

**La comida en el refranero medieval:  
léxico, usos, aspectos semánticos y simbólicos**

Alexandra Oddo

(CRIIA - Études Romanes / Université Paris Nanterre, France)

Si la presencia de datos relacionados con la comida en el refranero castellano de la Edad Media, ya sea a través del léxico –con ingredientes, utensilios, preparación de los alimentos– o de nociones más abstractas como los hábitos y actitudes que deben adoptarse con la comida –conformarse con lo que uno tiene, solidaridad, temor al hambre– resulta incuestionable, cabe señalar que hasta ahora este ámbito particular ha suscitado pocas investigaciones. La temática de este número de *eHumanista* nos invita a ahondar en lo que dicen los refranes de la sociedad medieval gracias al léxico que solicitan, a menudo en pos de un sentido metafórico y simbólico.

Acudiremos, para cuantificar y examinar esta presencia en el refranero medieval, a tres tipos de fuentes: en primera lugar, a las colecciones de la Edad Media, que cuentan con dos grandes colecciones de finales del s. XV, el *Seniloquium* (García de Castro 2006) y *Refranes que dizen las viejas tras el fuego* (Santillana 1995) por un lado, y las listas de refranes presentes en el *Romancea proverbiorum* (anónimo de mediados del s. XIV editado por Combet 1971) y en el llamado *Libro de Adverbios* (anónimo de finales del s. XIV editado por Castro 1991)<sup>1</sup>. También daremos constancia de los refranes presentes en la literatura española anterior al s. XV por medio de las paremias recogidas por O’Kane (1959) y, finalmente, con las glosas que acompañan algunos refranes, en las colecciones de García de Castro (2006) y en la edición de 1541 de los *Refranes que dizen las viejas tras el fuego* (Bizzarri 2001). La edición de Valladolid de 1541 corre a cargo de Francisco Fernán de Córdoba y es una versión que, por tener la particularidad de que en ella pueden leerse las glosas añadidas de un autor anónimo, también puede ser útil como fuente para la observación del léxico y de los usos medievales en lo relativo a la comida en el refranero. A esta se añaden las glosas del *Seniloquium*, de Diego García de Castro y, ya entrados en el Siglo de oro, del *Vocabulario de refranes y frases proverbiales* de Correas (1967). De las glosas en latín del *Seniloquium*, que ocupan mucho más espacio que los refranes en la obra, se dijo hasta muy entrado el s. XX que carecían de interés y así explicaba Combet (1971, 120) que pocas ediciones las hubieran publicado junto con los 495 refranes de la colección. Contienen, sin embargo, datos de interés que permiten situar la obra en su contexto histórico y social<sup>2</sup>, como han puesto de manifiesto sus más recientes editores, Fernando Cantalapiedra y Juan Moreno (2006, 41).

El papel que desempeña la alimentación en los refranes parece fácil de entender a primera vista. Pero, en realidad, la plasmación de elementos tan cotidianos como la comida, el pan o el hambre no puede entenderse, cuando los evoca el refranero de la Edad Media, si no se tienen en cuenta la simbología y los estereotipos que se les asocian, y que crean redes de sentidos que tal vez encuentren hoy en día menos eco, ocultas tras el sentido unitario y metafórico del refrán. En este trabajo prestaremos especial atención al

<sup>1</sup> Estas cuatro fuentes permiten documentar unas 1144 paremias recogidas en colecciones anteriores al s. XVI y en adelante nos referiremos a ellas para facilitar datos estadísticos.

<sup>2</sup> Con un enfoque sociológico, el análisis de las glosas permite un estudio pormenorizado del compilador del *Seniloquium*: “El autor se identifica con la religión católica, el antisemitismo, la misoginia, la monarquía, –pues reconoce que el rey está por encima de la ley de los hombres–, la fuerza del amor paternal mayor que el filial; se reconoce tradicional, respetuoso con la ancianidad, –cuanto más vieja la persona tanto más deben pesar sus palabras y juicios–; afirma que no funciona la justicia para el pobre. Son las notas destacables de las glosas latinas”, en García de Castro (2006, 41).

léxico de la comida en el refranero, a la sociedad medieval y a los valores simbólicos que esboza dicha utilización y que tienen valor en sí mismos, como lo demuestra la importancia creciente de esta temática en el Refranero castellano que corre pareja, a partir del s. XVI, con una preocupación por la salud que propiciará la publicación de refraneros exclusivamente dedicados a la mesa y a la salud.

### 1. Léxico de los alimentos en el refranero medieval

Como han venido señalando los historiadores de la Edad Media, la alimentación y los usos que imperaban en la comida diaria en el medievo son el reflejo de tradiciones heredadas en la península de las culturas griega y romana por un lado –la del cultivo– y, por otro, aunque en menor medida, de los usos germánicos, que eran más propensos a la caza y por consiguiente al consumo de carne. Así explican Le Goff y Schmitt (15-16) que la sociedad medieval practicaba sobre todo la horticultura, la arboricultura (vid y olivo) y el cultivo cerealista originándose un hábito alimentario “a base de gachas de harina, pan, vino, aceite y hortalizas, todo ello completado con un poco de carne, y sobre todo con queso (Le Goff & Schmitt, 15)”. Y de esta sencilla repartición se hace precisamente eco el refranero medieval, ya que acude las más veces a un léxico genérico que menciona, por metonimia, una decena de alimentos que conforman exactamente el régimen alimenticio descrito por los dos autores: pan, en abundancia (26 refranes), verduras (verdura, col, lechuga, berzas, nabos, uva, 6 refranes), carne (4 refranes), queso (2 refranes) y miel (3 refranes). Cabe señalar también el uso metonímico de utensilios (la olla, en 9 refranes; la orza / el orço en dos; cuchillo o cuchara en 3 refranes), de preparaciones culinarias (caldo, sopa, en 5 refranes) o de raciones (bocado, çatico, migaja, en 5 refranes).

Acerca de la presencia de dicho léxico en el refranero medieval, cabe puntualizar que, aunque obviamente caracteriza hábitos alimentarios, también cumple una función de caracterización del hombre medieval, ya que a través de la alimentación, algunos refranes construyen ante todo símbolos (hambre, carestía) o estereotipos de comportamientos humanos (solidaridad, egoísmo).

El pan, figura predominante en esta representación del régimen alimenticio medieval con 26 referencias, favorece interpretaciones de diversa índole y su preeminencia como símbolo de la alimentación no se ha desmentido hasta la actualidad, pues es un producto básico muy arraigado en la cultura popular:

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 y bastante monótona (Barbadillo, 107).

Las referencias al pan son abundantes en el refranero medieval e indudablemente florecen en una sociedad medieval cuyo modelo de alimentación mediterránea se extiende a la par que crece la influencia de la fe cristiana, que ha colocado el pan en el centro de su liturgia (Le Goff & Schmitt, 16). Nos limitaremos aquí a observar cómo se insertan en dos temáticas, por un lado, la de su calidad y composición, que se ven asociadas en el refranero con el cultivo de nuevos cereales y, por otro, mediante un enfoque social, con la carestía, la miseria y el hambre. Siete refranes del corpus medieval aluden a los cereales con los que se fabrican:

Quien no quiere pan de trigo comalo de çeuada (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

A mengua de pan buenas son tortas (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Pedaço de pan de çenteno: primero en el cuerpo que en el [suelo] (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Guay de gachas a tal hora comidas con punta de alfilel (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Migajuela de mal pan, nj la comas njn la des a tu can (*Seniloquium*) / Bocado de mal pan: no lo comas ni lo des a tu can (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Qui non quiere pan de forment e non demanda vino de sarment, telludo ye (*Romancea proverbiorum*)

No ha tan buen pan co[m] de forment, ni tan buen vin com de sarment (*Romancea proverbiorum*)

A los que pueden añadirse, gracias al corpus de O’Kane (180), otras referencias a la superioridad del pan de trigo o a otros ingredientes, como el trigo sarraceno (o alforfón).

PAN DE TRIGO. Non quisiese, buscar mellor de pan de trigo. *Alexandre* (P) 141. Tu andas buscando meior de pan de trigo, Berceo, *Milagros* XV, 341. Quien mas de pan de trigo busca, syn de seso anda. *Ruiz*, 950.

PAN DE ZARAZA. Medio pan ... dentro yvan las çaraças, *Ruiz*, 175. Ve de ay, pan de çaraças... Cota, *Canc.* FD II, 5811b. Assi se suelen dar las çaraças en pan embueltas, porque no las sienta el gusto, *Celestina* XI, 132.

Los refranes “Pedaço de pan de çenteno: primero en el cuerpo que en el [suelo]” y “Quien no quiere pan de trigo comalo de çeuada” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*) ponen de manifiesto los cambios que conoce el cultivo en la edad media (Flandrin & Montanari, 276-316) ya que empiezan a competir con el trigo nuevas culturas propiciadas desde los siglos IV y V por el cultivo de hierbas salvajes como el centeno y la cebada. Dichos cereales se asocian con preparaciones más rústicas y el pan de trigo candeal, que da harina blanca de calidad superior, con el lujo, la opulencia o los días de fiesta, como se ve en “No ha tan buen pan co[m] de forment, ni tan buen vin com de sarment” (*Romancea proverbiorum*) o “Quien mas de pan de trigo busca, syn de seso anda” compilado por O’Kane (180). Dicho “pan blanco” se encuentra también en el centro de una oposición creciente en la Edad Media entre lo urbano y lo rural. La población asentada en las villas se beneficia de los mercados –en los que se despacha el trigo– mientras que los campesinos solo pueden valerse de sus propias producciones. A partir de finales del siglo XIII, además, las comunidades rurales se ven privadas de derechos (caza, pastoreo) que les eran antiguamente otorgados (Le Goff & Schmitt, 18-19).

Esta jerarquía también se documenta con alusiones a ciertos usos y preparaciones, por ejemplo en el refrán “A mengua de pan buenas son tortas” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*), cuyo contenido se aclara desde una perspectiva antropológica gracias a la descripción del *Proyecto de investigación sobre la documentación de los siglos XIII a XVI del Léxico español de la alimentación y el arte culinario tradicionales*<sup>3</sup>:

<sup>3</sup> Vid. Eberenz: <https://people.unil.ch/rolfeberenz/muestras/> [consulta: 26/05/2021].

[...] La torta representa una de las maneras más antiguas y difundidas de hacer comestible la harina de cereales, pues se sitúa entre la preparación aún más elemental de las *gachas* y la más elaborada y apreciada del *pan*, cuya miga se vuelve esponjosa gracias al uso de levadura (cfr. Almodóvar 2003: 25). Esta escala de valores se refleja en el conocido refrán “A mengua (o: A falta) de pan buenas son *tortas*”, atestiguado desde los *Refranes que dicen las viejas tras el fuego* del Marqués de Santillana (a1454, CNDH). [...] La confección de tortas elementales no se suele describir en las obras de culinaria, y parece que a fines de la Edad Media estas habían dejado de ser un alimento básico de gran difusión.

El refranero castellano proporciona también la primera documentación de la voz ‘gachas’, que se da en la colección de Santillana con el refrán “Guay de gachas a tal hora comidas con punta de alfilel” del que la edición de 1541 ofrece la glosa siguiente: “A las miserias cumentemente acompaña desaventura” (Bizzarri 2001, n.º 328, 21). Las gachas son una comida compuesta de harina cocida con agua y sal, que se puede aderezar con leche, miel u otro aliño y en el refranero son el símbolo de una comida rústica y humilde.

*Gachas* pertenece a un conjunto de palabras relativas a cereales cocidos en un líquido, como *poleadas*, *puche(s)*, *talvina* y *zahinas* (la red temática bajo *puches*). De estos términos, *puches* es el que posee el significado más cercano a *gachas*, pues se menciona a menudo como (cuasi-)sinónimo de este último. Sin embargo, en *gachas* llaman la atención el carácter marcadamente rústico de la comida en cuestión y la aparición tardía de la palabra, si bien el hecho de que el primer testimonio se sitúe en un refrán indica que la voz debía ser ya más antigua. En cuanto a la lexicografía, recogen *gachas* Alfonso de Palencia (1490: s.v. *pollis*), Rodrigo Fernández de Santaella (1499: s.v. *polenta*; CORDE) y Covarrubias (1611: s.v. *gachas*), aunque no Nebrija. El término falta en los libros de cocina de la época, sin duda debido a la sencillez del plato.<sup>4</sup>

Estos refranes, si acuden para su formulación a sencillas referencias del campo semántico de las diferentes calidades de pan y de las materias primas que entran en su composición, invitan siempre a una lectura interpretativa cuyo enfoque social esboza los trances por los que pasa una sociedad en la que el pan tiene un papel preponderante para la supervivencia diaria (Le Goff & Schmitt, 19). Por su posición central e irremplazable en la dieta cotidiana de las poblaciones urbanas y rurales, actúa como una metonimia que permite tanto la caracterización de situaciones de prosperidad o de miseria, como en los refranes “Por mucho pan, nunca mal año” (*Seniloquium*) y “A mj padre llamaron fogaza y muérome de fanbre” (*Seniloquium*) –recordemos que la situación de carestía en la Edad Media a menudo se asocia con la escasez de cereales o con su alto coste (Le Goff & Schmitt, 19-20)–. También a la prescripción, en tiempos de hambruna y de carestía, de hábitos conformes a estas realidades.

A pan de quinze dias, hambre de tres semanas (*Refranes que dicen las viejas tras el fuego*)

A pan duro, diente agudo (*Refranes que dicen las viejas tras el fuego*)

A poco pan, tomar primero (*Refranes que dicen las viejas tras el fuego*)

Ture lo que turare como cuchara de pan (*Refranes que dicen las viejas tras el fuego*)

<sup>4</sup> Vid. Eberenz: <https://people.unil.ch/rolfeberenz/muestras/> [consulta: 26/05/2021].

En la medida en que el refranero documenta oralmente (Combet 1971, 125; Bizzarri 2012, 284) y, más tarde, en el transcurso de los siglos XIV y XV, en compendios, un léxico y unos usos conformes a los datos proporcionados por arqueólogos e historiadores –véase sobre el particular en Le Goff & Schmitt (462) su importancia, los cereales que entran en su composición y la parte del consumo de preparaciones como las tortas o las gachas en esta dieta– el corpus temático de refranes medievales sobre el pan así constituido resulta ser una fuente valiosa para el conocimiento antropológico de los hábitos alimentarios de la sociedad medieval. Y, del mismo modo, otras voces del refranero constituyen una fuente documental relevante para completar este panorama: la presencia de otros alimentos (aves, carne, pescado) y de utensilios (ollas y fuentes).

Comenta Barbadillo en su apartado sobre las aves en el refranero que estas se reservan a quienes tienen recursos y que representan “una alternativa aceptable” (111) a la carne. Si es cierta la afirmación, también aparece en el corpus medieval que el gallo es un alimento que no se comparte:

Yrse han los huéspedes, y comeremos el gallo (*Seniloquium*)  
 Qujen solo come su gallo, solo ensilla su cauallo (*Seniloquium*)  
 Quien solo come su gallo, solo ensylle su caballo (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Por lo tanto, se convierte en símbolo de tacañería, como apuntó O’Kane al relacionar este refrán con la obra poética del Marqués de Santillana recogida en *Proverbios* (O’Kane, 132):

En su *Doctrinal de privados*, sátira escrita con verdadera fruición medieval con motivo de la ejecución del famoso don Álvaro de Luna, Santillana pone en boca de su antiguo enemigo algunos de sus mejores refranes, entre ellos este apropiado ejemplo de ironía:

Fize gracias e mercedes,  
 non comí solo mi gallo;  
 mas ensillo mi caballo  
 solo, como todos vedes. (c. FD, l, 50a).

El proverbio completo sobre la impracticabilidad de la tacañería aparece en los *Refranes*: “Quien solo come su gallo, solo ensilla su caballo.”

En cuanto al pescado, aparece en el refranero ora mediante el hiperónimo pescado, como en “Cada dja pescado, amarga el caldo” (*Seniloquium*), ora mediante hipónimos: sardinas, truchas, anguilas.

Echa otra sardina que otro ruyn viene (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 La muger [y] la sardina de rostros en el fuego (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Sardina que gato lieua galduda va (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Parlays de las anguillas (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Manos duchas comen truchas (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Non se toman truchas a barbas enxutas (*Libro de Adverbios, Seniloquium*)

Con el refrán “Cada dja pescado, amarga el caldo” (*Libro de Adverbios, Seniloquium*), aconseja la sabiduría popular que se limite el consumo del pescado en la

dieta. Este alimento se asocia también en el refranero con la idea de la dificultad, la paciencia y la perseverancia que conlleva obtenerlo y que quedan plasmadas en “Quien peçes quiere el rabo se remoje” y “Pescador de anzuelo a su casa va con duelo” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*). Sobre la condición del pescador de anzuelo o de caña, el *Vocabulario* de Correas recoge otra variante “Peskador de kaña, más kome ke gana; i si ventura le viene, más kome ke tiene” cuyo objetivo es también poner de realce lo infructuoso de dicha práctica: “Tiene grazia en la segunda parte, ke pareze va a dezir lo kontrario de la primera, i rrebuelve konfirmándola; de suerte ke en todas maneras es perdidoso el peskador de kaña, ke aunke alguna vez peske algo de monta, no llega al menester i kosta” (*Vocabulario de refranes*, 596)

Otras dos categorías de alimentos aparecen en el refranero, aunque con menor frecuencia: la carne y el queso. Explican Le Goff & Schmitt (16) que, con la expansión de los usos germánicos, aumenta el peso de la carne (y de la caza) en la economía. Aun así, este se nos aparece como minoritario en el refranero, que recoge pocas referencias y las asocia a menudo con el mundo animal:

Quien al lobo envía, carne espera (*Seniloquium*)  
Zorrilla que mucho tarda, caça aguarda (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Sobre su consumo, añaden los dos autores que este alimento, que se reserva a una minoría, favorece una oposición social y económica cada vez más radical que aviva, entre los campesinos, el “hambre de carne” que a recoge a veces el refranero (Le Goff & Schmitt, 18):

A mengua de carne buenos son pollos con toçino (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
Carne carne cria y peçes agua fria (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
Mata vacas [y] carneros, [y] dame vn cornado de bofes (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
Porfia mata venado, non montero cansado (*Seniloquium*)

Por otra parte, la escasez de las referencias a la carne en el refranero podría considerarse precisamente como una indicación de la escasez de su consumo en las clases inferiores y campesinas. Esta moderación del consumo caracteriza también al queso, presente en dos paremias de la colección de Santillana “Reuanete y queso tienen la corte en peso” y “Tanto pan como queso” –cuyo sentido aclara Correas (640): “Dízese de los ke kieren demasías. Tanto keso komo pan, no se deve dar. Ke sea la distribución a proporción”–, aunque su presencia irá en aumento en los refraneros clásicos para señalar, las más de las veces, el peligro que entraña para la salud su consumo excesivo:

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). (Barbadillo, 116)

Este breve recorrido por el léxico que se asocia a la comida en el refranero medieval debe considerar también lo relativo a preparaciones culinarias y al léxico que

manejan. La olla, utensilio utilizado para cocer lentamente los alimentos o preparar los potajes, es de uso general en las casas (Le Goff & Schmitt, 462).

Yo fennora, tu fennora ¿qual de nos porna la olla? (*Libro de Adverbios*)  
 Buena olla y mal testamento (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Cada dia olla amargaria el caldo (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Pense que no tenia marido y comime la olla (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Sabeldo coles que espinacas ay en la olla<sup>5</sup> (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Si [se] quebro la olla, sino he aqui los caxcos (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

A través de esta voz, el refranero abarca temáticas muy diferentes como el egoísmo, la sobriedad o la necesidad de conformarse con lo que uno tiene, que nos invitan ahora a explorar los ejes temáticos preferentes que se relacionan con el léxico de la comida en el refranero.

## 2. Sociedad y usos: ejes temáticos relacionados con la comida en el refranero medieval

De la observación del corpus medieval de refranes se desprende que las temáticas que se asocian con más frecuencia con la comida son la necesidad de hallar modos de subsistencia y tres de sus corolarios, por un lado el coste de la comida, que aparece ya en las listas escolares –“Yer comer, güey comer, cras comer, svaciasi la bols[a]” (*Romancea proverbiorum*); “Mingo, remjngo, caro es el trigo” (*Libro de Adverbios*)– y, por otro, el hambre y la ineludible necesidad de conformarse con lo que uno tiene. Como señala Barbadillo (108), “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)”. Esta temática central del refranero medieval puede observarse gracias a las numerosas paremias que subrayan la importancia de la saciedad por medio del adjetivo “harto”:

Bien canta Marta quando esta farta (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 El farto del ayuno, non ha cuitado njnguno (*Seniloquium*); El harto, del ayuno no tiene cuydado ninguno (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Mas vale yr fartos a missa que ayunos a bisperas (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Muera gata [y] muera harta (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Non te corras por comer, por que se dixo en cafa llenna, priado se faze la zena (*Libro de Adverbios*)  
 En casa llena, aýna fazen zena (*Seniloquium*); En casa llena ayna se faze çena (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Ombre harto no es comedor (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Íntimamente vinculado con el concepto de saciedad, el refrán sobre el abastecimiento de la casa aparece en tres de las colecciones: “Non te corras por comer, por que se dixo en cafa llenna, priado se faze la zena” (*Libro de Adverbios*); “En casa llena, aýna fazen zena” (*Seniloquium*) y “En casa llena ayna se faze çena” (*Refranes que*

<sup>5</sup> Se expresa, a modo de consuelo, para dar a entender que hay gente que vive aún más humildemente (Junceda, 49).

*dizen las viejas tras el fuego*), con lo que se deduce que para el hombre, lo primero es alimentarse: “Si algo traes, comelo” (*Seniloquium*) y que este imperativo se alza ante todo lo demás, incluso la muerte: “Todos los duelos con pan son buenos” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*).

La situación inversa, de hambre, ocupa también un lugar preponderante en el refranero y se hace eco de “una cultura angustiada por el problema del hambre cotidiana” en la que “La penuria y la carestía son, en efecto, realidades bien conocidas” (Le Goff & Schmitt, 17). Así señalan numerosas paremias la situación de hambre que padece la sociedad medieval:

A mj padre llamaron fogaza y muérome de fanbre (*Seniloquium*)  
 A poco pan, tomar primero (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Entre gauilla [y] gauilla fanbre amarilla<sup>6</sup> (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Haxa non tiene que comer y conuida huéspedes<sup>7</sup> (*Seniloquium*)  
 Mollina en la casa que no ay farina (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Pascua Marçal, o hanbrienta o mortal (*Romancea proverbiorum*)  
 Hambre y frio meten a ombre por casa de su enemigo (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 A pan de quinze dias, hambre de tres semanas (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Este último refrán, que constata los largos periodos de carestía por los que pasa la sociedad medieval encierra también un precepto esencial en el medievo, el hombre debe conformarse con lo que tiene. El refrán lo recoge también el Arcipreste de Hita en el *Libro de buen amor*:

Sodes las monjas guardadas, deseosas, loçanas;  
 los clérigos cobdiciosos desean las ufanas;  
 todos nadar desean, los peçes e las ranas:  
 a pan de quinze días, fanbre de tres semanas (Juan Ruiz, 1491)

Esta prescripción se materializa también en otros refranes, siempre mediante la misma figura de la comparación antitética de dos alimentos (carne/pollo; pan/tortas; dura/madura) que se definen por su superioridad o inferioridad, como vimos en el caso del refrán que asocia el pan de trigo y las tortas.

A mengua de carne buenos son pollos con toçino (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 A mengua de pan buenas son tortas (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
 Hueso que te cayó en parte, rróelo con sutil arte (*Seniloquium*)  
 Sabeldo coles que espinacas ay en la olla<sup>8</sup> (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

<sup>6</sup> “Mientras se está haciendo la siega es precisamente cuando pasa más privaciones la gente del campo, porque, por lo general, el labrador cuando llega esa época, apenas tiene existencias de la cosecha anterior (Sbarbi 1922, t. 1, 412).

<sup>7</sup> “*Alhaja*. El árabe llama haja a la joya o al menester, que así le llama el castellano viejo, y otros alfaya, y los más antiguos al menesteroso llamaron *Haja*, de donde quedó el refrán” (Sbarbi 1922, t. 1, 436).

<sup>8</sup> “Se expresa, a modo de consuelo, para dar a entender que hay gente que vive aún más humildemente” (Junceda, 49).



Quien coma las duras, coma las maduras (*Seniloquium*)

En menor grado, pero con frecuencia también, el refranero plasma en las colecciones a través de la comida temáticas relacionadas con la solidaridad y el egoísmo. En el refranero, el hombre no come solo para nutrirse y dicho léxico permite crear redes de sentido que prescriben, critican o censuran ciertos comportamientos. Así alude el refranero a la importancia de la solidaridad con los refranes “Bona boca, sis come buena sopa” (*Romancea*); “Quien te da muesso, non te querrja veer muerto” (*Seniloquium*); “Vezinas a vecinas, a vezes se dan farinas” (*Seniloquium, Refranes que dizen las viejas tras el fuego*) y “[Del pan] de mon compadre, [bon cant a mon fillol] (*Romancea proverbiorum*) que recogen también Santillana y Diego García de Castro : “De la fogaza de un compadre, buen zatico a un afijado (*Seniloquium*) y “Del pan de tu compadre buen çatico al ahijado” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*). Esta loable actitud, reforzada en el refranero mediante la crítica de la actitud inversa, el egoísmo, en el ya mencionado “Qujen solo come su gallo, solo ensilla su cauallo” (*Seniloquium*), en realidad se limita en los demás casos compilados a constatar el carácter propenso del ser humano a adoptar una actitud individualista y poco altruista:

El pan comjdo la compannja deshechan (*Seniloquium*); El pan comido, la compañía desfecha (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

El perro del ortolano, non come la fruta njn quiere que la coma otro (*Seniloquium*)

El perro del ortelano: ni come las verças ni las dexa comer (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Yrse han los huéspedes, y comeremos el gallo (*Seniloquium*)

Partió Njculás, para sí lo más (*Seniloquium*)

Parte Miculas y para si lo mas (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Pense que no tenia marido y comime la olla (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Mata vacas [y] carneros, [y] dame vn cornado de bofes<sup>9</sup> (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

La sociedad medieval critica los comportamientos que se alejan de un ideal de mesura, y en particular, los excesos de bebida y de comida, como apuntan en su reciente investigación Alvar & Alvar Nuño (2020). La glotonería y sus consecuencias son un eje fundamental de la literatura didáctica y la advertencia, pero también la representación de la debilidad humana con respecto a tales normas de conducta. Figuran ya en la *Disciplina Clericalis* de Pedro Alfonso: “No seas glotón, ni bebedor, ni lujurioso, violento, embustero, avaro ni descortés.” El discípulo: “En este tiempo creo que nadie tiene virtudes de tal clase” (Pero Alonso 1980, 55). Así se explica que el refranero condene comportamientos reprobables ambientando sus preceptos en la esfera muy cotidiana de la comida, no solo en el caso de la glotonería “Asaz es goloso, quien come lo que non tiene”, “Comer y non beuer, çegar et non ver” (*Seniloquium*), “¡Que tacha beuer con borracha!” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*), sino también en el caso de otros pecados menos relacionados con la alimentación: la avaricia “Antes podrido que comido” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*), la pereza “Barua pone mesa que no pierna tesa” (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*) y también la lujuria o infidelidad: “Contigo come qui te los pone” (*Romancea proverbium*). También cabe señalar en este

<sup>9</sup> “Contra los que, por lograr un corto provecho, pretenden que otros se incomoden mucho” (Sbarbi 1922, t. 2, 426).

apartado que ciertos refranes se relacionan directamente con comportamientos femeninos:

Fuego faze cozina, que no moça ardida (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Der[r]amadora de la harina, allegadora de la çeniza (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

De Djos viene el bien; de las abejas, la miel; de la mar, la sal; de la mala muger, mucho mal (*Seniloquium*)

La muger [y] la sardina de rostros en el fuego (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Por fin, la temática de la comida va a propiciar también en el refranero la producción de una serie de normas de conducta para las relaciones sociales, sobre todo las que vinculan a las clases inferiores con los poderosos (señores, rey). Impera, en este tema, la observancia de una rigurosa separación social en lo tocante a consumir y compartir alimentos y mesa. De la observación del corpus medieval de refranes se deduce que, como pudimos observar con los refranes asociados al pan, la categoría de los productos que se consumen es un factor de disparidad y de distinción social y que conviene evitar toda familiaridad con los superiores, aunque este tenga bondades para con sus vasallos:

Quien tiene la cabra, la mama (*Seniloquium*)

En burla[s] ni en veras con tu señor no partas peras (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Faz lo que te manda tu sennor, et asiéntate con él a la mesa (*Seniloquium*)

Faz lo que te manda tu señor y posate con el a la mesa (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Los refranes que no censuran las relaciones con los poderosos parecen limitarse a situaciones en las que se busca algún provecho:

Fízeme albardán y comíme el pan (*Seniloquium*)

Fizeme albardan [y] comime el pan (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

El refrán expresa que algunos consiguen el sustento halagando y haciendo reír al poderoso, como antiguamente hacían los bufones<sup>10</sup>

En la mesa del rey cabe un panezillo<sup>11</sup> (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Aun así, estas relaciones pueden entrañar peligro y tener consecuencias desastrosas, sobre todo cuando el poder se materializa en la figura del rey, como en el refrán “Qujen la vaca del rey come, a cient annos la paga” (*Seniloquium*), glosado del modo siguiente por García de Castro (326): “Resume este proverbio la actitud de un juez u otro oficial del rey, quien, mientras está en el cargo, come y goza y hace lo que le place, pero, una vez terminado su cargo, tiene que rendir cuentas y relacionar lo que disipó o empleó mal”.

<sup>10</sup> “Dícese de aquellos que con tal de medrar no reparan en cometer todo género de bajezas” (Sbarbi 1922, t. 1, 27).

<sup>11</sup> “Por muy holgada que se halle una persona, nunca le viene mal cualquier acrecentamiento en sus intereses” (Sbarbi 1922, t. 2, 62).

Con los últimos ejemplos sacados a colación se intuye que nuestra lectura de los refranes que recurren a la esfera cotidiana de la comida no puede limitarse al sentido básico que encierran, ya que, por medio de esta temática, el refranero crea, a través de estereotipos y metáforas, redes de sentido que propician una lectura metafórica y simbólica.

### 3. Comida y enseñanza en el refranero castellano de la Edad Media

Se aprecia con estos dichos que en el refranero castellano está muy presente todo lo relativo a la comida durante la Edad Media y hasta el periodo moderno (el del refranero de Correas), tanto en su aspecto más cotidiano (el pan de cada día) como en su aspecto más simbólico (cuando se hace eco de comportamientos reprehensibles, por ejemplo). La presencia de los alimentos en el refranero cumple varias funciones, más o menos obvias, como hemos visto, y se inserta como una pieza más junto a *exempla*, fábulas y sentencias en una corriente didáctica destinada al consejo y a la enseñanza, que se transmite gracias a una lectura simbólica. Por ejemplo, la descripción de costumbres es también uno de los ejes de la fábula etiológica (Rodríguez Adrados, 163),<sup>12</sup> destinada a poner de relieve ciertos comportamientos, características o estereotipos de las especies. Del mismo modo, la comida adquiere un significado ejemplar en la *Disciplina Clericalis* de Pedro Alfonso, que le dedica el capítulo “Del modo de comer”, al tema (Pedro Alfonso 1948, 166-167), en *El Conde Lucanor* y en el *Libro de Buen Amor*. Ambos géneros, la cuentística y el refranero, se nutren en general de los mismos conceptos y tienen en la Edad Media una finalidad semejante ya que, según Lacarra (13):

La ruda naturaleza humana necesita ser instruida con procedimientos agradables que le ayuden en el aprendizaje y la mezcla de proverbios, fábulas, versos y comparaciones, con sus distintos niveles de abstracción, facilita una progresiva asimilación de la enseñanza.

Por poner solo algunos ejemplos, se ha llegado a pensar que la obra del Arcipreste de Hita podía ser asimilada a un tratado de gastronomía y que “es notable que el número de fábulas en las que la nutrición aparece como tema principal o secundario supere el 50 % del total” (Cuesta Torre, 49-50). Señala también la estudiosa que dicha comida, como en el refranero, la simboliza metafóricamente el pan: “Entre los alimentos no cárnicos destaca el pan, ofrecido al mastín, a la culebra, y a los mures. Ello concuerda con la situación medieval, en la que constituye la base de la alimentación hasta el punto de convertirse en símbolo, como ha desvelado Montanari” (Cuesta Torre, 52). En los ejemplos de don Juan Manuel, son también numerosos los cuentos en los que un alimento es el eje central de una lección ejemplar: el quinto “De lo que le contesció a un raposo con un cuervo que tenía un pedazo de queso en el pico”; el séptimo “De lo que contesció a una muger quel dizien Doña Truhana”; o el décimo “De lo que le contesció a un omne que por pobreza et mengua de otra vianda comía atramuzes”.

En cambio, donde sí difieren ambos géneros es en el tipo de procedimiento que utilizan. Se trata de una exposición pormenorizada en el caso de los cuentos, ausente por definición del formato ‘mínimo’ del refrán. En los refranes, el argumento se desarrolla en otro nivel, que supera el sentido literal del enunciado, como señala Bizzarri (2004, 136):

Son los llamados ‘refranes metafóricos’ los más estrechamente vinculados con la narración breve, ya que contienen una narración en potencia o, mejor aún, lo que

---

<sup>12</sup> Véase la tipología de Rodríguez Adrados (163)

podríamos calificar como una ‘potencialidad narrativa’. [...] De esta manera, el refrán, en su brevedad y con su construcción elíptica, despierta en el receptor una serie de resonancias que completan esa narración.

En el refranero, la paremia “Comed, mangas, que por vosotras me hacen honra” recogida por Santillana (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*) ilustra perfectamente esta potencialidad narrativa ya que, según explica Sbarbi (t. 2, 23):

*Comed, mangas, que por vosotras me hacen honra.* El origen de esta frase es el siguiente suceso histórico, del cual sólo suprimimos el título nobiliario del protagonista, y la localidad española en que sucedió. Cierta marqués presentóse en casa de un grande donde se verificaba una espléndida fiesta, vestido con un traje de diario. Impidieronle los criados la entrada, a pesar de conocerlo, por no guardar las reglas de la etiqueta en cuestión de indumentaria. Regresó el marqués a su casa, vistióse la almidonada camisa, la charolada bota, el correctísimo frac y penetró en el salón donde fué acogido con los honores que su alta cuna merecía. Llegada la hora del *lunch*, y en medio de la general estupefacción, comenzó a derramar sobre su elegante traje, y en especial por la pechera y las mangas todas las viandas, vinos, refrescos, etc., que se le iban sirviendo, al paso que prorrumplía con tono irónico en las palabras que encabezan este artículo.

La enseñanza es consustancial en el refranero y aparece, desde las primeras investigaciones, como un elemento constitutivo de su definición, como indican Casares (192) “expresa un pensamiento –hecho de enseñanza, experiencia, admonición, etc.–, a manera de juicio, en el que se relacionan por lo menos dos ideas” y Combet (58): “Le refrán serait en définitive une phrase indépendante, anonyme et notoire qui, sous une forme elliptique, directe ou de préférence figurée, exprime poétiquement un enseignement ou un avis d’ordre moral ou pratique”. El refranero, en lo relativo a la comida es, pues, las más de las veces prescriptivo y se apoya en una primera lectura composicional en la que se asocian imágenes estereotipadas sobre la cocción o la preparación de los alimentos para propiciar una lectura metafórica que abre el acceso al sentido figurado del refrán. Así, cuando acude el refranero a los verbos “hervir” y “cocer”, la naturaleza de estas operaciones favorece la interpretación metafórica que recogen las glosas de los refraneros:

Antes cues que fieruas (*Seniloquium*)

Ante kocho ke hierva; [o] Ante kuez ke hierva. De lo ke se kiere antes de sazón. Lo ke antes de toda otra kosa se á de hazer (Correas, 1967, 59).

Espera muerto que verças te cuezgo (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*) “entretener al que se halla en alguna necesidad o peligro inminente, con esperanzas tan lejanas como fútiles” (Sbarbi 1922 (t. 2), 94).

Ollilla que mucho hierue sabor pierde (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)

Los que son heruorosos y azelarados en los negocios muchas vezes los destruyen (Bizzarri 2001, 32).

También recoge el refranero en la Edad Media paremias cuyo objetivo es dar a conocer las virtudes o peligros que entrañan ciertos alimentos. El ajo facilita la digestión

“Sobre bien comer, el ajo” (*Seniloquium*)<sup>13</sup> y el caldo de coles, al que alude el refrán “Caldo de cols ni de nabs, ni lo viesse[s] ni lo des a tus entenats (*Romancea proverbiorum*), es, según Correas (1967, 459), bueno para la vista:

Es opinión komún ke es mui bueno para la vista; i por enkarezimiento, aun debaxo del lecho será bueno a los oxos, i kizá uvo dello esperienzia. Para más zerka, a mí me solía parecer ke dixera: “...ponlo debaxo del pecho”, porke komido tiene más zierito el provecho, aunke le pueda tener komo kolirio.

Por el contrario, el queso o los embutidos deben ser consumidos con moderación:

Longanizas: Por otro lado, parece que la cantidad de sal y de grasa así como la intensidad del ahumado y del secado podían variar mucho. De estas variables dependen sin duda las apreciaciones de los dietistas. Así, el autor de *Sevillana medicina* (a1418 [1545]: 222) opina que “las morcillas y las *longanizas* y las entrañas todas son malas”, mientras que el de la obra *Macer* (a1518, ed. Th. Capuano; CNDH) afirma que “las *longanizas* que no son muy saladas ni muy gordas no han ninguna malicia grande”.<sup>14</sup>

Entre los hábitos más nefastos se encuentran los excesos referidos, por ejemplo, en las paremias “A buen bocado, buen grito”; “Comer vua y cagar (pagar) razimo”<sup>15</sup> y “El viejo y el horno por la boca se escallentan” (*Refranes...*). Excesos que conviene además evitar a la hora de la cena, ya que, según el refranero, comer a última hora del día puede entrañar peligro:

La buena çena temprano pareçe (*Refranes que dizen las viejas tras el fuego*)  
Qui sin cena sse yeta, maestro se levanta (*Romancea proverbiorum*)  
Más mató la zena ke sanó Avizena (“Esto es ansí sobre gran komida”. Correas, 718)

Cabe añadir por fin que las prescripciones a veces discrepan bastante de lo que la dietética preconiza hoy día, como señaló Sbarbi (1922, t. 2, 442) aludiendo al refrán “Comer verdura y echar mala ventura” recogido en la compilación de Santillana: “indica que la alimentación vegetariana conduce pronto al sepulcro. Las corrientes modernas van en contra de esa teoría”.

Quisiera, para terminar este breve panorama de la comida en el refranero medieval, comentar la evolución que le reserva el siglo XVI. Y es que, a partir de las colecciones del renacimiento, este eje parece desarrollarse y hasta adquirir cierto prestigio. En el siglo XVI, Juan Lorenzo Palmireno publica *Refranes de mesa, salud y buena criança*, una colección de 271 refranes en castellano, francés, portugués, italiano y catalán. Palmireno es un humanista, filólogo y pedagogo y este refranero forma parte de un proyecto más amplio al que el autor dedica dos libros *El estudioso de la Aldea* (1568) y *El estudioso cortesano* (1573). En este último se hallan precisamente los *Refranes de mesa, salud y buena criança*. En esta colección, cuyo título pone de

<sup>13</sup> “se asegura por algunos que el ajo es tan digestivo que no debiera faltar en ninguna comida, siendo conveniente que se tomase con toda clase de manjares, no faltando quien dice que hasta con el dulce” (Sbarbi 1922, t. 1, 232).

<sup>14</sup> Vid. Eberenz: <https://people.unil.ch/rolfeberenz/muestras/> [consulta: 26/05/2021].

<sup>15</sup> “167. Comer vua y lançar(4) razimo. Quien peca por breue sabor paga con mucho dolor” (Bizzarri 2001, 12).

manifiesto una temática exclusivamente centrada en la alimentación y la mesa, se recuperan en realidad una gran variedad de dichos entre los que destacan, por ejemplo, un nutrido número de consejos misóginos (Gallego Barnés, 142). En el compendio, los consejos gastronómicos de Palmireno como “El lechon de un mes, el pato de tres” conviven con refranes más metafóricos como “Del comer, y del baylar, comienço me dad”; “El uiejo y el horno, por la boca se escalientan”. Conviene señalar también que no son paremias inéditas las que recoge el alcañizano, ya que la influencia de Núñez es patente, como pudo señalar Gallego Barnés, (145):

Los 271 refranes recopilados por el alcañizano están todos presentes en dicho refranero de Hernán Núñez, y en la mayoría de los casos (más de 200), con el orden en que aparecen en la edición de Salamanca (1555).

En lo que sí resulta innovadora la colección es en su concepción, ya que es la primera colección especializada impresa de la historia del refranero y, en cierto modo, inaugura el interés creciente por una visión temática precursora de los refranes que se asentará plenamente en los siglos siguientes. El refranero de Palmireno es el primero de una serie de compendios sobre el tema de la higiene y, en particular, de la salud a través de los alimentos. Gallego Barnés (149) cita entre otros *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua* (1616), una selección de 48 refranes del doctor Ivan Sorapan de Rieros sintomática de los nuevos usos de los refranes: “Parece que, poco a poco, se van precisando los diferentes usos de los refranes en una obra pensada para permitir a los estudiantes adaptarse a las exigencias de la vida cotidiana” (Gallego Barnés, 144). Más tarde, en el siglo XX, la organización temática o ideológica vinculará los refranes al ámbito de experiencia particular al que pertenecen, dando lugar a publicaciones especializadas (Oddo, 49-52) entre las que destacan en lo relativo a la temática que nos ocupa, *Refranero de los frutos del campo* (1986), *Refraneros ganaderos altoaragoneses* (1994), y *Los refranes del vino y la vid* (1998).

**Obras citadas**

- Alfonso, Pedro. *Disciplina Clericalis. Edición y traducción del texto latino de Ángel González Palencia*. Madrid/Granada: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1948.
- . *Disciplina Clericalis*. María Jesús Lacarra & Esperanza Ducay eds. Zaragoza: Guara, 1980.
- Alvar, Carlos & Alvar Nuño, Guillermo. *Normas de comportamiento en la mesa durante la Edad Media*. Madrid: Sial-Pigmalión, 2020.
- Barbadillo de la Fuente, María Teresa. “*Tripa vacía, corazón sin alegría. Gastronomía y dietética en los refranes españoles.*” *Paremia* 28 (2019): 105-118.
- Bizzarri, Hugo O. “La glosa de 1541 a los *Refranes que dizen las viejas tras el fuego.*” *Olivar. Revista de Literatura y Cultura españolas* 2 (2001): 157-216.
- . *El refranero castellano en la Edad Media*. Madrid: Arco Libros, 2004.
- . “Le refranero hispanique.” En Jean-Claude Anscombe, Bernard Darbord & Alexandra Oddo eds. *La parole exemplaire. Introduction à une étude linguistique des proverbes*. Paris: Armand Colin/Recherches, 2012. 279-292.
- Casares, Julio. “Introducción a la lexicografía moderna.” *Anejo LII de la Revista de Filología Española*, 1950.
- Castro, Américo. *Libro de Adverbios*. En *Glosarios latino-españoles de la Edad Media. Apéndice al Glosario de El Escorial*. Madrid: Biblioteca de Filología Hispánica 3, 1991 [1.<sup>a</sup> ed. 1936]. 133-148.
- Combet, Louis. *Recherches sur le Refranero castillan*. Paris: Les Belles Lettres, 1971.
- ed. *Romancea proverbiorum*. En *Recherches sur le Refranero castillan*. Paris: Les Belles Lettres, 1971 [h. 1350]. 111-115.
- Correas, Gonzalo. *Vocabulario de refranes y frases proverbiales*. Louis Combet ed. Bordeaux: Institut d’Études ibériques et ibéro-Américaines de l’Université de Bordeaux, 1967 [1625].
- Cuesta Torre, María Luzdivina. “La comida en las fábulas esópicas del *Libro de buen amor.*” En Patrizia Botta, Aviva Garribba, María Luisa Cerrón Puga & Debora Vaccari eds. *Rumbos del hispanismo en el umbral del Cincuentenario de la AIH*. Roma: Bagatto Libri, 2012. Vol. 2, 47-59.
- Eberenz, Rolf. Proyecto “Léxico español de la alimentación y el arte culinario tradicionales.” Enlace: <http://people.unil.ch/rolfeberenz/proyecto/> [consulta: 26/05/2021].
- Flandrin, Jean-Louis & Montanari, Massimo. *Histoire de l’alimentation*. Paris: Fayard, 1996.
- Gallego Barnés, André. “Refranes de mesa, salud y buena criança.” *Criticón* 105 (2009): 139-176.
- García De Castro, Diego. *Seniloquium, traducción y edición crítica de Fernando Cantalapiedra Erostarbe y Juan Moreno Uclés*. Valencia: Publicacions de la Universitat de València, 2006 [1478-1480].
- Juan Manuel. *El conde Lucanor*. Guillermo Serés ed. (Clásicos y Modernos, 9). Barcelona: Crítica, 2001.
- Junceda, Luis. *Diccionario de refranes, dichos y proverbios*. Madrid: Espasa-Calpe, 1998.
- Lacarra, María Jesús. *Cuentos de la Edad Media*. Madrid: Castalia, 1989.
- Le Goff, Jacques & Schmitt, Jean-Claude. *Diccionario razonado del Occidente medieval*. Madrid: Ediciones Akal, 2003.
- O’Kane, Eleanore S. *Refranes y frases proverbiales españolas de la Edad Media*. Madrid: Anejos del Boletín de la Real Academia Española, vol. II, 1959.

- Oddo, Alexandra. *Vers un refranero diachronique: analyse linguistique de l'évolution des proverbes espagnols depuis le Moyen Âge*. Limoges: Lambert Lucas, 2013.
- Palmireno, Juan Lorenzo. *Refranes de mesa, salud y buena criança*. André Gallego Barnés ed. 2009 [1569].
- Rodríguez Adrados, Francisco. *Historia de la fábula greco-latina*. Madrid: Universidad Complutense, 1979-1987. Vol. 1.
- Ruiz, Juan (Arcipreste de Hita). *Libro de buen amor*. Edición de G.B. Gybbon-Monypenny. Madrid: Castalia, 1989.
- Santillana, Marqués de (Íñigo López de Mendoza). *Refranes que dicen las viejas tras el fuego*. Hugo Bizzarri ed. Barcelona: Reichenberger, 1995 [1454].
- Sbarbi y Osuna, José María. *Diccionario de refranes, adagios, proverbios, modismos, locuciones y frases proverbiales de la lengua española, obra póstuma ordenada corregida y publicada bajo la dirección de D. Manuel José García*. Madrid: Librería de los Sucesores de Hernando, 1922.
- Sorapán De Rieros, Iván. *Medicina española contenida en proverbios populares de nuestra lengua*. José María Sbarbi & Osuna eds. *En El refranero general*, t. 3. Madrid: Cosano, 1949 [1616]. 27-28.