





Sollner 2el.

U: Kohl d'ereit.

N^{ro}. 41.

Die Mahlzeit	convivium, ii.	<i>il pasto</i>	le repas	<i>the meal (mibl)</i>
das Mittagessen	prandium, ii.	<i>il pranzo</i>	le diner	<i>the dinner (dinner)</i>
das Nachtessen	cæna, æ.	<i>la cena</i>	le soupée	<i>the supper (sopper)</i>
1 der Tisch, die Tafel	mensa, æ.	<i>la tavola</i>	la table	<i>the table (täbbl)</i>
2 das Tischtuch	mappa, æ.	<i>la tovaglia</i>	la nappe	<i>the table-cloth (Flahth)</i>
3 der Teller	discus, i.	<i>il tondo</i>	l'assiette	<i>the plate (pläht)</i>
4 der Löffel	cochlear, aris, n.	<i>il cocchiaro</i>	le cuiller	<i>the spoon (spuhn)</i>
5 das Messer	cultrum.	<i>il coltello</i>	le couteau	<i>the knife (Pneif)</i>
6 die Gabel	fucina, æ.	<i>le forchette</i>	les fourchettes	<i>the table-fork (furk)</i>
7 das Telleruch, die Serviette	mappula, æ.	<i>la salvietta</i>	la serviette	<i>the napkin (näppkin)</i>
8 das Brot	panis, is, m.	<i>il pane</i>	le pain	<i>the bread (bredd)</i>
9 das Salzfäß	salinum, i.	<i>la saliera</i>	la saliere	<i>the salt-seller (sahltseller)</i>
die Speisen	fercula.	<i>i messi, le vivande</i>	les mets, les viandes	<i>the mess (mess)</i>
10 die Schüssel	patina, æ.	<i>il piatto</i>	le plat	<i>the dish (disch)</i>
11 der Vorschneider	fructor, oris, m.	<i>il trinciante</i>	l'ecuyer trechant	<i>the carver (Fährver)</i>
12 der Credenz Tisch, Schenktisch	abacus, i.	<i>la credenza</i>	le buffet	<i>the cup-board (Foppbohrd)</i>
13 die Flasche	lagena, æ.	<i>il fiasco</i>	la bouteille	<i>the bottle (bott'l)</i>
14 das Glas	vitrum, i.	<i>il bicchiere</i>	le verre	<i>the glass (glass)</i>

Die Mahlzeit.

Essen und Trinken erhält das Leben des Menschen, und man bedarf zur Erreichung dieses Endzwecks nur weniger Nahrungsmittel; wie man denn aus der Erfahrung weiß, daß viele Leute bey geringer Kost und bey dem natürlichen Tranke des Wassers gesund geblieben und alt geworden sind; allein bey großem Reichthum und bey herrschendem Luxus oder Wohlleben begnügt man sich nicht mehr mit den einfachen natürlichen Nahrungsmitteln, sondern man sucht durch ausgesuchte und kostbare Speisen und Getränke die Bedürfnisse des Hungers und Durstes zu befriedigen.

Der wahre Hunger ist das einzige und untrügliche Kennzeichen, daß der Mensch Nahrung bedürfe, und die Sättigung desselben die gewisste Anzeige, daß der Mensch genug Speise zu sich genommen habe. Die Sättigung des Magens aber besteht nicht darin, daß man die Last und den Druck der Speisen fühlen müsse; nein, satt seyn heißt, nicht mehr mit Appetit essen.

Es ist nicht allen Menschen einerley Ordnung im Essen und Trinken vorzuschreiben. Bey Leuten, die den ganzen Tag in beständiger Bewegung sind, die durch angreifende Handarbeiten ihren Unterhalt verdienen, ist gar die Frage nicht, wie oft, wie viel, und was sie essen. Bey Personen hingegen, die eine vermischte oder ganz still sitzende Lebensart führen, ist darüber Manches zu erinnern.

Recht sehr wenig sollten diejenigen des Abends essen, welche ihre Mittagsmahlzeit spät halten, und um vier oder fünf Uhr erst vom Tische kommen. Es ist nicht gut, des Abends ganz und gar keine Speise zu genießen. Die Säfte werden, sonderlich wenn man auch wenig frühstücket, zu scharf, der Appetit wird zu groß, und man läuft Gefahr, den Magen des Mittags zu überladen. Viele Menschen, deren Amtsgeschäfte es mit sich bringen, daß sie den ganzen Tag sitzen, meditiren, schreiben, rechnen müssen, pflegen eine sparsame Mittagsmahlzeit zu halten. Sie haben ihren Kopf voll Amtssachen, das Essen schmeckt ihnen nicht. Des Abends thun sie sich mehr zu gute, weil sie sich überlassen sind, und ihr Gemüth aufgeheitert ist. Das Abendessen schmeckt, und sie genießen davon reichlich. Diese Art zu leben zieht viele Krankheiten nach sich, zumahl wenn man zugleich des Abends viel Wein trinkt, und sich dabey auf dem Lehnstuhle pfleget und ruhet.

Die Gelehrten, das Frauenzimmer, und alle die Personen, welche eine sitzende Lebensart führen, würden das Verdauungsgeschäft im guten Stande erhalten, und folglich sich eines gesunden Körpers erfreuen können, wenn sie sich an folgende Ordnung gewöhnten. Ehe man zu Tische geht, mache man sich eine halbe oder kleine Stunde lang gelinde Leibesbewegungen im Hause, im Garten, auf Spaziergängen, um das Geblüt in einen gleichförmigern, freyern und etwas lebhaftern Umlauf zu bringen, damit die Gefäße des Magens mit Blut gehörig angefüllet, die zur Verdauung nöthigen Säfte des Magens und der Gedärme desto leichter und häufiger abgefondert werden. Durch solche gelinde, vor dem Essen vorgenommene Leibesbewegung wird auch der Magen gestärket, und von den Blähungen frey gemacht. Noch besser ist es, wenn man das Gemüth zugleich durch angenehme Gespräche mit einigen Freunden aufmuntern und zerstreuen, seine Amtsgedanken und gelehrte Meditationen aus dem Kopfe verjagen, und darauf mit völlig heiterer Seele zu Tische gehen kann. Man genießt alsdann in Gesellschaft seiner Familie oder seiner Freunde eine zwar gut bereitete, aber

nur aus zwey bis drey einfachen Gerichten bestehende Mahlzeit, unter scherzenden und aufmunternden Gesprächen, welche ein besseres Gewürz der Speisen sind, als alle Spezereyen Indiens. Man bringt so eine Stunde bey Tische zu, geht alsdann noch eine kleine Stunde spazieren, und fängt darauf seine Arbeit wieder an.

Glücklich sind allerdings die, welche nach dem Essen nicht meditiren, nicht mit sitzender Kopfarbeit sich beschäftigen dürfen! Wer von seinen Zeiten Herr ist, thut am besten, daß er des Nachmittags die Stunden von drey bis fünf, oder von vier bis sechs Uhr, dem Studiren, dem Nachdenken und andern ernsthaften Geschäften widmet. Nichts ist der Verdauung nachtheiliger, als wenn man sogleich nach dem Mittagsessen den Geist anstrengt; nichts hingegen befördert eine gute Verdauung mehr, als gelinde Leibsbewegung nach dem Essen. Sind die Nachmittagsgeschäfte vollbracht, so suche man von neuem Gemüthsbergungen und Leibserholungen, ehe man zu Abend speiset. Abends aber esse man überhaupt früh, sehr wenig, und lauter leichtverdauliche und einfache Speisen, welche Eyer, kleine Fische, Bratvögel, gekochtes Obst, wenig Fleisch, etwas Käse. Dabey trinke man mäßig, vornämlich trinke man wenig oder gar keinen Wein. Nur allein nach der Verschiedenheit der Konstitutionen kann ausgemacht werden, ob Suppen und andere warme Speisen, oder lauter kalte Küche des Abends zuträglich sind.

Nach dem Abendessen muß man entweder spazieren, oder angenehme Geschäfte im Hause vornehmen, die weder das Gemüth angreifen, noch den Körper ermüden. Man entschlage sich möglichst aller Sorgen, aller Arbeiten, alles Nachdenkens, und man suche es so einzurichten, daß man zwar ein bis zwey Stunden nach genossener Abendmahlzeit, jedoch früh und vor Mitternacht mit leichtem Magen und frohen und unbekümmerten Gemüthe zu Bette gehe; so wird man nach dergleichen den Tag über ordentlich und regelmässig geführten Lebensart von einem sanften Schläfe erquicket und gestärket werden.

Wer langsam isset und gut käuert, kann sich den Vortheil einer vollkommenen Verdauung versprechen. Diejenigen aber sind beständig mit Unverdaulichkeit und deren schlimmen Folgen gemartert, welche die Speisen geschwinde hinunter schlingen, und nur halb kauen.

Bev vornehmen Standespersonen muß der Haushofmeister in dem Speise- oder Tafelzimmer die nöthigen Anstalten zur Mahlzeit vorkehren, und die Tische oder Tafeln mit Teppichen und Tischtüchern von dem Tafeldecker decken lassen. So viele Personen geladen sind oder erwartet werden, eben so viele Bedecke werden zurechte gelegt, das ist, man setzt so viele Teller, Bestecke von Messern und Gabeln, Löffel und Tellerbücher (Servietten) hin;

als Gäste vermuthet werden. Zugleich fügt man zu jedem Bedeckte das gewöhnliche Brot hinzu, und setzt in verschiedener Weite Salzfässer, daß die Gäste sich derselben nach eigenem Gefallen bedienen können. Vor jeder Mahlzeit wird gebetet, welches bey Vornehmen in der Stille geschieht. Hierauf setzt man sich zu Tische und macht den Anfang der Mahlzeit mit einer Suppe: denn diese ziert, nach dem Sprichworte, das Mahl. Die mancherley Speisen werden in Schüsseln aufgetragen, und entweder vorgelegt oder herum gegeben. Vornehme haben zu ihrer Aufwartung ihre Bedienten hinter sich stehen, die die Teller und alles beybringen müssen, was die Herrschaft befehlet. Ueberhaupt werden bey Mahlzeiten nach jedem Gerichte frische Teller hergegeben. Man speiset entweder auf Zinn, oder auf Porzellan, oder auf Silber und Gold. Der Vorschneider zerlegt die Speisen, damit jeder Gast sogleich eine Portion nehmen könne.

Die tugendhaftesten, tapfersten und glücklichsten Völker haben selten oder gar nicht geschmaußt, und große Mahlzeiten oder Gastereyen angestellt. Völker, bey denen viel auf Essen und Trinken gewendet wird, sind ihrem Untergange nahe; darum gebot der weise Lykurg zu Sparta, daß alle Bürger von den gemeinschaftlichen Nahrungsmitteln, welche das Gesetz vorschrieb, zusammen essen, und in ihren eigenen Häusern keine Mahlzeiten anstellen sollten.

Die kostbarste Mahlzeit war ohne Zweifel die, welche die berühmte Cleopatra dem Römer Antonius gab; beyde wetteiferten mit einander in Ansehung der Schwelgerey und Ueppigkeit: Antonius veranstaltete eine kostbare Mahlzeit, ward aber von der Cleopatra dadurch übertroffen, daß diese eine sehr theure Perle von ihrem Ohrengehänge in Essig zerfließen machte, solche in sich schlürfte, und dadurch allein mehr als eine Tonne Goldes verschluckte.
