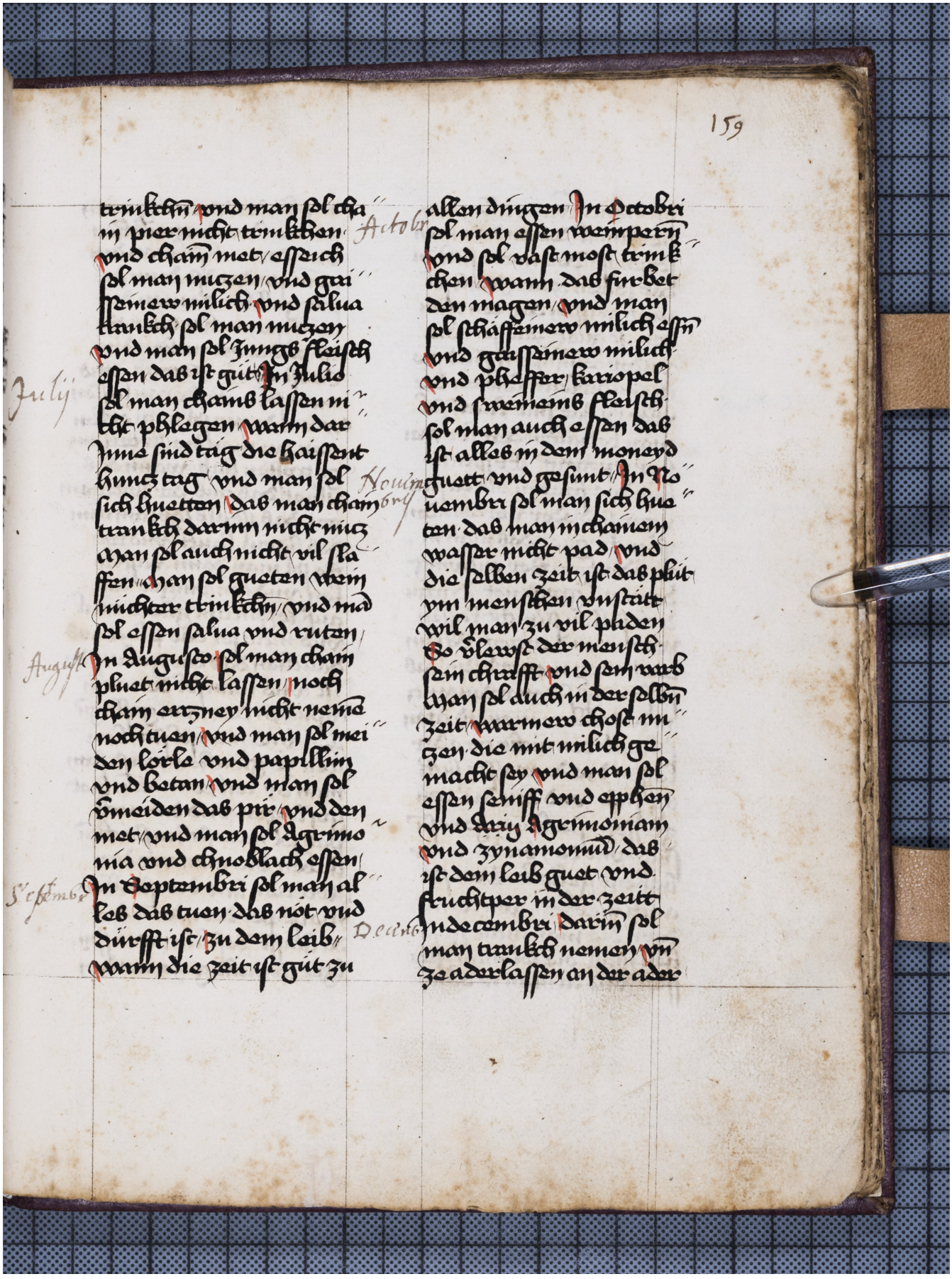
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=26180
Copyright: Admont, Benediktinerstift



trinkchn vnd man sol cha
in pier nicht trinkchen
vnd chain met / esseich
sol man nutzen / vnd gai
sseinew milich / vnd salua
trankch sol man nutzen
vnd man sol Jungs fleisch
essen das ist gut / In Julio
sol man chains lassen ni
cht phlegen / wann dar
inne sind tag die haissent
huntz tag / vnd man sol
sich huetten / das man chain
trankch darinn nicht nutz
man sol auch nicht vil sla
ffen / man sol gueten wein
nuchter trinkchn / vnd man
sol essen salua vnd ruten /
In Augusto sol man chain
pluet nicht lassen / noch
chain ertzney nicht neme
noch tuen / vnd man sol mei
den lorle vnd papillin
vnd betan / vnd man sol
vermeiden das pir / vnd den
met / vnd man sol agrimo
nia vnd chnoblach essen /
In Septembri sol man al
les das tuen das not vnd
durfft ist / zu dem leib /
wann die zeit ist gut zu

allen dingen / In Octobri
sol man essen weinpern
vnd sol vast most trink
chen / wann das furbet
den magen / vnd man
sol schaffeinew milich essn
vnd gaisseinew milich
vnd pheffer / kariopel
vnd sweineins fleisch
sol man auch essen das
ist alles in dem moneyd
guett vnd gesunt / In No
uembri sol man sich hue
ten das man in chainem
wasser nicht pad / vnd
die selben zeit ist das plut
ym menschen vnstatt
wil man zu vil paden
So verlewst der mensch
sein chrafft / vnd sein varb
man sol auch in der selbn
zeit / warmew chost nu
tzen die mit milich ge
macht sey / vnd man sol
essen seniff vnd epphen
vnd darin agrimoniam
vnd zynamomum / das
ist dem leib guet vnd
fruchtper in der zeitt
In decembri darin sol
man trankch nemen / vn
ze aderlassen an der ader