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

die aller newleuthist gesalzn sem vnd sullen
gemacht sem mit essich vnd mit gutem
gewurtzt oder daraus gessen werden

Wie man die Visch bewatten schull

Auicenna spricht das die fisch nach ge
sunthait also sullen gekocht werdn
das daz wasser zum ersten vast sied ob dem
~~wa~~ fewr Vnd sol wol gesalzn sem In das
wasser sol man die fisch leyn vnd sol si wol
siedn das spricht Auicenna Aber es tunkcht
mich ein pesser syn sem das man sy sied mit
gutem wein vnd in gutem gewurtz vnd also
sem sy gesunter Man parcht sy ettwem in
ol oder in frischem putter so sem sy auch
gut Aber nur menschn die starkch magen
haben Ettwem prett man visch auf einem
rast so sem sy vast speisund Aber sy gem
nicht schir aus dem magen Aber Vischpru
macht lind in dem leib Aus disen vorge
schribn lern may man wol erchennen we
lich visch gesunt sem oder wie sy guet
sem oder nicht

Von den krebsen

Krebsen sem gar gesunt vnd mutz man
si machen den leib vast vnd sem ge