

Emilio Cuenca Ruiz
Margarita del Olmo Ruiz

Refranes para comer y beber

(Refranero español)



*“El higo para ser bueno ha de tener:
cuello de ahorcado, ropa de pobre y ojo de viuda”*

INTRODUCCIÓN

El refrán es la expresión concisa de la sabiduría popular tras un análisis complejo, surgido de la experiencia y de la observación a cerca del comportamiento del ser humano, de la sociedad y de la naturaleza en general.

La observación, tras varias generaciones, se trasladó a una frase breve que se pulió con la metáfora, la ironía y el metro, hasta ser aceptada la forma con la que habría de sobrevivir.

Con el tiempo muchos refranes han sido rectificados y de ellos se han generado variantes.

Los refranes han surgido también de las fábulas, cuentos populares, hechos y frases históricas; y se han adaptado a la religión, la política, comarcas, provincias, pueblos y familias.

De refranes están salpicados los textos del Arcipreste de Hita, la obra del Marqués de Santillana, La Celestina y el Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha.

De nuestra literatura y nuestra experiencia, que es la madre de la ciencia, según dice el refrán, han surgido y han sido aceptados los refranes como sabias leyes: refrán de los abuelos, es probado y verdadero; refrán viejo, tenlo por verdadero; refrán viejo, nunca miente; refranes, más que panes; todos los refranes caminan.....

En nuestro recorrido por la historia de la gastronomía vamos a fijarnos en aquellos refranes que sustentan sus sentencias en “las cosas del comer y del beber” que además de ser las cosas del querer, según el refrán, son las mas cotidianas y por tanto fuente de una gran riqueza para el refranero.

En estas páginas presentamos una selección de novecientos refranes que han ido conformándose desde los primeros momentos del nacimiento de nuestra lengua. Del refranero español se han ocupado un buen número de autores en compendios que recogen cerca de cuarenta mil. Allá van unos cuantos:

- A Amayas (*Guadalajara*), sin pan no vayas
- A aquél alabar debemos de cuyo pan comemos
- Abad de Zarzuela (*Cuenca*), comisteis la olla y pedís la cazuela
- Abad que fue monaguillo, bien sabe quien se bebe el vinillo
- A bizcocho de monja, fanega de trigo
- A bizcocho de monja, pernil de tocino
- Abril, bocadillos y dormir
- A buen hambre no es menester salsas
- A buen hambre no hay mal pan
- A buen hambre no hay pan duro, ni falta salsa a ninguno
- A buen hambre no hay pan malo, ni duro, ni bazo
- A buen ajo, buen tallo
- A buena olla, mal testamento
- A buen puerco, buena bellota
- A buen vino, no hay mal bebedor
- A buey cansado, mudarle el pienso
- Acabado de comer, ni un sobrecito leer
- A cada gorrín le llega su San Martín
- A carne de oso, diente de lobo
- A carnicera por barba y caiga el que caiga (*se refiere a la libra carnicera de treinta y seis onzas*)
- A casa nueva, el que no trae no halla en ella
- A cazuela chica, cucharita
- Aceite y romero frito, bálsamo bendito

- Aceite y vino, bálsamo divino
- Aceituna comida, hueso fuera (*dar carpetazo y olvidarse de los asuntos resueltos*)
- Aceitunas amargas, pan en ellas
- Aceitunas una, y si es buena, una docena
- Aceituna y fortuna, a veces mucha y a veces ninguna
- Acelgas benditas: de día los troncos y de noche las hojitas
- A cena de vino, desayuno de agua
- A cocina grasa, testamento magro
- A cochino gordo, untarle el rabo
- A cochino que es para el lobo, no hay San Antón que lo guarde
- A cordero extraño no agasajes en tu rebaño
- A cualquier cosa llaman chocolate en la casa de huéspedes
- A cuarto vale la vaca, pero el que no tiene un cuarto no la cata
- A cuarto vale la vaca, pero si no hay cuarto, no hay vaca
- A chico jarro, beber primero
- ¿A dónde irá el buey que no are, sino al matadero?
- A falta de hogazas, vengan sonajas
- A falta de pan, buenas son tortas
- A ganas de comer, convite cordobés
- Agua, de sierra; y siembra, de pan
- Agua detenida es mala para bebida
- Agua en los trigos, vino en los hombres y palo en los corruptos
- Agua por San Mateo, puercos, vendimias y gordos borregos

- Aguardiente, en tienda; y vino, en taberna
- Aguardiente y vino, borracho fino
- Aguas frías y noroeste, la sardina desaparece
- Agua sobre higos y sobre peras, vino
- Agua y luna, tiempo de aceituna
- Agua y pan, vida de can
- A gusto dañado, lo dulce le es amargo
- A hambre canina, pan y no cocina
- A helada de abril, hambre ha de seguir
- A hombre comedor, ni manjar delicado ni apetito en el sabor
- Ahora que tengo moneda, cuanto como se me aceda
- Aire de puerto, a los tres días muerto; pero si almuerza y cena, una quincena
- Al abad viejo, pollos y conejos
- Alabaos, coles, que hay nabos en la olla
- Alábate, pavo, que mañana te pelan
- A la bodega, poco vinagre
- A la hija, pan y comida; y a la nuera, pan y afuera
- A la leche, nada le echas
- Al amigo de tu vino, no lo quieras de vecino
- A la perdiz y al fraile, por la mañana y no por la tarde
- A la pesca y a la caza, cachaza
- Al apetito, comiendo sale llama
- Al buen bebedor, la uva sabe a tostón

- Al buen bebedor, le sirve la uva de cañamón
- Al buen sirviente, untarle el diente; y al malo rompérselo con un palo
- Al campo vas; lo que lleves comerás
- Al capón que se hace gallo, azotallo
- Alcavarán zancudo, abre el ojo, que asan carne
- Al comer y al evacuar, prisa no te has de dar
- Al comer y al vaciar, te has de espaciar
- Al chozo del pastor nunca el hambre llega
- Alegraos, puercos, que ya cuece el agua
- Alégrate, pavo, que mañana te pluman
- “Al freír los huevos lo veréis” y llevábase hurtada la sartén
- Al freír es el reír, y al pagar será el llorar
- Al galgo más lebrero se le va la liebre en enero
- Al galgo viejo, échale liebre y no conejo
- Al gallo que mucho canta, le aprietan la garganta
- Al matar del puerco, placeres y juego; al asar la longaniza, alegría y risa; al pagar el precio, suspiros y duelo
- Almuerzo bien, come más, cena poco y vivirás
- A lo mayor, aunque sea hueso
- Al pie de las tomateras no hay malas cocineras
- Al sirviente, no le hartes de pan y no te pedirá queso
- Al toledano, berenjena y ajo
- Al triste, la miel se le vuelve acíbar
- Al viejo el vino otra vez le hace niño



- Al zorzal, aceite, agua y sal
- Amigo, de lejos te traje un higo; pero así que te vi, me lo comí
- Amigo reconciliado, chocolate recalentado
- Amigo, viejo; tocino y vino, añejo
- A mucha hambre, no hay pan duro
- A nadie el amarga un dulce
- Andando con matanza, da hocihada
- ¡Ánimo a las gachas, que están blandas!
- ¡Ánimo a las gachas, que son de arropo!
- Antes de yantar, sabe mal el platicar
- Año bisiesto, arca cerrada; cabeza de puerco se ha vuelto de cabra
- Año bisiesto, entra el hambre en el cesto
- Año bisiesto, ni viña ni huerto

- Año de endrinas, poco se arrima
- Año de enjambres, año de hambre
- Año de nabos, año colmado
- A pan tierno y berenjenas, ¿quién tendrá las manos quedas?
- Año derecho, el besugo al sol y el hornazo al fuego
- A poca carne, mucha berza
- A quien anda entre miel, algo se le pega de él
- A quien come bien el pan, es pecado darle ajo
- A quien está harto, las cerezas le amargan
- A quien muere estando bien harto, la muerte no le da espanto
- A quien no mata cochino, no le dan morcilla ni tocino
- A quien no mata lechón, no se da morcilla ni morcón
- A quien no quiere caldo, tres tazas y la última rebosando
- A quien no quiere coles, el plato lleno
- A quien no quiere habas, tres guisos al día
- A quien te quiera merendar, almuérsatelo
- A quien tiene buen vino, no le faltan amigos
- Arroz con punzón y gachas con tenedor
- Arroz, pez y pepino, nacen en agua y mueren en vino
- A todo le sienta el tomate, menos a las gachas y al chocolate
- Atún de ijada y salmón, muchas cosas son
- Aún no es vino, y ya es vinagre
- Aún no vendimiamos y ya huele la calabaza a vinagre
- A un pobre harto de carne no hay quien lo aguante

- A un pobre harto de pan no se le puede aguantar
- A vaso lleno no hay engaño
- Ave que vuela, a la cazuela
- Al vinillo truhán, buenas tajadas y mucho pan
- Ayunar, después de bien cenar
- Azután (*Toledo*) rico en mozas y pobre de pan
- Barriga vacía, todo es sequía
- Bebe vino añejo y te relucirá el pellejo
- Beber buen vino no es desatino; lo que es malo es beber vino malo
- Beber frío; y comer, caliente
- Bebe tras el caldo y vaya el médico al diablo
- Berzas que no has de comer, déjalas cocer
- Bien fríe mi nuera, con el pico de la aceitera
- Bizcochitos de monja y regalitos de aldea, déselos Dios a quien los desea
- Bocado de mal pan, ni lo comas ni lo des a tu can
- Bocado sin hueso, día de asueto
- Bota sin vino, olla sin tocino
- Buena mesa, mal testamento
- Buenas ollas, buenas sobras
- Buen melón, el que le amarga el pezón
- Bueno es el vino cuando el vino es bueno, pero si el agua es de una fuente cristalina y clara, mejor es el vino que el agua
- Buen vino cría buena sangre
- Buey muerto, vaca es

- Cada ollero alaba su puchero
- Cada uno arrima el ascua a su sardina
- Cada uno conoce las uvas de su majuelo
- Calabaza que no tiene vino, llámalo pepino
- Calabaza que no tiene vino, ni es calabaza ni calabacino
- Caldo de gallina, precaución, cuanto más mejor
- Caldo de Toledo, resucita a un muerto
- Caldo sin grasa, pan sin tasa
- Calentura de pollo, por comer gallina
- Caracoles, brevas e higos, deben nadar en vino
- Caracoles buenos, los llenos; pero los vacíos meten más ruío
- Cardo corredor, setas a montón
- Carne cría carne; vino, sangre; pan, panza y todo lo demás es crianza
- Carne de huesos, no es para necios
- Carne en calceta, para quien la meta
- Carne enfundada, para quien le agrada
- Carne malograda, la de la liebre asada
- Carne perdida, liebre asada y perdiz cocida
- Carne sin vino, no vale un comino
- Carne y pescado en una comida, acortan la vida
- Casa de pan tierno, casa sin gobierno
- Caspueñas y Gajanejos (*Guadalajara*) buena tierra de conejos
- Cogolludo y Arbancón (*Guadalajara*) no comen en un figón
- Colación romana, que el que más come más gana

- Coles que no has de comer, déjalas cocer
- Comamos, bebamos y tengamos dineros; que lo demás no importa dos bledos
- Comamos, bebamos y triunfemos, que mañana moriremos
- Coma yo de la pera y móndela quien quiera
- Come bien, y no mires de quién
- Come caldo, duerme en alto, anda caliente y vivirás largamente
- Come esa cebolla, bien me sabe el queso señora
- Come, niño y crecerás; bebe, viejo y vivirás
- Come para ti, y cena para tu mujer
- Come para vivir y no vivas para comer
- Come poco y cena poco y dormirás como loco
- Come poco y cena temprano, si quieres llegar a anciano
- Comer con fuerza y mascar con gana; que lo que hoy no se hiciere, ahí está mañana
- Comer mucho no es valentía, ni poco es hidalguía
- Comer por tasa es cagar por medida
- Comer tarde y cenar presto, la merienda quita de en medio
- Comer y beber, no hay tal placer
- Comer y beber, todos lo saben hacer
- Comer y dejar, si se ha de cenar
- Comer y rascar, todo es comenzar
- Comida acabada, amistad terminada
- Comida de hidalgos, poca y en manteles albos
- Comiendo, comiendo, el apetito va viniendo

- Comiendo no se debe hablar de los muertos
- Comió de mis gachas y se llevó la cuchara
- ¡Como corre, como trota, un pobre tras una torta! ¡Cómo trota, como corre, detrás de una torta un pobre!
- Como los cochinos de Don Gil, engordar para morir
- Con aceitunas y pan caliente, se muere la gente.
- Con buen pan y mucha leña, el invierno a nadie empeña
- Con caracoles, higos y brevas, agua no bebas; pero vino tanto, que caracoles higos y brevas anden nadando.
- Con el aire no te oigo, pero miga del tuyo.
- Con el que no compra pan, no te pongas a jugar
- Con gallina en pepitoria bien se puede ganar la gloria.
- Con huevos, manjares ciento.
- Con ayuda de los vecinos se suben los gatos a los tocinos.
- Con la cuchara que escojas, con ésa has de comer tus sopas.
- Con ensalada, vino o nada.
- “Con la intención basta” y puso la mesa sin viandas.
- Con las brevas, agua no bebas.
- Con malas comidas y peores cenas, menguan las carnes y crecen las venas.
- Con melón y peras, vino bebas.
- Con pan y vino se anda el camino.
- Contigo, pan y cebolla
- Contigo, pan y cebolla; y con otra, ni olla.
- Con tomate, hasta el chocolate

- Con tomates, mil manjares
- Con tomates, no hay mala cocinera
- Con tripas vacías, no hay alegrías
- Con un huerto y un malvar han medicinas para un lugar
- Con vino añejo y pan tierno se pasa pronto el invierno
- Convite de catalanes, una vez en vida y otra en muerte
- Cual la olla, tal la cobertera
- Cuando a mi me dan carnero o ello está malo o yo no estoy bueno
(dice el pobre)
- Cuando comía, todo mi mujer lo escondía; y ahora que no puedo comer, todo me lo deja ver
- Cuando el convidado ruin se sienta a la mesa, la tajada que toma a todos pesa
- Cuando el pescado padece, la gente adolece
- Cuando es mucha la pámpana, son pocos los racimos
- Cuando está el gusto dañado, lo dulce parece amargo
- Cuando estén las habas en grano, cagajón para mi amo
- Cuando fueres a la boda, deja puesta tu olla
- Cuando no hay lomo, tocino como
- Cuando poco pan tenía, iqué bien comía! Hoy, que tengo mucho pan y lomo, iqué mal como!
- Cuando te sientes a comer, no te acuerdes de beber
- Cuando una monja da un bizcocho, es porque ha recibido ocho
- Cuando uno cambia su tocino por otro, o apesta el uno o el otro
- Quanto vino entra, tantos secretos salen

- Chorizos, jamón y lomo, de todo como
- Dala de esas sopas; que mi mujer se comió las otras
- Damascos, no los comas con asco; que una vieja los comió, y enterito los cagó
- Dame pan y dime tonto
- De ajena hogaza, empiedra tu taza
- De avaros y puercos, vivos, ningún provecho; y mucho, después de muertos
- De comer bien a comer mal, va un real
- De dame un queso a toma un queso, van dos quesos
- De enero a enero, chocolate, siesta y carnero
- De fruta ajena, la capacha llena
- De ganado que no come tomillo, poquillo
- De gazpacho no hay empacho
- De grandes cenas están las sepulturas llenas
- De la castaña, al huevo; del huevo a la gallina; de la gallina, al buey; del buey a la horca
- De la gallina, la negra; del ansarón, el pardo; de la mujer, la pecosa
- De la liebre, las ancas; de la perdiz, las patas
- De la mano a la boca, no se pierde la sopa
- De la mar, el mero; de la tierra, el carnero
- De la mar, el salmón; de la tierra, el jamón
- De la mar, la corvina; y de la tierra, la gallina
- De la nuez el higo es un buen amigo
- De la pescadilla, la colilla



- De las aves, la perdiz; y sobre todo la codorniz
- De las sopas de la niñez hay regüeldos en la vejez
- De la viña del vecino sabe mejor el racimo
- Del conejo, lo que mira al cielo; y de la perdiz, lo que mira al suelo
- Del mal manjar, un bocado no más
- De lo que se come se cría

- De los olores, el pan; y de los sabores, la sal
- De mala masa, un bollo basta
- De pan ajeno, migar mucho
- De pollos de labrador, líbranos, señor (*se refiere a lo caro que suelen salir los regalos de los aldeanos*)
- Después de comer, dormir; y de cenar, pasos mil
- Después de comer, ni un sobrecito leer
- Después de la panza hay danza
- Después de los peces, mala es la leche
- Día de matanza, día de pitanza
- Dichoso el mes que entra con tostones y sale con chicharrones
- Donde no entra grasa, entra pan sin tasa
- Donde no hay morcillas al humo, no hay bien ninguno
- Dos veces caldo, amargo el guisado
- El aceite, en callando; la manteca, en chirreando
- El arroz, mal guisado y bien reposado
- El atún, para la gente común; y el mero, para nosotros los caballeros
- El cabrito, de un mes; y el cordero, de tres
- El caldo, en caliente; la injuria, en frío
- El carnero yo lo quiero desde el tajón al puchero
- El catalán, de los cantos saca pan
- El comer cría buena piel
- El comer todo lo tapa
- El comer y el rascar, hasta empezar

- El conejo, en salmorejo
- El conejo, por San Juan y la perdiz, por Navidad
- El conejo y el membrillo no han menester cuchillo
- El español fino con todo bebe vino
- El español fino, después de comer tiene frío
- El español valiente, después de comer, frío siente
- El garbanzo, para ser bueno, ha de tener cara de vieja y culo de panadera
- El hambre no tiene aguante
- El hambriento no repara en salsas
- El higo, para ser bueno, ha de tener cuello de ahorcado, ropa de pobre y ojo de viuda
- El hombre, por el traje; la perdiz, por su plumaje
- El huevo, asado es medio; cocido, huevo entero; frito, huevo y medio
- El huevo blando, o se come con pérdida o manchando
- El huevo sin sal, ni sabe bien ni sabe mal
- El lechón con vino generoso, de viejo te hace mozo
- El lechón con vino, hace al viejo niño
- El mal caldo, hirviendo y soplando
- El manchego vende la olla, y después come de ella
- El mandamiento del pobre, antes reventar que sobre
- El mejor becerro, de novilleja; y el mejor lechón, de puerca vieja
- El mejor vecino, un buen tocino
- El melón, al peso; y la sandía, al vuelo

- El melón en ayunas, es oro; al mediodía, plata; y por la noche, mata
- El melón y el casamiento es cosa de acertamiento
- El mozo y el gallo, un año; porque al año, el gallo se pone duro y el mozo se pone chulo
- El muerto, a la cava; y el vivo, a la hogaza
- El muerto, al hoyo; y el vivo, al bollo
- El mundo no da buena comida sin mala cena
- El pan ajeno tiene siete cortezas
- El pan, como hermanos; y el dinero, como diablos
- El pan de centeno sólo es bueno cuando es ajeno
- El pan del mezquino diez veces anda el camino
- El pan duro duro, más vale duro que no ninguno
- El pan por el color, el vino por el sabor
- El pavo, por Navidad; y el conejo, por San Juan
- El pepino, sácale las tripas y llénalo de vino; bécete el vino y tira el pepino
- El pobre, a doble costo come
- El pobre, aún después de comer tiene hambre
- El pollo del aldeano cuesta más que un marrano
- El pollo del aldeano, diez años después de comido está piando
- El queso de abril para mí; el de mayo, para mi hermano; y el de junio, para ninguno
- El queso de mayo, para guardallo
- El queso sin corteza, doncella sin vergüenza
- El rico y el cochino más sirven muertos que vivos

- El tocino hace la olla; y la olla el caldo
- El tomate, hasta que se remate
- El vergonzoso se muere de hambre entre dos panes
- El vino bueno es caro, y el malo hace daño
- El vino bueno no ha menester pregonero
- El vino bueno sale al rostro y sube al cerebro
- El vino, como rey; y el agua como buey
- El vino cría sangre; la carne, carne; el pan, panza y ande la danza
- El vino da fuerzas, y el agua las quita
- El vino de viñas viejas me escienta las orejas
- El vino es la leche de los viejos
- El vino es pan y medio
- El vino sobrante es para el ayudante
- El vino y el amigo, antiguo
- En abril, bocadillos y dormir; en mayo, aunque no quiera el amo
- En abril, echa las habas en el mandil
- En abril, llueva o no llueva, escancia el barril
- En Adviento, la liebre en el sarmiento
- En agosto, más vale vinagre que mosto
- En agosto, sandía y melón como cabeza de motilón
- En Alcázar de San Juan, mucho vino y poco pan
- En Carrascosa del Pinar (*Cuenca*) mucha leña y poco pan
- En casa de caballero, vaca y carnero
- En casa del abad, comer y llevar

- Encima de la leche, nada echas
- En comiendo mucho y en meando claro, manda a la porra al cirujano
- En cuanto cae el pez, se fríe
- En diciembre, heladas y migas a almorzadas
- En diciembre, se hielan las cañas y se asan las castañas
- En diciendo melón, la tajada en la boca
- En el comer queso, huye del exceso
- En el queso y en el pernil de tocino conoce el hombre al que le es amigo
- En el tiempo de la berenjena se cae la melena
- En el tiempo de la granada, la gallina no pone nada
- En enero, la berza es carnero
- Enero, leña vieja, rancio vino, fresco tocino y nueva pelleja
- En esta vida caduca, el que no trabaja, no manduca
- En estómago villán no cabe el faisán
- En estómago de hidalgo, más corre el aire que un galgo
- En Fuentenovilla (*Guadalajara*), las mujeres como soles y el pan como rosquillas
- En Guadalajara, mucho mantel y poca tajada
- En habiendo prisa, primero almorzar que oír misa
- En julio de la uva empieza el zumo
- En la cabeza del tiñoso come los buñuelos el goloso
- En la casa del cura siempre hay hartura
- En la casa donde no hay pan, no hay paz

- En la casa donde no hay fariña, todo se vuelve riña
- En la mesa llena, reluce la torta ajena
- En la mesa y banquete, nadie se envejece
- En marzo, ni migas ni esparto
- En mayo, junio, julio y agosto, ni caracoles, ni venus, ni mosto
- En mesa ajena, la tripa llena
- En Miralrío (*Guadalajara*) mucha agua y poco vino
- En no habiendo lomo, de todo como
- Ensalada y visita, poquita
- En tiempo de higos, hay amigos
- En tiempo de higos, no conozco a parientes ni amigos
- En tiempo de la berenjena, a la mujer se le cae la melena
- En tiempo de melones, cortos los sermones
- En tiempo nevado, un ajo vale lo que un caballo
- Entre col y col, una lechuga
- Entre un soldado y un morral, se perdió un pan
- Entre un tirano harto y otro hambriento, es preferible el primero
- En Ujados (*Guadalajara*), suben los cerdos por los tejados
- En Ventosa (*Guadalajara*), se bebe el agua penosa
- En vino ni en peral no echas tu caudal
- Especia cocida, especia perdida
- Fiambre y fiado, saben bien, pero hacen daño
- Fruta cara, no es sana
- Fruta de huerta, no entra en cuenta



- Fruta junto al camino, nunca llegó a madurar
- Gallina vieja hace buen caldo
- Gatos y conejos todos son de un pelo
- Gran placer es el gasajo, y comer migas con ajo
- Granada madura, tentación segura
- Habas, las más caras; cerezas, las más baratas
- Hambre estudiantina, peor que la canina
- Hambriento y hambrón dos cosas son
- Hasta las perdices cansan
- Hombre que no come ajos, no vale un ajo

- Hoy una gallina y antier un gallo (*ante los huéspedes*), yo veo bien mi duelo, aunque me lo callo
- Huésped que ayuna y no cena, bien venido sea
- Huevo, de una hora; pan de un día; vino de un año; mujer, de quince; amigo, de treinta y echarás bien la cuenta
- Huyendo de la sartén, dio en las brasas el pez
- Juan Palomo; yo me lo guiso y yo me lo como
- La Alcarria da dos productos; miel y brutos.
- La calabaza jamás será hogaza.
- La caridad de Illescas; que al que no lleva trigo, no le dan tortas
- La carne de pluma, el rostro desarruga
- La colmena y el conejo, en el monte viejo
- La comida de los Pimenteles: rojos pimientos en blancos manteles
- La ensalada, fuerte y salada, agua poca y bien aceitada
- La ensalada, poquita y bien oleada
- La ensalada, salada y fuerte de vinagre, bien oleada y por mano de loca meneada
- La ensalada, salá
- La gallina hace la cocina
- La gallina prieta pone los huevos blancos
- La gallina vieja hace buen caldo
- La hidalga de Guadalajara, mucho mantel y poca tajada
- La liebre, de quien la echa; y el conejo, de quien lo pesca
- La liebre y la seta junto al camino se encuentran
- La longaniza, el olor de la ceniza

- La mejor cocinera es la aceitera
- La merienda del porquero, nunca llega al merendero
- La mesa pobre es madre de la salud
- La Miñosa (*Guadalajara*), gente codiciosa, que cogieron siete galgos debajo de una losa (*cuentan que para comérselos*)
- La morcilla es lo único que se repite (*en ambos sentidos*)
- La mucha miel relaja el estómago
- La naranja y la granada, antes que nada
- La olla sin cebolla es boda sin tamborín
- La perdiz perdigada, a dos vueltas asadas
- La perdiz se quiere comer dos veces
- La señorita del pan pringado, que se comía el tocino a bocados
- Las espinacas, hasta que las cague el cuco
- Las habas, si tuvieran cuernos, araban
- Las habas verdes, en marzo no las hallas y en abril las pierdes
- Las migas, como hormigas
- Las miguitas del zurrón, por la tarde buenas son
- Leche, de cabras; queso, de ovejas; y manteca de vacas
- Leche, miel y mosto hacen al hombre mozo
- Leche y huevos, de hombres viejos hacen nuevos
- Leche y lechuga saben a pechuga
- Lentejas, comida de viejas
- Libra carnicera y azumbre de Renera (*Guadalajara*), y muera el que muera
- Limón en pepitoria aumenta la memoria

- Lo comido es lo seguro; que lo que colgado está, quizá el gato se lo llevará
- Lo comido es lo seguro; que lo que comido no está, sabe Dios quien lo comerá
- Longaniza corta sabrá más que longa
- Lo que como en mesa ajena, poco me aprovecha
- Lo que es bueno para el diente, es malo para el vientre
- Lo que no quieras para tus dientes, no lo quieras para tus parientes
- Lo que parte el colmillo sale al carrillo
- Los catalanes con las piedras hacen panes
- Los espárragos de abril, para mí; los de mayo, para mi caballo
- Los huéspedes y la pesca, a los tres días apestan
- Los jamones en el techo y el hambre en el pecho (*los ruines que no comen ni aquello que tienen en abundancia*)
- Los melones, ni sembrados en mayo, ni nacidos en abril
- Los peces grandes comen a los chicos, y así a los pobres los ricos
- Los pollos de enero, pocos van al gallinero; y los que van al gallinero, cada pluma cuesta un dinero
- Los valientes y el buen vino duran poco
- Mala cena, cena el que espera en mano ajena
- Mal amigo es el que come lo mío conmigo y lo suyo consigo
- Mal come quien mucho masca
- Mal haya la barriga que del pan comido se olvida
- Mal se cuece olla que no se remece
- Manzanilla, de Magán, espárrago de Ocaña

- Más come el ojo que la boca
- Más comer y menos mantel
- Más come un buey que cien golondrinos
- Más descubren tres cuartillos de vino que diez años de amigo
- Más cuesta el caldo que las tajadas
- Más hombres matan las cenas que las guerras
- Más mancha una gota de aceite que cien cántaros de agua
- Más mantiene pan duro que higo maduro
- Más quiero en mi casa pan que en la ajena faisán
- Más quiero en mi casa pan y cebolla que en la ajena comer olla
- Más quiero pan y tocino junto a un muerto que con un vivo estar hambriento
- Más quiero vino de revés que agua de Tajo
- Más se gastan los de Imón (*Guadalajara*) en jabón que en otros pueblos en jamón
- Más vale agua de carne que carne de agua
- Más vale buena vaca que mal faisán
- Más vale cardo en paz que pollos en agraz
- Más vale cáscara de camuesa que meollo de bellota
- Más vale el caldo que los huevos
- Más vale en aldea ser cabeza de boquerón que en gran ciudad cola de pez mayor
- Más vale grano de pimienta que libra de arroz
- Más vale la salsa que los caracoles
- Más vale migaja de rey que rebanada de gran señor

- Más valen berzas con amor que pollos con rencor
- Más vale pan con miel que pan sin él
- Más vale pan malo conocido que bueno por conocer
- Más vale pan y aceitunas que estarse en ayunas
- Más vale que sobre pan que no que falte vino
- Más vale tener un pan con Dios que dos con el diablo
- Más vale tienda cara que despensa barata
- Más vale una perdiz en el plato que ciento en el campo
- Más vale un habar en mayo que un amigo en todo el año
- Más vale un mal melón que un buen pepino
- Más vale vino maldito que agua bendita
- Mejor es ser cabeza de sardina que cola de trucha
- Melón partido, melón comido
- Membrillos cocidos y caracoles crudos no son todos unos
- Mesa sin sal, haz cuenta que no tienes manjar
- Mesa sin vino, olla sin tocino
- Mezquino, ese es tu sino: que otros se coman tu pan y se beban tu vino
- Mientras la carne falta, necio es pensar en la salsa
- Mi fe, ya, señor vecino, paternosters y buen vino
- Mi madre se llama hogaza y yo me muero de hambre
- Morcilla cular, a muchos la ofrecen y a pocos la dan
- Moza, viña, pera, cabra y garbanzal, malas cosas son de guardar
- Mozo de vino, mozo de pino

- Muchas manos en un plato, el que se descuida queda con flato
- Mucho aceite en la sartén y freirás bien
- Mucho come quien poco come y poco come quien mucho come
- Muchos a un pan, maltrato le dan
- Nadie conoce a la olla como el cucharón
- Naranja agria en ayunas, salud segura
- Ni almorzar sin vino, ni andar a pie largo camino
- Ni comer sin beber, ni firmar sin leer
- Ni chocolate rehervido, ni criado despedido
- Ni fiesta sin vino, ni olla sin tocino
- Ni mesa sin vino, ni sermón sin Agustino
- Ni mozo trasnochado, ni caldo recalentado, ni amigo reconciliado
- Ni mus sin barra, ni cortejante sin guitarra
- Ni olla descubierta, ni casa con dos puertas
- Ni todo el vino en una bodega, ni todo el trigo en una panera
- No amarga el manjar por mucho azúcar
- No aprovecha lo comido, sino lo digerido
- No busques de qué murió, quien carne asada cenó
- No con quien mamas, sino con quien jamás
- No es lo mismo comer que tirarse los platos
- No es por el huevo, sino por el fuero
- No estrujes tanto la naranja que amargue el zumo
- No hay boda, bautizo ni duelo sin pastel relleno
- No hay buena cena sin rábanos y candela

- No hay cosa más tierna que la carne de pierna
- No hay cosa tan sabrosa como comer de limosna
- No hay enero sin lebrón, ni mayo sin perdigón
- No hay holganza sin vianda
- No hay holganza sin traganza
- No hay olla sin algún garbanzo negro
- ¿No hay para pan, y mantenemos can?
- No hay que comer y ponen arancel
- No hay salsa como la buena gana
- No hay tal abrigo como un vaso de buen vino
- No hay tan sabroso bocado como el hurtado
- No lo bebo, no lo bebo; más echadlo en el caldero
- No peca de gula quien nunca tuvo hartura
- No se puede hacer tortilla sin romper huevos
- No tenemos para pan, ¿y lo gastamos en tafetán?
- Noviembre, mes de batatas, castañas y nueces
- Noviembre, si las flores dan, coge el azafrán
- Nunca de mala berenjena se hizo buena calabaza
- ¿Obediencia y torreznos? del mal, el menos
- Obra a destajo no vale un ajo
- Olla cada día, aun siendo buena hastía
- Olla cada día, caro costaría
- Olla de coles, por agua no llores
- Olla descaldada no vale nada

- Olla podrida, de cien cosas embutida
- Olla que no has de comer, déjala cocer
- Olla que se mira, no cuece
- Olla, ¿por qué no cociste? porque no me meciste
- Olla sin carnero, olla de escudero
- Olla sin tocino, de estudiante o de mezquino
- Olla sin tocino y mesa sin vino no vale un comino
- Pan candeal, pan celestial
- Pan candeal y vino tintillo ponen al hombre gordillo
- Pan con duelos no está bueno; duelos con pan se pueden sobrellevar
- Pan con pan, comida de tontos
- Pan de Marchamalo y vino de Yunquera (*Guadalajara*) siempre lo quisiera
- Pan de mijo no lo des a tu hijo
- Pan de munición, muchas semillas y mucho tizón
- Pan de panadera y vino de taberna, ni harta ni gobierna
- Pan de trigo, para contigo; pan de centeno, para tus nueras y yernos
- Pan, hasta con los merengues
- Pan mollete, hambre quita y hambre mete
- Pan panadero, pan coladero
- Pan pide el romero, aunque trae el zurrón lleno
- Pan prestado, debe volverse mejorado
- Pan reciente y uvas, a las mozas pone mudas y a las viejas quita las arrugas
- Pan reposado nunca hizo daño

- Pan tiernete, ello solo se mete
- Pan tierno y leña verde, la casa pierde
- Pan tostado cría ganado
- Pan, vino y carne, crían buena sangre
- Pan y queso, mesa puesta es
- Pan y vino, para el camino
- Panza llena, no tiene pena
- Para buena gana, pocos cominos
- Papas sin pan, abajo se van
- Para el hambriento es faisán un pan prieto
- Para hacer magdalenas, no hay quien gane a las mosqueras (*así llaman a las mujeres de Trijueque, Guadalajara*)
- ¡Para los muchachos se pone la olla! Y la madre se la comía toda
- Para puta y guiso de patatas, más quiero hacerme beata
- Para que el vino sepa a vino, se ha de beber con un amigo
- Para que salgan buenos tus ajos, con maldiciones has de sembrarlos
- Parte de la cena, a la alacena
- ¡Penitencia hermanos!: entre dos, tres pollos
- Pera que no suena, para mí es buena; pera que rechina, para mi vecina
- Perdiz azorada, en el día asada
- Placer no quita comer
- Por beber medio cuartillo y comer media tajada, nunca se perdió nada
- Por el comer, todo se suele hacer



- Por el ojo se conoce al besugo, como el enfermo por el pulso
- Por ruin almorzar, no pierdas buen yantar
- Por San Antón, pares son (*las perdices*)
- Por una sardina no revienta una banasta
- Por un garbanzo no se descompone una olla
- Por un ladrón pierden muchos el mesón
- Prieta es la pimienta y van por ella a la tienda; blanca la leche y por las calles la venden
- Primero es prender la caza y después hacerle la salsa
- Primero son mis dientes que mis parientes
- Puerco en casa judía, hipocresía
- Puerco, marrano y lechón, tres cosas suenan y una son
- ¡Qué buen manjar, sino fuera por el escotar!
- Quemarse la boca por comer la sopa no es discreta cosa
- ¿Queréis comer el conejo? pues pagad el salmorejo
- Queso, ajo y pan, comida de villán, queso, pan y pero, comida de escudero
- Queso ciego y pan con ojos quitan a mi hijo los enojos
- Quien a la tabernera cree, en su casa lo vee
- Quien mesa ajena yanta, mucho come y nunca se harta
- Quien amigo es del vino, enemigo es de sí mismo
- Quien anda con miel, se chupa los dedos
- Quien anda entre miel, algo se le pega
- Quien a perros ajenos da pan, los suyos le ladrarán
- Quien a priesa asa, quemado come

- Quien bebe en ayunas, bebería con uvas
- Quien bebe poco, bebe más
- Quien bien cena, bien duerme
- Quien bien come el pan, no ha menester manjar
- Quien bien come y bien bebe, hace lo que debe
- Quien bien come y bien bebe, tarde paga lo que debe
- Quien bien come y bien digiere, solo de viejo se muere
- Quien caldo sorbe, ni ayuna, ni bebe ni come
- Quien cena carne asada, la fosa tiene preparada
- Quien cena y se va a acostar, mala noche quiere pasar
- Quien come besugo y agua bebe, no pregunte de que muere
- Quien come boñiga, comería hojaldre
- Quien come boñiga y cagajón, mejor comería turrón
- Quien come calabaza, se queda sin pulso
- Quien come caracoles en abril, prepárese a morir
- Quien come de cajón, come de mogollón
- Quien come la vaca del rey, a cien años paga los huesos
- Quien come lentejas, no las masca todas
- Quien come mal, a la cara le sal
- Quien come mucha sal, viejo se haz
- Quien come, no disputa
- Quien come pan de panadera, sus hijos le gobiernan
- Quien come pescada y bebe vinada, ni come ni bebe nada
- Quien come sardinas, a la vejez caga las espinas

- Quien come y canta, la locura se levanta
- Quien come y es callado, no pierde bocado
- Quien comió las duras, coma las maduras
- Quien con ensalada no bebe vino, ni con tocino
- Quien con hambre se acuesta, con pan sueña
- Quien con la comida no bebe, no sabe lo que se pierde
- Quien con la ensalada bebe vino, qué será con el tocino
- Quien con mucho vino cena, con poco pan almuerza
- Quien de la olla del vecino quiera probar, la suya no ha de tapar
- Quien del campo viene, caldo quiere
- Quien del rey come la vaca, gorda la paga aunque sea flaca
- Quien del vino habla, sed tiene
- Quien de mozo come gallinas, de viejo tiene que comer sardinas
- Quien mucho lo empina, busca su ruina
- Quien mucho vino cena, mucha agua almuerza
- Quien no da de sus peras, no espere de las ajenas
- Quien no da de sus peras, ¿qué espera?
- Quien no da migas, no tiene amigas
- Quien no es para mearlo, no es para beberlo
- Quien no merienda, a la cena lo enmienda
- Quien no merienda ni cena, toda la noche devanea
- Quien no puede estar al sabor, esté al olor
- Quien no sabe enhornar, saca tuerto el pan
- Quien no tiene gallina, conténtese con sardina

- Quien no tiene miel en la orza, téngala en la boca
- Quien no tiene vergüenza, en todas partes almuerza
- Quien quiera peces que se moje el culo
- Quien quisiera comer mierda sin que lo sienta, coma el queso con corteza
- Quien se come el queso y se bebe la leche, que le busque el pasto a las ovejas
- Quien se come la olla antes de las doce, cuando se sienta a la mesa no tiene apetito
- Quien se comió la carne, que roa el hueso
- Quien se comió la carne, que sorba el caldo
- Quien se lava con vino tórnase niño
- Quien siembra el perejil en mayo, tiene perejil para dos años
- Quien sigue dos liebres, ambas pierde
- Quien solo come en el plato, que solo guarde el hato
- Quien solo come su gallina, solo se halla en la viña
- Quien solo come su gallo, solo ensille su caballo
- Quien tiene habas y tocino, ¿para qué quiere pleitos con el vecino?
- Quien tiene higueras, tiene amigos: amigos de los higos
- Quien tiene la llave de la despensa, cuando comer o beber quiere, a nadie le pide licencia
- Quien tiene la panza llena, no cree en el hambre ajena
- Quien tiene la sartén por el rabo, ese es su amo
- Quien tiene muchas colmenas, hecha miel hasta en las berzas
- Quien tiene pan, de hambre no morirá

- Quien tiene sangre, hace morcillas; y el que no, mira
- Quien tiene un buen huerto, cría un buen puerco
- Quien todo se lo almuerza, ni come ni cena
- Quien truchas quiere, mojarse tiene
- Quien ve preparar su manjar, hártase antes de cenar
- Quien viene a casa hecha y se sienta a mesa puesta, no sabe lo que cuesta
- ¿Quieres sembrar buenos ajos? Siémbrales renegando
- Sal con tomates, jamón de pobres
- Si comes cerezas con tu señor, tú las comerás una a una y el dos a dos
- Si comes lentejas, ¿de qué te quejas?
- Si comieres hongos, sea uno solo
- Siempre el buen vino se bebió en vaso chico
- Siempre gallina, amarga la cocina
- Siempre perdices, cansa: guísame unas habas
- Siempre perdiz hasta al rey cansó y un gazpacho apeteció
- Si en el verano bebes caliente, no te hará buen vientre
- Si en enero bebes helado, no preguntes de que has enfermado
- Si fueres a Yeles (*Toledo*), lleva pan que cenes y cama en que te echas; sino, mala noche tienes
- Si las cuento o no las cuento, trece morcillas tiene un puerco; y si las vuelvo a contar, catorce con el cagalar
- Si llueve por la Ascensión, se pierde la bellota, el membrillo y el gamión
- Si me das una seta en mayo, te daré una carga de trigo a otro año

- Sin bota de buen vino, no andes camino
- Si por beber no he de ver; ¡adiós, luz!
- Si quieres comida mala, come liebre asada; y si buena, la oveja en caldereta
- Si quieres lo que yo quiero, yo cordero; y si ál, yesca y pedernal
- Si quieres llegar a viejo, guarda aceite en el pellejo
- Si quieres matar al fraile, quítale la siesta y dale de comer tarde
- Si quieres morir, cena carnero asado y vete a dormir
- Si quieres pasar un mes bueno, mata un puerco; si un buen año, toma estado; si vida envidiable, metete a fraile
- Si quieres vivir sano, come poco y cena temprano
- Si te dieran hogaza, no pidas torta
- Si Traíd (*Guadalajara*), comerás; y si no, te morirás
- Si vas a Driebes (*Guadalajara*), pan lleves y cama en que dormir, y si no, no has de ir
- Si vas a la Nava (*Navas de Jadraque, Guadalajara*), lleva pan; que no te faltará agua
- Si vas a Miedes (*Guadalajara*) pan y vino lleves, cama donde dormir; y aceite para el candil
- Si vas a Yebes (*Guadalajara*) pan y vino lleves; cama donde dormir y aceite para el candil
- Sobre brevas, agua no bebas
- Sobre el buen comer, el ajo
- Sobre el pepino, vino
- Sobre la leche, vino echas
- Sopa en vino no emborracha, pero agacha

- Sopas de pastor, libra y cuarterón
- Sopas de sartén, son puercas, pero saben bien
- Sopas hervidas alargan la vida
- Taberna sin gente, poco vende
- Taberna vieja no necesita bandera
- Tanto jamón como un pulgar pone el alma en su lugar
- Tanto pan como queso, no estoy bien con eso
- Tantos días como van de enero, tantos ajos pierde el ajero
- Taza llena, saca el ánimo de pena
- ¡Te veo besugo; que tienes el ojo claro! Y era un cangrejo como un diablo
- Toda olla tiene su garbanzo negro
- Todo el año queso y al año un queso
- Todo en vino, marido; que no en lino
- Todo es ventura, comer en palacio pan con hartura
- Tordelloso (*Guadalajara*), de buen rozo: que se comen los burros sin echar en remojo
- Torreznos sin vino, como olla sin tocino
- Torta delgada, hincha el ojo y no harta
- Trabaja, Juan y comerás pan
- Trabajar y no comer son pasos de la muerte
- Traigas tú para comer y traiga para cenar tu mujer
- Tras el buen comer, el ajo; y tras el vicio, trabajo
- Tras el huevo, blando o duro, vino puro
- Tras la carne y tras el vino entra el frío del mezquino

- Tras lo crudo, vino puro
- Tres cosas renuncia el fraile: frío, sed y hambre
- Tres ges tiene el buen queso: grande, graso y grueso
- Tribulación, hermanos; tres pollos entre cuatro
- Trucha cara no es sabrosa ni sana
- Truchas y mentiras, cuanto mayores, tanto mejores
- Una aceituna es oro, dos plata y la tercera y las demás no valen nada
- Una berenjena, ni hincha ni llena
- Una espina de besugo, puede ser tu verdugo
- Una fuente junto a una taberna, deshonra le lleva
- Una gallina ciega halla a veces un grano de trigo
- Una gota y otra y otra apagan la sed
- Una huerta es un tesoro, si el hortelano es un moro
- Un buen bocado, por ningún dinero es caro
- Un convento da un limón; pero a cambio de un jamón
- Un escribano, un gato y un melón invernizo, son tres cosas que el diablo hizo
- Un golpe en el arao y otro en la bota
- Un guindo en una heredad y un judío en una ciudad
- Un guindo en una viña y un judío en una villa
- Un pobre harto de carne es inaguantable
- Uva mojada, para vino no vale nada
- Uva moscatel no llega al tonel
- Uva que se mojó, para vinagre, sí; para vino, no

- Uvas albillas y mantequilla, por la mañana, en Guadalajara
- Uvas mollejas hacen trotar a las viejas
- Uvas y nueces saben a peces
- Uvas y pan saben a beso de sacristán
- Uvas y pan saben a besos
- Uvas y queso, saben a besos; uvas, queso y pan, a besos de capitán; y si con miel, de coronel
- Uvitas que comió el padre, para los hijos son agraces
- Vaca de Luzaga y mujer de Anguita (*Guadalajara*), quita
- Vaca sin carnero, manjar del escudero
- Vacas y lechones, ganado de fanfarrones
- Vaca y carnero, manjar de caballero
- Vestir, al uso; comer, al gusto
- Viento que se queda a cenar, se levantará para almorzar
- Vino bautizado, no vale un cornado; vino moro, plata y oro
- Vino, de año y día; pan, de ante día; carnero, del mismo día
- Vino de Illana (*Guadalajara*), todo mal me sana
- Vino de Illana; y aceite y miel de Pastrana (*Guadalajara*)
- Vino de olor, color y sabor, suavísimo licor
- Vino de Yepes y Ocaña (*Toledo*), la mejor cosa de España
- Vino, el añejo; los amores, los nuevos
- Vino pide vino
- Vino puro dirá quien es cada uno
- Vino puro y ajo crudo hacen al hombre agudo

- Vino que sabe a la pez, por bueno que sea, malo es
- Vino que salte, queso que llore y pan que cante
- Vino, ¿quién te bautizó? Agosto, que me mojó
- Vino sacado, hay que gastarlo
- Vinos y amores, los viejos son los mejores
- Vino torcido, nunca será buen vino
- Vino y amigo, el más antiguo
- Vino y verdad no pueden juntos estar
- Viña, de abuelo; olivar, de rebisabuelo
- Viña, en pago; y casa, en cabo
- Viña, en rincón; y casa, en cantón
- Viña mal labrada lleva poco o nada
- Viña muy pamposa, poco racimosa
- Viña vieja harás moza, podándola en hoja
- Viudas, cebollas y morcillas, milagro es que no repitan
- ¡Viva La Mancha, que da vino en lugar de agua!
- Zorra mangalutera, llena de queso y migas, y andar caballera
- Zorrilla junquera, harta de gachas y bien caballera

BIBLIOGRAFÍA:

- BARAIBAR GARDOQUI, Ernesto: *Lo Primero el Refranero*. Guadalajara, 1977.
- CORREAS, Gonzalo: *Vocabulario de refranes y frases proverbiales del maestro Gonzalo Correas*. Real Academia Española, 1906.
- CUENCA RUIZ, Emilio y OLMO RUIZ, Margarita del: *Nuestra Cocina*. Guadalajara, 2006.
- LIBRO DE REFRANES Copilado por el orden del A.B.C. en el que se contienen quatro mil y trezientos refranes. El mas copioso que hasta hoy ha salido ympresso. Año MDXXXIX. En Çaragoça. Edición facsimil de cien ejemplares realizada en 1917 por Melchor García Moreno.
- MALDONADO, Felipe C.R.: *Refranero Español y otros dichos populares*. Madrid, 1979.
- RODRIGUEZ MARÍN, Francisco: *21.000 Refranes Castellanos*. Revista de Archivos, Bibliotecas y Museos. Madrid, 1926.
- SEMPERE GUARIÑOS, Juan: *Historia del Luxo y de las Leyes suntuarias de España*. Madrid, 1788. Edición de Atlas. Madrid, 1973. 2 tomos,

- En Internet: **WWW.GUADABOOKLIBRARY.COM**. En PDF con descarga gratuita. Página sin publicidad.