

der selbē hofieren/und unsere junge Tag und Zeit
schencken/weder der Leibsgeſundheit pflege. Ich
will (ſpricht mancher) guten Beſellen 10. Jahr
ſchencken/ und kan bey ſolchem Leben nicht wol
ein Jahr lang verharren. Solches laſſen wir
fahren/ und wollen fürters die Küchen für den
gemeinen Mann zurihten/ und beſehen/ was
wir für Gemüß wie es bey den alten Teuſchen
gewohn- und bräuchlich iſt / bedörffen/ und dem
Koch unter die Hände geben.

Das XVIII. Capitel.

**Von gemeinen Kochkräutern/und
was ſonſt mehr von Gärten/
Aecker/und Bäumfrüchten/in den
Küchen bräuchlich iſt.**

Cornelius
Tacitus de
morib. Ger-
man.

SEr gemeine Mann in Teuſchland achree
vor Zeiten nichts ſonderlichs auff hohe köſt-
liche Trachten der Speiſen/ ſondern lieſſe ſich
mit allerhand Gemüßkraut/Rüben/Wurzel/
und dem Obſt ſättigen : Was nemlich / der
Krautgarten/die Aecker und Baumgärten jähr-
lichs ertragen mochten/mir denſelben waren die
gemeine Teuſchen jederzeit wohl zu frieden:
Umb deß willen / wo man ſich noch mit der
Haußhaltung in die Arbeit recht ſchicken wil/
mag ein jeder Haußvatter durchs Jahr / es
ſeye Sommer oder Winter/ ſein eigen Gar-
tegemüß nach Nothdurfft erbawen unnd
bekommen.

Leno

Lenzenkräuter unnd Ge wächs.

Im Anfang des Lenzen kriechen und erheben
sich auß der Erden alhier in Teutschland/
viel und mancherley Kochkräuter / die man zur
Nochdurfft in der Küchen zur Speiß bereiten
mag. Etliche derselben werden in den Krautgär-
ten/mit Bawen und Pflangen auffgebracht/ als
Bynesch/ zu Latein Scutlum, Mangolt/ junge
Köl unnd Cappelsträuter/ viel und mancherley
Lattich/ Magsamenkraut/ grosse zahme Milten-
kräuter/ jung Rübkräut über Winter gestan-
den/ Ochsenzung und Burretsch. Darnach
hat man Petersiligen/ Körffel/ und Dillkräut
über Winter gestanden / dazu Eschlauch/
Bryßlauch/ und grüne Zwibel und Knoblauch.

Garten ge-
wächs.

Auff etlichen Wiesen oder Grasgärten su-
chen die Kochmägde auch grüne Musßkräuter/
als den Sawrampffer / den Stryfflattich/
das junge Kraut von der Natterwurzel / Bi-
storta genant/ Wegerichkräuter/ die Bären-
klawen/ die Wiesenköhl/ die Blätter von den gel-
ben Schmalzblumen/ und andere mehr.

matten und
Grasgärtē.

Auff den gemeinen Almuten/ und hinder den
Zäunen/ wachsen die holdselige Wergvioleten/
welcher Blümlein Kraut unsere Kochmägde
mit den jungen erstgewachsenen Messeln zum
Gemüß sammeln. Desgleichen die Miltenkräu-
ter/ die Sänßdistel und die feiste jungen Hopf-
fendolden/ werden allzumahl in ihrer Jugend im
Frühling/ wann sie noch zart und weich seynd/ in
die Küchen zur Speiß erfordert.

Almut ge-
wächs.

V iij

Zu

In etlichen Wiesen am Rheinstrom / und etlichen grünen Rächen / wachsen die feiste / safftige und mürbe Spargen / und die süsse Kapunkel / beynah an allen Orten / dienet alles in die Küchen.

Sommer Kochkräuter / und was mehr für Gewächs dem Koch tüglich ist.

Wann obgemeldte Leuzkrauter zähe unnd alt worden / alsdann hat man schon zur Hand / frische und andere Sommer-Gewächs : Als jungen Bynetsch / Mangolt / milte / junge Böle und Kappesblätter : Zu solchem Gemüß braucht man auch alle grüne Lauchkräuter / der junge Knoblauch muß mit den jungen grünen neuen Zwiebeln herhalten / und verschonen derselbigen gar nicht / wir lassen sie auch rohe uns fürtragen : Neben diesen stossen uns die jungen Petersilienwurzeln auch zur Hand : Dergleichen die gelben Rüben / Pasternachen / Orizel / Mören / süsse Rüben / der Rettich und anders. Das erste auff den Aeckern seyn die Erbsenschotten / junge grüne Bohnen / der grün aufgerieben Kocken / und Spelkenfern. Von Früchten kommen zum ersten die Erd-Heidel- und Him-Beeren / süß und satore Kirschen / Johannsträublein / Johannisäpfel / und Frauwensbiern : Etliche Sommerpflaumen / die gelben SommerPferfing. Dann erheben sich die Schwämme / als Heyderlingen auff durren Matten und Arven / die andern gelbe unnd weisse Schwämme find man in den Wäldern wach-

wachsen/das also die Rüben im Sommer mit mancherley Kochkräutern/Wurzeln/Früchten und Obs/wol versehen mag werden.

**Was für Kochkräuter/Frücht
und Obs / im Herbst zeitig
werden.**

Gegen dem Herbst seynd die Köl und weissen Cappeshäupter in allen Landen zu finden / da hat man grosse und kleine Rüben zur Hand/Melonen/Eucumer/Pföben/Kürbs / und die grosse Indianische Aepffel.

Auff dem Feld haben wir grüne Bohnen / grüne Phaselen / und grüne Erbsen.

An den Bäumen haben wir zu weissen viel Maulbeeren: Item Pflaumen und Bierengeschlecht/die Weisschen Kirschen/ roth und weisse Haselnuß / Baumnuß/Mandeln/Castanien / vielerley Aepffel / Quitten/Pfersing/ Nespeln/ Sperbel. Bieren / Aressel/ Schlehen/ und die edle Weintrauben: das wir Teutschen in dem Theil (wo Gott seinen Segen den wachsenden Dingen nicht entzucht) gar nichts zu klagen haben.

**Was die Teutschen im Winter für
Gemüß / und anders / in ihren
Küchen tochen und bereiten
lassen.**

In Sommer und Herbst haben wir so viel Sangerhan/das wir des Winters Härte desto
P v besser

besser erleiden mögen. Erstlich versehen wir uns mit Holz/daran uns viel gelegen: darnach haben wir die Frucht und Fütterung / für uns und unser Viehe in der Scheuren liegen: den Wein und Bier legen wir in Fassen / das Salz ist im Sommer gekauft worden / Käß und Butter seynd in Speiskammern verwahret/der Cappes ist eingefalzen / etliche Rüben seynd vor des Winters frost vergraben / etliche weiße Cappeshäupter liegen in absondern gemacht/zur Nothdurfft eingetragen. Die Erbsen/Richern/Zisern/Wicken/ Linsen/ Phaselen unnd Bonen lassen wir aufdreschen/Gersten und Habern lassen wir auff der Mühlen schälen/den Hirsen und Griech lassen wir rüsten/und das Ammelkorn zu Mehlbereitten/das Weizenmehl und Habermehl seynd gerüßt / ein jedes an sein Ort hingestellt. Die Birn und Aepffel liegen eins theils im Keller auff Hürten / die andern haben wir im Herbst zu Huzeln in den Backöfen gedörret: desgleichen etliche Kirschen/Pflaumen/Spilling/und Sperwelbyren: die kleine Kublein lassen wir welch und trocken werden/dienet alles zur Speiß im harten Winter: etliche Weintrauben seynd auffgeheneckt / auß etlichen haben wir im Herbst Latwergen und Nuß gesotten: das Honig haben wir zum Theil zur einbeykung des Obs und Latwergen verwendet/die Zwiebel und Knoblauch hangen im rauch/Castanten/Haselnuß/Baumnuß/un Mandeln/seynd auffgeschüttet: gedörrete und gefalzene Fisch lassen wir auß den grossen Jahrmärck.

märkten und Messen zuführen: das Wild-
 präts/Specck und dürr Fleisch/wird zu Winters
 Zeit bereitet/ eingesalzen/ und erliches aufge-
 hencet: dieses alles können wir nicht entziehen/
 was wir durchs Jahr erbauen/eintragen/ auff-
 ziehen/ und zusammen tragen/ wird mehren-
 theils im Winter verzehret/ dann wir müssen
 stets Frucht für uns und unser Viehe im Bor-
 rath haben/Stroh/ Holz/ und alle fütterung
 wird geschmäleret. Auff das gevögel/als Kappen
 Hünner/Gänß/ gehet viel Frucht: das Del und
 Leuchtsal nimpt ab: so will das Gefind kein man-
 gel leyden/stets müssen wir die Hand im Seckel
 haben/dann das Gefind und alle Handwercks
 Leut/so wir zu unserm Stat brauchen müssen/
 wollen gekleider und bezahlet seyn: so tribuliren
 uns auch nicht wenig die Lehen- und geistliche
 Herrn mit grossen gedrang; Gebe hie Gelt/dort
 Frucht/bis daß zu letzt der Seckel und Speicher
 lähr werden. Noch reissen wir auß/seynd gutes
 Muiths/lassens hertragen frü und spat/was wir
 im Borrath haben: ist schon etwas Mangel/
 und sonderlich an grünen Gartenkräutern/ be-
 helfen wir uns mit den eingebeizten Cappes-
 häuptern/jedoch so mögen wir im kalten Win-
 ter in den warmen Brunnenflüssen den grünen
 Brunnenkressen zum Sallat samlen/ und die
 gefrorenen Koltkräuter in der Küchen bereiten.
 Den Senff und Merröttich brauchen wir zu
 den Salsen/ trincken darzu den allerbesten
 Wein/ bis wir den rauhen kalten Winter
 überstanden haben.

Von

Von den Nahmen der Koch- kräuter und Küchenpeiß.

Die Nahmen aller Kochkräuter und Wur-
zel / desgleichen der Gärten / Aecker / und
Baumfrüchten / sind überflüssig genugsam
im Kräuter-Buch angezogen / daher die-
selbige zu wiederholen verdrüsslich ist: wollen
dismahl kürzlich / und mit wenig Worten / die
Krafft und Würckung der Küchenpeiß wieder-
umb auff die Bahn bringen.

Welche Garten-Kräuter Feld- Früchten / und Obs / dem Leib gute Nahrung bringen oder nicht.

Die zahmen Garten Lattich und Endiwia-
Kräuter bringen / in der Speiß genossen /
den schwachen Leuten gute Nahrung: doch so
will ich den edelen zahmen Bynetsch / Seutlum
genannt / sampt dem weissen Mangoltkraut /
Beta, mit den jungen Hopffen und Spargen-
dolden / auch die Burretsch un Dachsen-Zungē
hiemit nicht außschließen. Es hat doch der alte
Cornel. Celsus, l. 2. c. 20. die Nesseln / die Papp-
elkräuter / un den Wurzel Portulaca nicht auß-
schließen wollen. Etliche Lehrer lassen in dieser
Zahl den Sauerampffer und die Miltenkräuter
auch bleiben.

Auß den Aeckerfrüchten geliebt mir die Ger-
sten / darnach das Ammelmehl / der Gries / der
Haber.

Galen. de
Alim. lib. 1.

Haberfarn/und Habermehl/welche seynd mit-
telmäßige Ding/in der Speiß genossen.

Unter den Küchen Speisen / so man Legumina
nennet / seynd die edle Feld-Erbisen und Kichern
keines wegs zu verachten.

Von den Baumfrüchten erwählen wie groß
und kleine Rosfeinen/zeitige Weintrauben / als
les Obs / das weder bitter noch sauer ist / als
Quitten / Aepffel / Saure-Kirschen/Mandel-
kern/Haselnuß/und gute Baumnuß.

Cor. Celsus
lib. 2. c. 20.

Sonst andere zahme und wilde Kochkräuter:
desgleichen alle Rüben, Wurzel und Zwiebel
oder Lauch Geschlecht: dazu alle Gärten und
Ackerfrüchten/so in Schotten oder Hülsen ver-
schlossen / als Bonen/und dergleichen/ bekom-
men den schwachen Leuten nicht zum besten /
gleichwie auch andere Baumfrüchten/als Obs
und Nuß. Gesunden Leuten aber bekommen die
gemeine Speisen am besten/dann sie sättigen
den hitzigen Magen wol/und stärken die Natur
der starcken Menschen: was aber Krancke und
von Natur schwache blöde Menschen sind/müs-
sen nicht allerhand Speiß brauchen / dann viel
schwache Menschen werden von etlichen Spei-
sen noch viel schwächer.

Nich wundert/aber/ daß Cornelius Celsus
die Gersten / so doch den Krancken nichts
bräuchlichers oder bequemers kan sürgertragen
werden unter die Ding / so eines bösen Safftis
seyn/geschrieben hat: und dagegen die Molonen
und kalte Kürbis / indie Zahl der Dingen / so
gesund und eines guten Safftis seynd / setzen
thut. lib. 2. cap. 20.

Doch

Doch wir wollen in einer kurzen Summa anzeigen / was ein jedes Kochkraut / Gemüß / Gärten-Aecker und Baumfrucht / an ihm für Eygenschaft habe.

**Welche Koch- und Eßkräuter /
auch welche Gärten-Aecker
und Baumfrucht / von Natur
warm und trocken seyn.**

Alle Kölskräuter / der Mangolt / der Garten-Kress und Brunnen-Kress / die Nesseln / Hopffen / Spargen / Rieben / Kättich / Zwibel / alle Geschlecht des Lauchs / Bierlin / zu Latein Sifer, Peterzilgen mit seiner Wurzel / Cappern. Darnach die Specerey Kräuter / als Boley / alle Balsamkräuter / beyde Basilgen / Majoran / Rosmarin / Zoffen / Beyfußblumen / Feld- und Garten Quendel / thymus, groß und kleiner Hyssop / Satureja genannt / beyde Salbeyen Kräuter / Dylkraut / Frauenwurz / Alisma genannt / das scharffe Pfefferkraut / der bittere wermuth. Darnach etliche Samen / als beyde Senff / Dylsammen / Wisen Rümml / Römischer Rümml / der groß Rümml / Siler montanum genannt / Fenchelsamen / Antsammen / schwarzer Coriander / siebengezeit / und Fœnum graecum Samen. Jetztgemeldte Kräuter und Samen werden fast alle in etlichen Rüdhen gebraucht / seynd von Natur alle warm und trucken / doch etliches mehr / etliches weniger.

Unter den köchset und Feldfrüchten seynd diese warmer truckener Eygenschaft: nemlich die Richern / Sifererbßen / Feigbonen / weiß und
schwar.

schwarze Wicken/ Linsen/ Weizen/ Rocken/
Türkisch Korn/ und der Habern.

Warme und truckene Baumfrüchte sind
diese: süsse Aepffel/ beyde Mandelkern/ Hasel-
nuß/ Baumnuß/ Castanien/ Wacholterbeerlin/
und was von Art und Natur ganz süß am Ge-
schmack ist.

Warme und feuchte Garten- Kräuter und Wurzel.

Seynd die milten Kräuter / der Mayer bli-
cum, die welsche Distel Cinara, alle Pap-
pelkräuter/ der Burretsch und Ochsenzung/ alle
Geschlecht der Kieben/ Pastnachen / roth und
gelbe Kieben/ Kapunkel / und die Alantwurzel.

Warme und feuchte Aecker und Baum-
frücht sind: Bonen/ Phaselen/ Heydenforn/
ocymum, zeitige Weintrauben/ Feigen/ Da-
tel und die Brustbeerle:n.

Welche Kräuter / Aecker und Baumfrüchte von Natur kalt und trucken seynd.

Als nemlich Begerichkräuter / Magsah, Corn. Cel-
menkraut/ Wegwart/ Gauchtlec/ alle wilde fus 1, a. c. 27
und zahme Rosen/ Cortanderfahnen/ Gersten /
Hirsen/ Fenchel / welscher Hirsen/ Panicum.
Darnach Johanstreibel/ Heydelbeer / Hymbe-
rentlaub/ Biern/ Quitten/ Aepffel/ Nessel/ Sper-
berbeerlin / Saurachbeerlin und Laub / etliche
Kirschen und alle Schleen.

Wel

**Welche Garten- Aecker- und
Baumgewächs von Natur
kalt und trocken seyn.**

Alle Lattichkräuter / Gänßdistel / Sauer-
Ampffer / Binetsch / Scutulum, Burgel /
Märgenviolen / sambt ihrem Kraut / Erdbeeren /
Melonen / Pseben / Cucumer / Kürbiß / Maul-
beerē / Pfersisch / Pflaumē / Sauräpfel / Saur-
granaten / Citrinaten / Poma arantia, und saure
Wetn- Trauben.

**Welche Gewächs einer mittel-
mäßigen Qualität und Ey-
genschaft seynd.**

Das Körffelkraut / Indianische Aepffel Zuc-
comarini, die edle Felderbsen / der Spelß /
Dinkel / der Kern / Teutscher Reiß / Süßholz /
Sebassen Beerlein / und andere mehr.

**Welche Kräuter in der Küchen zu
Salsen erwehlt werden / und welche
warmer Eygenschaft sind.**

Warme Sals Kräuter seynd die Balsam
Geschlecht / das Frauenkraut Alisma, die
Kosten / der Boley / das Pfefferkraut / der Gar-
ten und Brunnen Kress / der Mangolt / der Pe-
tersilgen / Leuchtelkräuter / Senffsahmen unnd
Kräuter / und der mörrettich.

Kalte

Kalte Salsen Kräuter sind gemeinlich diese.

Als junge Korngras im Anfang des Lenzen/ darnach der klein und grosse Saurampffer/ der saur Gauchtle/ alle Lattich und Endivia-Kräuter / der Bynetsch/ die unzeitige saure Weintrauben/ und die Saurachbeerlein/ sampt derselben grünen Laub / werden zu Salsen genommen und mit den Speisen fürgetragen.

Welche Kräuter mit unnd vor Specereyen gemizt werden.

Er Koch will auch neben dem Pfeffer und Würksack nachfolgende Kräuter haben/ als Majoran/ den welschen und teutschen Quendel/ Rosmarin/ Basilge/ Troste/ grosse unnd kleine Gartenhyssop/ groß und kleine Salbey/ Frauenwurk/ Beyfußblumen / Peterzilgen / Körckelkraut und Dylkraut / und was mehr für wohlriechender Specereyen erfunden werden.

Welche Gärten und Feldgewächs das Haupt beschweren/ und das Gesicht verdunkeln.

Diese Gewächs beschweren das Haupt/ und machen dunckle Augen/ nemlich der Knoblauch mit seinen Geschlechten/ die Zwiebel mit ihrer Art/ alle Senff/ der Gartenkress/ der Rettich und Mörrettig/ darnach Linsen/ Bone/ Phaseln/ und alles was Dämpff gebiert / und über sich steigt/ als fürnemlich die starke Wein.

2

Wel

Welche Gewächs dem Magen schädlich/und schwerlich zuver- dauen sind

Corn. Cel-
sus lib. 2. cap
25.

Alle grobe Kölkräuter / Cappes und Sallat
Kräuter / Bonen / Linsen / Phaselen / Ziser-
erbsen / Reitz / Hirsen / rothe Rüben. Steckrü-
ben / Napi, aller Kräuter rohe Wurzel / als die
Kapungeln unnd Wegwarten / die rohen
Melonen / Cucumern / Schwämme / Castanien /
Datteln alle Feigen / Viern / Mespeln / Sperber-
bierlein / Quittenäpfel / Schleben / dick rother
herber Wein. Bemeldte Ding beschwären
den Magen / liegen lang darinn / unnd verstopffen
den Leib.

So aber jemandts vor gemeldter Kost oder
Speiß etlich Pfefferkörnlein wird essen / dem-
selben schadet die Verstopffung desto weniger.

**Nachfolgende Gewächs seynd nit
allein dem Magen beschwerlich / son-
dern gebären viel Dämpff und böse
Feuchtigkeit.**

Pfelli. lib. 2.
de vicijs
ratione.

Alle grobe alte Köl- unnd Cappeskräuter /
roher Sallat / alle eingefaltene Salskräu-
ter und Wurzel / als Wurzel / rothe Rüben / aller-
hand eingebeitz Obst / die Weisschen Disteln /
Cinnara, alle Hülsenfrüchte / als Bonen / Linsen /
Hirsen / Feigen / Castanien / alle Kochschwäm-
me / rohe Obst / dicker Most / schwarzer Wein /
gebären viel Bläst und Dämpff / beschwären den
Magen / und bringen viel böser Feuchtigkeit / da-
durch der ganze Leib beschädigt muß werden :

Aber

Aber jungen starcken gesunden Menschen seynd alle Speiß leidlich/ dann sie mögens mit Arbeit wol verdauen.

**Nachfolgende Samen un Krau-
ter zertheilen das Auffblähen des
Magens/ verzehren die groben
Wind im Leib/ und treiben
den Harn.**

Der Antisamen / Coriander/ Fenchel und
Kümmelsamen / Römischer Kümmel/ der
grosse Kümmel/ Siler montanum, Hyssopkraut/
Saturrey / Boley/ und der Römische Quendel
Thymus. Gemeldte Stück mit einander/ oder
jedes absonderlich Pulver weise / gleich einer
Dräseney eingenommen : Darzu mag man auch
nehmen Ingber/ Pfeffer/ Calmus/ Candel/ Sa-
langa und Muscarenblumen/ nach eines jeden
Gurdüncken und Wolgefallen.

**Nachfolgende Gewächs seynd
schneller Darvung/ und eröffnen
den harten Bauch.**

Die jungen grünen gartenkräuter/ als By-
nersch/ Wiltien/ Mangolt Meyer / Hopffen
und Spargen/ Gersten/ Pflaumen / süsse Kir-
schen/ Pfersing/ süsse trauben/ süsser Most unnd
allerhand süß Obst/ erweichen den Bauch. Die
erste gesottene Brü von Linsen/ Zisererbisen/ und
dem Mangoltkraut/ getruncken/ erweichen den
harten Bauch/ gleichwie die Brü von dem Benz-
gelkraut / Mercurialis genannt.

Q ij

Ob.

Obgesetzte Regeln und Küchenpuncten/ haben wir den trewen Köchen zu Gefallen kürzlich zusammen gelesen/auff daß sie einen Unterscheid der Kochkräuter und anderer KüchenSpeiß hätten/damit sie ihren Herrn und Meistern/desto besser in zufallenden Kranckheiten/ die Speiß wissen zu kochen und zu bereiten/dann daran hoch gelegen. Ich hab oft gesehen/und selbst erfahren/daß man den Krancken widerwertige Speiß hat fürgetragen/und vermeynt sie sollen den Krancken zum besten gereichen/die dann von gemeldten Speißen noch schwächer wurden/und gar zurück schlügen. Doch will ich hiemit dis klein Tractätlein von Kochkräutern/ KüchenSpeißen/Feld- und Baumfrüchten/dismahl volendet haben/ und alsbald nach dem Schlafftrunck tractiren.

Das XIX. Capitel.

Von Pancketieren und Schlafftrüncken/ un̄ was man gemeiniglich zu denselben pflegt auff zu tragen.

Verflüssige Schlafftrunck sind (wie männiglich bekennen muß) eytel schädliche Unordnungen/ durch welche die menschliche Körper hefftig geschwächet/ und zeitliche Nahrung endlich verschwinden unnd zerrinnen muß. Noch will man solche schädliche Gewonheit/ wie in andern Dingen mehr im Brauch haben und behalten/nicht fallen lassen.

Den