

Vorrede.

fäulung oder verstopffung/auch andere grosse beschwerung
vnd hefftige krankheitē zugezogen werden/Wo man aber
zu wenig Speis vñ Trancē gebrauchet / so pflegt der Leib
darvon abzunemen/vnd die kräfte geschwächt zu werden.

Wie nu in allen dingen gute ordnung nützlichē/Also
soll man gleicher gestalt im essen vñ trincken bequeme ord-
nung anstellen vnd halten/damit nit das jenige zum ersten
auffgesetzt vnd gefessen werde / so sich zum letzten gebühret.
Darumb solln die Speisen/so leichtlich zuverdarē/ feucht
vnd dünne seyn (als Suppen/weichgesottene Eyer/Er-
bes/Zweischken/Blaukohl/Spinet/vñ dergleichen linde
vnd schlipfferige Speise) dem Fleisch vnd anderer grober
Kost vorzehen/auch die warme kost der kalten vorgezogen
werden / Dann wo solches nicht geschicht / so kan vor der
harten die weiche oder gelinde Speis nicht vntersich kom-
men/vñ muß also eins mit dem andern im Magen verder-
ben/daher hernachmals dem Leibe grosse beschwerung vñ
Krankheiten zustehen können. So ist auch in mehr die
böse gewonheit bey vielen eingerissen / das man die Fische
vnd Krebse entweder in der mitten / oder gar zu letzt auff-
tragen zu lassen/vnd zu essen pfleget/welchs wider die na-
tur/vnd rechte ordnung zu speisen/laufft / Dann wo fern
keine Suppe/oder ander Zugemüse vorhanden/soll man
bald anfänglich die Fische / oder Suppen vñ Fische
zugleich auffsetzen/nachmals das fleisch vnd andere grobe
Kost gebrauchen/Wie dann auch die Hünner vnd Vogel/
Kalb-