

## Ghee

Ghee ist Lebensmittel und Medizin in einem. Im Vergleich zur Butter hat Ghee interessante Vorteile. Auch kann Ghee sowohl innerlich als auch äusserlich eingesetzt werden und stellt in beiden Formen ein unverzichtbarer Bestandteil der ayurvedischen Heilkunst dar.

Im Ayurveda wird Ghee - das goldene Elixier - insbesondere zur Entgiftung eingesetzt, kann aber auch - mit speziellen Kräutern zubereitet - gegen Psoriasis, erhöhte Cholesterinwerte, Arteriosklerose und vieles mehr helfen.

Ghee wird auch als Butterreinfett, Butterschmalz oder geklärte Butter bezeichnet - einfach deshalb, weil Ghee im Gegensatz zur normalen Butter weder Eiweiss noch Milchzucker und auch kaum Wasser enthält.

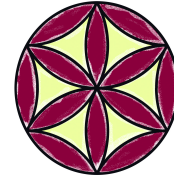
Ghee besteht also zu fast 100 Prozent aus reinem Fett. (Butter hingegen besteht nur zu 80 Prozent aus Fett.) Alle übrigen Butterbestandteile werden bei der Herstellung des Ghees entfernt. Dadurch erhält Ghee ganz neue Eigenschaften, nämlich jene, die es von der Butter unterscheidet:

### **Die drei Vorteile von Ghee gegenüber Butter**

**Ghee ist hoch erhitzbar!** Ghee kann problemlos hoch erhitzt werden und somit auch zum scharf Anbraten oder Frittieren verwendet werden. (Bei Butter würde das Wasser in der Pfanne spritzen und das Eiweiss verbrennen.) Bis 190 Grad Celcius bleiben die Fettsäuren im Ghee stabil. Das bedeutet, dass die Fettsäuren nicht oxidieren, keine freien Radikale entstehen und daher auch im Körper keine oxidativen Prozesse stattfinden.

**Ghee ist lange haltbar und leicht lagerbar!** Ghee ist im Gegensatz zur normalen Butter wesentlich länger haltbar, ja Ghee kann sogar über Wochen hinweg ungekühlt gelagert werden. Dieser Vorteil ergibt sich u. a. daraus, dass der Wassergehalt von Ghee fast bei Null liegt und daher keine mikrobielle Belastung entstehen kann. (Butter sollte gekühlt gelagert werden, da sie andernfalls ranzig werden würde.)

**Ghee kann von Menschen mit Lactoseintoleranz verzehrt werden!** Der Lactosegehalt von Ghee ist null, weshalb Ghee bei Lactoseintoleranz und Milcheiweiss-Allergie problemlos verzehrt werden kann. Allerdings vertragen auch viele Lactoseintolerante normale Butter. Ihr Lactosegehalt liegt zwar nicht bei null, ist aber sehr niedrig, so dass nur sehr empfindliche Lactoseintolerante auch auf Butter reagieren. Diese jedoch können dann auf Ghee zurückgreifen.



Planen Sie für die Herstellung von Ghee mit Vorbereitung und anschliessendem Säubern etwa 1,5 Stunden ein. Jetzt geht es los! So können Sie Ihr Ghee selber machen:

1. Nehmen Sie die Butter und geben diese in den Topf.
2. Stellen Sie eine mittlere Temperatur ein und lassen Sie die Butter schmelzen. Sobald sie geschmolzen ist, lassen Sie sie aufkochen.
3. Sobald die Butter kocht, stellen Sie die Temperatur so weit herunter, dass die Butter leise vor sich hinköcheln kann.
4. Achten Sie darauf, dass die Butter nicht zu heiss wird und womöglich anbrennt. Bleiben Sie daher immer in der Nähe.
5. Die Butter ist noch trüb und an ihrer Oberfläche bildet sich weisser Schaum. Das ist das Milcheiweiss. Schöpfen Sie es nun immer wieder ab. Nehmen Sie einfach einen Löffel dazu oder auch eine Schaumkelle und schöpfen Sie den weissen Schaum in ein Gefäss. Der Schaum wird anschliessend entsorgt.
6. Die Butter darf nicht gerührt werden, denn die einzelnen Bestandteile sollen sich in Ruhe trennen können. Beobachten Sie den Vorgang lediglich und achten Sie auf ein gleichmässiges Köcheln bei niedriger Temperatur.
7. Sobald die flüssige Butter klar wird, ist dies ein Zeichen dafür, dass das enthaltene Wasser verdampft ist. Man kann nun auf den Boden schauen und sieht dort einen Satz, der allenfalls etwas goldbraun werden darf, aber keinesfalls schwarz.
8. Der gesamte Vorgang des Köchelns dauert mindestens 20 bis 30 Minuten, je nach Buttermenge auch 40 Minuten oder länger.
9. Giessen Sie das Ghee nun durch das Tuch in ein Gefäss. Anschliessend füllen Sie das Ghee in die verschliessbaren Gläser. Natürlich können Sie das Ghee auch direkt in die verschliessbaren Gläser füllen. Da beim Filtern manchmal jedoch auch etwas daneben tropft, lässt sich sauberer arbeiten, wenn man beide Vorgänge voneinander trennt.
10. Verschiessen Sie die Gläser gut und bewahren Sie sie in einem Küchenschrank auf. Kühlen müssen Sie das Ghee nicht, natürlich geht das auch, besonders im Sommer.