

8 maggio 2025

# RADIO SAPORE DAY

*Festeggiamo insieme la duecentesima puntata*

# 200



Radio  
Sapore

Dussmann

A CURA DELL'AREA NUTRIZIONE E DIETETICA DI DUSSMANN



# L'INSALATA DELL'ORTO

*di Nonno Guglielmo*

GUSTOSO GINO HA AIUTATO I CUOCHI DUSSMANN A IDEARE E PREPARARE UNA DELIZIOSA INSALATA DI CEREALI PRIMAVERILE CONDITA CON LE VERDURE FRESCHE RACCOLTE DIRETTAMENTE DALL'ORTO DI NONNO GUGLIELMO.

## Ingredienti

- VERDURE FRESCHE DELL'ORTO
- FARRO
- ORZO
- RISO INTEGRALE
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE
- BASILICO
- MENTA

## Procedimento

- LAVARE E MONDARE LE VERDURE.
- SCIACQUARE I CEREALI.
- LESSARE I CEREALI IN ABBONDANTE ACQUA SALATA E SCOLARE.
- RAFFREDDARE VELOCEMENTE I CEREALI.
- CONDIRE I CEREALI CON LE VERDURE TAGLIATE A CUBETTI, L'OLIO, IL SALE E LE ERBE AROMATICHE.
- MESCOLARE E LASCIAR RIPOSARE IN FRIGORIFERO.

Le verdure dell'orto crescono meglio in certi periodi dell'anno, proprio come noi abbiamo momenti in cui siamo più attivi o più stanchi. La stagionalità delle verdure significa che ogni tipo di verdura cresce al suo momento ideale, in primavera, estate, autunno o inverno. Ad esempio, i pomodori crescono in estate, mentre i cavoli e le carote si raccolgono in autunno o inverno. Mangiare le verdure di stagione è importante perché sono più saporite, fresche e fanno bene alla salute. Inoltre, quando si raccolgono al momento giusto, non si sprecano e si rispetta l'ambiente!



# LE POLPETTE DI MARE

*di Capitan Cesco*

REALIZZATE CON PESCE PROVENIENTE DALLA PESCA SOSTENIBILE MSC, QUESTE CROCCANTI E SAPORITE POLPETTE DI MARE SONO UN'IDEA DEL CAPITANO CESCO. I CUOCHI DELLA DUSSMANN HANNO CREATO UN PIATTO PERFETTO, CHE UNISCE SOSTENIBILITÀ E GUSTO.

## Ingredienti

- POLPA DI PESCE MSC
- UOVA
- PANE GRATTUGIATO
- SALE
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- PREZZEMOLO
- TIMO

## Procedimento

- TENERE DA PARTE UN TERZO DEL PANE GRATTUGIATO.
- IN UNA CIOTOLA UNIRE LA POLPA DI PESCE CON UOVA, I DUE TERZI DI PANE GRATTUGIATO, PREZZEMOLO, TIMO, OLIO E SALE.
- CON L'IMPASTO OTTENUTO FORMARE LE POLPETTE E PASSARE NEL PANGRATTATO TENUTO DA PARTE.
- CUOCERE IN FORNO IL TEMPO NECESSARIO.

La certificazione MSC (Marine Stewardship Council) è un riconoscimento che viene dato ai pesci e ai frutti di mare pescati in modo responsabile, senza danneggiare l'ambiente marino. Questa certificazione garantisce che le persone che vanno a pesca seguano delle regole speciali per proteggere gli oceani e le specie marine. È importante per l'ambiente perché aiuta a mantenere gli ecosistemi sani, evita la pesca eccessiva e sostiene la biodiversità del mare. Quando vediamo il marchio MSC su un prodotto, sappiamo che è stato pescato in modo che gli oceani possano continuare a essere protetti e ricchi di vita.



# VERDURINE IN AGRODOLCE

*di Gaia Verdezaino*

DIRETTAMENTE DALLA CINA, GAIA VERDEZAINO HA PORTATO PER TUTTI I BAMBINI IL CROCCANTE CAVOLO PAK-CHOI. I CUOCHI DELLA DUSSMANN LO HANNO CUCINATO CON UNA DELICATA SALSA AL LIMONE CHE LO RENDE IRRESISTIBILMENTE DOLCE E SAPORITO.

## Ingredienti

- CAVOLO PAK-CHOI FRESCO
- CAROTE FRESCHE
- BURRO
- LIMONE
- ZUCCHERO
- SALE

## Procedimento

- LAVARE E MONDARE IL CAVOLO PAK-CHOI E LE CAROTE.
- TAGLIARE LE VERDURE A LISTARELLE SOTTILI.
- SCALDARE IL BURRO E ROSOLARE LEGGERMENTE IL CAVOLO E LE VERDURE.
- A PARTE MISCELARE IL SUCCO DI LIMONE E LO ZUCCHERO.
- SFUMARE IL CAVOLO CON LA MISCELA AGRODOLCE.
- SALARE STUFARE A FUOCO LENTO PER IL TEMPO NECESSARIO.

Il cavolo pak-choi è un ortaggio speciale che viene dalla Cina, dove viene coltivato da più di 1.500 anni! Ha foglie verdi e croccanti con un gusto dolce e leggermente piccante. È molto succoso e si può mangiare sia crudo che cotto. In Asia lo usano spesso nelle zuppe e nei piatti saltati in padella. Provandolo, scoprirai un sapore nuovo e delizioso!



# LA SPATAFROLLA

## di Pippo

LA LEGGENDARIA SPATAFROLLA DI PIPPO, UNA PRELIBATEZZA CHE SFIDA OGNI DESCRIZIONE. UN DOLCE CHE NON SI PUÒ REPLICARE, PERCHÉ UNICO NEL SUO GENERE. L'UNICO MODO PER CAPIRE DI COSA SI TRATTA? ASSAGGIARLA!

### Ingredienti

- FARINA g 200
- BURRO g 80
- ZUCCHERO g 110
- UOVA n. 1
- SALE q.b.
- MARMELLATA DI FRAGOLE q.b.

### Procedimento

- UNIRE LA FARINA ALLO ZUCCHERO.
- UNIRE BURRO AMMORBIDITO ALLE POLVERI E IMPASTARE OTTENENDO UNA CONSISTENZA SIMILE ALLA SABBIA.
- FORMARE UNA FONTANA E AGGIUNGERE LE UOVA E IMPASTARE LA PASTA FROLLA.
- STENDERE LA PASTA FROLLA UN PO' COME CAPITA E COSPARGERE DI MARMELLATA SEGUENDO LA PROPRIA FANTASIA.
- UTILIZZARE LA RIMANENTE PASTA FROLLA PER CREARE DELLE BIZZARRE E UNICHE DECORAZIONI PER LA TORTA.
- CUOCERE IN FORNO IL TEMPO NECESSARIO.

Pippo decise che voleva creare un dolce tutto suo. Prese farina, burro, zucchero e uova e iniziò a impastare come un vero pasticcere. Quando però arrivò il momento di stendere la pasta frolla, Pippo non era molto convinto. Così, invece di usare il mattarello con cura, prese pezzi di impasto e li spatacchiò sulla teglia, senza preoccuparsi troppo della forma. Poi prese la marmellata di fragole e, invece di spalmarla con un cucchiaino, ci tuffò le dita dentro e la spatasciò sopra l'impasto, ridendo felice. Per finire, aggiunse altri pezzi di frolla sopra, senza seguire nessuno schema, solo come gli veniva in mente. Dopo averla infornata, il profumo che usciva dal forno era irresistibile. Quando la assaggiò, capì di aver inventato qualcosa di speciale. Non era una crostata, non era una sbrisolona... era una SPATAFROLLA!