

## Besciamella

La besciamella è un composto realizzato con burro, latte e farina; nella ricetta classica, si prepara facendo rosolare burro e farina e si mescola finché non si formi una palla dorata, di colore quasi marroncino per un processo di tostatura dei carboidrati della farina; a questo punto si aggiunge latte bollente, realizzando un prodotto cremoso che si versa sulle verdure o sulla pasta prima di passarle in forno. Lo scopo della cottura è quello di ottenere quel sapore leggermente tostato che rende la preparazione più appetibile al palato.

Questo procedimento, attuato per motivi di gradevolezza organolettica, in realtà rende la besciamella una associazione che affatica la funzione epatica a causa della saturazione dei lipidi del burro e, in parte, anche di quelli del latte.

Per evitare questo si può fondere il burro nel latte, aggiungere la farina e riscaldare senza arrivare ad ebollizione, mescolando fino ad arrivare alla densità desiderata. In questo modo si evita la trasformazione dei grassi del burro in lipidi saturi; la farina non viene tostata come nella modalità precedente, per cui risulta meno iperglicemizzante e le proteine del latte non subiscono un ulteriore processo di denaturazione.