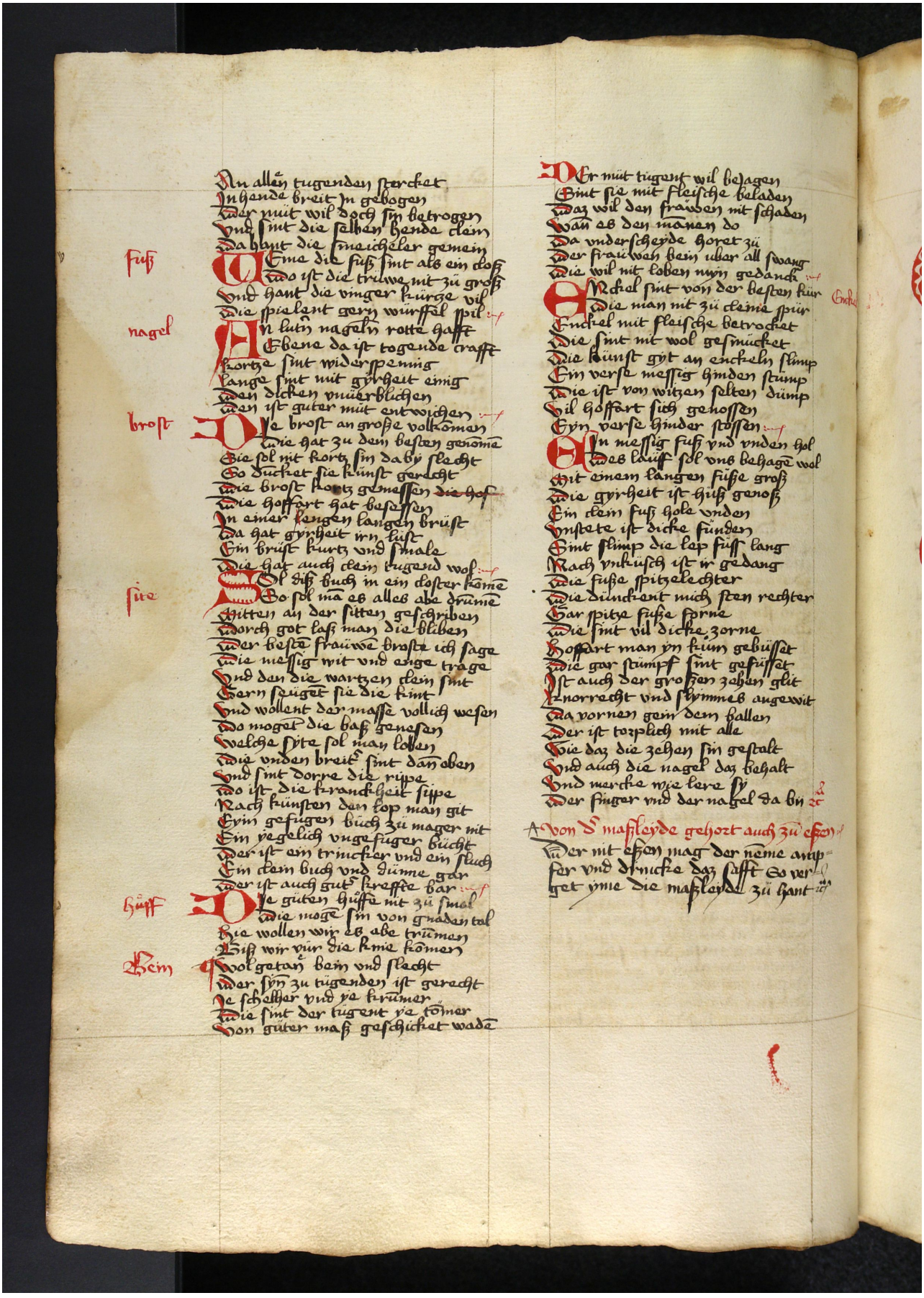
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



An allen tugenden stercket
In hende breit in gebogen
Der müt wil doch sin betrogen
Vnd sint die selben hende clein
Da hant die smeicheler gemein

fuß

Weme die fuß sint als ein cloß
Wo ist die truwe nit zu groß
Vnd hant die vinger kürtze vil
Die spielent gern würffel spil

nagel

An lutn nageln rotte hafft
Ebene da ist togende crafft
Kortze sint widerspenning
Lange sint mit gyrheit einig
Den dicken vnüerblichen
Den ist guter müt entwichen

brost

Die brost an große volkomen
Die hat zu dem besten genome
Sie sol nit kortz sin dabi slecht
So ducket sie künst gerecht
Die brost kortz gemessen ~~die hof~~
Die hoffart hat besessen
In einer lengen langen brüst
Da hat gyrheit irn lust
Ein brüst kurtz vnd smale
Die hat auch clein tugend wol

site

Sol diß buch in ein closter kome
So sol ma es alles abe drume
Mitten an der sitten geschriben
Dorch got laß man die bliben
Der beste frauwe broste ich sage
Die messig wit vnd enge trage
Vnd den die wartzen clein sint
Gern seuget sie die kint
Vnd wollent der masse vollich wesen
Do moget die baß genesen
Welche syte sol man loben
Die vnden breit sint dan oben
Vnd sint dorre die rippe
Do ist die kranckheit sippe
Nach künsten den lop man git
Eyn gefugen buch zu mager nit
Ein yegelich vngefuger bücht
Der ist ein trincker vnd ein sluch
Ein clein buch vnd dünne gar
Der ist auch gut kreffte bar

hüff

Die güten hüffe nit zu smal
Die moge sin von gnaden tal
Hie wollen wir es abe trumen
Biß wir vür die knie komen

Bein

Wol getan bein vnd slecht
Der syn zu tugenden ist gerecht
Je schelher vnd ye krumer
Die sint der tugent ye tomer
Von güter maß geschicket wade

Der müt tugent wil bejagen
Sint sie mit fleische beladen
Daz wil den frawen nit schaden
Wan es den manen do
Da vnderscheyde horet zu
Der frauwen bein uber all swang
Die wil nit loben myn gedanck

Enckel

Enckel sint von der besten kür
Die man nit zu cleine spür
Enckel mit fleische betrocket
Die sint nit wol gesmücket
Die künst gyt an enckeln slimp
Ein verse messig hinden stump
Die ist von witzen selten dump
Vil hoffart sich genossen
Eyn verse hinder stossen

Ein messig fuß vnd vnden hol
Des lauff sol vns behage wol
Mit einem langen fuße groß
Die gyrheit ist huß genoß
Ein clein fuß hole vnden
Vnstete ist dicke funden
Sint slimp die lep füss lang
Nach vnküsch ist ir gedang
Die fuße spitzelechter
Die dünckent mich sten rechter
Gar spitze fuße forne
Die sint vil dicke zorne
Hoffart man yn kum gebüsset
Die gar stumpf sint gefüsset
Ist auch der großen zehen glit
Knorrecht vnd slymmes angewit
Da vornen gein dem ballen
Der ist torplich mit alle
Wie daz die zehen sin gestalt
Vnd auch die nagel daz behalt
Vnd mercke wie lere sy
Der finger vnd der nagel da bi

Von d' maßleyde gehort auch zu eßen

Der nit eßen mag der neme ampfer vnd drincke daz safft So verget yme die maßleyde zu hant