Quelle: http://manuscripta.at/?ID=885
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift

der selb lang slaff der betrübt
den menschen und tut im schadn
wann da von bechomen vier
groz wetagen und siechtum
dem menschen das schalt di trü
chait wetag des haubts und di
prunken also erstent auch vier
groz wetagen dem der di wunt in
im behalt das ist der schumpf
di wazzersucht di gesmüter und
des haubtes swindel auch manig
valtichait der preis macht swär
sorchung und grozen wetagen
auch ezzens sol man rüen und
darnach sol man sich ertzen ein
wenig das sich di chost abwertz
sencken und sich setz das ist ge
sunt / Aber darnach ze schant ge
slaffen gerant oder vast gefaren
oder gelaufen oder vast gefeur
ang einem wagen ist gar gesunt
auch auch essens so man geruet
schar oder ein wenig geslafen
über gwo weil oder über drei
stund darnach ist gesunt an das
pad ze gen Aber darnach zechal
unt vallem leib der chin gesigen
ist gar ungesunt oder wider zum
der gesuntchait / man sol im
summer sunderleich nutzen schalt
waz und im winter warmes
das ist gesunt wann es diwet di
chost paz auch so di chost wol ist
gesoten gechlaun und gemult mit
den gerden so wirt si paz und
auch dester ee gechäwt und dar
umb macht si dann dester ee
gute diwung so si eslain mit
den zenden gemult wirt und ze
mus gemacht wann der mag
nuzz es alles anderwaid wider
in im sieden und machen zu
einem mus das di diwung dem
geschech dester paz wann es
alles nuzz werden zu einem
mus und zu einem choch wo
das nicht gesticht so beleibt es
also ungedewet in dem magen
di von dann uns siechtum scho
nent und darumb sol man
di chost wol chochen dez si der
nuzz auch dester paz und dest
ee nuzz gechochen anderwet
und vertzeren so beleibt der
mensch wol lang gesunt der
so also tut / Aber rübe oder
ungesoten oder ungepraten
und nicht wol gesamnte chost
macht ungedewt und sochmud
seuchtichait di prungen sawr
piter und swär siechtum und
sraucken di dem menschen auf