

di Giovanni Ballarini

06 dicembre 2017

BURRO, SCUSATE CI ERAVAMO SBAGLIATI



Due volte nella polvere / due volte sull'altar

canta Alessandro Manzoni nell'Ode *Cinque Maggio* riferendosi a Napoleone Bonaparte, e lo stesso si deve dire del burro, prima osannato, poi maledetto e che ora sta tornando in auge. Un altalenarsi tra buono e cattivo che si collega anche al variare della sua disponibilità. Una storia maledettamente complicata, quella del burro, iniziando dalla sua attuale scarsità e quindi alto prezzo dovuto a molti fattori, tra i quali emergono l'insufficiente produzione italiana di latte e la sua diminuita produzione in Europa, l'ostracismo all'olio di palma prontamente sostituito da burro, ma soprattutto alla progressiva e sempre maggiore richiesta di burro da parte dei cinesi che hanno scoperto i pregi della migliore pasticceria occidentale nella quale il burro è una base insostituibile. Se fino a qualche anno fa il burro era confinato tra i grassi maledetti e bandito dalle tavole, quasi fosse un criminale colpevole dei peggiori omicidi, ora inizia a essere riabilitato e non mancano elogi, confermando il vecchio e saggio detto che quando hai un dubbio su qualche novità, pensa a cosa e come mangiava tua nonna e, se l'hai conosciuta anche la tua bisnonna, e al tempo in cui, per indicare una persona fortunata, si diceva che era nata sul burro (non proprio così, ma il concetto era questo).

Tralasciando l'uso extranutrizionale e cosmetico del burro (come quello dell'*Ultimo Tango a Parigi* di Bernardo Bertolucci), storico (iniziando dagli asparagi di Giulio Cesare) o ludico (come nella canzone *Eri Piccola Così* di Fred Buscaglione) di questo alimento si sono dette ogni sorta di mali, senza considerare le quantità, le condizioni d'uso e che in una dieta di 2000 - 2500 Kcalorie, da 600 a 800 di calorie devono derivare da grassi, pari a circa 66 a 90 grammi di grasso. Di fronte a un consumo annuo per italiano di circa ventidue chilogrammi e mezzo di olii commestibili, dei quali dodici d'olio d'oliva, i consumi del burro sono tra i due e i due chilo-grammi e mezzo, pari a 5 - 7 grammi giornalieri che rappresentano 36 - 50 Kcalorie, un valore molto limitato nell'apporto di grassi in una corretta die-ta equilibrata.

Inoltre, e come fin dal 2011 segnalato da Natale Giuseppe Frega su “Georgofili INFO” (<http://www.georgofili.info/detail.aspx?id=455>), il burro ha attività antin-fettive e anticancerogene e contiene elementi importanti per la salute: sfin-gomieline, acido butirrico, tocoferoli, squalene, pigmenti carotenoidi, steroli, vitamina A e soprattutto l’acido linoleico coniugato (c18:3, CLA). Quest’ultimo ha attività anticancerogena e agisce nel controllo della arterio-sclerosi, diabete, obesità, svolgendo un’azione anticolesterolemica e di protezione dalle coronaropatie, con effetti positivi sulla formazione ossea e, come antinfiammatorio, in patologie come l’artrite reumatoide.

Fino a poco tempo fa parlare di burro evocava lo spettro del colesterolo, sottovalutando che il colesterolo presente nel burro è in diretto rapporto, nei soggetti sani, con il colesterolo HDL, o colesterolo buono. Inoltre, un elevato livello di colesterolo nel sangue é dovuto a un complesso di fattori e la dieta interviene solo quando é molto squilibrata, mentre nella maggior parte dei casi sono importanti gli sregolamenti dei sistemi organici di produzione e di sintesi del colesterolo endogeno, che in media é prodotto nella quantità giornaliera che arriva a circa duemila e cinquecento grammi nelle persone con un’alimentazione vegana. Superata la falsa paura del colesterolo, e senza entrare in una sterile e dannosa competizione tra i diversi grassi alimentari, ora si sta rivalutando una loro armoniosa e simultanea presenza in una dieta varia ed equilibrata, nella quale il burro ritrova il suo giusto posto che fa anche riferimento alle migliori tradizioni della cucina, gastronomia e soprattutto pasticceria italiana.

Nel consumo alimentare del burro bisogna tenere presente che è un alimento delicato, con brevi tempi di conservazione e da consumare fresco. Per questo, gran parte della pasticceria industriale e neoindustriale ha sostituito il burro con altri grassi (grassi idrogenati e margarine), mentre la pasticceria artigianale continua a usarlo, come dovrebbero fare la cucina e la pasticceria casalinga, nelle quali il burro ha il vantaggio di essere facilmente dosabile, mentre si tende spesso a esagerare con le quantità di olio. Inoltre infondata è l’idea che l’olio sia un alimento più leggero e meno calorico del burro, mentre é vero il contrario. Il burro ha anche un punto di fumo molto basso, per cui è bene utilizzarlo per frittiture rapide e delicate, come la classica costoletta milanese.

Molte delle buone caratteristiche organolettiche (colore, aroma e sapore) del burro dipendono dalle condizioni di allevamento delle mucche e dalla loro nutrizione con erbe e foraggi di pascoli e erbai di qualità. Pur-troppo la produzione di burro italiano è insufficiente perché l’Italia è deficitaria nella produzione di latte bovino. Inoltre, il latte italiano é largamente usato per la produzione di formaggi di qualità, grassi o semigrassi, e l’industria lattiero – casearia italiana non sempre considera il burro un prodotto primario e strategico, ma solo un completamento della loro produzione.

Oggi il burro, superata un’ingiusta e sbagliata demonizzazione, ha tutte le carte per tornare sulle nostre tavole assieme ad altri grassi alimentari di pregio come l’olio d’oliva, in una nuova e al tempo stesso antica alleanza, quando esistevano giorni di magro dove imperava l’olio e giorni di grasso dove regnavano il burro per i ricchi e il lardo per i poveri. Anche per il consumo del burro bisogna equilibrare e non demonizzare, cercando di mantenere e ricreare una cultura alimentare ampia e proteggersi da alimenti, spesso scadenti, valorizzati da pubblicità fuorvianti.