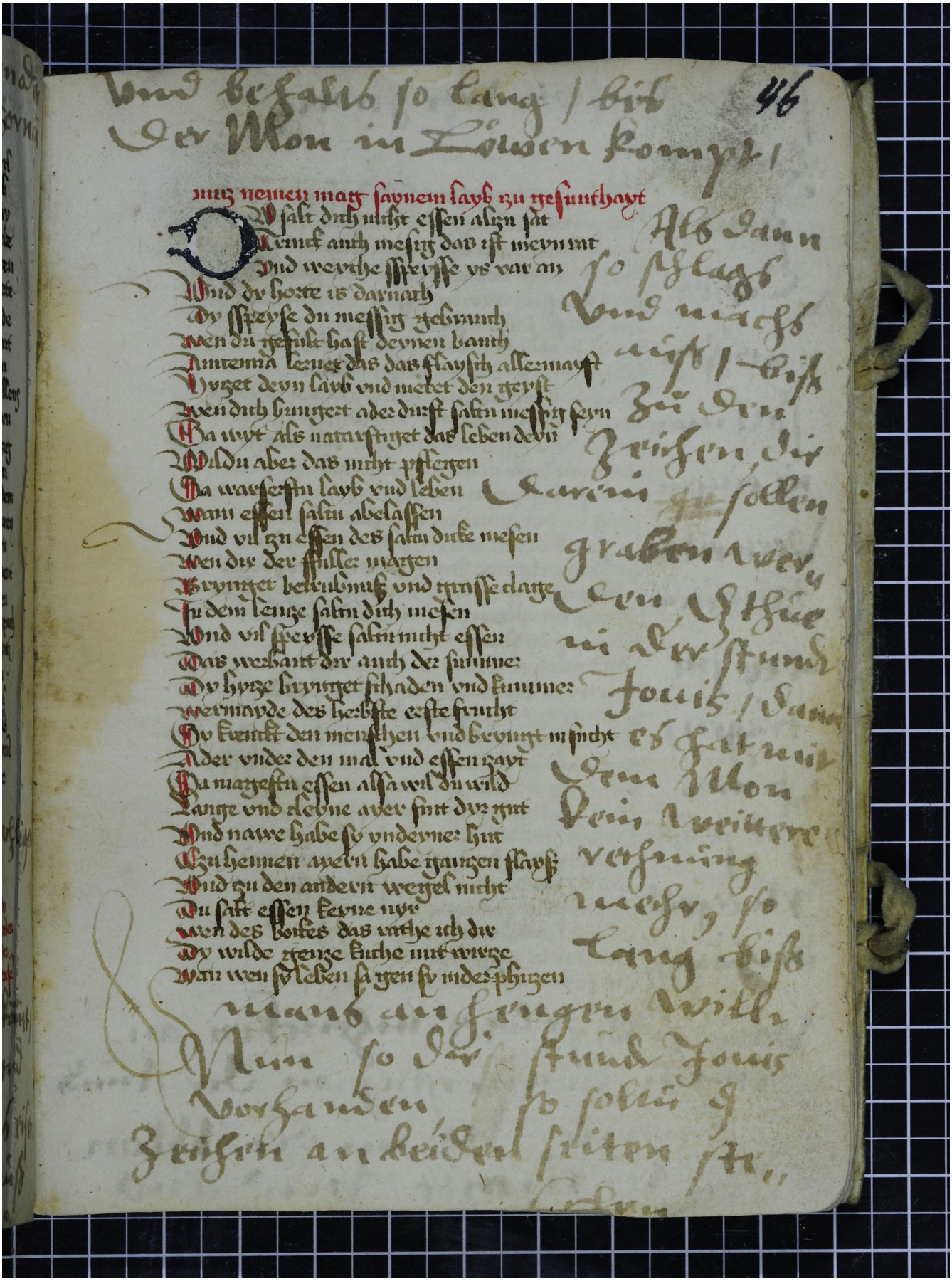
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=30488
Copyright: Heiligenkreuz, Zisterzienserstift



und bekalb so lang / bis
der Mon in Löwen komyt /

46

mitz nemen magt saynem layb zu gesunthayt
Du salt dich nicht essen alzu sat
Trunck auch messig das ist meyn rat
Und werthe speyse vs var an
Und dy horte is darnach
Dy speyse du messig gebruch
Wen du gesunt hast deynen bauch
Antema lerner das das flaysch allermayst
Hytzet deyn layb und metet den geyst
Wen dich hungert ader durst salstu messig seyn
Da wyt als natur sprycht das leben deyn
Wildu aber das nicht pflegen
Da warestu layb und leben
Wann esser salstu abelassen
Und vil zu essen des salstu dicke mesen
Wen dir der pulse martzen
Bryngt betrubnus und grosse clage
In dem lenze salstu dich mesen
Und vil speyse salstu nicht essen
Das wehart dir auch der summer
Dy hytze bryngt schaden und kummer
Wermayde des herbste erste frucht
Dy kuelt den menschen und bryngt in sucht
Ader vnder den mal und essen gayt
Du magestu essen alsa wil du wild
Lange und kleyne aver sint dy gut
Und nawe habe sy vnderner hut
Zu heymen awern habe ganzen slayf
Und zu den andern weyzel nicht
Du salt essen keyne nyr
Wen des bortes das rathe ich dir
Dy wilde gerze kuche mit wurze
Wan wen sy leben sa gen sy nider phizen

Als dann so schlagt und macht ist / bis zu dem zeichen, dir sollen graben wer den Ethe ni aber stund Jouis / dann es fat nit den Mon kein weitere verhung nach, so lang bis

wand an fingern with

Nun so der stund Jouis vorhanden so solst g zeichen an beiden seiten ste