


LEO XIII

SOBRIETATEM VICTUS DESCRIBIT ET COMMENDAT DUM INGLUVIEM VITARI HORTATUR

Parco ac tenui victu contentus ingluviem fuge

Ad Fabricium Rufum

EPISTOLA

 UC victu immunem morbis et robore vitam
Ducere florentem possis, sermone deserto
Sedulus Hippocratis cultor rigidusque satelles
Hæc nuper præcepta bonus tradebat Ofellus ;
Multa et de tristi ingluvie gravis ore locutus.
Munditiæ imprimis studeas ; sine divite culta
Mensa tibi, nitidæ lances et candida mappa.—
Albana e cella jubeas purissima vina
Apponi, exhilarant animos curasque resolvunt ;
Sobrius at caveas, nimium ne crede lyæo,
Neu crebra pigeat calices perfundere lympa.
E munda cerere atque excoctos delige panes.—
Quas gallina dapes et bos agnusve pararint,
Sume libens, firmandis viribus utilis esca ;
Sint teneræ carnes ; instructaque fercule spissum
Non jus vel siser inficiat, non fæcula æoa.—
Tum laudata tibi sint ova recentia, succum
Lento igne aut libeat modicis siccare patellis,
Sugere seu mollem pleno sit gratius ore ;
Atque alios sunt ova tibipercommoda in usus
Neve accepta minus spumantis copia lactis
Nutriit infantem ; senior bene lacte valebis ;
Nunc age, et ærei mellis cœlestia dona