



Ayurvedisches Gold

Ghee

Wird seit Jahrtausenden in Sri Lanka und Indien in der Ayurvedischen Medizin als Medizinalöl und Fett verwendet.

Wirkungen:

- Kühlt den Kopf
- Klärt den Geist
- Hemmt jegliche entzündlichen Prozesse
- Lindert Verbrennungen, heilt Wunden
- Löst Schlackenstoffe (Ama)
- Öffnet die Leitbahnen (Shrotas)
- Verdauungsfördernd (Agni anregend)
- Fördert den Eigengeschmack der Nahrungsmittel

Anwendung:

Zum braten, kochen oder backen der Nahrung oder einfach auch als Brotaufstrich oder übers Essen träufeln lecker zu geniessen.

Innerlich und äusserlich anwendbar. Zum eincremen von Hautirritationen, z. B. Wunden und Verbrennungen (nur bei trockenen Wunden).

Rezept: Für 2-3 Gläser

*5-8 Biobutter unter kleiner Stufe in einer stark erhitzbaren Pfanne (z. B. Gusseisenpfanne) auf dem Herd (Stufe 1 oder 2) schmelzen. Sobald es geschmolzen ist stärker erwärmen (Stufe 2 oder 3 maximal) bis es leicht köchelt. Beim Prozess des Kochens dabei bleiben. Zugedeckt oder offen köcheln lassen bis die Masse klar ist (Je nach Menge dauert es unterschiedlich lange 30Min.-1h). Am Boden der Pfanne sammeln sich allmählich die schlechten Fette sowie die Lactose usw. meist ist dies gelbbraunlicher Farbe und schleimig. Evtl. kann etwas Schaum oben abgeschöpft. Wenn die Masse darüber **klar und goldgelb** durch zwei Haushaltspapiere oder ein dünnes Leinentuch absieben in einen Topf oder in ein Einmach-Glas. Abkühlen lassen. Ghee sollte ausserhalb des Kühlschranks haltbar bleiben. Desto älter es ist, desto stärker seine Wirkung. Nach ayurvedischer Herstellung werden während des Prozesses der Herstellung Mantras zur Heilung rezidiert. Jegliche Heilmittel sollen so verstärkt und gezielt wirken. In der Schweiz stelle ich das Ghee mit Biodemeterbutter her.*