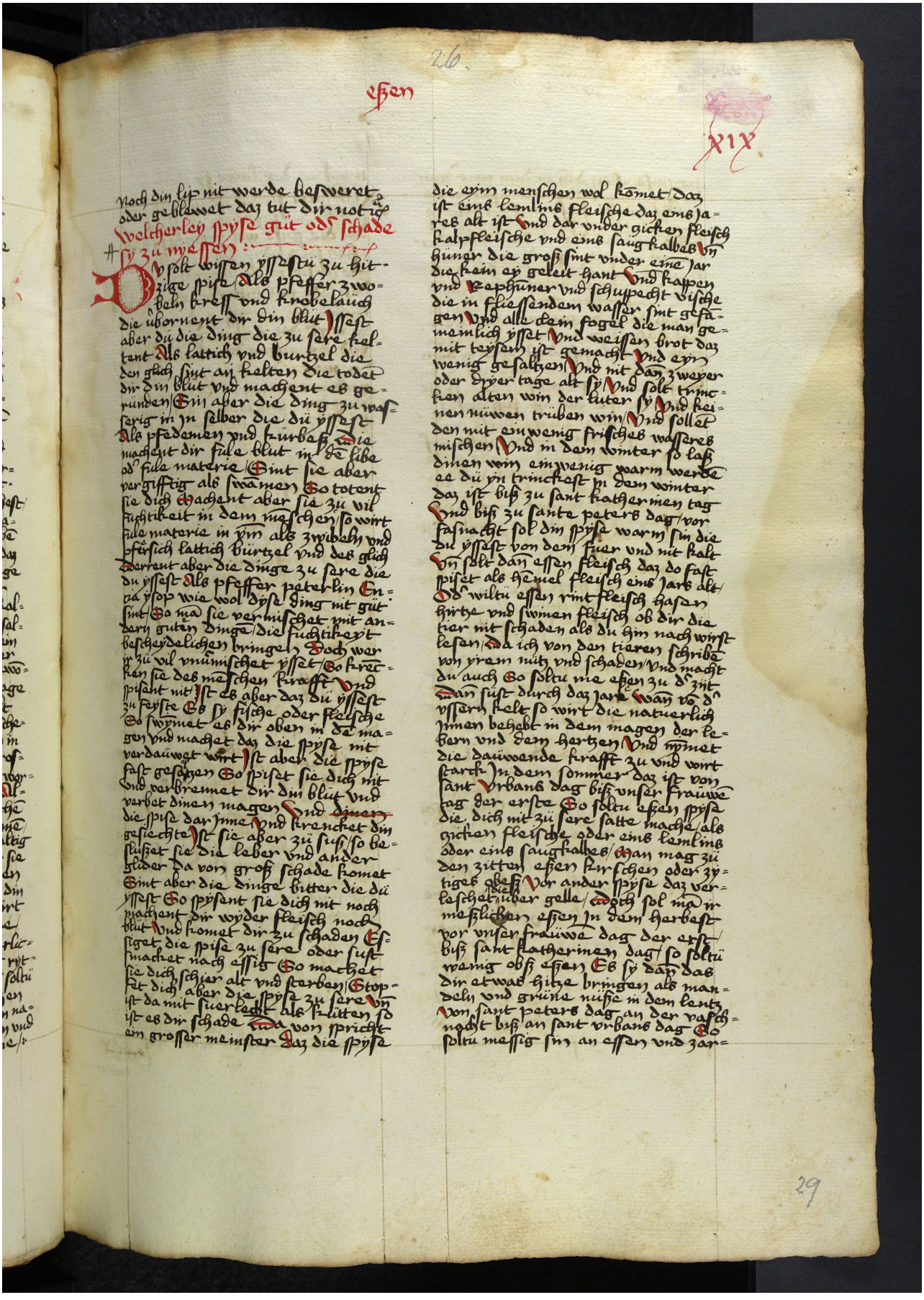
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



noch din lip nit werde besweret
oder geblawet daz tut dir not
Welcherley spyse güt oder schade
sy zu messen

Du solt wissen yssest zu hitzige spise als pfeffer zwibeln kreß vnd knobelauch die übernent dir din blut yssest aber du die ding die zu sere kaltent als lattich vnd burtzel die den gluch sint an kalten die todet dir din blut vnd machent es gerünnen Sin aber die ding zu wassrig in yn selber die du yssest als pfedemen vnd kürbes machent dir fule blut in de libe vñ fule materie Sint sie aber vergifftig als swamen so totent sie dich machent aber sie zu vil fuchtikeit in dem menschen so wirt fule materie in ym als zwibeln vnd pfirsich lattich bürtzel vnd des gluch Darrant aber die dinge zu sere die du yssest als pfeffer peterlin Ensp yssop wie wol dysse ding mit güt sint So man sie vermischet mit andern guten dingen die fuchtikeit beschirmelichen bringen Doch wer yr zu vil vnmüschet yssest so kürtzen sie des menschen kraft vnd spisent nit Ist es aber daz du yssest zu feyste Es sy fische oder fleische so swymet es dir oben in dz magen vnd machet daz die spise nit verdauwet wirt Ist aber die spise fast gesoten So pfiset sie dich mit vnd verbremet dir din blut vnd verbet dinen magen vnd dinen die spise dar inne vnd krencket din gesiechte Ist sie aber zu süss so beslüsset sie die leber vnd ander glider da von groß schade komet Sint aber die dinge bitter die du yssest So spysent sie dich nit noch machent dir wyder fleisch noch blut vnd komet dir zu schaden Essig tüt die spise zu sere oder zu sust machet nach essig So machet sie dich schier alt vnd sterben Stopft dich aber die spise zu sere vñ ist da mit suer bedacht als krütten so ist es dir schade Vñ da von spricht ein grosser meinster daz die spise die eym menschen wol kömet daz ist eins kemlins fleische daz eins jares alt ist vnd dar vnder gichen fleisch kalpfleische vnd eins saug kalbes vñ hünr die gross sint vnder eins jar die kein ay geleit hant vnd kappen vnd kaphüner vnd schuppecht vische die in fliessendem wasser sint gefangen vnd alle dem vogel die man gemeinlich ysset vnd weissen brot daz mit teyssch ist gemacht vnd eyn wenig gesaltzen vnd mit daz zweyer oder dryer tage alt sy vnd solt trinken alten win der luter sy vnd keinen nüwen trüben win vnd sollet den mit ein wenig frisches wassres mischen vnd in dem winter so lasse dinen win ein wenig warm werde ee du yn trinckest in dem winter daz ist biss zu sant katherinen tag vnd biss zu sante peters dag vor fassnacht sol din spise warm sin die du yssest von dem fuer vnd nit kalt vñ solt dan essen fleisch daz do fast pfiset als hyenel fleisch eins jars alt od wiltu essen rint fleisch hasen gürtze vnd swinen fleisch ob dir die tier mit schaden als du hie nach wirst lesen da ich von den tieren schribe von yrem nütz vnd schaden vnd machst du auch so soltu nie essen zu dz zit dan sust durch daz jare wan vo dz ysern kelt so wirt die natuerlich hitze in dem magen der lebern vnd dem hertzen vnd nimet die dauwende krafft zu vnd wirt starck In dem sommer daz ist von sant vrbans dag biss vnser frauwe tag der erste So soltu essen spise die dich mit zu sere satte machet als gichen fleisch oder eins kemlins oder eins saugkalbes man mag zu den zitten essen hirschen oder zytiges gbeis vor ander spise daz verloschet nüchter gelle noch sol ma in messlichen essen in dem herbst vor vnser frauwe dag der erst biss sant katherinen dag so soltü wenig obs essen Es sy dan das dir etwas hitze bringen als mandeln vnd grüne nüsse in den kentz von sant peters dag an der vasznacht biss an sant vrbans dag So soltu messig sin an essen vnd zar-