

LA VERA  
REGOLA  
per mantenersi magro

con pochissima spesa,  
*scritta da Messer Spilorcione de' Stitichi  
correttore della nobilissima compa-  
gnia delle Lesine,*

a Messer Agocchion Spontato, suo compare.

*Opera utilissima per tutti coloro che patiscono  
strettezza di borsa.*

## CAPITOLO

Quel che mangiar, e quel ch' usar dovete  
Per viver sano e star nel vostro stato,  
Compar, vi scrivo quel che qui vedete.

Perché pretendo d'essere obbligato,  
Essendo stato a questo officio posto,  
Per corregger chi vive sregolato.

Prima, di rado mangiarete arrosto;  
I tordi, le perdici ed i capponi  
Stiano dal vostro stomaco discosto,

Fuggirete le starne ed i pavoni,  
E lassando le quaglie e l'anitrelle,  
Tenetevi alle capre ed a i montoni.

Voi lassarete star le mortadelle,  
Né siate troppo ingordo alle polpette,  
Né a i fegatelli, torte o tomacelle.

Frigger potrete qualche zucca in fette,  
Mal cotta, con poc' oglio e manco agreste,  
E rape e verze, e per minestra herbette.

Ma sopra tutto, lardo non si peste,  
Per farle troppo saporite e grasse,  
Né salsa ovver sapor si dia le feste.

Potrete usar qualche frittate basse,  
D'un ovo o dua, se però a buon mercato  
Saran, perché la borsa non calasse.

E se vi ritrovasti stomacato,  
Potreste farvi far un pentolino  
Di qualche mangiar brusco e pan grattato.

V'esorto, che tenghiate un boccalino  
Ad uso vostro, e far che la brigata  
Beva il mischiato, e voi beviate il vino.

Di cipolle e di rape un'insalata  
Per voi farete, o di cicoria cotta,  
Per gli altri l'herba in riva a' fossi nata.

Torrete un ovo e una mezza ricotta,  
Per fare un piattellin di raviole,  
Ma questo il mese sia sol' una botta;

E sopra tutto, che 'l buttier non scoli  
Di qua, di là fuori de' piattelli,  
Per non sporcar con esso i tovaglioli.

Se fate maccheroni ovver tortelli,  
Non siate troppo ingordo di formaggio,  
Ma fate conto di imboccar stornelli.

Non fate spesa di gioncate il maggio,  
Ma basta un soldo che spendiate in latte,  
Per poter dir d'haverne fatto il saggio.

Che troppo non sian unte le pignatte,  
Per farvi 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'avanza a chi sta grasso com' un chiodo.

Piacciavi a 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 uso, e con le gambe aperte  
Da voi solo ingombrar quell'altro poco.

Su l'ora del mangiar, dir delle berte,  
Acciò che quei che stanno a vostre spese  
Non paia che sian vivi di lucerte:

Tener in tola le candele accese  
Non lodo, perché al capo soglion fare  
Col fumo bene spesso gravi offese;

Esortovi la sera di cenare  
Leggier, perché di goccia v'è periglio,  
Quando a stomaco pien si va a posare;

Scaldar di rado il letto vi consiglio,  
Ch'oltre che è specie di poltroneria,  
Spesso alla rognà si suol dar di piglio.

E se per forte qualchedun desia  
Ch'andiate seco a pranso, non mancate,  
Che 'l degnarsi con tutti è cortesia.

Né olive, né finocchi non salate,  
Che son cose superflue, e ben spesso  
Son guaste, quando goder le pensate.

Voi, spenditore e canevaro istesso  
Sarete, né fidate in mano altrui  
La roba vostra, e ciò vi faccio espresso.

Far della settimana un giorno o dui  
Star la famiglia a dieta, non sia male,  
Che verrete a giovare ad essa e a vui.

E quando andate a comperar del sale,  
Pigliate di quel nero, e non del bianco,  
Che non è tanto acuto e manco vale.

Né lasciate per casa venir manco  
L'oglio di noce, che se bisognasse  
Tal'hora, questo è buon da frigger' anco.

Non lasciate le chiavi nelle casse,  
Ma fate che al gallon vi stiano ogn'hora,  
Acciò che qualchedun non le votasse.

Far levar quei di casa su a buon'hora  
Fia buon, perché s'avanza le lenzuola,  
E a levar presto si sta sano ancora.

Basterà il mese anco una volta sola  
Mutarsi di camicia, e ciò propone  
E lo comanda a pien la nostra scola.

Né state, prego, su l'ambitione  
Di darvi tanta stalda al collaretto,  
Ch'al collo vi stia dur com'un targone.

Basta alle calze haver sol' un stringhetto,  
Perché, occorrendo, si calano a un tratto,  
Quando di flusso s'ha qualche difetto.

C'habbiate l'ago ancora sia buon fatto  
Addosso, con del refe, e se si rompe,  
Casacche o brache, al cucir siate ratto.

Discostatevi in tutto dalle pompe,  
Né vogliate ogni di gire al sartore,  
Perch'il mondo ogn'hor più via si corrompe.

Non fate con nessun rissa o rumore,

Ma lasciatevi innanzi bastonare  
Che mai dar' un quattrin al superiore.

Né vogliate ogni dì gire a comprare  
Scarpe, perché non è vergogna alcuna,  
Quando son rotte, farle tacconare.

E se per sorte splenderà la luna,  
Aprite le finestre, che s'avanza  
Il lume, andare a letto all'aria bruna.

S'havete una berretta, che all'usanza  
non sia, fate cavarne due pianelle,  
Da camminar la sera per la stanza.

Né vi scopate troppo le gonnelle  
Quand'uscite di casa, perché il pelo  
Spesso si leva in queste parti e 'n quelle.

E perché v'amo con perfetto zelo,  
Vi prego non tener gatti né cani,  
E ciò vi resti in mente, al caldo e al gelo,

Ch'oltre che insieme son spesso alle mani,  
Non danno utile alcuno, e son coperti  
Sempre di mosche, pulici e tafani.

Se i servi vostri goffi ed inesperti  
Rompon bicchiere, o dan qualch'altro danno,  
Fate che 'l lor salario vi rimetti.

Nella cucina, il verno, sopra un scanno  
La mensa vostra apparecchiar potrete,  
Che tanti fuochi in casa ben non stanno.

Sicurtà per nissun mai non sarete,  
Ch'in ultimo, per dirlo fuor de' denti,  
Con la coda dell'uscio resterete.

Non vi vantate haver troppi talenti,  
Ma fate sempre il povero e 'l pitocco,  
Acciò che non v'accoppino le genti.

Un altro punto ancor qui vi tocco,  
E in questo vi bisogna havere ingegno,  
Se restar non volete un bello allocco:

Che, se prestar danar fate disegno,  
Cercate havere il contraccambio prima

Ma che due volte o tre più vaglia il pegno.

Né vi curate ch'alcun vi sublima  
Né date orecchie a stanze, né a sonetti,  
Perché la poesia più non si stima.

S'havete de' parenti poveretti,  
Fategli star discosto a più non posso,  
Perché di chieder sempre sono astretti.

Non vi curate di portare addosso  
Troppo moneta, che tal'hor si crede  
Di spender poco, e spendesi all'ingrosso.

Né vi lasciate mai metter' il piede  
In casa vostra a gente che non porta,  
O se in essa qualch'util non si vede.

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,  
Sì 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 a tutti più non s'usa.

Se ciò farete, non fia chi si vante  
Di torvi un iota, e star potrete al paro  
Di qual si voglia nostro lesinante.

Di tai raccordi ancora un centenaro  
Havrei da darvi, ma il tempo mi manca,  
E ben di ciò mi duole ed ho discaro.

Ma un'altra volta ch'io rimonti in panca,  
Il resto vi dirò di mano in mano,  
E vi darò la nota assai più franca.

E, perché tolta ho la lesine in mano,  
Per conciarmi una suola che si stacca,  
Più star con voi non posso, state sano,  
E fate che 'l mio detto vi s'attacca.

IL FINE

Testo trascritto da: *La vera regola per mantenersi magro con pochissima spesa, scritta da Messer Spilorcione de' Stitichi, Correttore della nobilissima Compagnia della Lesine, a M. Agocchion Spontato suo Compare. Opera utilissima per coloro, che patiscono strettezza di borsa.* In Bologna, presso gli Heredi di Bartolomeo Cochi, al Pozzo Rosso. 1622, BAB