

Mia nonna, una contadina valtellinese, andava in alpeggio con i vachi (mucche) a maggio, tornava in paese a settembre.

Se ta vet in gir, stà mia attaccaa alla gent. Lavas i man semper quant t'arrivat a ca, e prima de mangia quescos. Se t'aghe la fevara stà in lecc e va mia a lavurà, ricordes che se t'aghè la fevera ta devat bef tanta acqua.

Se vai in giro non stare attaccato alla gente. Quando arrivi a casa lavati sempre le mani e lavale prima di mangiare. Se hai la febbre non andare a lavorare, stai a letto e ricordati che se hai la febbre devi bere tanta acqua.