

DAS HEFT FÜR KLEINE SPARER

Sumsi.

Nr. 03/2022

+ köstliche
Witze und
knifflige
Rätsel

WAS PASSIERT IN UNSEREM

BAUCH?

**KÄFER
KUHMIT
KÄSE**



Raiffeisen
Meine Bank

EIN WÜRZIGES VERGNÜGEN

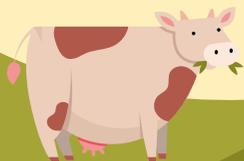


LIEBE SUMSI-FANS,

seid ihr auch so glücklich, in Südtirol zu leben? Die wunderschönen Berge, die herrlichen Blumenwiesen und die leckeren Lebensmittel, die hier produziert werden, finde ich besonders toll! Mistkäfer Manfred hat mir vor Kurzem erklärt, wie Käse gemacht wird. Wir waren nämlich gerade zusammen auf der Fanealm, wo frischer Almkäse hergestellt wird. Wir durften sogar kosten! Ich sage euch, wir haben uns den Bauch richtig vollgeschlagen. Dabei haben wir uns irgendwann die Frage gestellt, wie viel Essen und welche Lebensmittel dem Körper guttun. Was essen Vegetarier? Wie funktioniert unsere Verdauung? Und was sind eigentlich Wiederkäuer? Wenn ihr auch so neugierig seid, dann fliegt mit mir durch die nächsten Heftseiten. Es erwarten euch köstliche Rätsel und hammermäßige Witze!

Viel Spaß mit dem neuen Sumsi-Heft! Und falls ihr während dem Lesen hungrig werdet: Mahlzeit!

Eure Sumsi



Als Sumsi und Mistkäfer Manfred das Almendorf Fane erreichten, kamen sie aus dem Staunen nicht heraus. Wie schön die Pfunderer Berge sind! Und wie gut es hier roch: nach Kräutern ... und Käse!

Mensch Manni, hast du schon mal so viele Kühe auf einem Haufen gesehen?

Sumsi, wir sind im Paradies. Hier kann ich die größten Mistkugeln der Welt drehen. Ich liebe Kuhmist!

Was ist daran denn toll?

Kühe sind Wiederkäuer. Sie schlucken ihr Essen und würgen es zurück ins Maul. Dann kauen sie es ganz fein, oft für viele Stunden. Der Brei kommt danach zurück in einen ihrer vier Mägen. Am Ende scheiden sie wunderbaren Mist aus.

Ich habe 300 Kühe gezählt. Wie viel Milch die wohl geben?

Rund 1.000 Liter am Tag, das sind fünf Badewannen voll. Aus der Milch werden Butter und Käse gemacht.

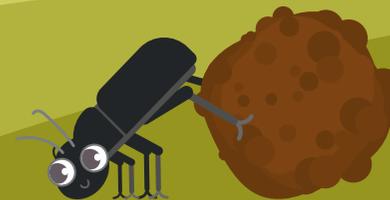
Das würde ich auch gerne können ...

Nun ja, man braucht Übung dafür. Für den Käse erhitzt der Senner die Milch zuerst zusammen mit Lab oder Milchsäurebakterien und rührt sie, bis viele kleine Käsebrocken entstehen. Die holt er mit einem großen Tuch aus der Milch. Anschließend gibt er das Tuch mit den Käsebrocken in eine runde Form.

Und dann darf ich den Käse essen?!

Nur Geduld! Die Masse muss trocknen und kommt in die Reifekammer. Dort ruht der Käse viele Wochen bis er reif ist. Jeden Tag muss der Senner den Käse drehen und mit Salzwasser einschmieren. So bekommt er eine schöne Rinde.

So viel Arbeit, Manni! Komm, den Käse müssen wir probieren!



MAN IST, WAS MAN ISST?

Unser Körper ist wie eine komplizierte Maschine. Damit er gut funktioniert, braucht er gesunde Nahrung als Treibstoff. Nicht in allen Lebensmitteln sind die gleichen Nährstoffe enthalten. Wir brauchen viele verschiedene Sachen!

Was ist deine Lieblingspeise?

Kohlenhydrate
... sind unter anderem für unser Gehirn wichtig. Die finden wir in Brot, Reis oder Kartoffeln.

Fette und Öle
... braucht der Körper, um neue Zellen zu bauen. Wir finden sie in tierischen und pflanzlichen Produkten, zum Beispiel in Nüssen.

Wasser
... oder andere Getränke ohne Zucker wie Tees sind besonders wichtig. Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser und braucht ständig Nachschub.

Vitamine und Mineralien
... gibt es viele in Obst und Gemüse. Sie helfen uns, uns gegen Krankheiten zu wehren.

Eiweiße
... braucht dein Körper, um zu wachsen. Sie sind in Fisch und Fleisch enthalten. Menschen, die keine Tiere essen möchten, nennt man Vegetarier. Sie können Eiweiß in Form von Milch, Käse und Eiern essen, aber auch als Pflanzen wie Bohnen oder Linsen.

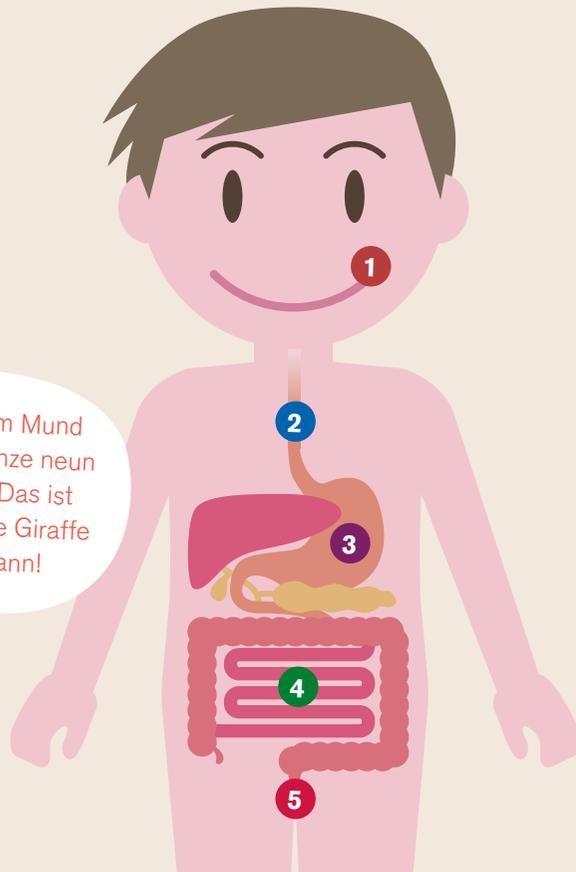


EIN BESUCH IN UNSEREM KÖRPER

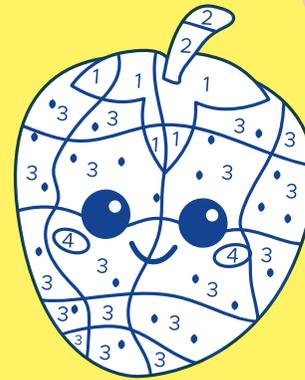
Damit wir unser Essen
verdauen, muss unser
Bauch ganz schön arbeiten.
Zähne, Magen und Darm
zerlegen die Nahrung in
viele kleine Teile.

- 1 Im Mund zerkauen wir das Essen und vermischen es mit Speichel.
- 2 Im Magen wird der Essensbrei mit Magensaft vermischt und geknetet. Vom Magen rutscht der Brei in den Darm.
- 3 Im Darm sitzen viele kleine Helferlein, Enzyme und Bakterien, die nach wertvollen Nährstoffen suchen. Das Blut verteilt diese dann im ganzen Körper.
- 4 Übrig bleibt, was für den Körper unwichtig ist, der Kot. Er lagert im Darm, bis wir das Gefühl haben, auf die Toilette zu müssen. Dort wird er ausgeschieden.

Der Weg vom Mund zum Po ist ganze neun Meter lang. Das ist länger als eine Giraffe werden kann!



MALEN NACH ZAHLEN



- 1
- 2
- 3
- 4



Welcher der beiden Kreise ist größer?

FÜR SCHLAUE KÖPFCHEN

Welche Linie ist länger?



Lösung: Beide Kreise sind gleich groß und beide Linien gleich lang.

ERKENNST DU DIESE FRÜCHTE?



Lösung: Pfirsich, Kiwi, Ananas, Brombeere

VERBINDE DIE TIPPS!

- 1 Frische Lebensmittel werden schnell schlecht, ...
- 2 Überlege genau, ...
- 3 Reste, die übrigbleiben, ...
- 4 Schöpf nicht zu viel auf den Teller, ...
- 5 Schau, ob im Kühlschrank ...

- A kannst du am nächsten Tag aufessen.
- B was du einkaufen möchtest.
- C lagere sie richtig.
- D ältere Lebensmittel sind. Die solltest du als Erstes essen.
- E du kannst dir bei Bedarf einen Nachschlag holen.

WITZEKISTE

Was bekommt man, wenn man Spaghetti um einen Wecker wickelt?

Essen rund um die Uhr!



Was essen Autos am liebsten? Parkplättchen.



Welches Gebäck weiß auf alles eine Antwort?

Der Google-Hupf!



Trifft ein Elefant zwei Ameisen.

Fragen die Ameisen: „Wollen wir kämpfen?“

Sagt der Elefant: „Zwei gegen einen ist unfair!“



Treffen sich zwei Gespenster. Erzählt das erste: „Ich habe jetzt einen neuen Job in einem Restaurant.“ „Als Kellner?“ „Nein, als Tisch Tuch!“



Gehen zwei Erbsen in den Keller. Sagt die eine zur anderen: „Vorsicht, da ist eine Trep – ep – ep – ep – eppel!“

ZÄHLE DIE FRÜCHTE



WELCHE WURST IST AUF DEM BROT?



www.raiffeisen.it/sumsi



Raiffeisen
Meine Bank