Sedan och ordsprak från Örsta där skyckororden i fortuna.

Den 10-11 Maj då detta, känt tecknet vore: ett om det göst
finge de huvudomarna (möjau) i slänta för föttrömmarnar,
finge de att göst är. Det är bätt att låta i skinneus, då
jag men skara i skyttärmarne, varor ordspraket.  

Urbanus den 25 Maj då såde man kornet.  

När göstet uti skyckan var vått under julen skulle göstet
blå vara uti dagen när de fröskade. Den 24 februari (nemlig, 
Fö). När det fröser Wöipsu dagen skar det friska i finstår
efter eller innan Michaela.  

När Åven hörs skrika, kastar det böckejarn.  

Matlagning i Särna:  

Nitti en dag gört beredt af mjöd och vatten, kokas då;
att det fijmes små mjöd eller deg, klinkar, en sål som
annat undviket.  

Kobilchen av göt som stekes uti en panna som göt är
brodd med litet taj, götens skärer i tunna skjortor och
stekes mycket klart av den bli som en häst skoppe.
Det känta slättet.