

---

## 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 gagner 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,  
føi rosenblader dertil / så hemmer du elskovens spill.

## **Potus aquae.**

Vann til maten bør nødvendig 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 22. mars 2026.