in uw gebeent, voor 't ingewand en maag
Is 't goed, en voor de slaap; ontnceemt u moejelikheden;
't Verbeteret het gehoor, en stem; en 't maakt u graag;
En zijt gy swak en slap, 't brengt krachten in de leden.

Van de beletzelen des Ader-latens.

Die kouwt is van natuur, en in een kouwt landt woont
 Wert 't laten gants verboôn; en als 't lijf vol pijn is,
 Na Badstoof, vrouwe-kus, u selfs daar van verschoont!
 Te jong, te ouwt, of als uw darm vol bier of wijn is,
 Na lange ziekte, en als uw maag is al te teer,
 En walgt gy, laat geen aâr dan laten immermeer.

Wat men waar te nemen heeft omtrent de Ader-latinge.

Dit moet men voor, en in, en na de laating doen,
 Smeert eerst die plaats, alwaar de aâr zal moeten bloeden,
 Als ook de vlijm; en doet u laten voor de noen;
 Wilt u drie dagen voor, of na, ter badstoof spoeden;
 Neem op de lating eens terstond een dronksken wijn;
 Laat de beweeging zacht en zonder moeite zijn.

Van zekere kragten des Ader-latens.

EEn aderlating kan van droevig blijde maken;
 En, die van toorne blaaken
 Besaadigt; zy verbind
 En heelt de minnaars die van liefde zijn als blind.

Hoe groot het gat zal zijn dat men in het Aderlaaten opent.

MAak 't gat vry reedlijk groot; op dat de dampen eerder
 Vertrekken, en de aâr mach bloeden so veel meerder.

Welke dingen omtrent d'Ader-latinge t'aanmerken zijn.

ZEs uren moet men na de Ader-lating waaken;
 Op dat de damp des slaaps u lichaem niet onstelt;

Gy sult ook niet te diep het gat in d'ader maaken,
Op dat een senuw niet geraakt wert met geweld;
Gy sult als 't is gedaan, strax na geen eeten haaken.

Wat men mijden zal na het laten.

ALs gy gelaaten zijt, moet g'u zorgvuldig mijden
Voor melk, te veel drank, en voor uitterlijke kouwd
En innerlijk; blijft t'huys, voor all, in sulke tijden,
Als 't quaat weêr en de lucht benevelt is; vertrouwt
Dat uwe geesten sich in d'heldre lucht verblijden.

In hoedanige ziekten, in wat tijdt van jaaren, ende hoe veel bloeds datmen t'elkens aftrekken mag.

WANneer een felle siekt begint, soo laat een ader;
Is iemand dertig jaar of meer, dien mag men 't bloed
Veel meer af tappen, dan een oude Bestevaer,
Of jongen. In de Lent is 't laten wonder goet.

Welke leden datmen t'allen tijde laten zal.

DE Lent en Zomer eischt, dat m'in de rechter zy,
De Herfst en Winter, datmen openen sal d'aaren
In 't linker deel des lijfs: de hoogste heerschappy
Van vier gedeelten van de twaalef maandsche jaaren
In 't lichaam wert gevoert; de warme Zomer heeft
De Lever, 't Hert de Lent, de Herrifst heeft de Voeten,
De Winter 't hoofd, so g'u tot laten ooit begeeft,
(Let hier maar op) het sal u lijden seer versoeten.

Het voordeel dat uit het laten van de Ader Salvatella te halen is.

ZO u de milt, of borst, of lever, of de stem
 Ontstelt is, soo iets quaats de mond uws maags komt quellen,
 Zo onnatuurlijk u hert is in de klem,
 't Gaat over, laat een aêr genaamt de *Salvatelle*.

Van de vier Getijden des Jaers.

HET somer vasten kan u lichaam seer verdroogen.
 Braakt alle maanden eens, het suivert u de maag
 Van alle vuiligheên, 't verklaart ontstelde oogen,
 't Verlicht u gantsche lijf, en 't maakt u wonder graag.
 De Lente, Zomer, Herfst, en Winter 't lijf regeeren
 Door 't gantsche jaar; de lugt is in de Lente warm
 En vochtig maatelijk; 't sal u niet kunnen deeren,
 Zo gy in dese tijd een aâr in voet of arm
 Doet laten; vrouwe-kus, doch spaarsaam, kan dan baaten,
 Oock 't suiv'ren van u maag, beweging van u lijf,
 En sweet, en Badstoof. In de somer moet gy haaten
 (Op dat welvarentheid daar van geen letsel krijg'),
 Het laten, vrouwe-kus, en Badstoof: swarte galle
 Heerscht veel in dese tijd; eet spijs die vochtig is
 En koel; de rust is nut; het veiligste van alle
 Is maat in spijs en drank, tot 's lijfs behouwdenis.

EYNDE.

Generale Hoofstukken des Boeks.

- I. *Inleiding tot het Boek.*
- II. *Van het brood.*
- III. *Van de Peul-vrugten als erwten en boonen.*
- IV. *Van allerlei groene Moeskruiden.*
- V. *Van allerlei eetbare wortels.*
- VI. *Van allerlei aardvrugten.*
- VII. *Van Heester-vrugten.*
- VIII. *Van allerlei boomvrugten met harde schillen.*
- IX. *Van Ooft-vrugten met weike schillen, als appelen, peren &c.*

- X. *Van de Suiker, Honig en Confituren.*
- XI. *Van sommige toespiljen en nagerigten.*
- XII. *Van de Speceryen.*
- XIII. *Van Boter, Olie, Kaas, en Melk.*
- XIV. *Van het Sout en Asijn.*
- XV. *Van de viervoetige Gedierten en Wildbraad.*
- XVI. *Van allerlei Gevogelte.*
- XVII. *Van allerlei visch.*
- XVIII. *Van het Water.*
- XIX. *Van de Wijn.*
- XX. *Van het Bier.*
- XXI. *Van de Thee.*
- XXII. *Van de Coffee.*
- XXIII. *Van de Chocolate.*
- XXIV. *Van de Tabak.*
- XXV. *Narigt waar dit gansche*

- Werk op steunt, en een korte manier om goede Medicamenten in huis te hebben.*
- XXVI. *Hoe men sig wagten moet van alle Landtloopers en Quakzalvers, als ook van onnut pis bekijken.*
- XXVII. *Op wat wijze de kinderen behoorden opgevoed te werden.*
- XXVIII. *Hoe een Kraamvrouw sig moet aanstellen ontrent haar levens wijs.*
- XXIX. *Wat spijsen tijdig zijn te eten.*
- XXX. *Van 't gene men waar moet nemen eer men aan tafel gaat.*
- XXXI. *Van de ontleding der vogelen.*
- XXXII. *Van grove spijsen t'ontleden.*
- XXXIII. *Om visch voor te dienen.*

- XXXIV. *Om allerlei vrugten en Taarten voor te dienen.*
- XXXV *Eenige goede manieren die men onder het eten aan de tafel moet gebruiken.*
- XXXVI. *Manieren die men ontrent het drinken moet observeren.*
- XXXVII. *Wat verder onder de maaltijd is waar te nemen.*
- Schola Salernitana* p.155

Register van het gene in dit Werk begrepen is.**A**

AAI	71
Aalbesien	28
Aardbesien	26
Aardnoten.	24
Aberdaan.	72
Acia	47
Agurktjes	25. 46
Ajuin.	23. 51
Alikruiken	74
Alsem wijn	81
Amandelen	30. 46
Amsterdammer koek	12
Anys	52
Anys water	81
Ansiovis	48
Appelen	31
Apricosen	36
Artisiokken	21
Artisiokken onder d'aard	22
Aspergies	21
Asijn	57

B

BAars	73
Balk	71
Beet	19
Beetwortels	22
Berberissen	28
Bessen	27 28
Beulingen	67
Bier	82
Blaauw bessen	28
Bliek	74
Bloem	50
Bloem kool	20
pap	11
Bloed-beuling	67
Boek-weit	13
Boere kool	20
Bokking	72
Boom-olie	53
Boonen	14
Boonpap	14
Bot	71
Boter	53
Bramen	28
Brandewijn	77
Brasem	74
Broeders.	10
Bronwater	77
Brood	4

C

CABeljauw	71
Cassia lignea	50
Champions	46
Charlotte	23
Chocolate	87
Cinaas appels	33
Citroen-appels	33
Coffée	86
Confituren	39
Conserven	42
Coriander	52
Cornoeljen	37
Curcuma	51

D,

DAdels	46
Deventer koek	12
Diepwaterse Bokking	72
Dikke melk	53
Dragon	18
Drooge schol	73
Druiven	38
Duiven	70

E.

EEkels	30
Eenden	70
Eijeren	70

Eijerbrood

11

Elft

71

Endivie	17
Engelse Kaeks	10

F.

FOlie	50
Framboisen	28
Franse wyn	79
Freinsen	26
Frikkedillen	66

G.

GAansen	70
Garnaat	75
Gedroogt vleis	64
Geers	13
Geitenvleis	68
Gele-peen	22
Gember	51
Gerookt vleis	63
Gerookte tong	64
Gerookte salm	73
elft	73
Gerst	12
Gestremde melk	55
Gevogelte	69
Gewend brood	11
Gortbeulingen	67
Granaten	34
Grauw erwtten	15

Griekse wyn	80
Groene erwtten	15
Grondeling	74

Gulde water 81

H

HAksé 68
 Ham 67
 Hamel-vleis 68
 Hanen 69
 Haring 71
 Harst 62
 Hasen 68
 Hasenoten 29
 Haver 12
 Haver gort 12
 Herten vleis 68
 Hoenders 69
 Hof-kers 20
 Honig 39, 40
 Hooftvleis 65
 Hoog-landse wyn 79
 Hop 19
 Hutspot 62
 Hypocras 81

I.

Jenever water 81

K.

KAas	53
Kaasjes bladen	19
Kabeljauw	71
Kabuis-kool	20
Kalf-vleis	64
Kalkhoenders	69

Kanari wyn	80
Kaneel	50
Kapoenen	69
Kappers	46
Kappertjes-kool	20
Karbonade	66
Karoten	22
Kastanien	30
Kattekruid	18
Kaviaart	48
Kernemelk	55
Kerper	74
Kerse	18
Kersen	38
Kervel	18
Kerwe	52
Kerwei	66
Klein-rogge	11
Klooster appels	33
Knof-look	23
Komkommers	68
Kool	20
Koriander	22
Koude schaal	83
Krabben	75
Krabbequaad	46
Krakebesien	28
Kreeften	75
Krenten	44
Krent koekjes	10

Krieken	38
Kruid-koekjes	10
Kruisbesien	28
Kuikens	69

L.

LAmpreijen	68
Lavas-water	81
Laurier	51
Lenge	72
Leeuwerken	70
Leverbeulingen	67
Limoenen	33
Limoen sap	57
water	81
Look	23. 51
Lysters	70

M.

MAagden honig	40
Macrons	42
Malvesei	80
Manna	13
Marcepein	42
Meerlen	70
Melk	54
Meloenen	25
Mispels	36
Mistelluin brood	9

Moerbesien	37
Moes kruiden	16
Moeselwijn	80

Molenaer	71
Morellen	38
Moscaten wyn	79
Moschaaten	50
Mossen	70
Mosselen	74
Most	80
Mostert	49. 51

N.

NAgelen	51
Nipte	18
Notemoschaten	50

O.

OEsters	74
Okkernoten	29
Olyven	46
Olie van Olyven	53
Olipodrigo	68
Ongepijnden honig	40
Orangien appels	
water	81
Ouw-wijven	15

P.

PAalmosselen	74
--------------	----

Paarde boonen	15
Paling	71
Panne-brood	11
Panne koeken	10
Parei	23
Patientie	19

Patrijsen	70
Pauwen	70
Peen	22
Peesjes haring	72
Pekelharing	72
Pekelvleis	63
Pensen	64
Peper	50
Peperwortels	23
Peren	32
Persiken	36
Peterselie	18
Peterseli wortels	24. 51
Peulen	15
Peulvrugten	13
Pimpernel	18
Pingelen	30. 46
Pinxsternakels	22
Pistasjes	30. 46
Poffen	10
Pompoenen	24
Pooren	65
Porcelain	20
Post	73
Potje beuling	12
Pot merg	12
Pruimen	44. 36
Pudding	10
Puit-aal	71

Q.

QUartels	70
Queen	36

R.

RAdijs	22
Raket	18
Ramelassen	22
Rapen	22
Rasijnen	43
Rinse-wijn	80
Rog	71
Rogge Beschuit	12
brood	11
pap	12
Roode Hooglandse wijn	79
Roode bessen	27
Room	55
Room kaasjes	55
Roomse boontjes	14
Rosemarijn	51
Rotjes	12
Rijs-beuling	67
Rijs-pap.	11
Rysse botjes	74

S.

SAffraen	51
Salie	51

Sali water	87
Salm	71
Savoyen	20

Schape vleis	65
Scharren	71
Scheeps beschuit	12
Schelvisch	71
Schink	67
Schol	71. 73
Seelt	74
Sek	80
Selleri	18
Sluit-kool	20
Sneppen	70
Snoek	73
Soetemelk	54
Soucisen	67
Soucise de Boulonge	49
Sout	56
Soutenelle	46
Spawater	77
Spaanse kersen	38
pap	11
peper	47
wijn	80
Speceryen	49
Speen verkens	67
Spek	66
Spiering	71
Sprot	72
State bokking	72
Stekelbesien	28
Ster-kers	20

Steurkrabben	75
Stok-visch	73
Subiten	68
Suiker	39 40
Suiker wortels	23
Suiring	19
Surkel	19
Susters	10
Swanen	70
Sweserikken	68
Syroop	41

T

Taback	88
Tarwe brood	9
Thee	84
The drank	85
Thym	51
Timpjes	10
Tongen	72
Tuinkers	20
Turkse boonen	14
Twee bak	10

V

Veld-Sala	17
Hoenders	70
Venkel	21
Verkens-vleis	67

Vet-kous	17
Vinken	70
Vlade	56
Vleis	60
Vleis-sop	68
Voeten	65
Voren	74
Vygen	38 45

W.

Wafels	10
Water	75
Water en bry	11
Kers	20
Hoenders	70
Weren vleis	68
Wild-braad	59
Winter sla	17
Witte brood	9 10
Witte erwtten	15
Wolle wantjes	14
Worsten	64
Wyn	7.8

Z

Zied haring	72
-------------	----

EINDE