

GESUNDHEITSFÖRDERNDE ERNÄHRUNG UM 1600.

Aus dem Gedenkbuch des höxterschen Bürgers Johann Schulte
Von Holger Rabe

Der höxtersche Bürger Johann Schulte verzeichnet in seinem nach 1609 verfaßten privaten Gedenkbuch (Stadtarchiv Höxter, Reg. A, XXI, 2) einige Verhaltensregeln im Krankheitsfall, mit deren Hilfe die herbeigeeilten Ärzte den corveyer Prior Eberhard v. Werne kurieren wollten. Die Liste der Speisen und Getränke gibt einen guten Einblick in die Ernährungsgewohnheiten der Epoche, die für den heutigen Betrachter mitunter etwas skuril erscheinen mögen.

Verzeigniß wie sich ein Mensch in seiner kranckheit verhalten soll und womit ehr daß gemach darein er licht bereucheren soll.

Alß mit wirach, Barrenstein, Wacholderbieren, Roßmarien, undt Lavendellen

Waß einer für Speise Einnemen soll.

Diese Speise soll gutte Nahrung geben, und leicht zu verdawen sein, alß huener, Cappaunen und fleiß bruelein. darin ein eyen dotter zergangen, und weinig gesaltzet ist, Mandelnußlein, also daß weitzen kleien in einen beuttell zuvohr gethan undt uffgesotten, hernach die süssen Mandel milch. darzu 3 oder 4 Bittermandlen gethan, damit zu gerichtet sey, und werde mit manus Christi kuchlein angesusset, bißweilen kan man auch kleine Roseini darzu thuen, vornemptlich da großer verstopfung des leibes vorhanden, ein krafft suppen von Cappunen, feldthuener, hamelß oder lambßkuele mit weinig wein, manus Christi kuechlein und korneil zugerichtet ist sehr dienlich.

Waß einer anfangs dero malzeit zu fuerderung des leibs gebrauchen soll.

Dem leib oft zu fueden, soll dyß oft gebrauchet werden alß daß man Nehme 2 frische eyes dotter in ein klein schüßlein geschlagen, thue darzu wein und Rosenwasser, so viel Jedes in eine eyen topff gehen kan, darzu thue man auch ein klein gewürtz läfflein voll zucker und weinig saffran, setzens mit der schüssel auff glühende kolen, Rühren es umb, daß es wie ein dunnes mueßlein werde, darnach zucker und Corneil darüber eße mans in anfangk dero malzeit.

Waß zur eröffnung des verstopfften leibs dienlich.

Apffelmueßlein mit einem Eyen dotter weinig zucker und Corneil sein auch nich verdeinlich, warmbier mitt kümmel, Eyer soppen von wein und hier dienen auch woll, da verstopfung des leibes vorhanden, sein die Schwetzken brue oder pruna damascena 1) Imgleichen ein

butter kol dazu spinat, Pappelen, bete und kleine rosein kommen und die soppeln von einer alten und feisten hennen guet.

Waß gutte Nahrung gibt und wol zu verdawen ist.

Dassele von einem weichen Ehey gibt gut Nahrung, leßt sich woll verdawen, wi dan auch auch Cappunen huener dauben, feldthuener, waldffoggel, Jammer, kelber hoeken2), Jungk rindt fleiß von hasen, undt Rehe hechte, Forellen.

Waß für speise zu vermeiden.

Andere fische alß stockfisch, kaldaunen3), alt fleisch von ochsen und schaffen, Schweine fleiß, gense undt Endten, gereuchert und gesalten fleiß, milch, keobst, Erbißen, bonen Rueben, Schwiebeln, knottlauch Marretich, senneff, brantwein, Ist alles zuvermeiden, furnenmbtlich aber alles so mit saur gekocht, scharpff gewürtzt, undt sehr gesaltzt.

Wie die Speise sol zugerichtet werden.

Diese Speise soll mit galgan, Caneil, Ingewer undt mit muschelen blumen4) zu gerichtet werden, und sein 2 oder 3 essen genuch, Im brodt kan man kommel backen.

Waß fur gedrencke ein zu nehmen.

Daß gedrencke sey ein gelinder blancker Reinischer wein, salbeien, Roßmarien, hissopen5), lavendelbier, broihanen so alt und gleichwol nicht auf der Neghe ist.

Waß nach dem essen zugenießen.

Nach essens nene ein schniet quitten brodes oder esse Coriander anniß oder gebratten bieres mit anniß oder fenchell.

Waß zu der sterkung und bewegkniß der glieder dienlich.

An statt der bewegniß kan man sich des dages ein malt oder 2 arme beine und Rücken mit einem warmen tuch gemechlich reiben lassen.

Diese kreutter sein von einem doctor Eberharttem von werne Prior zu Corvey verordnet den 4.februa: novi Ao 607. Und darauff ist ehr den 11 februa: novi umb zehn sclége vormittage in gott verstorben.

1) Mirabelle 4) Muskatnuß 2) Ziegenbock 5) heiße Suppe 3) Eingeweide