



G H E E



## Herstellung

- weiche ungesalzene Bio-Butter
- Kochtopf
- Schaumlöffel bzw. Suppenlöffel
- feines Sieb bzw. Kaffeefilter mit Aufsatz

Butterstücke in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmen und sachte köcheln lassen.

Währenddessen bildet sich weißer Schaum auf der Oberfläche. Dieser immer wieder abschöpfen bis das Ghee ganz klar geworden ist (ca. 30-45 min je nach Menge) und einen leicht nussigen Geruch hat.

Die geklärte Butter durch ein feines Sieb bzw. durch Kaffeefilter abseihen – evtl. 2x.

In saubere Glasbehälter füllen und auskühlen lassen (dauert mehrere Stunden).

Das Ghee hat eine goldgelbe Farbe und ist ganz klar – nach dem Auskühlen wird es trüb und fester. Es ist durch den geringen Wassergehalt bis zu neun Monate ungekühlt haltbar.

## Was ist GHEE?

Ghee ist geklärtes Butterfett gänzlich frei von Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker.

**Vorteile gegenüber Butter:** ist hoch erhitzbar  
ist lange haltbar und leicht lagerbar  
ist auch geeignet für Menschen mit Lactoseunverträglichkeit

**Fettsäuren:** 60% überwiegend gesättigten Fettsäuren  
30 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren  
5 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren

**Vitamine:** fettlösliche Vitamine A, D und E

## ANWENDUNG

### **Innerlich**

Zum Braten, Kochen, Dünsten, Frittieren geeignet.

Anstatt Butter aufs Brot streichen, in die Goldene Milch geben, Gewürze anbraten.

### **Äußerlich**

Als Cremegrundlage zB für Wund- und Heilcremen, z.B. Weihrauch- / Ringelblumencreme.

Massage: entspannende Wirkung zB Fußmassage: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität

Zum Abschminken.

In die Nasenlöcher schmieren: reinigt und schützt vor Schnupfen.

## WIRKUNG

- verbessert den Geschmack des Essens und erhöht die Nährstoffaufnahme
- leicht verdaulich - wird einfach und sanft vom Darm aufgenommen
- Entgiftend/ausleitend, Toxine werden gebunden
- positive Auswirkung auf den Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung
- Appetitanregend
- Verdauungsfördernd – bei Verstopfung
- Positiv bei Magengeschwüren, Colitis
- Träger für die Einnahme von Heilmitteln
- Krampfhusten lösend
- Zellregenerierend
- positive Wirkung auf die Leistung des Gehirns: verbessert Erinnerungsvermögen, Lernkapazität, Konzentration und Gedächtnis
- Entzündungshemmend
- Schuppenflechte (60 ml täglich innerlich)
- Gewebestoffwechsel anregend
- Immunabwehrstärkend
- stärkt die Leber
- kühlt übermäßige Hitze - vermindert Sodbrennen
- entsäuert
- regt den gesamten Stoffwechsel an
- verbessert die Sehfähigkeit (Augenbad bei trockenen Augen)
- verleiht eine angenehme Stimme

Ghee hat monatelang nach Herstellung noch über 90 000 Bovis Einheiten. (Boviseinheiten sind Energieeinheiten nach dem Franzosen E. Bovis., "normale" Nahrungsmittel haben zw. 2000 und 10 000 Boviseinheiten, der Mensch hat ca. 7 000 - 25 000 Boviseinheiten)