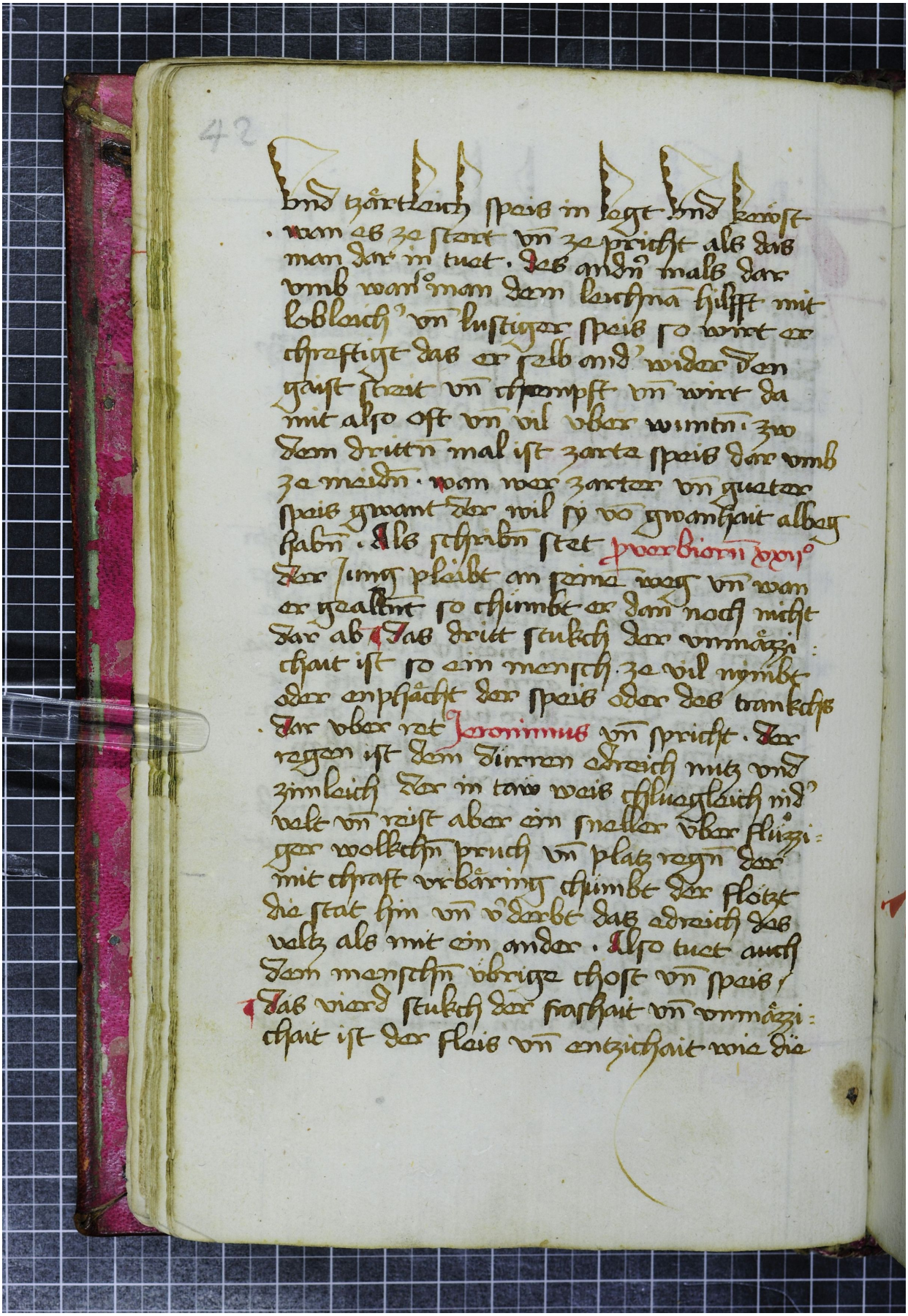
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=40716
Copyright: Melk, Benediktinerstift



42

und hörtleich speis in legt. und kerst
wan es ze start vn ze pricht als das
man der in tuet. Des andn mals der
umb wan man dem leichna hilfft mit
lobleich vn lustiger speis so wirt er
chraftiger das er selb und wider den
geist streit vn chempft vn wirt da
mit also oft vn vil über wunden. Zwo
dem dritten mal ist zarte speis der umb
ze meiden. wan wer zarter vn guter
speis gewant der wil sy so gewanhait alle
haben. Als schriben stet proverbiorum xxiij°
der junge pleibt an seine weg vn wan
er gealtet so chumbt er dem noch nicht
dar ab. Das dritt stukch der unmäzi:
chait ist so ein mensch ze vil nymbt
oder enphächt der speis oder des trankchs
der über rat Jeronimus vn spricht. Der
regen ist dem dirren adreich nutz und
zimleich der in taw weis chlueglich nid
valt vn reist aber ein sneller über flüzi:
ger wolkchn pruch vn platz regn der
mit chraft verbärung chumbt der floizt
die stat hin vn verderbt das adreich das
valtz als mit ein ander. Also tuet auch
dem menschn übrige chost vn speis.
Das viert stukch der frashait vn unmäzi:
chait ist der fleis vn entzichait wie die