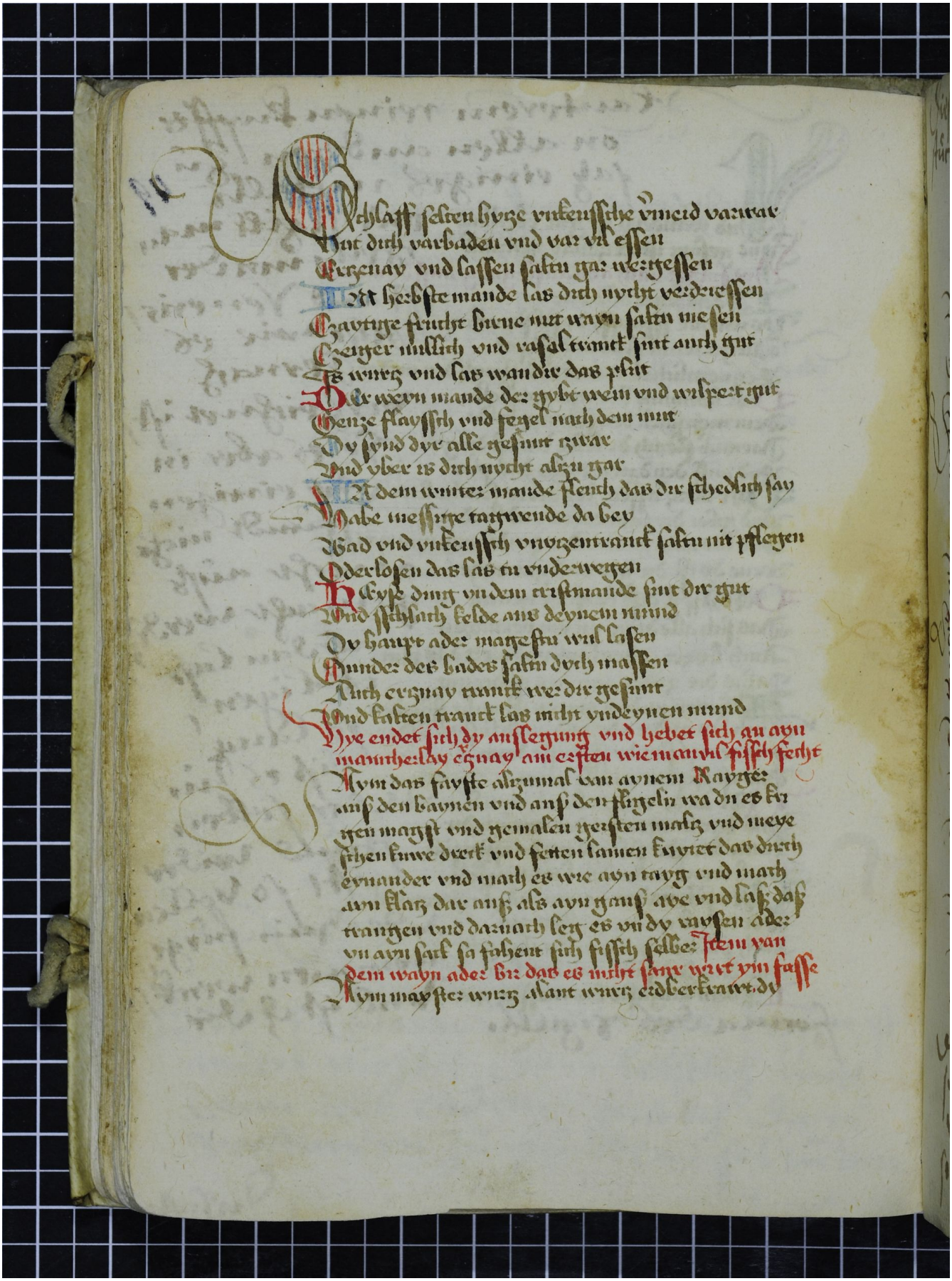
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=30488
Copyright: Heiligenkreuz, Zisterzienserstift



Schlaff selten hytze vnkeuschke vmeid varwar
Mit dich varbaden vnd var vil essen
Krtzenay vnd lassen salbn gar wertzessen
Mit herbste mande las dich nycht verdriessen
Czawtige fruchte birne nut wayn salbn wiesen
Czenger nussich vnd rasal tranck sint auch gut
Es wintz vnd las wandir das pflut
Der wein mande der gybt wein vnd wisper gut
Genze flayssch vnd fezel nach dem mut
Dy sind dir alle gesunt zwar
Vnd vber is dich nycht alzu gar
Mit dem winter mande flench das dir schedlich say
Habe messige tagwende da bey
Bad vnd vnkeuschs vnvozentranck salbn nit pflegen
Oderlosen das las tu vnderwegen
Dy hypp dinck vn dem crystmande sint dir gut
Vnd schylach helde aus deynem mund
Dy haupt ader magestu wol lasen
Vnder der bades salbn dych massen
Auch erzney tranck wer dir gesunt
Vnd kalten tranck las nicht vndeynen mund
Hye endet sich dy ansleygung vnd hebet sich an ayn
manche lay erzney am ersten wie man vil fissch fecht
Nym das fayste alzumal van aynem Kayser
aus den baymen vnd aus den flugelin wa dn es kr
zen mayst vnd gemalen gersten malz vnd meye
schen kuwe dreck vnd setten samen kuwet das dich
eynander vnd mach es wie ayn tayg vnd mach
aym klatz dir aus als ayn gans aye vnd las das
trantzen vnd darnach ley es vn dy ruysen ader
vn ayn sack so falhent sich fissch selber Item van
dem wayn ader bir das es nicht sayr wert vm fasse
Nym mayster wurtz alant wurtz erdberkraut dy