

LA VERA
REGOLA

Per mantenersi magro
con pochissima spesa,

*Scritta da Messer Spilorcione de' Stitichi,
Correttore della nobilissima Compa-
gnia della Lesine,*

A M. Agocchion Spontato suo Compare.
*Opera utilissima per tutti coloro, che patiscono
strettezza di borsa.*

Di Giulio Cesare dalla Croce.



In Bologna, presso gli Heredi di Bartolomeo
Cochi, al Pozzo rosso. 1622.

Con licenza de' Superiori.



CAPITOLO.

Q Vel che mangiar, e quel ch'vsar douete
Per viuer fano, e star nel vostro stato,
Compar, vi scriuo quel, che quì vedete.
Perche pretendo d'essere obligato,
Essendo stato à quest' officio posto,
Per corregger, chi viue fregolato.
Prima, di rado mangiarete arrosto;
I Tordi, le Perdici, & i Capponi
Stiano dal vostro stomaco discosto.
Fuggirete le Starne, & i Pauoni;
E lassando le Quaglie, e l'Anitrelle,
Teneteui alle Capre, & à i Montoni.
Voi lassarete star le Mortadelle,
Nè siate troppo ingordo alle Polpette,
Nè à Fegatelli, Torce, ò Tomacelle.
Frigger potrete qualche Zucca in fetta,
Mal cotta, con poc' Oglio, e mào Agreste,
E Rape, e Verze, e per minestra herbette.
Ma sopra tutto Lardo non si peste
Per farle troppo saporite, e grasse;
Nè Salsa, ouer Sapor si dia le feste.
Potrete vsar qualche frittate basse
D'vn'ouo, ò dua, se però à buon mercato
Saran, perche la borsa non calasse.

E se

E se vi ritrouasti stomacato,
Potrete farui fare vn pentolino
Di qualche mągiar brusco, e pan grattato.
V'efforto, che tenghiate vn boccalino
Ad vso vostro; e far che la brigata
Beua il mischiato, e voi beuiate il vino.
Di Cipolle, e di Rape vn'insalata
Per voi farete, ò di Cicoria cotta,
Per gli altri l'herba in riuà à i fossi nata.
Torrete vn'Ouo, e vna meza Ricotta
Per fare vn piattellin di Rauiole:
Ma questo il mese sia sol' vna botta;
E sopra tutto, che'l Buttier non scoli
Di quà, di là di fuora de' piattelli,
Per non sporcar con esso i touaglioli.
Se fate Maccaroni, ouer Tortelli,
Non siate troppo ingordo di Formaggio,
Ma fate conto d'imbeccar Stornelli.
Non fate spesa di Gioncate il Maggio,
Ma basta vn soldo, che spendiate in Latte,
Per poter dir d'hauerne fatto il saggio.
Che troppo non sian vnte le pignatte,
Per farui dentro troppo grasso il brodo,
Che non le rompan per leccar le Gatte.
Tener serrato in Camera io lodo
La Carne, il Pane, il Cascio, e tutto'l resto,
Ch'auanza, à chi stà grasso, com'vn chiodo.

Piac-

— Piacciaui à casa altrui andar più presto
A fare il ballo, e stare in festa, e gioco,
Che in casa vostra non mi pare honesto.
Tirar la legna via di sopra il foco
Habbiate in vso, e con le gambe aperte
Da voi solo ingombrar quell'altro poco.
Su l'hora del mangiar dir delle berte,
Acciò che quei, che stanno à vostre spese
Non paia, che stian viui di Lucerte.
Tener in tola le Candele accese
Non lodo, perche al capo soglion fare,
Col fumo, bene spesso graui offese.
Effortoui la sera di cenare
Leggier, perche di Goccia v'è periglio,
Quando a stomaco pien si va à posare.
Scaldar di rado il letto vi consiglio,
Ch'oltre ch'è specie di poltroneria,
Spesso alla rognà si suol dar di piglio.
E se per forte qualchedun desia,
Ch'andiate seco à pranzo, non mancate,
Che'l degnarsi con tutti è cortesia.
Nè Oliue, nè Finocchi non salate,
Che son cose superflue, e ben spesso
Son guaste, quando goder le pensate.
Voi Spenditore, e Caneuaro istesso
Sarete; nè fidate in mano altrui
La robba vostra, e ciò vi faccio espresso.

Far

Far della settimana vn giorno, ò dui
Star la famiglia à dieta, non sia male,
Che verrete à giouare ad essa, e à vui.
E quando andate à comperar del Sale,
Pigliate di quel nero, e non del bianco,
Che non è tanto acuto, e manco vale.
Nè lasciate per casa venir manco
L'Oglio di noce, che se bisognasse
Tal'hora, questo è buon da frigger'anco.
Non lasciate le chiaui nelle casse,
Ma fate, che al gallon vi stiano ogn'hora,
Acciò che qualchedun non le votasse.
Far leuar quei di casa sù à buon'hora
Fia buon, perche s'auanza le lenzuola,
E à leuar presto si stà sano ancora.
Basterà il mese anco vna volta sola
Mutarsi di camicia, e ciò propone,
E lo comanda à pien la nostra scola.
Nè state, prego, sù l'ambitione
Di darui tanta stalda al collaretto,
Ch'al collo vi stia dur, com'vn targone.
Basta alle calze hauer sol'vn stringhetto,
Perche occorrendo, si calano à vn tratto,
Quando di flusso s'hà qualche difetto.
Ch'abbiate l'Ago ancora sia buon fatto
Adosso, con del Refe, e se si rompe
Casacche, ò Brache, al cucir siate ratto.

Di-



Discofateui in tutto dalle pompe,
Nè vogliate ogni dì gire al Sartore,
Perch' il Mondo ogn' hor più via fi corröpe.
Non fate con niffun rissa, ò rumore,
Ma lasciateui innanzi bastonare,
Che mai dar' vn quattrino al Superiore.
Nè vogliate ogni dì gire à comprare
Scarpe, perche non è vergogna alcuna,
Quando son rotte, farle tacconare.
E se per forte splenderà la Luna,
Aprite le finestre, che s' auanza
Il lume, andare à letto all' aria bruna.
S' haucte yna berretta, che all' vfanza
Non fia, fate cauare due pianelle
Da caminar la sera per la stanza.
Nè vi scopate troppo le gonnelle,
Quand' vscite di casa, perche il pelo
Spesso si leua in queste parti, e'n quelle.
E perche v' amo con perfetto zelo,
Vi prego non tener Gatti, nè Cani,
E ciò vi resti in mente al caldo, e al gelo.
Ch' oltre, ch' insieme son spesso alle mani,
Non danno vtile alcuno, e son coperti
Sempre di Mosche, Pulici, e Tafani.
Se i Serui vostri goffi, & inesperti
Röpon bicchiero, ò dan qualch' altro dāno,
Fate, che'l lor salario vi rimetti.

Nel-

Nella Cucina il Verno sopra vn scanno
La mensa vostra apparecchiar potrete,
Che tanti fuochi in casa ben non stanno.
Sicurtà per niffun mai non farete,
Ch' in vltimo, per dirlo fuor de' denti,
Con la coda frà l' vscio resterete.
Non vi vantate hauer troppo talenti,
Ma fate sempre il pouero, e'l pitocco,
Acciò che non v'accoppino le genti.
Vn' altro punto ancòra qui vi tocco,
E in questo vi bisogna hauer ingegno,
Se restar non volete vn bello alocco,
Che se prestar danar fate dissegno,
Cerchiate hauer il contracambio prima,
Ma che due volte, ò tre più vaglia il pegno.
Nè vi curate, ch' alcun vi sublima,
Nè date orecchie à Stanze, nè à Sonetti,
Peiche la Poesia più non si stima.
S' haucte de' parenti poueretti,
Fategli star discofsto à più non posso,
Perche di chieder sempre sono astretti.
Non vi curate di portare adosso
Tropo moneta, che tal' hor si crede
Di spender poco, e spenderfi all' ingrosso.
Nè vi lasciate mai metter' il piede
In casa vostra à gente, che non porta,
O se in essa qualch' vtil non si vede.

S'an-

S'andate in Piazza, portate la sporta
Sotto il mantel, che non fia biasmo alcuno;
E spendere i suoi soldi molto importa.
Non vi fidate in somma di nessuno,
Ma fate star la vostra porta chiusa
Si il dì, come la notte all'aer bruno.
E se per huomo stretto alcun v'accusa,
Vi esorto far orecchie di Mercante,
Che'l dar risposta à tutti più non s'usa.
Se ciò farete, non fia, chi si vante
Di torui vn iota, e star potrete al paro
Di qual si voglia nostro Lesinante.
Di tai ricordi ancora vn centenaro
Haurei da darui, ma il tempo mi manca,
E ben di ciò mi duole, & hò discaro.
Ma vn'altra volta, ch'io rimonti in panca,
Il resto vi dirò di mano in mano,
E vi darò la nota assai più franca.
E perche tolta hò la Lesine in mano
Per conciarmi vna suola, che si stacca,
Più star con voi non posso, state sano,
E fate, che'l mio detto vi s'attacca.

I L F I N E.

