

**"E' bene, nella vita come ad un banchetto,
non alzarsi né assetati né ubriachi" ARISTOTELE**

A capa è 'na sfoglia 'e cepolla (la testa è come una cipolla).
'A meglià mericina: vino e campagna e purpette e cucina.
A 'o munno quattro cose te fanno cunzulà: 'a femmena,
l'argiamma, lo suonno e lu magnà.
A gusto guasto è cattivo ogni pasto.
Acqua cotta e panatella, cava il monaco dalla cella.
Ad ogni pentola il suo coperchio.
Al contadino non devi far sapere quanto è buono il cacio con
le pere.
Al piccione ingordo scoppia il gozzo.
Amicizia stretta dal vino non dura da sera a mattino.
Aranci aranci, cu havi guai si li chianci
(aranci aranci, chi ha guai se li pianga da solo).
Arrivato mezzogiorno chi ha fame gira intorno.
Aspittari e nun viniri, jiri a tavula e nun manciari, jiri a
lettu e nun durimiri su tri peni di muriri
(aspettare qualcuno che non viene, andare a tavola e non
mangiare, andare a letto e non dormire sono tre pene da
morire).
Assai digiuna chi mal mangia.
Astipete 'o milo pe' quanno tiene sete
(conservati una mela per quando hai sete).
Aver fame e non gradire, aver sonno e non dormire, aver
fretta e non venire, sono tre cose da morire.
Bacco, tabacco e Venere, riducono l'uomo in cenere.
Buon vino fa buon sangue.
Chi ben cena ben dorme.
Chi beve vino prima della minestra saluta il medico dalla
finestra.
Chi canta a tavola e fischia a letto, è matto perfetto.
Chi chieja 'o sarvietto a tavula, è segno che llà nun 'nce vo'
magnà cchiù.
Chi cià er pane nun cià li denti, e chi cià li denti nun cià er
pane.
Chi cucina colle frasche, la minestra sa di fumo.
Chi ha mangia, chi non ha s'arrangia.
Chi ha patito la fame, sa che cos'è la carestia.
Chi magna a Natale e pava a Pasca, fa nu buono Natale e
mala Pasca.
Chi mangia da solo si strozza in solitudine.
Chi mette speranza a la pignata d'autre, se non ha
magnato, manco magna.
Chi non beve vino, Dio gli levi l'acqua.
Chi s'impiccia co' le frasche la minestra je pija de fumo.
Chi semmena grano, nun coglie ardiche

(chi semina grano non coglie ortiche).
Chi spizzica non digiuna.
Chi va a letto senza cena, tutta la notte si dimena.
Chi vuol viver sano e lesto, mangi poco e ceni presto.
Con patate e cipolle dentro l'orto, mai di fame nessuno è
morto.
Daje e daje le cipolle diventeno aje.
Dio manda il pane a chi non ha i denti.
Donne, ricette e mode, chi li capisce gode.
Dove regna il vino non regna il silenzio.
Due dita di vino, sono un calcio al medico.
E' meglio andare a letto con la fame, che cucinare sul rame.
E' meglio pane e cepolla 'a casa toja ca galline e fassano 'n
casa d'autre.
E' meglio un uovo oggi che una gallina domani.
Fagiolo a fagiolo, si empie il paiolo.
Fame piccola fame vispa, fame grande fame trista.
Fernesce tutto a tarallucce e vino.
Freddo e fame, fanno brutto il pellame.
Gallina vacchia fa buon brodo.
I fagioli sono la carne dei poveri.
Il cibo gradito è meglio digerito.
Il diavolo fa le pentole ma non i coperchi.
Il miglior condimento del cibo è la fame.
Il pan di casa stufa.
Il vino annacquato fa l'uomo scialacquato.
L'acqua fa male e il vino fa cantare.
L'amore è come il cetriolo: dolce all'inizio e amaro alla fine.
L'appetito vien mangiando, la sete se ne va bevendo.
L'intemperanza gonfia la panza.
L'ospite è come il pesce: dopo tre giorni puzza!
La cipolla ha parecchie virtù, ed una almeno la senti anche
tu.
La donna è come la castagna: bella de fôra e ddrento ha la
magagna.
La farina del diavolo va tutta in crusca.
La migliore carne è quella vicino all'osso.
La pignata taliata 'un vugghi mai
(la pentola guardata non bolle mai).
Li guai di la pignata li sapi la cucchiara chi li rimina
(i guai della pentola li conosce solo il cucchiario che li
mescola).
Lu Signuri duna viscotta a cù nun avi anghi
(Dio dà biscotti agli sdentati).
Meglio muri sazio che campà digiuno.
Meno pregiato è il pesce e meglio il brodo riesce.
'Na mela fracica ne guasta cento bbone.
Né amico riconciliato, né pietanza due volte cucinata.

*Nella botte piccola c'è il vino buono·
Non rompere le uova nel paniere·
Non si fanno le nozze con i fichi secchi·
Non si vive di solo pane·
Nun è pussibbele avere grieco e cappucce, la votta chiena e
a mugliera 'mbriaca·
O mangi questa minestra o salti la finestra·
O gnuno tira l'acqua al suo mulino, diceva l'oste
battezzando il vino·
Pancia mia fatti capanna·
Pancia troppo piena brutti sogni mena·
Piatto ricco mi ci ficco·
Pignata taliata 'un vugghi mai
(pentola guardata non bolle mai)·
Poca uva, molto vino; poco grano, niente pane·
Pollo, pizza e pani si mangiano con le mani·
Porta c' tico e magna co' mico (porta il cibo con te e
mangia con me)·
Quannu 'u piru è maturu cari sulu (quando la pera è
matura cade da sola)·
Riempi il bicchier che è vuoto, vuota il bicchier che è pieno;
non lo lasciar mai vuoto, non lo lasciar mai pieno·
Rizzi, pateddi e granci, spenni assai e nenti manci
(ricci, patelle e granchi molto spendi e niente mangi)·
Se 'ngrassa 'o puorco pe' fa' sasicce·
Se non è zuppa è pan bagnato·
Se si litiga in cucina ogni pasto va in rovina·
Se un uomo ha fame, non dargli il pesce insegnagli a
pescare·
Tanto va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino·
Troppe salse vivande false·
Tutto ciò che è proibito è boccon dell'appetito·
Tutto fa brodo·
Un po' di vino lo stomaco assesta, offende il troppo vin
stomaco e testa·
Una mela al giorno leva il medico di torno·
Una tavola senza vino è come una giornata senza sole.*

