

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.

**D**Er 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 jäh-  
rlichs ertragen mochten/mir denſelben waren die  
gemeine Teuſchen jederzeit wohl zu frieden:  
Umb deß willen / wo man ſich noch mit der  
Hauſhaltung in die Arbeit recht ſchicken wil/  
mag ein jeder Hauſvatter 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 Petersilgen/ 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 Wiesenköl/ 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 Wiefen am Rheinſtrom / und etlichen grünen Rächen / wachſen die feiſte / ſaff-tige und mürbe Spargen / und die ſüſſe Kapun- kel / beynahē an allen Orten / dienet alles in die Küchen.

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

Wann obgemeldte Leinſenkräuter 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 brauchet 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 ſtoffen uns die jungen Peterſiligenwurzeln auch zur Hand : Deß gleichen die gelben Rüben / Paſternachen / Gri-gel / Mören / ſüſſe Rüben / der Kettich und anders. Das erſte auff den Aeckern ſeyn die Erbfenſchotten / junge grüne Bohnen / der grün außgerieben Kocken / und Spelkenfern. Von Früchten kommen zum erſten die Erd-Heidel- und Him-Beeren / ſüß und ſatire Kirſchen / Jo-hannſträublein / Johannisäpfel / und Fräuwensbiern : Etliche Sommerpflaumen / die gelben Sommerpferſing. Dann erheben ſich die Schwämme / als Heyderlingen auff dürren 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.**

**G**egen 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 / Aepffel/ 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 kochen und bereiten  
lassen.**

**I**n 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 Speißkammern verwahret/der Cappes ist eingefalzen / etliche Rüben seynd vor des Winters frost vergraben / etliche weiße Cappeshäupter liegen in absonder: 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/ün 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 nimyt 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  
 Muhs/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 Cappel-  
 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-Erbsen 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 Speis-  
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 Saffts  
seyn/geschrieben hat: und dagegen die Molonen  
und kalte Kürbis / indie Zahl der Dingen / so  
gesund und eines guten Saffts 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.**

**A**lle Kölkräuter / der Mangolt / der Garten-Kress und Brunnen-Kress / die Nessel / 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 / Sifererbisen / 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/ Wacholderbeerlin/  
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/ Cortanderfahmen/ Gersten /  
Hirsen/ Fenchel / welscher Hirsen/ Panicum.  
Darnach Johansstreubel/ Heydelbeer / Hymbe-  
renlaub/ Biern/ Quitten/ Aepffel/ Nessel/ Sper-  
berbeerlin / Saurachbeerlin und Laub / erliche  
Kirschen und alle Schleen.

Wel

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

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

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

**D**as 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.**

**W**arme Sals Kräuter seynd die Balsam  
Geschlecht / das Frauenkraut Alisma, die  
Kostten / 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 Lengen/ 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 / Körffelkraut 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 dunckele Augen/ nemlich der Knoblauch mit seinen Geschlechten/ die Zwiebel mit ihrer Art/ alle Senff/ der Gartentrefß/ der Rettich und Wörrettig/ 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.

**A**lle 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 darin / unnd verstopffen  
den Leib.

So aber jemand's 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 viciis  
ratione.

**A**lle grobe alte Köl- unnd Cappeskräuter /  
roher Sallat / alle eingefaltene Salskräu-  
ter und Wurzel / als Wurzel / rothe Rüben / aller-  
hand eingebeizt 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.**

**D**er Antisamen / Coriander/ Fenchel und  
Kümmelsamen / Römischer Kümmel/ der  
grosse Kümmel/ Siler montanum, Hyssopkraut/  
Saturey / 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.**

**D**ie 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/ Zisererbse/ 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 Speisen noch schwächer wurden/und gar zurück schlügen. Doch will ich hiemit dis klein Tractätlein von Kochkräutern/ KüchenSpeisen/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.**

**V**erflüssige 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