

Alexander Fraim

Klinischer Ayurveda Spezialist
Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer
T: 07681 4979922 | info@alexxyoga.de
www.alexxyoga.de



Ghee selbstgemacht

Ghee (Butterreinfett) ist ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Küche. Nach Ayurveda ist Ghee nicht nur in Bezug auf Ernährungswert der "König unter den Ölen/Fetten," es hat auch zahlreiche medizinische Anwendungen. Ghee selbst zuzubereiten ist nicht nur ein beruhigendes und meditatives Ritual, sondern es heißt auch, das Sie aktiv an Ihrer eigenen Gesundheit teilnehmen. Ghee ist hervorragend verdaulich und bestens zum Erhitzen geeignet, da es einen sehr hohen Brennpunkt besitzt (wesentlich höher als Butter). Man kann Ghee auch an allen Stellen verwenden, wo man normalerweise Butter verwenden würde (z.B. beim Kuchenbacken, auf Brot, usw.).

Es geht sehr einfach:

Nehmen Sie 500 - 1000g frische ungesalzene Butter (vorzüglich bio und regionaler Herkunft). In einem ausreichend großen Topf erhitzen Sie die Butter bis zum Siedepunkt und köcheln weiter auf niedrige Temperatur. Durch das Kochen verdampft der Wasseranteil und der größte Teil des Eiweißes fällt aus dem Fett aus. Nicht umrühren. Die aufschäumenden Anteile schöpfen Sie ab (diese Anteile sind auch nahrhaft und lecker, soll aber innerhalb 1-2 Tagen verzehrt werden). Wenn das Ghee so klar wird, dass man den Topfboden sehen kann, der Bodensatz zu bräunen beginnt, und kein Wasserdampf mehr aufsteigt (in der Regel nach ca. 20 Minuten), dann nehmen Sie den Topf von der Hitze. Lassen Sie das Ghee einige Minuten abkühlen. Noch flüssig gießen Sie das Ghee durch einen Filter in Ihren Vorratsbehälter. Als Filter eignet sich ein dünnes Baumwolltuch oder ein Teefilter, z.B. von Celia, und als Vorratsbehälter eignet sich ein sauberes Marmeladeglas. Achten Sie hierbei auf eine Halsöffnung, die für einen Löffel breit genug ist. Ghee muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und, wenn richtig und sorgfältig vorbereitet, hat eine sehr lange Lebensdauer (Im Indien gibt es sogar 100 Jahre altes Ghee - was einen sehr hohen Preis erzielt!).

Wichtig: Vor direktem Sonnenlicht schützen und immer ein trockenen und sauberer Löffel benutzen, sonst kann das Ghee ranzig werden.

Guten appetit!