

Usato fin dall'antichità(i suoi benefici sono presenti nella medicina ayurvedica) e tipico delle zone settentrionali dell'Europa, il BURRO è uno dei grassi alimentari più usati, ingrediente fondamentale in molte culture gastronomiche e tradizioni locali.

Si ricava dalla sostanza grassa del latte(panna), che affiora naturalmente o che viene separata meccanicamente attraverso la centrifugazione.

La solidificazione avviene tramite sbattimento, con l'aiuto di uno speciale strumento chiamato ZANGOLA.

Per essere definito tale il BURRO deve avere almeno 82% di materia grassa(legislazione attuale).

In commercio si può trovare così al naturale, di diversa origine, salato, aromatizzato(erbe, gamberi, acciughe, curry, ecc..) e soprattutto....CHIARIFICATO!!!

Ma cosa è il BURRO CHIARIFICATO?

Si chiama così il BURRO dopo una lavorazione, che lo depura dalle caseine ed elimina l'acqua, riducendolo praticamente alla sola sostanza grassa.

Questo ci permette non solo di avere un grasso buono e di qualità, ma anche di poterlo utilizzare in cucina in svariati modi;

- Fritture (ha un punto di fumo più alto rispetto al burro normale dunque è adatto a friggere ad alte temperature..)
- Soffritti
- Cotture e rosolature di carni, pesci, verdure (indispensabile nella tradizionale Cotoletta alla Milanese)
- Condimento a caldo (se ne usa la metà rispetto al tradizionale)
- Condimento a freddo(se tenuto a temperatura ambiente)
- Preparazioni di salse
- Mantecatura del risotto
- Rende morbidi impasti e creme nella pasticceria(le dosi cambiano rispetto alle ricette tradizionali).

Lo si può preparare tranquillamente a casa, oppure trovarlo già pronto in commercio con la dicitura BURRO CHIARIFICATO, BURRO PER ARROSTI, GHEE(viene chiamato così quello usato nelle cucine orientali e in particolare in quella indiana).

Le sue proprietà nutrizionali ne fanno un ingrediente adatto per chi necessita di diete personalizzate(dimagranti, diabetiche, renali, chetogenica), per chi segue uno stile di vita Low carb o per chi pratica sport e segue un'alimentazione o un piano nutrizionale specifico.

L'assenza di lattosio(zucchero del latte) ne fa un alimento adatto a chi soffre di questa intolleranza.

Contenuto

- 100 gr.di burro chiarificato apportano
- 900 kcal
- Proteine 0,3 g
- Grassi 99,5 g
- Carboidrati 0 g

Proprietà e benefici

- È un antiossidante
- Riduce l'infiammazione intestinale.
- Favorisce la buona digestione
- Contrasta obesità, cancro e ipercolesterolemia.
- Migliora memoria e concentrazione.
- Promuove la salute cardiovascolare.
- È ricco di Vit.A D E K
- Favorisce l'assorbimento delle vitamine liposolubili.
- In una dieta per ipertrofia aiuta nell'aumento di massa muscolare

Preparazione

Mettere il burro in una casseruola e lasciatelo sciogliere a bagnomaria per circa un'ora. Questo procedimento permette l'evaporazione dell'acqua e il deposito della caseina sul fondo del recipiente. Filtrare il composto attraverso un colino, meglio se foderato con una garza alimentare. A questo punto versare il burro chiarificato in un barattolo di vetro, chiudere bene e conservare in frigorifero.