



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

## Burro Chiarificato

Chi l'avrebbe mai detto che il **Burro Chiarificato** non solo non è da evitare, ma anzi, a piccole dosi, fa anche bene! Le origini di questo prodotto antico affondano nella medicina ayurvedica. In India, in particolare, il cosiddetto **Ghee**, è alla base di molte ricette tradizionali ed è considerato una sorta di panacea di tutti i mali per le sue proprietà digestive e antiossidanti.

Un panetto di burro normale è composto per l'82%, circa da grasso, per il 15% da acqua e per la restante parte da caseina (la proteina del latte) e lattosio. Una volta eliminati meccanicamente – non chimicamente – l'acqua e le proteine, il burro chiarificato sarà un condensato di grassi, di cui il 60% saturi, a catena corta. Questo lo rende perfetto in cucina per le frittiture, perché il suo punto di fumo tocca i 180°, a differenza di quello normale che si aggira intorno ai 120°, garantendo una migliore cottura dei cibi senza il rischio di bruciare la panatura. Inoltre, anche se in generale i grassi saturi sono dannosi per la salute, quelli a catena corta vengono utilizzati dall'organismo in modo simile ai carboidrati, ma apportano un'energia più che doppia.

Quindi, se presi a piccole dosi, possono avere un effetto benefico sulla salute e possono essere utili in particolare per le persone che hanno disturbi digestivi, visto che facilitano l'assorbimento dei cibi dall'intestino. Anche la quantità di colesterolo è minima, si parla di 8 mg per un cucchiaino.

Il burro chiarificato è adatto alle frittiture avendo un **punto di fumo parecchio alto, che si aggira sui 190°-200°C.**

È più digeribile e sano del burro comune, ed il suo periodo di conservazione è più lungo.  
Tra le controindicazioni c'è il contenuto calorico: va consumato con moderazione.

### Usi in cucina del burro chiarificato

Il **Ghee** può trovare diversi utilizzi in cucina.

Innanzitutto, come appena visto, si può usare senza timore per le **frittiture**: che si tratti di polpette, di verdure o di riso saltato, il risultato non cambia, la frittura sarà più salutare di quella fatta col burro classico.

Può essere usato come **condimento** di alcuni piatti. Uno tra tutti. Gli gnocchi con burro e salvia.

È ideale per **rosolare la carne** in quanto resistente alle alte temperature e si può sostituire all'olio nella preparazione del classico **soffritto** con cipolla, carote e sedano o con aglio. Nulla vieta di usarlo, infine, anche nei risotti per la **manteca tura finale**.