

del dia solia ser la cena , y que quien quisiere conseruar la salud , deue en este tiempo vsarlo assi , y entender que la mas conueniente comida á de ser la de la tarde : pues como la cena sea la comida de mas importancia , esta sentencia , quiere que entendamos por la cena , la comida de todo el dia , y assi dize , que no dessea que se muera el viejo , ni le quiere mal quien le cercena , y quita parte de lo que solia comer en tiempo de la iuuentud ; dando á entender que conuiene que el viejo , coma poco para gozar de salud .

La razon deste aphorismo Castellano que vamos declarando , se funda en otro de Hypocrates , que nos enseña , que los viejos con gran facilidad sufren la hambre , y ayuno , al contrario de los niños , que con dificultad pueden .

Galeno , y los demas expositores de Hypocrates dicen , que los viejos an de comer poco , porque su calor es flaco , y debil , y assi se resuelue poco la sustancia en los viejos , y á poca resolucion , conuiene poca comida . Tienen tambien el sentido de la boca del estomago , adonde se haze la hambre muy obscuro , y boto , por lo qual no la sienten , y assi no se les siguiran los inconuenientes que de la hambre se suelen causar . Demas destas razones se da otra , que es que á los viejos , aunque sufran hambre no se les inflama la sangre , como á los mozos , porque su calor , como esta dicho es debil , y la resistencia en los viejos (que es la frialdad) fuerte . De lo qual entenderemos , que no le quiere mal , quien le hurta al viejo , parte de la comida , que solia comer en tiempo de iuuentud , que quitandosela , viuirá mas tiempo , y con mas salud .

Esto proprio nos enseña Hypocrates , en el aphorismo decimoquarto del primero libro , adonde amenaza a los viejos , que no comieren poco , diziendo , que con mucha comida su flaco calor se ahoga , y oprime , de adonde sera forzoso seguirse muchas enfermedades .

Mas porque la verdad respandezca con mas luz , y porque los señores viejos no yerren en su regimiento , se aduertida que la vejez tiene dos partes , primera , y segunda , la primera es desde cinquenta años hasta sesenta poco mas , ó menos , de la qual edad dizen los Astrologos , que es señor iupiter Planeta calido , y humido , y que con su calor , y humedad tiempla la frialdad , y sequedad , desta parte primera de la vejez , y assi lo pasan bien los que corren de cinquenta á sesenta años . Destos viejos dize Hypocrates , que padecen pocas enfermedades , y essas pequeñas . Y destos auemos de entender el aphorismo de Hypocrates , que arriba dixé , que trata de que los viejos sufran con facilidad el ayuno . Y por esta razon la santa madre Iglesia les obliga al ayuno , hasta los sessenta años ,

que es esta primera parte de la vejez : y destos viejos es tambien , de quien dize el Refran , no le quiere mal .

La segunda parte de la vejez se cuenta desde los sessenta años , poco mas , ó poco menos por todo el tiempo restante de la vida , aunque dure muchos años . Llamase decrepita esta vltima edad , en la qual an de tener muy diferente modo de comer , (los viejos que quisieren viuir) desde que tuuieron los sessenta años , porque no pueden sufrir el ayuno , antes como niños tienen necesidad de comer muchas vezes , y cada vez poco . La razon desto es , porque su fuerza , y calor natural , es tan debil , y esta tan en lo vltimo , que con muy poca falta , y yerro que se haga se acabara de apagar . Galeno en el libro quinto de la conseruacion de la salud dixo , que los viejos desta edad se an de regir , como conualecientes , que salen de algun graue mal , comiendo poco , y á menudo , como hazia Antiocho Medico , de quien trata en el libro citado . Considerando pues nuestra madre la santa Yglesia esta razon , releuó del ayuno á los que passan ya de los sessenta , que son los decrepitos , de los quales se puede entender tambien el Refran presente en quanto á la cantidad , que se les á de dar de vna vez á comer , porque á de ser pequeña . Y assi diremos , que la verdad desta sentencia comprehende la vna , y la otra parte de la vejez .

De las carnes el Carnero ,
de los pescados el Mero .

REFRAN XIII.

El Philosopho en el libro primero de historia animalium , pone artificiosamente todas las diferencias de animales , que Dios con su omnipotencia crio , las quales reduzidas á breue suma , dize , que son dos : la vna diferencia es de aquellos animales , que viuen en el agua , como todo genero de peces , y la otra de aquellos que passan su vida en la tierra , como el cauallo , buey , y otros muchos , adonde tambien comprehendio las aues . Haze despues destos dos miembros , otras subdiuisiones , que podra ver el curioso en el lugar citado , el qual dize que ay animales . cuya vida , goza de la tierra , y agua , que son el cocodrilo , rana ,

galapago, y otros desta casta. Mas la curiosidad humana el dia de oy, en breue compendio, acomodando todos los animales del vniuerso à su sustento, haze tambien dos diferencias dellos, llamando carne à los que viuen en la tierra, y ayre, y pescado à los que viuen en el agua. Ninguna destas diferencias comian los hombres antes del diluuiio vniuersal; pero despues dio licencia Dios à Noe, y à sus descendientes, para que los pudiessen comer: desde este tiempo pues comen los hombres carne, y pescado y desseosos de gozar vida larga, y de la dulce salud, lo qual se adquiere con buenos alimentos an venido a sacar en limpio, que de las carnes el carnero, de los pescados el mero, es el mas salufifero, y sabroso mantenimiento, y assi el Castellano formo el Refran, y sentencia que vamos declarando, que traydo siempre en la memoria importara mas que el uso de algunos medicamentos muy celebrados.

La verdad, y razon por que la carne del carnero sea mejor para el hombre, que la de todos los demas animales se conoce de su calidad, modo de sustancia, y efectos. De su calidad porque el temperamento del carnero es mas semejante al del hombre que otro alguno, como evidentemente se ve, en que se conuierte con mas facilidad en substancia, que la carne de los demas animales, y es cierto que entonces se haze mas facilmente la trasmutacion, quando ay mas semejanza, en lo que à de comutar, y en lo que se à de comutar. Tambien se conoce esto, en que sustenta la carne del carnero copiosamente, y haze muy pequena cantidad de excrementos, y no sustentara tanto, si no tuuiera gran semejanza con la carne humana. Demas de lo dicho se aclarara esta verdad, con la bondad de sangre, que la carne del carnero cria en el hombre, y con la facilidad, que se cueze en el estomago, y assi vemos que jamas ninguno se quexo desta carne, comida en moderada cantidad. Y si alguno dixere que la carne del puerco es mas semejante a la del hombre que la del carnero, y lo prouare con la autoridad de Galeno en los libros de alimentis. Responderase à esto, que Galeno, no conocio los carneros de España, que si los conociera, no fuera de la opinion que fue, y esto se ve muy claro, porque hablando de las cabras, y cabrones en el lib. 3. cap. 2. de facultad de alimentos, dixo que el carnero sigue la carne de los cabrones en su malicia. Lo qual es muy diferente en nuestra España, adonde se à de anteponer la carne del carnero, à todas las demas de animales de quatro pies, como dize la sentencia presente, aunque se quente entre ellas la carne del puerco tan encarecida de Galeno.

Aqui se aduertia, que el carnero, ó es capado ó entero.

si es capado en qualquier tiempo del año tiene sazón, si no es capado, ó se mezcla con las ovejas para la generacion, ó no. Si se mezcla con las ovejas es de mal alimento su carne, y guele a carne de cabron, como dize Vega lib. 2. de arte medendi: pero si no se junta con las ovejas da à nuestro cuerpo mejor sustancia aunque no tal como la da el capado. Aquesto entendido se entiende con gran facilidad la sentencia, la qual supone que el carnero à de ser capado, ó ya que no sea capado à de ser de aquellos que no son padres, ni se comunican con las ovejas, quales son los que comen en toda España, desde Pascua Florida hasta san Iuan: de suerte, que quando dixeremos de las carnes el carnero, no auemos de entender de los carneros, que son padres, que en algunas partes llaman moruecos, sino de aquellos que son capados, y merinos, los quales tienen carne muy templada entre calor, y frialdad, y algo humeda como afirma Platina.

Tambien se aduertia, que esta sentencia Castellana, sera verdadera en nuestra España, y en Francia, y en algunas partes de Italia porque en las demas regiones, no es tal la carne del carnero. Esto se colije bien de lo que dixo Galeno de los carneros de Grecia, cuya carne puso entre la de los cabrones, y toros, y se colije tambien de la carne de los carneros del Piru, y de todas las Indias, que es durissima, tanto que casi no se usa della para comida. De suerte que los carneros Españoles capados, son de los que habla la sentencia, y si fueren merinos, seran de mejor carne los bastos, ó burdos.

Con lo dicho queda la primera parte desta sentencia, que habla de la carne del carnero bien distinta, y clara. Pero porque el estudioso halle sin cansarse juntas las propiedades deste tan insigne animal, sin reboluer machina de libros, pondre algunas dellas, que quererlas todas copilar seria proceder tan profunda, y largamente quanto son sus excelencias profundas, è innumerables.

Es pues el carnero animal tan conocido por su prestancia, en todas las partes, que contiene el vniuerso; que se tendria por superfluo escriuir su figura, y traer su definicion. El nombre que en Latin tiene, muestra bien su excelencia, y sublimidad, pues segun Ambrosio Calepino se dize Aries, porque antiguamente, era el animal que mas frecuentemente en sacrificios, y holocaustos andaua por los altares, que son aras de adonde se le pego el nombre de Aries. Coligese esta denominacion bien de Virgilio en la tercera egloga, y de muchos lugares en las sagradas letras. Pero no me desagrada lo que Bercorio graue autor dize en su dictionario, adonde afirma ser tanta las virtu-

des del carnero, que fue llamado en Latin Aries, que en Griego es lo proprio que virtud. Mas si este animal, para mas salud, y prouecho del linage humano fuere capado, muda el nombre entre los latinos, y de Ariete, se transmutada en veruex, que es lo proprio que dezir carnero capado. Llamanle veruex, porque dizen algunos que tiene vn gusano en la cabeza, que es vermes.

Conoceremos tambien el valor, y estimacion del carnero, en que no solo le ay (como tan necessario) en todas las prouincias de la tierra, mas tambien en lo profundo de la mar y en lo mas resplandeciente, y estrellado del octauo Cielo. Y assi es cierto que este nombre carnero, es analogo, que significa vn signo del Cielo, y vn pece de la mar, y con famoso significado el carnero de la tierra.

Que significa vn pece es cierto, y Plinio en su libro. 9. de la historia natural, lo afirma, diziendo que el carnero pece, anda à modo de ladron por la mar acechando, es conocido à la sombra de las naues, esperando que algun nauegante salte en la mar à nadar, y sacando fuera del agua la cabeza mira las barcas, y supitamente se buelue à escónder. Dizese este pece carnero, no porque en sus costumbres se asimile al inocente carnero de que principalmente tratamos, sino porque como dize Plinio, tiene la cabeza, y cuernos a modo, y con alguna semejanza del terrestre. Que aya carnero encaramado en el mas alto cielo, ninguno ay que lo ignore, pues assiste en el firmamento, cuya ymagen consta de treze estrellas, la qual fingieron los poetas en el cielo, en memoria de Baco, que viniendo con su exercito à conquistar en Africa, llegó a un lugar desierto adonde perecieran de sed todos, si no fueran socorridos por el Carnero, que les mostro donde auia gran cantidad de agua. Por cuyo beneficio hizieron alli vn templo dedicado à Iupiter Hamon, y figuraronlo, en forma de carnero. Y por esta memoria fingieron la figura del carnero en el cielo estrellado significando por este enigma, que quando el sol viene en su signo la tierra produze, los vegetales, y plantas se recrean. Influye este signo calor, y sequedad templada, es principio, y causa de generacion, y assi por el se conseruan las especies, no solo de animales, mas tambien de arboles, yeruas, y plantas. Por esta razon los Astronomos comienzan à contar los signos desde este, como el mas principal, y porque entrando el sol en el, que entra à veynte y vno de Marzo, son los dias yguales con las noches, el tiempo mas agradable de todo el año: pero la razon porque este signo es el primero, y mas principal de los doze, es porque segun opinion de los mas doctos, Dios crio el sol, y el mundo, reynando el signo de

Aries en la mitad del cielo. El Poeta Manilio en el primero de su Astronomia lo afirma en estos uersos.

*Vt sit idem mundi primum, quod continet arcem,
Aurato Princeps aries inuellere fulgens.*

Tiene dominio en el hombre sobre la cabeza, es de naturaleza de fuego, es signo diurno, mobil, y masculino, casa de Marte, exaltacion del sol, y cayda de Saturno. Pero el que cayere enfermo estando la Luna en este signo, se vera en gran detrimento.

El varon que naciere debaxo el subimiento de tan principal signo, sera ingenioso, prudente, de noble animo, y algo hablador, y si fuere hembra sera iracunda, muy viuia en sus acciones, de buen parecer, y desembuelta y si se casa enuiudara.

Vuo antiguamente vn instrumento belico llamado Carnero, con el qual desbaratauan, destruyan, y arruynauan el mas fuerte muro, y torre. Dixose Carnero, como dize Vegecio, porque era vn pico de viga durissimo, cubierto de acero, con el qual topeteauan (à modo del carnero, quando enuiste su contrario, y aportillauan los valuartes.

Pero no del carnero pece, ni del signo, que assiste en la esphera octaua, ni de la antigua maquina, con que las torres, y barbacas se humillauan dicha Carnero por analogia, es de quien mi oracion trata, sino del verdadero carnero, cuya carne sustenta la gente vrbana, y hidalga de nuestra España, y de quien dize esta sentencia. De las carnes el carnero.

Este pues es el animal de mas prouecho, y mas necesario para el anima, y cuerpo humano, de quantos Dios con su omnipotencia crio y el de mas priuilegios, exempiones, y libertades de quantos ay sobre la tierra.

Que sea el mas prouechoso, y necesario para el hombre, de todos los del mundo, bien manifestamente se ve: pues no solo nos da con su carne de comer, tan salutiferamente, como esta dicho, mas con lo que de su cuerpo procede de vestir, calzar, fomenta las tierras, conserua su especie, y es medicina para el hombre en muchas afliciones. Que nos viste el carnero con su lana, es muy notorio, y si no digan de que se haze el contray, veyntidoseno, rajas, y finas bayetas de Segouia, que abrigan los Cortesanos, sino de lana del carnero; de que los bastos paños, frisas, y sayales, que adornan el aldea; de que se visten, y engalanan las salas, sino de paños de Flandes, tejidos del despojo deste animal. Pues si esto es assi tan cierto, muy claro esta que el carnero nos viste.

Que nos calza tambien es muy manifiesto, pues de su pellejo curtido se hazen zapatos, y botillas, que diferencian poco de las de cordouan, y por si faltassen los paños de Flandes, y las sedas de que vsamos en los apossentos para abrigo, se hazen guadamecies de la piel del carnero, que no son de menos prouecho, y honra.

No solo con lo dicho nos aprouecha el carnero, mas tambien con su estiércol, fomentando, calentando, y fertilizando las tierras, para que produzgan abundancia de pan, de suerte que nos den pan que comer, y la mejor carne de todas.

Pero vno de los mayores bienes que el carnero haze, es el conseruar su especie, como tan necesaria, y assi deue el pastor tener cuydado como dize Plinio, si quiere que le nazcan las ouejas, y carneros prietos, de mirar el color de las venas de debajo la lengua, porque si las tuuiere blancas, los hijos que engendrare seran de lana blanca, y si las tuuiere negras, de lana negra, y si varias, saldran manchados. Tambien varia el color de las ouejas la mudanza de las aguas.

Mas ante todas cosas se deue escoger para padre (dize Plinio en el lugar citado, y Platina) aquel carnero, que fuere fuerte, y viejo: porque es de admiracion, la particular condicion del carnero, quan encontrada esta con la de otros animales, el qual aborrece las ouejas mozas, y de tierna edad, y se pierde por las viejas persiguiendolas, y las ouejas tambien aman al carnero de mas edad. Esto proprio enseña el Philosopho en el lib. 5. de animalium historia, diziendo que el carnero primero se mezcla con las ouejas viejas, y despues con las nueuas. Y pues conuiene tanto para el sustento, y abrigo del hombre, la conseruacion desta especie, se aduierda, que si quisieren que nazcan todas hembras ligaran, y ataran el testículo derecho del carnero, al tiempo que conciben las ouejas. Y si quisieren que nazcan carneros, ligaran el yzquierdo. Esta es doctrina de Plinio, y Platina, en los lugares citados, adonde tambien afirman, que quando sopla viento frío del norte conciben machos y quando viento caliente del medio dia hembras. Esta preñada la oueja ciento, y cinquenta dias, segun los autores dichos, y viue el carnero con potencia para engendrar, y la oueja para parir nueue años, y si fueren bien tratados, diez de cuyo ayuntamiento (como esta dicho) resultan infinitos prouechos, que son el borrego, lana, leche, queso, requesones mantequillas, suero, y el carnero capado, de quien se dize, de las carnes el carnero.

Y pues nos importa tanto el capar el carnero, para

perficionar su carne: se aduierda tambien que no se á de capar antes de tener cinco meses cumplidos.

Ay algunos carneros tan ferozes, despues que llegan a la edad perfeta, quanto son de mansos, y simples, al tiempo que se dizen corderos. Quien quisiere quitarles la ferocidad, puede con facilidad, con solo horadar con vna barrena los cuernos, junto á la oreja.

No tiene el carnero en su cuerpo cosa alguna que no sea de gran seruicio al hombre, como se ve muy claro, pues sus duros, y retuertos quernos, quebrantados, y sembrados debaxo de la tierra, hazen que en aquella parte, nazcan gran cantidad de esparragos en breue tiempo. Esto que parece increíble afirma Plinio, y Dioscorides de sentencia de otros. No solo pues los quernos son causa de los esparragos, que para mil Medicinas siruen, mas tambien vemos, que son materia de que se hazen tintos, cabos de cuchillos, y nauajas.

Conocesse la nobleza, y prestancia del carnero, no solo de lo que esta dicho, pero tambien de la antipatia natural, que con el lobo tiene; porque si el lobo es de tan abominables costumbres, y de tan poco prouecho al linage humano, como todo el mundo sabe, quien dudará, de que el carnero tendra tanto de bueno, como el insaciable, y pernicioso lobo de malo: que tengan contrariedad oculta estos dos animales muy manifiestamente lo muestra la experiencia, y los naturales lo escriuen, con tanto encarecimiento, que dizen, que si vna guitarra se encuierda con cuerdas de carnero, entre las quales estuuiere alguna de lobo, aunque mas sean tocadas las cuerdas no daran de si sonido alguno, porque la enemistad dura despues de la muerte. El Doctissimo Alciato en el vltimo emblema, lo muestra bien claro diziendo.

*Caetera mutescunt, coriumque silebit ouilum
si confecta lupi timpana, pelle sonent.*

De lo dicho entenderemos la bondad, è inocencia del carnero, y que sus membranas, y tripas son instrumento (hechas cuerdas) para que el animo triste se alegre, y los espiritus se restauren con la dulce musica que nos dan, no entreuiniendo reliquia alguna de su enemigo el lobo.

Es vnico solacio, y refrigerio en muchas aflicciones del hombre, qualquiera parte del carnero, y assi en caydas, ó golpes con contusion, y cardenales, es el mas famoso remedio emboluer de repente al paciente, en vna piel de carnero caliente, y arroparle para que se resuelva, y

disipe el humor de la parte enferma. Este remedio es de Aristoteles, en la section nouena de los problemas.

El dolor de la gota es terrible, inhumano é insufrible, pues hallarase remedio vsando del estiércol del carnero reciente y blando aplicado en forma de emplasto: el pulmon del proprio animal, haze buen efeto en el mismo dolor, y si hizieren emplasto del sebo, y hiell del carnero mezclado vno con otro, y puesto sobre la parte del dolor, descansara, y dormira el enfermo. Estos remedios trae Plinio en el libro treynta de su historia, y son tan eficaces, que yo conoci vn Doctor, el qual adquirio gran nombre, y fama, por solo el buen efeto que hizieron en vna graue persona. Sana assimismo el pulmon del carnero las llagas de los pies, como testifica el proprio autor en el lugar citado. Los testiculos del carnero secos, y hechos poluos, tomando media dragma con agua, es vnico remedio de la gota coral, segun Plinio en el proprio libro.

Es tanta la ferocidad del carnero, que della an tomado exemplo muchos insignes varones, para defender su patria, y honra, y assi los antiguos, quando por justa causa auian de comenzar guerra, contra alguna Prouincia, ó ciudad, vsauan embiar vn carnero a la tal ciudad, en señal de que estauan ofendidos, y auian de darles cruda guerra.

No solo nos aproueche este animal para el cuerpo, como esta dicho, pero para el alma nos puede ser de gran importancia. Y assi con hieroglifico sentido en las diuinas letras (segun muestra Pierio Valeriano) significa el carnero la Cruz en que padecio, por la restauracion del genero humano nuestro Redentor Iesu Christo, y segun Bercorio, en su diccionario, el carnero que Abraham sacrifico, fue significacion de nuestro Señor Iesu Christo, justo, y propugnador. Por el qual carnero, como se lee en el Genesis cap. 22. se libro Isaac, que significa el hombre, como libro nuestro Redentor, carnero manso, en el madero de la Cruz, todos los hombres significados por Isaac.

Significa tambien el carnero los Martyres santos, justos, porque assi como el carnero parece, que sin pena alguna se ofrece a la muerte, y su cuerpo es rubricado con sangre, y diuidido en pedazos, assi los Martyres, y justos en defensa de la ley de Christo, y por amor suyo con gran gusto, son ensangrentados, y tenidos con fresca sangre de sus venas, y sufren ser hechos mil trozos, y pedazos.

Es (segun dize Bercorio) el carnero exemplo, y significacion del buen Obispo, y Prelado, porque assi como este animal es guarnecido, y armado de duros cuernos, con los quales impetuossamente hiere, y esta vestido de lana,

con que cubre los hombres, assi el buen Prelado deue tener cuernos de rigor, con que castigar al malo, y blanda lana de dulces palabras, con que consolar al desconsolado, y encubrir los delitos, y premiar al bueno.

Considerando pues los Reyes de nuestra España el valor, y estimacion deste animal, y la necessidad que del tiene vniuersalmente todo el Reyno, y que sin su auxilio no comeremos, ni vestiremos, ni calzaremos bien, ni aun en nuestras aficciones de enfermedades hallaremos solacio. Y que nos es exemplo para las cosas del alma, hizieron muchas leyes en fauor del carnero, dandole priuilegios, y exempciones, mas que de hidalgo.

Y assi solo el carnero, con su hembra la oueja, puede baxar libremente de las montañas frias, al calor de Estremadura, a la entrada del inuierno, á donde gozan de abundante pasto, templado Cielo, y suelo, hasta que el calor del Estio comienza, que entonces gozando de su executoria, se bueluen á las montañas, á pacer frescas yeruas, y beuer frias aguas.

Tiene necessidad este animal de tanto regalo, por la delicadeza de su complexion, y principalmente de la cabeza, de la qual es muy flaco el carnero, como enseñan los que escriuien de re rustica, y assi vemos que en padeziendo tantico calor, meten las cabezas vnos debaxo de otros. Son temerosissimos de truenos, y relampagos, es el remedio en auiendo tempestad, porque no se pierdan los vnos de los otros juntarlos.

Por estas razones pues baxan, y suben los carneros como grullas, buscando tierra templada, y tienen campos señalados, que llaman cañadas, por donde passan, sin que nadie los pueda ofender, y si en su viaje, ó en otra parte, alguna persona les hiziere mal, no ay grande en España, que tenga tantos Alcaldes, y Alguaciles en su defensa, como tiene el carnero, porque ay Alcaldes de mesta que llaman cañaderos, los quales assuelan la tierra adonde assientan, y cinco leguas á la redonda, sin que nadie lo pueda remediar, haciendo informaciones con los testigos que se les antojan, y dando sentencias sin apelacion.

Y todo esto conuiene, y es necessario, para guarda, y custodia de vna persona tan necessaria como el carnero. Son tantas las razones que se ofrecen en su alabanza, que temo enfadar al Lector, y assi las dexo: solo aduerto que es la carne, que menos enfada el gusto de todas quantas vsa el hombre, de adonde manó aquel Refran. Carnero de Enero á Enero. Dando á entender, que aunque se coma todo el año, no empalaga ni causa fastidio.

Es de mucho prouecho, y sustento, y assi interpretan

algunos curiosos: que este nombre carnero, se dixo de carne, y de ero, que es lo proprio que conuertirse en carne, y aun de ser carne del que le come, mas que si comiesse otra carne alguna, aunque sea de aue. De la qual consideracion, se hizo otro Refran que dize. Aue por aue el carnero si bolase. Pero si el carnero es capado, tiene (como ya esta dicho arriba) mas suaue, y tierna carne, y pocas vezes esta flaco, y assi es suposicion de muchos doctores, que en siendo castrado el carnero, no ay que buscalte otra condicion, y tanto que ya es maxima y proverbio. A carnero castrado, no le tientes el rabo. Porque se entiende que esta gordo, y tierno, y que es de quien se dixo. De las carnes el carnero.

La segunda parte del Refran, dize, de los pescados el mero, enseñandonos que assi como entre las carnes la del carnero, es mas prestante, assi entre los pescados el mero es el mejor. Es el mero vn pescado de seys pies en largo, como dize Vega en el lib. 2 del arte curatiua (y yo los é visto en la pescaderia de Granada) esta vestido de escamas pequeñas, y vn pellejo grueso casi negro, y debajo mucho vnto, como de tocino. Tiene la carne albissima, tierna, y muy agradable al gusto, da mucho sustento al cuerpo humano, bueno, y constante, vale caro, y en resolucion es tan estimado, que de los pescados el mero.

Carne de pluma
Quita del rostro el arruga.

REFRAN. XV.

NINGUN autor antiguo ni moderno, á escrito pratica, ó methodo de Medicina, que no selle su obra con vn muy largo capitulo, tocante á la hermosura del rostro, y de los simples, y compuestos, que para este efeto la curiosidad humana á inuentado; para lo qual, ni se dexa la leche virginal, ni el azeyte de tartaro, ni la zaragatona, ni el agua ardiente, ni (para deshazer las arrugas del rostro) el agua destilada de pies de ternera, ni las claras de huevo, el albayalde, seliman, azogue, passas, almendras, saluados, flores de hauas, rayzes de lyrio, agua de melon, y calabaza, miel adobada, é vnguento citrino, con otros mil generos de caldos, rellenos, y sebillos de que se puede muy bien formar vna no pequeña botica, con sus diferen-

cias distintas. Y si se entendiessen las cuytadas á todos estos medicamentos, en que gastan sus haziendas, y muchas horas del dia, darian de mano como á impertinentes, y superfluos, y de ningun prouecho, y se acogerian á solo vno, que es certissimo, de gusto, bueno para la salud, para conseruar la fresca juuentud, hazer rostro lisso, y resplandeciente, que es carne de pluma, quita del rostro la arruga.

Preguntome vna señora muy graue, que passaua ya de los quarenta, en Granada, que que haria para traer el rostro claro, y respondi.

Tome vuesa merced vna gallina blanca, y ceuela con arroz, y trigo, dandole poca agua: despues se abra por las espaldas, y se rellene de almendras dulces, y piñones mondados, y azucar cande, y puesto todo esto en alquitara, rociado con vino blanco fuerte, se á de embarrar por dentro, y fuera con aluayalde, y harina de centeno el alquitara, y el agua que de alli destilare se ponga al sereno nueue dias, con alcanfor, y á de estar al sol, que lauando el rostro con esta agua, sin duda ninguna se hara lisso, y resplandeciente. Boluio á replicar la señora, diziendo. Si yo me comiesse essa gallina ceuada, y otras, no esclatecieran bien la cara? Yo dixee que si, y que era de su opinion, y parecer: y en este sentido se á de entender el presente Refran que voy declarando, que es comiendo buenas, y gordas aues, que es carne de pluma, que quita del rostro el arruga, y trae salud, y hermosura á la persona. Y no se á de entender de agua destilada de la gallina blanca que dixee, aunque es vn gran remedio para el rostro. Que la carne de pluma sea buena para quitar del rostro el arruga, prueuasse euidentemente con esta razon. Todo alimento que es apto para la buena nutricion del cuerpo, le engorda, y resplandece. La carne de las aues es mas apto sustento, que otro alguno para nutrir, y sustentar el cuerpo humano, luego la carne de las aues le engordara, y sustentara mejor que otra alguna, y por el consiguiente la carne de pluma, quitara del rostro el arruga.

La mayor proposicion es muy cierta, y la menor se prueua con facilidad, de todos quantos autores escriuen de alimentos, y principalmente de Galeno, que en el lib. de los alimentos de bueno, y de mal zumo, dize que las aues son de las cosas que dan a nuestro cuerpo mejor, y mas facil sustento. Y en el libro tercero de la facultad de los alimentos, afirma lo proprio, la razon desto es, porque la carne de las aues con facilidad se cueze en nuestro estomago, y con facilidad es vencida de nuestro calor natural, y porque tambien es carne templada, y tiene las dos con-

diciones que dize Galeno , que á de tener la buena carne , que son ser tierna , y no pegajosa . Por estas razones pues , la carne de aue , que llama el Refran de pluma , da salud , y engorda , y quita del rostro el arruga .

Platina en el libro quinto al principio del primero capitulo , dize , que las aues son comida de reyes , Principes , y grandes señores , de gente vrbana , y cortesana , y las cebollas , y ajos de gente rustica . Pero aqui quiero se aduertta , que no se á de entender esta sentencia vniuersalmente de toda carne de pluma , porque de las aues , vnas son de buena calidad , tēpladas , y faciles de cozer , y otras por el contrario de mala calidad , y dura carne . Ase pues de entender , de las de buena calidad suaue , y tierna carne , como es la gallina , capon , y pollo , de la pērdiz , faysan , francolin , paunos de España , y paunos de las indias : de las tortolillas ceuadas , y codornizes nuevas , y tordos llamados zorzales , si estan gordos de quien dixo Marcial .

*Inter aues turdus siquis me
iudice certet.*

Y avnque es verdad que estas aues quitan del rostro el arruga , claro esta que an de ser bien sazoadas , manidas , y que no an de ser viejas , porque sin estas condiciones no haran el efeto que se pretende .

Las demas aues fuera de las dichas , no quitan del rostro el arruga , porque las palomas de qualquier genero que sean , engendran sangre vaporosa , gruessa , melancolica , y se cuezen con dificultad , y suelen excitar dolores de cabeza , y calenturas putridas , principalmente la carne del cuello , y cabeza . Los pichones y palominos tambien son de mala calidad , por la mucha humedad que tienen .

Los tordos negros , y mirlas son de carne calida , y dan mal mantenimiento al cuerpo . Los verderones , calandrias , pardales , y otros pajarillos verdes , que en el canto parecen cigarras , la carne de todos estos es dura de cozer , y engendra mala sangre , como la de los gorriones , y de las demas aues , que crian en las torres , que Galeno llama turriculas , que tambien es durissima , calida , y maligna para el sustento . La carne de golondrinas , y la de las gollorías , es muy insuaue al gusto , y cria mala sangre , pero las gollorías quemadas , y hechas poluos , y dados a beber con vino son de gran provecho , para los que padecen de piedra . Y las oropendolas , y quchillos son de tan mala carne , que no se sufre comer . Los vencejos , y auiones si son nueuos , se pueden comer mejor , aunque dan mal sustento . Y por abreuuar , digo que todas estas auicillas peque-

ñas son de mala carne , solo aquellas , que por el tiempo de estio se cazan en honcijeras , y estan muy gordas , que las venden en cañas , y se dizen penatas , se pueden comer , porque crian buena sangre , son faciles de cozer , y gratas al gusto , mas guarden de comer los huessos , porque podria suceder mal . De las aues de gran cuerpo , la grulla es de carne dura , y fibrossa , por lo qual conuendra que esten manidas antes que las coman . Como quiera que sea , dan al cuerpo alimento gruesso y dificil de cozer . El auistarda , que otros dizen abutarda , es casi de la propria calidad que la grulla , mas la carne de las ansares , aunque es excrementosa , y de dificil coccion , da menos maló el sustento al cuerpo .

En suma , segun doctrina de Galeno , Auicena y de todos los doctores que escriuieron de alimentos , la carne de pluma que se sustenta , y viue en lagunas , rios , y ribera del mar , como son las anades siluestres , lauancos , gallaretas , cigueñas , chorlitos , alcarauanes , y aues frias , todas tienen la carne dura , fibrosa , y engendran en el cuerpo humores frios , y gruessos , y excrementosos , prelo qual el Philosopho en el lib. 3 de hist. animalium cap. 7 dixo que las aues de lagunas , son de su natural mas frias , y humidas que las terrenas .

Toda aue de rapiña , como el milano , cernicalo , falcon , azor , y aguila , son de tan dura , y desabrida carne , que no valen para vso de ser comidas . Assimismo las aues que aprenden á hablar como el papagayo , hurraca , y otras tales , tienen malissima carne , y sin provecho : pero la peor , y mas dura es la del cuerbo , y grajo . Tambien se á de huir de la carne de aues nocturnas como lechuza , mochuelo , y morcielago .

Todo lo dicho es de los autores mas graues de la Medicina , de lo qual se coligira , que el Refran que vamos declarando no se á de extender de todo genero de aues , mas que de solas aquellas de que arriba se dixo , ser su carne tierna , y no pegajosa , de pocos excrementos , y facil de cozer en el estomago . La carne de las quales por la buena nutricion que haze , quita del rostro el arruga engordando a quien la come , pero la carne de las demas , no solo no hara el provecho dicho , mas antes causara mil generos de enfermedades en quien vsare a comerlas con frecuencia .

Carne de pluma,
siquiera de grua.

REFRAN. XVI.

DE la sententia explicada, antes desta, se verifica la verdad que esta tenga, y como se á de entender, que si bien se considera, solo contiene vna alabanza, ó encarecimiento de la bondad de la carne de pluma, pues con ser la carne de grulla de las peores de todas las aues, dize que es buena, respeto de la carne que no es de pluma.

De aquella me dexé Dios comer,
que dexa los pollos
y comienza a poner.

REFRAN. XVII.

Como mi intento sea, escriuir con distincion, lo que conuiene á la salud del hombre, desde que nace: y esta salud consista en la moderacion del comer, beuer, dormir, venus, y exercicio. Y hasta aqui se ayán declarado algunos Refranes conuenientes á la cantidad, y modo de comida, y agora se vayan explicando los que conuienen a la calidad de las carnes, no me á parecido fuera de proposito, antes muy conueniente, explicar este que delante tenemos, el qual á sido tenido por epicureo, é inuentado de alguno que solo desseaua el gusto, y delicadez de las comidas, no atendiendo al fin principal, que es la salud. Pero mi parecer es diuerso, porque entiendo, que algun desseosso de salud, considerando que la mejor carne que Dios á dado á los hombres, para conseruarse en su entera salud es la gallina, por viuir con mas felicidad, dixo. De aquella me dexé Dios comer, que dexa los pollos, y empieza á poner.

Aduiertase aquí, que á esta sententia se le pueden dar dos sentidos. El primero, y que casi todos siguen, es, que se á de entender de la gallina, que á estado sobre los hueuos, y criado los pollos, hasta que ya los dexa, y comien-

za á poner hueuos, porque entonces como dize Marco Varon de re rustica, por auer sido atada con los pollos, y regalada con ellos, sale de la propria suerte, que si la vueran puesto á ceuar, y assi en essa ocasion tiene bonissima sazón, para ser comida. Y aunque es verdad, que es buena declaracion la dicha, no por esso se á de cerrar la puerta á otras. Puedese entender tambien de la polla ponedera, que dexa sus hermanos los pollos, y quiere comenzar á poner, y en este sentido se á de entender para la conseruacion de la salud, y aun para el gusto: porque aunque es verdad, que en todas edades la gallina (como no sea en la vejez) estando gorda es la mejor de las carnes, con todo esso es mucho de mejor calidad, y sazón, quando comienza á poner los primeros hueuos, y no á acabado de crecer. Esta es razon que corre, no solo en las gallinas: pero en las demas aues, como enseña Galeno en el libro tercero de la facultad de los alimentos, adonde dize, que en todo genero de aues, es mejor la carne de las que se van aumentando, que la de las que van declinando. Platina en su libro quinto, de la ciencia de cozina, es del proprio parecer, adonde afirma que las pollas que comienzan a poner son de mejor gusto, y mas conuenientes para la salud, que en otra edad. Auicena por expressas palabras, tratando de las gallinas en el libro segundo, dize. De las gallinas aquella es la mejor, que aun no á comenzado a poner hueuos, y tiene tanta virtud, que haze los hombres mas potentes para la generacion. Paulo enseña que siempre de las aues escojamos las nueuas. Pues siendo assi que la polla quando comienza á poner hueuos, y se ausenta de los demas pollos, tiene mas templada, tierna, sabrosa, y saludable carne, segun muestra la razon, experiencia, y los autores de la Medicina; quien aurá que dude, que el que desseá salud, y gusto, no desseé mas la polla tierna para su comida, que la gallina dura, que á criado pollos, y que este desseosso es el que dize.

De aquella me dexé Dios comer
que dexa los Pollos,
y comienza a poner.

y no de aquella gallina.

Entienda cada vno como quisiere, que la verdad, y lo cierto es, que la gallina es el aue de mas prestancia para el hombre, de quantas la sabia naturaleza nos dio; porque no solo nos aprouecha con su carne, pero con el abundancia de gueuos, que todo el mundo sabe, pues no llegamos á populosa ciudad, villa, a'dea, cortijo, bodegon, ni venta, adonde aunque falten las demas comidas, no se hallen prestos los hueuos, que para nuestro sustento la gallina á