

Für das Abnehmen am Leib.

In dem Abnehmen muß man sich hüten vor gar zu harten und unverdaulichen Speisen, als gar zu stark gesalzen, eingesalzenen und gerauchten Fleisch und Fischen, wie auch von Essig und hitzigen Sachen. Von dem Wein muß man sich gänzlich enthalten, davor kühlenden Trank, als gesottene Wasser brauchen.

1. Eine gewisse Suppen vor die magern Leut.

Man nehme wohl ausgeputzte Frösch 8 Loth, Krebschweifel 6 Loth, Schildkrotensfleisch 4 Loth, frischen Speck 2 Loth, saubere Gersten 2 Loth, Petersil-, Kerbel- und Salvekraut, alle frisch, jedes 1 Quintl. Laß diese Stück in 8 Seidl guter Capaunersuppen bis auf die Hälfte einkochen, hernach durch eine Preß ausgedruckt, salz es ein wenig, und gib es einen ganzen Monat.

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

Nimm Kürbes-, Melau-, Cucumernkern, löse diese aus den Schälern, von jedem ein halb Quintl, Zübernüffel und Bistazi, jedes 1 Quintl, 12 Mandelkern, stoß alles gar klein untereinander, gieß dann eine heiße

Suppen von einer Henne 1 Seidl darauf, druck es durch ein Tuch, daß die Kraft alle heraus kommt, trink in der Früh die Hälfte warmer auf einmal aus, schlaf 2 Stund wieder darauf, 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.

3. Eine andere Suppen vor das Abnehmen.

Nimm von frischen Kräutern Andivi, Saurampfer, Bimpernell, Kerblkraut jedes 1 Hand voll, koch es in anderthalb Maß Suppen, welche aus Kalbfleisch und von einer Hennen gesotten ist, laß mit den Kräutern sieden, bis sich ein Seidl eingesotten hat, und nur 5 Seidl überbleiben, alsdann thue noch dazu klein gehackten Salve, Petersil, Ottermenig oder Leberkraut, von jedem so viel als man zwischen 2 Fingern fassen kann, Speck 2 Loth, Semmelschmollen eine Hand voll, Salz so viel genug, laß es wiederum sieden, daß 4 Seidl verbleiben. Von diesem nimmt man ein halb Seidl mit einem frischen Eierdotter, wenn man will, macht mans sauer mit Pomeranzen- oder Lemoniensaft; das trinkt man alle Morgen oder wann es beliebt.

4. Die ordinari Sulz vor das Abnehmen.

Man nehme einen Bierling Rindfleisch, kälbernes, schäfernes und schweineres Fleisch, jedes ein Viertelpfund, ein Viertel von einem Capaun, hache das Fleisch mit dem Capaun sammt den Beinen, leg es in ein sauberes Häfen, eine Leg um die andere, bis das Häfen voll ist, oben auf das Fleisch etlich Safranblühe, und schlag ein Ei ganz darauf, nimm einen Hafendeckel, so auf das Häfen recht ist, vermach es wohl mit Teig, daß kein Wasser in das Häfen kann, weniger ein Dampff heraus, setz das Häfen mit dem Fleisch in einen Kessel, darin ein siedendes Wasser ist, daß aber kein Wasser in das Häfen kommen kann, und doch das Wasser stets siebe, so lang das Häfen mit dem Fleisch darin stehet. Wenn es 8 Stund stets nacheinander gesotten hat, so nimm das Häfen mit dem Fleisch heraus, thue das Ei davon, preß das Fleisch und Capaun durch ein sauberes Tuch, in eine saubere Rein, wenn man will, kann man die Feisten herab schöpfen, setz in einen Keller, so ist sie gerecht. Alsdann kann mans alle Morgen und Abend, wenn man ohnedieß eine Suppen oder Gersten ist, einen Brocken dieser

Sulz darein zergehen lassen, ist leicht dem Magen zu verdauen, und gib den Leuten gute Nahrung, so mager sind und der Kräfte bedürfen.

5. Eine andere.

Man nimmt Rindsfleisch, Kalbfleisch jedes ein Pfund, eine halbe alte Henne, thue alles in ein sauberes Häfen, gieß eine Achtring Wasser darauf, laß 8 Stund sieden, und wenn es gar wohl gesotten ist, so läßt man es kalt werden, hernach ausgedruckt, so wird eine gute Sulz daraus.

6. Salben zum Ruckgrath vor das Abnehmen.

Man nehme Tragant, arabischen Gummi jedes 2 Quintl, laß es über Tag und Nacht in blau Beiglwasser stehen, hernach thue dazu blau Beiglöl, Seeblumenöl jedes 2 Loth, frischen Butter 1 Loth, Lemoniensaft anderthalb Quintl, Gaffer 1 Quintl, mit Weibermilch mach eine Salben und schmier dich damit.