Siiski tahhan minna ſind öppetada, mis nouga ſinna woid aitada ennaſt üh-he ehk teiſe wigga ſees. Kui ſul on ſe ſkorbut, ſiis korja enneſele mánna kas-ſud üks hea peo täis, ſelle jure panne üks peo täis ubba lehhed olgo wärsk-d ehk mis ſa olled enne kuiwanud. Kui ſa woid ſada, ſiis wotta ka emma tus ning panne ſedda jure. Need ubba leh-hed ning emma tus ſawad penikesseks leikatud, ſiis ſa pead neid keetma wega. Olgo ſulle need mánna kasſud üksnes, ehk need ubba lehhed ning emma tus, ſiis wotta neiſt üks peo täis, walla kaks topi wet peále, keeta hästi ühhe potti ſees, agga ſedda potti katta pealt kinni kui ſa keetad. Kes tahhab, ſe woib ka jure panna kaddaka marjad, ſedda wiſi et ſa panned üks peo täis kaddaka marjad ning kolm peo täis need teiſed rohhud. Seſt-ſammaſt wottad ſinna ſiis hawal üks peo täis, ning keetad ſedda kahhe topi wee ſees. Sedda joki pead ſinna joma igga-pádw kaks ehk kolm kord, iggakord üks ölle klas täis; peſſe ka ommad hawad ſelleſamma jogiga iggapádw puhtaks, kui

ſulle