

Skål!

TIDLIGERE I TIDSSKRIFTET

ÅSLAUG FLO

Tidsskriftet

Mai er måneden for store festligheter, og da kan det være nyttig med informasjon om drikkevarer og drikkevaner. I middelalderen var universitetet i Salerno i Sør-Italia sentrum for europeisk legekunst. Undervisningen bygde på Hippokrates' og Galenos' verk, som hadde vært bevart i bysantinske og arabiske skrifter og ble oversatt til latin. I dag er det kanskje mest det berømte helsediktet vi forbinder med Salernoskolen. Det ble oversatt til norsk av Ingjald Reichborn-Kjennerud (1865–1949), lege og medisinalhistoriker, og gjengitt i fire numre av Tidsskriftet i 1929. Her er mat for festtalere om vann og vin – og bakrus (Tidsskr Nor Lægeforen 1929; 29: 853–9). Latinen ble det dessverre ikke plass til.



Regimen Sanitatis Salerni, det salernitanske lægedikt.

Bruddstykker i norsk oversettelse

Av I. Reichborn-Kjennerud.

(Forts.)

De potu.

Hvis du din mat skal lett fordøie / må vinen være god og passes nøie.

Drikk noget efter hver eneste rett / helst titt og tett,
dog mellem hvert mål er en kraftig drikk / en fordervelig skikk.

Fyllens følger undgår visst / den som først litt mat har spist,
og for hvert enkelt egg du får / ta dig straks påny en tår.

Den som flittig sitt beger svinger / fråtseriets makt betvinger.
Vin til maten angrer du ikke / da gagnar dig best både mat og drikke.

Vann er ei menneskets drikk / en edlere vare i arv det fikk :
druesaft er for den kjekke mann / men for dyrene : bare vann.

Den hvite og søte vinen er best / og nærer mest,
tar du rødvin til overmål må du ei glemme,
at magen blir hård og du mister din stemme.

Farlig er vinblande tatt i en fart / det gir lepra snart,
dersom den ikke er riktig blandet / drikk heller no annet.
Lær deg tidlig å spare på vin / så undgår du elskovs ruin.

I bakrus efter et nattlig kalas / ta på fastende hjerte et glass
da blir på morgenvisten vin / til livets beste medisin.
Som efter vinter gresset gror / det efter vinen følger ord,
og har du boken flittig brukt / du derved høster kunnskaps frukt,
men fikk du glede gitt på borg / da etterpå det kommer sorg.

Melius vinum.

God vin som din tunge lesker / forbedrer legemets væsker,
men hvis den har meget mørk kulør / blir en lat og før.
Et merke på god og gammel vin / er at den er moden klar og fin,
dens farve, smak, den lukt og glans / nøie må prøves med syn og sans.
Skummende vin regnes ikke for sund / før skummet har sunket til bunn.

Den fineste vin / gjør gamlingen ung er god medisin,
men den dårlige før eller siden / gjør unggutten gammel før tiden.

Salvie og ruta i vinen dig sparer / for begrenes farer,
føy rosenblader dertil / så hemmer du elskovens spill.

Potus aquae.

Vann til maten bør nødig du ta / det er ikke bra,
maten blir ikke fordøyd som den skal / fordi magen blir kald,
du må ikke drikke til overmål / men vær klok og gi tål.
Dog dersom du plages av tørstens brann / kan den slukkes med vann.

At vann er rennende, koldt, friskt i smak / er en viktig sak,
klart så bunnfall ei levnes / og hårdkokt belgfrukt kan jevnes.
De sundeste kilder mot østen vender / hvor solen renner,
men de mange som renner mot syd / har ikke samme dyd.

Publisert: 8. mai 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0272

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 26. august 2026.