

кѡлко-то ѿстїе-та сѣ смѣсени ѡтъ рѣзни нѣща, тѡлко-зи пѡ много сѣ мѣчно смѣлаатъ, ѡ нѣй лѡшаво-то ѣ защѡ-то соковн-тѣ, коѡ-то пренехѡжатъ ѡтъ тѣхъ сѣ лѡшави.

Едно друго ѡскуство си ѡма готварско-то хѡдѡ-жество да ны прѣви да зѣмамы ѿстїе-то кѡлко-то ѣ възмѣжно на дрѣвно: какѡ-то ѣ н. пр: тѣста-та чорвѣ, една сѣпа, ѡлѡ една гѣста чорвѣ въ коѡ-то ѣ вѣло много мѣсо ѡ много птїцы. Обѣатъ чи прѣ-вѣтъ нѣщо си хѡваво когѡ-то гѣжатъ ѡтъ веднѣждъ въ крѣвь-тѣ тѣ ѿстїе-та, коѡ-то сѣ станѡли ѡтъ много сѣществѣ, коѡ-то зѣви-тѣ не сѣ мѣчатъ да ги здѣвѣватъ, нѣто стомѡхъ-ѣтъ за да ги смѣли. Но сѣ ѡзѣвѣатъ много, какѡ-то мѡжемъ да го до кѣжемъ съ послѣдни-тѣ ѡумозрѣнїѣ.

1. Нѣкогѡ не мѡжемъ да пристѣпимъ закѡны-тѣ на ѣстество-то безъ да не сѣ наѣжимъ какѡ-то си ще. Вѡстиннѣ ѣстество-то ѡма си причїнѣ-тѣ гдѣто ни дѡди тѡлко-зи голѣмъ стомѡхъ, кѡлко-то ѣ нѣжда да сѣ зѣрѣ въ нѣго една ѡпредѣленна хранѣ, защѡ-то когѡ-то хранѣ-та ѣ пѡ много ѡтъ кѡлко-то при-лїча ще ѣ вѣзмѣркѣ ѡтъ кѡлко-то ѣ нѣжно за тѣло-то. Всѡко тѣло не трѣва да воспрїема ѡденѣе-то пѡ много, но спорѣдъ бѡрѣстѣ ѣтъ си. Очѣка-та снагѣ ѡма сравнѣнїе съ стомѡхъ-ѣтъ. За радї товѣ ѡкѡ ѡз-лѣжимъ ѣстество-то, ѡкѡ гѣдимъ въ тѣло-то двѣ трї кѡта ѡтъ кѡлко-то мѡже да занесѣ, ще послѣдо-ва едно непрѣстѡнно прилїванѣе на сѣдїны-тѣ, коѡ-то ще смѡщѣва сѣкогѡ равновѣсїе-то на здравїе-то ѡ на