

## Ghee

Reines Butterfett ist nach Ayurveda ein Verjüngungsmittel und nährt alle Gewebe. Es kann stark erhitzt werden und ist gut lagerfähig. In der Küche kann es universell eingesetzt werden, ist gesund und schmeckt auch noch ausgezeichnet (das bekannte Wiener Schnitzel in Butterschmalz gebacken ist eine Spezialität!) Bei Leber- und Galleproblemen eher sparsam verwenden.

### 10 Schritte zum perfekten Ghee:

1. Am Besten einen Edelstahltopf verwenden. Es dauert zwar am Anfang länger, bis die Butter geschmolzen ist, dafür ist das Ghee schneller fertig als in einem Email-Topf.
2. Man kann eine Goldmünze mitkochen, dann wird das Ghee energetisch hochwertiger und ist laut Ayurveda fast Medizin. Gold fördert die Entwicklung und die klare Sicht auf die Welt.
3. Bio-Sauerrahmbutter schmelzen lassen und bei kleiner Hitze kochen lassen
4. Nachdem die Butter geschmolzen ist, auf niedrige Hitze zurückschalten. Es soll nur leise vor sich hin brodeln.
5. Schaum abschöpfen. Der abgeschöpfte Schaum (Milcheiweiß) ist ausgezeichnete Hautpflege! (Kühl lagern und rasch verbrauchen!)
6. Anfangs in größeren Abständen die Temperatur kontrollieren, solange Wasser verdampft, wird sie kaum über 100°C steigen.
7. Wenn das Brodeln leiser wird, Temperatur öfter kontrollieren und knapp vor 110°C vom Herd nehmen.
8. Das Ghee ist fertig, wenn es ganz klar ist. Auch hier ist die Goldmünze hilfreich. Sobald man sie klar erkennen kann, ist das Ghee fertig.
9. Sofort vom Herd nehmen und durch ein sauberes Tuch (Mullwindel) in ein Glas filtern.
10. Ghee kann bei Zimmertemperatur gelagert werden und verdirbt nicht.

Viel Erfolg beim Kochen!!

