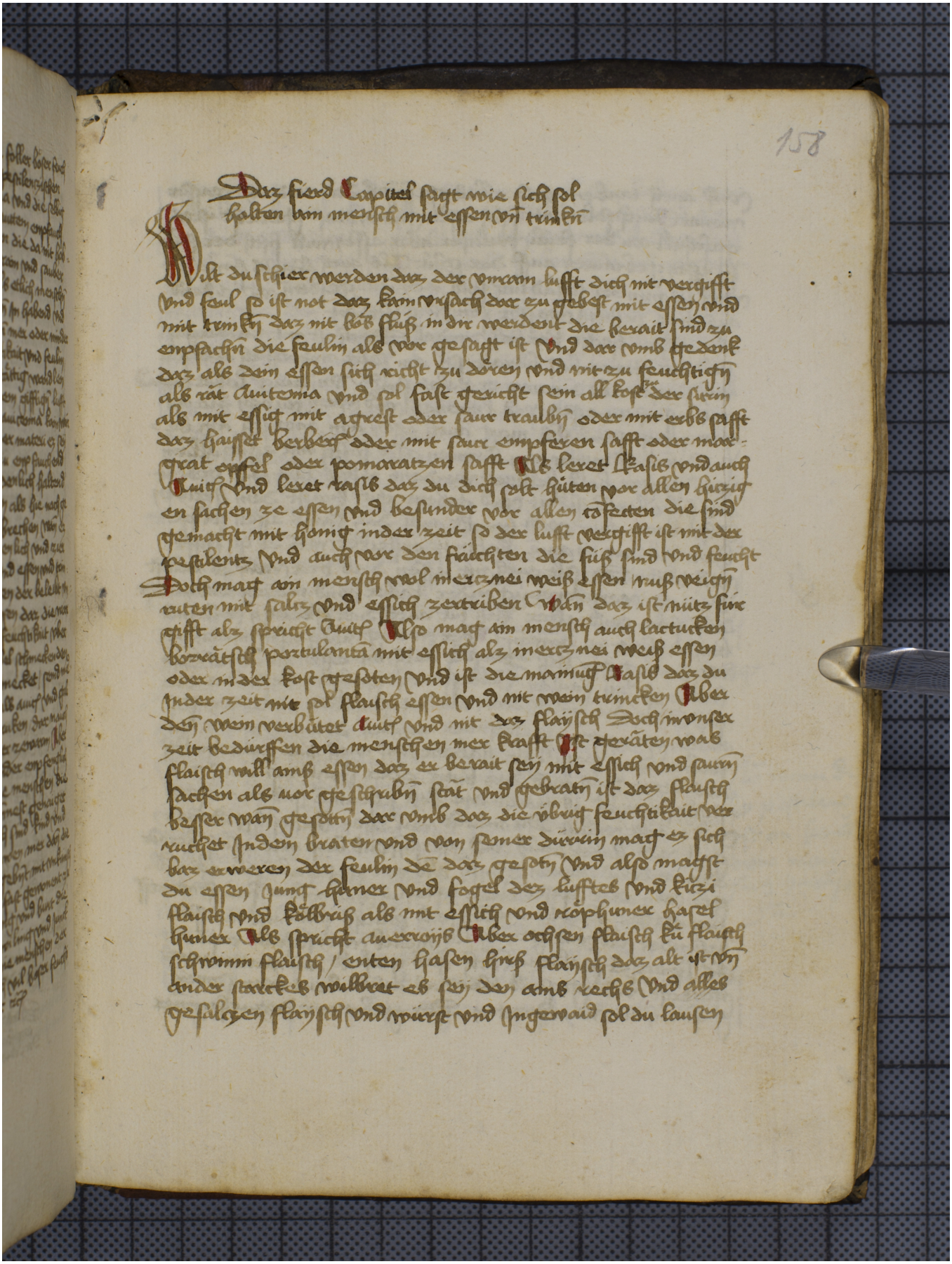
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=83
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



158

Daz fierd Capitel sagt wie sich sol
halten dem mensch mit essen vnd trinken

Wilt du schier werden daz der vncram lufft dich nit verpifft
vnd faul so ist not daz kain vrsach der zu gebest mit essen vnd
mit trinken daz nit kös fluß in dir werdent die berait sind zu
empfachen die faulin als vor gesagt ist vnd der vmb gedenk
daz als dein essen sich nicht zu dören vnd nit zu feuchtigkeit
als rät Auicenna vnd sol fast gericht sein all kost der surin
als mit essig mit agrest oder saur traubn oder mit erbs safft
daz haisset berberis oder mit saur empferen safft oder mor-
grat apfel oder pomeratzen safft Als leret Rasis vnd auch
Auicen vnd leret rasis daz du dich solt hüten vor allen hitzig
en sachen ze essen vnd besunder vor allen röseten die sind
gemacht mit honig inder zeit so der lufft verpifft ist mit der
pestilentz vnd auch vor den faichten die süß sind vnd feucht
Doch mag ain mensch wol mertzmei weiß essen muß weichen
ruten mit salz vnd essich zertriben Wan daz ist nütz fur
gifft als spricht Auicen Also mag ain mensch auch lactucken
bereitsch portulanta mit essich als mertzmei weiß essen
oder in der kost gesoten vnd ist die marmuch Rasis daz du
inder zeit nit sol flaisch essen vnd mit wein trincken Aber
den wein verbütet Auicen vnd mit der flaisch Doch in ander
zeit bedürffen die menschen mer kraft Ist geräten was
flaisch vall amb essen daz er berait sein mit essich vnd saurn
sachen als vor geschrubn stat vnd gebratn ist daz flaisch
besser wan gesoten der vmb daz die übrig feuchtikait der
rucket indem braten vnd von seiner dürrein mag er sich
baz erwerren der faulin de daz gesoten vnd also machst
du essen junge henner vnd vogel der lufftes vnd kitzi
flaisch vnd kälbrüß als mit essich vnd rophuner hasel
hunner Als spricht Auicenna Aber ochsen flaisch ku flaisch
schwein flaisch / enten haßen hirß flaisch daz alt ist von
ander starckeis wellbeat es sei den amb rechts vnd alles
gesulzen flaisch vnd würst vnd ingewaid sol du lassen