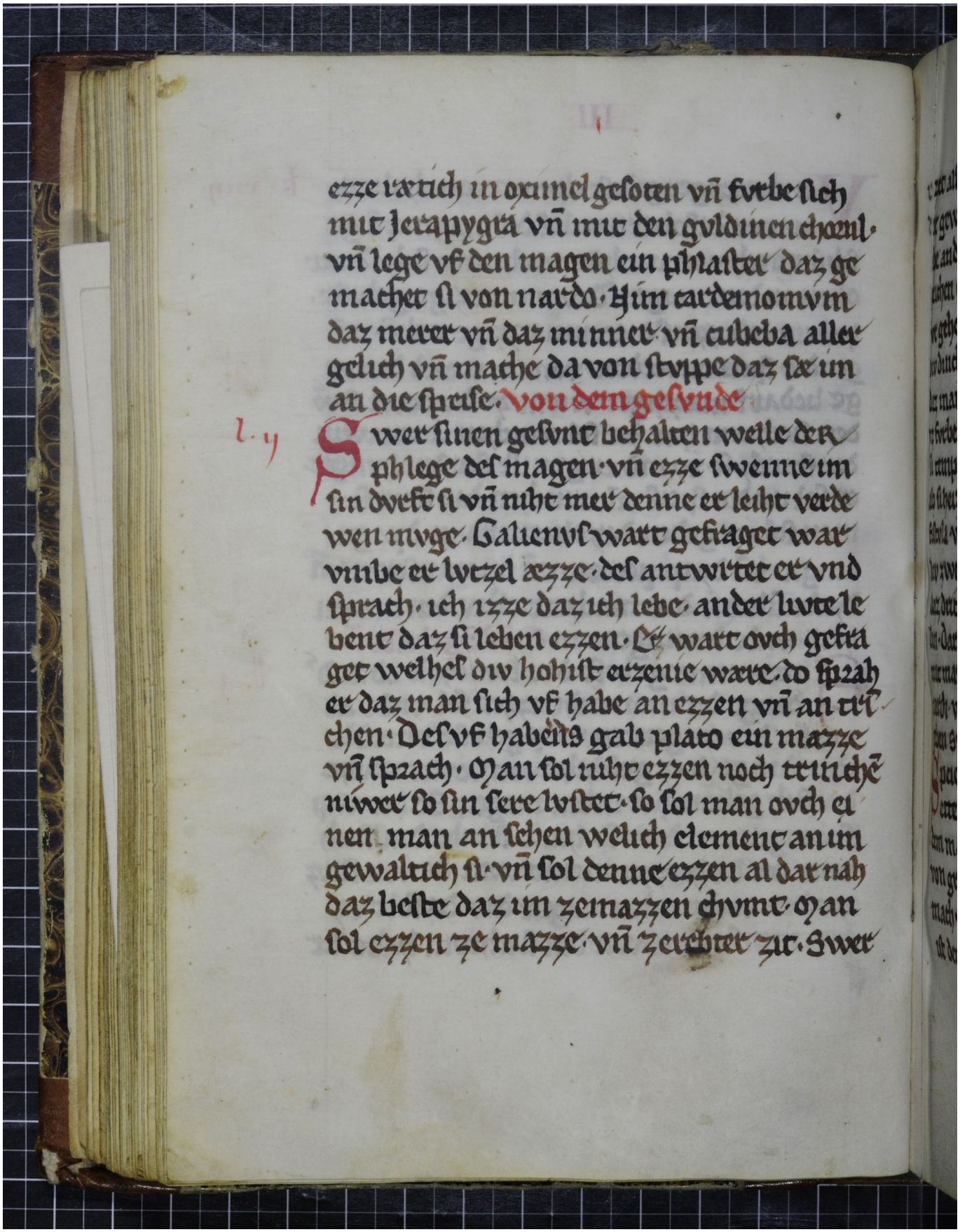
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=276
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



ezze rætich in oximel gesoten vñ furbe sich
mit Jerapygra vñ mit den guldinen choenl·
vñ lege vf den magen ein phlaster daz ge
machet si von nardo· Nim cardemomum
daz merer vñ daz minner· vñ cubeba aller
gelich vñ mache da von stuppe daz sæ im
an die speise· Von dem gesunde

l. 4 Swer sinen gesunt behalten welle der
phlege des magen· vñ ezze swenne im
sin durft si vñ niht mer denne er leiht verde
wen muge· Galienus wart gefraget war
umbe er lutzel æzze· des antwrtet er vnd
sprach· ich izze daz ich lebe· ander liute le
bent daz si leben ezzen· Er wart ouch gefra
get welhes diu hohist erzenie wære· do sprah
er daz man sich vf habe an ezzen vñ an trin
chen· Des vf habens gab plato ein mazze
vñ sprach· Man sol niht ezzen noch trinchē
niwer so sin sere lustet· so sol man ouch ei
nen man an sehen welich element an im
gewaltich si· vñ sol denne ezzen al dar nah
daz beste daz im zemazzen chumt· Man
sol ezzen ze mazze· vñ zerebter zit· Swer