

PER PICCOLI RISPARMIATORI

Sumsi.

n. 03/2022

+ barzellette
e giochi
da leccarsi
i baffi

COSA SUCCEDDE NELLA NOSTRA

PANCIA?

**TUTTI
IN MALGA**



Raiffeisen
La mia banca

PRELIBATEZZE DI MONTAGNA

CARI AMICI DI SUMSI,



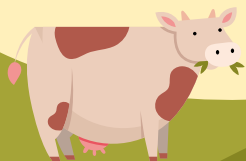
siete felicissimi anche voi, come me, di vivere in Alto Adige?

Le meravigliose montagne che ci circondano, i prati fioriti e le prelibatezze che si producono qui... sono semplicemente irresistibili!

A proposito, sapete che lo scarabeo Pino mi ha spiegato come si fa a fare il formaggio? Siamo appena tornati da una gita a Malga Fane, dove preparano dell'ottimo formaggio d'alpeggio. Ne abbiamo anche assaggiato un po'. Beh, a dire il vero ne abbiamo fatto una scorpacciata! Tra un boccone e l'altro, ci siamo chiesti quanto cibo sia giusto mangiare e quali alimenti facciano bene al nostro corpo. E ancora: che cosa mangiano i vegetariani? Come funziona la digestione? E quali sono gli animali ruminanti? Se non vedete l'ora di scoprirlo, volate insieme a me alle prossime pagine. Vi aspettano anche giochi gustosi e barzellette imbattibili!

Buon divertimento... e se durante la lettura dovesse venirci voglia di uno spuntino, buon appetito!

La vostra Sumsi



Appena giunti a Malga Fane, Sumsi e lo scarabeo Pino rimangono a bocca aperta: i Monti di Fundres sono bellissimi! E che delizioso profumo di erba e di formaggio fresco si sente nell'aria!

Mamma mia, Pino, hai mai visto così tante mucche in una sola volta?

Sumsi, questo posto è un paradiso per noi scarabei stercorari! Qui posso fare le palle di letame più grandi del mondo. Adoro lo sterco di mucca!

Davvero? Cosa ci trovi di così bello?

Le mucche sono dei ruminanti. Dopo avere ingoiato il cibo, lo fanno risalire in bocca e iniziano a masticarlo lentamente, anche per più ore di seguito. La massa sminuzzata ritorna quindi in uno dei quattro stomaci. Alla fine, le mucche producono uno sterco sovrappieno!

Ho contato 300 mucche. Quanto latte daranno?

Circa 1.000 litri al giorno, che corrispondono a cinque vasche da bagno piene. Con il latte si fanno il burro e il formaggio.

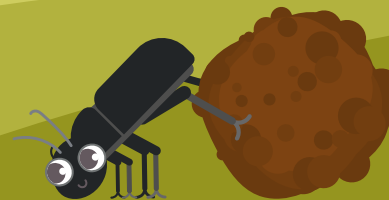
Anche a me piacerebbe saperlo fare...

Ci vuole un po' di esperienza. Innanzitutto, il casaro riscalda il latte con il caglio o con i fermenti lattici e mescola finché non si formano tanti piccoli grumi di formaggio. Il casaro estrae quindi i grumi dal liquido aiutandosi con un grande telo e li versa in uno stampo rotondo.

E poi si può mangiare il formaggio?!

Non subito, ci vuole un po' di pazienza! La massa deve prima asciugarsi e poi viene riposta in una stanza per la maturazione. Qui il formaggio riposa per molte settimane fino a che non è pronto. Ogni giorno il casaro gira la forma e la bagna con dell'acqua salata. Si forma così la crosta del formaggio.

Quanto lavoro, Pino! Vieni, andiamo ad assaggiare un po' di formaggio!



SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO?

Il nostro organismo è una macchina piuttosto complessa. Per funzionare bene, ha infatti bisogno di cibo sano, che è un po' il suo carburante. Non tutti gli alimenti contengono le stesse sostanze nutritive. Per questo dobbiamo mangiare in modo variato!

Qual è il tuo cibo preferito?

I carboidrati
... sono molto importanti, anche per il cervello. Li troviamo nella pasta, nel riso o nelle patate.

L'acqua
... e le altre bevande non zuccherate come le tisane sono fondamentali. Il nostro corpo è composto per più della metà da acqua e ha bisogno di continui rifornimenti di liquido.

Le vitamine e i sali minerali
... sono un grande aiuto per difenderci dalle malattie. Si trovano soprattutto nella frutta e negli ortaggi.

Le proteine
... ci aiutano a crescere. Sono nel pesce e nella carne. Chi preferisce non cibarsi di animali è chiamato "vegetariano" e assume le proteine mangiando latte, formaggio, uova, ma anche legumi come fagioli e lenticchie.

I grassi e gli oli
... sono necessari per il rinnovamento delle nostre cellule. Si trovano in prodotti animali e vegetali, come ad esempio le noci.

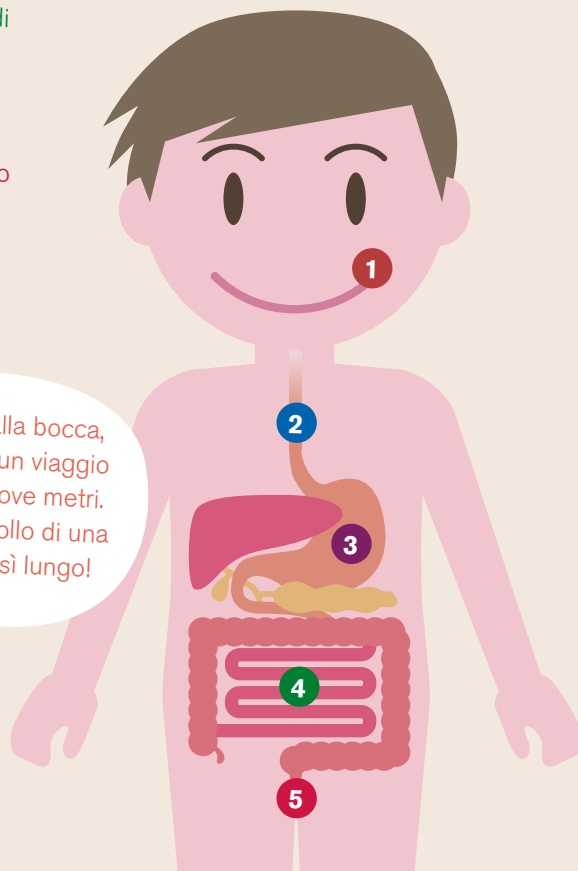


SBIRCIAMO NEL NOSTRO CORPO

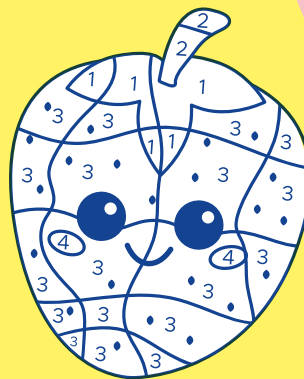
Per digerire il cibo, la nostra pancia deve darsi molto da fare! Denti, stomaco e intestino scompongono gli alimenti in tanti pezzettini.

- 1 In bocca il cibo viene masticato e mescolato con la saliva.
- 2 Il cibo passa attraverso l'esofago.
- 3 Lo stomaco mescola la massa con i succhi gastrici e la fa scivolare nell'intestino.
- 4 Nell'intestino, tanti laboriosi enzimi e batteri cercano le sostanze nutritive e le passano al sangue che le distribuisce quindi a tutti gli organi del corpo.
- 5 Tutto quello che non serve al corpo rimane per un po' nell'intestino finché la pancia non ci fa capire che dobbiamo andare in bagno. Qui gli scarti vengono espulsi.

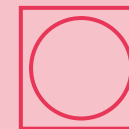
A partire dalla bocca, il cibo inizia un viaggio lungo ben nove metri. Neanche il collo di una giraffa è così lungo!



COLORA SEGUENDO I NUMERI



- 1
- 2
- 3
- 4



ROMPI- CAPO

Quale dei due cerchi è più grande?

Quale linea è più lunga?



Soluzione: I due cerchi sono grandi uguali e le due linee sono lunghe uguali.

RICONOSCI QUESTI FRUTTI?



Soluzione: pesca, kiwi, ananas, mora

COMPLETA I CONSIGLI!

- 1 Gli alimenti freschi vanno a male velocemente...
- 2 Pensa bene a cosa ti serve...
- 3 Gli avanzi di un pasto...
- 4 Non riempirti troppo il piatto...
- 5 Controlla se in frigo...

- A possono essere mangiati il giorno dopo.
- B prima di fare la spesa.
- C conservarli nel modo giusto.
- D ci sono cibi vicini alla scadenza e mangiali per primi.
- E puoi sempre fare il bis!

Soluzione: 1C, 2E, 3A, 4E, 5D

BARZELLETTE

Il pomodoro dice all'insalata:
"Ti olio bene e ti aceto così
come sei".



Qual è il piatto più servito
nei vagoni ristorante?
La mozzarella in carrozza!



Perché la carota non dorme?
Perché l'insalata russa.



Qual è il frutto che i pesci
odiano?
La pesca!



Un elefante si imbatte in
due formiche. Le formiche gli
chiedono: "Vuoi fare la lotta
con noi?" E l'elefante: "Ma due
contro uno è sleale!"



Due fantasmi si incontrano per
strada. Uno racconta: "Sai che
ora lavoro in un ristorante?"
E l'altro: "Ah sì? Come cameriere?"
"No, come tovaglia!"

CONTA I FRUTTI



QUAL È IL SALAME SUL PANE?



www.raiffeisen.it/sumsi



Raiffeisen
La mia banca