

*Inés Ruiz Canal*

# *Refranero temático de la Dieta y cultura mediterránea. Salud y bienestar*



**30**  
años aniversario 1995-2024  
**FUNDACIÓN  
CIENTÍFICA  
CAJA RURAL de SORIA**

*Dr. Juan Manuel Ruiz Liso*

*Portada: Inés Ruiz Canal*

**CAJA**  **RURAL DE SORIA**

*Refranero temático de la  
Dieta y cultura mediterránea.  
Salud y bienestar*

2024

*Dr. Juan Manuel Ruiz Liso  
Portada: Inés Ruiz Canal*

*A mis nietos: Inés, Ignacio, Juan y Álvaro,  
que día a día me producen y aumentan la  
alegría y el sentido de vivir.*

*Refranero temático de la Dieta y  
cultura Mediterránea. Salud y bienestar*

*© Dr. D. Juan Manuel Ruiz Liso  
Director General de la Fundación Científica de la Caja Rural de Soria  
Representante Español en la Red de las Comunidades Emblemáticas  
de la Dieta Mediterránea de la UNESCO.  
Comunidad Emblemática de Soria.*

*Portada: Inés Ruiz Canal*

*Edita: FCCR*

# Aperitivo

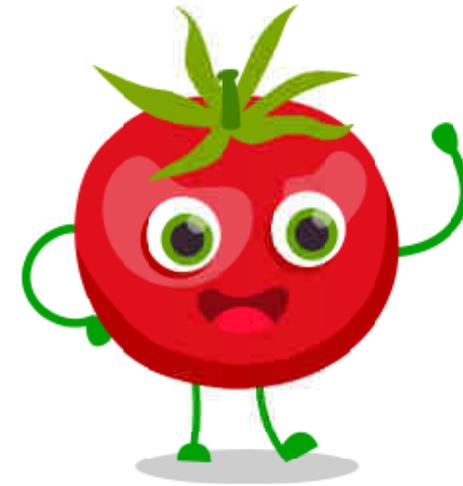
Al cumplirse 30 años de la creación de la Fundación Científica Caja Rural de Soria -FCCR-, y teniendo presentes nuestros programas de Soria Saludable, Soria Cardioprotégida y Soria Mediterránea, he considerado que algo que habíamos hecho de forma fascicular debería tener una estructura conjunta y conformada como libro. De esta forma, agrupamos popularmente la medicina del ayer para que las nuevas generaciones no olviden la cultura de la salud y el bienestar de tiempos pretéritos. De alguna forma, es la síntesis popular de nuestra FCCR. A lo largo de estos años, la Escuela de Salud y Humanidades, el Servicio de Medicina Preventiva "**Juan de Dios Román**", La Biblioteca Científica **Calvo-Melendro y Sala de Pablo**, la Escuela de la Abuela Madre, el templo de la Salud Integral, la Soria Saludable con más de 300 profesionales que han cultivado la docencia - Premios Nóbel y Príncipes de Asturias entre otros: ver nuestra web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net))-, la Soria Mediterránea en que hemos representado a España en la UNESCO como Comunidad Emblemática de la D.M. (Soria) recorriendo Italia, Grecia, Portugal, Croacia, Marruecos y Chipre... **Los sorianos saludables, los Premios Nacionales de Investigación, escolares saludables, etc**, nos dan una visión retrospectiva de nuestro trabajo. Hemos sido galardonados con múltiples reconocimientos nacionales – el último, el pasado año de las más de 30 asociaciones de Urgencias y emergencias de España en RCP- e internacionales y formamos parte del estudio de varias tesis doctorales internacionales. Más de 30 libros publicados, trabajos de investigación, boletines y cuadernos de bienestar, y números de Soria Salud ( más de 60) con estudios sobre Coronavirus en Soria (entre otros).

Destacar que fuimos la primera ciudad Cardioprotégida de Europa con la instalación de DESAs en los Cajeros de Caja Rural y lugares públicos. En este año 2024 dispondremos de más de 220 desfibriladores de nuestra Caja Rural en la provincia de Soria, con formación técnica de la población a través de la Fundación del Instituto de Ciencias de la Salud de Castilla y León. Destacar la ayuda que siempre nos prestó la Dirección Provincial de Educación, los centros Escolares, los medios de Comunicación Social de Soria, la Diputación y otros organismos públicos y privados que precisaría de varias páginas su inclusión personalizada. Siempre apostaron por la FCCR

A todos GRACIAS en nombre de la SALUD y el BIENESTAR de los sorianos.

**Leer es escuchar con los ojos**

**La curiosidad es la mejor forma de conocimientos**



# Índice

Aperitivo .....	8
Introducción .....	11
Perduran porque son ingeniosas .....	14
Sentencias Anónimas... ..	17
Refranes Imprescindibles .....	20
El Olivo... protagonista .....	36
Frases para la historia .....	36
Refranes puros de la Dieta Mediterránea .....	41
Comentarios sobre la alimentación saludable.....	45
Refranes del aceite de oliva y la aceituna.....	48
Refranes de frutos secos.....	51
Refranes de las trufas negras .....	54
Refranes de setas .....	56
Dichos y refranes de fruta.....	63
Refranes y dichos acerca de las sandías.....	67
Dichos y refranes sobre las uvas .....	69
Dichos y refranes sobre las naranjas y los limones .....	73
Dichos y refranes sobre el melón .....	76
Dichos y refranes de manzanas.....	80
Refranes y dichos de cerezas.....	83
Refranes y dichos de la leche y lácteos .....	85

Refranes y dichos de harina.....	90
Refranes y dichos del pan .....	93
Refranes del panadero .....	97
Refranes de la huerta .....	98
Refranes y dichos de legumbres .....	104
Dichos y refranes sobre los tomates.....	108
Refranes y dichos de los espárragos .....	110
Refranes y dichos de patatas.....	111
Refranes del ajo y la cebolla .....	114
Refranes del huevo .....	119
Refranes y dichos del caldo .....	123
Refranes y dichos de la sopa .....	126
Refranes del Pescado .....	129
Refranes y dichos de perdices y codornices .....	136
Refranes de pollos.....	139
Refranes de la caza y de la carne de caza.....	144
Refranes del jamón .....	149
Refranes de baile y lectura .....	151
Refranes de la siesta.....	156
Refranes del medio ambiente.....	159
Dichos y refranes sobre los meses del año.....	168
Dichos y refranes graciosos en español .....	177
Refranes de bienestar y salud .....	181
Refranes sobre la salud y la enfermedad .....	186
Dichos y refranes de Castilla y León .....	195
Refranes del paseo y caminar .....	208
Refranes populares sobre libros y lectura .....	215
Dichos y refranes de Soria y su provincia. ....	219
Soria ni te la imaginas .....	219
Refranes del deporte .....	224
Refranes sabiduría popular -salud y bienestar .....	230
El vino el arte de brindar.....	235
El agua .....	247
Adenda Final y Aguacates.....	252
Bibliografía .....	253



***“Paréceme, Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero, porque todas son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de todas las ciencias”***

## ***Introducción***

Al hacer esta recopilación de refranes de la Dieta Mediterránea, Salud y Bienestar, perseguimos dos fines:

- a. Por un lado, que los conocimientos en estas materias, que adquirieron nuestros ancestros “*boca a boca*”, a través de los siglos, cuando no existían otras vías culturales, no se pierdan, gracias a las nuevas tecnologías de la información.
- b. Creemos, además, que dentro de los miles de refranes que se han publicado, nuestra Fundación debía dar un tratamiento especial a aquellos relacionados con la salud y el bienestar; y si hay una temática digna de esta calificación esa es la Dieta Mediterránea, de la que Soria es la Comunidad Emblemática de la UNESCO en España. No hemos encontrado en las principales bibliotecas del país –públicas, comerciales y online-, ningún libro de refranes dedicado a la dieta mediterránea.

Son más de 5.360 los recogidos y creados (los dedicados a la Trufa negra –tuber melanosporum-) en estos Soria Salud, que tú lector, vas a recordar y recrear, pudiéndolos transmitir a tus hijos y nietos. Será el mejor legado y el único de esta temática.

Un **refrán es una frase de origen popular repetida tradicionalmente de forma invariable, en la cual se expresa un pensamiento moral, un consejo o una enseñanza, particularmente la que está estructurada en verso y rima en asonancia o consonancia.**

«Es cualquier sentencia popular repetida tradicionalmente de forma invariable, particularmente, las que son en verso o al menos con cierto ritmo, consonante o asonante, que las hace fáciles de retener y les da estabilidad de forma y de sentido figurado». (María Moliner 1900-1981)

Dicho agudo y sentencioso de uso común. (Diccionario de la RAE)

Los refranes son paremias tradicionales de uso y origen popular y, en general, de autoría anónima.

Nacen los refranes con intención didáctica, moral o, incluso en ocasiones, filosófica.

Pueden encontrarse algunas veces como sinónimo de dicho e incluso de proverbio, si bien el dicho, esencialmente oral, comprende un significado bastante más amplio, como conjunto de palabras que proponen un concepto cabal, agudo, oportuno, e incluso malicioso.

También, en ciertas ocasiones, encierran una ocurrencia chistosa.

En algunos contextos puede encontrarse como sinónimo de dicho e incluso de proverbio, si bien el dicho, esencialmente oral abarca un significado más amplio, como conjunto de palabras que proponen un concepto cabal, agudo, oportuno, e incluso malicioso, o bien una ocurrencia chistosa.

Para Julio Casares el refrán **«es una frase completa e independiente, que en sentido directo o alegórico y por lo general en forma sentenciosa y elíptica, expresa un pensamiento -hecho de experiencia, enseñanza, admonición, etc.a manera de juicio, en el que se relacionan por lo menos dos ideas»**

Por su parte, el proverbio, como el adagio y la máxima, suelen estar

asociados a lo culto, lo bíblico o lo oriental. En suma, en el ámbito de la lengua castellana o idioma español, el refrán es, por antonomasia, la paremia más representativa de la sabiduría popular.

En el uso de la lengua española, el término refrán (del francés “*refrain*”, sentencia corta) ha conocido una gran difusión hasta el punto de desplazar al proverbio, idea que se asocia a una paremia culta como los proverbios bíblicos u orientales. Así, el refrán, paremia popular o popularizada, aparece en obras de autores clásicos como **Gonzalo de Berceo, el Arcipreste de Hita, Don Juan Manuel, Alfonso X el Sabio o el propio Miguel de Cervantes**, que en el Quijote asegura por boca de Quijano que **«los refranes son sentencias breves, sacadas de la experiencia y especulación de nuestros antiguos ancianos»**, y hablando con **Sancho Panza** le dice que **«cualquiera de los que has dicho basta para dar a entender tu pensamiento»** (Segunda parte, capítulo XVII); o cuando le hace decir al cautivo que **«el refrán es sentencia breve sacada de la luenga y discreta experiencia»**.

Sentencias breves y anónimas que «señalan qué actitud conviene adoptar en cada situación, definen la razón de una determinada conducta, o extraen las consecuencias de una circunstancia, entrañando en cualquier caso un fin didáctico y aleccionador y convirtiendo la anécdota humana en tema de reflexión». No obstante, muchas frases literarias y bíblicas han pasado a formar parte del refranero popular. La mayoría de los refranes son observaciones acuñadas por la experiencia colectiva a lo largo del tiempo, con temas que van desde la meteorología hasta el destino invariable y fatalista de existencia. Constituyen el bagaje cultural del pueblo en tiempos en los que la tradición oral pasaba la sabiduría popular de una generación a otra.

Su estructura suele ser pareada y recurren tanto a la prosa y verso como a figuras literarias (antítesis, elipsis o paralelismo) para facilitar su perpetuación oral





## Perduran porque son ingeniosas

Cuando las frases han sido célebres, brillantes, aleccionadoras... han pervivido en el tiempo. Esa es la única razón. Por ello sin duda pueden contribuir a estimular la curiosidad de cualquier persona en la actualidad. Partiendo de cualquiera de estas frases se puede iniciar un estudio sobre el personaje que la pronunció, su realidad histórica, profesión, pensamientos... investigar por qué llegó en su momento a esa conclusión y no a otra. En definitiva ¿qué le hizo en su día pronunciar esas palabras? Ferran Adrià, por ejemplo, reveló lo que pensaba del gazpacho en la presentación de los gazpachos en brick de la firma Kaiku y en ese mismo acto dio estupendas ideas para aplicar el gazpacho de otro modo en los platos como era en forma de salsa, sobre una ensalada, por ejemplo o bien congelándolo en cubitos y sirviéndolos luego sobre un vaso o bol de gazpacho. La frase pronunciada por Gandhi se explica fácilmente por su trayectoria dedicada a la lucha en favor de los más pobres... Tal vez algunos desconozcan la existencia del gastrónomo francés Brillant-Savarin, que fue quién pronunció la frase «Dime lo que comes y te diré quién eres», expuesta en su «Fisiología del gusto»

(1825) que se cree que bien pudo inspirarse en el rey Carlos V, por tratarse del más glotón de los emperadores habidos y por haber. Tal vez otros descubran el sentido del humor de un personaje histórico, como Voltaire. Seguro que tu curiosidad e imaginación también se pondrán en marcha.

1.-«Dime lo que comes y te diré quién eres»

*Anthelme Brillant-Savarin (1755-1826) gastrónomo francés.*

2.-«Una comida bien equilibrada es como una especie de poema al desarrollo de la vida»

*Anthony Burgess (n. 1917). Escritor y político inglés.*

3.-«El rico come, el pobre se alimenta»

*Fco. de Quevedo y Villegas (1580-1645) Escritor*

4.-«Si le das un pescado a un hombre se alimentará una vez. Si le enseñas a pescar se alimentará toda su vida»

*Kuan-Tzu (muerto 645 a.C.) Político y jurista chino.*

5.-«El gazpacho es la mejor sopa fría del mundo»

*Ferran Adrià*

6.-«En otros tiempos se alimentaba al cuerpo como a un servidor; hoy se le sirve como a un amo»

*Lucio Anneo Séneca (4 a.C.-65 d.C.) Filósofo, poeta y orador latino, n. en Córdoba.*

7.-«El placer de los banquetes debe medirse no por la abundancia de las viandas, sino por la reunión de amigos y la conversación»

*Marco Tulio Cicerón (106-43 a.C.). Orador, prosista, político y filósofo romano.*

8.-«El descubrimiento de un nuevo plato hace más por la felicidad humana que el de una nueva estrella»

*Brillant-Savarin Gastrónomo francés.*

9.-«De todos los animales de la creación, el hombre es el único que bebe sin tener sed, come sin tener hambre y habla sin tener nada que decir» *John Steinbeck (1902-1968). Novelista estadounidense.*

10.-«Lo que distingue a un hombre inteligente de los animales es el modo de comer» *Brillant-Savarin, gastrónomo francés.*

- 11.-«Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago»  
*Miguel de Cervantes Saavedra (1547-1616).*
- 12.-«Todo lo que se come sin necesidad se roba al estómago de los pobres» *Mahatma Gandhi (1869-1948). Político y religioso indio.*
- 13.-«Los animales se alimentan, el hombre come; sólo el hombre inteligente sabe cómo comer» *Brillant-Savarin, gastrónomo francés.*
- 14.-«El glotón es el sujeto menos estimable de la gastronomía pues ignora su principio elemental: ¡el arte sublime de masticar!»  
*Honoré de Balzac (1799-1850). Novelista francés.*
- 15.-«Adelgazar es fácil; basta con tener apetito de las cosas que no gustan». *Jane Russel (n. 1921). Actriz estadounidense.*
- 16.-«Un postre sin queso es como una doncella hermosa, pero tuerta»  
*Brillant-Savarin, gastrónomo francés.*
- 17.-«Claro que el café es un veneno lento, hace cuarenta años que lo bebo»  
*Francois Marie Arouet, Voltaire (1694-1778). Filósofo y escritor francés.*
- 18.-«El pan es el báculo de la vida»  
*Jonathan Swift (1667-1745). Escritor británico.*
- 19.-«Los que padecen una indigestión o una borrachera no saben lo que es comer ni lo que es beber»  
*Brillant-Savarin, gastrónomo francés.*



## Sentencias Anónimas...

...que también permanecen en el tiempo. ¿Qué son? Los refranes. El diccionario los define como «dicho agudo y sentencioso de uso común». Muchas veces son de forma rimada y suelen recoger las experiencias populares y contrastadas de un tema en concreto. Son agudos y por eso se han mantenido también en el tiempo. ¿Más características? Son populares y son anónimos. Sócrates decía que «son formas de hablar cortas y memorables». Es el pueblo el que los hace y también el que los consagra con su uso y aprobación. Sin olvidar que son breves y sabios. Su buen uso depende de la oportunidad. También se consideran el legado de un pueblo, por eso no envejecen nunca y son válidos hoy como ayer. Hay refranes alusivos a la religión, el tiempo, el amor... y otros que tienen que ver con las actividades cotidianas, entre las que destacan el comer y el beber. ¿Te sabes alguno? Refresca tu memoria, pregunta a tus amigos, a tus abuelos... y anótalos. Son una joya cultural que merece la pena coleccionar. Después podrás abordar su estudio, origen, empleo... y también su significado. Por ejemplo «De la panza sale la danza» indica que con el estómago vacío no tendrás energía para nada. O bien «Más vale un no cenar que cien Avicenas» significa que es preferible no cenar antes que tomar una gran comilona que nos puede



hacer precisar la intervención de un médico (Avicenas es el nombre de un célebre médico árabe).

1. Agua de agosto, azafrán, miel y mosto.
2. Agua detenida es mala para bebida.
3. Ave que vuela a la cazuela.
4. Barriga llena, corazón contento.
5. Carne en calceta, para el que la meta.
6. Cuando no tengo lomo, de todo como.
7. No se vive de lo que se ingiere, sino de lo que se digiere.
8. De hambre a nadie vi morir; de mucho comer, cien mil.
9. De la panza sale la danza.
10. De penas y de cenas están las sepulturas llenas (o la versión De grandes cenas están las sepulturas llenas).
11. Dejar de comer por haber comido, no es enfermedad de peligro.
12. El comer y el rascar todo es empezar.
13. Gallina que mal come, mal pone.
14. Gallina vieja hace buen caldo.
15. Más vale calor en rostro que frío en buche.
16. Más vale un no cenas que cien Avicenas.
17. Media vida es la candela, pan y vino la otra media.
18. Miel con queso sabe a beso.
19. No hay mayor satisfacción que una abundante comida y una buena digestión.
20. No le quiere mal el que hurta al viejo lo que ha de cenar.
21. Para migas hacer, pan de ayer.
22. Quién come ensalada come poco más que nada.
23. Quien mucho vino bebe, a sí se daña y a los otros hiede.
24. Ser como la ballena, que todo le cabe y nada le llena.
25. Una espina de besugo pudiera ser tu verdugo

La Medicina y los cuidados sanitarios y preventivos no siempre estuvieron ligados a los libros de ciencia. La población se servía de los refranes para sus sanaciones y prevenciones. En este texto, hemos querido recordar los refranes ligados al bienestar, la alimentación y estilo de vida para recuperarlos en nuestra sociedad.

## *“Cien refranes, cien verdades”.*

25.– “No hay refrán que no diga una verdad, y una no, es porque dice dos”

26.– “Quien habla por refranes, es un saco de verdades”

27.– “Refranes que no sean verdaderos y febreros que no sean locos, pocos”

## *Tienen origen en los sabios y manifiestan la sabiduría:*

28.– “En la boca del vulgo andan los refranes, pero no salieron de bocas vulgares”

29.– “Quien refranes no sabe ¿qué es lo que sabe?”

## *Son certeros. Son importantes, son buenos y útiles:*

30.“Hombre refranero, medido, certero”

31.– “Saber refranes, poco cuesta y mucho vale”

32.– “Si los refranes fueran ley que se cumpliera, mejor el mundo anduviera”

33.– “Los refranes te darán consejo y alivio en tus afanes”

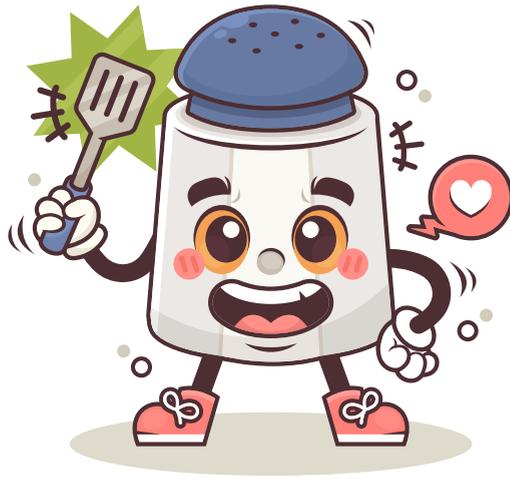
34.– “Refranes y consejos, todos son buenos”

## *Abarcan todo tipo de situaciones y son muy abundantes:*

35.– “Para todo tiene refranes el pueblo, el toque está en saberlos”

36.– “De refranes y cantares tiene el pueblo mil millares”

37.– “Los pobres tienen más coplas que ollas, y más refranes que panes”



## Refranes Imprescindibles

26. A las diez en la cama estés, mejor antes que después.
27. A mala cama colchón de vino.
28. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
29. A primeros de noviembre tu fuego enciende.
30. A quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.
31. A sembrar para San Francisco, aunque esté como un risco.
32. A todo se acostumbra uno, menos a no comer.
33. Abril frío y mojado, hincha el granero y harta el ganado.
34. Abril llovedero, llena graneros.
35. Abril saca la espiga a relucir.
36. Abril sin granizar, ni se vio ni se verá.
37. Abril, abriluco, el mes del cuco.
38. Abril, uno bueno entre mil.
39. Abriles y yernos, pocos son buenos. (\*)
40. Aceite de romero frito, bálsamo bendito.
41. Agua corriente no mata a la gente; agua detenida, mala bebida.
42. Agua de mayo pan para todo el año.
43. Agua del cielo no quita riego.
44. Agua por san Juan, quita vino, aceite y pan.
45. Agua y sol tiempo de caracol.
46. Ajo hervido, ajo perdido.
47. Ajo hervido, gusto perdido.
48. Ajo que no se siembra en Enero, ajo que no recoge el ajero.
49. Al gorrino y al melón calor.
50. Al médico, al confesor y al letrado, háblale claro
51. Año bisiesto, ni viña ni huerto, ni pan en el cesto.
52. Año de avispas, año de nieve y ventiscas.
53. Año de neblinas año de harinas.
54. Año de nieves, año de bienes.
55. Año que empieza helando, mucho pan viene anunciando.
56. Ara bien y hondo, y cogerás pan a bondo.
57. Ara con heladas y matarás la grama.
58. Arco iris al mediodía, agua todo el día.
59. Ave Marías y nueces por dieces.
60. Ave que vuela, a la cazuela.
61. Baila y camina que tu vida no termina.
62. Bastante me ayuda quien no me estorba.
63. Berzas en enero saben como carnero.
64. Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse.
65. Buen año o mal año, gallinitas hay en mayo.
66. Buen habero, ha de sembrar en todos los santos y cavar en enero.
67. Buey viejo surco derecho.
68. Caballa, sardina y salmón agradece tu corazón.
69. Caballo que a treinta pasos ve una yegua y no relincha, es que está malo o le aprieta la cinta.
70. Cabra en un sembrado, peor que un nublado.
71. Calor de marzo temprano, es para el campo sano.
72. Calor de mayo, calor del año.
73. Casa sin sol no hay casa peor.
74. Cielo de junio, limpio como ninguno.
75. Como marzo vuelva el rabo, no queda pastor ni ganado.
76. Como sembréis, recogeréis.
77. Con aceite de oliva, el corazón se aviva
78. Con huerta y verduras alejas la sepultura

79. Con nieve en enero, no hay año fulero.
80. Con pan y vino, se anda el camino.
81. Cuando al palomo veas en el agua, coge las botas y el paraguas.
82. Cuando cae lluvia, agua anuncia.
83. Cuando el burro da en las coles, no deja ni troncones.
84. Cuando el grajo vuela bajo hace un frío del carajo.
85. Cuando el grillo canta no hace falta la manta.
86. Cuando el invierno "primaverea", la primavera "invernea".
87. Cuando en abril truena, noticia buena.
88. Cuando en diciembre veas nevar, ensancha el granero y el pajar.
89. Cuando en el cielo oscuro hay ventanas, de llover no hay gana.
90. Cuando hay frutas en la huerta hay amigos en la puerta.
91. Cuando menguara la luna, no siembres cosa alguna.
92. Cuando se seca el río, llora la huerta.
93. Cuando segares, no vayas sin dedos.
94. Cuando viene la golondrina, el verano está encima.
95. Cuanto más la noche oscurece, más claro amanece.
96. De buena semilla, buena fruta.
97. De octubre a primeros, repón tus aperos.
98. De sardinas harto se alejó el infarto.
99. Del agua y del estiércol, milagros cientos.
100. Del árbol caído, todo el mundo hace leña.
101. De Todos los Santos a Navidad es invierno de verdad.
102. Desgraciado del árbol que tiene que echar la fruta a palos.
103. Después de la tempestad viene la calma.
104. Después de Todos los Santos (1 nov), siembra trigo y coge cardos.
105. Día de santa Lucía, lo que mengua la noche, alarga el día.
106. Dice el labrador a su trigo: "En julio te espero, amigo".
107. Diciembre tiritando, buen enero y mejor año.
108. Diciembre, buena candela enciende.
109. Disfruta con hartura de frutas.
110. Dos aguas de abril y una de mayo, valen por dos mulas y el carro.
111. El aceite de oliva es armero, relojero y curandero.
112. El aceite del olivar espanta el riesgo cardiovascular.
113. El año bueno nos va anunciando, cuando diciembre se va tiritando.
114. El invierno no ha pasado hasta que abril no haya acabado.
115. El labrador, para octubre, sus deudas cubren.
116. El mal año entra nadando.
117. El mal hierbajo, arrancarlo de cuajo.
118. El mejor estiércol del sembrado, es la huella de su amo.
119. El pepino en invierno amarga hasta el yerno.
120. El perro es de su amo y de la casa el gato.
121. El que desprecia la burra comprarla quiere.
122. El que en verano no trilla, en invierno no come.
123. El que mucho corre, pronto para.
124. El que no guarda la leña para abril no sabe vivir.
125. El que no tapa la gotera hunde la casa entera.
126. El que prescinde del clima, suele caer en la ruina.
127. El que quiere la col, quiere las hojas que están a su alrededor.
128. El que se esquila en enero, está esquilado el año entero.
129. El que se refugia debajo de hoja, dos veces se moja.
130. El que siembra cardos, recoge espinas.
131. El que tarde trilla, la lluvia le pilla.
132. En abril aguas mil.
133. En abril sólo poda el ruin.
134. En abril todas las aguas caben en un barril.
135. En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
136. En abril, dos horas de siesta es dormir.
137. En abril, sale la espiga del cascabil.
138. En agosto, prepara la tinaja para el mosto.
139. En barril, las viñas a relucir.
140. En buena hora venga mayo, el mejor mes de todo el año.
141. En diciembre no hay valiente que no tiemble.
142. En diciembre, prepara leña y duerme.
143. En el campo comerás lo que lleves nada más.
144. En enero ajo puntero.
145. En enero nieblas, en mayo lluvias ciertas.
146. En enero no te separes del brasero.
147. En enero siembra ajos el ajero.
148. En enero, bufanda, capa y sombrero.
149. En febrero busca la sombra el perro, pero a últimos no a primeros.
150. En febrero sale la lagartija del agujero.
151. En febrero, un día al sol y otro al brasero.
152. En febrero, un rato al sol y otro al humero.

153. En invierno y en verano, ganadero y hortelano.
154. En las mañanas de enero, ni se dan los buenos días, ni se quitan los sombreros.
155. En llegando a san Antón, ninguna niebla llega a las dos.
156. En los meses frioleros, se tapa hasta el brasero.
157. En marzo mulle tu ajo; en abril vuélvelo a mullir; y en mayo no lo toques ni con el sayo.
158. En marzo, tres hojitas tiene el ajo.
159. En marzo, saca la cabeza el lagarto, en abril acaba de salir y en mayo, corre como un caballo.
160. En marzo, tira el pastor el zarzo.
161. En mayo crece el tallo.
162. En mayo, como te pillo te grano.
163. En Nadal, los ajos al bancal.
164. En noviembre frio vuelve.
165. En noviembre has de labrar el viñedo y el olivar, si tarde no quieres llegar.
166. En octubre caída de hojas y lumbre.
167. En octubre de la sombra huye, pero si sales al sol, cuida la insolación.
168. En octubre hecha pan y cubre.
169. En san Antón, calabazas al sol.
170. En san Antón, dijo el gallo a la gallina, pon.
171. En san Marcos, el garbanzal, ni nacido ni por sembrar.
172. En san Martín, se planta el ajín.
173. En setiembre cosecha y no siembres.
174. En tiempo de grana, las gallinas no ponen nada
175. Enero helado, febrero trastornado, marzo airoso, y abril lluvioso, hacen a mayo florido y hermoso.
176. Enero mojado, bueno para el campo, malo pa el ganao.
177. Enero seco, villano rico.
178. Enero, buen mes para el carbonero.
179. Enero, frio o templado, pásalo arropado.
180. Entre col y col, una lechuga.
181. Entre grama y terrón se siembra el buen melón.
182. Es cosa de locos, querer recoger mucho, sembrando poco.
183. Esperando como el agua de mayo.
184. Febrerillo, loquillo.
185. Febrero el corto, si un día malo, peor el otro.
186. Febrero el loco, ningún día se parece al otro.
187. Febrero, gatos en celo.
188. Flor de febrero no hace frutero.
189. Flor de febrero no va al granero.
190. Flores en mayo, tarde o temprano hallo.
191. Fruta junto al camino nunca llega a madurar.
192. Fruta y camino diario llegarás a centenario.
193. Gallina cacareadora, poco ponedora.
194. Gallina vieja hace buen caldo.
195. Garbanzo y calabaza, sembrar debes con "cachaza".
196. Garbanzo, agua al nacer y al cocer.
197. Garbanzo, te sé contar, que por abril no has de estar nacido ni por sembrar.
198. Gato con cascabel, ni el ratón ve.
199. Gato enfadado, araña hasta con el rabo.
200. Gatos en celo verás en enero.
201. Gorgoritas en el suelo, lluvia en el cielo.
202. Harás quesos mil en el mes de abril.
203. Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo, y si es en Albacete, hasta el cuarenta y siete.
204. Heladas de enero, nieves de febrero, llovizna de marzo, lluvias de abril y aires de mayo, dan hermoso año.
205. Hielos en la cruz de mayo, siempre hacen daño.
206. Hielos y aguaceros, frecuentes en enero.
207. Hierba mala presto nace.
208. Hierba que poco crece ayuda merece.
209. Hoja caída, barre.
210. Hortelano tonto patata gorda.
211. Injerta en abril y a los tres años tendrás uvas mil.
212. Invierno bueno pasarás, si cerdo, grande o chico matarás.
213. Jamás a un bosque más allá de su mitad pasarás, pues el resto saldrás.
214. Jaula abierta, pájaro muerto.
215. Jaula nueva y pájaro viejo, malo es.
216. Jueves santo, las calabazas planto.
217. Junio brillante, año abundante.
218. Junio grana los trigales, si abril y mayo llovieron a gusto de los mayores.

219. La abeja, no se para en flor vieja.
220. La aceituna en enero, debe estar en el madero.
221. La aceituna, una por san Juan y muchas por navidad.
222. La cabra siempre tira al monte.
223. La comida reposada y la cena paseada.
224. La escasez levanta el precio.
225. La experiencia es a veces dolencia.
226. La experiencia es la madre de la ciencia.
227. La gallina que es buena, pone para Nochebuena.
228. La gallina que mucho pía, poca cría.
229. La labor de la viña, ella la paga en vendimia.
230. La leche cocía, tres veces subía.
231. La llave del año son abril y mayo.
232. La mala hierba y la mentira, presto es crecida.
233. La manzana "podría" pierde a su compañía.
234. La mejor mula sin manta.
235. La merienda y la siesta bien sienta.
236. La naranja y la granada, antes que nada.
237. La neblina, del agua es madrina.
238. La olla sin verdura, no tiene gracia ni hartura.
239. La ordeñada de abril, te llena la casa y el redil.
240. La oveja que es del lobo, no hay pastor que la guarde.
241. La oveja y la abeja, en mayo dan la pelleja.
242. La primavera o te adormece o te altera.
243. La primavera, la sangre altera.
244. La rabia en el perro, el piojo en el pelo.
245. La reja de san Juan , muchos la conocen y pocos la dan. (reja labrar)
246. La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
247. La salud es lo que no se pega, que las enfermedades hasta se heredan.
248. La tierra negra buen pan lleva.
249. La tos seca es de la muerte trompeta.
250. La uva de torrentes ni la comas ni la des, que para vino, buena es.
251. La vaca en el estío y el carnero en el tiempo frío.
252. La vendimia sin sazón hace el vino cascarón.
253. La zanahoria y el nabo, los dos tempranos.
254. Labra enjuto y mojado, y no pedirás prestado.

255. Labrador de gran fama y la viña llena de grama.
256. Labrador estrellero, ten más cuenta con la tierra que con el cielo.
257. Labrador gentil, guarda pan para mayo y leña para abril.
258. Las "uvas" que nacen en abril, no llenan la jaraíz.
259. Las abejas hacen miel, y las moscas se la comen.
260. Las buenas labores, son honra de los labradores.
261. Las cabras locas, por donde va una van todas.
262. Las cosas verdes, el borrico se las come.
263. Las lluvias de invierno, vienen del infierno.
264. Las mañanitas de abril, son largas para dormir.
265. Las nieves, el solano las mueve y el ábrego las llueve.
266. Las pollitas de enero, para san Juan en el ponedero.
267. Las zorras y las gallinas, malas vecinas.
268. Leche y movimiento para el buen envejecimiento.
269. Legumbres, hortalizas y verduras frenan las apreturas.
270. Lluvia de levante, no deja nada delante.
271. Lluvia por san Miguel, poco tiempo la has de ver.
272. Lluvia suave quita vendaval.
273. Lo mejor y máspreciado, por octubre esté sembrado.
274. Lo que abunda no daña.
275. Lo que el agua trae, el agua lo lleva.
276. Lo que en agosto madura, en setiembre asegura.
277. Lo que es bueno para la mente, es malo para el vientre.
278. Lo que has de comer, no lo veas hacer.
279. Lo que más trabajo cuesta, más dulce se muestra.
280. Lo que no has de comer, déjalo cocer.
281. Lo que no mata, engorda.
282. Lo que no quiere el hortelano, produce la huerta.
283. Lo que poco cuesta en menos se estima.
284. Lo que sin tiempo madura, poco dura.
285. Lo que va de enero, pierde el ajero.
286. Lobo hambriento no tiene asiento.
287. Lobo tardío no vuelve vacío.
288. Loca es la oveja que al lobo se confiesa.
289. Los espárragos de abril, para mi; los de mayo para mi amo; los de junio para ninguno.
290. Los malos años pican los pollos a los gallos.
291. Los pollos de marzo, cada pluma vale un cuarto.

292. Luna con cerco, agua trae presto.
293. Luna de enero y amor primero, no tienen compañero.
294. Mal camino no puede ir a buen lugar.
295. Mala hierba nunca muere.
296. Mala hierba nunca muere.
297. Mañanita de niebla, tarde de paseo.
298. Marzo con lluvias, buen año de alubias.
299. Marzo con sus marzás.
300. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
301. Marzo ventoso y abril lluvioso, sacan a mayo florido y hermoso.
302. Más hace el lobo callando que el perro ladrando.
303. Más vale agua del cielo, que todo el riego.
304. Más vale arriero que borrico.
305. Más vale asno que me lleve que caballo que me derribe.
306. Más vale burro tener, que leña a cuestras traer.
307. Más vale oler a asno que a muerto.
308. Más vale pájaro en mano, que ciento volando.
309. Más vale pan duro que ninguno.
310. Más vale poco y bueno, que mucho y malo.
311. Más vale remiendo feo que agujero hermoso.
312. Más vale tres bocaos de vaca, que ocho de patata.
313. Mayo caliente y lluvioso, ofrece bienes copiosos.
314. Mayo frío, año de mucho frío.
315. Mayo frío, mucho trigo.
316. Mayo pardo, junio claro.
317. Mayo que fuere ventoso, todo fruto hace sabroso.
318. Menea la cola el can, no por ti sino por el pan.
319. Mira por una rendija y te dirán lagartija.
320. Mucha flor en primavera, buen otoño nos espera.
321. Mucho cabrito, pero pan, poquito.
322. Muerto el perro, el gato es el que ladra.
323. Nace en la huerta, lo que el hortelano no siembra.
324. Nadie no diga mal del día, hasta que sea pasado y la noche venida.
325. Naranja y granada antes que nada.
326. Ni calor hasta san Juan, ni frío hasta Navidad.
327. Ni en agosto caminar, ni en diciembre navegar.
328. Ni en verano sin bota, ni en invierno sin ropa.
329. Ni huerta en sombrío, ni casa junto al río.
330. Ni por frío o calor, no te dejes la manta y el botijón.
331. Ni que me siembres en marzo, ni que me siembres en abril, en mayo voy a salir.
332. Ni siembres en rastrojo, ni vendas añojo.
333. Ni un instante debe quedar la nieve sobre el olivar.
334. Niebla abajo, sol arriba.
335. Niebla en el morrón, noche de remojón.
336. Niebla en septiembre, trae el sur en el vientre.
337. Niebla en sierra, agua en tierra.
338. Niebla en verano, norte en la mano.
339. Nieblas en alto, aguas en bajo
340. Nieblas en los altos sin haber llovido, vende las mulas y compra trigo.
341. Nieblas en marzo, aguas en abril.
342. Nieve marcelina, se la llevan en las patas las gallinas.
343. Ningún perro lamiendo engorda.
344. No bebas en laguna, ni comas más de una aceituna.
345. No cacarees en corral ajeno.
346. No compres cosa vieja que sea vino, jamón o teja.
347. No corras sin saber andar.
348. No cortes tu colmenar hasta después de vendimiar.
349. No cuentes los polluelos antes que salgan de los huevos.
350. No dejes camino por senda.
351. No desprecies como vano el consejo del anciano.
352. No digas “zape” hasta que el gato no esté en la gatera.
353. No echas perro antes de tener ganado.
354. No es buen carretero el que carga delantero.
355. No es bueno el mosto cosechado en agosto.
356. No es harina todo lo que blanquea.
357. No es la miel para la boca del asno.
358. No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita.
359. No hay año malo con abril bueno.
360. No hay mejor reloj ni campana, que comer cuando hay gana.
361. No hay miel sin hiel.
362. No hay miel sin moscas.
363. No hay ningún animal que no se parezca al amo.
364. No hay peor cuña, que la de la misma madera.

365. No hay que coger el rábano por las hojas.
366. No hay rosa sin espinas.
367. No madura la uva con la luna.
368. No pidas peras al olmo.
369. No pongas nunca la zorra a guardar gallinas.
370. No por mucho madrugar, amanece más temprano.
371. No quieras perro como cencerro.
372. No seas inocente y siembra maíz en luz creciente.
373. No te cobijes antes que llueva.
374. No te fíes del agua mansa.
375. No te quites el gabán, hasta que llegue san Juan.
376. No todo el monte es orégano.
377. Norte oscuro, vendaval seguro.
378. Noviembre, todo guardado en tu casa o enterrado.
379. Nubes con puesta de sol, no faltará chaparrón.
380. Nudo bien hecho, nunca deshecho.
381. Nunca llueve al gusto de todos.
382. Nunca mejor está el árbol, que en la tierra donde se cría.
383. Nunca son de la misma opinión el gato y el ratón.
384. Octubre, la oveja cubre.
385. Octubre, las mejores frutas pudre.
386. Olivares, janda, anda y no te pares!
387. Olivo has de podar, si quieres frito lograr.
388. Otoñada segura, san Francisco la procura.
389. Ovejas bobas, si corre una, le siguen todas.
390. Ovejas en la majada, tierra muy mojada.
391. Pájaro de la última cría, ni come ni pía.
392. Pájaro viejo, no entra en jaula.
393. Pájaro y flor, en abril buscan su amor.
394. Pan con pan, comida de tontos.
395. Para abril, de un grano salen mil.
396. Para cerdos, buenas son bellotas.
397. Para el verano te espero, pollo tomatero.
398. Para enero, oliva en el madero.
399. Para la Magdalena, la nuez plena.
400. Para las cuestas arriba quiero mi burro, que para las de abajo yo me las subo.
401. Para las semillas sembrar, tres veces su tamaño deberás enterrar.

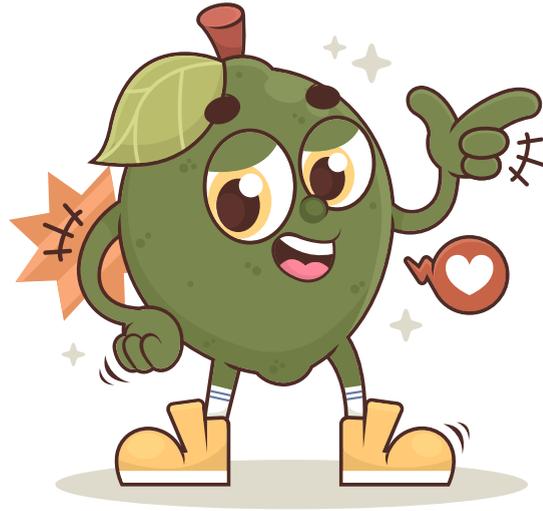
402. Para los santos aunque sean cantos.
403. Para marzo ni gachas ni esparto.
404. Para que no se espante, el borrico por delante.
405. Para san Andrés, todo noche es.
406. Para san Antón entra en celo el perdigón.
407. Para san Antón, gallinita pon, y para la Candelaria, la buena y la mala.
408. Para san Antón, la gallina pon, y si no, retortijón.
409. Para san Blas una hora más.
410. Para san Clemente debe estar tapada la simiente.
411. Para san Matías, se van los tordos y vienen las golondrinas.
412. Para san Sebastián las calabazas al corral.
413. Para san Vicente, enero pierde un diente.
414. Para santa Catalina, el gallo con la gallina.
415. Para santa Lucía, mengua la noche y crece el día.
416. Para santa Teresa, rosa en la mesa.
417. Pequeña hacha derriba un roble.
418. Perro hambriento no teme al palo.
419. Perro ladrador, poco mordedor.
420. Perro muerto no ladra.
421. Perro que mucho lame, acaba por sacar sangre.
422. Perro viejo no ladra en vano.
423. Perros y gatos, distintos platos.
424. Piedra movediza no cría moho.
425. Pluma a pluma se queda el gallo sin ninguna.
426. Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
427. Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
428. Poda para los Santos, aunque sea con un "canto".
429. Poda tarde y siembra temprano, si errares un año acertarás cuatro.
430. Por abril, corta un cardo y nacerán mil.
431. Por cada día de enero, un ajo pierde el ajero.
432. Por donde pasa la gata, bien pasarán los gatitos.
433. Por el fruto se conoce al árbol.
434. Por el humo se sabe dónde está el fuego.
435. Por la Encarnación, los últimos hielos son.
436. Por la noche todos los gatos son pardos.
437. Por los Santos, nieve en los altos.

438. Por mucho trigo nunca es mal año.
439. Por san Andrés, el cordero es res.
440. Por san Andrés, el mosto vino es.
441. Por san Andrés, el vino nuevo, viejo es.
442. Por san Andrés, nieve en los pies.
443. Por san Antón, busca la perdiz el perdigón.
444. Por san Blas, las cigüeñas verás, si no las vieres mal año esperes.
445. Por san Clemente, alza la tierra y tapa la simiente.
446. Por san Isidro Labrador, vase el frío y viene el sol.
447. Por san José, los sapos se comienzan a ver.
448. Por san Marcos, el melonar, ni nacido ni por sembrar.
449. Por san Marcos, la pepita en el barranco.
450. Por san Matías, se igualan las noches a los días.
451. Por san Raimundo viene la golondrina del otro mundo.
452. Por san Simón y san Judas, cogidas las uvas, tanto verdes como maduras.
453. Por santa Lucía vuelve el aceite a la oliva.
454. Por Santiago y santa Ana pintan las uvas y para la virgen de agosto ya están maduras.
455. Por Santiago, el buen nabo ha de estar sembrado.
456. Por un clavo se pierde una herradura.
457. Puesto en el borrico, lo mismo da cien que ciento y pico.
458. Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.
459. Quien a una bestia hace mal, es más bestia que el animal.
460. Quien al cielo escupe, en su cara repercute.
461. Quien bebe agua antes del almuerzo, llora antes del sol puesto.
462. Quien bien siembra, bien trilla.
463. Quien bueyes ha perdido, cencerros le parece todo ruido.
464. Quien cava en noviembre, el tiempo entero pierde.
465. Quien con lobo anda, a aullar aprende.
466. Quien en agosto ara, riqueza prepara.
467. Quien en febrero no escarda, ¿a qué aguarda?
468. Quien hace un cesto, hace ciento.
469. Quien no acude a la gotera, acude a la casa entera.
470. Quien nogal pone, su fruto no come.
471. Quien primero viene, primero muele.
472. Quien quiera vivir sano, coma poco y cene temprano.
473. Quien se fía de un lobo, entre sus dientes muere.
474. Quien siembra llorando, siega cantando.
475. Quien tiene buen huerto, cría buen puerco.
476. Quien tiene higos, tiene amigos.
477. Quien tiene tierra, tiene guerra.
478. Quien va a la fuente y no bebe, burro va y burro viene.
479. Racimo corto, vendimia larga.
480. Remolacha en marzo sembrarás, y en noviembre sacarás.
481. Reunión de pastores ovejas muertas.
482. Revuelto el trigo entre la cebada, no vale nada.
483. Sale marzo y entra abril, nubecitas a llorar y campitos a reír.
484. Salir de lozales y meterse en cenagales.
485. Santos inocentes, ni des ni prestes.
486. Se puede comer de todo pero en plato de postre.
487. Semana Santa en marzo, año bellaco; Semana santa en abril, año gentil.
488. Sembrado tumbado, levanta la mano.
489. Semillas sembradas a mano, alimento para el hortelano.
490. Septiembre, el que no tenga ropa que tiemble.
491. Septiembre, o seca las fuentes o arrastra los puentes.
492. Si a la golondrina en marzo no ves, mal año de espiga es.
493. Si al campo vas, lo que lleves comerás.
494. Si al cochino de tu vecino oyes gritar, prepara aliagas en tu corral.
495. Si alabas mucho tu caballo, tendrás que prestarlo.
496. Si el cuquillo no ha venido el 25 de abril, o se ha muerto, o lo han matado o es que no quiere venir.
497. Si el labrador pensase en la sequía, nunca labraría.
498. Si la bodega del vecino ves fregar, prepara espuestas para vendimiar.
499. Si la víbora viera y el escorpión oyera, no habría hombre que al campo saliera.
500. Si las orejas sacuden la burra, agua segura.
501. Si llueve el día de Asunción, cuarenta días de lluvia son.
502. Si llueve en la Purísima Concepción, llueve en Carnaval, Semana Santa y Resurrección.
503. Si los cuervos bajan al llano, la niebla vendrá temprano.
504. Si los cuervos bajan temprano, la niebla vendrá al llano.
505. Si mayo bien llovió, seco a junio sacó.
506. Si nada sobra en tu plato, no tengas perro ni gato.

507. Si no llueve en febrero, ningún prado y ningún centeno.  
 508. Si quieres buena sementera, por san Mateo siembra la primera.  
 509. Si quieres llegar a viejo, guarda tu sudor en tu pellejo.  
 510. Si quieres que te siga el can, dale pan.  
 511. Si quieres sandía por Santiago (25 jul), siémbrela por san Marcos (25 abr).  
 512. Si quieres tener pollitos el Día del Señor, pon huevos a incubar el día de Ascensión.  
 513. Si septiembre no tiene fruta, agosto tuvo la culpa.  
 514. Si te pica un escorpión, prepara el pico y el azadón.  
 515. Si tienes pan para mayo y leña para abril, échate a dormir.  
 516. Si vas a por uvas, coge las que están maduras.  
 517. Siembra para los Santos, aunque sean "cantos".  
 518. Siembra perejil en mayo y lo tendrás todo el año.  
 519. Siembra titos en febrero y habrás gachas en el puchero  
 520. Siempre el labrador llorando, unas veces por duro y otras por blando.  
 521. Siempre es mejor fruta la que se quita.  
 522. Siempre es mejor labrador, quien sólo la suya aró.  
 523. Siempre que llueve, escampa.  
 524. Sobre brevas, agua no bebas.  
 525. Sol de invierno, sale tarde y pone presto.  
 526. Sol que mucho madruga, poco dura.  
 527. Solo pica la abeja a quien poco maneja.  
 528. Solo recoge el que siembra.  
 529. Solo se acuerdan de la leña cuando hace frío.  
 530. Tan solo debes sembrar, lo que pudiste abonar.  
 531. Tanto enero como febrero, aceitunero.  
 532. Tarde sin arrebol, víspera de buen sol.  
 533. Tarro chico, pronto rebosa.  
 534. Ten un ojo en el plato y otro en el gato.  
 535. Tertulia, zapato y buena alimentación para tu corazón.  
 536. Tiene mayo la llave del año.  
 537. Toda el agua de abril, cabe en un barril.  
 538. Todas las calles van a la plaza.  
 539. Tomates y pimientos, buenos amigos y siempre revueltos.  
 540. Tras tormenta, gran bonanza.  
 541. Un año bueno y dos malos, para que nos entendamos.

542. Un campo fértil, si no descansa, vuélvase estéril.  
 543. Un grano no hace granero, pero ayuda al compañero.  
 544. Un julio anormal, seca todo manantial.  
 545. Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quién te mate.  
 546. Una cosa gusta más cuanto más se sabe de ella. (B. Russell)  
 547. Una golondrina, no hace verano.  
 548. Una gotera continua, ablanda un duro peñón.  
 549. Una manzana al día mantiene al médico en la lejanía.  
 550. Uvas y queso, saben a beso.  
 551. Vaca de dos amos, ni da leche, ni come grano.  
 552. Vaca de muchos, mal alimentada y bien ordeñada.  
 553. Vaca mansa no da coces, pero no la roces.  
 554. Verano que dura, otoño asegura.  
 555. Vida con fruta perdura.  
 556. Vuelve el injerto mañoso, lo silvestre en fructuoso.  
 557. Ya en el veranillo, la madurez del membrillo.  
 558. Zorros en zorrera, el humo los hecha fuera.





## El Olivo... protagonista Frases para la historia

«Los olivos han lubricado los recuerdos de la civilización desde que Jericó elevaba sus muros»

*Mort Rosenblum*

«Hace mucho tiempo, Heracles trajo el árbol plateado desde el sombrío nacimiento del Danubio para convertirlo en el más perfecto símbolo de los juegos olímpicos».

*Pindaro*

«Alá es la luz de los cielos y de la tierra. Su luz parece un nicho donde se encuentra una lámpara. La lámpara está en un cristal y éste es como un astro de gran esplendor; su combustible procede de un árbol sagrado: un olivo...»

Coram, Sura 24:35

«El tiempo de la paz universal se acerca. Para probar que este será un día de prosperidad, todos los rincones del mundo mostrarán una rama de olivo.»

*Antonio y Cleopatra*

«La cápsula perfecta del olivo  
llenando  
el follaje con sus constelaciones  
luego  
las avispas  
el milagro,  
el aceite.»

*Pablo Neruda*

«Fruta en madurar tan larga  
que sin aderezo amarga  
y aunque se coja una carga  
se ha de comer solo una  
«¡Ay Fortuna,  
cógeme solo una!

*Lope de Vega*

«Córdoba olivos verdes  
donde ponen cien cruces  
que los recuerden.»

*Federico García Lorca*

«Turio, de tanta pena,  
deshoja sus olivares  
y riega los azahares  
de su frente, por la arena.»

*Rafael Alberti*

«...me gustan todos, pero sobre todo los olivos que con sus hojas simbolizan la paz y con su aceite dorado la alegría.»

*Aldous Huxley*

«El campo de olivos es como una biblioteca donde uno va a olvidar o a comprenderla mejor»

*Jean Giono*

«Un olivo nos fuera leal. Es un sueño de árbol, un humo de árbol, y además un disfraz de Minerva.»

*Cocteau*

«...y en rama de un olivo cargado de frutos el hombre sana y se purifica.»

*Virgilio*

«El olivo cura todos mis males.»

*Dicho popular*

«El fruto del olivo es la mejor medicina para cualquier problema de la vida».

*Anónimo*

«Los cardiólogos y nutrólogos están de acuerdo en que el término «Dieta Mediterránea», a base de aceituna de oliva es equivalente a «Dieta Cardiosaludable.»

*Cocina y salud*



«Estos árboles tan frescos, tan copados, tan hermosos, que cuando nos muestran su fruto, verde, dorado y negro... es una de las más agradables vistas que pueden gozarse.»

*Miguel de Cervantes*

«Jaca negra, luna grande, y aceitunas en mi alforja. Aunque sepa los caminos yo nunca llegaré a Córdoba.»

*Federico García Lorca*

«Por la gran caracola del paisaje resuena el seco mar geológico del olivar dormido.»

*Mario López*

«...El murmullo del olivar tiene algo muy íntimo, inmensamente viejo. Es demasiado hermoso para que yo trate de imaginarlo o me atreva a pintarlo.»

*Vicent Van Gogh*

«El campo de olivos  
se abre y se cierra  
como un abanico.  
Sobre el olivar  
hay un cielo hundido  
y una lluvia oscura  
de luceros fríos».

*Federico Presa Lorea*

«Mira la luz en los olivos, brilla como los diamantes. Es rosa, es azul y el cielo que juega a través de ellos podría volverme loco.»

*Renoir*

«Hoy a tu sombra, quiero  
ver estos campos de mi Andalucía  
olivo solitario  
lejos del olivar, junto a la frente  
olivo hospitalario.»

*Antonio Machado*

«Hazme pobre, te haré rico.  
Desnúdame, te vestiré  
Ráscame el pie, te untaré la barba.»

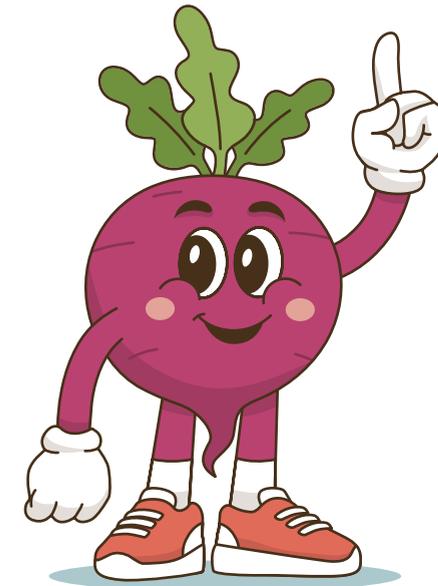
*Proverbio mozárabe sobre el olivo*

«Hazme pobre en madera te haré rico en aceite.  
Acaríciame, no me pegues, si quieres otra vez mis frutos.  
Pódame mucho, abóname bien, si no deja que otro lo haga.»

*Proverbio marroquí*

«Andaluces de Jaén  
Aceituneros altivos  
Decidme en el alma quien  
De quien son estos olivos.»

*Miguel Hernández*



## Refranes puros de la Dieta Mediterránea

(\*) refranes que no compartimos

1. ¿En julio dónde anda el mozo? Pues va de la acequia al pozo.
2. A la mesa y a la cama a la primera llamada.
3. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
4. A misa no voy porque estoy cojo, pero a la bodega voy poquito a poco.
5. A un burro le hicieron obispo y lloraba.
6. Abriga bien el pellejo, si quieres llegar a viejo.
7. Abril saca la espiga a relucir.
8. Aceituna: una es oro, dos plata y la tercera mata.
9. Agua corriente no mata a la gente, agua detenida mata la vida.
10. Agua por la mañana y concejo por la tarde, no son durables.
11. Agua por san Juan, quita vino, aceite y pan.
12. Amigo que no da y cuchillo que no corta, aunque se pierdan, no importa.

13. Amor con casada, solo de pasada
14. Antes pierde el viejo el diente que la simiente.
15. Ave Marías y nueces por dieces.
16. Baila y camina que tu vida no termina.
17. Berza en enero, es carnero.
18. Besos y abrazos no hacen chiquillos, pero tocan a vísperas.
19. Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse.
20. Caballa, sardina y salmón agradece tu corazón.
21. Caga más un buey que cien golondrinos.
22. Carga en Moncayo, luego verás lleno o vallo.
23. Cillo en Moncayo, ponte a caballo.
24. Con aceite de oliva, el corazón se aviva
25. Con ayuda del vecino, mató mi padre el cochino.
26. Con huerta y verduras alejas la sepultura
27. Con pan y vino se hace el camino.
28. Contigo pan y cebolla, pero si es jamón, mucho mejor.
29. Cuando Moncayo se acerca, el agua se aleja.
30. Cuando nos aman, señora nos llaman; y cuando nos tienen, ya no nos quieren.
31. De concejo de mañana y nublado de tarde, Dios nos libre
32. De las aguas mansas líbreme Dios, que de las bravas me libro yo.
33. De lo que no veas, ni la mitad te creas.
34. De sardinas harto se alejó el infarto.
35. Del decir al obrar, mil pasos hay que dar.
36. Dios me dé contienda con quien me entienda.
37. Disfrutas con hartura de frutas.
38. Domingo de Ramos: al que no estrene algo, se le caerán las manos.
39. Dos que duermen en el mismo colchón, se vuelven de la misma condición.
40. El aceite de oliva es armero, relojero y curandero.
41. El aceite del olivar espanta el riesgo cardiovascular.
42. El agua del bobo: parece que no llueve y lo moja todo.
43. El hombre es fuego, la mujer estopa; llega el diablo y sopla.
44. El que cambia su bota por otra, es que sabe a pez o es que está rota.
45. El que nísperos chupa, bebe cerveza y besa a una vieja, ni chupa ni bebe ni besa.
46. El que prescinde del clima, suele caer en la ruina
47. En julio normal, seco todo manantial.
48. Fruta y camino diario llegarás a centenario.
49. Hay tres días en el año que relucen como el sol: Jueves Santo, Corpus Christi, y el día de la Ascensión.
50. Haz ciento, yerra una, y será como si no hicieras ninguna.
51. Invierno que mucho hiela, cosecha de fruto hiela.
52. La abeja y la oveja en abril dejan la pelleja.
53. La lluvia de san Fermín, en unas horas da fin.
54. Leche y movimiento para el buen envejecimiento.
55. Legumbres, hortalizas y verduras frenan las aperturas.
56. Lo olvidado, ni agradecido ni pagado.
57. Lo que en la leche se mama, en la sepultura se derrama.
58. Lo que no quieras para tus dientes, no lo quieras para tus parientes.
59. Los caracoles de abril, para mí; los de mayo, para mi amo; los de junio, para ninguno.
60. Madre e hija, en una camisa; y suegra y nuera ni en camisa y media. (\*)
61. Marzo, marcerero, por la mañana rostro de perro y por la tarde valiente mancebo.
62. Más sabe el tonto en su casa que el listo en la ajena.
63. Mezcladas andan las cosas; junto a las ortigas nacen las rosas.
64. Muchos ajos en un mortero, mal los maja el majadero.
65. Naranja y granada, antes que nada.
66. Nieblas en alto, aguas en bajo
67. No me importa que mi hijo enfermó, sino la mala maña que le quedó.
68. Panza llena y corazón contento que todo lo demás es cuento.
69. Para Las Candelas, las gallinas ponen: igual las malas que las buenas.
70. Para las semillas sembrar, tres veces su tamaño deberás enterrar.
71. Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
72. Poda tarde y siembra temprano, si errares un año acertarás cuatro.
73. Por bueno que sea el caballo, necesita espuelas.
74. Por la festividad del Carmen, todo el mundo trabaja y come carne.

75. Por San Joaquín y Santa Ana pintan las uvas; para la Virgen de Agosto ya están maduras.
76. Por Santiago los calores te agobiaran en un mar de sudores.
77. Prometer, hasta meter y una vez metido, olvidado lo prometido.
78. Quien de joven no trotea, de viejo galopea.
79. Quien hace un cesto, hace ciento.
80. Regañón, ni agua ni sol, ni abrigo en ningún rincón.
81. Se puede comer de todo pero en plato de postre.
82. Si en Moncayo hay ventana, no lloverá mañana.
83. Si quieres estar fuerte y sano, madruga en invierno y en verano.
84. Si quieres matar al fraile, quítale la siesta y dale de comer tarde.
85. Si quieres sandía por Santiago (25 jul), siémbrales por san Marcos (25 abr).
86. Si quieres ver tu cuerpo sano, mata un marrano.
87. Si quieres vivir muchos años: poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
88. Si quieres vivir sano, la ropa de invierno no la quites en verano.
89. Sin bolsa llena, ni rubia ni morena.
90. Sol madrugador, y cura callejero: ni el sol calentará ni el cura será bueno.
91. Suegras, nueras y cuñadas son asas de caldero mal pegadas. (\*)
92. Tertulia, zapato y buena alimentación para tu corazón.
93. Teta que mano no cubre, no es teta, que es ubre.
94. Tomates y pimientos, buenos amigos y siempre revueltos.
95. Treinta días trae noviembre con abril, junio y septiembre, los demás treinta y uno, excepto febrero el mocho que sólo trae veintiocho.
96. Tres hijas y una madre, cuatro diablos para el padre.
97. Truenos de marzo, aprieta las uvas con un mazo; truenos de abril, cuélgalas en el allarín.
98. Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quién te mate.
99. Una cosa gusta más cuanto más se sabe de ella. (B. Russell)
100. Vida con fruta perdura.
101. Viendo la garita, se sabe el cochino que la habita.
102. Zumo de limón, zumo de bendición.



## Comentarios sobre la alimentación saludable

El interés de los refranes populares y su implicación en la salud no es algo nuevo. Ya en el año 1616, un notable médico español, Juan Sorapán de Rieros, escribió una obra titulada ***“La medicina española contenida en proverbios populares de nuestra lengua”***.

Esta obra se basó en las sentencias populares que intentaban explicar temas médicos, dietéticos y biológicos. Se podría considerar como la divulgación científica de la época en relación a la medicina preventiva y la educación para la salud.

### SER MODERADO EN LA COMIDA

Una máxima de muchos refranes es la moderación (en el beber, en el comer, en el dormir y en todo lo relacionado con nuestras costumbre y hábitos de vida). Cualquier alimento tomado con moderación puede incluirse en nuestra dieta. El problema viene cuando abusamos de algunos de ellos. Hay ejemplos en el refranero español con respecto a la moderación:



- Come para vivir y no vivas para comer.
- Quien come con cordura por su salud procura.
- De lo que se come se cría.

El PROFESOR GRANDE COVIÁN ya lo afirmaba hace casi un siglo, que se podía **“comer de todo pero...en plato de postre”**

### ¿Cuántas comidas? ¿A qué horas? Horarios

En el refranero también hay algunos proverbios que hablan sobre horarios y repartos de comidas.

Comer poco y a menudo es una de las recomendaciones para el seguimiento de una ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Eso significa repartir la ingesta energética diaria en cuatro o cinco comidas de una manera lógica y adaptada a las necesidades de energía en los diferentes momentos del día. La sabiduría popular también se pronuncia al respecto:

- Quien come muchas veces y poquito cada vez, come por tres.
- Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo.

**El científico español Profesor Inspizúa, nos manifestó en Soria, en el año 2018, que lo ideal era que transcurrieran 12 horas entre cena y desayuno para lograr un envejecimiento saludable y largo.**

También hay muchas referencias sobre la recomendación de cenar temprano y ligero para el mantenimiento de la buena salud:

- De grandes cenas, están las sepulturas llenas.
- Quien quisiera vivir sano, coma poco y cene temprano
- Come poco y cena temprano si quieres llegar a anciano

### Sobre los productos alimenticios

Sobre todo variación diaria de frutas y verduras. Antiguamente los cereales, las legumbres, las frutas y las verduras eran los alimentos predominantes del pueblo. Eran baratos, fáciles de cultivar, a diferencia de las carnes, que eran un alimento caro y fuera de la población. En los refranes populares encontramos referencias a las virtudes de estos alimentos:

- Comer verdura es cordura.
- Con verde, pimiento y pepino tendrás tipo fino.
- Una manzana al día del médico te ahorraría.
- El aceite de oliva es armero, relojero y curandero.

El aceite de oliva es un alimento típico de la dieta mediterránea y nuestros antecesores lo sabían muy bien, y de esa sabiduría han cargado los refranes.

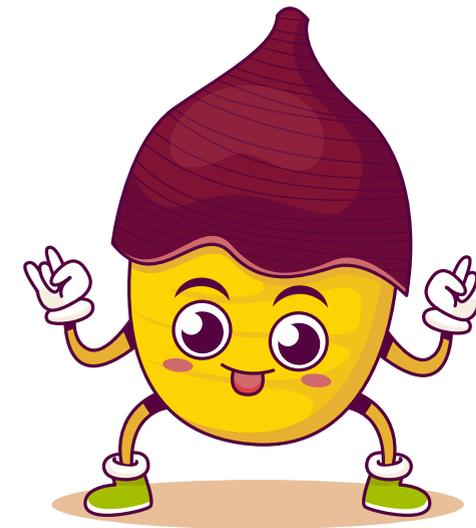




## Refranes del aceite de oliva y la aceituna

1. A la aceituna y al gitano no lo busques en verano.
2. A lo que aceite de oliva hecho, sácale provecho.
3. Aceite abundante buen año por delante.
4. Aceite de oliva, todo mal quita
5. Aceite y aceituna a veces muchas, otras ninguna.
6. Aceite y romero frito, bálsamo bendito.
7. Aceite y vino, bálsamo divino.
8. Aceituna, una es oro, dos platas, la tercera mata.
9. Aceituna, una por san Juan y ciento en Navidad.
10. Aceitunas amargas, con el vino se pasan.
11. Agua pasada no mueve molino.
12. Agua y luna, tiempo de aceituna.
13. Aguas por San Juan, quitan vino, aceite y pan.
14. Año heladero, año aceitero.
15. Cada mochuelo a su olivo.
16. Casa del padre, viña del abuelo y olivar del bisabuelo.
17. Cien sastres, cien molineros y cien tejedores, hacen justo trescientos ladrones.
18. Como sé que te gustan las aceitunas, como huevos de pava, te traigo alguna.
19. Con aceite de bellota, sale pelo hasta en las botas.
20. El aceite de oliva todo mal quita.
21. El olivar y el potro, que los crie otro.
22. El pez ha de nadar tres veces: en agua, en vino y en aceite.
23. El que coge aceitunas antes de enero, deja el aceite en el madero.
24. El que tiene molino muele, que el otro va y viene.
25. El rancio es bueno en el vino, pero malo en el aceite y en el tocino.
26. El remedio de la tía Mariquita que con aceite todo lo quita.
27. El vino calienta, el aceite alimenta.
28. Flor del olivo en abril, aceite para el candil.
29. Flor del olivo en mayo, aceite para el año.
30. Hacendado con olivos, un año en terciopelo y seis en cueros vivos.
31. La mejor cocinera, la aceitera.
32. La verdad como el aceite, queda siempre por encima.
33. Mientras los olivos tengan frutos, serán sus amigos los estorninos.
34. Olivo y aceituno, todo es uno.
35. Olivo, bruto, que a fuerza de palos da su fruto.
36. Olivo, vino y amigo, el peor el más antiguo.
37. Pan de trigo, aceite de olivo y de parra el vino.
38. Para llegar a saber, aceite del velón has de oler.
39. Para ser Extra Virgen: del olivo a la prensa y de la prensa a la despensa.
40. Por Santa Catalina todo el aceite tiene la oliva.
41. Quien a los propios olivos varea a su propio caudal apalea.
42. Quien tiene olivares y viñas, bien casa a sus niñas.
43. San Silvestre en tinaja el aceite.
44. Si alguna vez me olvidares, tálame, aunque no me ares.
45. Si por San Juan y San Pedro en tu olivar aceitunas hallas, una aquí y otra allá, buena cosecha habrá.
46. Si quieres llegar a viejo, guarda aceite en el pellejo.
47. Sin tierras y olivares que seria de las ciudades.
48. Vino, amigo, aceite y tocino, son mejores más antiguos.
49. Cuando el olivo esté en flor, no lo toque el labrador
50. En mayo florido, la flor en el olivo y el grano en el trigo.

51. Flor del olivo en abril, aceite para el candil
52. Flor del olivo en mayo, aceite para todo el año.
53. Flor del olivo en san Juan, aceite para entinar.
54. Una flor por san Juan, mil aceitunas por Navidad.
55. A la aceituna y al gitano, no los busques en verano
56. El que coge aceitunas antes de enero, deja el aceite en el madero.
57. Tanto enero como febrero, aceituneros
58. No me digas oliva hasta que esté cogida.
59. Olivo bruto, que, a fuerza de palos, da su fruto.
60. Por santa Catalina todo el aceite tiene la oliva.
61. Por santa Catalina sube el aceite a la oliva. Por san Andrés subido es.
63. Quien coge la oliva antes de Navidad, deja aceite en el olivar.
64. Quien a los propios olivos varea, a su propio caudal apalea.
65. Por san Silvestre, en tinaja el aceite.
66. El olivo es más agradecido que la gente, por cada beneficio devuelve veinte.
67. Olivo, vino y amigo, el mejor el más antiguo
68. Aceite abundante, buen año por delante
69. Agua por la virgen de agosto, quina aceite y agua el mosto.
70. Cuando en invierno hace verano, ni vino, ni aceite, ni paja ni grano
71. En el olivo la aceituna, no engorda cosa alguna
72. Mientras la aceituna cuelga de la rama, aceite gana
73. Si a tu vecino quieres mal, mete las cabras en su olivar.
74. Pan de trigo, aceite de olivo y de la parra, el vino.
75. Aceituna, una por san Juan y cientos por Navidad.
76. El pez ha de nadar tres veces: en agua, en vino y en aceite.
77. Si quieres llegar a viejo, guarda aceite en el pellejo.
78. Viña la que plantares y olivar el que heredares
79. El olivo es más agradecido que la gente. Por cada beneficio te devuelve veinte.
80. El olivar hace el bien aunque le hagan el mal.
81. De la aceituna y la uva sale el aceite y el mosto.



## Refranes de frutos secos

1. Al almendro y al villano, el palo en la mano.
2. Al avellano lo trae Dios en la palma de la mano
3. Al ruin villano, con vara de avellano.
4. Avellanas vanas, rompe los dientes y no quitan las ganas.
5. Avellano florido, invierno ido
6. El día de la Ascensión, cuajan la almendra y el piñón, y el día de san Juan, acaban de cuajar.
7. Las avellanas vanas, hacen más ruido que las sanas.
8. Las chicas del avellano, son guapas y bailan bien, pero tocando a la aguja, ninguna sabe coser
9. Leña avelaniza no da fuego ni ceniza: no calienta al que la trae, pero tampoco al que tiza
10. Ni mozo bejarano ni palo de avellano
11. Palabras vanas, cáscaras de avellanas
12. Por san Mateo, ya es caliente la avellana, que no la castaña.
13. Avellana vana, rompe los dientes y no tiene nada.
14. Avellanas, nueces y piñón, en el otoño en sus cáscaras metidos son.
15. Chocolate con avellanas, buena energía por la mañana.
16. Como sé que te gustan las avellanas, por debajo de la puerta te echo las vanas.

17. Higos y nueces no se comen juntos todas las veces
18. Mucho ruido y pocas nueces
19. La gloria humana no vale una avellana
20. Por la Magdalena, la avellana es plena. Por san Roque la avellana se recoge
21. En llegando la Magdalena, el cascarón de la nuez se llena
22. Por san Miguel la nuez, la castaña después
23. Por san Miguel trisca la nuez, y la manzana después
24. Por san Pancracio la nuez en la mano
25. Cuando en marzo truena, cosecha la almendra
26. El que se rompe los dientes con la cáscara raramente come la almendra
27. Las pipas de almendra, de uva y de aceituno, son las tres llaves que trancan el culo
28. Lo que se gana en la pasa, se pierde en la almendra
29. El día de la Ascensión, cuajan la almendra y el piñón, y el día de san Juan, acaban de cuajar.
30. Al almendro y al villano, el palo en la mano.
31. Avellanas vanas, rompe los dientes y no quitan las ganas.
32. Las avellanas vanas, hacen más ruido que las sanas.



33. A la sombra del nogal, no te sientes a descansar.
34. Al nogal y al olivo, trátalos con cariño.
35. Asno, juez y nuez, a golpes dan sus frutos.
36. Dios da nueces, pero no las reparte.
37. De la higuera la sombra no es buena, y la del nogal con cuidado has de tomar.
38. El cura y el nogal, lejos del corral.
39. El cura y el nogal quítamelos del corral.
40. El fanego y el nogal, lejos del corral.
41. El nogal lleva fruto por su mal.
42. Higos y nueces, no se comen juntos todas las veces.
43. La guitarra es de madera, de madera de nogal y el tocaor que la toca, de montejo natural.
44. Nueces llenas, poco suenan. Nueces vanas, como campanas.
45. Palo de nogal, quiebra costilla, no hace señal.
46. Pan y nueces, saben a amores.
47. Para la Magdalena, la nuez plena.
48. Pito, sal que eres de nogal.
49. Por san Justo y Pastor, entran las nueces en sabor, y las mozas en amor.
50. Quien nogal pone, su fruto no come.
51. Quien varea los nogales y olivos, no debiera haber nacido.
52. Sábele bien y hácele mal a mi borriquito hoja de nogal.
53. Si de nogal no dio nueces, de santo ¿qué te parece?
54. Siempre dan las nueces al que menos las merece.
55. Con esos pies que parecen dos almendras de Alcalá, vas empedrando las calles de terroncitos de sal.
56. Da Dios almendras al que no tiene muelas
57. Dos cosas tienen Alcalá que no tiene Alicante: las almendras de Alcalá y la cuna de Cervantes.
58. Mujeres y almendras, las que no suenan

## REFRANES EN ASTURIANO

1. Añu de casquera /añu de nevera...
2. L'ablanu y el cabrón en mayu tienen sazón — El avellano y el cabrón, en mayo tienen sazón.



## Refranes de las trufas negras

1. Amatoria, la trufa de Soria
2. Del árbol la fruta, del campo la trufa
3. Del mar el salmón, del campo la trufa y del río, la trucha
4. Huevo de gallina y trufa de mi cocina
5. La trufa de Soria para la historia
6. La trufa de Soria, una gloria
7. Las trufas de Castilla y León, las mejores son
8. Las trufas de febrero, ennoblecen los pucheros
9. Trufa antioxidante, es joya y es diamante
10. Trufa negra granizada, ¡qué pasada!
11. Trufa negra, digestión blanca
12. Trufas de Soria, banquete de novia
13. Trufas y diamantes para los amantes
14. El que come trufa negra, nunca se desintegra.
15. La trufa negra te alarga la vida entera.

16. Trufa negra, un diamante negro que te alegra
17. La trufa negra, dásela a tu madre y no a tu suegra.
18. Con perro o cerdo, escarba siempre la trufa
19. En fritura y en cocción, la trufa da la emoción.
20. La trufa de febrero y el melocotón de agosto.
21. Cerdos y canes, y las trufas a raudales
22. Huevos trufados, los mejor casados.
23. El olfato y el sabor, de la trufa siempre son
24. Escondida en la tierra emerge en el plato: la trufa
25. Invitación trufada, negocio ganado.





## Refranes de setas

1. Abril setil.
2. Con luna creciente cesto menguante, con luna menguante cesto abundante
3. Cuando en octubre llueve, el níscolo se mueve
4. Cuando llueve y el sol brilla crecen las setas
5. El buen setero no es aquel que llega con la cesta repleta, si no aquel que no deja huella de su paso por el sitio que visita.
6. Els bolets que porten beina al fosser donen feina.”
7. En abril setas mil, y en mayo las comen los gusanos
8. En abril setas y en mayo metas
9. En abril setas, en mayo malluetas y en agosto moretas
10. En abril setas, y en mayo marigüetas
12. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en san Juan, podridas van
13. En abril, setas mil, en mayo setas a carros; las de abril para mí, las de mayo para mi amo, las de junio para ninguno

14. En abril, setas mil, y en mayo setas de sapo
15. En Junio setas a paño.
16. En mayo setas a paño, en abril setas a mil
17. Falar pouco, e mal, sí de fungos tes que falar”
18. Hay buscadores de setas viejos y buscadores de setas osados, pero no hay buscadores de setas viejos y osados
19. La liebre y la seta junto al camino se encuentran
20. Las de abril para mí, las de mayo para el amo, las de junio para ninguno
21. Las setas de abril para mí, las de mayo para mi amo
22. Los amores son como las setas, que no sabe uno si son venenosas hasta que ya las ha comido y es demasiado tarde
23. Los novios como las setas, salen de la noche a la mañana
24. Tiran más dos setas que dos carretas
25. Tiran más dos setas que dos carretas
26. Todas las setas son comestibles .....algunas, una sola vez
27. Todas las setas son comestibles .....algunas, una sola vez
28. Tras cornudo, apaleado, y mándale bailar.
29. Ven a la fiesta, y baila hasta la hora de la siesta.
30. En abril, setas mil, en mayo setas a carros, las de abril para mí, las de mayo para mi amo, las de junio para ninguno
31. En abril, setas mil, en mayo setas apaño, y en san Juan podridas van
32. Tiempo de setas, el ojo alerta
33. Los novios como las setas, salen de la noche a la mañana
34. Las setas buscan la soledad, hasta que llegue su dueño, para bien o para mal
35. Sol y lloviendo, las setas saliendo.
36. El buen setero no es aquel que llega con la cesta repleta, si no aquel que no deja huella de su paso por el sitio que visita.
37. El buen setero no es aquel que llega con la cesta repleta, si no aquel que no deja huella de su paso por el sitio que visita.
38. Hay buscadores de setas viejos y buscadores de setas osados, pero no hay buscadores de setas viejos y osados
39. Todas las setas son comestibles .....algunas, una sola vez
40. Las setas de abril para mí, las de mayo para mi amo
41. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en san Juan, podridas van
42. En abril setas y en mayo metas
43. En abril setas, en mayo malluetas y en agosto moretas



44. En mayo setas a paño, en abril setas a mil
45. En abril, setas mil, y en mayo setas de sapo
46. Los amores son como las setas, que no sabe uno si son venenosas hasta que ya las ha comido y es demasiado tarde
47. En abril setas mil, y en mayo las comen los gusanos
48. Las de abril para mi, las de mayo para el amo, las de junio para ninguno
49. En abril setas, y en mayo marigüetas
50. En abril, setas mil, en mayo setas a carros; las de abril para mí, las de mayo para mi amo, las de junio para ninguno
51. Cuando en octubre llueve, el niscallo se mueve
52. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en San Juan, podridas van
53. Cuando llueve y el sol brilla crecen las setas
54. Seta a la vista no crece ni pizca
55. Con luna creciente cesto menguante, con luna menguante cesto abundante
56. La liebre y la seta junto al camino se encuentran
57. Los novios como las setas, salen de la noche a la mañana
58. Tiran más dos setas que dos carretas
59. Abril setil.
60. En junio setas a puño.
61. Sobre Lactarius deliciosus
62. "Sombra de lateiro, fungos da muña no abeiro"
63. "Ollo á mexada, si fungos da muña, van na empanada"
64. "Cásate con il, si che deixa o anel"
65. Sobre la Macrolepiota venenata (choupin)
66. "Choupin, choupiñeiro donde esta o teo compañeiro"

67. Sobre la Macrolepiota venenata
68. "Sete nun pé choupin malo é "
69. Sobre la Macrolepiota rhacodes
70. "Choupin torgallo, a tixola con beluga e allo"
71. Sobre Macrolepiota procera
72. "Zarrota, zarroteira, dime ónde está a túa compañeira"
73. Sobre la Fistulina hepatica
74. "Cando as caracochas empezan a pingar os figados podes atopar"
75. "Orellos, cuncos e pantorras escaldas pra que non morras"
76. Orellos: nombre popular en gallego de la Helvella monachella, sulcata y crispa
77. Cuncos: nombre popular en gallego de la Sarcosphaera coronaria
78. Pantorras: nombre popular en gallego de la Morchella
79. "Moito tes que saber para cogumelos comer"
80. "Cando fales dos cogumelos fala dos malos e non terás pleitos cos aconsellados."
81. "Comer cogumelos con aprensión fanche dano aunque sexan bóns"
82. "O peor do erro e o enterro"
83. " O que de cogumelos se farta, non lle ten medo a morte"
84. "Cogumelo murciado, xa rexeitado
85. Falar pouco, e mal, sí de fungos tes que falar"
86. "Fungo regalado con discreción riralo"
87. "Vale máis fungo perdido que comido"
88. "O fungo bo, pronto deixa sé selo"
89. "Si queres morrer, a cegas fungos coller"
90. "Dun erro, faise un enterro"



## DICHOS EN CATALÁN:

1. "Any de bolets, any de castanyes"
2. "Pinetells i rovellons, s'amagen pels racons."
3. "A la trompeta de la mort, no li facis mai el sord."
4. "A tot arreu s'en fan, de bolets, quan plou."
5. "Al bolet, el primer és el qui hi té dret."
6. "Al rovelló cerca-li companyó."
7. "Any de bolets, any de freds"
8. "Any de bolets, any de pobres."
9. "Bolet amb beina i corbata, és segur que és dels que mata."
10. "Bolets amb llet i que piquen, si no maten mortifiquen"
11. "Bolets de soca, toca que toca."
12. "Bolets, es mengen calents i es caguen freds."
13. "Cama-secs o carreretes, aquests si valen pessetes."
14. "El bolet i el moixernó, de l'octubre és el millor."
15. "El bolet neix a l'octubre, però és fill de l'agost."
16. "La llenega és carn d'ovella i el rovelló es carn de moltó."
17. "Les cametes de perdiu son bones cap l'estiu."
18. "Per Sant Josep, la múrgola treu el bec."
19. "Per St. Josep la múrgola treu el bec."



20. "Per tot es fan bolets quan plou."
21. "Reig, amb bona untura, és una llaminadura."
22. "Setembre assaonat, bolet al prat. Setembre de secada, bolet a l'ombrada"
23. "Si trobes una llora, el rovelló és a la vora."
24. "Si trobes una llora, el rovelló hi és a la vora."
25. "Any de bolets, any de freds (o any de pobres), perquè si plou massa, tot es farà malvé."
26. "Any de rovellons, neu fins als collons. "
27. "Bolet o rovelló, al sarró."
28. "De bolets que no coneguis, no en masteguis"
29. "De la carn, el moltó, i del bolet el rovelló."
30. "De peus de rata o manetes, no en mengis, que fan caguets."
31. "El bolet que hi ha cucs, no mata."
32. "El bolet terrerol, mai no va tot sol."
33. "Els bolets, menja'ls ben nets."
34. "Gent de Poblet, gent de bolet."
35. "L'octubre mullat, assolellat i fred fa sortir el bolet."
36. "Lladres, bolets i conills, per la vora dels camins."
37. "Moixernó amb platillo, és tan bo com el llomillo."
38. "Pel mal de ronyons, suc de moixernons."

39. "Per l'Ascensió, cerca el llop i el moixernó."
40. "Pluges fortes per l'agost, bolets per l'octubre."
41. "Pluja a darrers de setembre, per l'octubre bolets sembra."
42. "Qui no vulgui menjar cucs, que no mengi bolets."
43. "Si a l'octubre plou, el rovelló es mou."
44. "Xàfecs d'agost, bolets en abundor."
45. Els bolets que porten beina al fosser donen feina."

### Adivinanzas:

1. "Em faig i em fan; si em faig em mengen i si em fan em porten. (bolet)"
2. "Lloat sigui sempre Déu que cria les meravelles:jo tan sols en tinc un peu i tinc més de cent orelles. (bolet)"
3. "Petit i rodanxó per la terra es presenta; no té més que una cama i costelles més de trenta. (bolet)"

### Expresiones:

1. "Fer-s'hi bolets: es refereix a llocs bruts o poc higiènics."
2. "Créixer com bolets: al·ludeix a la velocitat amb què els bolets creixen."
3. "Clavar un bolet o donar una mà de bolets, vol dir pegar a algú."
4. "Conservar-se com un rovelló, vol dir que algú es manté bé, sense envellir."
5. "De pet i bolet, de cop i volta. Aquest l'he trobat especialment expressiu."
6. "Les desgràcies surten com els bolets."
7. "Néixer com els bolets."
8. "Tocat del bolet, vol dir que té incompletes les facultats mentals, que algú és una mica beneït o ximple."

### DICHOS EN VALENCIANO:

1. "Per sant Josep la múrgola trau el bec. (mes de març)."
2. "Per l'Ascensió cerca el llop i el moixernó. (mes de maig)."
3. "De bolets menja poquets."
4. "Per la Mare de Déu de març la múrgola treu el nas."
5. "Setembre assaonat, bolet al Prat."
6. "Quan a l'octubre plou, el rovelló es mou."



### Dichos y refranes de fruta

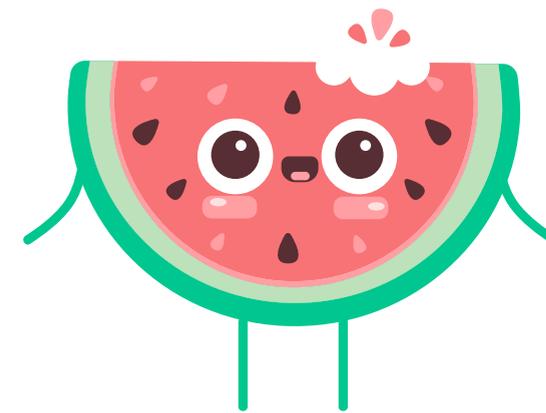
1. A la fruta verde y al hombre barbado, darle de lado.
2. A la fruta verde y al hombre malvado dar de lado.
3. A la sombra de la higuera, ni te sientes, ni duermas.
4. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
5. Agosto tiene la culpa y septiembre lleva la fruta.
6. Agua de octubre, las mejores frutas pudre.
7. Al pepino vino y al melón con más razón.
8. Algún día comerá mi gato sandía.
9. Antes de noviembre, la parra sin fruta quede.
10. Antes echará uva la higuera, que buena amistad la suegra con la nuera.
11. Año de brevas, año de eras.
12. Árbol que podo en febrero, mucha fruta en el frutero.
13. Cardón nunca da manzanas.
14. Coma yo la pera, y móndela quien quiera.
15. Comamos manzanas todo el año, y la enfermedad sufrirá un desengaño.
16. Cuando el pájaro la pica es cuando la fruta esta más rica.

17. Cuando hay frutas en la huerta, hay amigos en la puerta.
18. Da la manzana al niño, y al viejo, el libro.
19. De buena semilla, buena fruta.
20. De la flor viene el olor y de la fruta el sabor.
21. De la fruta la pera, y de las virtudes la sabiduría la primera.
22. De la naranja, lo que quisiere, de la lima lo que pudiere, y del limón cuanto tuviere.
23. De las disputas, poco fruto y menos fruta.
24. De los colores, la grana, de la fruta la manzana.
25. De uvas a peras.
26. El amor es fruta para el mancebo y veneno para el anciano.
27. El melón por la mañana es oro, al medio día plata y por la noche mata.
28. El melón y el casamiento, ha de ser con tiento.
29. El que se quema con zapallo, sopla hasta la sandía.
30. El que trabaja en la fruta, ni vive ni disfruta.
31. En agosto uvas y mosto.
32. En agosto, sandía y melón como cabeza de motilón.
33. En agosto, sandía y melón un buen fresco son.
34. En julio de la uva empieza el zumo.
35. En julio el melón echa dulzor.
36. En julio, al mucho calor, ajo blanco y melón.
37. En septiembre los melones se guardan en los rincones.
38. En tierra de señorío, manzano y guindo; y en la tierra real, noguera y moral.
39. Engorda el capón para la Navidad, con maíz y manzana.
40. Fruta de huerta ajena, es sobre todas la más buena.
41. Fruta de locos, mírala muchos y gózanla pocos.
42. Fruta de sequero, mejor que fruta de riego.
43. Fruta junto al camino, nunca llega a madurar.
44. Fruta nueva en Rozalén, pepinos por San Miguel.
45. Fruta nueva, si no está madura, no es buena.
46. Fruta prohibida, fruta apetecida.
47. Fruta y camino diario y llegarás a centenario.
48. Invierno que mucho hiela, cosecha de fruta espera.
49. La esperanza es fruta de necios.
50. La manzana nunca cae lejos el árbol.
51. La manzana podrida pudre a su vecina.

52. La pera dura, el tiempo la madura.
53. La pera no espera, más la manzana espera.
54. La sandía y el melón, en agosto entran en sazón.
55. Las frutas de otoño, en el bosque las recojo.
56. Las uvas por San Silvestre, se comen dulces y se echan fuertes.
57. Los árboles que tardan más en crecer son los que llevan las mejores frutas.
58. Los pájaros te dirán, cuando en sazón las frutas están.
59. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
60. Melones y amigos, muchos salen pepinos.
61. Naranja agria en ayunas, salud segura.
62. Naranja y granada, antes que nada.
63. No hay cosa más sana, que comer en ayunas una manzana.
64. No hay que pedirle peras al olmo.
65. No mezcles peras con manzanas.
66. Olivares, de tu abuelo; higueras de tu padre, y viñas, de ti mismo.
67. Otoño entrante, uvas abundantes.
68. Pan caliente y uvas, a las mozas ponen mudas, y a las viejas quitan las arrugas.
69. Papaya partida, papaya comida.
70. Peras de vino o vino de manzanas, ni es vino ni es nada.
71. Plátano maduro no vuelve a verde.
72. Por agosto, uvas e higos; por septiembre, membrillos.



73. Por la Virgen de Carrión, deja la sandía y vete al melón.
74. Por san Juan brevas, verdes o maduras, seguras.
75. Por san Lucas, bien saben las uvas.
76. Por san Miguel, las uvas como la miel.
77. Por san Silvestre, la última fruta y la primera flor.
78. Por san Simón y san Judas, saben más ricas las uvas.
79. Que mal que bien, por Navidad, fruta de sartén rebozadita con miel.
80. Que, por la pera, que por la manzana, mi hija nunca está sana.
81. Quien se arrima al peral, come peras; quien se arrima al ciprés, ni las prueba.
82. Quien se quema en la sopa, sopla en la fruta.
83. Si quieres sandía por Santiago, siémbrela por san Marcos.
84. Si tienes hijas en casa y fruta en la huerta, no dejes la puerta abierta.
85. Talavera de la Reina, buenas aguas. sandías y tierras.
86. Tener la cara como una manzana de Nájera.
87. Todos los cocos no dan agua dulce.
88. Tomates crudos con sal, excelente manjar.
89. Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate.
90. Una manzana al día, aleja al médico de tu vida.
91. Una manzana al día, de médico te ahorraría.
92. Una manzana podrida daña el barril.
93. Uvas y queso saben a beso.
94. Uvas, sol y aire, y serás rico como nadie.
95. Zumo de limón, zumo de bendición.

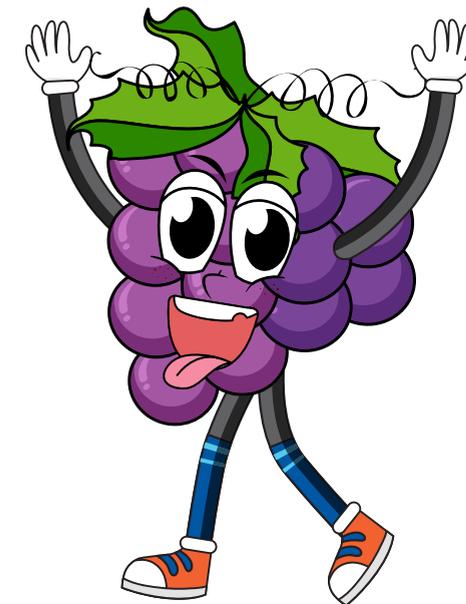


## *Refranes y dichos acerca de las sandías*

1. A sandía nin en abril sementada nin en maio nada.
2. Algún día comerá mi gato sandía.
3. Cuando uno ha probado la sandía, sabe lo que comen los ángeles.
4. De san Quirico a san Pelayo, lo más fresco la sandía.
5. De san Quirico a santa Lucía, lo más fresco la sandía.
6. El melón, al peso, y la sandía al vuelo.
7. El que nació para melón, nunca llegará a sandía.
8. El que se quema con zapallo, sopla hasta la sandía.
9. El sol de invierno y las nubes de verano engañan a los sandíos.
10. En agosto, sandía y melón como cabeza de motilón.
11. En agosto, sandía y melón un buen refresco es.
12. Hay más días que sandías.
13. La sandía y el melón, en agosto entran en sazón.
14. La sandía, que es colorada, tiene lo verde por fuera.
15. La sandía, que es colorada, tiene lo verde por fuera.
16. Las sandías son sonrisas veraniegas.
17. Las sandías, ni sembradas en abril, ni nacidas en mayo.
18. No se pueden sujetar dos sandías bajo un brazo.
19. Por la Virgen de Carrión, deja la sandía y vete al melón.



20. Recoge una semilla de sésamo pero pierde de vista una sandía.
21. Sandía grande, nadie la come solo.
22. Sandía y melón, lo mejor para el calor.
23. Sandía y melón, qué buenos para el calor.
24. Ser más pesado que un collar de sandías.
25. Si por Santiago sandías quieres comer, siémbrales por San Marcos.
26. Si quieres sandía por Santiago, siémbrales por san Marcos.
27. Si quieres ser estimada no te roces con cualquiera, que la fruta mallugada se pudre y no hay quien la quiera.
28. Talavera de la Reina, buenas aguas. sandías y tierras.
29. Te juzgué sandía y resultaste calabaza.



## Dichos y refranes sobre las uvas

1. A su tiempo se cogen las uvas.
2. Adivina adivinadora, ¿uvas de mi majuelo, qué cosas son?
3. Agosto madura y septiembre vendimia la uva.
4. Al principio de septiembre, apareja las cubas para vendimiar las uvas.
5. Al zorro no le des las uvas verdes, porque le gustan dulces.
6. Antes echará uva la higuera, que buena amistad la suegra con la nuera.
7. Buenas uvas llenan de buen vino las cubas.
8. Cando fai uvas e figos, amaña tus vestidos.
9. Casa de padre, viña de abuelo, y olivar de bisabuelo.
10. Come muchas uvas, y te ahorrarás la purga.
11. Comer uva y cagar racimo.
12. Cuando empiezan las uvas a colorear, es tiempo de hilar.
13. De higos a brevas y de uvas a peras.
14. De la uva palomino, hacen en Jerez el vino.

15. De la uva vijiriega, ten en tu viña algunas cepas, y de botón de gato, más de cuatro.
16. De las uvas sale el vino, y del vino los desatinos.
17. De Olías y Azucaica, uvas y patatas.
18. De todo hay en la viña del señor, uvas, pámpanos y agraz.
19. De uvas a peras, poco tiempo de espera.
20. En agosto uvas y mosto.
21. En julio de la uva empieza el zumo.
22. En la uva estás, y no te digo más; si comes muchas uvas tú me lo dirás.
23. En octubre coge las uvas, y no te olvides de los membrillos.
24. En octubre pan y queso, y uvas de postre.
25. En septiembre el vendimiador corta las uvas que más grandes son y deja los chirdiles para otra ocasión.
26. En septiembre el vendimiador corta las uvas, de dos en dos.
27. En septiembre, come pan y uvas, si tienes.
28. En septiembre, pan y uvas siempre.
29. Entre el arroz que atrapa y las uvas que sueltan, la cosa está resuelta.
30. Entre Marcos, marquetes y pedretes, cortan las uvas sin corquetes.
31. Estar a por uvas.
32. Estar de muy mala uva.
33. Fruta como la uva, ¿quién la ha visto, pues le dio su sangre Cristo?
34. Gofio y uvas, estiran las arrugas.
35. Injerta en abril y a los tres años cogerás uvas mil.
36. Julio, triguero, septiembre, uvero.



37. Junto al camino, no pasa de agraz el racimo.
38. La buena uva hace buena pasa.
39. La pipa de almendra, la uva y el tuno, son las tres llavitas que trancan el culo.
40. La uva hebén, sabe y huele bien.
41. La uva piñuelo, como el caramelo.
42. La uva tiene dos sabores divinos: como uva y como vino.
43. La zorra, cuando no llega a las uvas, dice que están verdes.
44. Las uvas maduran a su tiempo.
45. Las uvas por san Silvestre, se comen dulces y se echan fuertes.
46. Libra de uvas, purga segura.
47. Migas de pastor, con uvas lo mejor.
48. No plantes uvas en el camino, todo aquel que pase cortará un racimo.
49. Otoño entrante, uvas abundantes.
50. Pan caliente y uvas, a las mozas ponen mudas, y a las viejas quitan las arrugas.
51. Pan y peras, comida de caballeros; pan y pasas, comida de damas.
52. Pan, uvas y queso, saben a beso.
53. Por agosto, ni es vino, ni es mosto, por san Andrés, vino es.
54. Por agosto, uvas e higos; por septiembre, membrillos.
55. Por la cruz, las uvas a la luz.
56. Por san Bartolomé coge las uvas sí están maduras, y sí están verdes, déjalas para septiembre.
57. Por san Lucas, bien saben las uvas.
58. Por san Simón y san Judas, carponcito de tres uvas.
59. Por san Simón y san Judas, saben más ricas las uvas.
60. Por san Simón y san Judas buenas saben las uvas.
61. Por san Simón y san Judas cogidas las uvas, lo mismo las verdes que las maduras.
62. Por Santiago pinta la uva, pinta el melón y el melocotón.
63. Por Santiago y santa Ana pintan las uvas y las granadas.
64. Por Santiago y santa Ana, pintan las uvas, para la Virgen de Agosto ya están maduras.
65. Por Santiago, pinta la uva y el vago.
66. Primero las cubas que las uvas.
67. Salir a por uvas.
68. San Miguel de las uvas, vienes tarde y poco duras.
69. San Siste, busca las uvas donde las viste.

70. Santa Ana, uva pintada.
71. Sean tuyas las uvas y mías las cubas.
72. Ser más tonto que Abundio que fue a vendimiar y se llevó uvas de postre.
73. Truenos de marzo, aprieta las uvas con un mazo; truenos de abril, cuélgalas en el allarín.
74. Una a una, pronto se le acaban al racimo las uvas.
75. Una uva a ratitos, abre el apetito.
76. Una uvita a cada rato, es pasatiempo grato.
77. Uva de moscatel no llega al tonel.
78. Uva de moscatel, riquísima para comer.
79. Uva Jaén negra, el paladar me alegra, y más la moscatel, dulce como la miel.
80. Uva mojada no es buena para colgada.
81. Uva mollar; alegra la vista y endulza el paladar.
82. Uva moscatel, almizcleña y como la miel.
83. Uva piñuelo, bien la cielo, pero la lairén, la cielo más bien.
84. Uva que se mojó, para vinagre, sí; para vino, no.
85. Uva torronés, catarrosa es.
86. Uvas con miel, saben a hiel.
87. Uvas con queso y pan no hay en el mundo tal manjar.
88. Uvas hebenes, se comen y se huelen.
89. Uvas que son de Dios regalo, tanto para el bueno como para el malo.
90. Uvas y queso saben a beso.
91. Uvas, sol y aire, y serás rico como nadie.
92. Vendimiador que no come racimo, se lo bebe en vino.
93. Vino de uvas quiero, el de peras o manzanos no pase por mi garguero.
94. Viña muy pamposa, poco racimosa.
95. Zumo de uvitas suave, ¡qué bien sabe!



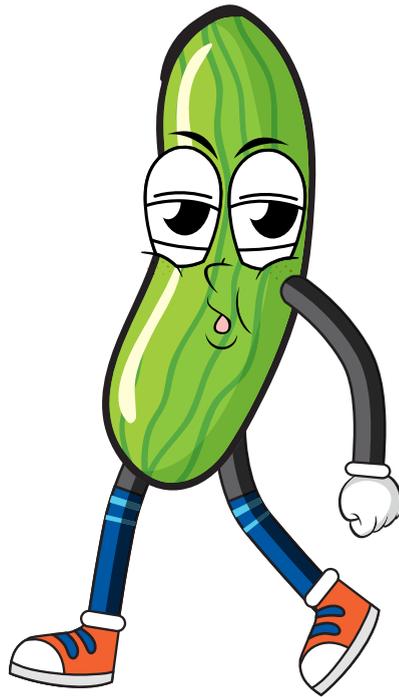
## *Dichos y refranes sobre las naranjas y los limones*

1. ¡Hay naranjas y hay limones!
2. ¡Naranjas de la China!
3. ¡Naranjas naranjas!, ¡Limones, limones!, daría la vida por estrujarte los melones.
4. A los de La Granja, naranja, y a los de Fuenteovejuna, aceituna.
5. A tempo se cogen las uvas, cuando estén maduras.
6. Ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección.
7. Al pasar por tu ventana me tiraste un limón, el limón me dio en la cara, el zumo en el corazón.
8. Barcelona tiene barcos; Tarragona, peces; Valencia, naranjas y Benavente nada.
9. Busca a tu media naranja, no tu media cebolla que te haga llorar ni tu medio limón que te amargue la vida.
10. Cincuenta limones son una carga para una persona, pero para cincuenta personas son perfume.
11. Cuando la vida te ofrezca un limón, exprímelo y haz limonada.

12. De la naranja, lo que quisiere, de la lima lo que pudiere, y del limón cuanto tuviere.
13. Echarle limón a la herida.
14. Eché un limón a rodar y en tu puerta se paró, que hasta los limones saben que nos queremos los dos.
15. Eché un limón por alto, a ver si coloreaba, el limón como era verde, verde subía y verde bajaba.
16. Eché un limón por alto, y en tu ventana paró, y es que hasta los limones saben, que nos queremos los dos.
17. El envidiado come la naranja, y al envidioso le da dentera.
18. El limón ha de ser verde para que tiña morado, el amor para que dure ha de ser disimulado.
19. El que cosecha limones, limones recoge.
20. El que quiera vivir poco, y ese poco con dolor, tome a la noche naranja y a la mañana limón.
21. Hacer harina de naranja.
22. La mujer y la naranja, si se aprietan mucho, amargan.
23. La naranja por la mañana es oro, a mediodía plata y en la noche lata.
24. La naranja y el limón, lo que den sin estrujón.
25. La naranja y la manzana, antes que nada.
26. La vaquita al cielo miró y le dijo a Dios soberano: como no se acabe el limón o se vayan los murcianos va a ser nuestra perdición.
27. La vida es como una naranja. Por fuera, bonita. Por dentro, puede resultar ácida, pero nuestra obligación es pelarla y comérmola.
28. Las mujeres parece que no buscan su media naranja, sino su medio limón porque buscan al hombre que las haga sufrir.
29. Las mujeres son como las naranjas, unas salen dulces y otras salen agrias.
30. Manzanilla con limón, buena es para el malestar.
31. Más vale una naranja comida, que tres exprimidas.
32. Mientras busco mi media naranja, voy comiendo mandarinas.
33. Naranja agria en ayunas, salud segura.
34. Naranja y granada antes que nada.
35. Naranjas tiene Valencia y Andalucía toreros.
36. Naranjas y limones, son a veces más medicamentos que alimentos.
37. Naranjas y mujeres, lo que ellas buenamente dieren.

38. Naranjas, naranjas, limones, limones, tengo una amiga que vale millones.
39. Ni chicha ni limoná, aunque menos dan los frailes.
40. Ni en Baeza naranjos, ni en Úbeda hidalgos.
41. Ni en Baeza, naranjas, ni en Úbeda, higos.
42. No es chicha ni limonada.
43. No se ha de estrujar tanto la naranja, que amargue el zumo.
44. Peor es nada, que media naranja.
45. Quien bebe limón y come melón, ni la víbora puede con él
46. Sándara, miel y limón, ayudan al corazón.
47. Ser la media naranja de alguien no significa dejar que te expriman.
48. Ser tu media naranja.
49. Si del cielo te caen limones, haz limonada.
50. Si el mundo te da limones, haz limonada.
51. Si la vida te da limones, pide sal y tequila.
52. Tanta naranja madura, y tanto limón por el suelo, tanta muchacha bonita y tanto haragán sin dinero.
53. Ten un naranjo agrio en tu corral, y tendrás botica para ti y para tu vecindad.
54. Tener menos futuro que una docena de ostras con limón.
55. Un convento da un limón, pero a cambio de jamón.
56. Una naranja es solo un limón que vio una oportunidad y la aprovechó.
57. Una naranja podrida pudre las demás.
58. Una naranja podrida pudre un ciento.
59. Unos cascos de naranjas agrias en ayunas, la bilis arreglan y al estómago ayudan.
60. Zumo de limón, zumo de bendición.





## *Dichos y refranes sobre el melón*

1. ¡No seas melón!
2. ¡Quién me dijera que aquel melón pepino me saliera!
3. ¿Qué entiende el conde de catar melones?
4. A la mujer no la cates, que no es melón.
5. A la mujer y al melón, por el pezón. (incorrecto socialmente)
6. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
7. Al gorrino y al melón, calor.
8. Al melón maduro, todos le tocan el culo.
9. Al melón y a la mujer, por la cata la has de conocer.
10. Al pepino vino, y al melón con más razón.
11. Arroz y merluza, melón y pepino, nacen en agua y mueren en vino.
12. Chuvia na semana da Ascensión, nin boa faba nin bon melón.
13. Cigarro, puro, melón, y mujer; más vale acertar que escoger.
14. Como los melones son los hombres: algunos buenos melones; muchos melones a pepinados, y los más, pepinos amelonados.
15. Con melón y brevas, agua no bebas.
16. Con un melón no se llena el serón.
17. Cosechas de ajos y melones, cosechas de ilusiones.
18. Cuchillo de melonero, cata lo malo y lo bueno.
19. Cuchillo de melonero: probar muchos hasta hallar uno bueno.
20. Cuchillo de melonero: tantos veo, tantos quiero.
21. El buen melón se conoce por el olor.
22. El cardo, el queso y el melón, a peso.
23. El casamiento y el melón, por ventura son.
24. El jamón y el melón, por el olor.
25. El melón por la mañana es oro, al medio día plata y por la noche mata.
26. El melón y el casamiento han de ser acertamiento.
27. El melón y el casamiento, ha de ser con tiento.
28. El melón y el casar todo es acertar.
29. El melón y el hombre nunca se conocen.
30. El melón y el matrimonio: acertamiento son.
31. El melón y el queso, al peso.
32. El melón y la mujer, agrios y dulces a la vez.
33. El melón y la mujer, malos son de conocer.
34. El melón y la mujer, por la casta los has de conocer.
35. El melón y la mujer, son difíciles de conocer.
36. El melón y la mujer, son difíciles de entender.
37. El melón, al peso, y la sandía al vuelo.
38. El melón, calado, y el amigo, bien probado.
39. El melón, largo, pesado, escrito y borrado.
40. El que nació para melón, nunca llegará a sandía.
41. El secreto del serón: que por lo bien que olía, supieron que era melón.
42. El toro y el melón, como salen, son.
43. En agosto, sandía y melón como cabeza de motilón.
44. En Ayna venden higos, en Calasparra melones, y en Elche de la Sierra, venden pepinos culones.
45. En Azuaga, lechones, en Berlanga, melones, y en ambos, buenos jamones.
46. En diciendo melón, la tajada en la boca.

47. En julio al mucho calor, ajo blanco y melón.
48. En julio el melón echa dulzor.
49. En julio, el melón echa color.
50. En julio, el melón echa sabor.
51. En mayo, tu melonar, ni nacido ni por sembrar.
52. En septiembre los melones se guardan en los rincones.
53. En tiempo de melones, cortos los sermones.
54. En una huevera no caben melones.
55. Entre grama y terrón se siembra el buen melón.
56. Hártate, comilón, con esas pepitas de melón.
57. Hasta san Bernardo abad, tiene buen fruto el melonar.
58. Hasta san Bernardo, el melonar, lo que tenga bueno es lo que te da.
59. Hay melones muy lucidos que por dentro están podridos.
60. La mujer es como el melón: si bueno, no hay cosa mejor.
61. La sandía y el melón, en agosto entran en sazón.
62. Lluvia en la semana de la Ascensión, ni buena haba ni buen melón.
63. Lo mejor del melón es el jamón.



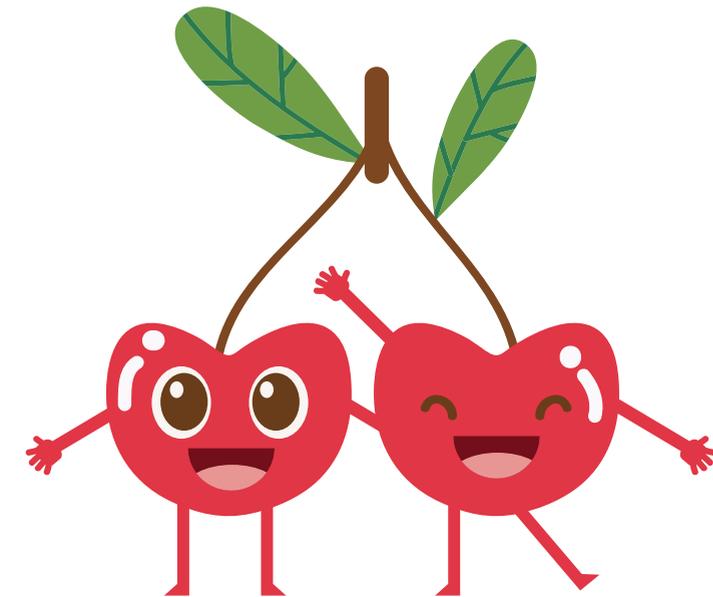
64. Los hombres y las mujeres son como los melones de Añover; hay de todo, lo difícil es saberlos escoger.
65. Los melones a cuatro pesos a bulto, por bola.
66. Los melones, a su tiempo.
67. Los melones, ni sembrados en mayo, ni nacidos en abril.
68. Los pocheches de Caspueñas han hecho una torre maja, de pepitas de melón y pipas de calabaza.
69. Melón empezado, melón acabado.
70. Melón por calar, ¿Quién sabe como saldrá?
71. Melón que no compres a cala, no sabes si saldrá melón o calabaza.
72. Melón que rechina, a la cocina.
73. Melón y mujer más vale acertar que escoger.
74. Melonar, o mucho o na.
75. Melones para san Jorge, ni nacidos ni por sembrar.
76. Melones y amigos, muchos salen pepinos.
77. No estés jugando en el bar si has de plantar el melonar.
78. No le supo ni a melón.
79. Pantalones de tela y melones, en septiembre ya no son buenos.
80. Para catar están los melones, no los hombres.
81. Pera que cruje y melón que rechina, a la cochina.
82. Pon el carro en movimiento que los melones se acomodan solos.
83. Por donde amarga el pepino, huele bien el melón fino.
84. Por la Virgen de Carrión, deja la sandía y vete al melón.
85. Por la virgen melonera, verano fuera.
86. Por san Antón, pierde su gusto el melón.
87. Por san Isidro, el melonar, ni nacido, ni por sembrar.
88. Por san Marcos el melonar, ni nacido ni por sembrar.
89. Por san Vidal, siembra el melonar.
90. Por Santiago pinta la uva, pinta el melón y el melocotón.
91. Por Santiago y santa Ana, los primeros melones.
92. Sandía y melón, qué buenos para el calor.
93. Si llueve el día de la Ascensión, piérdese la bellota, el membrillo y el melón.
94. Si plou per l'Ascensió es perd la ceba i el meló.
95. Sólo de san Justo a san Gabriel, los melones saben a miel.
96. Toma melón y partirás tajada.
97. Un escribano, un gato y un melón invernizo, son tres cosas que el diablo los hizo.
98. Uso nuevo, melón a cala.



## *Dichos y refranes de manzanas*

1. A cada uno le parece su pedo más dulce que una manzana.
2. A dónde vas, manzanas traigo.
3. Adán cogió la manzana y todavía nos duelen las muelas.
4. Al manzano que no tiene fruto, no tirar piedras
5. Al manzano que no tiene manzanas, nadie le hace caso.
6. Año de ciervo, año de manzana.
7. Cada día, una manzana y tendrás una vida sana.
8. Cambiar manzana por ajo, no es buen trabajo.
9. Cardón nunca da manzanas.
10. Castaños, les de to güelu; manzanes, les de to padre; y ablanes, les que tú plantes.
11. Comamos manzanas todo el año, y la enfermedad sufrirá un desengaño.
12. Como la manzana, de dentro podrida, de fuera sana.
13. Cuando da muchos frutos el manzano, podrás agarrarlo con las manos.
14. Cuando las manzanas están podridas, es difícil escoger.
15. Cuando llega el invierno, quita al manzano el muérdago.
16. Cuando se endurece la manzana, el cuco se escapa.
17. Da la manzana al niño, y al viejo, el libro.
18. De las frutas, la manzana; y de los colores, la grana.
19. De los colores, la grana, de la fruta la manzana.
20. Diciembre nublado y abrumado trae mucha manzana.
21. El abuelo siembra el manzanal, el nieto recoge las manzanas.
22. El que se come una manzana cada tarde, aleja al médico de casa.
23. El que una manzana come a diario, pocas visitas hará al boticario.
24. En Algodonales, los mejores manzanares.
25. En tierra de señorío, manzano y guindo; y en la tierra real, noguera y moral.
26. Engorda el capón para la Navidad, con maíz y manzana.
27. Escoge les manzanes podres, tendrás buenos olores y sabores.
28. Estar más sano que una manzana.
29. Flor de manzano de mayo, mejor que nada.
30. Hay tres males: la casa en la que manda la mujer, el pueblo que está bajo las órdenes del cura y el manzanal donde anda libre la cabra.
31. La manzana del señor, podrida y no comida.
32. La manzana en el sequero y la moza en el mesón, maduran antes de sazón.
33. La manzana maduró, pero el pero, no.
34. La manzana nunca cae lejos el árbol.
35. La manzana podrida pierde a su compañía.
36. La manzana podrida pudre a las sanas.
37. La manzana podrida pudre a su vecina.
38. La manzana, por fuera colorada, y por dentro no sana.
39. La muchacha, la cabra y el manzanal son difíciles de cuidar.
40. La mujer como la manzana, asturiana.
41. La mujer es a la vez manzana y serpiente.
42. La mujer y la manzana han de ser asturianas.
43. La pera no espera, mas la manzana espera.
44. La revolución no es una manzana que cae cuando está madura. Tienes que hacerla caer.
45. Las manzanas dellas hay dulces y dellas agrias.

46. Las manzanas sin piel son buenas, con piel son mejores.
47. Manzano en flor, cerezo en flor.
48. Marzo con viento, año de manzanas.
49. Mientras son peras o son manzanas.
50. Millones vieron la manzana caerse, pero Newton fue el que preguntó por qué(¿?)
51. Mujeres y manzanas, muchas hay podridas que parecen sanas.
52. Ni de la zarza buen manzano, ni del mal mozo buen cristiano.
53. No expliques con manzanas lo que tienes que decir con huevos.
54. No hay cosa más sana, que comer en ayunas una manzana.
55. No mezcles peras con manzanas.
56. Pela el melocotón para el amigo, y la manzana para el más amigo.
57. Peras de vino o vino de manzanas, ni es vino ni es nada.
58. Por san Miguel trisca la nuez, y la manzana después.
59. Por santa Rosa coge la manzana para que se guarde sana.
60. Qué hora es, manzanas traigo.
61. Que, por la pera, que, por la manzana, mi hija nunca está sana.
62. Tener la cara como una manzana de Nájera.
63. Una manzana al día, aleja al médico de tu vida.
64. Una manzana al día, da vida sana y alegría.
65. Una manzana al día, de médico te ahorraría.
66. Una manzana podrida daña el barril.
67. Una manzana podrida, pudre toda la cesta.
68. Vino de manzanas, agua de castañas.
69. Vino de manzanas, ni es vino ni nada; bébalo la gente asturiana.
70. Vino de manzanas, si no lo bebes, no pierdes nada.
71. Vino de uvas quiero, el de peras o manzanos no pase por mi garguero.



## *Refranes y dichos de cerezas*

1. ¡Cuándo, más cuándo, llevará cerezas el cardo!
2. ¡Qué buena boca para cerezas y guindas garrafales!
3. Al hombre harto, las cerezas le amargan.
4. Al mirlo borracho, las cerezas amargas.
5. Año de viento, nueve cerezas de un ciento.
6. Cada cosa a su tiempo y en mayo, cerezas.
7. Cada cosa en su tiempo, los nabos en Adviento y las cerezas en habiendo.
8. Cerezas comí, cerezas cené, de tanto comer cerezas me encerecé.
9. Cerezas y hadas malas, pensáis tomar pocas y viénense hartas.
10. Cerezas y hadas malas, toman pocas, y llevan hartas.
11. Cerezas y males traen detrás otros tales.
12. Cerezas y mentiras, unas de otras tiran.
13. De las cerezas solo la mitad a la boca, si llueve por san Jorge.
14. El año que llueve, de cien cerezas quedan nueve.
15. El jueves de la Ascensión, cerezas en Oviedo y trigo en León.

16. En la ruin tierra, antes viene el hambre que la cereza.
17. En mayo mayuetas y en junio cerezas.
18. En mayo, una a una lleva las cerezas el gajo; en junio, a cesto y a puño.
19. Es mejor comprar leña cuando las cerezas están maduras.
20. Fuerza sin maña no vale una castaña; maña sin fuerza no vale una cereza.
21. Ira sin fortaleza, no vale una cereza.
22. La cereza gustosa, la picota hermosa.
23. La cereza hermosa, la guinda más sosa.
24. La cereza hermosa, y la guinda asquerosa.
25. La mujer porque es requerida y la cereza porque es comida.
26. La mujer y la cereza por su mal se afeita.
27. Las cerezas con rabo, y si no en el árbol.
28. Las desgracias son como las cerezas, que unas a otras se llevan.
29. Las palabras y las cerezas, unas asen de otras.
30. Las palabras y las cerezas, unas con otras se enredan.
31. Los besos son como las cerezas, uno lleva al otro.
32. Los pleitos son como las cerezas, tomas pocas y vienen muchas tras ellas.
33. Manzano en flor, cerezo en flor.
34. No pidas cerezas al cardo, que nunca las ha llevado.
35. Para la Ascensión cerezas en Monzón, verdes o maduras segueras són.
36. Si comes cerezas con los poderosos te arriesgas a que los huesos lluevan contra tu nariz.
37. Si llueve el día de san Jorge, de cien cerezas, quedan catorce.
38. Si llueve el día de san Jorge, no habrá guindas ni cerezas.
39. Si llueve el día de san Jorge, todas las cerezas le pasan por la garganta.
40. Si llueve por san Jorge, de cien cerezas te quedarán nueve.
41. Si llueve por san Jorge, las cerezas al traste.
42. Si por san Marcos hay mucha lluvia, ese año habrá mucha cereza.



## *Refranes y dichos de la leche y lácteos*

1. ¡Leche y pan., sopas serán!
2. A la leche nada le echas, pero le dice la leche al aguardiente: ¡déjate caer, valiente!
3. Al pan, pan y a las putas leche.(\*). (No compartido)
4. Al prometido, la leche; a la novia, mantequilla; al marido, el queso.
5. Alimenta tanto la miel de las abejas como la leche de las ovejas.
6. Ama gorda, leche poca.
7. Año que es de leche, hasta los machos la dan.
8. Bacáicoa: ni leche, ni vasija para ordeñar la vaca.
9. Bebe leche y bebe vino, y te conservarás lechuguino.
10. Blanca y en vasija, leche fija.
11. Blanco y en botella, leche.
12. Blanco y miao, sopas de leche.
13. Blanco y mojado, sopas de leche.

14. Bueno es para la vejez, a ratos leche y a ratos vino de Jerez.
15. Buscar leche de gallinas y sesos de mosquitos.
16. Cada rumiona, leche amontona.
17. Carabaña, legaña, Perales, peste, Morata es pequeñito, pero con leche.
18. Como sé que te gusta el arroz con leche, por debajo de la puerta te echo un ladrillo.
19. Con borona caliente y leche añojal, medra el pastor como un perujal.
20. Con leche y vino se hace el viejo niño.
21. Criatura de un año, saca la leche del calcaño.
22. Cuando el pastor regresa a casa en paz, la leche es dulce.
23. Cuando la tórtola ruge, la leche fuge.
24. De noche y si está la suegra, se ve hasta la leche negra. (\*: no compartido por autor).
25. Desde leguas se conoce la vaca que ha de dar leche.
26. Después de la leche, agua echas, y de camino, también vino.
27. Dijo la leche al vino: bien seáis venido, amigo.
28. Dijo la leche al vino: seas bienvenido, amigo, pero no uséis mucho este camino.
29. El buen arroz, la leche de búfalo y blancas vestiduras, he aquí los tres signos del cielo.
30. El higo verde: todo leche.
31. El que se quema con leche cuando ve una vaca llora.
32. El que se quemó con leche hasta las cuajadas sopla.
33. El vino es la leche de los ancianos.
34. En diciembre, leche y duerme.
35. En enero, ni leche ni cordero.
36. En febrero le dice el chivo al cabrero bébete tú la leche que yo no la quiero.
37. En manos de un buen ordeñador, la leche se vuelve calostro.
38. En mayo, leche y miel hacen al niño doncel.
39. En octubre, ni leche ni ubre.
40. Eso es leche y habas.
41. Estar como mosca en leche.
42. Fonzaleche, mucha teta y poca leche.
43. Igual me da leche que caldo de teta.
44. La alegría y la leche, agriarse suelen.
45. La cabra de la vecina más leche da que la mía.



46. La cabra mocha, leche es toda.
47. La envidia hace parecer más abundantes las mieses de los campos ajenos, y más rico en leche el rebaño vecino.
48. La vaca negra también da leche blanca.
49. Las moscas reconocen el rostro del lechero.
50. Las vacas del villano si en el invierno dan leche, mejor la dan en el verano.
51. Le dice el centeno al trigo: Calla tú, gorrión papudo, que cuando tú estás en leche yo estoy en maduro.
52. Leche barata, leche que mata.
53. Leche bien cocida, tres veces subida.
54. Leche de las cabrillas, leche de hormigas.
55. Leche desnatada, alimenta poco o nada.
56. Leche y lechuga saben a pechuga.
57. Leche y vino, veneno fino.
58. Leche, vino y huevos, hacen mozos a los viejos.
59. Lo que en la leche se mama, en la mortaja se derrama.
60. Lo que se aprende con la leche en los labios, no se olvidan con los años.
61. Mas vale huelgo de madre que leche de ama.



62. Más vale sudor de madre que leche de madrastra.
63. Más vale una cabra que dé leche que una vaca estéril.
64. Nadie compra la vaca si le regalan la leche.
65. Ninguna vaca da leche todo el año.
66. No es la vaca que muge más fuerte la que más leche da.
67. No hay que vender la leche antes de comprar la vaca.
68. No hay tal vicio, como leche con nata y pan de trigo.
69. No llores sobre la leche derramada.
70. No me agrada nada moza con leche y bota con agua.
71. No se puede tener la mantequilla, el dinero de la mantequilla y la sonrisa de la lechera.
72. No sirve de nada llorar la leche derramada.
73. Sea leche o siendo escabeche, en siendo ajeno, eche.
74. Pa la leche que da la vaca, que se la mame el becerro.
75. Para hervir leche y mentir hay que tener muy buena memoria.
76. Preñada la llevas, y con leche, quiera Dios que te aproveche.
77. Queso de oveja, manteca de vaca y leche de cabra.
78. Quien tiene ovejas, tiene leche, queso, lana y pellejos.
79. Ser más pesado que el arroz con leche.
80. Si quieres llegar a viejo, guarda leche en tu pellejo.
81. Sobre todo, leche; sobre leche, nada.

82. Sol y agua, tiempo de leche cuajada.
83. Tener mala leche.
84. Tras la leche, nada eches.
85. Vaca de dos amos, ni da leche ni come grano.
86. Venir como las cabras de la sierra: sin leche ni cagarrutas.
87. Vino añejo, es leche para el viejo.
88. Pan con queso sabe a beso. Jamón, queso y vino a queso divino.
89. Con queso y vino se anda el camino
90. Donde te dan mucho pan poco queso te dará
91. Con queso y pan puesta la mesa está
92. Para llegar a viejo bebe vino y come queso
93. Con queso y pan puesta la mesa está.
94. Aceitunas, pan y queso, tiene la corte en peso
95. Agua y sol, tiempo de requesón. Sol y agua, tiempo de cuajada
96. Algo es el queso pues se equipara al beso
97. Algo tendrá el queso pues se vende al peso.
98. Bueno es que haya ratones, para que no se sepa quien el queso se come.
99. El melón y el queso, al peso.
100. El pan con ojos, el queso ciego y el vino añejo.
101. El que come queso sin pelar, come mierda sin cesar.
102. El queso en la quesera y el trigo en la era.
103. En el queso y en el jamón, conoce el hombre a su compañero.
104. Guarda el queso de mayo para todo el año.
105. En septiembre, uvas y queso siempre.
106. Para partir el queso, se requiere un cuerdo y un necio
107. Queso de oveja, manteca de vaca y leche de cabra
108. Quien tiene ovejas tiene queso, leche, lana y pelleja.
109. Tanto pan como queso, tanto queso como pan, tómallo si lo dan.





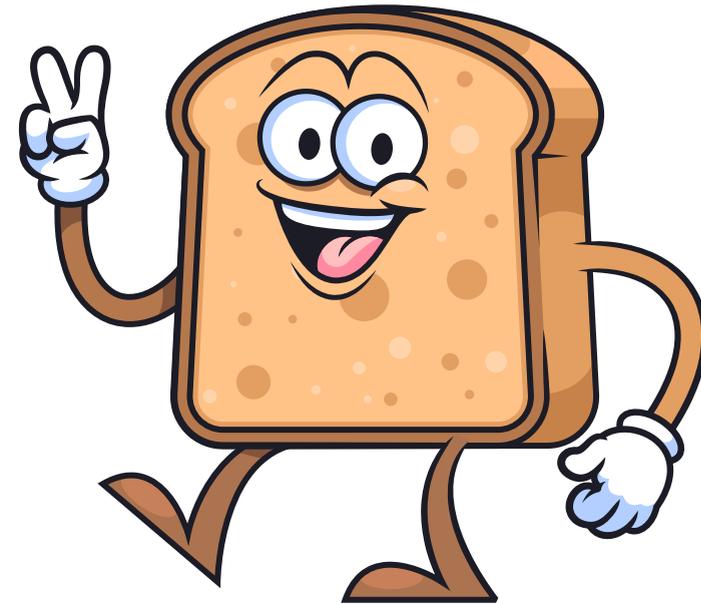
## Refranes y dichos de harina

1. ¡Adentro ratones, que todo lo blanco es harina!
2. ¡Qué de bobos mantiene la harina!
3. A buen año y malo, pase la harina el cedazo.
4. A can que lame ceniza, no le debes confiar la harina.
5. A mi nuera, echando agua y harina, la crece la masa entre las manos.
6. A puerca parida, no se dé harina.
7. Agua, tras harina va.
8. Ahorrador del salvado y derrochador de la harina.
9. Al mal panadero hasta la harina le sale negra.
10. Allegador de la ceniza y derramador de la harina.
11. Allegadoras de la ceniza, más bien derramadoras de la harina.
12. Año de neblinas, año de harinas.
13. Bruma de Marina, procura leña y harina.
14. Canta el gallo, responde la gallina, amarga la casa donde no hay harina.
15. Cuando Dios da la harina, el diablo llevó la quilma.
16. Cuando el ratón está lleno, hasta la harina le sabe amarga.



17. Cuando no hay harina, todo se vuelve remolino.
18. Cuando truena pa Purón, de harina y leña te compón.
19. De Molina, ni el polvo de la harina.
20. De tal harina, tal pan.
21. Diga mi vecina y tenga mi costal harina.
22. Dios te dé poder en villa, y en tu casa, harina.
23. Donde no hay harina, todo es mohina.
24. El abad y su vecino, el cura y el sacristán, todos muelen en un molino; ¡qué buena harina harán!
25. El cura y el sacristán, el barbero y su vecino, todos muelen en un molino; ¡y qué buena harina harán!
26. El pan de tu vecina, amásalo con harina.
27. El pato debe ser cebado con harina o con salvado.
28. El piojo enharinado, piensa que es molinero.
29. El que harina menea, pan no desea.
30. En buen año ni en malo dejes la harina en el salvado.
31. En la casa que no hay harina, nunca sobra miga.
32. En la tina, todo lo blanco no es harina.
33. Entre abril y mayo, las harinas para todo el año.
34. Esparcidor de harina, recogedor de ceniza.
35. Guarda pan para mayo y harina para abril.

36. Guardosa es mi hija, que tira la harina y guarda la ceniza.
37. Hacer harina de naranja.
38. Harina abalada, no te la vea suegra ni cuñada.
39. Harina de Adaja, harina de alhaja.
40. Harina mala, mal pan amasa.
41. Harina y arroz, cuanto más frescas mejor.
42. Haz buena harina y no toques bocina.
43. La anguila a marina, procura leña y harina.
44. La harina del bobo vase toda en tortas y bollos.
45. La harina del diablo se vuelve afrecho.
46. La masa de la pulida, con agua y no con harina.
47. La nieve de enero se convierte en sal, la de abril en harina.
48. La que quisiera hacer mejor pan que su vecina, amáselo con agua y no con harina.
49. Meterse en harina.
50. Mohina es la casa que no hay harina.
51. Ni primavera sin golondrinas, ni despensa sin harina, ni dicha completa, ni otoño sin nevereta.
52. No es todo oro lo que reluce, ni harina lo que blanquea.
53. No hay harina sin salvado.
54. Perro que lame ceniza, no le confíes la harina.
55. Por santa Catalina ármate de leña y de harina.
56. Por santa Catalina, del trigo que no sembraste, haz harina.
57. Por santa Catalina, prevente de leña y harina.
58. Por santa Catalina, que no te falte la leña ni la harina.
59. Relampaguea la marina, procurad pan y harina.
60. Santa Catalina trae su harina, san Andrés su ceniza.
61. Santibáñez de Vidriales ya te pueden llamar villa, con los pozos artesanos y las fábricas de harina.
62. Ser harina de otro costal.
63. Si la nieve viene de arriba, buena hierba y buena harina; pero si viene de abajo, todo al carajo.
64. Si llueve el día de san Pedro, el panadero usará una medida de harina y dos de agua; si es seco, dos de harina y una de agua.
65. Si no llueve en mayo, no se come harina de maíz.
66. Sin harina, no se camina.
67. Somos los de Fuencemillán, siempre andamos con harina, pero no tenemos pan.



## *Refranes y dichos del pan*

1. A confite de monja, pan de azúcar.
2. A falta de faisán, buenos son rábanos con pan.
3. A falta de pan, buenas son tortas.
4. A falta de polla, pan y cebolla.
5. A pan de quince días, hambre de tres semanas.
6. A quien cuece o amasa, no hurtes hogaza.
7. Aceitunas, pan y queso, tiene la corte en peso.
8. Agua de primavera, si no es torrencial, llena la panera.
9. Agua fría y pan caliente, mata a la gente.
10. Agua fría y pan caliente, nunca hicieron buen vientre.
11. Agua y pan, comida de can, pan y agua, carne y vino, comida de peregrino.
12. Agua y pan, sopas serán.
13. Al buen amigo, dale tu pan y dale tu vino.
14. Al pan, pan, y al vino, vino.
15. Al romero que se le seca el pan en el zurrón, no le tengas compasión.
16. Al viajero, jamón, vino y pan casero.

17. Almorzar, pan y cebolla, al comer, cebolla y pan, y a la noche, si no hay olla, más vale pan con cebolla.
18. Amigo que no da pan y cuchillo que no corta, aunque se pierdan no importa.
19. Bocado de pan, rajilla de queso, y a la bota, un beso.
20. Bueno es el pan, y mejor, con algo que agregar.
21. Castellano fino: al pan, pan, y al vino, vino.
22. Comiendo pan y morcilla, nadie tiene pesadilla.
23. Con pan y ajo crudo se anda seguro.
24. Con pan, vino y carne de cochino, se pasa bien el mal camino.
25. Contigo, pan y cebolla.
26. Cuando comieres pan caliente, no bebas de la fuente.
27. Dame pan y dime tonto.
28. De los olores, el pan; de los sabores, la sal.
29. Dios le da pan al que no tiene dientes.
30. Donde hay hambre, no hay pan duro.
31. Donde pan comen migas quedan.
32. El agua por san Marcelino, buena para el pan, mejor para el vino.
33. El catalán de piedras hace pan.
34. El huevo de hoy, el pan de ayer y el vino de un año, a todos hace provecho y a ninguno daño.
35. El pan ajeno hace al hijo bueno.
36. El pan aunque sea duro, más vale para mí que para ninguno.
37. El pan con ojos, el queso sin ojos, y el vino que salte a los ojos.
38. El pan partido Dios lo aumenta.
39. En verano, tabernera, en invierno, panadera.
40. Fraile que pide pan, toma carne si se la dan.
41. Guarda pan para mayo, y hierba para tu caballo.
42. Hasta que no pase san Germán, no digas que tienes vino ni pan.
43. Hay más refranes que panes.
44. La sardina por san Juan, al pan.
45. Labrador gentil, guarda pan para mayo y leña par abril.
46. Lágrimas con pan, pronto se secarán.
47. Las penas con pan son menos penas.
48. Más alimenta el pan casero, que el que vende el panadero.
49. Más bueno que el pan.
50. Más largo que un día sin pan.
51. Menea la cola el can, no por ti sino por el pan.

52. Mucho pan y poco queso, es de hombre de seso.
53. Ni mesa sin pan, ni ejército sin capitán.
54. Ni mesa sin pan, ni mocita sin galán.
55. Ningún comedido lleva buen pan a su casa.
56. No hay nada peor que un pobre hartado de pan.
57. Pan caliente y uvas, a las mozas ponen mudas, y a las viejas quitan las arrugas.
58. Pan caliente, hambre mete.
59. Pan candeal cada día, al cabo hastía.
60. Pan casero, de ése quiero.
61. Pan con pan, comida de tontos.
62. Pan de ayer, vino de antaño y carne manida, dan al hombre la vida.
63. Pan de boda, duro a las pocas horas.
64. Pan de cebada, comida de asno disimulada.
65. Pan de días dos, vino de años tres, y Venus, cada mes.
66. Pan de mijo, no se lo des a tu hijo.



67. Pan de panadería y vino de taberna, ni harta ni gobierna.
68. Pan de panadero y agua de regato, hinchan la barriga y estiran el espinazo.
69. Pan de panizo, fue el diablo el que lo hizo.
70. Pan de pueblo, miga y corteza con salero.
71. Pan de trigo, leña de encina y vino de parra sustentan la casa.
72. Pan mollete, abre gollete.
73. Pan para hoy hambre para mañana.
74. Pan para mí, que los santos no comen.
75. Pan rebanado, ni harto viejo ni muchacho.
76. Pan reciente, mucho en la mano y poco en el diente.
77. Pan tierno y vino añejo dan la vida al viejo.
78. Pan tierno, casa con empeño.
79. Pan y navaja poco alimento es para el que trabaja.
80. Pan y nueces, saben a amores.
81. Pan, jamón y vino añejo, son los que hinchan el pellejo.
82. Pan, uvas y queso, saben a beso.
83. Pan, vino y carne quitan el hambre.
84. Pan, vino y carne, quitan el hambre.
85. Por dinero baila el perro, y por pan si se lo dan.
86. Quien da pan a perro ajeno, pierde pan y pierde perro.
87. Quien hambre tiene, en pan piensa.
88. Quien mucho vino cena, poco pan almuerza.
89. Quien no come por san Juan, o es loco, o no tiene pan.
90. Quien no tenga pan para mayo, ni hierba para abril, no le habría su madre de parir.
91. Quien poda en mayo y alza en agosto, ni coge pan ni mosto.
92. Quien trigo siembra, pan recoge.
93. Rábanos sin pan, poco o nada te alimentarán.
94. San Julián, guarda vino y guarda pan.
95. Si no llueve en febrero, ni buen pan, ni buen centeno.
96. Si tienes pan para mayo, y leña para abril, échate a dormir.
97. Si tienes pan y lentejas, para qué te quejas.
98. Unos siembran el pan y otros lo cogerán.
99. Uvas con queso y pan, no hay en el mundo tal manjar.
100. Venir con un pan debajo del brazo.
101. Vida es pan, y el porvenir chorizo.
102. Vino y pan, andar te harán.



## *Refranes del panadero*

1. A buen hambre no hay pan duro.
2. A confite de monja, pan de azúcar.
3. A falta de faisán, buenos son rábanos con pan.
4. A falta de pan, buenas son tortas.
5. A falta de bolla, pan y cebolla.
6. A pan ajeno, navaja propia.
7. A pan de quince días, hambre de tres semanas.
8. A pan duro, diente agudo.
9. A poco pan, tomar primero.
10. Agua de mayo, pan para todo el año.
11. Agua de san Juan quita vino y no da pan.
12. Agua fría y pan caliente, matan a la gente.
13. Al hijo malo, pan y palo.
14. Al mal panadero hasta la harina le sale negra.
15. Al pan caliente, abrirle un hoyito y echarle aceite.
16. Al pan se arrima el perro.
17. Al romero, que se le seca el pan en el zurrón, no le tengas duelo.
18. Amigo que no da pan y cuchillo que no corta, aunque se pierdan no importa.
19. Bocado de mal pan, ni lo comas ni lo des a tu can..



## Refranes de la huerta

1. Agua Señor para mis habas en flor.
2. Entre col y col, lechuga.
3. No ver ni papa.
4. Papas solas en el guisado, ayuno disimulado.
5. Nariz como un pepino.
6. Me importa un pimiento.
7. Pimiento, sal y cebolla en cuanto se pone la olla.
8. Me importa un rábano.
9. La zanahoria y el nabo, primos hermanos.
10. Eres más bruto que un arao.
11. El melón por la mañana oro, por la tarde plata y por la noche mata.
12. Las lechugas de abril para mí. Las de mayo para mi caballo.
13. ¡Una manzana al día aleja al doctor de por vida!
14. No pidas peras al olmo
15. No seas melón
16. Tienes dos caras, como las lentejas
17. Vales menos que el desperdicio de un higo

## ACELGA

1. Dicen que hacen a uno santo las acelgas. Diablo quiero ser y no comerlas.
2. De cólico de acelgas nunca murió una reina.

## AJO

1. A quien ajo come y vino bebe, la víbora no le muerde.
2. Las sopas de ajo, hasta llegar al tajo.
3. Para las grietas del labio, cascarilla de ajo.
4. Siete virtudes tiene la sopa de ajo: es económica, el hambre quita, sed da poca, hace dormir, digerir, nunca enfada y pone la cara colorada.
5. En el mes de enero, siembra el ajo el ajero.
6. Quién se pica ajos come.
7. Dijo la cebolla al ajo, acompáñame siempre, majo.
8. Darle a uno calabazas.
9. Calabaza no embaraza pero llena la "tripaza".
10. La cebolla hervida alarga la vida.
11. Tienes más capas que una cebolla.
12. El garbanzo, agua al nacer y al cocer.
13. El garbanzo para ser bueno ha de tener cara de vieja y culo de panadero.

## ALCACHOFA

1. La alcachofa de abril para mí, la de mayo para mi amo y la de junio para ninguno.
2. Mas valen los perejiles que los alcanciles (Alcancil o alcaucil es cabeza de alcachofa)

## BERZA

1. ¡A ellos padre! Vos a las berzas y yo a la carne y si os sentís agraviado, vos a las berzas y yo al jarro.
2. Gato con hambre, berzas come.
3. Berzas vueltas a calentar y mujer vuelta a casar, al diablo se le puede dar.
4. Por Santa Catalina, la berza es gallina.
5. La olla de media hambre, muchas berzas y poca carne.

## CALABAZA

1. Si la criada va a la plaza, que traiga de todo menos calabaza.
2. En Jueves Santo mis calabazas planto, pero la vieja que lo sabía, ya nacidas las tenía.
3. Dé a calabaza el viento y beberás vino fresco.

## CEBOLLA

1. Viudas, cebollas y morcillas, milagro que no repitan.
2. A pan y cebolleta no cumple la trompeta.
3. A falta de olla, bueno es pan y cebolla.

## COL

1. Los nabos con coles, manjar barato y de los mejores.
2. Entre col y col lechuga, así planta el hortelano.
3. Cada día col, el caldo amarga.
4. Coles con tocino añejo, hacen mozo al viejo.
5. La que quiera a su marido matar, le dé coles por San Juan.

## ESCAROLA

1. De agua bendita y escarola, basta con poca.
2. Entre escarolas y berros, la perdiz prefiero.

## ESPÁRRAGO

1. Quien espárrago comió, al orinal recordó.
2. Visto ha el tuerto los espárragos.



## ESPINACA

1. De cólico de espinacas, no se murió ningún Papa.
2. Espinacas, comida sana y, sobre todo, barata.
3. Las espinacas, hasta que las cague el cuco.

## FRESA

1. En Abril fresas, en mayo mayetas.
2. Lo que la fresa tiene de melecina (medicina), tiénlo la cereza de dañina.

## GUISANTE

1. Si quieres comer pésoles (guisantes en catalán) al segar, en abril los has de sembrar.
2. Comida de estudiante, a onza la carne, libra de guisantes.
3. Habiendo piseos (guisantes en valenciano) Laus Deo (alabado sea Dios).

## HABAS

1. Cuando estén las habas en grano, cagajón para mi amo.
2. ¡Agua Señor!, para mis habas en flor.
3. Quien tiene habas y tocino, para que quiere pleitos con el vecino.



## LECHUGA

1. (Adivinanza) Soy una loca amarrada que solo sirve para ensalada.
2. A la mujer y a la lechuga, por la cintura (atarlas).

## MELÓN

1. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
2. Dar con buen melón y buena mujer, acierto es.
3. El casamiento y el melón, por ventura son.
4. El melón en ayunas, oro; al mediodía plata y por la noche mata.
5. En mayo, tu melonar, ni nacido ni por sembrar.
6. En septiembre los melones se guardan en los rincones.
7. Mas vale un buen melón, que un buen pepino.
8. Un escribano, un gato y un melón invernizo, son tres cosas que el diablo los hizo.

## NABO

1. Por Santiago, el buen nabo, sembrado.
2. Siembra en julio el nabo y se quiebra el carro.
3. Caldo de nabos, ni lo bebas, ni lo des a tus criados.

## PATATA

1. Donde no hay mata, no hay patata.
2. El arroz con tomate y patata cocida, alargan la vida.
3. Aunque me cubras en abril, hasta mayo no he de salir.

## PEPINO

1. A hombre mezquino, una ensalada de pepino.
2. Pepino con miel, sabe bien.
3. Viña que da mal vino, no vale un pepino.

## PIMIENTO

1. Ajo, sal y pimiento y lo demás es cuento.
2. La misa y el pimiento son de poco alimento.
3. Tomates y pimientos, buenos amigos y siempre revueltos.

## PUERRO

1. No viene a ser puerro, sino el que se trasplanta.
2. Ni manada sin perros, ni olla de congrio sin puerros.
3. No hay tal mancebo como el puerro, que le nacen barbas el año primero.

## RÁBANO

1. Rábanos con pan, por no haber faisán.
2. Mal lo pasa el hidalguillo con pan duro y rabanillos.
3. El rábano, malo para el diente y peor para el vientre.
4. Rábanos sin pan, poco o nada te alimentarán.
5. En enero, déjale el rábano al rabanero.

## TOMATE

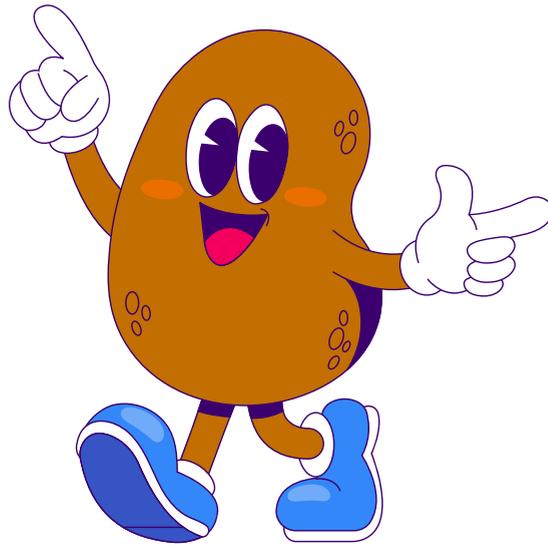
1. A todo le sienta bien el tomate, menos a las gachas y al chocolate.
2. En habiendo tomates y huevos, sin comer no quedaremos.
3. No hay cocinera sin tomates a su vera.
4. Sal con tomates, jamón de pobres.

## ZANAHORIA

1. Zanahorias y nabos, buenos casados.
2. La zanahoria y el nabo, los dos tempranos.
3. Zanahorias, no: cosas que maten la barba quiero yo.

## ALGUNOS DICHOS RELACIONADOS CON EL HUERTO

1. Si quieres a tu marido muerto, cómprale un huerto.
2. Si quieres vivir sano, no hagas tu cuerpo hortelano. (comer hortalizas)
3. Ni hortalizas en lo sombrío, ni obra junto al río.
4. Huerto, mujer y molino, quieren uso de continuo.
5. Hortalizas y frutas, no se quieren juntas.
6. Cosas de huerta (hortalizas), no entran en cuentas.
7. Al año tuerto, el huerto; al tuerto tuerto, la cabra y el huerto; al tuerto retuerto, la cabra, el huerto y el puerco.
8. En Marzo la pepita y el garbanzo



## Refranes y dichos de legumbres

En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla algo más de vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes y algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda

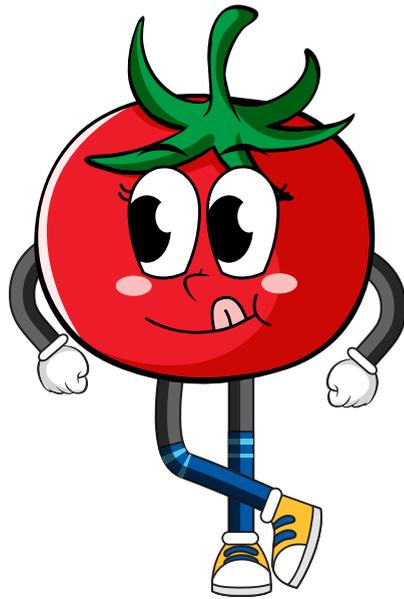
1. ¡Y de postre, lentejas!
2. El almirón para el lechón; la lenteja para la puerca vieja.
3. En Oseja, las viejas comen lentejas.
4. Estar más cargado de hierro que una inyección de lentejas.
5. Ganarse las lentejas.
6. Hoy al mediodía le puse lentejas, y al ver que fruncía y arqueaba las cejas le dije burlona: Éstas son lentejas, si quieres las tomas y si no las dejas.
7. La familia es como un plato de lentejas, siempre te encuentras alguna negra.

8. La Gineta, el pueblo de las lentejas, si las quieres las tomas, y si no, te las dejas.
9. Las lentejas y la carne de oveja, el que quiere las toma y el que no, las deja.
10. Lentejas, comida de viejas, si quieres las comes y si no, las dejas.
11. Lentejas, comida de viejas.
12. Lentejas, si quieres las tomas y, si no, las dejas.
13. Más vale un potaje de lentejas con amor que toro cebado con odio.
14. lo tomas o lo dejas, como las lentejas.
15. Ovejas, abejas y lentejas, todas son consejas.
16. Quien come lentejas no las masca todas.
17. Quien quiera lentejas, las come y si no, las deja.
18. Si te da a comer lentejas, ¿Qué te quejas?
19. Si tienes alubias, garbanzos o lentejas, ¿de qué te quejas?
20. Si tienes pan y lentejas ¿de qué te quejas?
21. Si tienes pan y lentejas, de qué te quejas
22. Las alubias en el estómago entran cantando, y salen gimiendo y llorando,
23. Lentejas, comida de viejas
24. Dios da habas al que no tiene quiijadas.
25. De marzo a marzo, la mejor comida, el garbanzo
26. La mejor tierra, para legumbres y cereales, la mediana, para viñas y olivares
27. Garbanzos y judías, hacen buena compañía
28. En marzo, la pepita y el garbanzo
29. En marzo, siembra el garbanzo
30. Un garbanzo no hace puchero, pero ayuda al compañero.
31. Mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio
32. Mejor Es La Ensalada Que El Hambre
33. Carita de vieja, costilla de ganapán y pico de papagayo, son las tres señales de un buen garbanzo.
34. Para ser bueno el garbanzo ha de tener cara de vieja y culo de panadero
35. El buen garbanzo y el buen ladrón, de Fuensauco son.
36. Cuando pongas la olla no pongas garbanzos negros.
37. No hay olla sin ningún garbanzo negro.
38. Por un garbanzo no se descompone una olla.

39. De marzo a marzo, no hay mejor comida que el garbanzo.
40. Un garbanzo no hace puchero, pero ayuda a sus compañeros.
41. El garbanzo para ser bueno ha de tener cara de vieja y culo de panadero.
42. Garbanzos y judías, hacen buena compañía.
43. Ganarse los garbanzos.
44. En marzo, el garbanzal ni nacido ni por sembrar.
45. Hasta el día de San Marcos se pueden sembrar garbanzos.
46. El garbanzo, para ser bueno, debe tener cara de viejo.
47. El garbanzo, agua al nacer y al cocer.
48. De los garbanzos, el caldo.
49. Por santo Marcos, tu garbanzal, ni nacido, ni por sembrar.
50. Judías y garbanzos, primos hermanos.
51. Tener asegurados los garbanzos.
52. En marzo, la pepita y el garbanzo.
53. Ser como la cuchara al garbanzo, o el diente al ajo.
54. Del garbanzo te sé contar, que por abril ni ha de estar nacido ni por sembrar.
55. No hay olla sin ningún garbanzo negro.
56. Si en marzo oyes tronar, siembra en alto el garbanzal.
57. Por san José, tu garbanzal, ni nacido ni por sembrar.
58. Por san Marcos, los garbanzos, ni nacidos, ni en el saco.
59. Cuando empieza a marcear, siembra el patatar y el garbanzal.
60. Por san Marcos, el garbanzal ni nacido ni por sembrar; pero la vieja que lo decía, ella sembrado lo tenía.
61. En Martos, mala gente y buenos garbanzos.
62. En marzo, siembra el garbanzo.
63. Sabrás que vengo de Dilar y te traigo un estadal y unos garbanzos tostados; pero no los probarás.
64. Los garbanzos, por San Marcos, sembrados y por nacer.
65. Fuego, fuego, muchas ollas, y un garbanzo en todas.
66. Verdelpino, pepinos; Huete, cebollas, y Carrascosa, garbanzos para las ollas.
67. Para san Estanislao, recoge tus garbanzos.
68. El buen garbanzo y el buen ladrón, de Fuentesauco son.
69. Año de brevas, cuenta los garbanzos de tu puchera.
70. En Marzo, la judía y el garbanzo.
71. Para garbanzos, Valseca, nabos en La Lastrilla, cabezotas en Roda y mujeres guapas en Encinillas.

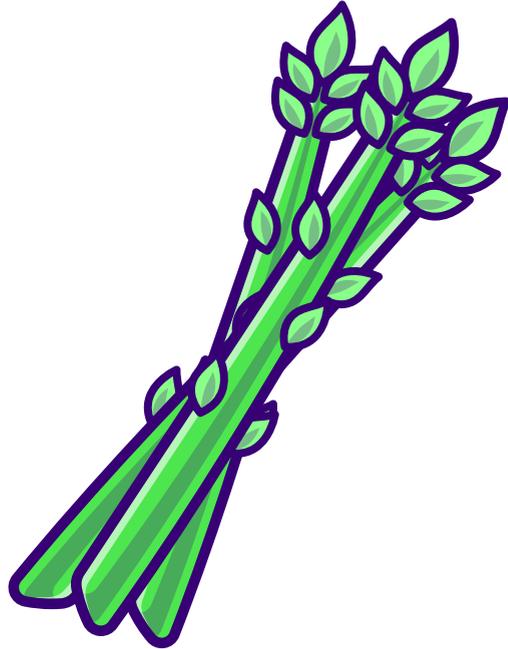
72. 'Un día es un día', pensó el avaro, y añadió a la olla un garbanzo.
73. El cabrero de Arahal: comía, bebía, hacía de fiscal y echaba las cabras del garbanzal.
74. Por un garbanzo no se descompone la olla.
75. Ese garbanzo no se ha cocido en esa olla.
76. ¿De dónde vienes ganso? ¡de tierra de garbanzos!
77. Garbanzo fino y gente inteligente, en Fuentesauco se dan fácilmente.
78. A la mejor cocinera se le va un garbanzo entero.
79. ¿De dónde le vino al garbanzo el pico?
80. Caballo, caballo en un garbanzal.
81. Andar contando garbanzos.
82. El buen garbanzo, cara de vieja y culo de panadera.
83. Judías y garbanzos, primos hermanos y suelen caer en el mismo plato.
84. Por san Marcos el garbanzal, ni nacido, ni por sembrar.
85. Las alubias en el estómago, entran cantando y salen gimiendo y llorando.
86. Marzo con lluvias, buen año de alubias.





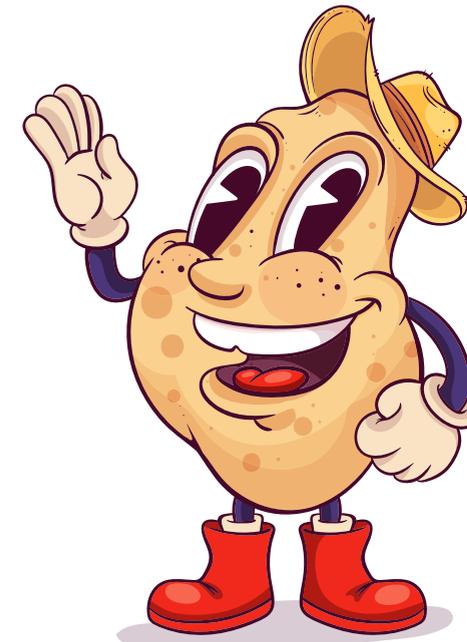
## *Dichos y refranes sobre los tomates*

1. ¡Aquí hay tomate!
2. ¡Estás rojo como un tomate!
3. ¡Pareces un tomate morrón!
4. ¿Chocolate con tomate? ¡Qué disparate!
5. A la mejor cocinera, se le va un tomate entero.
6. A todo le sienta bien el tomate, menos a las gachas y al chocolate.
7. A todo le sienta bien el tomate.
8. Al finalizar la canícula, coge tus tomates para que no te los dañe el aire.
9. Cien tomates, cien manjares.
10. Con tomate y huevo, el almuerzo está hecho.
11. Con tomates no hay mala cocinera.
12. Con tomates, mil manjares.
13. Dios me dé en mi casa tomates y berenjenas, y no faisanes y salmones en la ajena.
14. Donde hay mucho ramaje, poco tomate.
15. El arroz con tomate y patata cocida, alargan la vida.
16. El pimiento ha de ser verde, el tomate colorado, el pepino gordo y liso, y el higo, negro y rayado.
17. El tomate con el sol, adquiere dulzor.
18. El tomate es tan bueno, que le va bien hasta el chocolate.
19. El tomate hasta que se remate.
20. En la sartén: tomate, cebolla y pimiento, qué bendito casamiento.
21. En Liétor venden tomates, en Ayna venden brevas, en Bogarra, cañamones, y en Paterna, cebaera.
22. Es difícil pensar en cualquier cosa menos en cosas agradables mientras se come un tomate de cosecha propia.
23. Estar rojo como un tomate.
24. Habiendo tomates y huevos, sin comer no quedaremos.
25. Las mozas de Castejón tienen el culo podrido, de comer tantos tomates y beber agua del río.
26. Las suegras son como la semilla del tomate, no sirven para nada pero ya vienen ahí.
27. Niña, si quieres tomates ven conmigo al tomatal, que aunque no traigas dineros, sin tomates no te irás.
28. No hay mala cocinera con tomates a la vera.
29. Para el verano te espero, pollo tomatero.
30. Para tomates Jadraque, para vino Montarrón, y para mujeres bonitas, en Valverde de Ocejón.
31. Pimientos y tomates, compadres.
32. Prefiero en mi casa tomate o calabaza, que en la de otros becada de caza.
33. Sal con tomate, jamón de pobre.
34. Si quieres tomates deja de plantar pimientos.
35. Si serán buenos mozos los de La Herrera, que cogen los tomates con escalera.
36. Te pareces a las de Bayuela, que les gusta mucho el rin ran, porque pones el tomate y el pepino te lo dan.
37. Tomates crudos con sal, excelente manjar.
38. Tomates y pimientos, buenos amigos y siempre revueltos.
39. Tomates y pimientos, jamón de huerto.
40. Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate.
41. Vino con tomate, no es un disparate, y si este es frito, mejora tu vinico.



## Refranes y dichos de los espárragos

1. Amarecerá Dios, y verá el ciego los espárragos
2. Cuando un tonto da con los espárragos, no deja ninguno en la dehesa.
3. El que come berros, chupa espárragos o besa a una vieja ni come, ni chupa ni besa.
4. En abril, los espárragos para mí, los de mayo para mi caballo.
5. Espárrago sin cocer y campo sin cultivar, algo falla en el paular.
6. Irse a freír espárragos
7. Los espárragos de abril para mí, los de mayo para el amo y los de junio para el asno.
8. Quien espárragos comió, al mear lo recordó
9. Quien nísperos come y bebe cerveza, espárragos chupa y besa a una vieja, ni come ni bebe ni chupa ni besa.
10. Vete a freír espárragos y vuelve cuando no estés mojado.
11. Quien espárragos comió al mear lo recordó.



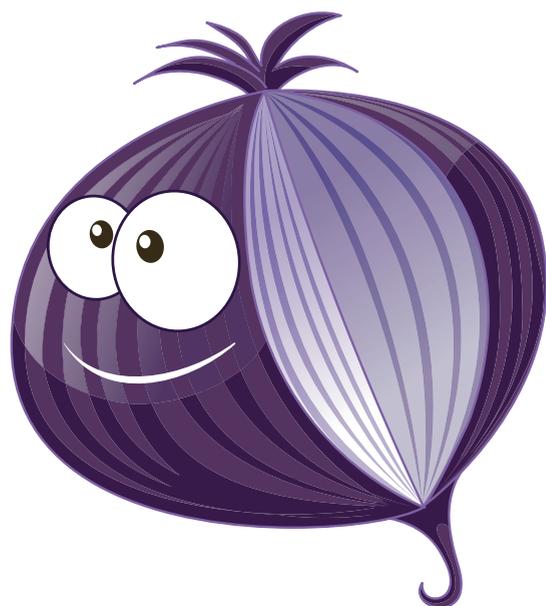
## Refranes y dichos de patatas

1. ¡Cero patatero!
2. A la patata, tápala.
3. A labrador tonto, patata gorda.
4. A mí esos no me meten la patata.
5. Agua en agosto, patatas, miel y mosto.
6. Año de patatas, año de ratas.
7. Cada día patatas, te hartas.
8. Caras o baratas, para los pobres se pesan las patatas.
9. Comer buena patata engorda pero no mata.
10. Comérselo con patatas...
11. Cuando el hambre da calor, la patata es refresco.
12. Cuando empieza a marcear, siembra el patatar y el garbanzal.
13. Cuando truena, crece la patata.
14. De Málaga, vino y pasas, boquerones y patatas.

15. De Olías y Azucaica, uvas y patatas.
16. De tal mata, tal patata.
17. Donde no hay mata no escarbes que no hay patata.
18. Donde no hay mata no hay patata.
19. El arroz con tomate y patata cocida, alargan la vida.
20. En fin, patatas en latín, y arroz a la cubana.
21. En fin, patatas en latín.
22. En Madrid, con ser Madrid, venden huevos y patatas, pero no he visto vender narices para las chatas.
23. En Olías ciruelas, y en Bargas panes, y en Mocejón patatas para los gañanes.
24. Gozar más que un burro en un patatal.
25. Hay más días que patatas.
26. Hortelano tonto, patata gorda.
27. Hoy gasta mucha carne en brasa, el que ayer comía cebollas y patatas.
28. La monogamia es como estar obligado a comer patatas fritas todos los días.
29. La patata la hizo Dios, el boniato, no.
30. La patata le dijo al labrador: aunque me siembres en marzo, aunque me siembres en abril, hasta finales de mayo no pienso salir.
31. La patata y la mujer, bien calientes; si se enfrían, ni el diablo las mete el diente.
32. La patata, comida que no mata.
33. La suegra es como la patata, que hasta que no está bajo tierra no da nada.
34. Las patatas en agosto cosechadas, son las mejores para tenerlas guardadas.
35. Las patatas y las nueras de la montaña; el trigo y los yernos de la tierra baja.
36. Las patatas, ni que las siembres en marzo, ni que las siembres en abril, hasta mayo no han de salir.
37. Los nobles son como las patatas: todo lo bueno lo tienen bajo tierra.
38. Los suegros son como las patatas: no dan el fruto hasta que están bajo tierra.
39. Más vale patatas en paz, que tajadas en guerra.
40. Más valen dos bocados de vaca que siete de patata.
41. Más valen patatas en reunión, que perdiz en un rincón.

42. Mi corazón palpita como una patata frita.
43. No plantes pepinos y esperes patatas.
44. Papas solas en guisado, ayuno disimulado.
45. Para puta y guiso de patatas, prefiero verme beata.
46. Pasar la patata caliente.
47. Patata de la Ojeda, hasta la holleja es buena; y si es de Micieces, buena tres veces.
48. Patatas a lo pobre para comer, y a la noche, para postre.
49. Patatas cocidas, alargan la vida.
50. Patatas con arroz, con hambre buenas son.
51. Patatas malagueñas, las mejores, las más pequeñas.
52. Patatas todos los días, hasta al pobre hastían.
53. Plántame cuando quieras, que hasta mayo no me verás.
54. Por enero se siembra la patata y florece el romero.
55. Por San Blas, la patata temprana sembrarás.
56. Por san Blas, las patatas sembrarás.
57. Prefiero jamón crudo, que patatas bien cocidas.
58. Que me siembres en marzo, que me siembres en abril, hasta mayo no he de salir.
59. Quien patata a tiempo desee, téngala sembrada por San José.
60. Raro será el señorón que no tenga una patata por corazón.
61. Sobre las rosas se puede filosofar, tratándose de patatas hay que comer.
62. Todo escaso, menos las patatas.





## Refranes del ajo y la cebolla

1. A falta de capón, pan y cebollón.
2. A falta de olla, bueno es pan y cebolla.
3. A falta de polla (ave), pan y cebolla.
4. A lágrimas de cebolla, y caricias de jumento, mucho tiento.
5. A pan y cebolleta no cumple la trompeta.
6. A pan y cebolleta no cumple la trompeta.
7. A pan y cebolleta, no es menester trompeta.
8. A quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede.
9. A quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede.
10. Ajo cebollino, para con vino.
11. Ajo crudo y vino puro pasan el puerto seguro.
12. Ajo en el cordero, es pecado, tanto en el guisado como en el asado.
13. Ajo hervido, ajo perdido.
14. Ajo y cebolla en pepitoria, aumentan la memoria.

15. Ajo y cebolla, poca grasa para la olla.
16. Ajo y cebollino, marcan destino.
17. Ajo y cebollino, mareado con buen vino para que sea digestivo.
18. Ajo y cebollino, para con vino
19. Ajo, ¿por qué te criaste tan ruin? Porque no me plantaste por san Martín.
20. Ajo, cebolla y limón y déjate de inyección.
21. Ajo, sal y pimienta y lo demás es cuento.
22. Ajo, sal y pimienta, y lo demás es cuento.
23. Al que trabaja y anda desnudo, ajo y vino puro.
24. Al viento de Navidad, siembra la cebolla y el ajo.
25. Almorzar, pan y cebolla, al comer, cebolla y pan, y a la noche, si no hay olla, más vale pan con cebolla.
26. Amor no se echa en la olla, sino carne y cebolla.
27. Busca a tu media naranja, no tu media cebolla que te haga llorar ni tu medio limón que te amargue la vida.
28. Cabeza blanca y cola verde como la cebolla.
29. Cada quien se busca su cebolla para llorar.
30. Cebolla cocida, buen caldo, poca chicha.
31. Cebolla en todas las comidas, y con una para toda la vida.
32. Cebolla junto a la almohada, hace la noche más larga.
33. Cebolla partida en la mesita, toda la noche estarás dormida.
34. Cebolla, ceba olla.



35. Comed marido e hijos pan y cebolla, porque soy ruin y no os pongo olla.
36. Comer ajo y beber vino no es desatino.
37. Con pan y ajo crudo se anda seguro.
38. Con pan y cebolla, medra la polla.
39. Contigo pan y cebolla y con otra, ni olla.
40. Contigo pan y cebolla, pero con tu hermano no, que tiene mala folla.
41. Contigo, gofio y cebolla.
42. Contigo, pan y cebolla, pero si es jamón, mucho mejor.
43. Contigo, pan y cebolla.
44. Cosecha de ajos y melones, cosecha de ilusiones.
45. De una cebolla no nace una rosa.
46. Dijo la cebolla al ajo, acompáñame majo.
47. Dijo la cebolla al ajo: acompáñame siempre, majo.
48. Donde ajos ha, vino habrá.
49. Donde entra la cebolla, no entra el doctor.
50. El ajo de enero llena el mortero.
51. El ajo en lo profundo y la cebolla en el mundo.
52. El ajo entero santa del mortero.
53. El amor no se hecha a la olla, sino manteca y cebolla.
54. En Aldeanueva de Barbarroya, pobres y ricos comen cebolla.
55. En Cuacos, cebollas, y en Jaramilla, ollas.
56. En la sartén: tomate, cebolla y pimiento, qué bendito casamiento.
57. En los pucheros y en la cocina, la cebolla es la reina, y el ajo el rey.
58. En marzo mulle tu ajo; en abril vuélvelo a mullir; y en mayo no lo toques ni con el sayo.
59. En tiempo nevado, un ajo vale lo que un caballo.
60. En tiempo nevado, un ajo vale lo que un caballo.
61. Gallina que no vola, dígola cebolla.
62. Gazpachillo de pobres, de aceite, vinagre, sal, cebolla y agua se compone.
63. Habiendo amor, habrá una olla con agua, sal y cebolla.
64. Habiendo amor, habrá una olla, con agua, sal y cebolla.
65. Hacer del cielo cebolla, trampantojo y tramoya.
66. Hasta arrancar un ajo, cuesta trabajo.
67. Hay días de miel, y días de cebollas.



68. Hierve olla y cuece cebolla.
69. Hierve olla, y cuece cebolla, contarte he de la noche de mi boda.
70. Hoy en día, si puedes oler a ajo, todo anda bien.
71. Hoy gasta mucha carne en brasa, el que ayer comía cebollas y patatas.
72. La alcachofa para el hígado, la cebolla para el riñón, ¡ay, qué sanito que estoy!
73. La cebolla arriba de la olla, el ajo abajo.
74. La cebolla asada quita la tos, aclara la voz y limpia la garganta.
75. La cebolla hervida alarga la vida.
76. La vida es como una cebolla, siempre te hace llorar.
77. La vida es como una cebolla. Despegas una capa a la vez, y a veces lloras.
78. Los ajos por Navidad, ni nacidos ni por sembrar.
79. Los ajos y las desdichas, es ristras como las salchichas.
80. Más bien me sabe mi cebolla que tu olla.
81. Más bien quiero en mi casa pan y cebolla, que en la ajena, ganosos y pollas.
82. Más quiero pan y cebolla en Navarra, que en otros sitios haberes y abundancia.
83. Más quiero pan y cebolla en Salamanca que en otra parte haberes y abundancia.

84. Muchos ajos en un mortero, mal los maja el majadero.
85. Ni adobo sin ajo, ni campana sin badajo, ni viudita sin majo.
86. Ni quiero casar, ni esperar, ni quiero partir la olla con quien desconoce el refrán: 'contigo pan y cebolla'.
87. No dejes que en la ensalada falte la cebolla blanca.
88. No hay buena olla, sin un casco de cebolla.
89. No hay campana sin badajo, ni sopa buena sin ajo.
90. Noviembre, de cebollas de capa, con capas de ropa
91. Olla sin cebolla, olla sosa.
92. Pan, vino y ajo, crudos, hacen andar al mozo agudo.
93. Parecerse como el ajo a la cebolla.
94. Pimiento, sal y cebolla, cuando se pone la olla.
95. Por la Sanmartinada siembra el ajo la casada.
96. Por san Martino el ajo fino.
97. Por san Martino el ajo fino.
98. Por san Pedro, saca el ajo y planta el puerro.
99. Por san Pedro, se arranca el ajo y se siembra el puerro.
100. Por santa Águeda, siembra tu cebolla.
101. Por santa Teresa, ya verás la cebolla tiesa.
102. Quien parte cebolla, sin pena llora.
103. Quien parte cebolla, sin pena llora.
104. Quien parte cebolla, su pena llora.
105. Quien se pica ajos come.
106. Quítale el ajo y muerto harás al aldeano.
107. Si crudo comer el ajo, aguantarás el destajo.
108. Si hace un frío del carajo, come miel, limón y ajo.
109. Si llueve por la Ascensión, se pierde la cebolla y el melón.
110. Si quieres salir de ajero planta los ajos en febrero.
111. Si tuviéramos para pan, carne y cebolla, nuestra vecina nos prestaría una olla.
112. Tan sano es el trabajo como la sopa de ajo.
113. Tantos días pasan de enero, tantos ajos pierde el ajero.
114. Un casco de cebolla vale una dobla, mas es ponzoña.
115. Verdelpino, pepinos; Huete, cebollas, y Carrascosa, garbanzos para las ollas.
116. Viudas, cebollas y morcillas, milagro que no repitan.

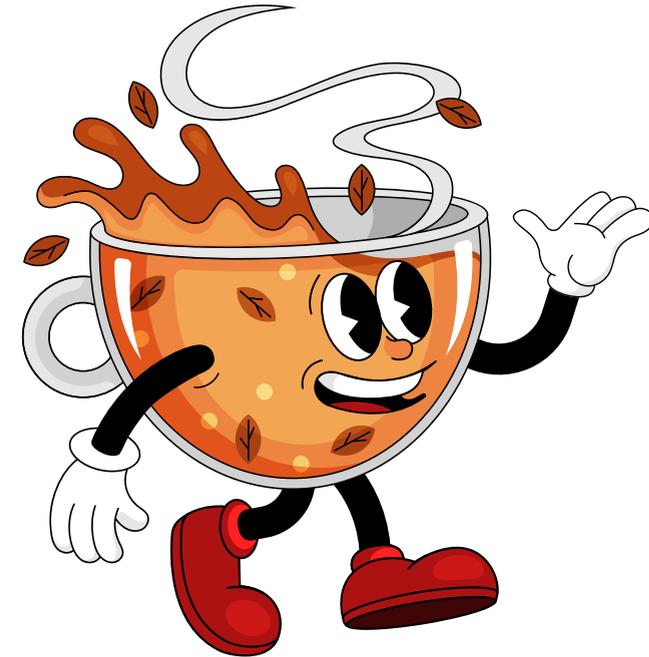


## *Refranes del huevo*

1. ¡Huevos, huevos, buena Pascua, buen jueves!
2. Al abad y al judío, dadles el huevo y pedirán el tochuelo.
3. Al comer de los huevos, verá la puerca si son con aceite o si son con manteca.
4. Al mozo nuevo, pan y huevo.
5. Al villano, dadle el huevo y pedirá sal.
6. Allá vaya el mal do comen el huevo sin sal.
7. Allí tiene la gallina los ojos, donde tiene los huevos y pollos.
8. Andar pisando huevos.
9. Bueno por un huevo y ruin por dos, aléjemelo Dios.
10. Cacarear y no tener huevos no es nada bueno.
11. Chico huevo, chico pollo.
12. Como sé que te gustan las aceitunas como huevos de pava, te traigo alguna.
13. Con tomate y huevo, el almuerzo está hecho.
14. Cortando huevos, se aprende a capar.

15. Crece el huevo bien batido, como la mujer con el buen marido.
16. Cuál el cuervo, tal su huevo.
17. Cuando pongas un huevo, cacaraquéalo.
18. Cuando seas padre comerás huevos.
19. Dale un huevo al codicioso, y te pedirá la gallina.
20. De buen mantener, huevos de hoy y pan de ayer.
21. De la castaña al huevo; del huevo a la gallina; de la gallina al buey; del buey a la horca.
22. Donde el perro se come los huevos, allí deja los cascarones.
23. El adulador y el traidor, nacieron en el mismo huevo.
24. El huevo de hoy, el pan de ayer y el vino de un año, a todos hace provecho y a ninguno daño.
25. El huevo por la yema, y la mujer por de fuera.
26. El huevo si no está fresco, al freírlo huele a cuesco.
27. El huevo, a la hora de haberlo puesto.
28. El huevo, fresco, y el pan, moreno.
29. El patriotismo es el huevo de donde nacen las guerras.
30. El que come huevo sin sal, se come a su padre y a su madre si se los dan.
31. El que no arriesga un huevo no tiene un pollo.
32. El que nunca ha tenido gallina cree que la mierda es huevo.
33. El que quiera huevos, que aguante el cacareo.
34. En Abades, cuatro huevos son dos pares.
35. En Cañamares, cuatro huevos son dos pares.
36. En Linares y en los Villares, cuatro huevos son dos pares.
37. En octubre, el gallinero mucha pluma y poco huevo.
38. En san Antón a las seis con sol, y los huevos a montón.
39. En Solares, cuatro huevos son dos pares.
40. En Toledo el abad a huevo, y en Salamanca a blanca.
41. Gallina que bien come, huevos pone.
42. Gallina que cacarea, es porque puso huevo.
43. Gallina que cacarea, o pone huevo o algo ventea.
44. Gallina que canta, de poner viene.
45. Gallina que come huevos, aunque le quemem el pico.
46. Gallina que no pone huevos, al puchero.
47. Gordo huevo, gordo huero.
48. Habiendo tomates y huevos, sin comer no quedaremos.
49. Hace falta un huevo para tener un pollo.
50. Hasta el pájaro hace antes su nido, y luego pone huevos.
51. Hay que romper el huevo antes de hacer la tortilla.
52. Huésped y huevo, hasta de tres días son buenos.
53. Huevo enano, el más cacareado.
54. Huevo quiere sal y fuego (refrán judeo español).
55. Huevo sin sal, no hace ni bien ni mal.
56. Huevos crudos y de mil modos, y para todos.
57. Huevos solos, mil manjares, y para todos.
58. Huevos y coces, a pares las dan y a pares los comes.
59. La gallina negra pone huevos blancos.
60. La sardina y el huevo, a dedo.
61. La viuda negra come el carnero negro, y las gallinas negras, y los huevos que ponen, las gallinas negras, y bebe el vino negro.
62. Las niñas de Badajoz son las que más me gustan, madre, porque siempre me han gustado los huevos con mucha carne.
63. Leche, vino y huevos, hacen mozos a los viejos.
64. Los huevos de gallina puestos en mayo se conservan todo el año.
65. Los huevos nada tienen que enseñarle a la gallina.
66. Madre, casarme quiero, que ya sé freír un huevo.
67. Maldición de Dios, Jaén, sobre ti: tres huevos al maravedí, y manteca para los freír.
68. Más quiero huevos hoy que mañana pollos.
69. Más vale en paz un huevo que en guerra un gallinero.
70. Mozo, dame de beber, que un huevo quiero comer; dame vino, mozo, que un huevo como; mozo, dame vino, que un huevo he comido.
71. Mucho jamón para tan poco huevo.
72. No es por el huevo, sino por el fuero.
73. No es posible hacer una tortilla sin romper unos pocos huevos.
74. No expliques con manzanas lo que tienes que decir con huevos.
75. No pongas todos los huevos en la misma cesta.
76. No se come un huevo por no tirar la cascara.
77. No te preocupes por los huevos que todavía no se han puesto.
78. Parecerse como un huevo a un cura.
79. Parecerse como un huevo a una castaña.
80. Pascua sin huevos, como Navidad sin turrones.
81. Perro que come huevo, ni quemándole el hocico.
82. Perro que se acostumbre a huevos ni aunque le quemem el hocico.

83. Por muy gallo que sea el gallo, la gallina es la de los huevos.
84. Por san Antón las gallinas ponen huevos a montón.
85. Por san Antón, huevos a montón.
86. Por san Antonio laconero, la gallina pone el huevo.
87. Por san Blas, el culo a tu gallina tentarás, y, si huevo no tiene, pronto lo tendrá.
88. Quien roba un huevo, puede robar un toro.
89. Quien tiene en su despensa cien huevos, tiene manjares a ciento.
90. Reina es la gallina que pone huevo en la vendimia.
91. Sal quiere el huevo, y gracia para comerlo.
92. San Cucufato, san Cucufato, los huevos yo te ato y hasta que no lo encuentre, no te los desato.
93. Se ha quedado como los galgos de Lopera, con los huevos y la calavera.
94. Si el mundo huevo fuera, Valladolid sería la yema.
95. Si la gallina se calla, dejará su huevo en paz.
96. Si mi abuela tuviera huevos, sería mi abuelo.
97. Si no se arriesga un huevo, no se saca un pollo.
98. Si quieres que tu gallina buenos pollos saque, no le pongas trece huevos, ni la echas en martes.
99. Sobre el chocolate y el huevo, agua luego.
100. Sobre un huevo pone la gallina.
101. Soñar con un huevo, mal agüero.
102. Soy de la opinión del cuco: pájaro que nunca anida, pone el huevo en nido ajeno y otro pájaro lo cría.
103. Un fraile me pidió un beso y no se lo quise dar, porque los besos de fraile son como huevos sin sal.
104. Un huevo es poco almuerzo; dos, algo son; tres, almuerzo es; y cuatro, ya es demasiado.
105. Un solo huevo, con hambre me quedo; dos algo son; pero hasta tres, almuerzo no es; y si son cuatro, bastante habrá aunque no sea demasiado.
106. Una cosa es cacarear y otra poner huevos.
107. Una gallina es sólo el medio que tiene un huevo para fabricar otro huevo.
108. Una viuda y un huevo son una casa sin techo.
109. Uno es ninguno; dos es uno; tres algo es; cuatro es más que algo, y aun cinco no es demasiado.
110. Huevo de una hora, pan de un día, vino de un año, mujer de quince, amigo de treinta y echarás bien la cuenta.



## Refranes y dichos del caldo

1. ¡Qué dos cabezas para un caldo pescado!
2. A falta de caldo, buena es la carne.
3. A falta de gallina, bueno es caldo de habas.
4. A quien no quiere caldo, se le dan tres tazas.
5. A quien no quiere caldo, taza y media.
6. A quien no quiere caldo, tres tazas y la última rebosando.
7. Agua del Duero, caldo de pollos.
8. Al que no tiene apetito, denle por caldo la salsa de san Bernardo.
9. Algo es algo y alimento es caldo.
10. Almuerza mucho, cena calducho, y vivirás mucho.
11. Amigo reconciliado y caldo recalentado pierden el sabor.
12. Bebe caldo, vive en alto, anda caliente y vivirás largamente.
13. Bebe tras el caldo y vaya el médico al diablo.
14. Buenas palabras no hacen buen caldo.
15. Cada día peces, amarga el caldo.

16. Cada día pescado, amarga el caldo.
17. Caldo a los de Orgaz, que los de Sonseca no quieren más.
18. Caldo de gallina a los muertos resucita.
19. Caldo de gallina y precaución, cuanto más mejor.
20. Caldo de gallina y precaución, no hicieron jamás daño a hembra ni varón.
21. Caldo de gallina, para cuando suenen campanillas.
22. Caldo de gallina, reconocida medicina.
23. Caldo de nabos, ni lo viertas ni lo des a tus hermanos.
24. Caldo de parras, mejor que el de gallina y de más sustancia.
25. Caldo de raposa es, que parece frío y quema.
26. Caldo de tripas, bien te repicas.
27. Caldo sin jamón ni gallina, no vale una sardina.
28. Caldos de nabos, ni los lobos los quieren.
29. Cebolla cocida, buen caldo, poca chicha.
30. Como caldo de altramuces, que está frío y quema.
31. Como caldo de zorro, que está frío y quema.
32. Con permiso dijo Romualdo, y se tomó el caldo.
33. Cuesta más el caldo que las albóndigas.
34. De amor caldo y de caridad frijoles.
35. De buen caldo, buenas sopas.
36. De enero a enero, buenas tazas de caldo en el puchero.
37. De esos caldos, denle hartos.
38. De los garbanzos, el caldo.
39. Dos veces olla al día, el caldo amargaría.
40. Echa sopa, Bartolomillo, que después que madre es madre, nunca hizo tal caldillo.
41. Echa un cacho de honradez al puchero, y verás qué caldo sale.
42. El caldo abriga el estómago.
43. El caldo de habas, hace a las mujeres bravas.
44. El caldo, en caliente, las injurias, en frío.
45. El casamiento y el caldo, pelando.
46. El mal caldo, hirviendo y soplando.
47. El que del campo viene, caldo quiere.
48. El que se comió las tajadas que se beba el caldo.
49. En otoño, pan de ayer, vino de antaño y caldito a diario.
50. Es mejor un buen vino que un mal caldo.
51. Gallina de Xirles i pollastre de Polop, beu-te el caldo i tira-lo.
52. Gallina vieja hace buen caldo.
53. Igual me da leche que caldo de teta.
54. La gallina vieja hace el caldo gordo.
55. Los lunes, día de caldo.
56. Muchas manos ponen el caldo morado.
57. Muchos cocineros estropean el caldo.
58. Ni caldo frío, ni vino caliente.
59. Ni mozo trasnochador, ni caldo recalentado, ni amigo reconciliado.
60. No comáis caldo de habas, que convierte a las mujeres en bravas.
61. No hay caldo que no se enfríe.
62. Octubre, corto en ramos y largo en caldos.
63. Olla cada día, el caldo amargaría.
64. Para el mal de riñones, caldo de bojardones.
65. Para la primera taza nunca falta caldo.
66. Por la mañana desayuna bien, al mediodía come moderado, y por la noche toma lechuga y caldo templado.
67. Por Navidad, calditos en casa para no enfriar.
68. Por san Cipriano, la cuba esté llena de caldo.
69. Quien comú las tayás, que beba el caldo.
70. Quien tras el caldo no bebe, no sabe lo que pierde.
71. Quiso hacer mole y le salió caldillo.
72. Si bebieres con el caldo no darás al médico un puerco cada año.
73. Si octubre es corto en granos, será largo en caldos.
74. Si viniere el Dios os salve, antes en el caldo que en la carne nos hable.
75. Soplando, se enfría el caldo.
76. Tal es la mujer de otro marido, como la olla de caldo añadido.
77. Tan honrado es el caldo como las castañas.
78. Todo sea claro, menos el caldo.
79. Vieja gallina, hace un caldo cosa fina.





## Refranes y dichos de la sopa

1. ¡Llueve sopa y yo con tenedor!
2. A chica boca, chica sopa.
3. A nadie dieron veneno en las sopas de ajo.
4. A quien Dios quiere bien, se le cae la sopa en la miel.
5. Agua y pan, sopas serán.
6. Al abad que se pone hueco, sopa nueva y almendro seco.
7. Al hombre hueco, sopa verde y almendro seco.
8. Algo es algo dijo un calvo, al ver un pelo en la sopa.
9. Andar a la sopa boba.
10. Blanco y miao, sopas de leche.
11. Buen vino y sopas hervidas, le alargan al viejo la vida.
12. Calabaza en la mesa, en la sopa, en la crema o en cabello de ángel.
13. Cinco virtudes tiene la sopa: buena para dormir, mejor para digerir, afila el diente, enjuga el vientre y saca los colores a la cara.
14. Comer sopas y sorber, no puede ser.
15. Como es el pan será la sopa.
16. Con pan, hasta las sopas.
17. Con sopitas y buen vino se anda el camino.
18. De buen caldo, buenas sopas.
19. De la mano a la boca, se pierde la sopa.
20. De la mesa a la boca, se derrama la sopa.
21. De las sopas de la niñez, hay regüeldos en la vejez.
22. De sopa, lo mismo da mucha que poca.
23. Del gazzate para abajo, todo sopas de ajo.
24. Del plato a la boca, se enfría la sopa.
25. Del plato a la boca, se puede caer la sopa.
26. Del plato a la boca, se riega la sopa.
27. Dios os salve, a las sopas, que no a la carne.
28. Echa sopa, Bartolomillo, que después que madre es madre, nunca hizo tal caldillo.
29. En viniendo la golondrina, ni migas, ni sopas, ni sardinas.
30. Estar hasta en la sopa.
31. Gente tunante, sopa abundante.
32. Ha venido el agua con las sopas.
33. Hasta al mejor cocinero, se le cae un pelo en la sopa.
34. Junio, julio y agosto, ni rosas, ni sopas.
35. La mejor sopa, la que se hace en la boca.
36. Las sopas de ajo, hasta llegar al tajo.
37. Los milagros de Mahoma: para no acabar una escudilla, sacando una sopa meter otra.
38. Ni sopa de agua, ni vino de sopa.
39. Ni sopas de añadido, ni mujer de otro marido.
40. No hay campana sin badajo ni sopa buena sin ajo.
41. No hay tal sopa como la primera.
42. No nos falten sopas, y que no sean pocas.
43. No quiero que mi abuela me dé sopas, pues mete muchas y saca pocas.
44. Que por arriba, que por abajo, siempre tienen un pero las sopas de ajo.
45. Quien quiera estar sano y gordito, después de la sopa, beba un traguito.
46. Quien se quema en la sopa, sopla en la fruta.

47. Quien tiene la cocina cerca, come la sopa caliente.
48. Quien una vez se quemó con la sopa, a otra vez sopla.
49. Regálame, madre, sopitas en vinagre.
50. Si quieres ver a tu marido gordito después de la sopa dale un traguito.
51. Siete enormes virtudes tiene la sopa de ajo: es económica, el hambre quita, sed da poca, hace dormir, digerir, nunca enfada y pone la cara colorada.
52. Sopa de muchas cocineras, sale quemada.
53. Sopa en vino no emborracha, pero agacha.
54. Sopa en vino no emborracha, pero alegra a las muchachas.
55. Sopa en vino no emborracha, pero arrima a las paredes.
56. Sopa en vino no emborracha; echa vino, muchacha.
57. Sopa hervida y rebullida, alarga la vida.
58. Sopa hervida, cuestión concluida.
59. Sopa y morder, no puede ser.
60. Sopas en sartén, son de puerca y saben bien.
61. Sopas y amores, los primeros los mejores.
62. Sopas, lo mismo da muchas que pocas.
63. Tan sano es el trabajo como la sopa el ajo.
64. Taza y sopa no caben en la boca.
65. Tetas y sopa, no caben en la boca.
66. Todo es menester, sopas y sorber.
67. Toma después de la sopa un buen trago, y riéte de médicos y de boticarios.
68. Tras la sopa, la copa.



## Refranes del Pescado

1. A cada pez le llega su vez.
2. A la red del que duerme, los peces vienen.
3. A la vejez, aladares de pez.
4. A la vejez, cuernos de pez.
5. A los hombres, como a los gatos, nos gusta comer peces, pero no mojarlos.
6. A poco que el pez brinca, el viento salta.
7. A río revuelto, ganancia de pescadores.
8. A río revuelto, peces mareados.
9. Agua quiere el pez vivo; el muerto, vino.
10. Aire burgalés, ni barbo ni trucha ni pez.
11. Al pescado dormilón se lo traga el tiburón.
12. Al pez dormilón se le come el tiburón.
13. Al pez, una vez.
14. Al pobre y al agua de bacalao, todos le dan de lao.
15. Amigos somos, pero los peces a parte.

16. Año de almejas, año de quejas.
17. Bacalao, bacalao, te conozco aunque vengas rebozao.
18. Barcelona tiene barcos; Tarragona, peces; Valencia, naranjas, y Benavente nada.
19. Besugo de enero, vale un carnero
20. Buena es la trucha, mejor es el salmón, bueno es el sábalo, cuando es de sazón.
21. Buenas truchas, en Cuenca hay muchas.
22. Buenos son barbos, cuando no hay truchas a mano.
23. Cada día peces, amarga el caldo.
24. Cada pez en su agua.
25. Carne y pescado en la misma comida, acorta la vida.
26. Carne, carne cría, y peces, agua fría.
27. Como pez en el agua.
28. Con la mujer y el pescado, mucho cuidado.
29. Cuando el cura se va a peces, dónde irán los feligreses.
30. Cuando el pez pequeño come, el grande quiere.
31. Cuando los peces salen del agua, va a llover.
32. Cuando pica un gran pez, suelta la caña, no sea que te la lleve con él.
33. Cuando veas el pez en el agua saltar, tiende la ropa, que el buen tiempo vendrá.
34. Dale un pez a un hombre y comerá un día, enséñalo a pescar y comerá siempre.
35. Dar carrete a los peces.
36. Del mar, el mero, y de la tierra, el carnero.
37. Después de los peces, malas son las leches.
38. Día de jaloque, mar mucho y peces pocos.
39. Dios, hazme sacar un pez tan grande que cuando lo cuente no tenga necesidad de mentir.
40. Donde hay patrón, no manda marinero.
41. El arroz, el pez y el pepino, nacen en agua y mueren en vino
42. El atún para la gente común y el mero para nosotros, los caballares
43. El enamorado y el pez, frescos han de ser.
44. El gran pez sólo se cría en gran mar.
45. El huésped y el pez a los tres días apestan.
46. El huésped y el pez, a los tres días hiede.
47. El novio y el pez, frescos han de ser.

48. El pez de mayo, a quien te le pidiere dalo.
49. El pez es el único animal que crece después de muerto.
50. El pez fresco, frito y frío, y tras él, vino.
51. El pez fresco, gástale presto
52. El pez grande en la mar se hace.
53. El pez grande se come al chico.
54. El pez ha de nadar tres veces: en agua, en vino y en aceite.
55. El pez por su propia boca muere.
56. El pez que busca el anzuelo, encuentra su duelo.
57. El pez y el cochino, la vida en agua y la muerte en vino.
58. El pez, por la cabeza, a oler mal empieza.
59. El pez, por su propia boca muere.
60. El que quiera peces que se moje el culo.
61. El vendaval saca los peces de la mar; el nordeste ni los saca ni los mete.
62. En Badajoz las damas se van al puente a ver pasar el agua, saltar los peces.
63. En gran río, gran pez, más se ahoga alguna vez.
64. En la mar se crían peces y en la orilla caracoles, y en la ría de Bilbao hay muchachas como soles.
65. En Santander, un pez cada mes, pero si quieres sardina y mujer fina, santanderina.



66. Estar como pez en el agua.
67. Estar muy pez.
68. Hay muchos peces en el mar.
69. Haz lo mismo que los peces, nada.
70. Huyendo de la sartén, dio en las brasas el pez.
71. La langosta hace la tripa angosta;
72. La mar para los peces, y para los ingleses.
73. La mentirijilla de un niño es como un pez muerto, siempre sale la superficie.
74. La sardina lo que requiere es pica y bebe”
75. La sardina por abril cógela por la cola y déjala ir; por mayo, ásala en el rescoldo; y por San Juan, ya pringa el pan.
76. La sardina y la longaniza, al calor de la ceniza.
77. Las once y sin caer un pez.
78. Le dijo la rana al pez: no me pillarás otra vez.
79. Los nabos y los peces en tiempo de helada crecen.
80. Los ojos verdes, el pescado azul, el vino, el que elijas tú.
81. Los peces de la mar, unos por salir, otros por entrar.
82. Los peces de la red, unos por salirse, otros por meterse.
83. Los peces mayores tragan a los menores.
84. Mala boca, peces coma.
85. Mentir y comer pescado requieren mucho cuidado.
86. Nace el pez para nadar, como el topo para minar.
87. No hay mejor red, que la que coge el pez.
88. No son peces todo lo que entra en las redes.
89. Obra el bien y échate al mar, si los peces no lo ven, el señor lo verá.
90. Para coger peces hay que mojarse el culo.
91. Para mentir y comer pescado hay que tener mucho cuidado
92. Para pescar peces, al río.
93. Peces quiere la gata, mas no entrar en el agua.
94. Pescador invisible para el pez es terrible.
95. Pez gordo y que pese poco.
96. Pez que pica y no engancha, en el rio se ensancha.
97. Pez viejo no traga anzuelo.
98. Por enero, el besugo es caballero.
99. Por la boca muere el pez y el piloto por los pies.
100. Por la boca muere el pez, así que cuenta con lo que se habla.

101. Por la boca muere el pez, y el hombre por las palabras.
102. Por san Matías corren los peces por las herías.
103. Quien come besugo y agua bebe, no preguntes de qué muere
104. Quien duerme, no atrapa peces.
105. Quien peces quiere, el rabo tuerce.
106. Quien pesca un pez, pescador es.
107. Quien se duerme, no pesca peces.
108. Salga pez o salga rana, a la capacha.
109. Salga pez o salga rana, la apuesta será arriesgada.
110. Señuelo grande, pez grande.
111. Ser feliz como pez en el agua.
112. Si a la orilla de un río encuentras a alguien con hambre, no le regales un pez, enséñale a pescar.
113. Si das pescado a un hombre hambriento, le nutres una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás toda la vida.
114. Te conozco bacalao aunque vengas disfrazao.
115. Tener memoria de pez.
116. Tiempo al pez, que picará alguna vez.
117. Todo lo que se come, vino quiere, el agua, para las ranas y los peces.
118. Tres cosas hay que no dejan huella: el pájaro en el cielo, el pez en el mar y el hombre en la mujer.
119. Truchas y mentiras, cuando mayores, tanto mejores.
120. Un pez vale mucho para ser pescado una vez.
121. Una mujer necesita un hombre, al igual que un pez necesita una bicicleta.



## Refranes y dichos de las sardinas

1. Arrimar el ascua a tu sardina, no siempre da alegría.
2. Arroyos en mes de mayo, sardina pa todo el año.
3. Cada uno arrima el ascua a su sardina.
4. Corriente de levante, sardinas de palmo.
5. El que en la juventud come sardinas, en la vejez le salen las espinas.
6. En casa no tienes sardina y en la ajena pides chacina.
7. En Santander, un pez cada mes pero si quieres sardina y mujer fina, santanderina.
8. En tu casa no tienes sardina, y en la ajena pides gallina.
9. En viniendo la golondrina, ni migas, ni sopas, ni sardinas.
10. Entre Pascua y Pascua, tres cosas hay que no tienen sazón; sardinas y puerros y predicación.
11. Estar como sardinas en lata.
12. La mujer y la sardina, las más pequeñas son las más finas.
13. La mujer y la sardina, pequeña.
14. La sardina arencada, debajo del sobaco se asa.
15. La sardina de Flandes, que huyendo de las llamas dio en las brasas.
16. La sardina gallega y el pescado de Irlanda.
17. La sardina y el huevo, a dedo.
18. La sardina y la golondrina, al calor de la ceniza.
19. Lo que la sardina requiere es: pica y bebe.
20. Los gatos hartos de sardinas no cazan ratones.
21. Más vale ser cabeza de sardina que cola de ballena.
22. Más vale ser cabeza de víbora que cola de sardina.
23. No hay sardina mala, ni lo puede ser, que la que es mala para comer, es buena para beber.
24. Por san Juan, la sardina pringa el pan.
25. Por santa Catalina, en cada malla una sardina.
26. Por santa Catalina, pesca la sardina.
27. Por santa Marina, boga y sardina.
28. Primero la sardina que la gallina, que si es primero la sardina, será después la gallina.
29. Quien de joven come sardinas de viejo caga las espinas.
30. Quien en mayo come la sardina, en agosto caga la espina.
31. Sardina entre gatos, arañazos.

32. Sardina que el gato lleva, vendida va.
33. Sardina que lleva el gato, tarde o nunca vuelve al plato.
34. Si no hay sardina, la foca no trabaja.

## Refranes de Salmón

1. Los necios y los salmones siempre nadan contra corriente
2. Dios me de en mi casa tomates y berenjenasy no perlices y salmones en la ajena
3. Atún de Ijada y salmón, muchas cosas son.
4. Buena es la trucha, mejor el salmón, bueno es el sábalo si es de sazón
5. De la mar el salmón, de la tierra el jamón
6. En llegando la Ascensión, ni merluza ni salmón.
7. Harto de salmón y perdiz el rey, gazpacho suele pedir.
8. Más caro que el salmón de Alagón.
9. Salmón en enero, para mí, el primero.
10. No es mucho perder un boquerón para pescar un salmón.
11. Pesca trucha o salmón en mayo.
12. Quien trabaja come pan; quien "no trabaja" salmón y faisán.

## Refranes del marisco

1. Los langostinos en el mar estaban y ya pedían "alvariños."
2. El cangrejo picante mójalo con vino blanco
3. Deberes, percebes
4. Langosta en la costa.
5. Almejas sin quejas.
6. Zamburiñas en plato, vieiras en bandeja
7. Ostras crudas alergia e intoxicación segura
8. Gamba roja, cara y aparatosa
9. Mejillón y caracol y las manos al faldón.





## Refranes y dichos de perdices y codornices

1. A perdiz por barba y caiga quien caiga.
2. Buena es la carne de perdiz, pero mejor la de codorniz.
3. Cada amén que el cura dice, le vale un par de perdices.
4. Cantó al alba la perdiz, más le valiera morir.
5. Como la perdiz herida que se va a morir al soto, así está mi corazón cuando te veo con otro.
6. Conejo, perdiz o pato, venga al plato.
7. Cuando canta la perdiz y el culo le goterea, es señal de que ha llovido o anda la marea.
8. Cuando la perdiz canta en el prado verde, es la mejor señal para cuando llueve.
9. Cuando la perdiz canta, nubada viene, no hay agua más segura que cuando llueve.
10. Cuando la perdiz canta, señal es de agua.

11. De la perdiz el pecho y del conejo el lomo.
12. De las aves, la perdiz, y de las mujeres, Beatriz.
13. Del conejo lo que mira al cielo, de la perdiz lo que mira al suelo.
14. Dios me dé en mi casa tomates y berenjenas y no perdices y salmones en la ajena.
15. Donde está la perdiz hay que poner el reclamo.
16. El conejo y la perdiz donde nacen van a morir.
17. El conejo y la perdiz, tienen el mismo perejil.
18. El conejo, por san Juan, y la perdiz, por Navidad.
19. El cura de Quer y el de Alovera andan a codornices por las rastreras.
20. El hombre, por el traje, la perdiz, por el plumaje.
21. El perdigón y el gallo, por mayo.
22. El que de joven come perdices, de grande caga las plumas.
23. En abril, búscale el nido a la perdiz.
24. En abril, pone la perdiz.
25. En el pinar canta el cuco y en la torre la cigüeña, en el campo la perdiz y el borracho en la taberna.
26. En enero, busca la perdiz su compañero.
27. En san Antón, la perdiz con el perdigón.
28. En todos los lugares cuatro perdices son dos pares.
29. Entre escarolas y berros, la perdiz prefiero.
30. Estoy feliz, como una perdiz.
31. Harto de salmón y perdiz, el rey, gazpacho suele pedir.
32. Hay grandes narices que no huelen las perdices.
33. La mujer y la perdiz, con la lengua se maldicen.
34. La mujer y la perdiz, en Alcañiz.
35. La perdiz al ojeo, el conejo con perreo.
36. La perdiz emperdigada, de dos vueltas asada.
37. La perdiz es perdida, si caliente, no es comida.
38. La perdiz y la camuesa, por Navidad es buena.
39. La perdiz, con el dedo en la nariz.
40. Más valen patatas en reunión, que perdiz en un rincón.
41. Mejor perdiz en la mano, que dos en el campo.
42. No hay carne perdida, sino la liebre asada y la perdiz cocida.
43. No hay carne preada, sino la perdiz cocida y la liebre asada.
44. No quieras comer perdiz antes de matarla.
45. Para el conejo y la perdiz, no olvides el perejil.
46. Patas coloradas tiene la perdiz: ojos, piquito y nariz.

47. Perdiz asada, esa me agrada, perdiz cocida, nunca en mi vida.
48. Perdiz derrengada, perdigoncillos guarda.
49. Perdiz escabechada mejor que asada.
50. Perdiz que vuela, no cae en pihuela (cazuela).
51. Perdiz todos los días ¿a quién no le cansa?
52. Por el pico se pierde la perdiz,
53. Por san Antón, cada perdiz con su perdigón.
54. Por san José bendito, hace la perdiz su nido.
55. Ser felices y comer perdices
56. Si el cazador no corre la mano izquierda, la perdiz se va a la mierda.
57. Si la perdiz toca la guitarra, el agua no marra.
58. Tal sea mi vida, cual es la perdiz con lima.
59. Tanto que sabe la codorniz y duerme en el suelo
60. Tapar la nariz, y comer la perdiz.
61. Un día perdiz y otro gazpacho, para que las perdices no den em-pacho.
62. Y fueron felices, y comieron perdices.



## Refranes de pollos

1. A mengua de carne, buenos son pollos con tocino.
2. Si quieres que tu gallina buenos pollos saque, no le pongas trece huevos, ni la echas en martes.
3. Cuando muere el gallo, la gallina a cualquier pollo se arrima.
4. Como pollo sin cabeza.
5. Montar un pollo.
6. Cada gallina gobierna sus polluelos.
7. A fin de año mueren más pollos que gallos.
8. A gato viejo, pollo nuevo.
9. Alábate pollo, que mañana serás gallo.
10. Cuando la zorra predica, no están seguros los pollos.
11. Más valen cardos en paz que pollos en agraz.
12. Gatos, pollos y corderos, de los primeros.
13. El zorro cree que todo el mundo come pollo como él.
14. Para el verano te espero, pollo tomatero.

15. El pollo de enero, sube a su madre al gallinero.
16. Alábate pollo que mañana te guisan.
17. Pollos de mayo, dalos al diablo.
18. El que no arriesga un huevo no tiene un pollo.
19. El pollo de enero, la pluma vale dinero.
20. No cuentes tus pollos antes de que salgan del cascarón.
21. El pollo cada año y el pato madrigado.
22. A pollo pión, duro cortezón.
23. Andallo, andallo; que sois pollo y vais para gallo.
24. El pollo y el niño en agosto tienen frío.
25. Allí tiene la gallina los ojos, donde tiene los huevos y pollos.
26. Un pollo entre cuatro, caben a bocado, un pollo entre dos, lo que manda Dios.
27. El pollo de enero, para julio es tomatero.
28. Estar más asustado que un pollo en día de fiesta.
29. Callaos todos, y cogeremos la madre y los pollos.
30. La pollada de agosto y enero, vale por un carnero.
31. A falta de vaca, buenos son pollos con tocino.
32. Pollo de julio, o le duele la cabeza, o le duele el culo.
33. Hartarte has, lobo, con calzas de pollo.
34. Mira por el mes de enero, qué pollo tengo en el mi pollero.
35. Ni pollo, ni capón, no pierde nunca sazón.
36. No te cases con un viudo, no vayas a criar pollos que otra gallina dejó.
37. No nace el pollo para sí solo.
38. Échame la manta afuera con todos los envoltorios, que yo no puedo criar gallinas con tantos pollos.
39. Pío, pio, dijo el pollo, yo me lo comeré todo.
40. El que no diga pollo gallo gallina no es de Medina.
41. Estos son mis pollos de enero, mira qué tales serán, pues, como dice el refrán la pluma vale a dinero.
42. Si el novio no fuere novio, dale un cagajón por pollo.
43. A pesar de ser tan pollo, tienes más plumas que un gallo.
44. Agua de Duero, caldo de pollos.
45. El pollo del labrador y el bizcocho de monja, caros cuestan.
46. Sentirse como pollo en corral ajeno.
47. El pollo de enero, en san Juan es comedero.
48. Pollo nuevo y vino añejo, hacen mozo al hombre viejo.

49. Si el diciembre viene mojado y enero helado, en Navidad no se crían muchos pollos.
50. Pollo de enero, hincha el tajadero.
51. En casa de tu hermano eructa pollo aunque comas mierda.
52. Mata el pollo y pon la mesa.
53. Al pollo en julio le duele la cabeza o el culo.
54. Más vale ser cocinero que pollo.
55. Estos son mis pollos de enero, mira qué tales serán, pues, como dice el refrán la pluma vale a dinero.
56. La envidia mató al pollo.
57. Más bien quiero en mi casa pan y cebolla, que en la ajena, gansos y pollas.
58. Comen frijoles y eructan pollo.
59. Como el enfermo de Rute, que se comía los pollos piando.
60. Hace falta un huevo para tener un pollo.
61. Alábate pollo, que mañana te matan.
62. Es mucho arroz para este pollo.
63. Pollo en enero con su madre sube al pollero.
64. Chico huevo, chico pollo.

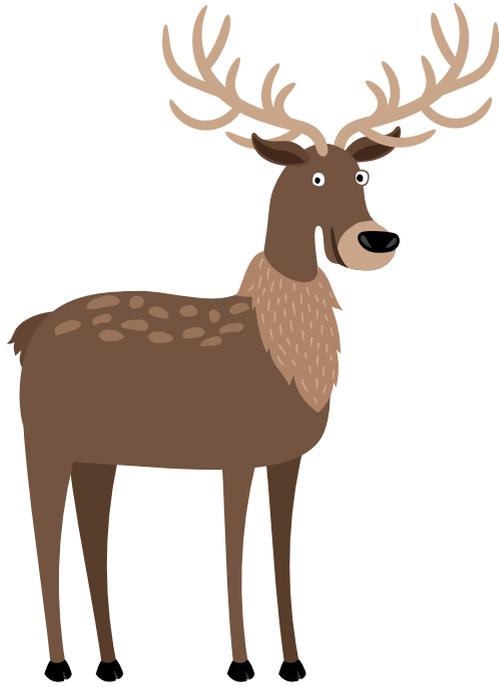




65. A falta de polla, pan y cebolla.
66. Si no se arriesga un huevo, no se saca un pollo.
67. Más vale pan con amor que pollo con dolor.
68. Está tan a disgusto como pollo en corral ajeno.
69. Tan contenta va una gallina con un pollo como otra con ocho.
70. El pollo, pío, pío, y el niño, mío, mío.
71. Cuando el sol está en León, buen pollo con pichón y buen vino con melón.
72. El pollo de enero sube con el padre al gallinero.
73. Allá Marta con sus pollos.
74. El pollo de enero, debajo de las alas trae el dinero.
75. Sano como polluelo de buitre.
76. Los pollos de Marta, piden pan y danles agua.
77. De pollo de labrador, líbranos, Señor.
78. Si dejas que los lobos vigilen el gallinero, seguramente habrá cenas de pollo.
79. El muerto al hoyo y el vivo al pollo.
80. Silencio pollos pelones, que les voy a echar su maíz.
81. Cuesta más el ajo que el pollo.
82. Más valen berzas en paz que pollos en agraz.

83. Pollo de enero, pluma a dinero.
84. Sientes piar; pollos venden.
85. Más vale un pollo en paz que un buey en guerra.
86. Come mierda y eructa pollo.
87. Si quieres pollos el día del Señor, pon a incubar el día de la Ascensión.
88. Ser un pollo-pera.
89. Otro cría las gallinas y vos coméis los pollos.
90. Calentura de pollo por comer gallina.
91. Más vale berzas con amor, que pollos con rencor.
92. Mas vale pan solo y en paz, que pollos en agraz.
93. Sol de mayo mata pollitos.
94. Más quiero huevos hoy que mañana pollos.
95. Andar sin ton ni son, como pollo sin cabeza.
96. Los pollos de Doña María, ellos querían trigo y ella les daba cocina.
97. No es buen año cuando el pollo pica al gallo.
98. El que de joven come pollos, de viejo caga las plumas.
99. La mujer en el amor es como la gallina, que cuando se muere el gallo a cualquier pollo se arrima.
100. El aire de Colmenar mata los pollos y no da pan.
101. No estás bebiendo solo si tus pollos están en casa.





## Refranes de la caza y de la carne de caza

1. A cazador nuevo, perro viejo.
2. A la cumbre de Ardenara fui a cazar palomas, Suso. Después de siete horas regreso con un lechuzo.
3. A la torcaz, hasta que no le veas el collar, no le has de tirar
4. A puerta de cazador, nunca gran muladar.
5. A veces, caza quien no amenaza.
6. A zorros astutos también se les caza.
7. Águila no caza moscas.
8. Aire gallego, ni cazador ni conejero.
9. Al buen cazador, burro cojo y buen ojo.
10. Al cazador, leña, y al leñador caza.
11. Al mejor cazador se le escapa una paloma.
12. Al mejor cazador se le va la liebre.
13. Al mejor cazador se le va viva la liebre.
14. Astucia de zorro, mejor que olfato de buen cazador.
15. Buen cazador, mal labrador.
16. Buen pan de hogaza, buena huerta y carne de caza.
17. Can de buena raza, si hoy no, mañana caza.
18. Cazador absoluto, buenas piernas y pocos cartuchos.
19. Cazador aprovechado, compra las piezas en el mercado.
20. Cazador con levita, ¡quita, quita!
21. Cazador con perro, escopeta y zurrón, no reñirán sus hijos por la partición.
22. Cazador de palomas, no las sigas aunque no comas.
23. Cazador de Ribera, a joder la cartuchera.
24. Cazador joven y fino, aburre hasta al vecino.
25. Cazador por camino, no gana para vino.
26. Cazador que no tira y no corre, ningún conejo coge.
27. Cazador que tira y no persigue, poco o nada consigue.
28. Cazador y jugador, majador de yeso y cal, a morir al hospital.
29. Cazadores, sastres y zapateros, los más embusteros.
30. Come con el guarda, bebe con el guarda, no te fies del guarda.
31. Con su maña, caza a la mosca la araña.
32. Con zapatos, no cazarán ratones los gatos.
33. Conejos y liebres vendo, porque los prendo.
34. Cuando cabalga el galgo, buena es la caza.
35. Cuando el lobo va a hurtar, lejos de casa va a cazar.
36. Cuando la zorra anda a caza de grillos, mal para ella y peor para sus hijos
37. Cuando vayas de palomas, echa pan aunque no comas.
38. De buena traza, buena caza
40. De casta le viene al galgo
41. De la caza el ejercicio, bueno para diversión y malo para oficio
42. Del conejo, la cabeza, pal cazador.
43. Donde menos se piensa, salta la liebre
44. El amo del hurón caza por dos
45. El buen cazador, el señuelo a la garza, y los perros al halcón.
46. El cazador que persigue a un elefante no se detiene a tirar piedras a los pájaros.
47. El cazador que persigue a un elefante no se detiene para tirar piedras a los gorriones.
48. El cazador y el mentiroso, perdidos son, si no son memoriosos.

49. El galgo de buena raza, hasta la muerte caza.
50. El jabalí embardaú, esta medio cazaú.
51. El mejor cazador, miente más que caza.
52. El novato, tiro a tiro y paso a paso y al veterano haz caso.
53. En Briviesca, el que no caza, pesca.
54. En buen cazadero, no vayas primero si antes no has sido morralero.
55. En caza y en amores, entras cuando quieres y sales cuando puedes
57. En enero busca la liebre en el reguero
58. En san Antón, la perdiz con el perdigón.
59. Es gran bobada poner cebo al ave cazada
60. Ese caza que no la amenaza
61. Gato con cascabel, no caza ratón.
63. Guerra, caza y amores, un placer de mil dolores
64. Hace paz o tregua el que caza no lleva.
65. Hasta al mejor cazador se le escapa la liebre.
66. Hasta que los leones tengan sus propios historiadores, las historias de caza siempre glorificarán al cazador.
67. Hijo de gato, caza ratones.
69. Ir a cazar con hurón muerto, es mal acierto.
70. La buena caza para la buena panza
71. La caza y los negocios quieren porfía
72. La caza, en la cazuela

73. La caza, en la plaza.
75. La ilusión del cazador, a una mentira otra mayor.
76. La liebre, del que la espanta, y la perdiz, del que la mata
77. La perdiz, de primer celo canta, de segundo espanta y de tercero, mata
79. La pesca y la caza, en la plaza.
80. La porfía mata la caza
81. Los cazadores atrapan las liebres con los perros: muchos hombres atrapan a los ignorantes con la adulación.
82. Los gatos hartos de sardinas no cazan ratones.
83. Lunes, galbana; martes, mala gana; miércoles, tormenta; jueves, mala venta; viernes, a cazar ; sábado, a pescar, y el domingo se hizo para descansar.
84. Mal cazador, buen mentidor.
85. Mal haya cazador loco que gasta su vida tras un pájaro por matar otro.
86. Mal se caza con perros desganados.
87. Más conejos se cazan charlando en la taberna que en el monte con la escopeta.
88. Mientras unos golpean la mata, otros cogen la caza
89. Mochuelo a principio de cazadero, mal agüero
91. Ni buen médico, ni buena caza, sino buena hogaza.
93. Ni caza de cazador, ni dinero de jugador.
94. Ni caza junto al río, ni viña a pie del camino.
95. Ni moza de plaza, ni rico de caza
96. Ni todos los que tienen libros son lectores ni todos los que tienen escopeta son cazadores.
97. Nin caza a beira do río nin viña ó pé do camiño.
98. No hará casa con azotea, quien en cazar o pescar se emplea.
99. No hay caza perdida, sino la liebre asada y la perdiz cocida
100. No se caza liebres tocando almireces.
101. No se cazan dos pájaros al mismo tiempo.
102. No vendas la piel antes de cazar al oso.
104. Nunca se miente tanto como antes de las elecciones, durante la guerra y después de la cacería.
106. Para la caza del conejo, cazador cojo y perro viejo.
107. Para ser buen cazador: paciencia, reflejos y buen humor.
108. Para ser cazador fino: precaución, cabeza y buen tiro.
109. Pasiegos y perros de caza, cuanto menos en casa.



110. Perro de buena raza, hasta la muerte caza.
111. Por agosto, la codorniz en el rastrojo
112. Por san Antón, busca la perdiz al perdigón
113. Prefiero en mi casa tomate o calabaza, que en la de otros becada de caza.
114. Quien caza sin perros, se pierde en los cerros.
115. Quien dos liebres sigue, tal vez caza una y muchas veces, ninguna
116. Quién pájaros quiera cazar, no ha de vocear.
117. Quien quiera pasar buen día, vaya a cazar a la Matilla.
118. Quien va a caza de liebres, tres trae consigo: una de hambre, otra de cansancio y otra de frío.
119. Raposa que mucho tarda, caza aguarda
120. Ratón que no tiene más que un horado, pronto es cazado
121. Reunión de cazadores, reunión de embusteros
122. Reunión de cazadores, reunión de embusteros.
123. Sed de cazador y hambre de pescador
126. Si cazares, no te alabes; si no cazares, no te enfades.
127. Si el cazador no corre la mano izquierda, la perdiz se va a la mierda.
128. Si el galgo se estira, buen día de caza.
129. Tierra movida, liebres tendrá al otro día
130. Uno caza la liebre en el prado y otro, en el plato.
131. Uno caza la liebre en el prado, y otro la caza en el plato
132. Uno levanta la caza, y otro la mata
134. Vale más pájaro de lugar, que águila real sin cazar.
135. Vendí una vaca, compré un perro, fuíme a caza, maté un conejo, comíme la carne y ahorré el pellejo.
136. Yerro es ir de caza sin perro.
137. Zorro dormilón no caza gallinas.



## Refranes del jamón

1. A la carne vino, y si es jamón, con más razón.
2. Agua poca, y jamón, hasta la boca.
3. Al jamón de tocino, buen golpe de vino.
4. Al pan, pan, y al vino, ...taquitos de jamón.
5. Al viajero jamón, vino y pan casero.
6. Allí se me ponga el sol, donde me den vino y jamón.
7. Aquel que se coma el hueso, que se coma el jamón.
8. Caldo sin jamón ni gallina, no vale una sardina.
9. Con dinero en el bolsillo, buen jamón y cochinillo.
10. Con jamón y buen vino se anda el camino.
11. Con vino y jamón, subirás el escalón.
12. Contigo pan y cebolla, pero mejor jamón y buen vino.
13. Cuando no hay ni jamón ni lomo, de todo como.
14. De lo terrestre el jamón, de la mar el salmón.
15. Del cerdo,....hasta los andares.
16. Dijo el jamón al vino: aquí te espero, buen amigo.

17. Dios le da pan al que tiene jamón y queso.
18. Echa en tus ollas tus pergaminos, mientras yo echo en la mía mi jamón y mi tocino.
19. El melón, como el jamón, venturón.
20. El que nace para torta, del cielo le cae el jamón.
21. Entre pueblo y populacho hay la misma diferencia que entre jamón y gazpacho.
22. Hoy venimos a cantarte los rondadores de Cillas, si quieres que te cantemos, saca jamón, vino y sillas.
23. Jamón cocido en vino, hace al viejo niño.
24. Jamón empezado, cada cual le tira un tajo.
25. Jamón empezado, pronto mediado; jamón mediado, pronto acabado.
26. Jamón y chorizo, ahora es acertijo.
27. Jamón y porrón, hacen buena reunión.
28. Jamón y vino viejo, estiran el pellejo.
29. Judío que come tocino y jamón, tornase cristiano sin dilación.
30. Más infieles hizo cristianos el tocino y el jamón, que la Santa Inquisición.
31. Más vale tener cerdos que dan jamones y no rompen los corazones.
32. Mojo Jamón y lo jamo, jamo Jamón y lo mojo.
33. Mucho jamón para tan poco huevo.
34. No compres cosa vieja que no sea vino, jamón o teja.
35. No te enamores del cerdo porque te gusta el jamón.
36. Olla con jamón y gallina, a los muertos resucita.
37. Olla con jamón y gallina, canela fina.
38. Olla con jamón, tocino, vaca y gallina, alimento y medicina.
39. Pon vino y jamón crudo, y verás quién es cada uno.
40. Prefiero jamón crudo, que patatas bien cocidas.
42. Quien toma vino y jamón, no padece del corazón.
43. Si el cerdo volase, no habría ave que le ganase.
44. Tinto con jamón es buena inyección.
45. Tomates y pimientos, "jamón de huerto"
46. Un convento da un limón, pero a cambio de un jamón.
47. Uña y carne, jamón y tocino.
48. Y ¡un jamón con chorreras!
49. Yo me atraco de jamón, y el envidioso sufre la indigestión.



## Refranes de baile y lectura

1. ¡Cómo bailan las manolas!, Día de Santiago el verde, a orillas del Manzanares cuando el sol claro amanece.
2. A buena gana de bailar poco son es menester.
3. A comer, beber, bailar y gozar, que el mundo se va acabar.
4. A la mujer bailar y al asno andar y rebuznar, faltando quién, el diablo se lo ha de enseñar.
5. Abril setil.
6. Abril, abriladas, cuando llueve y hace sol, baila el perro y el pastor; el pastor baila con zamarra, y el perro con zurrón.
7. Agua y bailar, a hartar.
8. Al buen bailarín, el paso le queda.
9. Al son que le toquen bailan.
10. Al son que me toca bailo.
11. Alaba al ignorante y hazle bailar, si no es tonto, tonto le harás terminar.
12. Alarcón y Valhermoso, están muy cerca los dos, cuando se juntan las mozas, se bailan un charlestón.

13. Aunque sea fraile, también le gusta el baile.
14. Baila Antón según le hacen el son.
15. Baila bien o abandona el salón de baile.
16. Baila y bebe, que la vida es breve.
17. Bailamos todos o rompemos la vitrola.
18. Bailar con la más fea, es cosa de paciencia.
19. Bailar sin pecar, cosa imposible será.
20. Bailar sin son, o es estar loco, o enorme afición.
21. Bailar sin son, o es gran fuerza o es gran afición.
22. Bailaremos este San Juan; que el que viene Dios sabe quién lo bailará.
23. Bailarle el agua a alguien.
24. Baile bien o baile mal, el caso es bailar.
25. Baile o no baile, hago el borrico.
26. Baile que en burla empieza, acaba en boda.
27. Baile y pimiento, poco alimento.
28. Baile y tocino, el del vecino.
29. Bien gobernar y no mucho bailar.
30. Con luna creciente cesto menguante, con luna menguante cesto abundante
31. Cuajada y baile, que pasa Dios por mi calle.
32. Cuando comienzan las uvas a madurar, comienzan las mozas a bailar.



33. Cuando el amo es juglar, la familia es bailadora.
34. Cuando el gato falta, los ratones bailan.
35. Cuando el gato no está, hacen baile los ratones.
36. Cuando el gato no está, los ratones bailan.
37. Cuando el gato va a sus devociones, bailan los ratones.
38. Cuando en octubre llueve, el niscallo se mueve
39. Cuando las gaviotas bailan la muñeira, guarda el maíz en la era.
40. Cuando llueve y el sol brilla crecen las setas
41. Cuando llueve y hace sol baila el perro y el pastor.
42. Cuando mi madre esta en misa, yo bailo en camisa.
43. Cuando uno no sabe bailar, dice que el suelo está húmedo.
44. El buen setero no es aquel que llega con la cesta repleta, si no aquel que no deja huella de su paso por el sitio que visita.
45. El ciego con una copa de vino, ve chispas y centellas, y el cojo se pone a bailar la cueca.
46. El que paga la música manda el baile.
47. El que pone el baile, que ponga la marimba.
48. El que presta su caballo para garrochar, y a su mujer para bailar, nada tiene que reclamar.
49. El que quiera baile, que pague músico.
50. El que sale a bailar, pierde su lugar.
51. El último en llegar, con la más fea le toca bailar.
52. El vino y el baile, por la tarde.
53. En abril setas mil, y en mayo las comen los gusanos
54. En abril setas y en mayo metas
55. En abril setas, en mayo mayuetas y en agosto moretas
56. En abril setas, y en mayo marigüetas
57. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en San Juan, podridas van
58. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en San Juan, podridas van
59. En abril, setas mil, en mayo setas a carros; las de abril para mí, las de mayo para mi amo, las de junio para ninguno
60. En abril, setas mil, y en mayo setas de sapo
61. En Azaña cada uno baila según se apaña.
62. En Busdongo y Camplongo, en Vegalamosa y Arbás, bailaban las porconronas, con les madreñes calzaes.
63. En casa del músico, todos bailarines.
64. En el tocar del cachorro se conoce al bailarín.





## Refranes de la siesta

1. La siesta y la merienda, bien sientan.
2. Si quieres matar al fraile, quítale la siesta y dale de comer tarde.
3. En la siesta y en el juego, se conoce al caballero.
4. Por San Fermín, mocicas a la fiesta, abuelos a la siesta.
5. Oveja coja no tiene siesta.
6. El niño y el becerrico, en mitad de la siesta tienen frío.
7. Reniego de bestia que en invierno tiene siesta.
8. Después de la fiesta, lava la camisa y echa la siesta.
9. Cabra coja no quiere siesta, y si la tiene caro le cuesta.
10. Después de comer, duerme la siesta, y pasea después de la cena.
11. En invierno dormir siesta, holgazanería manifiesta.
12. El sueño es la única medicina efectiva.
13. Cuando un fraile se molesta, o no comió bien o no durmió la siesta.
14. Hombre cansado y tendido, enseguida dormido.
15. En abril, dos horas de siesta es dormir.
16. El hombre, bien comido y bien bebido, quiere reposo y no ruido.
17. Ven a la fiesta, y baila hasta la hora de la siesta.
18. Comida sin siesta, campana sin badajo.
19. Tras la cena pasea, tras la comida, siesta.
20. La siesta es el yoga ibérico.
21. El trabajo del cura: media hora de misa, su trago de vino, comer a su hora y siesta segura.
22. Por santa Rogelia salta la siesta del que empieza la escuela.
23. No hay Mesías capaz de competir con la hora de la siesta.
24. Después de comer, dormir, después de cenar, mil pasos ir.
25. Si en la hora de la siesta, el gallo canta, no hace falta manta.
26. El buen comer y el buen dormir, juntos no suelen ir.
27. Dormir a las martilladas y despertar a las dentelladas.
28. El gato se hace el muerto para que lo dejen dormir la siesta.
29. No duermas demasiado o te despertarás con un fracaso.
30. El dormir y el comer, hermanos vienen a ser.
31. No renuncies a tus sueños: duerme la siesta.
32. Quien mucho duerme, poco vive.
33. El gato se recuesta en la alacena para echarse la siesta.
34. Por San Jaime se agradece más la siesta que el hambre.
35. Seis horas de sueño bastan al joven y al anciano; siete le dejamos apenas al perezoso a nadie le concedemos ocho.
36. No dormir mucho por haber sesteado, no es mal de cuidado.
37. No es lo mismo estar dormido que estar durmiendo, como no es lo mismo estar jodido que estar jodiendo.
38. Al que se levanta tarde, el trabajo le arde.
39. El que quiera medrar, levántese a las cinco; el que ha medrado puede dormir hasta las siete; el que no tiene ambición de medrar puede dormir hasta las once.
40. Bendito sea el mal, que con dormir se ha de quitar.
41. Sestear y hacer la siesta tienen la misma respuesta.
42. Hombre dormido, ni del todo muerto, ni del todo vivo.
43. La buena conciencia sirve de blanda almohada.
44. La cama, come.
45. Joven que nada duerme y viejo que siempre duerme, cercana tienen la muerte.
46. Buen comedor, buen dormidor.
47. En casa donde amanezca al medio día, no pares en tu vida.
48. Diputado: hombre que se sacrifica por el pueblo haciendo la siesta en el Congreso, en vez de hacerla en su casa.
49. La cama es buena cosa, porque quien no duerme reposa.
50. Cabra coja, no tenga siesta.



51. Después de comer, ni un sobre que leer.
52. Dormir la siesta es como amanecer dos veces.
53. Lección dormida, lección aprendida.
54. Zorra que duerme de día, de noche estuvo de cacería.
55. Dormirás, y acordarás.
56. Quien mucho duerme, poco aprende.
57. En la cama de los vivos este gil duerme la siesta.
58. La comida reposar y la cena pasear.
59. Poco dinero en las fiestas, ya te puedes echar la siesta.
60. Por oro no vendas lo que nunca podrás comprar con oro: la tranquila siesta, el satisfecho día, la limpia fama y la conciencia alegre.
61. La siesta es sagrada.
62. Si quieres felicidad durante una hora, toma una siesta.
63. La cama y el amor, nunca te dirán: vete a tu labor.
64. Después de comer dormir, y de cenar pasos mil.
65. Ser como el perro del hortelano, que ni duerme la siesta, ni la deja dormir.
66. Después de comer, duerme la siesta y de cenar, vete de fiesta.
67. El día del Cristo fuera siesta y abanico.
68. Ningún día es tan malo que no pueda arreglarse con una siesta.
69. Piensa por la mañana, obra al mediodía, come por la tarde y duerme por la noche.
70. La que no tiene marido en siesta, sola se acuesta.
71. Pasados os Remedios e san Roque, xa non hai sesta nin merendote.
72. El sueño alimenta cuando no se tiene qué comer.
73. Comida reposada y cena paseada.



1. «Puede que seas capaz de engañar a los votantes, pero no a la atmósfera»
2. Envenena al río, y él te envenenará a ti
3. Planta un árbol y estarás sembrando conciencia»
4. Todo lo que le ocurra a la tierra, le ocurrirá a los hijos de la tierra
5. La tierra provee lo suficiente para saciar las necesidades de cada hombre, pero no la avaricia de cada hombre
6. La tierra no es una herencia de nuestros padres, sino un préstamo de nuestros hijos
7. Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras los hombres no escuchan.
8. Dos cosas que me llaman la atención: la inteligencia de las bestias y la bestialidad de los hombres.
9. La naturaleza no hace nada incompleto ni nada en vano **Aristóteles**
10. El buen hombre es el amigo de todos los seres vivos Mahatma Gandhi,
11. Los árboles que tardan en crecer llevan la mejor fruta. **Molière**,
12. La naturaleza sostiene la vida universal de todos los seres
13. La creación de mil bosques está en una bellota **Ralph Waldo Emerson**

14. Estudia la naturaleza, ama la naturaleza, acércate a la naturaleza. Nunca te fallará. **Frank Lloyd Wright**
15. Nunca la sabiduría dice una cosa y la naturaleza otra
16. La naturaleza no es un lugar para visitar. Es el hogar **Gary Sherman Snyder**
17. Cada flor es un alma que florece en la naturalezaA
18. Prefiero tener rosas en mi mesa que diamantes en mi cuello
19. La naturaleza siempre vela por la preservación del universo
20. La belleza del mundo natural está en los detalles
21. La naturaleza provee excepciones a la regla
22. En lo profundo de sus raíces, todas las flores mantienen la luz
23. Un pájaro no canta porque tiene una respuesta, canta porque tiene una canción
24. Verde es el color principal del mundo, y a partir del cual surge su hermosura
25. La naturaleza es una esfera infinita cuyo centro está en todas partes y la circunferencia en ninguna
26. En la naturaleza no hay recompensas ni castigos, hay consecuencias
27. Entender las leyes de la naturaleza no significa que seamos inmunes a sus operaciones
28. Hasta ahora el hombre ha estado en contra de la naturaleza; desde ahora estará en contra de su propia naturaleza. Dennis Gabor
29. En la naturaleza está la preservación del mundo
30. Hay algo fundamentalmente incorrecto en tratar a la tierra como si fuese un negocio en liquidación
31. Algunas personas caminan bajo la lluvia, otros simplemente se mojan
32. Los árboles son los esfuerzos de la tierra para hablar con el cielo que escucha **Rabindranath Tagore.**
33. En todo paseo con la naturaleza uno recibe mucho más de lo que busca **John Muir, naturalista y explorador.**
34. Siempre he considerado la naturaleza como la ropa de Dios. **Ian Hovhaness Chakmakjian,**
35. El agua y la tierra, los dos fluidos esenciales de los que depende la vida, se han convertido en latas globales de basura **Jacques-Yves Cousteau**
36. Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera **Pablo Neruda,**
37. El que nos encontremos tan a gusto en plena naturaleza proviene de que ésta no tiene opinión sobre nosotros

38. Mantén tu amor hacia la naturaleza, porque es la verdadera forma de entender el arte. **Vincent van Gogh,**
39. Las tierras pertenecen a sus dueños, pero el paisaje es de quien sabe apreciarlo. **Upton Sinclair Premio Pulitzer.**
40. Si sirves a la Naturaleza, ella te servirá a ti. **Confucio**
41. La naturaleza se hace paisaje cuando el hombre la enmarca. **Le Corbusier**
42. El viento endereza el árbol después de haberlo inclinado. **Charles de Gaulle**
43. Dejemos que la naturaleza actúe a su aire; ella conoce su oficio mejor que nosotros **Montaigne.**
44. El encanto de las rosas es que siendo tan hermosas no conocen que lo son. **José María Pemán**
45. La naturaleza nunca hace nada superfluo, nada inútil, y sabe sacar múltiples efectos de una sola causa. **Nicolás Copérnico**
46. El arte, la gloria, la libertad se marchitan, pero la naturaleza siempre permanece bella. **George Gordon Byron**
47. La naturaleza está a menudo escondida, a veces dominada, raramente extinguida **Francis Bacon**
48. La naturaleza mantendrá siempre sus derechos y, finalmente, prevalecerá sobre cualquier razonamiento abstracto. **David Hume.**
49. La naturaleza aborrece el vacío **René Descartes**



50. El uso apropiado de la ciencia no es conquistar la naturaleza, sino vivir en ella. Barry Commoner
51. La conservación es un estado de armonía entre hombre y tierra .Aldo Leopold .
52. Las aves son indicadores del medio ambiente. Si están en peligro, sabremos que estaremos pronto en peligro.
53. En 10 años será imposible viajar al Polo Norte con un equipo de perros. Habrá demasiada agua. Will Steger..
54. El tema más importante sobre el medio ambiente es uno que rara vez se menciona, y es la falta de ética de nuestra cultura
55. La crisis medioambiental es un problema global y solo la acción global lo resolverá
56. La primera ley de la ecología es que todo está relacionado con todo lo demás
57. El mundo natural es la comunidad sagrada más grande a la que pertenecemos. Dañar esta comunidad es disminuir nuestra propia humanidad. Thomas Berry.
58. Los planes para proteger el aire y el agua, lo salvaje y la vida silvestre, son de hecho planes para proteger al hombre. Steawart Udall.
59. Nuestra salud depende completamente de la vitalidad de nuestras especies compañeras en la tierra. Harrison Ford
60. Es el peor de los tiempos, pero también el mejor porque aún tenemos una oportunidad
61. La tierra es insultada y ofrece las flores como respuesta. Rabindra-nath Tagore.



62. Un acto contra la naturaleza debería ser juzgado tan severamente como uno contra la sociedad u otra persona
63. La peor amenaza para nuestro planeta es la creencia de que alguien lo salvará. Robert Swan.
64. Vivimos en la tierra como si tuviéramos otra a la que ir
65. La suprema realidad de nuestro tiempo es la vulnerabilidad de nuestro planeta. John Fitzgerald Kennedy,
66. Abusamos de la tierra porque la tratamos como si fuese nuestra. Cuando la veamos como una oportunidad a la que pertenecemos, puede que la tratemos con amor y respeto
67. Miles han vivido sin amor y ni uno solo sin agua. W. H. Auden.
68. La tierra provee lo suficiente para satisfacer las necesidades de cada hombre, pero no la avaricia de cada hombre .Mahatma Gandhi.
69. Abusamos de la tierra porque consideramos que nos pertenece. Cuando la veamos como una comunidad a la que pertenecemos, puede que comencemos a usarla con amor y respeto. Aldo Leopold.
70. La fe en el planeta viviente es el tema más importante al que se enfrenta la humanidad. Gaylord Anton Nelson
71. El océano, el gran unificador, es la única esperanza del hombre. Ahora, como nunca antes, la antigua frase tiene un nuevo significado: todos estamos en el mismo bote. Jacques-Yves Cousteau.
72. Cuando la tierra está enferma y contaminada, la salud humana es imposible. Para sanarnos a nosotros mismos, debemos sanar nuestro planeta y para sanar nuestro planeta, debemos sanarnos a nosotros mismos. Bobby McLeod.
73. Hemos conocido al enemigo y somos nosotros. Walt Kelly.
74. La naturaleza es inagotablemente sostenible si cuidamos de ella. Es nuestra responsabilidad universal pasar una tierra sana a las futuras generaciones. Sylvia Dolson.
75. Primero fue necesario civilizar al hombre en su relación con el hombre. Ahora es necesario civilizar al hombre en su relación con la naturaleza y los animales. Sylvia Dolson.
76. El que planta árboles ama a los demás. Thomas Fuller,
77. No heredamos la tierra de nuestros ancestros, la tomamos prestada de nuestros hijos. Proverbio nativo americano.
78. Si quieres que los adultos reciclen, simplemente hábleles a los niños de la importancia de reciclar y lo harán
79. Nuestra supervivencia está íntimamente ligada a la comida que comemos, el agua que bebemos y los lugares donde vivimos. Por ello debemos promover la responsabilidad y conservación cuando

- nos referimos a los recursos naturales Mark Emery Udall
80. Cuando la calidad de vida cae para el medio ambiente, cae para el ser humano. George Holland Sabine
  81. Nunca reconoceremos el valor del agua hasta que el pozo este seco. Thomas Fuller
  82. Si realmente crees que el medio ambiente es menos importante que la economía, intenta aguantar la respiración mientras cuentas tu dinero. Guy R. McPherson
  83. Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras el género humano no la escucha. Victor Hugo.
  84. En un jardín o una zona arbolada se puede encontrar más paz que en todas las músicas relajantes del mundo
  85. El cambio climático se acelera
  86. El clima está cambiando, nosotros también deberíamos
  87. Creemos que los pájaros enjaulados cantan, cuando en realidad lloran.
  88. La compasión por los animales está íntimamente asociada con la bondad del carácter y Las aves nacidas en jaulas piensan que volar es una enfermedad. Alejandro Jodorowski.
  89. El cambio climático se debe a la actividad humana
  90. No hay nada en lo que los pájaros difieran más del hombre que en la forma en que pueden construir y, sin embargo, dejan un paisaje como era antes
  91. Si pasas tiempo con los animales, corres el riesgo de volverte una mejor persona. Oscar Wilde



92. Si tener alma significa ser capaz de sentir amor, lealtad y gratitud, los animales son mejores que muchos humanos
93. El efecto invernadero retiene el calor en la atmósfera
94. La grandeza de una nación y su progreso moral puede ser juzgado por la forma en que sus animales son tratados.
95. El amor por las criaturas vivientes es el atributo más noble del hombre. Charles Darwin
96. La poesía de la tierra nunca ha muerto
97. Piensa globalmente, actúa localmente
98. Nuestra tarea debe ser vivir libres, ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza y su belleza. **Albert Einstein**
99. Solo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado y el último pez atrapado, te darás cuenta que no puedes comer dinero.
100. Tierra y agua, los dos fluidos esenciales de los cuales depende la naturaleza, se han convertido en botes de basura. **Jacques Cousteau**
101. Destruir un bosque tropical para obtener beneficios económicos es como quemar una pintura del Renacimiento para cocinar
102. La Tierra proporciona lo suficiente para satisfacer las necesidades de cada ser humano, pero no la de su codicia. **Mahatma Gandhi**
103. El hombre no solo es un problema para sí, sino también para la biosfera en que le ha tocado vivir. **Ramón Margalef**
104. Una ecología saludable es la base para una economía saludable.
105. Nunca sabremos el valor del agua hasta que el pozo esté seco. **Thomas Fuller.**
106. Aunque supiera que mañana se acaba el mundo, hoy mismo plantaría un árbol. ...
107. Acabar con el medio ambiente es la forma más rápida de acabar con la sociedad.
108. Aunque supiera que mañana se acaba el mundo, hoy mismo plantaría un árbol. *Martin Luther King*
109. Acabar con el medio ambiente es la forma más rápida de acabar con la sociedad.
110. A los votantes se les puede engañar, pero a la atmósfera no. *Donella Meadows*
111. Si envenenas un río, el río te va a envenenar a ti.
112. Me parece que el mundo natural es la mayor fuente de emoción; la mayor fuente de belleza visual; la mayor fuente de interés intelectual. Es la mayor y mejor fuente de tantas cosas en la vida que hace que vivir merezca la pena.

113. Todo lo malo que le pase a la Tierra, más tarde, le pasará a sus hijos.
114. La tierra nos da lo suficiente para las necesidades de todos los hombres, pero no suficiente para avaricia de todos los hombres. *Mahatma Gandhi*
115. Hay dos cosas que llaman terriblemente la atención: la inteligencia de los animales y la bestialidad de los humanos. *Flora Tristán*
116. La tierra provee lo suficiente para saciar las necesidades de cada hombre, pero no la avaricia de cada hombre.
117. El medio ambiente es donde todos nos encontramos, donde todos tenemos un interés mutuo, es la cosa que todos compartimos. No es tan solo el reflejo de nosotros mismos, sino un lente de lo que nos podemos convertir.
118. Es inmensamente triste ver como la naturaleza nos está hablando y los humanos no escuchamos. *Victor Hugo*
119. La Tierra proporciona lo suficiente para satisfacer las necesidades de cada hombre, pero no la codicia de cada hombre.
120. La tierra no es una herencia de tus padres, es un préstamo a tus hijos. *Proverbio Iberoamericano*
121. La Tierra no es nuestro planeta, es nuestro hogar.
122. La naturaleza no es un lujo, sino una necesidad del espíritu humano. Tan vital como el agua o el pan.
123. Si te gusta el canto de los pájaros no compres jaulas, planta árboles.
124. Manténgase cerca del corazón de la naturaleza... y aléjense de vez en cuando, y escale una montaña o pase una semana en el bosque. Esto lava tu espíritu y lo deja limpio.
125. Me siento más confiado que nunca de que el poder para salvar el planeta descansa en el consumidor individual. *Denis Hayes*
126. Debemos desarrollar un mayor sentido de responsabilidad hacia nuestro medio ambiente.
127. Todo lo que le ocurra a la Tierra, le ocurrirá a los hijos de la Tierra.
128. Planta un árbol y estarás sembrando conciencia.
129. El mundo natural es la comunidad sagrada más grande a la que pertenecemos. Dañar esta comunidad es disminuir nuestra propia humanidad.
130. El agua, el aire limpio y la limpieza son mis principales productos de farmacia.
131. Una nación que destruye sus suelos se destruye a sí misma. Los bosques son los pulmones de nuestra tierra, purifican el aire y dan nueva fuerza a nuestra gente.

132. Un mundo mejor es posible con un pensamiento verde.
133. La batalla que hemos luchado y seguimos luchando por los bosques, es parte del eterno conflicto entre el bien y el mal.
134. Es horrible que tengamos que luchar contra nuestro propio gobierno para salvar el medio ambiente.
135. Una sola bellota puede crear mil bosques. *Ralph Waldo*
136. En la Tierra, el mejor amigo del hombre es el árbol. Cuando utilizamos el árbol con respeto y prudencia, puede ser para nosotros uno de los mayores recursos de la Tierra.
137. Podemos desafiar las leyes humanas, pero no podemos resistir a las naturales
138. El día de la tierra son todos los días.
139. Sólo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado, y el último pez atrapado, te darás cuenta que no puedes comer dinero.
140. Si crees que la economía es más importante que el medio ambiente, intenta aguantar la respiración mientras cuentas dinero. *Janez Potocnik*.
141. Salud perdida, velas encendidas; salud cobrada, velas apagadas
142. La hierba conocida debes aplicar a tu herida.
143. La alegría es gran medicina; pero no se vende en la botica
144. Para el que es de vida, el agua es medicina; y para el que es de muerte, no hay médico que acierte
145. ¿De qué te sirven tus bienes, si salud no tienes?
146. Entre salud y dinero, salud quiero.
147. Salud, amor y hogar hacen el bienestar.
148. Quien salud no tiene, de todo bien carece.
149. Tres eses hacen dichoso: ser santo, sano y sabio.
150. Aire puro y agua clara harán tu vida sana





## Dichos y refranes sobre los meses del año

### ENERO

1. Año ruin cuando llueve mucho en enero y nieva en abril.
2. Cada día que pasa de enero, pierde un ajo el ajero.
3. En enero, llave de granero.
4. En la mengua de enero, siembra ajo el ajero.
5. Enero hierbero año cicatero.
6. Enero y febrero meses barbecheros.
7. Invierno que mucho hiela, cosecha de fruto espera.
8. Por enero florece el romero.
9. Por San Antón (17 de enero) las gallinas pon.
10. Enero y febrero meses barbecheros.
11. Enero hierbero año cicatero.

12. Por enero florece el romero.
13. Invierno que mucho hiela, cosecha de fruto espera.
14. Por San Antón (17 de enero) las gallinas pon.
15. En enero llave de granero.
16. Año ruin cuando llueve mucho en enero y nieva en abril.
17. Cada día que pasa de enero, pierde un ajo el ajero.
18. En la mengua de enero, siembra ajos el ajero.
19. Enero friolero, febrero ventolero, marzo airado, abril variado, mayo hermoso, junio fogoso, julio claro, agosto raro, septiembre extravagante, octubre abundante, noviembre llevadero y diciembre nevadero.
20. Enero helado, febrero trasnochado, marzo airoso y abril lluvioso sacan a mayo florido y hermoso.
21. Enero heloso, febrero nevoso, marzo ventoso, abril lluvioso, mayo pardo y San Juan claro, labrador prepara los bueyes y el carro.
22. Enero llorón, julio tronón.
23. Enero seco, villano rico.
24. Enero tiene unas horas más por entero; quien de verdad quiera contar, hora y media le ha de echar.
25. Enero, trentayunero, siete capas y un sombrero y todavía me hielo.
26. El mes de enero es la llave del granero; lluvia de febrero cada gota vale un dinero; en marzo cada gota quita un cuarto; en mayo más que en todo el año.
27. Heladas de enero, nieves de febrero, mollinas de marzo, lluvias de abril, aires de mayo, sacan hermoso el año.
28. Estos son mis pollos de enero, mira qué tales serán, pues, como dice el refrán la pluma vale a dinero.
29. Sol de enero, poco duradero.

### FEBRERO

30. Árbol que podó en febrero, tendrá fruto duradero
31. En febrero busca la sombra el perro, pero a últimos no a primeros
32. Flor de febrero no va al granero.
33. Mal año espero si en febrero anda en mangas de camisa el jornalero.
34. Si no lloviere en febrero ni buen prado ni buen centeno.

35. Si no lloviere en Febrero ni buen prado ni buen centeno.
36. Flor de febrero no va al granero.
37. En febrero busca la sombra el perro, pero a últimos no a primeros
38. Árbol que podó en febrero, tendrá fruto duradero
39. En febrero el sol pica, el cerdo se remoja y el perro busca la sombra.
40. En febrero, veinte pies saltan la liebre en el sendero; pero si al galgo le dan pan duro, salta veinte y uno.
41. Febrero es embustero, también loco; trae lluvia, frío y sol, de todo un poco.
42. Febrero, el mes más largo cuando no hay dinero.
43. Fraile callejero, mujer que habla latín y golondrina en febrero, mal agüero.
44. Mal para cuerpo y bolsa, si en febrero ves a la sombra el perro y en mangas de camisa el jornalero
45. Si el buey quieres engordar, de mediado febrero hasta mayo le has de apacentar.

## MARZO

46. Cuando marzo mayea, mayo marcea.
47. El sol de marzo de riego le sirve al campo.
48. En marzo calor temprano es para los campos sano.
49. En marzo si cortas un cardo te salen cuatro.
50. En marzo siembra el garbanzo.
51. En marzo tres hojitas tiene el ajo
52. La patata le dijo al labrador: aunque me siembres en marzo , aunque me siembres en abril , hasta finales de mayo no pienso salir
53. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
54. Marzo ventoso y abril lluvioso hacen un mayo florido y hermoso (el viento esparce las semillas, la lluvia las riega y el calor las hace brotar).
55. Marzo, los almendros en flor y los mozos en amor.
56. Semana Santa en marzo, año bellaco; Semana santa en abril, año gentil.
57. Si en marzo oyes tronar limpia tu era y barre el pajar.
58. Si quieres sandías por Santiago (25 de Julio) siémbrales por San Marcos (25 de abril).
59. Cuando marzo mayea, mayo marcea.

60. Cuando marzo vuelve el rabo, todavía al invierno no se le ve el cabo.
61. Calor de marzo temprano es para el campo sano.
62. En marzo, el garbanzal ni nacido ni por sembrar.
63. El que quiera tener ovejas mil, librelas de las heladas de marzo y de los orbajos de abril.
64. Marzo de lluvias cargado, año muy desgraciado.
65. Marzo marzuelo, un día malo y otro bueno.
66. Marzo y septiembre son cual hermanos: uno dice adiós al invierno y otro al verano.
67. Si hay truenos en marzo, hasta el obispo comerá pan bazo.
68. Si marzo se va y el cuco no viene, o se ha muerto el cuco, o del fin del mundo vuelve.
69. Si marzo vuelve el rabo, no quedará oveja ni pastor enzamarrado
70. Las pajas al pajar y las dueñas a velar; que la que por marzo comenzó, tarde acudió.
71. Que por arriba que por abajo, la Cuaresma siempre cae en marzo.

## ABRIL

72. Abril frío mucho pan y poco vino.
73. Abril mojado, Mayo rociado.
74. Agua de abril si no es torrencial llena la panera.
75. Dos aguas de abril y una de mayo, valen por dos mulas y el carro.
76. El invierno no es pasado si el abril no ha terminado.
77. En abril aguas mil.
78. En abril espigas mil, en mayo espigas y grano.
79. En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
80. La patata le dijo al labrador : Aunque me siembres en marzo , aunque me siembres en abril , hasta finales de mayo no pienso salir
81. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
82. Parra que no brota en abril poco vino da al barril.
83. Sale marzo y entra abril, nubecitas a llorar y campos a reír.
84. Semana Santa en marzo, año bellaco; Semana santa en abril, año gentil.
85. Abril concluido, invierno ido.
86. Abril llovedero, llena el granero.
87. Abril, abrilero, de ciento, uno bueno; la vieja que lo decía tenía ciento uno y no conoció bueno ninguno.

88. Abriles buenos y buenos hidalgos, muy escasos.
89. Abriles y hombres viles, desde que el mundo es mundo, los hubo miles.
90. Abriles y jornaleros, pocos buenos; pero el que es bueno, es bueno.
91. Enjambre de abril para mí, el de mayo para mi hermano.
92. Hasta que no pase abril, no aligeres el vestir.
93. Los años que vienen buenos, por abril lo anuncian truenos.
94. Sí abril fuere frío, habrá pan y vino; y si frío y mojado, seguro está el año.

## MAYO

95. Agua de mayo el bien deseado.
96. Agua de mayo, pan para todo el año.
97. Lo que mayo riega, mayo lo seca.
98. Lo que no se ve en mayo no lo trae todo el año.
99. Mayo caliente y lluvioso ofrece bienes copiosos.
100. Mayo entrado, un jardín en cada prado.
101. Mayo florido, en flor el olivo y granados los trigos.
102. Mayo mojado del buen barbecho hace prado.
103. Para san Isidro labrador (15 de mayo) se va el frío y viene el calor.
104. Siembra perejil en mayo y lo tendrás todo el año.
105. En el mes de mayo, el mastín es galgo.
106. Lodos en mayo, espigas en agosto.
107. Mayo fresco, granero lleno.
108. Quien en mayo se moja en mayo se seca.
109. Si en mayo llueve y hace calor todo el campo cubre de verdor.
110. Cuando mayo va a mediar, debe el invierno acabar.
111. Días de mayo, días amargos, los panes cortos y los días largos.
112. El mal de la culebra, no muerde en el agua y muerde en la tierra, y por mayo deja la pelleja entre la piedra.
113. Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo; y si el tiempo es importuno, hasta el cuarenta de Junio.

## JUNIO

114. Agua por San Juan (24 de Junio) quita vino y no da pan.
  - Junio brillante año abundante.
  - Por junio el mucho calor no asusta al buen labrador.
  - Por san Pedro ( 29 de junio ), saca el ajo y planta el puerro.
  - Sembrarás cuando podrás, pero por San Juan segarás.
115. Caprichoso junio, o sequía, o diluvio.
116. Cielo de junio, limpio como ninguno.
117. En junio si pica el sol, ni mujer ni caracol.
118. En junio, beber y sudar, y el fresco buscar.
119. Tormenta de junio golpea como un puño
120. Junio al principio lluvioso, anuncia verano caluroso.
121. Junio es todo día; los viejos y achacosos tienen más vida.
122. Junio soleado y brillante, te pone de buen talante.
123. Si en junio llueve, en invierno nieva.
124. Lo que en junio se moja, en julio se seca.

## JULIO

125. Dice el labrador al trigo: para julio te espero amigo.
126. En julio la hoz en el puño.
127. Por Santiago (25 de julio) pinta la uva, pinta el melón y también el melocotón.
128. Si en julio llueve renace la hierba y el trigo se pierde.
129. Si llueve por santa Ana, llueve un mes y una semana
130. Dice el trigo al sembrador: con un grano o con dos, al julio soy con vos.
131. En julio, el mozo en la acequia o en el pozo.
132. Tronadas en julio anuncian muchos frutos
133. Julio brillante, año abundante.
134. Julio caliente, quema al más valiente.
135. Julio soleado y brillante, te pone de buen talante.
136. Julio, triguero, septiembre, uvero.
137. Si en julio no truena, hambre en la aldea.

## AGOSTO

138. Agosto seco, castañas en cesto.
139. Agosto tiene la culpa y septiembre lleva la fruta.
140. Agosto todo seca menos el mosto.
141. Lo que en agosto madura, septiembre asegura.
142. Tormentas en agosto racimos y buen mosto.
143. Agosto relente, agua corriente.
144. Agosto tiene la culpa y septiembre lleva la fruta.
145. Agosto, mes de los gatos.
146. Agosto, por el día fríe el rostro; pero por la noche frío en rostro.
147. El que en agosto duerme, velará en septiembre.
148. En agosto uvas y mosto.
149. En agosto, ni por leña al mato, ni por agua al pozo.
150. En las madrugadas de agosto pasan frío el viejo y el mozo.
151. Quien en agosto ara, su riqueza prepara.
152. Primero de agosto lluvioso, pone al castaño hermoso.

## SEPTIEMBRE

153. Septiembre, o seca las fuentes, o arrastra los puentes.
154. En septiembre cosecha y no siembres.
155. Por San Mateo (21 de septiembre) la vendimia arreo.
156. Por San Miguel (29 de septiembre) los higos son miel.
157. Septiembre benigno octubre florido.
158. Septiembre, o seca las fuentes, o arrastra los puentes.
159. A mediados de septiembre, tu fuego enciende.
160. En septiembre, al final, los higos son un manjar.
161. Septiembre caluroso, octubre florido, noviembre para ninguno.
162. Septiembre y marzo, revoltosos ambos.
163. Septiembre, o los ríos llena o el agua escasea.
164. Por septiembre, come y vende; pero no sea tanto tu comer, que no tengas que vender
165. Si el catorce de septiembre es ventoso, todo el año es lluvioso.

## OCTUBRE

166. En octubre podarás más la encina dejarás.
167. En seco o en mojado por San Lucas (18 de octubre) ten sembrado.
168. La luna de octubre siete lunas cubre.
169. Octubre vinatero padre del buen cuero.
170. Por el Pilar (12 de octubre) todos a vendimiar.
171. En seco o en mojado por San Lucas (18 de octubre) ten sembrado.
172. Agua de octubre, las mejores frutas pudre.
173. Dejan recuerdos espantosos los octubres que comienzan tormentos.
174. Cuando llovizna en octubre sonrío el agricultor y el peón.
175. El mes de octubre, de castañas y setas se cubre.
176. En octubre el gallinero mucha pluma y poco huevo.
177. En octubre niebla en los valles, frío y nieve en las cumbres.
178. En octubre no molesta la lumbre.
179. En octubre, noviembre o diciembre, coma quien tuviere.
180. Octubre es un mes de historias y deja malas memorias.
181. Si llueve en la luna de octubre siete temporales descubre.
182. Por las costas de Levante, el diluvio y la inundación, hacen en octubre su aparición.

## NOVIEMBRE

183. A la viña floja en noviembre la poda.
184. Ajo ruin, ¿por qué no naciste? Porque no me sembraste por San Martín ( 11 de noviembre ).
185. Desde el veinte de noviembre el invierno ya es constante
186. Treinta días trae noviembre con abril, junio y septiembre, menos febrerillo el mocho que sólo tiene veintiocho.
187. En noviembre, como hace el uno, el dos y el tres, hace la mayor parte del mes.
188. Noviembre caliente, mayo helado.
189. Noviembre, dichoso mes que entra con Todos los Santos, media con San Eugenio y sale con San Andrés.
190. Noviembre, si las flores dan, coge el azafrán.
191. Si en noviembre oyes que truena, la cosecha será buena.
192. Si en noviembre truena, el frío arrecia.

## DICIEMBRE

- Cuando en diciembre veas nevar, ensancha el granero y el pajar.
  - En diciembre la tierra se duerme.
  - Entre todos los Santos y Navidad, es invierno de verdad.
193. En diciembre y enero la borrina, y en febrero y marzo nieve hasta la petrina.
  194. En diciembre, el pastor y el labriego descuidan las ovejas y atizan el fuego.
  195. En diciembre, hielos y nieves, lebrillos de matanza y roscos de aguardiente.
  196. Amanecer y oscurecer, en diciembre se suceden a la vez.
  197. Cuando diciembre es frío y la nieve abunda, el labrador tiene fe en una añada fecunda.
  198. Del uno de diciembre en adelante, el invierno ya es constante.
  199. Días de diciembre, días de amargura: apenas amanece, ya es noche oscura.
  200. Diciembre es del año el mes más anciano.
  201. Diciembre que se marcha tiritando, buen año viene pregonando
  202. Si diciembre y enero pasan sin frío, cuando viene febrero se hiela el río.
  203. En las frías noches de diciembre, si ves lucir la luna blanca, echa en la cama cobertor y manta.
  204. Ni en agosto caminar ni en diciembre navegar.
  205. Ni verano hasta San Juan, ni invierno hasta Navidad.

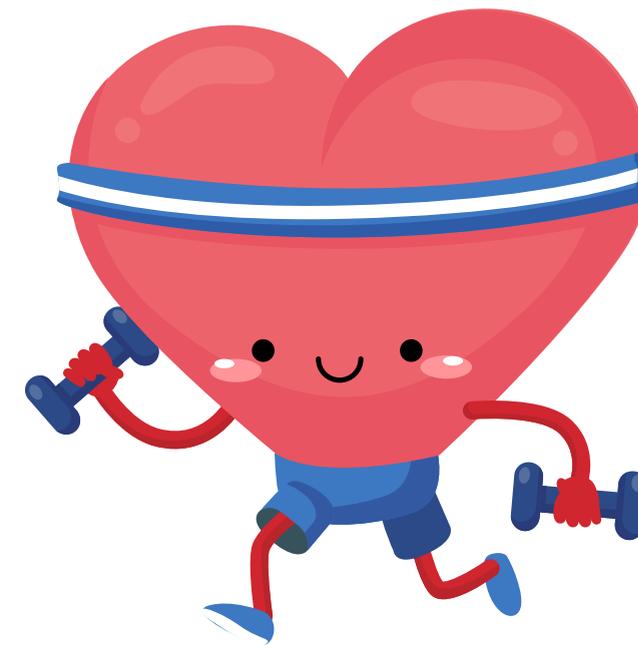


## *Dichos y refranes graciosos en español*

1. A borracho fino, primero agua y luego vino.
2. A buen entendedor, menos sopapos.
3. A cena de vino, desayuno de agua.
4. A grandes males, grandes lamentos.
5. A la aceituna y al gitano no los busques en verano.
6. A la suegra y al gorrión, perdigón.
7. A la vejez y a la juventud les espera el ataúd.
8. A la vejez, pastillas.
9. A mal tiempo, usa tu paraguas.
10. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
11. A nadie le huelen sus peos ni sus hijos le parecen feos.
12. A ningún cojo se le olvidan las muletas.
13. A quien nueve meses estuvo en la barriga de una loca, algo le toca.

14. A tu hija más lista no la pierdas de vista.
15. Abogado, juez y doctor, cuanto más lejos, mejor.
16. Abriles y yernos, pocos son buenos.
17. Afana, suegro, para que te herede; manto de luto y corazón alegre.
18. Al amigo y al caballo, no cansallo.
19. Al comer y al cagar, prisa no te has de dar.
20. Al puerco, y al yerno y a la nuera, enseñarles la puerta.
21. Al trabajo no llego porque estoy cojo, pero voy a la taberna poquito a poco.
22. Amar sin ser amado es como limpiarse el culo sin haber cagado.
23. Amor de monja y pedo de fraile, todo es aire.
24. Amor loco, si ella es mucho y tú eres poco.
25. Amor, amor, malo el principio y el final peor.
26. Amor, tos y dinero, llevan cencerro.
27. Ante la duda, la más tetuda.
28. Ante la duda, yo la viuda.
29. Antes de que te cases mira bien lo que haces, que no es nudo que así desates.
30. Barre la nuera, lo que ve la suegra.
31. Bienaventurados los borrachos, que verán a Dios dos veces.
32. Boda sin borracho, es un milagro.
33. Bollo crudo, engorda el culo.
34. Cabra, caballo y mujer, gordos los has de escoger.
35. Cada día que amanece, el número de tontos crece.
36. Cagar bien y mear claro, cagajón para el cirujano.
37. Cara de espanto, trasero de encanto.
38. Celosillo es mi marido y yo me río, porque cuando él va, yo he venido.
39. Con hambre, no hay pan duro.
40. Cuando el grajo vuela bajo, hace un frío del carajo.
41. Cuando tu novio te bese, no te acerques al balcón, que el amor es ciego, pero los vecinos no.
42. Culos que una vez se juntan, de lejos se saludan.
43. De aceituna, una, y de vino una laguna.
44. Del color de la cara tienes el culo, que aunque no te lo he visto, me lo figuro.
45. Del que tiene dinero suenan bien hasta los gases.
46. El agua para los bueyes y el vino para los reyes.
47. El eco siempre tiene la última palabra.
48. El hombre promete y promete hasta que lo mete, y una vez que mete, acaba lo que promete.
49. El horno y la vieja, por la boca se calientan.
50. El mal del cornudo: él no lo sabe y lo sabe todo el mundo.
51. El muerto al pozo y el vivo al gozo.
52. El muerto y el invitado a los tres días apestan.
53. El que al bar va y viene, dos casas mantienen.
54. El que bien caga y bien mea no necesita que el médico le vea.
55. El que madruga encuentra todo cerrado.
56. El que madruga... anda con sueño todo el día.
57. El que ríe el último, no entendió el chiste.
58. El que sabe, sabe; y el que no, es jefe.
59. El que tiene tienda que la atienda.
60. En casa del jabonero, el que resbala muere.
61. Es mejor callar que con tontos hablar.
62. Habló el buey, y dijo mú.
63. Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: Tire y Empuje.
64. Hay un mundo mejor, pero es carísimo.
65. Hombre celoso, hace de la pulga un oso.
66. Juan Palomo: yo me lo guiso, yo me lo como.
67. La mejor salsa, el apetito.
68. La voz del culo no tiene remedio ni disimulo.
69. Las verdades de Perogrullo, que a la mano cerrada llamaba puño.
70. Limpia tu moco y no harás poco.
71. Lo importante no es ganar, es hacer perder al otro.
72. Lo malo no es vivir en las nubes, sino bajar.
73. Los buenos estudiantes y los buenos caballos, siempre terminan su carrera.
74. Los santos viejos no hacen milagros.
75. Más difícil que matar un burro a pellizcos.
76. Más vale dar buen pedo que dinero a Maese Pedro.
77. Más vale que digan aquí corrió una gallina, que aquí murió un gallo.
78. Más vale sutil volátil en la región metacarpiana, que la segunda potencia de diez merodeando por las regiones etéreas.
79. Mateo, Mateo, el culo te veo, si no te lo tapas, te lo agujereo.
80. Moza ventanera, o puta o pederá.

81. Mucho sabe la zorra, pero más el que la toma.
82. Mucho te quiero perrito pero de pan poquito.
83. Mujer resuelta, cuernos a la vuelta.
84. Nadie sabe lo que tiene hasta que ordena su cuarto.
85. No come mi tía, y caga cada día.
86. No dejes para mañana lo que puedas hacer la semana que viene.
87. No hay cuento soso como el que lo cuente sea gracioso.
88. No renuncies a tus sueños; sigue durmiendo.
89. No tiene la culpa el tonto... sino quien lo hace gerente.
90. Nunca te cases por dinero. Puedes pedirlo prestado más barato.
91. Para todo mal, mezcal; para todo bien, también.
92. Perico Pericales, que se caga en los bancales y le echa la culpa a los zagales.
93. Planta un árbol, haz feliz a un perro.
94. Pon tu culo en concejo: uno te dirá que es blanco, otro que es bermejo.
95. Por más vueltas que das, el culo siempre te queda atrás.
96. Quien mea y no pee, no hace lo que debe.
97. Quien mucho se arremanga, vésele el culo y la nalga.
98. Refranes y sustos, hay para todos los gustos.
99. Ríe y el mundo reirá contigo, ronca y dormirás solo.
100. Salir de Guatemala y entrar en Guatepeor.
101. Ser más largo que un día sin pan.
102. Si bebes para olvidar, paga antes de empezar.
103. Si el estudio engrandece, que estudien los enanos.
104. Si estudiar da frutos, que estudien los árboles.
105. Sonríe ahora que mañana te puede faltar un diente.



## *Refranes de bienestar y salud*

1. A enfermedad, pleito y camino, la bolsa abierta de continuo
2. A grandes males, grandes remedios.
3. A quien enferma para morir, ningún remedio puede servir.
4. A quien habla como enfermo y come como sano, no lo tengas por enfermo, sino por falso.
5. Al enfermo que es de vida, el agua le es medicina; y al que es de muerte, no hay médico que acierte.
6. Al médico, confesor y abogado, no le andes con engaños
7. Al médico, pagarlo y creerlo: refrán que indica la postura del enfermo ante el médico.
8. Alma sana en cuerpo sano.
9. Anda abrigado, come poco y duerme en alto, si quieres vivir sano.
10. Aunque bien sabe, no cura el jarabe
11. Boticario que equivoca el tarro, manda al enfermo a mascar el barro

12. Cinco cosas procuran: salud, saber, paz, abundancia y cordura.  
Con nada está la salud bien pagada.
13. Con lo que Juan mejora, Pedro empeora
14. Con salud y bolsa llena, ¿quién dijo pena?
15. Con salud y dinero, hago cuanto quiero.
16. Con salud, lo hay todo; sin salud no hay nada.
17. Corazón alegre, hombre sano.
18. Cuando a un enfermo dos médicos van, toca a muerto el sacristán.
19. Cuando te curas, duras
20. Cuando vienen los males, todos los tiempos son iguales
21. Cuatro cosas has de procurar: salud, saber, templanza y paz. ¿De qué te sirven tus bienes, si salud no tienes?
22. Curas y médicos saben a miles los secretos.
23. Dame el médico que sana y quédate con el que habla
24. De dolor, nadie murió: indica que el dolor se puede soportar.
25. De médico, poeta y loco, todos tenemos un poco.
26. De tres cosas no te fíes: de salud de viejo, de alegría de jugador y de cielo estrellado.
27. Dejar de comer por haber comido, no es enfermedad de peligro
28. Dios te de salud y gozo y casa con corral y pozo.
29. Dolencia larga es muerte lenta.
30. Dolor por mujer muerta, dura hasta la puerta
31. Dolores sin calentura, me huelen a travesura



32. Donde entra el aire y el sol, no entra el doctor
33. Donde no hay boticarios ni médicos, los hombres se mueren de viejos
34. Échate a enfermar, y sabrás quien te quiere bien y quien te quiere mal
35. El cura y el que cura no tienen hora segura.
36. El dolor de viudo, cortito y agudo
37. El mal bien sufrido, para el cielo abre camino.
38. El mal corre al entrar, y cuando sale, se suele parar
39. El mal de amor no lo cura el doctor.
40. El mal entra a brazadas y sale a pulgaradas.
41. El mal entra como loco y sale poco a poco.
42. El mal que no tiene remedio, olvidarle es el mejor medio
43. El mal viene a arrobas y se va a onzas
44. El mal ya sufrido duele menos que el temido.
45. El médico mal se cura a sí mismo
46. El medico prudente, el enfermo obediente, y el servidor diligente
47. El médico que mejor cura, a algunos manda a la sepultura
48. El médico y el confesor, cuanto más viejos, mejor
49. El que habla como enfermo y come como sano, tenle por hombre malo.
50. El viejo que se cura, cien años dura.
51. El vino con agua es salud de cuerpo y de alma
52. En habiendo vino, aceite y manteca de cerdo, media botica tenemos
53. En la cárcel y en el hospital se conoce la amistad.
54. En la enfermedad se conoce lo que vale la sanidad
55. En mal de muerte no hay médico que acierte.
56. En prisión y enfermedad se conoce la amistad
57. En septiembre, el enfermo tiemble
58. Enfermedad que no estorba para dormir, ni comer, poco medico ha menester.
59. Enfermo que hace por comer, a la vida le tiene fe
60. Enfermos indigentes no tienen parientes
61. Entre salud y dinero, salud quiero.
62. Es muy enfermo quien es muy viejo
63. Espíritu enfermo, busca en la lectura su remedio
64. Fácil es recetar, pero difícil curar

65. Gran parte de la salud es conocer la enfermedad.
66. Hasta que el hombre muere, de su salud no desespera.
67. Hombre enfermo, hombre eterno
68. Hombre robusto es el que da el susto
69. Juventud sin salud, más amarga que la senectud.
70. La buena lectura, distrae, enseña y cura
71. La enfermedad del delicado: que nunca está enfermo y nunca está sano.
72. La hierba conocida, esa aplica a tu herida
73. La mejor medicina es la buena cocina
74. La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
75. La salud es víspera de enfermedad.
76. La salud no tiene precio, y quien la arriesga es un necio.
77. Limpieza y sanidad son amigos de verdad.
78. Lo mejor de la medicina es usar muy poco de ella
79. Lo que el médico erró, errado quedó, y la tierra lo cubrió.
80. Lo que mejora a Ramiro, a Juan le sienta como un tiro
81. Los males hacen amistades
82. Mal breve, poco se teme.
83. Mal encubierto, pronto tocaran a muerto
84. Mal es sufrir; pero sufrirlo mal, es mayor mal
85. Mal que espera bonanza no es mal de importancia.
86. Mal que no tiene cura, quererlo curar es locura
87. Mal sin doctor y hacienda sin señor, de mal en peor
88. Mal va el enfermo que nombra a su médico heredero
89. Males otoñales, o largos o mortales.
90. Mas vale el médico muy experimentado que el muy letrado
91. Mas vale no enfermar que sanar.
92. Mas vale que la bolsa sienta el dolor que no el corazón
93. Mas vale sufrir que morir.
94. Médico de sesenta; y barbero, por debajo de treinta
95. Médico sin ciencia, poca conciencia.
96. Médicos errados, papeles mal guardados y mujeres atrevidas quitan las vidas.
97. Mientras buenos estamos, de los santos no nos acordamos; pero nos viene la mala, y "¡ay, santito de mi alma!"
98. Mozo el cirujano, rico el boticario y viejo el doctor, eso es lo mejor.
99. Nadie quiere la salud más que el enfermo.

100. No envejecen los años, sino las enfermedades, penas y trabajos.
101. No es buen doctor quien siempre tiene mal color.
102. No hay cosa tan buena como la salud, ni tan mala como el ataúd.
103. No hay mal tan grave que, si no acaba, no se acabe
104. No hay mayor dolor que venir a ser pobre después de señor
105. Poco dinero, salud de hierro.
106. Por catarro y mal de muelas, nunca lleva el cura ofrendas
107. Por males de nervios nunca se tocó a muerto.
108. Por mucho mal nadie muere, hasta que Dios quiere.
109. Por sufrido y paciente no es uno menos valiente
110. Que escojas te aconsejo barbero joven y medico viejo: indica la edad más apropiada para ambos.
111. Quien bien come y bien digiere, solo de viejo se muere.
112. Quien bien se cura, dura.
113. Quien mal padece, mal perece.
114. Quien tiene dolencia, abra la bolsa y tenga paciencia.
115. Salud perdida, velas encendidas; salud cobrada, velas apagadas.
116. Salud, amor y hogar hacen el bienestar.
117. Si bien cómo y mejor duermo, no estoy enfermo.
118. Si quieres vivir sano, la ropa de invierno no la quites en verano.
119. Tres cosas buenas no se venden en la plaza: la salud, la buena fama y la buena crianza.
120. Tres días preguntan al enfermo como se halla; desde el cuarto, ni palabra
121. Tres eses hacen dichoso: ser santo, sano y sabio.
122. Tres estornudos, resfriado seguro.





## Refranes sobre la salud y la enfermedad

1. ¿De qué te sirven tus bienes, si salud no tienes?
2. "A más doctores, más dolores."
3. "Aceite de oliva, todo mal quita."
4. "Aceite y romero frito, bálsamo bendito."
5. "Al dolor de cabeza, el comer lo endereza."
6. "Al que bien come y mejor bebe, la muerte no se le atreve."
7. "Almuerzo bien, come más, cena poco y vivirás."
8. "Baco, Venus y tabaco, ponen al hombre flaco."
9. "Buena es la quina, pero tanta, no es medicina."
10. "Caldo de gallina, es famosa medicina."
11. "Carne y pescado en una comida, acorta la vida."
12. "Comamos manzanas todo el año, y la enfermedad sufrirá un desengaño."

13. "Comer hasta enfermar, y ayunar hasta sanar."
14. "Con pan y ajo crudo, se anda seguro."
15. "Con salud y dinero, hago cuanto quiero."
16. "Con un huerto y un malvar, hay medicinas para un lugar."
17. "Cuanto más grande la cabeza, más fuerte la jaqueca."
18. "Cuatro cosas has de procurar, salud, templanza, saber y paz."
19. "De abrigado a nadie vi morir, de desabrigado sí."
20. "De las virtudes del romero, puede escribirse un libro entero."
21. "De los cuarenta para arriba, no te mojes la barriga."
22. "Dios cura, y el médico cobra la factura."
23. "Dios te dé salud y gozo, y casa con corral y pozo."
24. "Donde entra el aire y el sol, no entra el doctor."
25. "El buen cirujano, blando de palabras y duro de manos."
26. "El buen cirujano, corta por lo sano."
27. "El corazón alegre, de salud es fuente."
28. "El que bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere."
29. "El trabajo, es sano."
30. "El vivir templadamente, hace sana y rica a la gente."
31. "En la medicina, como en todas las cosas, las novedades, son peligrosas."
32. "En la playa, un mes, y en el campo, tres."
33. "Enriquece y sana, el levantarse muy de mañana."
34. "Entre el arroz que tapa y las uvas que sueltan, está la cosa resuelta."
35. "Fácilmente, el sano da consejo al doliente."
36. "Frío en invierno y calor en verano, eso es lo sano."
37. "Fumador empedernido, hombre carcomido."
38. "Haz tu casa al solano, y vivirás sano."
39. "Hipócrates y Galeno, trajeron a mi casa el bien ajeno."
40. "Joven es quien está sano aunque tenga ochenta años, y viejo el doliente, aunque tenga veinte."
41. "Juventud, salud, larga edad, continua enfermedad."
42. "La flor del romero, de la abeja es curandero."
43. "La mejor medicina, es la buena cocina."
44. "Lo que el médico curar no puede, lo cura la muerte."
45. "Lo que es bueno para el bazo, es malo para el espinazo."
46. "Los pesares, envenenan la sangre."
47. "Mano fría, y pie caliente, salud competente."

48. "Más alimenta el pan casero, que el que vende el panadero."
49. "Más vale prevenir, que curar."
50. "Más vale, quedar hoy con ganas, que enfermo mañana."
51. "Mear claro y recio, deja al médico por necio."
52. "Médico jumento, cura a todos con un mismo unguento."
53. "Mejor es evitar, que remediar."
54. "Mens sana, in corpore sano (Mente sana,) (en cuerpo sano.)"
55. "Mozo es el que está sano, y rico el que no debe ni un ochavo."
56. "Mucho dinero, poca virtud, poco dinero, mucha salud."
57. "No es nada sano, bromear con Venus en el verano."
58. "Paga lo que debes, y sanarás del mal que tienes."
59. "Para bien estar, mucho se ha de andar."
60. "Peso y medida, quitan al hombre fatiga."
61. "Quien bebe tras la cocina, de una higa a la medicina."
62. "Quien come poco y bien, vive mucho y mejor." "Quien de cuando en cuando ayuna, su salud asegura."
63. "Quien discretamente se cura, más dura, quien se cura y se curetea, su muerte desea."
64. "Quien mal vive, por donde peca se le castigue."
65. "Quien mueve las piernas, mueve el corazón."
66. "Quien quiera tener el ojo sano, átese la mano."
67. "Salud y alegre ánimo, a cualquier costo es barato."
68. "Salud y pesetas, que lo demás son puñetas."
69. "Salud, dinero y buen vino, e irme a la gloria de camino."
70. "Según dijo Galeno, lo que para unos es malo, para otros es bueno."
71. "Si una víbora te pica, no hay remedio de botica."
72. "Tabaco, vino y mujer, echan al hombre a perder."
73. "Tan sano es el trabajo, como en la sopa el ajo."
74. "Todo en exceso, hace daño."
75. "Un médico cura, dos dudan, y tresmuerte segura."
76. "Una manzana cada día, el médico te ahorraría."
77. "Una vez al año, no hace daño."
78. "Vicios y disgustos, matan a muchos."
79. "Viejo que se cura, cien años dura."
80. A cualquier dolencia es remedio la paciencia.
81. A quien come muchos manjares no le faltarán enfermedades.
82. Aceite de oliva, todo mal quita.

83. Aceite y romero frito, bálsamo bendito.
84. Aceite y vino, bálsamo divino.
85. Agua caliente, salud para el vientre.
86. Agua corriente sana a la gente.
87. Agua detenida es mala para bebida.
88. Agua sobre agua, ni cura ni lava.
89. Ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección.
90. Al médico, confesor y letrado, hablarle claro.
91. Al que está enfermo, nada le sabe bueno.
92. Bebe el agua a chorro y el vino a sorbos.
93. Bebe poco y come asaz, duerme en alto y vivirás.
94. Bebe tras el caldo y vaya el médico al diablo.
95. Beber con medida alarga la vida.
96. Buen arte es el del médico que soterra su yerro.
97. Calenturas de mayo, salud para todo el año.
98. Camina como viejo y llegarás como joven.
99. Camisa que mucho se lava y cuerpo que mucho se cura, poco dura.
100. Casi todos los hombres mueren de sus remedios, no de sus enfermedades.
101. Casi todos los hombres se mueren de sus medicinas y no de sus enfermedades. Moliere
102. Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.



103. Come poco y cena temprano, si quieres llegar a anciano.
104. Come y caga fuerte, y no le tendrás miedo a la muerte.
105. Comida caliente y bebida fría, salud y alegría; comida fría y bebida caliente ¡Ay de mi vientre!
106. Comida de aldeanos, sin manteles, pero mucho y sano.
107. Como te curas, duras.
108. Con el médico olvidón, enfermos a montón.
109. Con salud lo hay todo, sin salud no hay nada.
110. Consulté con mi almohada y me dijo: «Consulta con tu médico».
111. Cuando estamos sanos, todos tenemos buenos consejos para los enfermos.
112. Cuando se dice que un medicamento carece de efectos indeseables, lo probable es que carezca de cualquier efecto.
113. De enero a enero, tener buena salud y mucho dinero.
114. De hambre a nadie vi morir; de mucho comer cien mil.
115. De médico indocto y de alquimista roto, no te fíes ni poco. Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría.
116. De médico, poeta y loco, todos tenemos un poco.
117. De penas y de cenas están las sepulturas llenas.
118. Deja a quien se está muriendo y acude a la que está pariendo.
119. Después de comer, ni un sobre escrito leer.
120. Dieta y no recetas y tendrás salud completa.
121. Dios te guarde de mozo halagüeño y de médico andariego.
122. Donde entra el aire y el sol, no entra el doctor.
123. El agua hervida, alarga la vida.
124. El agua, ni envejece ni empobrece.
125. El arte de medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura la enfermedad. Voltaire
126. El comer, a muchos mata, y la dieta, a muchos sana.
127. El corazón alegre, de salud es fuente.
128. El médico viejo y mozo el barbero.
129. El melón por la mañana es oro, al medio día plata y por la noche mata.
130. El muy sano, de la primera, se va al camposanto.
131. El progreso de la medicina nos depara el fin de aquella época liberal en la que el hombre aún podía morir de lo que quería.
132. El psicoanálisis es el cubismo de la medicina. Pio Baroja
133. El que sólo sabe medicina, ni medicina sabe.
134. El remedio de la tía Mariquita: con aceite todo lo quita.
135. El sentimiento de la salud se adquiere solamente mediante la enfermedad.
136. El sol, el médico y el alguacil, por todas partes entran y vuelven a salir.
137. El vino alegra el ojo, limpia el diente, y sana el vientre.
138. El vino calienta, el aceite alimenta.
139. El vino en jarro, cura el catarro.
140. En mal de muerte no hay médico que acierte.
141. En Medicina dos más dos no siempre es cuatro.
142. En prisión y enfermedad se conoce la amistad.
143. En sana salud no se piensa en el ataúd.”
144. En tu salud lo hallarás, si mal haces mal tendrás.
145. Entre salud y dinero, salud quiero.
146. Es gran parte de la salud conocer la enfermedad.
147. Fumador empedernido, hombre carcomido.
148. Gástalo en la cocina y no en medicina.
149. Hasta la salud quiere descanso.
150. Hasta que el hambre muere, de su salud no desespere.
151. Hay que tener cuidado con los libros de salud, podemos morir por culpa de una errata.
152. Haz tu casa al solano, y vivirás sano.
153. Hombre bien mantenido, si quiere estar sano, haga ejercicio.
154. Hombre gordo y hombre enfermo, viene a ser lo mismo.
155. Jorobas y manías no las curan médicos.
156. Juventud sin salud, más amarga que senectud.
157. Juventud, salud, larga edad, continua enfermedad.
158. La alegría es gran medicina, pero no se vende en la botica.
159. La buena cocina, a la pobreza tiene por vecina.
160. La buena medicina es aquella que mejora el cuerpo y no asalta el bolsillo.
161. La comida reposada y la cena paseada.
162. La felicidad es: buena salud y mala memoria.
163. La investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano.
164. La medicina cura, la naturaleza sana.
165. La medicina es el arte del acompañar al sepulcro con palabras griegas. Enrique Jardiel Poncela



166. La medicina sólo puede curar las enfermedades curables. Proverbio chino
167. La mejor medicina es la buena cocina.
168. La mesa pobre es madre de la salud rica.
169. La posesión de la salud es como la de la hacienda, que se goza gastándola, y si no se gasta, no se goza. Francisco de Quevedo
170. La primera riqueza es la salud.
171. La salud es la justa medida entre el calor y el frío. Aristóteles
172. La salud es la mayor riqueza.
173. La salud es un estado transitorio entre dos épocas de enfermedad y que, además, no presagia nada bueno. Winston Churchill
174. La salud es un tesoro que vale más que el oro.
175. La salud no es conocida hasta que es perdida.
176. La salud no está en el plato sino en el zapato.
177. La salud no se aprecia hasta que llega la enfermedad.
178. La salud no tiene precio, y el que la arriesga es un necio.
179. La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer. Mark Twain
180. Limpieza y sanidad son amigos de verdad.
181. Llagas incurables, vida miserable.

182. Llagas hay que no curan, y toda la vida duran.
183. Llagas untadas, llagas aliviadas.
184. Lo que no mata engorda.
185. Lo que para el hígado es bueno, para el bazo es veneno.
186. Lo que pica sana.
187. Lo que quema, cura.
188. Los médicos trabajan para conservarnos la salud, los cocineros para destruirla; pero estos últimos están más seguros de su labor. Diderot
189. Mal que no tiene cura, quererlo curar es locura.
190. Mala es la llaga que el romero no la sana.
191. Mano lavada, salud bien guardada.
192. Más cura una dieta, que diez recetas.
193. Más fácil es recetar que curar.
194. Más mató la gula que la espada.
195. Más mató la receta, que la escopeta.
196. Más vale prevenir que curar.
197. Más vale sano que pagarle al cirujano.
198. Médico cúrate a ti mismo.
199. Médico ignorante y negligente, mata al sano y al doliente.
200. Médico nuevo hincha el cementerio.
201. Médico sin ciencia, poca conciencia.
202. Médicos y potros que los domen otros.
203. Mejor es sentencia de juez que de galeno.
204. Mens sana in corpore sano. Juvenal
205. Mucho dinero, poca virtud; poco dinero, mucha salud.
206. Nadie quiere la salud más que el enfermo.
207. Naranja agria en ayunas, salud segura.
208. Ni buen médico, ni buena caza, sino buena hogaza.
209. Ni virtud en la juventud, ni en la vejez salud.
210. No envejecen los años, sino las enfermedades, penas y trabajos.
211. No hay cosa más sana, que comer en ayunas una manzana.
212. No hay cosa tan buena como la salud, ni tan mala como el ataúd.
213. No le quiere mal, quien le quita al viejo de cenar.
214. No llames virtud a lo que te hace perder la salud.
215. Paga lo que debes, y sanarás del mal que tienes.
216. Para enfermar de años no hay medicina.
217. Para enfermedades de años, no hay medicina.

218. Para honrar a un doctor no esperes a necesitarlo.
219. Para mentir y comer pescado, hay que tener mucho cuidado.
220. Para quien coma muchos manjares, no faltarán enfermedades.
221. Por comidas y cenas, y por rubias y morenas, están las sepulturas llenas.
222. Que la comida sea tu alimento, y tu alimento tu medicina. Hipócrates
223. Quien bien caga y bien mea, no necesita que el médico le vea.
224. Quien come con cordura, por su salud procura.
225. Quien comió hasta enfermar, ayune hasta sanar.
226. Quien quisiera vivir sano, coma poco y cene temprano.
227. Quien salud no tiene de todo bien carece.
228. Salud es al enfermo la alegre cara del médico.
229. Salud sin trabajo, campana sin badajo.
230. Salud y alegre ánimo, a cualquier costo es barato.
231. Salud y alegría, belleza cría; atavío y afeitte, cuesta dinero y miente.
232. Salud y bellaquería, son fuentes de alegría.
233. Salud y dinero haya, que lo demás vale dos habas.
234. Salud, amor y hogar hacen el bienestar.
235. Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar en el futuro las causas de la enfermedad; en caso contrario, abstente de ayudarlo. Sócrates
236. Si juegas a los médicos hazlo sin pacientes reales.
237. Si quieres vivir sano, anda una legua más por año.
238. Si salud tienes, hartos bienes.
239. Sol y sal, preservan de todo mal.
240. Sopa hervida y rebullida, alarga la vida.
241. Todo medicamento que no está indicado, está contraindicado.
242. Tres eses hacen dichoso: ser santo, sano y sabio.
243. Un buen vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.
244. Una manzana al día, de médico te ahorraría.



## Dichos y refranes de Castilla y León

*El autor no comparte algunos de los refranes ni su contenido, especialmente los que identifican poblaciones con contenido negativo*

1. ¡Viva Pedro Bernardo! ¡Viva Mijares! ¡Vivan los pecicuelgos de Gavilanes!
2. ¿Cuñados en paz y juntos? No hay duda de que son difuntos.
3. ¿Es de Peñafiel? Pues no te fíes de él.
4. A buey viejo no le busques abrigo, porque él se va a lo verde y deja a lo seco; y si verde no halla, lo seco apaña.
5. A Navas de Oro no se le ve en el mapa, pero bebiendo vino la conoce hasta el Papa.
6. A Zamarramala tienes que ir por Santa Águeda, a ver como las mujeres cogen el mango y el candil.
7. Adivino de Salamanca, que no tiene dinero quien no tiene blanca.

8. Adivino de Valderas, cuando corren las canales, que se mojan las carreras.
9. Agua de Duero, caldo de pollos.
10. Aguilafuente, ni leña ni gente.
11. Aire descuernacabras, que hace llorar a los niños con barbas.
12. Aire zamorao, auga na mao.
13. Aire, airecito que de Ávila vienes, a catorce reales me hueles.
14. Ajo de Valdestillas, que estaba frío y quemaba.
15. Alaejos, míralo de lejos.
16. Alba de Tormes, baja de muros y alta de torres; llena de putas y más de ladrones, mira tu capa dónde la pones, que padres e hijos todos son ladrones.
17. Amigo de León, tuyo sea y mío non.
18. Amigo en la adversidad, amigo de verdad.
19. Amusco, si no me lo das te lo busco.
20. Anda, mozo anda, de Burgos a Aranda, que de Aranda a Extremadura yo te llevaré en mi mula.
21. Antes quiero ver el lobo entre mis carneros, que los hombres en camisa en el mes de enero.
22. Apenas nace el hombre a penas nace.
23. Aprovechando que el Pisuerga pasa por Valladolid...
24. Arandino, borracho y fino.
25. Arconada, si te quitan el arco, te quedas en nada.
26. Arlanza y Arlanzón, Pisuerga y Carrión, en el Puente de Simancas juntos son.
27. Así es redonda y así es blanca la luna de Salamanca.
28. Ave cuchar, nunca en mi corral.
29. Ayer estuve en Arcillo, viendo a los de Pereruela ¡qué pucheros!, ¡qué tinajas! ¡quién pudiera recogerlas!
30. Barbechar de Mayo y minar de Junio, buenos barbechones, pero pan ninguno.
31. Becerril, Paredes, Fuentes de Nava: la gente más bruta de toda España.
32. Benavente, si buena es la villa, mejor es la gente.
33. Berza en enero, es carnero.
34. Besos y abrazos no hacen chiquillos, pero tocan a vísporas.
35. Boca que se abre o quiere dormir o está muerta de hambre.
36. Buen barro hay en Muelas, bueno lo hay en Pereruela.
37. Buen castillo es el de Peñafiel sí no tuviese a ojo el de Curiel.
38. Burgos, ciudad sin cuevas y si hay alguna se le ponen escaleras.
39. Caballo de Hontoria y mujer de Revenga a mi casa no venga. (\* sin compartir)
40. Cabañes y Santibañez, Pinillos y Terradillos. Se juntan los cuatro pueblos y no juntan un cuartillo.
41. Caga más un buey que cien golondrinos.
42. Carbajales, Carbajales, ¡qué bonito vas a estar! con la carretera nueva y el puente de Manzanal.
43. Castilla la vieja... ¡y tierra llana!
44. Chapiteles los de Burgos, vidrieras las de León, reloj el de Benavente y rollo el de Villalón.
45. Cien damas en un corral, todas en un cantar.
46. Comer sin vino, comer mezquino.
47. Comiendo pan y morcilla, nadie tiene pesadilla.
48. Como el maestro de Ciruela, que no sabía leer y puso escuela.
49. Como el molino de Celada, o mucho, mucho, o nada, nada.
50. Como los potros de Padierna, que en lugar de medrar, desmedran.
51. Cuando corre Valfrío, vende los bueyes y échalo en trigo.
52. Cuando el burro mueve la oreja, resguárdate bajo teja.
53. Cuando el cerro de la Cruz se entoca, el valle de Corneja se moja.
54. Cuando el grajo pasa por tu lugar, a grande o a chico quiere llevar.
55. Cuando el Pico tiene toca, los de Cervera bien que se mojan.
56. Cuando fueres a Valdestillas, por merced de Dios que te hagan no la recibas.
57. Cuando la peña Amaya se vea ahumada, Castilla la Vieja será mojada.
58. Cuando las grullas van al mar, coge el arado y vete a arar; y cuando las grullas van a Castilla, coge el hacha y haz astillas.
59. Cuando llueve y hace sol, hace la vieja el requesón.
60. Cuando nos aman, señora nos llaman; y cuando nos tienen, ya no nos quieren.
61. Cuando sopla del Montalvo, se echa la anguarina el charro.
62. De Ávila se dice que es tierra de cantos y de santos.
63. De Béjar el buen pañero, la sierra y el putaño.
64. De Cantimpalos no hay chorizos malos.
65. De dinero y santidad, la mitad de la mitad.
66. De El Burgo a Las Grañeras, un salto y dos carreras.

67. De Medina, ni mujer ni gallina.
68. De San Ciprián a Trefacio, vengo, serrana, por verte; a la nieve no la temo, los lobos no me acometen.
69. De Segovia, ni el aire ni la novia.
70. De un lado la cerca el Duero, por otro Peña Tajada, por otro los cuatro cubos y por otro la Barbacana.
71. De Valladolid a Laguna, una, y de arena, buena.
72. De Valladolid la fama y de Zamora el ladrón.
73. Dejar de comer por haber comido no es tiempo perdido.
74. Del mundo, España, de España, León, de León, mi casa y de mi casa yo.
75. Desde la Cruz de mayo hasta la de septiembre, repican las campanas hasta que se quiebren.
76. Día que pase de enero, libras que pierde el ajero.
77. Días de mayo, días del diablo y mes de la condenación, cuando anda el pastor todo el monte y aún no se ha puesto el sol.
78. Diciembre diciembrina, ni guarra la paloma ni pone la gallina.
79. Dios me dé contienda con quien me entienda.
80. Donde las dan las toman y callar es bueno.
81. Duero tiene la fama y Pisuerga lleva el agua.
82. Echa en tus ollas tus pergaminos, mientras yo echo en la mía mi jamón y mi tocino.



83. El agua del bobo: parece que no llueve y lo moja todo.
84. El aire de marzo, quema las damas en el palacio.
85. El aseo en la persona muchos bienes proporciona.
86. El asno de Villavencio, que cada vez valía menos.
87. El buen estudiante, harto de sueño y muerto de hambre.
88. El buey donde paca y el hombre donde nace.
89. El buey suelto bien se lame.
90. El cuchillo de Salamanca, lo que no corta, lo arranca.
91. El pan de Astorga, mucho en la mano y poco en la andorga.
92. El pato y el lechón, del cuchillo al asador.
93. El pueblo de Villablino, pueblo de mucha grandeza, para tenerlo aquí todo, solo nos falta la iglesia.
94. El que cambia su bota por otra, es que sabe a pez o es que está rota.
95. El que de cuando en cuando ayuna, su salud asegura.
96. El que en Ledesma es capón, en Salamanca la arrastra.
97. El que nísperos chupa, bebe cerveza y besa a una vieja, ni chupa ni bebe ni besa.
98. El que no diga pollo gallo gallina no es de Medina.
99. El que se fue a la villa perdió su silla y el que se fue a León, su sillón.
100. El que tus faltas reprende, a tu bien futuro atiende.
101. El rey fue viejo a Toro y vino mozo.
102. El Torrejil de Gallegos se está cayendo, una pulga y un piojo lo están sosteniendo.
103. El trigo le dijo al centeno: cañas vanas, cañas vanas, mucho medras, poco granas. El centeno al trigo dijo: cállate tú, porretudo, que a las faltas bien te ayudo.
104. El veintisiete rige el mes siguiente, si el veintiocho y el veintinueve se lo consienten.
105. En Aldehuela, hasta en agosto hiela.
106. En Aranda de Duero las hay hermosas, las cubas de doscientos y también las mozas.
107. En Ávila todos los días sale el sol.
108. En Burgos no hay más que dos estaciones, el invierno y la del ferrocarril.
109. En Burgos, nueve meses de invierno y tres de infierno.
110. En Cabezuela el que más larga la tiene más hondo la cuela.
111. En Calatañazor, Almanzor perdió el tambor.
112. En Campos sueltan los perros y atan los cantos.

113. En Cantalapiedra y Cantalpino, canta la vieja con el buen vino.
114. En Ciudad Rodrigo, Rodrigo; en Salamanca, Don Higo.
115. En el campo de Barahona más vale mala capa que buena azcona.
116. En febrero mete al obrero a hacer sebes y no paredes, no porque sean pequeños los días, sino porque están las piedras frías.
117. En febrero, un rato al sol y otro al brasero.
118. En Ferreras de Abajo, trabajan a destajo.
119. En Fresno los botijeros que con sus cacharros andaban, con un borriquillo cojo perdían más que ganaban.
120. En Garcillán está el árbol, en Martín Miguel la hoja, y en Valverde del Majano la flor de mozos y mozas.
121. En Garcillán, la que no es puta hace pan.
122. En julio normal, seco todo manantial.
123. En las frías noches de diciembre, si ves lucir la luna blanca, echa en la cama cobertor y manta.
124. En Matamala, ni vaca buena, ni mujer mala. Y llegando a Cañicosa, ya es otra cosa.
125. En Mombeltrán, mucha puta y poco pan.
126. En Palencia, armas y ciencia.
127. En Pesadas, hadas malas, y en El Cuerno, mucho duelo; en Cenueva, come y huelga.
128. En Ruyales del Agua hay una fuente donde beben los burros y bebe la gente.
129. En Salamanca estudiantes, en Medina plateros y en Ávila caballeros.
130. En Salamanca, hacen sabios; en Madrid, hacen parada; y en Zaragoza, baturros amantes de su Pilara.
131. En Soria hiela cuando Sevilla quema.
132. En todas las ciencias primera, Salamanca enseña.
133. En Toro y cinco leguas alrededor, hincó el peregrino su bordón.
134. En Valdestillas, lo que pillas, pillas.
135. En Valencia, medicina; en Salamanca, eruditos; teólogos en Alcalá y en Valladolid jurisperitos.
136. En Villalón, en cada casa un ladrón; en casa del alcalde, el hijo y el padre, y en casa del alguacil, hasta el candil.
137. En Villerías pocos días, en Meneses pocas veces, y en Boada nada. Y si vas a Boada lleva pan, que los de Boada no te lo dan. En Lumías pega el sol en las umbrías.
138. En Villovela de Pirón en cada casa un ladrón, menos en la del alcalde que son el hijo y el padre. Y en la del secretario hasta el caballo. Y en la del alguacil hasta el candil.



139. En Zarzuela del Monte, por su fortuna todos son machoteros menos el cura.
140. Engañará la madre al hijo, pero no el hielo al granizo.
141. Eres más burro que los de Espirido, que querían meter el pendón atravesado.
142. Es mejor rodear que mal pasar.
143. Escarabajosa, la mocosa, es un corral de cuatro vecinos, al cura le hacen guardar las cabras, y al sacristán los gorrinos.
144. Esgueva, más mierda que agua lleva.
145. Estudiante sin blanca, de criado de un estudiante rico va a Salamanca.
146. Fariza cae en un llano, y el puente grande en el medio, y la Virgen del Castillo a las orillas del Duero.
147. Fiesta zamorana, reloj y campana.
148. Gansos arriba, cada oveja con su cría; gansos abajo, pastoría de mucho trabajo.
149. Garbanzo fino y gente inteligente, en Fuentesauco se dan fácilmente.
150. Golpejas, donde hay más putas que tejas.
151. Guardad la gallina, que vienen los de Alba; y en siendo puta, más, que la dejan sin calva.
152. Guárdate de hombre que no habla y de can que no ladra.

153. Guijuelo por jamón, de Guijuelo por revolcón.
154. Hay niebla en Las Cañadillas, agua en las costillas.
155. Hay tres días en el año que relucen como el sol: Jueves Santo, Corpus Christi, y el día de la Ascensión.
156. Haz ciento, yerra una, y será como si no hicieras ninguna.
157. Hielo sobre lodo, agua sobre todo.
158. Hombre casado, asno estropeado.
159. Hombre que el bien no agradece solo el desprecio merece.
160. Home sanabrés, aire burganés e amigo portugués, Dios nos libre dos tres.
161. Huevo de una hora, pan de un día, vino de un año, mujer de quince, amigo de treinta y echarás bien la cuenta.
162. La helada de Santa Rita todo lo quita, la de San Bernardino quita pan y no da vino, y la de San Urbán quita vino y no da pan.
163. La morcilla del cular, para el cura del lugar.
164. Las cuatro leguas de Dueñas a Mogarraz quien las anda una vez no las vuelve a andar más.
165. Las de Aldealengua de Santa María les dijeron a las de Ayllon, que para machotes los de Maderuelo y que suyos son.
166. Las mañanas de abril son muy buenas de dormir y llegando las de mayo no tienen fin ni cabo.
167. Las mañanitas de abril son dulces de dormir, ¿y las de mayo?: las más dulces de todo el año.
168. Las mozas de Cebanico ¿quién las mantiene? los arrieros madre, que van y vienen.
169. Lo que en la leche se mama, en la sepultura se derrama.
170. Lo que la naturaleza no da, Salamanca no lo presta.
171. Lo que no quieras para tus dientes, no lo quieras para tus parientes.
172. Lo que quiere la oveja quiere el valle de Corneja: que hiele, que hiele, hasta que el rabo se le pele.
173. Los caracoles de abril, para mí; los de mayo, para mi amo; los de junio, para ninguno.
174. Los de León, son como son.
175. Los de Navalmanzano, van tarde y vuelven temprano.
176. Los de Olmedo conocieron a la burra por el pedo.
177. Marzo revín reveja, no queda cabra ni oveja, ni pastor con su pelleja, ni lobo con sus zancas ni perro con sus carrancas.
178. Marzo, marcerero, por la mañana rostro de perro y por la tarde valiente mancebo.

179. Marzo, un copo y harto; abril, a la cama sin candil; mayo de sueño me cayo; junio, sin remedio ninguno.
180. Más infieles hizo cristianos el tocino y el jamón, que la santa Inquisición.
181. Matrimonio que en la calle parecen el gato en enero, si los ves dentro de casa, parecen el gato y el perro.
182. Me tomo las de Villadiego.
183. Mezcladas andan las cosas; junto a las ortigas nacen las rosas.
184. Monterrubio chiquito, Ituero mayor y Zarzuela del Monte se lleva la flor.
185. Muchos ajos en un mortero, mal los maja el majadero.
186. Navidades en casa, carnavales en la plaza.
187. Necio por natura, sabio por escritura.
188. Necio que sabe latín, doble rocín.
189. Ni fíes, ni porfíes, ni cofradíes, ni arriendes; así vivirás bien entre todas las gentes. Si fías no cobras y si cobras no tal y si tal, enemigo mortal.
190. No compres mula en san Juan ni paño en Fuentepelayo, ni mujer en Escalona ni amigos en Cantimpalos. La mula te saldrá falsa, el paño te saldrá malo; la mujer te saldrá puta y los amigos contrarios.
191. No es lo mismo ir a Valladolid que hablar con el ordinario.



192. No hay bachiller que no luzca en su parecer.
193. No hay hacienda sin contienda.
194. No preguntes que el tiempo te lo dirá, que no hay cosa más bonita que el saber sin preguntar.
195. No se ganó Zamora en una hora.
196. No se llame señor quien en Tierra de Campos no tenga un terrón.
197. Noviembre, dichoso mes que entra con los Santos, media con San Eugenio y sale con San Andrés.
198. Nunca trates con desprecio ni aun al que tengas por necio.
199. Otero de Herreros, corral de vacas y carneros.
200. Oveja que bala, bocado pierde.
201. Palabras y plumas el viento las tumba.
202. Palentino: borracho y fino.
203. Pan de Wamba, molletas de Zaratán, ajos de Curiel, quesos de Peñafiel y de Cerrato, la miel.
204. Para garbanzos, Valseca, nabos en La Lastrilla, cabezotas en Roda y mujeres guapas en Encinillas.
205. Peceñil y Codornillos, Villamol y Castellanos, tienen los trigos a medias con los frailes de Trianos.
206. Pinarejos, pocos y lejos.
207. Pinilla Ambroz, pueblo de aldeas, los hombres carramolones y las mujeres feas.
208. Poner pies en Polvorosa.
209. Por bueno que sea el caballo, necesita espuelas.
210. Por los tesos de Almenara van los siete infantes de Lara.
211. Por san Julián, si lo ves, creció el día un si es no es: por san Antonio, lleva un paso del demonio; por san Blas tiene una hora más, y tira hasta san Matías que empareja la noche con el día.
212. Por san Martín el ajero, siembra ajos con el dedo.
213. Por san Martino, el invierno viene de camino; si le dicen detente, llega por san Clemente; y aunque venga retrasado, por san Andrés ya ha llegado.
214. Por santa Cecilia, ata la vaca a la cebilla.
215. Por santa Lucía crece el día la pata de la gallina, por los Reyes lo notan los bueyes y por san Vicente lo nota la gente.
216. Por santo Simón y santo Judas, se tapan las cubas y se sacan los bueyes de las acubriduras.
217. Prometer, hasta meter y una vez metido, olvidado lo prometido.
218. Queso de Peñafiel y tocino de Curiel.
219. Queso de Peñafiel, y de la Alcarria la miel.

220. Quien de Castilla señor quiera ser, a Olmedo y Arévalo de su parte ha de tener.
221. Quien es señor del tomillo entre Arévalo y Olmedo, es señor de todo el reino.
222. Quien ha sido cocinero antes que fraile, sabe lo que pasa en la cocina.
223. Quien hace un cesto, hace ciento.
224. Quien maltrata a un animal no muestra buen natural.
225. Quien más piensa que sabe, a las veces sabe menos.
226. Quien pasa por Ceana ha de dormir en el suelo y comer hogaza.
227. Quien quiera saber, a Salamanca a aprender.
228. Quien su bien usurpa al dueño, no espere tranquilo sueño.
229. Quien tiene vergüenza ni come, ni almuerza.
230. Quién vio a La Parrilla no tiene que ver a Madrid ni a Sevilla.
231. Rábanos de Olmedo y besar en el culo a los de Coca.
232. Regañón, ni agua ni sol, ni abrigo en ningún rincón.
233. Salamanca a unos sana y a otros manca, y a todos deja sin blanca.
234. Salamanca, media plaza, medio puente, y medio claustro de San Vicente.
235. Salir de Lavajos y entrar en Mojados.
236. San Pedro en un rincón, Villanueva en un regato, La Pubblica entre dos ríos y Villaflor en un alto.
237. Santa Rita todo lo quita y san Wenceslao lo que ha quedao.
238. Santibañez de Vidriales ya te pueden llamar villa, con los pozos artesanos y las fábricas de harina.



239. Se le cayó el culo al cesto, y se acabó el parentesco.  
 240. Segovia la bella, pasea por su arte aunque llueva.  
 241. Si de historia quieres saber, Valladolid debes conocer.  
 242. Si en marzo pone el trigo las calzas coloradas, los labradores albarcas porque la cosecha es corta y a hacer zapatos no alcanza.  
 243. Si hay nublado en la Cristina, la tormenta se avecina.  
 244. Si no llueve en febrero, ni buen prao ni buen centeno.  
 245. Si no te gusta León, ahí tienes la estación.  
 246. Si quieres estar fuerte y sano, madruga en invierno y en verano.  
 247. Si vuelve de la Ribera, la puta no vuelve entera.  
 248. Si zamorana es la manta, más zamorana aún, es la Semana Santa.  
 249. Sin bolsa llena, ni rubia ni morena.  
 250. Soy de Golpejas, señor, donde se come el caldo con «tinidor»  
 251. Suegras, nueras y cuñadas son asas de caldero mal pegadas.  
 252. Terminado noviembre, quien no sembró que no siembre.  
 253. Todos obedecen con gusto cuando el que manda es justo.  
 254. Toledo en riqueza, Burgos en fortaleza, y León en belleza.  
 255. Tres cosas sin ser de plata hacen a Toro inmortal: el Carmen, la Colegiata y la guinda garrafal.  
 256. Tres cosas tiene Zamora, que no las tiene Madrid: Pero Mato y la Gobierna y el paseo de san Martín.  
 257. Tres cosas tiene Zorita que no las tiene Madrid: el molino, la chopera y la casa de Solís.  
 258. Tres hijas y una madre, cuatro diablos para el padre.  
 259. Tres son en Valladolid los amos: Dios, el Pisuerga y Gamazo.  
 260. Trescasas y Sonsoto tienen la iglesia por coto.  
 261. Trillar con niños es mear la parva.  
 262. Un enero helado, un febrero amoroso, un marzo airoso, un abril lluvioso, un mayo pardo, un san Juan claro, ya valen más que la mula y su carro.  
 263. Una hora duerme el gallo, dos el caballo, tres el santo, cuatro el que no es tanto, cinco el capuchino, seis el peregrino, siete el caminante, ocho el estudiante, nueve el caballero, diez el pordiosero, once el muchacho y doce el borracho.  
 264. Una teja con otra hace reguero.  
 265. Vale más estar mirando en Miranda, que arando en Aranda.  
 266. Valladolid, de los vinos agudos, entran los mozos vestidos y salen desnudos; los necios, más no los astutos.  
 267. Venimos de Trobajo que es buena población, dormimos en el suelo por no tener colchón.

268. Venir alguna cosa como el agua de Robles, que ni sobró, ni faltó, ni hubo bastante.  
 269. Viento del Mosteruelo, moja el suelo.  
 270. Villa por villa, Valladolid en Castilla.  
 271. Villalmán y Villazán, Sotillo Joara y Celada, son los cinco lugarcillos de la noble Requejada.  
 272. Vino de Cacabelos hace cantar a los viejos.  
 273. Vino de Madrigal me quita todo mal.  
 274. Vino de Rueda, bébalo el que pueda, y deme de él si algo le queda.  
 275. Vino de Toro es oro, más prieto como moro.  
 276. Vino de Toro, sangre de cabrito.  
 277. Vino de Toro, vino con tanto primor, que al hombre que no sabe de letras, lo hace predicador.  
 278. Viva Astorga, porque tiene una muralla famosa, un consistorio bonito y una catedral preciosa.  
 279. Viva Puebla porque tiene una muralla famosa, muchos jardines con flores y además muy buenas mozas.  
 280. Yegua apeada, prado halla.  
 281. Yo soy el Duero, que todas las aguas bebo, menos del Adaja, que me ataja.  
 282. Yo soy el Duero, que todas las aguas bebo; si no es a Guadiana, que se va por tierra llana, y a Ebro, que no le veo, y a Guadalquivir, que nunca le vi.  
 283. Zamarramala esta mala, La Lastrilla está peor, y a los pobres de Bernuy les darán la extremaunción.  
 284. Zamora en Semana Santa, quien no liga es un manta.





## Refranes del paseo y caminar

Todos los grandes pensamientos se conciben al caminar». **Friedrich Nietzsche.**

1. «La belleza nos rodea, pero generalmente necesitamos caminar en un jardín para conocerla». Rumi.
2. «Necesitas zapatos especiales para caminar, y también un poco de alma especial». **Terri Guillemets.**
3. «Solo salí a caminar y finalmente llegué a la conclusión de quedarme afuera hasta la puesta del sol, porque al salir, descubrí que realmente estaba entrando». **John Muir.**
4. «Tengo dos doctores, mi pierna izquierda y mi derecha». **G.M. Trevelyan.**
5. «¡Camina de tal manera que todos aprendan muchas cosas de cada paso!». **Mehmet Murat ildan.**
6. «¿Por qué camino? Camino porque me gusta. Me gusta el ritmo, mi sombra siempre está un poco delante de mí en la acera». **Lauren Elkin.**
7. «¿Sabes qué tan rápido caminas? ... Para obtener una estimación aproximada, cuente la cantidad de pasos que da en un minuto y divida por 30 ... ». **Albina Fabiani.**
8. «Aunque hay muchas maneras de lograr un estilo de vida más saludable, se ha demostrado que caminar tiene la mayor tasa de éxito porque las personas tienen menos probabilidades de dejar de hacerlo que con otras actividades físicas». **Samantha Morgan.**
9. «Cada caminante es un guardia de patrulla para proteger a los inefables». **Rebecca Solnit.**
10. «Camina como si besaras la tierra con los pies». **Thich Nhat Hanh.**
11. «Caminaba por el muelle cuando terminaba de trabajar o cuando intentaba pensar en algo. Era más fácil pensar si estaba caminando y haciendo algo o viendo a la gente haciendo algo que ellos entendieron». **Ernest Hemingway.**
12. «Caminando . . . así es como el cuerpo se mide contra la tierra». **Rebecca Solnit.**
13. «Caminando con Dios por el camino de la oración, adquirimos algo de su semejanza, e inconscientemente nos convertimos en testigos de su belleza y su gracia». **Edward McKendree.**
14. «Caminar comparte con hacer y trabajar ese elemento crucial de compromiso del cuerpo y la mente con el mundo, de conocer el mundo a través del cuerpo y el cuerpo a través del mundo». **Rebecca Solnit.**
15. «Caminar con un amigo en la oscuridad es mejor que caminar solo en la luz». **Helen Keller.**
16. «Caminar es bastante fácil. Solo tienes que tener confianza, como no preocuparte. Y, sinceramente, la gente piensa demasiado en su caminata, por lo que intentan hacer algo realmente interesante, pero los diseñadores lo odian». **Lucky Blue Smith.**
17. «Caminar es el mejor ejercicio posible. Acostúmbrate a caminar muy lejos». **Thomas Jefferson.**
18. «Caminar es la declaración más simple pero gloriosa de la independencia humana». **Duncan Minshull.**
19. «Caminar es la gran aventura, la primera meditación, una práctica de cordialidad y alma primaria para la humanidad. Caminar es el equilibrio exacto entre espíritu y humildad». **Gary Snyder.**
20. «Caminar es la manera perfecta de moverse si quieres ver la vida de las cosas. Es el único camino de la libertad. Si vas a un lugar que no sea con tus propios pies, te llevan allí demasiado rápido, y te pierdes mil alegrías delicadas que te esperaban en el camino». **Elizabeth von Arnim.**
21. «Caminar es la mejor medicina del hombre». **Hipócrates.**
22. «Caminar es mapear con los pies». **Lauren Elkin.**
23. «Caminar es un hito valioso, una habilidad funcional importante y un indicador de una mayor independencia que se basa en el control motor». **Judith C. Bierman.**

24. «Caminar es un pasatiempo en lugar de una vocación». **Rebecca Solnit.**
25. «Caminar es una actividad durante todo el año, y no necesita limitarse a los meses secos de verano, ya que hay tanta belleza en el campo en los meses sin hojas del invierno como en la primavera vibrante y los días dorados del otoño». **Kev Reynolds.**
26. «Caminar es una de las rutinas de fitness más completas y seguras disponibles. Todo lo que necesitas es un buen par de zapatos para caminar y medias, y estás listo para ir». **Brian O'Connor.**
27. «Caminar es una técnica de soledad, un camino hacia el ensueño. El caminante no es un sonámbulo sino un soñador». **Deirdre Heddon.**
28. «Caminar es una virtud, el turismo es un pecado mortal». **Bruce Chatwin.**
29. «Caminar hace que el mundo sea mucho más grande y, por lo tanto, más interesante». **Edward Abbey.**
30. «Caminar me devuelve a mí mismo». **Laurette Mortimer.**
31. «Caminar por salud y estado físico, la forma más fácil de ponerse en forma y mantenerse en forma». **Frank Ring.**
32. «Caminar, lo hice todo el tiempo. Ayuda a mi cuerpo y también a mi mente». **Charmaine J. Forde.**
33. «Caminar, paradójicamente, permite la posibilidad de quietud». **Lauren Elkin.**
34. «Caminar: el ejercicio más antiguo y aún el mejor ejercicio moderno». **Carrie Latet.**
35. «Comprendí a una edad muy temprana que en la naturaleza, sentía todo lo que debería sentir en la iglesia, pero nunca lo hice. Caminando por el bosque, me sentí en contacto con el universo y con el espíritu del universo». **Alice Walker.**
36. «Creo que en el momento en que mis piernas comienzan a moverse, mis pensamientos comienzan a fluir». **Henry David Thoreau.**
37. «Cuando estoy agitado, cuando no puedo pensar, cuando estoy exhausto y asustado y me siento muy solo, salgo a caminar». **Jim Butcher.**
38. «Cuando haya desgastado tus zapatos, la fuerza del cuero del zapato ha pasado a la fibra de mi cuerpo. Mido su salud por la cantidad de zapatos, sombreros y ropa que ha usado». **Ralph Waldo Emerson.**
39. «Cuando las personas reales caen en la vida, vuelven a levantarse y siguen caminando». **Michael Patrick King.**

40. «Cuanto más alto nos ubiquemos, más humildemente debemos caminar». **Marco Tulio Cicerón.**
41. «Dame un oloroso amanecer, un jardín de hermosas flores donde puedo caminar sin ser molestado». **Walt Whitman.**
42. «Desde el día de mi nacimiento, mi muerte comenzó a caminar. Está caminando hacia mí, sin apresurarse». **Jean Cocteau.**
43. «El hogar es todo a lo que puedes caminar». **Jerry Spinelli.**
44. «El mejor remedio para un mal genio es una caminata larga». **Jacqueline Schiff.**
45. «El pacto entre escribir y caminar es casi tan antiguo como la literatura: un paseo está a solo un paso de una historia, y cada camino cuenta». **Robert Macfarlane.**
46. «El que cojea sigue caminando». **Stanislaw Lec.**
47. «El senderismo es la única hermanastra un poco menos difícil que correr». **Lindy Hughes.**
48. «En cada caminata con la naturaleza, uno recibe mucho más de lo que busca». **John Muir.**
49. «Escribir es como caminar en una calle desierta. Del polvo en la calle haces un pastel de barro». **John LeCarre.**
50. «Esto le hizo recordar por qué la gente comienza a caminar: es porque ya no tienen a dónde ir». **Chuck Klosterman.**



51. «Hay que decir esto para caminar: es el único modo de locomoción humana mediante el cual un hombre avanza sobre sus propios pies, erguido, como debería ser un hombre». **Edward Abbey.**
52. «Hombres aptos caminando y bañándose, sería como estar en la Antigua Roma». **John Barrowman.**
53. «Hoy me he vuelto más alto al caminar con los árboles». **Karl Baker.**
54. «La mejor manera de alargar nuestros días es caminar de manera constante y con un propósito». **Charles Dickens.**
55. «Las lecciones más valiosas en la vida no vienen cuando caminas o corres. Vienen cuando te caes. ¡Será mejor que los tomes y te levantes!». **Israelmore Ayivor.**
56. «Me alarma cuando sucede que he caminado una milla hacia el bosque corporalmente, sin llegar allí en espíritu». **Henry David Thoreau.**
57. «Me gustan las caminatas largas, especialmente cuando las toman personas que me molestan». **Noël Coward.**
58. «Me veo mejor cuando estoy totalmente libre, de vacaciones, caminando por la playa». **Rosamund Pike.**
59. «Mi abuela comenzó a caminar cinco millas por día cuando tenía sesenta años. Ahora tiene noventa y siete años, y no sabemos dónde diablos está».
60. «Mi padre consideraba un paseo entre las montañas como el equivalente de ir a la iglesia». **Aldous Huxley.**
61. «Mi primer día en Chicago, el 4 de septiembre de 1983. Puse un pie en esta ciudad, y solo caminando por la calle, era como raíces, como la patria. Sabía que pertenecía aquí». **Oprah Winfrey.**
62. «No camines detrás de mí; No puedo liderar. No camines delante de mí; No puedo seguir. Solo camina a mi lado y sé mi amigo». **Albert Camus.**
63. «No hay nada como caminar para sentir la sensación de un país. Un hermoso paisaje es como una pieza musical; debe tomarse en el tiempo correcto. Incluso una bicicleta va demasiado rápido». **Paul Scott Mowrer.**
64. «No hay un camino fácil hacia la libertad en ninguna parte, y muchos de nosotros tendremos que atravesar el valle de la sombra de la muerte una y otra vez antes de llegar a la cima de la montaña de nuestros deseos». **Nelson Mandela.**
65. «No tengo ninguna religión especial esta mañana. Mi dios es el dios de los caminantes. Si caminas lo suficiente, probablemente no necesites ningún otro dios». **Bruce Chatwin.**
66. «Nuestros primeros pasos se encuentran entre los hitos más

- celebrados de nuestra juventud. Pero por alguna razón, a medida que envejecemos, caminar se da por sentado». **Brion O'Connor.**
67. «Pero la belleza está en el caminar: los destinos nos traicionan». **Gwyn Thomas.**
68. «Por la mañana un hombre camina con todo su cuerpo; por la tarde, solo con las piernas». **Ralph Waldo Emerson.**
69. «Recuerdo haber caminado de niño. No era costumbre decir que estabas fatigado. Era costumbre completar el objetivo de la expedición». **Katharine Hepburn.**
70. «Regrese a lo que es bueno, lo que es seguro, lo que siempre está ahí. Te has despertado hoy. Solo comienza a caminar». **Jesse L. Martin.**
71. «Ser judío es como caminar en el viento o nadar: te tocan en todos los puntos y eres consciente en todas partes». **Lionel Trilling.**
72. «Si busca ideas creativas, sal a caminar. Los ángeles le susurran a un hombre cuando sale a caminar». **Raymond Inmon.**
73. «Si camina por el camino correcto y está dispuesto a seguir caminando, eventualmente progresará». **Barack Obama.**
74. «Si camino con el mundo, no puedo caminar con Dios». **Dwight L. Moody.**
75. «Si mis críticos me vieran caminando sobre el Támesis, dirían que fue porque no podía nadar». **Margaret Thatcher.**
76. «Si no le gusta el camino por el que camina, comience a pavimentar otro». **Dolly Parton.**



77. «Si no pudiera caminar lejos y rápido, creo que debería explotar y perecer». **Charles Dickens.**
78. «Si tuviéramos que caminar una milla en los zapatos de la otra persona, hay una buena posibilidad de que terminemos optando por vivir el resto de nuestras vidas caminando descalzos». **Craig D. Lounsbrough.**
79. «Sobre todo, no pierdas las ganas de caminar. Todos los días entro en un estado de bienestar y me alejo de todas las enfermedades. Me he metido en mis mejores pensamientos, y no conozco ningún pensamiento tan pesado que uno no pueda alejarse de él». **Soren Kierkegaard.**
80. «Sueño con caminar hacia mi vejez». **Marlyn Doan.**
81. «Tengo mi caña de pescar, brújula, riñonera y zapatos para caminar, todo». **Hannah Sandling.**
82. «Todo el mundo está a poca distancia si tienes tiempo». **Steven Wright.**
83. «Un caminante solitario está presente y separado, más que una audiencia pero menos que un participante. Caminar calma o legitima esta alienación». **Rebecca Solnit.**
84. «Un paso a la vez es bueno caminar». **Proverbio chino.**
85. «Una caminata matutina es una bendición para todo el día».
86. «Una caminata matutina le da al cuerpo la oportunidad de perdonar las pruebas y tribulaciones de ayer, para arrojar su basura y su desorden mental». **Terri Guillemets.**
87. «Una caminata vigorosa de cinco millas será más beneficiosa para un adulto infeliz pero saludable que toda la medicina y la psicología del mundo». **Paul Dudley White.**
88. «Una ciudad que supera a los poderes de caminar del hombre es una trampa para el hombre». **Arnold Toynbee.**
89. 60. «Ahi viene . . . un anhelo de no volver a viajar nunca excepto a
90. Caminar ayuda a tonificar tu cuerpo y fortalecer tu mente, ayudándote a tener más ideas y ser más creativo, las mejores ideas vienen mientras caminas.
91. El caminar es una de las actividades físicas más sencillas y económicas del mundo.
92. En la época de la antigüedad los sabios griegos, caminaban mientras filosofaban sobre la vida o problemas matemáticos.
93. No solo sirve para activar nuestro sistema cardiovascular y respiratorio, también activa nuestro cerebro, al circular más sangre en los vasos sanguíneos de la masa encefálica.
94. Poca cama poco plato y mucha suela de zapato
95. Sea tu alimento el mejor medicamento



## Refranes populares sobre libros y lectura

1. Amigos y libros, pocos y buenos.
2. A los ignorantes los aventajan los que leen libros.
3. Allí donde se queman los libros, se acaba por quemar a los hombres.
4. Caballo viejo para cabalgar, leña vieja para quemar, vino añejo para beber, amigos viejos para conversar y libros viejos para leer.
5. Cada maestrillo tiene su librillo.
6. Con los libros que escribieron nos abren los ojos los que murieron.
7. Cuanto menos se lee, más daño hace lo que se lee.
8. Cual libro leemos, tal vida hacemos.
9. Cada libro que abras, abrirá tu mente.
10. Cuando viajes, lleva un par de libros buenos en tu equipaje.
11. Cada libro que un autor regala, es un hurto que se hace a sí mismo.
12. Con medio pan y un libro, encontrarás el camino.

13. Dios nos libre de estudiante de un solo libro.
14. De los libros se cogen las flores y los frutos mejores.
15. Después de comer, ni libro, ni mujer.
16. De las virtudes del romero se puede escribir un libro entero.
17. De los libros se cogen la flores y los frutos mejores.
18. De todo inútil afán los libros te librarán.
19. El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho.
20. El buen libro, de las penas es alivio.
21. El libro no tiene abrigo; el que vale para el invierno, vale para el verano.
22. El libro bueno se vende despacio, y aprisa el malo.
23. El que presta un libro es tonto, y más tonto el que lo devuelve.
24. El libro malo anda en muchas manos.
25. El mejor amigo, un libro.
26. Es un buen libro aquel que se abre con interés y se cierra con provecho.
27. El buen lector hace el buen libro.
28. El libro a la repisa y el cura a la misa.
29. En el libro de la vida, lo aprendido no se olvida.
30. El que comienza un libro es discípulo del que lo acaba.
31. Fuera del perro, es el libro el mejor amigo del hombre.
32. Hasta que el libro entiendas, no digas de él bien ni mal.
33. Inútiles pláticas e inútiles libros, ni las tengan tus hijas, ni los lean tus hijos.
34. Los libros hacen muchos sabios, pero pocos ricos.
35. Libro prestado, libro perdido/estropeado/roto/manchado.
36. Libro de lujo, libro sin uso.
37. Los libros son maestros que no riñen y amigos que no piden.
38. Libro bueno, huerto ameno.
39. Libros y sujetos, por malos que sean, tienen algo bueno.
40. Libros, caminos y días dan sabiduría.
41. Libro que sale de tu casa, de perderse lleva trazas.
42. Libros en un estante y guitarra en un rincón no hacen ningún son.
43. Libros buenos, los que enseñando son amenos.
44. Librería muy arreglada, librería poco usada.
45. Libro cerrado, no saca letrados.
46. Libros y años hacen al hombre sabio.
47. Libro que mi padre leyó, en ese quiero leer yo.

48. Los libros nos dan la ciencia y la vida la experiencia.
49. Los libros curan una de las peores enfermedades: la ignorancia.
50. La vida es un libro abierto para quien vive despierto.
51. Mientras no es preguntado el libro está cerrado.
52. Más vale un libro y un estudioso que cien libros solos.
53. Ni tianguis/cuartel sin ratas ni libro sin erratas.
54. No hay peor regalo que el de un libro malo.
55. Ni libro cerrado da sabiduría, ni título por sí solo da maestría.
56. No hay libro por malo que sea, que no tenga una línea buena.
57. No hay libro tan malo que no tenga algo bueno.
58. Ni todos los que tienen libros son lectores, ni todos los que tienen escopeta son cazadores.
59. No hay que juzgar un libro por su tapa/portada.
60. No hay mejor amigo/compañero que un buen libro.
61. Ocio sin lectura, vida en sepultura.
62. Para el tonto, los libros son estorbo(s).
63. Para viajar lejos, no hay mejor nave que un libro.
64. Por abril, libros mil.
65. Quien tiene un buen libro, tiene un buen amigo.



66. Quien un buen libro tiene al lado, no está solo, sino bien acompañado.
67. Si a tu vecino quieres conocer, averigua qué libros suele leer.
68. Si quieres ser rico, no te des mucho a los libros.
69. Tal es la triste suerte de todo libro prestado, que es perdido a veces y siempre estropeado.
70. Tonto de libros cargado, mozo de cuerda y no licenciado.
71. Tal libro leemos, tal vida hacemos.
72. Tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro.
73. Un libro bueno, miel tiene en su seno.
74. Un libro es un sueño que tienes en tu mano.
75. Un buen libro y entendido lector, tal para cual son los dos.
76. Un libro grande es un gran mal.
77. Uno con libros prestados se hace sabio; y, otro con libros propios, sigue tonto.
78. Un libro abierto es un cerebro que habla; cerrado, un amigo que espera; olvidado, un alma que perdona; destruido, un corazón que llora.
79. Un libro, como un viaje, se comienza con inquietud y se termina con melancolía.
80. Un buen libro es un tesoro; cada hoja, un pan de oro.
81. Uno no es lo que es por lo que escribe, sino por lo que ha leído.
82. Vino viejo para beber, sarmientos para arder y buen libro para leer.



*Dichos y refranes de Soria  
y su provincia.  
Soria ni te la imaginas*

1. ¿En julio dónde anda el mozo? Pues va de la acequia al pozo.
2. A la mesa y a la cama a la primera llamada.
3. A misa no voy porque estoy cojo, pero a la bodega voy poquito a poco.
4. A un burro le hicieron obispo y lloraba.
5. Abriga bien el pellejo, si quieres llegar a viejo.
6. Abril saca la espiga a relucir.
7. Aceituna: una es oro, dos plata y la tercera mata.
8. Agua corriente no mata a la gente, agua detenida mata la vida.
9. Agua por la mañana y concejo por la tarde, no son durables.
10. Allí donde fueres, haz lo que vieres.
11. Amigo que no da y cuchillo que no corta, aunque se pierdan, no importa.
12. Amor con casada, solo de pasada.

13. Antes pierde el viejo el diente que la simiente.
14. Arco por la mañana, señal de agua.
15. Bebe poco y come asaz, duerme en alto y vivirás."
16. Bebe tras el caldo, y vaya el médico al diablo."
17. Beber con medida, alarga la vida."
18. Berza en enero, es carnero.
19. Besos y abrazos no hacen chiquillos, pero tocan a vísperas.
20. Cada mochuelo a su olivo.
21. Caga más un buey que cien golondrinos.
22. Caldo de gallina y precaución no hicieron jamás daño a mujer ni a varón.
23. Caldo de gallina, famosa medicina
24. Carga en Moncayo, luego verás lleno o vallo.
25. Cillo en Moncayo, ponte a caballo.
26. Como el maestro de Ciruela, que no sabía leer y puso escuela.
27. Con ayuda del vecino, mató mi padre el cochino.
28. Con pan y vino se hace el camino.
29. Contigo pan y cebolla, pero si es jamón, mucho mejor.
30. Cuando Moncayo se acerca, el agua se aleja.
31. Cuando nos aman, señora nos llaman; y cuando nos tienen, ya no nos quieren.
32. De concejo de mañana y nublado de tarde, Dios nos libre y guarde.
33. De las aguas mansas líbreme Dios, que de las bravas me libro yo.
34. De lo que no veas, ni la mitad te creas.
35. De padres gatos, hijos misinos.
36. De Soria, ni aire, ni novia.
37. Del decir al obrar, mil pasos hay que dar.
38. Del pensar al hacer, hay cien leguas que correr.
39. Dios me dé contienda con quien me entienda.
40. Domingo de Ramos: al que no estrene algo, se le caerán las manos.
41. Dos que duermen en el mismo colchón, se vuelven de la misma condición.
42. El agua del bobo: parece que no llueve y lo moja todo.
43. El cura de Camparañón, mucha olla y poco sermón.
44. El hombre es fuego, la mujer estopa; llega el diablo y sopla.
45. El mucho ofrecer y el poco dar, juntos suelen estar.

46. El que cambia su bota por otra, es que sabe a pez o es que está rota.
47. El que da lo que tiene antes de la muerte, merece que le den con un canto entre los dientes.
48. El que nísperos chupa, bebe cerveza y besa a una vieja, ni chupa ni bebe ni besa.
49. El que parte y bien reparte, se queda con la mejor parte.
50. El que se sienta en piedra, sabe lo que trae y no lo que se lleva.
51. El verano en la alta montaña comienza en Santiago y acaba en santa Ana, y a veces sólo por las mañanas.
52. En Calatañazor, Almanzor perdió el tambor.
53. En Calatañazor, Almanzor perdió el tambor.
54. En el campo de Barahona más vale mala capa que buena azcona.
55. En el campo de Barahona más vale mala capa que buena azcona.
56. En julio es gran tabarra, el canto de la cigarra.
57. En julio normal, seco todo manantial.
58. En Lumias, pega el sol en las umbrías.
59. En Modamio y Sauquillo los mejores torreznillos.
60. En Noviales, llevan los chalecos sin ojales.
61. En Soria huela cuando Sevilla quema.
62. Frío en invierno y calor en verano, eso es lo sano.
63. Hay tres días en el año que relucen como el sol: Jueves Santo, Corpus Christi, y el día de la Ascensión.
64. Haz ciento yerra una, y será como si no hicieras ninguna.



65. La abeja y la oveja en abril dejan la pelleja.
66. La lluvia de san Fermín, en unas horas da fin.
67. La que no está acostumbrada a llevar bragas, las costuras le hacen llagas.
68. Lo olvidado, ni agradecido ni pagado.
69. Lo que de noche se hace, a la mañana aparece.
70. Lo que en la leche se mama, en la sepultura se derrama.
71. Lo que no quieras para tus dientes, no lo quieras para tus parientes.
72. Los caracoles de abril, para mí; los de mayo, para mi amo; los de junio, para ninguno.
73. Los de Utrilla y Almaluez, siembran uno y cogen tres.
74. Los hidalgos de Peroniel, mucha capa y van a pie.
75. Madre e hija, en una camisa; y suegra y nuera ni en camisa y media.
76. Marzo, marcerero, por la mañana rostro de perro y por la tarde valiente mancebo.
77. Más sabe el tonto en su casa que el listo en la ajena.
78. Matrimonio que en la calle parecen el gato en enero, si los ves dentro de casa, parecen el gato y el perro.
79. Mazalvete, coge la capa y vete
80. Mezcladas andan las cosas; junto a las ortigas nacen las rosas.
81. Muchos ajos en un mortero, mal los maja el majadero.
82. No hay mejor desprecio que no hacer aprecio.
83. No hay refrán que no sea verdadero.
84. No me importa que mi hijo enfermó, sino la mala maña que le quedó.
85. Nube madrugadora, piedra traidora.
86. Nunca la gente de Soria hizo gran bulto en la Historia
87. Panza llena y corazón contento que todo lo demás es cuento.
88. Para Las Candelas, las gallinas ponen: igual las malas que las buenas.
89. Por bueno que sea el caballo, necesita espuelas.
90. Por la festividad del Carmen, todo el mundo trabaja y come carne.
91. Por san Joaquín y santa Ana pintan las uvas; para la Virgen de Agosto ya están maduras.
92. Por Santiago los calores te agobiaran en un mar de sudores.
93. Prometer, hasta meter y una vez metido, olvidado lo prometido.

94. Quien bebe tras la cocina, de una higa a la medicina."
95. Quien de joven no trotea, de viejo galopea.
96. Quien hace un cesto, hace ciento.
97. Quien sanjuanea, marcea.
98. Regañón, ni agua ni sol, ni abrigo en ningún rincón.
99. Se le cayó el culo al cesto, y se acabó el parentesco.
100. Ser como el perro de san Benito, que ni come ni bebe y está muy gordito.
101. Si en Moncayo hay ventana, no lloverá mañana.
102. Si quieres estar fuerte y sano, madruga en invierno y en verano.
103. Si quieres matar al fraile, quítale la siesta y dale de comer tarde.
104. Si quieres ver tu cuerpo sano, mata un marrano.
105. Si quieres vivir muchos años: poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
106. Si quieres vivir sano, la ropa de invierno no la quites en verano.
107. Sin bolsa llena, ni rubia ni morena.
108. Sol madrugador, y cura callejero: ni el sol calentará ni el cura será bueno.
109. Soria, sorilla igual que Fuentepinilla.
110. Suegras, nueras y cuñadas son asas de caldero mal pegadas.
111. Teta que mano no cubre, no es teta, que es ubre.
112. Todo lo que corre, nada o vuela a la cazuela.
113. Toma después de la sopa un buen trago, y ríete de médicos y de boticarios."
114. Torrevicente mal lugar y peor gente (no estamos de acuerdo).
115. Treinta días trae noviembre con abril, junio y septiembre, los demás treinta y uno, excepto febrero el mocho que sólo trae veintiocho.
116. Tres hijas y una madre, cuatro diablos para el padre.
117. Truenos de marzo, aprieta las uvas con un mazo; truenos de abril, cuélgalas en el gallarín.
118. Viendo la garita, se sabe el cochino que la habita.





## Refranes del deporte

1. ¡Nunca te rindas! El fracaso y el rechazo son sólo el primer paso para tener éxito. **Jim Valvano**
2. ¿Qué hacer con un error?: lo reconocen, lo reconoces, aprendes de él, olvídalos. **Dean Smith**
3. ¿Sabes cuál es mi parte favorita del juego? La oportunidad de jugar. **Mike Singletary**
4. "El ejercicio hace maestro al novicio"
5. "Nadie es sabio sin trabajo"
6. "No hay peor dificultad que la poca voluntad"  
"Libros buenos, los que enseñando son amenos"
7. "No muchas cosas mal aprendidas, sino pocas y bien sabidas"
8. A quien saber no quiere, no hay maestro que le enseñe
9. Asegúrate de que tu peor enemigo no vive en medio de tus dos orejas. **Laird Hamilton**
10. Cuando pienses en dejarlo, piensa en porqué empezaste. **Mike Jovanni**
11. Cuanto más difícil sea la victoria, mayor será la felicidad de ganar. **Pelé**
12. Cuanto más práctico, más suerte tengo. **Gary Player**
13. Da y ten, y habrás bien
14. El buen entender es la fuente del saber
15. El deporte no construye el carácter. Lo revela. **Heywood Broun**
16. El dolor es temporal. Puede durar un minuto o una hora o un día, o un año, pero con el tiempo va a disminuir y algo más tomará su lugar. Sin embargo, si abandono, eso durará para siempre. **Lance Armstrong**
17. El ejercicio hace maestro al novicio
18. El éxito es cuando la preparación y la oportunidad se encuentran. **Bobby Unser**
19. El liderazgo, como entrenador, está en luchar por los corazones y las almas de los hombres y conseguir que creen en ti. **Eddie Robinson**
20. El miedo quita la memoria
21. El tenis es una combinación perfecta de acción violenta que tiene lugar con un ambiente de total tranquilidad. **Billie Jean King**
22. Enseñar es volver a aprender
23. Estoy construyendo un fuego, y todos los días entreno, añado más combustible. En el momento justo, enciendo el partido. **Mia Hamm**
24. Gana si puedes, pierde si es necesario, pero ¡nunca abandones!. **Cameron Trammell**
25. Ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan. **Vince Lombardi**
26. Ganar requiere talento; repetir requiere carácter. **John Wooden**.
27. Hay que jugar con confianza suprema, o de lo contrario se pierde de nuevo, y luego perder se convierte en un hábito. **Joe Paterno**
28. Haz que cada día que tu obra maestra. **John Wooden**
29. Haz siempre un esfuerzo total, aun cuando las probabilidades están en contra tuya. **Arnold Palmer**
30. He aprendido que algo constructivo viene de cada derrota. **Tom Landry**
31. He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. 26 veces, han confiado en mí para hacer un tiro ganador y he perdido. He fallado una y otra y otra vez en mi vida. Y es por eso que tenga éxito. **Michael Jordan**
32. He trabajado demasiado duro y demasiado tiempo para dejar que nada se interponga en el camino de mis objetivos. No dejaré que mis compañeros de equipo me dejen caer, y yo no me dejaré caer. **Mia Hamm**

33. Hoy haré los que otros no harán, para mañana conseguir los que otros no pueden. **Jerry Rice**
34. Importante en la toma de decisiones importantes
35. La adversidad hace que algunos hombres se rompan; otros rompen sus límites. **William Arthur Ward**
36. La cuestión no es si te derriban; es si te levantas. **Vince Lombardi**
37. La diferencia entre lo imposible y lo posible depende de la voluntad de un hombre. **Tommy Lasorda**
38. La excelencia no es un acto de un día, sino un hábito. Tú eres lo que repites en muchas ocasiones. **Shaquille O'Neal**
39. La forma en que un equipo juega en su conjunto determina su éxito. Puede que tenga el mayor grupo de estrellas individuales del mundo, pero si no juegan juntos, el club no va a valer ni diez centavos. **Babe Ruth**
40. La letra con sangre entra, pero con dulzura y amor, se enseña mejor
41. La mayoría de los jugadores con talento no siempre tienen éxito. Algunos ni siquiera juegan bien en el equipo. Es más, lo que hay dentro. **Brett Favre**
42. La mitad de las mentiras que dicen de mí no son ciertas. **Yogi Berra**
43. La persistencia puede cambiar el fracaso en un logro extraordinario. **Matt Biondi**
44. La única manera de probar que eres un buen deportista es perder. **Ernie Banks**
45. Leer y no entender es mirar y no ver
46. Libros buenos, los que enseñando son amenos.
47. Lo importante es el final del partido, de la temporada
48. Lo que en los libros no está, la vida te lo enseñara
49. Lo que fuerza no puede, ingenio lo vence
50. Lo que no puedas publicar, no lo digas; lo que no puedas firmar, no lo escribas
51. Lo que por tu estudio sabes, no lo guardes con siete llaves, comunícalo a todos
52. Lo que te falte de talento lo puedes compensar con el deseo, el espíritu y dando el 110 por ciento todo el tiempo. **Don Zimmer**
53. Los buenos jugadores se inspiran a sí mismos. Los grandes jugadores inspiran a otros.
54. Los campeones no están hechos en el gimnasio. Los campeones están hechos de algo que tienen en su interior, un deseo, un sueño, una visión. **Muhammad Ali**

55. Los campeones siguen jugando hasta que les sale bien. **Billie Jean King**
56. Los deportes de competencia se reproducen principalmente en un tribunal que mide cinco pulgadas y media, es el espacio que hay entre las dos orejas. **Bobby Jones**
57. Los obstáculos no tienen que frenarte. Si te encuentras con una pared, no das la vuelta y abandonas. Encuentras la manera de subir a ella, pasar a través de ella o rodearla. **Michael Jordan**
58. Más vale aprender viejo que morir necio.
59. Más vale ponerse una vez colorado que ciento amarillo
60. Muéstrame a un buen perdedor y yo te mostraré a un perdedor. **Vince Lombardi**
61. Muéstrame un hombre que tiene miedo de quedar mal, y yo voy a mostrarte a alguien que se pueda mejorar cada vez. **Lou Brock**
62. Nadie es sabio sin trabajo
63. Nadie nace maestro.
64. Nadie se alabe hasta que se acabe
65. Ni todos los que estudian son, letrados, ni todos los que van a la guerra son soldados.
66. No aprovecha lo comido, sino lo digerido.
67. No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer. **John Wooden**
68. No es el tamaño de un hombre lo que importa, sino el tamaño de su corazón. **Evander Holyfield**
69. No es la voluntad de ganar lo que importa, todo el mundo la tiene. Es la voluntad de prepararse para ganar lo que importa. **Paul Bryant**
70. No hay peor dificultad que la poca voluntad



71. No muchas cosas mal aprendidas, sino pocas y bien sabidas
72. No preguntes lo que tus compañeros de equipo pueden hacer por ti. Pregúntate qué puedes hacer tú por tus compañeros de equipo. **Magic Johnson**
73. No se puede poner límites a nuestros sueños. Cuanto más soñamos, más lejos se encuentra la meta. **Michael Phelps**
74. No te midas por lo que has logrado, sino por lo que deberías haber logrado con tu capacidad. **John Wooden**
75. No voy a predecir la historia. Pero nada es imposible. **Michael Phelps**
76. Nunca abandono el campo pensando que podría haber hecho más, y eso me da tranquilidad. **Peyton Manning**
77. Nunca bajas la cabeza. Nunca te des por vencido y te sientes a llorar. Encuentra otra manera. **Satchel Paige**
78. Para aprender lo principal es querer
79. Para descubrir tu verdadero potencial, primero debes encontrar tus propios límites y entonces debes tener el valor de ir más allá de ellos. **Picabo Street**
80. Para ser maestros, poco sabemos, pero enseñando aprendemos
81. Para tener éxito... Es necesario encontrar algo a lo que aferrarse, algo que te motive, algo que te inspire. **Tony Dorsett**
82. Pierdes el cien por cien de los tiros que no haces. **Wayne Gretzky**.
83. Por la escritura, lo que había de olvidarse perdura
84. Proponte alcanzar unas metas altas, y no te detengas hasta llegar allí. **Bo Jackson**
85. Puede haber personas que tienen más talento que tú, pero no tienes ninguna excusa para que cualquiera pueda trabajar más de lo que tú lo haces. **Derek Jeter**
86. Quien a los demás adiestra, a sí mismo se amaestra
87. Sabio es el que se aprovecha su saber
88. Se puede motivar con el miedo, se puede motivar con la recompensa. Pero esos dos métodos son sólo temporales. La única cosa duradera es la auto motivación. **Homer Rice**
89. Si no importa quién gana o pierda, entonces ¿por qué llevar la cuenta? Vince Lombardi
90. Si no tienes confianza, siempre vas a encontrar una manera de no ganar. **Carl Lewis**
91. Si quieres que digan bien de ti, no digas mal de ninguno
92. Si tienes miedo de fallar, probablemente falles. **Kobe Bryant**
93. Si tú lo tienes todo bajo control, significa que no te estás moviendo lo suficientemente rápido. **Mario Andretti**
94. Si tú no lo creas, la mente puede lograrlo. **Ronnie Lott**
95. Siempre he tratado de ser fiel a mí mismo, para luchar esas batallas que sentía que eran importantes. Mi responsabilidad última es hacia mí mismo. Yo nunca podría ser cualquier otra cosa. **Arthur Ashe**
96. Siempre les digo a los niños, tienes dos ojos y una boca. Mantén dos abiertos y uno cerrado. Nunca se aprende nada si eres tú el que habla. **Gordie Howe**
97. Siento que soy el mejor, pero no lo voy a conseguir sólo diciendo eso. **Jerry Rice**
98. Simplemente juega. Diviértete. Disfruta el juego. **Michael Jordan**
99. Tal vez el elemento más importante en el dominio de las técnicas y tácticas de una carrera es la experiencia. Pero una vez que tienes los fundamentos, la adquisición de la experiencia es una cuestión de tiempo. **Greg LeMond**
100. Todos los días son días de aprender, y de enseñar también.
101. Todos los niños en todo el mundo que juega al fútbol quiere ser Pelé. Tengo una gran responsabilidad para mostrarles no sólo la forma de ser un jugador de fútbol, sino también la forma de cómo ser un hombre. **Pelé**
102. Trata a una persona como es, y permanecerá como está. Trátala como podría ser, y se convertirá en lo que debería ser. **Jimmy Johnson**
103. Tu mayor oponente no es la otra persona. Es la naturaleza humana. **Bobby Knight**
104. Un atleta no puede correr con el dinero en sus bolsillos. Debe trabajar con la esperanza en su corazón y los sueños en su cabeza. **Emil Zapotek**
105. Un buen entrenador hará que sus jugadores vean lo que pueden ser más que lo que son. **Ara Perseghian**
106. Un buen libro es un tesoro: cada hoja un pan de oro.
107. Un campeón es alguien que se levanta cuando el otro no puede. **William Harrison**
108. Un hombre muy ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico muy ocupado por cuidar sus herramientas. Proverbio español
109. Un hombre puede ser un ingrediente crucial en un equipo, pero un hombre no puede hacer un equipo. **Kareem Abdul-Jabbar**
110. Un hombre que practica la deportividad es mucho mejor que 50 predicando. **Knute Rockne**
111. Un trofeo atrae el polvo. Los recuerdos duran para siempre. **Andy Smith**
112. Vicio es no tener amigos y mudarlos de continuo



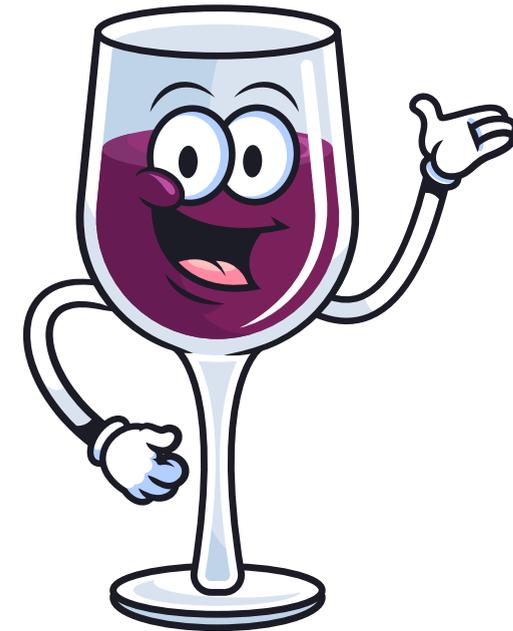
## *Refranes sabiduría popular - salud y bienestar*

*Colaboradora Esther Rodríguez*

1. A buen entendedor con pocas palabras basta.
2. A buen hambre no hay pan duro
3. A caballo regalado nunca le mires el diente
4. A cada cerdo le llega su san Martín
5. A Dios rogando y con el mazo dando
6. A falta de pan, buenas son tortas.
7. A gran dolor, paciencia mayor.
8. A grandes males, grandes remedios
9. A la tercera va la vencida
10. A las 10 en la cama estés.
11. A las diez en la cama estés.
12. A nadie le amarga un dulce
13. A palabras necias, oídos sordos.
14. A perro flaco, todo son pulgas
15. A persona lisonjera, ni oírla siquiera.
16. A quien madruga Dios le ayuda
17. A quien mucha firma el brasero, mucho se le enfría el trasero.
18. A rey muerto, rey puesto
19. A río revuelto, ganancia de pescadores
20. A viejo llegarás y de ahí no pasarás.
21. Abogado listo, hace ver lo nunca visto.
22. Administrador que administras y enfermo que enjuagas algo tragas
23. Agua corriente no mata a la gente
24. Agua que no has de beber, déjala correr
25. Al amigo y al caballo, no cansarlo
26. Al buen callar llaman Sancho
27. Al buen entendedor pocas palabras bastan.
28. Al médico, confesor y letrado, háblale claro
29. Al mejor amigo la mejor pedrada
30. Al pan pan, y al vino, vino
31. Al que cuece y amasa de todo le pasa.
32. Al que tiene buen vino en su bodega, enjambre de amigos le llegan.
33. Al que toma y no da, el diablo se lo llevará.
34. Algo es algo dijo un calvo al encontrar un pelo.
35. Algo tendrá el agua cuando la bendicen
36. Algo tiene el agua cuando la bendicen.
37. Amigos que no valen y cuchillos que no cortan, aunque se pierdan no importa.
38. Amor con amor se paga.
39. Amor de niño, agua en cestillo
40. Ande yo caliente y ríase la gente
41. Antes de que te cases mira lo que haces
42. Antes faltará la madre al hijo que el hielo al granizo.
43. Antes muerto que vencido
44. Antes que te cases mira bien lo que haces.
45. Antes reventar que sobre
46. Antes se coge al mentiroso que al cojo.
47. Año de nieves, año de bienes

48. Arrieros somos y en el camino nos encontraremos.
49. Aunque la mona se vista de seda, mona es y mona se queda.
50. ¿De qué te sirven tus bienes si salud no tienes?
51. El amigo del mantel, gasta su hacienda sobre él
52. El buen paño en el arca se vende el malo ni en el arca ni en el mercado.
53. El hombre es el fuego, la mujer la estopa, viene el diablo y le sopla.
54. El hombre reina. La mujer gobierna.
55. El melón y la mujer, difíciles de conocer.
56. El ojo del amo, engorda al caballo.
57. El pez grande siempre se come al chico
58. El que a otro escucha, su propio mal oye.
59. El que come, caga y orina no necesita ni médico ni medicina
60. El que comiendo canta, algún sentido le falta.
61. El que de servilleta sube a mantel, no hay dios que pueda con él.
62. El que en la calle se viste, en la calle lo desnudan.
63. El que espárragos chupa, nísperos come, bebe cerveza y besa a una vieja, ni come, ni bebe, ni chupa ni besa.
64. El que mucho duerme, poco goza.
65. El que nace lechón, muere cochino.
66. El que no quiera polvo, que no vaya a la era.
67. El que pede, caga y orina no necesita médico ni medicina
68. El que vende acaba
69. El viejo que se cura, cien años dura.
70. En abril cada gota vale por mil.
71. En abril, contagios mil.
72. En boca cerrada no entran moscas.
73. En casa llena, pronto se guisa la cena.
74. En caso de duda, sea yo la viuda
75. En enero cada gota, vale dinero
76. En la vida hay que tener la mirada larga, el paso corto, dientes de lobo y hacerte el loco
77. En marzo la pepita y el garbanzo
78. Entre padres, hijos y hermanos, nadie meta las manos.
79. Es más fácil recetar que curar
80. Fortuna y aceituna a veces mucha y otras ninguna.
81. Hasta morir todo es vida.
82. Hasta que no lo diga Illa no os quitéis la mascarilla
83. Jueves lardero, chorizo y huevo.
84. La berza en enero mejor que el carnero.
85. La comida reposada y la cena paseada.
86. La ensalada aceitada, poco avinagrada y poco salada.
87. La mesa de san Francisco: donde comen cuatro, comen cinco.
88. La que sanjuanea marcea.
89. La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
90. Las sardinas cerradas o abiertas, por san Juan, pringan el pan.
91. Las siete virtudes de las sopas de ajo:
  - a. Quitan hambre y no dan sed
  - b. Ayudan a bien dormir y también a diferir.
  - c. Dan buen color a la casa
  - d. Saben bien y nunca enfadan.
92. Lo que aprendes en la cuna, siempre dura.
93. Los huéspedes y la pesca, a los 8 días apestan.
94. La ley del pobre: antes reventar que sobre.
95. Lo primero y principal ir a misa y almorzar.
96. Más cristianos hizo el jamón que la santa Inquisición.
97. Más fácil es recetar que curar.
98. Médico ignorante y negligente, mata al sano y al doliente
99. Mejor almorzar que ir a misa.
100. Mejor no menear el arroz, aunque se pegue.
101. Mucho te arrepentirás de haber hablado, pero nunca lo harás de haber callado.
102. Mujeres y peras, siempre buenas.
103. Nadie lamiendo engorda.
104. Ni los años ni a los bienes preguntes cuantos años tienen.
105. Ni sopas ni sorber.
106. No es más limpia la que más limpia sino la que menos ensucia.
107. No está la comida en el plato por falta de gato.
108. No hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana
109. No hay olla sin tocino ni sermón sin agustino.
110. No hay poco que no llegue, ni mucho que no se acabe.
111. No hay sábado sin sol, doncella sin amor ni vieja sin dolor.
112. No sirvas a quien sirvió ni pidas a quien pidió
113. No vivas para comer. Come para vivir.
114. Pan caliente, hace mal vientre.

115. Pan comido no gana amigo
116. Pan con pan, comida de tontos.
117. Pasta que la tienda del "chino" no veas abrir, de tu casa no has de salir.
118. Primero comer, después filosofar.
119. ¿Qué es la vejez?:¿Dormir, toser y preguntar qué hora es?
120. Quien de joven no trabaja, de viejo duerme en la paja.
121. Quien guarda, halla
122. Quien ha de reprender, no puede tener vicios.
123. Quien mata cerdo por los Santos, en febrero come cantos.
124. Quien mucho habla, mucho yerra.
125. Quien no oye consejo no llegará a viejo
126. Quien parte y reparte, e queda con la mejor parte.
127. Quien tiene hambre, con pan sueña.
128. Saber comprar, es prosperar.
129. Salud y pesetas, felicidad completa
130. Un médico cura, dos dudan, tres muertes seguras
131. Una manzana al día mantiene al galeno lejos de tu vida
132. Vinagre y miel, saben mal y hacen bien.



## *El vino El arte de brindar*

Brindar es una de las mejores acciones sociales de la vida. Salvo muy raras excepciones, se brinda cuando se está en buena compañía, haciendo un negocio y en un momento agradable familiar. Hay alegría, optimismo, algo que celebrar. Además, cuando llega el momento del brindis ya se ha bebido un poco, así que la carrera hacia la felicidad está avanzada. También suele haber algo que celebrar, con lo que el ánimo festivo impregna las almas de los comensales y el buen humor se adueña de la mesa. Un banquete sin brindis es medio banquete.

Decir brindis es decir vino desde la más remota antigüedad. ¿con qué otra bebida se puede brindar, con que brebaje nos atreveríamos a desear lo mejor a nuestros acompañantes o a recordar a quien no está con nosotros? El vino es el único acompañante fiel en nuestras celebraciones.

Hay constancia de brindis desde hace muchos siglos. En la época clásica, griegos y romanos brindaban en sus banquetes. Hay quien dice que muchas culturas fomentaban el brindis como manera de evitar suspiros.

cias. En una época en que envenenar al enemigo estaba a la orden del día, un brindis en el que se entrecrocaban fuertemente las copas hacía que parte del líquido saltara de una copa y cayera en la de los otros comensales, prueba palmaria de que no había veneno en la copa que se había ofrecido al invitado.

Curiosamente la palabra brindis tiene dos acepciones porque significa tanto la acción de brindar como las palabras que se dicen en ese momento. Un brindis puede ser un simple ¡Salud! Como un discurso, ya sea preparado o improvisado. Hay culturas en las que el brindis es el momento fundamental de la celebración y es un ritual importantísimo que no todo el mundo puede realizar. Es una tarea encomendada a unas personas especiales.

En nuestra lengua brindis es la acción de brindar y también lo que se dice al brindar; en este segundo sentido puede consistir en una simple exclamación (¡Salud! es muy usada y antigua, como después veremos), en una alocución espontánea e improvisada, o en un discurso poético conocido de memoria por quien brinda.

Brindar es la prueba de que vivimos un momento especial. Y aunque no hace falta que sea una boda, algo tiene que haber.



Por eso han surgido desde tiempo inmemorial fórmulas ceremoniales para cumplir solemnemente con este momento. La cultura popular está llena de refranes, coplas, chistes, historias y dichos que nos ayudan también en ese momento especial.

El brindis es algo tan importante que aparece con frecuencia en las obras de los autores más importantes de distintas épocas. Los grandes escritores del Siglo de Oro introdujeron rápidamente esa costumbre de origen alemán. **Cervantes, Quevedo, Tirso de Molina y tantos otros se hacen eco de esa novedad de la sociedad. El vino, evidentemente, es el único protagonista. También, compositores anónimos y populares han hecho de ese momento la inspiración de sus pensamientos. He aquí algunos ejemplos:**

1.-“Brindo por el vino. Brindo por el blanco, tinto y clarete, y por Noé por ser el santo que al vino primero le dio el ser”

2.“Este es el jarro, este es el vino y este es el codo con que yo empino”

3.Y el más citado por Avelino Hernández y Pepe Sanz...“Vino vinin, de la copa copin, de la cantincopa. El que no diga tres veces:

Vino vinin, de la copa copin, de la cantincopa, no beberá ni gota.

¿De donde eres? De Villarramiel.

¿vecino? De Gibraltar

¿Donde tienes la casa? En la plaza.

¡¡Caramba !! Junto a mi casa.

¿ y la viña? En la cuesta.

¡¡Caramba !!, junto a la nuestra.

¿Cómo se llama tu mujer? María.

¡¡Caramba !!, como la mía.

¿Y tu hermana? Ana.

¡¡Caramba !!, como mi hermana.

Y cómo es que siendo de Villarramiel, vecino de Gibraltar; teniendo la casa en la plaza; caramba junto a mi casa; y la viña en la cuesta; caramba junto a la nuestra; y llamándose tu mujer María; caramba como la mía; y tu hermana Ana; caramba como mi hermana.

¿Porqué no nos conocíamos? Porque no bebíamos.

Para que nos conozcamos, BEBAMOS

Levantemos pues nuestras copas y brindemos.

## FRASES Y REFRANES DEL VINO

1. «Si bien la penicilina cura a los hombres, el vino les hace felices.» Alexander Fleming
1. 4. «El vino es la más saludable e higiénica de las bebidas.» Louis Pasteur
2. 5. «El vino es el amigo del sabio y el enemigo del borracho. Es amargo y útil como el consejo del filósofo, está permitido a la gente y prohibido a los imbéciles. Empuja al estúpido hacia las tinieblas y guía al sabio hacia Dios.» Avicena
3. 6. «El mundo entero tiene más o menos tres vasos de vino de retraso.» Humphrey Bogart
4. 7. «Un vaso medio vacío de vino es también uno medio lleno, pero una mentira a medias de ningún modo es una media verdad.» Jean Cocteau
5. 8. «Un buen vino es como una buena película: dura un instante y te deja en la boca un sabor a gloria; es nuevo en cada sorbo y, como ocurre con las películas, nace y renace en cada sabor.» Federico Fellini
6. 9. «El perfume, como la seda, el vino y las flores, es uno de los lujos necesarios de la vida. Su aroma es como un buen vino, que necesita oxigenarse antes de alcanzar el punto de perfección.» Sophia Loren
7. 10. «La edad es sólo un número. Es totalmente irrelevante a menos que, por supuesto, usted sea una botella de vino.» Joan Collins



8. «In vino veritas, in aqua sanitas.» Plinio el Viejo
9. «El vino es la leche de los ancianos.» Platón
10. «El vino es una cosa maravillosamente apropiada para el hombre si, en tanto en la salud como en la enfermedad, se administra con tino y justa medida.» Hipócrates
11. «Si quieres vivir mucho, guarda un poco de vino rancio y un amigo viejo.» Pitágoras de Samos
12. «Los hombres son como los vinos: la edad agria los malos y mejora los buenos.» Marco Tulio Cicerón
13. «El hombre debe al vino ser el único animal que bebe sin sed.» Plinio
14. «Vieja madera para arder, viejo vino para beber, viejos amigos en quien confiar, y viejos autores para leer.» Francis Bacon
15. «Ten cuidado de confiar en alguien a quien no le guste el vino.» Karl Marx
16. «La comida es la parte material de la alimentación, pero el vino es la parte espiritual de nuestro alimento.» Alejandro Dumas
17. «El buen vino es una excelente y jovial criatura de Dios, cuando se hace de él un uso moderado.» William Shakespeare
18. «El vino consuela a los tristes, rejuvenece a los viejos, inspira a los jóvenes y alivia a los deprimidos del peso de sus preocupaciones.» Lord Byron
19. «El vino es poesía embotellada.» Robert Louis Stevenson
20. «El vino, mientras más se envejece, más calor tiene: al contrario de nuestra naturaleza, que mientras más vive, más se va enfriando.» Lope de Vega
21. «España, el bello país del vino y de las canciones.» Goethe, Fausto
22. «Todos somos mortales hasta el primer beso y la segunda copa de vino.» Eduardo Galeano
23. «Se templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra.» Cervantes
24. «Quemad viejos leños, bebed viejos vinos, leed libros viejos, tened viejos amigos.» Alfonso X el Sabio
25. «Los grandes amores empiezan con Champagne y terminan con una infusión» Honoré Balzac
26. «El mejor vino no es necesariamente el más caro, sino el que se comparte.» George Brassens
27. «Un poco de vino a veces, eso es todo. Mucho alcohol es malo.» Bob Marley
28. «El que sabe degustar no bebe demasiado vino, pero disfruta sus suaves secretos.» Salvador Dalí

29. «Un gran vino requiere un loco para hacerlo crecer, un hombre sabio para velar por él, un poeta lúcido para elaborarlo, y un amante que lo entienda.» Salvador Dalí
30. «La música es el vino que llena la copa del silencio.» Robert Fripp
31. El agua para los bueyes y el vino para los reyes.

## REFRANES

1. Ni cena sin vino, ni olla sin tocino.
2. A caracoles picantes, vino abundante.
3. Al pan, pan y al vino, vino.
4. A quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede.
5. Al pepino vino y al melón con más razón.
6. El que va a un entierro y no bebe vino, el suyo viene de camino.
7. El vino es buen vino cuando se toma con un amigo.
8. Dulce y vino, borracho fino.
9. El que con vino cena, con agua desayuna.
10. Come niño y crecerás, bebe viejo y vivirás.
11. Beber en Jerez cerveza, no cabe mayor simpleza.
12. Jerez, la tierra del buen vino es.
13. El buen vino resucita al peregrino.
14. A vino de mal parecer, cerrar los ojos al beber.
15. Al vino y al niño hay que criarlos con cariño.
16. A mala cama, colchón de vino.
17. La buena solera hace el vino de primera.
18. Hasta San Juan todo vino es del rabadán.
19. Por San Andrés, el vino nuevo añejo es.
20. El vino que es bueno no ha menester pregonero.
21. El vino peleón, tomarlo en jarro o en porrón.
22. Tomando vino de Toro más que comer, devoro.
23. De Rota, la tintilla, de Sanlúcar, la manzanilla y de Jerez, el que rey de los vinos es.
24. Mala es la llaga que con vino no sana.
25. El vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.
26. A catarro gallego, tajada de vino.
27. Vinos y amores, los viejos son los mejores.
28. El buen vinagre del buen vino sale.
29. El vino abre el camino.

30. Con vino y vida tranquila, la vejez llega de maravilla.
31. Lo dice el padre Prior, vino solo hay dos: El bueno y el mejor.
32. Hasta que no pase San Germán, no digas que tienes vino ni pan.
33. El vino en jarro, cura el catarro.
34. Beber con medida, alarga la vida.
35. Dijo el sabio Salomón que el vino alegra el corazón.
36. Con albaricoques y brevas, agua no bebas, pero vino, todo lo que puedas.
37. El trigo en la panera y el vino en la bodega.
38. El vino calienta, el aceite alimenta.
39. Tinto con jamón es buena inyección.
40. Antes pan que vino, y antes vino que tocino.
41. Beso, queso y vino espeso.
42. De aceituna, una, y de vino una laguna.
43. Agua al higo y a la pera vino
44. Cuando el tabernero vende la bota, o sabe a pez o está rota.
45. De tal cepa tal vino.
46. El vino de cepas viejas, calienta hasta las orejas.
47. Viña muy pamposa, poco racimosa.
48. Parra que no brota en abril, poco vino da al barril.
49. Viña enfriada con hielo, vino llovido del cielo.

## COMIDA

1. Aceite y vino, bálsamo divino.
2. Beso, queso y vino espeso.
3. De aceituna, una, y de vino una laguna.
4. Con pan y con vino se anda el camino.
5. Mesa sin vino, olla sin tocino.
6. Jamón y vino añejo estiran el pellejo.
7. A buen vino, buen tocino.
8. A caracoles picantes, vino abundante.
9. A la bota dale el beso después del queso.
10. A la col, tocino y al tocino, vino.
11. Aceitunas amargas, con vino se pasan.
12. Agua al higo y a la pera vino.
13. Ajo crudo y vino puro pasan el puerto seguro.
14. Antes pan que vino, y antes vino que tocino.



15. Al pan, pan y al vino, vino.
16. Amigo viejo, tocino y vino añejos.
17. Bocado de pan, rajilla de queso y de la bota un beso.
18. Con albaricoques y brevas, agua no bebas, pero vino, todo lo que puedas.
19. El vino calienta, el aceite alimenta.
20. El trigo en la panera y el vino en la bodega.
21. Tinto con jamón es buena inyección.

## **SALUD**

22. A catarro gallego, tajada de vino.
23. A quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede.
24. Bebe vino y come queso y llegarás a viejo.
25. Beber con medida, alarga la vida.
26. Dijo el sabio Salomón que el vino alegra el corazón.
27. El vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.

28. El vino en jarro, cura el catarro.
29. Vino añejo es leche para el viejo.
30. Mala es la llaga que con vino no sana.
31. Come niño y crecerás, bebe viejo y vivirás.

## **LUGARES**

32. Berenjenas de Almagro y el vino del jarro.
33. De Málaga, vino y pasas, boquerones y patatas.
34. El rey fue viejo a Toro y volvió mozo.
35. Tomando vino de Toro más que comer, devoro.
36. Beber en Jerez cerveza, no cabe mayor simpleza.
37. Jerez, la tierra del buen vino es.
38. Jerez de años tres, excelente vino es y mejor si tiene diez.
39. De Rota, la tintilla, de Sanlúcar, la manzanilla y de Jerez, el que rey de los vinos es.
40. Jerez amontillado, mérito doblado.
41. Del vino de Jerez, si tomas una copa, tomarás diez.
42. El vino de Jerez ya no lo deja quien lo probó una vez.
43. El vino de Jerez remoja la vejez.
44. El vino de La Palma, conforta el cuerpo y alegra el alma.
45. En tierra de Medina el que gasta en vino blanco se lo ahorra en medicina.
46. La cuestión es bien sencilla, o Moriles o Montilla.

## **BUEN VINO/MAL VINO**

47. A buen vino, no hay mal bebedor.
48. El buen vino añejo hace al hombre niño y remoja al viejo.
49. El buen vino no merece probarlo quien no sabe paladearlo.
50. El buen vino resucita al peregrino.
51. El vino que es bueno no ha menester pregonero.
52. El que buen vino bebe a beberlo vuelve.
50. 53. El vino malo, es mejor que el agua buena.
54. A vino de mal parecer, cerrar los ojos al beber.
55. De mal vino, buena borrachera.
56. El vino peleón, tomarlo en jarro o en porrón.

## SANTOS

57. Hasta que no pase San Germán, no digas que tienes vino ni pan.
58. Hasta San Juan todo vino es del rabadán.
59. Agua por San Juan quita vino y no da pan.
60. Día de San Martino, todo mosto es buen vino.
61. El agua por San Marcelino, buena para el pan, mejor para el vino.
62. Por San Andrés, el vino nuevo añejo es.
63. San Vicente claro, ensancha el jarro.
64. Agua por la Virgen de Agosto, año de mosto.

## CONSUMO RESPONSABLE

65. A borracho fino, primero agua y luego vino.
66. A nadie le hace daño el vino, si se toma con tino.
67. Amistades que del vino se hacen, al dormir la mona se deshacen.
68. Andar derecho y mucho beber, no puede ser.
69. Bebe el agua a chorros y el vino a sorbos.
70. Cada tres bocaditos, un traguito.
71. El pan con hartura y el vino con medida.
72. Juego y bebida, casa perdida.
73. El bebedor fino, a sorbitos bebe el vino.
74. El borracho valiente se pasa del vino al aguardiente.
75. Quien mucho vino cena, poco almuerza.
76. Si bebes para olvidar, paga antes de empezar.
77. Bueno es beber, pero nunca hasta caer.
78. El agua para los bueyes y el vino para los reyes.
79. Al vino y al niño hay que criarlos con cariño.
80. El vino abre el camino.
81. A cena de vino, desayuno de agua.
82. A mala cama, colchón de vino.
83. Aguardiente en tienda y vino en taberna.
84. Al que va a la bodega, por vez se le cuenta, beba o no beba.
85. Cuando el tabernero vende la bota, o sabe a pez o está rota.
86. Hombre que vive de amor y vino, que no se queje de su destino.
87. Lo que se promete con el vino, se olvida por el camino.
88. El que al vino le echa agua, de dos cosas buenas hace una mala.
89. Viña enfriada con hielo, vino llovido del cielo.
90. De tal cepa tal vino.

91. El vino de cepas viejas, calienta hasta las orejas.
92. Viña muy pamposa, poco racimosa.
93. De viña bien estercolada, vendimia doblada.
94. Tu viña preciada, entrando marzo, labrada.
95. Parra que no brota en abril, poco vino da al barril.
96. El buen vinagre del buen vino sale.
97. Cada cuba huele al vino que tiene.
98. Abril frío, poco pan y poco vino.
99. Con vino añejo y pan tierno se pasa el invierno.
100. El agua para un susto y el vino para un gusto.

## LA BUENA SOLERA HACE EL VINO DE PRIMERA.

1. El agua para los bueyes y el vino para los reyes.
2. Ni cena sin vino, ni olla sin tocino.
3. A caracoles picantes, vino abundante.
4. Al pan, pan y al vino, vino.
5. A quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede.
6. Al pepino vino y al melón con más razón.
7. El que va a un entierro y no bebe vino el suyo viene de camino.
8. El vino es buen vino cuando se toma con un amigo.
9. Dulce y vino, borracho fino.
10. El que con vino cena, con agua desayuna.
11. Come niño y crecerás, bebe viejo y vivirás.
12. Beber en Jerez cerveza, no cabe mayor simpleza.
13. Jerez, la tierra del buen vino es.
14. El buen vino resucita al peregrino.
15. A vino de mal parecer, cerrar los ojos al beber.
16. Al vino y al niño hay que criarlos con cariño.
17. A mala cama, colchón de vino.
18. La buena solera hace el vino de primera.
19. Hasta San Juan todo vino es del rabadán.
20. Por San Andrés, el vino nuevo añejo es.
21. El vino que es bueno no ha menester pregonero.
22. El vino peleón, tomarlo en jarro o en porrón.
23. Tomando vino de Toro más que comer, devoro.
24. De Rota, la tintilla, de Sanlúcar, la manzanilla y de Jerez, el que rey de los vinos es.

25. Mala es la llaga que con vino no sana.
26. El vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.
27. A catarro gallego, tajada de vino.
28. Vinos y amores, los viejos son los mejores.
29. El buen vinagre del buen vino sale.
30. El vino abre el camino.
31. Con vino y vida tranquila, la vejez llega de maravilla.
32. Lo dice el padre Prior, vino solo hay dos: El bueno y el mejor.
33. Hasta que no pase San Germán, no digas que tienes vino ni pan.
34. El vino en jarro, cura el catarro.
35. Beber con medida, alarga la vida.
36. Dijo el sabio Salomón que el vino alegra el corazón.
37. Con albaricoques y brevas, agua no bebas, pero vino, todo lo que puedas.
38. El trigo en la panera y el vino en la bodega.
39. El vino calienta, el aceite alimenta.
40. Tinto con jamón es buena inyección.
41. Antes pan que vino, y antes vino que tocino.
42. Beso, queso y vino espeso.
43. De aceituna, una, y de vino una laguna.
44. Agua al higo y a la pera vino
45. Cuando el tabernero vende la bota, o sabe a pez o está rota.
46. De tal cepa tal vino.
47. El vino de cepas viejas, calienta hasta las orejas.
48. Viña muy pomposa, poco racimosa.
49. Parra que no brota en abril, poco vino da al barril.
50. Viña enfriada con hielo, vino llovido del cielo.
51. En Castillejo, el vino añejo
52. De Castillejo y sus uvas, hasta el pellejo
53. En la comida del salón, bebe un vaso la mujer y dos el varón.
54. El vino desata la lengua
55. Bebe para vivir. No vivas para beber.
56. El buen vino en vaso pequeño.
57. El vino como tu, en la sombra mejor que al sol.
58. Vino aguado no hace la digestión.
59. Viñedo rocoso, vino sabroso
60. San Esteban y Castillejo, silencio de la uva donde habla el vino.



## El agua

1. Agua de febrero, llena el granero.
2. Agua de mayo, pan para todo el año.
3. Agua pasada no mueve molino.
4. Agua que no has de beber, déjala correr.
5. Arco en el cielo, agua en el suelo.
6. Como agua de mayo.
7. Como dos gotas de agua.
8. Cuando el río suena, agua lleva.
9. De este agua no beberé.
10. Donde llega el agua hay riqueza y donde no, pobreza.
11. El que quiera peces que se moje el culo.
12. Está el río revuelto.
13. Estoy como pez en el agua.

14. Estoy con el agua al cuello
15. Hacerse la boca agua.
16. Más claro que el agua.
17. Nadar entre dos aguas.
18. Ni huerta en sombrío, ni casa junto al río.
19. No da palo al agua.
20. No se calla ni debajo del agua.
21. Quedó en agua de borrajas.
22. Se ahoga en un vaso de agua
23. Se nos aguló la fiesta.
24. Volvieron las aguas a su cauce.
25. ¡Agua, ¡Dios, y venga mayo!
26. A borracho fino, primero agua y luego vino.
27. A cena de vino, desayuno de agua.
28. A la primera agua de octubre, siembra y cubre.
29. Abril, aguas mil; y en mayo, tres o cuatro.
30. Agosto relente, agua corriente.
31. Agua al higo, y a la pera vino.
32. Agua caliente, salud para el vientre.
33. Agua corriente no mata a la gente, agua detenida mata la vida.
34. Agua de enero, cada gota vale un dinero; en marzo toda en un paellazo; en abril ruixadetes mil; en mayo más que en todo el año; en junio más que en ninguno.
35. Agua de febrero, mata al usurero.
36. Agua de febrero, mejor que de enero.
37. Agua de lluvia no quita riego.
38. Agua de mayo mata cochino de un año.
39. Agua de mayo quita aceite y no da grano.
40. Agua de mayo, la mejor de todo el año; agua de junio, más que de bondad, de infortunio.
41. Agua de mayo, no cala el sayo.
42. Agua de mayo, vale para todo el año.
43. Agua de nube, a unos los baja y a otros los sube.
44. Agua de octubre, las mejores frutas pudre.
45. Agua de primavera, si no es torrencial, llena la panera.
46. Agua de San Juan quita vino y no da pan.
47. Agua del pozo y mujer desnuda, echan al hombre a la sepultura.
48. Agua en cesto, amor de niño, y viento de culo, todo es uno.

49. Agua en primavera, buen otoño nos espera.
50. Agua pasada no mueve molino.
51. Agua por la mañana y concejo por la tarde, no son durables.
52. Agua por San Juan, vinagre a la Navidad.
53. Agua por San Mateo, puercos, vendimias y gordos borregos.
54. Agua que no has de beber, déjala correr.
55. Agua sobre agua, ni cura ni lava.
56. Aguas en junio, ni frutos ni pastos en julio.
57. Algo tendrá el agua cuando la bendicen.
58. Amor de niña, agua en cestilla.
59. Arco de San Juan a la tarde, prevén la capa para el aire; arco de San Juan por la mañana, prevén la capa para el agua.
60. Arreboles a la mañana, a la noche son con agua; arreboles a la noche, a la mañana son con sol.
61. Colorau por Navarra, o aire o agua.
62. Cuando al sapo veas andar, agua primaveral.
63. Cuando el gato mucho se lava, cerca está el agua.
64. Cuando la perdiz canta, nubada viene, no hay agua más segura que cuando llueve.
65. Cuando la perdiz canta, señal es de agua.
66. Del agua mansa se asombra el perro.
67. Duero tiene la fama y Pisuerga lleva el agua.
68. El agua del bobo: parece que no llueve y lo moja todo.



69. El agua en marzo, es buena sólo hasta que se moje el rabo el gato.
70. El agua en marzo, es buena sólo hasta que se moje el rabo el gato.
71. El agua hervida, alarga la vida.
72. El agua para los bueyes y el vino para los reyes.
73. El agua por San Marcelino, buena para el pan, mejor para el vino.
74. El agua que cae en una semana se la bebe el cuco en una mañana.
75. El agua que en el otoño corre, es la que te saca de pobre.
76. El aire solano y el agua en la mano.
77. El buen otoño, las primeras aguas por San Bartolo.
78. El mal de la culebra, no muerde en el agua y muerde en la tierra, y por mayo deja la pelleja entre la piedra.
79. El otoño verdadero, por San Miguel el primer aguacero.
80. El pez y el cochino, la vida en el agua y la muerte en el vino.
81. El que no haya concluido de verano por San Bartolomé, agua en él.
82. El que ofende escribe en agua, el ofendido escribe en piedra, el que ofende se le olvida y el ofendido se acuerda.
83. El vino agrada y el agua enfada.
84. En abril aguas mil.
85. En agosto, ni por leña al mato, ni por agua al pozo.
86. En el cielo borreguitos, agua a cantaritos.
87. En el mes de enero se heló el agua en el puchero.
88. En enero, el gato en celo; febrero, merdero; marzo, sol como mazo; en abril, aguas mil; en mayo, toro y caballo; en junio, hoz en puño; en julio, calentura y aullo; y en agosto, frío en rostro.
89. En febrero, corre el agua por cualquier reguero.
90. En julio, agua viene y toalla va, y el verano ya pasará.
91. En octubre agua del diez al veinte, para todos conveniente.
92. En octubre, agua del diez al veinte, para todo es conveniente.
93. Fuente de pastores, en invierno tiene agua y en verano cagajones.
94. Gato escaldado, del agua fría huye.
95. Gato que mucho se lava, agua anuncia.
96. Gran calma, señal es de agua.
97. Hacer bien a villanos, es echar agua en el mar.
98. Hielo de enero, del agua es mensajero.
99. Hielo sobre lodo, agua sobre todo.
100. Huerta sin agua es lo mismo que casa sin tejado.
101. La envidia es como el agua salada, cuanto más se bebe, más sed da.

102. La nieve de enero es de bronce, la de febrero de madera y la de marzo de agua.
103. La otoñada verdadera, por San Mateo las aguas primeras.
104. La viña, en julio, no quiere beber agua, sino tomar el sol.
105. Marzo airoso y abril aguanoso, sacan a mayo florido y hermoso.
106. Más vale un agua en mayo que chipirri chiparra en todo el año.
107. Mucha agua en la otoñada, poco trigo y menos cebada.
108. Nadie diga de esta agua no beberé.
109. Nieblas en alto, aguas en bajo; nieblas bajas, nubes altas; nieblas en hondo, agua en abondo.
110. Pajarillos en banda, las tardes son de agua.
111. Para el que está sediento no hay agua sucia.
112. Para pasar agua y dar dinero, nunca seas el primero.
113. Para que la otoñada sea buena, por San Bartolomé las aguas primeras.
114. Por agosto, con las aguas primeras entra el otoño.
115. Por Santa Teresa, las nubes traen agua a las presas.
116. San Andrés, agua o nieve ha de traer.
117. Septiembre, o los ríos llena o el agua escasea.
118. Si febrero viene de aguas, habrá pastos y habrá parvas.
119. Si las orejas sacuden el burro, agua segura.
120. Si no fuera tan precisa el agua, nadie quería la lluvia.
121. Sobre caracoles, higos y brevas agua no bebas; y vino tanto, que caracoles higos y brevas anden nadando.
122. Sol con barbas, vendaval con aguas.
123. Viento solano, agua en la mano; en invierno, que no en verano.
124. Si eres sociable y agradable, no brindes con agua.



## Adenda Final y Aguacates

1. En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
2. En marzo, si cortas un cardo, nacerte han cuatro; y en abril, si cortas cuatro, nacerte a mil.
3. Por los Santos, siembra trigo y siembra cardo.
4. Qué linda mata de romero; y era un cardo borriquero.
5. Unos cardan la lana y otros se llevan la fama.
6. De enero, en agosto en el ponadero.
7. Más rápido que un espárrago cociéndose.
8. Melocotones de viña, miel pura.
9. Los melocotones de mi pueblo son tan gordos que caben 5 en media docena.
10. No puedes hacer feliz a todo el mundo; no eres un aguacate.
11. Aguacate maduro, pedo seguro
12. Quien come aguacate sin sal, come mierda sin pensar.
13. Aguacates y muchachas, maduran con apretones.
14. Moza que al andar culea, y al mirar los ojos mece, yo no digo que lo sea, pero sí que lo parece.
15. No te fíes del agua que no suena , del perro que no ladra y del hombre que se calla.
16. Mirar y no joder, echar la vista a perder.  
*Lo incluye ¡Con todo respeto!. Refrán Popular en Castilla y León*
17. Hay ojos que se enamoran de legañas.
18. El 15 de agosto, el músico que no toca y el torero que no torea, puede dedicarse a otra cosa.
19. Pariente que no da y cuchillo que no corta, aunque se “joda” no importa.
20. Con sol y sin viento, buen tiempo. Sin sol y con viento, mal tiempo.



## Bibliografía

- Wikipedia,  
Goig Soler I.,  
Ruiz Liso JM (diccionario de la dieta mediterránea)  
Biblioteca virtual Miguel de Cervantes  
Esther Rodriguez,  
J.Cantera Ortiz de Urbina (Refranero Español),  
G. Doval (Refranero Temático Español);  
J.P. García Borrón (Un viejo maestro de lengua: el refranero).  
Maestro Gonzalo Correas (Refranes y Frases Proverbiales. Fórmulas Comunes de la Lengua Castellana 1924)  
[www.elcafedelahistoria.com](http://www.elcafedelahistoria.com).-  
Ruiz Leivas, Cristovo / Eiroa Garcia Garaval, et al., (Fraseoloxía e terminoloxía dous cogomelos, Cadernos de Fraseoloxía Galega, 4, 2002, páx. 363-3.  
Refranes.org.es.- Manuel Martín: Los mejores refranes. La sabiduría del Refranero popular.(2003).

## LIBROS PUBLICADOS. AUTOR

- 1 EL CANCER. DIETA Y FACTORES DE RIESGO. Edita INSALUD. Imprenta Las Heras (Soria). 1ª Edición 1990; 2ª Edición 1992. SORIA
- 2 EL CANCER EN SORIA (1950-1989). Edita Exma. Diputación Provincial de Soria. Volumen 14 de la Colección "Temas Sorianos". Soria 1991.
- 3 TENDENCIAS NEOPLASICAS EN LA PROVINCIA DE SORIA 1981-1990. Edita Fondo de Investigación Sanitaria de la Seguridad Social del Ministerio de Sanidad y Consumo. Imprenta Ingrabel Soria. 1992 (Expediente 92/ 9037)
- 4 ESTUDIO EPIDEMIOLOGICO ANALITICO DEL CANCER GASTRICO EN LA PROVINCIA DE SORIA. Edita Exmo. Ayuntamiento de Soria. Imprenta Ingrabel. Soria 1993.
- 5 JUNTOS PODEMOS. ALIMENTACION Y SALUD. Edita Consejería de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León. Libro del Maestro. Valladolid. 1994
- 6 LOS NUEVOS COMUNEROS. Cuento de Educación para la Salud en la Escuela. Edita: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Soria Noviembre 1.995. Coordinación y Distribución: Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia de Soria. Escolares de 5º, 6º y 7º de E. Primaria y 1º de E.S.O.
- 7 SALUD y DIETA MEDITERRANEA CASTELLANO-LEONESA. Edita Fundación Científica Caja Rural de Soria. 1997
- 8 ATLAS DESCRIPTIVO DEL CANCER EN SORIA 1950-1999. Edita INSALUD. Ministerio de Sanidad y Consumo. Soria 2000.
- 9 LLEGAR A VIEJO EN SORIA SIN MORIR EN EL INTENTO. Cuadernos de Salud nº 2. Edita: Fundación Científica Caja Rural de Soria. 2000
- 10 AYER HOY y SIEMPRE SORIA. Editor y Coordinador. Introducción y Capítulo de SALUD. Edita FCCR / UNICEF. Soria 1999
- 12 SALUD Y ESTILO DE VIDA DE LOS SORIANOS EN EL SIGLO XXI. Edita FCCR. Soria 2005.
- 13 AMOR HUMOR Y DOLOR EN LA RESIDENCIA 25 AÑOS DESPUÉS. INSALUD 1980-SACYL 2005. Edita SACYL Junta de Castilla y León. 2005
- 14 LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO Y EN EL MAYOR. Conferencia dictada en la Universidad Complutense de Madrid. Curso de educación para la salud en adultos. Universidad de mayores. Facultad de Geografía e Historia. Madrid: Octubre-Diciembre 2005. Edita FCCR. Soria 2006. Cuaderno de salud nº 6 de FCCR
- 15 HISTORIA EPIDEMIOLOGICA DE SORIA 1900-2010 EDITA FCCR, SACYL y COLEGIO DE MÉDICOS. 2011. 570 páginas. Soria
- 16 CASTILLA Y LEON SOSTENIBLE. MEDIO AMBIENTE, ALIMENTACIÓN Y SALUD. Edita Ministerio de Agricultura Pesca y Medio Ambiente. Madrid 2012.
- 17 HOSPITAL VIRGEN DEL MIRÓN. 1935-2013- PATOLOGÍA E HISTORIA. Edita SACYL Imprenta: Diputación Provincial. Soria 2013
- 18 DICCIONARIO DE LA DIETA MEDITERRANEA. TERMINOLÓGICO, ENCICLOPÉDICO Y GASTRONÓMICO. Edita FCCR. Soria 2018.
- 19 THE MEDITERRANEAN DIET. TERMINOLOGY AND ENCICLOPÉDICO DICCIONARY. Edita FCCR. 2019
- 20 FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019. HISTORIOGRAFÍA MÉDICO-TAURINA. ALBUM DE TRADICIONES. Edita FCCR. 2022
- 21 REFRANERO TEMÁTICO DE LA DIETA Y CULTURA MEDITERRANEA. SALUD Y BIENESTAR. (2024. FCCR ON LINE)
- 22 LOS HOSPITALES DE SORIA S/XVI A S/XXI (2024. FCCR ON-LINE)

## CO-AUTOR:

- 1 ESTADISTICA 1991. FUNDACION CIENTIFICA DE LA ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER. MADRID 1993. A.E.C.C.
- 2 ESTADISTICA 1992. FUNDACION CIENTIFICA DE LA ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER. MADRID 1994. A.E.C.C.
- 3 ASPECTOS BASICOS DE BIOMEDICINA DEPORTIVA. MONOGRAFIAS UNIVERSITARIAS. UNIVERSIDAD INTERNACIONAL ALFONSO VIII. MONOGRAFIAS UNIVERSITARIAS SEBIOD. SORIA 1995. CAPITULO 20: DIETA Y DEPORTE; págs 247-254 Imprenta: INGRABEL.
- 4 INVESTIGACION Y SALUD. TALLER DE INVESTIGACION EN BIOMEDICINA. JUNTA DE CASTILLA Y LEON. CONSEJERIA DE SANIDAD Y BIENESTAR SOCIAL. SEGOVIA 1994.
- 5 NUTRICION Y CANCER. Edita Ministerio de Sanidad y Consumo. 1.996 Coordina Fundación Valenciana de Estudios Avanzados. Co-Autor.- Valencia.
- 6 ESTUDIO CLÍNICO-EPIDEMIOLOGICO DE LA TUBERCULOSIS EN LA PROVINCIA DE SORIA 1983-1993. Autora: Mª Belén Gros Bañeres. PRÓLOGO: Juan Manuel RUIZ LISO. Edita: Excmo. Diputación de Soria. Colección Temas Sorianos nº 37. 1999 Soria.
- 7 CATÁLOGO DE TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN. CARTERA DE SERVICIOS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA. SICAR. Área de Anatomía Patológica. NIPO: 352-02-016-7 -INSALUD. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2002
- 8 ACTUALIZACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES: SANIDAD Y FORMACIÓN PROFESIONAL. Autor del Capítulo de Anatomía Patológica. Coordinado por María Teresa Ogallar Aguirre y Manuel Cabrera Padilla, 2006, ISBN 84-369-4320-1, págs. 131-146. NIPO: 651-06-399-3 UIMP. Instituto Superior de Formación del Profesorado. Edita Ministerio de Educación y Ciencia. -Madrid 2007
- 9 LIBRO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES DEL INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS Y LA FUNDACIÓN BBVA" COORDINADORES: Dr. Carlos Macaya y Dr. Antonio López-Farré . Autor del Capítulo: "DIETA MEDITERRANEA Y PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR. MITO O REALIDAD" Edita: Fundación BBVA. Pag 551-561, Madrid. 2010
- 10 LIBRO BLANCO DE LA ANATOMÍA PATOLÓGICA EN ESPAÑA. Recursos, Calidad e Impacto de la Patología en España. Autor del capítulo de Cualificación profesional de los Técnicos Superiores de Anatomía Patológica. Edita: Sociedad Española de Anatomía Patológica, Págs 101-124. Zaragoza 2009. ISBN: 13:978-84-692-1562-3.
- 11 LOS PERFILES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS Y LA OBESIDAD EN EUROPA. Capítulo 8: "La apuesta de Soria en el campo de la nutrición y la Salud." Juan Manuel Ruiz Liso, J. Ruiz García, D. Ruiz García. SECRETARIADO DE PUBLICACIONES E INTERCAMBIO EDITORIAL de la UNIVERSIDAD DE VALLADOLID. Coordina Prof. Dra. Lucía Pérez Gallardo .. Págs 111-120 Valladolid 2010. ISBN: 978-84-8448-535-3



Pintor: De la Rosa

Soria 1951.- Médico (1975). Doctor en Medicina. Especialista en Anatomía Patológica (1980). Académico Correspondiente de las RR. AA. de Medicina de Valladolid (1.992) y Zaragoza (2.002)

Jefe de Servicio de Patología del Complejo Hospitalario de Soria (1980-2017).

Director General Fundación Científica Caja Rural de Soria (1995-act). Organizador y Director del Programa anual Soria Saludable desde 1995-2022 (27 ediciones)

Director Provincial de INSALUD y Gerente del Área de Salud de Soria (1996-2002)

Ponente de la Mesa Nacional de Cáncer y Alimentación en la Conferencia Internacional de Nutrición de la O.M.S. (Roma 1992). Director y Ponente del I Symposium Internacional de Cáncer y Medio Ambiente. Soria Junio 1993. Organiza: Fundación Ramón Areces. -Ponente del I Plan Sectorial de Educación para la Salud en la Escuela en Castilla y León. (1995). -Miembro de la Comisión de Expertos del I Plan de SALUD de Castilla y León (1.997).

Vocal del JURADO INTERNACIONAL de los Premios Rey Jaime I de "Medicina Clínica" (2000) . -Ponente de los Seminarios de Nutrición de la Fundación Duques de Soria (2004, 2006, 2008). --Miembro del Consejo Editorial de la "Revista Española de Patología." (2002-2010)

Introducción de los términos "Dieta Mediterránea Castellana y Leonesa" Creador del Decálogo de la Dieta Mediterránea Castellana y Leonesa y del Templo de la Salud Integral. Coordinador y Director de Cuadernos de Salud de la FCCR y de SORIASALUD (Boletín provincial). Traducción a varios idiomas.

Profesor Honorífico Investigador de la Universidad de Alcalá de Henares (2016).

Director de los Cursos de Nutrición de la Universidad de Santa Catalina del Burgo de Osma.

## Distinciones

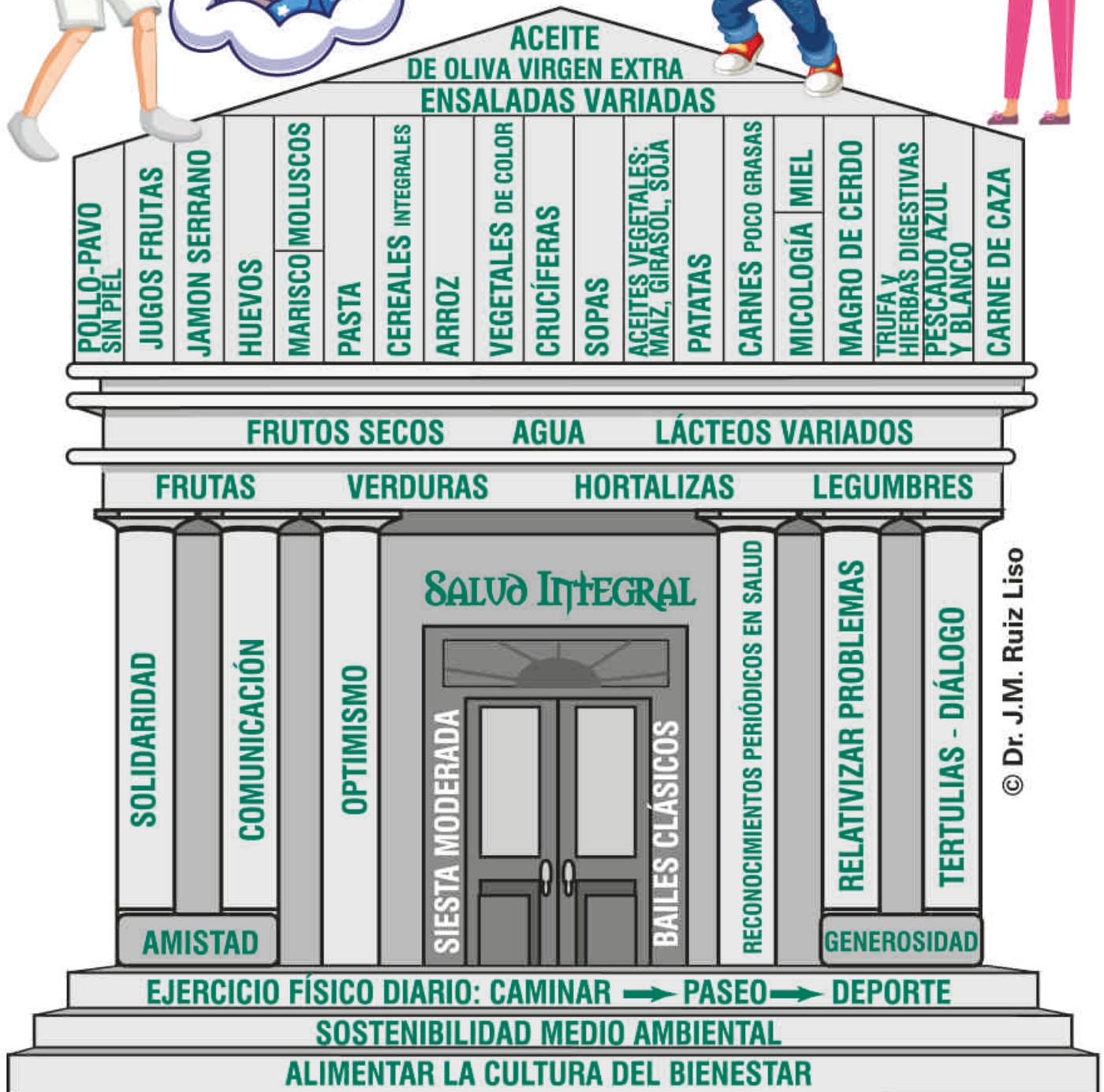
- Premio Extraordinario del Doctorado de la Universidad de Zaragoza 1987
- Premio Nacional de Investigación (1990). Excmo. Ayuntamiento de Soria.
- Premio "Junta de Castilla y León" 1991 de INVESTIGACION de la R.A. Medicina Valladolid.
- Soriano del año 1993, de la Casa de Soria en Madrid.
- Premio ICAL 25 Aniversario al "Compromiso Humano con Soria" (2014)
- Representante español (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte) en la red de CC.EE. de la Dieta Mediterránea de la UNESCO.
- "Parque Comestible Dr. J.M. Ruiz Liso" en Golmayo (2018)

## Publicaciones Científicas:

- 22 Libros publicados como autor, 11 como co-autor y más de 250 publicaciones en revistas científicas nacionales e internacionales.
- Tres Becas del FISs como Investigador colaborador en 1988, 1991 y 2004 relacionadas con cáncer gástrico y alimentación

# TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL

## BASADO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA



© Dr. J.M. Ruiz Liso

- 1.- MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS    2.- DESAYUNAR A DIARIO    3.- REALIZAR LAS COMIDAS EN COMPAÑÍA
- 4.- EVITAR PRECOCINADOS, FRITOS COMERCIALES Y ZUMOS ENVASADOS
- 5.- SE PUEDE COMER DE TODO CON MODERACIÓN, Y ALGUNOS PRODUCTOS DE VEZ EN CUANDO Y EN PLATO DE POSTRE.