

*Gla'bord-bevegelsens*  
**23 ALLSANGER**  
*til kjente melodier*



© **FREDDIE LANGRIND**  
[www.visemakeriet.no](http://www.visemakeriet.no)

IDE' & TEKSTER  
**FREDDIE LANGRIND**

## **(23) TAKK TIL VERTSKAPET**

*Melodi: Fjäriln vingad syns på Haga*

Til vårt vertskap her ved bordet  
bringes tonebåren takk!  
Vi står fram i Gla'bord-koret  
for hver rett og alt vi drakk!  
Intet savnet, svidd, forfeilet,  
lutter velsmak smøg seg inn.  
Gla'bord-tanken er beseglet  
på en trone i mitt sinn!



### GLA'BORD-SANGER

- (1) **KRYDDERVISE**
- (2) **DETTE KOLDE BORD**
- (3) **MIDDAGSLYKKE**
- (4) **BORDSANG**
- (5) **HVILKE HØYDER!**
- (6) **EDEL VIN, EDEL SKIKK**
  - (7) **ØL-DRÅPER**
  - (8) **AKEVIPPEN!**
  - (9) **VÅRVISE**
- (10) **SYNG EN SOMMER!**
  - (11) **HØSTTREFF**
  - (12) **VINTERDVALE**
- (13) **SÅ SETTER VI STEVNE**
- (14) **PÅ EN MERKE-MORO-DAG**
- (15) **VI ER GODE VENNER!**
  - (16) **KAFFEKOSEN**
  - (17) **DUETT**
- (18) **VI ER SELSKAPSKAMERATER**
- (19) **TAKK OG PRIS FOR KVINNER!**
  - (20) **TIL VÅRE KJEMPER!**
- (21) **HVA HAR MIN MAVE GJORT?**
- (22) **TENK DEG EN BONDEMANN**
- (23) **TAKK TIL VERTSKAPET**



*Gla'bord-bevegelsen*

TILBYR AKTIVT MEDLEMSKAP  
MED LIVSTIDSGARANTI

*Gla'bordbevegelsen*

Min mave er min venn  
og den som pleier den  
./. har rørt min sjel! ./.  
Når så man sådan kunst  
til mavens gavn og gunst?  
Ja, smaksberuset brunst  
./. ble meg til del! ./.

## (22) TENK DEG EN BONDEMANN

*Melodi: Sancta Lucia*

*I siste vers er det et ekstra refreng,  
en «bravur-finale» som hos de store tenorer!*

Tenk deg en bondemann  
uti sin aker -  
Tenk deg han ser sitt korn  
som brød og kaker -

Tenk deg han ser sitt fe'  
som biff og frikase' -  
Tenk på dette ved salaten:  
Bonden og maten!

Tenk deg den gode pakt,  
jorden og bordet,  
dertil en kokk som kan  
mer enn å fore -

Tenk deg og drøm derom,  
før var din mave tom,  
den som nå er mett og mesket,  
dyrket og lesket!

Takk til en bondemann,  
kokken og hans forstand!  
Men til deg den største ære:  
Jorden, vår sfære!

## (1) KRYDDERVISE

*Melodi: Tordivelen og flua*

Usigelig glede ved dekket bord,  
dekket bord,  
kan skapes av alle hos hvem det gror  
mynte, isop, timian,  
lavendel, malurt, merian,  
basilikum.

For kjøttmat er kjøttmat og kål er kål,  
kål er kål.  
Hva fører så ganen mot høye mål?  
Mynte, isop, timian,  
lavendel, malurt, merian,  
basilikum.

Og dram er promille og nok om det,  
nok om det.  
Hva pirrer og turrer med fin bouquet?  
Mynte, isop, timian,  
lavendel, malurt, merian,  
basilikum.

Selv luften er titt ikke engang luft,  
engang luft.  
Hva bringer så nesen den skjønne duft?  
Mynte, isop, timian,  
lavendel, malurt, merian,  
basilikum.

Ja den som vil pleie sin kropp og ånd,  
kropp og ånd,  
skal strø gjennom livet med nennsom hånd  
mynte, isop, timian,  
lavendel, malurt, merian,  
basilikum.

## (2) DETTE KOLDE BORD

*Melodi: Lilla, vackra Anna*

Dette kolde bord er varmt for meg,  
like inntil sjelen varmes jeg!

Denne gode vane  
for hver kresen gane  
bragte de oss, kelner og lakei!

Alle ting i verden har sin pris,  
bare ikke bordets paradisi;  
fritt kan man bli lyrisk,  
smaksberust og dyrisk  
på den gode nordmanns beste vis!

Ganeflor i blomst på alle fat,  
kjøtt og fisk og urter og salat,  
sild og sull og sødme  
gir oss livets rødme;  
ikke kom og si at mat er mat!

Dette kolde bord er varmt for meg,  
like inntil sjelen varmes jeg!  
Kelner, lakeier,  
dette er en seier  
for vår felles ganefulle vei!

## (3) MIDDAGSLYKKE

*Melodi: Clementine*

La oss nyte tradisjonen  
slik vi husker, norsk og hel,  
det å samles om visjonen:  
Maven synger i vår sjel!

Middagslykke, middagslykke -  
evig grønt og kjærte tablå,  
ei forandre, ei forrykke  
middagslykke - her og nå!

> fortsettes >

*Gla' bordbevegelsen*

## (20) TIL VÅRE KJEMPER!

*Melodi: For Norge, kjempers fødeland*

*Sangen «For Norge, kjempers fødeland» ble skrevet av Johan Nordahl Brun i hans studentdager i København på 1770-tallet. Senere ble han biskop i Bergen, og skrev mest salmer. Og så «Nystemten» da, Bergens «nasjonalsang» «For Norge, kjempers fødeland» ble Norges første nasjonalsang - tenk det, en drikkevisel! - riktignok uoffisiell...*

For Norge, kjempers fødeland -  
skrev salig Bergens-bispen!  
Hva visste han om dagens mann  
som gir oss gjesp og gisp - ?  
Mens bispefruen trippet lett  
ble bispemannen mett og trett -  
Vår kjempe kommer til sin rett:  
Vi gir ham kjøkkenvisen!

Vår kjempe lykkes i så mangt,  
vi sier ham hvor mange -  
Vi lar ham slippe ganske langt,  
vi sier ham hvor lange -  
Han er vår mann, vår bror, vår far -  
man venner seg til det man har -  
men er du no' som helst til kar  
så leker jeg din slange -

*Fra damene*

## (21) HVA HAR MIN MAVEN GJORT?

*Melodi: Gud signe Noregs land*

Hva har min mave gjort  
som lønnes gjevt og stort  
./. en vennekveld? ./.  
Jeg sanset og jeg nøt,  
jeg svevde og jeg fløt,  
jeg glemte og jeg brøt  
./. min vekttabell! ./.  
> fortsettes >

*Gla' bordbevegelsen*

Vi er selskapskamerater,  
vi er kvinner, vi er menn,  
og vi må takke pent for oss  
så vi får komm' igjen!  
Vi neier og vi bukker  
og vi stryker etter hår,  
nå gjelder det at lanken  
også husker hvor den går -  
Vi gikk aldri over streken,  
men vi satt den hvor vi vil -  
Vi fikk hus og par og sjanse  
her i livets Yatzy-spill,  
men i kveld kan alle slappe av  
i verdens skjeve gang  
for vi sto fram som filosofer  
og oppdaget at verden  
heldigvis er full av tilfeldigheter  
og det er jo like dumt ...

## **(19) TAKK OG PRIS FOR KVINNER!**

*Melodi: Aftensolen smiler*

Takk og pris for kvinner, alle vi har møtt!  
Uten jord-gudinner var vi ikke født!

Takk for fruentimmer, frøken og madam!  
Deres glans og glimmer bringer minner fram!

Ganske uunnværlig er det svake kjønn!  
Man skal være ærlig (hvis man aner lønn) -

Se hvor godt vi hviler ved din barm så blid,  
Aftensolen smiler (det gjør også vi) -

Uten jord-gudinner var vi ikke her!  
Hver og en er vinner (hvis de er oss nær) -

*Fra herrene*

*Gla'bordbevegelsen*

Mat er mye mer enn føde,  
bordet er ei kun et sted;  
uten mat lå landet øde,  
uten middag - ingen fred!  
Middagslykke ...

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag,  
fredag, lørdag - og så menn  
paradis-tid på en søndag!  
Og så om og om igjen ...  
Middagslykke ...

Vertskaps dåd i dette huset  
står for bordets fenomen:  
Denne gane er beruset,  
denne mave erogen -  
Middagslykke ...

Hvem kan vite hvor vi ender,  
hva Vårherre finner på -  
Kanskje byr han sine venner  
til sitt bord på høyt nivå?  
Middagslykke ...

## **(4) BORDSANG**

*Melodi: En bussjåfør, en bussjåfør*

Et hagested, et hagested  
er det det hele startet med.  
Og var det intet hagested,  
hva var det så å starte med?  
Et hagested, et hagested  
er det det hele startet med?

Et epletre, et epletre  
er der hvor epler plukkes ned.  
Og plukkes ingen epler ned,  
hva sku' så Eva friste med?  
Et epletre, et epletre  
er der hvor epler plukkes ned.

> fortsettes >

*Gla'bordbevegelsen*

Et paradis, et paradis  
er der hvor Adam vant sin pris.  
Og vant han ikke denne pris,  
så sang vi ei på dette vis.  
Et paradis, et paradis  
er der hvor Adam vant sin pris.

En real skål, en real skål  
er denne visens høye mål.  
Og den som ei har dette mål,  
kan sitte der med kjøtt og kål!  
En real skål, en real skål  
er denne visens høye mål!

### (5) HVILKE HØYDER!

*Melodi: Når man ser det bitte lite grann fra oven ..*

*I tredje siste linje oppfordres til å heve glasset  
«ut og opp», dvs. forberede skålen.*

La fare vinterham og nisselue!  
Tre inn i gla´bord-tankens åndspalass!  
Her finnes intet lass og ingen tue,  
men fellesskapets høyder er på plass!  
Vi møtes av den lille fyr med bue  
og Bacchus svinger kransen og sitt glass!  
Hvilke høyder, ut og opp!  
Hvilket sprang for sjel og kropp!  
Hvilken salighet å leve ut i nuet!

### (6) EDEL VIN, EDEL SKIKK

*Melodi: Edelweiss*

Edel vin, edel skikk,  
lykketreff under nesen!  
Denne vin er musikk  
i et syngende vesen!  
Som´rens sødme og guders drikk  
samler alt i tesen:  
Edel vin er musikk  
i et syngende vesen!

> fortsettes >

### (17) DUETT

*Melodi: Här er gudagott att vara*

*Det anbefales å synge denne to ganger, den første  
gang som øvelse... Og slikt kan gjentas ...*

*Herrer:* Du er solen, du er gleden,  
varmt du nærer min skrinne hei.

*Damer:* Selv er du min sti på heden,  
ett og samme er du og jeg.

*Herrer:* Du er gitt mitt blikk som gave.

*Damer:* Du er rødmen på mitt kinn.

*Herrer:* Du er rosen i min have.

*Damer:* Du er humlegutten min...

### (18) VIER SELSKAPSKAMERATER

*Melodi: Frøken Johansen og jeg*

Vi er selskapskamerater  
på et fremmelig nivå  
og den som ikk´ har gjemt seg nå  
kan nattevakten få!  
Og den som ikke skjønner  
at vi skjønner etter skjønn  
kan sette over kaffen,  
men ta kaffevann i brønn´!  
Om du leter etter doen her  
med kartbok og kompass  
kan vi gi deg plass på gamlehjem  
med eget rom på dass!  
Om du vedder på at knekkebrød  
er brød som knekker fort  
kan du ta turen ut på kjøkkenet  
og be om å få lov  
til å ta oppvasken -

> fortsettes >

Mange orker ikke  
selv å løfte blikket,  
mumler bare «kanskje, hvis, såfremt, i fall,  
rekker ikke mere, formen er så skral...»  
Mange orker ikke  
selv å løfte blikket -

Venner skal man dyrke,  
vennskap gir deg styrke!  
Du og jeg og vi har samme mål og sak!  
Blikket opp og fram og ryggen rett og rak!  
Venner skal man dyrke,  
vennskap gir deg styrke!

Skål for gode venner,  
samme hva som hender,  
kjerringa med staven, Espen, Per og Pål,  
mot i bryst og panne, eller var det stål?  
Skål for gode venner,  
samme hva som hender!

## (16) KAFFEKOSEN

*Melodi: Pål sine høner*

Kopper på bordet og kaffe på kanna,  
kanskje står kakene også i kø;  
dette er livets oase og manna,  
hva skal vi så med det daglige brød?  
Klukk-klukk-klukk, så liflig det klukker!  
Klukk-klukk-klukk, vi takker og bukker!  
Noen tar fløte og noen tar sukker,  
alle tar kosen i kaffe-miljø!

Huset erobres av vennlig aroma,  
nesen forføres av skjær stimulans,  
men vi er lengre enn langt fra Sodoma,  
noen i høyden har gitt oss en tjangs!  
Klukk-klukk-klukk, så liflig det klukker!  
Klukk-klukk-klukk, vi takker og bukker!  
Noen tar fløte og noen tar sukker -  
Kaffe til meg - framfor børs og finans!

Livet kom, livet gikk,  
dager tørret min gane!  
Edel vin, edel skikk  
løfter samlivets fane,  
lesker livet og løfter blikk  
mot den gamle tesen:  
Edel vin er musikk  
i et syngende vesen!

## (7) ØL-DRÅPER

*Melodi: Gubben Noach*

*Inspirert av tidligere tiders skaldar, som skrev sine dråper (hyllingskvad) til sin inspiratorer.*

Ølets venner  
seg bekjenner  
til det edle bygg,  
maltet, knust og blandet,  
varmet opp og vannet,  
silt fra mesken  
humle-væsken  
gjæres fram til brygg!

Hist i tiden,  
lenge siden,  
brygget man sitt øl,  
ofret til det høye  
(kan det vær' så nøye?).  
Noas sønner  
lastet tønner  
på det minste føll!

Håkon Gode  
ga sin ode  
til sitt ætteblod:  
*Hver og en skal brygge,  
verne og betrygge  
gamle seder,  
det gir heder!*  
Akk hvor han var god!

< *På Håkon den godes tid  
var det streng straff  
for ikke å brygge øl!*

> fortsettes >

Renhetsloven,  
streng fra oven,  
hertug Wilhelms mål,  
gitt i femten-seksten,  
hold den høyt, ja reis den!  
Den som fusker,  
unnalusker  
unnes ingen skål!

< «Renhetsloven» av 1516  
slo fast at øl kun skulle  
brygges av vann, malt,  
gjær og humle.

Hver en dråpe  
trygger håpet,  
står som garanti:  
Man skal være sikker  
også når man drikker!  
Dråpen styrker,  
løfter, dyrker  
øl som poesi!

Se det skummer!  
Glasset rommer  
visdom og kultur  
fylt på fat og flasker  
i Berlin og Asker!  
Vyer, drømmer  
liflig strømmer  
i vår sjels natur!

Hev ditt beger,  
samstunds-jeger,  
hånd og ånd forent!  
Fest ditt grep om hanken,  
det foredler tanken!  
Ikke dvel, nei  
ølet er deg  
simpelthen fortjent!

## (8) AKEVIPPEN!

Melodi: Per Spellmann

Se Lysholm'en skinner som måne mot sky!  
Og Oppland har omland og grenseløst ry!  
Og Løiten er min og min broders poet!  
Mitt sinn er en sang av foredlet potet!

Nå tar vi oss  
en nippenipp,  
en tippetipp,  
en akevipp!

< En akevitt bør vel vippes...? >

*Gla' bordbevegelsen*

Det er så mangt vi er for og mot -  
skal fortelle - i kapellet -  
Og reven lå under birkerot -  
skam å melde - måtte gjelle -  
Men hva har det med din dag i dag?  
Vi aner ikke, er i kjempeslag -  
kulturelle - aktuelle -

Vi er i tvil om den vei vi går -  
vi kan smelle - rett i felle -  
Og vi kan møte de sorte får -  
Vi må trelle - under fjellet -  
Og om vi lover deg meg enn mest  
så er vi bare slik som gjester flest -  
kasuelle - under skrellet -

Men du, vår venn, er av rette slag -  
elle melle - skal fortelle -  
Vi feirer deg på din merkedag -  
La det smelle - før farvellet -  
Vi gratulerer for alt du er  
og lar det runge høyt fra alle her:  
Takk for stellet - vennespillet!

## (15) VI ER GODE VENNER!

Melodi: Kjerringa med staven

Vi er gode venner,  
samme hva som hender,  
kjerringa med staven, Espen, Per og Pål,  
mot i bryst og panne, eller var det stål?  
Vi er gode venner,  
samme hva som hender!

Vi har samlet pjalter -  
egotripp og alter,  
heller enn å sitte fattig i sitt kott,  
samles vi som adel i et frendeslott.  
Vi har samlet pjalter -  
egotripp og alter!

> fortsettes >

*Gla' bordbevegelsen*



La leken gå lystig på gulv og vang! Hei fara ...  
Her spør vi deg ikke om stand og rang! Hei fara ...

Og så skal det lyde i syd og nord: Hei fara ...  
Det gledet en søster, det varmet en bror! Hei fara ...

Og dagen ble natt, og en natt ble dag! Hei fara ...  
Så timelig vandrer de to i lag! Hei fara ...

Og alle vil huske at «hvorum er» - Hei fara ...  
så burde vi være hverandre nær! Hei fara ...

Og vi burde huske i slik en stund - Hei fara ...  
at sjelen har øre, men ikke munn! Hei fara ...

La strengene synge! Slipp sangen inn! Hei fara ...  
La ekkoet lyde i frendesinn! Hei fara ...

## (14) PÅ EN MERKE-MORO-DAG!

*Melodi: Hu hei, kor er det vel friskt og lett...*

Du er en venn av det rette slag -  
elle melle - skal fortelle -  
Vi feirer deg på din merkedag -  
Det skal smelle - det skal bjelle -  
Du tror vel ikke du slipper løs  
før du blir ellevill og amorøs -  
og vil spelle - ikke kvelde -

I små leksjoner skal du få råd -  
no'n formelle - spesielle -  
Og etter råd kommer alltid dåd -  
sensuelle - naturelle -  
Glem alt du trodde om ditt og datt -  
Det æ'kke sikkert at en dag blir natt -  
La oss spelle - ikke telle -

> fortsettes >

## (9) VÅRVISE

*Melodi: Alle fugler*

Kjenn den milde vårens vind  
svale om din panne!  
Solens bluss på rosenkinn  
spredes over landet!  
Lerkelek og sisikspill  
leder sinnet dit du vil!  
Kast deg ut i vårens drill!  
Fryd deg, venn og granne!

Livet våkner opp og kryr,  
dagene blir lange!  
Våren er et eventyr,  
kan man mer forlange?  
Dronningvesen, drott og dreng,  
hver som sov i vårens seng;  
du er selv naturens streng,  
ikke livets fange!

Vågespill og brytningstid,  
nye allianser,  
hjerterbank og fugleflid,  
frihet og romanser!  
Yr og ør og lett på skrå!  
Se der går jo «Lett-på-tå»!  
Aldri etter her og nå  
får du slike sjanser ...

## (10) SYNG EN SOMMER!

*Melodi: Jeg er havren*

*Skrevet til Det norske hageselskap.  
Den synges i landets hagelag.*

Syng en sommer, la oss stemme i  
livets egen gledesmelodi!  
La den runge over vei og vang  
om og om igjen, den gamle sang!

En gang i et lite bekkedar,  
toner fra den sommeren som var ...  
En gang unge skudd på gamle trær,  
synger om den sommeren som er ...

> fortsettes >

En gang rører livet ved et strå,  
ingen av de minste er for små ...  
En gang ruller mektig over land  
kraften fra en veldig skaperhand ...

Syng en sommer, la oss stemme i  
livets egen gledesmelodi!  
Still som sanger i det store kor!  
Syng en sommer, du er barn av jord!

### (11) HØSTTREFF

*Melodi: Den gamle skjærsliper*

Her gikk en vår over fagre lier,  
og frø har vandret for vær og vind ...  
En sommer åpnet for svermerier;  
et frø på vandring er visen min ...

Se livet gir oss med åpne hender,  
en løvverkshilsen fra høstens brann!  
Vi møter nye og gamle venner  
i samme ærend - på Tidløs strand!

Gi meg en høst under bjørkeløvet  
som flammer opp fra en mett jord  
for så å flagre sin vei mot støvet  
og vekke minner i gamle spor ...

Se livet gir oss ...

La vint' ren komme med hvite graner,  
hver enkelt av dem en orkidé ...  
Den sanne vandrer er den som aner  
den nye vår under stille sne ...

Se livet gir oss med åpne hender,  
en løvverkshilsen fra høstens brann!  
Vi møter nye og gamle venner  
i samme ærend - på Tidløs strand!

### (12) VINTERDVALE

*Melodi: Nidelven stille*

Vint' ren har lagt ut sitt teppe i hvitt,  
dekket vårt fargede løv.  
Allting er fullendt og oppgjort og kvitt,  
fortidens skygger er støv.

Stjernekrystaller og engler i sne,  
det er mitt vinterteppe.  
Him' len har drysset sitt renhetstrofé,  
hvitere blir det neppe.  
Akk, vinterdvale i hug og i hi;  
villgang og feiltrinn blir nyspor på ski.  
Stjernekrystaller og engler i sne,  
det er mitt vinterteppe -

Vinterens vesen er flegma og ro,  
drømmer og fugler i nek,  
men man må ei være født eskimo  
for at en vinter blir lek -

Stjernekrystaller og engler ...

### (13) SÅ SETTER VI STEVNE

*Melodi: Og mannen han gjekk seg i vedaskog*

Så setter vi stevne i denne hall! Hei fara ...  
Så ber vi til fest både kone og kall! Hei fara ...

Så ber vi til bords både kjei og knekt! Hei fara ...  
Vi spiser og drikker, og det er kjekt! Hei fara ...

Velkommen til alle, båd' smått og stort! Hei fara ...  
Vi skåler fordi vi er hjemmegjort! Hei fara ...

Velkommen til alle med skjemt og knep! Hei fara ...  
Velkommen til nisser med skrømt på slep! Hei fara ...

Og nå vil vi åpne hver enkelts grind! Hei fara ...  
Og finstemme strenger i sjel og sinn! Hei fara ...

La jentene lokke fra høye stand! Hei fara ...  
Og guttene prale som best de kan! Hei fara ...

> fortsettes >