

Für das Abnehmen am Leib.

In dem Abnehmen muß man sich hüten vor gar zu harten und unverdaulichen Speisen, als gar zu starck gesalzen, einge- salzenen und gerauchten Fleisch und Fischen, wie auch von Essig und hüzigen Sachen; Von dem Wein muß man sich gänzlich enthalten, davor kühlendes Tranck, als gesotte- ne Wasser brauchen.

N. 1. Ein gewisse Suppen vor die mageru Leut.

M An nehme wohl ausgeputzte Frösch 8. Loth, Krebs: Schweiffel 6. Loth, Schildkrotten: Fleisch 4. Loth, frischen Speck 2. Loth, sau- bere Gersten 2. Loth, Petersil, Kerbel, und Salve, Kraut, alle frisch, jedes ein Quintl, laß diese Stuck in 8. Seidl guter Capauner: Sup- pen bis auf den halben Theil einsieden, hernach durch eine Press ausge- druckt, salt es ein wenig, und gib es ein ganzes Monat.

N. 2. Wie man die Suppen vor das Abnehmen machen soll.

M Im Kurbes: Melan: Cucumern: Kern, löse diese aus den Schäl- lern, von jeden 1. halb Quintl, Zerber: Rüssel, und Pistagi, jedes 1. Quintl, 12. Mandel: Kern, stoß alles gar klein untereinander, gieß alsdann eine gar heisse Suppen von einer Hennen 1. Seidl darauf, druck es durch ein Tuch, daß die Krafft alle heraus kommt, trinck frühe den halben Theil warmer auf einmahl aus, schlaff 2. Stund wieder dar- auf, alle andere Tag muß man es frisch machen, sonst wird die Suppen sauer in der Hitz. Je länger man es braucht, je besser ist es.

N. 3. Eine andere Suppen vor das Abnehmen.

M Im von frischen Kräutern Andivi, Saurampffer, Pimpernell, Kerbl: Kraut, jedes 1. Handvoll, Koch es in anderthalb Maß Sup- pen, welche Suppen aus Kalb: Fleisch, und von einer Hennen ges- fotten ist, laß mit den Kräutern sieden, bis sich ein Seidl hat eingefotten, und nur 5. Seidl überbleiben, alsdann thue noch darzu klein gehackten Salve, Petersil, Ottermenig oder Leber: Kraut, von jeden so viel, als man zwischen 2. Finger fassen kan, Speck 2. Loth, Semmel: Schmollen ein Handvoll; Salt so viel genug, laß es wiederum sieden, daß 4. Seidl verbleiben, von diesem nimmt man ein halb Seidl mit einem frischen Eyr: Dotter, wann man will, macht mans sauer mit Pomeranzen: oder Les- monien: Safft, das trinckt man alle Morgen, oder wann es beliebet.

N. 4.

N. 4. Die ordinari Sulz vor das Abnehmen.

MAn nehme ein Viertling Rind, Fleisch, kälbernes, schäfferes, schweißnes Fleisch, jedes ein Viertel Pfund, ein Viertel von einem Capaun, hacke das Fleisch mit dem Capaun samt den Beinen, leg es in ein saubers Häfen, eine Leg um die ander, bis das Häfen voll ist, oben auf das Fleisch etlich Safran: Blühe, und schlag ein Ey ganz darauf, nimm eine Häfen: Deck, so auf das Häfen recht ist, vermach es wohl mit Zaig, daß kein Wasser in das Häfen kan, weniger ein Dampf heraus, setz das Häfen mit dem Fleisch in einen Kessel, darinn ein siedendes Wasser ist, daß aber kein Wasser in das Häfen kommen kan, und doch das Wasser stets siede, so lang das Häfen mit dem Fleisch darinn stehet; Wann es 8. Stund stets nacheinander gefotten hat, so nimm das Häfen mit dem Fleisch heraus, thue das Ey darvon, pres das Fleisch und Capaun durch ein saubers Tuch, in eine saubere Rein, wanu man will, kan man die Faisten herab schöpfen, setz in ein Keller, so ist sie gerecht, alsdann kan mans alle Morgens und Abends, wann man ohne das eine Suppen, oder ein Gersten isset, ein Brocken dieser Sulz darein lassen zergehen, ist leicht dem Magen zu verdauen, und gibt denen Leuten gute Nahrung, so mager seynd, und Kräfften bedörffen.

N. 5. Eine andere.

MAn nimmt Rind, Fleisch, Kalb, Fleisch, jedes ein Pfund, eine halbe alte Henne, thue alles in ein saubers Häfen, gieß eine Achtring Wasser darauf, laß 8. Stund sieden, und wann es gar wohl gefotten ist, so last man es kalt werden, hernach ausgedruckt, so wird eine gute Sulz daraus.

N. 6. Salben zum Ruckgrad vor das Abnehmen.

MAn nehme Tragant, Arabischen Gummi, jedes 2. Quintl, laß es über Tag und Nacht in blau Veigl: Wasser stehen, hernach thue darzu blau Veigl: Del, Seeblummeu: Del, jedes 2. Loth, frischen Butter 1. Loth, Lemonien: Safft anderthalb Quintl, Saffer 1. Quintl, mit Weiber: Milch mach eine Salben, und schmier dich darmit.

Item: Vor das Abnehmen ist gut das Wasser
Item: Ist gut der Safft
Item: Die Elystier

fol. 3. Num. 6.
fol. 46. Num. 19.
fol. 143. Num. 1.

Wann