

Ghee

वेदो ह्येवे वेदो अयुर्वेदो



Ohne Ghee (ausgesprochen: Gie) wäre die altindische ayurvedische Küche sprichwörtlich, so unvollständig wie ein Wagen ohne Räder. Zum Kochen, Braten und Frittieren, aber auch in vielen ayurvedischen Arzneimitteln schlägt Ghee alle anderen Speisefette oder -öle um Längen. Aus gutem Grund. Denn Ghee (aus Kuhmilchbutter) entfacht das Verdauungsfeuer und regt damit Appetit und Verdauung an. Im Unterschied zu vielen anderen Ölen und Fetten belastet es die Leber nicht, sondern kräftigt sie. Und es reguliert alle drei *Doshas*. In der Ayurveda-Ernährungslehre nimmt Ghee einen hohen Stellenwert ein.

1

Ghee fungiert in der Ayurveda-Heilkunde als Trägersubstanz für verschiedene Heilkräuter, damit deren Wirkstoffe besser in die entsprechenden Gewebe (*Dhatus*) gelangen können. Nicht zuletzt stärkt und steigert Ghee Gedächtnis, Intelligenz und Auffassungsgabe.

Aber Achtung: Das bei uns übliche Butterreinfett wird durch Ausschmelzen und Zentrifugieren von einfacher Süßrahmutter gewonnen. Der Ayurveda dagegen nutzt ausschließlich Ghee aus saurer Butter¹, die beim Quirlen von Joghurt entsteht. Der dabei stattfindende bakterielle Gärungsprozess intensiviert die Heilwirkung von Ghee- und macht es jahrzehntelang haltbar. Wir können, weil es bei uns anders wie in Indien fertige Sauerrahmbutter gibt, auf eine praktische Alternative zurückgreifen und können Ghee - wie im Rezept beschrieben- direkt aus Sauerrahmbutter herstellen.

Selbst gemachtes Ghee- besitzt einen wunderbar nussartigen Geruch und einen unvergleichlichen Geschmack.

¹ Aus Süßrahmbutter wird Butterschmalz gemacht, dieses erhöhte Cholesterin im Körper. Ghee dagegen hat eine positive Auswirkung auf Cholesterin-Spiegel.



Meine Schmankerl-Küche: Rezepte fürs Herz nach Ayurveda-Art

So wird's gemacht

1. Beliebige Menge ungesalzene Sauerrahmbutter (Ghee- Ausbeute siehe unten) bei mittlerer Hitze in einem schweren Topf erwärmen, bis Schaumbläschen an die Oberfläche steigen. (Diese kleinen Schaumbläschen sind die festen Milchbestandteile der Butter, die das Ranzigwerden verursachen und beim Kochen verbrennen.) Butterschaum mit einem Schaumlöffel vorsichtig abschöpfen.
2. Butter auf niedrigster Flamme weiter köcheln lassen. Auf keinen Fall anbrennen lassen; wenn es überhitzt wird oder zu lange siedet, nimmt es eine dunkle Färbung und einen beißenden Geruch an. Bei richtiger Temperatur geköchelt, riecht es puffmaisähnlich, ist goldfarben und so klar, dass man den Topfboden deutlich sehen kann. Die restliche Eiweißsubstanz der Butter sollte wie goldbraune Semmelbrösel aussehen und krosch sein. Falls Ihre Elektroplatte selbst auf kleinster Einstellung zu stark sein sollte, sollten Sie sie zwischendurch immer mal abschalten.
3. Abschließend fertiges Ghee (ohne den Bodensatz aufzuwirbeln) und durch ein feines, mit Leinentuch, Küchenpapier oder Filtertüten ausgelegtes Sieb abgießen/ filtern. In einem Steinkrug, Glas oder Porzellanbehälter (unbedeckt) abkühlen lassen. Ghee braucht nicht kaltgestellt werden, es hält auch so sehr lange Zeit.

2

Buttermenge	Kochzeit	Ghee- Ertrag ca.
500 g	25 Minuten	400 g
1 kg	¾ Stunden	800 g
2,5 kg	2 Stunden	2,2 kg

Viel Freude und Erfolg beim ersten Versuch

