Quelle: http://manuscripta.at/?ID=649
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift

die maß des essens in der groß
Als so er von der groß des
essens oder trinckens mer
nimpt / dann jm notdurfft
ist / vnd zimleich / vnd sich /
von des lusts wegen mer
fullt vnd speist Das haist
Nimis Der funfft ist wan
der mensch von grosser od
vbriger hitz wegen / seiner
pegir mit grosser geitichait /
vnd gar vast / ylund etwas
frist / als ain wölff oder als
ain hungriger hund / dasselb
haist / ardentor Noch sind vir
lay fratz / der ain ist / so ain
mensch gar offt ist / oder nipt
die kost vnd den trunck an
notdurft / als das vnnutzige
viech / das den ganzen tag
frist / vnd das selb schadt halt
gar vast dem leichnam / so
ain mensch nimpt ein newe
speis / oder kost / auff die erste
die er noch nicht verdewt
hat Das ander ist / wann
ain mensch wil stadleichmes
sen oder nemen vil vn ma
nigerlay / richt / nicht zu
auff haltung seiner natur /
sunder zu nutzen den fratz / vn
nicht / zu seiner notdurft / sind
das er das er da mit volging
sein geitichait vor habt
er gehört von der enthaltnus
in der gemain als vil sy ist
ain maß / oder als uil sy messig
essen vnd trincken Nach dem
vnd das die vnnunft daz er
thamt / vnd die selb enthalt
nus hat vnder yr zway ding
Das erst das vasten oder das
messig nemen / oder enziehn
jm essen / nach dem vnd recht
vnunfft lernt vnd weist Daz
ander ist die nucht / die da
ist ain tugent / die den mensch
en schickt darzu / das er sich
wolt halt in dem trunck er
lusten das er da nimpt / vn
das jn da mag trincken /
machen / also das er des selbn
nimpt meslich / an der
guet an der groß / vnd an an
dern vmbständen das er ge
leben mug vnd seinen leich
nam pey zimleicher gesunt
hait pehalt / vn die daig tuget
ist gar notdurfftig Swann
messigs nemen sol eichs trancks /
vnd pesunderleich des weins
ist gar nutz der sel / vnd dem leich
nam / vnd ain clains vbertrete
schadt gar vast Swann mit
seinem trunst so macht er daz