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

milich sol der mensch essen
die ist gesunt lattucia ist
auch guet zu essen und
essich ist guet ze trink
chen wan er pluet und
Bambuci und salua sol
der mensch essen oder nie
zen Das ist auch güt In
Julio Julio sol chainer unchäw
sch nicht phlegen Auch
im sol der mensch nicht
ze ader lassen noch der
mensch sol chain tranckch
Augus nicht nemen In Augusto
was dann pitter ist das
sol man nicht niessen Auch
sol der mensch chain pier
noch chain met nicht trink
Septem chen In Septembri ist so
guett allerlay erdbuttser
ze nuczen Auch ist guett
geissenew milich oder
schaffenew oder chue mi
lich das ist guett zu essen
wann da von wirt das
pluet suess Auch ist es der
lebern guett In octobri
Octobr so ist nicht guet lauch ze
essen most sol der mensch
auch trinkchen wann er
macht die scheissen Ing
wer und Cynamomum un

Cariofoli und pibnell die
sind auch guett In Noue
Novembr bri sol sich der mensch von
praten dingen und vor
pad huetten In decembri
Decemb so ist guett chäle ze essen
zu allen adern ist geban
wann es sind die vier hu
mores all enweg Guett
ist es auch ze lassen mit
chorn und mit vintusen
Es ist auch gütt tranckch
zenemen und das haubt
ze fürben Cynamomum
und spicanard sind guet ze
trinkchen wer sich an disen
dingen pehalten chan der
sol wol sicher sein und ge
wiss und sol auch des got
wol getrawen das das er
seine lieb vor siechtumb
pehalt Er sol auch fürpas
chainn andern arczt nicht
suchen noch rats fragen :·

Wye sol man wissen an
welher stat man mit den
Egeln lassen sol das es
dem menschen frumbt

An der stat da im der
mensch mit den ho
ren nicht gelassen mag
oder pekomen da sol man