

# Ghee - Come preparare il burro chiarificato

(Tratto da "Greenme.it" - Marta Albè)

Il ghee (o "ghi") è una tipologia di burro chiarificato originaria dell'Asia Meridionale e comunemente utilizzato in Paesi come India, Bangladesh, Nepal, Sri Lanka e Pakistan sia in cucina che a scopo rituale. Questo tipo di burro viene completamente privato dell'acqua e della componente proteica, oltre che del lattosio.

Il ghee (o "ghi") è una tipologia di burro chiarificato originaria dell'Asia Meridionale e comunemente utilizzato in Paesi come India, Bangladesh, Nepal, Sri Lanka e Pakistan, sia in cucina che a scopo terapeutico. Questo tipo di burro viene completamente privato dell'acqua e della componente proteica, oltre che del lattosio.

La preparazione del ghee avviene a partire da comune burro non salato. Esso è costituito prevalentemente da acidi grassi saturi e in piccola parte da acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi. Una volta privato dell'acqua, del lattosio e della parte proteica, del burro non rimane altro che materia grassa. Viene così ottenuto il burro chiarificato utilizzato in Asia Meridionale sia per cucinare che come condimento.

## **Burro chiarificato: vantaggi**

Il ghee è un tipo di grasso utilizzato nella tradizione orientale per la cottura delle pietanze al posto del comune burro, in quanto esso, a differenza del burro tradizionale, presenta un punto di fumo più elevato, analogo a quello dell'olio di oliva, è resistente alle alte temperature e non brucia. Viene spesso utilizzato per la frittura, in sostituzione dell'olio.

È un ottimo sostituto del burro e dello strutto nelle preparazioni che lo richiedano in quanto la sua concentrazione permette di usarne il 30% in meno. Non contenendo più lattosio, può essere mangiato anche da chi è intollerante.

Il burro chiarificato tipico della tradizione indiana, se preparato correttamente, permettendo la completa evaporazione dell'acqua, può essere conservato senza problemi nella propria dispensa, senza ricorrere necessariamente al frigorifero, anche per alcuni mesi. Il ghee, una volta pronto, deve essere versato in barattoli di vetro con coperchio

ben chiusi, da conservare al buio. Per via della completa assenza di acqua, non potranno formarsi muffe. La formazione di muffe è segno di una preparazione scorretta del burro di ghee.

### **Burro chiarificato: dove trovarlo già pronto**

Esso può essere reperito in vendita in alcuni negozi di prodotti biologici, di alimentazione naturale o di prodotti orientali e etnici. Il ghee reperibile in vendita è solitamente conservato all'interno di barattoli di vetro. Questo burro chiarificato viene utilizzato per la preparazione di alcune pietanze tipiche della tradizione culinaria indiana, come il chapati, una tipologia di pane sottile, preparato senza ricorrere al lievito.

### **Burro chiarificato: usi a scopi terapeutici**

Nella medicina tradizionale indiana, che prende il nome di Ayurveda, il ghee può essere utilizzato a scopo terapeutico. Esso viene mescolato a sostanze medicinali al fine di promuoverne l'assorbimento da parte dell'intestino. In particolare, esso viene impiegato per facilitare attraverso la digestione il trasporto verso i tessuti dell'organismo di sostanze vegetali, come le erbe, o minerali, a scopo curativo. Pare che gli effetti curativi del ghee possano aumentare con l'invecchiamento dello stesso e che esso venga appositamente conservato anche per un anno o per decenni e utilizzato in oriente come panacea per tutti i mali.

### **Burro chiarificato: come prepararlo**

Per evitare che nel proprio ghee preparato in casa siano presenti eventuali residui di pesticidi, si consiglia solitamente di utilizzare del burro biologico. La preparazione del ghee secondo il metodo asiatico e indiano si differenzia dalla ricetta per il burro chiarificato seguita in alcune zone di montagna italiane. Gli abitanti dell'India preparano tuttora il ghee in modo da ottenere un sostituto del burro comune da utilizzare in cucina in modo che le preparazioni risultino più salutari.

Nella preparazione del ghee è necessario porre attenzione al fatto che il burro utilizzato non bruci, per questo essa deve essere seguita e curata con attenzione. La preparazione del burro di ghee avviene secondo una precisa ricetta, che può essere realizzata a partire da 500 grammi di burro semplice, non salato e preferibilmente biologico. Il dottor Fran-

cesco Perugini Billi, esperto di medicina ayurvedica, che integra alla medicina accademica, suggerisce il seguente procedimento - <http://justhomemade.net/2010/10/27/homemade-ghee/> - per la preparazione del ghee.

Il burro deve essere sciolto a calore medio all'interno di una pentola dal fondo pesante. Esso deve essere lasciato cuocere a fuoco medio mescolando spesso. Comincerà a bollire, a sfrigolare e schiumare, ma a un certo punto inizieranno a formarsi dei coaguli bianchi e in un lasso di tempo di 15-20 minuti esso diventerà di una tonalità chiara e dorata. Quindi deve essere immediatamente tolto dal fuoco, per evitare che bruci. A questo indirizzo- <https://www.justhomemade.net/homemade-ghee/> - è possibile visionare alcune immagini che permettono di comprendere meglio il procedimento di preparazione del ghee.

Verso la conclusione della cottura, vedrete formarsi un liquido chiaro e dorato. Si tratta del ghee, che deve essere versato in un contenitore in vetro, filtrandolo con un colino di metallo. Il ghee può essere conservato a temperatura ambiente, preferibilmente al buio, anche per alcuni mesi senza problemi. Ogni volta, al momento dell'utilizzo, dovrà essere estratto dal proprio barattolo utilizzando un cucchiaino pulito.