

## Ghee

<p>1 kg Sauerrahmbutter, ungesalzen</p>	<p>in einem schweren Topf auf mittlerer Hitze schmelzen lassen.</p> <p>Wenn die Oberfläche der geschmolzenen Butter mit weißem Schaum bedeckt ist, die Hitze so klein wie möglich einstellen und ohne Abdeckung köcheln lassen.</p> <p>Während des Kochens setzt der eine Teil des ausflockenden Schaumes am Topfboden an. Der andere Teil des Schaums schwimmt an der Oberfläche und kann nach und nach – vorsichtig! - mit einem Schaumlöffel entfernt werden. <b>Vorsichtig</b>, damit der Bodensatz nicht wieder aufgerührt wird und in die Butterschmelze hineingerät.</p> <p><b>Wichtig:</b> Nicht zu sehr erhitzen und nicht anbrennen lassen! Wenn Ghee bei zu starker Hitze gekocht oder zu lange gekocht wird, färbt es sich dunkel und bekommt einen scharfen Geruch. Wenn das Ghee klar und gelb bis leicht orange wird, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Ghee hat einen angenehmen, feinen Duft.</p> <p>Das flüssige Ghee durch ein Sieb in ein sauberes Glasgefäß hinein gießen und zugedeckt in den Küchenschrank stellen. Benutze als Sieb ein größeres Teesieb oder für eine bessere Siebwirkung ein Küchensieb, das mit einem sauberen feinen Baumwolltuch ausgelegt ist.</p> <p><b>Es ist nicht notwendig, Ghee im Kühlschrank aufzubewahren.</b></p>
---	---

# Ghee

## **Wirkungen:**

Ghee ist ein ausgezeichneter Appetitanreger. Die Aromen kommen zur Entfaltung und die Tätigkeit der Verdauungssäfte werden anregt, so dass die Verdauung gefördert wird..

Ghee ist ebenfalls gut für Intelligenz, Verstehen, Gedächtnis und steigert die Lebenskraft im Körper.

Mit warmer Sojamilch eingenommen, kann es in Fällen von Verstopfung helfen.

Der Cholesterinspiegel im Blut wird – im Gegensatz zu anderen Ölen – nicht angeregt.

Eine Ghee-Lampe erleuchtet einen Raum auf angenehme Art. Die gesamte Atmosphäre wird gereinigt und das Gemüt beruhigt