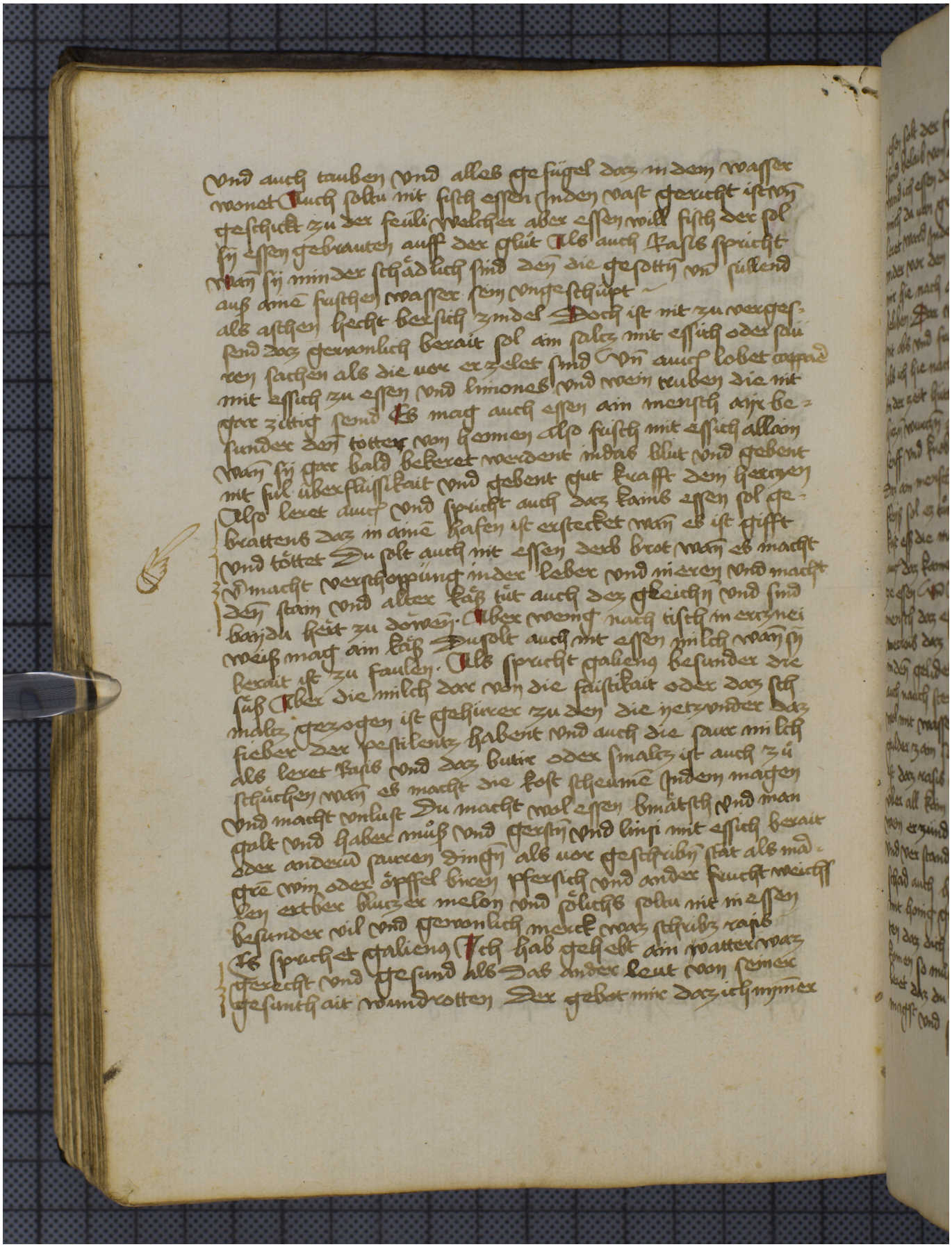
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=83
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



vnd auch tauben vnd alles gefügel daz in dem wasser
wonet Auch soltu mit fisch essen vnder vast gerucht ist vn
gesiehcht zu der feuli Welcher aber essen will fisch der sol
sy essen gebrauten auff der glut Als auch frasch spricht
wan sy minder schädlich sind den die gesotten vn sullend
auß dem fischen wasser sein vnnd schupf
als aschen herbsch bersich zmdel Doch ist nit zu vergesen
sind daz gewonlich berait sol am saltz mit essich oder sul
ren sachen als die nur erzelet sind vn auch lobet avicen
mit essich zu essen vnd limones vnd wein trauben die nit
gar zeitig sind Es mag auch essen ain mensch ayr be
sunder den dotter wan hermen also frisch mit essich allein
wan sy gar bald bekeret werdent in das blut vnd gebent
mit sul überflussikait vnd gebent gut krafft den herzen
Also leret auch vnd spricht auch daz lamb essen sol ge
bratens daz in ainem hafen ist erstecket wan es ist gifft
vnd tötet Du solt auch nit essen derb brot wan es macht
vn macht verstoppung in der leber vnd in eren vnd macht
den stain vnd alter käs tut auch der gleichen vnd sind
barjdu kräut zu dowen. Aber wenn nach tisch in erznei
weiß macht ain käs Du solt auch nit essen milch wan sy
berait ist zu faulen. Als spricht galieng besunder die
süß Aber die milch dore von die faistikait oder daz sch
maltz gezogen ist galieno zu den die jetzunder daz
fieber der pestilentz haben vnd auch die saur milch
als leret rasis vnd daz butir oder smaltz ist auch zu
schuchen wan es macht die kost schaume spiden maschen
vnd macht vnlust Du macht wol essen brätsch vnd man
galt vnd haber muß vnd gersten vnd linsi mit essich berait
oder andern sauren dingen als nur gestribin stat als mad
gre wein oder öpffel birn pfersich vnd ander kurtzt weicht
ley erther kurtzer melon vnd solichs soltu nit in essen
besunder vil vnd gewonlich merck waz schubz raps
Es spricht galieng Ich hab gelebt ain wattere waz
gerecht vnd gesund als das ander leut von seiner
gesuntheit rumdrotten Der gebet mir daz ich immer