

**Das erste Register / deren Sachen /
davon in dieser Speißkammer
gehandelt wtr. /**

Im I. Capitel.

V on dem Luft vnd Winden. 1
Von den Namen des Luftes od Winds. 3
Von der krafft vnd würckung des Luftis. 4
Wie man die bösen Luft erkennen soll. 5
Wie der vngesunde Luft gebessert werde. 11

Im II. Capitel.

Von dem Fen er. 13
Von den Namen des Feners. 19
Von des Feners krafft vnd würckung. 20

Im III. Capitel.

Vom Wasser / vnd seiner Engenschaft. 21
Wie vielerley / vnd was für süßer Wasser bey vns Feurschen gefunden werden. 26
Von den Namen des Wassers. 28
Von krafft vnd würckung der süßen Wasser. 28
Wie man süße gute Wasser bewahren soll. 30
Welche Wasser merlich im Leib zu brauchē. 30
Welchen Menschen Wasser trincken schäd- lich. 35
Eusserlicher nutz vnd brauch der Wasser. 37

Im IV. Capitel.

Von der Erden. 39
Von den Namen der Erden. 45
Von krafft vnd würckung der Erden. 45
A iij Im

Register.

Im V. Capitel.

Von der Milch/Molcken/Käse vnd Butter.	45
Welche Milch das fürnehmste lob habe.	46
Waserley wesens ein gute frische Milch sey.	47
Von den Namen der Milch.	48
Von krafft vnd würckung der Milch.	48
Innerlich.	49
Von Eselsmilch.	51
Welchen Menschen süsse milch schädlich ist.	51
Wo man schwarze Milch finde.	52
Von Sawrmilch vnd Stosmolcken.	52
Von Käsmolcken.	53
Eufferlicher brauch der Milch.	54
Von Esels Milch.	55
Von Teutschen Käsen.	56
Von krafft vnd würckung der Käsen.	57

Innerlich.

Voben gute Käse zu erkennen.	59
Eufferlicher brauch der Käsen.	60
Von Rübenschmalz/Butter oder Ancken.	62
Von krafft vnd würckung des Butters.	62
Innerlich.	63
Eufferlich.	64

Von Butternuß.	65/66
Von Gerinkel oder Lyppen.	66/67

Im VI. Capitel.

Vom Honig.	68
Von den Namen des Honigs.	70
Innerlicher brauch des Honigs.	71
Euffer-	

Register.

Eufferlicher. 73

Vom Zucker. 73

Wie der Zucker wachse vnd bereitet werde. 75

Von des Zuckers Namen. 76

Von krafft vnd würckung des Zuckers. 77

Von Wachs vnd vorstoß. 78

Welches Wachs am besten sey. 79

Von den Namen/ auch gebrauch des Wach-

ses 80/81

Im VII. Capitel.

Von gemeinem Kochsalk. 83

Welches Salk in der Kost am besten. 84

Wie vielerley Geschlechte des Saltes. 86

Welche Salk zur Arzney gebraucht werden. 87

Von den Namen des Saltes. 88

Von krafft vnd würckung des Saltes. 89

Innerlich. 90

Eufferlich. 91

Im VIII. Capitel.

Vom Brodt der Teutschen. 93

Wer das Brodt am ersten erfunden vnd geba-
chen. 94

Auß wasserley Frücht das beste Brodt geba-
chen werde. 96

Von den Namen des Brodts. 101

Gut Brodt zu erkennen. 102

Das beste Herzen Brodt. 103

F 9 **Von**

Register.

Von krafft vnd würckung des Brodts in der
Arhney. 103/104

Im IX. Capitel.

Vom Wein. 109
Welcher Wein der beste sey. 108
Von den Namen des Weins. 110
Wer Wein trincken soll oder nicht. 111
Von krafft vnd würckung des Weins. 115
 Innerlich. 116/117
 Eufferlich. 118
Was für Schäden dem Leib von stätem Wein
sauffen zufallen. 119

Im X. Capitel.

Vom Essig. 121
Wie man Essig in wenig tagen mache soll. 123
Von den Namen des Essigs. 127
Von krafft vnd würckung des Essigs. 127
 Innerlich. 129.
 Eufferlich. 132
Welchen Menschen der Essig schädlich sey. 134

Im XI. Capitel.

Vom Del. 135
Wie viel Geschlecht des Dels seyen. 137
Woher das Del sein Namen habe. 140
Von krafft vnd würckung des Dels. 141
 Innerlich. 143
 Eufferlich. 144
Im

Register.

Im XII. Capitel.

Von Eyern.	146
Was Eyer heissen/ vnd warumb.	148
Welche Eyer am besten in der Nahrung.	149
Wie man Eyer lang frisch behalten soll: vnd wie die frischen zu erkennen.	151
Von den Namen der Eyer.	152
Von der Eyer krafft vnd würckung.	153
Innerlich.	153
Eusserlich.	154
Vom brauch der Eyer/ausserhalb der Arke- nen.	156

Im XIII. Capitel.

Von Hünern vnd Gedögeln in gemeyn	158
Von den Namen der Vögel	164
Von krafft vnd würckung der Vögel.	165
Innerlich.	166
Eusserlich.	169

Im XIV. Capitel.

Von allerhand Koch fleisch.	170
Von den Namen des Fleisches.	172.
Was für Kochfleisch/ vnd wie mancherley/ bey vns Teutsch en gebräuchlich.	173
Was ein jedes Fleisch / inn der Speiß genossen/ für nutz oder schaden gebäre.	175
Von etlicher vierfüßigen Thieren Fleisch vnd Gliedern insonderheit.	178
Wie man im Sommer das Fleisch frisch be- halten soll.	179
Welche	

Register.

Welche Thier in der Arhney innerlich zu brau- chen.	180
Von Dibergeyl.	180
Innerlicher brauch der Dibergeylen.	182
Eufferlicher.	182
Anderer Thier brauch inn der Arhney euffer- lich.	183

Im XV. Capitel.

Vom Blut.	184
Von den Namen des Bluts.	186
Von krafft vnd Wirkung des Bluts.	186
Welcher Thier Blut inn der Speiß genossen werde.	187
Innerlicher brauch des Bluts.	188
Eufferlicher.	189
Vom Fetten der Thieren / als Schmalz / Un- schlitze.	189
Ein gute schmälzung für arme Leut.	193
Von den Namen der Feiste.	193
Von krafft vnd Wirkung der Fette.	194
Wie man Schmalz vnd Fette vnzertassen ein zeitlang bewahren soll.	195
Wie Schmalz vnd Binschlit zertassen soll wer- den.	195
Innerlicher brauch der Fette.	196
Eufferlicher.	196

Im XVI. Capitel.

Von Teutschen Fischen vnd Krebsen / mit ihren Wasserflüssen.	199
Von	

Register.

Von der Fisch Namen/ vnd wasserley gemeinlich in Teutschen Wassern gefangen werden.	202
Von krafft vnd würckung der Fischen.	203
Welche Fisch gesund/ vnd gute nahrung bringen.	204
Welche Fisch vngesund/ vnd Kranckheit gebären.	206
Welche Fisch in der Arzney bräuchlich	208
Eufferlicher gebrauch der Fisch in der Arzney.	209.

Im XVII. Capitel.

Von Specerey vnd Würz/ so in Teuschheit Küchen gebräuchlich.	210
Von Ingber.	212
Von den Namen des Ingbers.	213
Von krafft vnd würckung des Ingbers	213
Innerlich.	214
Eingemachter grüner Ingber.	215
Von Pfefferwürz.	215
Von den Namen des Pfeffers.	217
Von krafft vnd würckung des Pfeffers.	218
Innerlich.	218
Eufferlich.	219
Von Pariskörnlein vnd Cardamömlein.	220
Von den Namen derselbigent.	221
Von krafft vnd würckung der Pariskörnlein.	222
Innerlich.	223
Euffer.	

Register.

	Eufferlich.	224
Von Nägelein.		224
Von den Namen der Nägelein.		225
Von der krafft vnd würckung der Nägelein.		226
	Innerlich.	226
	Eufferlich:	227
Von Muscatnüffen / vnd derselben Blümen.		227
Von den Namen der Muscaten.		228
Von krafft vnd würckung der Muscatnüs.		229
	Innerlich.	229
Von Canel oder Zimmetrörlin.		230
Von den Namen des Zimmet s.		232
Von krafft vnd würckung des Zimmet s.		232
	Innerlich.	233
	Eufferlich.	234
Von Galangwurk.		236
Von den Namen Galanga.		237
Von krafft vnd würckung der Galanga.		239
	Innerlich.	238
	Eufferlich.	239
Von Calmus.		239
Von desselben Namen.		241
Von krafft vnd würckung des Calmus.		241
	Innerlich.	241
	Eufferlich.	242
Von Zitwenwurk.		243
Von den Namen der Zitwen.		243
Von krafft vnd würckung der Zitwen		243
	Innerlich.	244
Von		244

Register.

Von Safran Würk.	244
Warnung vor falscher Specerey.	246

Im XIIII. Capitel.

Von gemeinen Kochkräutern vnnnd andern Früchten/so in den Küchen gebräuchlig.	248
Von Iensen Kräutern vnd Gewächsen.	249
Von Sommer Kochkräutern vnnnd Gewäch- sen.	250
Von Herbst Kochkräutern / Früchten vnnnd Obs.	251
Was die Teutschen im Winter für Gemüß/ vnd anders/in ihren Küchen brauchen.	252
Von den Namen der Kochkräuter vnnnd Kü- chenspeisen.	254
Welche Gartenkräuter / Feldfrucht / vnnnd Baumobs/dem Leib gute Nahrung brin- gen/ oder nicht.	255
Welche von Natur warm vnd trocken.	257
warm vnd feucht.	258
kalt vnd trocken.	258/259
mittelmässiger qualitet.	259
Welche Kräuter zu Salsen erwehlet werden.	259.
mit vnd für Specerey genüht.	260
Welche Garten vnd Feldgewächs das Haupe beschweren / vnd das Gesicht verduncfelein.	260.
Welche dem Magen schädlich vnnnd schnerlich zuverdauen.	261
Welche	

Register.

- Welche auch viel dämpff vnd böse Feuchtigkeit
gebären. 261
Welche Saamen vnnnd Kräuter dem Magen/
Leib vnd Blasen/ wol bekommen. 262
Welche Gewächs guter Däwing / vnnnd dem
harten Bauch dienlich. 262

Im XIX. Capitel.

- Von Pancketieren vnd Schlasserüncken / vnd
was man gemeinlich zu denselben pflegt
auffzutragen. 263
Von gemeiner Leuten Schlasserünck. 267
Was für Nus oder Vnraht gemeinlich auß
dem Schlasserünck erfolgen. 268



Der