



## Ghee, das ayurvedische Butterreinfett, selbst herstellen

**Ghee ist im Ayurveda so gut wie heilig. Es ist Medizin, es ist Kosmetik, es behütet dich, macht dich stark und es schmeckt unglaublich lecker! Wenn du dich für Ayurveda interessierst, dann ist Ghee ab sofort dein Freund. Du wirst nie mehr ohne Ghee leben wollen. Das ist kein dummer Spruch.**

### **Ghee duftet wie Weihnachten, Geburtstag und Ostern zusammen**

„Oh, wie duftet das wieder herrlich, ich glaube, ich bin im Himmel!“ Paul, mein geliebter Ehemann, liebt es, wenn ich Ghee mache. Es riecht dann nach Weihnachten, Geburtstag, Ostern und Geborgenheit zugleich. Ghee wird in der ayurvedischen Küche ständig verwendet. Wofür und wozu man es sonst noch alles verwenden kann, liest du hier. Aber erst einmal muss man es ja haben, damit man auch etwas machen kann. Und so geht’s:

### **Nimm für Ghee nur beste Bio-Butter**

Damit du die beste Qualität bekommst, nimm

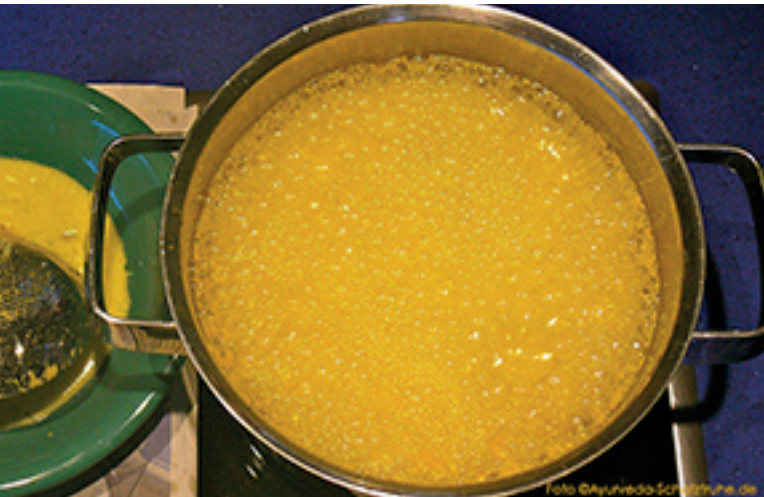
bitte Bio-Butter, möglichst in Demeter-Qualität. Das ist nicht nur für dich gut, sondern auch für die Böden, auf denen das Futter für die Kühe gewachsen ist. Und somit auch für das Grundwasser und am Ende wieder für dich. Ich nehme immer 4 Pakete Bio-Butter, das passt gut in meinen besten Topf. Rund um den Topf lege ich alles mit Zeitungspapier aus, weil trotz aller Sorgfalt immer alles ganz fettig wird.

### **Nicht rühren!**

Die Butter zunächst schmelzen, bis alles gleichmäßig flüssig ist. Zu diesem Zeitpunkt kannst du noch ein wenig rühren, später nicht mehr. Dann bei starker Hitze aufkochen, bis die Butter



anfängt zu schäumen. Einen Deckel brauchst du ausnahmsweise nicht. Auch wenn es schwer fällt, bitte nicht mehr rühren, denn jetzt zerteilt sich die Butter in ihre Bestandteile Fett, Eiweiß, Zucker und Wasser. Und diese solltest du nicht wieder zusammenrühren.



## Magische 108 °C

Sobald gute 100 °C erreicht sind, kannst du die Hitze etwas runterschalten, sonst spritzt die Butter zu sehr. Im Ayurveda sagt man, dass die Butter sich bei 108 °C klärt, da 108 die magische Zahl im Hinduismus und Buddhismus ist. Ein Kochthermometer ist hier sehr hilfreich.

Jetzt löst sich das Wasser aus der Butter und steigt als Schaum auf. Den Schaum abschöpfen, er ist Abfall. Was aber genau so wichtig ist: Das Eiweiß setzt sich als Molke am Topfboden ab. Dieser sollte höchstens mittelbraun werden, niemals dunkelbraun oder gar schwarz. Die Molke bleibt unberührt am Topfboden liegen - nicht umrühren!

## Der Schaum muss raus

Aber der Schaum muss raus! Ich habe mir zum Abschöpfen des Schaums vor Kurzem einen Schöpflöffel mit einem ganz feinen Sieb gekauft. Das erleichtert mir diese Arbeit sehr. Du siehst ihn unten am Ende des Beitrags. Auf einem Foto

hier siehst du noch meinen alten Schaumlöffel mit Löchern, der ist nicht so toll.

Das Butterreinfett ist fertig, wenn kein Schaum mehr hochblubbert und die ganze Butter geklärt ist. Sie ist jetzt goldgelb und ganz klar.

Hast du kein Kochthermometer, dann musst du dich auf deine Ohren verlassen: Wenn kein Geräusch mehr zu hören ist, dann ist alles Wasser verdampft.

## Ghee abfüllen – eine brandheiße Angelegenheit

Das Ghee muss in seine endgültigen Gefäße umgefüllt werden, solange es noch sehr heiß ist, sonst fließt es nicht mehr gut. Die Gefäße oder das Gefäß solltest du unbedingt vorher heiß ausspülen, da das Ghee ohne Kühlung monatelang haltbar ist – aber nur in einem sehr sauberen Gefäß. Klassischerweise wird nun das Ghee durch ein Sehtuch abgefüllt. Ich finde aber, dass es eine Mordssauerei ist, dieses Tuch wieder sauber zu bekommen und habe mir etwas anderes ausgedacht.

## Umständlich, aber alleine machbar

Bevor ich den Feintrichter von WMF gefunden habe (siehe unten), habe ich das fertige Ghee durch einen Papier-Teefilter gegossen. Das Filtern ist wichtig, da immer noch feinste Schaumreste auf dem Ghee schwimmen und auch Molkereste mitkommen. Diese sollten unbedingt herausgefiltert werden. Mit zwei Türmchen aus stapelbaren Plastikbechern habe ich mir eine Abfüllstation gebaut, die einigermaßen sicher stand – naja. Zum Glück ist mir noch nie etwas umgefallen, aber wirklich empfehlenswert finde ich es nicht.

## Einfach und sicher: Trichter mit Siebeinsatz

Erst vor Kurzem habe ich diesen tollen Trichter mit Siebeinsatz entdeckt. Der Trichter ist unten ganz flach, das schwarze Reduzierstück ver-



wende ich nicht fürs Ghee machen. Der herausnehmbare Siebeinsatz ist superfeinmaschig, so dass jeder noch so kleine Schaumrest zurückgehalten wird und nicht in das fertige Ghee gelangt. Schaumreste und Molkereste würden schnell für Schimmelbildung sorgen und dann kannst du dein Ghee komplett entsorgen. Den Trichter kannst du dann in der Spülmaschine reinigen. Seitdem ich diesen Trichter habe, brauche ich auch meine Küche nicht mehr mit Zeitungspapier auslegen. Eine feine Sache.

## 770 Gramm Ghee

Aus 1 kg Biobutter entstehen 770 g Ghee. Durch das Verdunsten des Wassers und das Absetzen der Eiweißanteile verringert sich das Gewicht um etwa ein Viertel.

Vorsicht beim Anfassen der Gefäße, sie sind wirklich sehr heiß! Beim Abkühlen wird das Ghee dann kompakt und mattgelb. Es hält sich ohne Kühlung in der Küche. Nur die Vorratsgläser sollten kühl und dunkel stehen, jedoch nicht im Kühlschrank.

## Die Vorteile von Ghee

Selbst Menschen, die nicht ayurvedisch kochen, schätzen Ghee sehr, weil es beim Anbraten nicht spritzt! Da Ghee seinen Rauchpunkt erst bei 250 °C hat, entstehen beim Braten oder Grillen auch keine krebserregenden Stoffe.

Der Rauchpunkt ist die Temperatur, wo ein Öl anfängt sichtbaren Rauch zu entwickeln. Ab dieser Temperatur entsteht das schädliche Acrolein. Hier die Rauchpunkte der haushaltsüblichen Öle:

- Kaltgepresstes Sonnenblumenöl 107 °C
- Kaltgepresstes Olivenöl 130-175 °C
- Butter 175 °C
- Kokosöl 200 °C
- Raffiniertes Rapsöl 210 °C

## Die klassische Verwendung von Ghee

Im Ayurveda werden die Gewürze für ein Gericht als allererstes in Ghee angedünstet. Dadurch entfalten sie ihr Aroma besser.



Im Ayurveda werden die Gewürze für ein Gericht als allererstes in dieser geklärten Butter angedünstet. Dadurch entfalten sie ihr Aroma besser.

In diesem Beitrag "Die Wirkung von Ghee" liest du, wie wunderbar es wirkt, heilt, schmeckt und wofür man es alles verwenden kann. Zum Beispiel für die Fußsohlen, wenn man nicht gut schlafen kann.

Ein glückliches und gesundes Leben mit Ghee wünscht dir

