

Grænmetisvísur

Þeir sem bara borða kjöt
og bjúgu alla daga
þeir feitir verða og flón af því
og fá svo illt í maga.

:: En gott er að borða gulrótina,
grófa brauðið, steinseljuna,
krækiber og kartöflur
og kálblöð :: og hrámeti.
Þá fá allir mettan maga,
menn þá verða alla daga
eins og lömbin ung í haga,
laus við slen og leti.

Sá er fá vill fisk og kjöt
hann frændur sína étur
og maginn sýkist molnar tönn
og melt hann ekki getur.

:: En gott er að.... :: og tómata.
Hann verður sæll og viðmótsljúfur
og vinamargur, heilladrjúgur
og fær heilar, hvítar tennur.
Heilsu má ei glata.

