

Conseils de Maître Pen Ruz

pour Capitaines de Grandes Compagnies et Belles Maisnies

pour jouir d'une grasse année.

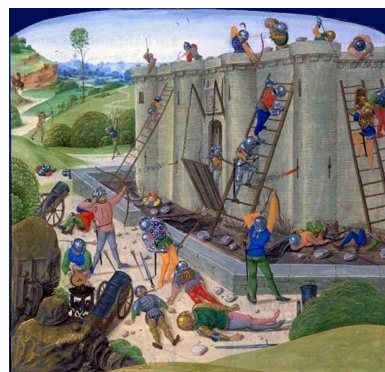
Par Pen Ruz

Amis voici autant de conseils pour vivre en harmonie dans le grand Macrocosme Universel et plus particulièrement au sein des 4 temps, 4 âges, 4 éléments, 4 humeurs, 4 points cardinaux, 4 saisons....

TEMPS D'HIVER

C'est l'assaut des froidures et de la flegme.

C'est aussi l'époque de tes contacts épistolaires avec les baillis et confréries qui organisent en belle saison bonnes festivités en leurs murs. C'est le temps des commandes de matériel nouveaux à des artisans parfois fort éloignés. Ceci favorise les accès de bile noire et parfois des poussées de sang ! Saignées, diètes, ou prise par voie nasale de poudre de bétouine et muguet s'imposent devant les flux de cerveau. Tous les éluctaires chauds sont autorisés par la médecine : miel, menthe, épices... Il te faut aussi respecter scrupuleusement les recommandations de notre Mère l'Eglise puis adapter ta vêtue et ton alimentation à l'hiver. Tu dois trouver un juste équilibre entre une alimentation point trop chaude et sèche pour favoriser lecture et écriture, mais point trop froide et humide pour combattre la flegme. Evite vins lourds et privilégie pains blancs et plantes de troisième degré dans le sec et chaud. Ainsi je te conseille d'associer sauge, persil et hysope aux bouillons de cuisson des gélines de couper ton vin blanc d'eau pure. Le gibier à poil et le bœuf bouilli puis rôti te seront agréables. Evite les volatiles d'eau ou oblige-toi à les rôtir. Echauffement du corps, poivres, vins riche et eau forte (avec quelques bons compagnons près de l'être sont à te réserver en cas de poussée flegmatique.



Prise de Brest, Chroniques de Froissart

TEMPS DE PRINTEMPS

Pour ta Compagnie c'est le temps des premières sorties hors de son feu et des montres de gens et de matériels. Ces activités mécaniques et rustiques imposent malgré le réchauffement de l'air une nourriture plus riche pour ne point perturber ta complexion. Le climat t'expose particulièrement aux flegmons de gorge : il te suffit pour t'en débarrasser de boire chaud de la merde blanche de chien macérée dans du vin blanc. C'est aussi le temps des excès : je te recommande de ne point dépasser tes possibilités de cuisson stomacales et d'ouvrir ce pot par des fruits et de le fermer par des épices de chambre. Ton souper doit l'emporter sur ton dîner. L'agneau de saison est bien adapté à la cuisson sur le camp. Méfie-toi des épices et des mets trop échauffants. Le gingembre un peu humide est possible... Mais je te rappelle qu'un accouplement à la jouissance fugace vaut plusieurs heures de combat mémorable. Il t'est impératif de compenser tes accès de sang par des jours de non charnage ou même de jeûne. Lait de chèvre, laitue, blanc manger peuvent aussi facilement calmer tes ardeurs. La préparation de tes déplacements à venir impose de réserver étapes et gîtes, de se renseigner sur le climat (particulièrement sur l'air) et la tranquillité des régions traversées. Les contacts avec des habitants étrangers, parfois jusqu'aux marches du Royaume t'imposent une grande prudence ! Pour ton salut, prie ton Saint protecteur, voyage avec de la thériaque et ne quitte pas ta miséricorde acérée.



©2008 Les Compagnons de l'Hermine Radieuse — Association loi 1901 de reconstitution historique

Siège social : 28 rue de Watchet 29290 Saint Renan

téléphone : 02 98 03 68 44

mail : Contact@hermine-radieuse.net

Textes libres de droits, sous réserve de demande d'utilisation à l'association



TEMPS D'ETE

Chaleur du temps et des esprits !

C'est une saison à grandes joies et grands périls pour toute ta compagnie. Les pérégrinations et venues en citées inconnues majorent dangereusement l'échauffement des humeurs et bile jaune. Comme lors d'un pèlerinage tu dois proscrire tout usage du vin durant le voyage. Je te recommande de visiter rapidement les tueries et boucheries de la ville avant de manger toute viande (trop de porcs lardés sont servis lors de fêtes !), de te renseigner sur les maladies locales avant de te lier à l'étranger, de ne demander soins qu'à des médecins ou apothicaires reconnus par la faculté et ayant ouvriers sur rue. Pour l'éviter il te faut connaître quelques bons réceptes :

- les échauffements du fondement après des lieues de cheval sont soignés par des cataplasmes de feuilles de bouillon-blanc cuites dans du lait, il convient de trouver tente isolée et accorte chambrière pour l'appliquer ;
- les plaies de combat sont nettoyées au fort vin rouge puis un cataplasme de calendula est appliqué ;
- toute blessure non sanglante sera soulagée par un emplâtre constitué de suc de sommité de sureau bouilli avec du vin blanc et du miel puis lié à la farine d'orge.

Les repas du soir seront simples sauf pour les hommes d'armes en cas d'esbatements. Il convient alors de leur offrir une livre de viande. Les légumes froids et humides (laitues, fèves fraîches, blettes, épinards d'été...) doivent accompagner viande de veau, chevreau, volaille. Tu donneras leurs places mais sans excès aux assaisonnements au verjus, vinaigre, fruits acidulés.

TEMPS D'AUTOMNE

Temps frontière entre la chaleur et le froid.

C'est une saison de brutale retombée des humeurs, tu tends vers un tempérament atrabilaire. L'ardente saison des fêtes d'été est close : nostalgie ou parfois mélancolie apparaît. Les défenses contre les flux respiratoires diminuant, protège toi en prenant trois fois par jour des infusions de fleurs séchées de mauve. Pour combattre une poussée de bile noire il convient que tu utilises d'abord les dons de notre créateur : use de raisins mûrs, figues, grasses volailles, cochon frais, mouton de deux ans et adapte à ta complexion ton usage des gingembre, galanga, maniguette, poivre long... Un banquet de fin de saison est aussi une bonne médecine mais choisis tes invités avec discernement pour déjà évoquer l'an neuf. Oublie les beaux harnois et vestures vus sur d'autres campements et remémore toi les bonnes et grasses heures passées en compagnie de ta lance ou de ta maisnie. Invite ton épouse à partager ta douelle de bois et fait rajouter de la camomille à l'eau de ce bain. Déguste alors un vin blanc doux d'Italie et chante. Ta vie ainsi te semblera douce... Si cela n'est pas suffisant fait mirer tes urines à ton médecin et prépare toi à être saigné, à jeûner, Ou repart vite vers des fêtes salvatrices.

Pen Ruz

