Quelle: http://manuscripta.at/?ID=26180
Copyright: Admont, Benediktinerstift

ze kalt noch ze hais sey wan
so ist die zeit weder ze hais
noch ze kalt Das ist von
vngewanter kost dem men
Du scholt auch mer schin
chen Das grost gesmuchhait
leit an den dingen Der der
man gewont hat wan hat
em man vil gearibait vnd
vbel gessen vnd getrunchken
vnd wil darnach mussig gen
vnd wil wol essen vnd trin
chken So wirt er siech wan
er hat sein nicht gewont
Also sprach ich ist em man
mit posem gesmach vmb
gegangen vnd mit posem
lust So wirt er chrunchsl
Das ist von der speis
Du scholt merchken Das
man allez die guten speis
vnd die linden speis die sich
gern dan lassen in dem me
schin des ersten scholt er essen
vnd die luten darnach das
die hut der waichen speis icht
hinder ob sie die natur ze
stuel treib avan sol sich auch
huetten das er angelust
icht vil esse oder trinchsl pis
die erstn kost sich verdaiw
avan sol auch nach dem essen
nicht vil gen Das die kost
nicht vngedaiwt aus dem
magen gee Du scholt dich
auch huetten Das du dich in
cht zehant nach dem essen
slaffen legst vnd solt dich auf
die rechten seiten von erst
legen Das das herz das in
der trenchken seiten ist von
vber flussichait der speis vn
des trancksl icht erschrekk Ob
em mensch siech wirt von
Ob em mensch sich der kost
wirt von der kost oder von
andern dingen Also das er
vnmut vnd pose gessen hab
oder das er ze vil slemb in
dem magen hat Das solt du
erchennen So lustet in nicht
ze essen vnd wullet im vnd
ettwan vleust er die kost die
er ge essen hat vnd im ist in
dem leib vnd in dem magen
we Dem sol man helffen mit
trunchk vnd das es wider
gebn werd So wirt er gesunt
vnd frisch Diseiw laut vnd
dise sucht scholt man flechen
Diseiw laut vnd sucht vnd
all die sie habent scholt man
flechen wann si schoment
gern von ainem menschn an
das ander Als die sucht vnd
seiw hinesten oder die den
wolff an dem pam habent
oder dem die augen wee
tuent oder die vnsinnig sind
vnd das chumpt von gesun