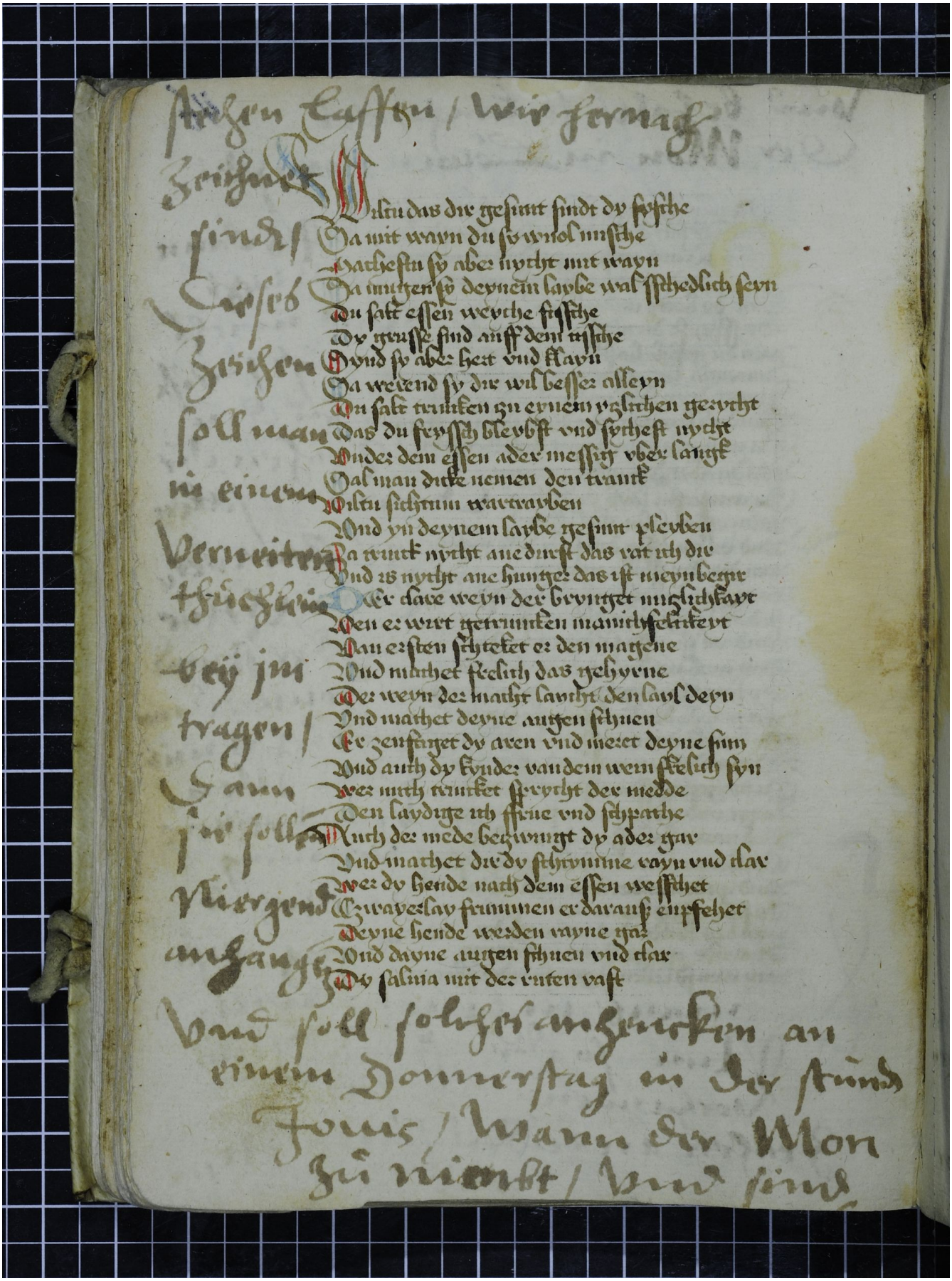
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=30488
Copyright: Heiligenkreuz, Zisterzienserstift



Wilstu das dir gesunt sindt dy fysche
Da mit wayn du sy wol mysche
Warhestu sy aber nycht mit wayn
Da mutzen sy deynem laybe wal schedlich seyn
Du salt essen weyche fysche
Dy gruse sind auff dem tysche
Und sy aber hert und klayn
Da weysend sy dir wol besser allezeyn
Du salt trunken zu eynem yglichen geczeyt
Das du freysch bleybst und sytest nycht
Under dem essen ader messig vber lanck
Dal man dicke nemen den trunck
Wilstu sichtum wartarben
Und vn deynem laybe gesunt pleyben
Da trunck nycht ane durst das rat ich dir
Und is nycht ane hunger das ist meyn begir
Der clare weyn der bringet mynlichkayt
Wen er wirt getrunken manichfeltikeyt
Man ersten schyttet er den magene
Und machet fresich das gehyrne
Der weyn der macht lawcht den lawl deyn
Und machet deyne augen schynen
Er zentzyet dy aren und meret deyne sinn
Und auch dy kynder van dem wein freylich syn
Wer mich trunket sprycht der medde
Den laydige ich ffrine und schpatte
Mich der mede bezwingt dy ader gar
Und machet dir dy schwymme cayn und klar
Wer dy hende nach dem essen wesschet
Czwayeslay frumnen er darauf entfelhet
Weyne hende werden wayne gar
Und dayne augen schnen und klar
Dy salvia mit der wurzen vast

Und soll solchs angerichten an
einem Donnerstag in der stund
Jouis / Wann der Mon
zu nicht / Und sind