

Ghee

Das goldene Elixier zum Dünsten und Braten

La Mise en Place:

500 g Butter

Die Zubereitung am Herd:

Erst döst die Butter beim langsamen Erwärmen im Topf still vor sich hin, so, als träumte sie, bis sie sich gemächlich auszubreiten beginnt, um unvermittelt so heftig aufzuschäumen, als wolle sie in Zorn geraten. Es sind die beiden Inhalte Milcheiweiss und Milchzucker, die sich zu weissen Schaumwolken formieren und abgeschöpft werden müssen, was am besten mit einem kleinen Schöpflöffel geschieht. Die Butter wird sich danach wieder beruhigen und in einen See aus purem Gold verwandeln, der allerdings, wie die meisten Seen, ein tückisches Geheimnis birgt! Auf seinem Grund haben sich nämlich auch Substanzen versammelt, die beim Braten verbrennen können.

Die Vollendung:

Deshalb muss der klare Buttersee so behutsam in ein Glas umgefüllt werden, dass die weissen Rückstände nicht aufgewirbelt werden (z. B. durch ein mit einem doppelten reissfesten Haushaltspapier ausgelegten Sieb).

Verschlussen hält sich Ghee im Kühlschrank bis zu sechs Monaten.

Produkteinfo:

Ghee ist die geklärte Butter des Ayurveda. 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 einen unverzichtbaren Bestandteil der ayurvedischen Heilkunst dar. Im Ayurveda wird Ghee insbesondere zur Entgiftung eingesetzt, es wirkt reinigend, verjüngend, regenerierend und stärkend auf das Immunsystem. Es verbessert das Gedächtnis, enthält Vitamine A, E, D, K, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Es hilft äusserlich bei Verbrennungen, Einschlafschwierigkeiten und Nervosität, es tut den Augen gut und spielt zudem in Indien ebenfalls bei religiösen Zeremonien eine wichtige Rolle.

Indische geklärte Butter unterscheidet sich von der im Westen bekannten Butter, als man sie köcheln lässt, bis sich die gesamte Flüssigkeit von den festen Bestandteilen abgeschieden hat und das Fett bernsteingelb ist. Dadurch erhält Ghee seinen unvergleichlich nussigen Geschmack.

