



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Ghee – selbst herstellen



Titelbild: Herstellung von Ghee – Der Schaum beginnt, sich abzusetzen.

Gutes Ghee herzustellen ist denkbar einfach, es erfordert nur etwas Zeit und Aufmerksamkeit. Um das feine nussige Aroma der Butter freizusetzen, ist ein längerer, schonender Siedevorgang notwendig, den Sie aber leicht neben dem Kochen oder der Hausarbeit beaufsichtigen können.

Durch den Herstellungsvorgang werden der Butter Wasser und sämtliche Proteine entzogen. Dadurch können auch Menschen mit einer Laktose- oder Mil-

cheiweiß-Intoleranz das Ghee ohne Einschränkungen vertragen. Außerdem ist Ghee leichter verdaulich als andere Fette und richtig zubereitet und verwendet stärkt es die Verdauungsorgane, macht Speisen bekömmlicher und intensiviert ihren Geschmack.

Es bewahrt die Vitamin- und Vitalstoffe der Speisen und schleust als ideales Transportmedium fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in alle Körperzellen.

Herstellung:

- Geben Sie 3 Stück BIO-Butter (750 g) in einen Topf (ca. 16 cm Durchmesser) mit dickem Boden.
- Auf mittlerer Stufe zum Sieden bringen – z. B. können Sie bei einem Elektroherd mit 9 Stufen auf Stufe 5 schalten.
- Sobald sich Schaum an der Oberfläche bildet, auf kleine Stufe zurückschalten und weiter sieden lassen. Das während des Köchelns entstehende leise Geräusch zeigt, dass Wasser aus der heißen Butter entweicht. Dieser Vorgang ist notwendig, damit das Ghee rein und lange haltbar wird.
- Wenn die Geräusche verstummen, sich der Schaum am Boden und an der Oberfläche abgesetzt hat und beginnt, sich goldbraun zu färben, ist das Ghee fertig.
- Nehmen Sie es vom Herd – es sollte bernsteinfarben sein und aromatisch-nussig duften.
- Gießen Sie das Ghee durch ein Metallsieb, das mit einem baumwollenen Sehtuch ausgelegt ist, in hitzebeständige Gläser.



Ghee selbst herstellen

- Lassen Sie es unbedeckt abkühlen und fest werden.
- Nach dem Abkühlen, wenn das Ghee seine goldgelbe Farbe angenommen hat, können Sie die Gläser verschließen.
- Lagern Sie das Ghee kühl, aber nicht im Kühlschrank.

So schonend zubereitet ist Ghee mehrere Wochen haltbar. Die im Rezept angegebene Menge reicht für zwei Personen, wenn Sie jeden Tag frisch kochen, gut 10 bis 14 Tage.

