

REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUD Y BIENESTAR

VOLUMEN II

1. REFRANES DE LA OLIVA Y EL ACEITE DE OLIVA
2. REFRANES DE LOS FRUTOS SECOS
3. REFRANES DE LA TRUFA NEGRA
4. REFRANES DE MICOLOGÍA (SETAS)

VOLUMEN III

1. REFRANES DE LA FRUTA
2. REFRANES DE SANDÍAS
3. REFRANES DE UVAS
4. REFRANES DE NARANJAS Y LIMONES
5. REFRANES DEL MELON
6. REFRANES DE MANZANAS
7. REFRANES DE CEREZAS



FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



Donación para
UCRANIA
en las oficinas de
Caja Rural
Libro 15 €uros



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 entinajar.
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.



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 Pancraccio 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 niscallo 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
11. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en san Juan, podridas van
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 puño.
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 comestiblesalgunas, una sola vez
27. Todas las setas son comestiblesalgunas, 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 comestiblesalgunas, 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. "Olo 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 Sascosphaera coronaria
78. Pantorras: nombre popular en gallego de la Morchela
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 ríralo"
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 pobrets), 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 caguetes."
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. "Xàfeces d'agost, bolets en abundor."
45. Els bolets que porten beina al fosser donen feina."



Adivinanzas:

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

Expresiones:

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

DICHOS EN VALENCIANO :

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



VOLUMEN III

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 refresco 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, míranla 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 na sazón as 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 sandia, 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, marquetos 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 más 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 cuelo, pero la lairén, la cuelo 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 comérsola.
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 apepinados, 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. Sandia 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 REFRADES 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 ruedas.
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. Castañas, 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 gayo; 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 seguras 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.



SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.**
Urgencias y Pasillo Rx. Planta baja

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y Leon. Linajes 1
- **Centro radiológico Saiz-Santana**
Manuel Blasco 6 Bajo

DESAs en:

1.- Todos los Centros de Salud

2.- Consultorios:

Duruelo de la Sierra
Golmayo (Las Camaretas)
Hontoria del Pinar
Langa De Duero
Medinaceli
Navaleno
Osma
Tardelcuende
Vinuesa



El resto de los 108 DESAs de Soria se pueden localizar en Soria Corazón

- Ayuntamiento de **Soria (4):** Policía Local (2: Comisaría Local y Móvil en Coche Patrulla) Bomberos (Camión anti-incendios) y Pol. de la Juventud
- Ayuntamiento de **Duruelo de la Sierra.**
- Ayuntamiento de **Covalada**
- Ayuntamiento de **Ágreda**
- Ayuntamiento de **Cueva de Agreda**
- Ayuntamiento de **Valdemaluque**
- Ayuntamiento de **Alconaba**
- Ayuntamiento de **Fuentecantos**
- Ayuntamiento de **Almazán**
- Ayuntamiento de **San Leonardo de Yagüe.**
- Ayuntamiento de **Fuentearmegil**
- Ayuntamiento de **Retortillo**
- Ayuntamiento de **Arcos de Jalón**
- Ayuntamiento de **Almarza**
- Ayuntamiento de **Narros**
- Ayuntamiento de **Medinaceli**
- Ayuntamiento de **Montejo de Tiermes**
- Ayuntamiento de **Santa María De Huerta**
- Ayuntamiento de **El Royo**
- Ayuntamiento de **Villar del Río**
- Ayuntamiento de **Salduero**
- Ayuntamiento de **Quintanas de Gormaz**
- Ayuntamiento de **Pedrajas**
- Ayuntamiento de **Arenillas**
- Ayuntamiento de **Borobia**
- Ayuntamiento de **Los Rábanos**
- Ayuntamiento de **Navalcaballo**
- Ayuntamiento de **Tardajos**

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

