Tripa vacía, corazón sin alegría. Gastronomía y dietética en los refranes españoles[1]

M.ª Teresa BARBADILLO DE LA FUENTE
Universidad Complutense de Madrid (España)
barbadil@ucm.es

Recibido: 4/5/2019 | Aceptado: 30/5/2019

Resumen

En el rico refranero español, bastantes paremias mencionan alimentos y prácticas culinarias. Generalmente, se trata de nutrientes básicos y de preparaciones sencillas propias de nuestra cultura. En la actualidad, la alimentación se ha enriquecido y diversificado enormemente, por lo que tal variedad no se refleja en los refranes españoles. Como algunos de los refranes sobre la comida y sus ingredientes no han de interpretarse en sentido recto sino más bien metafórico, hemos prescindido de ellos para limitarnos a registrar los relativos a la gastronomía y la dietética, documentados en los refraneros castellanos de los siglos XV a XVII, así como algunos en el refranero mexicano por citar alimentos característicos de México. Gracias a todos ellos conocemos de qué se alimentaba la gente, el aprecio que se tenía por ciertas comidas y bebidas, así como las prevenciones sobre ellas si se consumían en exceso o en determinadas épocas del año. Una gran parte de los refranes recogidos aluden al vino y al pan.

Palabras clave
Paremiología.
Refrán.
Dietética.
Gastronomía.
Español.

Titre : «Ventre creux, tête vide. Gastronomie et diététique dans les proverbes espagnols ».

Résumé

Dans la riche collection des proverbes espagnols, on trouve de nombreuses parémies contenant de pratiques alimentaires et culinaires. Généralement, ce sont des nutriments de base et des préparations simples et typiques de notre culture. Actuellement, la nourriture a été considérablement enrichie et diversifiée, mais cette variété ne se reflète pas dans les proverbes espagnols. Étant donné que certains proverbes sur la nourriture et ses ingrédients ne doivent pas être interprétés au sens propre mais plutôt métaphoriquement, nous les avons délaissés pour enregistrer uniquement ceux qui sont liés à la gastronomie et à la diététique et qui sont documentés dans les recueils de proverbes castillans (XVème et XVIIème siècles), ainsi que quelques proverbes mexicains qui citent des aliments caractéristiques du Mexique. Grâce à tous ces proverbes on peut connaître ce que les gens mangeaient, leurs préférences pour certains aliments et boissons, les précautions à prendre s'ils étaient consommés en excès ou simplement à certains moments de l'année. Une grande partie des proverbes recueillis concerne le vin et le pain.

Mots-clés
Parémiologie.
Proverbe.
Diététique.
Gastronomie.
Espagnol.

Title: "*Tripa vacía, corazón sin alegría.* Gastronomy and dietetics in Spanish proverbs".

Abstract

In the rich collection of proverbs of the Spanish language, we find many in which food and culinary practices appear. Generally, they talk about basic ingredients and simple preparations, which are typical and connected to Spanish culture. Currently, food has been greatly enriched and diversified but the variety that is known today is not reflected in the traditional proverbs of the Spanish language. Some of the proverbs that mention food and its ingredients are not to be interpreted in a straight sense, but rather metaphorically. We have therefore decided to do without them and register only those

Keywords
Paremiology.
Proverb.
Dietetics.
Gastronomy.
Spanish.

[1] *Hoc feci ad memoriam Manolo* (†1986), *'Toto'* (†2005) *et Benito* (†2015) *Barbadillo in amore Dei cordeque meo*. Una versión de este trabajo se presentó en el curso de verano de la Universidad de La Rioja, *El español se sienta a la mesa: gastronomía, lengua y literatura* (16-18 julio de 2019).

that are related to gastronomy and dietetics and that are documented in the oldest Castilian proverb collections (15th to 17th centuries), as well as some Mexican proverbs, to cite also some characteristic foods of that country. Thanks to all of them, we know what people used to eat, the appreciation they felt for certain foods and drinks, as well as the precautions on them, if they were consumed in excess or at certain times of the year. A large part of the collected proverbs refers to wine, followed by those related to bread.

INTRODUCCIÓN

El refrán que encabeza el título muestra que, con la alimentación que requiere nuestro cuerpo, se nos proporciona, además de los nutrientes para seguir vivos y restaurados, algo tan gratificante como es la alegría[2]; alegría de seguir vivos, de experimentar placer con lo que se nos ofrece en la mesa y de hacerlo en compañía. El placer de la mesa no se limita a la satisfacción causada por los alimentos consumidos, sino que a ellos se añade el deleite que proporcionan el lugar, el tiempo, la compañía y otros detalles concurrentes.

Los refranes seleccionados pertenecen en su gran mayoría al refranero[3] de España y han sido extraídos de los refraneros clásicos: del siglo XV, el atribuido al marqués de Santillana y el *Seniloquium*; del siglo XVI, los de Pedro Vallés, el Comendador Hernán Núñez y Juan de Mal Lara; del siglo XVII, el de Gonzalo Correas y el de Caro y Cejudo; este segundo por la utilidad de sus glosas. También, he incluido algunos refranes mexicanos[4], tomados de la Academia Mexicana y de Herón Pérez Martínez; y unos cuantos de fuente oral peninsular. Además, he consultado fuentes lexicográficas, como los diccionarios de Sánchez de la Ballesta y de Covarrubias; libros de cocina, como los de Ruperto de Nola, Hernández de Maceras y Martínez Montiño; y estudios sobre nutrición y medicina, actuales y antiguos, como el del doctor Juan Sorapán de Rieros.

El término ‘gastronomía’ posee tres acepciones: el arte de preparar una buena comida; los usos culinarios propios de una determinada región o lugar; y la afición al buen comer. Para enjuiciar la calidad de las comidas, el criterio del famoso Brillat-Savarin en *La fisiología del gusto* descansaba, más que en sus propiedades nutritivas y sus efectos en la salud, en sus cualidades gustativas, en el ingenio de los procedimientos empleados en su preparación y en la belleza de su presentación. Cuanto más sepa el cocinero de los procesos que tienen lugar en el desarrollo del aroma, del sabor, de la textura, etc., esto es, de los cambios físicos y químicos que suceden en los alimentos cuando se cocinan, más satisfactorias podrán resultar sus recetas. Los platos se disfrutan con todos los sentidos y, aunque hay una importante cantidad de sutiles sabores que se perciben en la boca, nuestra nariz tiene un poder discriminante mucho mayor que nuestra lengua. La apreciación resultante es sinestésica, y pueden confluir en ella otros factores, como la asociación y evocación de ciertas comidas con personas y situaciones.

[2] Existen refranes antónimos: «Barriga llena, corazón contento» y «De la panza sale la danza».

[3] La fuente en que se documenta un refrán se indica del siguiente modo: C = Correas; Cov. = Covarrubias; HN = Hernán Núñez; MS = Marqués de Santillana; PV = Pedro Vallés; RM = Refranero mexicano; S = *Seniloquium*; SR = Sorapán de Rieros.

[4] Aunque de la América que habla español me he limitado a este país, que tiene el mayor número de hispanoparlantes, asumo –con palabras del profesor Manuel Alvar López en la clausura del V Congreso de Academias de la Lengua Española en octubre de 1989– que «nadie puede hablar de preeminencias, sino de solidaridades», puesto que se trata del «mantenimiento de la herencia común y de la unidad» («Hacia el año 2000», *Español actual*, 1990, 3, p. 5).

La dietética, por su parte, es la aplicación de los principios científicos de la nutrición humana tanto en la salud como en la enfermedad, de modo que trata de orientar acerca de la alimentación que nos conviene a todos en general y a ciertos individuos por sus circunstancias particulares. No hay unanimidad respecto a la alimentación recomendable, a la «dieta normal» o a cuántas veces debemos comer al día, pero un régimen dietético ha de conseguir un buen estado nutricional sin descuidar variabilidad, esmero y sabor agradable de los alimentos. Las tablas de composición de éstos dependen de los procesos culinarios a que se les somete y no hay plena certeza de que los nutrientes esenciales sean los únicos verdaderamente esenciales, pues algunos aminoácidos no esenciales pueden serlo en determinadas edades o situaciones.

El estudio científico de la nutrición no comenzó hasta finales del s. XVIII con la obra de Lavoisier sobre la respiración, al establecer una analogía entre respiración y combustión. El ser humano utiliza como fuente básica y primordial de energía la combustión, es decir, la oxidación de los carbohidratos, de las grasas y de las proteínas, de modo que, desde el punto de vista energético, los alimentos son combustibles. Se estima que, de la energía requerida para nuestro mantenimiento, se necesita un 50 % para el transporte activo de iones y moléculas a través de la membrana celular, un 40 % para la biosíntesis proteica, y el 10 % restante se usa para el trabajo mecánico interno, como la contracción cardíaca o los movimientos respiratorios. El trabajo muscular, la regulación térmica y la ingestión de alimentos aumentan el consumo energético.

1. ALGUNAS ADVERTENCIAS GENERALES DEL REFRANERO

Todo refrán es un hecho de lengua y a la vez un hecho cultural. La lengua es siempre un fenómeno histórico y también lo son las muestras del lenguaje proverbial a las que me voy a referir. Lo preciso para que en los juicios sobre su veracidad se haga un esfuerzo de comprensión y de benevolencia. Además, –como yo misma practico, sin linaje de presunción– cada cual tiene su repertorio familiar.

Si bien son numerosos los refranes en lengua española que hablan de la cocina y de la alimentación[5], no son tantos los que lo hacen desde un punto de vista gastronómico o dietético (los beneficios o perjuicios de ciertos alimentos en sí mismos, sus cualidades, su tiempo de sazón, su preparación o la dosis de su consumo), pues suelen enlazar con aspectos económicos y sociales. Cuanto más básicos son los productos para el sustento, más profundamente ligados están a la cultura popular y aparecen en el refranero. El pan, alimento por excelencia, junto con el vino, son los que más abundan en el refranero en lengua española. Podrá sorprender que no figuren otras materias primas alimenticias que hoy resultan comunes o al alcance de gran parte de la población, pero antes las clases populares tenían una dieta muy sobria[6] y bastante monótona.

Si no se cubre la necesidad básica de comer, pasan varias cosas: «El que hambre tiene, en pan piensa» (RM) y «Donde no se come, no hay bien que llegue ni mal que no sobre» (C), «El vientre ayuno no oye a ninguno» (PV) y «Donde no hay olla, el diablo mora»[7] (C). En definitiva, «Las tripas estén llenas, que ellas llevan a las piernas» (PV), pues «No hay placer do no hay comer» (C).

[5] Otros que mencionan alimentos poseen un sentido metafórico. Valgan como muestra: «Cada uno llega la brasa a su sardina» (C), para aludir a quien mira por lo suyo; «Al pan, pan; y al vino, vino», pues en determinados momentos se ha de hablar con franqueza y llamar las cosas por su nombre.

[6] En hogares con más recursos, lógicamente las comidas pueden ser más abundantes y selectas: «De buena casa, buena brasa» (PV) y «En casa llena presto se guisa la cena; y en la vacía, más aína» (PV).

[7] Porque todos riñen.

Se recomienda «El comer y el casar a gusto; el vestir y el calzar al uso»[8] (C) y no olvidar que «Lumbre hace cocina, que no moza ardida» (PV), es decir, hay que condimentar y cocinar los alimentos. Por otra parte, «Ni comas crudo, ni andes el pie desnudo» (C), siendo preferible «Lo cocido, bien cocido; y lo asado, mal asado» (C), por ser más sano y sustancioso. Depende también el momento del día en que se coma: «No busques de qué murió quien carne asada cenó» (C).

Sea «La mujer rogada y la olla reposada» (HN), cocida a fuego lento, aunque «Olla que mucho hierve, sabor pierde» (S). Y, junto con la carne, hay que echar «Pimiento, sal y cebolla, cuando se pone la olla» (C), pues «Nunca buena olla con agua sola» (HN). Si se prepara debidamente, «A olla bien guisada, ¿quién la hará mala cara?» (C), incluso se comprobará que «Más vale tumbo / vuelco de olla que abrazo de moza» (C), porque importa más el provecho que el deleite.

Se aconseja «Antes de tragado, bien mascado y remojado» (RM), ya que «Beber y comer, despacio ha de ser» (RM). Asimismo, se recomienda tomar «Caliente la comida y fría la bebida» (C) y seguir una regularidad temporal: «Frío o caliente, pero a sus horas» (RM), no aceptando nunca «Ni de amigo reconciliado, ni de manjar dos veces guisado» (HN).

Considerando las proteínas que aporta la carne se aconseja: «Quien quisiere vivir sano, coma primero la carne y después el caldo» (C). Otro interpela: «No comas mucha sal, que te harás viejo»[9] (C). Ahora bien, todo en su medida, pues «Olla sin sal no es manjar» (PV) y otro tanto cabe decir de ingredientes aromáticos en la cocina: «Bueno es el cilantro[10], pero no tanto» (RM).

Varios refranes se ocupan de la última comida del día: «Quien quisiere vivir sano, coma poco y cene[11] temprano» (HN), que «La buena cena temprano parece» (MS). La paremia «Come poco y cena más, y dormirás» (SR) sigue la antigua opinión de que, cenando poco, se duerme mal: «Quien se echa sin cena, toda la noche devanea» (SR), a pesar de que suele aceptarse más bien que «Por mucha cena, nunca noche buena» (HN) e incluso «Más mató la cena que sanó Avicena» (SR) y «De grandes cenas están las sepulturas llenas».

De otra parte, conviene «La comida, reposada, y la cena, paseada» (C), porque es aconsejable descansar y que transcurra tiempo antes de acostarse, de modo que «Después de comer, dormir; y de cenar, pasos mil» (HN). Otras medidas dietéticas son: «Después de comer, ni un sobre has de leer» y «Quien comió y montó[12], no pregunten de qué murió» (RM).

2. HAMBRE Y APETITO

Leemos en *La fisiología del gusto* (Brillat-Savarin, 1825) que la Providencia puso dentro de nuestro cuerpo un resorte –el apetito– que avisa si las fuerzas y las necesidades no están en equilibrio, con cierta languidez en el estómago y una sensación de fatiga. Llegado ese momento, «A la cabeza el comer endereza» (HN), que «El comer y el rascar, todo es comenzar» (PV).

Los alimentos sirven para la manutención y conviene más atender la necesidad de comer que fijarse en la calidad del manjar: «A buena hambre no hay pan duro» (PV) y «A gana de comer no hay mal pan» (PV), por lo que «No hay mejor salsa que un buen apetito» (RM); «A vianda fría, estómago caliente; y a vianda dura, muela aguda» (C), y «No hay luz mejor que la de la mañana, ni comer que a buena gana» (C).

[8] Citado por Miguel de Cervantes en *La guarda cuidadosa* (1615).

[9] Correas comenta que eso es lo que cree el vulgo; pero, si se envejece, es porque se viven años.

[10] Hierba semejante al perejil muy usada en América para salsas y guisos.

[11] Según Covarrubias, «conforme al uso común que agora corre», cena es la comida de la noche y principal, entre la gente del campo, arrieros, cazadores, caminantes y hombres de negocios extranjeros.

[12] Montar a caballo. Es refrán ranchero.

En previsión de que un plato no salga bien, por inesperada torpeza, incluso de alguien avezado, hay que ser tolerante, pues «A la mejor cocinera se le queman los frijoles» (RM). También puede haber problemas si interviene más de un ejecutante: «Sopa de muchas cocineras, sopa quemada» (RM).

3. SOBRIEDAD

A la sabia recomendación «Come por vivir y no vivas por comer» (PV) no le pone peros ningún nutricionista, pues a la glotonería habrá de seguir la privación: «Comer hasta enfermar, ayunar hasta sanar» (PV), no vaya a ser que «A buen bocado, gran grito» (PV), como sufren quienes padecen de gota o, en general, los que no saben de frugalidad o comen a capricho y sin tasa. Además, una consecuencia negativa consiste en que con la hartura se pierde finura de paladar: «El gusto dañado juzga por dulce lo amargo» (PV) y «Al hombre harto cerezas le amargan» (PV).

El refranero también aconseja: «Cena poco y come más, duerme en alto[13] y vivirás» (PV), «Almuerza bien, come más, cena poco y vivirás»[14] (RM, D. Rubio); aunque no faltan quienes defienden que «El chiste no es comer mucho, sino hacer la digestión» (RM), y que «No es borracho el que ha bebido sino el que sigue bebiendo» (RM).

La frugalidad tiene la ventaja de que «Quien come y deja, dos veces pone la mesa» (C); esto es, si se toma lo suficiente, en otro momento se puede comer de lo que se guardó, pues «Comer y beber echa la casa a perder» (PV) y «La casa se arruina por la cocina», hasta el punto de que «Buen comer trae mal comer» (HN) y toque comer «De jóvenes, sardinas y de viejos, espinas» o «Si es primero la gallina, será después la sardina» (C).

4. CONFORMIDAD

Bastantes refranes invitan a no exigir demasiado, pues hay que contentarse con lo que haya ante la verdadera necesidad: «A pan de quince días, hambre de tres semanas» (MS), que «Más vale duro que ninguno» (HN). Y «A mengua de pan, buenas son tortas» (MS), «A falta de carne, bueno es el caldo» (C), «A falta de polla, pan y cebolla» (C). En fin, hay que hacer como decía aquel: «Cuando no hay solomo, yo de todo como» (C).

5. VARIEDAD

La experiencia demuestra que todo puede llegar a causar hastío: «No hay manjar que no empalague ni vicio que no harte» (PV) y que convenga «Entre col y col, lechuga» (PV), como suelen hacer los hortelanos alternando y rotando cultivos en eras contiguas porque eso va bien para que el terreno no se desustancie, además de que el contraste agrada a la vista. De igual forma, se hace aborrecible repetir todos los días el mismo menú: «Cada día pescado amarga el caldo» (S), «Dos veces olla, amarga el caldo» (HN) o «Cada día gallina, amarga la cocina» (C).

Y variedad no solo en los platos sino en la presentación de los mismos, dando contento a la vista que «La comida y la mujer por los ojos ha de entrar» (RM).

[13] En lugares húmedos, para estar mejor aislado.

[14] Don Quijote (II 43) también aconseja a Sancho: «come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago».

6. ALIMENTOS

6.1. Pan. Simboliza el alimento por antonomasia en nuestra cultura y podía constituir en otros tiempos casi el 70 % de la dieta diaria. Por eso, «Donde no hay pan, vase hasta el can» (C), «Ni mesa sin pan ni ejército sin capitán» (C), «A poco pan, tomar primero» (MS), por si luego falta o escasea. Incluso se presenta más deseable el pan que una fruta gustosa: «Más quiero pan duro que higo maduro» (C). Con razón, «¿A quién le dan pan que llore?» (RM, D. Rubio). Y si «Media vida es la candela [la lumbre]; pan y vino la otra media / vida entera» (C), está bien prever «Pan a hartura y vino a mesura» (HN), es decir, «Pan que sobre, carne que baste y vino que no falte»[15] (C). Como provisión para el camino, «La hogaza no embaraza» (Cov.), que «Pan y vino anda camino, que no mozo garrido» (PV). Y, a pesar de que «Quien bien come el pan, no ha menester manjar» (HN), recordemos que «Después del manjar se come el cuchar» (PV), porque la corteza de pan servía a modo de cuchara y se tomaba después saboreando lo que en él se hubiera empapado.

Un refrán da preferencia al pan frente a otras necesidades esenciales: «Antes pan que vino y antes vino que tocino, y antes tocino que lino»[16] (C) y puesto que «Sin pan y vino no hay amor fino» (C), en el matrimonio se debe solucionar la vida material, aun cuando el muy enamorado asegura a la otra parte estar dispuesto a vivir «Contigo, pan y cebolla; con otra, ni olla», que es comida humilde que no cabe pregonar: «A pan y cebolleta no cumple trompeta» (PV).

El pan más apreciado es el de trigo: «Pan de trigo, leña de encina, vino de parra, sustentan la casa» (PV) y más aún «Pan candeal[17], pan celestial». Sin embargo, «Quien no quiere pan de trigo, cómalo de cebada» (MS). Por eso, «Pan de centeno[18], para tu enemigo es bueno» y «Amigos que pelean sobre pedazo de pan de centeno, o el hambre es grande o el amor es pequeño» (C); no obstante, «Pedazo de pan de centeno: primero en el cuerpo que en el suelo» (MS).

Se consideraba preferible el cocido en casa: «Pan casero siempre es bueno» (HN), «Pan casero, de ése quiero», pues «Pan de panadera, ni harta ni gobierna» (C). Para la salud, «Agua fría y pan caliente nunca hicieron buen vientre» (C) y «Pan caliente[19], fuera diente / pobre vientre» (RM), claro que no siempre uno se contiene: «Pan caliente, cuélase fácilmente» (C).

En último extremo, «El muerto al hoyo y el vivo al bollo», o bien «El muerto a la güesa y el vivo a la mesa» (C), pues, aunque afecte mucho la muerte del difunto, nadie se priva de comer luego, porque es ley de vida. Y, como la coincidencia de hambre y pena resulta intolerable, «Los duelos con pan son menos» (C) o, llevándolo al extremo, «Todos los duelos con pan son buenos» (MS).

6.2. Carne. Antiguamente, los agentes de conservación de las carnes y pescados eran esencialmente la sal, el vinagre y el aceite, de ahí que las carnes se consumieran más prontamente

[15] Según opinión de Sorapán de Rieros (*La medicina española…,* 1616): «El principal sustento del hombre y el que es del todo necesario para conservar la deseada vida es pan y carne; y de los sustentos importantes y necesarios para pasarla mejor es el vino más útil. Porque las frutas, yerbas, semillas y especias más sirven al hombre para delectación, condimento o medicamento que para sustento».

[16] Antes es el alimento que el vestido.

[17] De trigo de calidad superior, de harina muy blanca, miga blanda y corteza delgada y crujiente.

[18] Tenido como de inferior calidad, tiene un punto de amargor y se toma en zonas más pobres.

[19] Leemos en Sorapán de Rieros que «el pan que se come reciente y que se tiene el calor del horno causa muy gran sed y gran hinchazón de estómago, y con dificultad pasa del vientre».

que en la actualidad. Así no extraña la recomendación «Carne de hoy[20] y pan de ayer y vino de antaño» (PV).

La más estimada era la de «Carnero, comer de caballero» (PV), «Ave por ave, el carnero si volase» (C), hasta el extremo de que: «De enero a enero, carnero» (C). La vaca era otra de las carnes que se consumían: «Vaca y carnero, manjar de escudero» (HN), particularmente «La vaca en el estío, y el carnero en tiempo frío» (C). Pero, no basta con descubrir las virtudes naturales de los alimentos, porque esas cualidades son inestables a causa de que pueden estar acentuadas, debilitadas y transformadas por las condiciones del entorno, por la preparación y el tratamiento culinario. Así, se aconsejaba tomar «La vaca, bien cocida y mal asada» (C), puesto que el calor que se suministra, su intensidad y el tiempo de residencia son cualitativamente importantes. Y se advertía a las cocineras que «Carne mal lograda, cocida y después asada» (PV) y «La que quisiere hacer de la vaca carnero, échela a cocer en agua hirviendo» (C), mientras que «La que quisiere hacer vaca de la gallina, échela a cocer en agua fría» (C).

Además, hay diferencias según la parte del cuerpo del animal: «La carne pegada al hueso es la más sabrosa» (RM), «De la vaca, la falda; de la gorda, no de la flaca» (HN) y «De la vaca flaca, la lengua y la pata» (HN), y por tener huesos y no mucha carne: «Carne de pecho, carne sin provecho» (HN), «Carne de pescuezo es sabrosa, mas es peligrosa» (C) y «Quien come la cola, dos veces llora» (C). También se comía cerdo: «A puerco fresco y berenjenas, ¿quién tendrá las manos quedas?» (HN), y gastronómicamente, «A vuelta y media, torrezno fuera» (C).

Respecto a los embutidos, se manifiesta desconfianza, porque cabe el engaño en lo que se pone dentro de la tripa: «Carne en calceta, para quien la meta».

6. 3. Aves. Se decía que «Carne de pluma quita la arruga» (C) porque antiguamente comían aves quienes tenían recursos, estaban bien alimentados y de buen ver. Eran una alternativa aceptable: «A falta de vaca, buenos son pollos con tocino» (PV), preparación que se consideraba inestimable: «Ni pollos sin tocino ni sermón sin Agustino»[21] (HN).

Nada debe despreciarse por su procedencia y así: «Aldeana es la gallina y cómela el de Sevilla o el de la villa» (PV). La más valorada era «De las aves, la perdiz» (Cov.), pero «La perdiz, con la mano en la nariz»[22] (C), sin olvidar que «La perdiz es perdida si caliente no es comida» (PV), igual que «No hay carne preada [echada a perder], sino la perdiz cocida y la liebre asada» (HN). Y no ha de hacerse demasiado: «La perdiz emperdigada[23], de dos vueltas es asada» (HN).

En cuanto a la edad, «El pollo, de un año» (C), pues, si no, se endurece. Y su mejor momento, a principios de año: «Pollos de enero, la pluma vale dinero» (PV). Si «El pollo, cada año, y el pato, madrigado»[24] (HN), el «Capón de ocho meses, para mesa de reyes /manjar de reyes» (HN). Y «El lechón, de un mes; y el pato, de tres» (C), recordando que «El pato y el lechón, del cuchillo al asador»[25] (HN).

Al tratarse de un plato refinado a base de pechuga de gallina desmigada, con leche, azúcar y harina de arroz, se avisa: «Al villano, no manjar blanco» (PV).

[20] «La carne que no fuere fresca, ha de ser salada», recuerda Sorapán de Rieros.
[21] Las citas de san Agustín son oportunas en la predicación.
[22] Vale como sediza (*faisandée*, en francés), pues cuando empieza a pudrirse está mejor.
[23] Soasada, ligeramente dorada.
[24] Esto es, el pollo antes de ser gallo, y el pato, después de padreado.
[25] No hace falta manirlos para que se pongan más tiernos y sazonados.

6.4. Caza menor. La liebre, antiguamente bocado regalado y de gusto, después no fue tan estimada, especialmente si se asaba: «No hay carne perdida sino la liebre asada y la perdiz cocida» (PV), «Si quieres comida mala, come la liebre asada» (C).

De mejor suerte gozaba el conejo, a pesar de que requiere acompañarse con salsa sabrosa: «Al conejo, el salmorejo»[26] (C).

6.5. Caracoles. Los de tierra, además de exigir una cuidadosa limpieza previa y ser de difícil digestión, son apreciados por la salsa con que se preparan: «Más vale la salsa que los caracoles». En cuanto al mejor momento para consumirlos: «Los de abril, para mí; los de mayo, para mi amo». Por el contrario, «Quien come caracoles en abril, apareje cera y pabil»[27] (HN) y «Caracol de mayo, candela en la mano» (C) avisan de que pueden resultar peligrosos.

6.6. Pescado. La frescura en el pescado es deseable, no sólo porque, cuanto más fresco es, menos huele, sino para evitar el riesgo de consumirlo en mal estado: «El enamorado y el pez, frescos han de ser» (C), «El pez, fresco, frito y frío, y tras él, vino» (C), «El huésped y el pece, a tres días hiede» (HN) y, para cerciorarse: «Ansí en el ojo al besugo como el enfermo en el pulso» (HN). Si un refrán reza: «Besugo mata mulo» (HN), se debía a que los arrieros vizcaínos que lo transportaban desde el puerto de mar[28] debían hacer marchas sin apenas descanso para llegar a su destino lo antes posible.

Un inconveniente del pescado son las espinas, de ahí que: «Para hablar y comer pescado hay que tener mucho cuidado» y «Para mentir y comer pescado, mucho cuidado» (RM).

El mero y el salmón eran considerados bocado de príncipes: «De las carnes, el carnero; de los pescados, el mero» (HN); «Atún de ijada y salmón, muchas cosas son» (C) y, si «Buena es la trucha, mejor el salmón; bueno es el sábalo, cuando es de sazón» (C), aunque tenía en otros tiempos un precio elevado: «Salmón, la casa descompón» (C).

Lo ideal es que cada pescado se consuma cuando está en su mejor momento: «Salmón de enero, al emperador primero; y después, contando de grado en grado» (C), «El sermón y el salmón, en la Cuaresma tienen sazón, y después non» (C). Asimismo «Besugo de enero, vale tanto como carnero» (C) y «El quizote y el marón [esturión], por agosto pierden sazón» (C). El tiempo cálido es la mejor época para la pesca de la sardina, debido a que en esos momentos las aguas superficiales están menos frías y el plancton del que se alimentan es más abundante, de forma que engorda y acumula gran cantidad de grasa, con que acentúa su sabor y aroma. En consecuencia, «Por San Juan [23 de junio] la sardina moja el pan». Es preferible «La mujer y la sardina, pequeñina» (C), a pesar de que en otro refrán se proclama: «La sardina, galiziana[29], y el pescado, de Irlanda» (PV). Respecto a cómo cocinarla: «Las sardinas, frescas, fritas y frías» (C) o bien, no muy hechas a las brasas: «La sardina y la longaniza, al calor de la ceniza» (HN).

Sin duda, «Más vale pescar en el mar lenguados que en el río barbos» (C), pero conviene estar atentos, porque «Acedía[30] por lenguado, a muchos ha engañado» (Cov.). Y, para saborear algunos pescados, han de tener cierto tamaño: «La trucha y la mentira, cuanto mayor, mejor» (C).

[26] A base de tomate, aceite y pan, hoy es más común como sopa fría de entrante.

[27] «Pabilo», mecha en el centro de la vela. Se encienden velas en los velatorios, de modo que se corre peligro de muerte.

[28] Según Covarrubias, les reportaba beneficios para todo el año.

[29] De Galicia, de donde suele tener mayor tamaño y resulta menos fina para algunos.

[30] Platija, anacanto. Es menos fino que el lenguado.

Otro pescado tradicional que se nombra en el refranero español es el bacalao: «Castellano viejo: ajo con pescado abadejo»[31] (C), secularmente «cecial», o sea, seco; se consideraba que «Pescado cecial, ni hace bien ni mal» (C). Otros, se recomienda que se preparen de una determinada forma, «Anguilla, empanada; y lamprea, escabechada» (HN).

6.7. Huevos. A pesar de que hoy pueda extrañar, «Huevos solos, mil manjares para todos» (HN), pero la exigencia es: «El güésped y el güevo, frescos» y «El güevo, por la yema; y la mujer, por defuera» (C). En cuanto a su preparación, «Huevo quiere sal y fuego» (PV) y «Allá va el mal do comen el huevo sin sal» (HN). Con su punto de exageración, dos paremias afirman que «Quien come güevo sin sal, cualquier traición hará» (C) y «Quien se come un huevo sin sal, se come a su padre si se lo dan».

6.8. Legumbres. Como principio general, «Quien come cocina [caldo de legumbres], ahorra melezina» (C), pero apenas hay paremias sobre ellas: «Si te da a comer lentejas, ¿qué te quejas?» (C), y el consabido «Lentejas, comida de viejas; si quieres, las comes, y si no, las dejas», en el que se juega con la rima, a la vez que se recuerda que la textura de esta legumbre, una vez cocida, queda tan blanda que casi no hace falta masticarla, lo que resulta ideal cuando faltan dientes por la edad avanzada.

6.9. Hortalizas. Hoy se acepta que «Comer verdura es cordura», pero en tiempos pasados no siempre tuvo igual estimación: «Comer verdura y echar mala ventura» (MS) daba a entender que el pobre sufre miseria y trabajos. Y se hablaba de que «Pan puja, que no hierba mucha» (C), en la idea de que el primero da una energía que no proporcionan las hortalizas, si bien «La olla sin verdura ni tiene gracia ni hartura» (HN).

La ensalada ha de condimentarse sobre todo con aceite: «La ensalada, poca / poco vinagre, y bien oleada /bien aceitada» (C).

La berenjena[32] era vista negativamente: «La berenjena, para nada es buena», «La berenjena, ni hincha ni llena». Otras verduras mencionadas en el refranero son: «Cada cosa en su tiempo, y nabos en Adviento» (PV); «Sin rábanos y vela, no hay buena cena» (C), «Rábanos y queso traen la corte en peso» (C).

Por su aroma y sabor ligeramente dulce se aconseja tomar el bulbo del hinojo, tan propio de la cocina mediterránea: «Quien ve el hinojo y no lo come, diablo es, que no hombre» (HN). Y con cierta cadencia lírica de cantarcillo se habla de que «Quien ve el hinojo y no come de él, muérese de amores y no sabe de qué» (HN).

Respecto al ajo, al que ya Horacio lanzó invectivas y que con la cebolla fue símbolo de la milicia como su principal provisión, no era bien visto por la gente cortesana, pero fue socorro de la gente del campo, ya que, con el vino, proporciona calor y alivia del cansancio: «Vino puro y ajo crudo hacen andar al mozo agudo» (Cov.), «Ajo pío y vino puro pasan el puerto seguro» (C).

[31] Bacalao o algún pez de su género de inferior calidad. Podía también ser el llamado truchuelo, que es un bacalao más delgado. Actualmente se vende a veces maruca o link (sin escamas y de carne blanca pero más basta) como si fuera bacalao.

[32] «Todo sabe a berenjenas» (C) es otro refrán que pronunció el protagonista de un cuentecillo que pretendía conquistar a la esposa de su criado, el cual, para evitarlo, le invitó a comer distintos platos, todos a base de berenjenas. De este modo le hizo recapacitar sobre qué esperaba encontrar de diferente en su mujer y evitó astutamente su deshonra.

Junto con otros alimentos representaba el anhelo del hombre sencillo: «Ajo, y puerro, y queso, y miel, y peras en adobo» (C).

6.10. Fruta. Su nivel óptimo de maduración puede reconocerse cuando advertimos que ha sido probada por algún pajarillo: «Cuando el pájaro la pica, la fruta es rica»; consejo que reitera este otro refrán: «La fruta, para que no haga daño, cuando la come el soldado».

La más citada es la pera: «La mujer y la pera, la que calla[33] es buena» (C), pero hay que vigilarla porque es delicada y puede pudrirse: «La pera no espera, mas la manzana espera» (C). Con frecuencia se tomaba en vino: «Sobre peras, vino bebas, y tanto bebas que naden las peras» (C), «Peras, de vino; y de durazno[34], el vino» (HN), o con vino: «Pera, durazno[35] y melón quieren puro el cangilón [vino puro] » (C). De acuerdo con una antigua creencia, se aconsejaba: «Pela la piel de la pera[36] a tu amigo y la del melocotón a tu enemigo» (C).

La manzana se ensalza: «De los colores, la grana; de las frutas, la manzana» (SR) y, especialmente la fragante camuesa: «Más vale cáscara de camuesa que meollo de bellota»[37] (Cov.), que tiene su mejor momento a final de año: «La perdiz y la camuesa, por Navidad es la buena» (HN).

Otras frutas se relacionan con la fecha en que se recolectan o el estado ideal para saborearlas: «En agosto, uvas y mosto» (C); «La cereza hermosa, y la guinda asquerosa»[38] (C). Para el melón hay que tener presente el momento del día en que resulta menos dañino: «El melón, por la mañana, oro; por la tarde, plata, y por la noche, mata» y que, a la hora de elegir, «El melón y la mujer malos son de conocer» (HN), hasta el punto de que «El melón y el casamiento, acertamiento» (C). Por su parte, «La naranja y la mujer, bien maduritas» (RM), sin olvidar que: «La mujer y la naranja no se ha de apretar mucho porque amarga»[39] (C). Para acompañarlas: «Sobre el melón, vino fellón [puro]» (PV), «Agua al higo y a la pera, vino»[40] (PV), y «Con brevas[41], agua bebas; con higos, cámbialo por vino»[42]. Del higo se avisa: «El higo que roda, para mi señora; el que se está quedo[43], para mí lo quiero» (PV), y «De la nuez, el higo es buen amigo» (HN), tanto suelen comerse juntos, o sea, «en casorio».

Finalmente, dos refranes referidos a una fruta de corta estación y poca carne: «¿Quieres un buen bocado? El níspero despestañado [pelado] » (HN) y «Quien nísperos come, espárragos chupa y besa a una vieja, ni come, ni chupa ni besa».

[33] Porque no rechina al cortarla.

[34] Se alaban las peras vinosas y el vino en que ha estado el durazno.

[35] Nombre común en América para una variedad del melocotón.

[36] A pesar de que la piel de ambas frutas posee cualidades estimables, se consideraba dañina la de la pera y beneficiosa la del melocotón, de donde la conducta con quien creemos que nos tiene mala voluntad.

[37] Lo menos apreciado de lo bueno es preferible a lo mejor de lo menos estimado.

[38] Conviene que la primera esté fresca, mientras que la segunda, mejor muy madura. Al imprudente y desvergonzado hablando se aplica el refrán «¡Qué buena boca, para cerezas y guindas garrafales! » (C).

[39] Al apurarla, toma algo del amargor de la tastana, o sea, de la membrana que separa los gajos y que los recubre.

[40] Pues el higo se considera caliente y la pera fría.

[41] Aunque también se encuentra lo contrario: «Sobre brevas, vino bebas».

[42] Otro tanto se recomienda: «Al prisco [albérchigo], vino, y agua al higo» (C).

[43] Al que rueda le falta madurez, mientras que el ya maduro se posa.

6.11. Aceitunas. Se considera de provecho no tomar demasiadas: «Aceituna, una» (C), «La aceituna, una; dos, mejor; y tres, peor» (C), «Aceituna, una es oro; dos, plata, y la tercera, mata» (C). De distinto parecer es quien las encuentra apetitosas: «Aceituna, una docena de docenas» (C).

6.12. Castañas. Crudas, cocidas, asadas o confitadas, o bien en guisados y potajes para los días de pescado, resultan muy nutritivas. Son un producto que asociamos al otoño y al invierno: «Castañas verdes por Nadal saben bien y pártense mal» (C).

6.13. Setas. No es manjar apropiado para una celebración: «No se hace la boda de hongos, sino de buenos ducados redondos» (C) y que tiene posible efecto mortal: «Hongo de mayo no lo des a tu hermano» (HN), «Hongo de mayo, candela en la mano» (C).

6.14. Aceite y manteca. Grande es la importancia biológica de los lípidos, ya que es imposible vivir sin su aporte. Constituyen la reserva energética más importante del organismo y son importantes para la palatabilidad de los alimentos y para diferentes técnicas culinarias.

Por su excelencia hemos encontrado «Aceite de oliva todo mal quita» (HN). Y, como lípido animal, se menciona el procedente de depósitos adiposos del cerdo, importantes fuentes de vitamina D, bien del subcutáneo (el tocino) o de alrededor del riñón (la manteca), la cual se empleaba derretida para cocinar: «Echá [Echad] manteca, huéspeda, no os duela» (PV),

6.15. Agua. Es necesaria para la vida y por tal razón se estima: «No hay tal caldo como el zumo del guijarro» (C) y tiene, frente al vino, claras ventajas: «Buena es el agua, que cuesta poco y no embriaga» (PV), «El agua no enferma ni embeoda ni adeuda» (C) y puede beberse sin tasa, no como el vino: «El agua como buey y el vino, como rey». Aunque, para no tener que levantarse e interrumpir el sueño, «Al pie de la cama, ni vino ni agua» (C).

Si se la veía con cierta desconfianza era a causa de las deficientes condiciones higiénicas de otras épocas, por lo que era preferible la recogida en la fuente: «Agua buena: sin color, olor ni sabor, y que la vea el sol» (C), «Agua, de sierra, y sombra, de piedra» (HN), porque «Agua corriente no mata la gente», si no, «Agua hervida, es media vida» (C).

6.16. Vino y otras bebidas alcohólicas. En los numerosos refranes que hablan del vino es fácil observar un constante aprecio de él y de otras bebidas alcohólicas: «Con amor y aguardiente, nada se siente» (RM, D. Rubio) y, «Aunque no sea de Jerez[44], siendo vino, bueno es». Y ya «Desde san Martino [11 de noviembre], todo mosto es buen vino» (C).

Son bien conocidas sus propiedades dietéticas, gastronómicas y hasta terapéuticas. Vale como estimulante del apetito de ancianos y enfermos: «A bocado harón / lerdo [perezoso], espolada [trago] de vino» (C), pues, bebiendo unos traguitos, se ayuda a pasar el bocado. Por otra parte, «Suelas y vino andan camino» (MS), y «El vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre» (C). También «El vino tiene estas tres propiedades: que hace dormir, y reír, y las colores al rostro salir" (C). Claro que, en opinión de sus entusiastas: «Para el catarro, el jarro; y, si no se quita, la botellita» (RM, D. Rubio), «Para el catarro, jarro; pero si es con tos, dos» (RM), pero no hay que

[44] Criados, no solo en Jerez de la Frontera, sino en otras localidades de Cádiz como Puerto de Santamaría o Sanlúcar de Barrameda, ofrecen gran variedad. Entre los *generosos* –los más conocidos– cabe citar el fino, el amontillado, el oloroso, el palo cortado y la manzanilla.

acudir «Ni con cada sed al jarro ni con cada duele al médico». Encontramos asimismo la recomendación: «A la bota dale el beso después del queso» (C) y «A torrezno de tocino, buen golpe de vino» (PV).

«A bien comer o mal comer, tres veces beber. La primera, pura; la segunda, como Dios la crió en la uva; la tercera, como sale de la cuba» (C) o, en otros términos, «Primero, con agua; después, sin agua, y al final, como agua» (RM, D. Rubio). En cuanto a preferencias, «El tocino y el vino, añejo; y el amigo, viejo» (PV), «El buen vino ha de ser añejo, y ha de tener buen olor, y buen color, y buen gusto, y mal dejo»[45] (C). Caso de no tener esa suerte, «A vino de mal parecer, cerrar los ojos al beber» (C).

No faltan paremias que previenen de sus efectos adversos: «Sopa en vino no emborracha, mas arrima a la pared» (C y más por su abuso, que lleva fácilmente del placer a la falta de salud y a la desdicha, por lo que es buena la contención. Se avisa que «Venus, Baco y tabaco dejan al hombre flaco» (RM) y «Sin contar a la mujer, lo más traidor es el vino». Tiene el inconveniente de que «Después de beber, cada uno dice su parecer», que es como decir que «El vino anda sin calzas»[46] (HN). Y, a causa del hábito inveterado de consumirlo, «Sobre mala cama duerme el bebedor», porque le espera mal futuro. Por eso, «Toma el vino, mas no dejes que el vino te tome a ti» (RM, D. Rubio).

6.17. Chocolate. Venido de México con Hernán Cortés en 1519, desde España su consumo se generalizó en Europa en el siglo XVII por vía eclesiástica. «Para el chocolate prevéngase el tocomate»[47] (C) y «Bebe chocolate y no pidas que harte» (C). Como requisitos, «El chocolate excelente para poderse beber tres cosas ha menester: espeso, dulce y caliente» (C).

6.18. Lácteos. Preferentemente «Queso de ovejas, leche de cabras, manteca de vacas» (HN). Al no existir la pasteurización, «Leche bien cocida, tres veces subida». Y cuidado, porque «La leche con el vino tórnase venino [veneno]» (HN) y «Después de los peces, malas son las leches» (HN).

Galeno creía que el queso era perjudicial, y es que el curado y fuerte conviene consumirlo con tasa: «El queso es sano si lo da el avaro» (PV), «Ni comas mucho queso ni de mozo esperes seso» (C). No obstante, los hay que no se conforman, sino que reclaman «Tanto pan como queso» (MS) y siguen como criterio: «El queso, pesado; y el pan, liviano» (HN). Asimismo, se prefiere «Pan con ojos y queso sin ojos» (HN).

6.19. Dulces. La glucosa, azúcar esencial del metabolismo animal, constituye la principal fuente de energía para el músculo y otros tejidos, y es fundamental para el cerebro. En la actualidad el azúcar es diana de muchas censuras, pero esto no ha quedado reflejado en el refranero. El término «goloso» puede referirse al que gusta de los dulces: «A mozo goloso, higo a dinero»[48] (MS), pero también al individuo sensible a los sabores o a los alimentos bien preparados, quien hoy recibe el apelativo de *gourmand*: «Aquel es goloso: que come lo que no tiene» (PV).

Además de otras menciones de la miel, que poseen otro sentido, sobre dulces sólo he encontrado éste: «Bien sobre bien: bollo enmantecado mojado en miel» (C).

[45] Es decir, que se deje de mala gana.

[46] Porque quien lo bebe descubre lo que sabe y lo que callar debe.

[47] Vasija hecha de una calabaza.

[48] Se alude al apreciado «pan de higo» que, con higos secos, harina, almendras tostadas, canela, miel, ajonjolí tostado y alguna otra especia, se hacía y se sigue haciendo y vendiendo en tierras meridionales.

CONCLUSIONES

En los últimos años se ha producido una fructífera colaboración en distintos países entre el científico, el cocinero y el crítico gastronómico, por la estrecha relación entre alimentación, salud corporal, actividad intelectual y felicidad, como la hay entre el placer gastronómico y la preparación culinaria. La gastronomía se ha convertido en innovadora, y así la gastronomía molecular, como una aplicación de la ciencia a los problemas culinarios, refleja la alianza de biofísica y bioquímica en una interesante sinergia. Detrás de ella han estado las investigaciones del físico húngaro Nicholas Kurti y del físico-químico francés Hervé This, quienes mostraron cómo en la gastronomía había a veces una fidelidad mal entendida a prácticas culinarias tradicionales. Ciertamente, con la alta gastronomía han surgido cambios de experiencia sensorial y gustativa en la textura, el color, el sabor, la temperatura en la boca, con técnicas creativas como la esferificación (transformar un alimento en esferas de estructuras gelificadas por fuera y líquidas por dentro), la espuma (dispersión coloidal con ayuda de brazo triturador con el que se introducía aire), la liofilización (deshidratar alimentos congelados que se conservan perfectamente), la destilación (retener los aromas a bajas temperaturas mediante el rotavapor), la emulsificación (mezcla de dos líquidos inmiscibles, como sucede en la mayonesa) o el maridaje de alimentos que, al compartir compuestos saporíferos, ofrecen atractivas combinaciones con el apoyo de la gastronomía computacional.

Más recientemente se habla de la cocina *note à note*, que elabora recetas no con carne, verduras, frutas o verduras propiamente dichas, sino con partículas que conforman estos alimentos, esto es, mediante componentes puros y con elementos resultado del fraccionamiento de vegetales o animales. De este modo se ha tratado de evitar el desperdicio de la energía y de los alimentos, cocinando de una manera diferente. Cabe también mencionar que la botánica gastronómica y la nutrigenómica tratan, respectivamente, del aprovechamiento de ciertas plantas con fines gastronómicos y de personalizar la alimentación para conseguir una mayor longevidad y evitar factores de riesgo para algunas enfermedades. Pero todas estas novedades y recursos no han dado lugar, de momento, a acuñaciones proverbiales como los refranes citados que dan testimonio de procedimientos culinarios más sencillos vinculados al saber popular, que tampoco descuidaban el tiempo y la temperatura para lograr calidad en las diferentes elaboraciones.

En verdad los tiempos cambian, pero confiemos que las innovaciones fruto del impulso conjunto de la investigación en bromatología, nutrición y gastronomía no destierren el consejo hipocrático de que «La comida sea tu alimento y el alimento tu medicina» ni el refrán que reza: «Quien come con cordura por su salud procura» y «Salud y alegría belleza cría; atavío y afeite, cuesta caro y miente» (SR).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACADEMIA MEXICANA DE LA LENGUA (2004): *Refranero mexicano* https://www.academia.org.mx/obras/obras-de-consulta-en-linea/refranero-mexicano [consulta: 29-4-2019]

ALVAR, M. (1990): «Hacia el año 2000", *Español actual*, 1990, 3, p. 5.

BRILLAT-SAVARIN, J. A. (1825 = 1986): *Fisiología del gusto*. Barcelona: Bruguera.

CANTERA ORTIZ DE URBINA, J. (1999): «*Vinum laetificat cor hominis*. El vino en el refranero francés, español y gallego», *Paremia*, 8: 103-112.

CARO Y CEJUDO, G. M (1675): *Refranes y modos de hablar castellanos con los latinos que les corresponden*. Madrid: Imprenta Real.

CAZAL, F. (2019): *L'Espagne du Siècle d'Or racontée par les proverbes. Les aliments dans le Vocabulario de refranes y frases proverbiales de Gonzalo Correas (1627)*. Paris: BoD.

CERVANTES, M. de (1615 = 2016): *La guarda cuidadosa*, en *Teatro completo*. Ed. Florencio Sevilla. Barcelona: Penguin Random House.

CORREAS, G. (1627 = 2000): *Vocabulario de refranes y frases proverbiales*. Ed. L. Combet. Madrid: Castalia.

COVARRUBIAS, S. de (1611 = 2006): *Tesoro de la lengua castellana o española*. d. I. Arellano y R. Zafra. Madrid: Iberoamericana- Frankfurt am Main: Vervuert.

GARCÍA DE CASTRO, D. (2006): *Seniloquium*: *Refranes que dizen los viejos*. Ed. F. Cantalapiedra y J. Moreno: Valencia: Universitat de València.

HERNÁNDEZ DE MACERAS, D. (1607 = 1999): *Libro del arte de cocina*. Ed. S. Gómez Laguna. Salamanca: Universidad de Salamanca.

JORDÁ, M. J. (2007): *Diccionario práctico de gastronomía y salud*. Madrid: Díaz de Santos, pp. 1303-1320.

LÓPEZ DE MENDOZA, Í., marqués de Santillana (1995): *Refranes que dizen las viejas tras el fuego*. Ed. H.O. Bizzarri. Kassel: Reichenberger.

MAL LARA, J. (1568 = 2012): *Philosophia vulgar*. Ed. R. A. DiFranco y J. J. Labrador Herraiz. México D.F.: Frente de Afirmación Hispanista.

MARTÍNEZ MONTIÑO, F. (1611): *Arte de Cozina, pastelería, bizcochería y conservería*. Madrid.

NOLA, R. de (1529): *Libro de guisados, manjares y potajes*. Logroño. ed. ampliada y mejorada.

NÚÑEZ, H.: *Refranes o proverbios en romance* (1555 = 2001). Ed. L. Combet, J. Sevilla Muñoz, G. Conde Tarrío y J. Guia i Marín. Madrid: Guillermo Blázquez, 2 tomos.

PÉREZ MARTÍNEZ, H. (2004): *Refranero mexicano*. México, D.F.: Academia Mexicana y Fondo de Cultura Económica.

RUBIO, D. (1940): *Refranes, proverbios y dichos y dicharachos mexicanos*. México, Editorial A. P. Márquez, 2 vols.

SÁNCHEZ DE LA BALLESTA, A. (1587): *Diccionario de vocablos castellanos*. Salamanca.

SORAPÁN DE RIEROS, J. (1616 = 1949): *La medicina española contenida en proverbios populares de nuestra lengua*. Madrid: Cosano.

VALLÉS, P. (1549): *Libro de los refranes copilados por el orden del A.B.C.* Zaragoza.

