Føler du mismot, har sut og savn,
då ta deg ein tur har til Kolbeinshavn.
For her det liv og her er det røra,
både på land og nede i fjøra.

Og er du av dei som er svolten og tørst,
då gløym ikkje kokken, gå inn til han først.
Der får du servert i skåler og fat,
ulke og ribbe og rekesalat.

Men manglar du middagsmat heime på borde,
so stå ikkje gjeranslaus og heng der med hode.
Ta med deg i båten, krabbe og Glipen,
For då vert du glad og tilfreds og kipen.

Når så du har lagt deg på plass ut i sonde,
og flyr etter pale og småfisk og flodre.
Og når du i kikkerten småpala ser,
då veit du at no er middagen nær.

Når så du mot havflata Glipen din letter,
då ser du i nota det hopper og spretter.
Det er Pale og Blåstål, Bergylt og Mort,
middagsmat fersk ut av edlaste sort.

Nei her trenge ingen gå rundt om å stura,
det er Krabbe og Hummer i nermaste ura.
Og teine, ja, det kan du laga deg sjøl,
du treng berre hammar og tilskårne fjøl.

Kalver og tauverk, korker og line,
det får du hos Anders så ypperlegt fine.
Skulle du fortsatt på nasa di grine,
da reis inn i fjoren med nyegna line.
For der får du storfisk, Brosme og Lange,
du fylla kan båten fleirfolige gange.

Brosma og Langa du heng under tak,
og når ho er tørr har du vintermat.
Om våren i månane Mars og April,
er fjorden her full av glinsande sild.
Og har du ei not , so kan du bli rik,
for om sommaren sig Makrellen opp på kvar ei vik.

Nei, her trenge ingen gå rundtom å syta,
det er mat nok for alle å fylle i gryta.

Hallvard Bertin Birkeland