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

Vnd hüt dich eben fürdem frost
ainten tyens solt meiden
vnd pyssen wilt du mit kom leide
Auf dem darme da las das plut
warme pad die sind dir gut

Merg

Der merg ist mäniglich vngesunt
die maister ratent dir dei fund
das du nyesst suesse speis
hüt dich vor lassen pesin weib
das ratt ich treulich als ich sol
Du magst auch warm pad wol
vnd essen gepratens das ist gut
Das macht dich frisch vnd wolgemut

Abrell

Indem abrellen die natur
Beitt krafft aller creatur
vnd stickt sy zu der fruchte dar
als man dan sicht offenbar