
[p1]

+

[Laudetur Jesus Christus]¹

Loven, 30/9-91

Eerw. Heere

Ik zoude geerne 't volgende van uwe goedheid verzoeken.

't Kame mij, zoo wel te passe wildet gij eenige minuten maar besteden aan 't overzetten in onze vlaamsche tale van die schoone Duitsche spreuken vergaard onder "Die zehn Gebote einer gesünnen und verständigen Ernährung"²

Ziehier:³

.....

- 1 Vertaling (Latijn): Geloofd zij Jezus Christus.
- 2 Hendrik Depoorter vroeg aan Guido Gezelle om de Duitse gezondheidsspreuken verzameld door Friedrich Ebersold te vertalen, wat resulteerde in De tien geboden van eene gezonde en verstandige voeding. Uit de [volgende brief van Depoorter aan Gezelle](#) blijkt dat Gezelle dit onmiddellijk deed: "Ik heb ze dan, in vlaamscher tale overgezet, van UEd. eenige uren naderhand weder gekregen."
- 3 Vertaling van Guido Gezelle (Verzameld dichtwerk, dl.VIII, p.302-303):

DE TIEN GEBODEN

van eene gezonde en verstandige voeding

I. — Zoo gij pleegt te eten, zoo zult gij plegen te

arbeiten. Een arbeider die niet genoeg en eet verleeft

zijn hoofdgeld instêe van zijn kroozen te verleven.

Goede magen

Kunnen vele dragen;

Doch, ware een' mage nog zoo goed,

Onwijs bedrijf ze kranken doet.

II. — Het bloed is de metsers, de metssteenen zijn

het eiwitvoedsel, deswegen:

I Wie Du issest, so arbeitest Du. Ein üngenügend ernährter Arbeiter verzehrt das Kapital, statt der Zinsen.

.....

Zuivel, melk en boongekooksel

Zijn de grond van zuiver bloed,

Maken roodgeverfde kaken,

Krachtig lijf en kloeken moed.

III. — 't Groot geld en geeft de groote voedzaamheid

niet, want:

Havermeel en zuivel miek onze ouders

Stalen arm - en heldenmoed behouders.

IV. — G' en leeft niet bij 't gene dat gij eet, maar bij

't gene dat gij van uw eten verteert; daarom:

Kookt te mate, en knabbelt klein,

Wilt gij mark in pijp en been;

Mond en kweern

Zijn half 't verteren.

V. — Noch te koud noch te heet en zult gij eten of

drinken, want:

Heete drank en heete brokken

Hebben menig tand getrokken;

Al te koud entwat genieten

Is vergif in 't lichaam gieten.

VI. — Houdt eenen wisselgang in uwe eetmalen,

want:

Altijd een en 't zelve knagen

Doet in 't end de mage tragen;

Ein güter Magen

.....

Weze 't wild of weze 't visch,

Altijd 't zelve ondeugend is.

VII. — Vermijdt al 't gene te sterk gezouten,

gepeperd of anderszins gekruid is:

Wilt gij teren lange en wel,

Kruidt en zout maar nooit te fel.

VIII. — Het eten slacht het bouwen; het morgenmaal

moet, als grondslag, vast en kloek; het avondmaal

integendeel, als bovenkappe, licht en gering zijn,

dus:

's Morgens, vol en klein gelag,

Meer te midden van den dag;

's Avonds minst van al vermag.

IX. — Voedzame hoofdgetijen doen dat men de

tusschengetijen kan missen, immers:

De mage slacht een knecht vol vlijt,

Die rusten moet, is 't rustens tijd.

X. — Kaffee, wijn en bier en zijn geen zaken die

voedsel, maar wellust en genoegte geven, daarom:

Laat brandgeest, bier en wijn vrij staan:

't Zal zonder deze drie wel gaan;

Maar koopt al dat tot vleesch beklijft,

En 't bloed gezond deur 't herte drijft;

Daarbij, wanneer gij eten gaat,

Kann vieles vertragen;

Doch wäre er noch so gesünd

Am Unverstand geht er zu Gründ.

II Das Blüt ist der Baumeister; die Eiweissstoffe sind die Bausteine dazü; merke:

Hulsenfrüchte, Milchgerichte

Machen ürgesündes Blüt

Malen rosig bleiche Wangen

Geben Körperkraft und Müt.

..... [p2]

III Die teuersten Speisen sind nicht immer die Nahrhaftesten; denn:

Milch und Haferbrei hat ünsern Alten

Den Arm gestählt ünd Heldenkraft erhalten

IV Dū lebst nicht von dem was Du issest, sondern von dem was Dū verdaust; darüm:

Richtiges Kochen bringt Mark in die Knochen,

Güt gekaut ist halb verdaut

V Geniesfe⁴ die Speizen nicht zü kalt ünd nicht zü heiss! denn:

Heist⁵ gegessen, heist⁶ getrünken,

.....

Den Heer te bidden nooit en laat!

4 sf geschreven voor ß.

5 sf geschreven voor ß.

6 sf geschreven voor ß.

Heisft⁷ dem Zahnweh hergewünken,

Heisfes⁸ Trinken heisft⁹ verzehren

Heisft¹⁰ den Magen schnell zerstören

VI Halte auf Abwechslüng in den Speisen! denn

Alle Tage den gleichen Tisch,

Wär's auch Wildpret oder Fisch

Macht dem Magen Langeweile,

Darüm wechsele und verteile.

VII Stark gewürzte und stark gesalzene Speisen vermeide! denn:

Salz und würze nach Bedarf;

Aber niemals allzü scharf!

..... [p3]

VIII Isst wie der Baumeister bauet; das Morgenesfen¹¹ als Fündament sei Solid; das Abendesfen¹² als Abschlüsf¹³ sei leicht; merke:

Des Morgens kleinen doch volle Krüg

Des Mittags reichlich, das ist Klüg;

.....

7 sf geschreven voor ß.

8 sf geschreven voor ß.

9 sf geschreven voor ß.

10 sf geschreven voor ß.

11 sf geschreven voor ß.

12 sf geschreven voor ß.

13 sf geschreven voor ß.

Des Abends ein wenig, das ist genüg

IX Kräftige Hauptmahlzeiten machen die Zwischenmahlzeiten entbehrlich; merke:

Der Magen ist ein fleissiger Knecht;

Doch wenn er rüht, so rüh' er recht.

X Kaffee, Wein und Bier sin keine Nahrungsmittel, sondern nür Genussmittel; darüm:

Gib nicht zü viel für Bier und Wein;

Lass die gebrannten Wasser sein;

Kauf', was Gesundheit Dir verleiht

Und was zü Fleisch und Blüt gedeiht;

Und wenn Ihr sitzt bei Speis' und Trank

So saget unserm Herrgott Dank!¹⁴

Ik zoude mij ten uitersten vereerd achten mochte ik van [*UEdele*] in vlaamsche verzen die "Tien geboden" wederkrijgen.

..... [p4]

Ondertusschen bied ik u reeds mijnen innigen dank dervooren

Uw dienare

D^r H^k Depoorter Hendrikcx

Blijde Inkomst str. 155

.....

14 ' unserm Herrgott Dank!': Groter en met dikker inkt geschreven.

Briefbeschrijving

Verzender	Depoorter, Hendrik
Ontvanger	[Gezelle, Guido]
Verzendingsdatum	30/09/1891
Verzendingsplaats	Leuven (Leuven)
Annotatie	Adressaat gereconstrueerd op basis van toegevoegde notitie.
Annotatie	Adressaat gereconstrueerd op basis van toegevoegde notitie.
Gepubliceerd in	dl. VIII, p.303 (vertaling en Duitse tekst)

Documentbeschrijving

Fysieke bijzonderheden

Drager	1 dubbel vel, 175 mm x 112 mm papier, wit papiersoort: 4 zijden beschreven, inkt, purper
Staat	volledig
Toevoegingen	op zijde 1 links in de bovenrand: Aan G. Gezelle (inkt, hand P.A.)

Bewaargegevens

Land	België
Plaats	Brugge
Bewaarplaats	Guido Gezellearchief
ID Gezellearchief	6463
Bibliotheekrecord	https://anet.be/desktop/gga/nl/opacgga/nr=tg:gga_6.12405

Inhoud

Incipit	Ik zoude geerne 't volgende van uwe goedheid
Samenvatting	Hendrik Depoorter stuurt Gezelle Duitse gezondheidsspreuken van Friedr. Ebersold samen met de vraag om die te vertalen (vertaling zie: De tien geboden van eene gezonde en verstandige voeding: Verz. Dichtw., dl. VIII, p.302-303)
Tekstsoort	brief
Talen	Nederlands; Duits

Gevolgte codeerpraktijk

De tekst werd diplomatisch getranscribeerd, en aangevuld met een editoriale laag.

De oorspronkelijke tekst werd ongewijzigd getranscribeerd; alleen typografische regeleindes en afbrekingstekens, en niet-betekenisvolle witruimte werden genormaliseerd.

Auteursingrepen in de tekst (toevoegingen, schrappingen), en latere redactie-ingrepen (schrappingen, toevoegingen, taalkundige notities) door de lezer werden overgenomen en expliciet gemarkeerd.

Voor een aantal tekstfenomenen werden naast de oorspronkelijke vorm ook editeursingrepen opgenomen in de transcriptie: oplossingen voor niet-gangbare afkortingen en correcties voor manifeste fouten. Daarnaast bevat de transcriptie editeursingrepen ter verbetering van de leesbaarheid (toevoegingen, reconstructies) of ter motivering van transcriptie-beslissingen (aanduiding van onzekere lezingen, weglating van onleesbare tekst). Alle editeursingrepen worden expliciet gemarkeerd.

Colofon

Titel	30/09/1891, Leuven, Hendrik Depoorter aan [Guido Gezelle]
Editeur	Stefaan Maes
Wetenschappelijke leiding	Els Depuydt
Partners	Openbare Bibliotheek Brugge (Guido Gezellearchief); Centrum voor Teksteditie en Bronnenstudie (Koninklijke Academie voor Nederlandse Taal en Letteren); Instituut voor de Studie van de Letterkunde in de Lage Landen (ISLN) (Piet Couttenier, Universiteit Antwerpen); Guido Gezellegenootschap
Uitgever	Guido Gezellearchief, KANTL/CTB
Plaats van uitgave	Brugge, Gent
Publicatiedatum	2025

Beschikbaarheid	Teksten en afbeeldingen beschikbaar onder een Creative Commons Naamsvermelding - Niet Commercieel licentie.
Disclaimer	De editie van de Guido Gezellecorrespondentie is het resultaat van een samenwerkingsproject met vrijwilligers. De databank is in opbouw, aanvullingen en opmerkingen kunnen gemeld worden aan els.depuydt@brugge.be .
Citeren	Een brief kan worden geciteerd als: [Naam van editeur(s)], [brieffschrijver aan briefontvanger, plaats, datum]. In: GezelleBrOn, Wetenschappelijke editie van de correspondentie van Guido Gezelle. [publicatiedatum] Available from World Wide Web: [link]
