Van de maniere van leven der volwassene, ofte middel-jarige, ende voor eerst van de verkiesinge der Spijse.

Het XI. Capittel.

WY komen tot de kost en vvatter dient gegeten,
Want dat moet yder mensch op vaste grondē weten,
Oock op dit keucken-tuygh behoort te zijn gelet;
Wel leert dan van de kunst een nutte tafel-vvet.
En wilt geen slappe beurs, geen svvacke maegh bevechten,
Met dier-gekochte spijs of veelderley gerechten:
Het een en't ander schaedt; ghy set op uvven dit
Dat niet te veel en kost, en niet te selsaem is.
Men sietet menigh-mael, al vvat de lieden achten
En is niet in de daet, maer slechts in vvaen-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voet.
Men vvil Faisanten-vleesch en dieren kost gebruycken,
En't is een lecker aes voor alle leuye buycken;
Ons Bout is al te slecht, een Gans en acht men niet,
Om dat men het gestaegh op onse tafel siet.
Wat uyt een verre kust in Hollant vvert gesonden,
Dat is gevvenste kost voor af-gerechte monden:
Men acht voor al de Worst die ons Boloigne sent
Om dat hy selsaem is en niet te seer bekent.
Men siet hier dertel volck met grage tanden bijten
In raeuvven Kaveaet een vondt der Moscovijten,
Daer visch uyt onse zee, en vleesch uyt onse stal,
Is beter in de smaeck en verre boven al.

En

En vvilt geen vreemde koſt uyt verre landen halen,
Al vvat ons noodigh is dat vvaſt in onſe palen:
Het is een rechte vvraet, of dertel vveelde kint,
Die vvat hem voedſel geeft in Hollant niet en vint.

DEn Ouderdom, die het derde ſeven jaer volgt, ende door vier volgende ſeven jaren, gaet tot het vijſtighſte jaer, houdē wy voor de middel-jarē, in de welcke een menſche op het beſt van ſyn leven gerekent wert. Daerom ſullen wy nu vervolgens gaen beſchrijven de maniere van levē, die wy dienſtigh achten voor de gene, die in het midden zyn ſoo van jaren, als oock van gematigheyt des Lichaems. Want deſe vier ſeven jaren vereyſſchen meeſten-deel eenen regel van leven: behalven dat de eerſte helft van het vierde ſeven-jaer, gelijck ooc de laetſte helft van het ſevende, wat meerder over een komen met de maniere des levens van die jaren, dieſe naeſt raken. Ende in deſe middel-tijt des levens, werden de meeſte fouten in eten, drincken en diergelijcke begaen, ende vele halen alſdan door braſſen, ſuypen, gramſchap, ende ander ongeregeltheyt de doot op den hals, ofte maken ten minſten, datſe vroegh oudt ende ongevalligh werden. Want de fouten van deſen tijt, moet dē Ouderdom daer na miſ-gelden. *Perſius Sat. 2.*

Indien ghy langen tijt geſont begeert te leven,
Ghy moet u nimmermeer tot ſlempen over-geven;
Want die te gulſigh drinckt, en al te dickmael braſt,
Wort inder haeſten oudt en vande doot verraſt.

Op dat dan ſulcx niet en geſchiede, ſoo heeft men

te letten op een goeden regel over de Niet-natuerlijcke dingen. Onder de selve en valt hier van de Lucht niet sonderlings te seggen boven het gene, dat al te voren vermaent is. Wat nu de Spijse belangt, daer in staet te letten op de Hoedanigheyt, Menighte, den Tijdt, Maniere van eten, ende diergelijcke omstandigheyt.

Men sal dan uyt de Spijse, van vvelckers hoedanigheyt ende kracht in het eerste deel gheschreven is, verkiesen de ghematighste, ende die met onse nature meest over een komt. Onder de welcke wel de voornaemste is, het vvel-ghebacken Broot, dan het Vleesch ende al vvat van de Dieren komt: daer na de Visch, ende dan 't gene de aerde voortbrengt. In dese soorten van Spijse zijn verscheyde deelen: sommige trecken nae den aert van 't been, ende zijn bequaem om het been te voeden: sommige zijn van den aert van senuvven, van kraeckbeen, van bloedt, van geest, ende vverden van de natuerlijcke wermte gescheyden, verandert, ende door de ghelijckheyt met de deelen, diese voeden moeten, daer nae toegetrocken. Het vvelck vvy oock bevinden in dingen die buytē ons smelten van de Son, ofte een matelijck vier, dat sommige haer na de lucht, sommige na het water, ende sommige na d'aerde begeven. Maer wy moeten weten, dat alle voedsel meer in heeft om te voeden sulcx, daer het selfs uyt ontstaet. Ende derhalven al ist dat van Kalfs-vleesch alle de deelen van ons Lichaem ghevoedet werden, soo krijgt even-wel het vleesch daer het meeste voedsel van; gelijck vā kersen en druyven, het bloet; van longen ende vijgen, de longe;

van

van pluck-vruchten, het gebeente; van eyeren ende piſtacien, het zaet; van moſtaert, de gal; ende ſoo voort. Daerom dewijlder in den Terwe eenige vettigheyt is, yet beenighs, ende vleeſighs, ende geeſten, ende dat hy de gematigheyt van ons Lichaem niet te buyten en gaet, ſoo vvert hy een bequame ſpijſe: maet alſoo hy al de deelen van ons Lichaem, dat de ſelve van nooden is, niet genoegh aen en brenght, ſoo vvert by de Terwe, ofte het Broot bequamelijck toe-ſpijſe gedaē. Voor de beſte Terwe wert met reden ghehouden de gene die vaſt ende gelijvigh is, ende van haer ganſche ſtoffe ende geſtaltenis ſoo hart, ende dicht in een gedrongen, dat menſe met de tanden naeulijcx breken, ofte in ſtucken bijten kan. Want ſoodanige Terwe geeft in kleyn gewichte het Lichaem veel voedſel. Ende indienſe in geen vuyle, moeraſſige, ende ſeer ghemiſte: maet in een drooge ende geſonde aerde gewaſſen is, ſoo bewaertſe de jeught, het leven, ende de geſontheyt: anders brengtſe weynigh ende quaet voedſel by, ende verhaeſt den ouderdom.

Van gelijcken de Moeſ-kruyden, ende vruchten die uyt een ſuyvere ende niet gemiſte aerde ſpruyten zyn mede geſonder, als d'andere.

Het Vleeſch van jonge Dieren, maeckt jeught; van oude, ouwelijckheyt. Van heel jonghe terſtont nae de geboorte, ſwackigheyt; van looſe, (na ſommige meenen) gelijck Voſſchē, loosheyt; van bloode, ghelijck Haſen, bloodigheyt: ende ſoo van andere. Der-halven in-dien het vleeſch van fenijnige dieren niet om en brengt, ſoo maeckt het mede 't Lichaem, dat het voedt, fenijnigh, en-

de

de'en heeft dan geen schade van vergif te verwachten. Gelijck aen den Koningh *Mithridates* wel gebleken is. Want als hy van de Romeynen overwonnen zynde, syn selven met vergif vvilde ombrengen, soo bevont hy dat het selfde op hem geen vatten en hadde, door dien dat syn Lichaem van langer hant daer toe gewent was. Het welck de Poëet *Martialis* oock aenroert in dese verssen:

Een vorst die Mithridates hiet,
Dien is een vreemde saeck geschiet,
Hy vvas soo tot fenijn gevvent,
Dat hem 't vergif liet ongeschent.

Maer het en is niet waerschijnelijck dat soodanighe langh konnen leven, om datse soo verre van haer eygen nature af-geweken zyn.

Veel leckere luyden laten het vleesch drie vier dagen, ofte oock langer hangen, om dat het korter ende malsser soude werden. Maer sulcx is seer ongesont, alsoo die kortigheyt een beginsel is van bedervinge, ghelijck men aen den reuck wel ghewaer wert: ende daer zyn genoegh andere middelen om het vleesch kort te maken.

De deelen ende leden van de Dieren, door de ghemeenschap diese met de selfde leden van ons Lichaem hebben, konnen de selve best voeden. De voeten van de dierē voeden onse voeten; de levers, onse lever; vleesch maeckt vleesch, ende soo voort. Waerom dat te letten staet, alsser yet aen eenige van onse leden hapert, de selve met het eten van diergelijcke te onderhouden.

Dat

Dat de Vruchten oock op haren tijt de menschen van't Lant daerse wassen, insonderheyt van selfs, nut ende dienstigh zijn, schijnt ons de Godlijcke voorsichtigheyt te vermanen. Want in't voor-jaer bloeyen de bloemen, op datse, door haren lieffelijcken reuck ons Lichaem, dat hem dan mede rontsom ontset, souden verquicken. In de Mey ende Iunio zyn de Kerssen, Kriecken, Aerdtbesien bequaem voor ons bloet, van nieus dan ghelijck als bloeyende. In Iulio zyn sachte Vygen, ende daer nae de vvaterachtige Pepoenen, Appelen, ende Peren, nut om de humeuren, die door de hitte verdroogen, te ververssen: ende oock, alsoo de natuerlijcke wermte dan slap is, om te voeden. Inden Oegst als het Lichaem na de Somersche hitte verdroogt is, ende de geesten met een donckerheyt ende swarte gal bedwelmt zijn, heeft God de Druyven verleent, die het Lichaem versachten, de geesten verheugen, ende de humeuren herstellen. Hier op volgen de Granaet-appelen tot het selfde ghebruyck: maer soo sappigh niet, om dat het regenachtigh weder de Lichamen begint te vervochtigen. Daer nae komen de Kastanien, ende andere harde vruchten, om dat de Lichamen nu overvloedige vochtigheydt hebben, door het aenkomen van den winter. Volgen de Queen, ende Mispelen hart om te verteren, om dat den buyck werm ende vol vochtigheyt is: ende in desen tijdt bewaert men het winter-ooft, het welck door de overvloedige wermte ende vochtigheyt ghenoegh verdout vvert. De Oraengie-appelen beginnen gelijck rijp te werden, ende te bloeyen, om datse

het heele jaer door dienstigh zijn. 's Winters om de grove taye vochtigheden te scheyden, ende af te setten, als oock om te openen de ghesloto mondekens van de aderen, die den appetijt verwecken. Des Somers om te verkoelen, de gal te doen losen, ende de bedervinge te vveder-staen. Men bewaert de Olyven, ende de Kaes om de maegh te versterckcken, ende de spijse neder te setten. Ende in-dien men op alles wel acht neemt, men sal bevinden, dat men t'allen tijde in kruyden, vruchten, ende dieren bequame spijs, en ghenees-middelen van Naturen kan hebben, ten zy de gaven Gods misbruyckt werden. Ende de gene daer geen Oraengie-appelen en wassen, en behoeven daerom haer Lant niet te beschuldigen: vvant sy hebben in de plaets Asijn. Ende om dat het een Lant soude konnen bekomen uyt het ander, het gene dat het selve niet en heeft, daer in is versien door de Schip-vaert. Hoe-wel dat elck Lant genoegh heeft, om den honger van d'in-woonders te versadigē, ende de sieckten die daer vallen te gheneesen. Soo dat het een groote dertelheyt is, dat men syn eygen kost, ende synen eygen dranck versmaet, ende niet en mach als dat van verre komt ende veel kost, tot ondienst niet alleen van de Lichamelijcke gesontheyt, maer dickwils oock tot bederf van het huys-gesin. De Romeynen, doense in groote matigheyt, ende soberheyt leefden, brachten de geheele werelt onder haer gebiedt; dan zijn ten lesten door haer groote weelde ende over-daet selver onder-gebracht, gheliick onder andere seer vvel aen-ghemerckt is by *Ribadeneyra lib. 2.* de las virtudes del Principe Christiano

ſtiano *cap.* 2. En de Poëet *Iuvenalis* beriſpt ſulcx in ſyné tijt met deſe verſſen uyt ſyn 11. Schimp-dicht:

Sy ſtreelen haren luſt, en ſoecken aller vvegen
Waer toe dat even-ſtaegh haer buycken zijn genegen,
Het ſchijnt dat ſy alleen tot vreten zijn gemaeckt;
En hoe yet dierder is, hoe dattet beter ſmaeckt.

Sommige hier te Lande houden meer van *Cavaiar* uyt Moſcovien, als van onſen verſſchen Viſch: meer van Sauſyſen van Bononien, als van de gene die hier gemaeckt werden; ende ſoo voort al vvat van verre komt, is ſoet. Het welck in de Romeynen mede beriſpt wert van *Petronius Arbiter* in Sat.

Een jongh Faiſant gehaelt uyt ver-gelege kuſten,
Dat is een ſoete beet voor hare grage luſten,
Dat is gevvenſchte koſt voor joncker lecker-tant,
Om dat hy niet en is te vinden in het lant.

Daer nochtans ons Landt van alles overvloedigh verſien is, ende de Nature met een weynigh te vreden is, (*Cic. 2. de Fin.*) ende lichtelijck haer bekomſte krijgt. Laet ons vvater, laet ons meel hebben, ſeyde de wijſe ende ſobere *Epicurus*, (by *Senec. Ep. 110. Ælian. 4. 13. Stob. 17. Laërt. in vit.*) ende vvy ſullen ons geluck tegen Iupiter ſtellen. Ende prijſelijck zijn deſe verſſen van den Poëet *Euripides*, verhaelt by *Athen. lib. 4.* ende *Agell. 6. Noct. 16.*

Hebje vvater, hebje broot,
Klaeght dan niet van hongers noot.

Behalven Water ende Broot, daer mede de Nature kan verſadight, ende ons Lichaem ghevoedt

vverden, heeft de goede God ons noch veelderhande Lijf-tocht vergunt, die ons even-wel niet aen en ſtaet, of hy moet op verſcheyde manieren, waer door dickwils groote ontſteltenis in't Lichaem komt, toe-gemaeckt werden. Maer anders en ſoude het niet wel ſmaken; de ſmaeck moet voor de geſontheyt gaen. Daer nochtans den Honger de beſte ſauſe is voor de Spijſe, ende den Dorſt voor den Dranck, *Socrates* by *Cicer. 2. de Fimb.* ende *Athen. lib. 4.* Als *Ada* de Koninginne van Carien veelderley ſpijſe ende alderhande Bancket van haer Kocks ſeer kurieuſelijck toe-gemaeckt, dickwils ſondt aen *Alexander de Groote*; ſoo ſeyde *Alexander*, dat hy by ſyn ſelven al veel beter Kocks hadde, het reyſen by nacht, waer door hy ſyn middagh-mael, ende een ſober middagh-mael, vvaer door hy ſyn avont-mael ſoet en ſmakelijck maeckten, *Plutarch. in Apopth. & lib. non poſſe ſuaviter vivi ſec. Epicur.* Men hiel te Lacedemonien ſeer veel van een ſekere bruyne ſop. Om de welcke te proeven liet *Dionyſius* den Tyran van Sicilien een Kock van Lacedemonien komen, hem belaſtende dat hy geen koſten ſparen ſoude, om die ſop wel toe te maken. Maer de ſelfde geproeft hebbende, ſpoogſe uyt. Waer over de Kock ſeyde: Heer Koningh, die ſop moet eerſt gegeten werden, als het lichaem op de maniere van Lacedemonien gheoeffent is, *Cicer. 5. Tuſc.* ende *Plutarch. in Lacon. Inſtit.* De Koningh *Darius* van *Alexander* in de vlucht geſlagen zynde, (*Cicer. 5. Tuſc.*) als hy met troubelwater ende dat van de doode Lichamen noch vuyl was, ſynen dorſt ghelist hadde, ſeyde, nimmermeer

meer met beter ſmaeck ghedroncken te hebben. Want hy hadt noyt met dorſt gedroncken. Noch *Ptolomæus* en hadt noyt met honger ghegeten; de welcke, als hy door ſyn Koningh-rijck van Egypten reyſde, ende van ſyn treyn verdwalende, hem in een boeren hutte grof broot voor geſet vverde, ſeyde nimmermeer gegeten te hebben, dat hem beter ſmaeckte. Soo ſeggen wy voor een Spreeck-vvoort, *Honger maeckt vaeu boonen ſoet*. Der-halven ſal men de Spijſe met gebruycken tot wel-luſt, maer als een remedie voor den honger, ende altijdt meer letten op de gheſontſte, als op de leckerſte koſt, ende ganſch ſchouwen den gene, die van quaet ſtof is. *Galenus* heeft ons dat vvel uyt-druckelijcken geleert in het 2. Boeck van de krachten der Voedſelen op het 6. Capittel. Een yegelijck, ſeydt hy, moet dat altijt onthouwen, dat al iſt ſchoon dat yemant yet verteert, 't gene voor een ander quaet te verteren is, ſoo behout de gijl, die daer van door het lichaem verſpreyt wert, even-wel de eygenſchap van het voedſel. Want het en kan niet geſchieden, dat de gijl, die van een Pepoen komt, grof ende dick ſoude vverden, al iſt dat hy wel verteert vvas ende die van Linſen, ofte Oſſen-vleeſch komt, en is noyt dun ofte waterachtigh: Ende daer is veel voor de geſontheyt aen gelegen. Om die oorſaeck dan, ſeydt hy vorders, rade ick, dat men alle Spijſe van quaet ſap ofte gijl laet varen, al iſt datſe van ſommige vvel verteert vvert. Want tervvijl vvy minſt daer op acht nemen, ſoo vergadert onder-tuſſchen na langer hant quaet ſap in de aderen: het welck de minſte gelegentheyt tot bederven krijgende, quade

koortsen ontsteeckt.

Maer onder de Spijsen, die van de gematigheyt vvat af-vvijcken, beschadight de eene veel lichter als de ander, meest uyt oorsake van de gewoonte, gelijck vvy hier voor in 't eerste Capittel gheseyt hebben, dat het gene men gewoon is, soo moeyelijck niet en valt, als het gene men ongewent is, schoon genomen het beter was. Soo dat men voor eenen al-gemeenen regel houden moet, dat in het verkiesen van de Spijse geen eenen voet voor alleman geraemt en kan werden. Ende al-hoe-wel de Spijse, voor soo veel het Spijse is, niet seer en behoort uyt te steken; dewijl nochtans de geheel ghematighde Spijsen seer vveynigh zyn, ende de Lichamen verscheyden, soo konnen oock de hoe-danigheden ende conditien van de Spijsen, nae haer verscheyden nature, mede verscheyden zijn. Want de Spijse, die in een swacke maegh ende lever qualijck verteert, kan in een goede ende stercke seer vvel verteert vverden. Ende een vaste ende stercke vvermte in de maegh ende lever, ende een kracht als van een vier door arbeyden insonderheyt bekomen, verteert alles, ende geen harde ofte sware spijse en deert haer: ja slappe spijse soude by haer bederven, ofte al te ras verteert zyn. Soo seyde *Aristoteles* dat die een heete maegh hadden beter ende gesonder vvas Ossen-vleesch te eten, als eenige delicate spijs. Maer indien den harden kost een ander die hem niet ghewent en is, ofte niet en arbeydt, nochte sterck en is, een drie dagen vvilde eten, die soude, den selven niet konnende verdouwen, seer lichtelijck sieck vverden.

Men

Men dient hem even-wel niet te gewennen, om slappe spijse, dewijlse vvel te verteren is, altijdt te eten: vvant alsoo de selve geen vast voedsel by en brengt, soo en kanse tot geen langh leven strecken, gelijck *Hippocrates* seer vvel seydt *6. Epid. 5.* Ende om dese oorsaeck meent *Cardanus*, dat *Brasavolus* vermaert Medicijn van den Hertogh van *Ferrara* tot den eersten ouderdom niet en konde geraken: dewijl hy meest altijt de *Ptisane*, ofte gepelde gerst gebruyckte, de welcke weynigh ende kout voedsel geeft, en in een koude maegh lichtelijck suer wert.

Hier staet vorder aen te mercken, Of het beter is op eenen tijt eenderhande Spijse te gebruycken, ofte verscheyden. Vele meenen dat de simpelste kost, de beste is, ende datter naeulijcx yet anders en is, dat meer sieckten veroorsaeckt, als veel verscheyde spijse op een maeltijt gegeten. (*Senec. Ep. 2. & 95.*) Alsoo de nature van verscheyde Spijse oock verscheyden is, van de vvelcke eenige ras, eenige langhsaem verteert vvert, (*Arist. 1. Probl. 15.* ubi multa *Septalius*) ende dewijl de eene verteert, soo bederft de ander: soo dat de verscheydenheyt van spijse veel quaets ende ongesontheyts, welcke de raeuwigheyt, ende bedorven teringe, ende verrottinge van humeuren gemeenlijck volgt, den lichame in-brenght. *Gal. 1. acut. 18.* Waerom seer vvel geseyt is, van den Poëet *Horatius 2. Sat. 2.*

Koom leert hier uytter daet en uyt de reden vveten,
Wat voordeel datter is in schaers en matigh eten;
Een mensch die sober leeft die is geduerigh fris,
En door het gansche lijf gesont gelijck een vis.

Maer veelderhande koſt in eenen buyck te mengen,
En kan niet anders doen als leedt en hinder brengen;
Ey denckt hoe wel het gingh doen ghy eens weynigh aet,
En ſonder groot beſlagh aen uwe tafel ſaet.
Maer nu ghy viſch en vleeſch u voor beſtaet te ſetten,
En eet als ſonder maet, en buyten alle vvetten,
En nut op eenen tijt geſoden en gebraet,
Soo doet het aen het lijf en aen de ſinnen quaet.
Wat ſoet vvas keert in gal, en bijſter taeye fluymen
Ontſtellen u de maegh, onvvilligh om te ruymen:
Ey kijck hoe bleyck hy ſiet, hoe vol van ongeval,
Die raet-ſlaet over dis vvat koſt hy eten ſal.
Die giſter heeft gebraſt, die is door al de leden
Svvaer, logh, en onbequaem oock op den dagh van heden:
En als het lichaem queelt en nae der aerden helt,
De geeſt, ons beſte deel, is even ſoo geſtelt.

Daer-en-boven, ſeggenſe, dewijl de verſcheydenheyt een aen-genaemheyt by haer heeft, ende, gelijck men gemeenlijck ſeyt, nieuwe koſt maeckt nieuwen appetijt, ſoo noodight de ſelve den mont om de maegh op te vollen, ende doet meer eten als den Lichame dienſtigh ende gheſont is. Hierom rade *Socrates* ſeer wel, ghelijck *Plutarchus* ſchrijft, (in ſyn regulen der Geſontheyt, ende ſyn Boeck van de Curieusheyt,) dat men hem wachten ſoude van Spijſe: de welcke tot eten verweckt den genen, die geen honger en hebben, en van Dranck, die tot drincken verweckt den genen, die niet en dorſten.

Nu aen d'ander zijde houden het eenige daer voor, dat de veranderinge van Spijſe niet heel te verwerpen en is. Want alſoo ſimpele ende een-der-han-

hande koſt haeſt verſadight, ende lichtelijck doet vvalgen, ende daer-en-tegen de veranderingh aengenaem is, ende 't gene men met ſmaeck eet, van de maegh beter omhelſt ende verteert wert: ſoo en ſchijnt de verſcheydenheyt van ſpijſe, ſoo ondienſtigh niet. Hier-beneffens ſoo iſſer in't Lichaem groote verſcheydenheyt van leden, de welcke elck met beſonder voedſel volgens haer eygen nature moeten ghevoedet vverden, vvaer toe de verſcheyden ſpijſe ſchijnt nut ende van noode te weſen.

By *Plutarch. 4. Sympos. 1.* ende uyt hem by *Macrob. 7. Sat. 4.* werden deſe redenen onder de Tafelqueſtien over beyde zijden gediſputeert, doch niet gedecideert. Ons dunckt datſe beyde plaets konnen hebben, alſſe wel verſtaen werden. Want ſoo veel belangt 't gene geſeyt wert, dat de verſcheydenheyt van Spijſe ſchadelijck is, ende veel ſieckten veroorſaeckt, ſulcx is te verſtaen van ſoodanige verſcheydenheyt, als men ſevens ende onder malkanderen eet ſpijſe van verſcheyden aert, ende gheſtaltenis, als men onder een lapt dick en dun, heet ende kout, dat ſwaer ende licht om te verteren is: gelijck ofte yemant vleeſch, viſch, melck, ende ſoo voort onder malkanderē at. Want uyt ſoodanige verſcheydenheyt komt het, dat de eene al heel verteert is, als d'ander noch raeu blijft, (*Hipp. de Flat.*) het welck niet anders als een quaet mengel-moes ende een verdervinge kan veroorſaken. Ende moet daerom ſoodanige verſcheydenheyt van Spijſe by een yegelijck, die ſyn geſontheyt lief heeft, gheſchout werden. Maer indien de Spijſe van aert ende ghematigheyt malkander gelijck is, ſoo dat tot het ver-

teren van de selfde by-na een vvermte ende tijt van nooden is: dan en schaet het niet op een mael verscheyde spijse te gebruycken. Ende dese verscheydenheyt is de Nature aengenamer: insonderheyt indien de toe-bereydingh mede soo bequaem is. Maer men moet letten datter niet te veel gegeten en wert: want de spijse alsdan qualijck bekomende, moet sulcx niet den aert van de spijse, maer de tonge der menschen, die haer door de leckerheyt laet verleyden, geweten werden.

Van de mate der Spijse, ende hoe veel men eten moet.

Het XII. Capittel.

AL is de spijse goet, en even hier gevvassen,
Noch moet een billic mensch hem geensins over-brassen;
Want soo men al te veel syn gulle lusten biet,
De maegh vvert over-last, en doet haer plichten niet.
De kost die light gepackt, men kanse niet verdouvven,
Dies isset alderbest syn lust te vvveder-houvven,
De maet is over al en in de spijse goet,
Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.
Wilt ghy geen hinder doen aen lever, maegh, en longer,
En drincks niet sonder dorst, en eet niet buyten honger,

En