



SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD n° 46 • www.fundacioncajarural.net

Primavera 2023

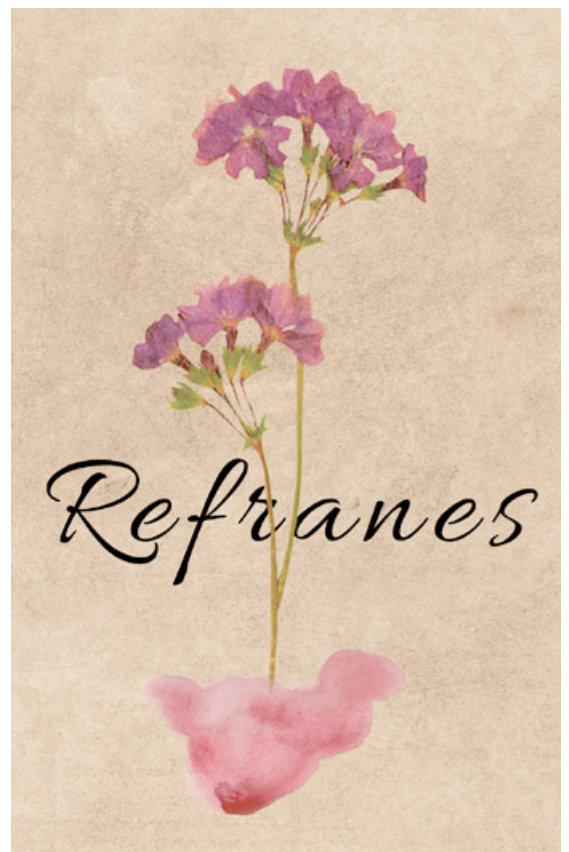
REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUD Y BIENESTAR

VOLUMEN I

1. INTRODUCCIÓN
2. ¿PORQUÉ PERDURAN?
3. SENTENCIAS ANÓNIMAS DE AUTOR DESCONOCIDO
4. EL OLIVO Protagonista: Cantares y proverbios
5. REFRANES PUROS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA INDICE

Este número es el primero de una serie de SORIA SALUD que se irán publicando de forma on-line a lo largo de la primavera, verano, otoño e invierno de 2023, sin descartar que se confeccione un único volumen en papel si así se demandase.

Como se puede apreciar por el Índice que acompaña, hemos tratado de incluir y crear todos aquellos que pueden ser de interés para antiguas y nuevas generaciones ya que el Refranero ha dejado de editarse en letra impresa, y no existe ningún refranero temático específico de la Dieta Mediterránea. Es una apuesta institucional y personal de la FCCR que va a incluir más de 5.000 refranes. Algunos, pueden ser políticamente/ socialmente incorrectos, pero son parte de nuestra historia literaria cultural de muchos siglos y de grandes escritores de la Literatura Española, que sin duda se perderían si no se incluyeran en la red de nuestra web. GRACIAS



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



Índice

1. INTRODUCCIÓN
2. ¿PORQUÉ PERDURAN?.
3. SENTENCIAS ANÓNIMAS DE AUTOR DESCONOCIDO
4. EL OLIVO Protagonista: Cantares y proverbios
5. REFRANES PUROS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA
6. SABIDURÍA POPULAR SALUDY BIENESTAR
7. REFRANES DE ACEITE DE OLIVA
8. REFRANES DE FRUTA EN GENERAL
9. REFRANES DE CEREZAS
10. REFRANES DE MANZANAS
11. REFRANES DE MELONES
12. REFRANES DE NARANJASY LIMONES
13. REFRANES DE SANDIAS
14. REFRANES DE UVAS
15. REFRANES DE LACTEOS
16. REFRANES DEL PAN
17. REFRANES DE LOS FRUTOS SECOS
18. REFRANES DE SETAS
19. REFRANES DE TRUFAS NEGRAS
20. REFRANES DE PERDICESY CODORNICES
21. REFRANES DE LA CAZAY CARNE DE CAZA
22. REFRANES DE LA HUERTA
23. REFRANES DE POLLOS
24. REFRANES DE HARINA
25. REFRANES DE PATATAS
26. REFRANES DE AJOSY CEBOLLAS
27. REFRANES DEL PESCADO
28. REFRANES DE SARDINAS
29. REFRANES DE CALDO
30. REFRANES DE SOPA
31. REFRANES DE LENTEJAS
32. REFRANES DE TOMATES
33. REFRANES DE LOS MESES DEL AÑO
34. REFRANES DEL DEPORTE
35. REFRANES DE LA SIESTA
36. REFRANES DE CAMINARY PASEAR
37. REFRANES DEL MEDIO AMBIENTE
38. REFRANES SOBRE LA LECTURAY LOS LIBROS
39. REFRANES DE BIENESTARY SALUD
40. REFRANES DE SALUDY ENFERMEDAD
41. SORIA NITE LA IMAGINAS
42. REFRANES DE CASTILLY LEÓN
43. REFRANES SIMPÁTICOS EN ESPAÑOL



“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 5.000 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.



ABRIL

aguas MIL



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





“
El rico come; el pobre se alimenta.
— Francisco de Quevedo —
”

ofrases.com

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.





Un postre sin queso es como una doncella hermosa, pero tuerta.

(Jean Anthelme Brillat-Savarin)

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 cenas 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.



DEJAR DE COMER POR HABER COMIDO NO ES ENFERMEDAD DE PELIGRO

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

1. A las diez en la cama estés, mejor antes que después.
2. A mala cama colchón de vino.
3. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
4. A primeros de noviembre tu fuego enciende.
5. A quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.
6. A sembrar para San Francisco, aunque esté como un risco.
7. A todo se acostumbra uno, menos a no comer.
8. Abril frío y mojado, hincha el granero y harta el ganado.
9. Abril llovedero, llena graneros.
10. Abril saca la espiga a relucir.
11. Abril sin granizar, ni se vio ni se verá.
12. Abril, abriluco, el mes del cuco.
13. Abril, uno bueno entre mil.
14. Abriles y yernos, pocos son buenos. (*)
15. Aceite de romero frito, bálsamo bendito.
16. Agua corriente no mata a la gente; agua detenida, mala bebida.
17. Agua de mayo pan para todo el año.
18. Agua del cielo no quita riego.
19. Agua por san Juan, quita vino, aceite y pan.
20. Agua y sol tiempo de caracol.
21. Ajo hervido, ajo perdido.
22. Ajo hervido, gusto perdido.
23. Ajo que no se siembra en Enero, ajo que no recoge el ajero.
24. Al gorrino y al melón calor.
25. Al médico, al confesor y al letrado, háblale claro
26. Año bisiesto, ni viña ni huerto, ni pan en el cesto.
27. Año de avispas, año de nieve y ventiscas.
28. Año de neblinas año de harinas.
29. Año de nieves, año de bienes.
30. Año que empieza helando, mucho pan viene anunciando.
31. Ara bien y hondo, y cogerás pan a bondo.
32. Ara con heladas y matarás la grama.
33. Arco iris al mediodía, agua todo el día.
34. Ave Marías y nueces por dieces.
35. Ave que vuela, a la cazuela.
36. Baila y camina que tu vida no termina.
37. Bastante me ayuda quien no me estorba.



38. Berzas en enero saben como carnero.
39. Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse.
40. Buen año o mal año, gallinitas hay en mayo.
41. Buen habero, ha de sembrar en todos los santos y cavar en enero.
42. Buey viejo surco derecho.
43. Caballa, sardina y salmón agradece tu corazón.
44. Caballo que a treinta pasos ve una yegua y no relincha, es que está malo o le aprieta la cinta.
45. Cabra en un sembrado, peor que un nublado.
46. Calor de marzo temprano, es para el campo sano.
47. Calor de mayo, calor del año.
48. Casa sin sol no hay casa peor.
49. Cielo de junio, limpio como ninguno.
50. Como marzo vuelva el rabo, no queda pastor ni ganado.
51. Como sembréis, recogeréis.
52. Con aceite de oliva, el corazón se aviva
53. Con huerta y verduras alejas la sepultura
54. Con nieve en enero, no hay año fulero.
55. Con pan y vino, se anda el camino.
56. Cuando al palomo veas en el agua, coge las botas y el paraguas.
57. Cuando cae lluvia, agua anuncia.
58. Cuando el burro da en las coles, no deja ni troncones.
59. Cuando el grajo vuela bajo hace un frío del carajo.
60. Cuando el grillo canta no hace falta la manta.
61. Cuando el invierno "primaverea", la primavera "invernea".
62. Cuando en abril truena, noticia buena.
63. Cuando en diciembre veas nevar, ensancha el granero y el pajar.
64. Cuando en el cielo oscuro hay ventanas, de llover no hay gana.
65. Cuando hay frutas en la huerta hay amigos en la puerta
66. Cuando menguara la luna, no siembres cosa alguna.
67. Cuando se seca el río, llora la huerta.
68. Cuando segares, no vayas sin dedales.
69. Cuando viene la golondrina, el verano está encima.
70. Cuanto más la noche oscurece, más claro amanece.

*Cielo de junio,
limpio como ninguno*



71. De buena semilla, buena fruta.
72. De octubre a primeros, repón tus aperos.
73. De sardinas harto se alejó el infarto.
74. Del agua y del estiércol, milagros cientos.
75. Del árbol caído, todo el mundo hace leña.
76. De Todos los Santos a Navidad es invierno de verdad.
77. Desgraciado del árbol que tiene que echar la fruta a palos.
78. Después de la tempestad viene la calma.
79. Después de Todos los Santos (1 nov), siembra trigo y coge cardos.
80. Día de santa Lucía, lo que mengua la noche, alarga el día.
81. Dice el labrador a su trigo: "En julio te espero, amigo".
82. Diciembre tiritando, buen enero y mejor año.
83. Diciembre, buena candela enciende.
84. Disfruta con hartura de frutas.
85. Dos aguas de abril y una de mayo, valen por dos mulas y el carro.
86. El aceite de oliva es armero, relojero y curandero.
87. El aceite del olivar espanta el riesgo cardiovascular.
88. El año bueno nos va anunciando, cuando diciembre se va tiritando.
89. El invierno no ha pasado hasta que abril no haya acabado.
90. El labrador, para octubre, sus deudas cubren.
91. El mal año entra nadando.
92. El mal hierbajo, arrancarlo de cuajo.
93. El mejor estiércol del sembrado, es la huella de su amo.
94. El pepino en invierno amarga hasta el yerno.
95. El perro es de su amo y de la casa el gato.
96. El que desprecia la burra comprarla quiere.
97. El que en verano no trilla, en invierno no come.
98. El que mucho corre, pronto para.
99. El que no guarda la leña para abril no sabe vivir.
100. El que no tapa la gotera hunde la casa entera.
101. El que prescinde del clima, suele caer en la ruina
102. El que quiere la col, quiere las hojas que están a su alrededor.
103. El que se esquila en enero, está esquilado el año entero.
104. El que se refugia debajo de hoja, dos veces se moja.
105. El que siembra cardos, recoge espinas.
106. El que tarde trilla, la lluvia le pillá.
107. En abril aguas mil.
108. En abril sólo poda el ruin.
109. En abril todas las aguas caben en un barril.
110. En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
111. En abril, dos horas de siesta es dormir.
112. En abril, sale la espiga del cascabil.
113. En agosto, prepara la tinaja para el mosto.
114. En barril, las viñas a relucir.
115. En buena hora venga mayo, el mejor mes de todo el año.
116. En diciembre no hay valiente que no tiemble.
117. En diciembre, prepara leña y duerme.
118. En el campo comerás lo que lleves nada más.



Febrero, un día al sol y otro al brasero.

119. En enero ajo puntero.
120. En enero nieblas, en mayo lluvias ciertas.
121. En enero no te separes del brasero.
122. En enero siembra ajos el ajero.
123. En enero, bufanda, capa y sombrero.
124. En febrero busca la sombra el perro, pero a últimos no a primeros.
125. En febrero sale la lagartija del agujero.
126. En febrero, un día al sol y otro al brasero.
127. En febrero, un rato al sol y otro al humero.
128. En invierno y en verano, ganadero y hortelano.
129. En las mañanas de enero, ni se dan los buenos días, ni se quitan los sombreros.
130. En llegando a san Antón, ninguna niebla llega a las dos.
131. En los meses frioleros, se tapa hasta el brasero.
132. En marzo mulle tu ajo; en abril vuélvelo a mullir; y en mayo no lo toques ni con el sayo.
133. En marzo, tres hojitas tiene el ajo.
134. En marzo, saca la cabeza el lagarto, en abril acaba de salir y en mayo, corre como un caballo.
135. En marzo, tira el pastor el zarzo.
136. En mayo crece el tallo.
137. En mayo, como te pillo te grano.
138. En Nadal, los ajos al bancal.
139. En noviembre frio vuelve.
140. En noviembre has de labrar el viñado y el olivar, si tarde no quieres llegar.
141. En octubre caída de hojas y lumbre.
142. En octubre de la sombra huye, pero si sales al sol, cuida la insolación.
143. En octubre hecha pan y cubre.
144. En san Antón, calabazas al sol.
145. En san Antón, dijo el gallo a la gallina, pon.
146. En san Marcos, el garbanzal, ni nacido ni por sembrar.
147. En san Martín, se planta el ajín.
148. En setiembre cosecha y no siembres.
149. En tiempo de grana, las gallinas no ponen nada



150. Enero helado, febrero trastornado, marzo airoso, y abril lluvioso, hacen a mayo florido y hermoso.
151. Enero mojado, bueno para el campo, malo pa el ganao.
152. Enero seco, villano rico.
153. Enero, buen mes para el carbonero.
154. Enero, frio o templado, pásalo arropado.
155. Entre col y col, una lechuga.
156. Entre grama y terrón se siembra el buen melón.
157. Es cosa de locos, querer recoger mucho, sembrando poco.
158. Esperando como el agua de mayo.
159. Febrerillo, loquillo.
160. Febrero el corto, si un día malo, peor el otro.
161. Febrero el loco, ningún día se parece al otro.
162. Febrero, gatos en celo.
163. Flor de febrero no hace frutero.
164. Flor de febrero no va al granero.
165. Flores en mayo, tarde o temprano hallo.
166. Fruta junto al camino nunca llega a madurar.
167. Fruta y camino diario llegarás a centenario.
168. Gallina cacareadora, poco ponedora.
169. Gallina vieja hace buen caldo.
170. Garbanzo y calabaza, sembrar debes con "cachaza".
171. Garbanzo, agua al nacer y al cocer.
172. Garbanzo, te sé contar, que por abril no has de estar nacido ni por sembrar.
173. Gato con cascabel, ni el ratón ve.
174. Gato enfadado, araña hasta con el rabo.
175. Gatos en celo verás en enero.
176. Gorgoritas en el suelo, lluvia en el cielo.
177. Harás quesos mil en el mes de abril.
178. Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo, y si es en Albacete, hasta el cuarenta y siete.
179. Heladas de enero, nieves de febrero, llovizna de marzo, lluvias de abril y aires de mayo, dan hermoso año.
180. Hielos en la cruz de mayo, siempre hacen daño.
181. Hielos y aguaceros, frecuentes en enero.
182. Hierba mala presto nace.
183. Hierba que poco crece ayuda merece.
184. Hoja caída, barre.
185. Hortelano tonto patata gorda.
186. Injerta en abril y a los tres años tendrás uvas mil.
187. Invierno bueno pasarás, si cerdo, grande o chico matarás.
188. Jamás a un bosque más allá de su mitad pasarás, pues el resto saldrás.
189. Jaula abierta, pájaro muerto.
190. Jaula nueva y pájaro viejo, malo es.
191. Jueves santo, las calabazas planto.
192. Junio brillante, año abundante.
193. Junio grana los trigales, si abril y mayo llovieron a gusto de los mayores.

La Cabra
SIEMPRE
 tira al monte




194. La abeja, no se para en flor vieja.
195. La aceituna en enero, debe estar en el madero.
196. La aceituna, una por san Juan y muchas por navidad.
197. La cabra siempre tira al monte.
198. La comida reposada y la cena paseada.
199. La escasez levanta el precio.
200. La experiencia es a veces dolencia.
201. La experiencia es la madre de la ciencia.
202. La gallina que es buena, pone para Nochebuena.
203. La gallina que mucho pía, poca cría.
204. La labor de la viña, ella la paga en vendimia.
205. La leche cocía, tres veces subía.
206. La llave del año son abril y mayo.
207. La mala hierba y la mentira, presto es crecida.
208. La manzana "podría" pierde a su compañía.
209. La mejor mula sin manta.
210. La merienda y la siesta bien sienta.
211. La naranja y la granada, antes que nada.
212. La neblina, del agua es madrina.
213. La olla sin verdura, no tiene gracia ni hartura.
214. La ordeñada de abril, te llena la casa y el redil.
215. La oveja que es del lobo, no hay pastor que la guarde.
216. La oveja y la abeja, en mayo dan la pelleja.
217. La primavera o te adormece o te altera.
218. La primavera, la sangre altera.
219. La rabia en el perro, el piojo en el pelo.
220. La reja de san Juan , muchos la conocen y pocos la dan. (reja labrar)
221. La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
222. La salud es lo que no se pega, que las enfermedades hasta se heredan.
223. La tierra negra buen pan lleva.
224. La tos seca es de la muerte trompeta.
225. La uva de torrentes ni la comas ni la des, que para vino, buena es.

*Lo que abunda
nunca daña, cuando
no es mal ni cizaña.*



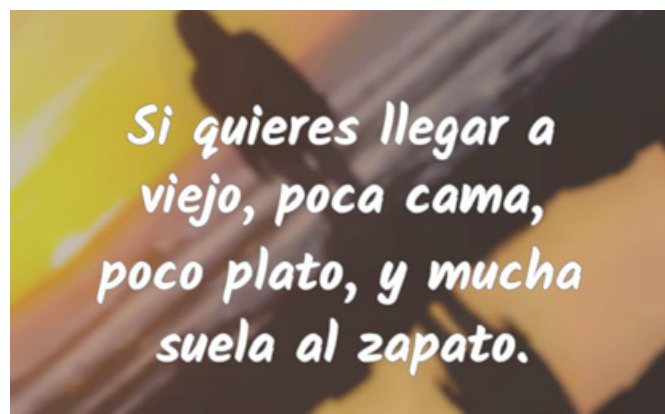
226. La vaca en el estío y el carnero en el tiempo frío.
227. La vendimia sin sazón hace el vino cascarón.
228. La zanahoria y el nabo, los dos tempranos.
229. Labra enjuto y mojado, y no pedirás prestado.
230. Labrador de gran fama y la viña llena de grama.
231. Labrador estrellero, ten más cuenta con la tierra que con el cielo.
232. Labrador gentil, guarda pan para mayo y leña para abril.
233. Las "uvas" que nacen en abril, no llenan la jaraíz.
234. Las abejas hacen miel, y las moscas se la comen.
235. Las buenas labores, son honra de los labradores.
236. Las cabras locas, por donde va una van todas.
237. Las cosas verdes, el borrico se las come.
238. Las lluvias de invierno, vienen del infierno.
239. Las mañanitas de abril, son largas para dormir.
240. Las nieves, el solano las mueve y el ábrego las llueve.
241. Las pollitas de enero, para san Juan en el ponedero.
242. Las zorras y las gallinas, malas vecinas.
243. Leche y movimiento para el buen envejecimiento.
244. Legumbres, hortalizas y verduras frenan las apreturas.
245. Lluvia de levante, no deja nada delante.
246. Lluvia por san Miguel, poco tiempo la has de ver.
247. Lluvia suave quita vendaval.
248. Lo mejor y máspreciado, por octubre esté sembrado.
249. Lo que abunda no daña.
250. Lo que el agua trae, el agua lo lleva.
251. Lo que en agosto madura, en setiembre asegura.
252. Lo que es bueno para la mente, es malo para el vientre.
253. Lo que has de comer, no lo veas hacer.
254. Lo que más trabajo cuesta, más dulce se muestra.
255. Lo que no has de comer, déjalo cocer.
256. Lo que no mata, engorda.
257. Lo que no quiere el hortelano, produce la huerta.
258. Lo que poco cuesta en menos se estima.
259. Lo que sin tiempo madura, poco dura.
260. Lo que va de enero, pierde el ajero.
261. Lobo hambriento no tiene asiento.
262. Lobo tardío no vuelve vacío.
263. Loca es la oveja que al lobo se confiesa.
264. Los espárragos de abril, para mi; los de mayo para mi amo; los de junio para ninguno.
265. Los malos años pican los pollos a los gallos.
266. Los pollos de marzo, cada pluma vale un cuarto.
267. Luna con cerco, agua trae presto.
268. Luna de enero y amor primero, no tienen compañero.
269. Mal camino no puede ir a buen lugar.
270. Mala hierba nunca muere.
271. Mala hierba nunca muere.



272. Mañanita de niebla, tarde de paseo.
273. Marzo con lluvias, buen año de alubias.
274. Marzo con sus marzás.
275. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
276. Marzo ventoso y abril lluvioso, sacan a mayo florido y hermoso.
277. Más hace el lobo callando que el perro ladrando.
278. Más vale agua del cielo, que todo el riego.
279. Más vale arriero que borrico.
280. Más vale asno que me lleve que caballo que me derribe.
281. Más vale burro tener, que leña a cuestras traer.
282. Más vale oler a asno que a muerto.
283. Más vale pájaro en mano, que ciento volando.
284. Más vale pan duro que ninguno.
285. Más vale poco y bueno, que mucho y malo.
286. Más vale remiendo feo que agujero hermoso.
287. Más vale tres bocaos de vaca, que ocho de patata.
288. Mayo caliente y lluvioso, ofrece bienes copiosos.
289. Mayo frío, año de mucho frío.
290. Mayo frío, mucho trigo.
291. Mayo pardo, junio claro.
292. Mayo que fuere ventoso, todo fruto hace sabroso.
293. Menea la cola el can, no por ti sino por el pan.
294. Mira por una rendija y te dirán lagartija.
295. Mucha flor en primavera, buen otoño nos espera.
296. Mucho cabrito, pero pan, poquito.
297. Muerto el perro, el gato es el que ladra.
298. Nace en la huerta, lo que el hortelano no siembra.
299. Nadie no diga mal del día, hasta que sea pasado y la noche venida.
300. Naranja y granada antes que nada.
301. Ni calor hasta san Juan, ni frío hasta Navidad.
302. Ni en agosto caminar, ni en diciembre navegar.
303. Ni en verano sin bota, ni en invierno sin ropa.
304. Ni huerta en sombrío, ni casa junto al río.
305. Ni por frío o calor, no te dejes la manta y el botijón.
306. Ni que me siembres en marzo, ni que me siembres en abril, en mayo voy a salir.
307. Ni siembres en rastrojo, ni vendas añojo.
308. Ni un instante debe quedar la nieve sobre el olivar.
309. Niebla abajo, sol arriba.
310. Niebla en el morrón, noche de remojón.
311. Niebla en septiembre, trae el sur en el vientre.
312. Niebla en sierra, agua en tierra.
313. Niebla en verano, norte en la mano.
314. Nieblas en alto, aguas en bajo
315. Nieblas en los altos sin haber llovido, vende las mulas y compra trigo.
316. Nieblas en marzo, aguas en abril.
317. Nieve marcelina, se la llevan en las patas las gallinas.
318. Ningún perro lamiendo engorda.
319. No bebas en laguna, ni comas más de una aceituna.
320. No cacarees en corral ajeno.



321. No compres cosa vieja que sea vino, jamón o teja.
322. No corras sin saber andar.
323. No cortes tu colmenar hasta después de vendimiar.
324. No cuentes los polluelos antes que salgan de los huevos.
325. No dejes camino por senda.
326. No desprecies como vano el consejo del anciano.
327. No digas "zape" hasta que el gato no esté en la gatera.
328. No echas perro antes de tener ganado.
329. No es buen carretero el que carga delantero.
330. No es bueno el mosto cosechado en agosto.
331. No es harina todo lo que blanquea.
332. No es la miel para la boca del asno.
333. No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita.
334. No hay año malo con abril bueno.
335. No hay mejor reloj ni campana, que comer cuando hay gana.
336. No hay miel sin hiel.
337. No hay miel sin moscas.
338. No hay ningún animal que no se parezca al amo.
339. No hay peor cuña, que la de la misma madera.
340. No hay que coger el rábano por las hojas.
341. No hay rosa sin espinas.
342. No madura la uva con la luna.
343. No pidas peras al olmo.
344. No pongas nunca la zorra a guardar gallinas.
345. No por mucho madrugar, amanece más temprano.
346. No quieras perro como cencerro.
347. No seas inocente y siembra maíz en luz creciente.
348. No te cobijes antes que llueva.
349. No te fíes del agua mansa.
350. No te quites el gabán, hasta que llegue san Juan.
351. No todo el monte es orégano.
352. Norte oscuro, vendaval seguro.
353. Noviembre, todo guardado en tu casa o enterrado.
354. Nubes con puesta de sol, no faltará chaparrón.
355. Nudo bien hecho, nunca deshecho.
356. Nunca llueve al gusto de todos.
357. Nunca mejor está el árbol, que en la tierra donde se cría.
358. Nunca son de la misma opinión el gato y el ratón.
359. Octubre, la oveja cubre.
360. Octubre, las mejores frutas pudre.
361. Olivares, ¡anda, anda y no te pares!.
362. Olivo has de podar, si quieres frito lograr.
363. Otoñada segura, san Francisco la procura.
364. Ovejas bobas, si corre una, le siguen todas.
365. Ovejas en la majada, tierra muy mojada.
366. Pájaro de la última cría, ni come ni pía.
367. Pájaro viejo, no entra en jaula.



368. Pájaro y flor, en abril buscan su amor.
369. Pan con pan, comida de tontos.
370. Para abril, de un grano salen mil.
371. Para cerdos, buenas son bellotas.
372. Para el verano te espero, pollo tomatero.
373. Para enero, oliva en el madero.
374. Para la Magdalena, la nuez plena.
375. Para las cuestas arriba quiero mi burro, que para las de abajo yo me las subo.
376. Para las semillas sembrar, tres veces su tamaño deberás enterrar.
377. Para los santos aunque sean cantos.
378. Para marzo ni gachas ni esparto.
379. Para que no se espante, el borrico por delante.
380. Para san Andrés, todo noche es.
381. Para san Antón entra en celo el perdigón.
382. Para san Antón, gallinita pon, y para la Candelaria, la buena y la mala.
383. Para san Antón, la gallina pon, y si no, retortijón.
384. Para san Blas una hora más.
385. Para san Clemente debe estar tapada la simiente.
386. Para san Matías, se van los tordos y vienen las golondrinas.
387. Para san Sebastián las calabazas al corral.
388. Para san Vicente, enero pierde un diente.
389. Para santa Catalina, el gallo con la gallina.
390. Para santa Lucía, mengua la noche y crece el día.
391. Para santa Teresa, rosa en la mesa.
392. Pequeña hacha derriba un roble.
393. Perro hambriento no teme al palo.
394. Perro ladrador, poco mordedor.
395. Perro muerto no ladra.
396. Perro que mucho lame, acaba por sacar sangre.
397. Perro viejo no ladra en vano.
398. Perros y gatos, distintos platos.
399. Piedra movediza no cría moho.
400. Pluma a pluma se queda el gallo sin ninguna.
401. Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
402. Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
403. Poda para los Santos, aunque sea con un "canto".
404. Poda tarde y siembra temprano, si errares un año acertarás cuatro.
405. Por abril, corta un cardo y nacerán mil.
406. Por cada día de enero, un ajo pierde el ajero.
407. Por donde pasa la gata, bien pasarán los gatitos.
408. Por el fruto se conoce al árbol.
409. Por el humo se sabe dónde está el fuego.
410. Por la Encarnación, los últimos hielos son.
411. Por la noche todos los gatos son pardos.
412. Por los Santos, nieve en los altos.
413. Por mucho trigo nunca es mal año.
414. Por san Andrés, el cordero es res.
415. Por san Andrés, el mosto vino es.
416. Por san Andrés, el vino nuevo, viejo es.
417. Por san Andrés, nieve en los pies.
418. Por san Antón, busca la perdiz el perdigón.
419. Por san Blas, las cigüeñas verás, si no las vieres mal año esperes.



420. Por san Clemente, alza la tierra y tapa la simiente.
421. Por san Isidro Labrador, vase el frío y viene el sol.
422. Por san José, los sapos se comienzan a ver.
423. Por san Marcos, el melonar, ni nacido ni por sembrar.
424. Por san Marcos, la pepita en el barranco.
425. Por san Matías, se igualan las noches a los días.
426. Por san Raimundo viene la golondrina del otro mundo.
427. Por san Simón y san Judas, cogidas las uvas, tanto verdes como maduras.
428. Por santa Lucía vuelve el aceite a la oliva.
429. Por Santiago y santa Ana pintan las uvas y para la virgen de agosto ya están maduras.
430. Por Santiago, el buen nabo ha de estar sembrado.
431. Por un clavo se pierde una herradura.
432. Puesto en el borrico, lo mismo da cien que ciento y pico.
433. Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.
434. Quien a una bestia hace mal, es más bestia que el animal.
435. Quien al cielo escupe, en su cara repercute.
436. Quien bebe agua antes del almuerzo, llora antes del sol puesto.
437. Quien bien siembra, bien trilla.
438. Quien bueyes ha perdido, cencerros le parece todo ruido.
439. Quien cava en noviembre, el tiempo entero pierde.
440. Quien con lobo anda, a aullar aprende.
441. Quien en agosto ara, riqueza prepara.
442. Quien en febrero no escarda, ¿a qué aguarda?
443. Quien hace un cesto, hace ciento.
444. Quien no acude a la gotera, acude a la casa entera.
445. Quien nogal pone, su fruto no come.
446. Quien primero viene, primero muele.
447. Quien quiera vivir sano, coma poco y cene temprano.
448. Quien se fía de un lobo, entre sus dientes muere.
449. Quien siembra llorando, siega cantando.
450. Quien tiene buen huerto, cría buen puerco.
451. Quien tiene higos, tiene amigos.
452. Quien tiene tierra, tiene guerra.
453. Quien va a la fuente y no bebe, burro va y burro viene.



454. Racimo corto, vendimia larga.
455. Remolacha en marzo sembrarás, y en noviembre sacarás.
456. Reunión de pastores ovejas muertas.
457. Revuelto el trigo entre la cebada, no vale nada.
458. Sale marzo y entra abril, nubecitas a llorar y campitos a reír.
459. Salir de lozales y meterse en cenagales.
460. Santos inocentes, ni des ni prestes.
461. Se puede comer de todo pero en plato de postre.
462. Semana Santa en marzo, año bellaco; Semana santa en abril, año gentil.
463. Sembrado tumbado, levanta la mano.
464. Semillas sembradas a mano, alimento para el hortelano.
465. Septiembre, el que no tenga ropa que tiemble.
466. Septiembre, o seca las fuentes o arrastra los puentes.
467. Si a la golondrina en marzo no ves, mal año de espiga es.
468. Si al campo vas, lo que lleves comerás.
469. Si al cochino de tu vecino oyes gritar, prepara aliagas en tu corral.
470. Si alabas mucho tu caballo, tendrás que prestarlo.
471. Si el cuquillo no ha venido el 25 de abril, o se ha muerto, o lo han matado o es que no quiere venir.
472. Si el labrador pensase en la sequía, nunca labraría.
473. Si la bodega del vecino ves fregar, prepara espuelas para vendimiar.
474. Si la víbora viera y el escorpión oyera, no habría hombre que al campo saliera.
475. Si las orejas sacuden la burra, agua segura.
476. Si llueve el día de Asunción, cuarenta días de lluvia son.
477. Si llueve en la Purísima Concepción, llueve en Carnaval, Semana Santa y Resurrección.
478. Si los cuervos bajan al llano, la niebla vendrá temprano.
479. Si los cuervos bajan temprano, la niebla vendrá al llano.
480. Si mayo bien llovió, seco a junio sacó.
481. Si nada sobra en tu plato, no tengas perro ni gato.
482. Si no llueve en febrero, ningún prado y ningún centeno.
483. Si quieres buena sementera, por san Mateo siembra la primera.
484. Si quieres llegar a viejo, guarda tu sudor en tu pellejo.
485. Si quieres que te siga el can, dale pan.
486. Si quieres sandía por Santiago (25 jul), siébrala por san Marcos (25 abr).
487. Si quieres tener pollitos el Día del Señor, pon huevos a incubar el día de Ascensión.
488. Si septiembre no tiene fruta, agosto tuvo la culpa.
489. Si te pica un escorpión, prepara el pico y el azadón.
490. Si tienes pan para mayo y leña para abril, échate a dormir.
491. Si vas a por uvas, coge las que están maduras.
492. Siembra para los Santos, aunque sean "cantos".
493. Siembra perejil en mayo y lo tendrás todo el año.
494. Siembra titos en febrero y habrás gachas en el puchero
495. Siempre el labrador llorando, unas veces por duro y otras por blando.
496. Siempre es mejor fruta la que se quita.



497. Siempre es mejor labrador, quien sólo la suya aró.
498. Siempre que llueve, escampa.
499. Sobre brevas, agua no bebas.
500. Sol de invierno, sale tarde y pone presto.
501. Sol que mucho madruga, poco dura.
502. Solo pica la abeja a quien poco maneja.
503. Solo recoge el que siembra.
504. Solo se acuerdan de la leña cuando hace frío.
505. Tan solo debes sembrar, lo que pudiste abonar.
506. Tanto enero como febrero, aceitunero.
507. Tarde sin arrebol, víspera de buen sol.
508. Tarro chico, pronto rebosa.
509. Ten un ojo en el plato y otro en el gato.
510. Tertulia, zapato y buena alimentación para tu corazón.
511. Tiene mayo la llave del año.
512. Toda el agua de abril, cabe en un barril.
513. Todas las calles van a la plaza.
514. Tomates y pimientos, buenos amigos y siempre revueltos.
515. Tras tormenta, gran bonanza.
516. Un año bueno y dos malos, para que nos entendamos.
517. Un campo fértil, si no descansa, vuélvase estéril.
518. Un grano no hace granero, pero ayuda al compañero.
519. Un julio anormal, seca todo manantial.
520. Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quién te mate.
521. Una cosa gusta más cuanto más se sabe de ella. (B. Russell)
522. Una golondrina, no hace verano.
523. Una gotera continua, ablanda un duro peñón.
524. Una manzana al día mantiene al médico en la lejanía.
525. Uvas y queso, saben a beso.
526. Vaca de dos amos, ni da leche, ni come grano.
527. Vaca de muchos, mal alimentada y bien ordeñada.
528. Vaca mansa no da coces, pero no la roces.
529. Verano que dura, otoño asegura.
530. Vida con fruta perdura.
531. Vuelve el injerto mañoso, lo silvestre en fructuoso.
532. Ya en el veranillo, la madurez del membrillo.
533. 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.»

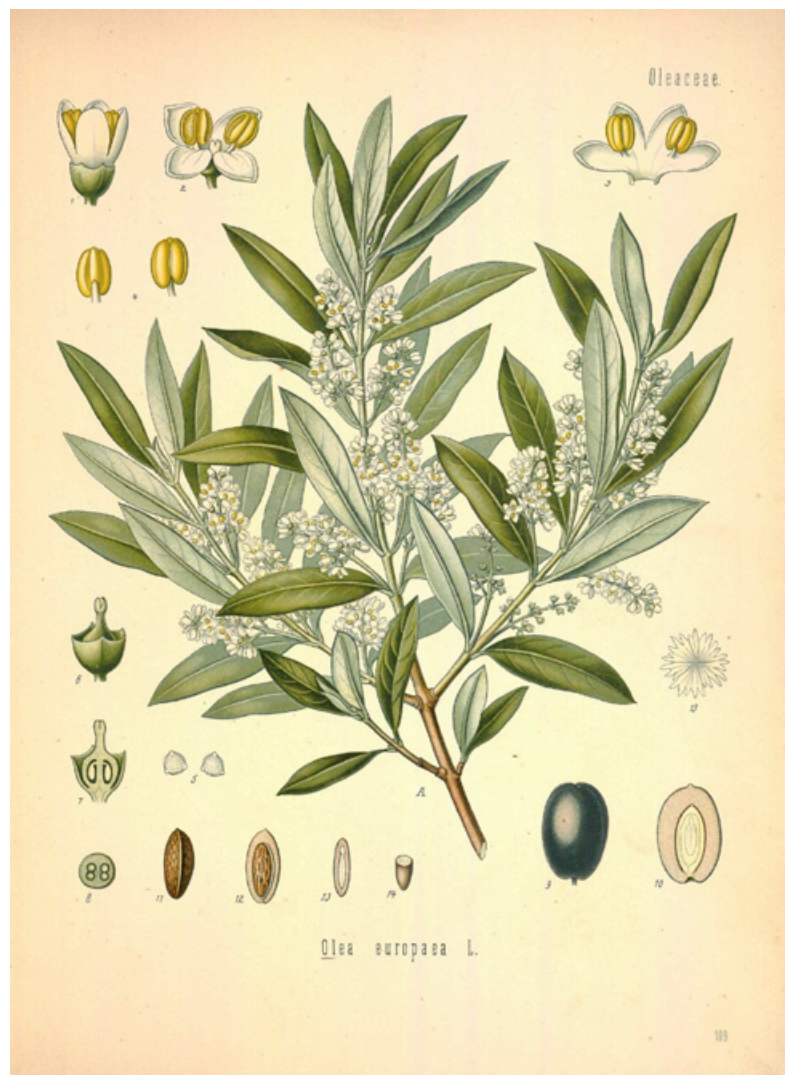
Pablo Neruda

«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.»

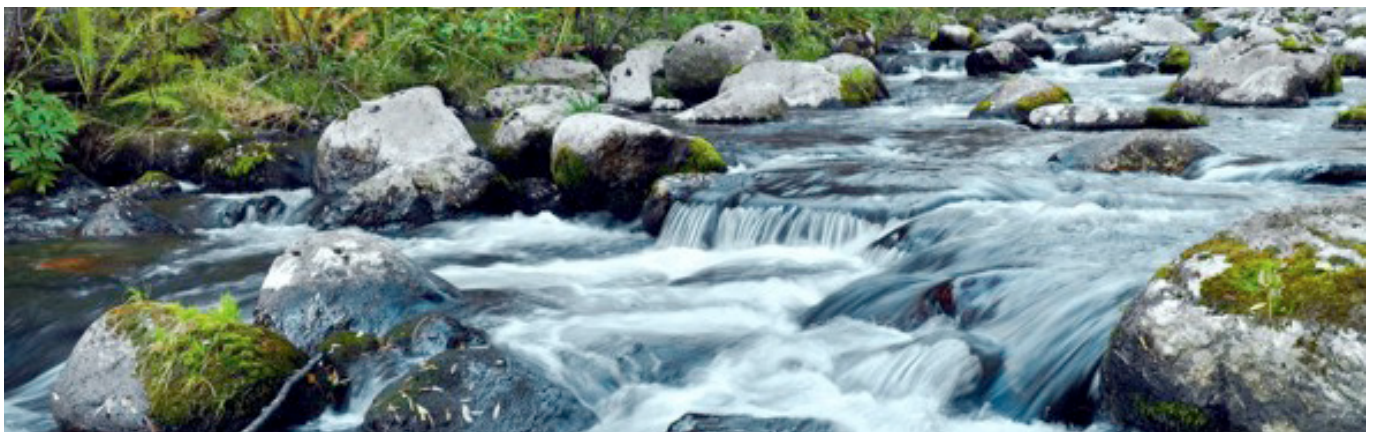
Miguel Hernández



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 conejo 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 apreturas.
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.



