

l'ora e modo ch'oggi si cena salvo ne' conviti o feste o tra persone di mala creanza. Coloro che usavano l'ἀκράτεια o si servivano dell'ἄριστον a modo nostro, nè tralasciavano l'ἐσπέρισμα e il δείπνον, appresso i greci furono di quelle persone eccettuate dalla nostra regola, delle quali, perchè non danno il nome e il grido all'età nè seguono i costumi delle nature comuni delle città, non si tien conto particolare. Il medesimo si può dire di molti pasti appresso i romani. Che se fu in alcun luogo universal costume di mangiar in quel modo, fu nelle città settentrionali, le quali, per il freddo che concentra il calor a resolver, assai vogliono più vino che le australi, e se in alcuna di queste hanno mangiato a quel modo, è stata corrotta dalla conversazione di quelle altre, con ciò sia cosa che, se con la pratica comunicano l'uno con l'altro le lingue, quanto più agevolmente si comunicherà la cattiva usanza del vivere, la quale è tanto conforme all'appetito quanto è lontana dalla ragione? Non è dubbio che l'Italia generalmente ha bisogno di manco cibo che la Franza o la Germania, non di meno la lunga conversazione di quelle genti ne' tempi delle guerre e le mutazioni degli imperi e regni hanno domesticato tra noi li quattro e cinque pasti il giorno, come nella Franza; onde n'è seguita la mutazione dell'antica generosità e la molta inclinazione e sembianza alli costumi delle genti straniere. La Spagna è stata sempre frugale, nè ha potuto dall'altrui pratica esser corrotta (ancor che i golosi de' nostri tempi imputano la loro frugalità ad avarizia) e perciò nell'universale ritiene ancora l'antico suo costume. Qui alcuno per avventura mi dirà che sarebbe bene il perseverare, se da principio i nostri fossero stati avvezzi a questo lodevole e salubre costume di vivere; ma, poichè sin'ora s'è vissuto con li due pasti, non si farebbe la mutazione senza grave pericolo e danno per la lunga consuetudine nostra e di nostri avi, la quale, a giudizio di più famosi medici, non ha minor forza che l'istessa natura; e forse vi aggiugnerà quella sentenza volgare che le nature moderne per esser più deboli delle antiche hanno bisogno di maggior nutrimento. Mi dirà ancora che sia meglio di partir l'unico pasto in due volte per la medesima debolezza, con ciò sia che s'affatica manco il calor naturale a cuocer i cibi. Al quale io rispondo che la natura sente mal volentieri ogni mutazione di consuetudine, ma non resta offesa se non da quella che si fa dalla buon'usanza nella cattiva; sì come all'incontro si rileva con quella che dalla trista va nella buona; nè altro può offender in questa che la subitezza del mutare; la qual offesa si raddolcisce col mutar pian piano, ingannando la natura con util inganno. Che le nostre nature siano più deboli di quelle de' nostri padri, lo confesso e potrei forse dirne le ragioni, ma che perciò abbino bisogno di maggior nutrimento, è mera bugia e sogno de' volgari; per ciò che il gran calore ricerca molto cibo, come riferisce Ippocrate parlando de' fanciulli, e all'incontro il calor debole e fiacco ne vuol poco. Per la qual cosa, essendo le nostre nature deboli (come dicono, ed è il vero), cioè di poco calore, non potranno cuocer e regger molto nutrimento, anzi ne vorranno manco delle antiche. Quanto al partir in due parti il cibo, se l'effetto fosse conforme alle parole, io lo lodarei in coloro che non possono per qualche rispetto ridursi ad un pasto, come a convalescenti, a vecchi, a deboli, a colerici, e a chi avesse il cervello più asciutto; sì però che usassero o le bilanze del magnifico messer Luigi Cornaro e la sobrietà del serenissimo Donato d'illustre memoria, del chiarissimo signor Marchiò Micheli e del chiarissimo signor Antonio Giorgi, amendui miei signori, i quali, dividendo con somma temperanza in due pasti il cibo alle loro nature necessario, godono nel colmo della vecchiaia di que' commodi che sono a molti giovani denegati. Ma, non essendo tanta virtù nella natura commune, quanta è in quei chiarissimi senatori, e avendo più bisogno di siccità che loro non hanno, appresso non potendosi per la commune forma di negozi pigliar il secondo pasto senza incommodo del cervello, perchè segue subito l'ora del sonno,