Quelle: https://manuscripta.at/?ID=39919
Copyright: Melk, Benediktinerstift

tuges zwei mal od' dicher essen / vñ zu
ydem mal wenig essen vnd messikait hilte
Ob solich' munich cheusheit mit stupfuge
der vncheusheide nit etwa leiplich od'
geistlich ub'wunden wirt / so wirt sy doch
durch sie dicke sterklich an gefochte vnd
betrubt / des gesetz stus ieronim'. d' also
spricht. epl'a 97. Etliche begerent ein che
usches leben zu fuern / vnd fallent mitten
indem wege darnyder / so sie wenent. daz
messikait allein menperuge des fleisches
gehalten werde / vnd mit smalsait / das
ist mit borne erbessen linsen / vnd ander
der gleichen vberfullent sy sich / die doch
vnsche delich wer ob mu sie messiclich vñ
cherglich esse / Vnd das ich sage das ich
usten / nicht engundt also vil die leichname
vnd chitzelt die heimlichen glieder / als
vngetawt speise vnd zurawffez wechgen
was ein sagt der vnreine lust / das halt
fur gift Ein charge speise vnd ein bauch
der alweg hung' hat ist vil nuger dan
ein fast dreyer tage lang / Vnd vil besser
ist das mu tegelichs wenig es / dan daz
mu selten esse vnd gnug esse Der regen
ist der all' best / der mit rieselug h'abe
auff das erderich fellet / Ein regen der
vberins chumet vnd zu vil gross ist / zu
furt balde die gebauten felde / Dises
sent bisher warte su ieronimi / nder
vorigen episteln. die er einer jungen
wiet wen gesthriben hat / nder er ir
auch geraden hat. das sie des weins
zu mal mangelt biß das ir iugent
vguge ob sie anders geleiden mocht / a
ocht sie aber das nit geleiden das sie
dan sperlich wein trunckte / Vnd die
weil die leib der jungen menschen
durch die naturlich hitze noch heiß seint /
so riet er ir. das sie solich hitz auch
mynnern solt durch vmeidunge aller
speise die den leib hitzet / vnd durch
nutzuge solich' speise die yn etwas
chulet / Desgleichen hat auch sant
bernhart seinen mag robertu gelert
in einer epistel. die er ym gesthriben
hat / mit solichen wortu / Wein vnd
semelbrot / milich speise vnd gsinalzt
speise seint dem leibe nutz / aber nit
dem geiste. a Mit gebachen speisen wirt
die sel nit feist gemacht / sund' nor
der leib pfeffer yngeb' cymen rynden
vnd trusenterlay solich wurz der sel
len h'lustent den gumen aber sie en
zundent die begirde der vncheusheide
vnd wiltu mnuzige der dinge sich sem
vnd wilt dem iugent sich' him bringen /
als ob er sprach. a Mit nichte machst du
das tun / Auch dieser lern mogent yn
munich die noch iung semt / vnd m
yn empfindent. das sie mit stupfugen
der vncheusheide dick angefocht ten
wdent. ein solich heilbar weise irs
leben nemen das sie zu vmeiden die
sunde der vncheusheide vnd ir anfech
tuge. sperlich weim trinchen vñ denselbn
wein auch wol mischen mit wasser ee
sie den trinchen vnd das sy sich auch
enthalten von vast lustig' speise aller
meinst. ob sie gepfeffert oder mit an
dern hitzenden wurzen ausberitt
seint / als vil sie mogen / wollent sy des
nit tun / wdent dan sie durch begirde
der vncheusheide dick an gefochte so sy

wachent