

GATE KEEPER



Ricette della tradizione pugliese



FONDAZIONE
**CASA SOLLIEVO DELLA
SOFFERENZA**
OPERA DI SAN PIO DA PIETRELCINA
SAN GIOVANNI ROTONDO

GATEKEEPER è uno dei progetti di punta del Programma europeo **HORIZON 2020**.

Nell'ambito di questo progetto, l'**IRCSS "Casa Sollievo della Sofferenza"** ha promosso a partire da Giugno 2021 uno studio che verificherà l'utilità dell'Intelligenza Artificiale nel predire l'evoluzione del diabete di tipo 2 unendo gli esami convenzionali ai dati sugli stili di vita raccolti da dispositivi indossabili, come uno smartwatch.

Anche l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nella lotta e nella prevenzione del diabete di tipo 2. L'**Unità di Dietologia e nutrizione clinica di Casa Sollievo** ha confezionato 15 ricette della tradizione pugliese che si prestano ad essere di esempio per i pazienti affetti da diabete di tipo 2 per una corretta e sana alimentazione.

Questo opuscolo è indirizzato non solo ai pazienti arruolati nello studio **GATEKEEPER**, ma a tutti i pazienti affetti da diabete di tipo 2. All'**IRCSS "Casa Sollievo della Sofferenza"** crediamo nel grande valore educativo delle scelte alimentari più corrette, cercando di responsabilizzare sull'importanza di adottare un corretto stile alimentare per vivere più a lungo e in buona salute. Le ricette selezionate sono ricette del territorio pugliese, che porta in tavola ingredienti poveri e semplici. Fin dall'antichità, nel pieno rispetto della dieta mediterranea, i pastori e i pescatori riuscirono ad utilizzare gli ingredienti a loro disposizione con genialità e gusto: l'olio d'oliva, le verdure di stagione, il pesce dalla fascia costiera. Il presente opuscolo è anche un omaggio alla nostra regione e alle nostre tradizioni culinarie.





1

Fave e cicoria

Bollire le fave in poca acqua leggermente salata, cuocere a fuoco lento aggiungendo, se necessario, acqua tiepida, fino ad ottenere un purè. A parte lavare la verdura e cuocerla in abbondante acqua salata.

Scolare ed aggiungere le cicorie al purè di fave. Condire il tutto con olio crudo.

Ingredienti

(per una porzione)

80 gr di fave secche

250 gr di cicoria

10 gr di olio extra vergine di oliva
Sale, pepe **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	399
PROTEINE Gr	23,16
LIPIDI Gr	12,65
GLUCIDI Gr	47,13
FIBRE Gr	8,6
CARICO GLICEMICO	35



G A T E
K E E P E R



Fave janck e lag'n

(Fave bianche e lagane)

2

Tenere le fave secche in ammollo per una notte. Far cuocere le fave a fuoco lento, finchè non diventano una purèa.

Cuocere la pasta a parte, scolarla e condirla con la purèa, aggiungere olio crudo e amalgamare il tutto.

Ingredienti

(per una porzione)

50 gr di fave bianche

40 gr di tagliatelle senza uova o tripoline

10 gr olio extravergine di oliva
Pepe o peperoncino **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	273
PROTEINE Gr	15,4
LIPIDI Gr	11,7
GLUCIDI Gr	50,5
FIBRE Gr	3,5
CARICO GLICEMICO	31



3

Orecchiette rucola e patate

(La bandiera)

Ingredienti

(per una porzione)

50 gr di orecchiette

100 gr di patate

250 gr di rucola

15 gr di olio extravergine di oliva

200 gr pomodori freschi o pelati

Mezzo spicchio di aglio

Sale **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	333,5
PROTEINE Gr	15,45
LIPIDI Gr	11,09
GLUCIDI Gr	60,6
FIBRE Gr	9
CARICO GLICEMICO	32

Far bollire l'acqua con le patate e poi aggiungere la rucola, a metà cottura aggiungere le orecchiette e far cuocere il tutto.

Nel frattempo porre in una padella l'olio, l'aglio e i pelati o pomodori e preparare il sughetto; dopo di che scolare la pasta con la rucola e le patate, versarle nella padella mescolando delicatamente.

Aggiungere ancora un filo di olio crudo.



G A T E
K E E P E R



Orecchiette e broccoli

4

Lessare le cime di rapa e cuocere la pasta nella stessa acqua della verdura.

Scolare il tutto e condire con olio in cui si è soffritto mezzo spicchio di aglio e, se gradito, un peperoncino.

I filetti di acciughe si uniscono all'olio quando l'aglio è dorato.

Ingredienti

(per una porzione)

250 gr di cime di rapa

100 gr di orecchiette o troccoli

20 gr di acciughe

10 gr olio extra vergine di oliva

Mezzo spicchio di aglio

Sale **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	370
PROTEINE Gr	20,51
LIPIDI Gr	12,57
GLUCIDI Gr	61
FIBRE Gr	9,15
CARICO GLICEMICO	28



5 Pancotto

Ingredienti

(per una porzione)

50 gr di pane raffermo (duro) a fette

250 gr di rucola o verdura mista

80 gr di patate

10 gr olio extra vergine di oliva

1 spicchio di aglio

Peperoncino **q.b.**

Sale **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	267,6
PROTEINE Gr	16,2
LIPIDI Gr	11,33
GLUCIDI Gr	22,85
FIBRE Gr	5,59
CARICO GLICEMICO	34

Togliere la buccia alle patate, tagliarle a pezzi grossi e lessarle in acqua salata, a metà cottura aggiungere la verdura.

Quando le patate e la verdura saranno cotte, aggiungere le fette di pane e scolare subito. Condire il tutto con olio crudo oppure con olio soffritto con uno spicchio d'aglio e un po' di peperoncino.

Nella variante garganica nell'acqua di cottura si aggiunge cipolla e aglio.





Insalata di polpi con olive nere

(Gargano)

Pulire i polpi (asportando il becco corneo, gli occhi e le interiora) e separare i tentacoli dalla testa.

Lessare i polpi con due fettine di limone, e una volta cotti scolarli e condirli con olio, limone, prezzemolo, sale ed olive nere.

Consumare la pietanza a temperatura ambiente.

6

Ingredienti

(per una porzione)

150 gr di polpi

15 gr olio extravergine d'oliva

1 limone

6 olive nere

Prezzemolo tritato **q.b.**

Sale **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	167,6
PROTEINE Gr	16,76
LIPIDI Gr	24
GLUCIDI Gr	3,8
FIBRE Gr	2,34
CARICO GLICEMICO	1



7

Spigola o orata all'acqua pazza

Ingredienti

(per una porzione)

150 gr spigola

15 gr olio extravergine d'oliva

5 pomodorini

Capperi **q.b.**

Prezzemolo **q.b.**

Mezzo spicchio aglio

Sale **q.b.**

50 ml vino bianco

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	208,75
PROTEINE Gr	31,9
LIPIDI Gr	21
GLUCIDI Gr	6,9
FIBRE Gr	0,75
CARICO GLICEMICO	3

Lavare e pulire le spigole. In una teglia versare 2 bicchieri d'acqua, 3 cucchiaini d'olio, qualche pomodorino tagliato a metà e i capperi.

Nel ventre della spigola inserire mezzo spicchio d'aglio, prezzemolo e sale.

Adagiare le spigole nella teglia e infornare per 15/20 minuti.

Aggiungere in cottura il vino bianco.



G A T E
K E E P E R



Sgombri con capperi al forno

Pulire e lavare bene gli sgombri eliminando la lisca centrale ma lasciando la testa.

Disporli aperti in una teglia unta d'olio d'oliva con la pelle a contatto col recipiente e condirli con l'origano, il prezzemolo tritato, gli spicchi d'aglio tagliati a metà, i capperi sciacquati e strizzati, i pomodorini, sale, pepe, l'olio d'oliva ed infine il pangrattato.

Infornare a 220°C per circa 10 minuti e servirli accompagnati dai pomodorini e dal sughetto di cottura.

8

Ingredienti

(per una porzione)

150 gr di sgombrò

5 pomodorini

10 gr di olio extra vergine d'oliva

1 cucchiaio raso di pangrattato

50 ml di vino bianco

Origano **q.b.**

Capperi **q.b.**

Sale e pepe **q.b.**

Prezzemolo **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	318,45
PROTEINE Gr	27,31
LIPIDI Gr	27,2
GLUCIDI Gr	13,98
FIBRE Gr	1,07
CARICO GLICEMICO	7



9

Panzanella estiva

Bagnare il pane e metterlo su un piatto. Aggiungere i pomodorini tagliati a pezzi, ed i cetrioli tagliati a cubetti, la cipolla affettata, il sale e l'olio d'oliva, l'origano se gradito.

Ingredienti

(per una porzione)

50 gr di pane integrale raffermo

100 gr di pomodorini

100 gr di cetrioli o caroselli

50 gr di cipolla rossa

10 gr di olio extra vergine d'oliva

Origano se gradito **un pizzico**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	180
PROTEINE Gr	6,6
LIPIDI Gr	11,65
GLUCIDI Gr	33,95
FIBRE Gr	5,6
CARICO GLICEMICO	18





Melanzane ripiene a barchetta

Lavare accuratamente le melanzane e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Svuotare la parte interna delle melanzane, sminuzzarla e aggiungere olio d'oliva, aglio, prezzemolo, pepe, formaggio e la mollica di pane raffermo sbriciolato, pomodorini a pezzetti amalgamando il tutto. Riempire il cavo delle melanzane con il composto preparato precedentemente e sistemarle una accanto all'altra in una pirofila da forno con un po' di acqua e olio. Condirle con formaggio grattugiato e infornare a 160°C per circa 20-25 minuti.

Ingredienti

(per una porzione)

- 200 gr** di melanzane
- 40 gr** di pane raffermo sbriciolato
- 10 gr** di pecorino grattugiato
- 10 gr** di olio extra vergine d'oliva
- 2** pomodorini freschi
- Capperi **q.b.**
- Mezzo spicchio di aglio
- Prezzemolo e basilico **q.b.**
- Sale e pepe **q.b.**
- Capperi **q.b.**
- Sale e pepe **q.b.**
- Prezzemolo **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	318,45
PROTEINE Gr	27,31
LIPIDI Gr	27,2
GLUCIDI Gr	13,98
FIBRE Gr	1,07
CARICO GLICEMICO	7



11

Alici arraccanate

Ingredienti

(per una porzione)

150 gr di alici

30 gr di pane grattugiato

15 gr di olio

Aglio **q.b.**

Prezzemolo **q.b.**

Capperi **q.b.**

Aceto **q.b.**

Origano se gradito **un pizzico**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	252
PROTEINE Gr	28,23
LIPIDI Gr	11,65
GLUCIDI Gr	25,64
FIBRE Gr	0,96
CARICO GLICEMICO	19

Spinare le alici, lavarle e sistamarle a strati in un tegame unto con olio, aggiungere il pane grattugiato, aglio e prezzemolo tritati, origano e capperi a piacere.

Aggiungere olio e una spruzzata di aceto; cuocere in forno per circa 20 minuti.



G A T E
K E E P E R



Pollo alla pugliese

Sciacquare il pollo; tagliate le cipolle a spicchi e fatele appassire in una casseruola con 1 cucchiaio di olio, un rametto di rosmarino e 2 foglie di salvia. Aggiungete il pollo e fatelo rosolare a fuoco vivo per alcuni minuti girandolo continuamente. Salate, pepate, bagnate con il vino che farete evaporare. Spolverizzate con un pizzico di peperoncino, versate mezzo mestolino di brodo, coprite e cuocete a fuoco medio per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Unite i pomodorini e cuocete, scoperto, per 20 minuti circa, mescolando. Aggiungete poco brodo nel caso il fondo si restringesse troppo. Togliete dal fuoco e servite subito. Aggiungere ancora 1-2 foglie di alloro, un po' di prezzemolo e il sale. Coprire e lasciate cuocere le cosce di pollo per 40 minuti circa. A fine cottura, sfilacciare le cosce di pollo, metterle in un piatto fondo e ricoprirle con due mestoli di brodo. Accompagnare con le verdure di cottura.

Ingredienti

(per una porzione)

Coscia pollo di **120 gr**

70 gr di pomodorini pugliesi

50 gr di cipolla

Salvia, rosmarino **q.b.**

50 ml vino bianco

Brodo

Peperoncino in polvere **q.b.**

10 gr olio

Sale e pepe **q.b.** Capperi **q.b.**

Sale e pepe **q.b.**

Prezzemolo **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	171,9
PROTEINE Gr	19,97
LIPIDI Gr	16,63
GLUCIDI Gr	7,89
FIBRE Gr	1,2
CARICO GLICEMICO	2



Pollo alla cacciatore

13

Ingredienti

(per una porzione)

Coscia di pollo da **120 gr**

200 gr di polpa di pomodoro

50 gr cipolla

50 gr di sedano

70 gr carota

5 gr di prezzemolo (un ciuffetto)

10 gr olio extravergine di oliva

Sale **q.b.**

Pepe nero **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	231,2
PROTEINE Gr	23,72
LIPIDI Gr	17,59
GLUCIDI Gr	15,37
FIBRE Gr	5,57
CARICO GLICEMICO	6

Per preparare il pollo alla cacciatore sciacquate la carne e asciugatela tamponando con carta da cucina. Mettetela in una casseruola con tre cucchiaini d'olio e la cipolla affettata. Fatela rosolare bene per circa 15 minuti. Aggiungete quindi la polpa di pomodoro, la carota e il sedano tritati. Bagnate con un mestolino d'acqua calda e portate a bollire, quindi abbassate la fiamma, coprite e cuocete per altri 40-45 minuti o comunque fino a quando la carne è cotta e il sugo ristretto. Se si dovesse asciugare troppo, potete aggiungere pochissima acqua calda in cottura. Alla fine unite il sale e una macinata di pepe. Lasciate riposare il pollo alla cacciatore per una decina di minuti al caldo, quindi servite con una manciata di prezzemolo tritato.



G A T E
K E E P E R



Spezzatino con piselli in bianco

Per realizzare lo spezzatino di vitello con piselli iniziate a sbucciare la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Infarinare la carne, scuotetela in un colino per eliminare l'eccesso di farina e fatela rosolare in una casseruola con il burro spumeggiante. Quando sarà rosolata su tutti i lati regolate di sale, bagnatela con il vino bianco e lasciatelo leggermente evaporare.

Unite la cipolla e i piselli, mescolate, quindi versate il brodo bollente. Coprite la pentola e proseguite la cottura della carne, su fiamma bassa, per 40 minuti unendo se necessario altro brodo caldo. A cottura ultimata lasciate riposare la carne coperta per qualche minuto quindi servite lo spezzatino.

Ingredienti

(per una porzione)

100 gr di spezzatino di vitello

100 gr di piselli già sgranati

50 gr cipolla

Brodo vegetale

50 ml di vino bianco

Farina **q.b.**

10 gr di burro

Capperi **q.b.**

Sale e pepe **q.b.**

Prezzemolo **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	185
PROTEINE Gr	26,7
LIPIDI Gr	13,35
GLUCIDI Gr	9,35
FIBRE Gr	6,8
CARICO GLICEMICO	4



Carne alla pizzaiola

15

(Ricetta originale pugliese)

Ingredienti

(per una porzione)

100 gr di carne di manzo

130 gr pomodori
(oppure pomodorini)

1 spicchio di aglio

10 gr olio extravergine d'oliva

Sale **q.b.**

Origano secco **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	151,55
PROTEINE Gr	23,12
LIPIDI Gr	14,04
GLUCIDI Gr	4,6
FIBRE Gr	2,81
CARICO GLICEMICO	3

Scaldare l'olio extravergine in una padella a fuoco moderato e aggiungere l'aglio tagliato a spicchi grossi. Far rosolare l'aglio fino a quando non diventa dorato dopodiché aggiungere i pomodori (o pomodorini) tagliati anch'essi a spicchi ed il sale fino. Cuocere per circa 20 minuti tenendo sempre il fuoco moderato (attenzione a non bruciare l'aglio!). Aggiungere la carne (collarda, spalla o scamone) e l'origano; portare il tutto a cottura, facendo attenzione che il sugo non si attacchi alla padella. Dopo aver cotto la carne, puoi decidere se condirle con il sugo avanzato in padella oppure se utilizzarlo per condire spaghetti oppure vermicelli.



G A T E
K E E P E R



Frullato di kiwi e latte

Mondare il kiwi e tagliarlo a pezzi grossolani. Trasferire i pezzi di kiwi nel bicchiere del frullatore a immersione.

Schiacciare con il dorso di un coltello il baccello di vaniglia e estrarre i semi aggiungendoli al latte. Frullare il kiwi con il latte aromatizzato alla vaniglia. Servire in bicchieri individuali spolverando con un pizzico di cannella.

1 Snack
Dolce

Ingredienti

(per una porzione)

150 gr latte scremato

100 gr di kiwi

Un pizzico di cannella

Un baccello di vaniglia

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	117
PROTEINE Gr	6
LIPIDI Gr	3
GLUCIDI Gr	16,65
FIBRE Gr	2,2
CARICO GLICEMICO	8



Snack
Dolce **2**

Una fetta di pane integrale con marmellata d'arance

Tostare il pane integrale in forno caldo e successivamente spalmare la marmellata di arance. Servire a colazione, merenda o come accompagnamento per il tè.

Ingredienti

(per una porzione)

30 gr di pane integrale

20 gr di marmellata di arance senza zucchero

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	74,8
PROTEINE Gr	2,67
LIPIDI Gr	0,39
GLUCIDI Gr	16,26
FIBRE Gr	2,27
CARICO GLICEMICO	10



G A T E
K E E P E R



Mela cotta con cannella

Lavare le mele e tagliare lo loro calottina superiore, privandole del picciolo con l'apposito strumento o un cucchiaino, lasciandole intere. Trasferire le mele all'interno di una padella o pentola dal fondo spesso.

Aggiungere un filo d'acqua, il succo di limone e le stecche di cannella. Accendere il fuoco e far cuocere - con il coperchio - per 40 minuti o comunque il tempo necessario per farle ammorbidire. Servire le mele tiepide o fredde, in coppette monoporzione.

3 Snack
Dolce

Ingredienti

(per una porzione)

150 gr mela
Cannella in stecca **q.b.**
Succo di limone **q.b.**
Acqua **q.b.**

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	65
PROTEINE Gr	0,3
LIPIDI Gr	0
GLUCIDI Gr	15
FIBRE Gr	3,9
CARICO GLICEMICO	6



Snack Salato 4

Ingredienti

(per una porzione)

30 gr Pane integrale

1 spicchio di aglio

Origano **q.b.**

Pepe **q.b.**

5 pomodorini

1 ciuffo di basilico o rughetta (**20 gr**)

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	100,95
PROTEINE Gr	3,87
LIPIDI Gr	5,75
GLUCIDI Gr	19,41
FIBRE Gr	2,88
CARICO GLICEMICO	9

Bruschetta con pane integrale, pomodoro, aglio e olio

Lavare ed asciugare i pomodori e tagliarli a tocchetti. Mescolarli in una ciotola con le foglie di basilico spezzettate o rughetta, origano, sale e pepe. Condire con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Lasciare insaporire per 20 minuti. Tostare il pane da entrambi i lati.

Strisciare su ogni bruschetta lo spicchio d'aglio sbucciato. Distribuire il pomodoro condito sulle bruschette ancora calde. Lasciar riposare un minuto e servire ancora calde.





Pane integrale con crema di ricotta e basilico

Frullare la ricotta con un mixer assieme a 4-5 foglie di basilico, un pizzico di sale e pepe, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Spalmare la ricotta su una fetta di pane integrale e servire.

5 Snack Salato

Ingredienti

(per una porzione)

30 gr di pane integrale

40 gr di ricotta

Basilico fresco **q.b.**

Un **pizzico** di sale e pepe

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	125,6
PROTEINE Gr	6,07
LIPIDI Gr	4,75
GLUCIDI Gr	14,63
FIBRE Gr	1,95
CARICO GLICEMICO	9



Snack
Salato **6**

Scaldatelli

Consumare gli scaldatelli come snack a metà mattina o pomeriggio.

Ingredienti

(per una porzione)

30 gr di scaldatelli

Valori Nutrizionali

(per porzione)

CALORIE (Kcal)	143
PROTEINE Gr	2,37
LIPIDI Gr	5,55
GLUCIDI Gr	21
FIBRE Gr	0,42
CARICO GLICEMICO	14



G A T E
K E E P E R

G	A	T	E
K	E		
P	E	R	

Indice delle Ricette



3. **GATEKEEPER**
4. **Fave e cicoria**
5. **Fave janck e lag'n** (Fave bianche e lagane)
6. **Orecchiette rucola e patate** (La bandiera)
7. **Orecchiette e broccoli**
8. **Pancotto**
9. **Insalata di polpi con olive nere** (Gargano)
10. **Spigola o orata all'acqua pazza**
11. **Sgombri con capperi al forno**
12. **Panzanella estiva**
13. **Melanzane ripiene a barchetta**
14. **Alici arraccanate**
15. **Pollo alla pugliese**
16. **Pollo alla cacciatora**
17. **Spezzatino con piselli in bianco**
18. **Carne alla pizzaiola** (Ricetta originale pugliese)
19. **Frullato di kiwi e latte**
20. **Una fetta di pane integrale con marmellata d'arance**
21. **Mela cotta con cannella**
22. **Bruschetta con pane integrale, pomodoro, aglio e olio**
23. **Pane integrale con crema di ricotta e basilico**
24. **Scaldatelli**

GATE KEEPER



Il materiale è stato realizzato dall'Unità di Dietologia dell'IRCSS Casa Sollievo della Sofferenza diretta dalla Dott.ssa Adele Potenza in collaborazione con la dietista Maria Carmela Buccinotti, con la Dott.ssa Stella Grazia Pastore e l'Ing. Francesco Ricciardi dell'Unità Innovazione e Ricerca diretta dal Dott. Francesco Giuliani e dal Primario dell'UOC di Medicina Interna Dott. Salvatore De Cosmo.

Il progetto GATEKEEPER è stato finanziato nell'ambito del programma di ricerca e innovazione dell'Unione Europea "Horizon 2020" con accordo di sovvenzionamento N° 857223.

