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

Als nu nach ordnung diz puechs be
deutet sein nach say der maister
die vier tzeit des jars Vnd darnach
die complexen Nu ist an das noch daz
jar in zwelif monad getailt der yglicher
sein besunder aigenschafft hat Wil nu
der mensch rechte ordnung der gesunt
hait suechen der natur so ist not der
sich in yglichem monad besunder pis
zu pegiezen nach seinen aigenschefften
Vnd daz man das dester ordenlicher ge
tun mug Iso schreib ich nach meinem
vermutgen aus den leren vnd spruchen
der maister von yglichem monad besun
der wie man sich darfm haldn sull

Von dem ersten monad genant der

Der erst monad des jars Jenner
nach gemainem lauff ist genant
zu latein Januarius den die layen nenen
den hornung vnd haisst der Jenner
vnd haisst Januarius darumb daz sich
das jar in dem monad endet vnd an
hebt vnd ist ain vnd dreissigk tag lankch
vnd in dem monad sol man essen warme
speis mit gutem gewurtz die von natur