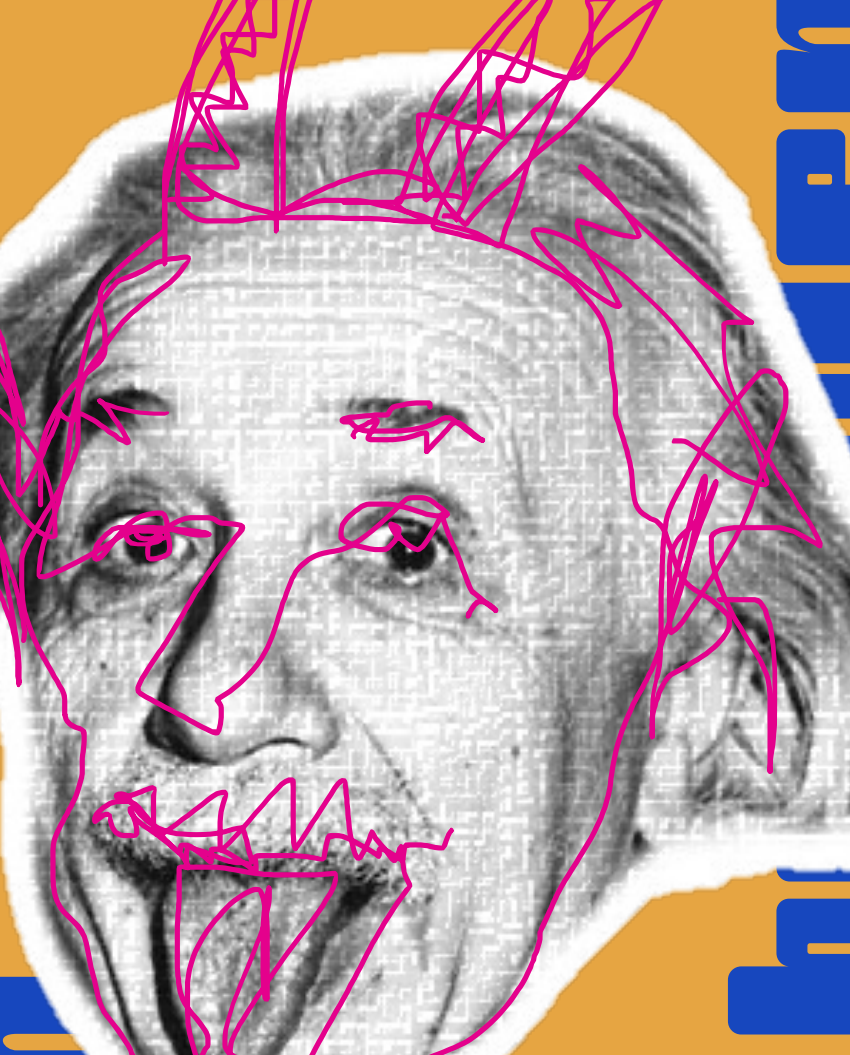


' 33" N, 10° 14' 21" O

A black and white portrait of Albert Einstein, facing forward with a slight smile. The portrait is set against a bright yellow background with horizontal blue stripes. A thick, pink, hand-drawn scribble outlines the face and extends upwards, resembling a crown or a burst of energy. In the top left corner, the text "' 33" N, 10° 14' 21" O" is written in a blue, sans-serif font.

2. ediziu

Chau insembel!

Nus eschan la classa 3G e 4G per rumantsch dal Institut otalpin Ftan e tü legiast güsta la segunda ediziun da nos proget in fuorma d'üna gazetta. A tai spettan interessants fats davart la cuschina mediterrana, ün comic aventürus, fotografias admirablas ed ün o tschel plaschair. Cun quai cha las vacanzez stan avant porta ans vaina decis da dedichar la gazetta a quista stagiun.

E cun quists plets as giavüschaina ün bun divertimaint!



Ün Viadi Culinaric

Tras il Mediterran

Schi's pensa vi da vacanza as colliescha pelplü ils impissamaints culla cuschina dal pajais. Minchün chi d'eira fingià üna jada in vacanza in Italia o uschigliö al Mar Mediterran cugnuscharà la cuschina diversa mediterranea. Ella es fich cuntschainta per esser sana, variada e gustusa. No'ns vain approfondi plü ferm i'l tema, perche cha'l damangiar mediterranean ha uschè ün bun clom e perche chi vain racumandà da meidis per prolungar il temp da vita.

In divers stüdis esa gnü cumprovà ch'üna alimentaziun mediterranea ha effects positivs sülla sandà. In ün stüdi talian han scenziats scuuri cha glied chi's nudrischa mediterranean han ün ris-ch plü pitschen da gnir diagnosticchà cun cancar. Impustüt la renunzcha da zücher, charrn cotschna elavurada e grass artificials ha ün effet positiv cunter inflammaziuns, chi causan il cancar. Ün oter stüdi ha cumprovà cha öli d'olivas, chi'd es fich popular illa cuschina mediterranea, güda a la circulaziun dal cour e minimescha uschè il ris-ch per ün infarct da cour. Grass na saduols chi's rechattan per exaimpel in nuschs, peschs ed öli d'olivas amegldreschan il nivel da colessterin i'l sang e cun quai la sandà generala dal cour. Ün terz stüdi ha scuuri cha, daplù chi's tegna vi d'ün nudrimaint mediterranean, daplù chi redüa la probabilità da tschüffer restricziuns cognitivas, demenza o dafatta alzheimer. A Bordeaux in

Frantscha han scenziats perscrutà ils connexs tanter üna recepziun da blers carotinoids e cellas da grass dad omega-3 chi resulta d'üna dieta mediterranea ed üna diminuaziun dal donnagiamaint da la substanza alba chi circundescha nos tscharvè. Per conclüder as poja dir ch'üna alimentaziun mediterranea redüa las schanzas per diversas malatias ed amegldrescha la sandà in general. Implü laina uossa amo scuuri las differentas cuschinas mediterraneas in Europa ed Arabia e lur differenzchas.

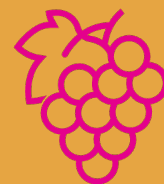
Per nos gir tras il mediterranean nu daraja plüprobabel ingün meglder cumanzamaint co la cuschina taliana. Sole, spiaggia e felicità; quai cha minchün colliu cull'Italia, ma eir la culinarica da nos vashins tocca in mincha cas pro. Classikers sco pizza, pasta e risotto s'han sparpaglià sur tuot il muond, però han ils Talians da spordscher schurmas dad oters trats delizchus. Il plü important es la frais-chezza da las ingredienzas, chi varieschan ferm tenor stagiun e regiun. Las duos chosas essenzialas illa cuschina taliana sun tomatas, chi's rechattan in circa mincha trat cuntschaint, ed öli d'olivas, chi vegn jent nomnà dals Talians 'l'or liquid'. Cler es però cha la cuschina taliana ha dad offrìr alch per tuots, schi saja üna buna lasagna per giantar o ün bel gelato per dessert.



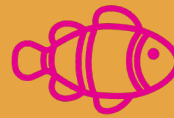
Cuntinuond il viadi vers vest rivaïna i'l pajais da l'amur e da la cultura. Ils Frances sun cuntschaints per lur pastizaria chi indutschischa l'orma e'l vin chi fa plaschair da viver. Eir schi dà sumglientschas cull'Italia ha la Frantscha creà sia 'Haute Cuisine', chi's focussescha daplù sün prodots da lat sco chaschöl e verdüra sco tschiguolla, overschîna e zucchetti. In congual cull'Italia vegn eir dourà plü facil pulaster impè da charn bouv. Implü han ils Frances fich gugent da cuschinar cun vin ed han üna predilecziun per trats dutschs e pastizaria. Bod mincha furner in Frantscha fa *Croissants*, *Eclairs* e *Pains au Chocolat*, chi gustan be là uschè bain. Dimena ans vaina d'ingrazchar pro'ls Frances per üna gronda schelta da trats elegants e gustus.

Clermaing nun es ün gir tras l'Europa dal Vest accumulî sainza la Penisla Iberica, dimena Spogna e Portugal. Oter co per sia natüra magnifica e diversa, chi's tira da las Pireneas fin al Atlantic, es l'Iberia cuntschainta per sia cuschina variada ed intensiva. Eir scha la Penisla Iberica es fingià daspö il 16avel tschientiner, davo la uscheditta *Reconquista*, etnic e cultural part da l'Europa, as chattan illa culinarica influenzas dal territori arab ed african. Per exaimpel douran ils Spagnöls in lur Paellas ris chi deriva da l'Asia, sco eir, spezchas orientals da l'India, chi sun gnüts manats dals navigaturs Portugais intuorn 1500. Sper quai vegn dourà blera mailinterra e charn crüj, sco il *Jamón Ibérico*. Ma eir pesch vegn mangià fich bler e gugent, dal Mar Mediterran e dal Atlantic, per exaimpel il *Bacalhau* dal Portugal. Perquai as poja pretender cha variaziun es alch chi nu manca definitiv illa cuschina iberica.

Per quels chi nun han amo tschüf fom as preschantaina il damangiar dal pajais dals filosofs, matematikers e scripturs. La Grecia spordscha blers differents trats chi s'extendan dal chaschöl da bescha cuntschaint, nomnà *Feta*, fin trats cun blera charn bouv, sco *Gyros*. La cuschina greca es fich speciala perquai ch'ella s'ha sviluppada sur ün fich lung temp, ed eir scha'ls trats nun sun plü istess sco avant duos millennis as chatta fastizis da l'istorgia ellenica. I's chatta bleras differentas ingredienzas chi vegnan douradas, ma il plü important es plüprobabel la charn, chi giova üna rolla fundamentala illa culinarica greca. Impustüt trats sco *Gyros*, *Souvlaki* o *Bifteki* cuntegnan bleras differentas sort da charn. Ma eir verdüra e frütta nu vegnan a la cuorta, specialmaing overschînas, cucumer ed olivas sun essenzialas per salatas o sosas sco *Tsatsiki*. I's vezza cha'ls inventurs da la democrazia san eir co chi's mangia bain ed equilibrà.



No pudain dimena conclüder cha la cuschina mediterrana spordscha na be ün nudrimaint delizchus, ma eir ün fich divers. Natüralmaing nu d'eira pussibel da preschantar tuottas differentas sorts da la cuschina mediterrana. I füss eir impussibel da s'occupar cullas differenzas regionalas, istess speraina cha quista survista ha creà üna tscherta incletta pel tema. Implü vaina provà da demuossar ils avantags da sandà ch'üna alimentaziun mediterrana porta cun sai. Sper la sandà dal cour, prevenziun da cancar e malatias cognitivas daja natüral eir oters effects positivs cumprovats. Perquai nun esa ün miracul cha la cuschina mediterrana vegn glorifichada da divers meidis, cusgliaders da nudrimaint e cuschinunz. A la fin finala sto minchün e minchüna s'vess decider che ch'el o ch'ella less mangiar e che chi gusta meglder. La cuschina mediterrana es ün bun exaimpel da's nudrir frais-ch e san, ma al istess mumaint metter tradiziun e gust i'l center.



<https://www.nannybag.com/de/guides/sevilla/unsere-liebblingsrestaurants-in-sevilla-zum-tapas-essen>

Di da Pes-char

Sü sül velo e davent. Eu vegn darcheu üna jada a pes-char. La percha es fatta ferm vi da mia buscha e meis guadin es in man. Plain spranza vegna a meis lö da pes-char e fetsch pront mia percha cun duos muos-chas. Davo pac temp suna lura pront da pes-char e n'ha cumanzà l'evinimaint sülla app da pes-char. Davo bütta aint mias prajas cun schlantsch i'l aua e sun pront da affischar la percha. Davo pac temp, pro la segunda loma, n'haja lura la morsa e stir amunt la percha per plazzar il crötsch illa bocca dal pesch.

Davo pac mumaint bada lura che grondezza cha'l pesch ha e quai influenzescha lura eir mia agitaziun. Be planin e precaut prova da til far gnir stanguel. Davo pac mumaint til n'haja lura in mia rait, fetsch bletsch meis mans e til masür. Massa pitschen! Il pesch po ir inavo i'l aua. Eu cuntinuesch da pes-char e pac mumaint davo, la prosma morsa. Quista jada para dad esser alch plü grond. Il pesch piglia dafatta ün pa cavaletta. Però davo ün mumaint sun las forzas davent ed il pesch ceda. Il pesch ha üna lunghezza da 33 centimeters e quai vuol dir ch'el vegn a chasa.

Davo avoir pes-cha amo ün pa decida dad ir a chasa. Eu chamin darcheu vi pro meis velo, sü e davent.



La Commoziun da la Siba

Splendurind ascenda la glüm,
davo eterns da trist s-chürdüm
La vita as sdaisda be planet, chi
muoss'ün bel aspet

Las plantas dozan plan lur cheu,
sco'ls utschels giron d'archeu
Tuot ch'eu vez es pür verdaint
Be armonia i'l ambiaint

Fabian Portmann

Vacanzas uschè

ecologicas sco pussiblas

Far vacanzas es adüna ün grond plaschair. Bliers douvran il temp per as pudair recrear e giodair la libertà dalöntschi davent dal minchadi. Ma hozindi, cur cha la protecziun da l'ambiant e dal clima es d'antada üna tema central, esa important da pensar eir co chi's po far vacanzas uschè ecologic sco pussibel, sainza stuvair redüer al plaschair e la recreaziun.

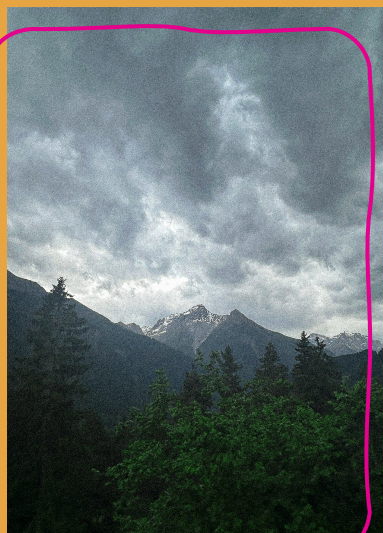
La prüma dumonda es: "Ingio lessa ir?" Invezza da tscherner ün lö dalöntschi davent, chi pretenda ün viadi cul aviun. Dimpersè as poja reflectar schi nu füss eir üna pussibilità da scuvrir regiuns regionalas. La Svizra o eir ils pajais vashins, spordschan üna gronda quantità da lösbels. Cun viagiari regional nu's spargna be energia e's redüa las emissiuns da CO₂, ma i's sustegna eir l'economia locala.

Il mez da transport ha üna enorma influenza sül ecologia dal viadi. Il tren es ün dals mezs ils plü ecologics per viagiari, perquai chi produian damain emissiuns co l'auto o l'aviun. Il bus es eir üna buna alternativa, specialmaing per gruppas plü gondas. Schi's doura però l'auto, es ideal da partir cun ün auto plain, per exaimpel cun "car sharing" per redüer las emissiuns pro persuna e spargnar cuosts. In bliers lösbels in Svizra esa pussibel da rivar sainza problems cul tren e bus uschè ch'ün auto nun es necessari.

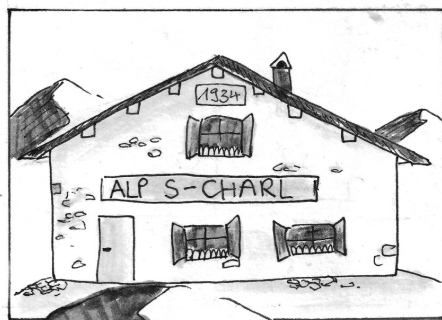
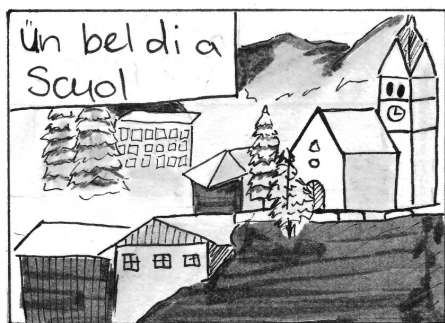
Eir la pensiun e'ls hotels giuvan ün rolla importanta. Bliers hotels e blieras pensiuns han fat masüras per spargnar energia e vegnan uschè nomnats ecologic. Quist vegn raggiunt cun quai ch'els tschernan prodots regionalis ed ecologics. Lapro fan ils hotels e las pensiuns atenziun chi nu vegn importà massa blera frütta o damangiar in general.

Ün ultim punct es amo la tscherna dals prodots alimentars. Mangiar local e stagional füss fingià fich bun, schi's prouva lura amo da redüer ils prodots exotics cun lung viadi, as vegna adüna daplü sün üna via ecologica. Hozindi daja bliers restorants o eir hotels chi spordschan menüs cun prodots biologics o da la regiun.

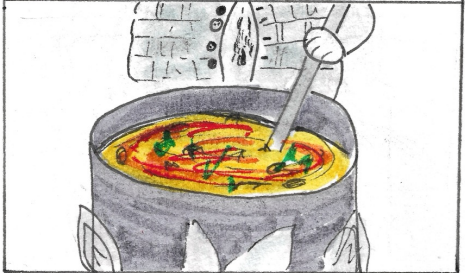
A la fin finala esa adüna d'avair in memoria cha no vain la responsabilità da nos planet ed uschè eir da til chüarar.



Ils Chuccals da Scuol I l s C h u c c a l s d a S c u o l



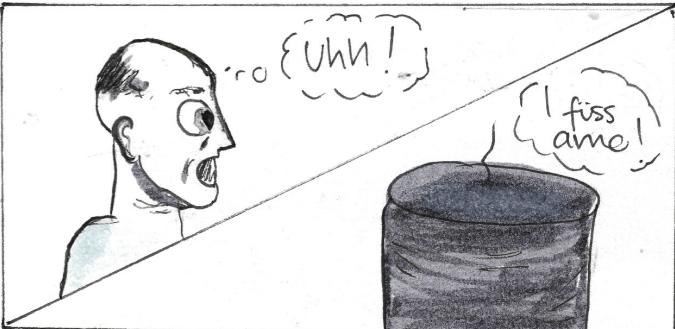
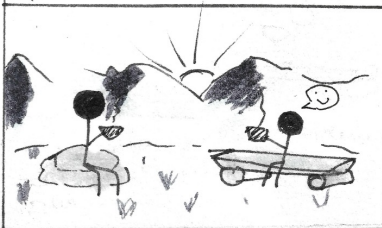
Davo üna pezza ha ün dals pauris tut il sdun in man ed ha cumanza a cuschar.



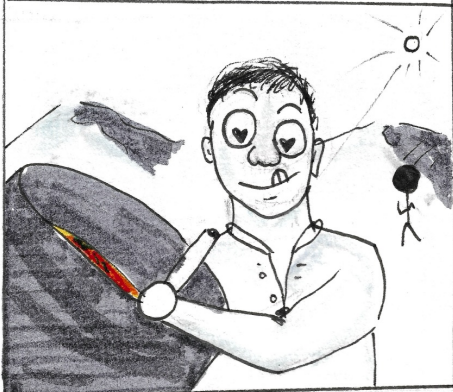
Per na gnir a la cort



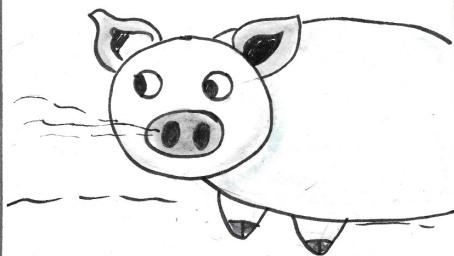
Finalmaing ha minch ün tschüf ün plat plain put



Tut in üna jda cuarran in për pauris v' pro la put, per tschüffer amo l'ultim zichin da la put.



... ch'ün gër chucals
han savura la bun
odur



Ilz paurz prouvan da tils scurantar



... ma fin l'ultim nu val
ingün ghir a la cuorta
uschè maglian ils
chucals precis sco's
paurz sur da la sadel-
la



Tot in ün dandet han
eir tschels paurz bode'
che chi capita.



E cul rier dals paurz piglia eir quist raquint üna fin

Buna not e
fin daman

Raquints
dals



Stincals



*Üna gazetta be cun texts füss lungurusa,
perquai chattast quia üna collecziun da
stincals e duos Kahoots cha tü rivast da
drivir tras ils duos links.*

<https://create.kahoot.it/details/vacanzas-e-citads/62285249-2968-4acd-a632-5eae4ea8cd68>

<https://create.kahoot.it/details/vacanzas-e-citads/62285249-2968-4acd-a632-5eae4ea8cd68>

*Perche ha la blondina üna chasa
rudonda? - Per cha'ls chans nu pon
pischar aint ils chantuns*

*Duos pinguins sezzan sün üna platta da
glatsch. Lura disch ün: «I cumainza a
plover», lura disch tschel: «siglin aint
il'aua per cha no nu gnn bletschs.»*

*Che es alb e va sü da la muntogna? -
Üna lavina cun increschantüna.*

*Ingio as chatta bleras vachas? -
Aint il muuuuuhseum.*

*Va ün dalmatiner in üna butia,
dumonda la chaschiera:
«Ramassa'l puncts?»*

*Chi es adüna là per tai scha tü
croudast? - Il fuond.*

*Dunmonda üna muos-cha d'ün di ad
üna otra: «Possa imprastar teis
raps da s-charsella fin duman?»*

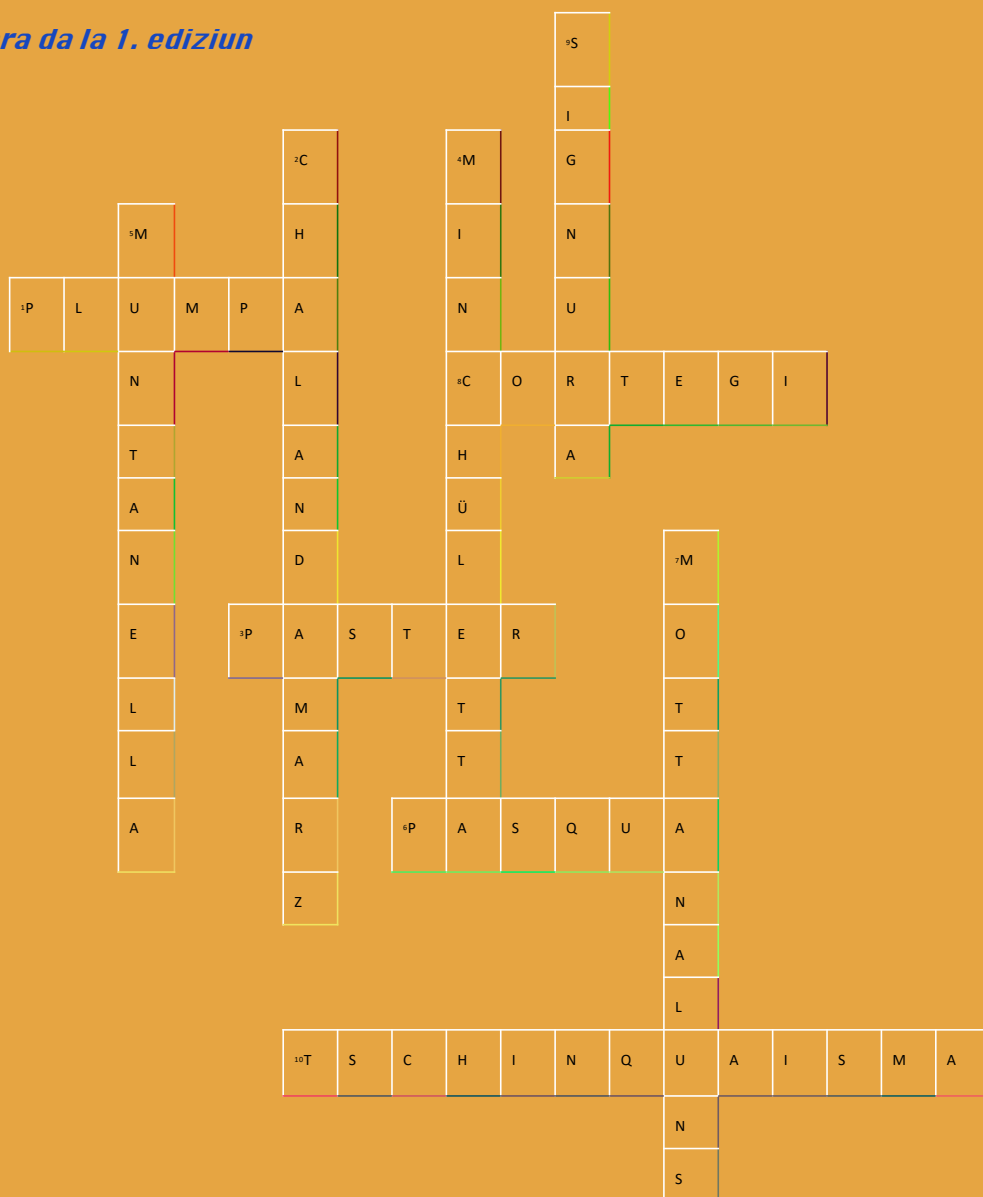
*Che es il di il plü mal per ün submarin? - Il di
da las portas avertas.*

*La glüm da trafic es usche charina.
Mincha jada cur ch'ella vezza a mai
vegn'la cotschna.*

Che es il bus il plü grond? - Il globus.

Soluzioni

Da l'ingiauinera da la 1. ediziun



Orizzontal

1. s-chella gronda
3. va cul muvel sùll'alp
6. festa in avrigl
8. traget chi's fa ils 1. marz
10. nom da la festa 50 dis davo Pasqua

Vertical

2. festa dals 1. marz
4. la prùma fluor chi crescha da prümavaira
5. bes-cha pitschna chi sdruaglia da prümavaira
7. territori da skis sur Scuol
9. dirigent als 1. marz