

пéчено-то месо́ има въ́ себеси́ е́динъ изрáденъ и храни́теленъ сокъ.

Месо́-то, или́ рыба-та, кои́-то са́ тигани́сватъ съ́ мáсло или́ съ́ зехтíнъ ста́ватъ на́й те́жки и м́жчи за смíланье, за радí това́ не мѣ́затъ на кои́-то имáтъ бо́ленъ и кре́къ стома́хъ.

Прип́равенъ-то на истíе-та сто́й, катò приѓдимъ нѣ́кои мíрсливи нѣща́, или́ дрúги сùщества. Когá-то прип́равенъ-то е́ съ мѣ́ркъ, оу́лесня́ва смíланъе-то, и оу́правíжъ кúсъръ-жтъ на нѣ́кои истíе-та. Но когá-то оу́потреблáваме прип́равенíа-та за да си о́творимъ ищáхъ и вкúсъ, тогáва б́ватъ на́й вредíтелни. Защо́ когá-то ищáхъ-жтъ са́ подкáнижъ о́тъ рáзни прип́равенíа-та, тогáва е́ лъжливъ , докáрва несмíланъе, и мнóго пáти на́й те́жки бо́лести. Искúство-то на готв́ари-тѣ́ на днѣшнъ-тъ́ е́похъ спомáга мнóго за да скъ́си днi-тѣ́ на готв́ари-тѣ́ имъ.

За радí това́ ако́ ищемъ да си оу́пáзимъ здравíе-то, трéба да жив́емъ съ́ прóсти истíе-та и прип́равени съ́ мѣ́ркъ, да не ид́емъ в́жнъ о́тъ ко́лко-то при́нча на вóзржстъ-жтъ ни́ и на стома́хъ-жтъ ни́, въ́ е́похъ-тъ́ на вре́ме-то , на тѣ́лесно-то ни́ сло́женíе, и предí сички-тѣ́ тiа́ трéба да ид́емъ е́днáкво сáсъ ко́лко-то изф́рламы: за́що́ каквó-то не трéба да ид́емъ в́жнъ о́тъ мѣ́ркъ-тъ́, т́жй пáкъ трéба и да ид́емъ ко́лко-то занóсемы. Когá-то стома́хъ-жтъ смíла доврѣ́ , когá-то подíръ́иденъ-то са́ оу́гáждамы чи́ни е́ лег-ко, и доврѣ́ са́ м́рдамы, и когá-то подíръ́иденъ-то катò са́ мивíи е́динъ чáсъ (са́хатъ) ако́ са́ оубíи-