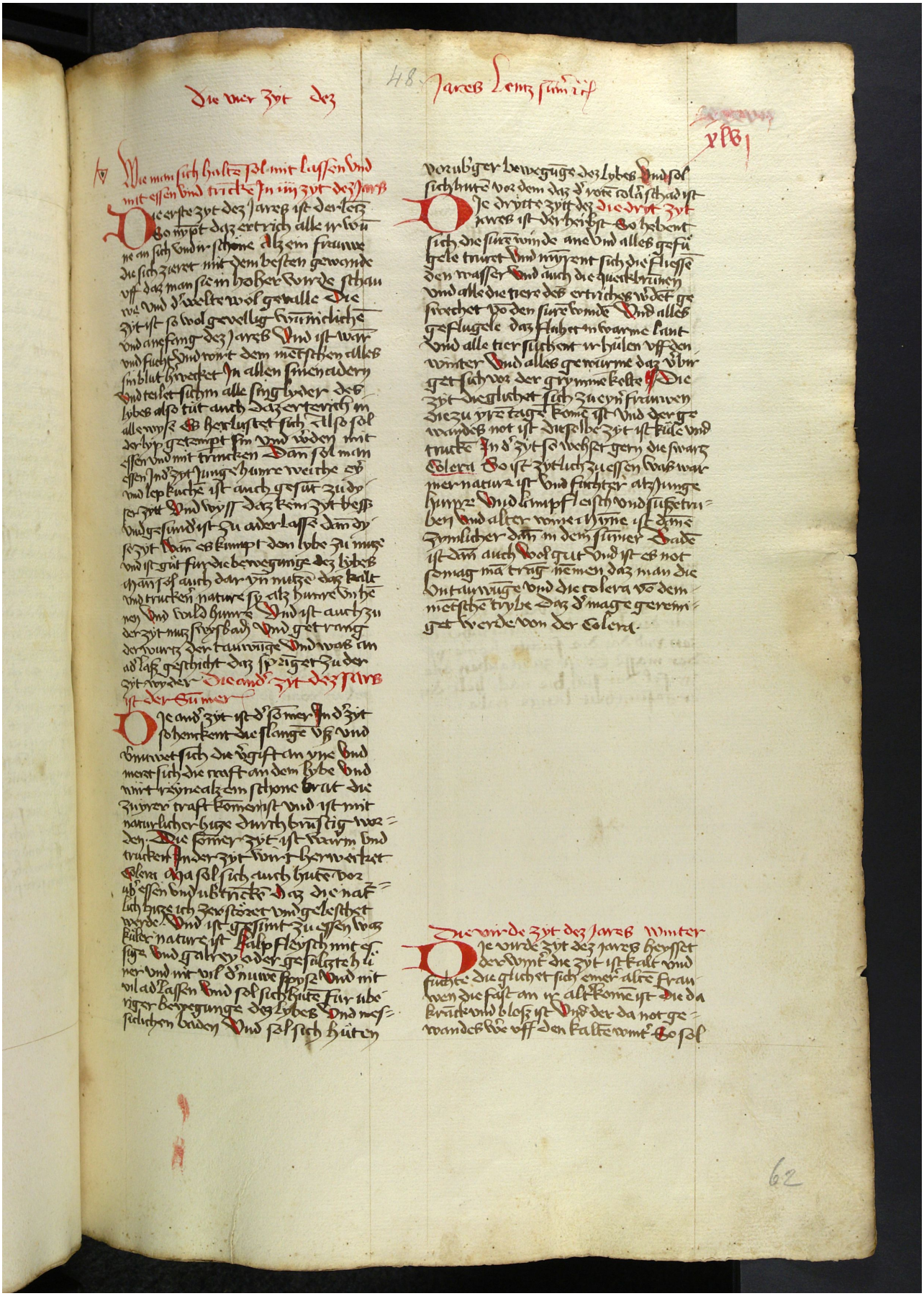
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



Die vier zyt dez

48 Jares Lemz sunder

Wie man sich halte sol mit lussen und mit essen und trucke In iin zyt des jares

Die erste zyt dez jares ist der lez
So wypt dez ertrich alle wu
ne an sich und schone alz ein frauwe
die sich zieret mit dem besten gewande
uff daz man sie in hoher worde schau
we Und d' welte wol gevalle Die
zyt ist so wol gevellig hurnichliche
und anefang dez jares Und ist wer
und fucht und vert dem metschen alles
sin blut hinwerket In allen sinen adern
und teilet sich in alle sing lyder des
lybes also tut auch daz ertrich in
alle wyse Es herlustet sich also sol
der lyp getempt sin und widen mit
essen und mit trincken Dan sol man
essen In d' zyt lungen hawre weiche es
und lep kuche ist auch gesut zu dy
ser zyt Und wyss dez kein zyt bess
und gesund ist zu ader lasse dem dy
se zyt dan es kumpt den lybe zu nutze
und ist gut fur die bewegunge dez lybes
man sol auch dar vn nutze daz kalt
und trucken nature sy alz hawre und he
wen und wald hawre Und ist auch zu
der zyt nutz fiss bad Und get trung
der wurtz der taunwige Und was ein
ad lass geschicht daz sy geziger zu der
zit werder Die andr zyt dez jares
ist der summer

Die andr zyt ist d' summer In d' zit
so hencket die slange vff und
summet sich die vgift an yne und
mert sich die craft an dem lybe und
nimt zu ein alz ein schone brut die
zuwer traft komen ist und ist mit
natur licher hitze durch brustig wor
den. Die summer zyt ist warm und
trucken In der zyt wirt hervertet
Colera da sol sich auch hute vor
vb' essen und vb' trincken Dez die nat
lich hitze ich zerstoret und geleschet
werde Und ist gesint zu essen was
kuler nature ist kalp fleysch mit es
sige und galtrey ader gesalzten hi
ner und mit vil d' nuwe spyse Und mit
vil ad lassen und sol sich hute fur ube
riger bewegunge des lybes Und nes
sichten baden Und sol sich hüten

vor ub'riger bewegunge des lybes und sol
sich hute vor dem daz d' rote colera schad ist

Die drite zyt dez jares ist der herbst So hebent
sich die sure winde ane und alles gefu
gele truret und nuyent sich die fliesse
den wasser und auch die quellbrunen
und alle die tier des ertriches wu'det ge
streichet vo den sure wonde Und alles
geflugele daz flaher in warme lant
und alle tier suchent w' hulen vff den
winter Und alles gewurme daz vbr
get sich vor der grymme kelte Die
zyt die gluchet sich zu cyn firmen
zu zu vre tage kome ist Und der ge
wandes not ist dieselbe zyt ist kule und
trucke In d' zyt so wehst gern die swarz
Colera So ist zytlich zu essen hawr
wer natur ist und fuchter alz hunge
hunge Und kumpf lesch und sussetu
ben und alter wonen hirne ist dime
zenlicher dan in dem summer Bade
ist dan auch wol gut und ist es not
so mag ma trug nemen daz man die
vntaunwige und die colera vo dem
metsche trybe Daz d' mage geremi
get werde von der Colera.

Die vierde zyt dez jares Winter

Die vierde zyt dez jares herfset
der wint die zyt ist kalt und
fuchte die gluchet sich emer alte frau
wen die fist an ir alt kome ist die da
kricht und blos ist Und der da not ge
wandes hat vff den kalte wint So sol

62