Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8258
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek

et cruribus nō bñ coopertis.
¶ De mēsura vō meliori ci-
boru̅ eius dicēdu̅ est primo
ut caueat q̄ntu̅ pt accipe
cibaria et potus stomacho
repleto, et nullū accipiat
cibu̅ nisi prius senserit sup̄-
tum cibum a stōcho ad infe-
riora descendisse et alleuia-
tu̅ esse stomachu̅ eius. Item
nullu̅ cibu̅ degluciat nisi
bene coctu̅ et meli⁹ masticatu̅
ac etiā nō assuescat diuersi-
tatē ciboru̅ p̄mittere, dum
assint, sed satis erit sibi vni-
co uel duobus ferculis ad
plus, in suo regimine. ¶ De
qualitate vero ciboru̅ p̄mit-
tendu̅ est primo q̄ oīa cibaria
dimittēda sūt quorū cōplexio
frīda est et hūida ut sunt
blete spinachia portulace cu̅
lactuce cucurbite citrulli cu-
cumeres et alcucri q̄ omnia
dimittēda sūt, aut saltē raro.
et in pauca q̄ntitate assumēda
et p̄parata cū vegetabilibus
calidis velud feniculo petros°-
aneto dauco. serpillo menta
saluia rosmarino origano.
et cōsimilib⁹. Et q̄m cū con-
uenienti calefactorē q̄ntita
sunt excitatorē pluriu̅ eorū
aliturū stipticitati p̄hibenti
fluxu̅ mēbroru̅ ad iuncturas
p̄mittendo scdo q̄ hec oīa
cibaria difficilis digestiōis
fugienda sunt vt sunt an-
tique carnes et pisces maio-
ru̅ corporu̅ et panis azimus
nō bñ coctus, et antiquus
et caseus antiquus et con-
similia. ¶ Tercio enī debet
euitare omnia cibaria visco-
sa grossorē mēbrorē diffi-
cilis digestionis cōstrictiua
et viaru̅ oppilatiua velud
sunt cibi de pasta p̄fc̄i fa-
rina, et cutanee p̄tes aīa-
liu̅ et cerebru̅ et cibaria
mollitie et vnctuositate
multa, neruos et iuncturas
laxestēcia, et mollificātia
vt ē multitudo pisciu̅ et
p̄prie lisoru̅. Similit⁹ etiam
euitare debet oīa nutimē-
ta que grossitiem generant
sanguinem et flegma, et
p̄prie sic sūt illa legumina
omnia que nociua sūt iūc-
turis et venis atq̄ neruis.
Vel euitare debet oīa cibaria
mucillaginosa sua hūidi te
ventositatē et repletiua
neruorū et iuncturarū vēto-
sitate multa habēte aptitu-
dinē extēdēdo neruos et
iuncturas. Preter hec aūte
cibaria dicta et sibi similia
vti pt oībus ferculis alijs
libito suo. ¶ De potu autē
dicendu̅ q̄ oportet ipm̄ euitarē
vsum vini q̄m̄ magis potest
et p̄prie vini albi fumosi et
acuti. qd̄ nullo mō tangere
debet, et maxime vti simplici
vino. Poti autē pt vino sub-
rubeo vel rubeo claro aro-
matico boni saporis et me-
diocriter dulcis aut paru̅
pontici. Et melius erit huic
viro ut vino cōmisceat ʒ.3ᵃᵐ
p̄tem aque, q̄ saltē in diebus
estatis p̄tem aque crude et
non cocte, et si aqua illa p̄ ‖