



SANGHEFTE





LIMERICKS

Limericker egner seg i festlig lag,
lag dine egne eller sett gjestene i
gang. Ha en premie klar til beste
forslag!

En fårikålvønn krysset Grønland,
Han brekte over gata på grønn
mann
Han var sulten og tørst,
Trenge saukjøtt og børst
Og det fant han på Lom-
pa-jamensann!

En utgammel vær i fra Kvam
Ble solgt som det møreste lam,
Det kokte en uke,
Men smakte som ruke
Og lukten var minst like stram



FRA HÅVAMÅL

Buskapen vet
når den ventes heim,
da går den til gards fra beitet;
men uklok mann kjenner aldri
mage-målet sitt.

Drukken ble jeg,
ble død-drukken,
hos den frode Fjalar;
det er det beste ved drikkelaget
at vettet vender tilbake.



EG GJETTE TULLA

Eg gjette Tulla i femten år, eg
passa vel på Tulla.

Eg gjette bort både lam og får,
men endå hadde eg Tulla.

Å hei og hå, det får så gå.

Eg tregar meste på Tulla, for
ho var krulla i ulla.

Eg gjette Tulla borti ei li, det
var så lite til beite.

Eg gjekk og lokka på Tulla mi,
og etter graset mun leite.

Å hei og hå, det får så gå.

Eg tregar meste på Tulla, for
ho var krulla i ulla.

Og så kom skrubben laskande
fram, då fekk eg kjøpmann til
Tulla.

Og akkederinga var kje lang,
og penningan' var kje mange.

Å hei og hå, det får så gå.

Eg tregar meste på Tulla, for
ho var krulla i ulla.

Eg fekk kje meire av Tulla mi,
enn ein liten flekk utav blodet.
No kjem eg aldri til Fagerli, om
der er gras nok og groe.

Å hei og hå, det får så gå.

Eg tregar meste på Tulla, for
ho var krulla i ulla



WISE FOR EKTE FÅRIKÅLELSKERE

Mel: Tyrolleri, tyrollera

Tekst: Marit Lillemoen

De samles rundt bordet og sitter
så tett,
og koser seg sammen og spiser
seg mett!
Fårikåli, fårikåla, fårikåli, hurra!

Solo: Ja, høsten er tiden da alle
vil ha

Kor: Fårikåli, fårikåla

Solo: det er nasjonalretten som
gjør deg gla'

Kor: Fårikåli, hurra

Med får og med kål og med pep-
per så hel

Vil stemningen spre seg i kropp
og i sjel

Fårikåli, fårikåla, fårikåli, hurra!

Solo: Og hvordan den lages er
en sensasjon

Kor: Fårikåli, fårikåla

Solo: det er nesten helt uten
variasjon

Kor: Fårikåli, hurra

Ja, lagvis i gryta og la den få stå,
den smaker så nydelig dagen
derpå

Fårikåli, fårikåla, fårikåli, hurra!

Solo: Det blir skrevet sanger om
allting på jord

Kor: Fårikåli, fårikåla

Solo: Det er jo så lystig med sang
rundt et bord!

Kor: Fårikåli, hurra!

Mitt lille poeng, selv om sangen
var snau:

så skulle refrenget ha smaken av
sau...

Fårikåli, fårikåla, fårikåli, hurra!



FÅRIKÅLVISE

Mel: Husmannspolka

Tekst: Wenche Aalerudn

I dag er det fest rundt et hyggelig bord, tralala, lalala
På ovnen der står det ei gryte så stor, tralala, lalala
Fra gryta så stiger den skjønneste duft,
det er så en mister sin sunne fornuft,
når rommet er smekktfullt av fårikålduft! Tralala, lalala
Får-i-kål på store fat,
norsk og real, ornt 'lig mat!
Den slår pizza og salat,
ja, får-i-kål tar prisen!
Ei får-i-kålgryte er romslig og stor, tralala, lalala
Jeg bruker som regel den jeg fikk av mor, tralala, lalala
Så legger jeg lagvis av kjøtt og av kål,
og pepper og salt tar jeg på øyemål.
"Er fårikål 'n ferdig?" er husbondens gnål, tralala, lalala
Får-i-kål på store fat,
norsk og real, ornt 'lig mat!
Den slår pizza og salat,
ja, får-i-kål tar prisen!



FÅRIKÅLENS PRIS

Mel: Husmannspolka

Tekst: Wenche Aalerudn

I dag er det fest rundt et hyggelig bord, tralala, lalala
På ovnen der står det ei gryte så stor, tralala, lalala
Fra gryta så stiger den skjønneste duft,
det er så en mister sin sunne fornuft,
når rommet er smekkkfullt av fårikålduft! Tralala, lalala
Får-i-kål på store fat,
norsk og real, ornt 'lig mat!
Den slår pizza og salat,
ja, får-i-kål tar prisen!
Ei får-i-kålgryte er romslig og stor, tralala, lalala
Jeg bruker som regel den jeg fikk av mor, tralala, lalala
Så legger jeg lagvis av kjøtt og av kål,
og pepper og salt tar jeg på øyemål.
"Er fårikål 'n ferdig?" er husbondens gnål, tralala, lalala
Får-i-kål på store fat,
norsk og real, ornt 'lig mat!
Den slår pizza og salat,
ja, får-i-kål tar prisen!



FÅRIKÅLENS HISTORIE

Intro til fårikålfesten. Den kan leses/synges av deltagerne rundt bordet.

Melodi: valgfritt

Tekst: Yngve Holtberget

1

Fårikål ble oppfunnet i de dager at bonden og de rike bare ville ha lammestek, koteletter og filet.

Og ribba skulle gjemmes til pinnekjøtt.

Det eneste som var igjen var stykker med bein og fett + hodet da.

Alle: Men det er en annen historie. Ja det er en annen historie.

2

På gårdene var det mange munnar som skulle mettes.

Det var et arbeidsintensivt jordbruk før i tiden

Men arbeiderne var en utgiftspost og ble behandlet som det Billig mat, lav lønn og krav om mest mulig innsats tilbake De fikk restene av sauene som ingen andre ville ha

3

Og ikke nok med det Får å få disse usle kroppsdelenene til å strekke til var det en kreativ bondekone som fant ut

at hun kunne spe på med gårdens nest billigste råvare, **Alle:** nemlig hodekål

Alt ble kokt i vann

4

Like lite som bonden smakte på griseforet,

smakte man på denne blandingen av sau og kål

Det var tjenestejentene på kjøkkenet

som løftet denne fattigmannsgryta

til det vi i dag kjenner som fårikål

- ganske enkelt ved å smugle litt salt og en neve pepperkorn opp i gryta.

5

Slik ble fårikål spist i lange tider

- år ut og år inn, hver høst under slaktingen.

Og retten ble stadig mer populær blant de fattige arbeiderne

Alle: Halleluja!

6

Men en høstkveld i 1876 hendte det noe viktig,

Han Ola stallgutt hadde forspist seg på feit fårikål

og lå og vred seg på brisken. Han ble regelrett syk, og den gang var medisin mangelvare.

7

Derimot fantes det brukbart hjemmebrent blant arbeiderne

- brygget på husmannsplassene, på stjålet korn - i skjul for storbonden.

Alle: Aha! Aha!

8

Ola stallgutt fikk noen gode munnfuller av dette brygget og følte seg umiddelbart bedre og faktisk klar for mer fårikål.

Dette ble sett på som et under, og ryktet spredte seg fort.

Alle: Et under er skjedd!

9

Men, det var ikke noe under. Det var ren kjemi.

Hør bare hva forskningen har avdekket:

Når alkoholen møter fett, spalter den fett i mindre enheter.

10

Interessant!

Nesten på samme måte som kondensvæske pulveriserer isklumpene i bensintanken da?

Alle: Mmmmm

Dermed fraktes fett raskt igjennom fordøyelsessystemet og pasienten føler lettelsen nesten umiddelbart.

11

Den andre siden av denne kjemiske reaksjonen er at fettene tar opp alkoholen og bringer den like raskt gjennom kroppen, slik at man kan drikke uhorvelige mengder uten å bli beruset.

Alle: Er det mulig?

12

Ja, det er så sant som jeg sitter her.

Kombinasjonen av fårrikål og akevitt gjør deg verken feit eller full. Oppfunnet ved en tilfeldighet, som så mange andre store oppfinnelser.

13

Dette var historien bak fårrikål og fårrikålfest.

Og dette er nok også hovedgrunnen til at fårrikål er Norges nasjonalrett.

For vi er et nøysomt og pietistisk folkeferd; vi kaster ikke mat, og vi er av natur egentlig ganske edrue.

Alle: Ja - vi er en nasjon vi med, vi små en alen lange

14

Nå lar vi historie være historie og kaster oss over gryter og krus.

Men et par ting må vi huske før vi setter i gang:

Alle: Hysj, hysj, vær stille som mus!

15

Akevitten skal være romtemperert - ikke iskald, men enda viktigere er at øl skal drikkes før akevitten - ikke omvendt.

Vi vasker og klargjør smaksløkene med det milde ølet, slik at de er godt forberedt til å nyte de edlere dråpene fullt ut.

16

Og det er ingen skam å forsyne seg flere ganger - faktisk er det nesten påbudt, og det regnes som uhøflig å takke nei til tallerken nr 3.

17

Peperen kan spises hel - den er kokt i timer og har også en fantastisk innvirkning på fordøyelsessystemet, uten at vi skal gå i detaljer her.

Alle: Pepper er bra, pepper er best, pepper til hverdag og pepper til fest!

18

Vi har fått både kniv, gaffel og skje.

Det er lov å slurpe i seg fårrikålen, og alle hjelpemidler kan benyttes samtidig eller hver for seg - som man føler for.

19

Da er vi klare og mektig beriket, på kunnskap om det som er viktig.

Mitt eneste oppdrag på vegne av vertskapet er da å si:

Velkommen til bords og skål!

Alle: Skål!



GAMLE NORSKE ORDTAK

- Før god mat skal spilles, skal magen revne (Norland.)
- Når skjea dett, er mannen mett (Verdal).
- Stut heime, sau borte (Rogaland).
- Ein rus er ein sjølvalde sykja (Vestlandet).
- Drykken talar og mannen tegjer (tier) (Setesdal).
- Dram i kroppen set mot i merra (Elverum).

slutt