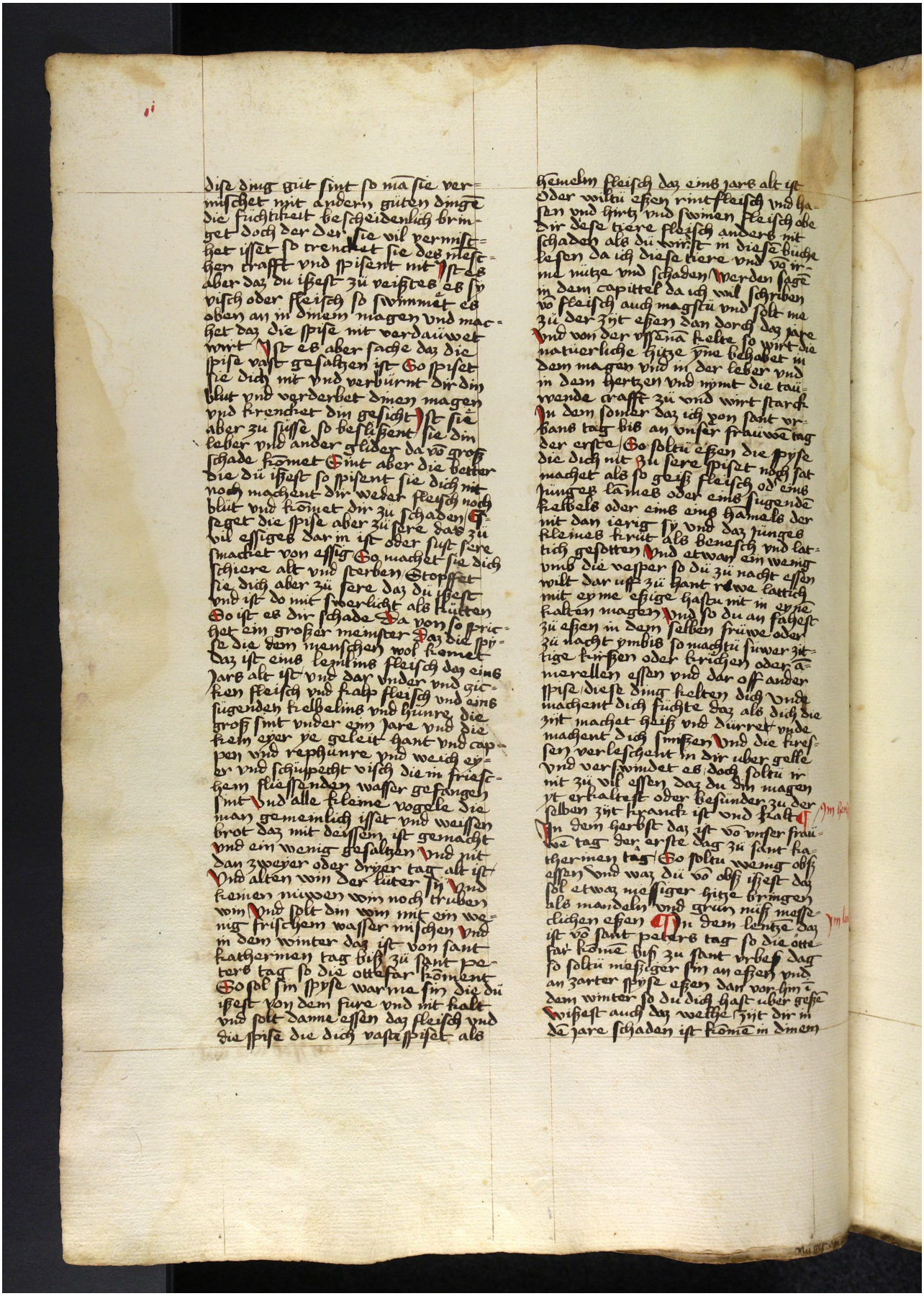
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



dise dinge gut sint so ma sie ver-
mischet mit andern guten dinge
die fuchtikeit bescheidenlich bin-
get doch der der sie vil vermist-
het isset so trencket sie des mest-
hen crafft vnd spisent mit ist es
aber daz du isest zu veistes es sy
visch oder fleisch so swimmet es
oben an in dinem magen vnd mac-
het daz die spise mit verdauwet
wirt ist es aber sache daz die
spise vast gesalzen ist so spiset
sie dich mit vnd verbürnt dir din
blut vnd verderbet dinen magen
vnd krencket din gesicht ist sie
aber zu süsse so besüssent sie din
leber vnd ander glider da vo gros
schade komet Sint aber die better
die dü isest so spisent sie dich nit
noch machent dir weder fleisch noch
blut vnd komet dir zu schaden So
seget die spise aber zu sere das zu
machet von essig So machet sie dich
schiere alt vnd sterben Stopfet
sie dich aber zu sere daz dü isest
vnd ist do mit swerlicht als kütten
So ist es dir schade Da von so sprich
het ein grosser meister Daz die spi-
se die dem menschen wol komet
daz ist eins lemlins fleisch daz eins
jars alt ist vnd dar vnder vnd gi-
cken fleisch vnd kalb fleisch vnd eins
sugenden kelbelins vnd hünre die
grün sint vnder ein jare vnd die
kem eyer ye geleit hant vnd cap-
pen vnd rephünre vnd weich ey-
er vnd schlupfecht visch die in friesch-
hem fliessenden wasser gefangen
sint vnd alle kleine vogele die
man gemeinlich isset vnd weissen
brot daz mit dessem ist gemacht
vnd ein wenig gesalzen vnd nit
dan zweyer oder dreyer tag alt ist
vnd alten wim der luter sy vnd
kemen niwen wim noch truben
wim vnd solt dim wim mit ein we-
nig frischem wasser mischen vnd
in dem winter daz ist von sant
katherinen tag biss zu sant pe-
ters tag so die ottefar koment
So sol sin spise warme sin die dü
isest von dem fure vnd nit kalt
vnd solt dame essen daz fleisch vnd
die spise die dich vaste spiset als
hemelin fleisch daz eins jars alt ist
oder wiltu essen rint fleisch vnd ha-
sen vnd hirtz vnd swinen fleisch ob
dir dese tiere fleisch anders nit
schaden als dü kunst in diser buche
lesen da ich diese tiere vnd vo ir-
me nütze vnd schaden werden sage
in dem capittel da ich wil schriben
vo fleisch auch magstü vnd solt ma
zü der zyt essen dan dorch daz jare
vnd von der vsserna kelte so wirt die
natürliche hitze yne behabet in
dem magen vnd in der leber vnd
in dem hertzen vnd nimt die tau-
wende crafft zu vnd wirt starck
In dem sumer daz ich von sant vr-
bans tag biss an unser frauwe tag
der erste So soltu essen die spise
die dich nit zu sere spiset noch fat
junges lames oder eins sugende
kalbels oder eins eins hamels der
kleines kirut als benesch vnd lat-
tich gesotten vnd etwan ein wenig
vmb die vesper so dü zu nacht essen
mit eyme essige hastu mit in eyne
kalten magen vnd so du an sahest
zu essen in dem selben früwe oder
zu nacht ymbis so machtu suwer zi-
tige kirsen oder kriechen oder a-
marellen essen vnd dar off ander
spise diese dinge kelten dich vnde
machent dich fuchte daz als dich die
zit machet heiss vnd dürret vnde
machent dich smizen vnd die kres-
sen verlescheht in dir uber gesse
vnd verswindet es doch soltu ir
mit zu vil essen daz du din magen
ist erhaltest oder besunder zu der
selben zit kranck ist vnd kalt ¶ Im herbst
In dem harbst daz ist vo unser frau-
we tag der erste daz zu sant ka-
therinen tag So soltu wenig obs
essen vnd waz dü vo obs isest daz
sol etwaz messiger hitze bringen
als mandeln vnd grün nüss masse
lichen essen ¶ In dem lentze daz Im lenze
ist vo sant peters tag so die otte
far kome biss zu sant vrbes tag
so soltu messiger sin an essen vnd
an zarter spise essen dan von hin-
dem winter so du dich hast uber gesse
wissest auch daz wellche zit dir in
de jare schaden ist kome in dinen