

Mihai ENĂCHESCU  
Răzvan BRAN  
(Universidad de Bucarest)

## **Identidad y diversidad en el refranero románico: abuso y moderación relacionados con la comida y la bebida**

**Abstract: (Identity and diversity in Romance proverbs: abuse and moderation concerning eating and drinking)** Proverbs of a language are a testimony of the thought, customs and social organisation of a linguistic community, since they reflect its codes of conduct and moral values. Our investigation aims to analyse the sayings related to the idea of moderation or abuse in food and drink present in the sayings of 5 Romance languages: Spanish, Portuguese, French, Italian and Romanian. First of all, we shall analyse the common sayings in the Romance world and classify them according to the key idea they express. Secondly, we want to highlight those paroemias specific to one culture or another, in order to emphasize the diversity of beliefs in the Romance world. This study of comparative Romance paroemiology attempts to highlight the similarities, but above all the differences between the Romance languages on a subject related to the everyday existence of human beings.

**Keywords:** *Romance proverbs, food, drink, abuse and moderation, identity, diversity.*

**Resumen:** El refranero de una lengua constituye un testimonio del pensamiento, las costumbres y la organización social de una comunidad lingüística, puesto que refleja sus códigos de conducta y sus valores morales. Nuestra investigación se propone analizar las paremias que se relacionan con la idea de moderación o abuso en la comida y la bebida, presente en el refranero de cinco lenguas románicas: español, portugués, francés, italiano y rumano. En primer lugar, haremos un análisis de las paremias comunes en el mundo románico y vamos a clasificarlas según la idea-clave que expresan. Se trata, por supuesto, de una correspondencia conceptual, no de una literal, aunque a veces se da también esta última. En segundo lugar, queremos destacar aquellas paremias específicas de una cultura u otra, para poner de relieve la diversidad de las creencias del mundo románico. Este estudio de paremiología románica comparada intenta subrayar las similitudes, pero sobre todo las diferencias entre las lenguas romances sobre un tema relacionado con la existencia cotidiana del ser humano.

**Palabras clave:** *refranero románico, comida, bebida, abuso y moderación, identidad, diversidad.*

### **1. Introducción**

Es consabido que entre la realidad extralingüística y la lengua hay una relación intrínseca, puesto que la lengua refleja una diversidad de aspectos culturales y sociales que conforman la visión del mundo de una determinada comunidad. Tal como apunta Luque Nadal (2012: 188), uno de los más representativos testimonios del pensamiento, de las costumbres y de la organización social de una comunidad lingüística lo

constituyen los refraneros, colecciones que encubren un gran caudal de códigos de conducta, creencias y valores morales.

El valor cultural de los proverbios deriva de la idea ampliamente extendida y comprobada de que los proverbios son elementos a través de los cuales se pueden observar fácilmente las características de una determinada sociedad o país. Los proverbios constituyen un tratado de sabiduría y de acción en forma de una red de comparaciones, equiparaciones, valoraciones (preferencias), etc., que conjuntamente ofrecen una visión del mundo y un modelo ideal de programas de acción.

De este modo, el acervo paremiológico y la fraseología, en sentido lato, podría considerarse un verdadero vínculo entre la cultura y la lengua, que en la actualidad suscita el interés de cada vez más lingüistas.

En los estudios de especialidad, para denominar este tipo de fraseologismo se emplea una variedad de términos. Según Corpas Pastor (1996: 132-133), una paremia, el término hiperonímico, sería un enunciado en sí mismo, que goza de autonomía textual y tiene significado referencial más allá del sentido que pueda tener en el contexto en el que se inserta.

Asimismo, nuestro estudio tendrá en cuenta la siguiente definición, formulada por Sevilla Muñoz y Crida Álvarez (2013: 106):

Una paremia es una unidad fraseológica (UF) constituida por un enunciado breve y sentencioso, que corresponde a una oración simple o compuesta, que se ha fijado en el habla y que forma parte del acervo socio-cultural de una comunidad hablante.

Atendiendo a la clasificación propuesta por los mismos autores (2013: 106-113), distinguimos entre dos tipos de paremias: (i) las paremias de origen conocido y uso preferentemente culto (proverbios y aforismos) y (ii) las paremias de origen anónimo y uso preferentemente popular (refranes, frases proverbiales, locuciones proverbiales y dialogismos).

El objetivo de este trabajo es analizar las paremias relacionadas con la idea de abuso o moderación en la comida y la bebida en los refraneros románicos. Como elementos fundamentales de la vida humana, la comida y la bebida están presentes de forma abundante en la fraseología de las lenguas en general. Dada la extensión del tema y las posibilidades que ofrece<sup>1</sup>, hemos decidido restringir el tema solamente a las ideas de abuso y moderación.

Se indicarán las más importantes asociaciones que se pueden deducir de las paremias investigadas y se presentarán las paremias más representativas. Se empezará

---

<sup>1</sup> Ver, por ejemplo, estudios sobre la fraseología (locuciones, paremias) relacionada con la comida o bebida en García-Page Sánchez, Ímaz Azcona (2012), estudios sobre locuciones y colocaciones en Iñesta Mena, Pamies Bertrán (2002), estudios sobre locuciones en Pejović (2012) o Georgescu, Enăchescu (2019), o bien estudios sobre las paremias en Barbadillo de la Fuente (2019) o Enăchescu (2020).

por el estudio comparado de las lenguas románicas para destacar sus similitudes y puntos de convergencia. Luego, se insistirá en las diferencias entre las lenguas románicas en cuestión, con párrafos organizados por lenguas. Vamos a analizar todas las paremias encontradas en las fuentes utilizadas relacionadas con el tema propuesto, excluyendo solamente las variantes que presentan un alto grado de similitud formal y conceptual, para no cargar demasiado el texto con ejemplos que no aportan nada nuevo.

Por lo que se refiere a las fuentes, hemos recurrido a 20 diccionarios y recopilaciones de refranes, de los cuales dos son multilingües; así, el RM ofrece formas en varias lenguas, entre las cuales las romances, pero solo si dichas paremias se encuentran en español; el PRPLR es una recopilación de paremias en todas las lenguas románicas y el latín partiendo del rumano. Además de estos, se han utilizado dos recopilaciones del refranero latino. Los demás diccionarios pertenecen a las lenguas románicas objeto de estudio de este trabajo.

## 2. Identidad en el refranero románico

A continuación, nos ocuparemos de las paremias que ofrecen consejos similares en lo que concierne al consumo moderado o excesivo de alimentos y bebidas en los cinco idiomas romances ya mencionados. Hemos clasificado las paremias que conforman nuestro corpus en varias categorías según la idea clave y la recomendación expuesta.

### 2.1. Aconseja la moderación en la alimentación

Primero, en todas las lenguas romances analizadas son bien abundantes las paremias que recomiendan la moderación a la hora de comer, en general. En concreto, la moderación se refiere a la cantidad reducida que uno debería ingerir, pero también implica la idea de comer solo cuando uno tiene hambre, y no por placer. De esta manera, se procura la salud física y una vida mejor.

esp. *Comer para vivir, y no vivir para comer.* (RM)

*Con poca comida se pasa mejor vida.* (RM)

*Quien come con cordura, su salud procura.* (CTDR 40)

fr. *Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.* (DicAuPro)

*Qui moins mange, plus mange.* (Proverbes)

*Qui plus mange, moins mange.* (Proverbes)

it. *Mangia da sano e bevi da malato.* (RM)

*Bevi poco, mangia assai dormi in alto e vivrai.* (RM)

*Mangia quando hai fame, bevi quando hai sete.* (DPID 3205)

ptg. *Come para viver, não vivas para comer.* (DP 1534)

*Come como são, bebe como doente.* (DP 1534)

rum. *Nu trăiești ca să mănânci, dar mănânci ca să trăiești.* (DPZ 205)

*Fă bucătura cât ți-e gura.* (Zanne, III, 8270)<sup>1</sup>

## 2.2. Los excesos en la alimentación son dañinos

Por otra parte, una larga serie de paremias se refiere a los excesos alimentarios de todo tipo. De la sabiduría popular, resulta que en la alimentación el exceso puede afectar a la salud, lleva a enfermedades largas y graves, acorta la vida e incluso puede causar la muerte. Por ello, son recomendables la dieta y la alimentación equilibrada, lo cual viene a reforzar la idea de moderación expuesta en otras paremias. Asimismo, la dieta puede ser un remedio, dado que cura las enfermedades, máxime cuando se asocia con otros factores, como la alegría o la tranquilidad.

esp. *Comer hasta enfermar y ayunar hasta sanar.* (RM)

*Los mejores médicos son: alegría, dieta y tranquilidad.* (CTDR 39)

*Más cura una simple dieta que diez recetas.* (CTDR 39)

*Buen comer trae mal comer.* (RM)

*El mucho comer trae a poco comer.* (Sbarbi I, 231)

fr. *Tout excès est nuisible à la santé.* (RM)

*La gourmandise tue plus de monde que l'épée.* (RM)

*Les gourmands font leur fosse avec leurs dents.* (DPD 83)

it. *Chi mangia finché s'ammala digiuna finché non risana.* (RM)

*Chi mangia senza fame e beve senza sete se ne va presto all'eterna quiete.* (DPID 1306)

*Poco vive chi troppo mangia.* (DPID 4497)

ptg. *Comer até adoecer, jejuar até sarar.* (RM)

*Bom comer traz mau dormir.* (RM)

*Quem come pouco, aproveita muito.* (Citador)

*Mais mata a gula que a espada.* (RM)

rum. *Mai bine mânca puțină decât boală lungă.* (RM, DPZR 117)

*Cine mănâncă mult mănâncă de mai puține ori.* (DPZ 188).

*Îmbucătura mare strică stomahul.* (Zanne, III, 8558)

*Ce e prea mult nu e sănătos.* (DPZ 36)

*Ce-i prea mult nu-i bun.* (PRPLR 66)

*Ce-i prea mult strică.* (PRPLR 66)

## 2.3. Los excesos alimentarios llevan a sobrepeso

Cabe señalar una idea recurrente en las paremias que se refiere al sobrepeso. Claro está, nos hallamos ante una idea más bien moderna, que aboga por la delgadez. El estilo de vida actual, propio de la cultura occidental y en conformidad con los postulados de la medicina contemporánea, desaconseja el exceso, intrínsecamente relacionado con el sobrepeso, y recomienda la moderación.

<sup>1</sup> Variantes: Dumicatul să ți-l faci cât îți încape în gură. (Zanne, III, 8436); După cum ți-e gura, să-ți fie și îmbucătura. (Zanne, III, 8557).

- esp. *Lo que no mata, engorda.* (RM)  
 fr. *Tout fait ventre.* (RM)  
 it. *Ciò che non ammazza, ingrassa. Quel che non ammazza, ingrassa.* (RM)  
 ptg. *O que não mata, engorda.* (RM)  
 rum. *Tot ce e bun în viață e imoral, ilegal sau îngrașă.* (Fuente oral)

#### 2.4. Recomendaciones con respecto a las comidas del día

Hay refranes que se refieren a las comidas del día y recomiendan comer más por la mañana e ir disminuyendo la cantidad ingerida durante el resto del día. Por ejemplo, en español, hay que desayunar como un rey mientras que la cena tiene que ser como la de un mendigo. Además de que en la cena uno tiene que comer poco o nada, es importante que se cene muy temprano, lo cual ayudará a dormir mejor. Todo esto proporcionará una vida sana y larga: *si quieres llegar a anciano*. A veces, se hace referencia no solo a las cantidades (comer poco o mucho), pero también se relaciona con algunas clases sociales u ocupaciones.

- esp. *Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo.* (RM)  
 (RM) *Almuerzo de rufián, comida de carpintero y cena de recuero, merienda de ganapán.* (RM)  
 (RM) *Cena poco, come más, duerme en alto y vivirás.* (RM)  
*Come poco y cena poco, y dormirás como pocos.* (RM)  
*Come poco y cena temprano, si quieres llegar a anciano.* (CTDR 39)  
 fr. *Qui désire vivre sain, dîne peu et soupe encore moins.* (RM)  
*Lever à six, dîner à dix, souper à six, coucher à dix, font vivre l'homme dix fois dix.* (RM)  
*Déjeuners de clerks, dîners de procureurs, collations de commères et soupers de marchands.* (DicAuPro)  
 it. *Mangia nell'oasi e digiuna nel deserto.* (DPID 3202)  
 ptg. *Come pouco e ceia pouco, dormirás como louco.* (RM)  
*Quem bem almoça, melhor janta.* (Citador)  
 rum. *La gustare cât un cal mare, și la prânz nici cât un mânz.* (Zanne, III, 8525)  
*La gustare un cal mare, la prânz un mânz.* (Zanne, III, 8525)  
*Mâncarea de dimineață lungește viața.* (DPZR 117)

#### 2.5. Desaconseja el abuso a la hora de cenar

Si en el apartado anterior, la cena se relacionaba con las demás comidas del día, cabe subrayar que una larga serie de paremias hace hincapié en la moderación alimentaria a la hora de cenar. Acabamos de ver que comer copiosamente o demasiado tarde puede llevar a enfermedades o incluso provocar la muerte, tal como resulta de las siguientes paremias.

esp. *Si quieres enfermar, cena mucho y vete a acostar.* (RM)  
*Poca cena, buena cena.* (García-Page Sánchez, Ímaz Azcona, 2012: 143)  
*Quien tarde cena, temprano enferma.* (García-Page Sánchez, Ímaz Azcona, 2012: 143)

*De grandes cenas están las sepulturas llenas.*<sup>1</sup> (RM)

it. *Cena lunga, vita corta; cena corta, vita lunga.* (RM)

ptg. *Das grandes ceias estão as covas cheias.* (RM)

*Mais matou a ceia que curou Avicena.* (RM)

rum. *Cina și casa mică face casa mare.* (DPC 590)

## 2.6. A veces se recomienda un “exceso” de moderación

Ya hemos observado que, en general, muchas paremias condenan el exceso, relacionado con algo dañino, y aconsejan la frugalidad, la moderación como actitud saludable, que evita muchas molestias (enfermedades, sobrepeso). Por ello, algunas paremias sugieren incluso un “exceso” de moderación, una extrema austeridad: levantarse de la mesa con hambre.

esp. *Más vale quedar con gana que caer en la cama.* (RM)  
*A la mesa hay que sentarse con hambre y levantarse con hambre.* (CTDR 39)

*Siempre deja un poco de espacio en tu estómago.* (CTDR 40)

it. *Se ti preme sanità non magiare a sazieta.* (RM)

*Bisogna alzarsi da tavola sempre con un po' d'appetito.* (RM)

ptg. *Come pouco e bebe pouco, dormirás como um louco.* (RM)

rum. *De la masă să te ridici cu o ușoară senzație de foame.* (Fuente oral)

## 2.7. Moderación en todo, incluso de lo bueno y saludable

Aparte del exceso de moderación que ya hemos comentado, hay paremias que aconsejan la moderación en todo, incluso si se trata de alimentos saludables. Así, se mencionan las aceitunas<sup>2</sup>, las naranjas y los huevos, que consumidos excesivamente pueden ser dañinos y hasta letales.

esp. *Aceituna, una es oro; dos, plata, y la tercera, mata.*<sup>3</sup> (RM)

*El melón, por la mañana, oro, al mediodía, plata, por la noche mata.* (RM)

<sup>1</sup> Sinónimos: De grandes comidas y copiosas cenas están las sepulturas llenas; De comidas y cenas están las sepulturas llenas; De grandes cenas están las tumbas llenas; Cenas, soles y Magdalenas tienen las sepulturas llenas; Más mató la cena, que sanó Avicena; Más vale un no cena que cien Avicenas. (RM)

<sup>2</sup> La misma idea se expresa en latín, *Ex oleis unam; ex selectis oleis paucas* (‘De aceitunas, una; de aceitunas selectas, pocas’) (RM), donde se hace referencia también a la aceituna.

<sup>3</sup> Variantes: Aceituna, una es plata, dos son oro, y tres son lodo; Aceituna, una; dos, mejor, y tres, peor; Aceituna, una o dos; y si tomas muchas, válgate Dios. (RM)

fr. *Olive, une est de l'or, deux de l'argent et la troisième tue.* (Proverbes)

*Un œuf n'est rien, deux font grand bien, trois, c'est assez, quatre, c'est tort, cinq, c'est la mort.* (RM)

it. *La prima oliva è oro, la seconda è argento, la terza non val niente.* (RM)

ptg. *Uma azeitona, ouro, segunda prata, terceira mata.* (RM)

*A laranja de manhã é ouro, ao meio dia é prata, à tarde cobre e à noite mata.* (RM)

## 2.8. La falta de variedad en la comida es un exceso dañino

Es interesante que la falta de variedad también se asimile al exceso. Así, por una parte, consumir un solo alimento, incluso bueno, en gran cantidad, puede ser dañino, pero también una alimentación monótona puede provocar hastío. Conviene mencionar que la misma idea de la variedad que encanta, en general, se encuentra también en latín: *Varietas delectat* 'La variedad gusta' (RM, Stone, 2005: 123). En el corpus, hemos identificado tres paremiotipos que enfatizan esta idea en relación con la comida.

### 2.8.1. El exceso de lo bueno causa hastío

esp. *Cada día gallina, amarga la cocina.* (RM)

*Cada día olla, amarga el caldo.* (RM)

*Cada día peces/pescado, amarga/amargará el caldo.* (RM)

fr. *Même ragoût perd tout son goût.* (RM)

ptg. *Todos os dias galinha, enfastia a cozinha.* (RM)

*Cada dia peixe, amarga o caldo.* (RM)

rum. *Când mănânci numai fasole, ai vrea să mănânci și curechi.* (DPZR 116)

### 2.8.2. La falta de variedad es molesta

esp. *Pan con pan, comida de tontos.* (RM)

*Siempre perdices cansa: de cuando en cuando le gusta al rey el rancho del cuartel.* (RT 1, 92)

*Un día perdiz y otro gazpacho, para que las perdices no den empacho.* (RT 1, 22)

*Entre col y col, lechuga.* (RM)

*En la variedad está el gusto.* (RM)

fr. *Pain sur pain, nourriture du sot vilain.* (RM)

*Sire, toujours des perdrix!* (RM)

*Sire, toujours des anguilles!* (RM)

ptg. *Nem sempre galinha, nem sempre sardinha.* (RM)

*Quem come arroz com pão é um grande toleirão.* (Citador)

rum. *Zece feluri de bucate tot fasole amestecate.* (Zanne, III, 8261)

*Și prepelița carne dulce, dar greață ne aduce când tot din ea vom gusta!* (Zanne, IV, 9188)

### 2.8.3. El placer demasiado repetido engendra hastío

esp. *Al hombre harto las cerezas le amargan.* (RM)

fr. *Au dégoûté le miel est amer.* (DPD 87)

*À ventre saoul cerises amères.* (DPD 87)

ptg. *A homem farto, as cerejas amargam.* (Citador)

*Quando a barriga está cheia, toda goiaba tem bicho.* (Brasil) (RM)

rum. *Cel sătul de dulce vrea și amar căteodată.* (DPZ 204)

## 2.9. Los excesos culinarios pueden llevar a la ruina

A los males originados por los excesos alimentarios hay que sumar la ruina de la casa, la pérdida de la fortuna. Huelga decir que esta ruina puede afectar también a los demás miembros de la familia, puesto que los herederos gozarán de una fortuna disminuida. En la mayoría de las paremias, se exhibe la imagen de la cocina o de la olla asociada con la de la casa arruinada o del testamento “chico”.

esp. *La casa se arruina por la cocina.*<sup>1</sup> (RM)

fr. *Grandes maisons se font par petite cuisine.*<sup>2</sup> (RM)

it. *A grassa cucina, povertà vicina.*<sup>3</sup> (RM)

ptg. *Cozinha gorda, testamento magro.*<sup>4</sup> (RM)

rum. *Cu bucătăria plină sărăcia e vecină.*<sup>5</sup> (PRPLR 132)

## 2.10. El vino con moderación, el agua sin

En cuanto a la bebida, el refranero romance incluye algunas paremias que sugieren la moderación a la hora de tomar alcohol. En el corpus hemos encontrado referencias genéricas a la bebida y, en particular, al vino, que se podría considerar la bebida alcohólica por excelencia. No es infrecuente que, en algunos contextos, la ingesta de vino se compare con la del agua.

esp. *El agua, como buey, y el vino, como rey.*<sup>6</sup> (RM)

fr. *L'eau à traits de boeuf boit, et le vin comme roi.* (RM)

<sup>1</sup> Sinónimos: Olla grande, testamento chico. (RM); Magra olla y gordo testamento. (RM); Cuando en la mesa hay demasiado regalo, se hunde la casa del hidalgo. Quien mucho pone mesa no tendrá bolsa retesa. (Sevilla Muñoz, Cantera Ortiz de Urbina, 2002: 176).

<sup>2</sup> Sinónimos: Grasse cuisine, maigre testament. (RM); Grande chère, petit testament. (RM).

<sup>3</sup> Sinónimos: Ricca cucina miseria vicina. (RM); Grassa cucina, magro testamento. (RM); Cucina grassa, eredi magri. (RM); Grassa cucina, eredità meschina. (RM).

<sup>4</sup> Sinónimos: Cozinha regrada, casa aumentada. (RM); Quem poupa na cozinha aumenta a sua casinha. (RM)

<sup>5</sup> Sinónimos: Lângă cuhnia cea bogată sărăcia gata. (PRPLR 132); Bucătărie grasă, moștenire slabă. (DPC 812); Cuhnia bogată lasă diată proastă. (DPC 812); Cine face gustarea cu îmbelșugare prânzește cu sărăcia și cinează cu rușinea. (RM).

<sup>6</sup> Sinónimo: Beber con medida alarga la vida. (RT 1, 53).

- it. *Bevi l'acqua come il bue e il vino come il re.* (RM)  
 ptg. *Água como boi, vinho como rei.* (RM)  
*Afoga-se mais gente em vinho do que em água.* (Citador)  
 rum. *Mai mulți se îneacă-n băutura decât în apă.* (RM, DPZ 201)

### 2.11. El vino desata las lenguas y sale la verdad

La imagen del vino que desata las lenguas es bastante antigua y se encuentra también en latín: *In vino veritas* ‘En el vino está la verdad’ (RM, Stone, 2005: 171). Por ende, el vino no presenta solo inconvenientes, motivo por el cual hay que evitarse, sino que también “desata las lenguas”.

- esp. *Quien bebe vino sin tasa, no tiene mordaza.* (RM)  
*En el vino está la verdad.* (RM)  
*El vino y la enemistad descubren la verdad.*<sup>1</sup> (RT 1, 63)  
 fr. *Vin et confession découvrent tout.* (RM)  
*Le vin délie les langues.* (RM)  
 it. *Vino dentro, senno fuori.* (RM)  
*Il vino fa dire la verità.* (RM)  
 ptg. *Vinho em excesso nem guarda segredo, nem cumpre promessas.* (RM)  
*Quando o vinho desce, as palavras sobem.* (RM)  
*No vinho está a verdade.* (RM)  
 rum. *Ș-am să beau, ș-am să mă-mbăt, ș-am să spun la lume tot.* (DPZR 69)  
*Vinul dezleagă limbile.* (DPC 2569, PZG 92)

### 2.12. ...o las opiniones personales

Es más, el vino no solo hace que salga la verdad, sino también las opiniones personales, lo que uno piensa o siente. Esta misma idea aparece en el refranero latino, como verbigracia en lat. *Ebrietas prodit quod amat cor sive quod odit.* (‘La embriaguez revela lo que el corazón ama o lo que odia.’) (RM, RL 801). Conviene resaltar que es la embriaguez la que hace que uno diga “su parecer”, por consiguiente, se expresa de nuevo la idea de exceso a la hora de beber.

- esp. *Después de beber, cada uno dice su parecer.* (RM)  
*Dice el borracho lo que tiene en el papo.* (RM)  
*Do entra beber, sale saber.*<sup>2</sup> (RM)  
 fr. *Ce que le sobre tient au cœur, est sur la langue du buveur.* (RM)  
 it. *Dopo il bere, ognuno vuol dire il suo parere.* (RM)  
*Dove entra il bere, esce il parere (sapere).* (DPID 2396)  
 ptg. *Depois de beber, cada qual dá o seu parecer.* (RM)

<sup>1</sup> Sinónimos: El secreto y el vino son mortales enemigos: cuando el vino entra, el secreto sale fuera. (RT 1, 63); El vino demasiado ni guarda secreto ni cumple trato. (RT 1, 63).

<sup>2</sup> Sinónimo: Vino puro dirá quién es cada uno. (RT 1, 64).

rum. *Ce-i în inima celui treaz e în gura celui beat.* (DPZ 200)

*La cel beat ce-i în inimă e și pe limbă.* (DPZ 201)

*Unde intră vinul rușinea iese de-acolo.* (Zanne IV, 9448)

### 2.13. El exceso de bebida puede llevar a la pérdida de la razón, de la salud, de dinero

Como en el caso de los excesos alimentarios, beber en demasía provoca un rosario de daños. Uno puede enfermar o puede perder el discernimiento o la fortuna. Tal como se observa en muchas paremias, el exceso de vino va de la mano con la imagen de la mujer, lo cual sugiere que tanto el vino como la mujer pueden propiciar daños parecidos.

esp. *El mucho vino saca al hombre del tino.* (RT 1, 63)

*La mujer y el vino sacan al hombre de tino.* (RM)

*El vino y la mujer el juicio hacen perder.* (RM)

*Por un vaso de vino, nadie pierde el tino; por dos, no castiga Dios, pero más de tres, vicio es.*<sup>1</sup> (RT 1, 52)

fr. *Bon vin, mauvaise tête.* (RM)

*Femme et vin ont leur venin.* (RM)

it. *Vino e donna fanno uscir matti gli uomini.* (RM)

ptg. *Quem bebe muito vinho perde o tino.* (RM)

*Onde entra o vinho, sai a razão.* (RM)

*A mulher e o vinho tiram o homem do seu juízo.*<sup>2</sup> (RM)

*A mulher, o jogo e o vinho fazem errar o caminho.* (RM)

*Vinho, mulheres e tabaco põem o homem fraco.* (RM)

*De vinho, jogo e mulher, livre-se o homem se puder.* (RM)

rum. *Vinul îl bei de bun și el te face nebun.* (DPZ 202)

*Vinu-i bun și dulcișor, dar te vâără-n iarnă gol.* (DPZ 202)

*Cine bea, își bea banii, mintea și sănătatea.* (DPZR 67)

*Cine bea vin, își bea punga, și mintea, și sănătatea.* (DPZR 67)

*Cine bea pân' la-mbătare, nume bun în lume n-are.* (DPZR 67)

Los efectos perjudiciales de los excesos de bebida aparecen también en el refranero latino, del que citaremos unos cuantos ejemplos ilustrativos:

lat. *Haec perdunt hominem: vinum, femina, tesserae.* 'Estas cosas pierden a una persona: el vino, la mujer y el juego.' (RM)

<sup>1</sup> Sinónimos: Beber hasta caer es desatino beber; Beber hasta alegrarse, puede aprobarse. (RT 1, 62); De la uva sale el vino, y del vino, los desatinos. (RT 1, 63).

<sup>2</sup> Sinónimos: A mulher e o vinho enganam o mais fino; A mulher e o vinho, fazem errar o caminho; Do vinho e da mulher, livre-se o homem, se puder. (RM).

*Dives eram dudum; fecerunt me tria nudum: alea, vina, Venus; tribus his sum factus egenus.* ‘Hace poco era rico; tres cosas me dejaron desnudo: el juego, el vino, Venus; por estas tres cosas he pasado a ser pobre’ (RL 696)

*Ebrietas mores aufert tibi, res et honores.* ‘La embriaguez te roba el carácter, la propiedad y el honor’. (RL 800)

### 3. Diversidad en el refranero románico

En lo que sigue, tras presentar las paremias que ofrecen recomendaciones similares, vamos a analizar aquellas paremias que confieren especificidad a las culturas románicas.

#### 3.1. Español

A veces los refraneros dan consejos contradictorios. Si en 2.10 se recomienda evitar el abuso del vino y se aconseja beber mucha agua, otras paremias dicen que **el abuso de agua y la falta de vino son malas para la salud:**

*Donde no hay vino y sobra el agua, la salud falta.* (García-Page Sánchez, Ímaz Azcona, 2012: 152-153)

*El agua la vida la acorta; el vino la alarga y conforta.* (RT 1, 53)

El refranero español **recomienda consumir algunos alimentos con moderación, pero otros no:**

*Mucho pan y poco queso, es de hombre de seso.* (CTDR 37)

*Más fácilmente se añade la sal que falta, que se quita la que sobra.* (CTDR 38)

*Si no quieres caldo, tres tazas, y la última rebosando.* (RT 1, 8)

*No se crían nalgas con agua de malvas, sino con torreznos y hogazas.* (RT 1, 22)

*Aceituna, una docena de docenas. Aceituna, una, y si es buena, una docena.* (RM)

Cabe notar de nuevo las contradicciones que pueden aparecer: si en 2.7 se aconsejaba consumir de manera moderada la aceituna, aquí el número recomendado es mucho mayor.

**La moderación en la alimentación va asociada a otras actividades,** como el trabajo, tomar mucho sol o sentir mucha pena:

*El trabajo y el comer, su medida han de tener.* (CTDR 39)

*Tres pocos valen más que muchos: poco sol, poca cena, poca pena.* (CTDR 40)

**Los borrachos fingen beber poco,** pero no consiguen engañar a nadie:

*Bebiendo por la bota, parecerá que bebes una gota.* (RT 1, 52)

Otra idea importante y propia del español es que **la comida es esencial en la vida humana:**

*“Comer” santa palabra es.* (RT 2, 182)

Sin embargo, **la exageración en la comida lleva a la exageración en todo**, beber, dormir, lo que conlleva a la aparición de otros defectos:

*Quien mucho come, mucho bebe; y quien mucho bebe, mucho duerme, poco lee, poco sabe y poco vale.* (Sbarbi I, 232)

Finalmente, no solo los excesos culinarios pueden arruinar a uno, sino también algunas **comidas caras llevan a la ruina:**

*Salmón la casa descompón.* (Sevilla Muñoz, Cantera Ortiz de Urbina 2002: 176)

### 3.2. Francés

El refranero francés enumera unos **alimentos cuyo consumo exagerado es dañino** (el cerdo, la sal, el vino); **en cambio, otros alimentos son provechosos**, como por ejemplo el pan sin aceite, el pan en general, o la sal, que no puede faltar de la comida.

*Qui mange trop de porc mange sa mort.* (Proverbes)

*Trop de sel gête la soupe.* (DPD 85)

*Le pain sans huile se mange sans mesure.* (Proverbes)

*Pain tant qu’il dure, mais vin à mesure.* (DPD 84)

*Table sans sel, bouche sans salive.* (DPD 85)

El vino es fundamental en la alimentación de los franceses; a pesar de que otras paremias vistas anteriormente (2.10.-2.13) recomiendan la moderación o advierten sobre los excesos del consumo excesivo, hay paremias que parecen decir lo contrario: recomiendan la **moderación en la comida, pero el vino en abundancia**, o bien se recomienda **una comida copiosa acompañada de mucho vino.**

*A petit manger bien boire.* (DicAuPro)

*Nourriture abondante se noie avec du vin.* (Proverbes)

**Algunos alimentos son saludables si consumidos con moderación** y pueden incluso ayudar a mantener la salud. Tales alimentos beneficiosos serían el vino o la sopa, como resulta de la siguiente paremia francesa:

*Manger un peu de soupe et boire un peu de vin font fuir maladie et médecin.*  
(Proverbes)

Finalmente, **la moderación ayuda a ahorrar** y a guardar algo para más tarde.

*Il faut garder une poire pour la soif.* (Sevilla Muñoz, Cantera Ortiz de Urbina 2002: 176)

### 3.3. Italiano

El refranero italiano proporciona varios **consejos alimenticios**; así, hay alimentos que uno tiene que consumir en poca cantidad, con moderación, o bien en gran cantidad. Se recomienda comer poca oca, poco pan con mucho vino o, al revés, mucho pan con poco vino; las calabazas son muy buenas, mientras que la carne de cerdo se recomienda consumirla con moderación.

*Dell'oca, mangiane poca.* (DPID 2136)

*Pane un tantino e vino un tino.* (DPI V895)

*Pane fin che dura, vino con misura.* (DPID 4130)

*Mangia zucche in abbondanza e non avrai dolor di panza.* (DPID 3206)

*Carne di porco, né poca né troppa.* (DPID 788)

**La variedad alimenticia es saludable, pero comer con prisa no es saludable:**

*Chi mangia ogni sorta di vivande, non ha bisogno dei medici.* (DPID 1303)

*Fretta di mangiare fretta di crepare.* (DPI M518)

*Chi mangia piano vive sano.* (DPI M517)

**Mucha comida va acompañada de mucha bebida, pero la bebida en exceso acorta la vida, e incluso puede provocar alucinaciones:**

*Il mangiare insegna a bere.* (DPID 3207)

*Il troppo bere abbrevia la vita.* (DPID 5602)

*Più vino bevi e più fantasmi girano di notte.* (DPI V 909)

Sin embargo, existe la idea contraria, de que **beber agua no es saludable**, mientras que **el vino produce alegría**.

*L'acqua fa male e il vino fa cantare.* (RM)

Por último, se aconseja **moderación y hasta abstención en varios aspectos de la vida**, no solo a la hora comer y beber.

*Mangia poco, bevi meno e a lussuria poni un freno.* (DPID 3204)

*Mangia poco, bevi l'acqua e l'orologio ti ci scappa.* (DPID 3203)

### 3.4. Portugués

El refranero portugués aconseja **comer, beber y hacer varias otras actividades despacio**, pues la falta de prisa es otro signo de moderación.

*Comer devagar faz a vida durar.* (Citador)

*Comer e beber, dormir e cagar, devagar.* (DP 1543)

Se recomienda **acompañar la comida, sea buena o mala, de mucho vino**, al contrario de lo expresado en 2.10.-2.13.

*A bom comer ou mau comer, três vezes beber.* (Citador)

*Comer sem beber, não é comer.* (DP 1549)

Algunos **alimentos y bebidas** se pueden **consumir en exceso o con moderación**; otros, es mejor evitarlos.

*Pão que sobre, carne que baste, vinho que falte.* (PP P98)

**Mucho comer no es recomendable en la vejez**, pues puede llevar pronto a un desenlace fatal.

*Se és velho e comilão, encomenda o teu caixão.* (RM)

Finalmente, el refranero recomienda **comer o beber lo que a uno le guste**:

*Comer e beber, só o que apetecer.* (DP 1544)

### 3.5. Rumano

El refranero rumano sugiere consumir vino en exceso, no agua ni comida.

*La apă cu măsură, la vin fără măsură.* (Zanne, IV, 9430)

*Mâncarea e fudulie, băutura e temelie.* (PZG 67)

**Otros alimentos pueden ser dañinos si se consumen en exceso**, como la sal, la pimienta o la grasa.

*Sarea-i bună la fiertură, însă nu peste măsură.* (DPZ 205)

*Sarea e bună, dar nu peste măsură.* (DPZ 204)

*Cine are piper mult bagă și-n terci/chiseliță/iaurt/mămăligă/boș/zară.* (DPC 607)

*După ce e carnea grasă, mai pune și seu.* (DPC 1106)

**Es preferible comer todo, aunque provoque malestar**, contrariamente a lo expuesto en 2.1.-2.3.

Decât să rămână-n hârgău, mai bine să-mi fie rău. (DPZ 189)

Decât să rămâie brânza, mai bine să crape rânza. (DPZR 118)

Decât bucate stricate, mai bine mațe sparte. (Zanne, III, 8262)

**La falta de variedad no cansa ni hace daño**, una idea contraria a lo expresado en 2.8.

Pâine peste pâine nu strică. (DPZR 118)

El que come mucho no destaca en otras actividades, como, por ejemplo, el trabajo o los estudios.

*La mâncare leu și la lucru bou.* (Zanne III, 8752)

*La mâncare lup și la învățătură butuc.* (Zanne III, 8754)

Pese a esto, siempre es preferible comer mucho que hablar mucho:

*Mai bună-i mâncarea lungă decât vorba lungă.* (Zanne III, 8760)

Finalmente, el refranero rumano sugiere moderación en todo, comida y bebida, en contradicción con otras paremias presentadas en este trabajo, en este mismo apartado o bien en varios apartados del 2.

*La mâncare să ai cumpătare și la băutura să fii cu măsură.* (Zanne, III, 8763)

#### 4. Conclusiones

Esta labor investigativa se ha propuesto identificar las imágenes que se asocian con la moderación y los excesos en la comida y la bebida, presentes en los refraneros de cinco idiomas romances. El análisis del refranero románico nos ha permitido subrayar la variedad temática de las creencias y actitudes ante la comida y bebida, a veces contradictorias. Nos han interesado los símiles, pero sobre todo las discrepancias que puede haber entre las distintas culturas románicas y entre las representaciones paremiológicas de las lenguas analizadas.

Al ser un tema de alcance universal, era de esperar que el análisis pormenorizado del corpus pusiera de manifiesto paremiotipos comunes entre los refraneros, que, probablemente, están presentes en los refraneros de muchísimas otras culturas. La existencia de las paremias paralelas se debe, por un lado, a influencias culturales comunes (del latín) y recíprocas, pero también, por otro lado, se puede tratar de paremias que proceden de tópicos y creencias culturales preexistentes.

El exceso y la moderación implican, por una parte, la idea de cantidad, la variedad de los alimentos, la falta de prisa a la hora de comer. Además, la moderación se asocia con otros factores, como, verbigracia, el reposo, la alegría, la tranquilidad, mientras que el exceso, que origina daños innumerables (enfermedad, sobrepeso, ruina, muerte), se considera un vicio. Se ofrece un abanico de consejos de vida saludable, se recomienda la moderación (a veces, una excesiva austeridad) y evitar el exceso. Asimismo, a nuestro juicio, presentan especial interés las paremias que recomiendan la delgadez, un valor social actual, de las culturas occidentales, como referencia de la salud y de la belleza. Resultan a veces recomendaciones contradictorias en lo que concierne al consumo excesivo o moderado de determinados alimentos o bebidas.

En la otra parte del trabajo, centrada en las discrepancias, hemos comprobado la originalidad de cada cultura románica. Así, aparte de los solapamientos, los refraneros incluyen paremias específicas, que ofrecen consejos a veces contrarios a lo se recomienda generalmente. A modo de ejemplo, en el refranero rumano, la falta de variedad no cansa ni es excesiva o dañina.

En suma, podemos concluir que la romanidad de los cinco corpus paremiológicos investigados se hace bien patente y que las similitudes en materia de recomendaciones alimentarias reflejan no solo la relación cultura-lengua, sino también un *continuum* cultural y lingüístico.

## Bibliografía

- Barbadillo de la Fuente, M<sup>a</sup> Teresa. 2019. “*Tripa vacía, corazón sin alegría*”. Gastronomía y dietética en los refranes españoles”, en *Paremia*, 28, pp. 105-118.
- Citador = <http://www.citador.pt/proverbios.php?op=2>, (01/10/2022).
- Corpas Pastor, Gloria. 1996. *Manual de fraseología española*. Madrid: Gredos.
- CTDR = Flores-Huerta, Samuel. 2016. *Compendio temático de dichos y refranes*. Ciudad de México: Copit-arXives,.
- DicAuPro = Coppens d’Eeckenbrugge, Monique, Klein, Jean-René, Pierret, Jean-Marie. 2016. *Dictionnaire automatique et philologique des proverbes français*. Université Catholique de Louvain – Louvain-la-Neuve (Belgique). <http://cental.uclouvain.be/dicaupro/>, (01/10/2022).
- DP = Moreira dos Santos, Maria Alice. 1999. *Dicionário de provérbios, ditados, máximas, aforismos e frases feitas*. Porto: Porto Editora.
- DPC = Cartaleanu, Tatiana, Cosovan, Olga, Cartaleanu, Elena. 2007. *Dicționar de proverbe comentate*. Chișinău: Î.E.P. Știința.
- DPD = Montreynaud, Florence, Pierron, Agnès, Suzzoni, François. 1984. *Dictionnaire des proverbes et dictions*. Paris: Robert.
- DPI = Lapucci, Carlo. 2006. *Dizionario dei proverbi italiani*. Firenze: Le Monnier.
- DPID = Schwamenthal, Ricardo, Michele Straniero. 1991. *Dizionario dei proverbi italiani e dialettali*. Milano: Rizzoli.
- DPZ = Grosu, Elena, Braga-Șipitcă, Victoria. 2018. *Dicționar de proverbe și zicători*. Chișinău: Epigraf.
- DPZR = Botezatu, Grigore, Hîncu, Andrei (eds.). 2001. *Dicționar de proverbe și zicători românești*. București – Chișinău: Litera.
- Enăchescu, Mihai. 2020. “Comida, bebida y vida sana: similitudes y contrastes entre el refranero español y rumano”, en *Quaestiones Romanicae VIII. Interferențe și contraste în România*. Szeged: JatePress, pp. 615-624.

- García-Page Sánchez, Mario, Ímaz Azcona, Carmen. 2012. "Contigo, pan y cebolla. Pautas para el estudio del léxico y la fraseología de la comida y la bebida en España", en Pejović, Anđelka, Sekulić, Mirjana, Karanović, Vladimir (eds.), *Comida y bebida en la lengua española, cultura y literaturas hispánicas*. Facultad de Filología y Artes: Universidad de Kragujevac, pp.133-156.
- Georgescu, Simona, Enăchescu, Mihai. 2019. "Fraseología al servicio de la etimología: el caso de algunas denominaciones del VIENTRE en latín y en las lenguas románicas", en Balaş, Oana-Dana, Gebăilă, Anamaria, Voicu, Roxana (eds.), *Fraseologia e paremiologia: prospettive evolutive, pragmatica e concettualizzazione*. Riga: Edizioni Accademiche Italiane, pp. 63-80.
- Iñesta Mena, Eva M<sup>a</sup>, Pamies Bertrán, Antonio. 2002. *Fraseología y metáfora: aspectos tipológicos y cognitivos*. Granada: Granada Lingvistica.
- Luque Nadal, Lucía. 2012. *Principios de culturología y fraseología españolas. Creatividad y variación en las unidades fraseológicas*. Frankfurt Am Main: Peter Lang.
- Pejović, Anđelka. 2012. "Locuciones con el componente gastronómico en español y en serbio", en Pejović, Anđelka, Sekulić, Mirjana, Karanović, Vladimir (eds.), *Comida y bebida en la lengua española, cultura y literaturas hispánicas*. Facultad de Filología y Artes: Universidad de Kragujevac, pp. 157-172.
- PP = Moreira, António. 2003. *Provérbios portugueses*, 5<sup>a</sup> ed. Lisboa: Notícias.
- Proverbs = [http://www2.culture.gouv.fr/public/mistral/proverbe\\_fr/](http://www2.culture.gouv.fr/public/mistral/proverbe_fr/) (01/10/2022).
- PRPLR = Gheorghe, Gabriel. 1986. *Proverbele româneşti şi proverbele lumii romanice*. Bucureşti: Albatros.
- PZG = Barangă, Ilie. 2019. *Proverbe, zicători, ghicitori*. Bucureşti: Cartex.
- RL = Cantera Ortiz de Urbina, Jesús. 2005. *Refranero latino*. Madrid: Akal.
- RM = Sevilla Muñoz, Julia, Zurdo Ruiz-Ayúcar, M<sup>a</sup>. I. Teresa (dir.). 2009. *Refranero multilingüe*. Madrid: Instituto Cervantes (Centro Virtual Cervantes). <http://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/> (01/10/2022).
- RT = Luis González, José. 2005. *Refranero temático*, vol. I-IV. Madrid: Dipel.
- Sbarbi = Sbarbi, José M.<sup>a</sup>. 1922. *Diccionario de refranes, adagios, proverbios, modismos, locuciones y frases proverbiales de la lengua española*, 2 vol. Madrid: Librería de los sucesores de Hernando.
- Sevilla Muñoz, Julia, Cantera Ortiz de Urbina, Jesús. 2002. *Pocas palabras bastan. Vida e interculturalidad del refrán*. Salamanca: Diputación Provincial de Salamanca (Centro de Cultura Tradicional Ángel Carril), Ed. Ángel Carril.
- Sevilla Muñoz, Julia, Carlos Alberto Crida Álvarez. 2013. "Las paremias y su clasificación", en *Paremia*, 22, pp. 105-114.
- Stone, Jon R. 2005. *The Routledge dictionary of Latin quotations: the illiterate's guide to Latin maxims, mottoes, proverbs and sayings*. London, New York: Routledge.
- Zanne = Zanne, Iuliu. 2003-2004. *Proverbele românilor din România, Basarabia, Bucovina, Ungaria, Istria şi Macedonia*. Ed. anastatică (1895-1903), 10 vol. Bucureşti: Asociația Română pentru Cultură și Ortodoxie, Editura Scara.