



# Die Herstellung von Ghee



500g – 1kg Bio-Butter in einem Topf mit dickem Boden bei niedriger Hitze schmelzen (niedrigste Stufe), und die Butter für 40 Minuten (bei 1 Kg Butter etwas länger) sanft köcheln lassen.

Die Eiweiß- und Wasseranteile der Butter werden sich während des Köchelns binden und absondern. Das Fett hat sich sauber getrennt, wenn unten auf dem Topfboden und oben auf dem goldgelben Fett sich eine Eiweißschicht abgesetzt hat, die anfängt zu verkrusten.

Mit dem Schaumlöffel die obere Eiweißschicht abschöpfen, das Ghee ist fertig gekocht, wenn alles Wasser verdampft ist!

Dann das Fett durch ein mit einem Gaze- oder Leinentuch (z.B. Küchenhandtuch oder Mullwindel) ausgelegten Sieb in ein verschließbares Ton- oder Glasgefäß gießen. Das entfernte Eiweiß ist wegzwerfen.

Ghee ist ein ideales Speisefett, da es sehr bekömmlich ist und unbedenklich erhitzt werden darf (im Gegensatz zu Butter und kaltgepressten Ölen). Man kann es ruhig im Vorrat herstellen und 2-3 Monate aufbewahren. Ghee muss nicht in den Kühlschrank gelagert werden, aber das Glas sollte gut verschlossen bleiben.

Ghee ist ein Grundbestandteil der ayurvedischen Küche und Therapie, der sich auch in vielen ayurvedischen Rezepten wiederfindet. es wird als Koch- und Backfett sowie als Snehana - als fettige Substanz zur Massage (Fußmassage) - verwendet.

Ghee gilt als eines der wichtigsten Verjüngungsmittel der Ayurveda-Küche!

