

IL VITTO

QUARESIMALE
DI PAVLO ZACCHIA
MEDICO ROMANO.

Oue insegnaſi, come ſenza offender
la fanità ſi poſſa viuer nella
Quareſima .

*Si diſcorre de' cibi in eſſa uſati, de gli errori, che ſi
commettono nell' uſargli, dell' indiſpoſitioni, ch' il
lor' uſo impediſcono, de gli accidenti, che
ſogliono cagionare, e del modo
di rimediarui,*



IN ROMA, Per Pietro Antonio Facciotti. 1637.

Con licenza de' Superiori, & Priuilegio.

Ad iſtanza di Gio. Dini Libraro in Nauona all' inſegna della Garra.

Imprimatur, si videbitur Reverendis, P. Magistro Sacri Palatii Apostolici .

A. Tornellus Vicesgerens .

Traſtatum Italicum, De viſtu Quadrageſimali Pauli Zacchiæ Medici Romani, mandante Reverendis. Patre Fr. Nicolao Riccardio Sacri Palatii Apoſtolici Magiſtro, legi, in quo ciborum Quadrageſimalium incommoda adeo doctè, eleganter, verèque emolliuntur, ac mitigantur, ut ab omnibus etiam valetudine, & natura imbecillioribus, dummodo Chriſtianam vitæ rationem non oderint, quæ aliquando ardua, atque inaccessa exiſtimabantur, facili negotio poſſint exuperari. Nihil hic vel piæ, vel catholicas aures offendit: Dignum itaque typis, ac luce iudico. Romæ VII. Id. Iun. M. DC. XXXVI.

Leo Allatius .

Imprimatur, Fr. Nicolaus Riccardius Sacri Palatii Apoſtolici Magiſter, Ord. Præd.

ALL' EMINENTISSIMO,
E REVERENDISS.^{MO} SIG.^{RE}

B PATRONE COL.^{MO}

IL SIG. CARD. BISCIA

1720

Paulo Zacchia.



Io potessi con
tanto feruo-
re attendere
alle fatiche
delle lettere,
con quanta caldezza veg-
gio V. Emin. fauorir gli
miei studij, haurei di già
con opere di molto mag-
gior momento, che que-
sta nō è, testificatole quan-

to io le deua . perche certo non hebbi mai maggiore stimolo ad affaticarmi nello scriuere , quanto hò di presente , vedendo il fauore di V. Emin. tanto verso di me inclinato . ma quanto io reputo questo a mia molta fortuna, altrettanto stimo mio infortunio l'essersì sopraffatto dalle fatiche dell'Arte, ch'io non possa affecõdare l'inclinatione di V. Emin. cõ la quale è solita naturalmente lodare, fauorire, proteggere, e remunerare

tutti i letterati, perche
nelle loro fatiche sieno
perseueranti. pure hò vo-
luto per hora con dedi-
carle questo picciolo vo-
lumetto, mostrarle di non
stare a fatto in otio, certi-
ficandola intanto, ch'io mi
sento dal suo fauore si ina-
nimito a cose maggiori,
che spero anche vn gior-
no dar miglior saggio de'
miei studij sotto la protet-
tione di V. Emin. alla
quale humilissimamente
m'inchino.

VRBANVS PAPA VIII.

Ad futuram rei memoriam.



VM sicut dilectus filius *Ioannes Dinus Urbis Bibliopola*, Nobis nuper exponi fecit, ipse infrascripta opera haecenus non impressa, videlicet *De Subhastationibus, & Licitationibus Tractatus absolutissimos, Auctore dilecto filio Ioanne Antonio Mangilio Iuriconsulto, ac Archidiacono Ecclesia Pisaurum. cum Decisionibus Sacrae Rotae Romanae ab eo recollectis, necnon De Victim Quadragesimali Pauli Zachariae Medici Romani* in lucem edere intendat, vereatur autem ne alij, qui ex alieno labore lucrum quaerunt, Opera praedicta haecenus non impressa imprimi facere curent in ipsius Ioannis praedicti iudicium. Nos eiusdem Ioannis indemnitati, ne ex impressione huiusmodi nimium dispendium patiatur, prouidere, illumque specialibus favoribus, & gratijs prosequi volentes, & a quibusuis excommunicationis, suspensionis, & interdicti, alijsque Ecclesiasticis sententijs, censuris, & poenis a iure, vel ab homine, quavis occasione, vel causa latis, si quibus quomodolibet innodatus existit, ad effectum praesentium dumtaxat consequendum harum serie absolventes, & absolutum fore censentes, supplicationibus illius nomine Nobis super hoc humiliter portectis inclinatis. Eidem Ioanni ut decennio proximo durante, a primordia dictorum Operum haecenus non impressorum (dummodo tamen antea a dilecto filio Magistro Sacri palatii approbata sint) impressione computantio tam in Vrbe, quam in reliquo statu Ecclesiastico medietate, vel immediate Nobis subiecto Opera praedicta haecenus non impressa, ut petitur, sine speciali dicti Ioannis, aut eius haeredum, & successorum, vel ab eis causam habentium licentia imprimere, vel ab alio, seu alijs impressa vendere, seu venalia habere, seu proponere possit, Apostolica auctoritate tenore praesentium concedamus, & indulgemus. Inhibentes propterea vni-

nerfis , & fingulis vtriusque Sexus Chriftifidelibus præfertim librorum imprefforibus ſub quingentorum ducatorum auri de Camera , & amiſſionis librorum , & typorum omnium pro vna Camere noſtræ Apoſtolicæ , & pro alia eidem Ioanni , ac pro terijs partibus accuſatori , & Iudici exoquenti irremiſſibiliter applican. & eo ipſo abſque vlla declaratione incurrendis poenis , ne dicto decennio durante Opera prædicta hætenus , vt petitur , non impreſſa , aut aliquam eorum partem , tam in Vrbe , quam in reliquo ſtatu Eccleſiaſtico prædictis ſine huiusmodi licentia imprimere , aut ab alio , vel alijs impreſſa vendere , ſeu venalia habere , aut præponere quoquo modo audeant , ſeu præſumant. Mandantes propterea dilectis filijs noſtris , & Apoſtolicæ Sedis Legatis de Latere , ſeu eorum Vicelegatis , aut Præſidëtibus , Gubernatoribus , Prætoribus , & alijs Iuſtitie Miniſtris Provinciarum . Ciuitatum , Terrarum , & locorum Sacus noſtri Eccleſiaſtici , quatenus eidem Ioanni , eiusque hæredibus , & ſucceſſoribus , ſeu ab eis cauſam habentibus huiusmodi in præmiſſis efficaciſ defenſionis præſidio aſſiſtentes quando cunque ab eodem Ioanne , & alijs prædictis fuerint requiſiti poenas prædictas cõtra quoscumque inobedientes irremiſſibiliter exequantur. Non obſtantibus Conſtitutionibus , & ordinationibus Apoſtolicis , ac quibuiſvis Statutis , & conſuetudinibus , etiam iuramento , confirmatione Apoſtolica , vel quavis firmitate alia roboratis , privilegijs quoque indultis , & Litteris Apoſtolicis in contrarium præmiſſorum quomolibet conceſſis , confirmatis , & approbatis , cõterisque contrarijs quibuſcumque . Volumus autem , quod præſentium tranſumptus , etiam in ipſis Operibus impreſſis manu alicuius Notarij publici ſubſcriptis , & ſigillo perſonæ in dignitate Eccleſiaſtica conſtitutę munitis eadem prorsus fides vbique adhibeatur , quæ ipſis præſentibus adhiberetur , ſi forent exhibitæ , vel offenſæ . Dat. Romæ apud Sanctam Mariam Maiorem , ſub Annulo Piſcatoris die 27. Auguſti M. DC. XXXVI. Pontificatus Noſtri Anno Decimoquarto .

M. A. Maraldus.

TAVOLA DE' CAPITOLI della presente Opera .

- Q**uali cose si ricerchino per l'osservanza della Quaresima , quali persone, e per quali cagioni debbano da quest'obbligo esser libere . *Capitolo I.* pag. 6
- Con quali ragioni s'ingegnino prouare alcuni, il digiuno esser dannoso alla sanità . *Cap. II.* pag. 16
- Si risponde alle sudette Oppositioni. *Cap. III.* pag. 32
- De gli errori, che si soglion commettere nel viuere de' digiuni, e come si debbano emendare . *Cap. IIII.* pag. 50
- Della qualità, ò natura de' cibi, che ne' digiuni si usano . *Cap. V.* pag. 66
- Come debbano reggersi coloro, che per alcun natural difetto potessero riportar nocumento dalla Quaresima . *Cap. VI.* pag. 180
- Delle particolari indisposizioni, alle quali i cibi Quaresimali possono nuocere, e per qual maniera si possa schiuare il nocumento . *Cap. VII.* pag. 192
- Quali sieno, e come si debbano correggere alcuni accidenti, che possono apportare i cibi di Quaresima . *Cap. ultimo.* pag. 231

DEL VITTO QVARESIMALE.



PROEMIO.



VEGLI huomini,
che guidati dal
lume della veri-
tà, desiderano di
caminare per la
via della salute,
hanno molti, e
diuersi mezzi pro-
posti loro dalla
santissima Chri-

stiana Religione per indrizzaruifi; vno di questi è il Digiuno, col quale ella procura, che, reprimendosi gl'impeti della parte inferiore, e rintuzzandosi gli acuti stimoli della carne, per forza de' quali, più che per altra cagione, dalla detta strada trauiamo, lo spirito, divenuto superiore, possa più spedito, e più pronto à quel fine aspirare, che per vltimo nostro bene ci vien destinato. Ci obliga dunque questa prudentissima Maestra al digiuno più volte nel corso del-

La quaresima per qual fine sia instituita.

l'Anno : ma percioche nel rinouarsi, ch'egli fa nella Primavera, suole ne' corpi humani, com'ancora in quelli di tutti gli altri Animal, soprabondare il sangue inportuno ministro, e fomentatore inquieto de' vitij carnali, onde maggior necessitá ha lo spirito di aiuto per contrastare, e resistere a gli stimoli della carne, ella ad imitatione di colui, che ci aperse il passo al Cielo, con questo oportunissimo rimedio del digiuno, c'impone l'offeruanza di esso per lo spatio di quaranta giorni nello stesso tempo di Primavera, accioche con esso raffrenato lo stolto, e smoderato impeto del sangue, possa lo spirito piú libero alzarsi alla contemplatione delle cose migliori. Ma perche ella, come Madre discretissima, non intende, che dall'offeruanza di questo suo santo commandamento, ne habbia á seguire alla salute del corpo notabile danno, il che quando sia, ò ragioneuolmente si possa temere, che debba essere, ella ò in parte, ò in tutto, e per tutto da quest'obbligo ci discioglie, ne auuiene, che alcuni nella Quaresima ò poco desiosi della saluezza dell'Anime proprie, ò troppo timorosi di quella del corpo, leggiermente della benignitá della Chiesa santa per ogni picciola offesa, ò per ogni irragioneuole timore si fanno scudo, dal quale pensano

QVARESIMALE. 3

esser difesi nel trasgredire questo suo santissimo precetto . Auuiene oltre à ciò, che alcuni più de' sopradetti discreti (perche mal volontieri tralasciano d'vbidire à i salutiferi commandamenti del Signore) par che quasi forzati sieno à disciorsi da quest' obligo , perche sentendosi per alcuna loro naturale indispositione dall'offeruāza di esso manifestamente offendere, non fanno per qual modo vi possino dar rimedio, che se'l sapessero, volontieri eseguirebbono quanto vien loro dalla santa Chiesa commandato . Altri vi sono poi troppo trascurati , & incauti nella ragion del viuere ne' giorni di digiuno , e massime di Quaresima, onde non è marauiglia , s'incorrono facilmente in alcuni non à fatto leggieri accidenti, per li quali son forzati ad abandonar l'impresa del digiuno incominciato, per non cadere in assai piggiori infirmità . Altri in altra maniera sogliono in questa offeruanza errare , nè sapendo da gli errori ritrarsi, non senza propria colpa non finiscono di sodisfare intieramente à quello , à che esser tenuti si vedeuano . ond'io per torre dalle Intentione dell'opera.
menti de' primi quel vano timore , e per insegnare à i secondi , come debbano reggersi in quei loro naturali difetti , per non incorrer con offeruare il digiuno in piggiorre stato di sanità, e per mostrare finalmen-

4 DEL VITTO

te à gli vltimi quali sieno, e come debbano emendare i loro errori, hò determinato in questo mio Trattato discorrer del vitto della Quaresima, e benche io altre volte ne habbia ragionato, e che alcuno possa giudicare, che fusse stato più à proposito eseguire all'hora, quanto hò proposto hora di fare; tuttauia due cagioni mi hanno mosso à prolungar fin quà questo ragionamento, & à non congiungerlo con quello. perche se bene io all'hora trattai del Digiuno, e della Quaresima, ne trattai, come di cosa appartenente a' Theologi, & a' Canonisti, & hora ne voglio discorrere, come di cosa appartenente all'obliigo particolare di ciascuna persona. l'altra si è, che douendo questo discorso non più seruire pe' letterati, che per gl'idioti, nè più per gli huomini sagaci, che per le semplici donne, io era tenuto far sì, che da ciascuno potesse quel, ch'io era per dire, esser'inteso. hò voluto dunque per questo scriuerlo nel nostro volgare idioma, nel quale, ancorch'io non voglia, sù i rigori de' più culti Grammatici stare, io mi forzerò tuttauia di non trascorrer molto fuori d'vn parlar piano, e regolato, e procurerò di non vrtare in qualche errore sì graue della lingua, che molto se ne possa sentire offendere chiunque si sia, ch'il leggerà. mi seruirò nõdimeno anche delle vo-

QUARESIMALE. 5

ci più popolari all'occasione, ancorche forse non in tutto da alcun rigoroso approuate, che s'alcuno di questi, alle cui orecchie non si confaranno, non vorrà scusarmi, si lasci stare il leggere, e vadane cercando delle migliori appresso i maestri della lingua, ch'io non hò qui da hauer questo per mio principal fine.

Ma s'akri ci hauerà, che per alcun'altro capo voglia riprendermi, cioè, ch'io apporti molte cose da altri dette, & alcune altre di propria fantasia troppo prontamente ne dica, sappia costui, qualunque si sia, ch'è torto mi riprenderà; perche le cose dette da altri bene, oue l'occasione ci si porga, non si vogliono tacere; e quelle, che da altri non più dette sono, se ben dette saranno, molto meno tacer si vogliono, che, se ben dette non sono, almeno danno campo à gli'altri di ritrouarne delle migliori.

Mostrerò dunque in questo mio trattato prima d'ogni altra cosa, à che sien coloro obligati, che deuono digiunare per quello però, ch'al viuere s'appartiene; e soggiungerò à dire quali persone, e per quali cause possino da quest'obligo essere assolute. appresso dimostrerò quanto sieno false le ragioni apportate da coloro, che biasmano il il viner della Quaresima, come troppo dannoso a' corpi humani. dopo questo, accen-

*Hipocr.
lib. 1. de
Diat. n. 1.*

*Capi del
discorso.*

6 DEL VITTO

nati prima alcuni graui errori di coloro, che offeruan la Quaresima, commessi da loro nella ragion del viuere, insegnerò alcune regole generali necessarie à quelli, che con questo vitto non vogliono offender la propria salute, e poi mostrerò breuemente la natura de' cibi più, ò meno sani, ch' in questa occasione si possono vsare. discorrerò in oltre di alcuni naturali difetti, che potessero impedire l' offeruanza di questo digiuno, e come, e qual riguardo vi si debba hauere nel vitto. e finalmente racconterò quanti sieno gli accidenti, ch' ad alcuni per altro sani suole apportar questa istessa ragion di viuere, e per qual modo vi si possa rimediare, con le quali cose porrò fine à quanto hora m' apparecchio, & hò promesso di fare.

QUALI COSE SI RICERCHINO

per l' offeruanza della Quaresima, quali persone, e per quali cagioni debbano da questi obligo esser libere.

Capitolo I.



OLTE cose si richiedono per offeruanza della Quaresima, di alcune delle quali, come del digiuno spirituale, della frequenza dell' orationi, e dell' altre opere buone,

QVARESIMALE. 7

io non dirò altro, come di cose al mio proposito non appartenenti; ma mi ristringerò solo à quello, che al viuere si appartiene. è dunque necessario prima sapere qual fusse l'intentione, & il fine della Chiesa santa in prescriuerci il digiuno, e massime quello della Quaresima; il quale certo non fù altro, se non che noi suoi fedeli per molti giorni auanti à quello, nel quale si rammemora la morte di colui, che morì per suscitar noi, e farci la strada alla vita eterna, procurassimo mortificando la carne darci in tutto, e per tutto allo spirito, perche meglio la salutifera sua passione potessimo meditare. per questo volle, che tralasciando l'vso di quei cibi, che dando molto nutrimento, accrescono il vigore del corpo, vssimo quelli, che minor nutrimento somministrando, scemano in parte i troppo impetuosi stimoli di esso, onde, interdette le carni, e gli altri cibi, che da esse hanno origine, volle, che fussimo dell'vso de' Pesci contenti, e dell'altre viuande, che dalle carni non hanno dipendenza alcuna. ma non hebbe ella solo riguardo alla qualità de' cibi, ch'anche nella quantità comandò, che ci moderassimo; per questo oue in tutto l'anno siamo soliti per lo più due volte il giorno prendere il cibo, in questi tempi ad vna sol volta ci ristrinse; anzi che

Fine del
Digiuno.

8 D E L V I T T O

per maggiormente hauere il suo intento ; non ci permise , che souenissimo alla necessit  del mangiare ogni volta , ch'  noi fusse piaciuto , ma ci prescrisse vn' hora determinata , cio  quella del mezo giorno , e questo , accioche tanto pi  facilmente la carne affligendosi per la sostenuta fame , pi  vbbidente allo spirito ne diuenisse .

Tre requisiti del digiuno .

Tre cose dunque si ricercano per offeruar questo precetto , la qualit  de' cibi , il mangiare vna sola volta nello spatio di ventiquattro hore , e non cibarsi prima dell' hora determinata , cio  del mezo giorno .

Poteua ella ad alcune altre cose obligarci , con l' offeruanza delle quali pi  facilmente hauessimo potuto il destinato fine conseguire ; ma , come discretissima Maestra , riguardando alla nostra fragilit  , delle cose gi  nominate f  contenta , non volendo col souerchio rigore dar' occasione , che ne venisse la salute de' nostri corpi danneggiata . per questa ragione potendo ella interdirci ne' digiuni l' uso del vino ,

Il vino perche non sia ne' digiuni interdetto .

dal quale molto gli stimoli della carne si vanno auanzando , hauendo mira all' uso continuo di esso , che tralasciato poteua notabilmente nuocere , non volle negarloci ; cost  ancora se   soffrir la sete fuor del pasto ci hauesse astretti , egli se ne veniuo non solo molto il corpo   macerare , ma  

QVARESIMALE. 9

diminuire facilmente il suo natural vigore; com'ancora se ci determinaua vna tal quantità di cibi, ò fuor del Pane, e del Vino tutti gli altri negati ci hauesse, chi non sà quanto si farebbe l'orgoglio della ribelle parte inferiore abbassato? ma da questo, come poteuano gli huomini almeno per lo più non ritrarre euidentissimo danno?

Hora con tutto che sì discretamente ella operasse in determinare come, e con quali condizioni digiunar si douesse, che cessaua ogni timore, che da simile modo di viuere potessimo riportare alcun notabile nocumento, pure considerando, esser la natura humana ad infinite infirmità soggetta, alle quali non poteua confarsi in maniera l'vso de' Pesci, che più profitteuole non fusse loro stato taluolta quello delle carni, per ricuperare la perduta sanità, ò mantenerla già racquistata, ci sciolse benignamente in ciascuno de' sudetti casi dalla severità di questa sua legge, non volendo, che la salute del corpo dall'osservanza di essa venisse a patirne detrimento. Dalle cose dette possiamo dunque conchiudere, che la Chiesa santa volle obligar solo al digiuno quelle persone, le quali ò in tutto, ò in buona parte sane sogliono viuere, perche queste non solo non poteuano gran fatto da questa osservanza esser'offese, ma ancora

riportarne per la salute dell'istesso corpo non mediocre vtilità . io intendo però, che questa voce di sano non si debba prendere in quello stretto senso, che da' Medici è pre-

Galen.
lib. 6. de
San. tuen.
cap. 5.

sa, i quali vogliono, che sano si debba dire vn'huomo, ò qualsiuoglia altro animale, il quale in niuna parte del corpo si doglia, e non sia impedito ad essercitare alcuna at-tione di vita; perche à questa maniera po-chi, ò niuno ci haurebbe, che digiunar po-tesse . basta ben dunque, che coloro, ch'al digiuno vengono obligati, sieno sani in mo-do, che dall'vso de' cibi concessi ne' digiuni non sieno notabilmente danneggiati; onde per questo non solo l'infirmità presente, ma anche il timore della futura, nè solo l'infir-mità, ma la conditione dell'erà, & alcune al-tre cause di fuora via dall'offeruanza del di-giuno per benignità della stessa Chiesa san-

Fanciulli
fino a' 30.
anni per-
che scu-
sati dal di-
giuno .

ta ci scusano; quindi è, ch' i fanciulli, & i gio-uannetti fino ad vn certo termine della loro età, cioè in fino à tãto, che i loro teneri cor-pi han da prendere il douuto accrescimêto, perche molto poteuano dal difetto del nu-trimento, che nel digiuno si patisce, essere offesi, proibendosi da questo non solo l'au-mentamento de' corpi, ma disponendosi an-cora à molte infirmità, & abbreviandosi lo-ro anche da questo il corso della bramata vita, fù prudentissimamente determinato,

QVARESIMALE. II

che fino all'età de' venti anni, ò poco più non fusero alle leggi del digiuno astretti, perche fino à questo termine suol per lo più la Natura tardare ad acquistar' il compimento del vigore delle membra, e di tutto il corpo insieme. non haueano però per tutto lo spatio de' venti anni i Giouanetti tanta necessità dell'vso delle carni, che non potessero, passata quella prima parte della fanciullezza, cioè fino à i sette anni, oue per altro sani, e robusti fusero, esser contenti di poter prendere quãto cibo voleuano, purchè nell'vso di quelli, che interdetti erano, non trascorressero. essendo dunque cosa molto lodeuole auuezzarsi fin dalla fanciullezza à caminare per le vie del Signore, possono i fanciulli dopo i sette anni souenire abundantemente alla necessità della loro natura con gli stessi cibi, che ne' digiuni son concessi, perche, mercè della bontà, e viuacità del calore, sogliono questi molto consumare, & anche i cibi di men buona conditione, riducono à stato, ch'essi quanto loro basta se n'approfitano.

Per altro capo furono i vecchi sciolti da quest'obbligo del digiuno, e ciò fù, perche mancando in essi giornalmente il natural calore, non poteuano in vna volta il giorno prender tanto di nutrimento, quanto al

Vecchi
perche
scusati dal
digiuno.

mantenimento della lor vita si richiedeva ; eran dūque forzati prenderlo in più volte . così ancora perche oue il calore è debole, lo stomaco non concuote sì felicemēte, come farebbe necessario, onde auuiene, che si vadano alla giornata accumulando delle crudità, non solo fù conueniēte hauer riguardo alla quantità del cibo, che doueuan prendere, ma ancora alla qualità, onde doueuan dal digiuno per ogni parte essere scusati. e perche il più delle volte gli huomini nel sessagesimo anno della loro età prouano quel mancamento del calor naturale , ch'io disse, ragioneuolmente fù questo termine per questo effetto prescritto; con tutto che, se vogliamo dir' il vero, non si possa questa cosa sì ben fermare , ch'in alcuni particolari il detto termine non sia ò troppo tardo , ò troppo presto, essendo , che alcuni ne' cinquanta anni si ritrouino il calore sì debole, e le forze sì fiuoli, che il sottomettergli alla strettezza del digiuno sarebbe vno uccidergli à bello studio , là doue altri di sì buon nerbo, e di tanto vigore sono, anche passato il termine de' sessanta , ch'à par di qualsiuoglia robusto giouane possono l'astinenza de' digiuni soffrire .

Frà l'altre cagioni poi , per le quali ò in parte, ò in tutto siamo dal digiuno scusati vien la fatica, essendo che da questa molto

QVARESIMALE. 13

si vengano à consumare gli spiriti, onde ^{Fatica} l'huomo, e qualsiuoglia Animale, che ^{perche} ^{scusi dal} ^{digiuno.} ^{perche} ^{scusi dal} ^{digiuno.} viene ad hauer necessità di ristorargli con nuouo nutrimento, hauendo la Chiesa santa anche à questo hauuto riguardo, ci fù ancora in questo caso indulgente, permettendo, ch'oue alcuna fatica sopportiamo, ci possiamo sostentare con quella quantità di cibi, che necessaria fusse, non già di quelli, che più desiderassimo; perche non conueniuà, che mentre con gli stessi cibi, che ne' digiuni si concedono, poteuamo al nostro bisogno soccorrere, trascorressimo all'vso di quelli, che in simili astinenze sono interdetti. ma si come non ogni picciola fatica consuma notabilmente gli spiriti, così non si cōueniuà, che per ogni picciola fatica fussionsimo da questa conditione del digiuno dispensati, onde alcuni Artefici, che legghiermente il corpo, e le membra esercitano, non sono liberi da quest'obbligo. è vero con tutto ciò, che la fatica non si fa solo mouendo gagliardamente tutto il corpo, ò alcuna parte di esso, ma ancora nell'essercitar l'animo nelle operationi, che di lui proprie sono, e tanto in questo, quanto in quel caso vengono gli spiriti à suanire, e cōsumarsi; e per questo anche coloro, che l'animo esercitano nelle cose ad esso appartenenti, hanno di alcun ristoro bisogno,

come quelli sono, ch'á graui studij attendono, ò che altrui le scienze insegnano, ò ch'in publico predicano, ò che in simili fatiche, qualche parte della vita spendono; i quali tutti, oue sentano mancarsene le forze, & iscemarsene la lena del lor natural vigore, possono lecitamente souenire á questa loro necessitá, prendendo secondo l'vso il cibo due volte, ò piú il giorno, s'il prenderlo vna sola non è loro sufficiente.

Fatiche
nell' vso
del matri-
monio.

Euui oltre á ciò vn'altra fatica, che pure al corpo appartiene, ma alle volte è molto delle sudette maggiore, & è quella, che deuono vsare i Mariti con le Mogli, oue secondo il debito del santo Matrimonio, e la Giustitia ricerca, vogliono ad esse soddisfare; perche certo è, ch'in niuna dell'altre fatiche tanto di spirito logorar si può (comparando però le grandi con le grandi, e le picciole con le picciole) quanto in questa. si che, se l'huomo richiesto, ò non richiesto ancora á pagar questo debito è forzato, e ne sente qualche notabile fiacchezza, ò almeno teme per l'esperienza altre volte fattane, ò per ragioneuole discorso, di hauerla á sentire, può seco stesso esser piú indulgente, e ricrearsi col cibo piú volte il giorno, mentre maggior necessitá non lo forzi ancora á valersi dell'vso delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni vietati. e

QVARESIMALE. 15

questo può egli farsi lecito, perche secondo i Maestri de' Sacri Canonî c'insegnano, è maggior l'obbligo di Giustitia, c'hanno le persone in matrimonio congiunte di render l'vna all'altra il debito dello stesso matrimonio, che quello non è, per lo quale son tenute ad offeruare le leggi del digiuno. ma è da auuertire, ch'in tutte le cause, per le quali l'huomo può da quest'obbligo essere sciolto, si deue hauer riguardo alle proprie forze, come di sopra hò accennato, le quali se gagliarde sono, nè dall'età vengono abbattute, nè dall'ordinarie fatiche affiacchite, nè da quelle del letto sneruate, l'huomo fuor d'ogni ragione abuserebbe la molta benignità della Chiesa santa, la quale à quelli solo deue esser fauoreuole, che facilmente potessero dal santo rigore delle sue leggi à questo capo appartenenti alcun notabil nocumento ritrarre. Finalmente frà tutte le cause, che possono giustamente impedire il digiuno la più giusta, e la maggiore è l'infirmità; ma in questa ancora si vuole hauer vn discreto riguardo, percioche conueneuole cosa non è, ch'ogni picciola infirmità dia al sudetto impedimento occasione; onde deue esser tale, che sia in qualche parte graue, cioè, che dalla qualità de' cibi ne' digiuni concessi possa per alcuna maniera notabilmen-

Infirmità
quādo scu
si dal di-
giuno

te offenderfene la 'salute del corpo . non si vuol dunque ad ogni picciol mouimento di stomaco, nè per ogni poco trauglio di testa, ò per ogni leggiere dolore di ventre, ò per qualche non vñata debolezza del corpo tutto subito correre , come per rimedio all'vfo delle carni , perche qual meritò riportaremo noi dal digiuno , se per alcun modo il corpo non ne habbia punto ad affligerfene, s'il digiuno à questo solo effetto è destinato ? si conuien dunque sopportare digiunando alcun disagio, & anche qualche mancamento del natural vigore , sì veramente, che tale non sia, che ci ponga la salute in qualche pericolo, onde incorsi in alcune non à fatto leggieri infirmità , ci sia poi impedito il poter' essercitarci in operazioni molto del digiuno più lodeuoli , ò ne vada la vita manifestamente à pericolare .

Con quali ragioni s'ingegnino prouare alcuni , il digiuno esser dannoso alla sanità .

Cap. I I.



O non intendo già farmi scudo della Religione qui contro coloro , che biasmano il digiuno, e principalmente della Quaresima , come molto dannoso alla salute de' corpi humani, ma solo con ragioni Fisiche,

e vere dimostrare quanto costoro s'ingannino, è quanto ingannino ancora il rimanente de gli huomini, i quali mal persuasi si danno a credere, quanto eglino con false, ò solo apparenti ragioni, si studiano di provar per vero. proporrò prima dunque quel, che questi tali apportano in difesa della loro sinistra opinione, e poi a quanto oppongono darò intiera sodisfattione, apportando appresso altre ragioni non friuole, ò di niun valore, ma sode, & importanti per difender la verità; e s'in porre in esecuzione le cose dette io replicherò quì alcune delle stesse cose, ch'in simile occasione a questo proposito hò detto, si contentino coloro, ch'all' hora le videro, ch'anche a gli altri, che non le videro, le comunichi, perche ciascuno ne resti, come conuiene, appagato.

A quattro capi si può ridurre, quanto si può opporre contro il viuere, che si vfa ne' digiuni, e particolarmente contro la Quaresima, come più de gli altri, e lungo, e solenne. prima si può opporre in riguardo del tempo, nel quale la Quaresima si celebra. secondariamente in riguardo della mutatione dell'vso tenuto da noi per tutto il rimanente dell'anno. terzo in riguardo de' cibi, che ne' digiuni si concedono. quarto in riguardo de gli effetti, eh' ancor ne

Quattro capi per li quali la quaresima è stimata dannosa.

gli animi stessi produce vna simile ragione di viuere contrarij in tutto all'intentione di chi il digiuno hà istituito. & in quãto al primo capo ben fanno i Filosofi, & i Mae-
 stri della Medicina, possono dir costoro, che ne' corpi humani, come anche in quel-
 li di ciascun'altro animale, si accumula nel-
 l'inuerno gran copia di humori crudi per
 maniera tale, che in alcuni de' detti anima-
 li, & in alcuni huomini ancora, se può que-
 sto acquistar fede, serue per tutta la detta
 stagione di nutrimento, senza che sieno a
 cercarne d'altro di fuorauia dalla necessitá
 del lor mantenimento forzati: perche,
 non per altra ragione tutte le spetie de'
 Serpenti, gli Orsi, i Tassi, i Ghiri, le Volpi,
 & altri Animali, e gli Huomini di Lucomoria per tutto l'inuerno viuono immersi in
 vn profondissimo sonno, senza, che altro nu-
 trimento prendano; percióche de gli stessi
 humori crudi, che ragunano, anche si nu-
 triscono, ch'altramente senza nutrirsi vi-
 uere non potrebbero. hor dunque non sarà
 dubio alcuno, che niuna cosa potrà esser
 piú nimica alla natura, ch'intraprendere,
 in questi stessi tempi dell'inuerno, ò anche
 della Primavera vna cotal ragione di viue-
 re, dalla quale maggior copia di crudità
 possa generarsi, perche a questa manie-
 ra ò il calore affatto dalla soprabondanza

di esse si estinguerà, ò almeno notabilmente si scemerà, e mancando il calore, che altro si può quindi aspettare, se nõ ch' i nostri miserabili corpi fin da natura a mille, anzi ad innumerabili infirmità soggetti, sieno tanto più facilmente da esse trauagliati? Doueremmo dunque nella Primavera vsare vn vitto, ch' aiutasse la Natura in quello, ch' essa intende di fare, cioè rinouare il fangue, con andar regolando quei molti humori crudi, riducendogli a miglior conditione, e superando quelle molte superfluità, che l'aggrauano, renderlo più puro, e più atto all' operationi della vita; alla qual cosa quanto sia contrario il vitto della Quaresima non hà bisogno d'esser con altre parole dimostrato. Ma se con l'vsar cibi contrarij a quello, che la conditione del tempo richiede, si verrà insieme a cangiar l'vso del viuere, per l'addietro in tutto l'anno tenuto, quanti inconuenienti, soggiungeràno costoro, ne potranno contro la vita humana succedere? Sà tutta la Scuola de' Medici quanto nociuo sia il cangiar l'vso, non solo il buono, e regolato, in cattiuo, & isregolato, ma ancora questo in quello. l'vso è chiamato da' Sauij vn'altra Natura, perche non più facilmente la stessa Natura sopporta la mutatione delle cose, ch'ella stessa seco arrecar suole, che di quel

Secondo capo contro il digiuno della quaresima

le, ch'il lungo vfo habbia introdotte . ma quanto, e per quanto diuerfi capi è difficile da soffrire , e sofferta noiofa questa mutatione, che nella Quaresima circa il viuere fassi? si cangiano i cibi di vna natura in vn'altra tutto contraria . quelli, che diletteuoli , e grati sono al palato con quelli , che per lo più sono spiaceuoli, e poco grati . quelli, che molto sangue producono, e pienamente nutriscono con quelli, che poco ne producono , e danno scarsiſſimo nutrimento . quelli, che sono buoni con quelli, che peſſimi sono ſtimati . ſi muta il mangiar compartitamente in due , ò più volte il giorno i cibi, che facilmente ſi digeriscono, col mangiare in vna ſol volta cibi, che ò toſto ſi corrompono, ò non mai ſe non con molta difficoltà ſogliono dallo ſtomaco ſuperarſi . ſi fa mutatione del mangiare nell' hora , che la Natura il cibo appetiſce, per cibariſi , quando da altri ci vien conceduto. Da queſte tante mutationi, che altro può naſcere , ſe non che ſi generino humori di mala conditione , ſi accreſca la ſete , ſ'indebolisca lo ſtomaco, ſ'impediſca il ſonno, e ſ'incorra per noi in mille altri accidenti da atterrare a fatto la ſteſſa Natura?

Terzo ca-
po contro
il digiuno
della qua-
reſima .

Quel , che più d'ogni altra coſa importa è la qualità de' cibi , de' quali in queſti digiuni ei vien permeſſo vna volta il giorno

souuenire alla nostra vita, i quali son tanto
 alla conditione humana contrarij, che nul-
 la più. il che se vogliamo vedere quanto
 sia vero, andiamo vn poco esaminando par-
 ticularmente la Natura di ciascuno di es-
 si per le sue spetie. Prendiamo a conside-
 rare prima di ogni cosa l'herbe, le quali
 tutte, secondo quello, che i Maestri della
 Medicina n'insegnano, e quello, che l'espe-
 rienza ne dimostra, a pena che possono per
 alcun modo nutrirci, e se pure alcun nutri-
 mento ci somministrano, egli è sì poco, e di
 tal conditione, che molto meglio sarebbe,
 che niente ne somministrassero, hanno tut-
 te con se vn certo humore superfluo nemi-
 co dello stomaco, e di tutte le viscere, tura-
 no i meati delle vene, e cagionano oppila-
 tioni, & oltre a questo hà ciascuna di loro
 alcun particolare difetto norabile. la Lat-
 tuca istessa creduta la migliore di tutte,
 qual difetto non hà? aggraua la testa, riem-
 piendola di grossi vapori, cagiona pigria-
 tia, e sonnolenza, intorbida gli spiriti, of-
 fusca la vista, è del petto inimicissima,
 rende il corpo debole, e l'inuecchia facil-
 mente, del che è segno manifestissimo, il
 far tosto molto vfata imbianchir la testa,
 nè questo è di merauiglia alcuna, percio-
 che tanto essa, quanto tutte l'herbe debili-
 tano il calor naturale, e per cento altri ca-

*Gal. al lib.
 2. delle vir-
 tà de gli
 Alim. al
 cap. 40.*

*Galen. al
 luogo cit.*

*Hipp. al 2.
 lib. della
 Dittio. al
 nn. 14.*

*Secti. de
 Alim.
 Anic.
 Ras. lib. 4.
 Aferis. 32.*

pi è da biasmare . le Cicorie tutte son dure a digerire, e nocciono allo stomaco, e se le vuoi cuocere, lasciando per opra del fuoco nell'acqua stessa, oue si cuocono, vna certa lor qualità, con la quale sogliono stimulare il ventre, restano tali, che nè per nutrimento, nè per medicamento possono seruire; quel che di peggio acquistano è, che à questa maniera in vece di stimulare, come per prima poteuano, il ventre, non poco lo restringono, cosa alla sanità molto contraria . Il medesimo difetto, non già solo, hà il Cauolo; perche se l'vtilità, che come medicamento apporta, toglerai via, non può esser se non molto mal sano . anch'esso intorbida la vista, e riempie la testa di vapori, e tutto il corpo di humori malinconici, e che diremo noi dell'altre, ch'appo queste di niuna vtilità sono stimate? nè si dica, ch'è Medici istessi le concedono a gl'infermi, onde è, che sia conforme a i loro precetti il consiglio di vn santissimo Dottore, che persuade gl'infermi a mangiar'herbe, perche a questa maniera possono vsarsi per ragion di medicamento, e per alterare i corpi mal sani, onde molto più sicuramente si possono da sani mangiare, percioche tutto l'opposito è vero, essendo che quello, che per ragion di Medicamento si vsa hà da hauer con noi contrarietà, quel, che si vsa

*S. Paolo
à i Roma-
ni al cap.
14. ver. 2.*

per cibo há da esser molto familiare, & amico della Natura, sì perche dalla contrarietà non s'offenda, come perche per la familiarità debba abbracciarlo, e conuertirlo nella propria sostanza del corpo, riducendolo in sangue, dal quale la stessa natura há il suo mantenimento. quel, che dunque conuiene a gl'infermi come infermi, non conuiene a' sani come sani; se l'herbe dunque poco, ò niente, e male nutriscono, quantunque salutifere sieno giudicate, non si hanno mai per cibo da vfare, ma solo per medicamento; perche quanto possono come tali giouare, altrettanto possono prese per ragion di cibo nuocere.

Ma quanti mali sogliono cagionare i fasti, l'vso de' quali ne' digiuni è sì frequente, e sì necessario? non infiammano tutti il sangue? non suscitano ardentissima sete? non sogliono alla giornata produrre mali non solo noiosi, e rincresceuoli, e di sommo tedio, ma ancora sporchi, e contagiosi, per colpa de' quali siamo priui della ciuil conuersatione, diuendendo coloro, che di simili mali sono infetti a se stessi, e molto più a gli altri abomineuoli? e pur questo sarebbe nulla, ma di molto maggiori inconuenienti son cagione; perche niuno altro cibo dispone più prontamente i corpi a quella brutta infirmità, che chiamano lebra, che

Nocumē-
ti de' salu-
mi.

questi, della quale chi non sà, ch'è minor male, e più desiderabile la morte? e forse, che poi ch'vna volta l'huomo n'è diuenuto lordo, può sperare per alcun tempo mondarfene? ell'è vna infermità non meno dannosa, e fuccida di quello, che si sia contumace, & incurabile; oltre ad appiccarsi ad ogni persona per qualsiuoglia picciola occasione; ma che dis'io alle persone? infino nelle vestimenta, anzi dirò più infino nelle mura de gli edificij si suole apprendere per maniera tale, che l'habitare entro il chiuso di essi, oue habbia dimorato per alcun tempo persona di simile lordura brutta, è cosa pericolosa, appiccandosi ancora a questo modo a chi vi habita. al che se anche darà occasione l'vso de' Pesci, che cosa si potrà da vn tal vitto sperare? lascio di dire, che i salumi poco, e male nutriscono, e che cōmunicano cattiuua qualità a gli altri cibi presi insieme con essi. e benche sieno i salumi di sì diuerse, e differēti spetie, tū non ne trouerai pur'vno, che nō habbia con se tutt'i raccōtati difetti, & altri. de' quali non è di mestiere far per hora altra mentione, sì che anche tralascio di dire quāto alle reni, alla vessica, & a tutte le vie dell'vrina sieno inimici. Basta dire con vn graue Scrittore Arabo, che non si deuono per maniera alcuna i pesci salati vsare, se non per medicina.

*Raf. lib. 3.
ad Mans.
cap. 16.*

Se poi ci volgeremo a considerare la qualità de' Legumi, de i quali tutto di le Mense sono abbondanti, e massime quelle delle persone di mediocre, ò pouera fortuna, haueremo infinite cause da biasmargli, niuna da lodargli. Sono tutti, senza ch'alcuno contradir vi possa, ventosi fuor di modo, anche i migliori, sono di loro natura freddi, & il nutrimento, che danno, è grosso, e malinconico, e nemico a i corpi humani. generano humori di sì cateua natura, che gli dispongono ad ogni piggior infirmità; perche quelle, che per questa occasione si generano, sono tutte malinconiche, delle quali, come di già hor' hora hò detto, non si veggono le piggiori, e che per più lungo tēpo affligghino, ò che più difficilmente si superino. ma non si ferma già quì il nocumento, che questi cibi arrecano, perche non si può dire quāto a tutti i sensi tātto esteriori, quanto interiori sieno nociui. perche quanto a i primi offendono e la vista, e l'udito, perche ingrossando gli spiriti, gli rendono meno accomodati a poter seruire nel loro ufficio; e quanto a gli vltimi offuscano la mente, facendola inhabile alle sue operazioni, eccitano tutti fogni horribili, e spauentosi, dopo li quali vedrai gli huomini leuarsi dal dormire impalliditi, e quasi da se stessi astratti, e priui d'ogni vigore.

Fructi qua-
li dani ap-
portino.

*Gal. al lib.
della bon-
tà, & vi-
sio de' su-
ghi al ca-
pit. 1.*

Nè sono men de i sudetti cibi da biasma-
re i frutti, perche chi non sà, che non dan-
no nutrimento alcuno, e che gli altri cibi
corrompono, co i quali vengon meschiati?
sono essi tutti ancora ventosi, e per la mag-
gior parte nemici dello stomaco, e più pro-
tamente, che tutti gli altri dispongono il
corpo a mille infirmità. onde vn nostro grã
fauio, che da giouane di questo in se stesso
si accorse, col tralasciargli a fatto, si liberò
da quelle indispositioni, alle quali per l'vso
di essi era da prima spessissimo soggetto.
anzi, che tutti coloro, che per suo conse-
glio da essi si astennero, vissero per l'auue-
nire sempre sani; onde ragioneuolmente
à ciascun'huomo, che sano desidera conser-
uarsi, il loro vso in tutto, e per tutto pro-
hibisce. ma se noi volessimo più partico-
larmente parlarne, e raccontare tutti quei
nocumenti, che ciascuno di essi può arreca-
re, egli non basterebbe a questo solo argo-
mento vn lunghissimo volume. soggiungerò
solo alcuni particolari vitij, che hanno quei
frutti, de i quali nella Quaresima habbiamo
maggior copia: poiche quasi tutti alla te-
sta son nociui, come quelli, che secchi si
conseruano, e quelli, che i guscio hāno. par-
te di loro sono allo stomaco contrarij, par-
te al petto inimici; & alcuni, come i Fichi, &
i Datteri presì molto spessi generano vna

QVARESIMALI. 17

sporchiſſima infirmità, ſuſcitando ne' corpi di chi gli uſa vna moltitudine d'alcuni animali, ch'altre volte dalle lordure de' gli ſteſſi corpi, e de' veſtimenti ſi ſogliono nelle perſone miſere generare.

Finalmente i Peſci, i quali ſono il fonda-
mento delle menſe nella Quareſima, hanno
più, e maggiori difetti, ch'alcuno altro ci-
bo in eſſe uſato. primieramente ſon di na-
tura freddi, & humidi, onde tanto più dan-
noſi diuengono, quanto di eſſi in tempi ci
nutriamo, ne' quali i corpi noſtri ſon colmi
di humori freddi, & humidi. ma qual nutri-
mento danno? poco, e cattiuo. cattiuo per-
che preſto ſi corrompe, nè hà fermezza al-
cuna, onde le carni di chi di eſſe ſi nutrica
diuengono ſievoli, e calcanti, e di niuna
forza. poco, perche a comparatione delle
carni di altri animali non ne danno la de-
cima parte di quello, che danno queſti, s'in
pari quantità gli vni, e gli altri ſi prende-
ranno. ma molto meglio ſi dimoſtra, ch'il
nutrimento ſomminiſtrato da' Peſci è cat-
tiuo con l'eſperienza, perche non per altro
diſpongono i corpi a tante infirmità, come
fanno. cerriffima coſa è, che, mediante la
loro freddezza, & humidità, producono
mali della qualità iſteſſa. nocciono per que-
ſto alla teſta, e molto più particolarmente
a i nerui, nè punto meno a gli articoli, ſono

Danni ch'
apporta
l' uſo de'
Peſci.

molesti alle viscere, le quali oppilando, e gonfiando dispongono il corpo all'idropisia, & a' dolori del ventre, e principalmente a quelli, che colici son chiamati, & ad altri a questi somiglianti, ma di questi più crudeli, e più pericolosi, perciocche offendono gl'intestini più sottili, e più vicini allo stomaco. sono in oltre maggiormente da biasmare in riguardo delle reni, e delle vie tutte dell'vrina, perche generano la pietra, producono delle viscosità, e fanno difficoltà, e ritenzione della stessa vrina. ma a pari di tutte l'altre parti se n'offende grandemente lo stomaco, il quale com'è il primo a riceuergli, è anche il primo a provare la contrarietà, che con la natura hanno. lascio di dire, che col putrefarsi facilmente, e con acquistar nella digestione alcun'altra mala qualità cagionano sete grande, come è opinione de gli stessi Medici.

*Raf. ad
Manf. lib.
6. c. 3. &
Sim Seth.
degli Ali-
ment. l. 3.
cap. 16.*

chi è dunque che possa con verità negare, che'l modo di viuere ne' digiuni instituito, sia quasi a bello studio ritrouato per abbreviare il corso della vita humana, e renderla intãto più di quel, ch'ella si sia soggetta ad infinite infirmità, e far la miseria humana molto maggiore, che per se stessa non è?

A tutte queste cose si aggiungono i nocumèti, che sogliono apportare alcune cose, che per condimenti in molta abbondan-

za, & in particolare co' Pesci, e con quelli tutti i cibi vsiamo, come per essemplio degli altri può esser l'Olio, che pare più di tutti, se il sale ne toglia via, necessario. questo è nemicissimo dello stomaco, e della testa, inasprisce le fauci, e la gola, oppila i meati delle vene, e delle viscere tutte, accende il calore del fegato, & oue s'incontri in calore smoderato, nõ si può dire di quanto danno sia cagione. nè si dee tralasciar di dire, che a par d'ogni altro cibo riempie il corpo di ventosità, percioche hauendo seco vn certo humido vntuoso, e che si trattiene, anzi si attacca alle parti, per doue passa, & hauendo anche delle parti grosse con calore moderato, ne auuiene, che facilmente da esso si alzino molte ventosità tanto più di quelle nociue, che da altre materie son prodotte, quanto l'olio è più di esse viscoso, e tenace.

Olio quanto sia nociuo.

Ma non è egli solo per li corpi dannoso questo vitto, che ancora, se vogliamo più a dentro considerare, è dannosissimo per gli animi; perche il corpo ogni volta che vien defraudato di quella quantità di nutrimento, che l' suo bisogno ricerca, tutto d'humori pessimi si riempie, e da essi infettato, se n'infetta subitamente l'animo ancora, perche mètre del corpo, come d'istrumento per far le sue operationi si serue, al-

Quarto capo contro il digiuno della quaresima.

l' hora buone le fá, quando l'istrumento ben disposto si ritroua, e per lo contrario all' hora pessimamente l'effercita, quando l'istrumento si ritroua in cattiuu dispositione. non vedi tu alla giornata gli huomini infermi, perche di cattiuu humoru son ripieni, quanto da se stessi sani sieno differenti? se mentre sani dimorano sono allegri, cortesi, piaceuoli, pietosi, diuenuti infermi diuentano malinconici, ritrosi, noiosi, iracondi, dispettosi, & a se stessi spiacenti. hora se oltre al difetto del nutrimento quel poco, che gli sarà offerto, sarà di cattiuu qualità, come potrà il corpo ritrarne altro, che danno? e s' il corpo sarà mal disposto, l'animo ancora infettato dalle sue lordure, non potrà se non malamente, e secondo che la dispositione del corpo gli concederà operare, i medesimi inconuenienti seguono dal non hauer il corpo il necessario nutrimento a suo tempo, perche, come i Medici insegnano, poiche l' hora del cibarsi è passata, lo stomaco si empie di cattiuu humoru, e particolarmente di bile, onde vedrai in quel tempo alli più amareggiar la bocca, & empirsi d'vn cotal fettilissimo sputo, e se più tempo scorre, senza prendersi il cibo, diuengono gli huomini sì colerici, che per pochissima cosa, gli vedrai da senno adirarsi, e poco men che

diuenire per questa sola cagione furiosi .
 ma quel che più da merauigliarci può da-
 re è , ch'essendo questo modo di viuere sta-
 to ordinato per estinguere gl'impeti della
 carne, egli non vi è cosa, che più possa fue-
 gliare gli appetiti benche a fatto sopiti di
 essa , che i cibi in esso permessi, percioche
 gli stessi Medici , oue habbiano intentione
 di risuegliare la pigrizia di coloro , ch'alle
 lotte Veneree . desiderano esser pronti, non
 eleggono a questo effetto altri cibi, che gli
 stessi, che ne i digiuni ci si concedono. anzi
 che tanto è lontano dal vero, che l'astinen-
 za, & il patir fame sia rimedio de gli stimo-
 li carnali, che più tosto rendendo più acu-
 to il sangue, gli fa maggiori. questi non so-
 no quei frutti, che dal digiuno procurano,
 che si caui coloro , ch'ad esso ci astringono;
 hor non sarebbe egli il meglio lasciar , che
 gli huomini obedissero alla Natura , senza
 tor loro quel sostegno, che essa con tanta
 prouidenza hà loro preparato? Tutte que-
 ste cose possono contro il digiuno opporre
 coloro , che hanno la mente accecata dal-
 l'heresie , ò che sfuggono per propria ma-
 licia di sottomettersi al santo rigore de' di-
 uini precetti .

Cibi qua-
 resimali ri-
 suegliano
 la lufuria

Si risponde alle sudette Oppositioni .
Cap. III.

MA in verità, che tutte le sudette cose sono ò in tutto, ò in buona parte al vero contrarie; come quelle, che ò son fondate in falsi principij, ò contengono ambiguità, ò sotto colore, e spetie di vero adombrano, e ricoprono quel, che contengono di falso. Non si può negare, che nell'Inverno non si accumuli ne' corpi nostri gran copia d'humori crudi, ma non ne segue per questo, che i cibi vsati nella Quaresima non sieno a suo tempo accommodati alla Natura, perche se consideraremo tutte quelle cose, che considerari si denono, facilmente vedremo la verità del fatto. oltre alle crudità dunque, che si radunano l'Inverno per esser li pori della carne chiusi, e per non farsi per essi esalatione alcuna delle fumosità, che da essi humori si alzano, bisogna ancora misurare il calore di dentro, e considerare, come in quel tempo si raddoppi, e s'iuigorisca. si mantiene l'istesso calore nel vigore stesso anco la Primavera, nella quale poi digerendo le crudità per la passata stagione ragunate, le vene si riempiono di molto sangue, per modo ta-

QVARESIMALE. 33

le, che sono gli huomini necessitati a trarne parte dalle vene per non incorrer dalla molta abondanza di esso in alcun pericoloso, e repentino accidente. chi farà dunque colui, che voglia per la verità, e sanamente parlare, che non dica, douer noi per lo tempo, che vā innāzi alla Primavera, e ne' principij della Primavera stessa col vitto proportionato far'opera, che ne' corpi nostri non si accumuli tanta copia di sangue, accioche dalla sua abondāza non ci soffoghiamo? si ricercheranno dunque ne' tempi, e'hò detto, cibi tali per nostro mantenimento, che poco sangue possino generare, e tali sono i cibi nella Quaresima vsati. e tanto più sono da vsare cibi di poco nutrimento, quanto la Natura dene essere intenta a digerire le crudità dell'Inuerno, e conuertirle anche a sua vtilità nello stesso sangue, si che tanto meno di maggior nutrimento hà bisogno. hora i cibi eletti ne' digiuni molto bene a questo fine sodisfanno, onde il mangiar' i cibi vietati è più tosto dannoso, che vtile; perche l'oppositiōne, che si fa contro il vitto Quaresimale, che raguni molti escrementi, essendo tutti i cibi in essa vsati atti a generarne gran copia, si può prontamente ritorcere contro le carni, dicendo così: la Primavera si deuono fuggire i cibi, che radunano super-

sua copia di quell'humore, ch'in quel tempo abonda, hor se le carni fan questo, come non si può negare, le carni nella Primavera si devono assolutamente suggire; e se si replica, ch'è molto piggior la ripienezza, procedente da altri humori, che dal sangue, oltre, che questo può negarsi sempre esser così; perche nella Primavera è più pericolosa questa, che quella, rispondesi di più, che la ripienezza del sangue è sempre dentro delle vene, quella degli altri humori è fuora delle vene ancora, benche anche dentro le vene esser possa, quando il sangue diuene vitioso. E chi non sa, esser più pericolosa la ripienezza delle vene, e de' vasi, che contengono il sangue, che quella, che fuora di detti vasi soprabonda? dico dunque, che bisogna far molta differenza fra i cibi, che, se bene sono di molto escremento, lasciano nondimeno nella prima concottione, che si fa nello stomaco, e si espurgano poi facilmente per l'intestini, e quelli, che trasmettono l'escremento, che hanno alle vene assieme col rimanente del nutrimento, che deue conuertirsi in sangue. di quei primi sono i cibi di Quaresima, di questi vltimi le carni, e gli altri cibi, che dalle carni han dipendenza. quelli nutriscono poco, perche da essi poco sangue si genera, poco escremento dunque ne

ranno le vene , affai, anzi la maggior parte se ne trasmetterà subito, che la concortione è fatta, alle budella, e per esse si caccieranno fuori del ventre , le carni all'incontro nutriscono assai, perche generano molto sangue, del quale sempre resta vna gran parte cruda , che non può dalla Naturà esser secondo, che conuiene gouernato . come può dunque esser più nociuo il viuer di quei cibi, che di questi nella Primavera, se questi somministrano molti escrementi nelle vene stesse, e quelli, se alcun ne somministrano, lo lasciano fuori delle vene, che può con molta facilità espurgarsi ? certo s'il consiglio de' sauij in questo ricercherai , trouerai non ad altro essi essortarci per viuer sani, ch'al tralasciar le carni , & attenerci all'herbe , & ad alcuni pesci buoni . ma che, diremo noi alla sentèza del maggior sauijo, che sia mai stato rra' Medici, che vuole, douersi nella Primavera offerir a gli huomini molto da mangiare, per esser in quel tempo il calore nostro gagliardissimo ? Rispondesi , ch'è vero quanto questo sauijo dice , ma il bisogno di prender molto nutrimento non s'intende esserui indifferentemente , cioè e'habbiamo bisogno di pigliar molto , e spesso , ma più tosto molto , e di rado , com'egli stesso altre volte consiglia , percioche a questa maniera si viene a sodisfare al

*Plut. de
suen. va-
let.*

*Hipp. lib.
1. Aphor.*

*Hipp. lib.
3. de Ra-
pl. sec. 3.*

molto calore delle viscere, nè vi è necessità di ritrarne gran nutrimento per le ragioni altre volte dette. se la cosa dunque stà così, non si può temere ragioneuolmente, che dal viuere secondo le leggi del digiuno possa in alcun modo offendersene la sanità del corpo. Ma quanto è debole, e friuola l'opposizione fatta dell'vsanza cangiata? è egli sì gran differenza dal mangiar due volte il giorno, e'l mangiarne vna in maggior quantità, oltre al prender anche alcuna cosa in vn'altra? il tralasciar la cena ne' digiuni è sì salutifero, che è il vero rimedio di tutti quei nocimenti, ch'il digiuno può apportare. la cena per se stessa è nociua, secondo che tutti i Medici dicono. adunque il mangiar'vna volta, e tralasciar la cena, non può esser se non di vtilità, e massime, che pur qualche cosa si prende, per ingānar cred'io, la Natura, che non senta l'incomodo del tralasciar'a fatto di prender cosa alcuna, benchè non potesse sentirlo, oue si abundantemente l'huomo si sia nel pranso nutrito. Nè rispetto all'altro capo della conditione de' cibi dirai, ch'il digiuno sia nociuo per cangiarsi i buoni in cattiuu, e quelli, che molto nutriscono con quelli, che nutriscono poco, perche nè i cibi, che ne' digiuni si vsano son semplicemente cattiuu, nè, se poco nutriscono, sono per questo da bia-

smare, ma più tosto da lodare, e che non sieno semplicemente cattivi, appresso il mostrerò, e che il nutrir poco sia più giovevole, che dannoso, assai possono mostrare le ragioni addotte. e quanto al tempo del mangiare egli si vede bene, che questi, ch'oppongono contro il digiuno, van mendicando le ragioni di niun momento, purché apparentemente per la loro opinione sieno a proposito. i nocimenti, ch'auertgono dal ritardar, che si fa di prendere il cibo, si fanno sentire quando questa tardanza è lunga assai, ma che può fare per Dio il tardare vna mez'hora, o anche vn'horà intera di cibarsi? ne' giorni fuori del digiuno mangiasi egli prima del mezzo giorno, o poco auanti? ma nõ sappiamo noi, che l'Inueno si sopporta facilmente la fame, nè vediamo al tardar due, e più hore il mangiare seguire alcuno inconueniente? ma parmi certo vn contrastare delirando alla verità, il voler persuadere, che sia più dannoso a' corpi nostri il viuere vsato ne' giorni fuori de' digiuni, che ne' digiuni istessi. fuor de' digiuni, nè hora di mangiare si offerua, nè quantità, nè qualità di cibi, perche, & i pesci, e le carni insieme, & ogni altra cosa si trangugia, purché voglia ce ne venga; se la mattina molto si mangia, non si perdona la sera alla cena, e s'in vn giorno la perso-

na hà empito il ventre di cibi di gran sostanza, e la sera, & il dì seguente, e gli altri appresso non lascia di vsar quelli, che della medesima natura sono. si può dunque dire, e conchiudere dalle cose dette, che anchorche il viuere de' digiuni fusse altrettanto mal sano, quanto di presente esser contendono, sempre nondimeno men dannoso possa essere, ch' il viuere in altri tempi da noi vsato, poiche col tralasciar la cena, si rimedia a la maggior parte de' danni, ch'alcuno voglia persuaderci, poterci il viuere de' digiuni apportare.

Ma poiche il fondamento maggiore degli Auertarij si fa nella qualità de' cibi, de i quali ne' digiuni ci nutriamo, vituperandogli in tutto, e per tutto, esaminiamo vn poco quanto sia vero quel, ch'essi circa questo capo apportano, auuertendo però sempre, che si come possono esser in parte vere le cose da loro dette, se a gli huomini mal disposti, o di debole complessione vengono applicate, così non possono hauer luogo nelle persone, ch' al digiuno sono obligate, le quali com' altra volta hò detto, o in tutto, o in buona parte sane deuono essere. e certo con vna sola risposta si sodisfarebbe a quanto si potesse mai in questa materia opporre, dicendo, che mentre la Chiesa santa nõ obliga al di-

giuno se non quelli, che non ne possono ritrarre nocumento alcuno notabile, è vano, e superfluo il cercare se i cibi, e modo di viuere ne' digiuni sia veramente sano, o no, poiche oue sano non sia, e l'huomo sopportar no'l possa senza qualche danno di consideratione, egli è in tutto, e per tutto da cotale obligo assoluto. onde veramente si può dire alieno da ogni pietà, e dispregiatore della Religione, chi a questo santo precetto si studia di ricalcitrare. Ma venghiamo a esaminare quel, ch'essi di questi cibi han detto, biasmano in prima l'herbe, perche danno poco nutrimento, e perche lo danno anche cattiuo. ma perche biasmare per alcuna cagione l'herbe, che non più si vsano ne' digiuni, che ne gli altri giorni? e pure il dar poco nutrimento non è vizio alcuno, anzi più tosto è da lodare, poi che son tali, quali in questi tempi diui esser necessario, che sieno. oltre che meglio, o almeno men da biasmare è il cibo di poco nutrimento, che quello di assai mentre l'vno, come l'altro cattiuo lo cida, perche tanto minor'occasione hà di danneggiar' i corpi il cibo cattiuo, quanto minor nutrimento suol dare. ma benche non vogliamo negare, ch'il nutrimento dell'herbe sia cattiuo, non manca per questo modo di rimediarui, lascio stare le cotture,

e le conditure , il pane stesso accompagna-
 to con l'herbe ammenda ogni loro cattiu-
 a qualità , come fa ancora accòpagnato con
 altri cibi di natura non molto lodeuole . si
 che oue l'herbe semplicemente mangiate,
 farian dannose, mangiate ò cotte, ò debita-
 ramente condite , e col pane non apporta-
 no danno alcuno. anzi non si può negare,
 che non habbiano anch'esse seco qualche
 vtilità. perche per lo più descendono facil-
 mente dallo stomaco, e così rendono il cor-
 po lubrico, il che ancora fanno cò alcun'at-
 tra loro proprietà, com' i Medici fanno . Si
 biasmano in oltre i salumi, & io non gli lo-
 do, se soli, e per nutrirci semplicemente di
 essi, debbiamo vsargli; ma se si accòpagne-
 ranno col Pane, e co' cibi di natura contra-
 rij, come i Pesci, l'herbe, i legumi, in princi-
 pio del mangiare, & in poca quantità, tanto
 è lontano dal vero , che sieno nociui , e che
 possino rifueglare i mali ; che costoro rac-
 contano, che più tosto di molta vtilità pos-
 son' essere. perche per virtù del sale ammen-
 dano l'humidità, e freddezza de gli altri ci-
 bi . anzi, che ritrouandosi i corpi, come al-
 tre volte si è detto, ripieni di flemme gros-
 se, e tenaci, & viscosse, i salumi l'assottiglia-
 no, & incidono, perche dalla natura poi sie-
 no più facilmente superati . al quale effe-
 to vengono da gli stessi Medici lodati. sono

*Gal. in
 orom. ad l.
 Hipp. de
 viti. vni.
 in acut.
 lxx. q. 2.*

*Gal. l. 3. de
 Alum. f. 2.
 209. 41.*

QUARESIMALE 41

di più amici dello stomaco, come n'insegna vn'antico, e graue autore Greco, prouocano il beneficio del ventre, e giouano a i corpi in molte altre maniere, e più, che le carni salate non fanno.

*Xenocr.
ap. Orib.
Coll. lib. 2.
cap. 50.
Gal. de
Puer. Epit*

Quanto a i legumi non possono negare gli Auersarij, che dieno almeno assai nutrimento; anzi molti di essi non solo nutriscono bene, ma aprono, e nettano le vie, e massime quelle dell'vrina, alcuni altri di essi sbrignano il petto, & i polmoni da gli humori grossi, e viscosi, rischiarano la voce, & apportano mille altre vtilità, non dico presi per ragion di medicamento, ma per vso di cibo, & ancorche il nutrimento, che danno non sia a fatto lodeuole, percioche molti di loro generano sangue alquanto grosso, nondimeno essi ancora col pane, e con gli altri cibi danno alla natura buonissimo sostegno; e finalmente son cibo appropriato a i tempi della Quaresima, conforme all'opinione, che ne hanno grauissimi Medici.

*Gal. in
Hipp. de
viti. rat.
in! acut.
sex. 92.
Gal. 1. de
Alio. fac.
cap. 18.
Auic. 3. p.
doctr. 2.
cap. 8.*

I frutti poi poco impaccio possono darci; massime che nella Quaresima non habbiamo di quelli, che piggiori de gli altri sono, e son chiamati fugaci, ma di quelli, che non hanno con se quei vitij, e più tosto apportano qualche vtilità, oltre al non vsarsi per nutrirci di essi, ma per nostre delitie.

se bene alcuni di loro nutriscono bene, e sono amici del petto, e delle parti spirituali; altri ne sono amici dello stomaco, e presi al debito tempo confortano la bocca di esso, tengono il pasto vnito, e fanno a questo modo descendere più facilmente gli altri cibi, lubrificando il ventre.

Finalmente quanto a torto son da costoro biasmati i Pesci? nè io contro di essi altre ragioni, ò testimonij apporto, che l'autorità di dignissimi Medici antichi, i quali tutti per vna bocca, & a i sani, & a gl'infermi han lodato il loro vso, e stimato sempre il nutrimento, che da essi ci vien dato, non solo per buono, ma per ottimo, e per non rediare chi legge con la souerchia lunghezza, di due, ò tre autorità basterà di valermi. Il Maestro prima di tutti i Medici, che fanno, facendo due ordini di cibi, vno di quelli, che gagliardi sono, l'altro di quelli, che sono leggieri, ripone fra i leggieri i Pesci, soggiugendo, Non offendono questi cibi il ventre, ne'l corpo, nel digerirsi nõ si gonfiano, nè cagionano ripienezza, ma presto si concociono, e concotti facilmente discendono. di questa spetie di cibi sono i Pesci, i quali ò allesti, ò arrostiti, ò per se stessi, ò in compagnia d'altri cibi possono vsarsi. al detto di questo sauiο aggiungerò quello d'vn'altro suo seguace di molta, & antica autorità;

*Nipp. de
off. n. 46.*

& è questo. Il sugo di quasi tutti i Pesci è *Gal. de*
 buono. e poi parlando de' Pesci Marini, Non *succ. bon.*
 hanno, dice, cò se difetto alcuno i Pesci, che *et vii. c. 3.*
 nel Mare viuono chiamati Pelagij, e falsatili *et 9.*
 (perche nel Pelago, e fra falsi dimorano)
 dunque sarà sempre sicurissima cosa l'vsar-
 gli. alle quali parole son simili quell'altre.
 Il nutrimento di questi Pesci (de' quali ha-
 uena parlato) è molto vtile a gli huomini
 otiosi, a i vecchi, a gl'infermi, e soggiunge.
 Son dunque sempre da esser cercati i Pesci
 di buon sugo, percioche niuna cosa confer-
 ua gli huomini sani a par del nutrimento,
 che di buon sugo sia. Da quel, che ne dico-
 no i sopradetti Maestri si può vedere, quan-
 to falsamente si opponghino tanti vitij al
 nutrimento, che i Pesci ci somministrano,
 il quale nondimeno conforme l'opinione
 dell'ultimo de i soprannominati Dottori, è *Galeni*
 ottimo, e loduolissimo, percioche ne vie-
 ne a generarsi vn certo sangue di mediocre
 sostanza, ch'è per questo a gli huomini sa-
 lutiferissimo; e quanto all'escremento, che
 hanno, certo è, che non passa alle vene; nè
 col sangue si mescola, ma partendo facil-
 mente dallo stomaco, si spurga pronta-
 mente per gl'intestini. Con queste cose di
 sopra apportate si getta insieme a terra
 tutto il rimanente di male, che dicono ge-
 nerar questa maniera di cibi, sì che in va-

no mi parrebbe d'affaticarmi, se con nuoue ragioni, e nuoue autorità voleſſi ſtendermi più oltre a conuincere la falſa opinione di coſtoro, i quali col blaſmar que' cibi, che ſono più toſto molto da lodare, ſi ſtudiaho d'imprimer nelle menti de gli huomini vn cotal timore di mal trattare cō l'vſo di eſſi la propria ſanità, accioche ſpinti da queſto fugghino di vbidire a i ſanti, e ſalutiferi precetti della Chieſa loro sì odioſa. E pure hauerebbono più potenti ragioni da biaſmare le carni, le quali, e di maggior crudità, e di piggior corruttione, e di più abbondante copia d'infirmità ſoglion'eſſer cagione; onde ragioneuolmente per vna delle maggiori cauſe, per le quali ſi ſia più accorciata di quello, che dal principio della creatione fuſſe la vita de gli huomini, riconoſcono alcuni Sauij l'vſo delle carni, il quale per queſto da eſſi tutti, ma particolarmente da vno moraliffimo Filoſofo viene a fatto interdetto a coloro, che deſiderano lungamente viuere con queſte parole. Principalmente ſi dee ſchiuare quella crudità, che naſce dal māgiar le carni, percioche queſte nõ ſolo aggrauano grandemente ſubito il corpo, mà anche per l'innanzi reſtano le reliquie di eſſe molto nociue. ottima coſa dunque farà auuezzar per maniera tale il corpo, che non brami in alcun

*Plus de
sueu. bon.
vales.*

modo il mangiare le carni, percioche la Terra molte cose ci somministra, le quali abundantemente ci seruono non solo per nutrirci, ma per delitie, e per piacere, e quanto poi segue a questo proposito.

Ma non meno, che dalle prime oppositioni, scorgeſi anche dall'ultima, con quanto studio i nemici della verità procurino con alcuna apparenza di vero adombrare le loro menzogne. ſi è nondimeno più volte replicato, che la Chiesa ſanta impone il digiuno fatto con diſcretione, cioè per modo tale, che non ne ſegua al corpo alcun notabile danno. hora tutti que' nocuenti, che coſtoro eſclamano procedere dal digiuno, ſogliono auuenire da vn digiuno offeruato ſenza la ſudetta diſcretione, il quale è contrario all'intentione della ſteſſa Chiesa; ſe poi da i diſordini da noi commeſſi, e dallo ſregolato modo di viuere, che ne' digiuni ſi tiene, alcuni ſi ſentono notabilmente offendere, molto più indiſcretamente danneggiano ſe ſteſſi, & oprano contro il volere di eſſa; la quale, ſe ci vieta il mangiar delle carni, e de gli altri cibi, che dalle carni han dipendenza, non ci conſeglia però ad empirci di cibi cattiu, nè a farci lecito di nutrirci indifferenteſi ſenza regola, e ſenza electione alcuna; anzi doueremmo noi, ſe ti-

more alcuno ci sorprende della nostra sanità, usare ne' digiuni più regolato modo di vivere, ch'in altri tempi; perche a questa maniera non haueremmo sì spesse, e facili occasioni di partirci dalli salutiferi suoi precetti, e riportaremmo dall'istessi digiuni non poco profitto per la sanità de' nostri corpi. Quella ragione poi, che si apporta, che dal digiuno riempiendosi il corpo di humori vitupereuoli, ne venga insieme l'animo a peggiorare di conditione, facilmente si atterra per le cose sudette, essendo, che nè per lo difetto del nutrimento, nè per la cattiuza qualità di esso questo possa auuenire; perche non solo habbiamo onde nutrirci, ma ci si concede tanto, ch'a sufficienza, & abundantemente nutrir ci possiamo, e piacesse a Dio, che noi troppo assicurati dell'indulgentia, e benignità della Chiesa santa, nõ trascorressimo ne' digiuni a prender più di quello, che la necessità del nutrirci ricerca. egli prouerebbe sì con la continua esperienza, quanto gioueuole fusse il viuer con la regola del digiuno, e molto meglio sodisfaremmo a quello, a che dalle Leggi imposteci siamo tenuti, anzi molti farebbon più facili ad offeruarlo, che di presente non sono. e si come non habbiamo occasione dal mancamento de gli alimenti, ch'il corpo infermo habbia ad infettar l'a-

● **QUARESIMALE. 47**

nimo, così ne anche dalla mala qualità degli stessi alimenti questo, come dissi, può succedere. perchè se bene alcuni de' cibi ne' digiuni usati sono di poco buon nutrimento, nondimeno mescolati co' migliori, ò corretti da quelli, che di contraria natura sono, d'uegono più vtili, che altrimenti non fareno; onde conchiudere si può, che la sostanza, che si caua da questo vitto, sia di tal bontà, che il corpo ne possa trarre maggior profitto, che dall'uso del viuere, per tutto il rimanente dell'anno tenuto, ritrarre non suole il che benissimo ci può mostrare l'esperienza, percioche non vediamo mai alcuno, che per altro sano sia, dal solo vitto della Quaresima incorrere in infirmità notabile, e pure se così può esser dannoso, come si dice, quanti vederemmo noi sù la Primavera infermarse, & esser soprapresi da quei tanti sì diuersi, e sì pericolosi mali, che potessero i detti cibi apportare? ma di più, se vogliamo porci avanti a gli occhi tanta moltitudine di Religiosi non solo del più forte, ma del più debolissimo, che per la maggior parte dell'Anno, anzi ancora per tutto l'Anno, e per tutto il tempo della lor vita offeruano non solo il rigore del digiuno rispetto alla qualità, e quantità de' cibi, ch'a pena hà copia di tali, che meritino di esser connumerati non di-

eo frà i buoni, ma frà i meno cattivi, vedremogli quasi tutti non solo lungamente vivere, ma viuere sani, & in buonissime forze; anzi ch'alcuni, i quali prima ch'al giogo della Religione si sottomettessero non poteuano nelle Quaresime, e ne gli altri digiuni durare, spogliatifi poscia di quella noiosa, e vile delicatezza del corpo, e facendo prontamente pruoua delle forze della loro natura, non meno oltre alla speranza riusciti sono al desiderato fine, che coloro, i quali pur sempre gagliardi, e sani viuendo non pareua, che nè da questo, nè da altro patimento, che si soglia nella strettezza de' chiostri soffrire, douessero in alcun modo essere offesi.

Finalmente è degna di riso l'opposizione fatta contro il digiuno, dicendo, ch' i cibi in esso usati risuegliano gl'appetiti carnali, perche, ancor ch'io questo non voglia negare, chi dirà, che sieno più atti quelli, che le carni, i latticinij, l'oua a produrre vn simile effetto? sia pur il vero, che questi stimolino il senso, ma mentre molto più lo stimolano le carni, e gl'altri cibi dependenti da esse, non era egli lodeuole prohibir questi, e permetter quelli, perche tanto meno, se in tutto non si poteua schiuare, ne fosse il senso alle lasciue stimolato? aggiungasi di più, che se i cibi de' digiuni fanno risue-

gliare la concupiscenza carnale, sì il fanno per esser in qualche parte ventosi, ma le carni il fanno, perche somministrano molto sangue, e molta materia seminale, dalla soprabondanza della quale quali contrasti l'huomo non hà? certo son tali, e tanti, che vi si ricerca l'aiuto di sopra per resistervi; sì che sono tanto più pericolosi gli imperuosi moti cagionati da queste, che da quelli, quanto più difficilmente si supera dalla natura vn'humore superfluo, se non si caccia fuori del corpo, ch'vn poco di ventosità, che per lo più ad vn batter d'occhi suanisce. Potrei bene io apportare in difesa del digiuno molte altre ragioni, ma mi accorgo, che'l discorso vâ troppo innanzi, e che mentre hò dato risposta a quanto gli Auuersarij opponeuano, io ne hò apportate molte, che farebbe hora superfluo replicare, sì che mi basterà di questo argomento hauer detto quanto di sopra si contiene.

*De gli errori, che si soglion commettere nel
viuere de' digiuni, e come si deb-
bano emendare. . Cap. IV.*



GL I si può per la verità affer-
mare a chi si sia, che legga,
ch'ogni volta, ch'vn'huomo
mediocrementefano, e di me-
diocri forze voglia ne' digiuni,
e particolarmente nella Quaresima vsare,
non dico vn rigoroso, ma vn debito riguar-
do nel viuere, non sia mai per ritrarne,
dall'osservanza di essi altro ch'vtilità per la
salute dell' Anima, e del corpo insieme,
perche il veder, ch'alcuni ne restino d'ane-
giati, procede da diuersi errori, ch'incan-
taméte, ò maliciosaméte gli huomini vi cõ-
mettono, i quali facilmente si possono ri-
muouere; e tolti via, cessa insieme ogni
inconueniente, che si potesse temere, che
dal digiuno fusse per succedere quanto alla
sanità. ma sono gli huomini sì mal cauti,
e così negligenti in questo, ch'ad ogni al-
tra cosa di niun momento hanno più l'oc-
chio. Trouerai alcuni, che nel tempo, nel
qual più si auuicina la Quaresima, si danno
tanto all'incontinentia del mangiare, e
del bere, & alle dishonestà della carne, e
di mille altri piaceri, e così si rilassano nel-

l'vso dell'altre cose al viuere necessarie, anche del vegliare, e del dormire, e dell'Aria, ch'è marauiglia, come possino sfuggire di non incorrere per questa cagione, in molte, e pericolose infermità. pure non possono schiuare di nõ guastare lo stomaco, di non affiacchir la Natura, di non accumulare molta quantità di cattiuu humori, che nel tempo, che succede, gli mantiene deboli di forze, priui d'appetito, senza sonno, e molestati da mille altri noiosi accidenti. questi dunque a pena cominciano il primo giorno l'offeruãza del digiuno, che subito tutta la colpa delle loro indispositioni non sopra i tanti, e sì graui errori del passato viuere, ma sopra lo stesso digiuno riuersano; all'hora lo stomaco di costoro non sofferisce l'vso di questi cibi, i salumi infiammano loro il fegato, e fanno loro doler la testa. l'herbe son loro nociue, i legumi loro gonfiano il ventre, l'Olio inaspriisce loro la gola, & il petto, e pone loro lo stomaco sossopra, il Pesce non si confà alla loro Natura, e finalmente ogni cosa è loro contraria. ma chi non sà, che se costoro con maggior riguardo fussero nel tempo auanti alla Quaresima vissuti, nè fussero stati sì precipitosi ne gli errori del viuere, che non haurebbono digiunando occasione alcuna di biasmar' il digiuno? Altri vi sono,

che nel principiar la Quaresima si pongono in mente di voler in vna volta il giorno empirsi per modo tale di cibi, che per loro stima basti, e supplisca per le due, che prima mangiare soleuano. a questo effetto mangiano doppie minestre, de' Pesci in abbondantia, e di altri cibi, che più loro aggradino, ò, se le loro forze molto oltre non si esten dono, di qualsiuoglia cosa, della quale habbiano copia, si satollano. questi non possono, se di fortissima complessione non sono, molto durare in questo modo di vivere, perche cò la moltitudine de' cibi presi in troppa copia in vna sol volta, soffocano il calore dello stomaco, nè seguendone bene la concottione, si riempie di pessimi humori a vn tratto, il corpo non si nutrisce, e così costoro, indebolito lo stomaco, diuegono malinconici, pigri, aggrauasi loro il capo, son molestati da continua sete, e da mille altri accidenti, ò cadono in alcuna infermità, ò sono forzati prima, che vi cadino, tralasciar l'osservanza della Quaresima senza più oltre poter sodisfare a quello, a che son tenuti, che se più moderatamente quella sola volta il giorno, che mangiauano, haueſſero preso il cibo, nè la loro sanità se ne sarebbe offesa, nè se ne sarebbe impedita la sudetta obligatione.

Minore, ma molto simile è l'errore di co-

QVARESIMALB. 53

loro, che ne' giorni di Domenica, ne' quali è permesso il mangiare a suo piacere quanto, e quando si vuole, si riempiono tanto, come se volessero in quei dì per tutta la settimana satollarfi, dal che essi ancora molte volte incorrono ne gli stessi accidenti, ch' i sopradetti, riuersando poi, com' i primi, la colpa nella qualità de' cibi, non ne passati disordini.

Il medesimo auuiene di coloro, che sotto colore di non poter con vn pasto il giorno sostentarsi, ò di non potere senza cena prender sonno, con tutto che anche nel pranzo souerchiamente lo stomaco riempino, la sera ancora si caricano di cibi, onde auuiene, che contro quel ch' essi ne stimano (cioè, che i cibi de' digiuni per nutrir poco, possino più abundantemente vrsarsi) se n'aggraua il corpo, e la natura non auuezza nõ potendo due pasti il giorno di questa spetie di cibi soffrire, comincia a rendersi, fin che quasi abbattuta, e forzato l'huomo tralasciar' il digiuno, e tornare all' vso delle carni. nè meno di questi vedesi la sanità di coloro offendersi, che con larghe, e laute collectioni, stimando non per questo romper le regole del digiuno, m'agiano più di quello, che la virtù dello stomaco può soffrire. gli vni, e gli altri di questi possono facilmente ritrarsi dal loro errore con astenersi quelli

dal cenare, e questi dall'vsar tanta lautezza nel prender la sera qualche cosa per concitare il sonno. Ne deuono i primi mal persuasi di nõ poter sostenersi, ò prèder sonno, lasciar di sperimentare nõ per vna volta, ma per due, quattro, e sei, se la Natura possa senza la cena mantenersi, perche auuiene alle volte, che le cose, alle quali ella non è auuezza, le sono difficili su'l primo da soffrire, che poi s'è facili le sogliono essere, che il tornare a quel, che prima l'era difficile, e di presente impossibile. oltre che, com'altre volte hò replicato, egli si vuole ne' digiuni soffrir pure qualche mancamento di virtù; nè si deue subito, che la persona sente qualche poco languirne lo stomaco, correre à ricrearlo con nuouo cibo; si può aspettare, e vedere, se più oltre quella languidezza procede, se cagiona alcun'altro male, se risueglia qualche accidente peggiore perche all' hora s'è; che senza alcon scrupolo si può dar di mano a souenir la Natura con nuouo alimento.

Per altra via errano coloro, che di alcuni cibi poco lodeuoli, ma per altro a loro grati, si riempiono; perche alcuni si satoliano su'l primo del mangiare di herbe crude, auidamente empiondole lo stomaco; altri sono sì ghiotti de' salumi, che per tutto il pasto copiosamente ne vsano; altri di mol-

ti legumi, altri di paste, altri di alcune conditure men lodate, altri di altre viuande hauédo particolare appetito, sono troppo in mangiarne incontinenti; onde succede poi, che de' cibi migliori possono poco prendere, e così pessimamente si nutriscono, ò se pur si forzano a prenderne, souerchiamente riempitisi, è necessario, che in alcuna graue infirmità trabocchino, ò, prima che questo auuenga, sono astretti per la suddetta colpa, rompere il digiuno; oue se volessero in quei loro strani, e smoderati appetiti regularsi, & alla sanità del corpo, & à quella dell'anima, come conuiene, prouederebbono.

Si vuol dunque nell'offeruar la Quaresima schiuar per ogni maniera i sudetti errori, vsare alcune regole nel viuere, con le quali facilmente si rimedia à quegli inconuenienti, che ò dalla qualità de' cibi, ò dallo sregolato modo del vitto, ò da alcune particolari indispositioni sogliono succedere. adunque le persone, che digiunano ò sono a fatto sané, ò hanno alcun difetto naturale; alle prime io parlerò per hora, alle altre separatamente; a quelle parlerò generalmente, a queste più particolarmente, perche hanno necessità di alcuni diuersi ricordi, secondo la diuersità de' loro impedimenti. Chi viue dunque sano, secódo il parere d'vn

antico Medico Romano, non è costretto a sottoporfi ad alcuna legge di viuere; ma *Corn. Cels. lib. 1. c. 1.* può a sua voglia gouernarsi, come meglio li pare; e per questo non deue schiuare cibo alcuno di quelli, che nelle mense comuni son famigliari, ò ch'ad esso stesso più son amici; ma perche da noi nella Quaresima falsi vna subita mutatione di viuere, tanto se riguardiamo alla qualità de' cibi, quanto se consideriamo la quantità, e'l tempo di prendergli; la quale alle volte non così facilmente vien dalla Natura tolerata, egli è pure necessario di caminare in ciò cò qualche ordine in gouernarci, perche da questa mutatione la nostra sanità non venga in qualche maniera offesa. ma io non voglio mica por sotto vn duro giogo chi si sia di offeruare in questo vna stretta, & esquisita regola, perche a dirla liberamente lo star troppo curiosamente su i rigorosi precetti della Medicina, & è difficile da porre in esecutione, & è miseria forse maggiore, che non sarebbe il male, che dal trasgredire le dette regole potesse l'huomo ritrarre. Adunque chi hà da offeruare il digiuno della Quaresima, fuggêdo in prima i graui, e lunghi disordini del Carneuale, e cominciado dall' hora a moderar' vn poco il viuere, si anderà regolando con quei generali precetti, ch' appresso insegnerò. E' noto in

QVARESIMALE. 57

prima a ciascun'huomo per idiota, ch'egli sia, ch'il riempier molto lo stomaco è sempre dannoso alla sanità, e per questo capo si erra grauemente da molti nella Quaresima, come di già hò detto, stimando con barbari copiosamente in vn pasto poter prendere da vno il nutrimento, che prima da due soleuano ritrarre, & in questa guisa poter sostener le proprie forze fino al fine del digiuno. ma nell'vna, e nell'allra cosa s'ingannano, perche, e minor nutrimento prendono mentre mangian più, che non possono concuocere, e le forze nõ solo non si sostengono, ma notabilmente si debilitano. che questo il vero sia, ancor ch'vn paradosso possa parere ad alcuno, facilissimamente si dimostra. perche mentre l'huomo non empie lo stomaco di più cibo di quello, che possa bene, & agiatamente concuocere, fatta la concottione, si distribuisce la parte atta a nutrire alle parti tutte del corpo, che dalle membra poi viene a gara attratto, & abbracciato. e conuertito nella propria sostanza, onde viene sensibilmente ad accrescersene il vigore della Natura. ma se lo stomaco riempiesi in maniera, che non basti il suo calore a concuocere quanto si è preso, all'hora ò lo stomaco stesso per le vie delle fecce, come cosa inutile dal corpo lo dilaccia, il che è per minor male, ò se per

sinistra sorte alle vene lo tramanda; e dalle vene è condotto alle membra, ciascuno di esse, come cosa da loro aliena lo schiua, & a questa maniera non ritrahédone nutrimento alcuno, le forze del corpo si diminuiscono, e se l'errore vâ oltre, ne restano al fine intieramente abbattute. Deue dunque ciascuno misurar la virtù del suo calore, e senza pensare di voler mäggiar per la mattina, e per la sera, prender tanto in vna sol volta, quanto lo stomaco senza generar molte crudità, può concuocere, e chi vorrà a questo auuertire, facilméte potrà in ciò se medesimo regolare. pure posso io accennare alcuni segni, da i quali ciascuno possa senza fatica accorgersi, quando egli prende più di quello, che la virtù dello stomaco richiede; il che quando auuiene si sente vna cotal pegritia delle membra, & vn certo rincrescimento di muouersi, il ventre pare, ch'effiato si sia, e soprauiene qualche difficoltà non prima vfata nel respirare. molti hanno inclinatione insolita al sonno, e dormendo si sentono più di prima noiosi. prouano poi fra'l giorno sete grande, e tale, ch'a forza conuien loro co'l bere rimediare alla gran molestia, che loro apporta, e beuuto che hanno maggiormente si affannano. mandano fuori dalla bocca rutti acidi, ò di altra noiosa qualità, o che lungamente il sa-

QUARESIMALE. 59

pore, e l'odore de' cibi presi loro rappresentata. la notte fan de' sogni torbidi, e spauentosi, e sudano alcuna volta affannosamente, e la mattina alcuni di essi con gli occhi enfiati si alzano dal letto; altri patiscono amarezza di bocca, e prouano mille altre noie, alle quali, quando il disordine è graue, e continuato, per niuna maniera rimedia il tralasciar' a fatto la sera il mangiare. nè però si ricerca in questo caso altro rimedio, che il contenersi da souerchiamente empierfi, il che chiunque hà la propria sanità in pregio, deue fare prima, ch' i sudetti segni facciano di se dimostranza alcuna.

Non è manco certo di quel, che habbiamo detto, ch' il pasto quanto hà seco maggior varietà di cibi, tanto più dannoso suol essere, & io credo in verità, ch' a molti la Quaresima sia più nociua di quel, ch' ella farebbe, per questa sola cagione. questa tanta varietà è da fuggire da colui, che vuole hauer l'occhio alla propria sanità; nè solo per questo deue in ciò esser più moderato, ma per offeruare più debitamente il digiuno, nel quale deue fuggirsi tanto studio nelle viuande, che con la diuersità e con l'affertatione delle conditure, possono ogni merito, che dal digiuno si aspetta, sanamente parlando, molto scemare. deue dunque l'huomo studioso della sua salute contentarsi di

cibi minori in numero, & in qualità più semplici almeno per lo più, perche nè anche in questo intendo io di porre sì rigoroso termine, ch'alle volte trapassar non si possa.

Non si vuole poi su'l principio del mangiare, come fanno alcuni, empierfi di herbe crude, nè su'l fine di molti frutti. quello perche ritrouandosi in questi tempi gli stomachi ripieni di pituita, non vi è cibo, che possa più accrescerla, e renderla meno atta a concuocersi, che l'herbe; questo, perche essendo i frutti ventosi, soprapresi ad altri cibi per lo più partecipi dello stesso vicio, possono molto lo stomaco danneggiare, ma dell'vna, e dell'altra cosa a suo luogo più distesamente parlerò. hora basta hauer' accennato con quanto lor danno si fatijno alcuni di questi cibi, de i quali sempre parcamente si vuole vsare. perche, se bene i sani, come hò detto non deuono soggiogarsi alla strettezza delle regole del viuere, tuttauia non può esser le non più sicuro l'hauere vn tal riguardo. che de' cibi men buoni. quando altri non voglia a fatto dalla sua mensa sbadirgli, si vti con qualche ritegno, per non hauer'a ritrarne nocumento notabile, anzi che, ancorche a fatto buoni non sieno, vsati in poca quantità, a pena che possono in alcun modo la Natura offendere. poi ch'io

QVARESIMALE. 61

dunque appresso haurò insegnato quali sieno i cibi più,ò meno nocivi, potrà chi legge fare scelta de' buoni, & in quelli fare il fondamento del suo mangiare, de gli altri usare moderatamente, e co' riguardi, ch'a suo luogo io son per dimostrare. perche veramente i cibi men buoni non solo son per se stessi dannosi, perche han seco alcuna qualità non buona, per la quale sono alla natura nostra contrarij, ma perche ancora, s'in abondanza son presi, infettano quel di buono, che da' cibi più lodeuoli si può ritrarre, la doue se più rattenuti siamo in vfarli, & in poca quantità si prenderanno, si amenda la loro malitia dalla copia, e bontà de' cibi migliori, & a questa maniera niù dāno possono apportare. ma perche nel far mentione de' cibi in particolare, mi si porgerà migliore occasione d'insegnare alcune regole circa il loro uso, io tralascierò per hora di più oltre parlarne, perche ogni volta ch'io verrò a ragionare di alcuna specie di cibi, darò quegli auuertimēti vniuersali, ch'io da principio di questo capitolo promisi di dare.

Per hora voglio solo ricordare, ch'il tardare assai il cibo il più delle volte è dāno. so, ad alcune nature poi sempre è dannosissimo per questa cagione alcuni, come i giovani sono, e più quanto hanno minore età,

i magri, coloro, che molto fatigano, & altri, c'han la bocca dello stomaco molto sensitua, dal passar molto il tēpo, nel quale sono auuezzi a nutrirsi, pruouano diuersi accidenti di molta consideratione, onde, benchè il mangiar prima del mezo giorno non sia lecito ne' digiuni, se maggior timore da questo obbligo non ci scioglie, a costoro è da lodare, che più oltre del mezo giorno non tardino a cibarsi. nè posso lodare l'uso di alcuni, ch'essendo per tutto il rimanente dell'Anno auuezzi a desinare la mattina per tempo, ò almeno prima del mezo giorno, vogliono nella Quaresima allungare il mangiare fino alla sera, se però costoro non hāno più volte sperimentato, questo confarsi più alla loro natura. fanno ciò alcuni mossi da buonissimo zelo di offeruare più studiosamente il digiuno mangiando solo vna volta il giorno, non approuando almeno in se stessi il prender' anche la sera alcuna cosa, come comunemente si vfa. benchè altri vi sieno, che trasferiscono il mangiar dalla mattina alla sera, ma non tralasciano però il far la mattina qualche poco di colectione. questo se sia lecito, ò nò, io nō deuo, poich'a me non appartiene, risoluere; ma per quāto posso considerare come Medico, io dirò pure, l'uso di questi dispiacermi più, che di quelli soprannominati, io di-

QVARESIMALE. 63

co in quanto alla sanità, e la ragione è, perche nella coletione poco si prende, e poco è lecito prendere, per maniera, che hauèdo la Natura bisogno di molto, dandole poco, nõ si fà altro, ch'incitar l'appetito, e con questo incitamento tirare allo stomaco, che non hà tanto, quanto gli basti, de gli humori di cattiuua qualità, perche la coletione, per se stessa serue a risuegliar l'appetito, acciochè lo stomaco poi meglio venga ad abbracciare il cibo offertogli nel pranso, come mostra vn curioso Medico del seculo a dietro. pure io quì non intendo parlare delle nature de' particulari, perche sono alcune di esse, alle quali si confanno alcune cose, le quali ad altre comunemente sono nocieue, & alcune ne vedrai, alle quali nuoce il pranso, e non la cena, e nondimeno alli più la cena suole esser di maggior danno. ma torno a quel, ch'incominciai a dire, cioè, che il tardar di prendere il cibo, quando la Natura lo richiede, ò per lo costume di mangiare ad vn' hora determinata, o per altro sempre può nuocere. non voglio già per questo io dire, che noi ne' giorni de' digiuni non dobbiamo aspettare prima, che prendiamo il cibo vna certa languidezza, & vn non sò che di patimento, che suole il bisogno di prenderlo arrecare, percioche, essendo il digiuno instituito, come spesso

*Leuin.
Lonn. al
I. lib. de
ou. mir.
di Natu.
al c. 21.*

volte hò replicato, perche la carne se ne maceri, e se n'attristi, malamente si sodisfà all'obligo impostoci, se questo dal tardar qualche poco il cibo in qualche maniera non succede. ma perche la Chiesa santa hà con destinarci vn' hora precisa liberatici dall'obligo di prolongar più auanti di ricrear con nuouo nutrimento lo stomaco già di esso bisognoso, se miglior fine non ci muoue a prolongarlo più, è da seruirsi di quel ch'ella ci permette di mangiare su'l mezo giorno, accioche conseruandoci in questa maniera in sanità, schiuãdo qualche inconueniente, che dal ritardarlo potesse succedere, possiamo seguire di sodisfare al rimanente di tutto quello, ch'ella c'impone.

Già hò vn'altra volta detto, ch'il cominciare il pasto dall'herbe, ò da altri cibi poco lodeuoli, & a fatto inutili, non può essere se non dannoso, perche ritrouandosi lo stomaco per l'astinenza passata della sera a fatto voto, auido di nuouo cibo, e bisognoso di ricrear si con alcun nutrimento, le prime cose, che da noi mangiando gli sono offerte, sono da esse con molto sè'o abbracciate, le quali se di cattiuo sugo saranno, come l'herbe crude sono, all' hora le vene si empierãno a vn tratto di pessimo sangue, e la Natura ne verrã notabilmente ad essere

QVARESIMALE. 65

offesa. è dunque più da lodare il costume di coloro, che nell'entrar'a tauola, ò alcuna minestra di buona sustanza prendono, ò alcuna cosa, che lo stomaco possa ricreare, come sono alcuni conditi, ò alcune patte con spetic, e Zucchero, o Mele, ò in vece di esse, ou' i bisogno lo richieda, alcun cibo, che di medicamento possa seruire in lubrificare il vêtre, che tal'hora in alcuni, e massime nella Quaresima suole ristringersi, e supplire difficilmēte al suo vfficio, come deue.

Oltre a tutte le sudette cose mangiandosi de' cibi men buoni, è da auuertire con quali altri cibi si accompagnino, perche si come alle volte vno serue all'altro per correggerlo, e réderlo ò migliore, ò meno nociuo, così altre volte auuiene, ch'vno faccia l'altro piggioro, ò men buono, e per questo molt' si vuole hauer l'occhio a i condimenti, i quali non tanto hanno da seruire, per rendergli al gusto più saporiti, quanto per fargli ò più amici, ò meno alla Natura nostra contrarij. onde perche i Cuochi il più delle volte attendono più a quello, che a questo, nè, pur ch' i cibi sieno accetti al palato, si prendono pensiero, se alla sanità sieno gioueuoli, ò dannosi, deueno coloro, che nõ vogliono potre la loro sanità in dubbio, star su l'auuiso, & oprar sì, che le troppo studiate conditure, e le troppo affettate

viuande non sieno loro cagione, come spesso auuiene, di souuertir lo stomaco, gettar per terra l'apperiro, guastar le concottioni, e cagionare mille altri mali di nō picciolo momento. per questo quelle viuande, che tanto più nobili sono stimate, e sono tanto più grate al gusto, quanto di maggior numero di cose vègon composte, sono altrettanto piggiori di quelle, che meno nobili, men saporite, ma più semplici sono, si che quelle si deuono curiosamente aborrire; e se pure nelle altrui mense ci vengono poste innanzi, nè vogliamo col non gustarne, cōtristare chi ci hà conuitati, sempre si deuono parcamente, e con molto riguardo mangiare.

Della qualità, ò natura de' cibi, che ne' digiuni si vsano. Cap. V.



MA parliamo hormai più particolarmente de' cibi, che ne' digiuni si vsano, e poi ch' in tutte le cose si vuol' alcun' ordine tenere, io in far questo seguirò quell'ordine, che si vsa tenere nelle mense, parlando prima di quelli, che prima cōpariscono, e poi di mano in mano de' gli altri, e bêche quest'ordine solo nelle mense de' ricchi, e non di quelli, che inferiori di fortuna sono, soglia

vedersi, pure questo poco importa, bastando per hora così disporgli, com'habbiamo diuisato. adunque lasciando da parte di parlar del Pane, come di cibo commune ad ogni tempo, è costume su'l primo del mangiare ne' digiuni prendere alcune cose condite col Mele, ò anche col Zucchero, & alcune spetie, come sono scorze di Cedro, di Melarancia, le stesse Melarance verdi, ma tenere, come ancora i Limòcelletti teneri, le Noci medesimamente verdi, e tenere, e le altre cose vi sono simili a queste. in vece di questi si vsano i Mostaccioli fatti di diuerse maniere, ò con Mele, ò con Zucchero, e spetie, Pampepati, & altre compositioni da queste poco differenti. Ma que' primi cibi ad alcune persone riescono molto duri a digerire, e per questo non si fidino dell'esser essi grati allo stomaco, perche non tutte le cose grate allo stomaco si digeriscono facilmente. è ben vero, che, se bene saran digerite, nettano lo stesso stomaco da gli humori superflui, & aiutano la concottione de gli altri cibi, com'insegna vn Greco Autore, il quale apportando vna sua osseruatione molto curiosa del Cedro, mi dà occasione, ch'io qui la riferisca, ancorche alquanto fuor di proposito sia. dice dunque questo Dottore, ch'il Cedro mangiato di notte cagiona strauolgimento di occhi, in mode,

Cose cõdite con Mele, ò con Zucchero.

Sim. Seth. de Alim.

che gli fa guerci. gli altri còditi son più facili a digerire, e se sono col Mele conseruati diuengono più grati allo stomaco, e più vtili al vètre, che conseruati col Zucchero, perche il Mele è più caldo, e netta meglio le parti dalle superfluità, e muoue anche più il corpo, si che per tutte queste cose lo do molto più il suo vso (pur che moderato sia, e non habbia contrarietà naturale con chi l'vsa) e massime ne' tempi della Quaresima, de' quali parliamo; perche all' hora ritrouandosi gli stomachi per la conditione della stagione ripieni di molta pituita, non si può hauer cibo, che più possa loro giouare che questo liquore ò da se, ò cò gli altri cibi vsato. ma i giouani l'vseranno più parcamente. e così ancora coloro, che sono di natura colerici, di corpo magro, che patiscono fete, & amarezza di bocca. a questi io coniglierei più volentieri i cibi col Zucchero còditi, bèn che nè anche questo sia loro molto vtile, si come nè anche alcuna cosa dolce. nondimeno non suole mai l'vsar debitamente i cibi per nociuissimi, che si sieno, alle nature sane esser dannoso, e per questo quando io son per dire, ch'vna tal cosa, ò vn cotal cibo non si debba vsare, io non intenderò di prohibire in tutto, e per tutto il suo vso, ma solo regolarlo col prenderne di rado, col mangiarne in poca quantità, col

Mele a' quali nature è più, ò meno agico.

QVARESIMALE. 69

meschiarlo con altro cibo più gioueuole, e che con la sua contrarietà possa corregger la malitia di quell'altro; questo dunque, ch'io hò detto parlâdo delle cose col Mele cõdite, voglio c'habbia luogo anche in tutte l'altre cose, ch'io dirò. I Mostaccioli, e le paste con Zucchero, e spetie, delle quali parlai, son da prendere in poca quantità da chi si sia, ma principa'mente da' giouani, dalle nature calde, e che patiscono gli stessi difetti, di ch'io hor hora feci di sopra mentione. I Vecchi ne possono con maggior sicurezza vsare, pur che auuertino, che non sieno molto dure, perche molto alla fortezza de' denti farebbon dâno, ancorche gagliardi li hauessero. elegghino dunque quelle paste, che più tenere sono, come per esêpio i Mostaccioli, che fâno le Monache, & alcune altre paste senz'oua, che così schiueranno quello inconueniente. l'vso del Marzapane auanti il pasto non sò di che utilità esser possa, perche nè per la qualità della Mandola. nè del zucchero può allo stomaco in modo alcuno esser vtile; nel fine del pasto potria pure prouocare lentamente il sonno, ma più grato sarebbe auanti il pasto il Pinocchiato, & il Pistacchiato potendo l'vno, e l'altro col calore, che hanno congiunto con vn'odore amico dello stomaco in alcuna maniera, giouargli, aiutando a concuocere le mate-

Mostaccioli.

Marzapane.

Pinocchiato, e Pistacchiato.

rie fredde, ch' iui si fieno ragunate. ma oltre à queste confettioni alcuni per souuenire alla languidezza dello stomaco, e risuegliare il suo calore, sogliono in questi tēpi prendere alcuni Biscotti con zucchero, ò senza, e spetialmente fatti alla Pisana, & inzuppargli in Maluasìa, ò Moscatello, ò altro vino, ch' alquanto dell' Aromatico habbia, nè mi dispiace questo vso, massime ne gli stomachi freddi, ne' vecchi, ne' deboli, si come anche lodo assai in questi tempi stessi, oue il bisogno il ricerchi, vn certo vino cōposto con zucchero, e spetie, chiamato Ippocrasso, pigliãdone doppo hauer preso alcuna cosetta delle sopranominate, vna, ò due onçe, bēche vi fieno di quelli, ch' anche digiuni sogliono vsarlo.

Biscotti
Pisani.

Ippocras-
so.

Dell' Insalate.

Poi ch' io hò breuemēte parlato di quelle cose, che per riscaldare, e rinuigorire lo stomaco si sogliono prendere, io me ne passerò a parlar dell' Insalate, intendendo per questa voce delle semplici fatte con herbe, ò radiche, ò poche altre cose da queste non molto differenti, delle quali generalmente parlando dico, che se bene l' Insalate cotte sono per lo più meno nociue, che le crude, altre nondimeno ve ne sono, che migliori crude, che cotte si stimano, come a suo luogo dirò. egli è però in tutto, e per tutto

QVARESIMALE. 71

vero, che quanto più semplici sono, altrettanto son più da lodare di quelle, che molte, e diuerse cose riceuono . e perche l'Insalate non ad altro fine si vsano , che per risvegliare l'appetito dello stomaco, & incitarlo a riceuere voluntiere il cibo offertogli, per questo in poca quantità deue esser presa ; & habbiamo in questo da imitar la Natura, la quale all'hora, che vuol instigar lo stomaco al desiderio del cibo, tramanda vn certo humore, che tiene pur dell'acetoso per vno occulto meato al fondo dello stomaco , il quale all'hora tutto in se stesso ristretto per forza di quell'humore. viene come a sugare quanto se gli fa incôtro, & a questo modo prouiamo noi la necessitá, ch'egli ha di nuouo nutrimento . hor si come ogni minima quantità di quell'humore è a questo affare sufficiente, e la souerchia è vitiosa, così noi, se la Natura vogliamo imitare, col prender'alcuna cosa , che l'appetito risvegli, deue esser in poca quantità, e tanto minore , quanto quel cibo, ch'a questo effetto si prende , più vitioso sarà . per questo il mangiar l'Insalate due volte in vn pasto , cioè nel principio , e nel mezo , ò nel principio , e nel fine , ò mangiarne diuerse in vn medesimo tempo , non può esser se non dannoso assai . per l'istessa ragione ancora è meglio vsarla nel principio ,

Insalate
per qual
fine si v-
fano.

che nel mezzo, ò nel fine, perche il mangiarla in altro tempo, che nel principio può esser cagione, che l'huomo mági piú di quello, che la sua necessitá ricerca, esperimentando noi, che nel mágiar l'Insalate, sentiamo anche doppo hauer preso notabile quantità di cibo, e satollato a pieno lo stomaco, di nuouo l'appetito risvegliarsi, oltre che mescolandosi l'herbe con le cose migliori, e particolarmente col Pesce, nõ si può giudicare, ch'altro ne debba succedere, che con la loro souerchia humiditá corrompano i cibi già presi, con la quale corruzione poi sieno di alcun graue danno cagione. Ma essendo, come dissi, l'Insalata ò di herbe, ò di fiori, ò di radiche, certa cosa è, che l'herbe dell'altre piú facilmente si digeriscono, e frà queste son' anche piú da lodare le cime, & i Broccoli, ò i rampolli teneri, come de i Lupuli, delle Malue, e de gli Asparagi. all'incontro le radiche sono molto dure al digerire, e massime se crude sono mangiate, ma nutriscono, poiche digerite saranno, assai piú dell' herbe; i fiori di niun nutrimento a fatto sono, e per lo piú dallo stomaco scendono, come si son presi, e spetialmète quelli di Boragine, e di Buglossa. Ma frà l'herbe le migliori sono la Lattucha tenera, l'Endiua, la Cicoria, i Crespigni, ò secondo, che la Natura gli produce, e massime quan-

Insalate
di herbe.

Insalate
di radiche

Insalate
di fiori.

Herbe.

do nel freddo son diuenuti più bianchi, ò conforme l'Arte le suole e più teneri, e più bianchi col porli sotterra far diuenire. a queste seguono le Boragini, i Lupuli, gli Asparagi, i Caccialepri, & alcune altre, che non sono senza qualche virtù di nettar le Reni, & aprir l'opilationi, come sono i Cānei, i Gorgolestri, i Finocchietti. non è sì da lodare la Ruchetta, nè la Lattuchetta, nè alcune altre herbe, che di piggior nutrimento sono, ma sopra ad ogni cosa sono da biasmare le Mescolanze di qual si sia Mescolā-
 maniera, che sieno fatte, perche sono ini-^{ze.}
 micissime dello stomaco, e nutriscono pessimamente, e secondo la varietà dell'herbe, delle quali sono composte, fanno ancora diuersità di mali. quelle, che d'herbicine, più gentili, e scelte si fanno, potrebbero esser men dannose, ma ancor di queste si vuole vsare molto di rado, & in poca quantità. sonuene alcune, che chiamano amare composte di cime di Assenzo, di Ruta, di Abro-
 tano, di Fumosterno, di cime di Cedro, e di <sup>Infasare
amare</sup>
 cose simili, e si vsano da alcuni ne' giorni de Venerdi santi, quasi per mortificatione, e queste per ragion di cibo sono dell'altre, piggiori, per ragion di medicamento potrebbero apportar qualche vrile cò riscaldare, e confortar lo stomaco, ma per questo fine altri medicamenti, & altri cibi, e

per mortificatione altre cose si ricercano .
 Radiche. le Radiche quasi tutte hanno dell'apperiti-
 uo (dico quelle , delle quali per Insalate ci
 seruiamo)come le Carote,le Rape,le Cipol-
 le,le Radiche di Cicoria, i Kapòsoli,e quel-
 le , che insieme con l'insalate si mangiano ,
 come sono le Radici, i Ramoracci,i Raua-
 nelli, le Cipollette , e l'Aglietti teneri . frà
 tutte otteneuano già il vâto le Carote,ho-
 ra appo da molti sono in maggior stima le
 Radiche di Bietole rosse,le quali sono delle
 Carote men dure a digerire , ma e quelle, e
 queste generano molta ventosità , e danno
 grosso nutrimento. vogliono esser dal foco
 ben macere,e condite con vn poco di Pepe.
 I fiori poi non hauendo con se vtilità alcu-
 na, nè molto nel sapore essendo da stimare,
 si lascieranno per mio auuiso star da parte,
 se alcuno non è sì delizioso , che per orna-
 mento de gli altri cibi gli ricerchi .

De' Salumi

Seguono all'Insalate , e con l'istesse Insa-
 late ancora si vsano, i Salumi,de i quali già
 hò detto per qual capo possino essere vtili
 ne' digiuni:ma si vogliono però prendere in
 poca quantità,con molto pane, e su'l prin-
 cipio del mâgiare, perche a questa manie-
 ra possono stimulare il ventre , se per qual-
 che occasione fosse più pigro di quel , ch'il
 bisogno richiede, a sodisfare al suo vffitio ,

Vtilità de'
 Salumi.

QVARESIMALI. 75

& insieme riscaldare moderatamēte lo stomaco, con affottigliare, & incidere le flemme grosse, ch'in esso si ritrouano, e risoluerle, ò almeno disporle ad esser più facilmente superate dalla Natura, ò tramādate per debite strade fuori del corpo. son però da esser fuggiti dalle nature coleriche, e dalle malinconiche, ò che tali sieno diuenute accidentalmente per souerchio calore di alcuna parte principale, e massime del fegato, e così ancora son nemici di coloro, che son soggetti ad infermità da questi humori dipendenti, come per essemplio son tutte le sperie di Rogne, di humor salso, di mal di fegato, di lepra, e d'altre a queste somiglianti; nè si cōfanno a quelli, che patiscono grāde amarezza di bocca, sete, vigilie, stitichezza del ventre, che da souerchia caliditā proceda, & in somma oue il calore abonda sempre si deuono fuggire, e se pure si vsano, ciò deue esser fatto con molto riguardo mangiandone di rado, poco, con molto pane, & accompagnati con cibi di contraria natura, cioè, che sieno freddi, & humidi, con le quali conditioni possino moderare il calore, e la ficitā loro.

Da chi si
debbano
fuggire i
salumi.

Si auuerte di più ne i Salumi, che tutti, ò salumi nō poco si deuono cuocere, ò più tosto crudi si deuono mangiare, perche se molto si cuocono per molto dono quanto di sugo buono hanno in se, il cuocere

*I falumi
se si deuo
no diffala
re.*

che si scorge facilmente, perche diuengono più sodi, e meno grati al gusto, e più duri ancora a digerire. non è però da biasmare il diffalargli, come spetialmente nelle cucine de' grandi il più delle volte è in vso, & alcune volte ancora nelle cucine dell'altre persone. ma in questo si vuole non meno, che nell'altre cose, hauer vn certo auuertimento, perche il leuar lor parte del sale, gli può rendere men nociui rispetto a quei nocumenti, che dal sale sogliono riceuersi; ma se a fatto insipidi restano, nutriscono peggio, e diuengono inhabili per gli effetti sopranominati. perche, lasciato il sale, nè possono eccitar l'appetito, nè affottigliare gli humori grossi, nè incidergli, nè risolvergli, nè muouere il ventre, nè fare altro di buono, restando loro vna certa sustantia sciocca, e quasi senza spirito, & anima, hauendo ogni humore buono il sale consumato, onde nè anche allo stomaco son grati.

Alice.

Ma benche tutti i falumi habbiano vna commune natura dal sale, non sono però tutti ad vna maniera efficaci nel nutrire, nel cuocersi nello stomaco, & in far l'altre operationi utili, che di sopra hò raccontato. fra tutti porta il vanto l'Alice. questa nõ è in modo dal sale rasciutta, che le habbia tolto tutto il sugo buono, ch'elli ha,

QVARESIMALE. 77

come a molti altri Pesci salati suole auuenire, i quali restano sì dal sale disseccati, che nel mangiargli altro, ch'il sale non s'assapora, ò vna cotal sostanza, che niente migliore di bontà pare ad vna paglia secca, se col sale si volesse da alcuno mastigare. così auuiene al Merluzzo per lo più, a Merluzzo. quella parte del Tonno, che chiamano Tō Tonnina. nina molte volte, & ad vn'altro pesce, che chiamano Molù, benchè questo habbia del Molù. viscoso; per questo io stimo, che tanto per la quantità, e qualità del nutrimento, quanto per la sciochezza del loro sapore, questi sieno frà tutti i Salumi i piggiori. All'Alice è molto inferiore il Sardone salato, ma frà l'Alici quelle, che di miglior sapore sono, e più grate al gusto, sono ancora più accomodate allo stomaco, & alla sanità, il che non solo in questo cibo, ma in tutti, e più ne i salati al medesimo modo auuiene, percioche questo è segno, che conseruano in se stessi quell'humore natiuo attissimo a nutrire, & amichissimo della Natura.

Di bontà doppo l'Alice io stimo l'altre parti del Tonno grasse, cioè quelle, che Taranet. chiamano Tarâtello, e l'altre, che chiama io. no Sorra (forse queste saranno quelle chia Sorra. mate da vn Greco Autore Melandrie, & Athen. Thynnea) perche l'humido del grasso, che Disipn. l. 3. hanno corregge la siccità del sale, & il sale cap. 10.

corregge l'vntume del grasso, il quale & alla testa, & allo stomaco è di sua natura nociuo, benchè anche questi, come tutti gli altri salumi, dieno nutrimento poco buono, e malinconico. doppo questi io lodo l'Aringa, la quale però è di più dura digestionè, e benchè al gusto sia di tutti i salumi il più grato, ò almeno frà li più grati vèga connumerato, io la giudico inferiore di bontà, quanto a quel, ch'alla sanità appartiene, ad vn'altro pesce salato, ma vn poco minore, assai famigliare alla plebe, che chiamano Saracca, perchè questa essèdo più sugosa più facilmente può far quelle operationi buone, che da simili cibi si aspettano, cioè, di affottigliar gli humori grossi, e risoluergli, muouere il ventre, aprire in qualche maniera l'oppilationi. per gli medesimi effetti non biasmo il Cauiale grasso, ma crudo, perchè cotto si disecca più, e diuene meno vtile per le sudette cose, se con acqua non viene stemperato, facendone frittata, con aggiungerui vne passe minute; perfa, ò alcun'altra herbucçia simile odorosa, con qualche spicchio di aglio trito, che all'hora riesce al gusto più grato, e più gioueuole alla sanità; benchè l'vna de' Pesci sieno di lor natura dura digerire, ma se grasso sono, & a questo modo col sale conditi, come farsi di quelle

Aringa;

Saracca.

Cauiale.

dello Storione, delle quali fassi il sudetto
 Cauiale, più facilmente si possono digeri-
 re. Il Salamone può ancora andare a pari Salamone.
 del Tarantello, e de gli altri migliori, se si
 prende la parte più grassa; ma quella, che
 a fatto è magra acquista gran mordacità
 dal sale, e cagiona sete più di qualsiuoglia
 altro pesce col sale conseruato. l' Anguille ^{Anguille}
 con tutto che dal sale sieno fatte di men- ^{salate.}
 cattiuua natura, conseruano nondimeno se-
 pre vna certa inimicitia col capo, e con lo
 stomaco, la quale tanto maggiore diuene,
 quanto più grasse sono. la Bottarga è ben- ^{Bottarga.}
 cibo nobile, & al gusto saporitissimo, ma
 quāto all'esser'utile è assai inferiore a mol-
 ti salumi de' soprannominati; è dura da di-
 gerire più di tutti, ò almeno a par di qual-
 siuoglia, nè può, come gli altri, far quell'o-
 perationi, che sono alla Natura di gioua-
 mento, se non debolmente, e simile a que-
 sta è anche vn'altro salume (parlo quanto ^{Mosciam-}
 all'esser'utile, ò dānofo) che dalla plebe de' ^{mā.}
 riuenditori suol chiamarsi Mosciammā, nè
 saprei dire, se questo sia l'istesso, che quello
 chiamato Schinale, benchè questo sia parte ^{Schinale.}
 della schiena dello Storione; quello voglio-
 no molti de' gli stessi riuenditori, che sia la
 parte più magra del Tonno. Pure vn ^{molto}
 intendēte Scalco diceua, che l'vno, e l'altro
 si fanno di diuersi Pesci grossi, come dello

80 **DEL VITTO**

Storione, del Tonno, del Salmone, del Pesce Spada, e di altri. ma sia come si voglia, io lo stimo inferiore alla Bottarga sì nell'utile, come nel sapore, e nella nobiltà.

Sonouì in oltre alcuni pesci cotti ne i forni, e salati, e conseruati con mortella, ò foglie di lauro, ò altre simili, onde sò chiamati Pesci in foglia. rielcono molto asciutti, ma però in prouocar l'appetito sono quãto gli altri molto a proposito, nell'altre vtilità credo, che sieno vn poco più deboli per la sudetta secchezza acquistata nel caldo de i forni. Da questi cibi, de' quali fin' hora habbiamo fatto mentione non sono molto differēti alcuni altri Pesci, che sono più leggermēte col sale conditi, ma poi son tenuti per vn tempo al fumo de' Camini sospesi, e per questo sfumati gli chiamano, & a questo modo conseruano in alcuni luoghi i Lucci, le Tinche, l'Anguille, le Trotte, i Barbi, gli Squari, & altri; e sono questi sēza dubbio più grati al gusto, e, pur che per altro buoni sieno, possono al paragone de gli altri buoni andare; perche se bene dal fumo son disseccati, non diuengono mai sì priui d'humore, come quelli, che ne i forni si cuocono, & hanno, come dissi, più moderato il

Pesci in foglia.

Pesci sfumati.

Ostriche salate.

Son da cōnumerare ancora frã i Pesci salati l'Ostriche, le quali, dall'esser di dura di-

QVARESIMALE. 81

gestione in fuori, non sono meno di alcuni de' sudetti vtili, e se mentre fresche si mangiano muouono il ventre, secondo l'opinione commune de' Dottori, si può credere, Galien. de
alim. sua. che meglio il facciano doppo, che salate faranno; ma la parte più tenera, e bianca certo com'è al gusto più accetta, così più facilmente si cōcuoce, & è più atta a eseguire quanto hò detto. Si cōseruano anche col sale i Fonghi, i quali danno ancora così salati nutrimento cattiuo, e malinconico; e mentre per mezzo del sale nõ lasciano quella lor naturale viscosità, è necessario, che sieno oppilatiui, e generino humori, che facilmente si attracchino alle tuniche dello stomaco, & sui produchino cattiuu effetti. Ma fra le molte spetie di Fonghi i più nobili, e più del palato amici son quelli, che chiamano Prugnuoli. questi si seccano, e passati Prugnuo-
li freschi. con vn filo si cōseruano. poscia fatti nell'acqua calda rinuenire come i freschi si cucinano, e riescono di sapore gratissimo, & iostimo, che non solo di tutti i salati sieno migliori, ma anche de' freschi, anzi de' gli stessi Prugnuoli verdi, percioche han perduto quella humidità superflua, ch'in tutti i Fonghi si ritruoua, e per la quale sogliono alle volte per modo tale esser nociui, che diuengono velenosi.

Compariscono nelle mense appresso i salumi (benche nelle tauole de' grandi anche altre cose co i salumi , e doppo i salumi si veghino) le Minestre , le quali e molte sono, e di varie maniere si fanno. le communi sono ò d'Herbe, ò di Legumi, ò di Paste, ò di Pane. si condiscono anche variaméte. l'herbe riceuono comunemente per loro condimento Olio, spetie, prugne secche, ò vne paste, ò cipolla trita, ò sapa, ò sempliceméte col latte di Amandole, ò di Pignoli si condiscono . le paste ancora all'istessa maniera con gli stessi latti condite si vsano, ò pure, con Olio solo, & alcuna spetie, ò con Noci, e Mandole, e con Pepe , ò si cuocono in semplice acqua con aggiungerui vn poco d'Olio, & alcuni pochi Garofani intieri, ò Zaffarano ; il Pane ò trito, ò in pezzi all'istessa maniera vsasi condire . i legumi riceuono Olio , alcuna herbuccia odorosa, come Saluza , Rosmarino , Menta saluatica , Scapollo, Maiorana, Persa, Petrosello , Aaglio , Cipolle, & anche gli stessi latti di Mandole, e di Pignoli, e di semi di Melone, e Noci pestate . ma tutte ò si cuocono nell'acqua semplice ne' tempi de' digiuni, ò ne' brodi de' Pesci, cò li quali sono quasi al pari di quelle , che ne' brodi di alcuna carne si cucinano , al gusto saporite , anzi alcune di esse,

QVARESIMALE. 83

molto più, come in particolare le minestre de' Cauoli, & appresso de' Finocchi. ma quando non solo si cuocono nel brodo del Pesce, ma con l'istesso Pesce, all' hora io non sò, se ne' giorni di magro per vn cibo familiare si truoui al gusto il migliore. soffriggesi il Pesce da se, e da se ancora fānosì prima cuocere i Cauoli, ò i Broccoli, ò i Finocchi, fino ad vna certa cottura; pongonsi i Cauoli con alquanto del loro stesso brodo in vn tegame capace a l fuoco insieme con sale, e con Olio a bastanza con lo stesso Pesce già soffritto, e si lasciano lentamente, e con diligentia bullire raggiungendoui, secondo che si vien cōsumando quel, che posto vi è, del nuouo brodo; si che resti al fine pochissimo. si condiscono con buonissime spezie, cioè Garofani in poca quantità, e Cannella; che se prima de' Cauoli il Pesce è sufficientemente cotto, leuasi via, e si lasciano i Cauoli cuocere a lētissimo fuoco fin che basti. il Pesce a questa maniera condito diuiene insipido, assorbēdo i Cauoli tutta la bontà di esso, si che difficilmente i ricchi, e grandi per cibo l'vsarieno. Ma torniamo là donde ci siamo partiti, e ragioniamo delle Minestre di herbe, delle quali già hò detto, che poco nutriscono, e non bene: la miglior conditione, che habbiano si è, che quonono il ventre, ò l'vrina. a questo effet-

to son da lodare frà l'altre le Spinaci, le Bietole, le Boragini, e le Romici. il Cauolo di

Cauolo.

Gal. 1. de

Alim. suc.

s. 1. Uiofè.

L. 2. c. 113.

Hippol. de

Aff. n. 49.

qualsiuoglia spetie ch'egli sia, è amico del vètre, ma cotto assai, lo restringe, mal cotto lo muoue con vna certa sua qualità, che chiamano nitrosa, la quale egli perde nel cuocere assai, ò la lascia nella prima acqua, nella quale è cotto, che per questo diuiene

lubricatiua, nel resto diuiene, s'è mal cotto, più duro a digerire, e di piggior nutrimento. men da biasmare sono i Broccoli, che più facilmente si digeriscono, nè dāno nutrimento sì malinconico. vogliono alcuni,

Cauolo

Crespo.

ch' il Cauolo detto Crespo sia il migliore per la sanità. io penso, che quelli, che sono più teneri, e che sono ancora per questo men duri a digerire sieno i migliori, perche hanno manco del terrestre. e questo non solo credo c'hàbbia luogo se compariamo l'vna spetie all'altra, ma anche gli stessi d'vna stessa spetie frà di loro, percioche ve ne sono alcuni, che da' terreni, ne quali nascono acquistano migliore, ò piggior conditione; così il Cauolo bianco, ch'

Cauolo

bianco.

altroue inspidissimo riesce, e duro, in Viterbo è sì saporito, e sì tenero, che non sò se ceda di bontà ad alcuno altro anche di diuersa spetie; il medesimo auuiene del Bolognese, bench'altroue ch' à Bologna riesca

Cauolo

Bolognese.

sc.

assai grato. ma comparando le spetie frà

QUARSIIMALE. 87

di loro io stimo, ch'il Cauolo fiore, come Cauolo fiore.
più tenero, nutrisca meglio, e più, che gli
altri nõ fãno,perche la sustãza di esso è simi
le a quella delle Radici,più che delle foglie:
(perche le foglie di questo non si vsa man
giare) ancorche non sia di quella durezza,
che le Radici sono,le quali nutriscono mol
to più,che le foglie. pẽsano alcuni,che que
sto Cauolo non fosse da gli Antichi cono
sciuto, e ch'il primo seme si portasse in Ita
lia da Cipro,e fusse per questo chiamato
Ciprio . men buoni di nutrimento sono il
Bolognese, & il Cappuccio, il quale anche Cauolo Cappuccio.
essendo nella sustanza delle sue foglie mol
to denso è senz'altro più difficile a smalti
re. a questi succedono quelli, che dalla gros
sezza del torso chiamano Torfuti, e l'ulti
mo luogo tẽgono il Biãco,& il Nero,ò Cre
spo, ma i broccoli di ciascuno di essi,come Cauoli Neri,ò Crespi.
già hò detto, son migliori,ancorche più di
tutti sieno lodati quelli de' Cauoli, ch'io
dissi chiamarsi Torfuti. hanno i Broccoli Broccoli.
oltre al digerirsi più facilmente anche vir
tù di prouocar l'vrina, come piace ad vn
grauè Scrittore. altri germogli vi sono,de' Dioscorid. l.2.c.113.
quali si fanno minestre, migliori, ò almeno
non inferiori a' Broccoli,si come sono i ger
mogli della piãta del Finocchio,e del Lup
polo. questi sono amici dello stomaco, ape
ritiuu, prouocano l'vrina, e sono vtili alla Finocchietti. Luppoli.

vista, cōfortando anche la testa. questi son amici del ventre, lubrificatiui, e nel rimanēte più medicinali. gli vni, e gli altri son calidi, ma de gli vni, e de gli altri sono più aperitiui gli Sparaci, bēche più duri a digerire, e più de gli altri ancora nutriscono; per aprire nondimeno l'oppilationi, e prouocar l'vrina più efficaci sono i piccioli, e saluatici, ch'i grossi, bianchi, e domestici, ancor che al gusto gratissimi, come quelli, che vengono di Fiorenza, perche questi, che quì in Roma cultiuano, riescono insipidi, & amari, e molto inferiori a tutti gli altri. i molto grossi sono in maggior prezzo. è cosa però di stupore la grossezza de gli Sparaci narrata da Plinio, il quale racconta esserne stati mandati da Rauenna (amicissimo terreno di questa pianta) tre di vna libra l'vno, il che è più credibile, che come l'intendono alcuni, cioè, che ne fusse mandato vno di tre libbre. Il medesimo Autore dice vn'altra curiosità, cioè, che gli Sparaci nascano dalle corna del Montone peste, e sotterrate; ma lasciamo andare queste cose, che sono alquanto fuor del nostro proposito. l'Endiuia ancora, e la Lattuca si vsano da alcuni in Minestra ne' giorni di Digiuno condite con latte di seme di Mellone, ò di Mandole, ma l'vna, e l'altra riesce a questa maniera poco grata al gusto; quella refri-

Sparaci.

Sim. Sett.
lit. n. n. 10

Plin. l. 20.
cap. 10.

Lib. 19.
cap. 4.

Plin. l. 19.
cap. 8.

Endiuia.
Lattuca.

gera, & è aperitiua, questa refrigera, & è lubricatiua, quella si digerisce meglio cotta, che cruda, questa è miglior cruda, che cotta non solo per li sani, ma ancora per gl'infermi, anzi che cotta risueglia vn certo cattiuo male, chiamato da' Medici Cholera, com'ingegna il Maestro della Medicina, & vn'altro racconta hauerla mangiata cotta per difetto de' denti, per altro sempre hauerla vfata cruda.

*Hipp. l. 7.
Guid. 4. 8.
Gal.*

De' Legumi.

Nell'vso de' Legumi si vuole auuertire di non empirsene molto, nè mangiarne diuersi in vno stesso pasto. deuonsi mangiare con molto pane, e còdici bene, percioche a questa maniera nutriscono assai, e cagionano altri effetti lodeuoli. ammonisce vn Greco Autore, che si cuocino con la pignatta ben turata, & a fuoco assai lento. sopra ogni cosa si deue por mente, che sieno di buona cucina, perche in altra maniera si come dal fuoco non si possono superare, così nè anche dal calore dello stomaco si possono smaltire, e cagionano tali danni, che minor male faria il viuere senza mangiar cosa alcuna, perche hanno i vicij naturali de' Legumi molto maggiori sèza apportar' alcuna vtilità, anzi cò aggiunta di molti danni, come di pronocare i dolori colici, enfiare il ventre, oppilare le vene, far difficoltà di

*Pribaf. l. 4.
Coll. e. 9.*

Ceci.

Gal. 1. de
Alim. 2.
cap. 22.Farro ve-
ro.

vrina, empir' il corpo d'humore malinco-
nico, e disporlo prôtiſſimamête all'Infermi-
tà, ch'io altre volte raccontai. ſieno dunque
tutti i Legumi di facile cottura, fra li qua-
li il primo luogo ſi ſuol dare a i Ceci, e trà
queſti è più lodato il roſſo, ch'il bianco, più
il nero, ch'il roſſo; & ancor che gli vltimi ſie-
no più efficaci in aprire, nettar le Reni, e
prouocar l'vrina, il biâco nondimeno più di
eſſi nutriſce. poſſono tutte queſte ſpetie
vſarſi con variare hor l'vna, hor l'altra, e
chi deſidera hauerne alcuna vtilità per be-
neficio del ventre, può anche a queſto ſi-
ne vſarle, ſi come ancora poſſono vſarle co-
loro, c'hanno il Petto, & i polmoni impac-
ciati da humori freddi, groſſi, e tenaci. ſi ſo-
gliono da' Cuochi paſſare per ſetaccio, & a
queſta maniera più facilmete ſi digerifco-
no, anzi che ſi toglie loro quel vitio, che
hanno di gôfiare il ventre, reſtando la parte
più atta a nutrire, e non mangiandofi quel-
la, che più dura è; perche quanto a queſto
vicio non ſono i Ceci delle Faue molto mi-
gliori, ma meglio per mio auuiſo ſi emêda
ne' Ceci col cuocergli, e condirgli bene, che
nelle Faue ſi fa. Di bontà quanto al nutrire
io non iſtimo inferiore a i Ceci il Farro ve-
ro, cioè quello, che vien di Môtagna, e ch'è
minuto aſſai, e cacciaſi dalla propria ſpiga,
ch'è chiamata Farro. queſto ſi ſuol cuocere

QUARESIMALE. 29

facilissimamente, e nel cuocere cresce molto, l'vno, e l'altro è segno, che facilmente ancora nello stomaco si digerisca; ma quella altra spetie di Farro cōmune, che di spelta Farro cōmune. è fatto, è ben più potente per nutrire, ma più cōtumace assai nella digestione, & è molto vétofo. è duro ancora quello, che di grano Farro di grano. si fa, ma nutrice molto meglio, se bene è digerito, che quello di spelta, nè solo sōministra nutrimento quanto alla bontà migliore, ma anche in maggior copia. nè in questo è molto inferiore quello, che si fa Farro di Orzo. d'Orzo, ma hà ben con se migliori qualità, perche netta le Reni, lubrica il ventre, reprime gli humori caldi, & hà seco tutte quelle virtù, che sono all'Orzo attribuite; ma tutte queste tre vltime spetie vogliono vna lunga cottura, percioche la prima quasi al primo bollore si suol cuocere. l'vso cōmune è di condirle tutte con latte di Mandole, di Pignoli, ò di seme di Mellone, ò pure con Olio, e spetie, ò con Noci peste; ma in questo vltimo modo, benche al gusto nō sien ingrate, prese in quantità diuengono stomacose. cotte in brodo di alcun Pece buono con alcun'herba, e massime Petrosello, riescono in questi giorni di magro assai saporite. Il Riso, il quale cotto con latte Riso; di Mandole è nella Quaresima familiarissimo, dà buono, & assai nutrimento, e si vede,

ch'alle donne, che danno il latte, molto glie l'accresce, e così anche, che moltiplica il seme; ma vsato altraméte, che col detto latte di Mandole, e Zucchero ne' giorni di digiuno non riesce al gusto punto grato, benché si opri in altro modo, ch' in minestre, e fassene principalmente vn cotal cibo chiamato dalla bianchezza, che conserua, Bianco-mangiare; fassi con latte di Mandole, Riso, Zucchero, & acqua rosa; nutrisce molto bene; ma il Riso è alquanto duro a digerire, e tanto più quâto men buono è; conoscofi la bontà dal suo candore, dal non haue-re odor cattiuo, dal cuocersi presto, e dal rierescere nel bullire, ristringe nondimeno il ventre, & è anch'esso ventoso.

Lente.

La Lente, ò Lenticchia frà i Legumi a molti par più, ch'alcun'altro saporita, ma quanto è più grata al gusto, tanto è più dannosa alla sanità. non si può facilmente dire di quanti nocumienti sia cagione; perche, se riguarda la testa, vi cagiona dolore, e grauezza, ingrossa i sensi, e spetialmente offusca la vista, indebolisce i nerui, inquieta il sonno, genera sogni horribili, e spauentosi. se riguarda il Cuore, e le parti spiritali ell'è habile a svegliare il tremore di esso, fá difficoltà di respirare, & è de' Polmoni inimicissima. se riguarda lo stomaco lo gonfia, e riempie di vètosità; si cuoce con difficoltà.

*Gal. 1. de
Alimen.
cap. 18.*

QVARESIMALE. 91

se riguardi l'altre parti naturali vi cagio- *Gal. ubi*
na oppilationi, e scirri, e con generar de gli *supra.*
humori malinconici le dispone a molte in-
firmità, oppila le Reni, & impedisce l'vrina.
se riguardi il ventre, lo turba, e lo distende *Hipp. il 1.
de Diet.*
con la molta ventosità, e lo rende pigro a *nm. 8.*
render' il suo debito. se riguardi tutta la
massa del sangue l'intorbida, lo raffredda, &
estingue gli spiriti, onde è contraria a co-
loro, che han bisogno di generar de' figli,
dico tanto a gli huomini, quanto alle done,
perche a queste particularmête impedisce
il corso delle loro purgationi, e genera
nell'vtero oppilationi; è vero, che col Pepe,
e con l'Aglio si rende più facile a digerire,
meno contraria allo stomaco, e meno ven-
tosa, e col Serpollo, ò con la Maiorana, ò
con altre herbucce odorose se le toglie l'es-
serfi nemica al cuore, & a i nerui, e col por-
ui a bullire delle radiche di Petrosello se le
può anche proibire il nocumento, che ap-
porta alle viscere, & all'vrina, ma non se le
può mai tor via la mala qualità del nutri-
mento, che suol dare, ò renderlo meno no-
ciuo. è cibo in somma sì malinconico, che
da gli Antichi era frà cibi funebri adopa-
ta. Ma facilmente desidererà alcuno di sa-
pere, onde auuêga, che questo Legume hab-
bia con se tanti difetti; al quale posso ri-
spondere, che la sustancia di esso più sottile,

& atta a nutrire oltre che è pochissima, è di natura grossa, e lenta, e la parte più terrestre, & inetta alla nutritione è molta rispetto alla sua picciolezza, tù non trouerai alcuno de' legumi c'habbia con tanta scorza sì poco di medollo, onde ne segue, che si scorge da chi l'offerua ne gli escrementi di chi l'vsa, rēdersi l'istessa scorza sēza esser pū to' mutata dal calore dello stomaco. meglio è dūque tralasciarlo, e più tosto vsare ogni altro legume, perche a pena alcun'altro ne vedrai, che preso per ragion di cibo non habbia seco alcuna vtilità, ma da questo niuna vtilità si caua, se nō quādo per ragion di medicina, e non di cibo si prende. ve n'è però vna spetie men nociua dell'altra, la migliore è la larga, bianca, e che presto si cuoce, e che ricresce nel cuocere, nè lascia l'acqua nericcia.

Cō la Lēta, che per esser sì mal sana, si può lasciare a chi non hà altro da fatollarfi, vn altro legume si può mandare al paro, e lasciarlo insieme con essa alla pouera plebe, non tanto per la sua cattiuā cōditione, quāto per esset poco grata al gusto. questo è la Cicerchia, benchè alcuni vogliono, che sia della Lente migliore. e la verità è, che nutrisce meglio, e che sia il vero si suole l'inuerno dare a' Buoi per ingrassargli, e poich' i Medici l'affomigliano più tosto al Pisello,

QVARESIMALE. 93

essendo questo di migliore nutrimento assai, che la Lente, sarà ancora la Cicerchia, migliore. ha questo Legume ancora seco le sue vtilità congiunte però co' suoi contrarij prouoca l'vrina al par de i Ceci, nè per li mali del petto è sì poco efficace, ch'anche nell'Asma non possa giouare, in sôma per la sanità torna più conto il lasciar quella, & vfar questa, se alcuna volta qualche strana fantasia ci spingesse a voler gustare di alcuna minestra vile, e plebea. è migliore sêza dubbio, e più grato al gusto il Pisello, non è sì ventoso, nè cagiona vn cotal'humore cattiuo mentre si trattiene nello stomaco, come fa la Cicerchia, dal quale poiche è ascisso alla testa, si suol cagionare la vertigine, perche questo non vi si ferma molto, anzi, che più tosto mollifica il ventre. conuiene a coloro, che del petto patiscono, e se sarà passato, nutrirà meglio assai, ò almeno fratto, cioè toltogli via la scorza, e si trattiene molto minor tempo nello stomaco, rimediandô in gran parte a quei nocumêti, che mangiato con la scorza, ò intiero potessa cagionare, il che auuiene ancora de gli altri legumi, che così franti, ò passati si mangiano.

Pisello

Hip. 1. de
Dist. 2. 8.

Doppo il Pisello possono porsi i Fagioli, Fagioli, li, i quali benche fra' Legumi men lodati si sogliano collocare, hanno tuttauia anch'essi

con se alcune virtù notabili. l'accrescere il seme genitale non è mica segno di poca bontà, perche almeno dimostra, che nutrischino bene, l'aprire l'opilationi, prouocare i mestruai, e l'vrina, allargare il petto, & esser'amici delle parti tutte della respiratione, sono qualità da stimare assai, e se vuoi paragonar l'utile col danno, che da essi si caua, trouerai che nõ sono da biasmare come molti de gli altri. non voglio però negare, che non ensino assai il ventre a par d'ogni altro simile cibo, benche vn gran Maestro vuol, che sieno men vitiosi in questo, ch'il Pisello, e lo conferma vn gran suo seguace, nondimeno fan sogni trauagliosi, segno manifestissimo, che mandano al Capo vapori malinconici, torbidi, e grossi. I piccioli, che chiamano cõ l'occhietto hãno più del saluatico, & io stimo, che prouochino più prontamente l'vrina, che nõ fanno gli altri, benche alcuni per questo effetto lodino più i rossi. i bianchi sono più insipidi, e meno caldi, sarãno anche per questo più de gli altri ventosi. tutti nondimeno alcuna volta fan difficultà d'vrina.

Simili nocumenti a quelli, ch'apportano i Fagiuoli, e forse anche maggiori apportano le Faue, ma dall'altra bāda hanno maggior virtù in isbrigare il petto da gli humori grossi, e viscosi, in rimediare alla tosse,

*Hipp. l. 1.
de Dipt.
m. 8.*

*Hipp. loco
citato.*

*Gal. lib. 1.
de Alim.
cap. 28.*

Faue.

fe, & in rischiarir la voce ; nutriscono più gagliardamente, e per questo son cibo molto conueniente a chi molto fatica ; ma sono sì ventose, ch'in questo vitio non hanno legume, che vada loro al pari , anzi che la vëtosità, che da esse si genera è più grossa, e più difficile a risoluersi, onde non è marauiglia se gonfiano il ventre , oltre che ancora lo ristringono. men ventose son le picciole, e migliori di tutte son quelle, che dalla scorza son purgate. cotte con la Cipolla non solo scemano la ventosità, ma diuengono per purgare il Petto , e le Reni più efficaci , ingrossano nõdimeno i sensi, la qual proprietà è tanto lor naturale, ch'ancora mètre sò fresche col solo odore producono lo stesso effetto, andauano anche queste appresso gli Antichi frà i cibi vsati ne' mortorij. dicono alcuni, che rendino le donne sterili, ma è necessario distinguere di quali si ragioni.

*Hip. I. de
Diat. n. 8.*

*Sim. Seth.
de Alim.*

Vi è chi vsa mangiare anche il Miglio, & Miglio. il Panico, ma l'vno, e l'altro a pena, che cot- Panico. to con brodo di Carne buona, e grassa suole hauer sapore, che sodisfaccia al palato ; molto meno ne hauria cotto in acqua semplice, ò in brodo di Pesce , forsi col latte di Mandole, ò di Pignoli diuerrebbe l'vno , e l'altro meno insipido , e di miglior nutrimento, ma l'vno , e l'altro poiche simili sono, si possono dalle tauole di coloro bādire,

ch'affettano il gusto delle viuande, & il mântimento della lor sanità, perche il Miglio *Hippol. de* anche purgato dalla scorza stringe il vêtre *Dips. n. 9.* difetto notabile ne' giorni Quaresimali. v'è nondimeno chi vuole, che prouochi l'vrina; se pur'è vero debilmente il può fare, ma non mancano per questo effetto cibi migliori, che non hanno d'altra parte il vizio di stitichire il ventre. ma prima, che finiamo di parlar de' Legumi, diciamo, ch'alcuni di loro mangiati freschi, e teneri, non aggrauano lo stomaco, nè così ventosi sono, come quando ò men teneri, ò secchi si mangiano, nella maniera che si fa delle Fave, e de' Piselli (che questi soli per lo più si mangian freschi, & i Ceci) i quali però non nutriscono tanto, quanto fanno mangiati poi che secchi sono.

Delle Minestre di Pane, e di Pasta.

Le Minestre di Pane, purchè altramente alterate non sieno, danno molto nutrimento, e buono, e sono facili moderatamente a digerire, si distribuiscono per questo più prontamente, che lo stesso Pane; ma se alcuna cosa vi si aggiunge, prendono da questa alcuna qualità di vtile, ò di danno secondo la natura della cosa aggiuntai. così il Pancotto con acqua, sale, & olio buono, & alcuni pochi Garofani intieri è grato allo stomaco. rompe le ventosità, e molto bene nu-

trisce . se si cuoceranno col pane delle Prugne Damascene, ò di Marfiglia, ò altre purchè sieno dolci , ò dell'vue passe minute nere , che chiamano di Levante , ò del Zibibo di Calabria grosso, e dolce, lubricherà vna tal minestra con dilicatezza il ventre, e nutrirà medesimamente bene. Il Pane cotto con Cipolla trita (v'è chi prima la soffrigge) ò con Aglio intiero, ò con alcuno spicchio di esso aggiuntoui vn poco di Persa , ò Maiorana dissipera la ventosità dello stomaco, e del ventre, sarà grato al gusto, e proucherà l'vrina , nettando ancora le Reni . fatto il Pane in fette, & inzuppato con brodo di alcun Pesce buono còdito debitamente con herbicine, e spetie, e maceratolo frà due piatti, ch'il caldo nō isuapori (lo chiamano Pane stufato) diuene più nutritiuo, muoue leggermente il ventre, e l'vrina ancora per virtù dell'herbe , che vi si faranno poste. e l'istesso farà anche il Pane ò grattato, ò a pezzi cotto nell'istesso brodo. ma più di tutti nutrisce quello, che cò latte di mādole , ò di Pignoli , ò di semi di Mellone si condisce aggiūtoui del Zucchero, come nel Riso si suol fare, con quella differenza però, che può comunicare la qualità del sugo , ò latte, col quale viene còdito; il che auuicne al medesimo modo in tutte le minestre , che chiamano bianche, benche delle stesse

Mandole, e de' Pignoli, e de gli stessi Semi si
 Mandola- faccino semplici minestre, come è il Mando
 to. lato fatto con le Mandole, Zucchero, & ac-

Allattata qua Rosa, e l'allattata de i derti semi di
 di semi di Mellone fatta all'istessa maniera; del Pigno-
 Mellone, lo ancora si compone vn delicato minestri-

Brodetto no per gli giorni di magro a guisa d'vn bro-
 di Pignoli detto, che poco cede quanto al sapore, & al
 colore a quello, che con brodo di carne, &
 voua fassi in altri giorni. ma il Pignolo è
 più de gli altri due nociuo alla Testa, & è
 più caldo; incita l'huomo a gli appetiti car-
 nali, & accresce il seme, le quali cose son-
 da auuertire da tutti, ma da coloro princi-
 palmente, che non sono ammogliati, per-
 che vsâdo spesso questo cibo nō accreschi-
 no lo stimolo alla carne, la quale in ogni tē
 po, ma nella Quaresima molto più curiosa-
 mente si vuol tener'a freno, e castigare. Vsa

Amido. si ancora in minestra l'Amido di Grano, ò
 di Orzo con gli stessi condimenti hor hora
 nominati, il quale è vtile a coloro, che del
 petto patiscono, e particolarmente se sono
 molestati da catarro sottile, e caldo, che
 facci loro difficoltà di respirare, asprezza
 di gola, tosse, ò altri simili accidenti. io son
 d'opinione, che dia buon nutrimento, ma nō
 gagliardo, perche non è altro l'Amido, ch'il
 solo sugo del Grano, ò dell'Orzo (benche
 d'altre cose si faccia) il quale senza dubio

più facilmete del Grano , ò dell'Orzo stesso, e più leggermente nutrirà. vi è alcuno, che vuole, che stringa il ventre per esser priuo di quella parte , che suole stimularlo , cioè della semola, non sò quanto sia vero , più tosto direi, che stringa per la viscosità, che hà seco, con la quale ingrossa, come hò detto , i catarri sottili , e marauigliomi di tal'vno, che vuol negare , ch'egli sia buono per l'asprezza delle fauci , e che ingrossi il vedere , benche habbia questo vltimo vicio più del verisimile, che l'altro.

Plin. l. 22. cap. 25.

Aless. Pet. d'el m'ate. il ventr. mole. s'èza Med. c. 22

Plin. al medef. c.

Le Minestre di Pasta sono frà se stesse ancora, come l'altre differenti, secondo , che le paste , ò più secche sono , e rasciutte , ò più fresche; e secondo ancora, che sono, più grosse, ò più sottili; si fanno ancora, ò di farina di Grano , ò di altra materia. ne sono di più di varie forme , perche alcune son tonde, come quelle, che chiamano Vermicelli, ò Maccheroni , e di queste alcune ne son vote di dentro, alcune nò, altre ne sono larghe, e distese, come le Lafagne, altre ne son picciole, e tòde, come quelle, che chiamano Millefati, altre ne son piane, ma strette a foggia di fettucce , che son chiamate comunemente Tagliolini , altre ne sono corte, e grossette, e le chiamano Agnolini, altre più lunghe , e più grosse , chiamate Gnocchi, e ve ne sono di mille altre guise,

che poca differenza fanno quanto all'esser più, ò meno sane. hor certa cosa è, che tutte le paste gonfiano il ventre, son dure a digerire, cagionano sete, e generano humori grossi. ma vniuersalmente parlando quanto più grosse sono, altrettanto son piggiori, perche si fermano per più lùgo tempo nello stomaco, stringono più il ventre, e più facilmente lo dispògono a patire i dolori colici. le sottili rispetto alle grosse sono meno nociue per le qualità còtrarie. scédono più presto dallo stomaco, e digerendosi più facilmente non possono con tâta facilità produrre i mali, che dicemmo. In oltre se con esser le Paste grosse saranno assai vecchie, e secche, daranno anche piggior nutrimento, e più malinconico, e daranno allo stomaco maggior briga in digerirle, e stringeranno anche più il ventre. quelle che son fatte di nuouo; perche hanno molta humidità superflua, benche nõ sieno sì dure a digerire, generano, per quanto io ne credo, maggior copia d'humori vitiosi, freddi, e tenaci; si vogliono dunque le paste sciogliere, che sieno rasciutte, e che non sieno grosse, ma più sottili, che sia possibile. le migliori son le fatte di farina di ottimo grano, l'altre tutte son pessime. si mangiano le Paste anche ne' giorni di magro con Noci, ò Mandole, peste in luogo di formaggio, ma diuengo-

no piggiori, & aggrauano la Testa, percioche fermandosi, com'io dissi, molto tempo nello stomaco, & essendo tanto le Noci, come le Mandole alla Testa nociue, senza dubbio, ch'a questa maniera e l'vno, e l'altro cibo all'vna, & all'altra parte, cioè allo stomaco, & alla Testa diuiene più dannoso, minor male se ne può aspettare, s'in acqua semplice con alcuni pochi Garofani intieri si cuoceranno, e poi si condiranno con pepe, & Olio, ò pure con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, perche il latte, ò sugo delle Mandole assai più facilmente si digerisce, ned è sì inimico alla Testa, come la loro sustantia è, e di tutti gli altri frutti, che dentro il nocciolo si contengono.

Mangiansi ancora l'istesse paste cotte prima, e poi condige con olio, e con pepe poste poiche son cauate dall'acqua, oue sò cotte, a rasciuttare di nuouo al fuoco in vn tegame capace, col fuoco sotto, e sopra, perche faccino vna certa crosta al gusto nõ dispiaceuole, ma sono a questo modo piggiori, e di peggiore nutrimento, e massime la detta crosta; fanno più sete, & aggrauano più lo stomaco, e la testa per la copia dell'Olio, se non che le specie pure alquanto emédano le loro male qualità. il miglior modo di vfarle in questi tēpi è, che si cuochino in brodi di Pesci buoni, come s'vsa.

ne' brodi di carne , ma in quelli si aggiunge alcuna herbeta secondo richiede il Pesce, del quale il brodo è fatto . così nutrono meglio, e meglio ancora si smaltiscono, nè son mica al gusto da rifiutare . Mangiano in oltre alcuni le paste con certo sapore fatto di Noci, Aglio , & Aceto , e per questo chiamato Agliata, e massime quella specie di pastume, che chiamano Gnocchi , e certo, come questa è la più grossa di tutti, così è cibo da huomini grossi, e plebei , nè sò ch'al gusto sia molto accetta, si come ne anche le paste mangiate con salamoia, dalla quale però non può riceuere tanto male conditioni, come dall'aceto , percioche anche con esso alcune persone ne mangiano , ma non possono sfuggire di non incorrere in qualche cattiuo accidente; e massime di dolore di ventre , e di stomaco , che facilmente , e dalle paste , e dall'Aceto si risvegliano . Di tutte le men nociue sono le Lasagne, che si dicono a vento , essendo sottillissime, e per questo potendosi con facilità digerire , e ritrarne nutrimento bastante .

De' Pesci in generale:

Ma ci siamo già buona pezza trattenuti in ragionar delle Minestre, è tēpo hormai , che venghiamo a ragionar de' Pesci, de' quali parlerò prima, come dell'altre cose hò fatto , generalmente, e poi parlerò de' par-

ticulari. Dunque è cosa notissima, e da tutti
 i più dotti Maestri per vera accettata, che
 i Pesci di Mare, come sono al gusto più ac- Pesci di
 cetti, sieno anche migliori per la sanità di mare.
 quelli de' Fiumi, e che quelli, che nell'alto di Hip. I. de
 morano sieno migliori di quelli, che dimo- Dip. n. II.
 rano nelle riue, e ne' lidi; così ancora quelli,
 che frà li scogli, e ne' lidi petrosi migliori
 sono stimati di quelli, che nell'acque, e ne'
 lidi ignudi, & arenosi si prendono. frà quelli Pesci di
 de' fiumi migliori son quelli, che nascono fiume.
 in fiumi rapidi, e di acque chiare, che quel-
 li, che nascono in acque più torbide, e que-
 te, e se oltre all'esser' il fiume veloce, e chia-
 ro haurà il letto di Bretcia, i pesci, che vi
 nasceranno faranno migliori, che se il let-
 to fusse arenoso, ò fangoso, che farebbe
 peggio. I Pesci di scaglia son migliori de Pesci con
 gli ignudi, e piggiori de gl'ignudi per vna scaglia, ò
 parte son quelli, che son di scorza ricoper- senza.
 ti, ò d'osso, ma pessimi sono, ò ch'habbiano
 scaglia, ò nò, quelli che nascono in acque
 ferme, come sono stagni, e paludi, fangose, Pesci di
 e sporche. Sono ancora frà se stessi i Pesci Stagni, e
 differenti in bontà conforme il modo, col paludi.
 quale si prendono; e lasciando stare per ho-
 ra di raccontare la diuersità delle reti, che
 nelle pesche si oprano, le quali poco posso-
 no fargli in questo variare, non deue esser
 dubio alcuno, che questo sia il migliore, e

quel modo , che si fa con voltar l'acque , e lasciar' il Pesce nell'asciutto , a questo di bontà succeda . quello che si fa con haste da lanciare non hà con se difetto alcuno : ma quello, che fassi con a'cune paste di galluzze, ò di verbasco, ò di Elleboro, ò con calce o herba Mora, ò altro, con le quali il pesce, ò si ammazza, ò si addormeta in maniera, che senza contrasto vien preso, non solo toglie la bontà al pesce quanto al gusto, diuenendo men saporito, ma ancora per la sanità è dannoso communicandogli queste paste qualche malitia , con la quale può esser molto alla natura nostra contrario . I Pesci grossi sono piggiori di quelli , che minori sono, perche son più duri da digerire, nemici de i nerui, e dello stomaco , e generano cattiuu humori. il che intendo io non di quelli solo , che di sua natura son grossi, e poi con l'età molto più grossi diuengono , ma anche di quelli , che essendo piccioli , ò mezzani , crescono poi in vna grossezza sproportionata alla loro spetie ; perche nella stessa spetie ancora il Pesce grosso è piggiore , e più duro a digerire , ch' il picciolo , ò quello, ch'è di mediocre grandezza, onde ancora ne' Pesci minuti lo stesso auuiene, come della Triglia, che poi , ch'a vna certa rara grandezza quasi disdiceuole alla sua natura peruiene , più dura

Pesci
grossi.

Sim. Seth.
de Alim.
lit. l. n. 10

diuenta, & a smaltire più contumace. ma questo hà luogo più ne' Pesci, c'hanno la carne dura, ò di mediocre sodezza, ch'in quelli, che hanno la carne fiuole, e molle, come per essemplio la Tinca, e l'Anguilla, & altri.

Sopra ad ogni cosa non vuole il Pesce hauer la carne di vna cotal conditione, c'habbia con se certa lentezza per dir così, e viscosità, ma vuol'esser d'vna certa qualità, ch'i Medici latinamēte dicono friabile, la qual voce io nō saprei dir nel nostro volgare, se non descriuessi il suo significato, il quale è, che la sustāza di quella cotal cosa, che friabile vien detta, si diuida facilmente in minute particelle, come per lo contrario quella non si potrà dir friabile, le cui parti, volendo diuiderla, difficilmente si possono distaccare. e per essemplio ci serua la carne della Triglia poco fà nominata, la quale vedrai in minute particelle sì facilmente diuiderfi, come se l'vna all'altra non fosse naturalmente attaccata, ma di esse, quasi come di diuerse schegge fosse composta, si dirà dunque questa hauer la carne molto friabile, al contrario l'Anguilla non si può dir, c'habbia la carne friabile, non potendosi facilmente in parti minute diuidere, & essendo tutte quasi attaccate frà di se. quello procede da maggior siccità, e

bontà di sustanza senza humido vitioso, questo all'incontro nasce da fouerchia humidità, e da escremento viscoso, onde l'vna qualità è molto lodeuole, l'altra ne' Pesci è molto da biasmare. hò voluto dir questo, perche hò veduto alcuni Medici, che non intendono questa voce friabile, e contrapongono a questa l'esser molle, ò l'esser duro di carne, la doue può vna carne stessa esser molle, e friabile, come quella del Mer-

Gal. lib. 3. de san. tu. cap. 27. luzzo, & esser dura, e friabile, come la Triglia, perche veraméte all'esser friabile si contrapone l'esser tenace, e viscoso. ma poi ch'

Gal. de suc. bon. et vit. c. 10. io nõ sò spiegare questa voce come io vorrei (s'io non dicessi frangibile, che poco meglio suona) io procurerò di non seruirme-

ne più oltre di quel, che fin quà hò fatto, ò almeno il manco, ch'io potrò. Oltre alle cose dette, come di già accennai, gran segno di bontà è nel Pesce l'esser ricoperto di scaglia, e benche alcuni ritrouar tu ne possa vestiti di scaglia, che cattiuu sono, a pena nondimeno alcuno ne trouerai, che ne sia priuo, e sia di buona sustantia; io stimo bene, ch'il Pesce, che hà scaglia, e non è di sustantia buona, sia piggior forse di tale, che essendo di cattiuu sustantia non hà scaglia; percioche spurgandosi i Pesci delle superfluità, che hanno per la circonferenza del corpo, e di esse generandosi la sca-

glia, come i Naturali dicono, non altramente, che ne gli altri Animali auuêga, che con lo stesso spurgarsi si vestono, ò di pelo, ò di piuma, certo è, ch'oue ad alcun Pesce nõ sia sufficiente, come a gli altri, questa strada, per liberarsi da gli escrementi, e restar di carne lodeuole, è necessario, che la sostanza d'vn cotal Pesce sia intrinsecamente molto vitiosa. per questa ragione i Pesci di crosta, ò di osso vestiti, non hanno carne sana, ma di molto dura digestione, benchè vedesi in questi, che la loro prima origine è di tale sostanza, che la coperta corrisponde, alla carne, essendo l'vna, e l'altra secondo alla sua natura conuiene egualmente dura. ma quali Pesci lodaremo noi per li migliori, quelli, ch'hauranno molta scaglia grande, grossa, e soda, ò quelli, che poca n'haueranno picciola, sottile, e molle? certo è, che generalmente parlando più da lodare faranno gli vltimi, ch'i primi, perciochè s'il contrario fusse vero, egli n'auerrebbe, che quelli, che di crosta son ricoperti, e molto più, quelli, che son vestiti di osso, fossero migliori di tutti gli altri, il che non è.

Quel che fin'hora habbiamo detto de' Pesci appartiene alle qualità ò buone, ò cattive, che dalla stessa Natura hãno, è necessario hormai di parlar delle qualità, che dall'Arte riceuono, onde si deue ragionare

delle varie conditure, che nel cucinar gli si usano. ma prima conueniente cosa mi pare di non tralasciar questa occasione di parlar de' condimenti, percioche questi molto, sogliono alterare, anzi alle volte in tutto e per tutto cambiare la natura e de' Pesci, e di ciascun'altra cosa condita, ma io ne ragionerò breuemente, poiche parlando delle conditure anche de' condimēti è forza ragionare.

De' Condimenti.

Adunque gli vntumi tutti (ancorche in questo tempo di questi non habbiamo altro condimento, che l'Olio) se copiosamente si oprano grauanano la Testa, souuertono lo stomaco, toglie l'appetito, e cagionano oppilationi, nè da questi vitij è punto lontano l'Olio commune di Vliue, il quale forse più, che altro vntume con difficoltà si smaltisce, nè si confà alle parti spirituali, & accende il calore del fegato. quello, ch'è fatto d'vliue mature lubrica meglio il ventre, ma è meno amico dello stomaco, men nemico del petto; quel ch'è fatto d'vliue non mature non è sì lubricatiuo, è più amico dello stomaco, e più nemico del Petto. l'Olio fatto di mandole dolci è più lubricatiuo, e più amico del petto, non accende tanto il fegato, nè cagiona oppilationi, non essendo tanto viscoso, anzi che netta le Reni. infe-

Olio comune.

Olio d'vliue mature.

Olio d'vliue non mature.

Olio di mandole dolci.

gna vn Greco Autore à far l'Olio di Vliue,
 c'habbia il sapore di quello di Mandole dol- Sim. Seth.
 ci, ò di Pistacchi, e così potrà farsi anche de Alim.
 quello de' Pignoli, ma tanto questo quanto
 di Pistacchi sono più grati allo stomaco,
 ma più contrarij al fegato, & alla Testa, e
 piggiori senza dubbio per le complessioni
 chi. Olio di
 molto calde. Pignoli, e
di Pistac-

L'Aceto è molto di contraria natura al- Aceto.
 l'Olio; questo è sì viscoso, che si attacca alle
 parti, alle quali peruiene, quello è sì acuto,
 che le morde; questo oppila, quello apre;
 questo lubrica il ventre, quello lo ristringe;
 questo riscalda, quello per la maggior parte
 rinfresca; questo toglie via l'appetito, quel-
 lo lo risueglia; ingrossa questo gli humori,
 quello li affottiglia, & incide, & hà molte
 altre virtù; ma oltre a tutte, ch'è molto a
 proposito per li digiuni, rassoda la sustan-
 tia de' Pesci; per altra parte dissecca, onde
 ne' magri è nociuo, & è inimicissimo de' Ma-
 lenconici, contrario a i nerui, e con quella
 parte più sottile, che hà, infiamma il san-
 gue, ma le Rose rosse emendano in parte
 questi vitij, facendolo più accetto allo sto-
 maco, & al fegato. ma sopra ogni cosa hà
 fierissima inimicitia cõ l'vtero delle Dõne,
 per maniera tale, ch'anche odorato le of- Hippol. de
 fende, onde possono spetialmète conoscere viã. rar.
 quelle, che da' dolori dell'vtero sogliono ef- in acut.
par. 38.
Hippol. de
humid. viã
su un. 82

fer molestate , quanto debba da loro fuggirsi . per altro capo è nociuo alle stesse Donne il Mele , e questo perche risueglia i dolori del ventre, e dello stesso vtero, ma è amico dello stomaco , lo netta, e disbriga da gli humori grossi, e tenaci, è amico ancora del Petto. e de' Polmoni, a i quali non è di minore vtilità, ch'allo stomaco, benchè con la sua acrimonia mangiato crudo foglia cagionare asprezza di queste parti , & è lubricatiuo ; ma cagiona sete, e satietà , riscalda molto , e genera della collera in molta copia; onde altrettanto contrario è alle Nature colleriche, quanto si confà alle flemmatiche . è più grato del Mele il Zucchero, e nutrisce più, nè cagiona tanta sete come il Mele, (se bene non è libero da questo vitio) ma genera anch'esso molta collera, e satia molto, come fan tutte le cose dolci. il sodo netta più il Petto, e lo stomaco, e le Reni , ma quello , ch'è più grasso , mollifica più il ventre. la Sapa ancora rēde il vêtre vbidiēte, e produce gli altri effetti che soglion produrre le cose dolci in allargare il Petto, e rimediare a i difetti de' Polmoni, ma è oppilatiua, e ventosa. Gli Agrumi tutti (de' quali doppo l'Aceto conueniu a ragionare) rinfrescano, & estinguono la sete, ma non sono amici delle parti neruose, e son' anch'essi, come l'Aceto, contra-

Mele.

Zucche-
ro.
Sim Seth.
de Alim.

Æip lib. 2.
de Rip.
nu. 13.
Sapa.

Agrumi.

QVARESIMALE. III

rij alle Donne, ma nõ tanto, benchè frà loro ne sia vno più nociuo dell'altro secõdo, che maggiore, ò minore acutezza hauer si ritrouano, secondo la quale ancora sono più, ò meno aperitiui, ò più, e meno strettiui.

Le spetie son gratissime allo stomaco, Spetie. aiutano la digestione, emendano la frigidità de' cibi, e risoluono la ventosità, ch'essi seco apportano, confortano la Testa, ma disseccano assai, infiammano il fegato, & il sangue, fan molta sete, e generano nell'istesse vene molta ventosità, onde ne viene il sangue a produrre, come bolle piene di vento, benchè nelle prime strade lo dirompino.

Il Sale finalmente condisce ogni cosa, e Sale. niente vi è, che per ragion di cibo si vfi, che possa senz'esso alla Natura aggradire. per questo fa allo stomaco abbracciar più volentieri quanto se gli porge, emenda la frigidità de' cibi, gli fa distribuire più presto, rompe il vento, ch'in se stessi hanno, rende il ventre obidiente, dissecca le humidità superflue, & in somma vsato solo per condimento non hà con se vitio alcuno. ma s'il suo vfo molto eccede, all'hora nõ altramente, che le cose assai calde nuoce molto, abrugia il sãgue, & il fegato, genera rogna, & ogni altra spetie di simile sozzura, anche la stessa Lebra; cagiona sete assai, smagri-

ſce, e produce mille altri cattivi effetti, & è in fine altrettanto dannoso, quando ſi opra ſenza miſura, quanto gioueuole ſuol' eſſere adoprato col debito riguardo .

Delle conditure de' Peſci .

Ma paſſiamo da' condimenti alle conditure, che ſogliono uſarſi nel cuocere i Peſci, e primieramente i Peſci, ò ſi ſalano per conſeruargli lungamente, ò mandargli in paeſi lontani (e con queſto modo v' à ancor quello di tenergli al fumo) ò in diuerſe maniere ſi cuocono. di quelli ci baſti quanto di ſopra ſi è detto, di queſti ſi ragionerà di preſente, e benche molte, e diuerſe ſieno, & infinite eſſer poſſino, poiche alla giornata delle nuoue ſe ne ritrouano, io parlerò delle più comuni, e più uſate, e da me conoſciute, che di molte: forſi non hò intiera notitia. La prima cōditura, e più ſemplice,

Arroſto in
graticola.

che ſi uſi nel Peſce, è l'arroſtirlo nella graticola con bagnarlo con alcuno ſtecco di Saluia, ò Roſmarino con olio, & aceto, e queſta è ſtimata di tutte la più ſana, percioche ſenza riceuere alcuna mala qualità di fuorauia viene il Peſce nel cuocerſi a perder l'humido ſouerchio, ch' egli hà, ſe è graſſo a rasciuttarſi meglio. percioche ogni graſſo, ma più quello de' Peſci, è nociuiſſimo allo Stomaco, & alla Teſta. non è gran fatto da queſta lontano l'arroſtitura fatta

Arroſto
nello ſpi-
do.

QVARESIMALE. 113

nello spiedo , se non che questa può meno esser'infetta da' vapori del fuoco , e massime se è di carboni. vn'altro modo di arrostitire vsasi ne' pesci minuti. & è, che si pongono entro vn foglio di carta formato a guisa d'vn tegame quadro, ò d'vn vaso atto a cuocere simili cibi , e con olio , vnepasse minute, petrosello, spetie, ò con altri condimenti sù la graticola esli ancora si arrostitiscono; nè conosco in questi vitio alcuno, ò mala qualità, onde si può questa conditura vsare senza alcun dubbio sicuramente , purché si riguardi , che non venga il Pesce molto inzuppato d'olio . Non son già priui di qualche cattiuua qualità i Pesci , che sù i viui carboni si cuocono , perche non si può schiuare, che non riceuan'vn certo vapore maligno , ch'il carbone esala , e difficilmente si conseruano sucosi, com'auuene ancora a quelli , che ne' forni si arrostitiscono sempliceméte senz'olio, benché questi siano priui di quel vitio de' carboni. ma quelli, che ne gli stessi forni si cuocono còditi con olio, e spetie, e posti ne' vasi a questo affare conuenienti si mantengono più morbidi , e sucosi, e sono grati al gusto, nè veggio , che possino apportar danno alcuno alla sanità .

La lessatura , com'è commune opinione de' Medici , più tosto comunica al Pesce

Arrosto
nella carta.

Pesce sù i
carboni.

Arrosto
ne' forni.

qualche vmidità, che glie la scemi; io credo nondimeno, ch'il fuoco operi pure qualche cosa, e che nel cuocersi suapori insieme con l'acqua anche alcuna vmidità della sostanza del Pesce: ma nell'allestarlo vi sono alcune differenze, perche v'è chi nella semplice acqua lo cuoce, chi in acqua mescolata con aceto, e chi in acqua, & vino, e chi in aceto e vino, & io lodo tutti questi modi, ma oue vi si ponga ò vino, ò aceto meglio si viene a corregger l'vmidità del Pesce; egli se ne vede poi manifesta vtilità, perche diuiene più saporoso, e di sostanza più lodo, e meno atto à putrefarsi. Segue a questa il friggere nella padella, la quale conditura da tutta la scuola de' Medici viene molto biasmata, pure io ne trouo vno

Gal. lib. 3. de Alim. fre. 6. 30, di sapere a niun'altro inferiore, che non solo la concede alle persone sane, ma l'antepone a quella, che si fa con arrostitir nella graticola, anzi che vuole questo stesso Maestro, che alcuni Pesci fritti, e sparsi leggermente di sale, sieno più saporiti, e migliori, e più amici dello stomaco, ch'in alcun' altro modo conditi. non hanno dunque i sani, s'à questo dottissimo huomo habbiamo fede, da temer tanto il Pesce fritto, se per altro non hanno sperimentato essere alla lor natura contrario. ma vsasi da alcuni (& vsauasi anche da gli Antichi, come ne fa te-

Fritto.

QVARESIMALE. 115

stimonio lo stesso Autore) di condire il Pesce, poich'è fritto, cò vino; gli Antichi v'aggiungeuano vn cotal liquore chiamato *Ga. Garo*; ro, & era vna tal conditura di Pesci minuti salati, ò piu tosto, come vno scrittore gra-
uissimò delle cose naturali dice, era vn li-
quore, che si faceua dell'interiori di vn Pesce chiamato *Garo*, & altre volte d'vn'altro chiamato *Sombro*, il quale hora in Roma chiamiamo *Maccarello*, e di tutte l'altre parti del Pesce, che si farebbon gettate via, queste si macerauano col sale, e faceuano quel liquore, quasi col sale putrefacendosi, che si diceua *Garo* tanto da essi stimato, e fra gli condimenti tenuto fra li più singolari, e delitiosi; hor poich'a noi questo condimento è mancato, ò più tosto da noi, che di più esquisito gusto siamo, che gli Antichi non erano, posto in obliuione, parliamo di quelle conditure, che di presente vsiamo, il fine delle quali, benchè sia per lo più il far più saporite le viuande, deue essere il correggere, & emendare quel di vicio, ch'hauere si ritrouano, perche fuor di questo fine son dannose. quel fritto dunque condito col vino è senza dubio migliore per la sanità, ch'il semplice fritto, ma quelle conditure, che si fanno con ricuocere due volte il Pesce, come con friggerlo, e poi riffergerlo, ò con friggerlo,

Plin. lib. 31. cap. 7. § 8.

Colf. lib. 1. cap. 2.

marinarlo , e poi in graticola arrostitirlo ;
 onero lessarlo, e poi friggerlo, ò arrostitirlo,
 ò in qualsiuoglia altro modo, che si faccino,
 non possono esser se non meno sane , per-
 cioche nella prima cuocitura si vien bene
 col mezo del fuoco a consumar quell'hu-
 mido superfluo, che hà il Pesce, e si rende
 più atto a digerire; ma con la seconda non
 può se non perder dell'humido nutritiuo ,
 e per questo diuenire manco atto a dar
 buon nutrimento .

Non è dissimile da quella conditura del
 fritto, ch'io dissi prima, quest'altra, che si fa
 Addoppi. alla medesima maniera, con friggere il Pe-
 sce, e gettarui suso del vino. spoluerizzan-
 doui del Zucchero , aggiuntoui il sugo di
 Aranci, e ricoperto fra due piatti, si che il
 vapore non isuanisca. la quale come più al
 gusto è grata, così credo sia più sana, affo-
 dandosi la sustantia del Pesce, e facendosi a
 questa maniera più accetto allo stomaco.
 dell'istessa qualità è vn'altra conditura, che
 chiamano Carponato, percioche a questa
 Carpio- guisa molte volte si condiscono i Carpioni.
 nario . ma il Pesce in questa maniera condito , e
 'Pesce ri- mangiato freddo è piggioro , che quando
 freddo . caldo si mangia , anzi che in qualsiuoglia
 maniera, che si cuoce, sempre il Pesce man-
 giato freddo è meno amico dello stomaco,
 e se hà feco alcun vitio più facilmente lo

communica , e più facilmente può prouocare quella specie di dolori di ventre , che dicono Colici,& altri da questo poco differenti. Le Marinature son molte, e diuerse, ma in due (specie principali si diuidono, cioè Marinatura
 in forti , e dolci. si fanno tutte del Pesce, ra.
 per lo più fritto, ò arrostito in graticola, ò nel forno , nel che poca varietà conosco io di maggiore, ò minor bontà, perche la stessa marinatura muta per tal modo la natura del Pesce così condito, che nulla ritiene della cottura passata . ma io stimo, che questa conditura sia stata ritrouata per risfuegliar l'appetito, percioche a pena ritrouerai altra cosa di questa specie di cibo , che meglio il faccia ; egli si vede tutto il dì non tornar con altro miglior mezo l'appetito già a fatto languido a' conualescenti , che con questo . ma quanto più serue a risfuegliar la voglia del mangiare, e satollarfi di altri cibi , tanto più parco deue esser l'huomo in mangiar di questo, perche il Pesce a questo modo acconcio diuiene di piggior nutrimento più grosso, e più malinconico , e l'vso di esso alle persone di simile natura, ò che di simili mali, cioè malinconici, patiscono, è inimicissimo, & in particolare è contrario a quel male , che chiamano Hippochondriaco . deuno fuggirlo ancora coloro , che da' dolori colici , ò di

fianchi son molestati, e quegli ancora, che hanno i nervi deboli & infermi, com'ancora quelli, che son soggetti a' dolori di articoli, cioè a Podagre, a Chiragre, ad Artetica; e questo è vero molto più di quelle, che riceuono l'Aceto, e si chiamano per questa ragione forti, che delle dolci, ma queste sono poi più oppilatiue, nè son sì efficaci in prouocar l'appetito, e benchè non tutte, nè sempre l'istesse cose riceuano tãto quelle, quanto queste, generalmente nondimeno parlando le cose dette son vere. Vn'altra conditura vi è, che medesimamente in due spetie si diuide, e son le medesime, cioè in forte, & in dolce, & è quella, che falsi in

Gelatina, gelatina, e questa si fa col Pesce in qual si sia maniera, che sia cotto, ma s'in altra guisa sarà cotto, che lessò, vi vuole il brodo poi d'altro Pesce per faru' il gelo. e se non che necessariamente questa è mangiata fredda, nel rimanente molto più la lodarei, che le sudette, percioche è più grata allo stomaco, e potrebbe meglio ancora nutrire, & il brodo rappreso, e gelato alla maniera detta nutrisce meglio de' liquori, e delle cõditure, che ne gli altri Pesci si oprano. Poco differenti dalle marinature, e dall'altre conditure sudette son quelle, che chiamano Addobbi, de' quali già hò detto qualche cosa, ne si può aggiunger altro di

particolare, se non che alcune di questi possono esser men nocivi alla sanità, che i marinati, e massime di que' marinati, che con molto aceto son conseruati, ò che sono troppo dolci. sogliono ancora i Pesci, e massime poi, che son fritti, condirsi con diuersi sapori, ò con gli stessi sapori mangiarsi. i quali tutti possono fargli più grati ^{Sapori} ^{co' Pesci.} al gusto, & alle volte ancora emendare qualche loro mala qualità, com'auuiene de' Pesci lessi, che si mangiano con sapori fatti di noci, & è opinione d'alcuni, che questi toglino via ogni malignità, che seco habbia, ò possa hauere il Pesce, poiche par che sia canonizzato appresso la scuola de' Medici, che la noce rimedij alli nocumenti del Pesce. Oltre alle dette altre conditure si vsano nel cuocere i Pesci, ch'io tralascio, ò per non saperle, ò per non mostrarmi sì curioso inuestigatore delle cose di cucina, ch'io ne sia stimato più di quel ch'ad onesta persona conuiene, dedito a i piaceri della gola, benchè non solo vtile, ma necessario ancora sia ad vn diligente Medico di saper minutamente non solo la natura de' cibi, ma la qualità delle conditure, con le quali si soglion preparare, perche possa ancora determinare, quanto sia vtile, ò dannoso quel, che si mangia, anzi io penso che il più delle volte maggiore stima si debba fare,

delle conditure, che de' cibi stessi, poiche da esse questi son quasi mutati in vn'altra natura; nel che hò veduto i più de' Medici, e massime de' Moderni del passato secolo sì poco curiosi, ch'a pena ne hanno ragionato, ò ne han ragionato poco, e confusamente, & in generale, e per tal modo, che nõ si può da coloro, che Medici non sono, anzi ne pure da qual si sia Medico (percioche son più gl'ignoranti, che i sauij) far de' particolari giudicio alcuno. ma lasciamo star questo, e non tralasciamo col trauiarci da quel, che si è incominciato a dire, di mostrar le qualità, che possono haue-
 re due altre conditure di presente vsate, forsi anche ne' tempi più antichi, cioè de'
Pasticci. pasticci, e de' guazzetti. quella fatta in pasticcio non è da stimare mal sana, percioche la parte nutritiua, e l'humore interno della sustantia del Pesce (com'ancora della carne) si conserua meglio, che nell'altre cotture non si fa, nelle quali possono più facilmente suaporare. i condimenti poi, che riceue sono di spetie, che possono emẽdare la frigidità del Pesce, & oltre a ciò stimmo, ch'acquisti qualche cosa dalla pasta, doue si cuoce, benche questa non si voglia per maniera alcuna mangiare, & in somma non la reputo all'altre conditure men buone del semplice lessò, ò dell'arrosto infe-

riore. I guazzetti poi, che de' Pesci si fan- **Guazzetti.**
 no sono di mille fogge. quelli, che molto **si.**
 olio riceuono, e gran varietà di còdimen-
 ti, son molto allo stomaco nociui, nè, ben-
 che non perdino quanto al dar' il nutrimen-
 to, che sogliono, così bene nutriscono co-
 me gli altri più semplici. onde migliori son
 quelli, che si condiscono con vino, con her-
 be odorose, ò d'altra spetie, purchè buone
 sieno, con prugne, & vne passe, con mele,
 ò sapa, con latte di mandole, ò di pignò-
 li, ò con brodetti fatti, ò dell'istesse mando-
 le, e de gli stessi pignoli, ò di noci, ò di auel-
 lane. quelli che con cipolle trite, e prima
 soffritte, aggiunteui delle prugne, e della
 sapa, si fanno, possono per le reni apportar
 qualche giouamento, e così si può andar
 considerando de gli altri, perche troppo
 lungo farebbe il nominargli tutti ad vno
 ad vno. fanno si ancora della polpa de' Pe-
 sci delle Bragirole condite con coriandro, ò **Bragirole.**
 finocchio, ò anisi, & altre cose, delle quali
 non deuo soggiunger' altro, non essendo
 queste punto differenti dal semplice arro-
 stito; ma non auuiene così delle Polpette, **Polpette.**
 delle quali si può dire, che più facilmente
 si digerischino, generalmente parlando,
 ma possono l'vne dall'altre esser molto di-
 uerse, riceuendo ancora diuersa spetie di
 condimenti. finalmente conchiuderò il mio

*Gal. lib. 3.
de Alim.
fac. 10.*

dire con quel, che di queste conditure dice vn grauissimo Autore, cioè ch' elle son causa, quando son molto affettate, di molte crudità, e non è dubio, che le semplici son più sicure, com' altre volte hò accennato, in particolare egli par, che sia cosa conueniente, che ne' tempi de' digiuni seruino più per correggere, che per far più saporite le viuande, hauendosi per questa maniera meglio cura della salute, e dell'anima, e del corpo.

De' Pesci in particolare.

Conuiemmi hora di ragionare più particolarmente de' Pesci, benche non sia luogo questo d'andar cercando curiosamente i nomi antichi, e raffrontargli co' moderni, ò descriuer la forma, la statura, e la qualità di ciascuno, ò insegnare i loro particolari istinti, ò mostrare in quali mari, in quali fiumi, e'n quali stagni, laghi, ò paludi si prendano, ò accennare in qual tempo, ò stagione dell'anno sieno migliori, ò piggiori, più, ò meno saporiti, e sugosi, ò in qual modo si debba più l'vno, che l'altro condire, & altre cose somiglianti, delle quali tutte non manca chi diligentemente habbia discorso; ma per sodisfare all'impresa, ch'hò da condurre à fine, basterà sommariamente andare accennando alcune cose, che più necessarie al proposito mi parranno, e con

vn ragionamento vnito, che non muoua tedio à chi legge, insegnare quali deuono essere più, ò meno famigliari nelle mense di coloro, che vogliono in questa ragion di viuere hauer' il debito riguardo alla loro salute; per questo io non offeruerò in parlarne ordine alcuno, come i Naturali han fatto, ma ne parlerò secondo, ch' alla mente mi verranno; apportando prima alcune cose più generali.

Dico dunque, ch' i Pesci tutti vogliono esser mangiati freschi; percioche corrompendosi di natura loro facilissimamente, fuor dell'acqua, egli n'auuiene, che non mangiati per tempo, sieno di molto piggior nutrimento, e più facilmente cagionino que' mali, che dal mangiar' i Pesci vogliono alcuni, che procedino. E' benchè non manchi, chi pensi, che pur alcuno ve ne sia, che voglia esser mangiato frotto, com' il Tonno, e per auuentura anche altri pesci grossi assai, perche sieno più teneri, e facili a digerire, io nondimeno tengo per cosa ferma, che e questi, e tutti gli altri sempre nutrischino tanto meglio quanto più di fresco sarranno mangiati, percioche tanto meno si sarà risoluto dell'humido buono, e nutritiuo, e che questo sia il vero, si caua facilmente dal sentirgli più saporiti, quanto più freschi sono. anzi di più, se alcuno

I Pesci vogliono esser mangiati freschi.

vorrà sperimentare quel, ch'io dico, si confermerà molto nella mia opinione, & è, che anche lo stesso Pesce, che fuor dell'acqua molto vive, come tutte le spetie d'Anguille, ò che ne'viuaij lungo tempo si conseruano (se però non sono dell'istessa acqua, nella quale son presi) sono ancora mangiati subito morti, e cucinati men grati al gusto di quelli, che dalle loro acque estratti vengono subito conditi, e mangiati. non si può negare già, che alcuni più gentili perdano più presto la lor bontà, che gli altri, e massime la Trota, & i Pesci più minuti, in somma tutti son meglio abbracciati dallo stomaco, e meglio nutriscono, quando più di fresco son presi, cotti, e posti in tauola.

Hanno in oltre i Pesci anche qualche differenza di bontà, secondo la conditione delle loro parti; io non dico di bontà di gusto, ma di nutrimento. la coda è parte più d'ogni altra libera dalle superfluità, perche, & è più in continuo moto, che l'altre parti, nè contiene interiora, non hauendo cavità alcuna, & essendo meno grassa di qualsiuoglia altra parte. la testa per le contrarie ragioni al contrario è di tutte di superfluità più abbondante. la pancia tiene la strada di mezzo, ma la parte più sottile è più humida, perche anch'è più grassa.

Coda de' Pesci.

Testa.

Pancia.

la schiena è più simile alla coda, ma più du. Schiena.
 ra da smaltire, non essendo così dal moto
 essercitata. l'interiora sono tutte piene di Interiori.
 escrementi, hanno inimicitia con lo sto-
 maco, e col cuore alle volte sì grande, che
 mostrano di hauere qualche velenosità.
 l'voua son tutte dure al digerire. il latte è Voua.
 men nociuo, e così ancora il fegato, il qua- Latte.
 le di alcuni Pesci per altro ignobili, e mal- Fegato.
 sani, è sì delicato, che si può connumerare
 fra li più eletti cibi, che ne' giorni magri si
 vsano, e di altri non solo è di sapore deli-
 catissimo; ma ancora si digerisce facilmen-
 te, e dà nutrimento assai buono, più che
 altra parte è duro a digerire, e dà nutri-
 mento cattiuo, e malinconico il ventrico- Ventrico-
 lo; ma niuna nè è più inimica dello stoma- lo.
 co, ch'il grasso, che ancora alla testa è no- Grasso.
 ciuissimo, cagiona nausea, ò conturbamen-
 to dello stesso stomaco, vomito, vertigine,
 dolori di testa, dolori colici, e mille altri
 mali.

Hor per venire al particolare de' Pesci,
 vi darò principio da i minuti, e più fa-
 migliari, fra quali il primo luogo quan-
 to all'esser più commune hà la Sarda, per- Sarda.
 cioche, & in abbondanza ve n'è, & in
 ogni tempo se n'hà copia, & in ogni men-
 sa, anche nelle pouere se ne vede, (per-
 cioche per lo più è di prezzo basso) & al

gusto è molto grata, nè con la diuersità della cottura, ò conditura perde punto il suo sapore, perche ancor, che picciolo pesce sia, pure anche lessar si suole, e con sugo d'arancio, & olio, e pepe condire, e sopra à tutto non hà cosa, per la quale meriti biasmo, benchè vi sieno molti Pesci ad essa di bontà superiori. hà la carne mezzana, che tien più tosto del molle, ma hà però quella qualità, ch'io dissi da Latini chiamarsi friabile, onde facilmente si digerisce, e dà buonissimo nutrimento. è molto vicina di bontà alla sarda l'Alice, ch'io per la diuersità della sustanzia della carne (perciò che questa comparata à quella è più durretta) e per la forma del corpo stimo, che sia d'vn'altra spetie, e non come alcuno imagina, dell'istessa. son molti, che hanno per più saporosa l'alice, che la sarda, ma quanto al nutrire poca differentia vi cognosco, benchè questa di quella vn tantino più presto si possa digerire. Restano molto inferiori a' detti pesci il sardone, e la sarda di sperone chiamata vestita di molta scaglia, e densa, ch'oue deurebbe renderla migliore, mostra, ch'ella è tanto peggiore, poiche con tutto lo spurgarsi per questa via la sua carne è men buona di sapore, e men sucosa dell'altra sarda, e dell'alice. a questa sarda, che di sperone dissi chiamarsi,

Alice;

Sardone.
Sarda di
sperone.Sardina, e
sardella.

non è già superiore di bontà vn'altra sarda piccola, che per ciò sardina, ò sardella vien detta, è più insipida, e così ancora men sana.

Di tutti i sudetti Pesci, che piccioli sono, assai minori sono i lattarini, ma sono **Lattarini.** accetti al gusto. son migliori quei di mare, e poi quei di fiumi chiari, ò di laghi, ma cattiuu sono quei de' fossi, ò di stagni. mangiansi communemente fritti con sugo di arancio, e caldi, nè riescono però a fatto senza qualche gusto conditi in altra maniera; si cuocono con herbe lessandogli, & vsandogli come per minestra.

Vien lasciata molto a dietro tanto di gusto, quanto di bontà, dalli più de' Pesci nominati la **Lasca**, la quale a pena con la **Lasca.** polpa della schiena suol dare qualche soddisfazione al palato. si troua alle volte però ripiena di alcune interiora di sapore dolci, e non a fatto dispiaceuole. s'ingrossano in alcuni laghi, e fiumi tanto, che passano il peso d'vna libra, e mezza, e più, ma sono anche piggiori, che non è la più picciola, e nel nutrire meno efficaci, & in somma si lasciano alle genti d'infima conditione; la picciola pure alcuna volta a persone di miglior fortuna è accetta. Euui ancora vna certa mescolanza di Pesci mi- **Frittura.** nuti, ch'alla Plebe insieme con la lasca

per lo più si vuol tralasciare, la quale è chiamata frittura, della quale non si può dir cosa di particolare, mentre di tanta varietà di specie è composta, pure perche non si mangia se non fritta, ell'ha di sicuro tutti quei difetti, ch'al fritto s'attribuiscono, nel rimanente non vi si vede alcun Pesce per lo più, che sia di cattiva natura. euuene però vn picciolino, e tondo, la cui testa è piena di pietruzze minute, il quale quì in

Iozza. Roma chiamano Iozza; questo è di buon nutrimento, e puossi da coloro, a' quali il fritto si confà, mangiar liberamente, perche facilmente si smaltisce. Vn'altra specie di Pesce è chiamata con lo stesso nome di frittura, & a differentia della prima si dice frittura grossa, la quale non saprei qual Pesce fusse appo gl'antichi, nè come di presente altroue si chiami, trouandomi non hauerci fatta alcuna diligenza. è di sostanza buona, & a par d'ogni altro pesce minore nutrisce, e si digerisce facilmente non hauendo la carne dura. ma molto più ricercato da coloro, che a' pieri della gola sogliono attendere, è il frauolino, benchè sia di carne più dura, e di bianchezza maggiore, ma tanto supera il sopradetto di bontà, quanto lo supera nell'esser più saporito, & è di quei Pesci, che son lodati fritti, parendo, ch'a questo modo

Frittura grossa.

Frauolino.

sieno meglio riceuti dallo stomaco, se que-
 sto quãdo è ingrossato, e lo stesso ch' il Den- Dentale .
 tale, certa cosa è, che quanto è più grosso,
 tanto è più duro da digerire; per questo si
 può stimare, che sia vero quello, che dicono
 alcuni, che stringa il ventre. io trouo però
 alcuno Autore, a cui si può in queste cose
 dar credenza, c'ha voluto, ch' il Frauolino
 s'ingrossi alle volte al peso di venti libre, e
 pure si veggono de' Dentali, che non passa-
 no le dieci; onde si può dire, ch' il Frauoli-
 no grosso sia ben simile, ma non vna cosa,
 stessa col Dentale, e per distinguer l'vno dal-
 l'altro vogliono, ch' il Frauolino habbia gli
 occhi grandi con vna macchia gialla, e sia
 di schiena più marcata, ch' il Dentale. ma
 sia come si voglia, l'vno, e l'altro è buono,
 nè poi, che sono d'vna stessa grandezza è
 l'vno dell'altro più, ò men duro a diggeri-
 re, nè dà migliore, ò piggior nutrimen-
 to. ma poniamo anche in questo luogo, nel
 quale de' Pesci minuti habbiam parlato,
 l'Agucchia. questa di bontà nõ è in tutto da Agucchia;
 dispregiare, benchè sia vn poco dura al di-
 gerire. è men familiare, ma più nobile la
 Lampreda, non gran fatto nella forma del Lampre-
 corpo dall' Agucchia dissimile, se non che, da
 questa hà il becco, e quella n'è priua, son
 di diferente colore, ma lunghe di corpo.
 l'vna, e l'altra. è stimata la Lampreda da

Aless. Per. alcuni de' Medici moderni (percioche non
del Vin. de si sà, se gli Antichi l'habbian per modo al-
Rom. in l. cuno cognosciuta) per cibo di buona su-
3. cap. 12. stantia, e di lodeuole nutrimento, ma se dia-
Caff. Dur. mo punto fede a' segni, che da tutti gli scrite-
helzer. del tori son'apportati per conoscere la bontà
la sanità. de' Pesci, certo è, che la Lampreda nè hà mol-
Pisanell. ti da biasmare, nè sò se n'habbia alcuno da
de osc. 20. lodare. l'esser' ignuda, l'esser sèza spina, l'ha-
pat. suo. uer simiglianza grande con altri pesci di
 natura pessimi, anzi esser dell'istessa natura
 (poiche hà la stessa viuacità, che l'Anguil-
 la) e nascer nell'istesse acque, l'esser di carne
 dura, e viscosa, l'abondar di grasso son tut-
 ti segni di poca bontà. che se per dimorar
 continuamente ne' luoghi pietrosi (onde
 vogliono, s'habbia acquistato il nome di
 Lampreda, come quella, che sempre lam-
 bisce le pietre) alcuno vuol giudicarla per
 buona, s'è faccia, ch'io non hò hora tempo
 opportuno a conuincere con altre ragioni
 il contrario. io vorrei ch' i Moderni, che
 voglion determinar le cose di loro capric-
 cio apportassero qualche ragione almeno
 leggiera de' loro detti. io riconosco nella
 Lampreda più il prezzo grande fattole da
 coloro, ch' alle delizie del mangiare son da-
 ri in preda, che quello se ne debba fare da
 chi brama di vsare cibi proportionati alla
 sua sanità. può esser, che quella di mare

(percioche non nasce ella solo nell'acqua dolce, benchè vn moderno trà i Pesci d'acqua dolce la connumerì, ma anche in Mare) sia migliore almeno per la sanità; ma l'vna, e l'altra io stimo per cibo di cattiuo sugo, e non mi manca chi al mio parere si accostì non persone mica di poca autorità, anzi vi è chi racconta, che essendo in vn conuito posto a tauola vn Cappone, che in vece di lardelli, era infilzato di Lampredozze, tutti i conuitati, che ne mangiarono, se ne ritrouarono grauemente molestati.

Cavd. lib. 3. de sanit. tuen c. 54. Pissanell: loco cit. Gard. loco cit. Bruptin de re cib. lib 20 capit. 21. Bruptin. loco cit.

Ma di tutti i Pesci, che fin'hora habbiamo nominati, si può dare il vanto alla Triglia, percioche questa hà con se tutte quelle parti, ch'in vn Pesce buono si desiderano, se non vi si volesse ancora insieme la grandezza del corpo. è di bontà di lstantia superiore a molti, di sapore inferiore a niuno, nella delicatezza di alcune sue particelle superiore a tutti. se n'hà in tanta, abbondanza, ch'anche le menze de' più poveri artisti alle volte ne son piene; che se di rado se ne vedesse, io non sò qual Pesce a maggior prezzo si comperasse e ben vediamo, ch'essendo per lo più picciola di statura, quando alcuna ne comparisce di straordinaria grandezza, se n'accresce il prezzo in modo, che l'esser troppo eccessiuo toglierebbe la credenza al vero. e pure sap-

Triglia.

Plin. lib. 9. cap. 17. **piamo**, esserne stata comperata vna cento vnticinque scudi d'oro, & vn'altra, ch'a sei *Seneca Epist. 48.* **libre** di peso giungeua, dugento scudi medesimamente d'oro, anzi esserne andato anche innanzi il prezzo a dugento cinquãta: *Suet. in Tib. 17.* **nè** sarebbe di ciò da merauigliarsi, perche se a proportione del peso si fusse venduta quella, che dice vn naturale historico, essere stata presa di peso di ottanta libre, il prezzo saria salito a somma incredibile, ma a questa maniera si compera più la rarità, che la bontà de i cibi, perche veramente la Triglia, come passa vna certa grossezza sua naturale, cioè il peso di quattro oncie, ò mezza libra al più, diuene men saporita, e meno sana, diuenendo assai più dura di prima a digerirsi. ma poiche per *Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 27.* ancora non habbiam parlato, se non di Pesci piccioli, aggiugiamone alcuni altri, che nella grandezza a i soprannominati succedono. Frã questi è lo Scombro detto da noi *Maccarello.* **Maccarello**, la stagione del quale per esser di Aprile, facendosene all'hora gran pesca, da alcuni popoli vien chiamato Pesce d'Aprile. e, per quanto appartiene alla sua bontà, in quel tempo può hauerfi in qualche prezzo, perche ingrassandosi diuene la sua carne, perduta vna sua certa natural sechezza, più morbida, e saporosa, e così ancora più facile a digerire, oue in altri tem-
 pia

pi a smaltire è dura, e stringe il corpo, e credo, che comparato a gli altri Pesci nutrisca manco, delche se vuoi hauer di più qualch'altro testimonio, considera l'hauer questo pesce, e la testa, & il ventre quasi vuoto, e senza alcuna particella, come gli altri hanno, che contenga qualche poco di sugo buono. molto migliore, benchè non si grato al gusto è il Capone, cioè quello, ch'è rosso, non quello, ch'è ha il becco sparso a guisa di vna forcinetta, e la schiena armata di alcune spine larghe, e quasi di osso, & è di colore rossigno sì, ma fosco, che dà nel berrettino, oue quello è di vn rosso acceso, & è più grosso, & ha quella carne della qualità, ch'io dissi desiderarsi tanto da' Medici de' pesci, e chiamasi da essi Friabile; è ben durezza, ma bianchissima, onde molto bene nutrisce, & ha seco pochissime superfluità. ma quell'altro più picciolo, che ha lo stesso nome, è molto in ogni cosa inferiore, e come questo è degno di esser veduto nelle mense nobili, così quello solo nelle vili deve hauer luogo, dal quale non è molto dissimile nel colore vn altro pesce minore quanto alla lunghezza del corpo chiamato Lucerna; ha il capo grosso affai, la carne tenace, e dura più affai dell'ultimo cappone, ma questo ancora, come quello riesce meglio lessò, ò in guazzetto, che al-

Capone.
Vn altro
Capone.

Lucerna.

tramente; credo, che nutrisca affai, ma difficilmente nello stomaco si smaltisce, nè digerito bene può dar nutrimento a fatto cattiuo, benchè pesce ignobile sia.

Carpioni.
Persico.
Agone.
Temere.

Nobili sono stimati il Pesce Persico, l'Agone, il Temere, & il Carpione, Pesci a noi stranieri, ma a i Lombardi famigliari, de' quali nõ dirò altro, che quello ne han detto alcuni Autori, poiche io di proprio mio sapere non ne posso alcuna cosa determinare. dicono dunque questi esser tutti di sì buona sostanza, che se non sono molto grossi, cioè, che non passino vna libra, e mezza, son conceduti a gl'infermi, il che non è mica segno da dispregiare ne' nostri tempi, c'habbiamo fatto co' Pesci inimicitia, non per altro se non perche alcune volte ci viene per precetto vietato l'vso della carne; perche la Natura ribelle, che ci guida, e la quale par, ch'anche in questo i Medici vadano asseconando, brama sempre più quello, che le vien proibito. ma seguiamo il nostro ragionamento, andando innanzi a dir'alcuna cosa di quelli, che di maggiore statura sono. la Tinca è Pesce qui principalmente molto in vso, essendouene per la copia de' Laghi vicini in grande abbondanza, ma è più tosto ignobile, ch'altramente, & è di pessimo nutrimento. picciola è cattiuo in modo, ch'a pena

Tinca.

l'infima plebe si degna mangiarne. grossa, benchè al gusto più grata, è forsi peggiore per la sanità. se con alcuna cottura si può scemare il suo vicio è col friggerla, ò cuocerla nel forno con buonissime spetie, & alcuna herba odorifera. se pure se ne mangia, deue esser non molto grossa, cioè, che non passi il peso di due libre, ò tre, deue hauer la carne bianca, e dura, e che non habbia la pelle grossa assai, e dessi schifare ad ogni suo potere da ciascuno di non fattollarsi del suo grasso, perche non altramente, che quello dell'Anguilla offende notabilmente lo stomaco, e la testa. ma quanto è ignobile, e per la sanità nocua la Tinca, altrettanto nobile, e sana viene stimata la Trota: nõ si oppone a questo Pesce vicio Trota. alcuno, benchè ve ne sia di vna spetie migliore, ch'vn'altra; percioche quella, ch'è macchiata di rosso è migliore, che quella che è macchiata di nero, e migliore di tutte quelle, che niuna macchia hà. quella ancora, che hà la carne rossa è stimata migliore dell'altre. hà cõ se la Trota vn'lode particolare non così commune ad altro Pesce: cioè, che col suo nutrimento rinfresca il sangue, e lo ricrea, cõ tutto, che per altra parte accresca il seme, segno manifestissimo della bontà della sua sustãtia, ond'io non so vedere, mentre che si dica, a questo essere

atta, ch'è tanto come a dire, che accresca l'humido radicale, per qual cagione alcuni Moderni a i vecchi prohibire la vogliano; perche se bene io concedo, che rinfreschi il sangue, il che par, che ne' vecchi, che freddo di natural'hanno, non sia a proposito, questo non è impedimento tale, che debba a fatto negare ad essi il suo uso, poiche rinfrescare il sangue si dice non veramente con raffreddarlo, ma con generare vn sangue temperato, e lodeuole, non di quel calore, che gli altri cibi lo producono. non credo dunque, che la Trotta più de gli altri pesci possa essere a' Vecchi contraria. Ma poiche tanto questa, quanto la Tinca son Pesci di acque dolci, diciamo ancora qualche cosa de gli altri, ch'in simili acque dimorano. di questi vno ne è il Barbo, il quale non sò, come si possa stimare di alcuna bontà, poiche le sue interiore son quasi velenose, e massime in alcuni tempi dell'anno, benche sempre sogliono cagionare dolori colici, & alcuni altri di questi molto piggiori con vomito, e mille altri cattiuu accidenti. in oltre egli è questo stesso Pesce in alcuni luoghi di poco buono odore, e par, che sappia di fango, ned è la sua carne di tal sustantia, che mi paia meriteuole, d'esser tra le buone connumerata; benche alcuno volesse, che fra le piggiori conu-

Barbo.

merar non si debba. è ben di questo miglio-
 re lo Squaro, perche hà miglior polpa, ma Squaro
 anche perche è priuo di quel sospetto, che
 danno l'interiora di quello, con tutto, che
 quasi tutti i Pesci a questi somiglianti, a
 certi tempi le habbiano di sì strana natura,
 che facilmente generano i mali sudetti, ma
 a gli altri Pesci questo auuiene per acciden-
 te, percioche nella Primavera, quando mol-
 ta quantità se ne prende, mangiano alcune
 cose cattive, dalle quali poi acquistano
 quella malitia di offendere, chi ne mangia,
 ma nel Barbo l'interiora sempre son cattive,
 e ne' sudetti tempi diuengono pessime.
 La Laccia ancora essa, benchè sia Pesce di Laccia
 Mare, nell'acque de' Fiumi si prède ne' tem-
 pi di Primavera, quando solo per cibo può
 seruire, perche quella, che nel mare è presa
 è sì asciutta, & insipida, e con questo di sot-
 tilissime spine si ripiena, ch'il mangiarla è
 affannosa cosa. Ne' Fiumi s'ingrossa, ma
 non può lasciare quelle sue tante spine, che
 non solo arrecan tedio in mangiarla, ma
 ancora pericolo. Bèche l'industria de' Trin-
 cianti foglia cò molta leggiadria leuata la
 spina di mezzo, torne via anche tutte l'al-
 tre. è però molto grata al gusto, ma per
 ragion di cibo sano non è da esser ricerca-
 ta al paro de' Pesci assolutamente buoni.
 Vn'altro Pesce di nome poco differente da

Pisanell.
de esc. &
pot. fac.
Lud. Non.
lib. 3. de
recib. c. 34
Card. l. 3.
de san.
tuon.
cap. 65.
Card. loc.
citato.

questo è il Luccio, ma l'auanza però in bontà, merauigliomi, ch'alcuni Moderni habbian voluto, che sia mal sano, & haurebbon' in questo qualche ragione, se fusse vero quello, ch'alcuni dicono, ch'egli si generi dal seme delle Tinche, benchè dal seme di altri Pesci ancora vogliono, che nasca. ma ò che questo sia vero, ò nò, ogni volta, ch'il Luccio sia nato in acque buone, sarà di buonissimo nutrimento al par d'ogni altro d'acqua dolce, se la sola Trota ne trarrà; perche veramente la sua carne è bianca, durezza sì, ma molto friabile, com' i Medici dicono, senza grasso, e simile alla Triglia tanto da gli stessi Medici lodata. egli non si può negare però, che non sia insipido, ma questo non gli scema la bontà del nutrimento, ma fatto stare lungo tempo in sale si assoda in tal guisa, che niuno altro Pesce hà sì dura la carne. ma è cosa merauigliosa quel, che di questo Pesce racconta vn dotto Medico Franzese, cioè, ch' in Inghilterra, oue sono i più nobili Lucci, che sieno in altra parte del mondo, vsasi da' venditori spatar loro il ventre, perche il cópratote veggia se sieno grassi, ò nò, che se grassi non riescono, senza prenderfi altro pensiero della ferita, gli rigettano ne' viuai, oue la ferita senz'altra cura si salda, e ve gli tengono fin tanto, che s'in-

Bricioris.
l. 12. c. 11.
de ro cib.

graffano. soggiunge lo stesso Autore, hauer pefato alcuni questo auuenire, per lo commercio, e toccamento de' Lucci con le Tinche, le quali hauendo la carne tenace, e viscosa possono saldare la detta apertura; ma ciò è vna vanità*, e molto meglio detto è quello, che per ragion di questa merauiglia lo stesso apporta, cioè, ch' il Luccio ha vna tal proprietá dalla Natura, per la quale facilmente la lua carne disunita si riunisce, il che egli cana dal vedere, che l'interiora dello stesso Pesce han si fatta virtù, che stringono, e condensano il latte non altrimenti, che si faccia qualsiuoglia altra materia a questo effetto usata.

Hora lasciando questo da parte venghiamo a parlare dell' Anguilla, la quale non dourebbe esser piú amica dell' huomo di quel, che si sia qualsiuoglia spetie di Serpenti, delli quali però alcuni io non istimo, che portassero vsati ne' cibi tanto danno, e fossero si contrarij alla nostra natura quanto è l' Anguilla, massime presa in acque poco lodeuoli; non ha ella con se bontá alcuna, anzi all' incontro ha molti vitij, e merauigliosi di tal' vno, (il qual non so quanto buon giuditio dia di simili cose) che vuole, che di buon nutrimento sia, e che salata sia buona per lo stomaco: ella non lascia mai nè per sale, nè per altro condi-

Anguilla.

Cassor.
Dnr. nel
1 of. della
san.

mento la sua malitia naturale di esser particolarmente allo stomaco inimica, poiche non può lasciare, ma solo in qualche parte moderare quella naturale viscosità, con la quale alle tuniche dello stomaco attaccandosi, e trattenendouisi per lungo tempo, cagiona nausea, e dolore, & alcuna volta vomito, grauezza di testa, impedimento di vrina, debolezza de' nerui, fiacchezza degli articoli: lasci si pur mangiare a coloro, ch'allettati dalla piaceuolezza del suo sapore, non tralascierebbono di mangiarne, ancor che molto piggior fosse, che ella non è. e

Card. l. 3. de san. iur. cap. 26. pure vno scrittore nobile del secolo passato, vuol, che la Tinca sia di bôtà all'Anguilla inferiore; ma egli si vuol far paragone dell'Anguille; con le Tinche, che nelle stesse acque nascono, perche forse l'Anguille di Mare, benche molto insipide, saranno migliori delle Tinche, le quali sempre in acque dolci, e per lo più grosse, e fangose son produtte; ma la verità è, che l'Anguilla è di sostanza piggior, percioche nasce di putredine, onde racconta vn diligente scrittore della Natura de' Pesci, & è riferito dallo stesso, ch'hor hora citai, essere stato gettato in vn certo lago vn corpo morto di vn Cavallo, & indi a non molto tempo esserui nata vna gran quantità di Anguille. Non è di si contraria natura a noi la Mu-

Rondelet. de Pise.

Marena.

rena nella lunghezza del corpo all'Anguilla molto simile, benché nel cuoio molto differente; ma nè questa ci deue essere accetta. ella per quanto ne dicono gli scrittori, si mescola co' serpenti, e di essi concepisce. v'è chi dice, ch'ella non altramente, che le Vipere, habbia ne' denti il veleno, onde non si assureano i Pescatori, mentre è viua, con le mani toccarla. lascio di dire, quanto ella sia vorace, e come si pasca di carne humana, delche ci rende sufficiente testimonio la erudeltà di Vedio Pollione, che gettaua a diuorare gli Schiaui condannati alla morte ne' viuai, oue erano le Murene. e non solo la carne humana, ma ella trangugia ancora auidissimamente tutte le lordure, che nell'acque ritroua; se bene volendo noi a questo riguardare, non aborriremo meno la Triglia, che lodatissimo Pesce è, la quale nondimeno è più ch'ogn'altro auido d'ogni sporcizia, come i Naturali affermano. Con la Murena, che veramente è pesce di Mare (benche vi sia, chi voglia, che dal Mare alle volte nell'acque dolci si trasferisca) tornerò a i Pesci di Mare. frà quali vno ignobile ve n'è, che dal colore verde mescolato col rosso, ch'egli ottiene, si hà acquistato il nome di Pappagallo, al gusto ingrato, e dannoso alla sanità. ma più spesso nelle Pescherie si vede vn altro Pesce, che chiamano Sal. Salpa.

Plin. l. 9.

cap. 23.

Rondel. de

Pisc. l. 25.

cap. 4.

**Pappa-
gallo.**

pa bello al vedere, perciocche egli par quasi ad arte listato d'oro, e di argento, ma di carne sì asciutta, e sì sporco nell'interiora, che non è degno di comparire nelle mense di persone di medioere fortuna, non che delle ricche, e nobili. hà in alcuni tempi, come ne' mesi più caldi, vn certo odore non dispiaceuole, & all'hora la sua carne pare alquanto meno insipida, & asciutta; dal volgo per vederla così vergata di oro, vien chiamata Orata, ma questa è Pesce altrettanto nobile, e sano, quanto ignobile, e poco sano è la Salpa; perche l'Orata è di carne molto dura, & ancorche per questo sia vn poco difficile a smaltire, ell'è tuttauia di buonissimo nutrimento a par di qual si sia altro pesce simile. non è di bontà a questa inferiore lo Scorfano, benchè habbia la carne forsi dell'Orata più dura; ma nutrisce anche questo bene, se bene si digerisce; non così già vn'altro Pesce di simil nome, ma più picciolo, e per questo chiamato col diminutiuo Scorfanello, il quale non solo nella grandezza, ma nel colore ancora è da quello differente. questo, com'io dissi, è picciolo, quello è maggiore; questo è di colore nericcio. ò più tosto frà rosso, e nero, quello è di colore rosso acceso; questo si pasce di fango, e ne' luoghi fangosi vien preso, quello si prende in alto mare;

Orata.

Scorfano.

Scorfanello.

onde questo non può esser di buon nutrimento, quello sì. Ma perche andiamo noi tanto ritardandoci di parlar del Cefalo Cefalo. Pesce sì noto, e tanto in vso, e sì famigliare ad ogni persona? Questo pesce si può dire, che non d'vna, ma di molte spetie sia frà se stesse assai differenti, perche con tutto, che tutte sieno quanto alla forma del corpo simili, si distinguono nondimeno dall'esser più, ò meno saporite, dall'hauer buono, ò cattiuo odore, dall'hauer la carne più, ò meno molle, onde auuiene, che migliori, ò piggiori di nutrimento riescono; per questo è necessario conoscere vno dall'altro; quelli, che di Mare sono, dico, che nel Mare son presi, si come di sapore son più grati, così sono anche più sani. Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 25. quelli, che ne gli stagni, e nelle paludi si prendono, sono, e più insipidi, & assai meno sani, anzi, che danno nutrimento malinconico, generano oppilationi, e son nemici dello stomaco, nè io réputo questi punto superiori di bontà all'Anguille, & alle Tinche, & a gli altri pesci, che ne' luoghi sporchi, e fangosi si generano. anzi, che il grasso di questi non è mica men nociuo allo stomaco, & alla testa, che quello delle stesse Anguille, e delle Tinche, e vi è chi vuole, eh'anche quelli de' fiumi Act. lib. 2. cap. 137. habbiano gli stessi vitiij, e pure se è vero quel, che da altri si dice, ve ne sono anche

Arist. l. 5. de hist. anim. cap. 11. de' piggiori, perche vna spetie. ve n'è, che dal fango, e dalle lordure dell'acque, non altramente ch' i vermi, suol nascere. in somma il Cefalo di qual si sia spetie, mangiato in abbondanza, malsime la sera a cena suol

Paul. Ior. de Piscib. Rom. cap. 10. causare vn graue dolore di testa, come afferma vn dotto Historico, e Medico insieme, che già de' pesci Romani scrisse.

Ma di gran lunga vien superato, e nella delicatezza, e nella bontà il Cefalo dalla Spigola; la quale da' Medici di sì buon nutrimento è giudicata, che non istimano la sua carne inferiore a quella della Pernice; onde qual merauiglia è, se da essi è nelle febri conceduta? vi è nondimeno differenza di bontà nell'istessa spetie, come in tutte l'altre dal luogo doue son prese, e dal tempo, nel quale si mangiano. furono celebrate anticamente quelle, ch'eràn prese nel Te-

Card. de san. tuen. lib. 3. c. 37. uere frà due ponti, e nel mese di Gennaio, com'ancora al presente auuiene, ma l'esser presa frà due ponti faceua la bene più saporta al gusto, ma non più sana, anzi piggiorre per la sanità, perche iui ingrassaua dalle

Zud. Non. de re cib. l. 3. c. 16. lordure, che vi si scaricauano dalle chiauiche maggiori della Città, come nota vn diligente Medico moderno. Dal Lupo (perciocche di questo nome chiamasi la Spigola appresso i Latini) passiamo al Drago, Pesce così chiamato da' Greci, & in queste

nostre pescherie Tragina, questo è pesce
 di carne dura, e non a fatto ingrata al gu-
 sto, e se bene si smaltisce, dà buon nutri-
 mento. egli hà alcune spine, che sono vele- *Card. l. 3.*
 nose, percioche pungendo (come afferma *cap. 40.*
 vn dottissimo Medico) fá venir dolori, e
 spasmi, & è da merauigliarsi di quello, che
 lo stesso scrittore vi aggiunge di due rime-
 dij, che sanano le dette punture, l'vno è la *Diase. l. 2.*
 carne della Triglia postavi suso, e l'altro il *cap. 14.*
 fegato dello stesso Drago, ò Tragina, béche
 vn'antichissimo, e graue scrittore dica, che
 lo stesso pesce sparato, e posto su la punta-
 ra serua per rimedio di essa, può essere, che
 l'vno, e l'altro rimedio sia buono, & a pro- *Salmone.*
 posito. Ma è bé più saporito forsi, e di que-
 sto, e della Spigola ancora il Salmone pesce
 non veduto mai in queste nostre pescherie,
 percioche nõ vié cõdotto quà se nõ falato,
 ma per quanto gli scrittori ne dicono, è al- *Card. l. 3.*
 trettãto di natura vitioso, poiche è cõtra- *de sanit.*
 rio allo stomaco, e difficilmẽte si smaltisce. *suon. c. 70.*
 Alla Spigola è quasi eguale in bõtã il Coruo, *Bruierin.*
 ma di sapore vien tanto dalla Spigola supe- *de recib.*
 rato, che nulla più, & han ragione colo- *l. 22. c. 17.*
 ro, ch'ã i piaceri della gola son dati, di non *Coruo.*
 farne molta stima, benche per altro non sia
 di sì cattiuã natura, che non si possa anche
 con ritrarne buon nutrimento vsare. E' po- *Regina.*
 co più del Coruo saporita la Regina nella

sua stagione. questo è pesce straniero , per-
 cioche nel seculo passato quì non si vede-
 ua , come dice vn'Autore di Cucina , al
Scapp. de
Cuc. lib. 3.
cap. 130.
Pont. 1or.
de Pisc.
cap. 38. quale si può in queste cose dar credenza .
 faane però mentione vn'altro Autore più
 graue , il quale lo stima per pesce buono .
 certo è , che la sua carne è facile a digerire .
 Lodasi la lingua di questo pesce per sa-
 poritissima, ma la carne a molti non piace,
 perche è sempre insipida. ma frà questi ci-
 bi assai più è stimata l'Ombrina , non solo
 perche di sapore è di gran lunga migliore,
 ma anche perche dà migliore, e più copio-
 so nutrimento . ell'è degna delle mense de'
 grandi per ogni rispetto, onde meritamen-
 te vâ al pari dello Storione , ò almeno ot-
 tiene il secondo luogo , e da alcuni vien
 chiamato pesce regio, e tâto questo, quan-
 to quellâ, del quale appresso ragionerò, son
 più , ch'altri da' golosi con avidità grande
 mangiati; e piacemi a questo proposito
 raccontare vna piaceuole historietta fife-
Paul. 1or.
de Piscib.
cap. 3. rita da vno scrittore nobile altre volte quì
 nominato , la quale stimo, che sia per esser
 grata a chi legge, non altrimenti, che so-
 glia ne' conuiti dilettere di vdir cose simi-
 li . Egli fù in Roma vn Tito Tamisio hu-
 mo molto faceto, e burleuole, ma dato ol-
 tre modo alla gola in preda , per cagion
 della quale ogni altra cosa haurebbe posto

in abbandono, anche la riputatione propria. questi vn giorno auuifato da vn suo famiglia, che nella Pescheria haueua veduto vna grossissima Ombrina, la cui testa si mandaua a presentare, com'è costume nella Città per legge introdotto, alli Conseruatori, che di quel tempo si ritrouano in magistrato, presa egli vna cotale scusa di vna qualche lite, da essi nel Campidoglio si trasferì, & introdotto industriosamente ragionamento, aspettua d'esser con esso loro a pranso inuitato, come soleano alle volte fare; ma veduto, che la testa dell'Ombrina era stata mandata da quei Signori in dono ornata di molti fiori, al Cardinal Riario, presasi licentia, seguì le vestigia del portatore, e veduto dou'era mandata, tutto allegro pensò hauer trouato sua ventura, essendo spesso solito esser'inuitato da quel Cardinale alla sua tauola. ma la cosa andò altrimenti, perche veduta il Cardinale sì grossa testa, essendo huomo di animo liberale: Questa sì gran testa, disse, si conuiene ad vn gran Cardinale, sì che adornatala di nuoui fiori, la mandò a donare al Cardinale Federico Sanseuerino. Non si stancò Tamisio, ma sbrigatosi di là tutto frettoloso seguì i seruenti, ch'il dono portauano, e peruenuto al luogo destinato, vide il detto Cardinale Sanseuerino vsar l'istessa libera-

lità con altri ; perciocche ornata di nuouo , e coronata quella Testa di fiori , la mandò in dono in Trasteuere ad Agostin Ghigi huomo ricchissimo , il quale iui fabricaua vna sontuosissima habitatione . Tamisio , c'hormai era stanco, questo veduto, si assicurò di douer godere la tanto bramata , e desiata Testa , ma egli si trouò ingannato anche questa volta dalla sua speranza, perciocche il Ghigi ad vna sua donna la mandò , che dalla bellezza del corpo, e dalle lusinghevoli sue maniere, con le quali ciascuno si faceua soggetto, si haueua acquistato il nome d'Imperia . era Tamisio non solo per la lunghezza del viaggio fatto, ma perche huomo molto corpulento era , di età vecchio, e di lunga toga vestito, già tutto sudato , e stanco ; e pure tratto dalla brama della gola , seguitò anche questa volta il portator del dono , e peruenuto in casa della Donna , non si vergognò con quella meretrice porsi a tauola per acquietare l'anfietà , ch'egli di quel cibo haueua . Ma torniamo al nostro proposito ; con tutto che l'Ombrina sia pesce sì nobile , il primo luogo nondimeno è da tutti vniuersalmète, *Storione.* allo Storione cōceduto, perciocche si crede, che questo sia il più suauo pesce, che si mangi, e non comparisce altroue , che nelle mense de'grandi, e pure tanto questo quan-

to l'Ombrina si cuociono con difficoltà per modo tale, che alcuni han voluto, che se ne debbano astenere coloro, che non hanno lo stomaco gagliardo. nondimeno egli è cosa certa, che le Porcellette. le quali sono Porcellet- Storioncelli piccioli infino ad vna cotal C moderata grandezza, non sono sì dure a digerire, come i grossi, benchè ne anche dieno al palato tanto diletto, nè sì potentemente nutrischino. v'è chi vuole, che l'vno, e l'altro di questi, ma più lo Storione, debba esser mangiato alquanto frotto, cosa però molto contraria alla natura de' pesci; pè sano, che questo sia vero ne i pesci, ch'assai grossi sono, si come ancora dicono del Tonno, il quale ancorche alla gola dia la Tonno. sua parte di gusto, non per questo è meno de gli altri due pesci vltimamente nominati, duro a smaltire, ò meno a gli stomachi deboli molesto, e massime rispetto a quella parte, ch'è più del palato amica, cioè della pancia, e dell'altre parti vicine, perche le parti men grasse son bene meno dello stomaco inimiche, come sono anche ~~men~~ del palato amiche; ma io stimo, che quelle sieno allo stomaco più graui per la loro molta grassezza, la quale partorisce conturbamèto di stomaco, e vomito, ponendolo sossopra, e queste sieno allo stesso stomaco non meno graui per la loro durezza;

per la quale si rendono più difficili a digerire, ancor ch'io faccia più conto del vicio di quelle, che di queste: ma si come hò detto, che gli Storioni piccioli si smaltiscono più facilmente, che i grossi, così l'istesso si

Palamide. deve dire delle Palamidi (perche in tutte le spetie d'animali lo stesso auuiene) queste sono Tonni piccioli fino ad vna certa grandezza, alli quali si attribuisce virtù di prouocar l'vrina, e pure anche questi sono alquanto duri a digerire. Alle Palamidi fan-

Leccia. no alcuni simile la Leccia, ma questa cresce a pari del Tonno, ò poco meno, & è di carne tanto simile allo Storione nella biãchezza, e nella durezza, che molti dallo Storione non la fanno distinguere. vuole nondi-

*Ionius de
pisc. Rom.
cap. 7.*

meno alcun graue autore, che la testa di questo pesce superi in bontà quella, e dello Storione, e dell'Ombrina; se è vero quel, che lo stesso Medico ne scriue (percioche io non posso, non havendone mai gustato, dirne liberaméte il mio parere) si può credere, che si come è di sapore anche migliore dello Storione, e di carne più tenera, sia ancora di miglior nutrimento, e con maggior facilità si digerisca. adunque tanto più nobile, e tanto più da stimare farà la Leccia, che lo Storione, e l'Ombrina, quanto ella suole più di rado di questi farsi vedere, mentre tanto migliori condizioni an-

cora in essa, ch'in questi concorrono. Non men raro di questo vltimo vedesi vn pesce chiamato Spada inimico fierissimo del Tô- Spada: no, del quale però hà la carne più bianca, non già per questo più facile a cuocere, ò di miglior nutrimento, benchè nel contentare il gusto non si allontani gran fatto dallo stesso Tonno.

Ma habbiam lasciato a dietro vn pesce, che per vedersi nelle Pescherie si spesso, meritaua molto prima esser nominato, io dico il Merluzzo, il quale è pesce di meza-Merluzzo: na natura, percioche nè frà migliori si può connumerare, nè deue esser com'i piggiori biasmato. egli è però hor migliore, hor piggiore secondo, ch'in migliore, ò piggiore acqua dimora, perche certo è, ch'oue ritroui da pascersi di fango, e di lordure simili si il faccia al par d'ogni altro: ma molto piggiore di conditione, e più vile affai è il pesce, c'hà nome Palombo, e di questo anche piggiore vn'altro chiamato Cane, con gli Palombo. Cane. altri, che sono a questi simiglianti, indegni tutti di esser veduti nelle mense anche priuate, e da schiuarfi tanto da questi, che han l'occhio alla sanità, quanto da quelli, ch'a' piaceri della gola sono inclinati, percioche non hanno alcun sapore buono, e sono di nutrimento molto cattino, al par di questi è stimato vile vn'altro pesce molto però da

Martino. essi nella forma del corpo differente ; che chiamano quì Martino, il quale è posto frà pesci cartilaginosi piani , come quelli sono annouerati frà pesci cartilaginosi tondi; la più infima plebe non si degnaua già , che nelle sue mense vn simil pesce si vedesse; ma coloro , che delle cose di cucina han pratica , hauendo notato questo pesce hauer la carne d'vna polpa bianchissima , e senza spina, cominciando con l'industria dell'arte a migliorar la conditione di esso , han pur giudicato , che non sia in tutto da dispregiare per vso particolarmente de' pasticci; ma egli non può dare buon nutrimento, essendo duro da digerire, nè hauendo la sua carne quelle lodeuoli conditioni, che si ricercano con questo pesce, per esser, com'hò detto, cartilaginoso, e piano, vanno ancora la Raia, la Pastinaca, l'Arzilla, e l'Occhiatella detta Torpedine, e molto per la sua natura nota ; i quali tutti non solo sono di cattiuo nutrimento , ma alle volte di sì abomineuole odore , massime alcuni di essi, che è cosa impossibile il tranguagliarli senza stomaco. quella, che nel secondo luogo è nominata, hà nella coda vna sì cattiuua spina, che se offende alcuno col suo veleno l'uccide , non mica solo mentr'ella è viua , ma anche doppo, che'ella è morta. l'ultima; ch'io nominai è da alcun grauif-

Raia.

Pastinaca.

fimo Autore non a fatto biasmata, volendo, che sia saporita, e che si digerisca facilmente, ma hora nè per gusto, nè per sanità si vsa, e non può, per quanto io ne creda, com'è di cattiuo sapore, esser se non di cattiuo nutrimento. Nondimeno frà tutti questi pesci l'Arzilla alle volte suole essere più de gli altri saporosa, quella però, c'hà nel suo dosso alcune petruzze bianche, perche le altre molte volte hanno quel sì abominuole puzzo, ch'io dissi, e non si possono mangiare. ma molto contrarij di natura alli sudetti sono tre altri pesci dell'istessa forma, cioè, piana, e questi sono il San Pietro, il Rombo, e la Linguatta, detta da gli Antichi Buglossa, e Solea. Il primo è in minore stima de gli altri, non è già di cattiuo nutrimento, nè di mal sapore; ma più sano, e più saporito da tutti è stimato il Rombo in guisa tale, che vi è chi alla Linguatta l'antepone; nondimeno communemente il primo luogo si stima, che occupi la Linguatta, e meritamente. ella, se vogliamo dirne il vero, non hà con se difetto alcuno, si digerisce con maggior facilità, che qualsiuoglia altro pesce nobile, e buono, dà leggerissimo nutrimento, nè hà con se superfluità alcuna, si che non solo nella prima digestione, ma anche nella seconda all' hora ch' il suo nutrimento passa per le ve-

Gal. lib. 3.
de Alim.
fac. c. 36.

Arzilla.

San Pietro.

Rombo.

Linguatta.

ne al fegato, è priuo d'ogni vitio, come vn
Iorinus de dottissimo Scrittore afferma. di questo si
Piscib. ca- può mangiare sicuramente in qual si sia
pit. 26. modo, che si condisca, ancorche sia fritto;
 percioche in ogni maniera è dallo stomaco
 abbracciato, e benissimo digerito.

Doppo i pesci chiamati Piani, si può di-
 re alcuna cosa di quelli, che chiamano Mol-
 li, de i quali tre spetie si veggono per l'or-
Calama- dinario, cioè il Polpo, la Seppia, & il Cala-
ro. maro. l'ultimo è il più delicato, e così an-
Polpo. che più stimato di tutti; il primo è men de-
 licato, e meno ancora stimato; il secondo
Seppia. non è al gusto dispiaeuole, ma in poco
 prezzo. tutti son duri da digerire, ma i
 due vitimi se son piccoli, son meno contu-
 maci nella digestione, benche il Calamaro
 sia più digestibile della Seppia. nutriscono
 però tutti copiosamente, se sono ben dige-
 riti, e si crede, che risueglino gli appetiti
Hipp. de Venerei, ma si oppon loro vn difetto, cioè,
Ript. n. 11. che nocchino alla vista. Ma nõ voglio trala-
lib. 1. sciar di raccontare quel, che mi fù insegna-
 to da vn diligentissimo Scalco per intene-
 rire i Polpi, e le Seppie, & anche i Calama-
 ri, quando grossi sono; si purgano dalle co-
 se di dentro, e lauati molto bene in più ac-
 que, si stendono sopra vna tauola, e con le
 mani bagnate nell'acqua fresca si van ri-
 menando, come se si volesse fare vna sapo-

QVARESIMALE. 155

nata, durando in questo vn'hora, e più, per-
cioche a questa maniera le polpe di ciascu-
no di essi rinuengono, e si gonfiano, ingros-
sandosi assai, onde diuengono tenerissimi, e si
digeriscono facilmente, e possono benissimo
nutrire. Ma non tralasciamo di parlar
ancora di quelli Pesci, che di crosta, o di os- Pesci di
crosta.
so son ricoperti, de' quali tutti si può ge-
neralmente dire, che sieno di durissima di-
gestione, e massime quando maggiori so-
no. per questo le Locuste, & i Leoni son da Locuste.
Leoni.
fuggire a tutto suo potere da chi non ha lo
stomaco molto gagliardo, anzi, che anche
coloro, che gagliardo lo hanno, deuono fug-
gire il mangiarne in molta copia. han non-
dimeno tutti con se qualche vtilità, cioè
muouere il ventre più, o meno conforme
alla falsrezza, che hanno maggiore, o mino-
re, la quale, se perdono nel cuocere assai,
fanno contrario effetto. non son già priui
a fatto di quel vizio, ch'io dissi, di esser con-
tumaci nella digestione, i Gambari, e le Gambari.
Gambarel
li.
Squille chiamate Gambarelli di mare, per
esser di quelle minori, anzi la coda de' pri-
mi, ch'è la parte, la qual meglio empie lo
stomaco, e contenta più il palato, è anche
del rimanente più dura, ma dà nutrimento
più abbondante, come gli altri pesci di si-
mile natura. pare ad alcuni, e così stimo
anch'io, ch'il Grancio sia men duro de' so- Granchio.

Granci te-
neri.

pranominati, e gli vengono attribuite molte virtù, delle quali non è tempo di parlare in questo luogo, si spoglia in certi tempi questo della sua crosta, e diuiene tenero, il che succede con tenerlo in vn pignattino di acqua dolce solo, mutandola per alcuni giorni, e ciò si fa dal mese di Aprile per tutta l'estate. all' hora così tenero facilmente si digerisce, e dà buono, e copioso nutrimento, & accresce il seme genitale; & è cibo nobile. trouasene bene anche nell'acque dolci per se stesso intenerito, & io ne hò veduti alcuni picciolini alla medesima maniera teneri, sì ch'io credo, che sia vna certa natura di questo animaletto, e di altri simili ancora di spogliarsi, com' il serpe in alcuni tēpi della sua spoglia, e restar' ignudo, onde l'Arte, per quanto io ne creda, hà in questo imitata la Natura.

Sonouì oltre a queste mille altre spetie di Animaletti aquatici, ò parte aquatici, parte terrestri; delle quali farebbe troppo lunga cosa il discorrere particolarmente, si ch'io me ne sbrigherò con dir qualche cosa solo delle più conosciute, e famigliari, lasciando di parlare delle spetie di Conche, e Conchiglie marine, delle Buccine, delle Purpure, delle Patelle, de' Cannelli, de' Ricci, e di altri simili, de' quali tutti dirò generalmente quel, che ne dice il Mae-

QVARESIMALE. 157

stro di tutti i Medici , cioè , che muouono il ventre , ma son tutti duri da smaltire . I più communi son le Telline, e l'Ostriche . quelle son grate al gusto, ma vogliono esser purgate dalla molta rena , che sempre han seco. per questo vicio vogliono alcuni, che sieno nocive a coloro, che di pietra, ò di rena patiscono, anzi credono, che per questo generino la pietra nelle reni , io stimo , che si debbano purgare da quella rena, perche meglio m'agiar si possino, ma ch'io creda, che quella rena inghiottita con la carne dell'istesse Telline possa generar la pietra , non sò chi me'l possa persuadere, mentr'io sò , che le cose, che non son digestibili per modo alcuno , se ne passano dallo stomaco all'intestini con l'altre fecce . male andrebbe per noi, se trangugiando alcune cose solide , che non si possono dal calore superare, douessero dallo stomaco passare al fegato, & indi alle vene, & alle reni. e pure le strade per doue deuono passare son sì anguste, ch'a pena ponno senza difficoltà ammettere quel liquore, che dalla sustantia de' cibi si suol cauare chiamato da' Medici Chilo , se è niente più grosso di quel, che conuiene. Ma molto più delle Telline sono al gusto grate l'Ostriche , benchè anch'esse come tutti gli altri pesci di crosta, ò di osso ricoperti sieno duri da smaltire , ma se ne ri-

*Hpp. I. de
Ript. n. II.
Telline.*

Ostriche .

tragge buono, & abbondante nutrimento, nondimeno son da fuggire da chi è soggetto all'opilationi delle viscere, percioche è opinione, che molto le accreschino. Vogliono ancora, che sieno dannose a coloro, che di mal caduco patiscono, e sono anche, benchè non a fatto da alcuno prohibite a i vecchi, ma contutto, che l'Ostriche sieno di sapore sì delicato, è pur vero quello, che il Filosofo ne dice, cioè, ch'elleno naschino ne'luoghi fangosi, e nelle lordure del mare, il che racconta vn diligente Scrittore del passato secolo essersi confermato dal magnanimo Rè Francesco Primo di Francia, percioche ritrouandosi egli in vn luogo detto l'Acque morte, & anticamente la Fossa Mariana, mentre staua attendendo l'Imperator Carlo Quinto cò le sue Naui, auuenne, che fù preso ragionamento dell'Ostriche, & i Paesani, e tutti i Marinaij più pratici, & i più vecchi Pescatori concordemente affermauano, ch'in quel mare non vi nasceuano. il che udito, comandò il Rè, che si cercasse a torno il fondo delle Naui, che già per alcuni giorni erano iui dimorate, & alla presenza dello stesso Rè vi furono da quegli huomini ritrouate di molte Ostriche, di sapore nondimeno molto inferiore a quelle de gli altri mari. forsi non tutte alla stessa maniera nascono, ma

*Galen. in
cont. per-
puer. Epif.*

*Gal. lib. 1.
de sanita.
tuen.*

*Arist. l. 5.
de histor.
Arim. ca-
pit. 15.*

*Brupter.
l. 21. de ro-
tib. cap. 2.*

quelle solo, che piggiori, e men saporite, dell'altre sono.

Ma non ci scordiamo di ragionare, mentre de' pesci si tratta, anche di tre specie, d'animali, che fra' pesci son connumerati, cioè delle Rane, delle Testugini, ò Tarta-^{Ranoc-} rughe, e delle Lumache. le prime son cibo-^{chie.} vilissimo, di nutrimento cattiuo, e da lasciare alla più abietta plebe, nè da vsare mai se non per vso di Medicina. han seco vn pessimo vizio, percioche han di dentro vna cotal pellicciuola, che se non vien loro con diligenza tolta via, prouocano l'vrina co'l sangue, e generano gran difficultà di renderla, & è merauigliosa cosa, notata da vn diligentissimo Medico, e scrittore del nostro tempo, degno di molta lode, ch'a ^{Pietro Ca-} questo accidente souuene l'istessa pellic-^{stello.} ciuola, se sarà con vino beuuta, ò in altra maniera presa. La Testugine, ò Tartaruga ^{Tartaruga} comparisce ancora nelle mense de' grandi, perche certo ben condita ell'è saporito cibo, ma duro assai da digerire, e di nutrimento molto malinconico, e peggiore nondimeno quella d'acqua, & è anche men grata al gusto. non è pasto da frequentare. non si vede egli quanto ella sia pigra nel muouerfi, e quanto pigri, e sonnacchiosi renda coloro, che molto la sogliono vsare? s'ingannano dunque molti in mangiarla,

spesso, come cibo buono, e questo loro inganno procede dal vedere, ch'alcuni Medici a gli estenuati, & a' tifici la concedono; ilche quanto sia ben fatto non è luogo questo da risoluer, mi basta sol di dire, che s'alcun Medico l'offerisce a simili infermi, egli il fa per dar loro vn cibo, che resista al troppo feruente calore, che nella sustantia dell'istesse membra soglion costoro hauere, percioche per lo troppo suo feruore vengono à corrompersi i cibi, che più facili sono à digerire, come anche sogliono concedere i pesci coperti di crosta, le Rane, e le Lumache; perche anche queste vltime assai nutriscono, e sono come tutti i sudetti molto difficili a smaltire, oltre, che danno nutrimento grosso, e che hà del tenace, onde più facilmente si attacca alle membra, che per questo vengono a ristaurarsene più prontamente; vogliono nondimeno le Lumache essere ben purgate con farina, e così purgate si concedono a' conualescenti, c'han bisogno di racquistar l'appetito perduto, e di rinfrancare il vigore delle membra; ma non è dubbio, che quanto più grosse sono, son più dure da cuocere, onde minor danno cagionano allo stomaco le piccioline, che le grosse, e non si vede ritrar da quelle il danno, ch'alle volte da queste suol ritrarsi.

Delle Frittelle.

Ma hormai la molta copia de' pesci ci haurà più che fatij, è tempo di parlare di vn'altra spetie di cibi, che sogliono nelle Quaresime vsarsi, e co' pesci, ò immediatamente doppo essi, ò anche sù'l primo del pasto (ch'io non deuo hora star sù' rigori della scalcheria) e sono diuerse cose di paste molli, e particolarmente Frittelle di molte maniere: percioche alcune ne sono semplici di pasta, come di ffi, molle, ò fermentata, ò non fermentata; alcune se ne fanno di pasta alquanto più soda, al medesimo modo, ò col fermento, ò senza. quelle chiamano Frittelle propriamente, queste altre si chiamano dalla plebe Pizze, e sono schiacciate, ò focaccette; altre ne sono d'altre maniere, perche oltre alla pasta, soglion farsi con Vne passe, ò Zibibo, ò Vne cotte, ò passarine rosse, ò nere, che chiamano di Leuante. fanno ancora di frutti, come di Mele, di Fichi, di Datteri, di Mandole, di Pignoli, di Castagne secche, di Noci, di Auellane, e simili. così ancora si fanno di legumi, come di Riso, di Ceci, di herbe, come di Saluia, di Ramerino, ò di herbe amare; di Fiori, come di Fior di Sambuco, e di mille altre maniere, delle quali lascierò parlare più alla lunga a coloro, che delle cose di cucina, e di scalcheria fanno pro-

fessione. di questi cibi non si può generalmente dire quali effetti produchino per quel, ch'alla sanità appartiene, se non rispetto a quello, nel che tutti connengono, cioè nell'esser fritti con olio commune; e quanto a questo capo non è dubbio, che si smaltiscono con difficoltà; e danno nutrimento non a fatto sincero acquistando nel friggerli vna certa cattiuua qualità, per ra-

Hipp. l. 1. de Diat. n. 7. in fin. Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 3.

gion della quale ancora generano sete, e ventosità. cagionano ancora oppilationi, perche danno grosso nutrimento, e per questo ancora producono la pietra nelle reni generando anche de gli humori crudi: ma certa cosa è, che secondo la natura delle cose, delle quali son composte, e de' condimenti, che riceuono, è necessario, che fra

Frittelle semplici.

essi sia molta differenza; Si che le Frittelle di semplice pasta con Vue paffe, se sono licuite, possono nutrir bene, e faranno meno dell'altre nocite, ma sempre migliori, se si mangeranno calde, che quando saran mangiate fredde. più delicate assai; & anche di

Frittelle di pasta cō latte di mādole.

miglior nutrimento son quelle, che si fanno di pasta intrisa con latte di Mandole, e lungamente rimenata, onde sono leggerissime, e nutriscono bene. quelle, che son fatte con Saluia, ò Ramerino son grate allo stomaco, e confortano la testa per virtù delle sudette herbe; quelle, che co' frutti son

fatte non son tutte di vna medesima quali-
 tà; perche men cattive sono quelle, che
 co' Pomi si compongono, perche più facil-
 mente si digeriscono, nè aggrauano lo sto-
 maco, ma non nutriscono tanto, quãto l'al-
 tre. a queste seguono quelle fatte cõ Fichi,
 con Datteri, con Zibibo, ma le due prime
 son piggiori per lo stomaco, e per la testa,
 nutriscono più; l'ultime nutriscono più di
 quelle di pomi nè son come quelle di Fichi
 alla testa cõtrarie. così ancora nutriscono
 bene quelle cõposte con Mādole, e Pignoli,
 e più di tutte quelle di Ceci, di Castagne,
 di Noci, di Auellane, e di Riso; ma sono anco-
 ra più cõtumaci nella digestione, aggrauan-
 do anche taluolta la testa massime magiate
 in gran copia. quelle, che di Fiori di Sam-
 buco, ò di Ramerino, ò di Saluia si fanno
 possono esser grate allo stomaco, & aiutar
 la concottione, ma non nutriranno se non
 tanto, quanto più, ò meno hanno di Fa-
 rina, & in somma tutte saran sempre mi-
 gliori, se lieuite faranno, come hò di già
 accenato. Le schiacciate, ò focaccette hau-
 ranno le medesime qualità, ma nutriscono
 più, affaticando anche più lo stomaco nel
 concuocerle, percioche sono, come dissi,
 di pasta più soda, che non sono le Frittelle,
 ma danno nutrimento piggior, e più gros-
 so, e ristringono di più il ventre: quelle che

Frittelle
con frutti
di pomi.

Frittelle
con Fichi,
e Datteri.

Frittelle
cõ zibibo.

Frittelle
con Man-
dole, e Pi-
gnoli.

Schiaccia-
te, ò focac-
cette.

Gal. lib. 1.
de Alim.
fac. 3.

lieuite non sono , si fermano lungo tempo nello stomaco , dando molto da fare al suo calore , e molto più dell'altre ristringono il ventre ; posson generare difficoltà d'vrina , dolori colici , e di fianchi , producendo anche facilmente nelle reni la pietra. ma tutte queste viuande, quando si vsano, si voglion condire con Mele,perciocche questo toglie loro gran parte di quei vitij, che hanno, le fa passar più presto, assottiglia il nutrimento , che da loro ci vien somministrato: si condiscono ancora con Zucchero , e con Cannella , & il Zucchero può far li stessi effetti ; che il Mele, ma più debilmente ; la Cannella è molto a proposito non solo per renderle più grate , ma perche consuma parte della ventosità, che sogliono communemente generare .

*Gal. lib. 1.
de Alim.
fac. c. 4.*

Delle Torte , e delle Crostate .

Ma egli andrebbe troppo alla lunga il nostro ragionamento , se volessimo di tutte le viuande così specialmente ragionare, massime , ch'elle son di numero infinite , e possono alla giornata anche di numero crescere, secondo i diuersi capricci, e varie inuentioni de gli huomini, dirò dunque di queste più breuemente , considerando in esse due parti ; cioè la pasta, della quale son ricoperte , e la sustantia di dentro . la pasta è di piggior nutrimento , che quella delle

Frittelle per essere intrisa con oglio, onde è più graue allo stomaco, e piggiore per la testa, oltre che non suol'essere mai fermentata, la sustantia di dentro non è sempre d'vna stessa qualità, ma varia secondo la natura delle materie, delle quali è composta; queste, come dissi son molte, e si possono vedere appo coloro, che di queste cose hanno curiosamente trattato. e così facilmente chi si sia dal'hauer veduto la qualità de' cibi semplici, può congetturare di qual virtù possono essere le cose di essi composte; perche chi è, che non possa facilmente sapere, che quelle fatte di frutti, ò di herbe si degeriranno più facilmente, e nutriranno meno, che quelle fatte di Riso, di Ceci, di Gambari, di Anguille, mentre sà quanto meno nutriscano i Pomi, e l'herbe, che il Riso, i Ceci, i Gambari, e l'Anguille? così ancora sapendo noi, che le Cipolle son graui alla testa, e muouono l'vrina, è facil cosa il determinare, che le torte fatte con esse produrranno anche gli stessi effetti.

Dei Frutti.

Poich' i Frutti non son più particular cibo delli giorni di digiuno, che di qualsiuoglia altro, egli basterebbe lasciar, ch' il Lettore procurasse saperne le qualità appresso molti Medici, che scritto ne hanno; ma

perche per la conditione della stagione han pur con. se i frutti, che nella Quaresima si usano qualche particolarità degna d'esser considerata; e perche i più de gli scrittori per quel, ch'a questo capo appartiene, se la son passata più freddamente di quel, ch'era per auventura dibisogno, io ne ragionerò alquanto, e dirò prima, ch'i frutti, che nella Quaresima si mangiano ò son freschi, ò secchi; di quelli habbiamo poca copia in simili tempi, e son Pere di alcune poche spetie, Mele, Vliue, Capperi, Cardi, Carciofi, Tartufi, e Funghi. I secchi ò son col nocciuolo, ò senza; i primi sono i Pistacchi, i Pignoli, le Mandole, le Noci, l'Auellane, ò Nocciole, e possiamo anche con questi porre le Castagne. i secondi sono i Fichi, le Vue secche d'ogni spetie, Pesche, Pere, Mele, Sorbe, Datteri, ma parliamo prima di quelle, che hanno il nocciuolo, fra quali Pistacchi. i più nobili sono i Pistacchi, ma hanno tutti questi frutti vn tal difetto, che noccono alla testa, nè di questo vitio son priui gli stessi Pistacchi, con tutto, che per lo stomaco sieno stimati vtili, e se è vero, come giudicano i Moderni, che ristorino coloro, che sono smagriti, è necessario, che nutrischino assai, contro quel, che gli Antichi ne han determinato. conuengono però tutti, che confortino il fegato. sono a'

*Diosc. l. 1.
c. 140.*

*Gal. lib. 2.
de Alim.
fac. c. 30.
Galen. loco
cit.*

Pistacchi superiori in nutrir molto più i
 Pignioli, ma si digeriscono con maggior *Galen loco*
 difficoltà, si che non si vuol prenderne in *cit. c. 12.*
 molta copia, si emenda il nocumento, che *Pignioli.*
 hanno tanto questi, quanto i Pistacchi (ben-
 che a questi per non tor loro il sapore non
 s'vfi il farlo) con lauargli con acqua fresca,
 e poi spruzzargli d'acqua rosa, e spolie-
 rizargli con Zucchero. ma non han già
 questo vitio, ò almeno non l'han sì grande
 le Mandole, ma sono manco grate allo sto- *Mandole.*
 maco, non già nociue, se non quanto con
 qualche difficoltà si smaltiscono, son sen-
 za dubbio alcuno migliori, se dalla scor-
 za più sottile saran purgate, la quale le
 fa men grate al gusto, e più graui allo sto-
 maco. ma più grate diuengono, se dop-
 po essere così rimonde, saran tenute nel-
 l'acqua fresca, e poi spruzzate di acqua ro-
 sa ricoperte con Zucchero poluerizzato,
 come de' Pignioli già dissi. Ma sogliono
 alcuni condir le Mandole brustolandole in *Mandole*
 teglia col fuoco sotto, e rimaneggiandole *brustolare.*
 di continuo, aspergendoui suso continua-
 mente della salamoia; a questa maniera di-
 uengono sì saporite, e danno sì gran gusto
 nel bere, ch'io non saprei dire, se altro ci-
 bo in questo le agguagli. alcuni volendole
 fare in questa guisa, ne toglion via quella
 scorzetta sottile, si che diuengono bian-

che, ma son più saporite assai senza, che fieno spogliate della sudetta scorza, e si stritolano sotto i denti più facilmete, per questo anche essendo più grate, ma dan sete. io penso, che il sale le renda più grate allo stomaco, e più facili a digerire non ostante, che con quella scorza si mangino, ma si vuole auuertire, che troppo non ci stimolino, & a bere, & a mangiare ancora più di quello, che la necessità ricerca. più facilmente della Mandola si digerisce la Noce,

Noce.

Sim. Sibi. de Aliment.

ma si vuole auuertire a coloro, che son calidi di stomaco di non vsarla spesso, generando della bile, e cagionando sete. a questo però in qualche parte rimedia il mollarla nell'acqua calda, doue rinuenuta si monda, e di nuouo nell'acqua fresca, e poi nel vino rosso si tiene; io credo però, che questo macerarle molto nell'acqua tiepida, ò calda, e poi inzupparle nel vino loro possa scemare in parte le virtù, che loro sono attribuite, fra le quali la più necessaria per lo nostro argomento è il resistere a' nocumenti, che dal mangiar de' pesci si potessero ritrarre, conforme al detto commune, benche vn

Lud. Nov. de re cib. l. 3. c. 15.

dotto scrittore moderno dica, che gli Antichi doppo il pesce mangiassero il fico per schiuare i detti nocumenti. è più accetta nondimeno la Noce, e per questo non mi dispiace quel, che alcuni han detto, ch' il

QV ARBSIMALE. 169

mangiare il pesce con quella specie di sapore, che chiamano Agliata cōposto di Aglio, Agliata, e di Noci, sia di qualche profitto alla sanità, e questo è vero per la virtù della Noce, e per l'Aglio, che col suo calore contempera la frigidità del pesce, & aiuta lo stomaco a digerirlo. onde non solo col pesce, ma ancora con alcuni altri cibi si può questo sapore lodare per corregger qualche loro particular vizio, e principalmente è buono co' fonghi, ò freschi, ò salati, che si sieno. ma ancor la Noce, come tutti i frutti simili nuoce alla testa, e forse più de gli altri, ma è spetialmente nociua al petto, e cagiona alle volte alcune picciole vlceri nella lingua, e nel palato; si deue molto schiuare da quelli, c'han tosse, asprezza di fauci, e difficoltà di respirare. Delle Noci son molto inferiori nelle virtù l'Auellane, ò Nocciole, benche non vi manchi chi voglia, che più di quelle nutrischino, il che non sò con qual ragione venga affermato, come ne anche veggio approuato da altri quel, che alcuno dice, che non altramente, che le Noci al veleno, & alla peste resistino mangiate con Sale, e Ruta a digiuno, e co' fichi secchi. e perche le Nocciole son di due specie, cioè lunghe, e tonde, son più lodate, quelle, che queste, ma quelle più difficilmente, che queste si conseruano; onde ne

Nocciole

tempi di Quaresima habbiamo copia grande di queste, e non di quelle. Di tutti i su-
Castagne. detti frutti son piggiori le Castagne, quelle, che fresche son conseruate dentro il lor-
 guscio se si mangiano crude son pessime, gonfiano il ventre con la molta abbondanza di ventosità grosse, che generano; ristringono di più lo stesso ventre, e con la grossezza del nutrimento, che danno (che ne danno assai) turano i meati delle vene cagionando graui oppilationi. se si mangian cotte sotto le brage, ò in altra maniera arroste sono anche meno nociue, massime se con pepe, e sale saranno usate; v'è chi il sugo di Melaranci vi aggiunge per sodisfar più al gusto, che nel rimanente più tosto piggiora la lor conditione. ma la plebe suol satollarli doppo il pasto de' detti frutti secchi, e sono a questa maniera più duri da digerire, nè per esser secchi al fumo, ò in altro modo perdono punto l'esser ventosi, che come i freschi, anzi forse più gonfiano, e ristringono il ventre; e passano più difficilmente, & ancorche si cuocino lessi non lasciano questo vitio; il quale per niuno artificio si può in tutto tor via; nondimeno quando si lessano, e poi si condisciono con mele buono, & alcuna spetic; e massime garofani intieri son più grati allo stomaco, e con questa conditura si toglie loro

QVARESIMALE. 171

meglio , ch'in altra maniera quel , c'hanno di vitioso , & acquistano qualche virtù di giouare al petto , e di espurgarlo dalle viscosità delle flemme grosse .

Nel secondo ordine de' frutti secchi riponemmo i Fichi , i quali da graui autori son connumerati fra' cibi , che gagliardamente nutriscono, onde vn'altro graue autore latino racconta, essere stati soliti coloro , ch'attendeuano alla cura de' corpi per fargli vigorosi , & essercitarsi poi nelle lotte, & altri robustissimi essercitij, pascersi de' detti frutti secchi, nondimeno aggrauano la testa , cagionano sete , e generano l'humor bilioso, e producono de' pedocchi. son nondimeno buoni ad allargare il petto, & ad espurgarlo da gli humori grossi, e mangiati con le Mandole ; ò con le Noci aprono l'ostruccioni, e nutriscono meglio assai .

Le Vue secche son differenti di grandezza; perche alcune ne son minute, alcune ne son mediocri, alcune grosse; le prime chiamano passule , ò passerine , e sono ò nere, come quelle, che di Levante vengono, ò rosse, come le nostrane . quelle son più amiche del petto, e lubrificano il ventre, queste ristringono il ventre, e son più amiche del fegato . quelle son dolci , queste sono acide . l'Vue comuni nostrane ò si cuociono, ò si seccano ; si cuociono doppo che

Fichi secchi.

Plut. de tuen. valet.

Plin. l. 13. cap. 7.

Sim. Sethi. de Alim.

Gal. l. 2. de Alim. fac. cap. 8.

Galen. de succ. bon. et vit. c. 8.

Sim. Sethi. de Alim.

Vue passe di leuare.

Vue passe rosse .

Vue secche .

faran lasciate così colte vn poco tuffandole nel mosto bollente , e poi distendendole sopra le graticce di vinchi, ò di canne, ouero si lasciano ne' forni per vn conueniente spatio di tempo rasciuttare , e si conseruano poi con foglie di Lauro . si seccano ancora semplicemente al Sole, ò al fumo nelle stanze de' fabri. conseruate in quella prima maniera son nociue alla testa, e molto più, se, prima, che si secchino, vengono attuffate nel Ranno . le altre han minore occasione di nuocere . Ma le Vue conseruate fresche appese all'aria , nè per la testa son cattiuè, nè si oppon loro vitio alcuno, poiché la ventosità depongono con lo stare all'aria esposte. l'Vue più grosse, che chiamano Zibibi, di qualunque spetie si sieno, hanno la scorza alquanto più dura , e son per questo più dure a digerire, che le sudette . ma sopra a tutto si deue auuertire al sapore tanto di queste , quanto di quelle ; percióche quelle , che dolci sono , come delle minute diffi , son confaceuoli al petto , e sciogliono con piaceuolezza il ventre. quelle, che acide sono al fegato si confanno più, e poi ancora rinfrescano, e per questo estinguono la sete, e raffrenano la bile, e quelle, che dell'vno , e dell'altro sapore tengono , hanno anche le virtù dell'vne , e dell'altre , ma più deboli .

Vua fresca
appesa.

Zibibo .

I Datteri son poco in vso quì da noi, ma Datteri.
 son pettorali, benchè habbiano con se mol-
 ti difetti, de' quali è superfluo il ragiona-
 re, mentre vi è sì poca occasione di vsargli.
 le Pesche quãdo fresche sono si tagliano in Pesche.
 fette, e si pongono a seccare al Sole, ò prima
 si tuffano nel mosto bollente, e poi si cõser-
 uano rasciuttate che siano al Sole, ò ne' for-
 ni. son grãte allo stomaco, e lo cõfortano, &
 hanno vna certa acidità, con la quale pos-
 sono forsi estinguer la sete. gli altri frutti
 conseruati secchi, cioè le Mele, le Sorbe, e
 le Pere sono cibi plebei, e le Mele particu-
 larmente son degli altri affai più insipidi, e Mele sec-
 che.
 non hanno alcuna virtù di giouare in cosa
 alcuna. le Sorbe, perche stringono, vsate Sorbe sec-
 doppo pasto, possono dar'occasione, che lo che.
 stomaco più facilmente trasmetta le fecci
 a gl'intestini, e così ancora le Pere; delle Pere sec-
 quali nondimeno io hò veduto alcune con- che.
 seruate per vsare nella Quaresima, e massi-
 me nel Regno, che gustate da persone, che
 de' piaceri della gola si diletmano, sono sta-
 te approuate per cibo da non dispregiare,
 e mi son merauigliato, che non sian cerca-
 te da persone di qualche fortuna.

Ma lasciato ormai da parte il ragionare
 de' frutti secchi, venghiamo a quelli, che si
 conseruano freschi, e prima ne' tempi de'
 digiuni affai in vso sono l'Vliue, le quali, Vliue.

come di molte altre simili cose auuiene, non si mangiano per ritrarne nutrimento di consideratione, che pochissimo possono darne, ma ò per accompagnar gli altri cibi, ò per incitar l'appetito, ò per far più saporito il bere; onde in poca quantità si deuono usare, poiche lo stomaco si affatica in digerirle affai, e per questo, benchè si cerchino più le grosse, come quelle, che di Spagna vengono, dalle Città, ò di Bologna, ò di Ascoli, ò altronde, son forse più da usare le picciole, non solo perche più facilmente si digeriscono, ma perche anche minori quantità di esse si prende. le nere son senza dubio di più facile digestione, ma sono più moleste al capo, men grate allo stomaco. si vuol molto auuertire alla conditura, che hanno, la quale si fa, come dicono, con la concia, che loro si dà; percioche alle volte da questa acquistano alcun cattiuo virtio, e sogliono spetialmente cagionar sete; il che frà tutte intrauiene à quelle, che con la calce, ò altre simili cose si purgano, e poi con molto sale si cõseruano; le migliori sono le raddolcite in semplice acqua, e cõseruate con finocchio, ò ammaccate, ò staccate dall'osso. I Cappari ancora più per risuegliar l'appetito, che per ritrarne nutrimento si usano: danno nutrimento malinconico, benchè aprino d'opilationi delle

Cappari.

viscere, ma vogliono esser' vlati parcamente dalle persone malinconiche in particolare, e solo per ragion di medicamento, o per incitare in vn bisogno l'appetito.

Tralascio di dir più oltre de' pomi, e solo dico, ch'essendo tutti rasciutti, & hauendo perduto quell'humido superfluo, che sogliono hauere, hanno seco minori escrementi, nè così facilmente si corrompono, Ma parliamo d'vn frutto ne' tempi della Quaresima molto cercato, per essere all'hora tenero, e queste è il Carciofo, ilquale ancorche Carciofo. sì tenero sia sù'l principio della sua stagione, migliore nondimeno è cotto, che crudo; si cuoce in molte maniere; lessò passa più facilmente; arrosto è più grato allo stomaco, tartufoiato, come i cuochi dicono. cioè condito con menta saluatica, aglio trito minutamente, & in poca quantità, pepe, & olio, e sale, risueglia l'appetito; & in tutti i modi dà buon bere, & è aperitivo, perduta quella prima tenerezza è di più dura digestione, e di maggior nocumento in generar molto succo malinconico. euuene di tre specie; il rosso, e lo spinoso non han con se vn cotal sapore, ch'i Medici chiamano Astringente, il qual lascia la lingua, & il palato impacciato, e rasciutto, com'il nostrano, ond'è da credere, che questo habbia più del terrestre, e malinconico, che quelli;

ma quello , che tutto l'anno qui ancora si
 hà fuor della stagione è priuo di quel sa-
 po-
 re lappo, ch'io dissi. non han tanto già del
 malinconico i Cardi, e massime il Gobbo, il
 quale è la stessa pianta del Carciofo rico-
 perta di terra, & iui col tempo rimbianca-
 ta, e raddolcita, ma son bene tutti più del
 Carciofo ventosi, e perduta quella prima
 natura, perdono insieme quella virtù, c'ha-
 ueuano di aprir l'oppilationi . frà questi
 Tartufi .
 frutti annumeriamo ancora i Tartufi, i
 quali benche al gusto sieno gratissimi, son
 nondimeno duri a digerire, ma digeriti be-
 ne danno assai nutrimento, e non a fatto
 cattiuo . riscaldano lo stomaco, generano
 ventosità. e percioche molto suaporano al-
 la testa, facilmente cagionano tutti que'
 mali, che offendono i nerui, si che ciascuno
 può da questo ritrarre, quanto debbano
 esser fuggiti da coloro, ch'a simili mali si
 ritrouano soggetti. I Funghi in ogn'altro
 Funghi .
 tempo si mangiano, o almeno si deuono in
 altro tempo mangiare, che nel fine del pa-
 sto, benche molto peggio sia il mangiarli
 sù'l primo . pure poich'io tralasciai l'occa-
 sione di parlarne a suo luogo, quando de'
 salati feci mentione, per non dimenticar-
 mene a fatto, io, ne parlerò hora co' frutti.
 sono questi, com'ogn'vn sà, di varie spetie;
 ma quelli, che nella Quaresima più si tro-

uanò , e più nobili, e più delicati de gli altri sono , e così ancora più sicuri , e meno nocivi sono i Prugnoli; appresso a questi sono gli Spinaruoli , che sono ancora sicuri , ma non arriuanò all' eccellenza de' primi, a i quali più tosto si accostano, se al gusto riguardi , i Prataruoli , ma questi son de gli altri due men sicuri , e più dannosi alla sanità . tutti nondimeno mangiati abundantemente son molto noiosi allo stomaco, cagionano oppilationi, dolori colici, difficoltà di respirare, sincopi ancora, e suffocationi, e moltri altri mali: se ne vuol dūque vsar molto di rado , & in poca quantità, e conditi molto bene alla maniera , che ne insegnano coloro , che dell' arte del cucinare son maestri, diuengono poi molto piggiori per lo stomaco, se così crudi se mangiano, com' alcuni senza alcun riguardo fanno. Sonou i alcuni sassi , che sepelliti sotterra , e tenuti nelle cantine, & inaffiati con acqua producono alcuni funghi, i quali sono più, ch'alcuno de gli altri di sustantia dura, come di cosa deue necessariamente auuenire, che da vn sasso si produce . non hanno questi, per esser di sustantia più ascjutti, quella viscosità sì grande , che gli altri hanno , per questo forse sarebbon da giudicare più de gli altri sicuri , ma sono al digerire sì contumaci, che per questo rispetto tratte-

Prugnoli.
Spinaruoli.

Prataruoli.

Funghi di sasso.

nendosi lungo tempo nello stomaco, possono come gli altri partorire effetti di molto pericolo. Co' frutti va ancora il Finocchio, il quale e verde, e secco si mangia, ma del verde nella Quaresima non si ha se non dolce; questo e grato allo stomaco, e dà buon bere; secco si ha tanto dolce quanto forte, e saluatico, questo e più caldo di quello; e rompe più potentemente le ventosità. tutte le spetie son vtili alla testa, & alla vista in particolare.

Delle Confetture.

Ma non lasciamo vna sì abondante mensa priva di confetture, le quali sono di due principali spetie, l'vna si chiama confettura bianca, l'altra di canditi; le bianche sono ò frutti, ò semi, ò aromati, ò cose simili di Zucchero ricoperte, come Pistacchi, Pignoli, Mandole, Nocciole, scorze di Cedri, Cannella, Coriandri, Anisi, Finocchio, & altre cose a queste somiglianti. I canditi sono medesimamente di Frutti, di Fiori, di Radiche. i frutti sono, ò Prugne, ò Pere, ò Pesche, ò Mele Appie, ò Azarole, ò Cedri, ò Zucche, ò Cotogne (si che ancora le Cotognate frà questi si possono connumerare) I Fiori sono di Melarance, di Boragine, di Buglossa, di Rose, di Viole, di Ramerino, di Saluia, & altri, che più tosto per vso di medicamento, che di cibo si vsano. le Radiche:

Confetture.

Confetture bianche.

Canditi.

Fiori.

Radiche.

che sono di Linguabouis, di Carlina, di Tor-
fi di Lattuca. e per non muouer tedio a chi
legge con replicar sempre l'istesse cose, di-
rò solo, che le Confetture bianche mangia-
te in abbondanza posson dar molta sete,
accreocere il feruore del sangue, e della bi-
le, e massime se sono di frutti, ò di semi
caldi. pure per confortar lo stomaco, rom-
pere la ventosità, & aitar la digestione, si
possono parcamente usare. I canditi, che
sono di frutti, c'han forza di confortar lo
stesso stomaco, come le Pere, le Prugne,
l'Azarole, le Pesche, i Cedri, ò che sono
cordiali come le Mele Appie, & alcuni de'
detti, possono molto giouare per gli stessi
effetti. I canditi, e conserue di Fiori, e
di Radiche, son come dissi più medicinali,
che da usar per cibi; di tutti si vuol pren-
der moderatamente per fuggir quegli in-
conuenienti, che dalle Confetture bianche
procedere, io ricordai. Ma ormai credo,
che ciascuno, che legge, farà a pieno satio
in tanta varietà di cibi, onde per non muo-
uer nausea, già hò tralasciato, e tralascierò
ancora di recargli auanti alcune altre co-
se, che per esser di poco momento, ò per
esser cibi troppo vili, ò poco usati, non è
necessario farne particular mentione; non-
dimeno non si conuiene a mio giuditio di
lasciar tanta abbondanza, e tanta varietà di

cibi senza il bere, si che anche del vino si deue dire alcuna cosa. se vogliamo dunque considerat la natura del tempo, nel qual si celebra la Quaresima, la qualità de' cibi, che si vsano, e la dispositione de' corpi, egli non si può negare, che non conuenga vsare vn vino, il quale sia di buona qualità, non piccio'lo, ma più tosto, che habbia spirito, non molto dolce, nè aspro, non fumoso, nè con souerchia acqua indebolito. sù'l primo del mangiare non disconuiene vsare il primo bicchiere di vino grande, e confaccuole allo stomaco. è necessario nondimeno fuggir' il rosso, se è di sustantia grossa, & astringente, percioche questo può causare oppilationi, réder' il ventre più disubidente, esser più duro a passare, e col trattenerfi più nello stomaco suaporare più facilmente alla testa; per altro l'esser' il vino rosso, ò bianco non è conditione tale, che debba impedir più l'vso dell'vno, che dell'altro.

Come debbano reggersi coloro, che per alcun natural difetto potessero riportar nocumento dalla Quaresima. Cap. VI.



NON voglio io quì ragionare dell'infermità, alle quali può esser notabilmente nociuo il vitto della Quaresima, perche, com'altre volte hò detto, oue

dall'offeruanza di qualsiuoglia conditione del digiuno l'huomo possa riportare qualche notabile danno della sanità, egli è in tutto e per tutto da questa obligatione disciolto; e per questo le infirmità di qualche momento, ò alcune cattive dispositioni naturali, non apportano in ciò dubbio alcuno. ma sonouì alcune nature, che s'offendono bene da questa ragion di viuere, le quali nondimeno volendo possono schiuare ogni offesa, senza così di subito romper que' vincoli dell'obligo dalla Chiesa impostoci: per cioche alcuni non più tosto si sentono da questi cibi in qualche maniera offendere, che senza cercar d'altro rimedio, troppo timorosi della propria salute, ò poco curiosi dell'offeruanza de' diuini precetti, tralasciano subito a fatto il digiuno tornando all'uso delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni interdetti. Voglio dunque io a costoro insegnare, pur ch'alieni dall'esser in questo ammaestrati non sieno, come senza trasgredire l'offeruanza del digiuno Quaresimale, possino esser liberi da qualsiuoglia pericolo, che da esso potessero per alcun tempo aspettare.

Son dunque primieramente più cause, che posson dar'impedimento in sodisfare a quest'obligo oltre ad alcune infirmità; fra queste è l'età, ò la complessione, ò la fatica

Impedi-
mèti, che
possono
auuenire
nell'offer-
uanza del
digiuno.

souerchia . l'età ò è troppo tenera , come quella de' Giouanetti da i sette anni fino a i diciotto, ò venti, ouero è già infiacchita come quella de' Vecchi massime passati i sessanta anni. la cōplezione può esser anch'essa di tale natura, che da vn simil vitto possa esser grauemente offesa, se niun riguardo vi s'haurá, e questa ò è malinconica, ò flématica, ò colerica, perche la sanguigna difficilmēte può a questa cosa dar'occasione alcuna. la fatica ò è sola del corpo, ò è solo dell'animo , ò dell'vno , e dell'altra insieme .

Giouanetti, come debbano viuere ne digiuni.

Parliamo prima dell'età ; i Giouanetti , com'io dissi , che hanno molto calore possono essere offesi , e dalla qualità de' cibi , e dalla quantità loro offerta minore del lor bisogno . se dalla qualità de' cibi questo auuiene indifferentemente vsati , sarà necessario ritrargli da quelli , da quali stima-no esser offesi, e si han da elegger quelli, che più alla lor natura si confanno ; e perche questa età hà di molto nutrimento bisogno, si han questi tali da nutrire con cibi di molta sustantia , & abundantemente, purché lo stomaco possa soffrirlo, e per dirlo in poche parole si deuono regolare conforme a quello, che diremo trattando del vitto delle complessioni biliose, cioè calde , e secche . ma se il tardar del mangiare della mattina ; ò il lasciar la cena la sera farà a

costoro nociuo, questo prima ad alcuni segni si conoscerà, perche se di subito in qualche infirmità non cadono, gli vedrai prima diuenir malinconici; perder quella prontezza di animo, ch'a simile età si conuiene, smagrirsi, impallidirsi, smarrir' il sonno, hauer sete, diuenir pigri nelle loro azioni, & andando più auanti, esser sopraresi da alcun leggiere fastidio di stomaco, nè saper' essi stessi ridire quel, che si habbiano; e tutto auuiene perche la Natura non hà quel nutrimento, che le basti a sostenersi nel suo vigore. e non è dubio alcuno, ch'oue tanto auanti si sia andato, sia necessario forzargli a lasciare in tutto, e per tutto il digiuno, offerendo loro le carni, e gli altri cibi di maggior sostentamento. ma se la cosa non è ita ancora tanto oltre, ma da alcuni segni più leggeri si può di ciò ragioneuolmente temere, all' hora basterà, ch'offeruino il digiuno rispetto alla qualità de' cibi, e prendino de' cibi Quaresimali quella quantità, che sia loro sufficiente, permettendo, che anche con le coletioni, e con le merende (se così il bisogno richiede) souengano alla loro necessità.

A coloro, che già sono di età matura, cioè, che si accostano a i sessanta anni, o anche gli superano, si ricerca vn modo di viuere simile a quello, ch'appresso io dirò,

Il vitto de' Vecchi ne' digiuni.

conuenirsi alle complessioni fredde, & humide; ma con riguardo, e con differenza tale, ch'a questi si dieno cose di maggior nutrimento, ch'a quelli; nè si tema a questi offerir le cose, ch' in qualche maniera vmettano, cominciandosi già la lor natura a disseccare quanto all'humido radicale, benchè quanto all'humido superfluo più humidi diuengono. nè si tema in questa età l'vso de' pesci, percioche, se crediamo ad vn gran Maestro di Medicina; anzi dico a molti graui Medici i pesci buoni son cibo appropriato a i Vecchi. ma percioche non possono questi prendere in vna sol volta quanto ioro fa dibisogno per sostentarsi, perche non possono concuocere se molto prendono, hauèdo il calore debole, egli è necessario, che la sera si nutrischino di alcuna cosa di sustantia; tale sarà vn pancotto con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, e Zucchero, ò vn Mandolato semplice con lo stesso Zucchero, ò il Pane in maggior quantità accompagnato con alcun frutto di sustantia buona, ò anche con alcun pesciolino arrosto, misurando il tutto con la quantità nel digiuno concessa, purchè questa sia loro sufficiente, potendo altramente la detta quantità discretamète superare. auuertendo nientedimeno, che l'vso de' pesci a i Vecchi, che per altro son sani, e robusti non può

*Galen. de
succ. bon.
et vit. c. 3.
¶ 9.*

esser, come dissi, nociuo, ma a quegli, che son deboli, & infermicci, e patiscono alcuni particolari difetti recati dalla stessa vecchiaia, quando troua i corpi poco sani, non può esser se non dannoso; onde si come i primi non deuono per ragion dell'età temerne, così i secondi per ragion delle dette malatie se ne deuono in tutto, e per tutto astenere; onde quel, che fin quã de' Vecchi si è detto non per li secondi, ma solo per li primi fa a proposito.

Oltre all'età anche le particolari complessioni possono, non hauendoui il debito riguardo, esser cagione di qualche danno alla sanità nell'offeruar' i digiuni. e prima la complessione calda, e secca può hauer' in questo colpa. gli huomini di questa cõplexione son di corpo magri, di carne asciutta, di statura alta, di colore, che dà nel gialletto, di membra grandi, di attione sollecita, e pronta, percioche hanno il calore grande, dal quale tutte le sudette cose a questa maniera procedono con altre, che non è di mestiere per hora più innanzi ricordare: han dunque costoro necessitã di cibi, che più saldo nutrimento danno, perche da i più leggeri non ritraggono nutrimento sufficiente; onde, se per altro rispetto non se ne deuono astenere, si posson loro concedere i legumi migliori, e forsi anche

Complexi-
oni cal-
de, e sec-
che.

quelli, che non così sani sono stimati, le paste; i pesci più duri à digerire, nè solo quelli di scaglie ricoperti, ma ancor quelli, che son vestiti di scorza, ò di osso. dall'altra parte hannosi a tener lontani dall'uso de' salumi, e dalle cose dolci, e di tutte l'altre, che possono molto riscaldare il sangue, e cagionar sete. A questi gioueranno particolarmente l'insalate di lattuche, e di altre herbe frigide, le minestre ancora di herbe, e massime di quelle, che men calide sono, e saran molto loro a proposito quelle fatte con latte di mandole. I pesci lessi per queste nature saran migliori, che gli arrostiti, e ch' i fritti, men nociui de' fritti saranno i guazzetti con pochissime spezie, le gelatine, & i marinati. nè solo i pesci, ma ogni altro cibo quanto è più semplicemete condito, tanto sarà a queste nature più utile. possono sicuramente usare i frutti freschi, e de' secchi le Passerine acide, i Zibibi non molto dolci, le Pesche, de' Cardi, e de' Carciofi teneri possono prendere temperatamente; ma sopra ad ogni cosa in questa spezie di cibi da' Tartufi devono astenersi.

Comple-
sioni cal-
de, & hu-
mide.

Le complessioni fredde, & humide sono per la poca virtù del natural calore a le suddette contrarie. gli huomini, che di questa complessione sono, han le carni molli, il corpo grasso, son di statura mediocre, di

colore bianco, pigri nell'attioni, e nello stesso parlare, sonnacchiosi, e lenti in tutte le cose. A questi molto si cōfarranno i conditi col Mele presi sù'l primo del mangiare, e così ancora l'vso moderato de' salumi, ma saranno loro contrarie l'herbe massime crude, e frà esse quelle, che più fredde di natura sono, come la Lattuca, la Porcaccchia, il Crespigno, e l'altre. frà le minestre i legumi si haueranno da costoro da vsar di rado. e men nociue frà essi saranno i Ceci, ch'alcuni de gli altri. Dell'herbe potranno vsare in minestra il Cauolo, i Lupoli, gli sparaci, le Boragini, i Finocchi, e douranno bandire in tutto, e per tutto le paste. frà i pesci eleggeranno quelli, che più secchi di sustantia sono, come la Triglia, l'Orata, lo Scombro, il Cappone, l'Ombrina, lo Storione, la Linguatta, lo Scorfano, il Lucio, il Drago detto Tragina, il Coruo, & altri simili, & hanno da fuggire la Tinca, l'Anguilla, la Murena, la Lampreda, il Cefalo, il Barbo, lo Squaro, e s'altri a questi simili ve ne sono, e sépre più tosto far elezione de' pesci de Mare, che de' Fiumi, ò de' Laghi, e più di quelli, che frà le pietre, & i sassi dimorano, che de gli altri. questi possono vsar meglio il fritto, & l'arrosto, ch'il lessò, ò il guazzetto, e meglio, e più sicuramente le conditure con mele, aceto, e spe-

tie, che con olio, & vntumi, onde i marinati, e gli addobbi per costoro vtili saranno; ma saran loro dannosi tutti i cibi di paste, com'ancora i frutti crudi, e massime i più freschi conseruati. le confetture, & i canditi dopo il pasto possono esser loro gioueuoli, e spetialmente di cose, che riscaldino, e rompino le ventosità.

**Complef-
sioni cal-
de, & hu-
mide.**

Alle complessioni sanguigne si conuiene vn vitto temperato per quanto comporta simile natura di cibi. Queste rendono gli huomini di statura grande, anzi che nò, di colore rubicondo, di faccia allegra, di costumi affabili, & che amano facilmente; non si vuole da questi eccedere nell' vso delle cose calde, come ne anche delle humide. il digiuno a queste nature, benchè molto più alle sopranominate, è da tollerare; non han bisogno di cibi di gran nutrimento, anzi che da quelli, che tali sono stimati, deuno più che da gli altri astenersi, e per altra parte far' electione di quelli, che poco nutriscono, de' quali si è già nel presente capitolo ragionato; ma quelli principalmente deuno allontanar dalle mense loro, che possono molto seme generare, perche gl'istessi ancora generano molto sangue. serua a costoro per antipasto alcun salume de i migliori, e sia in poca quantità, nè si curino prendere auanti ad esso alcuna delle cose

condite, che nominammo, ò di quelle, che riscaldano lo stomaco, e foccorrono alla languidezza dell'appetito, se per altro non ne hanno necessitá. mangino alcuna minestra di herbe, come di Lupoli, di Boragine, di Spinaci, d'Indiuia, ò alcun legume di quelli, che cuocendosi piú presto, souerchiamente non nutriscono. de' pesci vsino quelli, che son men duri a smaltire, non perche il lor' calore non sia sufficiente a smaltirgli, ma perche nutriscono molto piú degli altri, come sono l'Ombrina, lo Storione, la Leccia, il Tonno, il Dentale, l'Orata. migliori per essi sarà la Sarda, l'Alice, il Capone, la Linguatta, ò Sfoglia, la Spigola, il Barbo, lo Squaro, la Trota, l'Agucchia, e la Triglia ancora. non son da lodare per questi tali le conditure affettate, ma piú tosto le semplici, come il fritto, il lessò, e l'arrosto, e, se pure altre ne vogliono, le gelatine, gli addobbi, & i marinati, ma con minor quantitá di spetie non saranno dannosi. Dell'altre cose vsino moderatamente, nè molto si riempino, ma sopportino in qualche parte l'incomodo della fame, anche con tralasciar'alcuna volta la coletione della sera, perche così meglio sodisfaranno all'obbligo, al quale son tenuti, e meglio ancora prouederanno alla lor sanità.

Molto differente da questo deue esser' il

Comple-
sioni fred-
de, e sec-
che.

viuer delle complessioni malinconiche, le
 quali più tosto humettare si deuono, che
 disseccare. queste fanno gli huomini di pic-
 ciola statura, di carnagione bruni, di pelo
 nero, di costumi difficili. a costoro le cose
 salate son dannosissime, si che deuono ò
 molto parcamente, ò in niuna maniera
 vsarle; e percioche hanno anche il calore
 debole, egli si deuon offerir loro cibi di fa-
 cile digestioue, e di buon nutrimento. pos-
 sono vsar l'herbe, le quali men da biasmare
 sono stimate, e spetialmente le Boragini,
 le Buglosse, le Lattuche, i Luppoli, le Cico-
 rie, i Crespigni, l'Endiuie, & altre, ma più
 cotte, che crude, per renderle men ventose
 di quello, che sono, essendo, che queste
 complessioni sieno per lo più piene di ven-
 tosità, il che come auuenga, mentre e fred-
 de, e secche sono, non è loco questo da dar
 ad intender a chi si sia. si dieno a costoro
 que' legumi, che più leggieri, e men ventosi
 sono, e non malinconichi. frà tutti sarà a
 proposito il Farro vero, il Riso, i Ceci, e
 pochi altri, vsandogli a cuocere nella ma-
 niera altre volte accénata. Migliori de' le-
 gumi saran le minestre di pane, ò col brodo
 de' pesci, ò con latte di Mandole, ò di seme
 di Mellone, ò di Pignoli. le conditure di
 questi tali sieno delicate, con pochissime
 spetie, e si fugga in esse principalmente:

QVARESIMALE. 191

l'Aceto , e gli altri agrumi , ma molto più quello , che questi , per questa ragione de-
uono fuggire i marinati forti, e gli addob-
bi, e le gelatine forti, & anco il fritto . vsi-
no il pesce lessò , ò arrosto nella graticola,
ò nello spido, le gelatine, & i marinati dol-
ci . de' pesci elegghino quelli , che di buon
nutrimento sono, e facilmente si digerisco-
no, che già altre volte habbiamo nomina-
ti . delle paste non vsino se non di rado , es-
sendo tutte ventose , nondimeno vsandole
sieno lieuite , & intrise con latte di Man-
dole, il qual condimento è loro molto con-
faceuole in qualsiuoglia sorte di viuanda ,
che se ne seruino . que' frutti , ch'in questi
tempi freschi si trouano possono andar con
gli altri cibi , che alcuna volta si possono
prendete come le Pere , le Mele, l'Yua ap-
pessa , e frà quelli, che secchi si conseruano,
l'Vue passe, ò cotte, i Zibibi, i Fichi , e gli
altri . frà quelli, ch'hanno il nocciolo le
Mandole, i Pistacchi, & i Pignoli; delle con-
fetture mangino quelle, che più cordiali so-
no; come ancora de i canditi, che non pos-
sino molto la lor complessione rasciutta-
re . non si conuiene a huomini di simil con-
ditione , che no'l può la Natura soffrire ,
mangiar molto in vn pasto, si che oue si ve-
da nuocer loro manifestamente il pranso
troppo abbondante , e la coletione troppo

scarfa, potranno per poter' offeruar l'altre conditioni del digiuno, lecitamente mangiar meno la mattina, e la sera prender qualche cosa di più di quello, che viene comunemente conceduto. Doueva io qui soggiunger' alcuna cosa della fatica, ma mi riserbo a parlarne nel fine del seguente capitolo,

Delle particolari indispositioni, alle quali i cibi Quaresimali possono nuocere, e per qual maniera si possa schiuare il nocumento. Cap. VII.



E alcuno vi è, che per colpa di cotali particolari indispositioni tema l'uso de' cibi di Quaresima, e per non saper come schiuar' il danno temuto da essi, è stato solito per l'addietro col parere de' Medici, e con la licentia di coloro, che possono darla, tralasciare l'offeruanza del digiuno Quaresimale; questi, se vorrà per mio consiglio nel tempo auenire gouernarsi, potrà senza timore di offender la propria sanità, meglio sodisfare al debito della conscientia: certo è cosa degna di graue riprensione il chiedere, come tutto di da alcuni si usa, per leggerissime cause, essere sciolto da quest'obbligo; ma è da biasmare assai in

coloro , i quali a' Medici per consiglio ricorrono , che non richiedono i Medici per consigliarsi , ma più tosto per consigliar loro , che condescendano a quel , ch'essi dimandano . i Medici poi senz'attendere ad altro , purchè richiesti sieno , per niun modo soglion negare quanto loro vien richiesto . ma da gli vni , e da gli altri manifestamente , è grauemente si erra ; lasciamo nondimeno star questo ; e vegnamo a porre in effecutione quanto nel titolo del presente capitolo si promette , offeruando in parlar dell'accennate indispositioni l'ordine stesso , che tengono le membra del corpo dal capo incominciando .

Adunque se alcuno è soggetto à dolori , Dolori di testa .
 ò grauetza di esso , è da vedere prima , se da humori caldi , ò freddi questo gli auuenga ; nè parlo hora se nõ di quei dolori , che nella testa per propria colpa si fanno , non per colpa d'altra parte . Hanno tanto questi , quanto quelli alcuni proprij segni da' Medici molto ben conosciuti : se gli humori son caldi il dolore è acuto , la testa istessa si sente calda , il viso vien rosso , & infiammato , ò tinto di pallore , si senton nella parte , che duole punture , ò battimenti di polso , le tempie spesseggiano in battere , il sonno s'impedisce , la sete molesta , & il dolore nel maggior caldo del giorno si accresce , la

Dolori da causa calida .

notte si viene scemando. All'ncontro se gli
 Dolori da **humori son freddi il dolore è graue, la te-**
 cause fri- **sta si sente fredda, il viso imbianchisce, ò di**
 gide. **color piombino diuiene; euui inclinatione**
al sonno, ò almeno vn cotale sbalordimen-
to, senza poter dormire, non si fa sentir la
sete, e nella notte, e ne' tempi più freddi il
dolore viè più s'aggraua. Al medesimo mo-
do auuiene, che quello si sveglia dalle cause,
che riscaldano, come sono il molto esserci-
tio, il sole, il vino, l'vso delle spetie, e degli
altri cibi più caldi, questo dalle cause, che
raffreddano, come l'otio, l'andar di notte,
il bere dell'acqua, l'vso de' cibi freddi, & hu-
midie come sono le cause dell'vno all'altre
cōtrarie, così l'vno il modo di vivere con-
 Regola **trario all'altro deue hauere. Nel dolore,**
 pe' dolori **che procede dalle cause calde si conuen-**
 da causa **fuggir le cose col Mele condite, le Spetie,**
 calda. **i Salumi, l'herbe calde, & in particolare il**
Petrosello, l'Apio, il fenolo; i legumi, che
molto alla testa suaporano, l'Olio, il Mele,
& il molto Sale. delle conditure si deue
fuggire il fritto, e l'altre, che molto dal ca-
lore del fuoco si rifeccano, come quelle, che
nel forno, e nelle tegghie si fanno. più con-
facenoli faranno i lessi, & i guazzetti, i ma-
rinati con poco aceto, e pochissime spetie,
e le gelatine, e gli addobbi. si deuno ban-
dire l'Aglio, le Cipolle, le radiche dell'her-

be più calde, e fra' pesci, l'Anguille, le Tinche, e gli altri di cattivo nutrimento. de' frutti son da fuggir quelli, ch'il nocciuolo hanno, se non forsi la Mandola, spetialmente son da biasmare le Noci, i Pistacchi, & i Pignoli, de' gli altri si può moderatamente usare, purchè de' Fichi secchi si prenda di rado; percioche questi hanno vna cotal proprietá naturale di cagionar dolore di testa, la quale viene ancora attribuita all'Vne secche. son da fuggir in oltre i Tartufi, perche non solo come caldi, ma come vaporosi di leggeri possono svegliar di nuovo il male. nè si vuol prender in copia delle confetture, e moderatamente usare i canditi, di alcuni frutti di natura frigidi, ò temperati come sono le Pesche, le Pere, l'Azarole, e le Cotogne: Il vino, che cõuiene in questo caso sia di color bianco, ò cerasuolo, sottile di sustãtia, di forza leggere, che più tosto di sapore sia asciutto, ò brusco, che dolce, ò se pure coloro, che a simil dolore son soggetti, sono dell'acqua amici, e possono senza nocimento alcuno cõ essa ammorzar la sete, maggiore vtilità da questa riporteranno, che dal bere il vino, con tutto che la qualità de' cibi soglia più il vino, che l'acqua richiedere. Nel dolore, che procede da causa frigida si tralasci l'uso dell'herbe, e massime frigide, e più di tutte della

*Galen. de
Alim. fac.*

*Regula
pe' dolori
da causa
frigida.*

Lattuca. auanti il mangiare sono a proposito le cose col mele condite , e con spetic, ma non in molta quantità. de' salumi si può vsare anche con vtile . dell'herbe puossi oprare il Luppolo, la Boragine, il Ramerino, la Salua, il Finocchio, e così ancora le radici di quasi tutte, ma fuggir si deuono il Petrosello , l'Apio , & il Senolo ancorche calide sieno. De' pesci si deuono scegliere i meno humidi , anzi i più caldi , e secchi , il Luccio, la Spigola , la Tragina, la Sfoglia , la Triglia, lo Scorfano, il Capone, lo Scombro, l'Orata, l'Ombrina, lo Storione, e lasciar da parte il Cefalo, il Barbo, lo Squaro, il Merluzzo, l'Anguilla, la Lampreda, la Murena, e con questi anche la Laccia, percioche tiempe la testa , onde cagiona sonno ; ma più di tutti si hanno a fuggire le Testuggini , e massime d'acque, le Lumache, e le Ranocchie , e gli altri men buoni. si vuol tralasciare per lo più fra le conditure il lessò, & il guazzetto, & vsar l'arrosto in qualsiuoglia modo, che si sia , il fritto , il marinato, e gli addobbi. l'vso delle paste di qual si sia maniera è nociuo , e così ancora de' frutti crudi, non già de' secchi, se non forse de' Fichi; ma sopra ad ogni cosa i Funghi si hanno in tutto , e per tutto da abborrire . Dessi bere vn vino non fumoso, ma pieno , bianco, e sottile, più tosto dolce, che di al-

tro sapore, non però sì dolce, che possa nuocere allo stomaco, ò far' altri cattivi effetti. Hor questo ch'io hò detto quanto al riguardo, che si deue hauer alla varietà delle cause, donde il dolore hà origine, deue hauer luogo ancora in tutte l'altre cattive dispositioni del corpo, delle quali io parlerò, il che hò voluto da prima auvertire per non hauer tratto tratto a replicare l'istesse cose :

Simile regola di viuere han da offeruar coloro, che facilmente dalle Vertigini soffero soprapresi; le quali, se per colpa dello stesso capo si faranno, saran conosciute per gli stessi segni di sopra raccontati, se da humori, ò vapori più caldi, ò più freddi vengano risvegliate; ma vi son niente di meno alcuni particolari cibi, ch'a questo accidente dan cagione subitanea, & euidente, e generalmente tutte le cose, che facilmente al capo suaporano sogliono in questo hauer colpa; tali sono le Spetiche, l'Aglio, le Cipolle, i Vini grandi, la Lattuca, il Cauolo, buona parte de' Legumi, & altri; onde, ò che la causa, che genera la vertigine sia calda, ò che sia fredda, egli si vuole molto all'vso di tali cibi hauer l'occhio con questo riguardo. che nelle cause calde tanto più si fughino con maggiore studio i caldi, & i freddi si vfino discreta-

Vertigini.

mente; nelle cause fredde si fuggino a tutto potere i freddi, e si vſino moderatamente, e di raro i caldi. ma più particolarmente parlando ſogliono, come diſſi, alcuni cibi di lor propria natura cagionar le vertigini, come frà l'herbe il Cauolo, il Petroſello, il Senolo, l'Apio, e la Lattuca, e la Ferula; frà' legumi le Fave, le Lenti, & i Fagioli; frà' peſci la Tinca, l'Anguilla, il Polpo, la Seppia, il Calamato, e frà le parti de' peſci il graſſo; tra frutti le Noci, e quaſi tutti, che hanno il noccinolo; frà' condimenti gli Vntumi, le Spèrie, la Sapa; ſi che ſe bene ſi vuole in tutte le coſe di ſopra nominate hauer auuertenza di non farſele famigliari, pure in queſte vltime maggior riguardo hauer ſi conuiene; il qual riguardo ſi richiede ancora nel bere, perche i vini groſſi, potenti, fumoſi, dolci, roſſi cupi, odorofi offendono grauemente il capo, imbricano, e riſuegliano facilmente le vertigini in coloro, che ſoggetti vi ſono, ſi che ſi deuono elegger i vini, i quali habbiano qualità alle ſudette contrarie. Nella debo-

Debolezz
za, è ma-
lacie de
nerui.

lezza, & infirmità de' nerui; che ordinaria-
mente da materie ſlemmatiche, ò malin-
coniche vuole cagionariſi, mentre ancora
l'infirmità è leggiera, de neſi vſar diligenza,
accioche dal traſcurar la regola del viuere
in queſti tempi, maggiore non diuenga,

perche all' hora è in tutto , e per tutto necessario di mutar' il modo di viuere , essendo tali indispositioni troppo vrgenti. si ha urà dunque molto riguardo a non satollar- si di salumi, ma prenderne moderataméte; si vuol esser poco amico dell' herbe crude , e massime di quelle, che frigide, & humide di lor natura sono, ò malinconiche. i legumi piggiori deuono fuggirsi a tutto potere, cioè le Fave, la Lente, la Cicerchia, & i Fagiuoli , e più tosto si hà da vsare qual si sia de gli altri conditi con Saluia , e Ramerino . le spetie si vogliono molto discretamente oprare, & è in questi casi da lodar più l'arrosto , ch' il lessò , il fritto meno di questo, e più di quello . il condito ne' pasticci nõ è in tutto da fuggire; ma sopra ad ogni cosa si vuol quelle conditure aborrire, che l'Aceto riceuono, e molto più lo stesso Aceto, non vi hauendo cosa, ch' a' nerui sia più inimica, che questo condimento, e le gelatine sieno tutte più tosto dolei; perche anche gli altri agrumi son poco de' nerui amici . I pesci si deuono eleggere di carne asciutta, e che non habbiano con se molte superfluità , come son quelli , che nominati di sopra, trattando del viuer di coloro, che son soggetti a' dolori del capo, che da causa fredda habbiano la loro origine; benchè da qual numero sia necessario tor via la Tri-

Hipp. de morb. 5. 2. 3. *Plin.* 1. 32. 6. 10. *Hipp. loco cit.* *Sim. Seth. de Alim.* *Anuvv.* 5. coll. 6. 4.

glia, la quale è stimata dal commune maestro de' Medici pericolosissima in quel male, che chiamano sacro, e noi diciamo caduco, & vn'altro grauissimo scrittore naturale vuole, che questo pesce sia de' nerui inimico. ma oltre a questo hà co' nerui la medesima inimicitia, forsi anche maggiore, il Cefalo detto Mugile, l'Anguilla, e l'Occhiata detto Melanuro. a i quali si può aggiunger la Tinca, e la Lampreda. vogliono, ch'il Calamaro ancora indebolisca i nerui, nè saprei dire se ciò per alcuna natural proprietà possa auuenire, ò perche forsi essendo di dura digestione, generi delle materie crude atte a produrre simili mali, oue per altro ne' corpi vi concorra la dispositione. De' frutti è necessario in questo caso fuggir quelli, che molto riempiono la testa, & i crudi, e massime le Mele, che per vn certo loro occulto vitio noccono a' nerui, come insegna vn Greco Autore; son anche poco da lodare quelli, ch'hanno il nocciuolo, ma più di tutti si hanno a biasmare le Noci, perche non solo offendono la testa notabilmente, ma secondo, che vuole vn sottilissimo Filosofo, e Medico, mangiate copiosamente, cagionano paralisia nella lingua; ma più di queste ancora sonò dannosi i Tartufi, che mangiati spesso, & abundantemente cagionano il mal caduco, e

l'apoplefsia, che volgarmente chiamano la goccia, come n'insegna vn'Autore Greco. *Sim. Sorb. de Alim.*

L'vfo del vino oue i nerui patilcono fuol effer molto temuto, ma pure se senza di elfo non fi può fare, fi deue oprare discretamente, e deue effer leggiere, non fumoso, non acido; di sapore, che chiamano comunemente asciutto, e fia con alcun'acqua medicinale bea temperato.

Ma se alcuno hà timore per la debolezza della vifta, ch'i cibi, de' digiuni poffino maggiorméte peggiorargli quefto fenfo, hauuto prima riguardo alla caufa, dalla quale, ella procede, fe farà per copia di humori freddi, e flemmatici, fi haueran da offeruare l'iftelle cautele nella ragion del viuere, ch'io difsi hor hora nel parlar di quel dolor di tefta, che da fimili humori vien cagionato, sì veramente, che s'habbia riguardo a non vfare alcune cofe, le quali benché di fredda natura non fieno, indebolifcono ò intorbidan pure con vna certa lor proporietà il fenfo del vedere, onde conuiene per ogni maniera fuggirli, ò che la caufa del male fia calda, ò che fia fredda, ò d'altro modo, e fono quelle, ch'io appreffo nominerò; e prima di tutte è la Lattuca, ch'in quefto cafo fi vuole com'il veleno fuggire, e l'iftello fi hà a fare della Porcaccchia, del Canolo, fe diamo fede ad autoxi

Debolezza di vifta

Gal. lib. 2. de Alim. c. 44 Sesh. de Alim. Dioscor. grauiſſimi, che queſto vitio gli oppongono. benchè non vi manchi ſcrittor al par d'altri graui, che voglia il còtrario. la Porcacchia è del vedere poco amica, & oltre a queſt'herbe molto è ſtimato al vedere no-
Hipp. l. 2. de ript. n. 14. Plin. l. 20. c. 6. Serbi. de Alim. Hipp. loco cit. Gale. vbi ſupra. Dioſc. l. 2. cap. 24. Plin. l. 32. cap. 7. Hipp. l. 5. de morb. vulg. un. 23. Plin. l. 23. cap. 3. Serbi. de Alim. ciuo l'Aglio, e doppo eſſo anch'il Porro, benchè allo'ncontro vtile ſia ſtimata la Cipolla; De' Legumi poi (benchè tutti ſieno incolpati) ſono per gli occhi più biaſmate le Fauè, & i Fagiuoli, e più di tutte la Lète. vogliono di più alcuni grauiſſimi autori antichi, che frà' peſci la Triglia ſia al vedere poco amica. ancorche a gli altri peſci tutti ſia attribuito il medefimo difetto da' Medici; ma trà i frutti vengono incolpati i Pomi dolci, e così ancora l'Vliue mature, e nere, e frà' condimenti l'Aceto. Tutte queſte coſe dūque deuonſi fuggire ogni volta, che per qual ſi ſia cagione la viſta ſia offeſa: ma ſ'ella è debole per la ſcarſezza degli ſpiriti, non già perche eglino troppo groſſi, e torbidi ſieno, all'hora ſi vuol prender nutrimento lodeuole, & eleggere que' peſci, che meglio, e più nutriſcono; pur che altro in contrario non vi ſia. ſon da fuggire i peſci fritti, ò troppo dal fuoco ralcuiatti, e maſſime quelli, che ſopra gl'ignudi carboni ſi cuocono. ſarà più gioueuole il mangiar l'arroſto, e doppo queſto il teſſo, & il guaz-zetto, pur che non vi ſi operi molto olio;

QUARESIMALE. 203

ne' condimenti in vece di Spetie si vſi il Finocchio ſecco, e del freſco ſi può anche vſare in qual ſi ſia marinatura. Il bere in queſta indiſpoſitione ſia vino bianco ſottiliſſimo, e chiaro, ſi fugga il dolce, e ſia grato allo ſtomaco. Ma ſe alcuno patiſce debolezza nell'vdito, la quale per lo più da materia, ò ventofità groſſa, e fredda ſuol procedere, non hà da diſcoſtarſi dalla regola altre volte ordinata ne' mali, che hanno origine da ſimili cauſe.

Alcuni ſono, che ritrouandoſi ſoggetti alle deſtillationi della teſta, le quali, ò alla gola, & alle fauci, ò al petto molte volte ſon moleſtiſſime hanno grã timore dell'vſo de' cibi Quareſimali, e non ſenza ragione, ma oue non vi ſia il mal preſente, ma ſolo la tema del futuro, poſſono ſenza vſcir dall'obbligo del digiuno, ſchiuar col debito riguardo ogni periculo. ſono dunque le materie, che dal capo alle parti ſpirituali deſtillano, ò calde, e ſottili, e falſe, ò calde, e groſſe, & anche falſe, ò amare, ò ſon fredde, e ſottili, ò fredde, e groſſe, & inſipide. tutte ſono da ſtimare affai, ma molto più quelle, che ſon calde, ſottili, e falſe, e frã queſte più quelle, ch'al petto precipitano, per cio che vlcerano facilmente i polmoni, e generano con l'ulcere di queſta parte anche la febre Ettica; ma non è dubio alcuno, ch'in

Distilla-
tioni del-
la teſta.

questo caso non può hauer luogo l'offeranza del digiuno, e massime della quaresima, mentre tuttauia la destillatione è pertinace, e molesta; ma s'ella non è tanto noiosa, e solo alle volte suol risvegliarsi, e l'huomo teme col vitto Quaresimale di nõ più irritarla, e desidera nondimeno offeruar il digiuno, all'hora potrà reggere il suo viuere con la seguente regola. nè deve per mio auviso pater duro ad alcuno il soggettarfi a' precetti della Medicina, perche l'anima se n'approfitti, mentre, che sì diligenti siamo in offeruargli per saluare il corpo. dunque l'vso dell'herbe crude essendo in questa indispositione nociuo si deve in buona parte tralasciare, onde l'insalate, e per questa ragione, e per lo nocumento dell'Aceto saran dannosissime; ma frà tutte l'herbe sarà più dannosa la Lattuca, per-
Sethi. de cioche restringe il petto, e risueglia l'asma,
Alim. cioè la difficultà di respirare. nè migliori dell'insalate sarãno i cibi conditi col Mele, perche anche questo condimento è molto a questa infirmità cõtrario, in vece del quale sarà espediẽte l'vso del Zucche ro. I legumi, che molto suaporano alla testa si hã medesimamente a fuggire, ancorche le Faue ben cotte nõ sieno in tutto, e per tutto da biasmare. I Pesci, com'in ogni male devono esser sèza superfluità, così in questo più, ch'in

ogni altro deuono essere tali; sieno di facile digestione, e di buon nutrimento, di sostanza anzi dura, che molle, purché lo stomaco gli possa superare. quelli, che dicemmo esser al capo nociui, sono anche in questo caso da bandire dalle mense di costoro: non son già a fatto da aborrir quelli, che di osso, ò di crosta son ricoperti, se pure n'ecceueremo le Telline, le quali, nõ sò con quale autorità, vn moderno scrittore, dice, che ristringono il petto. e quanto al condirgli, vfin'più tosto il lessargli, ch'arrostitigli, ma in niun modo il friggerli. non biasmarei già le gelatine, e gli addobbi dolci, & i marinati similmente dolci, ma non preparati in maniera, ch'il pesce prima sia fritto, ma più tosto arrostito nella graticola con debita diligenza, e nõ molto asciutto, la qual cautela si deue anche vsare ne' marinati. frà condimenti poi già due ne hò nominati, che sou forsi frà tutti i piggiori, cioè l'Aceto, & il Mele. quello è per gli Polmoni pessimo, perche morde, & vlcera, e'ristringe, e cagiona tosse, questo riscalda troppo, e conuertendosi facilmente in collera, accresce la causa, che rende la destillatione di cattiuu natura: ma oltre a questi due vi è l'Olio, il quale, e per la testa, e per lo petto è fortemente da biasmare. le spetie ancora in questa infirmità son so-

spette, e si vogliono cō molto riguardo adoperare. ma frà queste il Garofano, e la Noce moscata, secondo ad alcuno scrittore piace, son molto contrarij, & offendono i polmoni. Il Zaffrano è ben tenuto per le parti spiritali più a proposito, ma anco questo si vuole per lo molto suo calore discretamente usare. del Sale vitimamente, benchè sia pure frà i condimenti il principale, non è da servirsi senza il debito riguardo; anzi si deuono usare i cibi più tosto vn poco insipidi, che troppo saporiti. onde da questo ciascuno può auuedersi, che l'uso de' salumi sia per essere in questo caso di graue nocumento, che se pure alcuno usar gli vuole, si deuono con molto pane mangiare, e prenderne in poca qaantità, meschiandogli con herbe, o altri cibi più temperati, & usando gli su'l primo pasto, fuggendo per ogni modo quelli, che nel fine della mensa soglion comparire. L'uso de' frutti è giudicato dannoso in tutte l'infirmità da gli huomini dotti, ma in questo giudicarebbono dannosissimo, noi però, purchè moderato sia, non lo biasmaremo a fatto. Ne' tempi di Quaresima habbiamo alcuni frutti conseruati freschi, i quali han perduto vn certo superfluo humore poco amico alla uatura, altri se ne conseruano secchi, nè gli vni, nè gli altri possono esser

notabilmente nociui, ma molti di loro più tosto gioueuoli. egli è nondimeno vero, che di quelli, ch'io dissi, offeder la testa, si deue vsar molto di rado. il Carcioffo, ò che frutto, od herba il vogliamo nominare, potrebbe darci da dubitare, se conuenga, ò nò; io penso, che se bene egli non è vtile, non possa esser sì nociuo, s'in poca quantità, e di rado si prende, e che sia tenerissimo, che ci debba in tutto, e per tutto farlo aborrire, & vliua si, che per esser da alcuno Autore nemica del petto, ò de' polmoni stimata, si hà da tener lontana dalla mensa. Il bere, che si può in questi casi vsare, deue esser il vino leggerissimo non aspro, nè acetoso, nè brusco, e molto meno, c'habbia fumosità, con la quale possa riempir la testa, e riscaldare maggiormente gli humori, si tempri bene, e nell'vltimo del pasto serua la semplice acqua, s'altro dall'vso di essa non si trattiene.

Setti. de Alim.

Ma s'il catarro sarà freddo, e grosso, e precipitando alle volte al petto, suol cagionare difficoltà di rihauere il fiato, e di respirare, ch' i Medici chiamano asma, all' hora il modo di viuere sarà da regolare conforme a quello, che da principio si è detto, e replicato anche doppo nell'assegnare il modo di viuere in quelle indispositioni, che da cause fredde, & humide procedono, ri-

Difficultà di respirare ouero asma.

cordando solo, che le cose del petto nimiche ancorche calde si tralascino, benchè la causa del malè sia fredda; ma nell'vso dell'Aceto si hà da hauere vna tale auuertenza, che sempre ò col Mele, ò col Zacchero sia meschiato, perche a questa maniera diuiene in questi mali vtilissimo; ma non auuiene già l'istesso dell'altre cose agre, perciocche l'Aceto affottiglia, e taglia le flemme grosse, al che non hanno sufficiente virtù l'altre cose dette. e se il digiuno si vorrà osservare anche nel tempo, che la persona è sopraffatta dall'asma (benchè questo poco sicuro sia) non son mica da biasmare alcuni cibi, che in altro tempo molto mal sani sarebbono stimati; come per essempio le Fave, l'Aglio, le Cipolle, & altri; ma tutti si deuon vsar cotti non crudi, e conditi come si richiede, e son massime molto a proposito le dette Fave con l'Aglio per ispurgare il petto dalle sudette flemme: son lodate anche le Lumache, e trà' frutti i Fichi secchi, le Mandole, i Pignoli inzuccherati, e per bere l'acqua melata. Quelli, che allo sputo del sangue son soggetti, benchè mal sicuri possino essere con questi tali cibi, con qual si voglia regola, e diligenza, che vi usino, se vogliono nondimeno francamente vbidire a' precetti salutiferi della Chiesa sanza, se non ogni

Sputo di
sangue.

giorno, almeno in alcuni, tralascino tutte le cose acute, e molto aperitiue: cotali sono i salumi tutti, le Spetie, il Mele, l'Aceto, e tutte le cose agre, così ancora si debbono fuggire quelle, che molto calde sono, ancorche acutezza non habbiano; pite nè anche le cose molto frigide sono così sicuramente da vsare, e fra quelle più di tutte è da fuggire la Lattuca, la quale conforme a quel, ch'inseguano molti Autori, noce allo sputo del sangue manifestamente, per questi non faranno da biasmare i legumi per la maggior parte, se i Ceci ne vogliamo eccettuare, fra' quali nondimeno men sicuri saranno i neri, & i rossi, ch' i bianchi, ma de' legumi son più lodeuoli le minestre bianche di pane, ò d'alcun'herba, ò di alcuna pasta leggera, ò di Amido, ouero dell'istesse cose cotte con brodi di pesci senza spetie conditi, e con herbe, che dell'aperitiuo non habbiano. I pesci non solo non sono in questo caso biasmati, ma vi sono alcuni Medici, ch'anche i piggiori per buoni propongono, come son le Tinche, l'Anguille, le Lamprede, e tutti quelli, che son di sustanzia viscosa, e tenace. ma questo consiglio si potrebbe accettare nell'accidente stesso dello sputo del sangue, ancorche a qual fine concedere cibi di sì cattiuua natura, ou' i buoni si possono sciogliere, che facciano il

medesimo effetto, che quelli? Io dunque tralascerei l'uso di simili pesci, e mi appiglierei a quelli, che di miglior còditione sono, ò almeno di non tanto nociua natura, e più a proposito stimerei i pesci, che di osso, ò di crosta son ricoperti, come son tutte le spetie de' Gambari, e de' Granci, le Conchiglie, le Testugini, le Lumache, anzi che non a fatto riprouerei il Calamaro, la Seppia, & il Polpo, purchè tanto da questi ultimi, quanto da' primi lo stomaco non venga ad esserne offeso, ma che gli regga, e distribuisca bene, e con profitto della natura: si ricerca nondimeno per ogni modo fuggire, le conditure molto affettate, anzi che nè anche tutte le semplici son da lodare, ma solo il semplice lessò, ò l'arrosto in graticola con Coriandri, ò arrosto, come s'usa, nella carta con lo stesso Coriandro, e Passarina. ma quelle conditure, che Aceto, e Spetie riceuono sono non altrimenti, ch' il veleno da fuggire. De' frutti si prenda moderatamente, e nell'ultimo del mangiare si vfi più tosto il Zucchero rosato, ch' il Coto gnato. non sarebbe però nocivo l'uso delle Mele appie condite, ò anche delle Pesche, delle Perè, e delle Prugne.

**Stomaco
debole.**

Se alcun'ha lo stomaco debole, intendo, che non concuoci bene per la scarshezza del suo calore, e che per questo generi di molta

ventosità, onde l'huomo se ne senta enfiare, e dolere, all'hora si vuol far vna diligente scelta de' cibi, che di facile digestione sieno. si vuole souuenire alla debolezza di questa parte cò le cose còdite, ch'io dissi vsarsi nel principio del mangiare, fuggèdo però quelle, che troppe dure sono da digerire, anchorche per altro allo stomaco grate, sarà dunque vtile il prendere alcuna soce condita, ò alcun mostacciuolo, ò biscotto inzuppato in maluasia buona, ò due sorbi di quel vino, che chiamano Hippocrasso doppo hauer in prima preso alcuno de' sudetti còditi, i quali saranno migliori fatti col Mele, che col Zucchero, se altra cosa non vi sarà in contrario. doppo questo si può vsare alcun salume de' più lodati, e più di tutti alcuna Alice buona, e concia con origano. gli altri salumi non siano molto grassi, ma morbidi, non asciutti, ò ruuidi, perche questi son sempre di più dura digestione. appresso si possono vsare i Broccoli, gli Sparaci, i Lupoli, ma tutti ben cotti, e con diligentia conditi, e doppo questi, ò in vece di questi può comparire alcuna minestra leggiera di quelle, che bianche nominiamo con latte di Mandole, ò di Pignoli, ò di semi di Melone asperse tutte di Cannella, e Zucchero. ò se d'altra materia si desiderano, sieno di alcun legume buono, come fariano i Ceci

passati, e concì co' suoi condimenti, ò di Farro medesimamente passato, ò anche di Piselli franti, e di simili a questi, con vsar sempre più spesso quelli, che per la passata esperienza sappiamo dallo stomaeo meglio digerirsi, ancorche di lodata natura nõ fussero, percioche alle volte gli stomachi deboli per vna certa lor particular proprietá digeriscono meglio vn cibo, ch'vn'altro, e sarà quello di questo di piggior natura. De' pesci si deuono sceglier quelli, che son teneri di carne, ma friabile, (che io non sò esplicar meglio questa voce con altre parole) son buone le Sarde, l'Alici, i Lattarini di Mare, nè però è da blasmare la Triglia, benchè la carne habbia alquanto dura, se non è molto grossa. il Cappone, il Merluzzo, la Sfoglia, la Frittura grossa, il Barbo, lo Squaro, la Spigola, il Cefalo buono, il Rombo, la Trota, & altri fra i buoni connumerati, faranno tutti a proposito. i cartilaginosi, i molli, i ricoperti d'osso, ò di crosta, con le Testugini, e con le Rane, e con le Lumache son tutti da fuggire. V'è chi vuole ancora, che la Trota non sia dello stomaco amica, ma non ne apporta ragione alcuna, nè io saprei ritrouarla, se non fusse, ch'ella da nutrimento più freddo. pure fra' ricoperti di osso son tenute amiche dello stomaco l'Ostriche, & alcuno crede,

che facilmente si digerifchino . Ma anche de' pefci , che buoni fon giudicati , fi vuol hauer quel riguardo , ch'altre volte hò accennato , cioè , che molti groffi non fieno , anzi , che quanto maggiori farãno di quelli di mezana età , tanto ancora faranno piggiori , perche affaticheranno molto più il calore dello ftomaco , nè per molto tempo , che vi fi fermino , fi digeriranno fenza gran difficoltà . per quefto coloro , che dello ftomaco defiderano hauer la debita cura , non fieno sì curiofi de' pefci tanto più ftimati , quanto più groffi fono . ma fopra ad ogni cofa fi vuole fchiuare il graffo de' pefci , non hauendo lo ftomaco cofa più nemica , ò che più lo trauagli , e lo folleui , e che più disturbi le fue operationi , ma quello di alcuni pefci , che fono di fua natura mal fani , come il Cefalo di ftagno , l'Anguilla , & altri non fi può dire per qual maniera , e quanto l'offenda , effendo certo , e mafime in alcuni tempi , come uenofoso . è neceffario in oltre hauer l'occhio alle conditure , le quali fi poffon variare sì , ma difcretamente . più fpeffo di tutti fi vfin' il leffo , e l'arrofto nella graticola , appreffo anche il fritto , mafime fe poi in vn' addobbo farà condito . quella conditura , ch' in pafficcio fi fa doppo quefti fi può anche vfare , nè fon da aborrir le zelatine . & i mari-

nati, purché per altro non se ne senta grande, e manifesta lesione; perciò che in verità non si vuole nella regola, che giornalmente nel viuere si hà da vsare, sì facilmente temere ogni poco di senso contrario, che da alcun cibo prouiamo, nè per questo si deuè a fatto tralasciarli, conciosia cosa, che la natura troppo delicata si anuezzi, & il calore dello stomaco s'impigrisca. non si fugga dunque in questo caso alcuna conditura, ma si vadano più spesso tralasciando quelle, che meno amiche dello stomaco altre volte si son prouate. Il medesimo si offerui ne' condimenti, ma s'altro non vi è in contrario, il Mele a chi di questa indispositione patisce, sarà di vtile, e così ancora l'vso delle Spetie, e del Sale, ma l'Aceto, e le cose agre per se stesse si han da fuggire, ò vsarle con lo stesso Mele, ò col Zucchero, ò temperarle con altre cose, che con la dolcezza del sapore rintuzzino in qualche parte la loro acutezza, e moderino la loro frigidità. eleghino questi tali trà i frutti più rosti i secchi, ch' i freschi, e quelli col nocciolo, frà li quali saranno più de gli altri allo stomaco accetti le Mandole, i Pignoli, & i Pistacchi. i conditi ancora per questi saran da lodare, e massime quelli, ch'essendo grati allo stomaco, lo confortano, & aiutano a digerire, come le Pere, le Pesche, le

Cotogne, l'Azarole, e gli altri, che con lo stringere la bocca superiore di esso, vengono a tenerlo più vnito, ondè meglio, e con maggior facilità intorno al cibo preso possa affaticarsi; nè meno saran gioueuoli alcune confetture bianche di Anisi, di Cannella, di Coriandri, di Finocchi, di Pignoli, di Pistacchi, & altre; se ve ne sono a questi simiglianti. Il vino in questo caso vuol'esser grandetto, anzi che nõ, che non sia dolce, e molto meno brusco, ò acido, che sia sottile, sincero, e senz'alcun difetto, di colore ò bianco, ò cerasuolo, nè si domi con souerchia quantità di acqua.

Contraria a questa vuol'esser la regola di coloro, che lo stomaco troppo caldo ha- uer si ritrouano. questi han da eleggere il vino più leggiere assai, e deuono anche temprarlo con molta acqua; ò più tosto, se loro viene dalle forze permesso, deuono della semplice acqua contentarsi. Il Mele, il Sale, l'Olio, le Spetie sieno a costoro i nimici; più amiche sien loro le cose brusche & acide, che le dolci; ma non vñno già il semplice Aceto. l'herbe deuon'esser loro famigliari, quelle dico, che non han calore, come le Cicorie, le Boragini, le Melisse, le Pinpinelle, l'Acetose, le Lattuche, le Porcachie, le Spinaci, e le altre di natura più temperate; possono con sicurezza vsare i

Calidezza
dello sto-
maco.

de' legumi anche quelli, che più duri sono a digerire; ma più sani de' gli altri saran quelli, che con latte di Mandole si condiranno, nè solo de' legumi, ma de' pesci ancora quelli, che duri sono, purchè per altro buon nutrimento dieno, saranno a questi tali giovevoli, percioche per lo molto calore han bisogno di cibi, ch'alla concottione resistano, essendo, che i più leggieri vengano ad abbruciare. egli è nondimeno cosa molto necessaria hauer riguardo all'altre viscere, che di oppilationi, ò di simili altri mali non patiscino, perche all'hora si vuol moderare questo vitto, e scegliere le viuade, c'habbiano vna cotal mezzana natura, che nè molto tardi si digeriscino, nè con l'esser molto deboli, restino dal molto calore dello stomaco incenerite, & in ogni caso de uono dar lodeuole nutrimento. Finalmente possono questi tali usare i frutti crudi, cioè le Mele, le Pere, l'Vue, i Cardi, i Carciofi, non già i Tartufi, ma sì bene le Mandole, fra quelli, c'hanno la scorza. de' secchi possono oprar l'VueASSE, il Zibibo, le Pesche, fuggendo i Fichi più di alcuno de' gli altri. de' conseruati col Zucchero possono seruirsi del Cotogno, dell'istesse Pesche, delle Mele appie, delle Pere, dell'Azarole, e con questi anche del Zucchero rosato.

Sono fuor delle dette infirmità, ò cattiuè.

disposizioni, che le vogliamo nominare, altre molte che occupano l'altre viscere, che nel ventre inferiore si racchiudano, ma queste tutte le ridurremo sotto due capi principali, cioè ad vn stemperamêto ò caldo, ò freddo dell'istesse parti. A quello sono soggetti per lo più il fegato, e le reni, nè con altra regola di viuere si vuol camminare, acciò, ch' il male piggior non dinenga, che con quella, c'hor hora per lo stomaco souerchiamente caldo habbiamo istituita. ma quelle indisposizioni, che tengono dipendenza da humori freddi, e grossi, come sono oppilationi, enfiamenti, dolori, tumori, impedimenti di render l'vrine, & altre, ricercano vna regola di viuere poco differente da quella, che si è insegnata per coloro, che lo stomaco debole, e freddo sogliono hauere. ma se lo stomaco in questi sarà gagliardo, e può sopportare l'vso di alcuni cibi, che col dare alcun nutrimento aprono le vie racchiuse, e risolvono le ventosità, confortando il calore delle parti, & aiutando a smaltire gli humori superflui, non si deuono per modo alcuno tralasciare. come per altra parte si han da fuggire quelle cose, che possono dar vn tal nutrimento, che potesse accrescere fatilmente l'oppilationi, ò generar maggior copia di vento, ò di humori crudi, hanno dunque costoro biso-

Stempera
mêto del-
le viscere.

gno di vn vino bianco , leggiero, e sottile, e penetrante , che possi facilmente passare per li meati augustissimi , che son seminati per tutta la fabrica del ventre inferiore , il quale si può temprare con acqua acciaiata,perche all' hora diuetrà molto più vtile a questo fine,ma,come nell'altre infirmità più volte hò detto , sono alcune cose, che di lor natura alle parti son contrarie , ò all'istesse infirmità nocciono, che le parti offendono,in questo caso dunque è da sapere,che la Cipolla è al fegato nociua.l'Auellane, ò Nocciole, & i Fichi secchi nel fegato,e nella Milza generano oppilationi;così ancora l'Anguilla non solo genera oppilationi , ma cagiona ancora nelle reni la pietra, il qual vitio hanno anche le Lumache , e le Telline. né pensi alcuno, che le Tinche, le Murene, le Lamprede,& altri simili pesci sieno da questo vitio lontani . alle reni di più nuoce il Pepe, & alla vessica nuoce la Cannella.all'infirmità poi,che da ventosità procedono nuoce l'Aglio , e son contrarie le Lumache, le Sarde, le Nocciole ; le Pere fuegliano i dolori colici , e così ancora i Tartufi, e fra' pesci il Salmone, & all'istessa maniera altri cibi ad altre infirmità son contrarie, che troppo lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno .

Ma fra quelle infirmità , che sono pro-

*Sim.Seth.
de Alim.*

*Sim.Seth.
ibid.*

*Card. l.3.
de sanita.
lib.6.70*

QVARESIMALE. 219

prie delle parti, ch'i Medici chiamano naturali, vna ve n'ha, che molto più spesso, che qualsiuoglia altra suol trauagliare le persone di qual si sia sesso, od età, se la fanciullezza n'ecceutaremò, & è da gli stessi Medici chiamata Malinconia Hippocondriaca, la quale hà seco così varij accidenti, e di natura sì contrarij, che par più tosto, che sieno molte, e diuerse specie d'infermità, che vna; pure tutte hanno alcuni accidenti communi, e principalmente gran copia di ventosità ne gli sparij, e concauità dello stomaco, e del ventre, malinconia insuperabile, ò senza occasione alcuna esteriore, ò assai leggiera, e sproportionata alla gràdezza della passione, e da questa spinti gl'infermi temono perpetuamente delle cose, delle quali non deuono temere, facendo stima gràde di cosa tale, che nulla stima si douria, imaginando sempre assai maggiore il male, che non è: e se leggerissimamente si dorranno, non restano di aggrauar' il dolore con parole, come se mortalissimo fosse, & insomma le cose, ch'alla lor sanità, ò infermità si appartégonò, ancorche di niun momento sieno, giudicano graui, come le gran cose giudicar si sogliono, perche guidati da vna falsa imaginatiua, ch'in qualche parte impedisce il buon discorso della ragione, vinono in continuo trauaglio.

Malinconia Hippocodriaca.

Son di più tutti coloro, che di simili infirmità patiscono, sì ostinati in alcune loro particolari opinioni, che nè ragione alcuna, nè persuasione altrui può da quelle distorglieli, e come sono in questo constanti, così sono inconstanti, e volubili nel rimanente de' loro affari, hor gli vedrai amare, hor odiare gli stessi, che poco fa amavano; hor son pietosi, hor crudeli; hor allegri, hor malinconici; hor bramosi delle conversazioni, hor amatori della solitudine; hor vorrebbero empirsi di medicamenti, hora tutti gli aborriscono, e più tosto dan fede a vilissime persone, & ignoranti, ch'a' Maestri nell'arte esercitatissimi; e finalmente danno a vedere a gli altri, ch'in alcuna spetial cosa si lasciano dall'humor malinconico trarre fuor della via della ragione. egli è ben vero, che alcuni leggiermente patiscono, nè tant'oltre vanno col male, ma han solo alcuni piccioli motiui de gli accidenti, ch'io hò raccòtati. Hora a questi non si può dare una certa regola di viuere, perche è necessaria variarla secondo le parti, che più, e principalmente sono offese, essendo queste molte, e diuerse; ma generalmente parlando par, ch'a castoro indifferentemente sien nociue, e le cose molto calde, e le molto fredde, e quelle, che generano coletta, e quelle, che ragunano de gli humori

crudi, e quelle anche, che malinconiche sono, e le dolci, e le agre, e l'acerbe, & in somma niuna cosa vi è, che non gli offenda, onde si deue hauere al viuer loro molto riguardo, non già per questo prohibir loro il digiuno, perche io di molti hò veduto, che minor nocimento han sentito dall'uso de' pesci, che delle carni; & in somma si deue eleggere vn vitto sì temperato, che nè per vna, nè per altra maniera possa loro esser nocua. per lo più il Mele, il Zucchero, e tutte le cose dolci sogliono esser loro contrarie, percioche sempre in questa indisposizione si ritroua molto calore, il qual procede dalla grossezza del sangue, che contengono alcune sottilissime vene del ventre, che chiamiamo Meseraiche, perche non potendo per la sua grossezza facilmente da queste vene passare all'altre, trattenuto si in esse vi è più si riscalda, e riscaldato genera la maggior parte de gli accidenti, ch'in questi mali si patiscano. hor per questo le cose dolci, come ancora i vini dolci son a costoro nemici, perche oppilano, & ingrossano più il sangue, e più ancora lo riscaldano; ma de' vini nè anche gli agri son de' dolci migliori, perche generano molta ventosità, e raffreddano lo stomaco, si che deuono esser più tosto asciutti, di buon colore. e di buonissima sustantia. le Spicie

ancora soglion molto esser sospette, nell'vso delle quali però s'ingannano, perche pensando con esse romper le molte ventosità, che nello stomaco, e nel ventre hanno, vengono ad accrescer' il calore, e la causa insieme della ventosità, e del male. l'Olio anch'esso, la Sapa, gli agrumi, e più di tutti l'Aceto è a questi mali contrariissimo, e com'auuiene di questi condimenti, così suole auuenire, com'hò accennato, di tutti gli altri cibi, fra' quali a pena alcuno se ne ritroua, che loro conueneuole sia; si che è superfluo il voler' insegnare quali si debbano eleggere, ò tralasciare, mentre vogliamo pur'offeruare il digiuno della Quaresima, nondimeno certo è, che le cose di sustantia grossa, e ventose, come la maggior parte de' legumi sono, e le paste, & i pesci di cattua sustantia, e le cose ancora, che molto riscaldano più dell'altre si vogliono in questa infirmità fuggire, e deuono vsarsi quelle, che più temperate sono, e men dell'altre vitiose, si vsino i salumi buoni parcamente, e si accompagnino con molto pane; dell'herbe si elegghino le Boragini, le Cicorie, le Melisse, le Lattuche, le Pimpinelle, l'Aceto-se, le Buglosse, e le altre più temperate. De' legumi si può mangiare de' Ceci, e del Farro, e, se alle volte le paste si desiderano, sieno sottili, e ben rasciutte, si possono con

QVARESIMALE. 223

utilità usare le minestre de' brodi de' pesci conditi con pochissime specie, e con alcuna herbucca odorosa, che non sia molto calida, nè in molta quantità. I pesci sieno de' migliori, i quali non voglio di nuovo ad vno ad vno nominare, che riuscirebbe troppo tedioso, com'ancora auerrebbe, se si replicassero l'altre cose più volte di sopra raccontate, onde per dirla in breui parole, si regghino costoro, come quelli, che lo stomaco debole hauer si ritrouano col riguardo douuto ad alcune proprietà naturali delle particolari persone.

Ma diciamo alcuna cosa di quelli, ch'a' mali dell'vrine son soggetti, i quali certo io non confeglierei mai, oue il male di alcuna consideratione fusse, all'osservanza ^{Mali del-} del digiuno, non potendo questi seruirsi di ^{l'vrina.} cibi, che loro sieno confaceuoli, ò che non possino esser loro notabilmente dannosi. ma questi mali son molti, due nondimèò son di consideratione grande, cioè la difficoltà di qual si sia maniera di vrinare, & incèdimento dell'istessa vrina, benchè questi due accidenti vadano anche insieme congiunti; ma il primo, se si genera da materia grossa, viscosa, e tenace, ò da accrescimento di carne ne' meati dell'vrina, che chiamano carnosità, richiède vn modo di viuere, quale hora dirò. Si vfino i salumi moderatamen-

te, e si mangino con assai pane sull' primo del pasto, fuggendo la parte più grassa, si sbandischino le minestre di legumi, e solo si potrà cōcedere il brodo di ceci d'ogni specie, ò il Farro minuto, e buono, non già il Riso, nè il Miglio, nè il Panico. son da lodare quelle di Lupoli, di Finocchi, di Boragine, di Bietole, di Spinaci, di Endiua, e di quelle fatte di latte di Mandole, purchè cosa contraria non riceuino, e quelle fatte con brodi di pesci con Petrosello. fuggire si deuono le paste a tutto potere di qual si voglia maniera, che si sieno. l'vso delle specie sia anche moderatissimo; de' pesci si lascino da parte quelli, che hanno la carne viscosa, e tenace, ò che di souerchio son duri a smaltire, e spetialmente si fugga il grasso, e l'voua di ciascuno di essi, e nel rimanente si regghino costoro, che di simile infirmità patiscono, come quelli, che da altre infirmità son molestati da humori freddi, e grossi dependenti, fuggendo anche i vini rossi, e grossi, e dolci, e beuendo vini sottili bianchi, & asciutti. coloro poi, che da incendio di vrina son trauagliati, se è continuo, e grande non si pongano all'impresa della Quaresima, perche male loro ne auerrebbe. ma se nè continuo è, nè molto grande, e la persona desidera pure all'obbligo del digiuno sodisfare, deve aste-

QVARESIMALB. 225

nerfi a fatto da' salumi, e su'l primo del pasto vsare alcuna spetie di Sparaci di Malua, ò Lupoli, ò alcuna prugna secca cotta in vino, & aspersa di Zucchero, e poi stufata, ò Zibibi al medesimo modo còditi, ò l'Vue, passe nere condite similmente. le minestre sieno d'herbe, che non habian molta calidità, come sono le Spinaci, le Bietole, le Romici, l'Endiuie, le Cicorie, le Zucche, ò sieno Mandole, ò altre minestre a queste simiglianti. s'eleghino quei pesci, che habbiamo detto essere stimati più de gli altri lodeuoli. si fuggghino in tutto le spetie, e tutti gli altri cibi molto calidi, & in somma si governino queste persone in quella maniera, che si è insegnato conuenire a coloro, che d'infirmità calde soglion patire. Le

donne, ch'allattano i fanciulli, ò che grauide sono, se con lo star sane, e vedere anche i lor bambini sani, non voglion tralasciar la Quaresima, senza dubio haueranno da astenersi da que' cibi, che da noi più degli altri sono stati biasmati, ma le prime si astenghino più da' salumi, e dalle cose assai calde, le secòde da quelle, che sono ò molto aperitiue, ò ventose, hauendo spetiale auuertenza di non offenderne il lor ventre, od i loro teneri allieui, perche in quel caso riporterebbono dall'offeruar' il digiuno più tosto demerito, che merito alcuno. sopra ad ogni

Vitto delle donne.

cosa non deue alcuna di esse soffrir la fame per sodisfare a quest'obligo, essendo pericolosa cosa a quelle, & a queste il farlo.

Affetti vterini.

Hanno oltre a quello le dōne alcune particolari infirmità, delle quali breuemente alcuna cosa dirò; la più comune è quella, che chiamano affetto vterino, il quale suol cagionare tanti, e sì varij accidenti, ch'egli nō basterebbe maggior volume di questo a raccontargli tutti. deuono nondimeno gouernarsi le donne, che di questi mali patiscono, come quelle persone, c'habbiamo detto patir del male nominato Hippochondriaco, auuertendo solo, che l'aceto, e tutte le cose agre, & acide saran sempre loro fierissimi nemici, ma spetialmente l'aceto, come dicemmo ancora esser'a quelle contrario. Vn'altra infirmità suol molestare, alle volte le donne, & è il souerchio corso delle loro purgationi, nel qual caso benche possino lecitamēte disciorsi dall'obligo della Quaresima, nondimeno volendo osservarlo, si gouernino, come habbiamo consigliato di gouernarsi a coloro, che di flussi di sangue patiscono.

Ma diciamo per fine alcuna cosa di coloro, che faticano, di già hò detto, che la fatica è di più spetie, l'vna propriamente chiamata fatica, è quella del corpo, quando la persona essercita, ò tutte, ò alcune

membra del corpo con notabile resolutione di spiriti . vn'altra fatica è quella , con la quale l'huomo sodisfa al debito del matrimonio , perche in questa oltre alla resolutione de gli spiriti fatta dall'agitazione del corpo , vi è anche vna maggior resolutione fatta dal seme enacuato . la terza è fatica dell'animo, quando alcuno ò per necessitá d'insegnare ad altri, ò di scriuer cose di commune vtilitá, ò di predicare, ò di giudicare, ò medicare, viene a prouar la medesima resolutione di spiriti . la qual fatica è di tanto maggior consideratione , che la prima, quanto questi spiriti di quelli son piú sottili, e piú nobili . Tutti costoro han bisogno di cura spetiale , se temono, che la lor sanitá possa da' cibi vsati ne' digiuni alcun detrimento ritrarre . I primi dunque han bisogno di molto cibo, e di nutrimento fermo , nè possono star contenti ad vn sol pasto il giorno. se son dunque nel rimanente sani, ogni cibo anche piú grosso al loro stomaco sará conueniente, anzi ch'a questi tali i cibi piú leggieri, e delicati apporterebbono notabile danno , perche non ne potrebbero ritrarre nutrimento bastevole alla loro necessitá. Deuono nondimeno costoro molto auuertire, che col souerchio vso de' salumi non danneggino la lor sanitá, mentre con la molta fatica assai si

riscaldano col cibarsi poi di molti salumi cōmunicherebbono al sangue maggior calore, il quale facilmente, ò febre, ò alcun morbo contagioso, ò alcun'altro stemperamento di fegato, e di tutte le viscere potrebbe generare, come giornalmente si vede auuenire alla gente misera, che d'altro non può satollarfi. se dunque tralascieranno di empirsi di questa spetie di viuanda, potranno con maggior sicurezza valersi de' legumi, che più nutriscono, e danno alimento asai più fermo, che se molti salumi, & insieme i legumi mangeranno, all' hora per niun modo potranno schiuare di non infettarsi di sporchissime infirmità; ma per cioche per lo più le persone, ch' assai del corpo si affaticano son di bassa fortuna (se alcun giouane caualiere non è, che con caualcare, & armeggiare per suo essercitio si affatichi) ci basterà a costoro sommariamente accennare, che facciano il lor fondamento ne' cibi più grossi, ma fra questi, se la lor miseria loro il permette, eleghino quelli, che migliori sono, perche per essemplio migliore per essi sarà la Triglia, che la Sarda, migliore il pesce grosso, ch' il picciolo, e migliore quello, che di osso, ò di crosta è ricoperto, che quello, che di scaglia è vestito, comparando i buoni co' buoni, & i cattiuu co' cattiuu, e questo

stesso ha luogo in ogni spetie di cibo.

Non han bisogno di molto differente regola quelli, che devono rendere il debito matrimoniale, e fanno intorno a questo notabile fatica, quãto alla copia del nutrimento, ma hauendo gli vni, e gli altri bisogno di molto, quelli il deuono procurare più fermo, questi più delicato, per questo dene esser differente il viuer di questi dal viuer di quelli in vn particolare, cioè, che questi han da procurar di mangiar cose di più facile digestione, perche molto il calore dello stomaco diuien fiacco nell'espulsione del seme: coloro dunque, che di ricchezze abbonderanno, potranno scegliere fra le cose più vsate quelle, che bene nutriscono, & accrescono la sustantia dello sperma, senza che sien dure a digerire, se non hanessero il vigor dello stomaco tanto gagliardo, che potesse anche le cose più dure smaltire: non deuono già seruirsi di quei cibi, ch'incitino più di quello, che loro fa di mestiere, gli appetiti carnali, son conuenevoli a costoro l'insalate di radiche cotte, e massime delle Carote, e delle Pastinache, i salumi presi moderatamente con molto pane, l'herbe più calide, che le fredde son loro inimicissime, e più di tutte la Latouca, la quale non per altra ragione si acquistò il nome di Eunuco appresso gli Antichi, se non perche

Athen.

Diapn. l. 2

p. 52.

qualunque persona, che molto l'vsa diuien
 si fiuolo nelle lotte di Venere, che più ga-
 gliardo vi riuscirebbe vn, che castrato fos-
 se; benchè niuna herba a questo effetto si
 possa lodare, con tutto, che alcune ve ne
 sieno, che di stimolo seruono per incitar
 l'huomo alla congiuntione carnale. sono a
 proposito i legumi tutti, ma più d'ogni al-
 tro i Ceci, e doppo questi le Fave, & i Fa-
 giuoli. nè meno vtili sono le minestre con
 latte di Mandole, ma più con quel di Pi-
 gnoli, ò di Pistacchi, i pesci grossi, e di buon
 nutrimento, frà li quali i migliori l'Ombri-
 na, e lo Storione, & appresso a questi l'Ora-
 te, e le Trotte. vi è chi loda le Lamprede,
 e l'Ostriche; ma da' più graui Autori vien
 proposta la Seppia condita con Noci; io
 credo, che tanto questa, quanto il Calama-
 ro, & il Polpo possino far lo stesso massime
 conditi, ò al modo detto, ò con Pignoli, ò
 con Pistacchi, e con Spetie; percioche di-
 gerendosi bene danno tutti molto nutri-
 mento, & accrescono il seme. Trà i frutti
 son da vsare l'Vue fresche, ò conseruate,
 fresche, ò anche secche, i Fichi, e quasi tut-
 ti quelli, che hanno il guscio, ò il nocciolo,
 ma più d'ogni altro il Pistacchio, & il Pi-
 gnolo. possono anche andar nel numero
 de' detti, il Carciofo, gli Sparaci, i Tartufi,
 & i germogli delle Palme; che chiamano

Cefaglióni , i quali tutti fe col Pepe , e col Sale faran mangiati, maggior virtù ancora acquisteranno per l'effetto desiderato .

Di più delicato viuere, che qual si voglia altra fatica, hà necessitá quella, nella quale si áffatica l'animo ; si deue per tanto , se altro in contrario non vi è, vsare vn modo di viuere simile a quello , che si è a coloro prescritto , che sono di debole stomaco , il qual nondimeno se sarà gagliardo , e può bene resistere alle sue operationi, potrássi anche trascorrere a prendere de' cibi di maggior nutrimento , ancorche più duri fussero a digerire .

Quali sieno, e come si debbano correggere alcuni accidenti , che possono apportare i cibi di Quaresima . Cap. ultimo .



Estami per vltima fatica di questo mio Trattato d'insegnare, quali sieno , e come possin rimediarsi alcuni accidenti di non poca consideratione , ch'alle volte sogliono apportare i cibi di Quaresima . percióche alcuni subito , che si veggon soprapresi da alcuno di questi accidenti per timor di maggior male tralasciano il più oltre offeruare il digiuno , senza pur procurare in prima con qualche diligenza

rimediaiui: questi non faranno per l'auuenire scusati da questa loro trascuraggine, percioche io qui appresso insegnerò loro, come debbano regularsi per non esser da' detti accidenti molestati, i quali benchè possino esser molti, nondimeno a cinque principali capi si possono ridurre; il primo dunque, e più de gli altri commune, e famigliare è la sete; il secondo ad alcune nature più, ch'ad altre molesto è l'amarezza della bocca. il terzo anch'esso molto frequente, e ch'ad ogni natura si fa sentire è vna copia di ventosità con enfiamento dello stomaco, o del ventre, o dell'vno, e dell'altro insieme. il quarto è vn cotal prurito, & incendiamento noioso di tutto il corpo, o di alcune parti; l'ultimo è la stitichezza del ventre, per la quale egli difficilmente corrisponde al suo debito. Il primo accidente hà molte cause, ma vna principale è la natura de' cibi, che si vsano. perche io lascio da parte i salumi, i legumi, le conditure diuerse, il mangiar in vna volta più di quel, ch'è in vso, e mill'altre cose tutte habili a risvegliar la sete, quel che più da considerare è, che lo stesso pesce cibo per sua natura freddo, & humido la sete ancora accende, secondo che insegna vn Medico Arabo di molta autorità, la causa di questo è da alcuni inuestigata, ma non sò se s'ap-

pongano al vero. v'è chi vuole, che per Petr. Hi-
troppo trattenerfi nello stomaco questo spano in
possa auenire, il che non può esser vero, corn. dias.
se questo vizio di suscitar la sete, è commu- uniuers.
ne a tutti i pesci, poiche non tutti molto c. 59.
nello stomaco si trattengono, anzi alcuni
presto si digeriscono, onde presto ancora
dallo stomaco descendono. Altri vuole, che Petr. Hi-
cagionino sete, perche facilmete nello sto- span. ibid.
maco si corrompono, ma nè anche questo
può esser vero, mentre è natural cosa del
pesce il dar sete, poiche non tutti presto si
corrompono, anzi che di quelli vi sono, che
si corrompono con difficoltà, ò non si cor-
rompon mai, e veggiamo oltre a ciò, che
molti patiscono sete, hauendo mangiato
pesce, senza che si sia putrefatto loro nello
stomaco, si come ogn'vn può esperimētare.
Ma nõ è generalmete vero, ch' i pesci diano
sete, ma solo è vero, ch' alcuni pesci dan se-
te, & all' hora questo può auenire, ò per l' v-
na, ò per l'altra delle sudette ragioni, per-
cioche alcuni dan sete per troppo tratte-
nerfi nello stomaco, come quelli, che molto
duri sono a digerire, & alcuni dan sete, per-
che presto si corrópono. può ancora questo
auenire per la conditura, che riceuono,
come del fritto, e de gli altri, che con molte
spetie, ò altri condimenti calidi vengon
preparati, non si può già negare, ch' in al-

cune particolari nature nõ cagionino maggior sete, ch' in altre. ma in qual si voglia modo, che la cosa si stia, egli si vuole a questo accidente per debita maniera rimediare, non essendo mica la sete, quando è notabile, accidente da dispregiare, perche lasciamo stare, che si tollera con tanta molestia, & ansietà, che nulla più; auuiene anche, che non rimediando oltre allà detta molestia, il sangue soverchiamete si riscalda, e riscaldato può molti mali generare; ma più facilmete, e più prontamente d'ogni altro la febre. Aggiungo, che mentre l'huomo alle volte procura col molto bere estinguer la sete, viene facilmente a gonfiarsi lo stomaco, & il ventre, a perderfi l'appetito, a generarsi dell'oppilationi, e mille altre infirmità; si che è necessario con vn particular modo di viuere schiuar questi pericoli, perche possa ciascuno liberato da maggior male, perseverare nell'osservanza della Quaresima. Deuonsi dunque in questo caso fuggir tutti que' cibi, che la sete possono accrescere, & all'incontro di quelli seruirsi, che ammorzare facilmente la possono. Il Mele, e le cose con esso condite, & anche il Zucchero, benchè meno del Mele, e tutte le cose di soverchio dolci accendono sete assai. per questo chi facilmente hà sete non deue usare que' conditi, che si to-

gliono auanti il pasto, ò nell'entrare a tavola, ma più tosto deue dar principio al cibarsi con alcuna cosa, che potesse il calor dello stomaco contemperare, onde gli faria di vtile il torre vn cocchiaro di agro di Cedro, ò alcuna fetta di Limone, toltane via la scorza di fuori, con poco Olio, & Aceto, & vn pochino di Zucchero, ò alcuno spicchio di Melarancio asperso medesimamente di Zucchero, e stato prima per quattro, ò sei hore nell'acqua fresca, ma vuol'esser di sapore, che non sia dolce, e doppo hauer tolto alcuna delle sudette cose, si può seguire il mangiare, al quale s'in simile bisogno sarà dall'insalate dato principio, sarà anche più a proposito, ma esse deuono essere di herbe frigide, e massime di Lattuca, di Endiuia, di Crespigno, di Cicoria, tenere tutte, tralasciando a fatto le Mescolanze, e l'altre insalate di Radiche, ò di germogli, come son tutte le specie di Sparaci, i Luppoli, & altri simili. con queste insalate, ch'io dissi, puossi meschiare de gli acini di Melagranato, dell'Vue-passe rosse, ò dell'Vue conseruate fresche, e non mi spiace, ch'in luogo dell'Aceto in alcune particolari nature si condilchino con sugo di Limoni, ò d'Arancio. le minestre ancora potranno usarsi più d'herbe, che di legumi, e siene l'istesse, che si son nominate, e di più si

posson vfar le Boragini, le Bietole, e le Spi-
 naci, ò se alcuna volta si vuol'vfar de' legu-
 mi, sieno di quell, che sono più facili a di-
 gerire, e che danno buon nutrimento, e
 sien conditi con latte di Mandole, ò di se-
 mi di Melloni, con poco Zucchero. nè sa-
 ranno fuor di proposito anche quelle di Pa-
 ne alla medesima maniera cõdite, ma si ha-
 ueranno a fuggire tutte le paste, anche
 quelle, che dell'altre son più leggiere. si
 sceglinò fra' pesci quelli, che meno asciut-
 ti sono, e che non habbiano del falso, come
 quelli, che di crosta, ò di osso, ò di guscio
 son ricoperti, al quale effetto nè anche i
 molli son da farsi famigliari, cioè le Sep-
 pie, i Polpi, & i Calamari. saranno da lo-
 dare la Spigola, la sarda, l'Alice, la Frittura
 grossa, il Cappone, il Merluzzo, lo Squaro,
 il Barbo, la Regina, il Lattarino, la Sfoglia,
 la Trota, & altri molti, purchè molto du-
 ri a digerire non sieno. ma molto riguardo
 si deue hauere alle conditure, & è necessa-
 rio in questo accidente seruirsi più del les-
 so, che di altra, & esser meno amico del frit-
 to, che di altra. doppo il lessò può hauer
 luogo l'arrosto in graticola, ò nelle carte
 con olio buonissimo in poca quantità, Vue
 passe, e Coriandri, e se tanto in questo
 quanto nel lessò si oprera l'Aceto, diuerrà
 l'vno, e l'altro men noioso per la fete. ma

nè anche la conditura, che si fa in guazzetto può esser' in questo caso gran fatto nociva, massime se con Vue passe, e Prugne secche, e poche spetie sarà fatta, il mangiar' anche il pesce con saporì, ò di Mandole, ò di Nocciole può nella sete concedersi, ma non già con quelli, che, ò di Noci, ò di Pignoli, ò di Pistacchi fussero fatti, perche tutti questi cagionano sete. gli addobbi semplici fatti senza frigger, ma solo con arrostitire il pesce, e poi stufarlo asperso prima di sugo di Melarancio, e Zucchéro non sono punto inferiori di bontà al semplice, arrosto in graticola, perche l'arrosto su gl'ignudi carboni può notabilmente accrescer la necessita di bere per vn cotal vapore, che da' carboni suol riceuere di cattiuà qualità; nè loderei l'arrosto nel forno seccandosi troppo; ma i marinati, e le gelatine con poche spetie non sarebbero in tutto da aborrire, e da questo, che delle conditure hò detto si può facilmente venire in cognitione di quel, che possino operare i condimenti, e per questo altro non ne soggiungerò. si deuono oltre a' nominati cibi fuggir anche da coloro, ch'alla sete son soggetti, gli altri cibi fritti, e per questo non habbiano molto per amiche le frittele di qualsiuoglia maniera, che sien composte, ma più di tute si han da fuggire quel-

le che di herbe amare, di Ceci, e di altre simili misture si fanno, e quelle, che con minor nocumento potranno vsare saranno le fatte di Pomi, di Riso, di herbe non calide, di Zibibo, di Vue passe, & il medesimo si può anche offeruare nell'vso delle Crostate, e delle Torte; ma si tralascino in tutto le focaccette fritte, perche queste assai più che le frittelle posson dar sete. sopra ad ogni cosa chi non vuol'esser molestato dall'arsura della sete deue ritrarsi dal mangiar sù l'ultimo del pasto alcuna cosa salata, ò conseruata con concia, come fariano le Bottarghe, e l'Viue; nè di minor nocumento saranno le confetture, se non fussero alcuni canditi, come d'Azarole, di Pere, di Mele appie; benche di questi sien per esser migliori i geli di Cotogno, i Torfi di Lattuca, e la Zucca, anzi che puossi liberamente di questi frutti anche freschi vsare, perche gli altri, che secchi si conseruano, se n'ecceutueremo l'Vue passe, & il Zibibo, non son così spesso da prendere, e massime i Fichi. più sicuramente si posson mangiare le Mandole, purchè sien monde, e fatte bianche, e poste in acqua fresca, spruzzate poi, gettata via l'acqua, d'acqua rosa, & asperse di Zucchero, la quale auuertenza si vuol'hauer'anche ne' Pignoli, benche non sien da vsare così spesso, per la souerchia

lor calidezza. per la quale ancora si han da fuggire i Tartufi, & i Carciofi, benchè questi sì caldi non sieno, han nondimeno vna naturalezza di prouocar la sete, e massime se son mangiati crudi. Nel bere si ricerca gran cura, percioche s'i vini faranno, ò potenti, ò grossi, ò dolci, ò hauranno alcuna maluaggia qualità, come quelli, che di Vue son fatti, che nascono in terreni, i quali, ò gli Alumi, ò il Solfo producono, ò se saranno con alcuna cosa simile per mantenergli, ò per ischiarirgli alterati, tutti cagioneranno facilmente sete maggiore. Scelgasi dunque vn vino leggiro, bianco, ò cerasolo, sincerissimo, & asciutto, e se lo stomaco non se n'offende, anche acido, ò brusco; si temperi con acqua, che nè di pozzo sia, nè piouana, ma di fontana buona, ò di fiume ben purgata, e si beua fresco quanto l'huomo è auuezzo a soffrire. beuasi con vn tal riguardo, che si smorzi sì la sete, che suole doppo il mangiare darci molestia, ma ch'il cibo non habbia per lo souerchio bere ad andar' a nuoto nello stomaco. che se pur queste regole poco giouassero, nè si potesse sfuggire di non hauer sete doppo il mangiare, io non giudico sì graue errore il bere alcuna volta fuor del pasto, che molta stima ne faccia, anzi io credo, che questo in alcune occasioni sia necessario, & vtile,

non che senza danno. io sò bene, che taluno vi è, che col bere fra l'vn pasto, e l'altro viene a concuocer meglio, & hò veduto alcuni di questa natura huomini per altro timorosissimi di simil cosa, che nel far la digestion senton sete, e calore notabile, onde abrugiano il cibo, che prendono, e per questo sono stitichi del ventre, e soffrono in ciò ansietà grandissima, i quali da me consigliati a bere qualche poco, passate le tre, ò quattro hore dal mangiare, si son liberati, e dalla sete, e dalla molestia dell'vno, e dell'altro accidente.

Non han bisogno di differente modo di viuere quelli, che dall'amarezza della bocca son soprafatti. è questo per mio giudizio, vna noiosa molestia, non è già malattia pericolosa, ma può bene dimostrarci nello stomaco, e nel fegato ritrouarsi gran copia di collera, la quale, se con lo fregolato modo di viuere, venisse accresciuta, non farebbe mica a fatto da trascurare; si conuien dunque gouernarsi nella maniera hor hora accennata, ma in questo caso vi è bisogno di alcun medicamento gentile più, ch'in quello. si può per questo prendere auanti il mangiare vn cocchiaro di Agro di Cedro, ò di Limone, ò di Giuleppe acetoso, ò in vece di questi alcuno spicchio di Arancio, come di si, tenuto per vn pezzo in acqua

fresca, & asperso poi di Zucchero, e chi non abborrisce gli sciloppi, potrà con suo particolare vtile oltre alli detti prender due, ò tre cocchiari di sciloppo di Pomi, ò di alcun altro simile, ò vn cucchiaino di Zucchero rosato con beuerui suso, se lo stomaco il comporta, tre, ò quattro once di acqua di Endiuia, ò di Cicoria, ò di Acetosa, ò di Crespigno, purchè lo stesso stomaco non sia da copia di altri humori impacciato; & altrettanto ancora farà vtile il prendere vna orzata fatta con diligentia, cioè, cotta per lungo tēpo, e con poco Zucchero, anzi più tosto con vn poco di sugo di Limone, auuertendo però sempre al vigor dello stomaco. ma se per auuentura ò lo stomaco non può senza nocimento vsarla, ò noi stessi, com'auuiene, l'abborriamo, ponghinsi nell'acqua tiepida i semi di Mellone mondi, ò soli, ò accompagnati con quei di Zucche, di Citroli, ò di Cocomeri, e rinuenuti, che faranno, se ne cavi il latte con acqua rosata, e se ne prenda nell'entrare a tauola due cucchiari. Fassi da alcuni Speciali vno sciloppo, ch'in questo caso può esser di vtilità, & è quello di Agresta, & vn altro, che si fa con vino di Granati, & Aceto, e l'vno, e l'altro può a questo effetto seruire. ve ne sono anche de gli altri, come il violato, & il rosato, ma essendo questi de'

fugetti al gusto men grati, si tralascino per me da chi si sia, che gli schini. puossi bene comporne vno, che grato, & vtile più d'ogni altro riesca con sugo di Vioie, e di Limone, ma ormai, e di questo, e de gli altri sciloppi mi resto di parlare.

Oltre alle cose proposte molto gioueuole suol'essere il torre per vna mezz' hora auanti il pranzo vn mezzo scodellino di brodo di alcun pesce buono, di quelli spetialmente, che più freddi, & humidi sono, come la Trota, la Spigola, il Coruo, il Cappone, il Luccio, il Merluzzo, & altri, ma deue esser senza spetie, e senz'altro condimento, e con poco sale. e se ne lo stesso brodo de gli stessi semi, ch'hor hora hò nominato, si disfaranno, sarà di maggiore vtilità. è anche per lo stesso effetto assai a proposito il prendere doppo il pasto vn cucchiaino di conserua di Rose, ò vn pezzetto dello stesso Zucchero rosato sodo, che chiamano in tauola, con beuerui doppo vn sorso d'acqua fresca; anzi che la stessa acqua fresca così doppo il pasto beuta suole apportar rimedio alla noia di questo accidente.

La terza cosa, ch'io dissi, esser molesta nell'vsar' i cibi di Quaresima, è la ventosità dello stomaco, e del ventre, ch'alle volte anche qualche doglia delle stesse parti suol risvegliare; & in questo caso non conuiene altra

regola, che quella, che si è infognata in questo stesso discorso trattādo di coloro, che lo stomaco debole, e freddo hauer si ritrouano, e di quelli, che di malinconia Hippochondriaca patiscono. può esser bene, che questi generino molte vētosità, benchè di stomaco gagliardo sieno, onde all' hora posson costoro anche de' cibi più fermi, e che maggior digestione ricercano, seruirsi. sonou non dimeno alcune cose molto calde di natura, che communemente per rimedio della ventosità si oprano, le quali per doppio modo più tosto la risuegliano, cioè, ò col risolvere gli humori più grossi nella stessa ventosità, ò col muouere la stessa ventosità mentre di consumarla procurano. anzi, che vna terza maniera ancora vi è, con la quale queste stesse cose ventose riescono, e questa si è, perche riscaldando molto la massa del sangue dentro delle stesse vent, ne viene quasi a bullire, onde assottigliandose ne parte meschiata con l'altra parte più grossa, generansi come ampolle ripiene di vento; e per questa ragione si conuiene hauer molto riguardo nell' uso di cotali cibi, come sono le Cipolle, l' Aglio, i Porri, le Scalogne, le Spetic, e massime il Pepe, i Semi, e le Radici, che molto in calore eccedono, i Tartufi, & altri molti, nell' uso de' quali si suole da molti commetter gran errore, stimando,

che fieno, come difsi, rimedij particolari per le ventosità, oue allo'ncontro maggiore cagionar la sogliono. si deuono dunque le sudette cose, e l'altre ad esse somiglianti vsar' in poca quantità, perche col prenderne assai s'incorre in quegli inconuenienti, ch'io di sopra hò raccontati. sarà dunque vtile in questa indispositione prèdere auanti il mangiare vn pezzetto di mostacciuolo Napolitano, ò di quegli, che con solo Zucchero, e Cannella si soglion fare ammassati con voua, e poca farina, ò vero due cucchiainj di quel vino, ch'io difsi chiamarsi Hippocrasso, ò alcuna Noce condita con stecchi di Cannella, e con Garofani, ò alcun'altra cosa poco da queste differente. Dopo il pranso ancora si può vsare il Coriandro preparato coperto di Zucchero, ò gli Anisi, ò il Finocchio, ò i Cannellini, e di questi soli, & di poca quantità contentarsi; ancorche non sarebbe per riuscir se non vtile il prèdere vna scodelletta di brodo di Pesce con alcuna herbuccia odoro. fa, ò con quattro grani di Pepe ammacato, ò con vn poco di Cannella pestata, e s'ad alcuno piacesse vn cotal brodo da gli antichi molto celebrato, e chiamato da essi *Ius album*, cioè, brodo bianco, egli fareb-

Galen. de be molto a questo effetto gioueuole. *falsi*
alim. fac. secondo insegna vn gran Maestro dell'Arte,
 l. 3. c. 30.

così, pongonsi i pesci a cuocere con molta copia d'acqua, e poi vi si mette Olio buono a sufficientia, & vn poco di Aneto, e di Porro, e poi ch' i pesci son mezo cotti, vi si mette tanto sale quanto il brodo non diuenga falso, che s'ad alcuno nò piace l'Aneto, ò il Porro, si fasci stare ò l'vno, ò l'altro, ò tutti due insieme, & in vece di essi vi ponga vn poco di Petrosello, ò alcuna herbuccia odorosa, e volendo potrà aggiungerui vn poco di Zaffarano, ò di Pepe, ò quattro Garofani intieri, che non farà punto di quello men buono.

Il quarto accidente è famigliare a coloro, che sò di fegato assai caldo, onde acquistato per l'vso de' salumi, e d'altri cibi vsceti ne' digiuni, il sangue vna certa acutezza, tramandato dalla natura alle parti esteriori, viene a cagionare vn prurito continuo, che suole prima esser per se stesso molestissimo, e poi aumentandosi la causa di esso suol terminare in rogna, la quale poi di maggior molestia, e di grandissimo tedio, e rincrescimento è cagione. ma a quelli, che di questo accidente patiscono si conuene apprendersi al consiglio altre volte dato a coloro, ch'allo stemperamento caldo del fegato son soggetti, nè han bisogno di altro particolare auuertimento, bench'io non voglia passar sotto silenzio, che alcuni

gravi Medici han portato oppinione, che l'vso de' pesci soglia produrre la scabia, & altre malattie simili, onde parrebbe conueniente, di consigliare, che si douessero in questo caso tralasciare. ma l'oppinione di que' tali Maestri non è in tutto vera, perche veramente non tutti i pesci han questo vitio, nè in tutte le maniere vsati; si che si verifica la sententia di costoro in que' pesci, che di cattiuu natura sono, e danno nutrimento grosso, e malinconico, & in quelli, che si mangiano fritti, ò conditi con molta varietà di condimenti, e massime con assai Spetic, e con Aceto; per altro il pesce essendo di sua natura freddo, & humido, e dando si buon nutrimento, che non hà eccesso di calore, ò di altra qualità men che lodeuole, può più tosto contemperare il sangue, e rintuzzare l'acutezza di esso, & a questo modo rimediare al prurito, che ci molesta. Due spetic di cibi nondimeno son molto da fuggire, cioè i salumi, & i legumi men buoni, perche dall'vso copioso di questi due cibi suole per lo più hauere principio quell'incendimento, del quale al presente parliamo.

Stitichezza del ventre.

L'ultimo accidente dissi esser la stitichezza del ventre, e perche deuo presupporre, che questo proceda solo dalla natura di questi cibi, io non andrò inuestigandone

altra ragione, ma dirò semplicemente quello, che si conuenga fare in questa necessit . ma prima   da auuertire, che la colpa di ci  non proceda dal souerchio vso di alcun cibo particolare,   da alcun'altro errore commesso nella ragion del viuere. perche quanto a i cibi   necessario di schiuar quelli, che,   col calore soprabondante,   con la loro natura astringente,   per qualsiuoglia altra maniera possono rendere il ventre meno di quel, che si conuiene vbidiente, perche, non tralasci dogli, farebbe ogni altro consiglio vano. quanto a gli altri errori pu  auuenire, ch'il non mangiar la sera sia alle volte cagione di questo, & all'hora, se si teme di maggior male, non sar  errore il pigliar qualche cosa di pi  di quello, che l'obliigo del digiuno permette, oue con altro argom to a questo rimediar non si possa, percioche sar  prima da sperimentate, se i consigli, e rimedij, che noi appreso proporremo, sien bastanti, senza romper la legge del digiuno, a superar questo accidente. Pu  anche auuenire, ch'il mangiar prima vn cibo, ch'vn'altro ristringa il ventre, onde conuiene alle volte mutar l'ordine de' cibi, percioche sar  alcuno c'hauendo il ventre di sua natura freddo, empendosi s l primo del mangiare d'insalate di herbe, viene la natura pi  a raffreddarsi.

& ad impigrirsi nel supplire al suo debito, assai viè più di prima: se questi dunque, lasciato il mangiar sù l'entrare alla mensa l'insalate, più tosto mangerà qualche poco di salume accompagnato col pane, sentirà molto meglio stimularsi il ventre ad esurgar gli escrementi necessarj. Ma se niuna colpa ritroueremo, ch'ad alcuno de' detti capi appartenga, all'hora si procuri, ch' il ventre torni al suo vfficio cò vna, ò più delle cose seguenti, le quali più per ragion di cibo, che di medicamêto habbiano a seruire. Incomincisi dunque il mangiare da que' cibi, li quali, ò col lubricare, ò cò lo stimulare il ventre ci faccian conseguire quanto per noi si desidera. còuengono in prima i salumi vsati moderatamête; perche si come a questa maniera incitano la natura a sodisfare al suo debito, così presi indiscretamente disseccano il ventre, & abbrugiano il rimanente de' cibi, che si prendono, infiammano il sangue, e gli altri humori, e partoriscono mille altri cattiuu effetti. si vsino ancora le minestre di herbe, che mollifichino, ò stimolino, come di Romici, di Bietole, di Broccoli, di Spinaci, di Boragini, di Lupoli, di Lattuca, còdite ò con olio còmune buono, ò cò olio di Mandole dolci freschissimo, e se vi si mescolerãno delle Prugne dolci, ò dell'VueASSE nere, molto più lubricheranno. delle

paste non si mangi se non di rado, e sien
 sottili, e ben cotte, & il medesimo si faccia
 de' legumi, e massime di quelli, che più dif-
 ficili a smaltire sono stimati, conforme a
 quello, che altre volte ne hò detto, benchè
 alcuni ve ne sieno, che vsati con alcune par-
 ticolari cõditioni, sogliono anche a questo
 effetto vtili riuscire, e spetialmente i Ceci,
 e frà essi più il bianco, ch'alcuno degli altri.
 De' pesci molti ne sono, che a questo biso-
 gno possono souenire, ma deuono esser per
 lo più delle volte lessi, ò cõditi in guazzetto
 con olio dolcissimo, e pochissime spetie, con
 Prugne, & Vue passe nere, perche tutte l'al-
 tre cõditure sono per questo fine sospette ;
 pure nõ farebbon tanto da biasmare le ma-
 rinature, e gli addobbi, e le gelatine dolci,
 quãto l'istesse marinature, & addobbi, e ge-
 latine forti, e quãto il fritto, ò il pasticcio,
 ò l'arrosto ne' forni, ò su' carboni, e minor
 male di tutti potrebbe arrecare il semplice
 arrosto in graticola, ò nella carta; ma la
 maggior' vtilità, che si caui da questa spetie
 di cibi, è com' hò detto, nel mangiargli lessi,
 e son de gli altri più a proposito la Spigola,
 il Cefalo, il Coruo, la Tragina, la Trotta, lo
 Storione, il Gobio, le Telline, la Testuginea,
 la Seppia. l'Ostriehe ancora hã virtù di scio-
 gliere il vêtre secondo la cõmune opinione
 de' Medici . dell'altre viuande, come delle

*Gal. l. 3.
 de Alim.
 fac. e. 33.
 Athen.
 Deipn. l. 3
 cap. 6.*

frittelle, delle Torte, delle Crostate non si conuiene esser molto amico, benchè anche fra queste vi possa esser'alcuna differenza, secondo la natura delle cose, delle quali son composte; hab nondimeno tutte queste di commune, che son composte, ò vestite di pasta, e son fritte, ò nella Tegghie cucinate, l'vna, e l'altra delle quali cose a conseruare l'vbidienza del ventre è molto contraria. si ricerca in questa necessità di fuggire l'vso del vino rosso austero, ò molto aspro, e come dicono, assai asciutto, di sustantia grosso, e potente, e sia più tosto bianco, sottile, e leggiero, e di sapore trà'l dolce, e l'asciutto mezzano, ò vn poco dolce. nell'vso del pane ancora si hà auuertèza, ch'egli sia di buon frumento, e fatto di tutta farin. cioè con qualche poco di semola, ben fermentato; non deue esser mangiato caldo, percioche ristringe il ventre, e cagiona sete; ma sia fresco di vn giorno al più; la crosta di fuori, che è più cotta dissecca più, e per questo si vuol mangiar la midolla, ò almeno purgarlo da quella prima crosta, che così meglio si digerirà.

*Hipp. l. 2.
de' Diat.
nn. 7.
Hipp. de
viti. rat.
in acut.
nn. 18.*

Oltre all'osservanza delle sudette regole si può anche con alcuna industria procurare il beneficio del ventre, e questo farsi con prender sù'l primo del mangiare de' frutti lubricatiui, che porta la stagione; come le

QVARESIMALE. 251

Prugne, i Fichi, le More mature, le Ciriegie, & altri, ò con vsare prima di entrar' a tauola di mangiar due, ò tre cucchiaij di Vue passe nere cotte con acqua, ò vino, e con molto Zocchero, ò altrettanto Zibibo dolce cotto al medesimo modo, ma egli vuol' esser di quello più dolce, e grosso, perche quello, che dolce non è, fa effetto contrario; il che ancora si deue auuertire nelle Prugne, che deuono anch'esse esser molto dolci, ò che nostrane sieno, ò forestieri, come quelle di Marsiglia. In vece delle cose nominate si può vsare il Mele, prendendone vn cucchiaio nel medesimo tempo d'entrare a tauola, purchè nè la persona patisca sete, ò amarezza di bocca, nè sia di complessione affai calda, e secca, e di natura abondante di collera, nè sia sottoposta a dolori del ventre, nè, se di sesso feminino è, sia molestata da accidenti della matrice, perche in tutti questi casi può il Mele apportar maggior nocimento, che vtilità. e perche l'vso continuo, e di questo, e d'ogni altra cosa non solo apporta seconnoia, ma fatto troppo familiare alla natura, perde ogni sua virtù, fa di mestiere andar variando hor questa, hor quella, e sempre da alcuna incominciare, essendo necessario à chi di questa stitichezza del ventre patisce nõ prender mai cibo, che da alcuna

cosa, che lo possa ammollire non si principij. e già hò molte volte lodato, e per questo, e per altri effetti il brodo de' pesci, lo

Diets. l. 2. dato anche da grauiffimi Autori, sì che,
cap. 32. s'alle volte si comincerà il mangiare da esso, facilmente ne conseguiremo quanto desideriamo. si può vsar dunque così semplice con poco sale, & olio, che basti, e s'in vece dell'olio commune di Vliue si oprerà quello di Mandole dolci, cauato massime senza fuoco, meschiandoui vn poco di Zucchero, che chiamano rottame, riuscirà per questo fine migliore. e s'anche il semplice brodo con lo stesso Zucchero si prenderà egli sarà non meno a proposito per lo stesso effetto, ancorche vi sia chi per lubrificare lodi molto più il Zucchero rosso colato al peso di vn'oncia, ma egli è troppo stomacheuole, e come io dissi, sarà migliore il Zucchero, che sodo non sia, ma più tosto humido, e grasso. chi ancora nello stesso brodo bullisse l'Vue passe dolci, ò alcuno de gli altri frutti di sopra nominati doppiaméte potrebbe riportarne vtilità; com'ancora l'istesso succederebbe, se nello stesso brodo si cuocessero, ò le Bietole, ò le Mauue, ò le Lattuche, ò l'altre herbe, che si disse di sopra esser lubricatiue, perche a questa maniera si farebbe vna minestra, che senza noia, anzi con piacere scioglierebbe

il corpo, e tanto meglio il farebbe, se prima di ogni altro cibo si mangiasse; ma quando anche nella semplice acqua le suddette herbe si cuocessero con olio buono, & in copia, come già dissi, non riuscirebbe a fatto il disegno vano. Tralascio di dire a questo proposito di molte cose per non far più lungo il discorso di quel, che conuiene; percioche quand'io volessi di ciascuna cosa, ch'a questo effetto può seruire, far mentione, cominciando dal pane, & andando per ordine a dir di ciascun'altro cibo, egli riuscirebbe vn trattato questo troppo lungo. Nondimeno se le cose già dette non basteranno a sodisfare alla nostra intentione, e la persona è forzata di vsare alcun medicamento delicato per liberarsi da questo trauaglio, e dal pericolo ancora, ch'a lungo andare potria partorire, io glie ne proporrò alcuni di quelli, che meno stomacosi sono, e che senza difficoltà alcuna, e con sicurezza spesso, e d'ogni tempo possono vsarsi. Si propone dunque da tutti comunemente la Sena in molte maniere oprata, anzi che pochi altri medicamenti vengon per l'ordinario oprati, che dalla Sena per lo più non riceuino la virtù di muouere il ventre. V'è chi nel vino bianco, e buono la pone in infusione per ventiquattro hore, e senz'altro ne prende

vn bicchiere sù'l principio del mangiare, poiche prima haurà preso qualche poco di cibo. altri perche della molta ventosità, ch'ella risueglia, han timore, non bastando loro la calidezza del vino, ò Anasi, ò Finocchio, ò Cannella, ò Zenzero alla stessa infusione aggiungono, e colandolo, doppo il sudetto spatio di tempo, l'oprano. Non mancan di quelli, che per rendere il detto vino più efficace, il fanno doppo l'infusione legghiermète bullire, ma il vino a questa maniera perde il suo spirito, benchè diuenga più solutiuo. si prepara anche con la stessa Sena l'Aceto, del quale alcuni si seruono per condir l'insalate, ò altri cibi, e falsi alla medesima maniera ch'il vino, ma si lascia sempre bullire, e vi si ricerca maggior quantità di Sena, prendendosi molto minor quantità d'Aceto nell'insalata, che di vino in vna volta beuendo non si fa. ma questo vino, ch'io appresso proporrò credo, che sia per esser men dispiaceuole, e per riuscire non solo grato al gusto, ma vtilissimo per ottenere il fine desiderato, benchè non così facilmente possa seruire per persone di bassa fortuna. questo è vn Hipocrasso fatto con la stessa Sena: percioche si pigliano a farlo le spetie, che vi si ricercano, & il Zucchero necessario, e per ogni tre parti di spetie vi si aggiungono due parti

QVARESIMALE. 255

di Sena scelta , e mondata , e farsi l'Hippocrasso secondo , che l'arte insegna , il quale certo non sò s'in gentilezza , & in bontà habbia vn medicamento eguale .

Con la stessa Sena preparano anche gli Speciali , ma con l'aggiunta del Polipodio , le Prugne , l'Vue passe nere , il Zibibo , e cose simili , ma dinengono tutte poco grate , meno dispiaceuoli riescono , se nel vino al modo detto di sopra preparato , e bullito , e poi colato si cuociono le dette Prugne , ò Vue passe , e poi di Zucchero si ricuoprono spruzzandole di acqua di Cannella distillata . Vn nostro Medico Romano propone vn' elettuario chiamato dal suo nome Alessandrino , del quale qui molto spesso ci seruiamo per la piaceuolezza , che hà in muouere il ventre ; di questo dassi vna mez'oncia , ò poco più (bèche alle volte al peso di vn'oncia , e più sia necessario darne) ò da se stesso , ò inuolto in cialda , ò stemperato con vino , ò brodo , e si prende mez'hora auanti il mangiare . Si può anche in poluere la stessa Sena usare , ma in tutte le maniere , benche per all'hora scioglie il ventre , per l'auuenire lo ristringe , come fanno anche tutti gli altri medicamenti , che non hanno vn cotale humore lubricatiuo , com'hanno le Prugne , l'Vue passe nere , la Manna , la Cassia , & alcuni altri ; e per questa ragione

al nostro bisogno fan più a proposito questi ultimi, che que' primi. nondimeno se alcuno volesse prender la detta Sena in poluere, può farla preparar così. Piglisi vna ottaua di Anafi, vn'altra di Coriandri, & vna di Zucchero, e tre di Sena, se ne facci poluere, e se ne prenda con vino buono, ò con brodo al peso di due scrupoli, che sono due terzi di vna ottaua. ò si prenda eguali parte di Cannella, e di Sena, & vna terza parte di Zucchero, ò di Coriandri confetti, e diasene vna dramma per volta al modo sopradetto. ma ad alcuni, che han voluto oprar questa poluere io l'hò taluolta fatta fare in questa maniera. Hò fatto scegliere le foglie di Sena, e spruzzarle con acqua di Cannella stillata ponendole a rasciattare all'ombra, e rasciutte, che sono state di nouo hò fatto con la stessa acqua spruzzarle la seconda, e la terza volta, fattane poi poluere, e mescolata con egual parte di Zucchero ne hò dato due terzi di vna dramma intiera senza, che apportasse ventosità, ò dolori di ventre, come spesso suol fare. ma come di già hò detto la Sena dissecca, onde se alcuno hà di questo timore, potrà con alcun brodo de' nominati di sopra stemperare vn'oncia di Manna, ò mangiarla da per se, e masticarui appresso vn poco di Anafi, ò Cannella, ò mescolarla col

brodo, se beuendo la prenderà, che senza molto stomacarsi haurà campo di ottener' il suo fine, ma riesce la Manna ancora ventosa, e molto contraria a chi di que' mali patisce, ch' i Medici Hippochondriaci chiamano, & alle donne, ch' a gli stessi mali, & a quelli della matrice son soggette. E più grato assai della Manna il Tartaro, ò gromma di vino col suo sapore acidetto, ma non è men della Manna, e della Sena ventosa. se ne prende al peso d' vna dramma, ò anche meza di più con alcuna cosa, che possa rompere la ventosità, si come nella Sena fassi. Io hò alcuna volta fatto lauare il Tartaro con acqua, que sia bullita prima la Sena con alcuna portione di Canella, ò d' Anasi, e così fattolo più lubrificato, perche a dirne il vero per se stesso molto pigro a muouere l'esperimentiamo, ma questo medicamento, che segue, è assai grato, & efficace. Prendasi mez' oncia di Sena buona, e s' infonda in quattro once di acqua di Cannella, ò in tanta quantità, che tutta la ricopra; vi si lasci lo spatio d' vn giorno intero, e poi per vn panno di lino premutala, si getti via, e nell' acqua se n' infonda la seconda volta vn' altra mez' oncia; fassi anche la terza volta allo stesso modo, e poi si pigli vn' oncia di Tartaro bianco, e si spruzzi di quest' acqua lasciandolo rasciugare,

all'ombra (benche rasciugato al sole diuerrebbe più biáco, ma più inutile) e fatti così finche il Tartaro si habbia cotta la sudetta acqua, ò almeno la maggior parte scuchiatto; di questo Tartaro così preparato si può prender due scrupoli, ò vna dramma senza molestia alcuna, riuscendo al gusto ancora non dispiaceuole, benche allo stesso effetto possa seruire la stessa acqua di Cannella a questa maniera alterata.

Non mancano oltre alle sudette altre cose per prouocare il beneficio del ventre; fatti vna conserua di Rose incarnatè colte su'l mattino cò la rugiada, della quale nel voler porsi à mensa si piglia al peso d'vn'oncia, e riesce per l'effetto, del qual si ragiona, profitteuole, e questa conuerrà molto più della Manna alle complessioni, che molto calde sono, & aboundano di molta collera; non lodateci già due altre conserue, l'vna delle quali farsi di quelle Rose bianche, che ehiamano damaschine, e l'altra di fiori di Persico, quella per esser troppo ventosa, questa per esser molto spiaceuole; ma pure se alcuno di quella volesse vsare, dopo hauerla presa mástichi de gli Anafi, ò della Cannella, ò più tosto prenda vn cocchiato della stessa acqua di Cannella distillata; e poi, che delle Rose parliamo, non è da tralasciare anche di ricordate lo sciloppo rosato,

QVARESIMALE. 279

che chiamano solutio paffato, ò fatto con arte diuenir chiaro, & aromatizzato con acqua di Cannella, il quale a questa maniera non riesce già noioso in prenderlo, e se ne può ritrarre l'utile, che si vuole, se due, ò tre cucchiarij alla medesima hora del pranzo se ne piglieranno; ouero tanta quantità, che sia al peso di vna oncia. Nè la Viola pauonazza, benchè più debole sia, è prima affatto della stessa virtù, perche se del suo semplice sciloppo, ò della conferua si vserà nell' hora del mangiare, egli se ne vedrà l'effetto, che si brama; ma questo molto meglio succederà, se lo sciloppo sarà fatto con replicate infusioni, per le quali egli diuene solatio, il quale sarà tutto l'anno buono, ma quel semplice con la conferua quanto più vecchio sarà, tanto ancora sarà meno efficace. che se alcuno volesse render' il semplice più vigoroso si il potrebbe facilmente fare pigliando la semplice infusione, & infondendoui per qualche spatio di tempo della Sena, e facendouela poi bullire con vn poco di Cannella, ò di Anisi, con la quale infusione poi colata, che fusse si potria comporre lo sciloppo, che non riuscirebbe a fatto stomacoso. nella stessa infusione di Viole, & in quella anche di Rose si possono cuocere i semi di Cartamo, con gli stessi Anisi, ò

femi di Finocchio, e di questa bollitura si può far lo sciloppo aromatizzato con alcuna cosa, che più grato al gusto il possa rendere, perche anche a questa maniera soluerrebbe leggermente il ventre. Ma con lo sciloppo rosato, che chiamano aureo per non esser' al gusto ingrato si possono confettare le Prugne damaschine dolci, le quali a questa maniera confettate potrebbero con piaceuolezza supplire a quanto desideriamo. ma si possono ancora col medesimo sciloppo confettare le Melo appie, o altri frutti cordiali nella maniera, che segue. Si prendino quei frutti, che si vuole, e si mondino diligentemente dalla scorza, e si faccino bollire in quantità, che basti di detto sciloppo rosato, leuandogli a suo tempo dal detto sciloppo, e poi con lo stesso sciloppo confettandoli secondo viene insegnato dall'arte; ma sarà di molto utile passare i detti frutti così conditi con vno stacco di Cannela, o con vn Garofano intero, perche a questa maniera sieno meglio abbracciati dallo stomaco, e non produchino ventosità nel muouere il ventre; o non ponendoui la Cannela, o i Garofani interi, si potranno all' hora, che si vogliono usare spoluerizare di Cannela pesta. Non è dissimile il modo seguente da quel di sopra di preparare le prugne, o altri frutti per lo

stesso effetto, le quali per mio parere non a fatto dispiaceuoli diueranno tuttanolta, che con la debita diligéza si facciano, e mi assicuro, che per persone di miglior fortuna faranno molto accette. Prendasi vn'oncia di Sena di Levante scelta, e mondata, tre soli grani di Diagridio, e due'ottauae, e mezza di Cannella pesta grossamente; si ponga ogni cosa in infusione in acqua chiarissima per ventiquattro hore. si bulli poi a fuoco lento finche cal la terza parte dell'acqua. colisi con diligenza più volte per vna manica. finche l'acqua diuenga più chiara, che sia possibile. entro a quest'acqua si disfaccia del Zucchero quanto si può con due grani di muschio a suo tempo. si cuoci a bastanza, & in questo Zucchero si confettino le Prugne, ò gli altri frutti, come si vfa. Fanno queste Prugne alcuni Artefici col solo Diagridio, ma sono a mio parere vn poco sospette per questo fine. Sono alcuni che viano di prendere vn poco di fiore di Cassia, ò in bocconi, ò cauandolo da' suoi ripostigli con la punta del coltello, e mangiandolo. questo medicamento ancora ò nell'vna, ò nell'altra maniera preso muoue senza fastidio, ma ricerca anch'esso appreso alcuna cosa, che risolua la ventosità, come di molti altri si è detto. Ma non voglio tralasciare qui vn nobile medicamento in-

*Card. de
sanit. nat.
da lib. 1.
cap. 48.*

segnatoci da vn dottissimo, e celebratissimo Medico del secolo passato, e riferito da esso in vna sua opera con le parole seguenti, chiamandolo medicamento Regio. Si dissolue la Manna in acqua di Boragine in maniera ch'ella sia chiara, si destilla poi per bagno Maria, come dicono, e diuene purissima, e candidissima, e conseruasi per oprarla: daffine alla quantità di vn'oncia fino a due subito auanti la cena, o la mattina per sei hore auanti il pranzo. Ma se l'Acque destillate conseruano veramente la virtù di solucere il ventre, haueremo vn larghissimo campo da ritrouare de' medicamenti, che senza dispiacere alcuno potranno con facilità far l'istesso, e sarebbe cosa degna di signori grandi l'esperimentarlo. Primieramente l'infusioni solutiuæ, e di Rose, e di viole destillate, ponendo nel lambicco alcuna grano di Muschio, renderebbono vn'acqua, che gratissima faria, e mouerebbe con delicatezza vn'forse la virtù solutina dell'vno, e dell'altro di questi medicamenti non passerebbe si facilmente per destillatione. Io l'hauerei certo prima di scructerlo volentieri sperimentato, ma chi doueua, & hauerua promesso in questo seruirmi, hà prolungato tanto il farlo, ch'ancora nõ ne è venuto a fine. Con maggior certezza potrà far l'effetto la Sena, se

QVARESIMALE. 263

noi fattone vn decotto benissimo preparato, porremo doppo a destillare lo stesso decotto. Vna volta ch'io l'oprai riuscì vn poco debole, credo per la poca quantità di Sena, percioche presa vna sola oncia di Sena scelta, & tre dramme di Anasi fecila bullire in due libre, e mezza di acqua di Cicoria, finche scemasse la terza parte, e poi fecila destillare; ne diedi al peso di due once, ma non puote far gran cosa, percioche mosse solo per vna volta mediocrementè; poteuasi darne maggior quantità, ma forse riuscirebbe meglio il fare il decotto più gagliardo con raddoppiar la quantità della Sena, e de gli Anasi. ma quest'acqua, che segue sarebbe più grata assai, e muouerebbe sufficientemente senza noia. Togli si vn oncia di Sena di Levante, e si bulli in tre libre di acqua di Boragine, finche cali la terza parte, si coli con diligentia, & in quest'acqua si disfaccino tre once di buonissima Manna, aggiungendoui vn pugno di cime di Cedro, si destilli ogni cosa a bagno Maria, con porre nel lambicco vno, o due grani di Muschio, e se si vorrà anche la detta acqua render più grata, nel prenderla vi si potrà disfare vn poco di Zucchero fino. Alla medesima maniera se ne possono far di molte, le quali non è necessario ad vna ad vna qui insegnare, purchè secon-

dò ci promette quell'Autore possino far l'effetto, che si desidera, ancorch'io di alcune non dubiti punto, che fare non lo possino. Per fine io darò vn'auuerrimento, cioè, che si come auuiene ne' cibi, ch'vno più, ch'vn'altro suol lubricare a questi il ventre, & a quelli più tosto restringerlo, e taluno v'è, a cui alcuni particolari cibi lo sciogliono, i quali communemente sogliono disseccarlo, il medesimo suole esperimentarsi ne' medicamenti, perche veggiamo alcune nature, alle quali l'istessa Sena, e lo stesso Polipodio ferma la lubricità del corpo, non che la muoua, onde ciascuno in questi bisogni deue molto ben'auuertire, con quali cibi, e con quali medicamenti meglio si ritroui, & a quelli deue attenersi, lasciato a fatto l'vso di tutti gli altri.

I L F I N E.

I N D I C E

delle cose più notabili.

A



- Acidanti, che soglion cagionare i cibi di Quaresima. 232.*
Aceto contrario alla vista. 202.
Aceto, e sue qualità. 199.
Aceto inimico del petto. 204.
Aceto inimicissimo de' Nerui. 199.
Aceto inimico delle Donna. 102.
Aceto solutiuo per lubrificare il ventre. 254.
Acque destillate per soluere il ventre. 262. e seq.
Addoppi, e loro qualità. 116.
Affetti uterini qual vitto richiedino nella Quaresima. 226.
Agliata, e sue virtù. 169.
Aglia nuoce alla vista. 201.
Agnolini specie di paste. 99.
Agone pesce. 134.
Agrumi, e loro qualità. 110.
Agucchia pesce. 129.
Alice. 106.
Alice salata migliore frà i salumi. 76.
Allattata di semi di Mellone in minestre. 98.
Amarezza di bocca cagionata da' cibi di Quaresima, come si rimedi. 240.

I N D I C E.

Amido in minestra. 98.

Anguilla non ha la carne friabile. 105. *sua natura.* 139.

Anguilla inimica de' Nerui. 200.

Anguilla salata. 79.

Aringa. 78.

Arrosto in graticola, e sue qualità. 112.

Arrosto ne' forni. 113.

Arrosto nella carta. 113.

Arrosto nello spido. 112.

Arrosto su' carboni. 113.

Arzilla. 103.

Asma qual vitto ricrebi nella Quaresima.
208.

B

B *Arbo pesce.* 135.

Bere fuor di pasto quando si possa. 239.

Biancomangiare. 90.

Biscotti Pisani. 70.

Bottarga. 79.

Bragiole di pesce. 121.

Broccoli. 85.

Brodetto di Pignoli. 98.

Brodo bianco de gli Antichi. 244.

Brodo de' pesci utile a lubrificare il ventre. 252.

C

C *Alamaro pesce.* 154.

Canditi. 178.

Cane pesce. 151.

Cappari. 174.

I N D I C E.

- Capponi pesce.** 133.
Carciofo. 175.
Cardi. 176.
Carni quanto sieno da fuggire per cibo. 44.
Carpionata conditura. 116.
Carpioni. 134.
Castagne. 170.
Caviale. 78.
Cauolo bianco. 84.
Cauolo Bolognese. 84.
Cauolo Cappuccio. 85.
Cauolo, e sue virtù. 84. *nocivo alla vista.*
201.
Cauolo Fiore. 85.
Cauolo Nero, e arista. 85.
Cauolo quanto sia vitioso. 22. *cucinato col*
pesce. 83.
Cauolo Torsuto. 85.
Ceci e loro specie. 88. *lubrificano il ventre.*
249.
Cedro mangiato di notte, cagiona stravolgi-
mento d'occhi. 67.
Cefalo. 143. *inimico de' Nervi.* 209.
Cena è nociva. 36.
Cibi men buoni con quali regole devono usar-
si. 65.
Cibi Quarosimili quanto sieno. 20. *e*
seq. risvegliano la lussuria. 31. *nutriscono*
poco, ma lasciano i loro escrementi nelle
prime vie. 34.

I N D I C E

- Cicerebia.* 92.
Cicorie quanti vitij babbiano. 22.
Cipolla utile alla vista. 202.
Coda di pesce, e sua qualita. 104.
Coletione perche si faccia la mattina. 63.
CõpleSSIONI calde, & humide, e lor vitto nella Quaresima. 188.
CompleSSIONI calde, e secche, e lor vitto nella Quaresima. 185.
CompleSSIONI fredde, & humide, e lor vitto nella Quaresima. 186.
CompleSSIONI fredde, e secche, e lor vitto nella Quaresima. 189.
Cõditi, che si pigliano su' l primo del pasto. 67.
Conditure fatte con cadere piu volte il pesce dannosi. 115.
Confetture, e loro specie. 178.
Coruo pesce. 145.
Cose grate allo stomaco non per questo si digeriscono facilmente. 67.
Groffato, e suoi spacci. 164.

D

- D** *Amari.* 273.
D *Debito matrimoniale perche scasi dal digiuno.* 8.
Dentale. 129.
Destillationi del capo, e loro differenze, e qual vitto ricercano nella Quaresima. 203.
Digiuno a qual fine instituito. 7. *tre qualita, che ricerca.* 8.

I N D I C E.

Dolori di Testa, e loro specie, e quale vitto ricercarino nella Quaresima. 193. seqq.

Donne, e loro infirmità, e qual vitto ricercarino nella Quaresima. 225.

E

E*Ndiuia. 86.*

E*rrori, che si commettono nel vitto della Quaresima. 50. e seqq.*

F

F*Agiuoli. 93. noceione alla vista. 202.*

F*anciulli fino à i venti anni perche sieno scusati dal digiuno. 10.*

F*arro commune. 89.*

F*arro di Grano. 89.*

F*arro di Orzo, 89.*

F*arro vero. 88.*

F*atica scusa dal digiuno. 13.*

F*atica di due specie. 226. corporale qual vitto ricercarino nella Quaresima. 227. nel vendere il debito matrimoniale, che ricercarino nel vitto Quaresimale. 229. dell'Animo qual vitto ricercarino nella Quaresima. 231.*

F*auce. 49. fanno le Donne sterili 95. noceione alla vista. 202.*

F*egato de' Pesci. 125.*

F*ocacette. 163.*

F*icchi secchi, e loro qualità. 171.*

F*inocchielli. 85.*

F*ranolino. 158.*

F*riabile che cosa sia. 103. può essere una*

I N D I C E.

cosa molle, come anche una dura. 106.

Fonghi. 176.

Fonghi di sasso. 177.

Fonghi salati. 81.

Frittelle, e loro specie. 161. e *seqq.*

Fritto, e sue qualità. 114.

Frittura grossa. 128.

Frittura minuta. 127.

Frutti quanto fieno dannosi. 26.

Frutti, e loro specie. 165.

G

G *Ambarelli.* 155.

G *Gambari.* 155.

Garò, che cosa fusse appresso gli Antichi. 115.

Garofano frà gli Aromati offende i polmoni.
206.

Gelatine, e loro specie. 118.

Giuanetti come debbano gouernarsi nella

Quaresima. 182.

Gnocchi. 99.

Gobbi specie di Cardo. 176.

Granchio. 155.

Granci teneri. 156.

Grasso de' pesci. 105. *inimicissima dello stomaco.* 213.

Guazzetti. 121.

H

H *Erbe quanto male nutrischino.* 21. *come diuenghino meno vitiose.* 39. *non si deuono usare in gran quantità, massime*

I N D I C E.

in principio del pasto, e crude. 60. quali sieno le migliori. 72.

Hippocrasso. 20. come si facci solutiuo. 254.

I

I*nfermità quando scusi dal digiuno. 15.*

Insalate, e loro spetie. 70. per qual fine si usino. 71. amare. 73.

Interiora di pesci. 105.

Iozza. 108.

Ius album de gli Antichi. 244.

L

L*Accia. 157.*

Lampreda. 129. e di mare, e di fiume. 131.

Lasagne. 99. à vento. 102.

Lasca. 127.

Lattarini. 127.

Latte de' pesci. 125.

Lattuca quanto sia nociua. 21. cotta risuegria vn male chiamato Cholera. 87. inimica del petto. 204. nuoce alla vista. 201. nuoce allo sputo del sangue. 209.

Lebra quanto sia contagiosa. 24.

Leccia. 151.

Legumi quanto sieno da biasimare. 25. come sieno men nociue, e loro virtù. 41. si deuono euocere con la pignatta ben turata. 87.

Lente, e suoi vitij. 91. quale sia la migliore. 92. nuoce alla vista. 202.

Leoni pesci. 155.

Lessatura del pesce, e sue qualità. 114.

I N D I C E

Linguatta. 133.

Locuste. 155.

Luccio. 138.

Lucerna pesce. 132.

*Lucomori popoli come viuino alcuni mesi im-
mersi nel sonno senza cibarsi.* 18.

Lumache. 160.

Lupoli. 85.

M

M *Accarello.* 132.

Maccheroni. 99.

*Malinconia Hippocondriaca, e suo vitto nel-
la Quaresima.* 219. e seq.

Mandolato. 98.

Mandole. 167.

Mandole brustolate. 167.

*Mangiar la sera se sia lecito ne' digiui, tra-
lasciando il pranzo la mattina.* 62.

Manna per lubricar' il ventre. 257. destilla-
ta. 262.

Marinatura, e sue specie. 117.

Martino pesce. 152.

Marzapane. 69.

*Mela in che cosa sia migliore, ch' il Zucche-
ro.* 68. *perche noccia alle Donne.* 110.

Mela nocciona a' Nerui. 200.

Merluzza. 151.

Merluzzo salato. 77.

Mescolanze. 73.

Miglio. 95.

I N D I C E

Millefanti. 99.

Mine stre, e loro spelti. 52. *di pane.* 96. *di pasta.* 99.

Molù. 77.

Mosciamma. 79.

Mostaccioli. 69.

Murena. 149.

N

N *Erui infermi qual vitto ricercarino nella Quaresima.* 198.

Nocciolo. 169.

Noce moscata offende i polmoni. 206.

Noci. 168. *mangiate copiosamente cagionano Paralisis della lingua.* 200.

O

O *Cebiatella.* 152. *inimica de' nervi.* 200.

Olio nuoce al petto, & alla Testa. 205. *quanto sia dannoso.* 29. 108. *di Mandole dolci.* 108. *di Pignoli, e Pistacchi.* 109.

Ombrina. 146.

Orata. 142.

Orsi, Tassi, Gbiri, Volpi, & altri animali vivono senza cibo per alcuni mesi. 18.

Ostriche. 157. *amiche dello stomaco.* 212. *lubrificano il ventre.* 249. *nascono dalle ber- dure delle Navi.* 158.

Ostriche salate. 80.

P

P *Alamide.* 150.

Palombo pesce. 151.

I N D I C E.

- Pancia de' pesci.* 104.
Panc. per usa. di lubrificare il ventre. 205.
Panico. 95.
Pappagallo pesce. 141.
Paste, e loro specie. 99. *mangiati con Noci, e Mandole.* 100. *condite con olio, e specie, e rasciuttate ne' tegami.* 101. *con l'Aglio-za.* 102.
Pasticci. 120.
Pastinaca pesce. 152.
Pasto non si deve cominciare da herbe, e da altri cibi cattivi. 64.
Pere seche. 173.
Perfco pesce. 134.
Pesce cagiona sete, e perche. 232. *non vuol haver la carne viscosa.* 105. *mangiato fredda è peggiore.* 116. *seconda alcuni produce la scabia, e se ciò sia vera.* 246.
Pesche. 173.
Pesci con scaglia, o senza. 103. *di laguni, e paludi.* 103. *Pesci grossi.* 104.
Pesci in foglia. 80.
Pesci quali danni appartino, 27. *quanto a torto sieno biasmati.* 42. *in qual modo presì sieno migliori, o peggiori.* 103. *e seq. de- uono esser mangiati freschi.* 103. *differenza delle loro parti.* 104.
Pesci di crosta non han la carne sana. 107.
Pesci salati non si devono usare se non per medicamento. 24.

I N D I C E.

- Pesci sfumati.* 80.
Pignoli. 167.
Pinocchiate. 69.
Piselli. 93.
Pistacchi. 146.
Pistacchiato. 69.
Polpette di pesci. 121.
Polpo. 154.
Pomi dolci contrarij alla vista. 202.
Porcacchia nociva alla vista. 201.
Porcellotte. 149.
Porno nocivo alla vista. 202.
Prataruoli Fonghi. 101.
Prugnoli secchi. 87. *frischi.* 177.
Prugne candite pre solvere il ventre. 260.
Prurita cagionato da' cibi di Quarissima come si debba rimediare. 245.

Q

Quarissima a qual fine sia stata instituita. 2. opposizioni fatte contro il digiuno d'essa. 13. risposta alle dette opposizioni. 32.

Quaresimali cibi. vedi Cibi Quaresimali.

R

- R**adiche aperitiue. 74. di Biatole rossa. 74.
Rain. 152.
Ranocchie. 159.
Regina pesce nuovo. 145.
Ripienezza somercbia di cibi a quali segni si conosca. 58.

I N D I C E

Rimedi per lubrificare il ventre. 251. e *seqq.*
Riso. 89.

Rose damaschine in conserua per soluere il
ventre. 158.

Rose incarnate per soluere il ventre. 256.

Rombo. 152.

S

Sale. 111.

Salmons. 79. e 145.

Salpa. 141.

Salumi quanti mali cagionano. 23. come *fi-*
eno meno nociui. 40. loro *utilità.* 74. da *chi*
fieno da fuggire. 75. se *si deuon molto cuo-*
tere. 75. se *si deuino dissalare.* 76. loro *spe-*
tie. 76. e *seqq.*

Sano, chi si chiama. 10. non *si deue sottoper-*
re a legge alcuna di viuere. 56.

Sanpietro pesce. 153.

Sapori co' pesci. 118.

Saracca. 78.

Sarda. 125.

Sarda di sperone. 126.

Sardella. 126.

Sardina. 126.

Sardone. 126.

Scaglia segno di bontà nel pesce. 106.

Schiama de' pesci. 124.

Schiacciate. 163.

Schinale. 79.

Scorfano. 142.

I N D I C E.

- Scorfanello.* 142.
Sena medicamento commune per lubrificare il ventre. 253. e *seqq.* *destillata.* 263.
Sena in poluere. 255. e *seqq.*
Sena preparata in altre maniere. 257.
Seppia. 154.
Sete cagionata da' cibi di Quaresima, e perche. 232. *quali danni possa apportare.* 234. *qual vitto ricerchi.* 234.
Serbe fecche. 173.
Sorra. 77.
Spada pesce. 151.
Spanaci. 86.
Spette. 111.
Spigola. 144.
Spinaruoli fonghi. 177.
Sputo di sangue qual vitto ricerchi nella Quaresima. 208.
Squaro. 136.
Stitichezza del ventre nell' uso de' cibi Quaresimali, e suoi rimedij. 246. e *seqq.*
Stomaco caldo qual vitto ricerchi nella Quaresima. 215.
Stomaco debole, e suo vitto di Quaresima. 210.
Storione. 148.
- T
- T** *Agliolini.* 99.
Tarantello. 77.
Tartaruga. 159.

I N D I C E.

- Tartuff.* 176.
Tellur. 157.
Temere pesce. 134.
Testa de' pesci. 104.
Tinea. 134.
Tonnina. 77.
Torto. 149.
Torte, e loro specie 164.
Tragina pesce. 145.
Triglia. 131. *grossa più d'ava a digerire, che*
la picciola. 104. *nociva nel mal caduco.*
 200.
Trotta. 134. *non è amica dello stomaco.* 212.
né de' vecchi secondo alcuni moderni. 136.

V

- V** *Arietà di cibi dannosa.* 99.
V dita debole, suo vitto nella Quaresi-
ma. 203.
Vecchi come si debbano governar nella Qua-
resima. 123. *perchè scusati dal digiuno.* 11.
Ventosità dello stomaco, e del ventre come si
può rimediare nella Quaresima. 242. *in*
tre modi si può generare. 243. *come si ge-*
neri da alcune cose caldissime. 243.
Ventricolo de' pesci. 120.
Vermicelli. 99.
Vertigini qual vitto ricercano nella Quaresi-
ma. 197.
Vino perchè non sia interdetto ne' digiuni. 8.
temuto nelle malattie de' nervi. 201.

I N D I C E.

Vino con Sena per lubricar' il ventre. 253. e
seq.

*Viscere stirperate qual vitto ricercano nella
Quaresima.* 217.

Vista debole, e suo vitto nella Quaresima.
201.

*Vitto Quaresimale secondo alcuni Hereticos
dannoso per li corpi, e per gli animi.* 29.

Vilus. 173. inimiche del petto. 207. nutrire,
e nere nocive alla vista. 202.

Vntumi, e danni ch' apportano. 108.

Voua di pesci. 125.

*Vrina, e mali ad essa appartenenti qual vit-
to ricercano nella Quaresima.* 226.

Vso quanto sia difficile a nutrire. 19.

Vua fresca appesa. 172.

Vue passe di Levante. 171.

Vue passe rosse. 171.

Vue seche. 171.

Z

Z *Afrano amico delle parti Spirituali.*
206.

Zibibo. 174.

Zucchero, e sue qualità. 110.

A I LETTORI

Sono trascorsi molti errori nello stampar questo libretto, e particolarmente nelle margini, i quali tutti habbiamo tralasciati senza altra emenda, e solo ne habbiamo qui appresso notati di molti alcuni scorsi per entro l'opera, sperando che la vostra benignità per se stessa emenderà gli altri, non facendoci indegni di scusa.

	Err.	Corr.
car. 27	16 essi.	esse
30	12 ritrarne.	ritrarre.
37. 21	Attratte.	attratta
	abbracciato.	abbracciata
	conuertito.	conuertita.
58	19 pegrisia	pigrizia
64	21 esso	esse
71	6 voluntiere	volentieri.
73	2 le suole	gli suole
74. 10	appo da molti.	appo molti
85	29 questi	quelli.
91	19 l'esserfi	l'esser si
108	16 togli.	togliono.
113	21 siano	sieno.
125	21 dolci	dolce.
135	22 quelle	quella
136	20 interiore	interiora
176	& altroue Fungi	Fonghi
220	5 distoglieli	distoglierli
221	22 patiscano.	patiscono