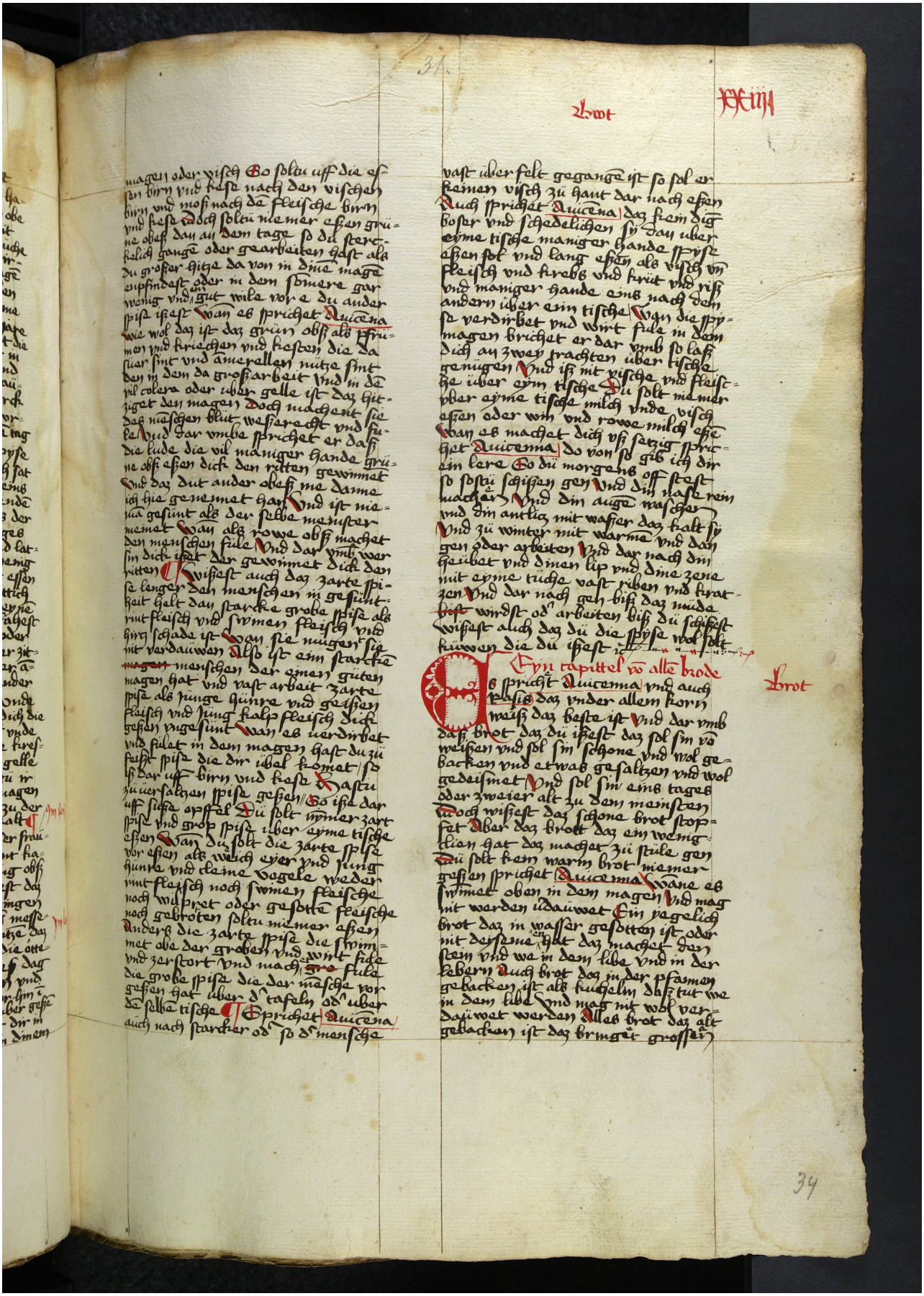
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



magen oder visch So soltu uff die es-
sen birn vnd kese nach den vischen
birn vnd mos nach dē fleische birn
vnd kese nach soltu niemer essen grü-
ne obes den an dem tage so du sere-
lich gangē oder gearbeiten hast als
du grosser hitze da von in dine mage
enpfindest oder in den sumere gar
wenig vnd gut wile vor e du ander
spise ißest Wan es sprichet Auicena
we wol daz ist daz grün obs als pfru-
men vnd kirschen vnd kesten die da
kar sint vnd amerellen nutze sint
den in den da grosse arbeit vnd in dē
vil colera oder uber gelle ist daz hit-
zet den magen doch machent sie
das nutzschen blut wesserecht vnd fu-
le Vnd dar vmbe sprichet er dass
die lude die vil maniger hande grü-
ne obs essen dick den ritten gewinnet
vnd daz dut ander obes me danne
ich hie genemet han Vnd ist nie-
mia gesint als der selbe meister
nemet Wan als rowe obs machet
den menschen fule Vnd dar vmb war
sin dick ist der gewinnet dick den
ritten Wisest auch daz zarte spi-
se langer den menschen in gesunt-
heit halt den starcke grobe spise als
rut fleisch vnd swmen fleisch vnd
hirn schade ist Wan sie nutzen sich
nit verdauwen Also ist ein starcke
~~magen~~ menschen der einen guten
magen hat vnd vast arbeit zarte
spise als junge hünre vnd geisen
fleisch vnd jung kalb fleisch dick
gesien vngesunt Wan es verdirbet
vnd fulet in dem magen hast du zu
feisht spise die dir ibel komet so
ist dar uff birn vnd kese Nastu
zu ersalzen spise gesien So ist dar
uff sure apffel Du solt immer zart
spise vnd grob spise uber eyme tische
essen Wan du solt die zarte spise
vor essen als weich eyer vnd jung
hünre vnd claine vogele weder
mit fleisch noch swmen fleische
noch wildpret oder gesotte fleische
noch gebroten soltu niemer essen
anders die zarte spise die swim-
met obe der groben vnd wirt fule
vnd zerstort vnd nach gro fule
die grobe spise die dar mische vor
gesien hat uber d tafeln od uber
de selbe tische Sprichet Auicena
auch nach starcker od so d mensche

vast uber falt gegangē ist so sol er
keinen visch zu hant dar nach essen
Auch sprichet Auicena daz kein dis
boser vnd schadelicher sy dan uber
eyme tische maniger hande spise
essen sol vnd lang essen als visch vn
fleisch vnd krebs vnd kriut vnd ris
vnd maniger hande eins nach den
andern uber ein tische Wan die spy-
se verdirbet vnd wirt fule in dem
magen brichet er dar vmb so lass
genugen Vnd iß nit vische vnd fleis-
che uber eyme tische Du solt niemer
uber eyme tische milch vnde visch
Wan es machet dich vß satzig spri-
chet Auicema Do von so gib ich dir
ein lere So du morgens off stest
machest Vnd din auge wasche
vnd din antlitz mit wasser daz kalt sy
Vnd zu winter mit warme vnd dan
gen oder arbeiten Vnd dar nach din
hende vnd dinen lip vnd dine zene
mit eyme tuche vast riben vnd krat-
zen Vnd dar nach geh biß daz müde
hest windest od arbeiten biß du schisest
wisest auch daz du die spise wol solt
kauwen die du ißest

Ein capittel vō alle brode

Als sprichet Auicema vnd auch
wisis daz vnder allem korn
weiß daz beste ist Vnd dar vmb
daß brot daz du ißest daz sol sin vō
weissen vnd sol sin schone vnd wol ge-
backen vnd etwas gesaltzen vnd wol
gedeismet Vnd sol sin eins tages
oder zweier alt zu dem meisten
Noch wisest daz schone brot stop-
fet dbar daz brot daz ein wenig
klian hat daz macht zu stule gen
Du solt kein warm brot niemer
gesien sprichet Auicema Wane es
swimet oben in dem magen Vnd mag
nit werden udauwet Ein yegelich
brot daz in wasser gesotten ist oder
mit dersenne ist daz machet den
sem vnd we in dem libe vnd in der
lebern Auch brot daz in der pfanne
gebacken ist als kuchelin dz tut we
in dem libe Vnd mag nit wol ver-
dauwet werden Alles brot daz alt
gebacken ist daz bringet grosser

Brot