Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8175
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek

das raynigt das haupt vnd macht es lustig
von allem tampf vnd macht dy zung freistig
vnd redsam vnd macht das gemut freudeich
vnd reinigt dy preust vnd hilft den vnflat
auß zu werffen vnd macht das herz freistig ||

Mustat

Mustat ist hitzig vnd trucken || vnd starcktig
man sol mustat des morgens nicht essen das
treibt den tampf von dem haupt vnd macht
dy preust rein von dem vnflat vnd macht
das herz vnd dy glider lustig mustat mit
salz gessen ist gut fur gift auch sol man alzeit
des morgens essen das macht das herz freistig

Pfeffer

Pfeffer ist dreyerley ain ist weiß ayner
lent ain swarcz obgleich pfeffer an im
selb manige tugent hat do nemen wir
zu disem den swarczen des ist der pest vnd
der gemaynnister vnd fuegt sich mel auff diser weg
man sol den swarczen pfeffer mit raynem
honig stossen als ein gerecht vnd sol das nicht
essen das hilfft dem magen zu dem dy
speys vnd hilft der preust aus zewerffem
den vnflat vnd hilft der leber vnd macht
den menschen lustig vnd hilft wider de febres
auch sol man lorber vnd pfeffer mit ein
ander stossen vnd sol das mit warmb wasser