

Burro di ghee: grasso saturo senza proteine, caseina e lattosio, da fare in casa

Burro di ghee: che cos'è, benefici e proprietà, per intolleranti al lattosio



Mentre di solito si sceglie di eliminare gli alimenti che contengono grassi, questo burro può essere l'eccezione alla regola, oltre a un'opzione davvero salutare. Il ghee è usato principalmente in India ed è molto apprezzato sia per i suoi benefici come alimento, sia per le sue proprietà medicinali con applicazioni esterne.

Cos'è il ghee?



Il burro chiarificato si ottiene dal processo di rimozione delle proteine dal burro. Si scioglie in una pentola e nel processo di ebollizione viene spogliato della sua schiuma. Il resto del burro viene lavorato e successivamente conservato. Dopo questo trattamento e l'eliminazione delle sue proteine (ma anche caseina e lattosio), il burro può essere conservato per un tempo più lungo e anche senza frigo, e diventa un'alimento molto più digestivo, con grassi saturi e una grande quantità di proprietà medicinali.

Tra le sue proprietà, vale la pena menzionare l'idoneità agli intolleranti al lattosio.

Ghee per intolleranti al lattosio



Poiché nella produzione del burro chiarificato, il lattosio viene separato dal grasso, otteniamo un tipo di burro senza lattosio, quindi è una buona opzione per le persone che hanno qualche tipo di allergia o sensibilità ai prodotti lattiero-caseari.

Questo è uno dei motivi principali per cui il Ghee è migliore del burro convenzionale.

Perché si usa il Ghee?



Solitamente viene utilizzato per fornire valore nutrizionale a diversi piatti, accompagnare verdure e anche per friggere cibi o sostituire l'olio tradizionale, poiché non provoca affatto i tipici fastidi dell'olio cotto. In alcuni posti in India è anche usato per fare diversi tipi di pane e preparare popcorn, sorgo o mais.

È un'alternativa al burro convenzionale e può essere gustato in numerose ricette.

Proprietà del ghee



Le sue proprietà sono principalmente associate alla prevenzione del cancro e delle malattie cardiache, in quanto ha importanti oli monoinsaturi che non aumentano il colesterolo. Contiene anche antiossidanti (che abbassano i radicali liberi) e minerali come calcio e vitamine A, D, E e K.

Il ghee contiene acido butirrico, che svolge un ruolo importante nel mantenimento della salute della flora e del colon intestinale, oltre ad agire come un antinfiammatorio. Può essere usato per le persone che hanno problemi legati al sistema digestivo, come la sindrome

dell'intestino irritabile, la colite ulcerosa o il morbo di Crohn.

Ghee: valore nutrizionale

In 100 gr di ghee possiamo trovare:

Grasso totale: 99,5 g (153% DV)

Grasso saturo: 61,9 g (310% DV)

Grasso monosaturo: 28,7 g

Grasso polinsaturo: 3,7 g

Grasso trans: 4 g

Omega 3: 1447 mg

Omega 6: 2247 mg

Colesterolo: 256 mg (85% DV)

Benefici del ghee

Stimola la mente e rafforza il cervello perché ha virtù rivitalizzanti.

Migliora il lavoro dei polmoni, fegato e sistema immunitario.

Aiuta nella digestione, nel trattamento dei disturbi digestivi e nella corretta assimilazione del cibo.

Contiene acidi grassi insaturi, sani per il sistema cardiovascolare.

E' un'ottimo detergente per il fegato, le vie biliari e gli intestini.

E' utile durante il processo di disintossicazione, per anemia e disturbi del sangue.

E' un'antiossidante naturale.

Lubrifica tutte le articolazioni.

Ghee per cucinare



Una delle caratteristiche più importanti è il suo alto punto di resistenza alla cottura, che ci permette di usarlo in cucina in quanto resiste ad alte temperature e quindi non brucia, senza modificare la sua struttura molecolare e riducendo la produzione di tossine come l'acrilammide, se riscaldata rispetto ad altri oli.

I grassi contenuti nel Ghee aiutano a migliorare il metabolismo e a conservare la struttura cellulare delle membrane cellulari. Inoltre permettono al corpo di assorbire i nutrienti e stimolare il corretto funzionamento del sistema immunitario.

Uso esterno del Ghee

Aiuta a trattare un'ampia varietà di disturbi e condizioni e dà alla pelle i vantaggi di mantenerla in salute.

Le proprietà principali sono:

- Nutre la pelle e la ringiovanisce.
- E' un buon protettore e serve anche per curare le scottature.
- Cura le ferite.

- Idrata la pelle.
- E' un buon lubrificante per gli occhi e un'ottimo antiossidante. Può essere applicato quotidianamente sugli occhi con la punta delle dita.
- E' usato per trattare l'eczema e le eruzioni cutanee.

Il ghee è anche conosciuto come "oro liquido" e questo perché le sue proprietà terapeutiche includono non solo il suo assorbimento interno, ma anche la sua applicazione esterna sulla pelle.

Raccomandazioni durante l'assunzione di Ghee



Una delle chiavi principali per sfruttare appieno i benefici del ghee è quella di perdere la paura di mangiare grassi, dal momento che mangiare grassi saturi è stato spesso associato ad un'aumento del rischio di malattia coronarica, colesterolo e diabete, ma grazie ad indagini genuine, detta mentalità sta finalmente cambiando. L'importante è consumare una fonte salutare di ghee, ad esempio dalle mucche che sono state nutrite con erbe all'aperto, oltre a quelle che di solito contengono un contenuto più elevato in CLA (Acido Linoleico

Coniugato).

Anche se il burro chiarificato è totalmente formato da grasso, è essenziale sottolineare che i grassi hanno anche alcune proprietà essenziali per la salute e anche per la perdita di peso.

Come fare Ghee?

Di cosa abbiamo bisogno?

- 1 porzione di burro da pascoli biologici, se possibile. La quantità varia tra 250gr e 1 kg, in base alle nostre esigenze.
- 1 casseruola media
- 1 cucchiaio di legno
- 1 colino a maglia fine
- 1 bottiglia con tappo ermetico

Elaborazione

- Mettere il burro nella casseruola e metterlo a fuoco medio-alto.
- Attendere l'ebollizione e ridurre a fuoco basso.
- Il burro formerà una schiuma bianca sulla superficie che scomparirà dopo un po'. Mescolare con il cucchiaio.
- Il Ghee sarà raggiunto quando una seconda schiuma si formerà nuovamente sulla superficie del burro e diventerà dorata. Mescolare con il cucchiaio.
- I solidi del latte marrone rimarranno sul fondo della padella o del pentolino a fondo spesso per evitare che si bruci il burro.
- Volendo si può togliere via la schiuma bianca che sale sulla superficie per stringere i tempi.
- Versare e filtrare con l'aiuto di un colino in un contenitore resistente al calore. Lascia riposare qualche minuto.



Dove e come conservare?



- In un barattolo di vetro.
- Non ha bisogno di refrigerazione. Si manterrà a temperatura ambiente.
- Se si preferisce utilizzarlo per la diffusione, si consiglia di conservarlo in frigorifero.

Valutazione del ghee

Senza lattosio – 100%

Nutrienti – 100%

Gusto e consistenza – 100%

Benefici per la salute – 100%

Fonte

Il burro chiarificato abbiamo detto che è un burro privato di proteine, zuccheri e acqua. È un grasso perfetto per le persone che non vogliono o non possono consumare il lattosio o la caseina. Un altro vantaggio del ghee è che può essere usato per cucinare a temperature più elevate, è un grasso altamente saturo e non corriamo il rischio di bruciarlo. Stabile fino a 250° C, è il grasso ideale per tecniche di cottura che richiedono alte temperature. Ha un sapore delizioso che ricorda la frutta secca e si combina perfettamente con qualsiasi piatto. Tutti i piatti che ho cucinato sono stati deliziosi.

Variazioni

Ghee di cocco

Mentre il ghee è ancora temperato, mescolare con olio di cocco in parti uguali e mescolare più volte mentre si raffredda in modo che i due grassi siano ben integrati.

Ghee piccante

Durante il processo, puoi aggiungere tutti i tipi di erbe e spezie in modo che si fondano insieme gli aromi e danno colore al burro, così otterrai un ghee ancora più delizioso. Aggiungere questi ingredienti quando il burro si è sciolto e lasciare fino alla fine del processo:

- Aglio: 7 o 8 spicchi d'aglio schiacciati o tritati.
- Digestivo: $\frac{1}{4}$ cucchiaino di semi di cardamomo, 1 bastoncino di circa 2 o 3 cm di cannella e un cucchiaino

di zenzero fresco tritato.

- Provenzale: 2 rametti di ognuna di queste erbe fresche: timo, rosmarino, basilico, dragoncello, santoreggia e lavanda.
- Italiano: 4 rametti di ognuna di queste erbe fresche: origano, timo e rosmarino.
- Arabo: $\frac{1}{4}$ cucchiaino di semi di cardamomo, 1 bastoncino di 2 o 3 cm di cannella, 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 1 cucchiaino di semi di cumino, 1 cucchiaino di curcuma e $\frac{1}{8}$ cucchiaino di noce moscata.
- Dolce: 1 cucchiaino di semi di finocchio, $\frac{1}{4}$ cucchiaino di semi di cardamomo e alcuni fili di zafferano.
- Cumino: 1 cucchiaino e mezzo di semi di cumino e 3 o 4 foglie di curry essiccate.

Fonte