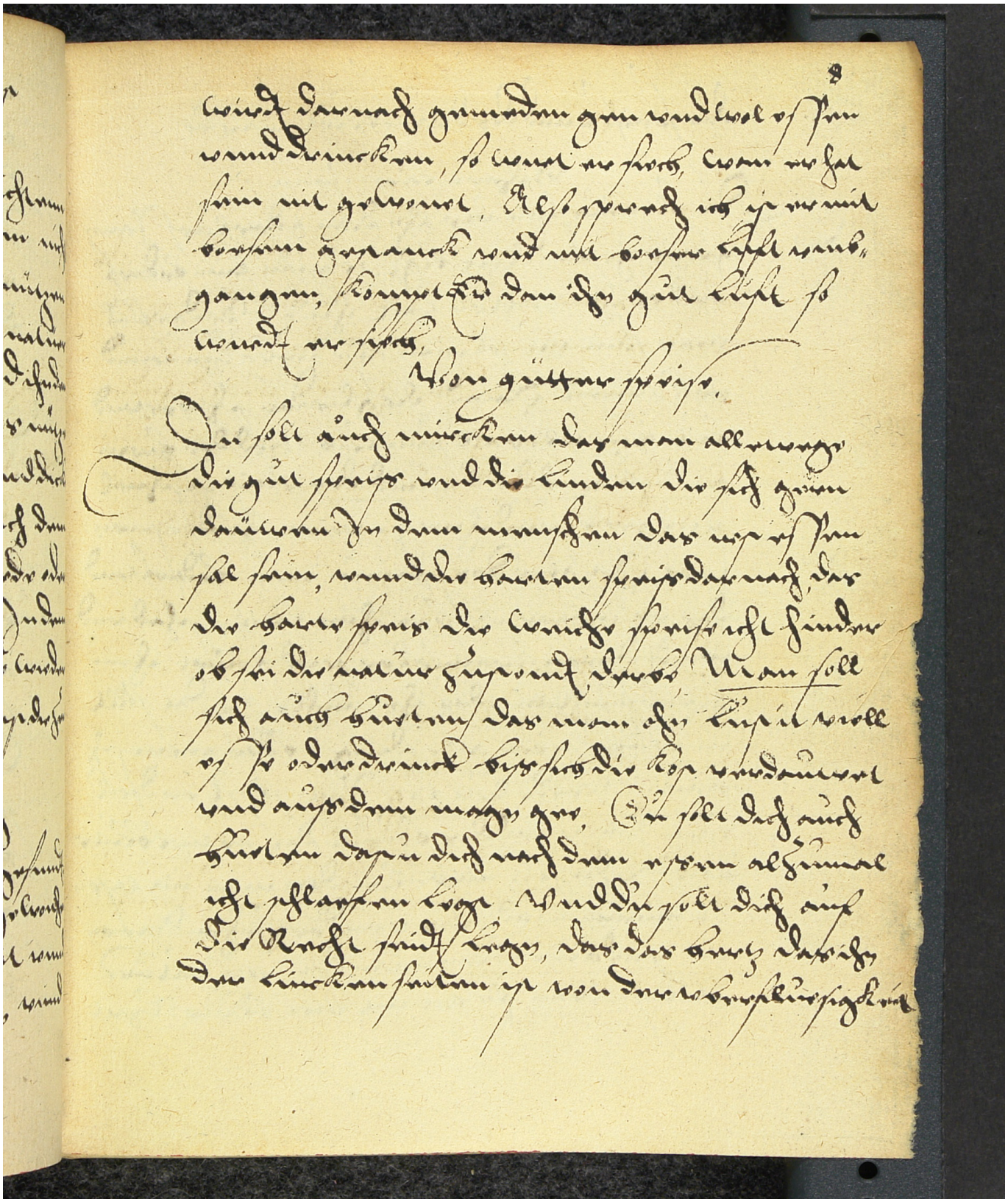
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8189
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



wirt darnach gemerden gen und wol essen
und trinckhen, so wirt er frech, wan er hat
sein nit gewent. Des gleichen ich ir er mit
berhem gepauch und mit berhem lufft umb-
gangen, kumpt er den ihr gut lufft so
wirdt er frech.

Von gütter speise.

Du solt auch mercken das man allerenst
die gut speise und die kunden die sich gern
dauern In dem menschen das er essen
sal sein, und der bessern speise darnach der
der bessern speise die wenicher speise ist finder
ob sei die natur geperent dwes. Man soll
sich auch hüten das man ehr lupit wolle
es sei ein oder dreimal bis sich die kos verdauwet
und aus dem magen gee. Du solt dich auch
hüten dapei dich nach dem essen alzumal
ist schlafen lege. Und du solt dich auf
die Rechte sitt lege, das der berg dabei
den linckhen sitten ist von der verpleibung sigkeit