

In viaggio con Dolomilla dai pascoli alla tavola

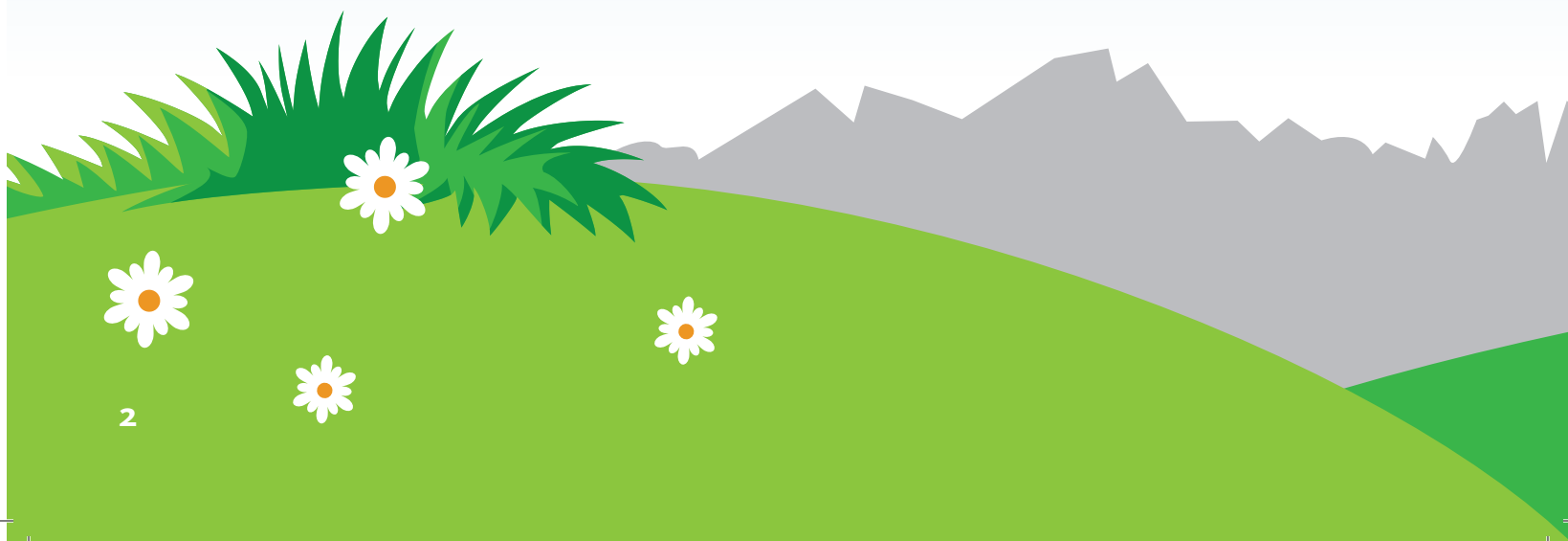
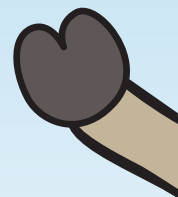
Latte e latticini altoatesini

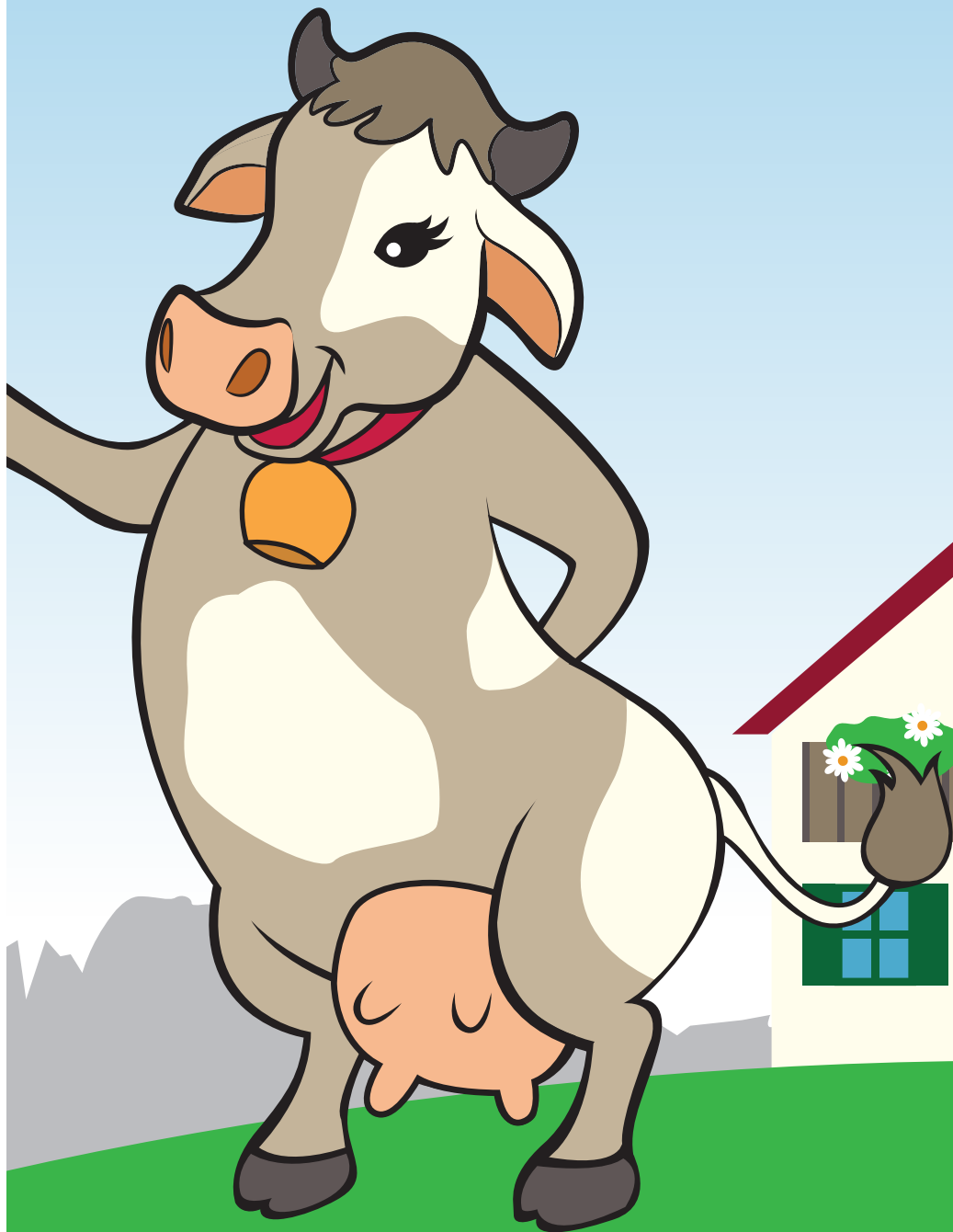


Latte
non OGM

Ciao bambini!

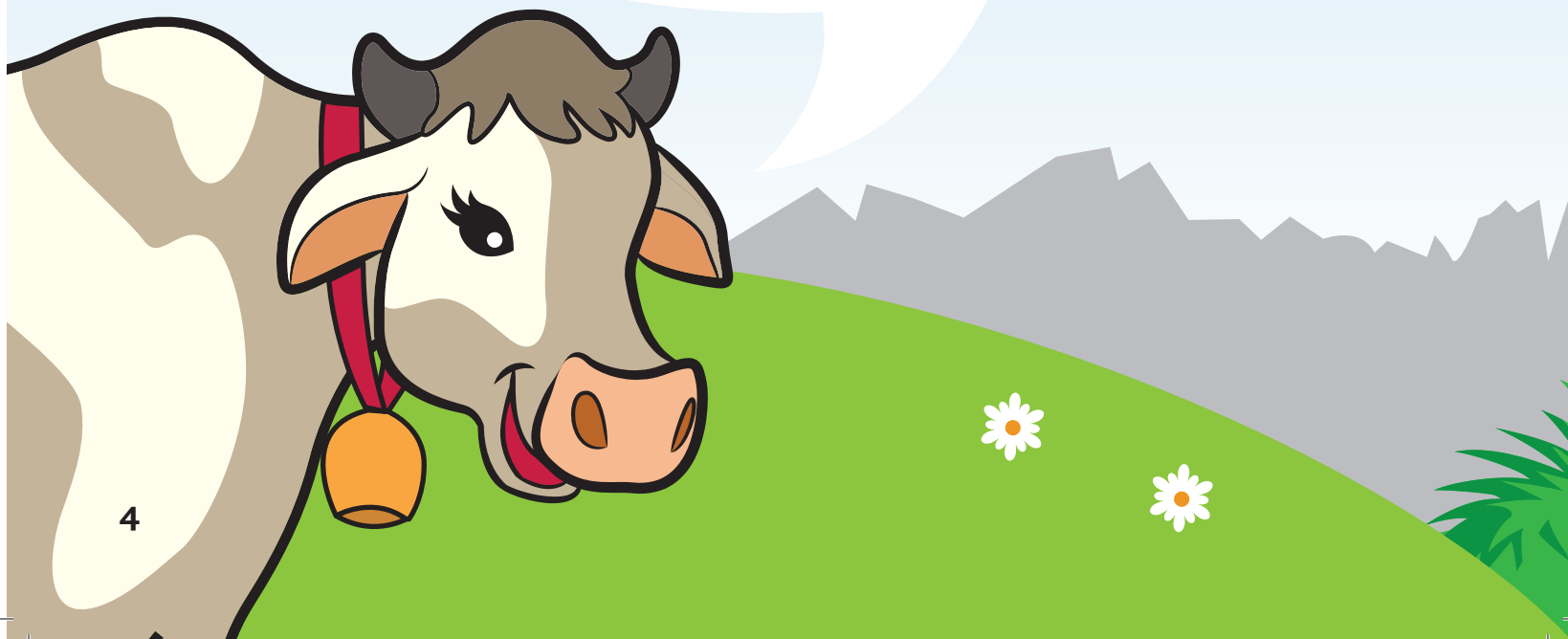
Sono Dolomilla, l'ambasciatrice del latte altoatesino. Rappresento la freschezza, la natura, la genuinità e la qualità senza organismi geneticamente modificati. Cosa significa ve lo spiegherò io attraverso questo viaggio alla scoperta del latte: dai prati verdi alla latteria fino ad arrivare alla vostra tavola. Troverete informazioni dettagliate e spiegazioni per sapere proprio tutto sul latte dell'Alto Adige. Siete pronti? Partiamo dunque per il nostro viaggio!





Qui sì che stiamo bene!

Come mucca posso dire che in Alto Adige si sta proprio bene!
L'erbetta succulenta dei prati, l'acqua cristallina, l'aria pura di montagna e i pascoli baciati dal sole sono un vero paradiso. Ma dietro a tutto questo ci sono ore di duro lavoro: senza le nostre contadine ed i nostri contadini i prati e i pascoli dell'Alto Adige si riempirebbero in fretta di erbacce!
Grazie a loro invece l'erba viene tagliata con regolarità e il fieno viene raccolto affinché noi, mucche da latte, possiamo mangiarne in quantità.
Così facendo garantiscono a voi tutti latte fresco ogni giorno e si prendono cura allo stesso tempo del paesaggio altoatesino.
Grazie ai nostri contadini l'Alto Adige è la terra del latte e del formaggio per eccellenza!



ca. **75.000**

mucche da latte vivono in Alto Adige

ca. **1.500**

malghe garantiscono a noi mucche
un po' di fresco in estate

ca. **5.000**

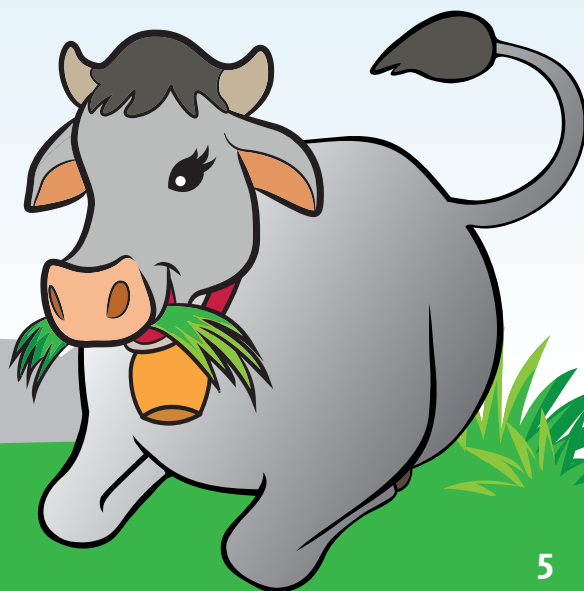
contadini e contadine provvedono
ogni giorno a farci avere latte fresco

in solo **24 ore**

il latte dell'Alto Adige arriva dal maso
al banco frigo del negozio

9

latterie lavorano il latte e producono
latticini freschi ogni giorno



Visita al maso: là dove nasce il latte



Da dove arriva la mucca?

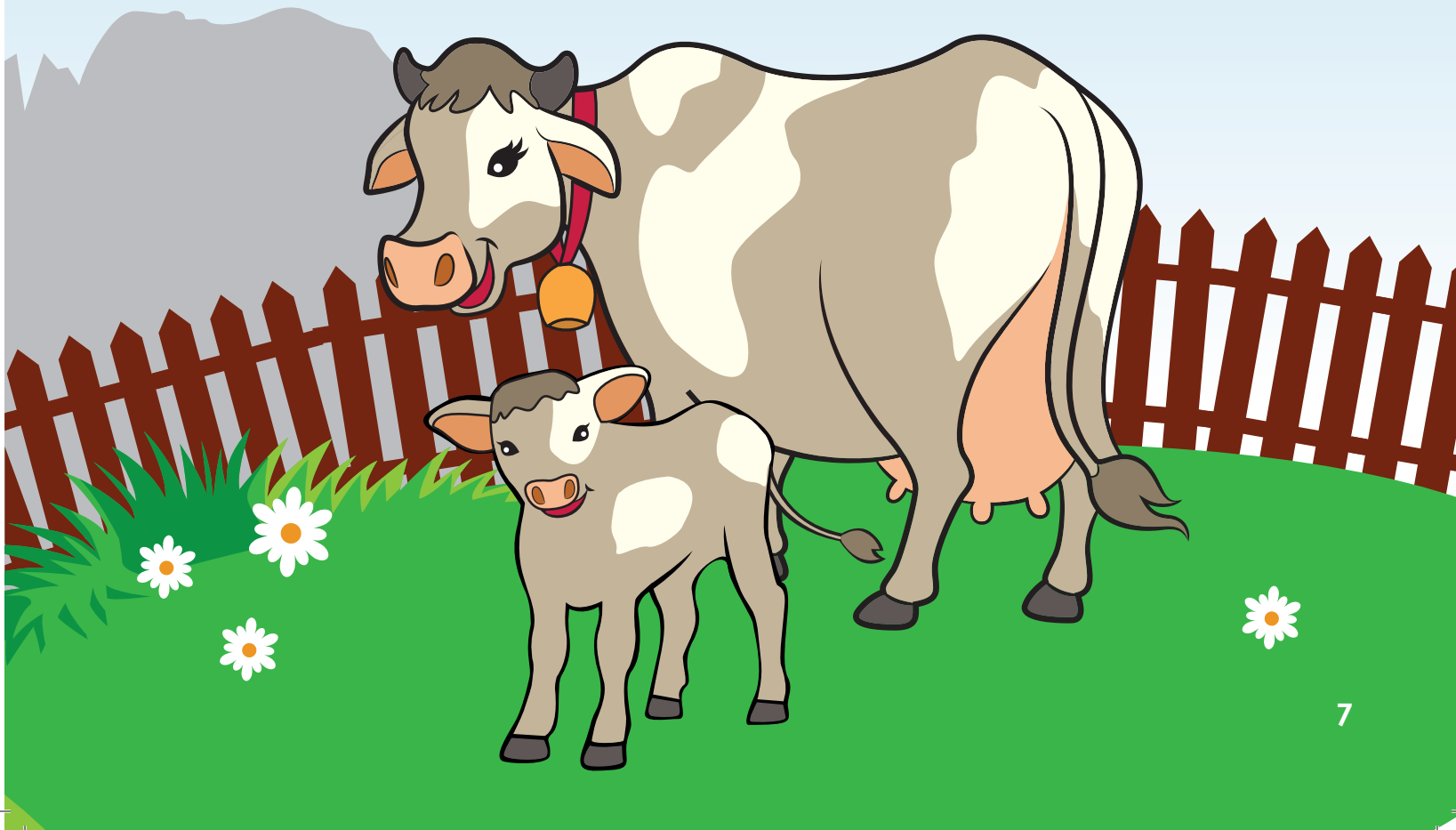
L'antenato dei bovini odierni era l'**uro**, un bovino estinto alto quasi due metri, dotato di corna lunghe fino a 80 cm.

Gli uomini utilizzano i bovini come animali domestici da più di 10.000 anni. Essi forniscono latte e carne e venivano usati come animali da tiro quando ancora non esistevano i trattori. Dalla pelle dei bovini si ricava il cuoio.

Il bovino maschio si chiama **toro** e pesa ca. 1000 kg.

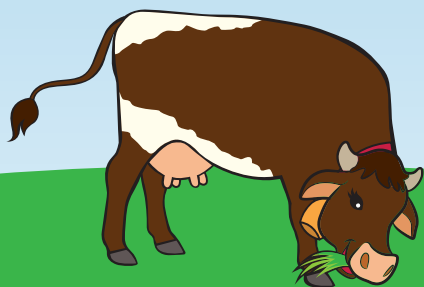
Il bovino femmina si chiama **mucca** e pesa 500-800 kg.

Il **vitello** è il loro piccolo e pesa alla nascita ca. 40 kg.



Razze bovine in Alto Adige

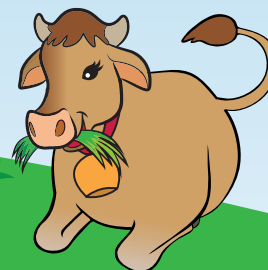
Nel mondo esistono circa 450 diverse razze bovine.



Pinzgau



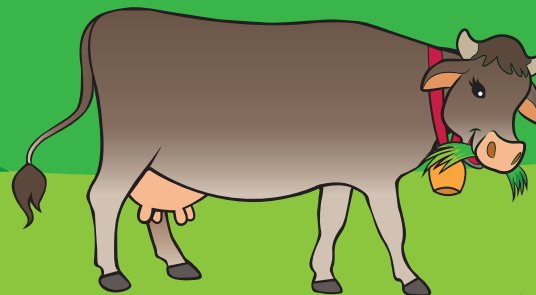
Pustertaler Sprinzen



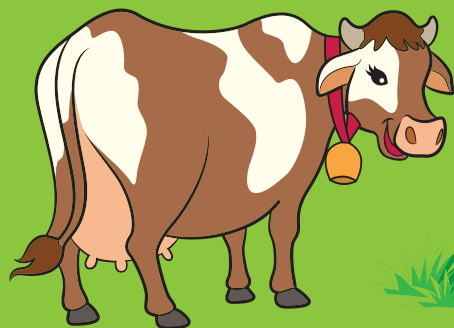
Jersey



Grigia alpina



Bruna alpina



Simmental pezzata rossa

La vita nel maso è proprio emozionante!
I masi altoatesini sono piccoli e proprio per questo noi mucche da latte
ci stiamo davvero bene: qui ci conoscono tutte per nome!
La maggior parte del tempo lo trascorriamo a pascolare e ruminare per ore.
Il nostro compito principale è quello di ricavare dall'erba più fresca
il latte più buono. I contadini e le contadine, invece,
hanno parecchio lavoro da sbrigare: si occupano di noi ogni giorno,
anche nei fine settimana e nei giorni di festa! Almeno due volte al giorno
ci attaccano alla mungitrice: grazie a questa macchina
il latte viene pompato direttamente dalla mammella
in una cisterna refrigerata.

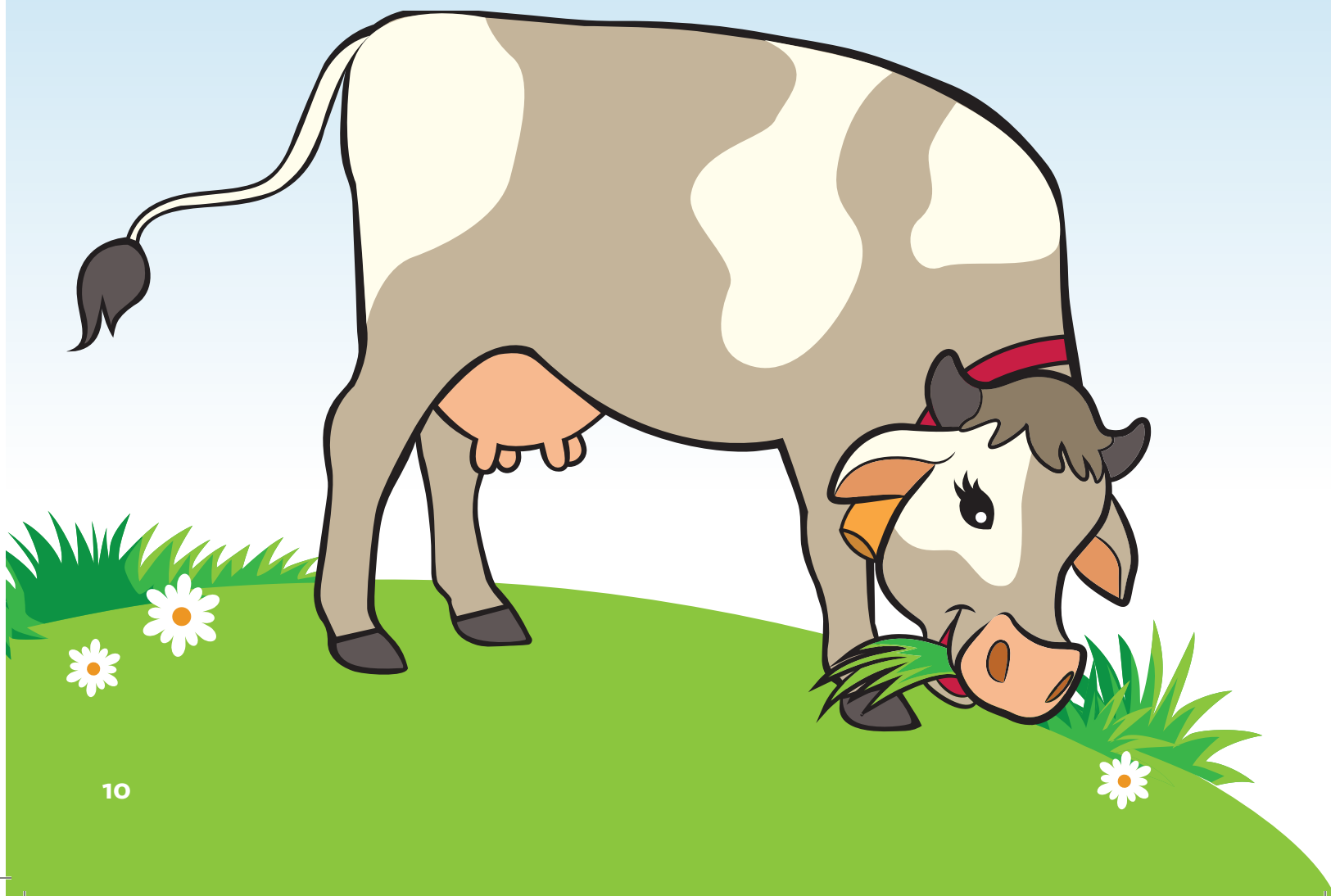


Frisona



Cosa mangia e cosa beve la mucca?

Le mucche sono animali erbivori: una mucca mangia ogni giorno circa 70 kg di erba fresca, un po' di foraggio concentrato, insilato di mais o d'erba e fieno. A ciò si aggiungono 50 - 100 litri d'acqua e un po' di sale.



Scopri la razione media giornaliera di una mucca seguendo le tracce...

insilato di mais
o d'erba



fieno



erba

15 - 17 kg

6 kg

4 kg

50 - 100 l

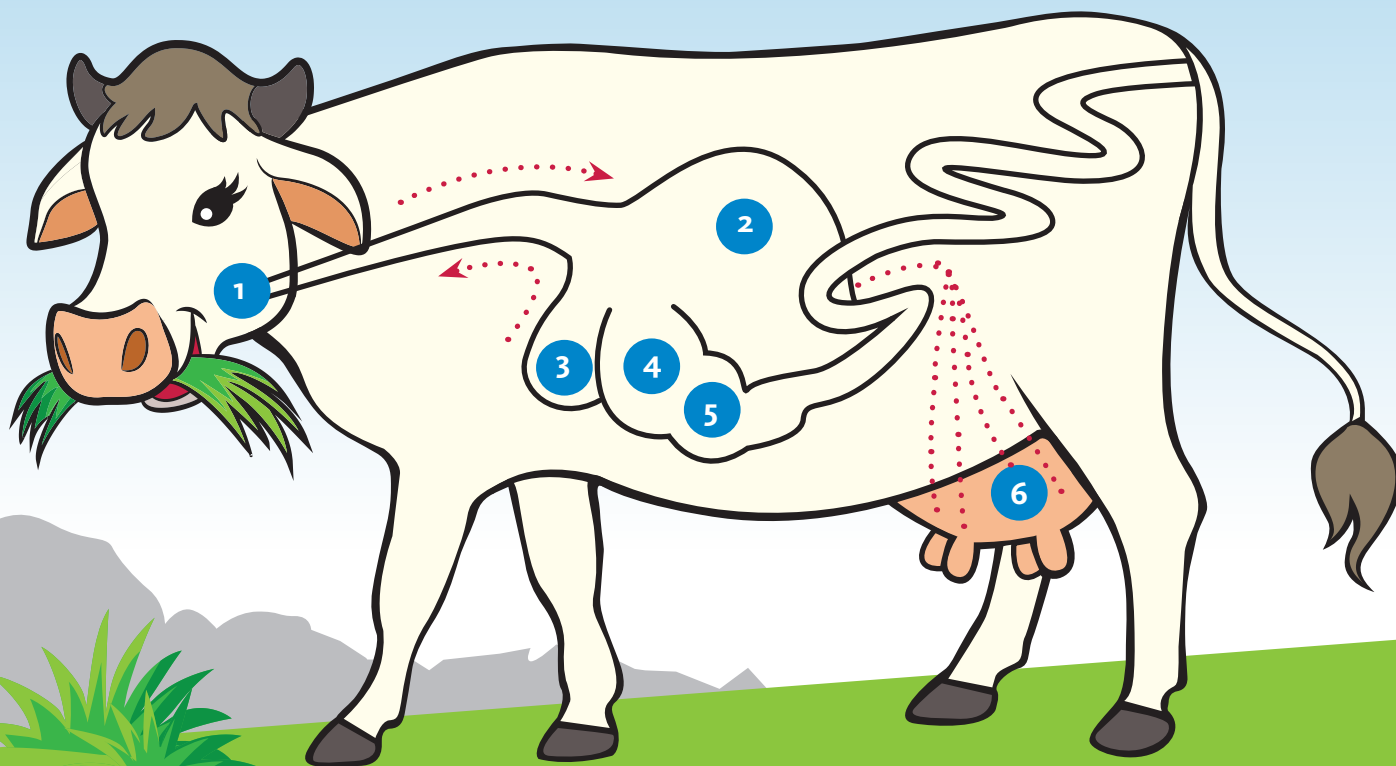
70 kg

Come fa l'erba a diventare latte?

Le mucche sono **ruminanti** e sono dotate di ben **4 stomaci** (rumine, reticolo, omaso e abomaso). In un primo momento la mucca mangia moltissima erba **1** e la ingoia, quasi senza masticarla, facendola scendere nel primo stomaco (**rumine 2**). Da qui l'erba spezzettata sale nel **reticolo 3**. Dopo circa mezz'ora l'erba, ridotta in poltiglia, viene spinta in piccole quantità nuovamente in bocca, dove, mescolata alla saliva, viene masticata accuratamente: questo processo è chiamato ruminazione.

La purea d'erba scende ora nell'**omaso 4**, dove viene privata dell'acqua. Subito dopo arriva nell'**abomaso 5**, dove inizia finalmente la digestione. Le sostanze nutritive arrivano tramite il sangue alla **mammella 6** dove vengono trasformate in latte.





- 1 bocca
- 2 rumine
- 3 reticolo

- 4 omaso
- 5 abomaso
- 6 mammella

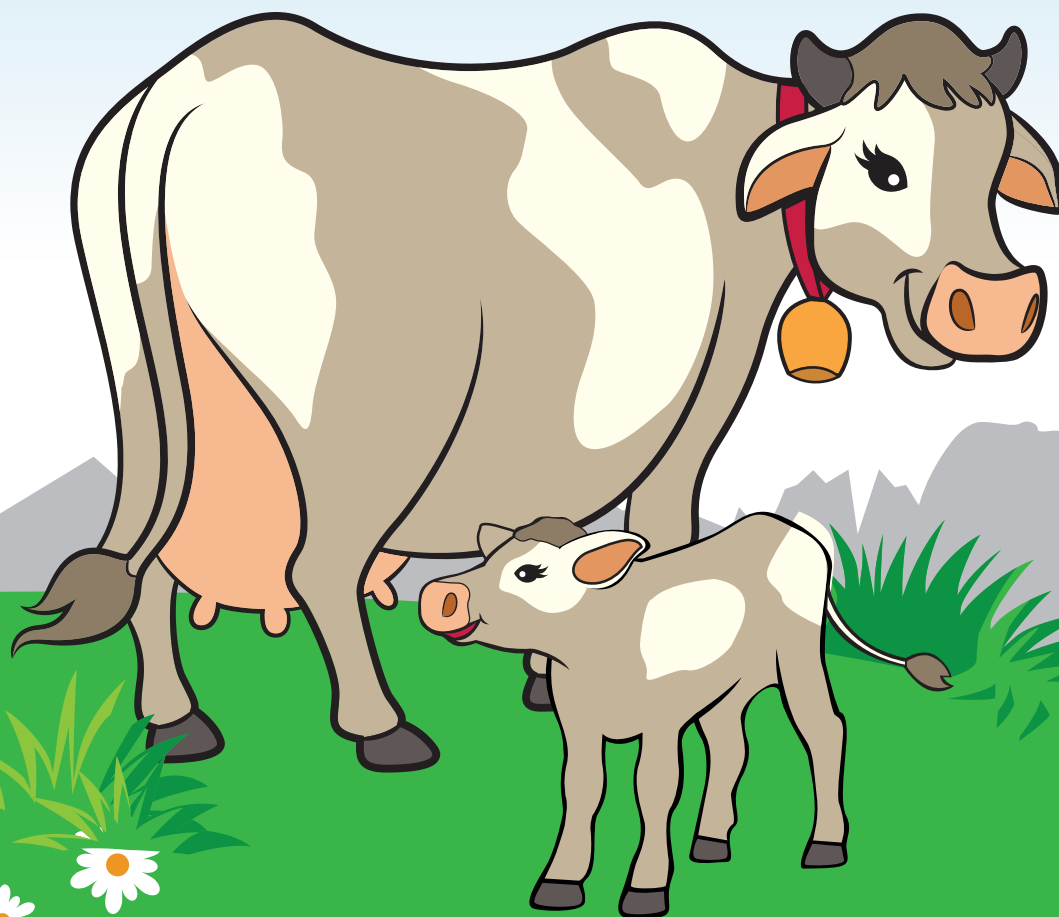
Perché la mucca dà il latte?

La mucca può dare il latte solo se ha già messo al mondo un vitellino.

Come tutti i mammiferi anche le mucche nutrono i loro piccoli allattandoli.

Le **vitamine** e i **minerali** contenuti nel latte sono molto importanti per la crescita dei vitelli, soprattutto nei primi giorni dopo la nascita. Una mucca però produce più latte di quanto il suo vitellino riesca a bere: per questa ragione viene munta con regolarità.

E così anche noi esseri umani possiamo gustare questa prelibatezza.



Quanti litri di latte dà una mucca?

Una mucca dà ca. 22 litri di latte al giorno, da cui si possono ricavare

22 litri di latte fresco, oppure

4 panetti di burro o

2 kg di formaggio o ancora

176 vasetti di yogurt naturale da 125 g.





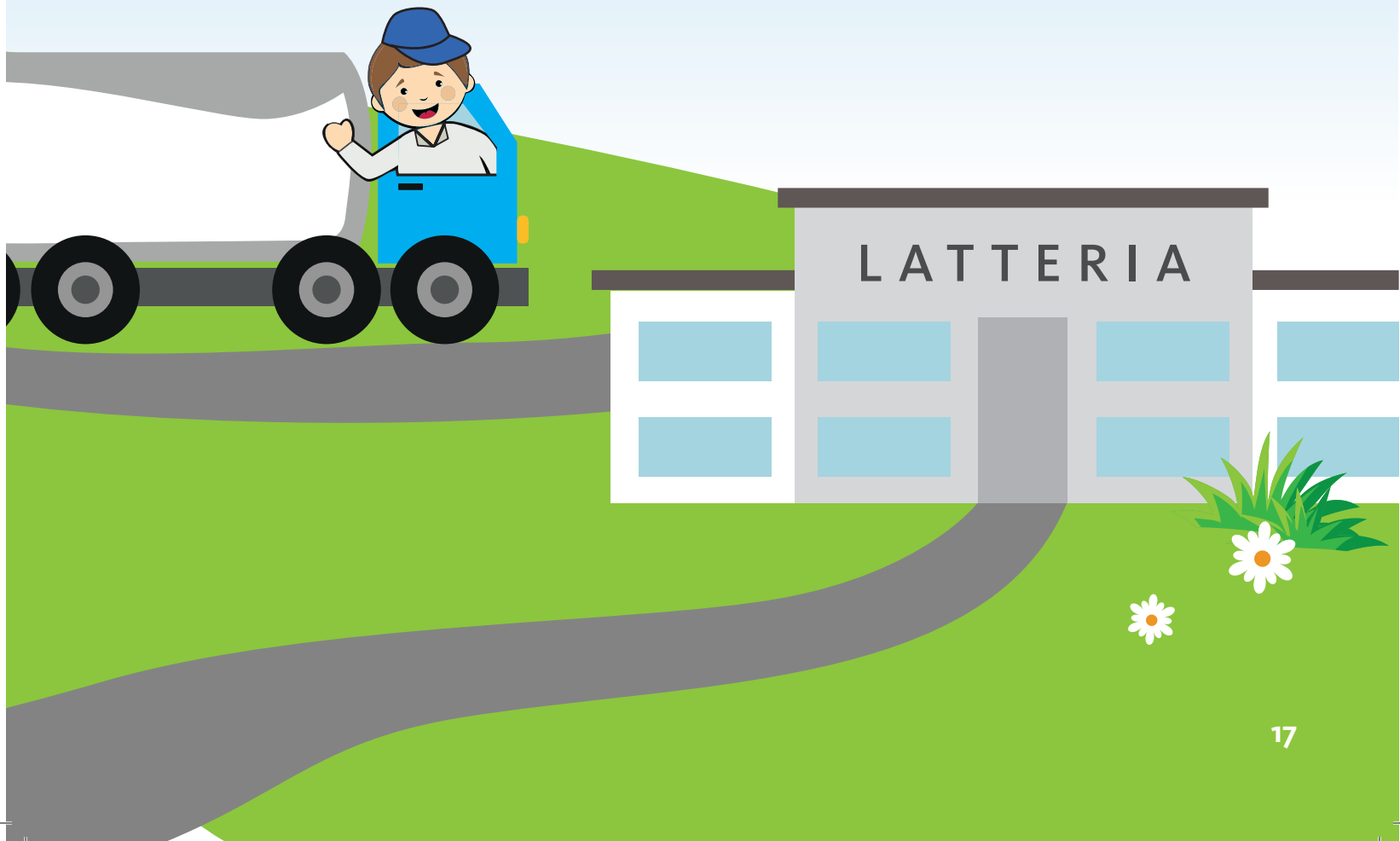
SUPERMERCATO

Come fa il latte ad arrivare a casa tua?

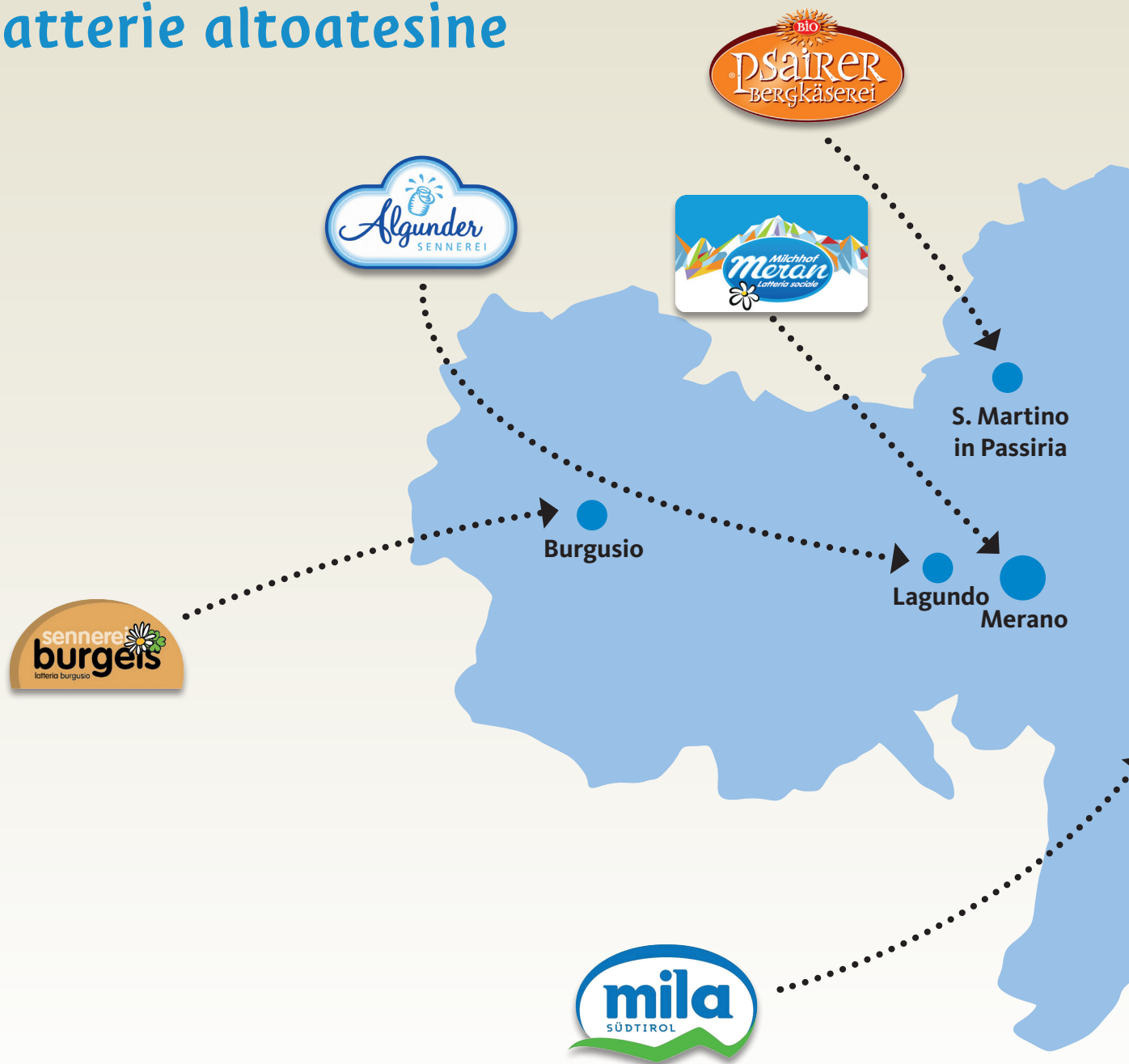
Dopo la mungitura il latte viene subito raffreddato e trasportato il più velocemente possibile alla latteria dove viene immediatamente lavorato. Si stenta a credere che con il latte si possano fare così tanti prodotti diversi tra loro: formaggi nutrienti, mozzarella fresca, yogurt golosi...

ce n'è proprio per tutti i gusti! Ma bando alle ciance, proseguiamo!

Bisogna spicciarsi per fare in modo che tutti questi prodotti arrivino nei supermercati e nelle latterie nel minor tempo possibile: il latte altoatesino, infatti, è famoso proprio perché arriva dalla mucca al banco frigo in sole 24 ore!



Le latterie altoatesine





Come si ottengono i vari latticini?

Il **latte fresco** deve venir pastorizzato e omogeneizzato prima di poter essere consumato. Con la pastorizzazione il latte viene portato ad una temperatura tra i 72°C e gli 85°C per breve tempo e poi raffreddato immediatamente. In questo modo i batteri indesiderati vengono resi innocui, mentre le sostanze nutritive del latte crudo si mantengono quasi completamente inalterate. Il latte fresco pastorizzato, tenuto in frigo, si conserva per almeno 6 giorni. Con l'omogeneizzazione le particelle di grasso presenti nel latte vengono frantumate meccanicamente: in tal modo non si forma più lo strato di panna in superficie.

Il **latte UHT**, che può essere conservato per molti mesi, si ottiene attraverso un trattamento ad alte temperature: il latte viene portato per pochissimi secondi a 135-150 °C. I valori nutritivi del latte UHT sono più bassi rispetto a quelli del latte fresco: in particolare si riduce la percentuale di vitamine.

Lo **yogurt** si ottiene aggiungendo al latte particolari batteri, i cosiddetti fermenti lattici. Queste colture sono composte da vari ceppi batterici: la minore o maggiore acidità dello yogurt dipende dal tipo di batteri utilizzati.

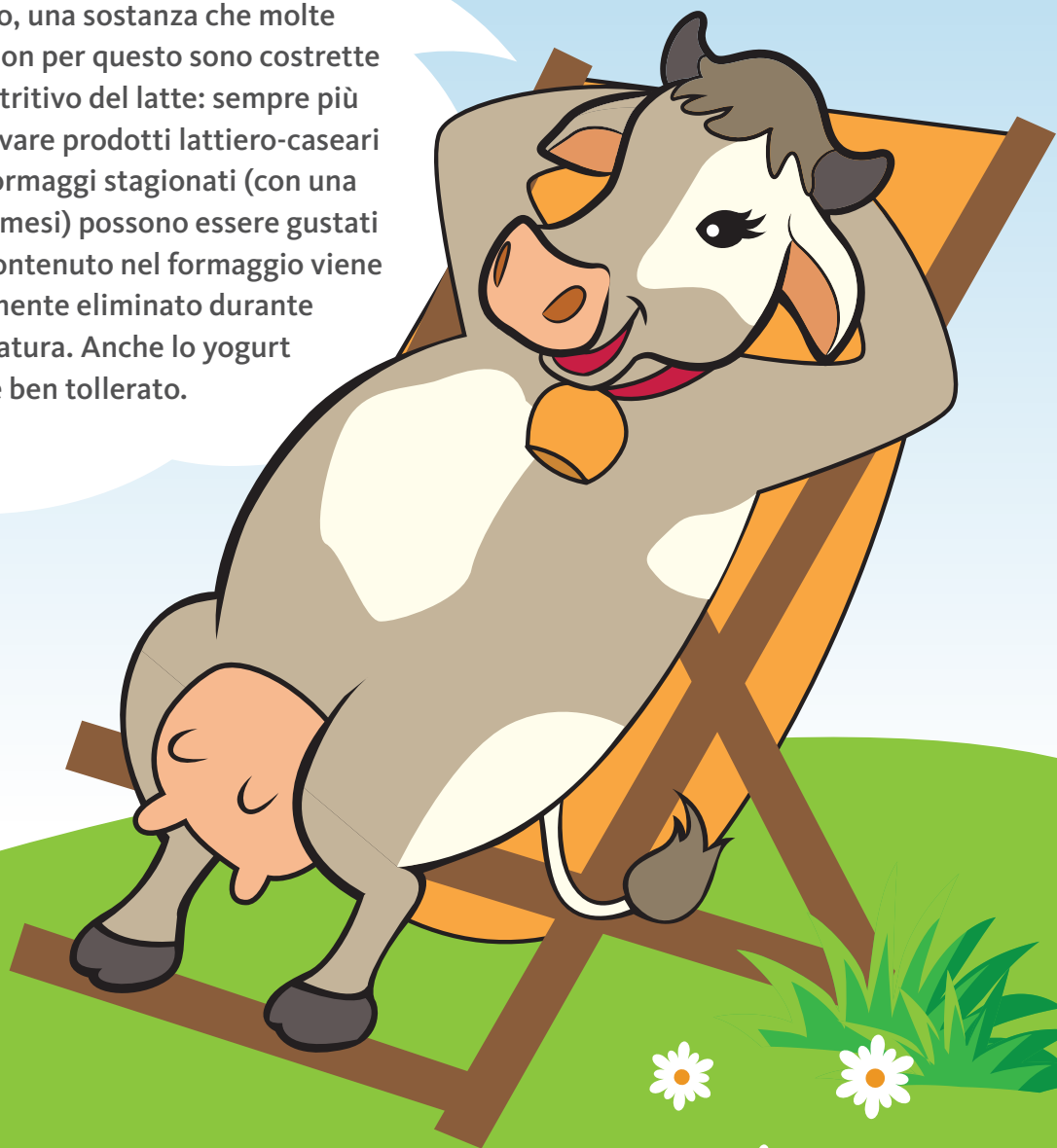
Il **formaggio** si ottiene aggiungendo al latte il caglio e i fermenti lattici che ne accelerano il processo di coagulazione. Il latte così rappreso viene frantumato e mescolato per separare la parte liquida (siero) da quella solida (cagliata). A seconda della lavorazione della cagliata, che include i vari tipi di pressatura, le diverse forme degli stampi, i tempi di maturazione e le temperature, si ottengono i tipi più disparati di formaggio.

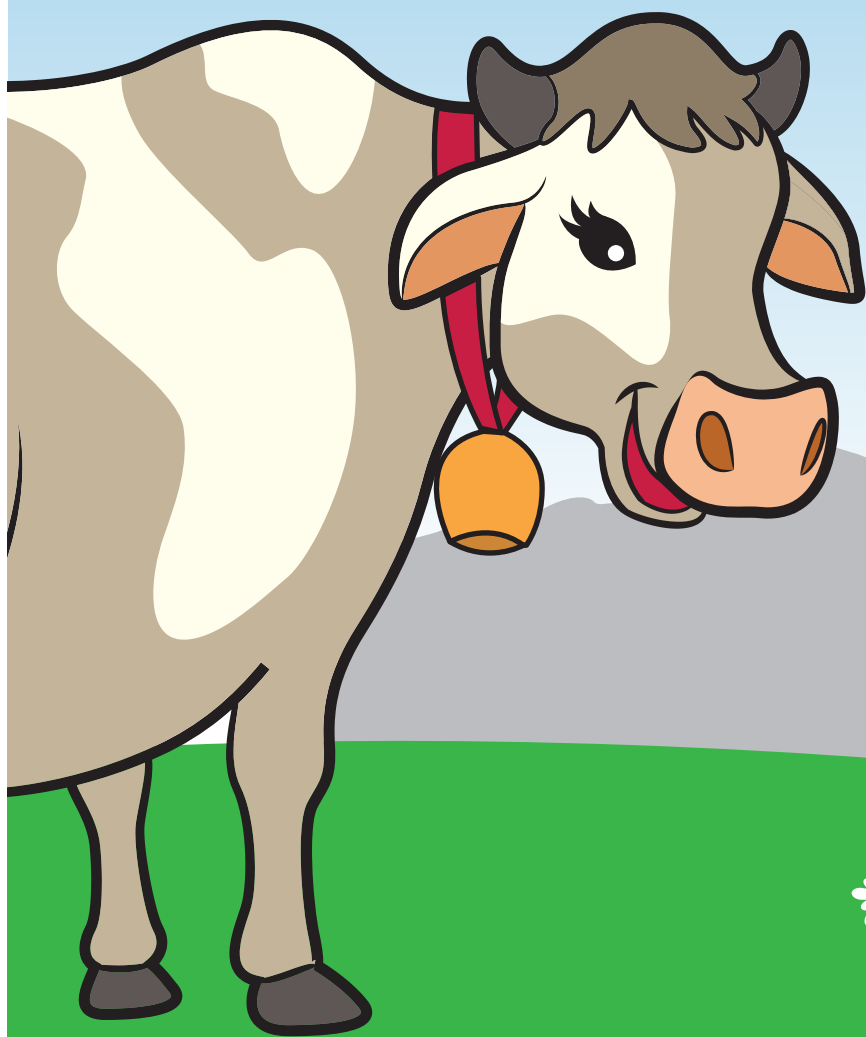
Il **burro** si ottiene sbattendo a lungo la panna, che affiora sulla superficie del latte, in appositi contenitori. In questo modo la parte grassa contenuta nella panna forma degli accumuli di burro separandosi così dal liquido che la conteneva, il latticello.



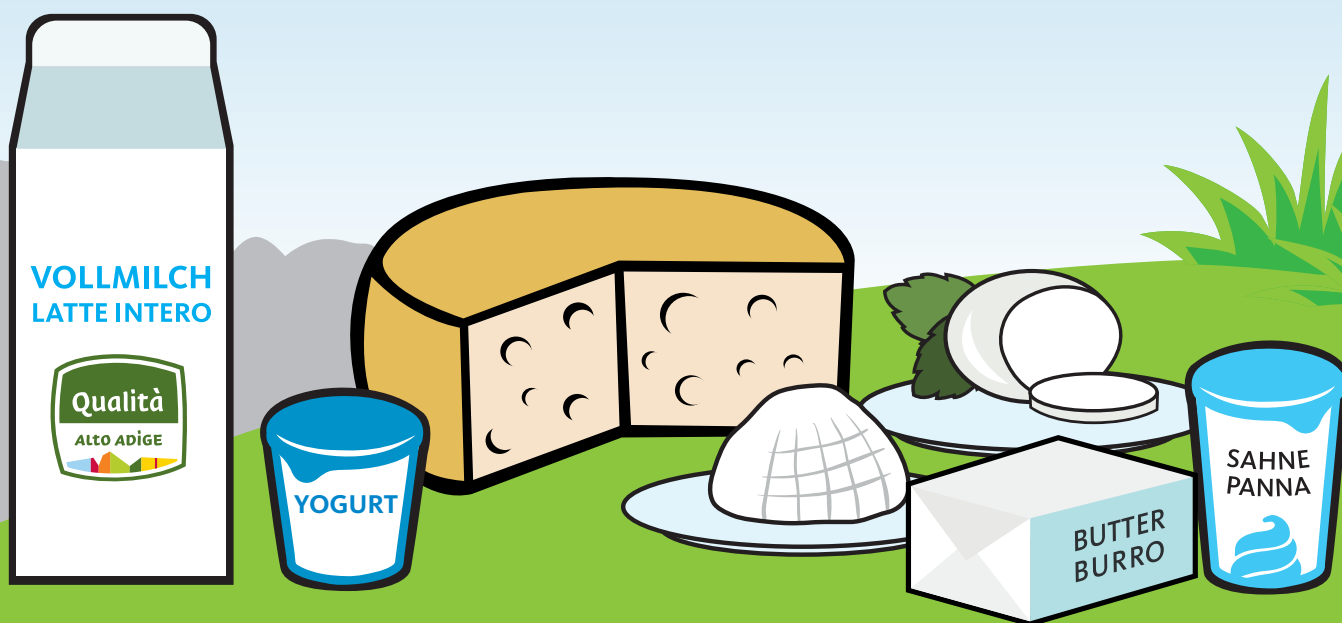
Senza lattosio? Si può!

Il latte contiene il lattosio, una sostanza che molte persone non tollerano. Ma non per questo sono costrette a rinunciare all'apporto nutritivo del latte: sempre più spesso infatti è possibile trovare prodotti lattiero-caseari privi di lattosio. Inoltre i formaggi stagionati (con una stagionatura minima di due mesi) possono essere gustati proprio da tutti. Il lattosio contenuto nel formaggio viene infatti quasi completamente eliminato durante il processo di stagionatura. Anche lo yogurt è solitamente ben tollerato.





Cosa si produce con il latte?



Latte:

latte fresco,
latte UHT,
latte senza lattosio,
latte biologico...

Yogurt:

yogurt naturale,
yogurt alla frutta,
yogurt da bere

Formaggio:

formaggio a
pasta dura,
formaggio
morbido,
formaggio
magro,
mozzarella...

Formaggi freschi:

ricotta,
quark,
mascarpone...

Burro:

burro di panna
dolce, burro di
panna acida,
burro allo yogurt...

Panna:

Panna da
montare



Tutto sotto controllo

Il latte e i latticini altoatesini hanno un marchio di qualità che è stato loro assegnato dalla Provincia Autonoma di Bolzano.

Ovunque trovi questo marchio si garantisce:

- ✓ che gli animali di ogni maso sono sani e che vengono allevati in modo da garantirne il benessere
- ✓ che ricevono solo mangimi vegetali e sani
- ✓ che tutti i prodotti provengono dall'Alto Adige
- ✓ che tutta la filiera produttiva dal maso alla latteria è sottoposta a severi controlli
- ✓ che non si fa ricorso a tecniche di manipolazione genetica (non OGM)

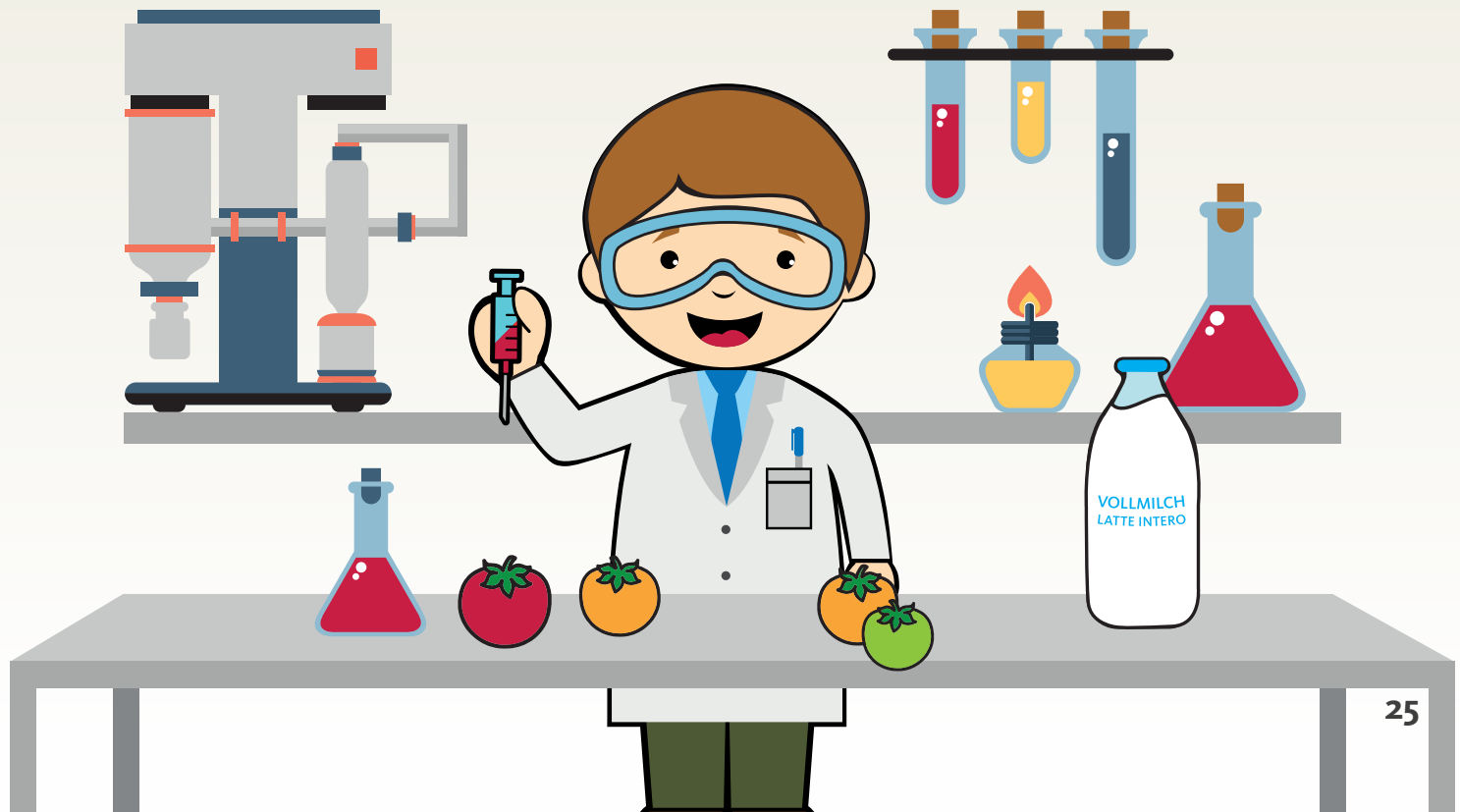


Cosa significa „non fare ricorso alla manipolazione genetica“?

Ogni essere vivente si compone di molte cellule le quali contengono una specie di „schema strutturale” che determina come quell’essere vivente, ad esempio una pianta, dovrà apparire. Questo **schema strutturale** si compone dei diversi geni che decidono se il pomodoro sarà rosso o verde. Gli scienziati sono in grado di modificare lo schema strutturale di una pianta con l’ingegneria genetica. Se una pianta ha una qualità non desiderata, il gene responsabile di questa qualità viene eliminato in laboratorio e sostituito con un altro gene.

Esempio: nel caso di pomodori che diventano facilmente marci, il “gene” che fa marcire più fretta i pomodori viene sostituito con un gene più forte che impedirà questo procedimento.

Il latte e i latticini altoatesini sono privi di manipolazione genetica, a partire dal mangime degli animali fino alla lavorazione dei prodotti e per questo sono prodotti genuini.



Latte? Attento a cosa compri!

Il nostro viaggio alla scoperta del latte ci conduce ora in un supermercato.

Qui fate attenzione e considerate alcune piccole cose che fanno una grande differenza.

Se il latte è prodotto vicino a casa tua è più fresco e nutriente. Il latte delle mucche altoatesine fa pochissima strada per arrivare sulla tua tavola: per questo è più rispettoso dell'ambiente in confronto al latte che viene dall'estero che fa molta più strada.

Quanto più i latticini sono naturali e genuini, tanto più sono salutari!

Il marchio di qualità Alto Adige sulla confezione garantisce una lavorazione controllata e senza ricorso a tecniche di manipolazione genetica.

SUPERMERCATO



Perché scegliere i latticini dell'Alto Adige?

Chi decide di acquistare prodotti lattiero-caseari altoatesini fa del bene anche a se stesso, perché sono freschi, genuini e assolutamente privi di OGM. Inoltre esprime il proprio riconoscimento e apprezzamento alle nostre contadine e ai nostri contadini che lavorano ogni giorno per curare e salvaguardare il nostro paesaggio. Ogni acquisto di un prodotto altoatesino contribuisce a sostenere questo importante lavoro.



In forma, forti e sani? Ci pensa il latte!

Il latte contiene tutte le sostanze nutritive di cui l'uomo ha bisogno per vivere: proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali.

- 1 **Il calcio**, che è uno dei minerali presenti nel latte, è particolarmente importante per le ossa e i denti.
- 2 **Le proteine** del latte aiutano, per esempio, la formazione dei muscoli.
- 3 **Il lattosio**, appartenente alla famiglia dei carboidrati, favorisce la digestione e rinforza il nostro sistema immunitario.
- 4 **I grassi del latte** forniscono al nostro corpo energia e veicolano le vitamine.





Vuoi fare un piccolo esperimento?

Importante: puoi eseguire questo esperimento solo in presenza di un adulto!

Cosa ti serve:

- mezzo litro di latte
- mezzo limone
- una pentola
- un fornello

Si fa così:

- Versa il latte nella pentola e mettilo a scaldare sul fornello (non farlo diventare troppo caldo!);
- Aggiungi alcune gocce di limone;
- Dopo alcuni minuti guarda nella pentola.

Cosa vedi?

.....

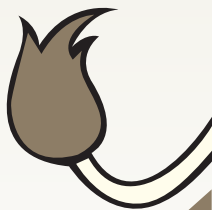
.....

Spiegazione:

.....

.....

Con questo esperimento si vuole insegnare ai bambini come si produce il formaggio fresco. Quando il latte viene scaldato a temperatura media, aggiungendo alcune gocce di limone dopo alcuni minuti si può osservare che le proteine (formaggio fresco) si separano dalla parte liquida del latte (siero). Poi il contenuto della pentola viene passato in un setaccio fine, così da eliminare tutto il siero. Ora il formaggio può essere mescolato e condito a piacere con erbe, sale e pepe e può essere conservato in frigo per alcuni giorni.





La freschezza in tavola!

I prodotti lattiero-caseari si adattano perfettamente ad essere inseriti in ogni pasto. Che sia il latte con il müsli a colazione, uno yogurt per merenda o un po' di formaggio a cena, tutti questi prodotti contengono importanti sostanze che rafforzano denti, ossa e muscoli. Sapevate, ad esempio, che un bicchiere di latte caldo col miele aiuta ad addormentarsi? O che il latte è il più naturale energy drink del mondo? In più, se dai una mano a preparare i piatti a base di latte, il cibo è ancora più gustoso... e mangiare diventa divertente!

Vuoi fare una sorpresa ai tuoi amici o alla tua famiglia?

Non devi far altro che preparare questo goloso Tiramisù per bambini.

Cosa ti serve:

- 100 g savoiardi
- 4 uova
- 4 cucchiaini da tavola di zucchero
- 400 g mascarpone
- 3 cucchiaini da tavola di cacao
- 200 ml latte
- 2 cucchiaini da tavola di cacao per cospargere



Si fa così:

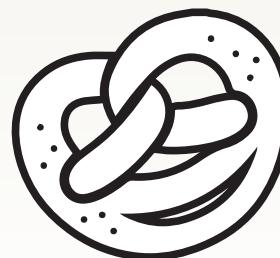
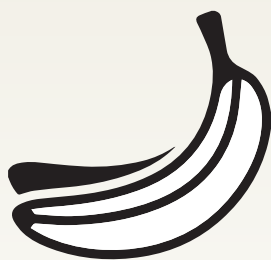
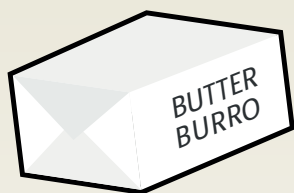
- 1 Sbattere i tuorli con lo zucchero e aggiungere il mascarpone.
- 2 Sbattere a neve il bianco d'uovo e aggiungere al composto.
- 3 Prendere una ciotola, versare il latte e 3 cucchiari di cacao.
- 4 Bagnare i savoiardi da una parte e dall'altra e ricoprire così il fondo di una terrina.
- 5 Spalmare la crema sui biscotti e alternare strati di savoiardi e biscotti, facendo attenzione a terminare con uno strato di crema.
- 6 Lasciar riposare alcune ore in frigo e prima di servire cospargere la terrina con cacao in polvere.

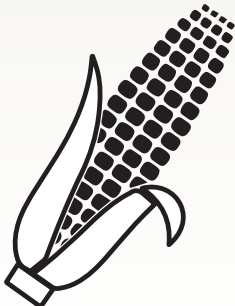
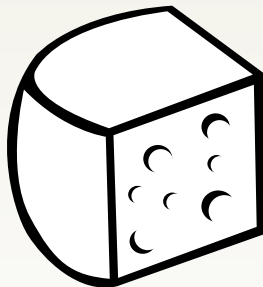
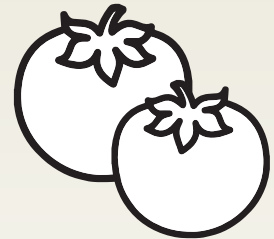
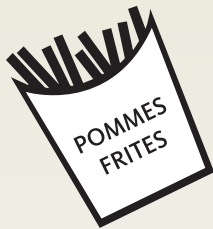
**Mmmmh!
Buon appetito!**



Trova i latticini!

Colora gli alimenti che vengono prodotti dal latte.





Dividi le parole

Ohi ohi, qui qualcuno ha dimenticato gli spazi tra le parole.
Leggi bene il testo e dividi le parole con un trattino.

DAIPASCOLIALLATAVOLA

DOLOMILLAMANGIAERBETTAFRESCA.

NELLESUEMAMMELLENASCEILLATTE.

ININVERNODOLOMILLAMANGIAFIENO.

ILFIENOÉERBASECCA.

OGNIMATTINAESERAVENGONOMUNTELEMUCCHE.

ANNIFAVENIVANOMUNTEAMANO,

OGGICONLAMUNGITRICEÉMOLTOPIÙVELOCE.

ILLATTEVIENERACCOLTOOGNIMATTINADAVANTIAIMASI

ETRASPORTATOALLELATTERIE.

NELLELATTERIESIPRODUCONOTANTIPRODOTTI:

PANNAMASCARPONEYOGURT

FORMAGGIOMBURRORICOTTA

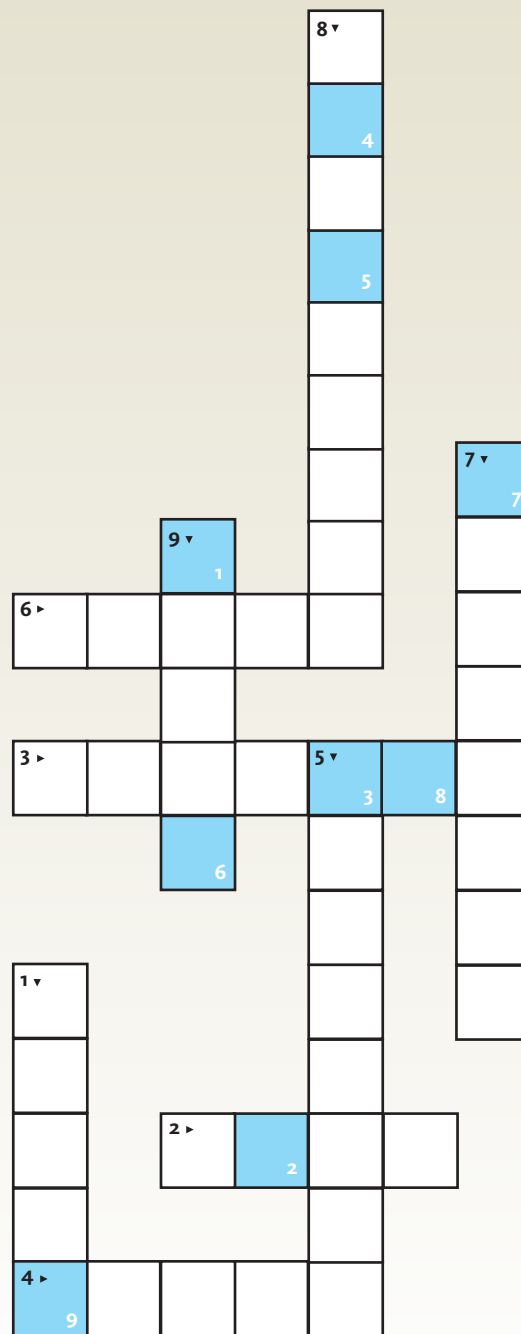
ETANTIALTRIPRODOTTISENZALATTOSIO.

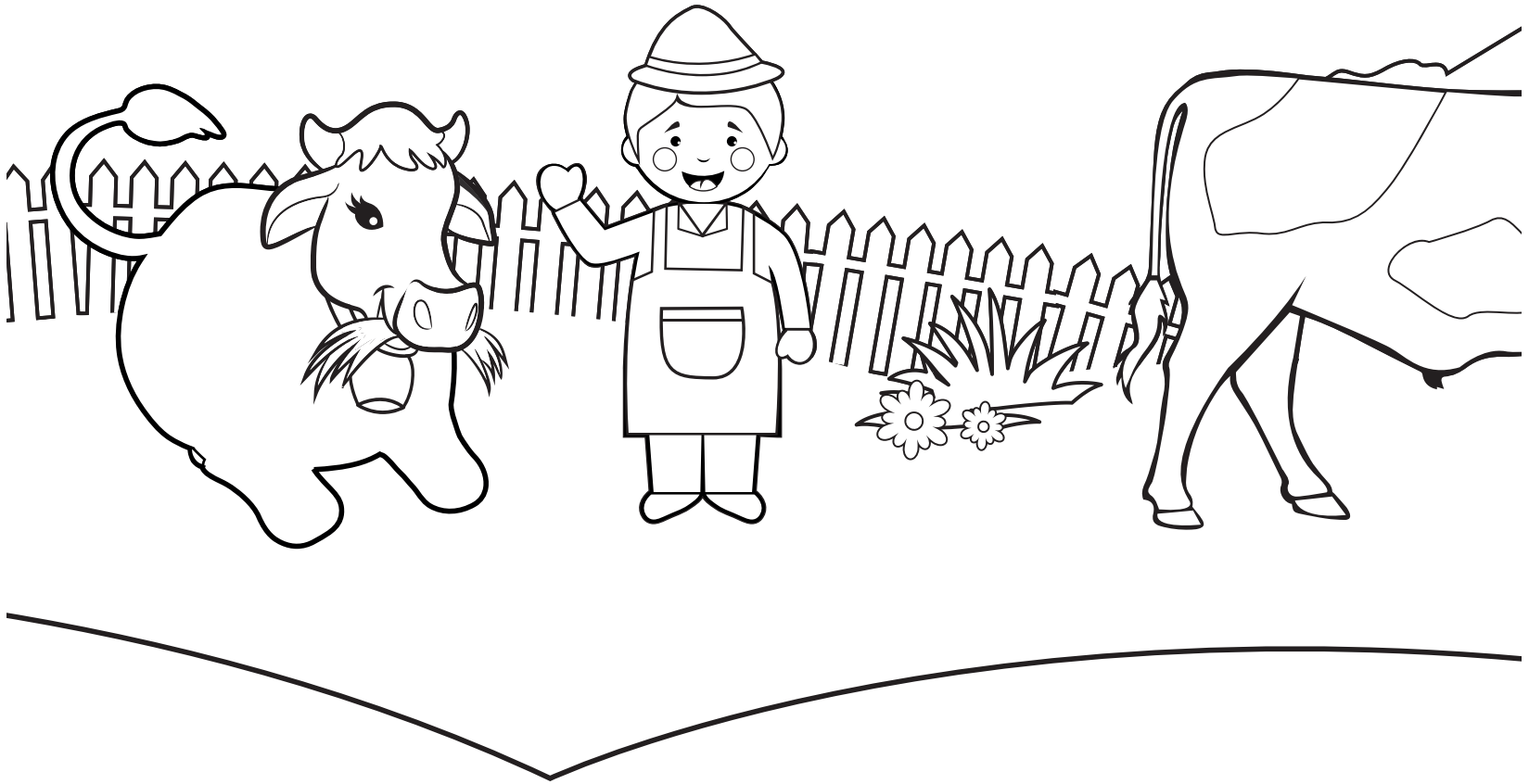
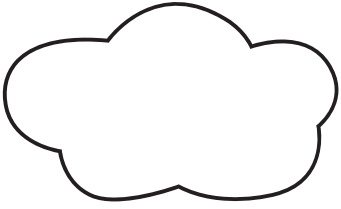
Cruciverba

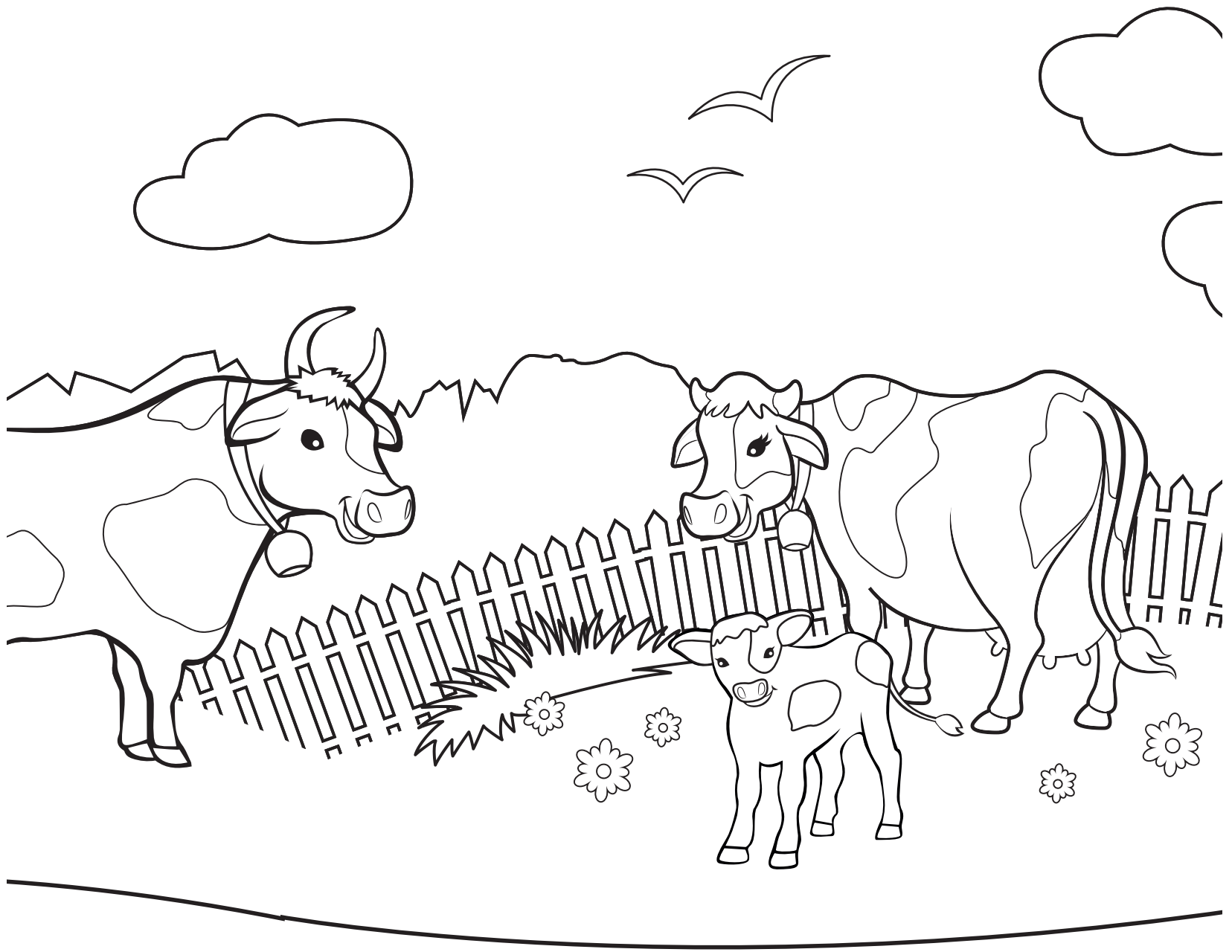
1. Il bovino femmina si chiama...
2. Il bovino maschio si chiama...
3. Come si chiama il piccolo della mucca?
4. Cosa bevono le mucche?
5. Dove viene portato il latte fresco?
6. Cosa mangiano le mucche?
7. Un'altra parola per chiamare lo zucchero del latte.
8. Scrivi un prodotto derivante dal latte.
9. Il calcio è importante per ossa e...



SOLUZIONE: Dolomilla







IMPRESSUM:

Editore:

Federazione Latterie Alto Adige
Via Galvani 38
39100 Bolzano
info@altoadigelatte.com
www.altoadigelatte.com

Testi:

in collaborazione con Petra Eisenstecken
(Dipartimento Istruzione e Formazione Tedesca - Area Formazione e Consulenza).
Traduzione italiana: Daniela Dellantonio, Bolzano.

Grafica:

Peppis Kreativstudio
Via Scuderia 25a
39012 Merano
hello@peppis.it
www.peppis.it



Latte
non OGM