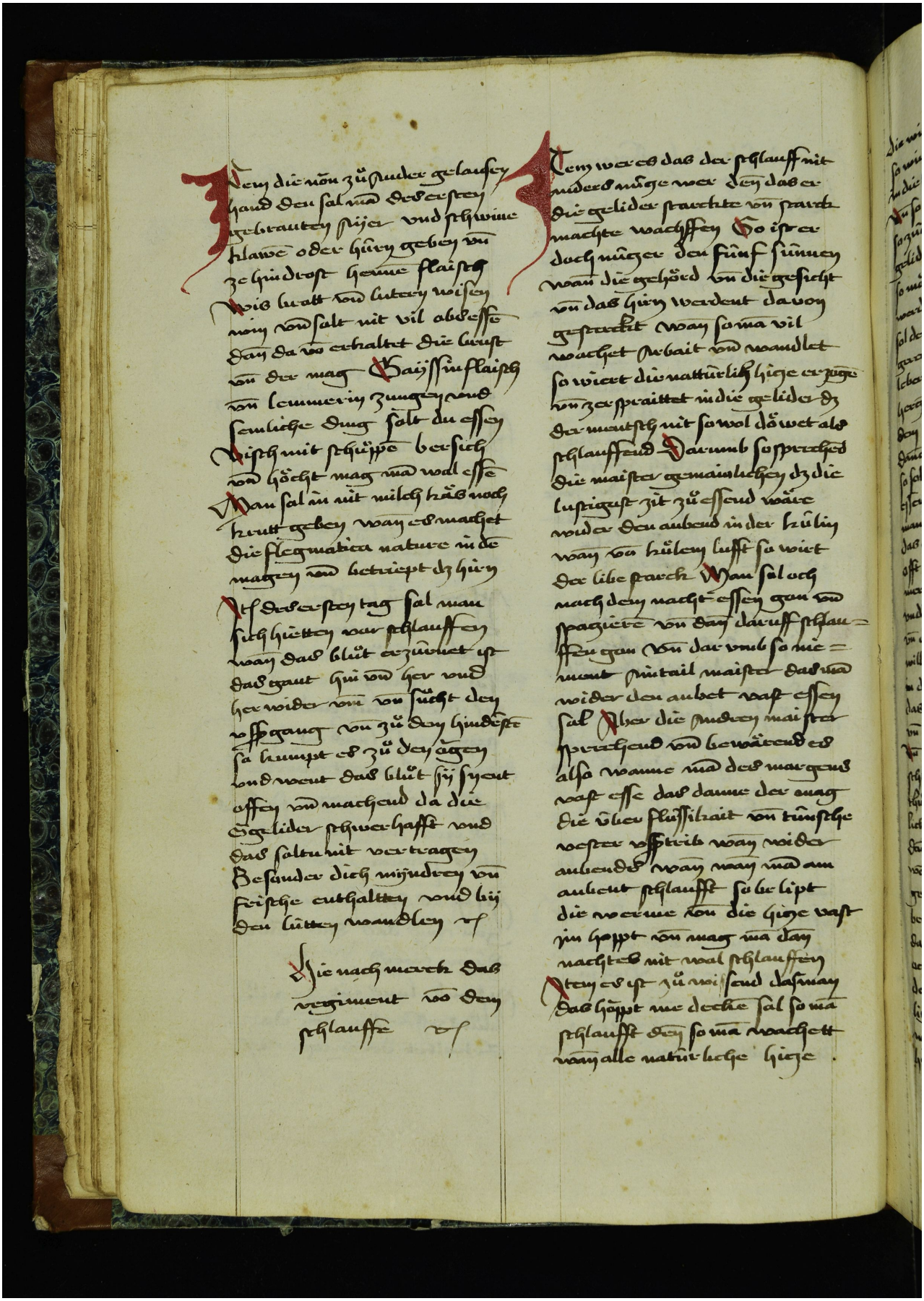
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=964
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



Wenn die nön zů ruder gelauffen
hand den sal man der ersten
gebrattten sijen vnd schwine
klawe oder hüry geben zu
zehindrost hemde flaisch
Wis bratt vnd lutern weisen
wein vnd salt nit vil abessen
dan da von erhaltet die kunst
vnd der mag Haissen flaisch
von lemmern zungen vnd
senlichen dingen solt du essen
Visch mit schüppen besich
vnd höcht mag man wol esse
Man sal in nit milch käs noch
kraut geben wan es machet
die flegmatica nature in de
magen vnd betrieht dz hüry
Ich der ersten tag sal man
sich hüten vor schlauffen
wan das blüt erzürnet ist
das gant hin vnd her vnd
her wider von vnd sucht den
vffgang vnd zů den hindersten
sa kumpt es zů den augen
vnd went das blüt sich syent
offen vnd machend da die
eglider schwer hafft vnd
das saltz nit vertragen
Besunder dich mijnderen von
frischen enthaltten vnd bij
den lüten wandlen ꝛc

Wie nach mach das
regiment von den
schlauffen ꝛc

Wenn were es das der schlauff nit
nideren müge wer den das er
die eglider starcket von starck
machte wachsen So ist er
doch müger den fünf sinnen
wan die gehörd vnd die gesicht
vnd das hüry werdent davon
gestrecket wan sa ma vil
wachet so wirt die natürlich hitze er zogen
vnd zerspraittet in die eglider dz
der mensch nit sowol döwet als
schlauffend Darumb sprechend
die maister gemainlichen dz die
lustigust zit zů essend wäre
wider den aubend in der krüln
wan vor krüln luft so wirt
der libe starck Man sal och
nach dem nacht essen gen vnd
spaciere von dan darauff schlau=
ffen gen von der vrub so me=
ment spitail maister das vnd
wider den aubet vast essen
sal Aber die ander maister
sprechend vnd bewärend es
also wanne vnd des morgens
vast esse das danne der mag
die vber flussikait von tünsche
vester vffstrib wan wider
aubends wan man vnd am
aubent schlauffet so ler lipt
die warme von die hitze vast
in hoppt vnd mag ma dan
nachtes nit wol schlauffen
Ytem es ist zů wissend das man
das houpt nie decke sal so ma
schlauffet den so ma wachet
wan alle natürliche hitze