Quelle: http://manuscripta.at/?ID=30704
Copyright: Heiligenkreuz, Zisterzienserstift

Dar als ain mensch durch ain
porten in ain haus Pidsenn
wimat mon als dan maister alexand
lert, ist dem mensthen wol
komeleich warm speis zu me
ssen, vnd mit gutten wurtzen
gekorchet. Auch suesse ding, als
pirn opfl vnd nuss, vnd andre
suesse ding mit mässikaitt,
ainen gesunden mensthen ist
nutzlich, durch die hertikaitt
vnd saubrikait willen des mu
des, faiste hüner, jung rindern
flaisch, ain sweine flaisch,
gepratten sind auch nutzlich.
net zu trincken, oder die me
diana zu lassen auff dem ten
ken arm so der mon zu nypt
ist auch gut. Vnd man sol sich
hütten vor allem zorn, vnd