

china, y azogue, y la vida en la cama por muchos años, y dexar a su compañera en breue tiempo viuda, y toda su descendencia, con perpetua herencia de lamparones, y otros mil generos de males, que preuenir, y considerar esto el mozo, es hazerse viejo temprano.

**Refr. mucho comer,
trae poco comer.**

REFRAN. II.

Dos sentidos suelen dar los curiosos, à este Refran, y el vno, y otro a mi parecer son muy firmes, y valederos. Dizen pues, que se á de entender, de aquellos viciosos glotonos, que con canina hambre fundados, solo en el gusto de su padar, enuassan a rienda suelta en sus estomagos, tan prodigamente manjares, que en breue tiempo consumen las haciendas y llegan a tal punto, y miseria, que queriendo comer, no tienen que como le sucedio a aquel inconsiderado mozo Prodigio, que en Parabola mysteriosa nos pone ante los ojos, todos los años, el santo Euangelio. Deste pues, y de otros tales, que por su desatinado comer, vienen a suma pobreza, y hambre: se verifica la presente sentencia, afirmando que el mucho comer, trae poco comer. Mas dexando este pensamiento, en cuya aprouacion pudiera traer infinitas historias, y exemplos: seguire el segundo sentido, que viene muy a proposito para el fin que pretendo, que es la conservacion de la salud, y vida.

Y assi digo, que el concepto deste Refran, es este, quien mucho come enferma, y viue tan poco tiempo, que se podra dezir del, con verdad, que come poco, siendo causa el auer comido mucho, de su enfermedad, y muerte.

Auiendo pues de seguir este pensamiento se aduertia, para prouecho de la salud, que no ay cosa que mas la ofenda, que la superflua comida, y assi es cierto que los cuerpos de los glotonos nunca reciben aumento, porque lo que comen no lo cuezen, antes se conuierte todo en ponzoña, quedandose hecho vna balsa de flegmas en el estomago, aunque coman faysanes, y capones de ocho meses, y si lo cozieran bien, dando al estomago carga que pueda llenar, sin duda alguna se aumentaran sus cuerpos, y se conuertiera la comida en finissima sangre, como nos enseña Galeno, diciendo, que no ay cosa de mas importancia

para la salud, que cozer bien los manjares en el estomago, ni mas perniciosa, que lo contrario. Conociendo esto el proprio Galeno, en el libro de Sanguinis missione, dize, que los destemplados glotonos, nunca se remedian con las sangrias, ni purgas, porque siempre estan llenos de humores crudos, los quales dibilitan la firmeza del cuerpo, y las potencias, y virtudes del alma: pues auemos visto que muchos hombres, casi entre las mismas comidas rebueltos, se an quedado ahogados, como lo dize Auicena, y el gran Hypocrates en aquel aphorismo del segundo libro. Cornelio Celso doctissimo varon afirma, que nunca jamas la mucha comida fue prouechosa: del proprio Hypocrates se cuenta, que siendo muy templado en su comida, y beuida, à vno de sus discipulos le parecio, que era demasiada su dieta y por tanto le dixo, que comiesse mas cantidad, para que el cuerpo se fortaleciesse: el qual con palabras blandas le respondió. Hijo mio, yo como para viuir, y no viuo para comer. Iulio Cessar (creen algunos) que se libro de la gota coral, que en Cordoua le asaltó la primera vez, con solo el remedio de poco comer, y mucho trabaxar. Masinissa Rey de la Numidia, conociendo el notable daño que causa el comer mucho, solia siempre (para comer menos) recibir el manjar en pie, y en publico, y sin regalo: contentanasse con pan comun, y con la comida que los demas soldados, por lo qual fue tan entero en la vejez, que a los 87. años de su edad engendro vn hijo, y seys años despues vencio a los Cartaginenses, mostrandose brioso soldado. Por beneficio de la templada comida tenia Marco Valerio Coruino (siendo de cien años) entero juyzio en el animo, y fuerzas firmes en el cuerpo. Estos insigres varones, creo, auian tomado la doctrina del Philosopho, el qual dize, que por experiencia se conoce, que los que refrenan sus apetitos, y se van a la mano en la comida, tienen mas fortaleza en el cuerpo, mas sutil entendimiento, y mas destreza para qualquier exercicio, y finalmente viuen mas larga vida, y mas libre de enfermedades. Conociendo esto los antiguos instituyeron, y promulgaron leyes contra los miseros glotonos, como fueron en Roma, las leyes Sumptuarias, que ponian modo, y medida en las comidas, delas quales trata Alexander ab Alexandro en el lib. 3. Los Iacenses, quando celebrauan bodas, no podian llamar aellas mas numero de 10. varones y otras tantas hembras, ni podia durar la solemnidad del combite mas de dos dias, como lo cuenta Heraclites en la politica destes. La ley Orchia entre los Romanos, señalaua los combidados que cada vno podia tener. Vuo otras muchas leyes semejantes a estas, de las quales haze mencion Aulo Gelio, y

todas ellas no bastaron, ni bastaran a reprimir la violencia deste abominable vicio de la gula, que es incontinencia de desonestidad, y aparato certissimo, y causa de comer poco, (como dize el Refran) afligiendo los hombres con mil generos de enfermedades. Y assi a este proposito, dize el gran Basilio. Yo é visto en esta vida muchos hombres con grandes enfermedades, boluer asu antigua salud, pero nunca é visto alguno de los que se dan a comer mucho, que jamas tenga firmeza en el cuerpo, mas antes corrompidos de los deleites se embueluen en mil males. Pudiera traer aqui, para prouea del presente refran insaciables glotonés, que merecen nombre de monstruos de naturaleza, y oprobio de hombres, los quales por el mucho comer, vinieron a poco comer, como fueron Philogeno, Apicio, Melancio, Diogenes, Cinico, Calimedonte, Aristipo, y otros infinitos, que fueron sentinas de enfermedades. Estos pues con mucha razon tienen, y pagan su pena en aquello que pecaron, porque siempre estan regoldando, y con basecas en el estomago, hasta que vienen a homitar la comida, y cena, como escriue Luciano. A estos tales es fuerza segun buena Medicina, auerse de enflaquezer las virtudes naturales, y perder del todo, ó deprauiarse la apetencia de los manjares: y assimismo es cierto, que su mucho comer, los trae a poco comer, como nos enseña la sentencia que vamos declarando. Iuuenal en la satira primera dize, que estos por la mayor parte mueren sin hazer testamento, de muerte repentina. Prueue esta verdad la desesperacion de aquel Emperador Setimo Seuero, que padeciendo vehementissimos dolores de gota, y no teniendo ya paciencia para sufrirlos ni otro veneno mas a punto con que darse la muerte, comio tanta carne malcozida, que con ella en el estomago, fue transportado a la otra vida. Eusebio escriue, que Domiciano Aphro, entre la engañosa dulzura de los manjares, sentado a la mesa cenando, fue tan sin medida lo que comio, que deste mucho comer, vino a tan poco comer, que aquella fue la vltima cena, porque quedo improuissamente a la vista de todos ahogado. Quien hizo que Iouiniano Emperador se quedase en lo mejor de su vida sin mas comer, sino la abundancia de comida con que relleno su estomago, como testifica Bautista Egnacio? Quien detuuo el curso de sus años à Childerico Saxon, y hizo que mas no comiesse, sino auerse embutido (como dicen) hasta las orejas con superfluos alimentos? lo qual afirma Gregorio Turonense. Siendo pues esto assi indubitable verdad, que inconsiderado gloton aura, que no este temblando de miedo, aguardando por instantes la muerte, ó graue enfermedad, sino se enmienda; principalmente,

si lee la verdad del viejo Hypocrates quando dize, que llenarse mucho, ó euaquarse de vna vez, es peligroso, y que todo lo demasiado, es enemigo de la naturaleza.

Razon sera responder aqui à vna tacita pregunta, que me parece estan haziendo, los que dessean acertar, que es esta. Si el mucho comer, como se á prouado, trae poco comer, porque haze, ó que mueran los hombres, o que enfermen grauemente: que cantidad sera razon que cada vno de a su estomago, para que por mucha no le ofenda, y por poca no le debilite.

A esta pregunta responde Hypocrates, diziendo: si quereys que el comer no enferme, no os aueys de satisfacer del todo, y aueys de trabaxar sin pereza. Y en otra parte dixo, que se a de dar al estomago aquella cantidad, que no le moleste, ni agrauae. En el libro de veteri medicina, este graue Autor dudando la cantidad, que el hombre sano a de comer, para no enfermar, afirma que no ay medida cierta, ni peso, ni otro modo con que poderlo conjeturar, mas que cada vno conozca lo que su estomago puede sufrir sin pessadumbre. Auicena da cierta regla para que el hombre conozca, la cantidad que puede comer sin miedo. Y assi dize, que antes que del todo se satisfaga el gusto, se á de leuantar el prudente de la mesa con algunas reliquias de hambre, porque lo demas antes es deleyte, y vicio, que necesidad de comer.

De lo dicho resulta clara la verdad deste prouerbio, que trata de la cantidad de la comida, pues con autoridades, y razones, se á prouado, que el mucho comer causa enfermedades y muerte, y que assi la vna como la otra causa, impiden que el hombre coma mucho, y en este pensamiento es muy verdadero, dezir El mucho comer, trae poco comer.

De hambre a nadie vi morir,
de mucho comer cien mil.

REFRAN. III.

PARECE que esta sentencia fue hecha solo para prouacion de la que proximamente queda explicada, que trataua de la cantidad de la comida, y del peligro en que viuen los insaciables glotonés. Y assi me pareció juntarlas; porque la vltima parte desta que dize, de mucho comer

cien mil: esta muy clara, por los exemplos, è historias, que en el comento antes deste se truxeron, no ay que enfiadar con mas declaracion. Pero en quanto a la primera parte que afirma, de hambre a nadie vi morir, es bien saquemos en limpio, si es verdadera, esta proposicion, y si mueren de hambre los hombres, ó no como afirma el Refran: el qual en esta primera parte parece ser falso.

Y que lo sea prueuase assi, tanto viue el hombre quanto duran en el los humores, partes solidas, y espiritus de que se compone pues no comiendo an de dissiparse, y fenecer estas partes, porque ellas se conseruan con la comida, luego no comiendo los hombres vendran a morir.

Prueuase tambien, porque todo lo que es vicio corrompe, y destruye, pues el padecer extrema hambre, es vicio contrario a la glotoneria; luego como el comer extremamente mucho mata, el padecer extrema hambre tambien priua de la vida.

Pudieranse traer mil razones para prouar esta verdad contra el Refran, las quales son tan conocidas, que ninguno por rustico saluaje que sea, dexa de tener en sus cascos, por conclusion aueriguada, que muchos an muerto de hambre, y esto aunque no auan leydo el Comico que dize, que ninguna cosa sea extremo: ni a Hypocrates que afirma, que todo lo mucho es enemigo de la naturaleza, porque la experiencia, que es madre de la ciencia, y la que apura, y haze que resplandezcan las verdades, se lo tiene assi enseñado. Y si no lo quisieren creer lean, y rebueluan libros, que en ellos hallaran mil testimonios que lo afirman. Quinto Curcio dize que Sisigambis madre de Darío Rey de los Persas, se abstuuo tan extremadamente de los manjares, que pereció de hambre. Y Chrisermo acerca de Plutarcho refiere, que Pausanias fue con crueldad priuado de la vida, por su padre Agesilao con hambre, porque infamemente se auia dexado llevar de la codicia del dinero sobornandole Xerxe. Euristhenes pereció rabiando de hambre, con gran gusto de su propria madre, que lo consintió, porque el hijo auia peleado floxa, y timidamente en la guerra, como lo testifica Ouidio en el *Ibim*. Y en este proprio lugar dize del gran Alexandro, que consumió con hambre hasta la muerte, à Chirilo Poeta, porque insulsa, y fribolamente, auia compuesto en verso sus hazañas. Ricardo hijo segundo de Eduardo, fue priuado de la vida por los Anglos con sola hambre, pareciendoles ser inutil para el Reyno. Esta misera muerte padeció tambien, aquel dicipulo de Zenon, Cleantes, que por sanar de cierta enfermedad que le afligia negó a su cuerpo el sustento deuido, como escriue Laercio. Aristo Poeta, y Pomponio Ati-

co de que suerte fueron priuados desta luz. Que genero de muerte fue dado à Gabin o presbytero sieruo de Dios por Diocleciano; ni que martyrio padecieron aquellos dichosos santos Felice, Solino, Fortunato, y Orador, por el nombre de Christo, como tambien le padeció Maurita martyr, sino insufrible hambre? Pudieranse traer infinidad de testimonios a este proposito, pero porque es verdad a todos mas clara que el sol de medio dia, que la hambre consume, y mata: y porque la experiencia lo muestra, no cansemos al Lector, el qual sacara destas premissas por consequencia verdadera, ser la primera parte del Refran falsa, quando dize, de hambre a nadie vi morir.

Pero porque se sepa, que el prouerbio, ó Refran presente es sentencia muy fina, y verdadera, y porque es razon responder a las objeciones presentes, se à de aduertir, que la hambre es en dos maneras, vna ay que es hambre natural, y otra hambre que es enfermedad, esta que es enfermedad, ó accidente, tiene tres diferencias, vna se dize, hambre canina, porque en este mal siempre dessea el enfermo estar comiendo, y bomitando como perro.

La segunda diferencia llaman los Griegos *Bulimus* que es en Castellano lo proprio, que gran hambre, mas en esta diferencia de hambre, no bomitán los enfermos, pero desmayanse mucho, como dize Galeno, y en esto diferencia esta hambre de la canina, y en que la hambre canina es vniuersal, à estas dos especies de hambres, y estotra que dezimos Bulimos, es mas particular como enseña Galeno en el comentario del vigesimo primo apho. del segundo libro.

La tercera especie de hambre, que no es natural se dize en Griego *Malaktias*, y en Latin pica, llamada assi, según algunos dizen, por la aue, que en Castellano dezimos Vrraca. En este genero de hambre, no solo se apetece mucha comida, pero apetecese mala, y contraria; suele affixir a las preñadas esta afeccion, y ay algunas, que si no cumplen luego su antojo, lanzan de sí la criatura. Yo é visto alguna que dió en comer naranjas agrias, y dexandose llevar de su gusto despacho en vn dia dozientas: otras è visto comer tanto queso que parece cosa increyble. Estos tres accidentes, son enfermedades de la boca del estomago. Los dos primeros, que son la hambre canina, y la insaciable apetencia, se curan con vn facilissimo remedio, que es beuiendo vna gran vez de vino generoso puro, como lo enseña Hypocrates, en el Aphorismo citado. Y Galeno en el Comentario. Entendido esto se entienda tan bien, que el Refran no habla destas tres diferencias de

hombres , quando dize , de hambre á nadie vi morir , por- que podria descuydarse el enfermo , que padece la que se dize canina (como enseña vn graue autor) y degenerar en modorra , y fenecer con la muerte.

La otra diferencia de hambre que dixe no ser enferme- dad , antes ser natural , no es otra cosa que sentir la falta de alimento , de que tiene el cuerpo necesidad , el qual sentido esta en la parte superior del estomago. Esto nos enseña Galeno en infinitas partes , el qual dize , que para excitarse esta hambre a de preceder en todo el cuerpo inanacion , ò euacuacion de todas las partes , luego se a de seguir apetencia destas partes que piden al estomago. Y lo tercero se sigue el apetencia , y succession del proprio estomago. Y lo quarto el sentido deste chupar del estomago , el qual sentido desta atraccion , propriamente se dize entre los Medicos , hambre natural , porque es obra de natu- raleza. Siguesse despues de esta hambre natural , la que tambien los Medicos llaman animal , que es la apetencia del proprio ventriculo : pero por mas claridad la llaman natural.

Esto entendido se aduertia , que esta hambre natural , que es sentido de falta de alimento se puede diuidir en dos diferencias. La vna dellas es aquella hambre extrema , en la qual se dissipan , y consumen de tal suerte los espiritus , y humores , que necessariamente à de morir el hombre , por no tener alimento que lo restaure , como le sucedio a todos aquellos , de que arriba auemos tratado , los quales murieron atormentados con melancolica hambre.

La otra diferencia de hambre natural , es aquella en que se siente falta de alimento : pero no llega al extremo que la otra que mata : esta es la hambre , que ordinaria- mente dezimos gana de comer , y la sentimos los dias de ayuno , y todas las vezes que llega la ora del comer , ò ce- nar , quando ya esta cozida , y destribuyda la comida , que se auia dado al estomago antes. Esta es la que nos auisa para que comamos , porque ya comienza a faltar el ali- mento , y de aquesta se conoze la ora en que auemos de dar al cuerpo el sustento sin que nos ofenda , y esta es en conclusion de la que dize el Refran , de hambre a nadie vi morir.

De lo dicho se conoze muy distinta la respuesta al ar- gumento arriba puesto contra el Refran , el qual prouaua ser falso , y assi se à de destinguyr en esta parte , que de la hambre , que es enfermedad , ò de aquella en que total- mente viene a faltar el nutrimento al cuerpo , y consecuti- uamente el espiritu , que desta no habla nuestra senten- cia , y que tiene mucha razon la objeccion en contra pues-

ta , pues la experiencia nos muestra quantos an muerto destas hambres , y que nosotros pereceriamos en muy po- cos dias , sino comiessemos. Pero que de la hambre comun , que nos causan los dias de ayuno , y el tener dieta con con- sideracion , y el dexar de cenar algunas noches , y aun el dexar de comer algunos dias ; desta hambre dize el Refran a nadie vi morir. Desta pues no solo no mueren los que la padecen , mas antes se preservan y sanan (los que vsan della con prudencia) de mil generos de enfermedades , como sano Iulio Cessar del mal caduco. Y como se preser- uaua Vespasiano Cessar de achaques mui prolixos , el qual dexaua de comer cada mes vn dia por la salud , que deuio de ser consejo de algun doctissimo Medico ; y esta es tam- bien la hambre que nuestra Madre la Yglesia (como tan piadosa de sus hijos) quiere que padezcamos la Quaresma , y los demas dias de ayuno , para que no solo las almas se preserven , y sanen mas tambien los cuerpos : y esta es de la que la presente sentencia habla , quando dize , de hambre a nadie vi morir , de mucho comer cien mil.

Y pues nuestra sentencia trata de hambre no sera fuera de proposito dezir , que tanto tiempo podra vn cuerpo ler- mano viuir sin comer. Ludouico Celio Rodiginio , afirma de vn autor graue , que cierto hombre viuio dos años , sin comer , ni beber. Este proprio autor dize , que Alberto Magno en el lib. 7. de animalibus , enseña que vio cierta muger , que se passaua veynte dias sin comer , algunas vezes , y otras treynta , y que tambien vio vn hombre melancolicò , el qual estuuò siete semanas sin gustar alguna comida , y viuio desta suerte , beuiendo algunos tragos de agua. Gra- uissimos autores afirman que antiguamente vuo en España cierta donzella , la qual siendo en la edad de veyte y dos años , jamas auia comido bocado alguno , y que hasta esta edad se sustento sin beuer agua. Plinio se modera mas di- ziendo , que muchos se an visto viuir onze dias sin comer , y que ninguno se muere antes del septeno , aunque no coma , la qual sentencia de Plinio sera la respuesta de la duda puesta.

Para sufrir la hambre , i sustentar las fuerzas sin com- er , es remedio muy experimentado , gustar vna poca de manteca , ò tomar tantico de zumo de orozuz , que con esto se detendra vn hombre en la necesidad algunos dias mas. Y conuiene mucho tener en la memoria los dos remedios aqui escritos , para viuir , y para contrariar el mayor enemi- go que el hombre tiene , que es la hambre. Consideran- do esto Egisipo , dixo , que la hambre excluye del hombre , y vence todas las demas pasiones , principalmente desar- rayga la verguenza , imprime en los corazones inhumanas

crueldades , como la que este proprio autor quenta . Y Celio Rodiginio lib. 13. cap. 24. que sucedio quando la cayda , y destruycion de los judios : porque como affligiessen mil generos de calamidades la pobre gente ; vna infelice muger tenia a sus pechos a su querido hijo , la qual ya consumida , y languiada de padecer hambres , viendose proxima a la muerte , venciendo , y mudando el natural amor que á su hijo tenia , en crueldad rabiosa , mouida de los llantos del hijuelo , con los ojos hechos fuentes se boluio á el , diziendo ; que hare de ti amado hijo mio ? ves aqui que nos cercan mil generos de calamidades , que son hambre , incendios , ruynas , y latrocinios , a qual destos enemigos te entregare ? ò entrañas suauissimas mias , ò suauissimos miembros de mi hijo , bolued , bolued á vuestra madre (antes que acabeys de consumiros con hambre) lo que della recibistes : bueluede querido mio a entrar en el vientre de adonde le recibiste los espiritus , y ser que tienes , y sea mi cuerpo tu sepultura . Auiendo dicho esto con lastimosos suspiros , arrebato vn alfanje , con el qual hizo su proprio muy menudas piezas , y coziendole , se lo comio , y aplaco la rabiosa hambre que la affligia .

Comer toda vianda
y tremar toda maleyta.

REFRAN. IIII.

ESTA sentencia es Portuguesa , significa (tremar) lo proprio que en lengua Castellana temer , (maleyta ,) en Lisboa se dize qualquier genero de enfermedad , de suerte que en Castellano diremos , comer toda vianda y temer toda enfermedad .

Es muy necessario , para quien procura salud , traer la dicha sentencia siempre en la memoria , por quanto trata de la calidad del alimento , que es vna de las quatro condiciones , de que a de constar qualquier comida , para que se conuierta en loable sangre , y de salud . Y al contrario , quien sin distincion , y sin advertir si es buena la calidad de lo que come , se lo diere al estomago , este siempre temiendo la enfermedad , porque sin fuda ninguna , aunque se tarde lo ha de pagar .

Algunos curiosos dizen que se a de entender este refran , de aquellos que comen diuersos manjares , en vna comida .

aunque estos sean de bonissima calidad , porque la diuersidad de alimentos en el estomago , haze que no se cuezan bien , ni conuertan en loable sangre , aunque ellos sean de buena calidad . Y para este intento , alegan con Hypocrates , en el libro de flatibus , que dize las palabras de la margen ; mas á esto respondemos , que comer cosas varias de buena , y semejante calidad , de que ordinariamente nos sustentamos , como es carne de gallina , de carnero , pan , algunas yeruas , y frutas , y vino , que es diuersidad no hara daño , pero que sera muy dañosa la variedad de comidas contrarias , como son las muy calidas , muy frias , muy gruessas , y muy delicadas , si no se comen por el orden conueniente , anteponiendo lo facil a lo dificil de cozer , y assi digo , que se a de entender el presente Refran de aquellos , que comen alimentos de mala calidad , los quales viuen sujetos á varias enfermedades . Conociendo esto Galeno , escriuio el libro de alimentos , que hazen buena , y mal humor en el cuerpo del hombre , en el principio del qual quenta , que todos aquellos que vn año esteril comieron , alimentos de mala calidad , por la falta que auia ; despues en el estio lo pagaron , padeziendo varias , y diuersas enfermedades , como fueron erisipelas , flegmones , lepra , carbuncos , llagas , calenturas , putridas , camarás , y pujos . Y de si proprio escriue Galeno , que los años de mocedad , que no se abstuuo de los manjares de mala calidad ; padezio graues enfermedades ; pero despues que conocio este inconueniente , y de adonde le venia el mal , que era de comer sin distincion buenas , y malas comidas , enmendando el hierro viuio con mucha salud de alli adelante .

Los Astrologos , y Medicos que escriuen pronosticos , y señales de futuras pestilencias , y graues enfermedades , dizen sera el mas cierto indicio , auer precedido hambre , y carestias porque en tales tiempos , come el vulgo toda vianda , y assi se a de temer toda maleyta .

Pan de ayer , carne de oy ,
y vino de antaño
traen al hombre sano .

REFRAN. V.

EL principal sustento del hombre , y el que es del todo necessario , para conseruar la desseada vida , es pan , y carne ; y de los sustentos importantes y necesarios , para

passarla mejor, es el vino mas vtil; porque las frutas, yeruas, semillas, y especias, mas siruen al hombre para delectacion condimento, ó medicamento, que para sustento. Y assi la presente sentencia, con breuissimas palabras, nos propone el tiempo en que estas tres cosas tan esenciales al sustento, tengan perfecta sazón, en que el hombre pueda vsar dellas con mas comodidad de salud, y para viuir sano, fresco, y bien mantenido.

Y porque es el pan lo primero que trae nuestra sentencia, se trata primero del. Dize Plinio en el lib. 7. cap. 36. que en el principio del mundo los hombres se sustentaban con bellotas, hasta que vna honrada muger llamada Ceres cultiuo el campo, y cogio trigo, y las demas simientes: la qual tambien en Atica, Italia, y Sicilia, lo molio, y hizo panes, por la qual nueua, y prouechosa inuencion, fue referenciada de toda la antigüedad por diosa. Ay muchas referencias de pan, segun la simiente de que se haze: pero por ser el de trigo, el que se vsa en nuestra España se trata aqui solo del. An pues de escoger las personas de flaco estomago, y que viuen con achagues, y son personas regaladas, trigo de poco sustento, y que tenga el grano menos denso. Y para que cada persona en su tierra pueda aueriguar, qual es el trigo que le conuiene (digo de personas regaladas) entienda que es, el que fuere mas facil de partir con los dientes, y partido se mostrare por de dentro mas blanco que rubio, que este es de menos, y mas facil sustento. Tambien se conocera, en que pessandolo con otro trigo, pessa menos, y en que echando diuersos trigos en agua, el que mas presto, y en mayor tamaño creciere, este sera de menos, y mas facil mantenimiento, assi lo enseña Galeno. Pero quien fuere de robusto estomago, quien quisiere hazer mucho pan, y de fuerte sustancia, a de escoger el trigo, pessado, lleno el grano, solido, y dificil de partir con los dientes. Hazense tambien diferentes panes, conforme lo que se echa de mas, o menos saluados en ellos. Y assi digo que quien quisiere hazer pan de facil mantenimiento, y que no acreciente sangre, ni excrementos crassos, y viscosos, y sea grato al gusto, que lo a de hazer, juntando tanto del moyuelo, ó saluado menudo, como de lo mas sutil de la harina, que llaman flor; y podra cada vno mezclar destas dos partes de la harina, en la proporcion que mas agradable le fuere.

Pero demas de lo dicho se aduertea, que no basta saber que partes de la harina a de lleuar el saludable pan, si en lo que queda hasta vsar del, no se guarda lo que tan consideradamente aduertio Galeno, que la massa lleue su de-

uida cantidad de sal, y de leuadura, y vaya bien amassado con agua quanta pudiere sufrir la harina, que antes incline a massa blanda, que no á dura, de manera que despues de cozido el pan, sea con ojos, y no de miga tupida; y dexandolo bien leudar, se cozera en horno que no tenga tanto calor que se tuesten las cortezas, y quede la miga por cozer, ni por falta de calor se quede hecho massa. Dize, que el pan auia de ser amassado con agua, porque el que se haze con leche es muy dañoso, y con vino no es bueno, ni sobado con aceyte, porque al tiempo de cozerse en el estomago, se querra el aceyte, y se conuierte en naturaleza de piedra azufre, como dixo Auerroez.

De todas las condiciones hasta aqui escritas a de constatar el buen pan: pero todas ellas seran de ningun momento, si le falta la que nos enseña esta sentencia diciendo. Pan de ayer. Es posible, que el maldiciente ignorante, menospreciador de la verdad sentenciosa, que en si contienen estos Proberuios. Aphorismos, ó Refranes Castellanos, no queda confundido, viendo que con solo dezir pan de ayer, sumó el Castellano, la que con difussas palabras enseñaron Galeno, Auicena, Auerroez, y todos los de las Philosophos antiguos, y modernos? Pues no haga burla, que el pan a de ser para que sustente saludablemente el cuerpo, de ayer, como dize el Refran, y si no me da a mi credito lea el Principe de los Arabes. Auicena en el lib. 2. tratado. 2. cap. 371. en el principio, a donde expressamente mande que no se coma calido, porque la naturaleza no puede sufrir el calor del horno. Y el doctissimo Español Vega en el lib. 2. c. 4. dize que el pan despues que sale del horno no se a de comer calido, sino que an de passar, 12. oras reposandose. Y porque los pertinazes suelen repugnar las autoridades, les quiero conuencer con la razon que es esta: el pan que se come reciente, y que se tiene el calor del horno, causa muy gran sed, y gran hinchazon de estomago, y con dificultad passa del vientre, como enseña Hypocrates, y Vega en el lugar citado, dize, que el pan caliente es muy nociuo, porque abunda de ventosidad humida, y que se cueze mal en el estomago, y que se pega a el como engrudo. Tambien dize en el proprio capitulo, que el pan duro se cueze, y dixiere con gran dificultad, y que detiene la euacuacion de la camara, y cria gusanos, y lombrices. Pues siendo verdadero este antecedente, como la experiencia, y autoridades dichas nos lo muestran, quien aura que no saque la consecuencia, que es, que el pan no a de ser duro, ni reciente; pues el pan cocido de ayer no es caliente, ni reciente, ni tampoco duro; luego el pan cocido de ayer sera el mejor de todos, y mas saludable, y sin

los inconuenientes dichos, y por el consiguiente verdadero el Refran. quando dize que el pan de ayer trae al hombre sano.

Es el pan con las calidades dichas, comido en moderada cantidad, el que mas sustenta al hombre, y le da mas loable mantenimiento, cuyas virtudes, si se vueran de escriuir, se ocupara vn gran volumen, pues no solo sirve de alimento, mas tambien de medicamento, y assi mesclado con melicra (que es azeyte y miel) y otros zumos conuenientes, es bouissimo medicamento, aplicandolo a apostemas calidas.

Con el olor del pan viuo Democrito quatro dias, y los passo con sus amigos, siendo ya en lo vltimo de su vida, del qual artificio vsò para conseruar el espiritu, y si quisiera detenerse mas, pudiera con el olor del pan: pero auiendo acabado sus negocios, se despidio de los circunstantes, y apartandole el pan espiro luego. Y assi es opinion muy recebida, que el olor del pan caliente sustenta. Quien quisiere saber problemas sutiles del pan lea a Aristoteles, en la particula. 21. de sus problemas.

La segunda parte desta sentencia, dize, carne de oy, para cuya inteligencia, conuiene tomar la corriente, muy de atras, y aduertir, que no desde el principio del mundo, comen los hombres carne: porque antes del dilubio vniuersal ninguno la comio; mas despues de passado el dilubio, auiendo Dios dado la bendicion á Noe, y á sus hijos, les dio licencia para comer carne, y pescado, (como se lee en el Genesis capitulo nono, al principio) diziendo. Todo lo que se mueue, y viue podreys comer. Los humanistas, y principalmente Dicearcus, como refiere Rodiginio, afirman que en aquellos antiquissimos tiempos de Saturno, los hombres no auian gustado carne, y que se sustentauan, con sola la fruta que naturaleza produzia. Lo proprio dizen del tiempo en que el Rey Pigmaleon gouerno el Oriente. Los preceptos, y leyes del Philosopho Tripholemo, fueron tres, que se venerase Dios, que se honrassen los Padres, y que no se comiesse Carne. Deste proprio parecer fue el gran Pithagoras Samio, en vno de sus Dogmas, diziendo, que los hombres no comiessem carne, la razon que para esto daua, era, que naturaleza abundantemente sustentaua, el genero humano con sabrosas frutas, dulce leche, y miel, y diuersas yeruas, y que assi seria delito muy graue encerrar vnas entrañas en otras, engordar, y fortalecer vn animal con carne, y sangre de otro: pues de los propios animales irracionales podriamos ser enseñados, de los quales, los que son dociles, y no crueles, se contentan con el pasto, y frutos que la tierra produze,

como son el cauallo, cabra, y oveja. Pero los crueles Tigres de Armenia, los iracundos Leones, los Ossos, y Lobos rapazes: estos tales animales gustan, y se sustentan con sangre, y carne de otros, á los quales (dezia Pithagoras) no deue imitar el hombre, y assi no coma carne. Ouidio en el libro dezimo quinto de sus Metamorphoseos, refiere todo lo dicho de Pithagoras en estos versos.

*Parcite mortales, dapibus temerare nefandis
corpora, sunt fruges sunt deducencia ramos,
Pondere poma suo, tumideque inuitibus vae
sunt herbae dulces sunt quae nitescere flamma
Molirique queant, nec robis laeleus humor
eripitur, nec mella thimi redolenti a flore;
Prodiga diuitias alimentaue mitia tellus
suggerit atque epulas sine cede, & sanguine praest
Carne ferae sedant ieiunia nec tamen omnes:
quippe aquas & pecudes, armentaue; gramine viuunt.*

El dulce Philosopho Platon, dize que entre los antiguos era tenido por impio, el que comia carne, y que se sustentauan los hombres con solos frutos de la tierra, y con miel, de suerte que no comia lo que se mouia, y vivia, y passaban su vida con solas legumbres, y frutos.

Bespues destes tiempos dorados, que hasta aqui è propuesto, poco a poco fueron los hombres gustando de la carne: pero no se desenfrenauan tanto, que la comiessem a rienda suelta, antes eran muy obseruantes en comerla, sola vna vez al dia, por la mañana: despues a la noche pareciendoles, que ya aquel dia auian dado suficiente sustento al cuerpo, se contentauan con vn pedazo de pan. Esto escriue Auicena en el Canon primero, y lo refiere Rodiginio en el lib. 28. capit. 2 de sus lecciones antiguas. Despues de los siglos dichosos se come tan ordinariamente carne, que no ay prouincia en el mundo, adonde no aya publica carniceria: y es tenido este sustento por principal. Y ay escritos libros del modo de guisarla para que sea mas delectable al gusto.

Supuesto pues que se comen las carnes, y que ya los hombres no podriamos viuir sin ellas: conuendra para la conseruacion de la salud, saber que condiciones a de tener la carne, y dar regla vniuersal, para que cada vno sepa qual cria menos excrementos, y superfluidades en el cuerpo, porque esta sera la mas sana. Galeno dixo que á de poseer dos condiciones la buena carne: que sea tierna, y no pegajossa: quando tuuiere estas dos condiciones seguramente la puede comer qualquier persona vrbana, y

regalada, y quando le faltaren entrambas de ninguna manera, y si tuuiere sola la vna, a falta de mejor se podra moderar la cantidad.

Tomanse demas de la regla vniuersal dada, las diferencias de la buena, ò mala carne, del genero, y de la edad, y del sexo, y de la preparacion. Del genero, porque mejores son las carnes del carnero que de cabra, y de gallina, que de anser. Y assi alabò Aetio las gallinas, dandolas primero lugar de bondad, y Aberroez dixo, la mejor carne de las aues, es la de la gallina nueua, sana, y gorda, la qual tiene admirable propiedad, en templar la complexion. Carda no puso por la mejor de todas las aues el gallipauo de indias, y cierto que siendo pollos, ò pollas, que tiene razon, perdiz, faysan, y tortolas tiernas, son buenas carnes, cabrito, gazapo, y ternera se puede comer, y algo de pernil de Rute, ò Aracena.

En quanto a las edades se tenga por precepto, que la carne de animales de seca complexion, es buena quando son pequeños los tales animales, lo qual se verifica en los calyatos, y terneras; pero la de animales humidos es mejor carne, quando a acabado de crecer, y se há consumido la humedad excrementicia, y mucosa. Lo qual se ve claro en los carneros cuya carne es mas sana, que la del borrego. Galeno en el libro tercero de alimentorum facultatibus; no hizo tanta distincion en esto, como Auicena: antes vniuersalmente, dixo, que toda carne de quadrupedes, y aues es mejor quando crecen, que despues de auer crecido, y que la de los animales muy pequeños es muy excrementicia, y mala. Pero en este caso auemos de seguir el precepto de Auicena.

Tambien se aduierta lo que este proprio autor Moro dize en el lugar citado, que toda carne de animales rapaces, es mala; como la del lobo, osso, leon, &c. adonde tambien este Mahometano escriue, que dizen los Christianos, que la mejor carne de monte; es la del jabali, lo qual afirmo Galeno en muchos lugares, adonde tambien nos enseña, que la carne de los quadrupedes, sustenta mas, que la de las aues, y que entre todas las carnes la que da mas nutrimento al hombre, es, la del puerco; Pero que la carne de las aues se cueze mas fácilmente en el estomago.

Y porque el curioso no se contenta con saber, que animal es de mejor carne, mas tambien procura saber que parte del tal animal es de mas loable mantenimiento, digo que la carne de las piernas no es tan facil de cozer, como la de las ceruizes, y agujas, y como aquella que esta cerca del corazon del animal por ser mas calida, y de mejor nutrimento. Tambien es mas loada la carne de la parte dere-

cha, y de la parte delantera, de adonde coligiremos, el yerro que hazen los que siempre (entendiendo ser mejor) quieren el quarto posterior, y no el delantero: los extremos, como pies, manos, y cola, hazen sangre gruessa, y viscosa. Los sessos como quiera que sean guisados son nocivos al estomago, crián flegmas, y gruessa sangre, y se cuezen con dificultad. Las medulas, ò tuetanos de los huesos, son menos malos; anse de comer al principio con sal, ò azucar. Las lenguas son de facil mantenimiento, y no malo. Las vbres, ò tetas de las cabras, oejas, ò vacas, son excrementosas, pero si tienen alguna leche, son mas faciles, y dulces. Los testiculos, ò turmas de qualquier animal, son de mal mantenimiento, aunque solos los magnates, y justicias las alcanzan a comer, porque entienden que son buenas. Mas Galeno dize, que los testiculos de los gallos son prestantissimos y buenos, y los demas no. El higado, los riñones, corazon, y bazo crián gruessa, y basta sangre, como la experiencia, y Galeno, en los lugares citados lo muestran. La sangre de qualquier animal, aunque sea de puerco, y guissada con artificio, y hecha morcillas, es enferma, y dificil de cozer en el estomago.

Pero que importa todo lo dicho, para la explicacion desta parte del Refran, que dize, Carne de oy. Mucho digo que importa, para que se conozca ser falsa la opinion de los antiguos que notaron los Españoles de barbaros, pues lo que no advertio Galeno, Auicena, ni otro algun Philosopho, advertio, y considero el Castellano, viendo que a estos insignes varones, se les auia passado por alto, vna tan importante condicion, que a de tener la buena, y loable carne, diziendo. Pan de ayer, carne de oy.

Y lo que mas admira es, ver, la breuedad sentenciosa, con que nos propone vna verdad tan necessaria á la salud, y de tanta importancia, como todas las condiciones juntas, que auemos dicho, que a de tener la buena carne. La qual verdad, y razon se prueua assi.

La carne que no fuere fresca, a de ser salada, y si no fuere salada, ò estara podrida, ò comenzada a podrecer: pues la salada por su gran sequedad, engendra, poca, gruessa, y mala sangre, y haze que los hombres antes de tiempo se enuejescan, y sequen; la que no estuviere salada, que llama el vulgo manida esta podrida, ò casi podrida, la qual acabandose en el cuerpo de corromper, necesariamente á de causar calenturas putridas, y otras enfermedades: luego bien se sigue, que la carne para que no tenga el inconueniente de la salada, ni de la manida, á de ser fresca, que es lo proprio que dize la sentencia.

Contra esta razon dada, podra arguir el Dialectico, di-

ziendo. Para que la carne sea buena á de ser tierna , y no pegajosa , segun enseñamos arriba . y Galeno lo afirma assi , en el lugar citado pues la carne manida , es mas tierna que la fresca luego mejor sera la manida , y por el consiguiente falso el Refran. A esta objecion respondemos concediendo la mayor , y menor , y negando la consecuencia , porque la sentencia se a de entender de aquellas carnes , que de suyo sin ser manidas estan tiernas , como es el pollo , polla , peñigoncillo , cabrito , y otras semejantes , las quales an de ser frescas , y no manidas , que estas , como dize el presente aphorismo , traen al hombre sano , y no las que por su dureza , tienen necesidad de estar ya hediendos , para poderse comer .

Algun docto á auído , (Vega , *De arte med.* cap. 8.) que a querido se entendiesse esta parte , que dize , carne de oy , solo del tiempo del estio , en el qual tiempo las carnes , no se pueden detener por el gran calor , antes luego se corrompen , y assi an de ser necessariamente del proprio dia , para que esten saludables. Este proprio autor , que es de los mas graues Españoles que an escrito Medicina , dize que la carne á de ser en el invierno de tres dias , en el otoño , y primavera , de dos , y en el estio de vno. Pero si bien se adierte conoceremos que no todas las carnes son de vna calidad , porque la perdiz se puede detener mas dias , que el gazapo , ó pollo .

La curiosidad humana , siguiendo este Refran verdadero , á inuentado algunos remedios , para que la carne se pueda detener fresca sin corrupcion , por muchos dias : de los quales remedios me parecio bueno , el que trae el gran cocinero Celio Apicio , que dize , que la carne fresca sin sal se cubra con miel , á modo de vntura , y desta suerte se pondra en cantaro , ó en olla de barro , y colgandolo , vsaran de la carne a su tiempo , que siempre se conseruara en la calidad que quiere el refran que tenga , quando dize carne de oy .

Aristoteles nos da otro remedio , para lo proprio , el qual dize , que encerrando la carne ó qualquiera fruta en vn pellejo que este muy bien hinchado , se conseruara mucho tiempo fresca , y estara siempre como carne de oy .

Acerca de la vltima que dize. Vino de antaño , se considere que las diferencias del vino , se toman de sus propiedades , de las quales procedemos para hallar las facultades del vino , estas diferencias son , el olor , el sabor , la sustancia , y el color , y la potencia : la fortaleza , y potencia se muda , conforme a la edad , porque mientras mas antiguo es el vino mas fuerte , y robusto es , segun enseña Galeno en infinitos lugares , mas no se a de entender que to-

dos los vinos tienen vna edad , y tiempo para enuejecer , porque los que son de su natural imbecibles , y flacos , en muy pocos meses se añejan , y no pueden durar mas que dos o tres años ; los que son robustos , y potentes , estos tales conseruan su juventud mas tiempo , y tardan muchos años en dezirse añejos ; pero los vnos , y los otros en llegando a su perfeccion , exalándoseles la virtud , y espíritu se hazen caducos , y flacos , y de poca fuerza .

Tambien se aduerta que segun lo dicho , el vino antes de cumplir vn año , quando se dize nueuo , causa muchos inconuenientes a los hombres , porque como esta crudo , è imperfecto es difícil de cozer en el estomago , y assi se conuierte en flegmas , y otros excrementos. El que es muy antiguo por su fortaleza , y gran calor causa a los hombres regalados , mil pessadumbres , porque les inflamma , y con facilidad se sube á la cabeza , á donde excita dolores , vagnedos , torpeza en las acciones animales , y jaquecas. Huyendo pues este artificioso Refran los males que el vino nueuo causa , y los que el añejo tambien suele causar , busco vn medio entre estos dos extremos conuenientissimo a la salud , y assi dixo , vino de antaño , porque antaño en lengua Castellana , significa tiempo de vn año passado , en el qual tiempo el vino ni es nueuo , ni muy añejo , antes de mediana edad , en la qual es saludable comunmente a qualquier edad , y temperamento , mas que otro alguno. Y assi concluye la sentencia ser excelentissimo para la conseruacion del linage humano , como tambien lo es el pan , y la carne , comida con las condiciones arriba dichas .

Come poco , y cena mas
duerme en alto , y viuiras .

REFRAN. VI.

GRAN dissension ay entre los curiosos de Refranes acerca de la inteligencia desta sentencia , de los quales , los que se precian de muy abstinentes ; los de imbecilo calor natural , y los que no adierten , que son mayores los males , que se siguen al exceso en comer poco , que al que se haze en comer algo de mas : digo pues , que estos defienden con friuolas razones , y a bocados (como dizen) que el concepto deste oraculo Castellano , á de ser , que se cene mas poco , de suerte que haga este sentido , come poco , y