

المقالة الثالثة فيها صفة ما يغتذي به من النبات والحيوان¹

في الخس قال جالينوس

إنّ الدم الذي يتولّد من الخس أجود من الدم المتولّد من جميع البقول، وذلك أنّ الدم المتولّد من البقول كلّها خلا الخس يسير جدّاً رديء، والدم المتولّد من الخس ليس بالكثير ولا بالرديء، إلّا أنّه ليس في الغاية من الجودة. وذلك أنّه بارد رطب. وبرد الخس ورطوبته في نحو من الدرجة الثانية. وليس ينقص عن مرتبة ما هو محمود الغذاء، إلّا هذا فقط، وليس يُنسب إلى الرداءة بوجه من الوجوه. ولذلك ليس يعرض له أن لا يُستمرأ كما يعرض لسائر البقول، ولا هو ممّا يحبس البطن ولا ممّا يُطلقه، لأنّه ليس فيه قبض ولا ملوحة ولا حدّة ولا جلاء بثة. وأكثر ما يُعتقل البطن بالقبض، وأكثر ما ينطلق بالملوحة والحدّة والجلاء. وإذا كان في المعدة حرارة مُفرطة يتولّد منها مرار، فالخس يقمعها ويُطفئها²، ويجلب النوم، نينا أكل أو مسلوفاً. وهو متوسط في ما بين ما يلطف وبين ما يغلظ.

78v,-16

THE THIRD TREATISE OF THE BOOK ON THE POWERS OF FOODSTUFFS

Containing the Description of nourishing plants and animals

Galen said on lettuce: The blood generated by lettuce is better than the one generated by all other herbs, because the blood generated by all herbs, excepting lettuce, is very light and unwholesome, while the blood generated by lettuce is neither plentiful nor unwholesome, but not on the highest degree of wholesomeness. This is because it is cold and humid. Cold and moisture of lettuce are tending towards the second degree. And only for this it is below the rank of commendable food, and it is not related to unwholesomeness in any way. Therefore it does not happen with it that it is not digested well as it does happen with the other herbs, and it is neither constipating nor laxative, because it lacks adstringency, salinity, sharpness and cleansing power. The belly is mostly constipated by adstringency, and mostly loosened by salinity, sharpness and cleansing power. And whenever there is excessive heat in the stomach bile is

¹ *supr. lin.* add. بسم الله الرحمن الرحيم.

² *et in marg. corr.* يُطْلِقُهَا [يُطْفِئُهَا]

generated from, lettuce will suppress and extinguish it, and it is somniferous, eaten raw or boiled. It is in the middle between attenuating and thickening.

وقال أبقرات في الخسّ

إنّ الخسّ، ما دام لم يتولّد فيه لبن، فهو أبرد،
وربّما أضعف الخسّ بدن المستعمل له.

78v,17 – 79r,1

Hippocrates said on lettuce: As long as milk has not formed within it, it is cooler. Sometimes it weakens the body of the one consuming it.

وقال ديسقوريدس في الخسّ

إنّ الخسّ موافق للمعدة، وإذا أُكِلَ من غير أن
يُغسل، نفع مَنْ يجد في³ معدته اللّذع، ويلين
البطن لنا معتدلاً، ويزيد في اللين. وإن أُدمِنَ
من أكله، أورث ظلمة في البصر وأبطل شهوة
الجماع. وإذا أُكِلَ مسلوقاً، كان غذاؤه أكثر.

79r,1-5

Dioscorides said on lettuce: Lettuce is suitable for the stomach, and if eaten without being washed, it is useful for those who are feeling heartburn. If eaten in excess, it brings about blurred vision and suppresses the sexual desire. If eaten boiled, its nourishment is greater.

وقال روفس في الخسّ

إنّ الخسّ سريع الانهضام ويطفئ الحرارة والالتهاب،
إن لم يكن من شرب شراب. فإنّه، إن أُكِلَ بعد شرب
الشراب أو فيما بين شربين، فهو رديء. وهو يسكّن
اللّذع العارض في المعدة، وليس يولّد في الأمعاء
نفخة ولا يهيّج البطن للإطلاق. ويجلب النوم، إلّا
أنّه رديء فيما يُلتَمَس في باب الولد من الكثرة
والإذكار والنجابة.

79r,6-11

Rufus said on lettuce: Lettuce is of swift digestion and extinguishes heat and burning, if not caused by drinking wine. This is because it is unwholesome if eaten after drinking wine or between two drinks. It calms the heartburn, and neither generates flatulence in the intestines nor does it stimulate the belly to defecate. It is somniferous, but it is bad regarding the fecundity and excellence sought in the field of reproduction.

³ *om. et in marg. corr.*

في الهندباء قال جالينوس

إنَّ قوَّةَ الهندباء شبيهة بقوَّة الخس، إلَّا أنَّ الهندباء دون الخس في اللذاذة وفي سائر ما وصفنا به الخس، وهو أميل إلى المرارة من الخس، لا سيَّما البريِّ منه. وفيه طعم قابض، بريَّا كان أو بستانيَّا. والبريُّ منه يبرِّد ويجفِّف في الدرجة الأولى. وأمَّا البستانيُّ، فيبرِّد أكثر ممَّا يبرِّد البريُّ، وليس يجفِّف لما قد خالطه من الرطوبة المستفادة. واعلم هذا بالجملة من أمر الهندباء والخس، أنَّه، كلَّما كان أشدَّ مرارة، كان الدم المتولَّد منه أقلَّ جودة، وأنَّه، إذا سُلِّق وأُكِلَ بمزِّيَّ وزيت، كان أقلَّ ضررًا. وأوفق ما يؤكَّل منهما على هذه الصفة، إذا كان البدن قد غلب عليه اليبس في الصيف.

79r,12 – 79v,3

Galen said on chicory: The power of chicory resembles the power of lettuce, but chicory is inferior regarding savoriness as well as regarding the other things we have described lettuce with, and it is more tending towards acidity, especially the wild one. An adstringent taste is adherent to it, be it wild or the garden variety. The wild one cools and dries to the first degree. As for the garden variety, it cools more than the wild one, while it does not dry due to the available humidity mingled with it. You first and foremost should know when it comes to chicory and lettuce that the more bitter they are, the less good is the blood generated by them, and that, if boiled and eaten with garum and oil, they are less detrimental. They are most suitable eaten that way, when dryness is prevalent in the body in summer.

وقال ديسقوريدس في الهندباء

إنَّ الهندباء كلَّه يقبض ويقوِّي المعدة، لا سيَّما البريِّ منه، ويُطفئ ويبرِّد، وإذا سُلِّق بالخلِّ وأُكِلَ، حبس البطن.

79v,4-6

Dioscorides said on chicory: all chicory, especially the wild one, is adstringent, strengthens the stomach, extinguishes and cools, and when boiled with vinegar and eaten, it constipates.

في الملوكيَّة، وهي الخُبَّاز البستانيُّ، قال جالينوس

إنَّ لهذه البقلة من الرطوبة واللزوجة ما ليس للخس. وهي بعيدة من التبريد بعدا بيِّنًا. وممَّا

يدلك على ذلك، أنك، إن اتّخذت منها ضمادا على
 حدثها ومن الخسّ على حدثه ووضعت أحدهما على
 الجمرة مرّة والآخر مرّة، علمت أنّ الخسّ يبرّد
 تبريدا بيّنا، وأنّ في الملوكة سخونة يسيرة
 لذيدة. وهي سريعة الانحدار عن المعدة وفي
 الأمعاء، وذلك من قبل فضل رطوبتها ولزوجتها، لا
 سيّما، متى أكلت مع زيت ومزّي كثير.⁴ وإذا لم
 يُطلق البطن، فهي ينفخه، ولذلك ينبغي أن تطيب
 بالمزّي والفلفل أو غيره ممّا يقطع لزوجتها
 وينقص من رطوبتها ونفختها.⁵ وهي في الانهضام
 على حال متوسطة.⁶ وما يتولّد منها، وإن كان
 لزجا، فليس بغليظ ولا برديء، إلّا أنّ الدم
 المتولّد منها مائل إلى البلغم، أصلها أكل⁷
 الذي في جوف الأرض أو فرعها وورقها. والخُبّاز
 البرّي أقلّ ضررا لمن يحتاج إلى التدبير الملطّف
 من الخُبّاز البستاني.⁸ وما يناله البدن من
 الغذاء من الخُبّاز أكثر ممّا يناله من سائر
 البقول.⁹

79v,7 – 80r,3

On Jew's mallow, which is the garden mallow, Galen said: This herb possesses a moisture and stickiness lettuce is lacking. It is manifestly far away from being cooling. What you can tell that from is that, if you take a strip of it separately and another one of lettuce separately and put one of them on a carbuncle once, and the other one once, too, you realize that lettuce is manifestly cooling, while Jew's mallow possesses a slight and pleasant warmth. It is of swift descent from the stomach as well as in the intestines due to the excess of its humidity and stickiness, especially when eaten with oil and lots of garum. When it is not laxative, it is flatulent, and therefore ought to be seasoned with garum and pepper or other things that suppress its stickiness and reduce its humidity and flatulence. With regards to digestion, it is in the middle. What is generated by it, even being sticky, is not thick and not bad, only that the blood generated from it tends towards the phlegm, be it that it is its bulb which is eaten, or its offshoot and its leaves. Wild mallow is less detrimental than garden mallow for those in need of an attenuating diet. The

⁴ cf. KÜHN VI, 628,13 - 629,10

⁵ Check source! I am totally unable to find this

⁶ cf. KÜHN VI, 629,10-11

⁷ أكل *om. et sup. lin. corr.*

⁸ cf. CMG V 4,2, 444,23-26 (*De victu attenuante*)

⁹ cf. KÜHN VI, 630,7-9???

nutrition the body receives from the mallow is greater than the one it receives from the other herbs.

وقال ديسقوريدس في هذه البقلة

إنّها رديئة للمعدة، وهي يلىّن البطن، لا سيّما ما كان خارج الأرض منها خلا الورق. وهي نافعة للأمعاء والمثانة وتزيد في اللبن.¹⁰

80r,4-6

And Dioscorides said on this herb: It is unwholesome for the stomach, laxative, especially the parts on the surface, except for the leaves. It is beneficial for intestines and bladder and increases the lactation.

في السلق والخمّاض قال جالينوس

إنّ في السلق رطوبة تجلو جلاء يسيرا، وبذلك الرطوبة يهيّج البطن للانطلاق، وبها ربّما عرض منه لذع في المعدة، لا سيّما، إذا كانت المعدة حسّاسة، ولذلك هو من الأغذية الرديئة لمن كانت معدته بهذه الحال، إذا أكثر منه. وغذاؤه غذاء يسير¹¹ ليس بالجيّد.¹² وإن قست بين السلق والخُبّاز والخسّ، وجدت الرطوبة التي في السلق أطف وأقوى جلاء.¹³ ولذلك صار السلق أبلغ في التلطيف وفتح سد الكبد، لا سيّما، إذا أُكِلَ مع الخردل. فإن لم يؤكَل مع الخردل، فلا أقلّ من أن يؤكَل مع الخلّ. وهو أيضا قويّ المنفعة في غلظ الطحال وسدده، إذا أُكِلَ على هذا النحو.¹⁴ ووجدت الرطوبة التي في الخُبّاز أغلظ وأشدّ لزوجة، ووجدت رطوبة الخسّ متوسطة فيما بينهما.¹⁵ وأمّا أصل السلق، فيولّد البلغم على¹⁶ أنّ السلق ليس بمولّد للبلغم، ولذلك قد ينبغي أن يتجنّبه المحتاج إلى التدبير

¹⁰ Source unclear. Can't find it as *μαλάχη* or *μάλβα* in this context.

¹¹ *يسير* *om. et in marg. corr.*

¹² *cf.* KÜHN VI, 630,2-7

¹³ *cf.* KÜHN VI, 629,11-12

¹⁴ *cf.* KÜHN VI, 630,8-11

¹⁵ *cf.* KÜHN VI, 629,11-13

¹⁶ *على* *rep.*