

L'IGIENE DELLA TAVOLA

DALLA BOCCA DEL POPOLO

OSSIA

PROVERBI

CHE HANNO RIGUARDO ALLA
ALIMENTAZIONE, RACCOLTI IN VARIE
PARTI D'ITALIA ED ORDINATI DA

DOMENICO GIUSEPPE BERNONI

VENEZIA 1872

Riedito da
Edoardo Mori
www.mori.bz.it
2024

L'IGIENE DELLA TAVOLA

DALLA BOCCA DEL POPOLO

OSSIA

PROVERBI

CHE HANNO RIGUARDO ALLA
ALIMENTAZIONE, RACCOLTI IN VARIE
PARTI D'ITALIA ED ORDINATI DA

DOMENICO GIUSEPPE BERNONI

VENEZIA 1872

Riedito da
Edoardo Mori
www.mori.bz.it
2024

Nota a questa edizione moderna
I proverbi ci hanno l'inconveniente dei rimedi di quarta pagina, comeché sono una specie di pillole che dovrebbero guarire tutto e invece per lo più ti restano su la panza. Dice, ma sono figli de l'esperienza! Già! E il padre chi era? Primo inconveniente! Eppoi, ci so dire che spesso e volentieri non fanno onore a la madre.

L. Locatelli

Questa è l'unica raccolta di proverbi italiani antichi sull'argomento dei cibi e del mangiare. Perciò la ripubblico volentieri per il piacere di chi ama leggere testi del passato.

I proverbi in genere sono stucchevoli; vengono riportati come la saggezza del popolo, ma in effetti sono solo un'accozzaglia di frasi che suonano bene per rime ed allitterazioni, ma che esprimono, senza critica, opinioni e superstizioni che possono essere vecchie di cento come di mille anni e che derivano forse da contadini, forse da medici, forse da leggende e, spesso, dal solo piacere di aver creato una frase che suona bene e si memorizza.

Non si deve dimenticare che la gastronomia è vittima, fin da Ippocrate, dei medici i quali, in mancanza di altre conoscenze, attribuivano malattie e loro sintoni alla alimentazione, secondo la regola, ben poco scientifica del *post hoc propter hoc*, ragione per cui si riferivano disturbi della salute, di natura genetica, batterica, virale, all'aver mangia-

to una cosa piuttosto che un'altra! Cosa che trova conferma nel fatto che da quando la scienza ha meglio studiato le malattie, di nuovi proverbi non ne sono più nati!

Perciò i proverbi vanno presi come una curiosità culturale, come elementi utili per capire le spinte sotto cui la gastronomia si è voluta e come gli italiani mangiavano in passato, ma non come regole auree. La gastronomia si occupa occupa di piaceri gustativi e non di dietologia! Ciascuno deve capire se, in base al suo fisico, mangia e beve bene o male.

Gennaio 2024

Edoardo Mori

AL LETTORE

In fatto di Igiene Alimentare tanti sono gli studi e ne vennero alla luce in questi ultimi tempi, ed alcuni così pregevoli, ch'io davvero presentando al pubblico questo libretto avrei poco a sperare, se esso altro non fosse che opera del mio povero ingegno.

Ma il libretto, ed il lettore se ne potrà accorgere facilmente, nulla contiene di mio: è un lavoro tutto nuovo, non mai tentato, un lavoro del quale si potrà forse disconoscere il merito, non mai la opportunità e la utilità.

Non è l'individuo qui che, forte delle cognizioni acquistate, ci apprenda i lumi ed i progressi fatti dalla scienza, ma sono le generazioni passate che ci tramandano quanto la esperienza ha loro insegnato. Non è la dotta esposizione, né il discorso liscio dall'arte, ma la parola concisa, chiara, talvolta rozza e assoluta che è propria del popolo. Non è il precetto meditato e depurato, ma la sentenza improvvisa, familiare, ingenua e spesso efficace. Non è la scienza qui in fine che dall'alto scenda sulla ignoranza del volgo, ma è il volgo stesso che rivela, e senza pretese, la propria dottrina.

Avrei desideralo, e ne avea già la materia, di fare mano mano, proverbio per proverbio un breve

commento, citando passi di autori che facessero al caso; me ne astenni, riflettendo che invece di un opuscolo avrei fatto un volume, ed opere in volume il popolo non ha il tempo di leggerne.

“Paghiamo {dice il Giusti nella lettera che fa precedere alla sua raccolta de' Proverbi Toscani) al nostro paese ognuno il suo tributo, chi d'oro e di gemme, e chi in moneta d'argento o di rame secondo la sua possibilità.,, Ed io che non ho né gemme, né oro, né argento, pago rame, e nella convinzione di avere adempito ad un dovere, attendo dal benigno lettore quell' indulgenza e quel compatimento che non si sogliono mai negare a chi francamente e col cuore in mano confessa la propria pochezza:

Venezia, marzo 1872

BERNONI

PARTE PRIMA

L' ALIMENTAZIONE

Che l' uomo mangi e beva e goda del bene dello sua fatica, che egli dura sotto il sole. Conciossiacosaché l'uomo non abbia altro bene sotto il sole, se non di mangiare e di bere e di gioire; e questo è quello che egli con la sua fatica ha in prestito ai di della sua vita.

Ecclesiaste Cap. 8.

PERCHÉ SI MANGIA

Non si vive senza mangiare

Mantegazza

Non si campa d'aria.

Sacco vuoto non istà ritto.

Mangiare e bere per vivere fa mestiere.

Chi ha lingua vuol parlare,
Chi ha bocca vuol mangiare.

La bocca porta le gambe.

Per la bocca si scalda il forno.

Altro vuol la tavola che tovaglia bianca!

Non s'ha altro al mondo se non quel che si mangia.

Senz'olio la lucerna non arde.

Mangiar bisogna.

Ogni dolore è dolore, ma quel della tavola è il maggiore.

Gola affamata, vita disperata.

Corpo satollo, anima consolata.

Freddo e fame fan brutto pelame.

Corpo unto e panni strappati

Lo stomaco non si pasce di compassione.

I fanciulli aprono la bocca prima di aprire gli occhi.

Si può ben dire, si può ben fare,
Ma poi per vivere convien mangiare.

Vivere e mangiare è tutta una cosa.

Quando si dice vivere, si dice mangiare.

Venter non habet aures.

Ventre digiuno non ode nessuno.

Il fumo dell' arrosto non empie la pancia.

SCELTA DEGLI ALIMENTI

« Egli è scritto: l'uomo non vive di solo pane. »

S. Matteo

*« Ponete cura in conoscere qual cosa vi è nociva,
e da quella vi guardate; e quale vi giova e vi fa
pro, quella seguite e continuate. »*

Agnolo Pandolfini

Piglia il cibo con misura
Dai due regni di natura.

Il variar vivande accresce l'appetito.

Ciò che appetisce, nutrisce.

Di gusti non se ne disputa.

A fame, pane; a sete, acqua; a sonno, panca.

Mangiare a modo suo, vestire a modo altrui.

Agli Ebrei venne a fastidio la manna.

Anche le quaglie vengono a noia.

A biscottini non si campa.

Il pane asciutto fa diventar muto.

A chi è affamato ogni cibo è grato.

Ogni trista acqua leva la sete.

Lupo affamato mangia pan muffato.

Né cipolla dolce, né porco bianco.

Chi ha vitello in tavola non mangia cipolla.

A pasto guasto non è buono alcun pasto.

Fra la bocca e lo stomaco v' è spesso guerra.

Si cambia di gusto ogni dieci anni.

Di cose fuor di credenza non fare esperienza.

In mezzo ai polastrelli,
Vien la voglia dei ravanelli;
E in mezza ai capponi,
Vien la voglia del mascarpone.¹
Non fa male la qualità ma la quantità.

Lo stomaco digiuno non spregia cibo alcuno.

Vari sono degli uomini i capricci;
A chi piace la torta, a chi i pasticci.

¹ Mascarpone era una qualità infima di formaggio

Appetito non vuol salsa.

Poco, ma buono.

E dolce è la passione delle donne.

Polenta o pane,
Tutto serve quando s'ha fame.

Tutti i gusti son gusti.

Un sol gusto non determina sapore.

VANTAGGI DI UN BUON REGIME

« Lo stomaco è il capo di famiglia. »

Bacone.

« Come è il cibo, tale è il chilo; come è il chilo, così è il sangue; come è il sangue, così è lo spirito. »

Lancisi.

Pillole di cucina, sciroppo di cantina,
E manda al diavolo la medicina

La mal'aria sta nella pentola.

Ecco il rimedio per l'ipocondria:
Mangiare e bere in buona compagnia.

Un buon pasto ed un mezzano tengono l'uomo sano.

Niente in testa, poco in testa, zoccoli, broccoli e minestra.

Chi mangia, beve, dorme e caga sta meglio del papa.

Due dita di vino prima della minestra,
Sono per il medico una tempesta.

Curato pedes, stomaehum, caput, coetera nihil.

Chi vuol avere un buon dì — faccia un buon pasto;
Chi una settimana — ammazzi il porco;
Chi un mese — pigli moglie;
E chi tutta la vita — si faccia prete.

RISPETTO ALLE ABITUDINI
È CONVENIENZA DI NON CONTRARNE.

« Consuetudo est altera Datura. »

Ippocrate

« L' uomo di buona costituzione, in forze, e che si sente bene, non si dee a legge alcuna di vitto sottoporre. »

Galeno.

« Manducate quae apponentur vobis. »

S.Paolo

Consuetudine è una seconda natura.²

Chi è uso alle cipolle, non vada ai pasticci.

Il corpo piglia quel che tu gli dai, o sia poco o sia assai.

Sia di paglia o sia di fieno,
Pur che il corpo venga pieno.

² È il detto d'Ippocrate passato in proverbio

La regola dei sani è non aver regola.

Asciutto il piede, calda la testa e nel resto vivi da bestia.

Ab assuetis non fit passio.

DIGESTIONE

*« Il a tout, il a l'art de plaire;
Mais il n'a rien, s'il ne digère. »*

Voltaire

*« La digestione è una fra le più importanti e
menu considerate cose dell' umana vita. »*

Tommaseo

Molto cibo e mal digesto,
Non fa il corpo sano e lesto.

La prima digestione si fa nella bocca.

Assai digiuna chi mal mangia,

Non quel che si mangia nutrisce,
Ma quel solamente che si digerisce.

Quel che mangia e non riposa,
Non fa bene alcuna cosa.

Dopo pranzo sta', dopo cena va'.

Bicchiere, moto, biscotto.

Fame piccola, fame vispa;
Fame grande, fame trista.

Cibo caldo e non bollente,
Ma ben trito sotto il dente.

La lingua è lo specchio dello stomaco.

Pancia piena vuol riposo.

Post prandium si fredigisset, bonum est.

Se vuoi vivere sano, vesti caldo e mangia piano.

All' usanza dei frati, mangia, bevi e taci.

ORDINE DEI PASTI

« Mi chiedete a che ore si debba desinare e cenare? Ecco: chi è ricco quando ei vuole, chi è povero quando ei può. »

Diogene

Mangia quando hai fame, bevi quando hai sete.

Il sangue una volta l' anno; il bagno una volta il mese; il mangiare una volta al giorno.

Mezzodì, chi non ha mangiato resti così.

Chi mangia presto, muore tardi.

Chi cena a buon' ora, non cena in mal'ora.

Chi ben cena, ben dorme.

Cena breve, notte lieve.

A cena breve, un buon dormir succede.

Chi va a letto senza cena,
Tutta notte si dimena.

A mangiare e a grattare basta incominciare.

L' appetito vien mangiando.

La più bell'ora pel desinare è quella della fame.

Mezzogiorno, chi non ha mangiato vada attorno.

MODERAZIONE NEL CIBO E NELLE
BEVANDE
E SUOI VANTAGGI

« Est modus in rebus »

Ippocrate

« Non ci pentiamo mai di aver mangiato poco. »

Tommaso Iefferson, Decalogo.

*« Il coraggio della temperanza è più difficile del
coraggio militare e politico. »*

Napoleone

Il poco non è mai per nuocere.

Bisogna levarsi dalla tavola colla fame.

Ai conviti, né per amore, né per forza.

Chi vuol viver sano e lesto,

Mangi poco e ceni presto.

Mangia poco, bevi assai, Vesti caldo e viveri.

Mangiare da asino, bere da bue.

Mangia da sano, bevi da malato.

Bevi a guisa de' giumenti.

Pane fin che dura, ma il vino a misura.

Chi a letto con con la sete se ne va,
Si leva alla mattina in sanità.

Mangia poco, bevi meno,
E a lussuria poni il freno.

Se ti preme sanità,
Non mangiare a sazietà.

Far non dei quanto vuoi, spender quanto hai,
Né mangiar quanto puoi, dir quanto sai.

Più vuoto che. pieno, più caldo che freddo,
più ritto che a sedere.

Poco cibo e nullo affanno,
Sanità nel corpo fanno.

INTEMPERANZA E SUOI EFFETTI

« Immodicis, brevis est aetas, et rara senectus. »

Marziale.

« Forte e robusto esser tu brami e sano?

Chiedi ardito ciò pur, giusta è la voglia,

« Ma la tua grassa ed abbondante mensa,

« Fa che il ciel non arrida ai prieghi tuoi. »

Persio

« Allorché vedo queste tavole alla moda imbandite di tutte te ricchezze delle quattro parti del mondo, mi immagino di vedere la gotta, l'idropisia, la febbre, il letargo, e quasi tutti gli altri malanni appostati in imboscata sotto cadauno di quei piatti. »

Addinson.

Chi troppo mangia, scoppia.

Ne ammazza più la gola che la spada.

Poco vive chi troppo sparcchia.

Il troppo e il poco guasta il gioco.

Il troppo è sempre troppo.

U troppo sta per nuocere.

Il ventre è un ospitale.

A bere senza misura,
Molto tempo non si dura.

Il mangiare è da facchino, il bere da gentiluomo.

Chi troppo mangia, la pancia gli duole
E chi non mangia lavorar non puole.

Tavola e bicchiere,
Tradisce in più maniere.

All' ingordo scoppia il gozzo.

ASTINENZA E SUE DANNOSE CONSE- GUENZE

*« Si pecca più vivendo troppo sobriamente,
che vivendo con moderata saviezza. »*

Celso

*« L'eccessiva dieta, come la fame,
riesce lento e corrosivo veleno. »*

Raspail

« Omne nimium naturae inimicum. »

Ippocrate

Astinenza soverchia, infermità volontaria.

Tant' è il troppo, quanto il troppo poco.

Il troppo e il poco guasta il gioco.

Il troppo guasta e il poco non basta.

Meglio è morir di crepatura che di fame.

Col poco si campa, col niente si muore.

Quel che digiuna, se altro ben non fa,
Risparmia il suo e a casa del diavolo va.

LA DIETA È LA MIGLIORE MEDICINA

*« Lascio dietro di me due grandi medicine: la
dieta e l'acqua »*

Dumoulin

*« La dieta ben regolata è la più sicura medicina
per rimettere in sesto le viscere degli uomini. »*

Redi

La dieta ammazza il medico.

Acqua e dieta, ogni male acquieta.

Acqua, dieta e serviziale,
Guarisce d'ogni male.

Quando duole il capo, cura lo stomaco.

Ventre libero e piedi asciutti.

Vita quieta, mente lieta, moderata dieta.

Astinenza è prima medicina.

Dieta, dietam parit.

Dottor Acqua, dottor Dieta, dottor Quiete.

ALIMENTI SECONDO LE STAGIONI

«Ventres hieme et vere natura calidissimi sunt, quare per ea tempora alimenta copiosiora sunt exhibenda». Aestate et autumnu cibos difficillime ferunt. »

Ippocrate

L¹ inverno pan, l'estate gabban.

Gennaio e febbraio, tienti al pollano;
Marzo ed aprile, capretto gentile;
Maggio e giugno, erbette col grugno;
Luglio ed agosto, piccioni arrosto;
Settembre ed ottobre, buone lepri col sapore;
Novembre e dicembre, buon vitel sempre.

Quando il Sole è in leone,
Buon pollastro col piccione,
E buon vino col popone.

Luglio dal gran caldo,
Bevi ben e batti saldo.

Giugno, luglio e agosto,
Né acqua, né donna, né mosto.

Ne' mesi che non hanno l' R,
Lascia la donna e prendi il bicchiere.

S. Luca, la merenda nella buca.

ALIMENTI SECONDO LE ETÀ

*«Qui crescunt plurimum habent calidi innati,
plurimum igitur agent alimento; senibus vero
parum calidi innati inest. pauca propterea fomi-
tibu egent. »*

Ippocrate

Il vino ai vecchi e il latte ai bambini.

Latte e vino ammazza il bambino.

Quando il bambino sta a sedere,
La poppa gli serve per bere.

Chi vuol vedere il bambin fiorito,
Non lo levi dal pan bollito.

Uccellin che mette coda, mangia ogn'ora, ogn'ora.

Ragazzi e polli,
Non si trovan mai satolli.

Ai ragazzi, pane e scarpe.

Se da giovine non porti il vino, da vecchio porterai
l'acqua.

Pane di cruschello
Fa il fanciullo grande e hello.

I fanciulli mangiano spesso come gli uccelli.

Quando la barba fa bianchino,
Lascia la donna e tienti al vino.

Il vino è il latte dei vecchi.

Ai vecchi due minestre non son di troppo.

La minestra che ai vecchi più si confà
È panata e pan gratà

La campana senza battente
Come diavolo può suonare ?
Ed un vecchio senza denti
Come diavolo può mangiare?

I vecchi senza denti
Han freddo di tutti i tempi,
E come i bimbi appena nati
Spesso voglion esser cibati.

Carne che cresce mangia più di spesso.

Metti i pani spessi dove sono le barbe rade.

PRECETTI DIVERSI

*« Che se tutto descrivervi volessi,
Seccherei me e seccherei voi stessi. »*

G. B. Casti.

Né a tavola né a letto ci vuol rispetto.

Cbi canta a tavola e a letto, è un matto perfetto.

A tavola non si invecchia.

Non ricordare morti a tavola.

In principio, silentium;
In medio, stridor dentium;
In fine, rumor gentium.

Poco pan, tienlo in man;
Poco vin, bevi spesso;
Poca carne, attaccati all' osso;
Pochi letti cacciati in mezzo,
E va a dormir a buon' ora.

Bevi poco, mangia assai,
Dormi in palco e viverai.

Il mangiare non s'appicca, se non si distende la trippa.

Temperanza e pulitezza,
Son salute e son ricchezza.

Mangia bene e caga forte,
E non aver paura della morte.

Corpo nudo, ma pancia di velluto.

Quel che non ammazza, ingrassa.

Il grasso non viene dalle finestre,
Ma dalle buone minestre.

Niente non vuol sale.

Mangiare senza bere, murare a secco.

Dove si manuca, Dio mi conduca;
Dove si lavora, Dio mi tenga fuori.

Messa corta, lunga tavola.

Colombo pasciuto, ciliegia amara.

E meglio spendere in mangiare che in medicine.

Fames et mora bilem in nasum concinni

Esse cupis sanus? sit tibi parca manus.

Post cibum aut stabis, aut gradu lente meabis.

Pancia vuota non vuol allegria,

Pancia piena ama la compagnia.

Meglio è rosicchiare un osso che un bastone.

Il buon umore fa appetito.

A ventre pieno ogni cibo è amaro.

Al mangiar bene ognun ci tiene.

Chi la vivanda vede preparare,
Spesso é satollo senza la gustare.

Dio mi guardi da mangiator che non bee !

Chi non ha letto e desco,
Mangi in terra e dorma al fresco.

Chi spelluzzica non digiuna.

Chi è pigro al mangiare, è pigro al lavorare.

Si mangia il benedetto e si vota il maledetto.

Non ti mettere in cammino,
Se la bocca non sa di vino.

Preti, frati, monache e polli,
Non si trovan mai satolli.

A pancia piena si ragiona meglio.

Meglio polenta sorda a casa propria,
Che quaglie e capponi a casa altrui.

Ventre libero e piedi caldi.

Pancia piena non crede alla vuota.

Bocca mia fosti una valle !
Gola mia fosti un canale !

Pancia mia per carità non ti gonfiare,
Che troppe cose ho ancora da mangiare.

Il pane d'altri ha sette croste.

Un occhio alla pentola ed un altro alla gatta.

Post cenam stabis, aut passus mille meabis.

Chi mangia con isdegno, non ingoia che veleno.

Pasqua dell' uovo, pasqua unta;
Pasqua rosa, pasqua della pompa.

A cattivo pranzo ed a peggiore cena,
Il formaggio paga la pena.

Chi uccide un porco mangia un anno,
Chi uccide un bove mangia una settimana.

Chi risparmia pel dimani, risparmia per il cane.

Di fame non si muore.

La fame ha più forza dell' amore.

Trippe, midolla, lasagne e pan mal lievitato;
Non ha bisogno d'altro chi di ciò s'è cibato.

Chi ha fame non ha sonno.

La fame caccia il lupo dalla sua tana.

Se ne hai, mangia; se non ne hai, guarda in sù.

Quando non si ha più fame,
Non si sa che fare né del pane né del salame.

Mangiare, bere e andare a spasso, è il mestier del
Michelazzo.

Chi non mangia a desco,
Ha mangiato di fresco.

Chi fa cattivi sogni, di mangiare non ha bisogno.

I vecchi hanno le mascelle in cambio del bastone.

Ventre pieno, melior consultalo.

Pone gulae metas ut sit tibi longior aetas.

Dove mangian cinque mangian sei.

Chi mangia bene e veste meglio,
Se ancora è brutto ti par bello.

Chi mangia in piè, mangia per sié (*sei*)
Chi mangia sentà (*seduto*), mangia da disperà.

Chi mangia finché s'ammala,
Digiuna finché non risana.

Tutte le bocche son sorelle.

A tutti piacciono i buoni bocconi.

La pinza della comare è più buona di quella fatta in casa.

Il paese della cuccagna,
È quel dove non si lavora e si magna.

Ognuno può mangiar quel che più crede,
Che nella pancia nessun già ci vede.

Meglio una gran mangiata
Che cento mangiatelle.

Il fuoco aiuta il cuoco.

Magna ti, che magnarò anca mi.

Plenus venter, studet libenter.

Natale a casa de' tuoi,
Carnevale a casa de' matti,
Pasqua dove t'imbatti.

Mangiare e vuotare non voglion fretta.

Tutto per la Buccolica.

Il dolce dell' osteria mena all' amaro della spezie-
ria.

Si ha gli occhi per guardare e la bocca per man-
giare.

Per i buoni bocconi si fanno le questioni.

Palla in bocca e fiasca in mano.

Chi ne ha, mangi, e chi non ne ha, tiri di spada.

Ai golùs,
Se ghe taia e se ghe cus.
*(Proverbio Lombardo che suol ripetersi ai ragazzi
per frenare certe ingordigie proprie dell' età).*

L'intemperanza fa gonfiar la pancia.

Mangia, bevi, taci e vivi in pace.

L'amore è una gran cosa,
Ma la fame passa ogni cosa.

Prima mangiare, poi lavorare.

Va in piazza, vedi ed odi:
Toma a casa, bevi e godi.

Si deve mangiare per vivere, e non vivere per
man- giare.

Chi vuol godere la festa, digiuni la vigilia.

Quando la fame assale, la musica non vale.

Al mangiare gaudeamus, al pagare sospiramus.

Quando si ha piena la pancia, una presa di tabacco
dà sostanza.

Nella casa dove c'è prete,
Non si sente né la fame né la sete.

Per il gusto del mangiare, non rinuncio al fumare.

Grande mangiatore, tristo bevitore.

Chi mangia solo, crepa solo.

Chi mangia bene il primo d'anno,
Mangia bene tutto l' anno.

Dulcis in fundo.

PARTE SECONDA

GLI ALIMENTI

« Io credo che si potrebbe spesso trovare qualche indizio del carattere degli uomini nella scelta degli alimenti, che essi preferiscono. »

Rousseau

« C'è un arte tanto per formare i corpi, quanto per creare gl'ingegni »

Bossuet

« Tutti coloro che persuasi non sono che i cibi appunto diversi, rendano gli uni più moderati, gli altri più dissoluti, altri libertini, altri sobri, intraprendenti, modesti, timidi, sfacciatili, si portino a me, ch'io loro insegnerò ciò che a ciascun più convenga di mangiare e di bere. »

Galeno

ALIMENTI ANIMALI CARNI

« Ed i figlioli di Israele tornarono a piangere e dissero; chi ci darà da mangiare della carne ? »

Numeri cap. XI

Carne fa carne.

Una carne fa l'altra, ed il vino fa la forza.

Carne tirante fa buon fante.

Carne giovane e pesce vecchio.

Chi non carneggia, non festeggia.

Carne al sole, pesce all'ombra.

Carne cruda, pesce cotto.

La miglior carne è quella accosto all' osso.

Buona carne non vuol salsa..

Trista è quella carne che ha bisogno di salsa.

Carne vecchia fa buon brodo.

A buon' ora in pescaria e tardi in beccaria.

Il pesce guasta l'acqua e la carne l'acconcia.

A pisce ficum, a camibus legumina.

Post pisces nuces, post carnes caseus adsit.

Per trista che sia non resta carne in beccaria.

Dell' arrosto la cima, e del lessò quel che è appresso l'osso.

Poca carne e tienti all¹ osso.

La buona carne fa di molta schiuma.

Gennaio e febbraio, tienti al pollaio.

Carne ben masticata è mezzo digerita.

Da medico indotto, da carne biscotta e da male fem- mine, libera nos Domine.

All' estate o tirare o fiutare.³

È meglio tirare che fiutare.

Carne fa carne, pane fa pancia e vino fa danza.

La carne senz'osso non fa brodo.

Carne grassa sempre ghiaccia.

La carne grassa gela nel piatto.

Arrosto ben rostito senza sale non val un fico.

Il cervello fa cervello.

Agnello

Né al capretto né all' agnello, non s'adopera coltello.

L'agnello è buono anche dopo Pasqua.

³ D'estate la carne se è fresca è dura, se è frolla pute.

Quando suona il Campanone (22 Giugno) tutto l'agnello è bozzone.

Allodola

La carne dell' allodola piace ad ognuno.

Anitra

D'agosto l'anitre si mettono arrosto.

Asino

L' asino è fatto per portare il basto.

Beccafico

D'agosto tutti gli uccelli sono beccafichi (*beli grassi*).

I beccafichi han d'agosto sotto di sé misterio ascosto.

Dei beccafichi, o tanti o niente.

I beccafichi fanno diventar tisici i villani.⁴ (*Meglio se li mangia il padrone!*)

Bue

Buoi e castrati, carne da osti, da preti e da frati.

Chi compera bue, bue ha; logora le legna, e carne

⁴ Meglio se li mangia il padrone!

non ha.⁵

Manzo al sole, vitello all' ombra.

(La parte migliore del manzo è quella che sta esposta al sole; del vitello quella che sta esposta all'ombra.)

Cappone

Cappone non perde mai stagione.

Cappone l'inverno, e pollastro l'estate.

Ale di capponi e collo di castrone son buoni bocconi.

Del d'indio il passo, del pollo il volo.

Né pollo senza lardo, né sermone senza Sant' Agostino.

Capra

Tre cose sono cattive magre; oche, femmine e capre.

Capretto

Marzo e aprile, capretto gentile.

⁵ È nella bocca di quelle donne cui rin crescono le incombenze di cucina.

Castrato

Chi si parte dal castrone, si parte dalla ragione.

Se volasse il castrone sarebbe meglio del cappone.

Ale di cappone, collo di castrone, son buoni bocconi. ⁽⁶⁾

Colombo o Piccione

Luglio ed agosto, piccioni arrosto.

Quando sol est in leone
Bonum vinum cum mellone,
Et agrestum cum pipione.

Pippion da prima,
Cappone a mezzo,
Arrosto a sezzo.

Fagiano

Arrosto o lessato, il fagiano è boccon ghiotto e sano.

Gallina.

Gallina nera e oca bianca.

Il mese di gennaio non lascia galline nel pollaio.

⁶ La ripetizione di questo e di quegli altri proverbi che racchiudono precetti riferentesi a più alimenti è voluta dall'ordine logico di questa raccolta.

Se il villano sapesse il sapore della gallina in gennaio,
non ne lascerebbe nessuna nel pollaio.

Gallina vecchia fa buon brodo.

Vecchia gallina, ingrassa la cucina.

Pillole per star sano di gallina,
E recipe sciroppo di cantina.

Gallina senza denti di morti fa viventi.

Gallo

Carne di gallo, carne di cavallo.⁷

Gallo d'india⁸

Del d'indio il passo, del pollo il volo.

Chi vuol mangiare un buon pìttone.
Lo mangi grosso come un cappone.

Il pìttone, cotto è buono, arrostito è saporito.

Lepre

*Quando una lepre a me Gellia presenti:
Bello per sette dì, Marco, sarai,
Mi dici, se non scherzi e se non menti*

⁷Cioè troppo tigliosa.

⁸ Il tacchino

Lepre, idol mio, tu non mangiasti mai.

Marziale

Comedit leporem. (Solea dirsi d' uno che avesse il viso colorito).

Chi mangia lepre ride sette giorni.

Settembre e ottobre, buone lepri col sapore.

Merlo

Del merlo e del tordo quel che non ti piace fai da sordo.

Oca

Buon pane e cattiva oca.

Dell'oca, mangiane poca.

Porco d'un mese, oca di tre, mangiar da re.

Tre cose sono cattive magre: oche, femmine e capre.

Gallina nera, oca bianca.

Con cortesia e fede poca
Va a Firenze a vender l' oca.

Chi vuol un oca fina, a ingrassar la metta per S. Caterina (25 novembre)

Oca e vino, evviva S. Martino.

Donne e oche, tienne poche.

Buon papero e cattiva oca.

Pernice

La pernice è perduta se calda non è pasciuta.

Porco

Il porco ingrassa la cucina.

Coltiva il porco benché lordo e brutto,
Chè salsiccia ti dà, lardo e presciutto.

Due cose soltanto giovano dopo morte: l'avaro e il
porco grasso.

Prima porco, poi tonno.

Porco d'un mese, oca di tre, mangiar da re.

Se volasse il porchette, gli uccelli tutti gli farebbe-
ro di berretto.

Cavallo e porco vuol aver gran corpo.

Né cipolla dolce, né porco bianco.

Caro porcina, sine vino, peior pecorina.

Se il porco volasse, non ci sarebbe uccel che lo passasse.

Quaglia

Anche le quaglie vengono a noia.

Storno

Carne di storno, poca e cattiva.

Tordo.

Inter aves turdus, inter pisces lupus.⁹

È meglio un tordo che una cornacchia.

Vitella

Chi disse vitella, disse vita,

Novembre e dicembre, buon vitel sempre.

Chi ha vitella in tavola non mangia cipolla.

Chi guarda cartello, non mangia vitello.

Manzo al sole, vitello all' ombra.

⁹ Pesce persico

PESCI

*« Lungo disteso in maestoso piatto
Un maestoso pesce, è pur la bella
Cosa a vedersi »*

Orazio. Sat. 2'.

*« Un pesce buono è un boccon divino. »
Berni*

Pesce fa vesce.¹⁰

Chi mangia cacio e pesce, la vita gli rincesce.

Uno da cento bocconi o cento da un boccone.

Mangi del pesce le uova, chi della vita sua vuol far
la prova.

Piscis nequam est, nisi recens.

Quattro cose vuole il pesce: fresco, fritto, fermo e
freddo.

Il pesce guasta l'acqua e la carne l'acconcia.

Quanto pesce è in mare non farebbe una candela
di sego.

Carne al sole, pesce all' ombra.

¹⁰ Peti

Carne giovane e pesce vecchio.

A buon' ora in pescheria e tardi in beccaria.

Chi ha pesce, cammini.

Chi non sa cuocere il pesce, l'arrostisca; chi non lo sa arrostitire lo metta nello spiedo.

Pesce cotto, carne cruda.

Quando il pesce fa bianco l'occhio, segno che è cotto.

L'ospite ed il pesce in tre giorni puzzano.

Il pesce comincia a putir dal capo.

È meglio scalbatra¹¹ che nullo pesce.

Post pisces nuces.

Ficus post piscem.

A pisce ficum, a carnibus legumina.

Ai pesci meschi, alle fave non restare, a' maccheroni fa' ciò che ti pare.

¹¹ Scardola è un pesce infimo, mangiato solamente dal popolo minuto.

Ovo d'un ora, pane d'un giorno, vin d'un anno, pesce di dieci.

Carne coll' olio, pesce col grasso.

Il pesce per essere buono deve avere la testa lungi dalla coda.

Vale più la salsa che il pesce.

Aringa

Mangia aringhe e sardelloni e conserverai i polmoni.

Baccalà

Non è buono il baccalà, se buono non lo si fa.

Il baccalà è cibo da poveretti assà. (*assai*)

Donne, cani e baccalà,
Non son buoni se non son ben pestà.

Barbio.

Il barbio è mica buono né freddo né caldo.

Barbi e rane, mai di maggio.

Carpione

Chi mangia carpione non è babbione.

Né carpione né cappone, non perdon mai stagione.

Cefalo

Cefalo da rio fa il capo rio.

Del cefalo il bottone è il miglior boccone.

Gambero

I gamberi son buoni nei mesi dell' R.

Mangiati i gamberi, vengon buone le *zatte*.¹²

Luccio.

Mi splende il dorso e luccio son detto.

Tinca in camicia e luccio in pelliccia.

Tinca di maggio e luccio di settembre.

Ostrica

» *Lasche e ostriche amiche sol d'amore* »

De Pazzi

Sin che non hanno l'R le ostriche non son buone.

Pesce Spada

Pesce spada lascialo che se ne vada.¹³

¹² Zucche?

¹³ Questo proverbio che corre nella bocca dei pescatori, dinota abbastanza il poco conto che si fa di tal pe-

Rana

Rane, malsane.

Barbi e rane, mai di maggio.

Rombo.

Fra i pesci un buon rombetto, fra i quadrupedi un buon porchette.

Spigola.

Gennaro spigolare.

Inter aves turdus, inter pisces lupus.

Soglia o Sogliola

Soglia e barbone, non perdon mai stagione.

Scardova

Quando la spica punge, la scardova unge.

Storione.

Lo storione è un buon, boccone.

Seppia

Ne gustaris quibus nigra est cauda.

Sgombro.

Sgombro di paludo, non è buono né cotto né cru-

sce.)

do.

Tinca

Tinca in camicia, luccio in pelliccia.

Tinca di maggio, e luccio di settembre..

Nessun mangia tinca che febbre non senta.

Disse la tinca al luccio: è miglior la mia testa che il tuo busto; e rispose il luccio alla tinca: taci, taci tinca rugginente, chi mangia di te, tutto il dì febbre sente.

Triglia

La triglia non la mangia chi la piglia.

Del barbone la testa è il miglior boccone.

Chi non mangia la testa del barbone E proprio un gran minchione. (Il barbone è il maschio deUa triglia.)

Tonno

Prima porco, poi tonno.

Testudine.

Oportet testudinis carnes aut edere, aut non edere.

UOVO

«..... uova bislunghe
Come quelle che son di miglior succo
Che le rotonde, e di maggior sostanza,
Sovvengati imbandir, perché più dense
Racchiudono nel tuorlo un maschio germe. »
..... Orazio, *Lib. IV.*

Un uovo appena nato, vale un ducato.

Uovo senza sale non fa né ben né male.

Pan d'un giorno, uovo d' un ora, latte d'un minuto e
vin d'un anno.

Cuocere un uovo, fare il letto a un cane, insegnare
a un fiorentino, son tre cose difficili.

Ab ovo usque ad mala.¹⁴

Regula doctorum debet prò lege teneri,
Quod bona sunt ova baec: candida, longa, nova.

Si sumas ovum, molle sit atque novum.

Bevi sopra l'uovo, quanto sopra un bue.

¹⁴ Questo detto derivò dall'uso che era presso gli antichi, di cominciare il pasto colle uova e di finirlo colle frutta.

Ova recentia, vina rubentia.

Bevo, perché sguscio l¹ uovo;
Bevo, perché mangio F'uovo;
Bevo, perché ho mangiato l uovo.

Nec durum, nec tenerum, sed basotum.

Uovo duro e pane biscottò, buoni per il flusso di
corpo.

Le uova sono buone anche dopo Pasqua.

Una è un nulla, due una frulla, tre un che, quattro
un fatto, cinque un tratto.

Un uovo vuol sale e fuoco.

LATTE

« Suficiat tibi lac caprarum in cibos tuos. »
Proverbi CAP. 87.

Latte e vino ammazzano il bambino.

Latte e vino, veleno fino.

Pan d'un giorno, ova d'un ora, latte d'un minuto,
vin d'un anno.

FORMAGGIO

Formaggio non guasta sapore.

Amico, vin e formaggio, vecchio.

Aprile e maggio, poco formaggio.

Formaggio, pane e pere, pasto da cavaliere,
Formaggio, pere e pan, pasto da villan.

Cinque G vuole il formaggio: grande, grosso,
grasso, greve e gratis dato.

Cacio serrato, pan bucherellato.

Il formaggio, a merenda è oro, a pranzo argento, a
cena piombo.

Vin che salti, pan che canti, formaggio che pianga.

Burro di vacca, cacio di pecora, ricotta di capra.

Il cacio è sano, se vien da scarsa mano.

Pan leggiero e greve formaggio, piglia sempre se
se' saggio.

Pan e cacio non fan mai sazio.

Ante cibum anesum¹⁵, post mensam caseum.

Post pisces nuces, post carnes caseus adsit.

Il villan venderebbe il podere,
Per mangiar cacio, pan e pere;
Il villan venderebbe il gabban,
Per mangiare cacio, pere e pan

A tagliare il formaggio, ci vuole un matto e un sag
gio.

Al contadino non far sapere, quanto sia buono il
cacio colle pere.

Non Argus, Largus, non Magdalena. Matbusalem,
Non Abacus, Lazarus, caseus iste bonus.
e anche:

Argos, non Largos, Matbusalem, Magdalena,
Non Abacuc, Lazarus, caseus ille bonus.

Al formaggio torto non gli fare, che miracoli sa
operare.

Caseus est nequam, quia concoquis omnia se-
quam.

Cacio chiama cacio.

¹⁵ Anice o forse *anethum*, finocchio

Brodo cogli occhi,
Formaggio senz' occhi,
Vino che salti agli occhi.

Formaggio, pan bianco e vino puro, fa il polso duro.

Il formaggio fa ingrossar la lingua.

A cattivo pranzo ed a peggiore cena,
Il formaggio paga la pena.

BURRO

« Ecco: la vergine concepirà e partorirà un figliuolo. .

Egli mangerà burro e miele finché egli sappia riprovare il male, ed eleggere il bene »

Isaia

Burro di vacca, cacio di pecora, ricotta di capra.

Il burro fa la buona cucina.

RICOTTA

Cbi mangia puina, poco cammina.

Chi vuol dormir, mangi ricotta.

Polenta e puina, più si corre e meno si cammina.

Puina, tu sei la mia rovina.

Puina in punta e formaggio in crosta.

La puina fa infiacchire e fa dormire.

Puina, vin bianco e sole, fa dormire anche chi non vuole.

FRITTATA

Bugie, frittate e polpette, o grosse o niente.

Mangiar polenta e frittata, è come far colla moglie una ballata.

TRIPPA

La trippa è un cibo pregiato, buono al sano e all'am- malato.

Le trippe col formaggio sono il suggello dello stomaco.

BRODO

*I frati fanno gran conto del brodo,
E 'n verità che gli han mille ragioni;
lo per me nei mangiar sempre li lodo.*

Varchi

Molti occhi guastano il brodo.

Lana sulla pelle, erba in orto e brodo in corpo.

Brodo riscaldato nemmeno buon per l'ammalato.

I brodi lunghi non son mai buoni.

Brodo cogli occhi, formaggio senz'occhi, vino che salti agli occhi.'

Brodo lungo, seguitate;
Ch' è cresciuto un altro frate.

ALIMENTI VEGETALI

PANE

*Educas panem de terra, et vinum
laetificet cor hominis*

Psalmi

Dammi pane e dimmi cane.

Loda la polenta e tienti al pane.

Meglio pan duro che fico maturo.

Carne fa carne, pane fa sangue.

Acqua fredda e pan caldo, mai fecero ventre buono.

Di cattivo grano, mai buon pane.

Buon grano fa buon pane.

Vino usato, pane mutato.

La midolla satolla, la corteccia empie la peccia.

Cacio serrato, pan bucherellato.

Pane d'un giorno, vino d'un anno.

Pane cogli occhi, cacio senz' occhi.

Pane fin che dura, ma il vino a misura.

Pane di cruschello fa il fanciullo grande e bello.

Pan di grano, saltami in mano.

Pane d'un dì, moglie d'un mese, e vin d'un anno;
buon mangiare, buon dormire e buon bere.

Bicchiere, moto, biscotto.

Il miglio mantiene la fame in casa.

A fame pane, a sete acqua, a sonno panca.

Il pane asciutto fa diventar muto.

L'inverno pan, l'estate gabban.

Pan di miglio non vuol consiglio.

La salsiccia senza il pane unto è come festa senz'
alloro, casa senz'orto e lasagne senza formaggio.

Il pane non viene mai a noia.

Non cercar miglior pane che di grano.

Pane, noce, fichi secchi, ne mangerei parecchi.

Pane bruciato fa putire il fiato. .

Chi ha pane e vino sta mè che il suo vicinò.

A pan duro, denti acuti.

Pan bollente,
Molto in mano e poco nel ventre.

Di necessario a questo mondo non c' è che il pane.

A mezzogiorno — il pane nel forno;
Ad un botto — il pane è cotto;
Alle due è mangiato, — alle tre è già passato.

Il pane dice magna (*mangia*) ma la polenta ristagna
(*nel corpo*).

Il pane nero fa i capelli biondi.

Il pane asciutto fa diventar sordo.

Il pane affettato è buono all' ammalato.

Col pane tutti i guai son dolci.

Quando manca il pane, manca l'amore.

E meglio pane nero che fame nera.

Il buon grano fa il buon pane, ma bisogna saperlo
lavorare.

Il pane di miglio non satolla nemmeno il famigliaio.

Il pane se lo impastate bene e lo cuoce male, datelo al cane; se lo impastate male e lo cuocete bene, datelo a chi volete.

POLENTA

*« Oh la cara pietanza ! Oh la pietanza
Un'altra volta cara e benedetta!
E benedetto chi trovò l'usanza
Di farti tonda, tonda e sì durella! »*

Vannetti

Loda la polenta e tienti al pane.

Polenta mi stenta, cappone mi sa buono.

Chi dopo la polenta beve l'acqua,
Alza la gamba e la polenta scappa.

Mangiar polenta e frittata è come far colla moglie
una ballata.

Il pane dice magna ma la polenta ristagna.

Polenta e puina (*ricotta*) più si corre e meno si
cammina.

Polenta dura non mi abbandonare, che quella tenera mi fa cacare.

Polenta frita, lasagne e maccheroni mi dan la vita.

Tutto il mondo si lamenta quando è cara la polenta.
Gialla, gialla, gialla, non voglio morir senza assaggiarla.

Egli è ben fatto, con un boccon di pane porre alla polenta il tappo.

Polenta polentà, pancia piena e mal mangià.

La polenta mi contenta.

Quando l'attacca sì l'è cotta nò; quando l'attacca nò l'è cotta sì.

Polenta e pan, pasto da villan.

Meglio una peada (*calcio*)
Che polenta infasolada

Cotta o cruda,
Il fuoco l'ha veduta.¹⁶

¹⁶ Sogliono così dire le donne, allorché si sentono stanche di rimestar la *cara pietanza*, come direbbe il Vannetti.

ZUPPA

Sette cose fa la zuppa:
Cava fame e sete attuta,
Empie il ventre e netta il dente,
Fa dormire, fa smaltire,
E la guancia fa arrossire.

Acqua cotta e panatella, cava il monaco di cella.

Chi mangia panata, fa ridere la brigata.

Niente in testa, poco in testa,
Zoccoli, broccoli e minestra.

Né minestra riscaldata, né massera ritornata.

Doglia di testa vuol minestra.

Pan bollito, fa un salto ed è smaltito

La minestra è la biada dell' uomo.

La zuppa fa le calcagna grosse.

Tal pane, tal zuppa.

Il grasso non vien dalle finestre ma dalle buone
minestre.

RISO

Il riso nasce nell' acqua ed ha da morir nel vino.

Con una pisciata la minestra di riso è bell' e passata.

Il riso come viene, va: vien nell' acqua e in acqua va.

MACCHERONI

Guai e maccheroni si mangiano caldi.

Oh ! che buoni bocconi
Torta e maccheroni !

Lasagne e maccheroni, cibo da poltroni.

Acqua al mellone e vino ai maccheroni.

Matrimoni e maccheroni,
Se non son caldi non son buoni.

Le lasagne ben impastate
Sono quasi stirate.

ERBAGGI, LEGUMI, ecc.

« Piantate hortos «t comedite fructum eorum »

Geremia, Cap.29

Non c' è erba che guardi in sù, che non abbia la sua virtù.

Chi non ha orto e non ammazza porco, tutto l'anno sta a muso torto.

Chi ha buon orto, ha buon porco.

Lana sulla pelle, erba in orto e brodo in corpo.

Erba fa merda

Erba cruda, donna ignuda e camera terrena, al sepolcro l'uomo mena.

Erba cruda non fa per testa canuta.

Erba cruda, fave cotte, si sta male tutta notte.

L'erba non fa collottola.

Guardati dal crudo e dall' andar col piede ignudo.

Maggio e giugno, erbette, col grugno.

Di maggio è buono ogni erbaggio.

Aglione

Casa mia, donna mia, pane e aglio, vita mia.

L'aglio è la teriaca de' contadini.

Nec alia comedas et fabas.

Anice o Aneto

Ante cibum anesum, post mensam caseus.

Asparagi

Velocius quam asparagii coquantur.

Bietola

« A stitico ventre giovano le biete. »

Marziale

Canis betas non eomedit.

Borragine

Ait burago: gaudio semper ago.¹⁷

Cerfoglio

Con aceto, sale, pepe ed olio, è buono anche il cerfoglio.

¹⁷ Galeno e Dioscoride vogliono che non vi sia altra erba che corrobori il cuore e faccia l'uomo allegro, quanto la borragine.

Cipolla.

*« Poiché la moglie hai vecchia,
Poiché la fibra hai molle,
Nulla puoi far di meglio
Che di mangiar cipolle »*

Marziale

Chi ha vitello in tavola non mangia cipolla.

Chi è uso alle cipolle non vada ai pasticci.

Né cipolla dolce, né porco bianco.

In mezzo ai pasticci, vien la voglia delle cipolle.

Cardone

Tant' è mangiar il cardon senza sale,
Quant' è far col marito il carnevale.

Se vuoi che il cardon faccia buon effetto, Mangialo
crudo con sale, pepe, e olio perfetto.

Cavolo

Cavolo lonzo¹⁸ e ciccìa pigiata.

Broccoli e predicatori, dopo Pasqua non son più
buoni.

¹⁸ Stracotto.

Cavolo riscaldato e frate sfrattato non fu mai buono

Niente in testa, poco in testa,
Zoccoli, broccoli e minestra.

Chi mangia i tronchi dei capucci nutrisce pidocchi.¹⁹

Chi ha del pepe ne metta sul cavolo.

Eruca o Rucchetta.

Eccitat ad Venerem tardos eruca maritos.

Fagiuoli

I fagiuoli fanno vento.

Fagiuoli e castagna arrosto, se hai mangiato stammi discosto.

Finocchio

*« Tu sei buon secco, fresco, state e ver-
no; Gli è ben ingrato chi tue lodi tace »*

Varchi

E meglio cacciarsi un occhio, che mangiare un verme del finocchio.²⁰

¹⁹ Spesso vi si trova il verme di parassiti.

²⁰ Larva di un coleottero, forse del Curculio, disgustosa, se non velenosa

Dio vi guardi dalla tosse,
Dai capelli e barbe rosse,
E dai vermi del finocchio,
E da quei che han solo un occhio.

Fava

*« La fava h un legume e bianco e nero
Il qual si mangia lutto ed è senz'osso,
E più diletta chi lo mangia intero »*

Mauri

Fava e mela coll'acqua allega.

Fave cotte, fan star male tutta notte.

A fabis abstineto.

Nec edas allia et fabas.

Fungo

*E sono ghiotta cosa i funghi.
Seneca.*

Tra maggio e giugno fa il buon fungo.

Lattuga

La lattuga romanella ripulisce le budella.

Lente.

Mangia lente se vuoi esser paziente.

La lente rilascia il ventre.

Chi mangia un gran di lente, ne caca un secchio.

Non è sapiente chi non sa ben condire la lente.

Menta

Mentham nec comedas nec plantes tempore belli.²¹

Nasturzio

Ede nasturtium.

Origano

Putre salsamentum amat origanum.

Pimpinella

L'insalata non è buona né bella, se vi manca la pimpinella.

Piselli.

Risi e bisi. buon cappone, soldi in tasca e mai passione.

²¹ Aristotile che ci ricorda questo antichissimo proverbio soggiunge che era proibito il mangiare menta per la virtù che ha di eccitare la libidine, la quale indebolisce e consuma le forze del corpo.

Ramerino

Acqua di ramerino al corpo del bambino.

Rafano

Il ravanello fa il viso bello.

Rapa

Per Pasqua Befana (6 gennaio) la rapa perde l'anima.

Pepe, noce moscata e sapa fan buona la rapa.

Radix rapa bona est; eomedenti dat tria dona:
Visum clarificat, ventrem mollit, bene bombit.

Dolce vivanda vuol salsa acerba.

Di rapa sangue non si può cavare.

Ventum saepe sapis, si tu vis vivere rapis.

Salvia.

Salvia, salva.

Se molto vuoi campare,
Salvia hai da mangiare.

Scalogna

Chi mangia scalogne, caca vento.

Chi mangia scalogna, assai dorme e mal si sogna.

Tartufo.

Il tartufo è un portento per chi manca il caldo dren-
to.

Adagio, adagio a mangiare tartufi col formaggio.

Zucca

Mangia zucche in abbondanza e non avrai dolor di
pancia.

Cucurbita sanior.

La zucca è sempre zucca.

La zucca non sa di cedro.

Le zucche nate fra le due Madonne son sempre le
più buone.

Zucca, pinze e pomi cotti, è il Dio de' Rovigotti.

San Luca, il tuono va nella zucca.

Chi le zucche vuol grosse come uno *staro*
Aperto in gambe le dee seminare.

FRUTTI

*« I frutti mangiati con mano amorevole e
discreta sono sanissimi tanto crudi
quanto cotti.»*

Redi

Ogni frutto vuol la sua stagione.

Persico, fico e popone, ogni frutto alla sua stagio-
ne.

Chi mangia le dure, non mangia le mature.

Né fiori né frutti si può torre da tutti.

Frutti di corte, buoni alla bocca e nocivi al corpo.

Fiori e frutti ingannan tutti.

Uno non è da dare,
Due non è da torre,
Tre è d'amore.²²

Se ti piace sanità, non mangiare frutti in quantità.

²² *L'è miga fiöl de un*, dicesi invece in Lombardia per indurre una persona ad accettare l'offerta di più d'una mela, più d' una pera ecc.

Quando le piante mettono i fiori,
I frutti perdon del lor sapore.

Non vi son frutti sì duri
Che il tempo non maturi.

Chi ha umore non ha sapore.

Uva, fichi, persici e melloni,
Sono i quattro migliori bocconi.

Dì settembre, dei frutti ce ne son sempre.

Arancia.

L'arancia alla mattina è oro, a pranzo medicina, la
notte veleno.

Dall' arancia quel che vuoi,
Dal limone quel che puoi,
Dal limoncello quanto avrai.

Albicocca

Albicocche, mangiane poche.

Carubba

La carubba stringe il culo.

Castagna

Non è da uom prudente, mangiar castagne e poi

star fra la gente.

Oca, castagne e vino, tieni il tutto per S. Martino.

Cedro.

Medica mala quidem, nec mala nec medica.

Ciliegia

Mille viscide non son bastanti ad una casa, ed una
cerasa è di vantaggio ad una città.

Vescerer ad plenum cerasis sed ab hoste maligno
Eripe me Domine, est dicere semper opus.

Cocomero - Anguria

L'anguria premila all' orecchio e se la suona,
Tienla pur ch' è rossa e buona.

Dattero.

I datteri d'Alessandria, chi li pianta non li mangia.

Chi pianta datteri, non mangia datteri.

Fico

Ognuno è amico di chi ha buon fico.

Meglio pan duro che fico maturo.

I fichi di soperchio fanno la febbre.

Quando il villano è solo sopra il fico
Non ha parente alcun né buon amico.

Pici cadunt in os comedenti.

Chi mangia fichi, semina rogna.

Il fico vuol avere due cose: collo d'impiccato e camicia di furfante²³.

All' amico monda il fico, al nemico la pesca.

Al fico l'acqua ed alla pesca il vino.

Aspetta il villano sul fico, e all'osteria l'amico.

Il fico è buono quando viene e l'uva quando passa.

Fragola

Zucchero sulle fragole.

Limone

Dall'arancia quel che vuoi,
Dal limone quel che puoi,
Dal limoncello quel che avrai.

Marasca.

De' medici nemiche son le marinelle.

²³ Picciolo ripiegato e buccia screpolata.

Mela

Omnia mala, mala.

Omnia mala, mala, praeter apia perusina.

Fra le mele, il finocchio ²⁴.

Persica, pira, poma, stomacho sunt haec tria dura.

Persica, pira, poma, requirunt vina bona.

È meglio mangiare veleno che mele nate in cattivo terreno.

Vuoi che beva, che non ho ancor mangiato la mela?

Mora

«*Passerà salubri*
Colui le stati che con nere more,
Da l'arbor colte pria che 'l sol s'infochi,
Chiuda il suo desinare »

Orazio

Maturior mora²⁵

²⁴ La ricetta esiste; già il Pulci l'aveva richiamata, ma in senso osceno.

²⁵ Le more si conservano lungo tempo nello stato di maturità, onde presso gli antichi d' una donna che tardi si maritava, si diceva: *maturior mora*.

Nespola

Col tempo e colla paglia maturano le nespole.

Chi mangia nespole il cul gli stringe.

Quando vedi la nespola e tu piangi,
Ch'ell'è l'ultimo frutto che tu mangi.

S. Luca (18 ottobre) la nespola si speluca.

Nocciuola

Chi mangia nocciole il capo gli duole.

Noce

Noce vien da nuocere.

Per S. Croce, pane e noce.

La noce guasta la voce.

Noci e pan, pasto da villan,
Pan e noci, pasto da sposi.

Gherigli e acqua, febbre bell'e fatta.

Post pisces nuces.

Non vien la tosse il giorno che si mangiano le noci.

Per S. Maria Maddalena (22 luglio), la noce è pie-

na.²⁶

Per S. Francesco (4 ottobre) la noce nel cesto.

Pera

Persica, pira, poma, stomacho sunt haec tria dura.

Formaggio, pane e pere, pasto da cavaliere.

Pesca

La pesca è sana.

Al fico l'acqua ed alla pesca il vino.

All'amico monda il fico, al nemico la pesca.

Petre, qui es pesca, cum vino nobili s'esca.

Malum quod implicuit persicum, nucleus explicat

La pesca va mangiata appena dall'albero è spiccata.

Piglia la pesca che ha il piuol rosso e giallo,
E sta sicuro di non cadere in fallo.

Popone

Predica e popone, vuol la sua stagione.

²⁶ Non è vero. E già piena a metà giugno, pronta per fare il nocino!

Donna e popone, beato chi se ne appone.

I poponi da Cbioggia son tutti d'una buccia e d' un sapore.

Come i poponi di Chioggia son tutte le donne.

Cbi fiuta mellone è proprio un minchione.

Che giova del popon fiutar la buccia ?

Ogni fetta di mellone, un bicchiere di vin buono.

Mellone e donna, o tutto buono o trist¹ affatto. •

Per i poponi ci vuole un buon naso.

Né brache di tela né melloni, di settembre non son più buoni.

Acqua ai melloni e vino ai maccheroni.

Susina

Mangiando di molte susine, saran di quaresima molt'erbe.²⁷

²⁷ Forse si allude alle proprietà lassative!

Uva

*Più delle poma delicata è l'uva.
Fracastoro.*

L' uva di mattino, chi ne mangia un craspo ne caca un tino.

E tristo consiglio mangiar la madre e poi bere il figlio.

Per S. Giustina (7 ottobre) tutta l'uva è marzamina²⁸.

Il sugo dell' agresta fa voltare la testa.

Il fico è buono quando viene e l'uva quando passa.

L' uva ingrassa.

Al temp de l'uva, al temp di fich,
Servo suo sior amich.²⁹

²⁸ Forse vuol dire dolce.

²⁹ Proverbio lombardo: È tanto il buon conto in cui son tenuti i fichi e l'uva, che alla loro stagione si preferiscono agli amici.

Uva crespa

L' uva spina è una voglia da donna gravida.

Uliva

Le ulive tanno bisogno d'olio.

La prima uliva è oro, la seconda argento, la terza non val niente.

INSALATA

Insalata ben salata, poco aceto e bene oliata.

L'insalata non è buona né bella, se vi manca la pimpinella.

Vuoi buona insalata ? Da bella mano sia rivoltata.

Quello che gatto non mangia, io non mangio.

A ben condire l'insalata, ci vuole un avaro per
l'aceto, un giusto pel sale, uno strambo per Fo-
lio.

Una buona insalata é principio d'una cattiva cena.

L'insalata non ha sapore, quando manca il primo fiore.

Chi la insalata vuol gustare, colle mani la deve man giare.

L'insalata vuole il sale da un sapiente, l'aceto da un avaro, l'olio da un pròdigo, rimestata da un matto e mangiata da un affamato.

FRITTELLE

Figliuole e frittelle, quante più se ne fa più vengon belle.

Donne e frittelle non son buone se non son belle.

CIAMBELLE

Aggiugni acqua, aggiugni farina e farem ciambelle sino a domattina.

MANDORLATO

Il mandorlato una volta all' anno, Chi non lo mangia suo danno.

TORTA

La torta è buona anche dopo Pasqua.

Chi vuol fare buona torta, con un piè solo vada nell'orto.

A monte la torta quando manca il butirro.

CONDIMENTI

SALE

*« Vivitur parvo bene cui paternum
Splendet in mensa tenui salinum. »*

Orazio.

*« Il sale è una manna che il cielo
manda all' uomo. »*

Vauban.

Sopra il sale non è sapore, sopra Dio non è Signore.

Tavola senza sale, bocca senza saliva.

Omnis mensa male ponitur absque sale.

Il sale acconcia le vivande e anco le guasta.

Non sapit esca male, quae datur absque sale.

Salem et caseum edere.

Né moglie, né acqua, né sale, a chi te ne chiede non gliene dare.

Cucina senza sale, credenza senza pane, cantina
senza vino, si fa un mal mattino.

Sai primo poni debet, primoque reponi,
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Onore e sale preservan d'ogni male.

Il sale è buono quando è poco.

OLIO

Miele dentro, olio fuori.

Oleum et salem oportet emere.

Cui multum est piperis, etiam oleribus immiscet.

Miele di sotto, olio di sopra e vin di mezzo,

Dolori, olio dentro, olio fuori.

Olio di lucerna ogni mal governa.

ACETO

Il buon vino fa il buon aceto.

Guardati da aceto di vin dolce.

PEPE

Il pepe rinfresca.

« *Il pepe irrita, quindi stimola; et ubi irritatio ibi ilu-*

xus, quindi il pepe dovrebbe riscaldare, ma invece raffredda perchè dà una frustata al sistema nervoso incaricato di raffreddare. » Mantegazza

Il poco pepe riscalda, il molto rinfresca.

Chi ha del pepe ne metta sul cavolo.

Cui multum est piperis, etiam oleribus immiscet.

A digiuno, tre grani di pepe ti fan libero dalla febbre.

(A disù tre grà de peer, i te para via la fevr. Prov. Lomb.)

COMINO

*« ... S'io per caso impallidissi,
Ber l'esangue cornino andrebbe in moda. »*

Orazio.

Si vis pallere, bibe cominum.³⁰

FINOCCHIO

Fra due mele il finocchio.

Fra due mele il finocchio e un centellin di vino,
Ti fa il fiato e il celabro divino.

ZUCCHERO

³⁰ Il comino posto in infusione nel vino e poi bevuto, avrebbe la proprietà di scolorire il volto).

Zucchero non guasta mai vivande.

MIELE

Figliuol mio, mangia pur del miele, perciocché egli, è buono, e del favo di miele, ch'è dolce al tuo palato.»

Prov. Cap. 24.

Miele dentro, olio fuori.

Miele di sotto, olio di sopra e vin di mezzo.

Nova Hymetia, Falerna vetera,

Il miele si fa leccare perché è dolce.

Chi è satollo, disprezza il miele.

BEVANDE

ACQUA

« Bevi dell' acqua della tua cisterna, o dei ruscelli di mezzo della tua fonte »

Prov. Cap. V.

« Lascio dietro me due grandi medicine la dieta e l'acqua »

Dumoulin

Senz' acqua il mulino non macina.

Un bicchier d'acqua alla mattina, vai quanto una
medicina.

Ad mensuram bibentes aquam.

Acqua e dieta ogni male acquieta.

Acqua, dieta e serviziale, guarisce d' ogni male.

Acqua che corre non porta veleno.

Acqua cheta, la gamba sega.

Acqua cheta, vermini mena.

Acqua e pane, vita da cane.

Chi dopo la polenta beve l'acqua,
Alza la gamba e la polenta scappa.

Giugno, luglio e agosto,
Né donna, né acqua, né mosto.

Bevi del vino, e lascia correr l'acqua al mulino.

L'acqua per l'orto.

L'acqua fa marcire i pali.

L'acqua apporta mille danni; fa marcire i pali, i

rossi fa diventar gialli, e fa crescere la pancia anco
alle putte.

L'acqua fa ammalare e il vino fa cantare.

A fame pane, a sete acqua, a sonno panca.

Acqua che stagna, o puzza o magagna.

Acqua di fontana chi la beve risana.

L'acqua marcisce i pali, fa venir gli uomini gialli,
.fa imbianchir la pelle, e fa le donne belle. ,

Acqua e fuoco non si nega a nessuno.

Acqua, fuoco e donna cattiva, mettono in fuga la
compagnia.

Acqua in creta, vino in vetro.

Acqua lava.

Acqua di cisterna, ogni mal governa.

Il vino fa gambe, l'acqua fa sangue.

Quando s'è in sudore l'acqua fresca fa dolori.

Quand te se suda, no beer né stat bagnà.

Acqua salata, medicina sicura.

VINO

*« Usa un poco di vino per lo tuo stomacoi »
e per le tue infermità. »*

San Paolo.

*« Se 'l ber caccia la sete, ch'è tenuta
Si dolce cosa, adunque il bere è male? »*

Lorenzo De' Medici.

*« Rosso, ma di rubino;
Dolce, ma cotognino. »*

Chiabrera.

A chi non piace il vino, Dio gli tolga il pane.

Buon vino fa buon sangue.

Chi beve nero, guadagna il colore.

Chi beve vermiglio, avanza il colore.

Il vino al sapore, il pane al colore.

Il vino è la poppa de¹ vecchi.

Il vino ai vecchi ed il latte ai bambini.

L¹ acqua fa ammalare ed il vino fa cantare.

Vino amaro tienlo caro.

Al vin dolce, le brache leste.

Vino di malvasia, anima mia!

Quando la barba fa bianchino, lascia la donna e
tienti al vino.

Carne fa carne, pan fa sangue, vin mantiene, erba
fa merda.

Una carne fa l'altra ed il vino fa la forza.

In vino veritas.

Vinum senem etiam vel nolentem, saltare compellit.

Ter bibe, vel toties ternos, sic mistica lex est.

Aut quinque bibe, aut tria, aut ne quatuor,

Due dita di vino prima della minestra, sono pel
medico una tempesta.

Chi inventò il bere in vino, se non è in paradiso c'è
molto vicino.³¹

³¹ Un po'di minestra con del vino, che usasi prendere prima del pasto in diversi luoghi della bassa Lombardia, è ciò che impropriamente chiamasi *bere in vino*).

Ne' mesi che non hanno la R,
Lascia la donna e prendi il bicchiere.

Il vin di casa non imbriaça.

Bianco e nero, conducimi a casa.

Del vino il primo, del caffè il secondo, della cioccolata il fondo.

Va ben calor col freddo temperato,
Ma mischiar vin con acqua, egli è un peccato.

Perdidisti vinum infusa aqua.

Vin battezzato non vale un fiato.

Quel che con l'acqua mischia e guasta il vino,
Merta di bere il mare a capo chino.

Vin di fiasco, buono alla mattina, alla sera è guasto.

Vin dentro, senno fuori.

Modico vino utatur amator castitatis.

E triste consiglio, mangiar la madre (*uva*) e poi bere il figlio.

Chi del vino è amico, di se stesso è nemico.

L'acqua rovina i ponti, e il vino la testa.

Mal beve chi non mangia.

Mangiare insegna bere.

Sine Cerere et Baccho friget Yenus.

È meglio vin torbo che acqua chiara.

Pignatta vuota e boccale asciutto, guasta il tutto.

Buon fuoco e buon vino, mi scalda il camino.

Chi beve col boccale, beve quanto gli pare.

Il buon vino fa gromma, e il cattivo muffa.

In vaso mal lavato, il buon vin tosto è guastato.

Vino non è buono, che non rallegra l'uomo.

Vin col sale fa impazzare.

Quando Bacco trionfa, il pensier fugge.

Nell' uva sono tre vinaccioli: uno di sanità, uno di
letizia, ed uno di ubbriachezza.

Amico caro, il vin grosso è buono pel catarro.

Donna giovane e vin vecchio.

Di settembre e di agosto, bevi il vin vecchio e lascia stare il mosto.

Il vino ammazza i vermini.

Pane e vino e va cantando.

Quando il vecchio non vuol bere,
All' altro mondo vallo a vedere.

L'ultimo bicchiere è quello che ubbriaca.

Acqua padre, che il convento abbruccia.

Il vino col fiore fa dolore.

Se da giovane non porti il vino, da vecchio porterai l'acqua.

Un tozzo di pane ed un bicchier di vino, è una festa pel poverino.

Vina bibant homines, animantia caetera fontes;
Absit ab humano pectore potus aquae.

Vinum bonum laetificat cor hominis.

Il vino fa gambe, l' acqua fa sangue.

Non giudicare l'uomo nel vino, senza gustarne sera
e mattino.

Chi ben beve, ben dorme.

Tavola senza vino è come organo senza mantice e
donna senza chioma.

Musica e vino appresta il festino.

A San Martino h vecchio tutto il vino.

Al bere e al camminare si conoscon le donne.

Scarpa larga, bicchier pieno, e piglia il mondo
come viene.

Absente vino nulla adest Venus.

Per la tosse ci vuol Bacco,
Per le botte, taccomacco³²,
Per il dolore di testa,
O Venere o minestra.

Primum purum, secundum durum, tertium sine
aqua, quartum sicut natura creavit, quintum, sex-
tum et septimum, sicut primum, secundum et ter-
tium.

³² Trementina

Vinum est terrae sanguis.

Vino di collo, cioccolata di culo³³.

Vino in vetro, acqua in creta.

A boccon restio, stimolo di vino.

Dopo il bere, ognun vuol dire il suo parere.

Il vino fa allegria, e l'acqua fa malinconia.

El gaveva sé, el gaveva sé,
E no 'l podeva star in pé.³⁴

Bacco, tabacco e Venere riducon l'uomo in cenere.

FINE

³³ Il primo vino della bottiglia e i fondo della tazza per la cioccolata

³⁴ Prov. Lomb. che tradotto vuol dire: il poveretto aveva una forte sete, ma non poteva star ritto tanto aveva vino in corpo.

INDICE

Al lettore

PARTE PRIMA

L' alimentazione

Perché si mangia.
Scelta degli alimenti
Vantaggi di un buon regime.
Rispetto alle abitudini e convenienza di non contrarne
Digestione.
Ordine dei Pasti.
Moderazione nel cibo e nelle bevande e suoi vantaggi.
Intemperanza e suoi effetti
Astinenza e sue dannose conseguenze
La dieta è la migliore medicina
Alimenti secondo le stagioni
Alimenti secondo le età
Precetti diversi

PARTE SECONDA

Gli alimenti

ALIMENTI ANIMALI

Carni
Pesci
Uovo

Latte
Formaggio
Burro
Ricotta
Frittata
Trippa
Brodo

ALIMENTI VEGETALI

Pane
Polenta
Zuppa
Riso
Maccheroni
Erbaggi, legumi, ecc.
Frutti
Insalata
Frittelle
Ciambelle
Mandorlato
Torta

CONDIMENTI

Sale
Olio
Aceto
Pepe
Cornino
Finocchio
Zucchero
Miele

BEVANDE

Acqua

Vino