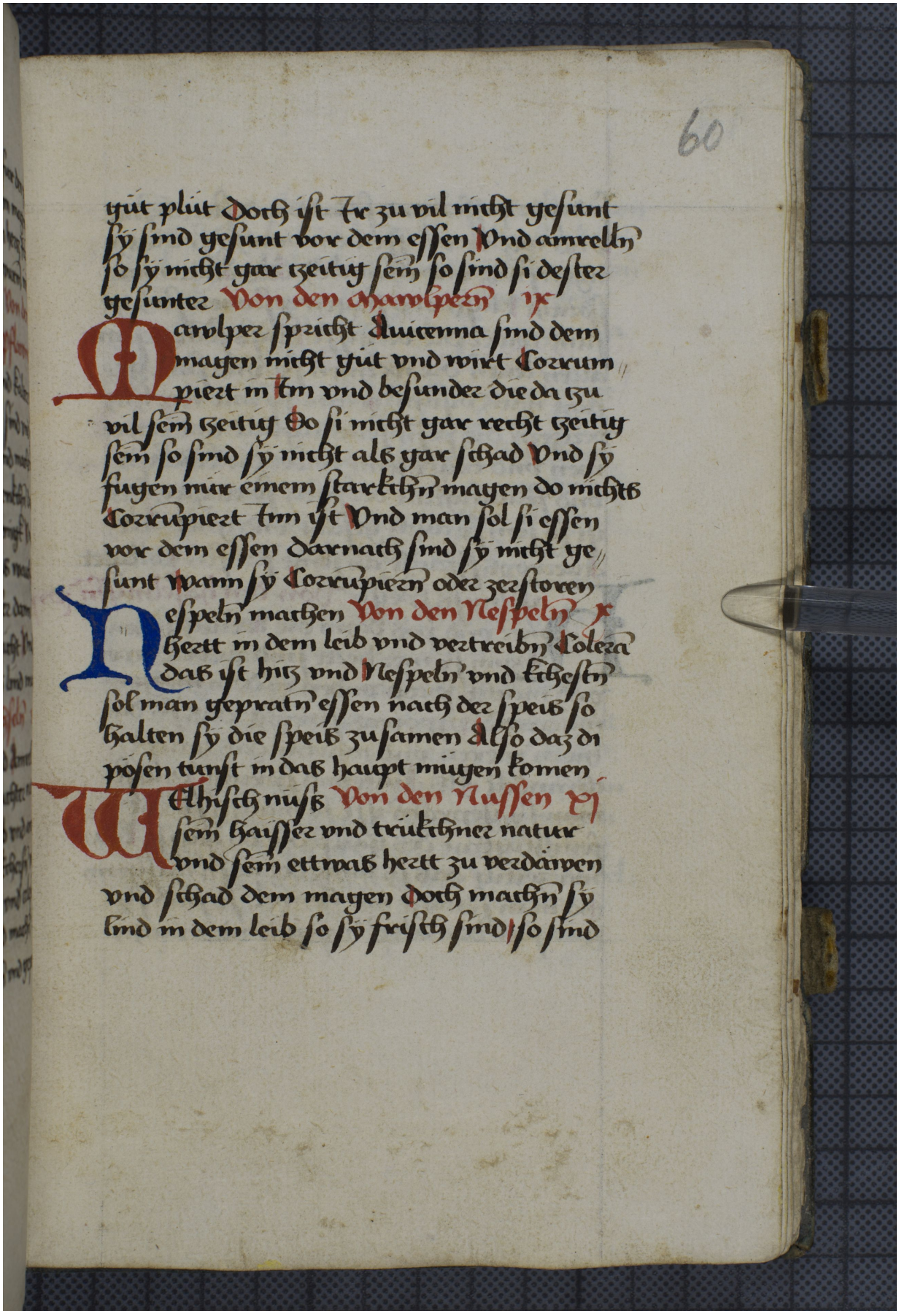
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



60

gut plut Doch ist Ir zu vil nicht gesunt
sy sind gesunt vor dem essen Vnd amrelln
so sy nicht gar tzeitig sem so sind si dester
gesunter Von den Mawlpern ix
Mawlper spricht Auicenna sind dem
magen nicht gut vnd wirt Corrum
piert in Im vnd besunder die da tzu
vil sem tzeitig So si nicht gar recht tzeitig
sem so sind sy nicht als gar schad Vnd sy
fugen nur einem starkchn magen do nichts
Corrupiert Im ist Vnd man sol si essen
vor dem essen darnach sind sy nicht ge
sunt wann sy Corrupiern oder zerstoren
Nespeln machen Von den Nespeln x
hertt in dem leib vnd vertreibn Colera
das ist hitz vnd Nespeln vnd kchestn
sol man gepratn essen nach der speis so
halten sy die speis zusamen Also daz di
pösen tunst in das haupt mugen komen
Welhisch nuss Von den Nussen xi
sem haisser vnd trukchner natur
vnd sem ettwas hertt zu verdäwen
vnd schad dem magen doch machn sy
lind in dem leib so sy frisch sind / so sind