

## **SOMMMARIO**

*Nun ngè mangiat r' cchiu' sapurit' r' rippan (Basilicata)*

---

---

*Del vin bsogna fann us, no abus (Marche)*

---

---

*Se te vo fa un bel bicchiere magna 'n po' prima de beve (Umbria )*

---

---

*Lu vinu bonu fa sangu bonu (Sicilia)*

---

---

*Carni metti carni pisci ti nutrisci (Sicilia)*

---

---

*L' euv a sustansa e a serv da pitansa (Piemonte)*

---

---

*Il cacio da forza ai vecchi*

---

---

*Caciu, pia e pani nun è ciuu di viddani (Sicilia)*

---

---

*Formaggio,pane e pere,pasto da cavaliere (Toscana)*

---

---

*I fasul i met la tromba ae' cul (Romagna)*

---

---

*La lenticchia tristu' llu corpu che ce se ficca (Marche)*

---

---

*Lenticchia per tre giorni sempre ripicca (Sicilia)*

*La feva i cavel i l'ha da magnè, mo al parson al s'n'ha da arguardê  
(Romagna)*

---

---

*L'aj l'è le spesiari d'i paisan (Piemonte)*

---

---

*Mâgna l'ai crud, e la salut t'at gud (Romagna)*

---

---

*La zola d'Sa' Zvâñ l'è e' furmai di puret (Romagna)*

---

---

*I cavi riscaldèt j' è bon mo ì'm è lodet (Marche)*

---

---

*Mangia assai insalata, e farai vita biata (Sicilia)*

---

---

*L' 'insaleta, poch acèt ben olieta e ben mastriceta (Marche)*

---

---

*La nzalàte, picchie acitè e bbène oliàte (Puglia)*

---

---

*Insalatta ben salata, pocchu aceto e ben oliata (Lombardia)*

---

---

*L'olio e il sale rendono buono anche uno stivale*

---

---

*Pe n'acceno 'e sale se perde 'a menesta (Campania)*

---

---

*Pruna mangine solo una (Sicilia)*

*Pricocu, mangine pocu (Sicilia )*

*Na mela 'n tel giorno toglie 'l medico de torno ( Umbria)*

---

---

*'O purtuallo ' mattina è oro e sera è chiummo ( Sicilia)*

---

---

*L'arancia la mattina è oro, 'l meriggio è argento, la sera è piombo  
(Umbria)*

---

---

*All' amis peila 'l fi, al nemis 'l pèrsi ( Piemonte )*

---

---

*Pan e nus, magne'r da spus; nus e pan, magner da villan (Emilia)*

---

---

*Pan e nuze mangio' da spuse; nuze e pan mangiò da can  
(Piemonte)*

---

---

*Pan e no's, gusta di spos; nos e pan, gusta di cjan (Friuli)*

---

---

*Pan e nose, magnar de spose (Venezia Giulia)*

---

---

*E' duci lu pani cculi nuci (Sicilia) Pan e nos, magnar da spos  
(Trentino)*

---

---

*Pa e nu's, mangià de spus (Lazio)*

---

---

*Zzùccuru e meli, sunu spissu feli (Sicilia).*

---

---

*Sach svùit u n'st`a in pì (Romagna)*

*Chi sbavija, ha fame o sonno (Lazio)*

---

---

*A panza pina u s'ragiona mej (Romagna)*

---

---

*Bona zena, tresta zena a lèt la mena (Romagna)*

---

---

*A chi ha famme, o pan o ghe pâ lasagne (Liguria)*

---

---

*La fame è la mejo pietanza (Lazio)*

---

---

*Su famine est su mezus condimentu (Sardegna)*

---

---

*Quand s'ghà fam l'è bu tot (Lombardia)*

---

---

*Co se g'ha fame, tuto sa de bon (Veneto)*

---

---

## **BIBLIOGRAFIA**

---

---

## **INDICE**

---

---

Glossario