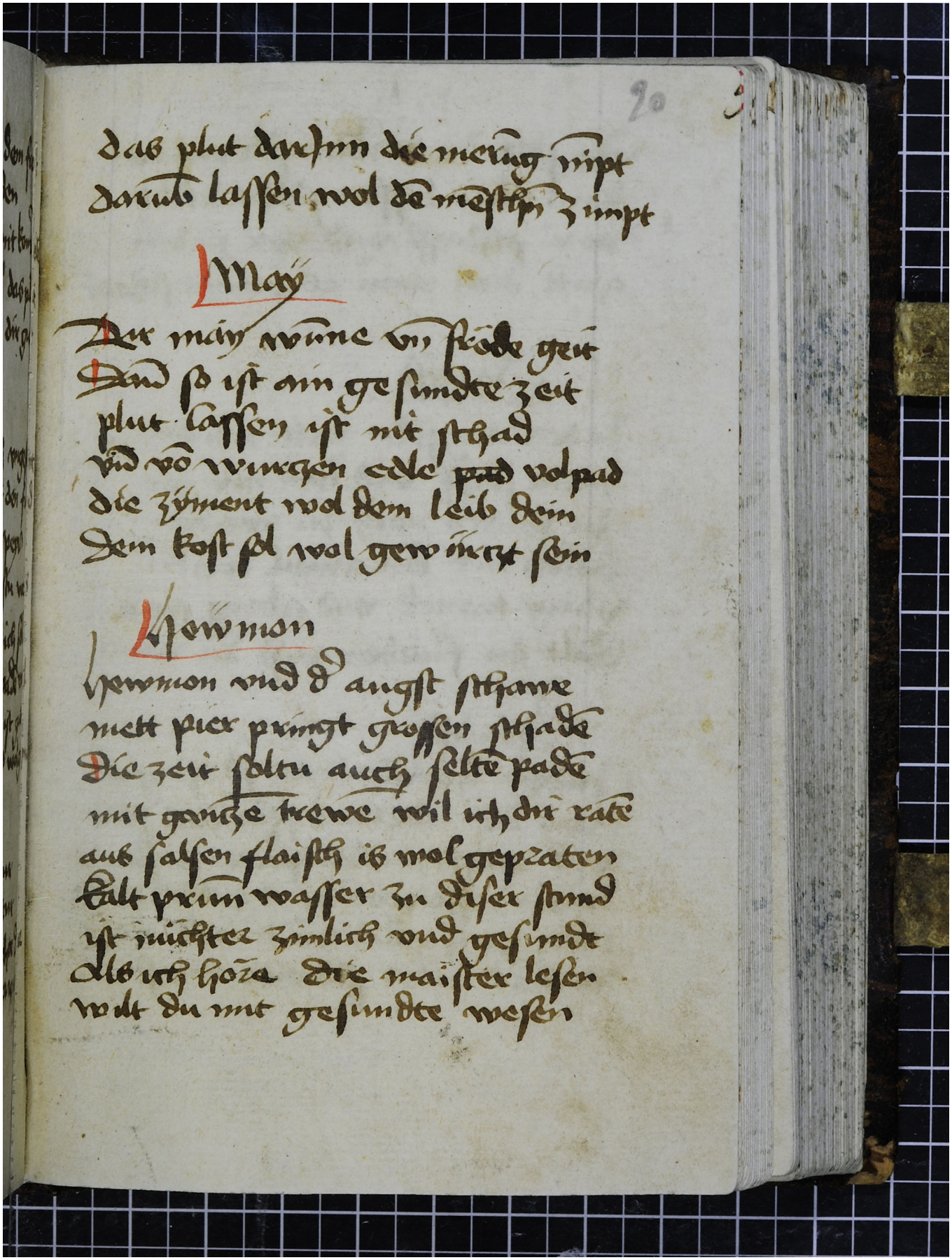
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=30704
Copyright: Heiligenkreuz, Zisterzienserstift



das plut darinn die meing nipt
darumb lassen wol de mestlin zimpt

Mayy

Der mayy wirne vn stede geit
Dand so ist ain gesundre zeit
plut lassen ist nit schad
vid vo wirczen edle pad volpad
die zyment wol dem leib dein
Dem kost sol wol gewinnt sein

Hewmon

Hewmon vnd d angst schame
nett pier pringt grossen schade
Die zeit soltu auch selte pade
mit gantze trewe wil ich dir rate
aus salsen flaisch is wol gepraten
kalt prun wasser zu diser stund
ist nichter zimlich vnd gesundt
Als ich hoza die maister lesen
wilt du mit gesundte wesen