

'L vin l'è la pupa d' j vei;
(il vino è la tetta dei vecchi);

A San Martin bevi 'l bòn vin;
e lassa l'acqua andè al mulin;
(a San Martino bevi il buon vino
e lascia l'acqua correre al mulino);

Solis in Leone bibe vinum cum pintone;
(quando il sole è in Leone bevi il vino dal bottiglione);

L'acqua a fa mnì j babiot 'nt'la panssa;
(l'acqua fa venire i rospi nella pancia);

La mnestra l'è la biava dl'om;
(la minestra è la biada dell'uomo);

'L riss nass 'nt l'acqua e dev meuire 'nt'l vin;
(il riso nasce nell'acqua e deve morire nel vino);

Panssa ch'a cria veul esse 'mpinia;
(pancia che borbotta vuol essere riempita);

Panssa veuida veul quaicoss, panssa pieña veul
ripos;
(pancia vuota vuol qualcosa, pancia piena vuol riposo);

Panssa pieña, gioia meña;
(pancia piena, porta contentezza);

Pòlenta, Pòlentà, panssa pieña e mal disnà;
(polenta, polenta, pancia piena e cattivo pranzo);

La salada l'è nen bôna e nen bela
senza bei cimó e pimpinela;
(l'insalata non è buona nè bella
senza balsamine e pimpinella);

D'avril tut'erba ch'aóssa la testa l'è bôna a fè
la mnestra;
(in aprile ogni erba serve a fare la minestra);

Mangè còmpagn d'un beu, bevi parei d'un asò,
e pissè còme 'n can, teñó l'om san;
(masticare e rimasticare il cibo, bere sorseggiando e
mingere appena sentito lo stimolo mantengono l'uomo
sano).

Seguono i consigli sul vestire e sul momento opportuno per alleggerirsi dei panni, nonché sul pericolo, che viene alla salute da certe correnti d'aria.

Aveil gnanca 'n fil;
(d'aprile non spogliarti d'un filo);

Lo c'ha ripara dal freid, ripara dal caòd;
(ciò che difende dal freddo, ripara dal caldo);

Fin che 'l fi l'è nen vèsti, speuite gnanca ti;
(fino a che il fico non ha foglie, non alleggerirti di
panni);

Aria 'd filura, aria 'd sepòltura).
(aria di fessura, aria di sepoltura).

I danni, che all'economia domestica portano i piaceri della tavola e l'alcoolismo, sono scolpiti da motti proverbiali precisi e suggestivi:

La padela l'è la ladra d'la cà;
(la padella è la ladra della casa);

Grassa cusìña, magher testament;
(grassa cucina, magro testamento);

Osteria, ósteria, la ròviña d'la famia;
(osteria, osteria, la rovina della famiglia).

Nell'ambito psichico, giacchè l'uomo, a detta del Dubois, è il solo animale che non sappia vivere, i proverbi suggeriscono il modo migliore perchè la vita sia tranquilla, togliendo quei turbamenti dello spirito, che costituiscono, essenzialmente, le psico-nevrosi, e ridando la fiducia a chi è spinto alle cupe disperazioni della nevrastenia.

Sempre ben a's peul nen stesse;
(sempre bene non si può stare);