

seynd venchelwurtz/ tillen saum/ vñ ein eüter vō  
geyssen vñ schaffē die milch gebē habē. Auch frisch  
buterschmaltz in wein getrunckē. L. nif/ ebschomē  
latuch in gerstēwasser gesottē/ söllich kost oder inn  
tranck weyß gebraucht/ machēt überflüssige milch  
Vñ so ich in disen dingen meyn schreyben verlen  
gert hab/ so sey es niemandt keyn verdriess/ wann  
alle gesuntheit des Kindes stot in dē/ dz die seügam  
am die obgeschribnen tugent an ir hab/ doch auff  
dz minst/ dē merern teil mag es nit über alt gesein

¶ Wie sich die seügam halten soll

¶ Wer ist zū wissen/ dz sich die seügam soll orden  
lich halten/ vnd also sye sol gesunt kost brauchen  
die ir nit beschwernuß in dem magen machen/ als  
von milch/ von eyer/ von frischem fleysch/ von rü  
ben/ von grün kreüter/ gersten kern/ vonn erbiß/  
piern/ käßbrü/ vnnnd dergleyche. Ir tranck sol nit  
von starckē weyn seyn/ sunder rinnig mit weyn die  
nit zesaure seynnd/ die nit brechent od zehe gewesen  
seind/ sol sye trincken. Bier ist ein kümlich tranck/  
doch dz es nit ersauret sey. frisch wasser zū sūmer  
zeytē den hitzigen seügamē ist in gesunt/ vñ nützer  
gerstēwasser/ wan es macht vil milch. od ein was//  
ser gesottē mit eynē ranfft eyns rucken brotz. Aber  
in kaltē seügamen/ oder winters zeytē so laß man  
mitt dē wasser erwacken ein halb hand vol tillen  
saumen/ vñ ein halb handt vol kümich/ beyde zū  
fünff quertlin wasser biß ein quertlin in seüdt. od  
mā erwell venchelwurtz in wasser. ¶ Vñ ist zemer  
cken das nit vil essenn noch trinckenn einn wol