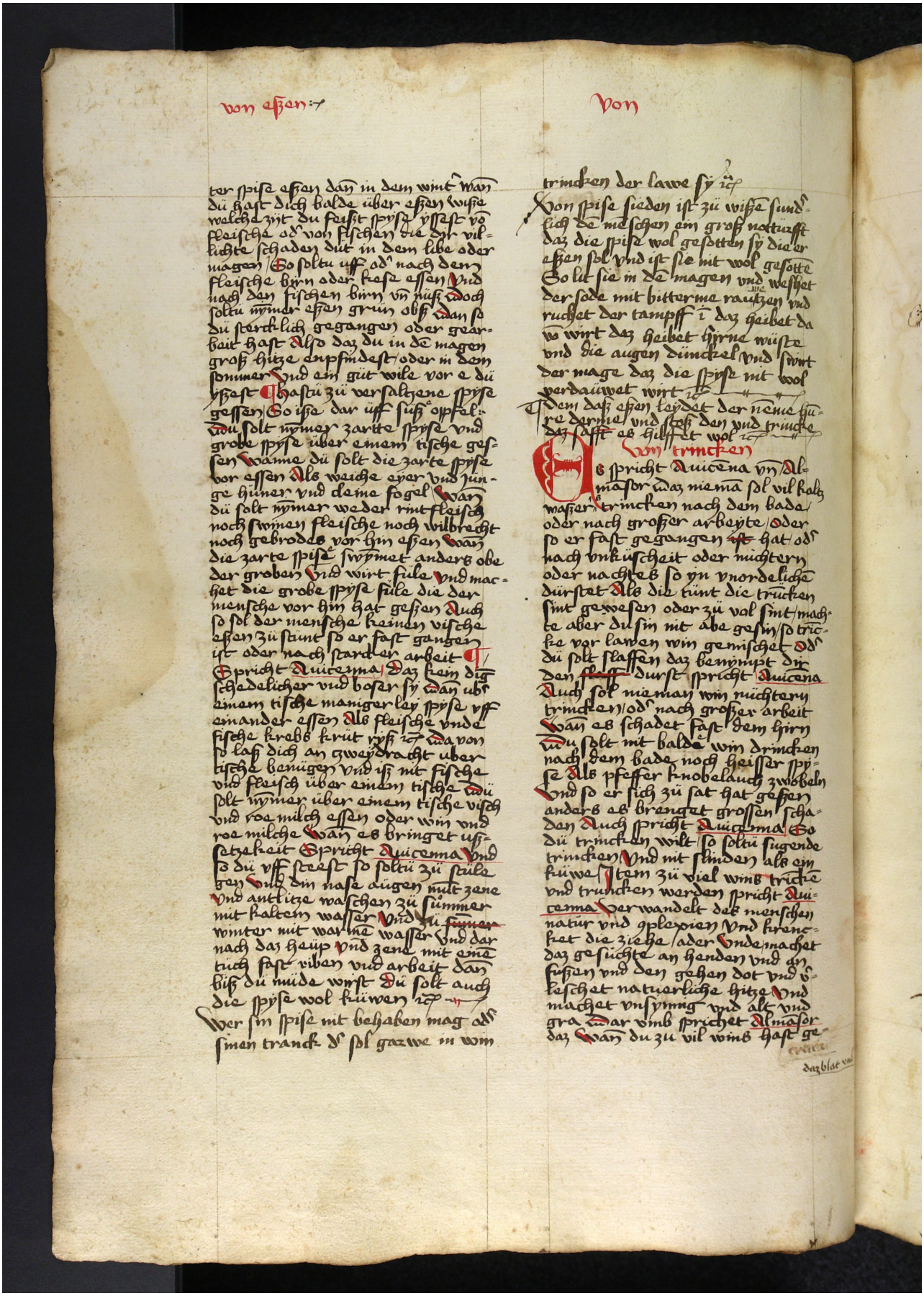
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



von eßen

ter spise eßen dan in dem wint wan
du hast dich balde über eßen wisse
welche zit du frist spise v̊ßest vo
fleische od̊ von fischen die dir vil
lichte schaden dut in dem libe oder
magen So soltu uff od̊ nach dem
fleische birn oder krase eßen Vnd
nach dan fischen birn vn nüsse doch
soltu nymer eßen grün obs wan so
du sterklich gegangen oder gearbait hast also daz du in de magen
groß hitze enpfindest oder in dem
sommer vnd ein güt wile vor e dü
ißest Hastu zü versaltene spise
gessen So ise dar uff sü̊ oppel
du solt nymer zarte spise vnd
grobe spise über einem tische ges
sen Warme dü solt die zarte spise
vor eßen Als weiche eier vnd jun
ge hüner vnd deme fogel wan
dü solt nymer weder mit fleisch
noch swmen fleische noch wilbrecht
noch gebrodes vor him eßen wan
die zarte spise swymet anders obe
der groben vnd wirt fule vnd mac
het die grobe spise fule die der
mensche vor him hat gessen Auch
so sol der mensche keinen vische
eßen zü stunt so er fast gangen
ist oder nach starker arbeit
Spricht Auicenna Daz kein dig
schedelicher vnd boser sy dan ubr
einem tische maniger lei spise v̊ß
einander eßen Als fleische vnde
fische krebs krüt v̊ß ic wa von
so laß dich an gweydracht uber
tische benügen vnd ißt nit fische
vnd fleisch über einem tische dü
solt nymer über einem tische visch
vnd roe milch eßen oder win vnd
roe milche wan es bringet uß
satzkeit Spricht Auicenna vnd
so dü v̊ß streest so soltu zü fule
gen vnd din nase augen mut zane
vnd antlitze waschen zü summer
mit kaltem wasser vnd zü summer
winter mit warme wasser vnd dar
nach das heup vnd zene mit eine
tuch fast viben vnd arbeit dan
biß du müde worst Du solt auch
die spise wol krüwen ic

Wer sin spise mit behaben mag als
sinen tranck d̊ sol gazwe in wim

Von

trincken der lawe sy ic

Von spise sieden ist zü wisse sund̊
lich de meschen ein groß nutzesse
daz die spise wol gesotten sy die er
eßen sol vnd ist sie mit wol gesotte
So lut sie in de magen vnd wesset
der sode mit bitterme rautzen vnd
ruchet der tampff i daz haibet da
wo wirt daz haibet hirne wüste
vnd die augen dünckel vnd swirt
der mage daz die spise mit wol
verdaüwet wirt ic

Dem daz eßen tödet der nene gu
re darme vnd stich den vnd trincke
daz safft es hilfft et wol ic

Von trincken

Es spricht Auicena vn Al
masor daz niema sol vil kalt
wasser trincken nach dem bade
oder nach grosser arbeite oder
so er fast gegangen ist hat od̊
nach vnküscheit oder nichtern
oder nachtes so yn vnordeliche
dürstet Als die tünt die trucken
sint gewesen oder zü vol sint machte
aber du sin mit abe gesin so tric
ke vor lawen win gemischet od̊
dü solt slaffen daz benympt dir
den slaff durst spricht Auicena
Auch sol niemay win nüchtern
trincken od̊ nach grosser arbeit
wan es schadet fast dem hirn
du solt mit balde win drincken
nach dem bade noch heisser spi
se Als pfeffer knobelauch zwibeln
vnd so er sich zü sat hat gessen
anders es brenget grossen scha
den Auch spricht Auicenna So
dü trincken wilt so soltu sugende
trincken vnd nit slinden als ein
küwe stem zü viel wins triche
vnd trunchen werden spricht Auicenna Der wandelt des menschen
natur vnd gplepien vnd krenc
het die zieche ader onde machet
daz gesüchte an henden vnd an
füßen vnd den gehen dot vnd v̊
leschet natuerliche hitze vnd
machet vnsynnig vnd alt vnd
gra war vmb sprichet Almasor
daz wan du zu vil wins hast ge

trunchen

daz blat vii