



Soría Salud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 49 • www.fundacioncajarural.net

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Verano 2023

REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUD Y BIENESTAR

VOLUMEN V

1. REFRANES DE LA HUERTA
2. REFRANES DE LAS LEGUMBRES
3. REFRANES DE LOS TOMATES
4. REFRANES DE LOS ESPÁRRAGOS
5. REFRANES DE LAS PATATAS
6. REFRANES DE LOS AJOS Y CEBOLLAS



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



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



CLASIFICADOS POR PLANTAS

ACELGA

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

AJO

- A quien ajo come y vino bebe, la víbora no le muerde.
- Las sopas de ajo, hasta llegar al tajo.
- Para las grietas del labio, cascarilla de ajo.
- 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.
- En el mes de enero, siembra el ajo el ajero.

Quién se pica ajos come.

- Dijo la cebolla al ajo, acompáñame siempre, majo.
- Darle a uno calabazas.
- Calabaza no embaraza pero llena la ""tripaza".
- La cebolla hervida alarga la vida.
- Tienes más capas que una cebolla.
- El garbanzo, agua al nacer y al cocer.
- El garbanzo para ser bueno ha de tener cara de vieja y culo de panadero.

ALCACHOFA

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

BERZA

- ¡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.
- Gato con hambre, berzas come.
- Berzas vueltas a calentar y mujer vuelta a casar, al diablo se le puede dar.
- Por Santa Catalina, la berza es gallina.
- La olla de media hambre, muchas berzas y poca carne.



CALABAZA

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

CEBOLLA

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

COL

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

ESCAROLA

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

ESPÁRRAGO

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

ESPINACA

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

FRESA

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



GUISANTE

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

HABAS

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

LECHUGA

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

MELÓN

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

NABO

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

PATATA

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





PEPINO

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

PIMIENTO

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

PUERRO

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

RÁBANO

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



TOMATE

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

ZANAHORIA

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

ALGUNOS DICHOS RELACIONADOS CON EL HUERTO

- Si quieres a tu marido muerto, cómprale un huerto.
- Si quieres vivir sano, no hagas tu cuerpo hortelano. (comer hortalizas)
- Ni hortalizas en lo sombrío, ni obra junto al río.
- Huerto, mujer y molino, quieren uso de continuo.
- Hortalizas y frutas, no se quieren juntas.
- Cosas de huerta (hortalizas), no entran en cuentas.
- Al año tuerto, el huerto; al tuerto tuerto, la cabra y el huerto; al tuerto retuerto, la cabra, el huerto y el puerco.
- 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 quijadas.
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 .

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 pimiento y lo demás es cuento.
22. Ajo, sal y pimiento, 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, gansos 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.



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 León. 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

