

Ghee selber herstellen

Im Ayurveda gilt Ghee als die beste und wirkungsvollste Alternative zu allen Fetten und Ölen, darüber hinaus dient es als Verjüngungsmittel (Rasayana).

Im Ayurveda erfolgt die Herstellung von Ghee nach alter, traditioneller Rezeptur. Butter wird solange in einem Eisentopf über offenem Feuer gereinigt und veredelt, bis sie völlig frei wird von Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker ist. Es ist daher auch Allergiker geeignet.

Sie können Ghee in vereinfachter Form auch leicht selber herstellen:

Ein halbes Kilo ungesalzene Butter in einer Pfanne mit möglichst großem Durchmesser bei moderater Temperatur zum Schmelzen bringen. Die Temperatur darf nicht zu hoch sein, damit die Butter nicht braun wird! Das Ganze soll nur leicht köcheln, dabei steigen Bläschen nach oben und es setzt sich mit der Zeit ein Schaum ab. Dieser wird laufend sorgfältig abgeschöpft. Die Schaumbildung kann 30 – 45 Minuten dauern. Auch Eiweiß sondert sich ab und sinkt auf den Boden. Das nennt man Klären der Butter.



Wenn sich kein Schaum mehr bildet und das Eiweiß auf dem Boden bleibt, die Pfanne vom Herd nehmen. Die goldgelbe Flüssigkeit sorgfältig durch einen Tee- oder Kaffeefilter oder ein sauberes Küchentuch direkt in ein verschließbares Gefäß umfüllen. Fertig! Sie müssen Ghee nicht im Kühlschrank aufbewahren, es hält sich auch bei Zimmertemperatur lange Zeit.



Abbildung 1: Beim Schmelzen der Butter setzt sich Schaum an der Oberfläche ab. Das Eiweiß sinkt nach unten-

Ghee in der ayurvedischen Medizin: ganzheitliche Wirkung auf Körper, Seele und Geist

Sogenannte medizinische Ghees enthalten eine Vielzahl von Heilkräutern. Ghee wird dabei als Transportmittel für diese medizinischen Substanzen eingesetzt und dient selbst ein wirkungsvolles Antioxidans. Jede Kur beginnt im Ayurveda mit der Einnahme von Ghee. Es bindet Umwelt- und Körpergifte, die anschließend ausgeleitet werden.

- Ghee stärkt die Leber und die gesamte Verdauung
- es stärkt das Immunsystem
- regt den gesamten Stoffwechsel an
- es kühlt bei übermäßiger Hitze
- Sodbrennen wird vermindert
- es wirkt beruhigend und baut Nervosität ab
- entsäuert, entgiftet und reinigt den gesamten Organismus
- es hat entzündungshemmende Wirkung
- Balsam und Verjüngungsmittel für die Haut
- unterstützt die Bildung der Lebensenergie aus der Nahrung gewinnt (Ojas) und stärkt so die Ausstrahlungskraft
- nährt alle sieben Körpergewebe (Plasma, Blut, Muskeln, Fett, Knochen, Knochenmark und Nerven, Fortpflanzungsgewebe)
- es macht die Gelenke geschmeidig
- ist ein Gehirntonikum
- balanciert alle drei Doshas (Lebensenergien) Vata, Pitta und Kapha aus

Ghee – bewährtes ayurvedisches Hausmittel

- sanft in die Nasenschleimhaut eingerieben pflegt und reinigt es diese und schützt vor dem Eindringen von Keimen
- Verstopfung kann gelindert werden, wenn mit Ghee gekocht wird
- Abends auf die Fußsohlen aufgetragen, fördert es gesunden und ruhigen Schlaf
- Abends auf müde Augen aufgetragen, erfrischt es diese und stärkt über Nacht die Sehkraft
- Ghee kann auch zum Abschminken und als Balsam für gereizte und gerötete Haut verwendet werden
-

Die angeführten Rezepte und Tipps verstehen sich ausschließlich als Beispiele. Die Herstellung und Einnahme der Heilmittel erfolgt auf eigene Verantwortung und es wird ausdrücklich keine Haftung übernommen. Die Anwendung der Rezepte ersetzt zudem keinen Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.