

Περὶ Ἐλαίου.

§. 14. Τὸ λάδι εἶναι θερμὸν καὶ κινητικόν, καὶ ἀντιφάρμακον, γὰρ τὸ πίνῃ ὡς τις φάγη μανιτάρια, ἢ ἄλλα βλαβερά πράγματα φθείρει τοὺς σκώληκας, παχαίνει καὶ δίδει δύναμιν, καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν καθὲρ καλὸν κάμνει εἰς τὸν ἐσθίουντα, καὶ κάμμιαν κακοσύνην δὲν ἔχει· μόνον κόπτει τὴν ἐρεξιν ἐκείνου ἐποῦ τὸ πολυτρώγει, καὶ δὲν τρώγει πολὺ φαγί, διατὶ χορταίνει μὲ τὸ πάχος τοῦ ἐλαίου. Τὸ ἀγγουρόλαδον εἶναι πλέον λεπτότερον, καὶ δὲν βλάπτει τὸν λαιμὸν, καὶ εἰς ταῖς ἀλειφαῖς καὶ ἔμπλαστρα χρησιμώτερον· τοῦτο τὸ κράζου ὀμφάκιον· τὸ ἀμυγδαλόλαδον, καὶ σαμέλαδον, καὶ τὰ ἐπίλοιπα, ἔχουσι τὴν αὐτὴν δύναμιν, ἀμὴ ὀλιγώτερον· μοιον εἰς τὰ ἰατρικὰ ἐνεργοῦσιν αὐτὰ περισσότερο, καθ' ἕνα κατὰ τὴν οὐσίαν καὶ φύσιν του, καὶ μάλιστα τὸ δαφνέλαδον, ὅπου ἰατρεῖαι πόνους καὶ πάθη διάφορα ἀλειφόμενον.

Διὰ τὰ Κρέατα.

§. 15. Τὸ Κρέας εἶναι πολλὰ θερμὸν ἀπὸ τὰ ἄλλα βρώματα, καὶ τρέφει καλλίτερα· διατὶ ἐν εὐκολίᾳ μετατρέπεται εἰς αἷμα· λοιπὸν διατὶ εἶναι μερικὰ ζῶα ὅπου βλάπτει τὸ κρέας τους, σὰς γράφομεν τινὰς ἐρμηνείας καὶ εἰς αὐτὸ γὰρ γνωρίζετε τὸ συμφέρον σας. Γινώσχετε γοῦν ὅτι τὰ ζῶα, τὰ κρασία, οἱ καρποὶ, καὶ τὰ χορτάρια, ὅπου γεννοῦνται καὶ τρέφονται εἰς ὑψηλοὺς, καὶ ὄρεινους τόπους, εἶναι ὑγιέστερα· διατὶ τὰ βλέπει ὁ ἥλιος

καὶ φυσᾶ ὁ ἀέρας, καὶ δὲν βλάπτονται ἀπὸ λίμναις καὶ ποταμοῖς, οὔτε ἀπὸ κκεῖν ἀέρα μολέκονται· ἀμὴ ὅσα ζῶα τρέφονται εἰς ἐλίμναις καὶ ποτάμια, εἶναι κατὰ πολλὰ βλαβερὸν τὸ κρέας τους, ὡσάν ἢ παπίτζαις, χήναις, καὶ ἄλλα παρόμοια. Ἔτι τὸ κρέας τῶν ἰεῶν ζῶων ἕως ἐνοῦ χρόνου, εἶναι κακοχώνευτον, καὶ τροφὴν πολλὴν δὲν δίδει, ὁμοίως καὶ τὸ γερουτικόν· διατὶ εἶναι περίσση ὕγρα, καὶ βλάπτουσιν ἀλλὰ μαιον τὰ μεσιακῆ, ἢ γουν ἀπὸ δίω χρόνων καὶ ἔμπροσθεν, εἶναι ἀβλαβα, πρὶν νὰ γερασούν. Τὸ κρέας τῶν ἀρσεικῶν ζῶων εἶναι χωνευτικόν καὶ θερμότερον· ἀμὴ τῶν θηλυκῶν εἶναι ψυχρόν καὶ κακοχώνευτον, καὶ δι' αὐτὸ δεδομεν τοῦ ἀρσώτου τὸ καλοκαίρι πουλλαδα, ὅπου δὲν ἔχει τόσην θερμότητα ὡς τὸ πετεινέπουλον. Ὅλα τὰ κρέατα τῶν θηλυκῶν ζῶων γενιοῖσιν αἷμα κακόν, ἔξω ἀπὸ τὸ γιδιον, ὅτι μόνον αὐτὸ εἶναι καλλίτερον ἀπὸ τοῦ τράγου· ἀπὸ δὲ τὰ ἐπίλοιπα ὅλα, εἶναι τὰ ἀρσεικῆ καλλίτερα. Τὸ ἀλατισμένον κρέας εἶναι βλαβερὸν· διατὶ δίδει ὀλίγην τροφήν, ξηραίνει τὴν σάρκα, καὶ γεννᾶ χοντρὸν αἷμα.

Τὸ παχὺ κρέας χωνεῖει ὀγλίγωρα, ἀμὴ δίδει ὀλίγην τροφήν, καὶ ἀχαμνίζει τὸν στόμαχον· ἀμὴ τὸ ἀδύναμον θρέφει καλλίτερα· λοιπὸν διάλεγε τὸ μεσιακόν, νὰ μὴν εἶναι οὔτε πολλὰ παχὺ, οὔτε περίσση ἀδύναμον.

Διὰ τὸ Κρέας τῶν ἀερίων Πετεινῶν.

§. 16. Τοῦτο εἶναι ἑλαφρότερον καὶ χωνευτικώτερον, παρὰ τῶν τετραπόδων ζῶων, καὶ αὐτὸ ἀσπράγγουν ὅσοι δὲν δουλεύουσι, διατὶ αὐτὸ γεννᾶ αἷμα

καθαρόν καὶ ἄβλαβον. Τὸ κρέας τῶν ἀγρίων ζῴων εἶναι καλλίτερον ἀπὸ τὸ ἥμερον, διατὶ εἶναι ἀδυναμώτερον, τρέφει περισσότερα, καὶ γεννᾷ αἷμα καλλίτερον· διατὶ τὰ ἀγρία ζῶα εἶναι εἰς τὰ ἐναέ-ρια βουνά, καὶ κοπιάζουσι περισσότερο ἀπὸ τὰ ἥμερα, ὅπου βόσκονται εἰς τὰ πεδία ἤσυχα.

Πεῖρα κρέατα εἶναι καλλίτερα.

§ 17. Τὸ μουσουχαρικὸν κρέας εἶναι ἀπὸ τοῦ προβάτου καλλίτερον· ὁμοίως καὶ τοῦ μαίρου ζώου τὸ κρέας εἶναι ἀπὸ τοῦ ἄσπρου ελαφρότερον καὶ γλυκύτερον· τὸ κρέας τοῦ δεξιοῦ μέρους τόσον τὸ εμπροσθινὸν ὡσὰν καὶ ὁ μῆρος εἶναι πλεον ελαφρὸν καὶ χωνευτικὸν ἀπὸ τὸ ζερβόν· ὁμοίως καὶ τὸ ἐσώτερον μέρος τοῦ ζώου εἶναι χωνευτικώτερον καὶ θερμότερον, παρὰ τὸ ἐξώτερον· διατὶ τὸ κρέας ὅπου σιμῶναι τῆς καρδίας γίνεται ἀπὸ τὴν θερμὴν αὐτῆς χρυσιμώτερον. Τὸ κρέας τοῦ λαφίου, τοῦ λαγοῦ, καὶ κουνελίου, τῆς αἰγας, καὶ ἄλλα ὅμοια, ὅπου εἶναι ξηρά καὶ στυγνά, πρέπει νὰ τὰ κάμνουν μαγερευτά· ὅτι τὸ βράσιμον συγκερᾷ τὴν τούτων ξηρότητα· ἀμὴ τὸ χοιρὸ, τὸ μουσουχαρικόν, καὶ ἄλλα θερμά, ἃς γίνονται ψιτὰ εἰς τὰ κάρβουνα.

Τὸν ψιτὸν δίδει πολλὴν τροφήν, ἀμὴ εἶναι κακοχώνευτον, καὶ μὴ χορταίνης ἀπὸ αὐτό· τὸ μαγερευτὸν εἶναι καλοχώνευτον, καὶ χρήσιμον· ἀμὴ πρέπει νὰ κάμνης ὅπτον τὸ παχὺ κρέας, ὅτι τὸ πῦρ ὀλιγώνει τὸ πάχος του, καὶ τὸ ἀδύναμον μαγέρευε, διατὶ τὸ ζουμὶ ἰατρώνει τὴν ἀδυναμίαν του. Τὸ γεῖμα τρώγε τὸ μαγερευτὸν, καὶ εἰς τὴν δεῖπνον τὸ ψημμένον, ὅπου εἶναι κακοχώνευτον, καὶ χωνεῖται

τὴν νύκτα. Τὸ τηγακιστὸν κρέας εἶναι ἀπὸ ὅλα χειρότερον, καὶ φεύγετο.

Διὰ τὸ Ἄρνι.

§. 18. **Ε**ὰν δὲν γένη ἑνὸς χρόνου μήτο τρώγῃς, ὅτι εἶναι πολλὰ ψυχρὸν, καὶ βλάβει περίσσια τοὺς φλεγματώδεις καὶ γέροντας, καὶ μάλιστα εἰς τοὺς ψυχροὺς τόπους, καὶ ὅσον εἶναι τρυφερώτερον, τόσον βλάττει περισσότερον, καὶ ἐξίχως τοὺς ἀρρώστους, καὶ τοὺς φρενῆρεις, ὅπου ἔχουν εἰς τὸν ἐμυαλὸν ἀσθενείαν· ἀμὴ ἀφ' οὗ περάσῃ τὸν χρόνον, τρώγεται ψιτὸν εἰς τῆς σοῖβλαν μὲ ῥοσμυρὶ ἢ γαρόφαλα ἢ γουρὸν μωσκοκάρφια, ἢ ἄλλο πρᾶγμα θερμὸν, τουτέστι σκέρδον, ἢ πετροσέλινον, τὰ ὅποια τοῦ πέρνουν τὴν ὑγρότητα, καὶ γίνεται ὠφελιμώτερον.

Περὶ τοῦ Βοδίου.

§. 19. **Τ**ὸ κρέας ὅπου δουλεύει εἶναι καλὸν, καὶ γεννᾷ πολὺ αἷμα, καὶ καλώτατον· ὁμοίως καὶ τὸ μωσχάρι, καὶ ἢ δαμάλα καλλίτερη, διατὶ εἶναι καλοχώνευτα· ἀμὴ τὸ ἀμουρούχιστο ταυρὶ εἶναι κακόν· ὁμοίως καὶ τῆς γραιίας ἀγελάδας, διατὶ δίδουσι κακὴν τροφήν· εἰ δὲ καὶ τύχη γὰρ τὸ φάγη τινὰς, ἃς τὸ μαγερεῖν μὲ ὄρνιθα, ἢ κάπωνα παχὺν καὶ πετροσέλινον.

Τὰ Ἐρίφια.

§. 20. **Ε**ἶναι καλὰ ὅταν βυζάνου ἕως γὰρ γένου ἕξη μηνῶν· καὶ διάλεγε τὰ μαῦρα, ἢ κόκκινα,

ἀσενικά· ὅτι αὐτὰ δίδουν πολλὴν τροφήν εἰς τοὺς ἀρρώστους καὶ ὑγιαίνοντας, καὶ εἰς ἔσους δὲν κοπιάζουσιν· ἐκείνοι δὲ ὅπου δουλεύουσι, καὶ ὅσοι ἔχουσι ψυχρὸν στόμαχον, ἢ σεληνιάζονται, μῆτο τρώγουσιν· ὅπτιόν εἶναι καλλίτερον, τὸ δὲ μαγερευτὸν ἄς τρώγεται ψυχρὸν πάντοτε.

Τὸ Ἀγριόγιδον.

§. 21. **Τ**ὸσον ἀρσενικόν, ὡσάν θυλυκὸν εἶναι καλόν, ὅταν εἶναι νέον καὶ παχὺ, καὶ δίδει τροφήν καλλίτερα ἀπὸ ὅλα τὰ ἄγρια ζῶα· ὠφελεῖ ὅσους ἔχουσι παραλυσίαν τινά, ἢ πόνους χολικούς, καὶ ὅσοι εἶναι παχεῖς νὰ τὸ τρώγουν ἀδυναμίζουσιν, ἀμὴ οἱ ἀδύναμοι μῆτο τρώγουσι. Τοῦτο τὸ κρέας εἶναι βλαβερὸν τὸν καιρὸν τοῦ θέρους διὰ τὴν κρᾶσιν· ἀμὴ τὸν ἄλλον χρόνον εἶναι ὠφέλιμον ὅπτιόν· καὶ ἄς τὸ ἀλείφουν μὲ λάδι, ἢ ἐξοῦγι, νὰ γίνεται χωνευτικώτερον· τοὺς φλεγματοῦδεις ὠφελεῖ περισσότερον, νὰ τὸ τρώγουν τὸν χειμῶνα· ἀμὴ οἱ θυμάδεις καὶ οἱ νεδι μῆτο τρώγουν, καὶ βλάπτει τοὺς.

Διὸ τὸ Μουνουχαρικόν.

§. 22. **Ὅ**ταν ἦναι ἐνὲς χρόνου εἶναι ὑγιέστατον καὶ ὠφέλιμον εἰς καθὲ ἀνθρώπον, μαλίστα ὅταν βόσκεται εἰς ἔρος, καὶ τρώγει μυριστικά χορτάρια, τότε δίδει τροφήν καλήν· εἶναι καλοχώνευτον καὶ γλυκίφαγον· τὰ ἔμπροσθεν τετάρτια κάμνε μαγερευτά· καὶ τὰ ὀπισινὰ ὅπτα μὲ ροσμαρὶν, ἢ σκόρδον, ἢ φασκομηλέαν· ἀπὸ ὅλα τὰ ἡμέρα κρέατα, δὲν εἶναι ἄλλο ὑγιέστερον, καὶ τὸ ζουμί του ὠφελιμώ-

τερον, ὡσάν ἐτοῦτο· καὶ ἄς τὸ τρώγῃ κάθε λαγῆς ἀνθρώπος, ἕως γὰ γένη τριῶν χρόνων, ὅτι τὸ γεροντικὸν εἶναι βλαβερόν.

Τὸ Χοιρινόν.

§. 23. Εἶναι θερμὸν καὶ ὑγρὸν, καὶ τὸ βυζανάρικον ὑγρότερον· τὸ μωσιακὸν εἶναι καλλίτερον, ἢ γουν οὔτε γεροντικόν, οὔτε πολλὰ νέον. Τὸ ἀρσενικόν, καὶ ἀναθρεμμένον εἰς τὸ ὄρος, ἢ εἰς πεδιάδα, δίδει τροφήν πολλήν, κινεῖ τὸ οὔρος, ἀμὴ βλάπτει τοὺς εὐγενεῖς, ὅπου δὲν δουλεύουσι διατὴ μετατρέπεται εἰς κακοὺς χυμούς· γεννᾷ φλέγμα, καὶ πέτραν εἰς τὸ οὔρος, καὶ πάθος εἰς τὸ σκότι, καὶ κάμνει τὴν χολήν περισσῶς. Τὸ θηλυκὸν εἶναι χειρότερον ὅπτον εἰς τὴν σοῦβλαν, ἢ ἐσχάραν μὲ ἀρωματικὰ χορτάρια, ἢ γουν μαραθᾶσπορον, γαρόφαλα, ἢ ἄλλα τοιαῦτα, βλάβει ἐλιγότερον, καὶ ἄς τὸ τρώγουν τὸν χειμῶνα οἱ νέοι καὶ οἱ δουλευτάδες· ἀμὴ οἱ σπουδαῖοι ὅπου δὲν δουλεύουσι, καὶ οἱ γέροντες μήτο τρώγουσιν. Τὸ ἀγριογούρουνον εἶναι καλλίτερον ἀπὸ τὸ ἥμερον· ἀμὴ ἔχει τὴν αὐτὴν φύσιν καὶ χάριτας ὅπου εἶπομεν.

Διὰ τὴν Ὀρνιθά.

§. 24. Ἡ μαίρη εἶναι καλλίτερη, ἂν ᾖναι νέα παχυά· ἢ κρέστα μεγάλη καὶ διπλή· ἢ μύτη κόκκινη, πρὶν γὰ κάμη αὐγά· ἢ ἀγριαὶς εἶναι καλλίτεραις. Δίδει πολλήν τροφήν τὸ κρέας τῆς ὀρνιθῆς, χωνεῖται εὐκολα, δὲν κάμνει χολήν, οὐδέ φλέγμα, ἀλλὰ γεννᾷ καλὸν αἷμα· αὐξάνει τὸν νοῦν,

διατί είναι κρέας σίμμετρον, καὶ συγκριτὰ τὴν κρέσιν, τὴν φωὴν καθαρίζει, καὶ δίδει πολλὴν ὠφέλειαν, τοῦ αἰθρώπου θαυμασιώτατα. Ὁμοίως καὶ τὰ πετεινέπουλλα, πρὶν ἀρχίσουσι τὰ βατεύουσαις ὄρνιθαις· τὰ ἐποῖα τὰ τρώγῃς καθε καὶρὸν μὲ τὴν ἀγγουρίδα, καὶ τὸ καλοκαίρι καλλίτερα. Ἡ γράϊαις ὄρνιθαις εἶναι κακοχώευταις.

Διὰ τὸν Λαγόν.

§ 25. Τοῦτου τὸ κρέας εἶναι ἰσχυρὸν εἰς τὴν γείσιν, ἀμὴ δὲν δίδει πολλὴν τροφήν, μάλιστα καὶ ἀδυνατίζει τὸν αἰθρώπον, καὶ μόνον οἱ παχεῖς ἄς τὸν τρώγουσι, διατί τοῖς κάμνει ὠφέλειαν· ὁ ἐμυαλὸς τοῦ ὀπτός τὰ τὸν τρώγουσι ὅσοι τρέμουσι τὰ μέλη τους ὠφελοῦνται· ὁμοίως καὶ τὰ βρέφη ὅταν φυτρώουσι τὰ ὀδόντιά τους· διατί σμικραίνει τὸν πόρον τους, καὶ τὰ κάμνει καὶ εὐγείουσι εὐκολώτερα· τὸ κρέας τοῦ λαγοῦ εἶναι ἀργοχώευτον· γείσῃ χοντροῦ αἷμα, στίφει τὴν κοιλίαν, φέρει ἀϋπνίαν, βλάπτει τοὺς μελαγχολικοὺς, καὶ δείχνει κακὰ ὄνειρα· λοιπὸν οἱ σπουδαῖοι μήτεν τρώγουσι· ἢ ἄς βάνουσι καὶ λαροῖ πολλοὶ εἰς τὸ τζουκάκι τὰ συμψήωνται, ἢ ἄλλο παχὺ μὲ σπέτζιας καὶ ἄλλα ἀρώματα, πλὴν μόνον τὸν χειμῶνα ἄς τὸν τρώγουσι οἱ αἱματῶδεις καὶ νεώτεροι.

Τὸ κρέας τοῦ κουνελίου εἶναι εἰς μὲν τὴν γείσιν ἀιστώτερον, εἰς δὲ τὴν ἐργασίαν ὠφελιμώτερον, διατί θρέφει περισσότερο, καὶ κόπτει τὸ φλέγμα καὶ τὴν ὑγρότητα, ὅπου εὐρεῖ εἰς τὸν στόμαχον· καὶ χωτεύει ὀλιγορρήτερα, κίρει τὸ οὖρον, μόνον τὰ τὸ βράζῃς πρῶτον ὀλίγον, καὶ ὕστερα τὰ τὸ ψήῃς μὲ

καρέλλαν, ἢ ἄλλα ὀρρώματα, καὶ μὲ λαρδί, ἢ γὰρ τὸ περιεχῆς, ἀμὴ τοὺς μελαγχολικοὺς, καὶ τοὺς πολλὰ γέροντας βλάπτει, καὶ μάλιστα ταῖς καυστεραῖς ἡμέραις.

Διὰ τὸ Λάφι.

§. 26. **Εἶναι** θερμὸν εἰς τὸ πρῶτον, καὶ ξηρὸν εἰς τὸ δεύτερον· τὸ νέον καὶ μουιουχισμένον εἶναι καλλίτερον, καὶ εἶδει τροφὴν πολλήν· τὸ κέρατόν του γὰρ καύσης, ὁ καπνὸς του διώκει τὰ ἀφίδια, καὶ ὅλα τὰ φαρμακερὰ ζῶα· ὁμοίως καὶ τὸ κέκκαλον, ὅπου εἰρίσκειται εἰς τὴν καρδίαν του εἶναι κατὰ πολλὰ ἀντιφάρμακον· δι' αὐτὸ τὸ χρειάζονται εἰς τὴν θηριακὴν. Τὸ λάφιον κρέας εἶναι κακοχώνευτον, δίδει τρόμον εἰς τὰ μέλη καὶ παράλυσιν, καὶ αἰτιᾶ τὸν τεταρταῖον ῥίγον, ἢ γουν καρτάναν· ἀμὴ ὅταν τὸ ψήσης μὲ πολὺ λαρδί, ἢ ἄλλο κρέας παχὺ, χάει τὴν κακοσύνην του· πλὴν καὶ αὐτὸ μῆτο τρώγουν τὸ καλοκαῖρι, ὅτι τότε τρώγει ὀφίδια, καὶ γίνεται βλαβερώρον.

Διὰ τὰ Αὐγά.

§. 27. **Ὅ**σα εἶναι φρέσκα, ἢ γουν νωπὰ τὴν ἡμέραν ὅπου τὰ ἐγέννηταν ἢ ὀρνιθαῖς, εἶναι πολλὰ ὠφέλιμα, ὅτι θρέφουσιν, αὐξάνουσι τὸ σπέρμα, καὶ τῆς σαρκὸς τὸ σκάνδαλον· καθαρίζουσι τὴν φωνήν, καὶ σταματοῦσι τὸ πτύσμα τοῦ αἵματος· καὶ ἅς τὰ τρώγῃ πᾶς ἄνθρωπος, εἰς κάθε καιρὸν, μόνον ἀργοῦσι τὴν χώνευσιν ὅταν τὰ φάγῃς, ἔπειτα πάλιν γὰρ φάγῃς ἄλλα βρώματα πάραυτα, ἀλλὰ πρέ-

πεί ὅταν φάγῃς αὐγὰ νὰ περάσῃ καμπόση ἄρα, καὶ τότε γὰ ἀπογευθῆς τὰ πολυψημένα εἶναι στυπτικά, καὶ περίσσια κακοχάρευτα, καὶ μάλιστα τὸ ἄσπρον, τὸ ὁποῖον ἔπρεπε νὰ μῆτο τρώγουσι τὰ τηγαιιστὰ εἶναι τρισχειρότερα. Ποτὲ μὴ φάγῃς αὐγὰ μὲ ὀψάριον.

Περὶ Ὄσπριων καὶ Γεννημάτων.

§ 28. **Τ**ὸ κυριώτερον ἀπὸ ὅλους τοὺς καρπούς καὶ γεννήματα εἶναι τὸ σιτάρι ὡς ἀναγκαϊότερον, τὸ καλλίτερον δὲ ἀπὸ ἔλα εἶναι τὸ τριμηνίτικον, ὅταν εἶναι καλὰ ὄριμον, σπαρμένον εἰς ἐ καλὸν χωράφιον, παστρικόν, νὰ μὴν ἔχη ἴραν, οὔτε ἄλλα χορτάρια, γερὸν, βαρὺ, ξαιθόν, καὶ δυνατὸν, νὰ μὴν ἀλέθεται εὐκόλῃ· διατὶ εἶναι μερικὰ σιτάρια εὐμορφα ἔξωθεν, καὶ ἔσωθεν κούφια, καὶ κάμνουν πολὺ πύτερον ὅθεν πρῶτον μὲν κάμνει ψωμὶ ὀλίγον, δεύτερον δὲν δίδει τροφήν οὔτε σπατάλην εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ μᾶλλον γεμίζει τὸν στόμαχον ἀπὸ βλαβεροῦς χυμοῦς, καὶ κακὰ περιρροεῖματα.

Περὶ Ἄρτου.

§ 29. **Ε**ἴαν οὖν θέλῃς νὰ κάμῃς ψωμὸν εὐμορφον, ἅς εἶναι τὸ ἀλεύρι οὔτε πολλὰ νωπὸν ὡς τὸ ἀλέσουν, διατὶ λαμβάνει ἀπὸ ταῖς πέτραις τοῦ μύλου μίαν θέρμην ἀφύσικην· οὔτε πάλιν νὰ ἦναι πολὺν καιρὸν ἀλεσμένον, διότι κόπτεται καὶ κάμνει τὸ ψωμὶ βλαβερόν καὶ ἄνοστον. Ἄς εἶναι καὶ τὸ νερόν εὐμορφον, καὶ τὸ προζύμι εἰς τὸ δίκαιον, οὔτε

ὀλιγώτερον ἀπὸ τὸ ἀρκοῦν, οὔτε ποτῶς περισσότερον· ὅτι καὶ τὸ ξυρόν καὶ λειψόν καὶ ἀνέβατον, καὶ τὸ πολλὰ ἀλμυρὸν καὶ τὸ ἀνάλατον βλάπτουσι, καὶ μάλιστα ἐκεῖνο ὅπου ἔχει ἴραν, καὶ ἡ φογάτζα, ἡ γουν λειψόπιτα, ὅπου ψήνουν εἰς τὴν αἰθάλην· ὅτι τὸ ἕνα δίδει πόκον εἰς τὴν κεφαλὴν, μεθύει, καὶ βλάπτει τὰ ὄμματα, καὶ τὸ ἄλλο πρίσκει, καὶ εἶναι δυσκολοχώνευτον· ὁμοίως βλάπτει καὶ τὸ ὠμὸν καὶ κακώπητον· ἀμὴ ὅταν λείπουσιν ἔλα τὰ αἰώθεν συναιτήματα, ὁ ἄρτος στηρίζει τὰς καρδίας θαυμασιώτατα, καὶ μας δίδει πολλὴν ὠφέλειαν. Τὸ ψωμί τῶν πυτέρων εἶναι εὐκολοχώνευτον, ἀμὴ δὲν δίδει πολλὴν σπατάλην· ὁμοίως καὶ τῶν ἄλλων καρπῶν τὰ ἄλευρα· μόνον τὸ νερὸν τοῦ κριθίνου παξιμαδίου δίδει τὸ καλοκαῖρι πολλὴν ὠφέλειαν, ἀμὴ τὸ ψωμί του ποσῶς δὲν τρέφει τὸν αἰθρωπον.

Περὶ Ῥεβύνθων.

§. 30. Τὰ Ῥεβύνθια εἶναι τριῶν λογίων, ἄσπρα, μαῦρα, καὶ κόκκινα· ὅλα εἶναι θερμά, ἀμὴ τὰ κόκκινα περισσότερον· ἔλα δίδουσι πολλὴν σπατάλην, κινουῦσι τὸ οἶρον καὶ τὰ καταμήνια, αἰξίουσι τὸ γάλα καὶ τὸ σπέρμα, συντρίβουσι τὴν λίθον τῆς δυσουρίας, κάμιουσι τὸ πρόσωπον εὐμορφον, ὠφελοῦσι τὸν φλέγμονα, τὸν στόμαχον, καὶ τὴν φωνὴν καθαρίζουσιν, ὅταν εἶναι καλὰ μαγερευμένα καὶ ἀρτυμένα· καὶ ὅσαις γυναικες τὰ συχιοτρῶγον, γενοῦσιν εὐκολα· εἶναι καμπόσον πνευματώδη, μάλιστα ὅταν εἶναι κακὰ μαγερευμένα, καὶ βλάπτουσι τὰ νεφρά, τὴν φοῦσκαν, καὶ ὅλα τὰ εἰτόσθια· ἀμὴ ὅταν τὰ βράσης με ροσμαρί, ἢ σκόρδον, ἢ ρίζας

91
πετροσελίμου, ἢ μὲ φλυσκοῦνι, καὶ τὰ ἔχης εἰς
τὸ νερὸν ἀφ' ἑσπέρας, καὶ τὰ τρώγης μὲ καμπόσον
μοῦστον καὶ κανέλλαν, χάνουν τὴν κακοσύνην τους,
ἀμὴ τρώγε ὀλιγώτερα. Τὰ χοντρά καὶ γερὰ, ὅπου
δὲν ἔχουν τρύπαις εἶναι καλλίτερα· τὰ χλωρὰ γεν-
νοῦσι πολλὴν βλάβην εἰς τὰ ἐντόσθια, καὶ τὰ νε-
φρὰ βλάπτουσιν.

Περὶ τῶν Κυάμων.

§. 31. **Τ**ὰ κουκκία εἶναι εἰς τὸν πρῶτον βαθμὸν
ψυχρὰ καὶ ξηρὰ, καὶ τὰ χλωρὰ ψυχρὰ καὶ ὑγρὰ·
τὸν χειμῶνα εἶναι καλὰ διὰ τοὺς χωρικοὺς ἀνδρά-
πους· ἀμὴ κάμνουν αἰεμον, καὶ βλάπτουσι τοὺς
χοληρικοὺς, καὶ δίδουσιν ὕπνον· τὰ δὲ ξηρὰ ὅταν τὰ
ξεφλουδίσης, καὶ τὰ βράσης ὡσαν φάβαν μὲ πιπέ-
ρι, ἢ καννέλλαν, ἢ μὲ ἀρίγανην, ἢ μάραθρον, δὲν βλά-
πτουσιν, ἀλλὰ χωνεύουσιν εὐκολώτερα· τὰ χλωρὰ
εἶναι ψυχρότερα, καὶ γεννοῦσι φλέγμα· ἀμὴ ὅταν
τὰ τρώγης χωρὶς τὰ φλοῖδια μὲ ἄλας ὕστερα ἀπὸ
ἄλλα φαγητὰ, δὲν βλάπτουσι.

Διὰ τὰ Φασούλια.

§. 32. **Τ**ὰ Φασούλια εἶναι ἄσπρα, κόκκινα, καὶ
ἄλλων χρωμάτων· εἶναι θερμὰ καὶ ὑγρὰ εἰς τὸν
πρῶτον βαθμὸν, καὶ τὰ κόκκινα θερμότερα· κινου-
σι τὸ οὔρον, καὶ τὰ καταμήνια· αὐτὰ καὶ τὰ λοιπὰ
ἔσπρια δὲν πρέπει νὰ τὰ τρώγουν οἱ λεπτοὶ καὶ
εὐγενεῖς ἄνθρωποι, ὅπου δὲν κοπιᾶζουσιν, ἀλλὰ οἱ
ἐργάταις καὶ οἱ χωρικοὶ, ὅπου ἔχουσι δυνατόν τὸν
στόμαχον· ὅτι γεννοῦσι χοντροὺς χυμοὺς καὶ ἀνε-

μον, περισσότερον ἀπὸ τὰ κουκκία· βαραινουσι τὴν κεφαλὴν καὶ τὸν στέμαχον, καὶ εἶναι κακὸχώνευτα· ἀμὴ ὅταν τὰ βράσης μὲ πιπέρι, ἢ σινάπι, ἢ ἀρίγανην, ἢ μὲ τὸ κάρως (τοῦτο εἶναι ἓνα χόρτον ὡς ἀνιθον), καὶ γὰ βάλης καὶ λάδι καὶ ξίδι, χάνουσι τὴν κακοσύνην τους, καὶ δὲν πολυβλάπτουσιν· ὁμοίως καὶ ὁ κίμυθος, καὶ τὰ λοιπὰ ἀρώματα, γὰ τὰ βράσης αὐτάμα μὲ τὰ ἄσπρια, τοὺς δίδει πολλὴν ὠφελίαν. Γίνωσκε δὲ ὅτι ὅλα τὰ κακὸβραστα μαγερέματα εἶναι χειρότερα· ὅτι καθὼς εἰς τὸ τζουκάλι μὲ τὸσα ξύλα δὲν βράζουσιν, οὕτω καὶ εἰς τὸν στόμαχον δὲν χωνεύουσι, καὶ πρέπει γὰ μήτε τρώγουν οἱ φιλοκάμωτοι· ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ καλὸψητα ὅς τις τὰ φάγη, ἄς πίνῃ ἕστερα καλὸν κρασὶ ἄδολον, διὰ γὰ τὰ χωνεύσῃ γοργότερα.

Διὰ τὴν Φακὴν.

§. 33. Ἡ φακὴ βλάβει τοὺς μελαγχολικοὺς, ἀφανίζει τὸ σπέρμα, καὶ παίει τῆς σαρκὸς τὸ σκάνδαλον· δι' αὐτὸ τὴν τρώγουσιν ὅσοι ποθοῦσι τὴν σωφροσύνην· ἀμὴ ἕπανδροι μήτην τρώγουσι, διατι βλάπτει τὴν ὄρασιν, καὶ τὰ ἐντόσθια· πρίσκει ἐμποδίζει τὸ οὖρον, καὶ τὰ καταμήνια· βλάπτει τὰ νεῦρα, τὴν κεφαλὴν, καὶ τὸν φλέγμονα. Ὅταν τὴν μαγερεύσῃς μὲ σεῦκλα, ἢ γουν λιαιολάχανον, ἢ μὲ σπανάκι, ἢ βόρσαμον, ἢ γὰ βάνης καρπέσον μέλι, βλάπτει ὀλιγώτερον· ἢ ἄσπρη εἶναι καλλίτερη, καὶ βράζει ὀλιγῶρα. Ὅταν θέλῃς γὰ τὴν ἀγοράσης, βάνε ὀλίγην εἰς τὸ νερὸν καὶ εὐγαλέτην, καὶ ἂν στεγνώξῃ πάραυτα, εἶναι καλὸβραστη· ἀμὴ ἢ κακὴ δὲν στεγνώνει, καὶ μαυρίζει

καὶ τὸ νερόν ὅπου τὴν ἔβρεξεν. Γίνωσκε δὲ καὶ τοῦτο ἀκριβῶς, ὅτι τὸ ἔξω μέρος εἶναι κινητικόν, καὶ τὸ ἀπομέσα στυπτικόν· λοιπὸν ὅταν τὴν βράσης ὀλίγον, καὶ τὴν φάγης πρίχου μαγερευθῆ καλά, κινεῖ τὴν κοιλίαν· εἰ δὲ καὶ τὴν πολυβράσης, σφίγγει πολλά· ὁμοίως καὶ τὰ κράμβια εἰς τὰ πολυβράσης στίπτουσι· τὰ δὲ ὀλιγόβραστα εἶναι εὐκοιλία. Ἡ φακὴ ὠφέλᾳ τοὺς φλεγματοῦδεις, ἀμὴ μόνον τὸν χειμῶνα ἄς τὴν τρώγουσιν ὅταν ἦναι ψύχρα.

Διὰ τῆ Ῥίζι, καὶ Λαθοῦρια.

§. 34. Τὸ ρίζι εἶναι θερμὸν εἰς τὸ πρῶτον καὶ ξηρὸν, εἰς τὸ δεύτερον εἶναι στυπτικόν· δίδει πολλὴν σπατόλην ὅταν τὸ βράσης μὲ παχέα πράγματα, καὶ πληθαίνει τὸ σπέρμα· ἀμὴ εἶναι χοντρὸν καὶ κακοχώνευτον, καὶ ὅς τις τὸ πολυτρώγει βλάπτεται, ὅταν ἔχη πόνους ἀπὸ χολῆν· πρέπει γοῦν νὰ τὸ πλύνῃ καλά μὲ ἀπίζευμα ἀπὸ πύτερα· ἔπειτα, νὰ τὰ βράσης μὲ παχὺ, ἢ βούτυρον, ἢ γάλα, καὶ μὲ ἀμύγδαλα καὶ ζάχαρι καὶ κανέλλαν, ἔτι τότε ἀφίρει τὴν κακοσύνην του· ἀμὴ νὰ βράση καλά, ἕως νὰ τὸ ἰδῆς νὰ μακρύνῃ καὶ νὰ ἀσπρίσῃ ὡς τὴν χιόνα. Εἶναι καλὸν δι' ἐκείνους ὅπου δουλεύουσι· νὰ τὸ τρώγουσι τὸν χειμῶνα· ἀμὴ βλάπτει τοὺς κνηροὺς, τοὺς φλεγματοῦδεις, καὶ γέροντας.

Τὸ μπίζι ἔχει τὴν φύσιν τοῦ ῥεβυρθίου, καὶ τὰ λαθοῦρια τῶν κουκκίων· ὅθεν δὲν γράφομεν διὰ ταῦτα ξεχωρα, διὰ νὰ φύγωμεν τὴν πολυλογίαν, καὶ νὰ ἱστορήσωμεν τα κυριώτερα χορταρικά, ὅπου εἶναι ὠφελιμώτερα.