



Klassisches Ghee

Ghee ist das Herzentück der ayurvedischen Küche.



Zutaten:

- 1 500 g ungesalzene Butter (am besten Bio, von grasgefütterten Kühen)

Dieses klassische Ghee ist einfach zuzubereiten und versorgt deinen Körper mit gesunder Energie, fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Als gesundes Nahrungs- und Heilmittel.

Schritt 1:

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.

Schritt 2:

Sobald die Butter schmilzt, die Hitze reduzieren und die Butter für etwa 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei bildet sich Schaum auf der Oberfläche.

Schritt 3:

Den Schaum regelmäßig abschöpfen, bis er weniger wird und die Butter klar wird.

Schritt 4:

Nachdem der Schaum verschwunden ist, wird die Butter goldgelb und du kannst sie vom Herd nehmen.

Schritt 5:

Ghee durch ein feines Sieb oder ein Tuch in ein Glas abseihen, um die Milchbestandteile zu entfernen. Ghee abkühlen lassen und im Glas aufbewahren.



WISSENSCHAFTLICHER FUN FACT:

www.diyama-paths.com

Ghee ist reich an gesunden Fetten, die die Verdauung unterstützen und das Immunsystem stärken.

Es enthält Buttersäure, die entzündungshemmend wirkt und den Körper entgiftet.

Ghee ist außerdem eine hervorragende Quelle für fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K.

Spirituelle Perspektive:

- ✓ Im Ayurveda gilt Ghee als das reinste und nährndste Lebensmittel. Es steht für Klarheit und Reinheit und wird als heilendes Elixier angesehen, das Körper und Geist in Einklang bringt.

Verwendungstipp:

- ✓ Perfekt zum Braten, Kochen oder als Verfeinerung für Gemüse, Reis und Currys. Es kann auch auf warmen Gerichten oder in Tees verwendet werden, um den Geschmack und die Verdauung zu fördern. Ghrita nutzt Ghee als Basis, um die Kraft von Kräutern wie z.B. Shatavari oder kurkuma tief in den Körper zu bringen – für gezielte Balance und Heilung.

Inspirationszitat:

- ✓ Echte Ernährung ist Nahrung für Körper und Seele. Ghee bringt uns zurück zur Klarheit und zur reinen Essenz des Lebens.

