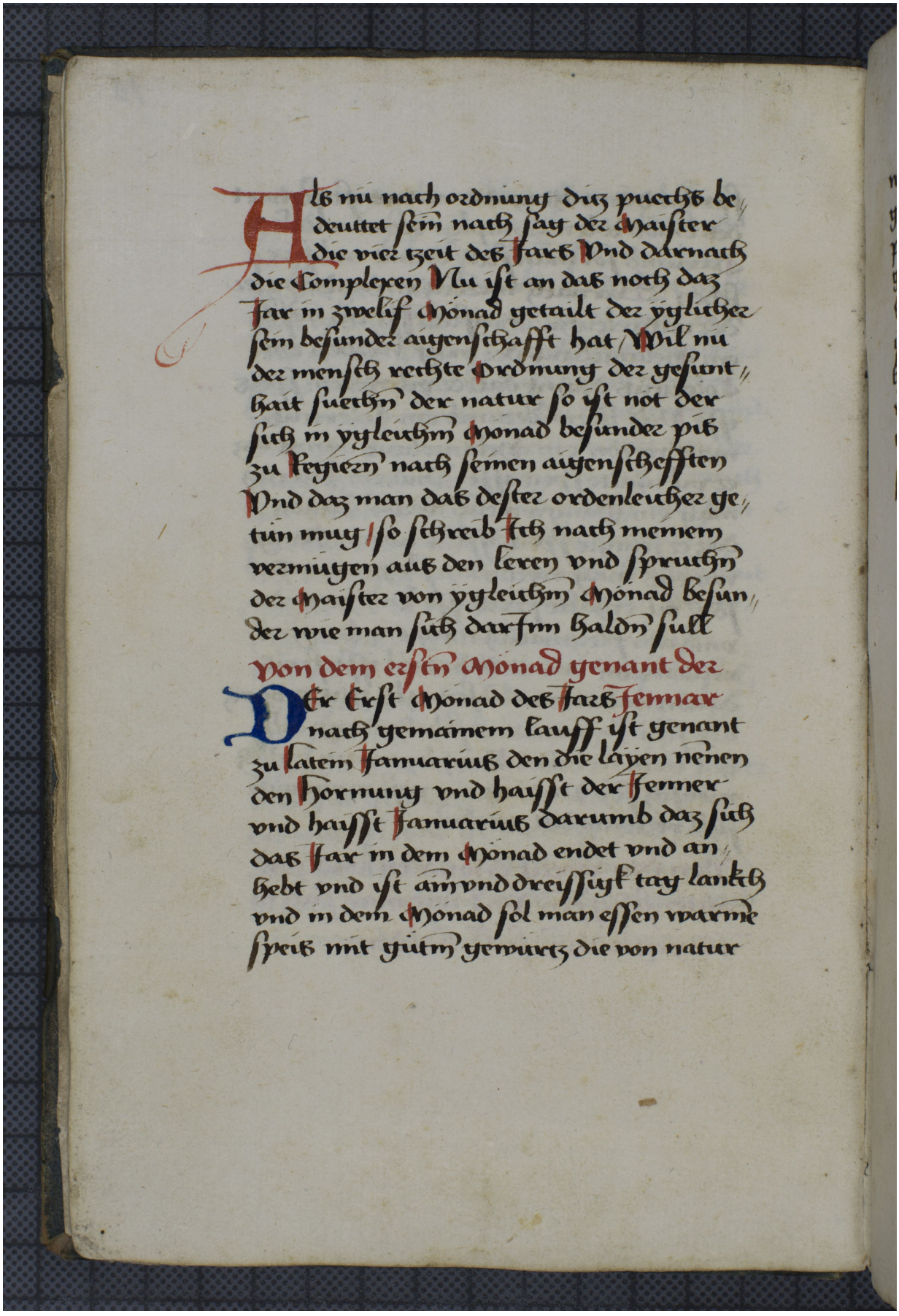
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



Als nu nach ordnung diz puechs bedeutet sein nach sag der maister die vier tzeit des jars Und darnach die complexen Nu ist an das noth daz jar in zwelif monad getailt der yglicher sein besunder aigenschafft hat Wil nu der mensch rechte ordnung der gesunt haut fuerhin der natur so ist not der sich in yglichem monad besunder pis zu hueten nach seinen aigenschefften Und daz man das dester ordenleicher ge tun mug so schreib ich nach meinem vermuegen aus den leren und spruchn der maister von yglichem monad besun der wie man sich darf in halden sull

Von dem ersten monad genant der

Der erst monad des jars Jemar nach gemainem lauff ist genant zu latein Januarius den die laien nenen den hornung und hayst der jenner und hayst Januarius darumb daz sich das jar in dem monad endet und an hebt und ist ain und dreissigk tag lanch und in dem monad sol man essen warme speis mit gutm gewurtz die von natur