

# IMPANATA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 500 g di cicoria selvatica (sivoni)
- 160 g di fave secche
- 150 g di patate
- 40 g di olio extra vergine d'oliva
- 50 g di pane casereccio rafferma

DAL 1984  
**Sagra**  
dell'**Impanata**  
SPECIAL EDITION  
a *mbanot*

Ph. Pasquale Ladogana



## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

Kcal	374
Proteine	16.5 g
Lipidi	12 g
Glucidi disp.	53 g
Amido	45 g
Zuccheri solub.	4 g
Fibra tot.	9 g

Cuocere in un tegame (nella tradizione popolare contadina si usava la pignata di creta) le fave secche con la patata. Coprire d'acqua per il doppio del loro volume e portare a cottura su fuoco medio-basso, schiumando all'inizio dell'ebollizione. Occorrerà circa un'ora.

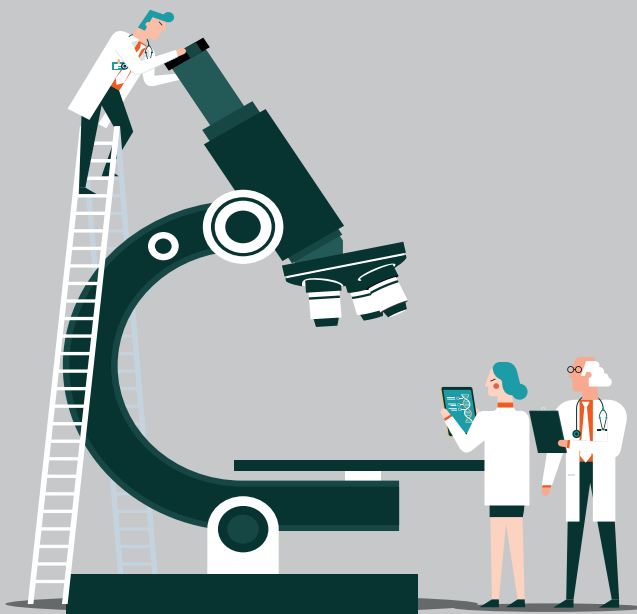
Verso fine cottura salare e mescolare con energia con un cucchiaino di legno sino a trasformare le fave in purea.

Nel frattempo lessare in acqua bollente salata le cicorielle, avendo cura di non farle stracuocere, scolarle ed amalgamarle alla purea di fave e ai tocchetti di pane, "impanando" il tutto.

Infine condire con olio extravergine d'oliva.

[www.irccsdebellis.it](http://www.irccsdebellis.it)

## FINCHÉ C'È RICERCA C'È SPERANZA.



Dona il tuo 5x1000 all'I.R.C.C.S. DE BELLIS

**00565330727**

**I.R.C.C.S.**  
**"S. de Bellis"**  
Ente Ospedaliero Specializzato in Gastroenterologia  
Castellana Grotte (BA)

**IRCCS Saverio De Bellis**  
Via Turi, 27 Castellana Grotte (Ba)  
Tel. 080 499 4111

**I.R.C.C.S.**  
**"S. de Bellis"**  
Ente Ospedaliero Specializzato in Gastroenterologia  
Castellana Grotte (BA)

# IMPANATA, LA SALUTE VIEN MANGIANDO.

Quando la ricerca scientifica  
incontra la tradizione  
gastronomica.



**ERN**  
European  
Reference Network  
**apulia**



L'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) Saverio de Bellis, è un Ente Ospedaliero che coniuga l'assistenza ospedaliera con la Ricerca scientifica in campo sanitario, al fine di offrire al cittadino percorsi diagnostici e terapeutici aggiornati e più efficaci. In questo ambito, da oltre trenta anni, il Saverio de Bellis si occupa di nutrizione clinica, promuovendo il corretto stile di vita anche attraverso percorsi sperimentali dietetici e di attività fisica orientati a migliorare il metabolismo cellulare e prevenire l'insorgenza di malattie croniche quali l'ipertensione, il diabete, le malattie cardiovascolari etc.

L'attenzione dunque all'alimentazione e più in generale ad un sano stile di vita, rappresentano da oltre trenta anni uno dei principali temi sviluppati dall'IRCCS Saverio de Bellis mediante studi epidemiologici sulla popolazione di Castellana.

Proprio un intervallo di tempo così ampio, ha consentito ai Ricercatori del nostro Istituto di concludere che **l'aspettativa di vita in Puglia è significativamente più lunga che nel resto d'Italia**, così come la percentuale di patologie croniche quali ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari e neurodegenerative risulta essere più bassa rispetto a tutto l'ambito nazionale.

I nostri dati, recentemente oggetto di pubblicazione su una rivista scientifica internazionale (Nutrients), dimostrano che **le abitudini alimentari in uso nella cittadina di Castellana risultano essere particolarmente salutistiche**. Prime tra tutte il consumo di olio di oliva, di legumi, di frutta secca ed erbe spontanee rappresentano un vero elisir di lunga vita.

Attraverso la degustazione dell'Impanata, l'IRCCS de Bellis avvia oggi ufficialmente il prestigioso progetto di ricerca europeo, ERN Apulia, con una serie di manifestazioni che avranno il loro epilogo il 27 Novembre, quando tutte le principali Istituzioni scientifiche europee celebreranno all'unisono la **Notte dei Ricercatori**. Una manifestazione sostenuta con progetti molto competitivi (sono soltanto sette in tutto l'ambito nazionale - tra cui quello dell'IRCCS Saverio de Bellis - i progetti premiati dalla Comunità Europea).

Lo scopo di questo progetto, è quello di far conoscere ai cittadini l'importanza della **ricerca scientifica in campo sanitario**. Con grande orgoglio, invitiamo tutti a brindare ai Ricercatori di tutta Europa, ed in particolare a quelli dell'IRCCS Saverio de Bellis, il cui lavoro silenzioso ma incessante rende il nostro Istituto un'eccellenza del territorio riconosciuta in ambito nazionale ed internazionale. Proprio come l'Impanata.



Il Direttore Scientifico  
dell'IRCCS Saverio de Bellis  
Prof. Gianluigi Giannelli

## L'IMPANATA, UN ESEMPIO DI GASTRONOMIA SALUTISTICA

a cura di G. Caruso e A. M. Cisternino  
**U.O.S. di Nutrizione Clinica - IRCCS Saverio de Bellis**

L'impanata ("mpanate" nel dialetto locale), piatto tipico della tavola familiare castellanese, altro non è che una versione riveduta e corretta della più nota "incapriata". Deriva, dal latino "caporidia", a sua volta adattamento del greco kapyridia, con cui si indicava una sorta di polenta fatta con il grano pestato.

Dalla tavola dei meno abbienti di un tempo, che vedevano nelle fave l'alimento principe della loro alimentazione, alle tavole importanti di oggi, l'Impanata è stata recentemente dichiarata, dagli studiosi dell'alimentazione, **conubio esemplare tra proteine vegetali, carboidrati, fibre, grassi polinsaturi e antiossidanti**.

In particolar modo, le **fave** costituiscono una buona fonte di proteine vegetali, carboidrati e fibre a ridotto contenuto di grassi. Proprio per questo risultano ideali per le diete ipocaloriche. Inoltre il contenuto proteico ne ha fatto per lunghi periodi uno dei classici cibi dei poveri, grazie al prezzo economico, alla facilità di coltivazione e diffusione, e alle ottime proprietà salutari e nutrizionali.

È utile sapere che contengono anche **micronutrienti** essenziali quali ferro, fosforo, calcio, potassio, magnesio, rame, selenio, vitamine del gruppo B (in particolare la B1 e acido folico), vitamina A e C, isoflavoni e fitosteroli. La ricchezza in questi nutrienti conferisce alle fave proprietà utili alla salute: infatti favoriscono un buon funzionamento dell'intestino apportando una buona quantità di fibre che possono inoltre aiutare a contrastare malattie cardiovascolari e diabete controllando l'assorbimento intestinale di colesterolo e zuccheri. Le **vitamine** del gruppo B favoriscono il buon funzionamento del metabolismo e del sistema nervoso, mentre la vitamina A e la vitamina C forniscono una protezione antiossidante.

Fra i **minerali**, fosforo e calcio sono alleati della salute di ossa e denti, mentre il ferro è importante per la produzione dei globuli rossi. Gli **isoflavoni** aiutano a ridurre il rischio di cancro al seno e proteggono le cellule dell'organismo dal danno ossidativo, mentre i fitosteroli aiutano ad abbassare i livelli ematici di colesterolo e in particolare il colesterolo cattivo (ovvero il colesterolo LDL) e il conseguente rischio di aterosclerosi. Secondo alcuni studi i fitosteroli sarebbero inoltre in grado di prevenire l'insorgenza di alcuni tipi di tumore (colon, prostata, mammella) e favorirebbero il mantenimento in salute della prostata e dell'apparato urinario in generale.

Le **cicorie selvatiche** (sivoni) sono invece ricche di minerali come potassio, calcio, fosforo, sodio, magnesio, zinco, rame, ferro, selenio e manganese. Così come è rilevante la varietà della componente vitaminica che include le vitamine A, C, E, B1, B3, B5, B6, J e K, dotate di proprietà **antiossidanti, antibatteriche e antinfiammatorie**.

