

*4 febbraio 2026*

# RADIO SAPORE DAY

*Festeggiamo insieme la trecentesima puntata*

# 300



Dussmann

A CURA DELL'AREA NUTRIZIONE E DIETETICA DI DUSSMANN



# RISOTTO ALLA BARBABIETOLA

*di Nonno Guglielmo*

NONNO GUGLIELMO COLTIVA UN ORTO PIENO DI VERDURE FRESCHE E COLORATE. OGGI HA RACCOLTO UNA BELLA, BARBABIETOLA ROSSA. L'HA PORTATA AL CUOCO DUSSMANN, CHE PREPARA UN RISOTTO ROSSO/VIOLA, BUONISSIMO E ALLEGRO, CHE, COME IL SORRISO, COLORA IL NOSTRO VISO!

## Ingredienti

- RISO CARNAROLI
- CIPOLLA
- BARBABIETOLE ROSSE
- BRODO VEGETALE
- STRACCHINO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE
- NOCE DI BURRO

## Procedimento

- PREPARARE IL BRODO VEGETALE.
- LESSARE E TAGLIARE A PEZZETTI LA BARBABIETOLA E FRULLARLA, FINO AD OTTENERE UNA PUREA.
- STUFARE LA CIPOLLA.
- UNIRE IL RISO, TOSTARLO E SFUMARLO CON IL BRODO CALDO, LASCIANDOLO EVAPORARE.
- CUOCERE IL RISO, AGGIUNGENDO BRODO A NECESSITÀ.
- AGGIUNGERE LA BARBABIETOLA E MANTECARE CON IL BURRO.
- IMPIATTARE IL RISOTTO E SERVIRE CON DELLO STRACCHINO.

La barbabietola rossa è una radice che cresce sottoterra, come le carote, dal colore intenso, dolce e succosa. Si raccoglie tra agosto e febbraio. Si può usare cotta, oppure cruda in insalata dove rimane molto croccante! Molto amata in Russia e nei Paesi dell'Est, dove si utilizza per preparare una dolcissima zuppa chiamata borsc. È un alimento che dona energia e colore, perfetto per una dieta sana!



# BOCCONCINI DI POLLO ALLA CURCUMA

*del Prof Naturalis*

IL PROF. NATURALIS È UN GRANDE SCIENZIATO. DOPO AVER STUDIATO E SCOPERTO IL PROFUMATISSIMO E MAGICO MONDO DELLE SPEZIE, UN GIORNO HA SCOPERTO LA CURCUMA GIALLO ORO

## Ingredienti

- PETTO DI POLLO
- SCALOGNO
- FARINA DI RISO
- CURCUMA IN POLVERE
- BICCHIERE BRODO VEGETALE
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE
- SALVIA, ROSMARINO

## Procedimento

- PREPARARE IL PETTO DI POLLO E TAGLIARLO A PICCOLI BOCCONCINI.
- MESCOLARE UN PAIO DI CUCCHIAI DI FARINA DI RISO AD UN CUCCHIAIO DI CURCUMA E INFARINARE IL POLLO.
- FARE APPASSIRE LO SCALOGNO TRITATO.
- SFUMARE CON UN PO' DI BRODO CALDO E FARLO CUOCERE PER 5 MINUTI. AGGIUNGERE I BOCCONCINI INFARINATI E FARLI ROSOLARE. REGOLARE DI SALE E AROMI.
- PORTARE I BOCCONCINI A COTTURA.

La curcuma è una spezia dal cuore gentile, che colora ogni pasto sottile, una polvere gialla e viva che nasce in Asia meridionale, lontano, dove il sole scalda la terra.

La curcuma è una pianta che viene coltivata in tutta l'Asia. Viene utilizzata nella panificazione per la produzione di pane giallo e grissini di colore giallo. Ha proprietà speciali per la nostra salute.



# SCHIACCIATA CROCCANTE ALLE CAROTE

*di Nonna Ida*

L'ACCOLLENTE CUCINA DI NONNA IDA È SEMPRE UN LUOGO AFFASCINANTE DOVE SCOPRIRE IL GRANDE MESTIERE DEI CUOCHI E TUTTI GLI STRUMENTI NECESSARI ALLA PREPARAZIONE DI SQUISITE RICETTE. GRATTUGIANDO LE CAROTE, MAGIA SI FA!

## Ingredienti

- CAROTE
- ACQUA
- FARINA DI RISO
- PARMIGIANO GRATTUGIATO
- SALE
- TIMO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

## Procedimento

- UNIRE IN UNA CIOTOLA LA FARINA, IL PARMIGIANO GRATTUGIATO, SALE, SPEZIE E MESCOLARE.
- AGGIUNGERE L'ACQUA, L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E AMALGAMARE IL TUTTO.
- INCORPORARE LE CAROTE PELATE E GRATTUGIATE CON UNA GRATTUGIA A FORI LARGHI.
- TRASFERITE IL COMPOSTO IN UNA TEGLIA E LIVELLARLO CON L'AUTO DI UN MESTOLO.
- CUOCERE LA SCHIACCIATA ALLA CAROTE IN FORNO PRERISCALDATO A 200 GRADI PER 40 MINUTI CIRCA, FINO A DORATURA

La meravigliosa Nonna Ida, regina degli utensili da cucina, è pronta a svelare il suo segreto più croccante ai cuochi Dussmann. Con l'aiuto di magici strumenti, anche semplici carote possono trasformarsi in un piatto a cui è impossibile resistere.

Indossato il suo grembiule a fiori, sopra il maglione colorato, Nonna Ida impugna con orgoglio la sua grattugia scintillante e inizia a trasformare, con ritmo gioioso, le carote in una pioggia di piccole scaglie arancioni.

“Questa è la magia!” dice ridacchiando, “ma per creare la mia schiacciata croccante, ci serve anche il cucchiaio speciale per stendere l’impasto finemente sulla teglia, come se fosse un tappeto morbido su cui sdraiarsi. E poi... tutto in forno!»

Tutti i cuochi si sono avvicinati curiosi, ansiosi di vedere come quelle carote dorate potessero diventare un piatto croccante, saporito all'interno e perfetto per essere mangiato in compagnia. Che spettacolo!



# TORTA ALL'ACQUA AL CACAO E VANIGLIA

*di Pippo e Gaia Verdezaino*

DIRETTAMENTE DAL SUD AMERICA, GAIA VERDEZAINO HA PORTATO PER TUTTI I BAMBINI LA PROFUMATISSIMA VANIGLIA E IL DELIZIOSO CACAO. ORA SERVE TUTTA LA MAESTRIA DI PIPPO PER TRASFORMARLI NEL DOLCE PIÙ GUSTOSISSIMO CHE SI SIA MAI ASSAGGIATO! E VOI, BAMBINI, SIETE PRONTI AD ASSAGGIARLO?

## Ingredienti

- ACQUA
- ZUCCHERO
- OLIO DI SEMI DI MAIS
- ESTRATTO DI VANIGLIA
- SALE
- CACAO AMARO
- FARINA
- LIEVITO PER DOLCI
- ZUCCHERO A VELO

## Procedimento

- VERSARE L'ACQUA IN UNA CIOTOLA, UNIRE LO ZUCCHERO.
- AGGIUNGERE L'OLIO DI SEMI, IL SALE E L'ESTRATTO DI VANIGLIA.
- MESCOLARE LE POLVERI FARINA, CACAO E LIEVITO, QUINDI INCORPORARLE AL COMPOSTO LIQUIDO.
- VERSARE L'IMPASTO IN UNO STAMPO E LIVELLARLO.
- CUOCERE IN FORNO PRERISCALDATO, MODALITÀ VENTILATA, A 165°C PER CIRCA 40 MINUTI.

Pippo, piccolo esploratore della cucina con un sorriso pieno di briciole, ama impastare, mescolare e soprattutto... pasticciare! Tra i suoi lavori del futuro sogna di fare il disegnatore di scie di farina sul pavimento e arcobaleni di cucchiali sul tavolo. Un giorno si presenta a scuola Gaia Verdezaino, più grandicella e giramondo, che con il suo motivetto "gusto dopo gusto" porta sempre tanta felicità! Ha viaggiato lontano, salendo sulle Ande e attraversando foreste verdi, per portare due tesori speciali: un sacchetto di fave di cacao e dei baccelli di vaniglia, raccolti nel Sud America! "Sono qui per aiutarti a creare il dolce più goloso di sempre!" dice strizzando l'occhiolino. Pippo saltella felice: insieme avrebbero preparato un dolce magico, capace di far sorridere tutti quanti, grandi e piccini. Con cacao, vaniglia, risate e una spruzzata di fantasia... l'avventura in cucina stava per cominciare!