

NATURMITTEL



Ghee im Ayurveda

Im Ayurveda gibt es viele natürliche Zubereitungen, die **Ghee als Grundlage** haben. Diese zubereiteten Ghees enthalten eine Vielzahl von Heilkräutern, die nach festen Regeln vorbereitet und dann untergerührt werden. Dabei potenziert Ghee die Wirkung von Heilkräutern um ein Vielfaches. In diesen Zubereitungen dient Ghee als Transportmittel, das wichtige Substanzen und Antioxidantien durch fettdurchlässige Zellmembrane in die Zellen trägt.

Jede **Ayurvedakur** beginnt mit einer Gheekur, denn Ghee soll den Körper reinigen und ihn wieder fit machen. Die Einnahme von Ghee in Verbindung mit einer Kur gilt als eine wichtige Maßnahme im Ayurveda, um die Srotas (Körperkanäle) zu reinigen, um die Dhatus (Körpergewebe) aufzubauen und um die Bildung von Ojas (Ausstrahlungskraft) zu unterstützen. Außerdem soll es laut Ayurveda die Gelenke geschmeidig machen und die Gehirnfunktionen verbessern (Gehirntonikum).

Ghee enthält die **Mineralstoffe** Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen sowie die **Vitamine** A, D, E und K. Vitamin A und E sind antioxidant und hilfreich im Verhindern oxidativer Prozesse im Körper (Radikalfänger). Kein anderes essbares Öl oder Fett enthält Vitamin A, außer Fischöl. Vitamin A hält das Oberflächengewebe des Körpers intakt und die äußere Schicht der Augen feucht. Ghee enthält auch 4 – 5 % Linolsäure, eine essenzielle Fettsäure, die das Wachstum des menschlichen Körpers fördert. Der Schmelzpunkt von Ghee liegt bei ca. 35 °C und ist somit geringer als die menschliche Körpertemperatur. Sein Verdauungskoeffizient bzw. **Absorptionsrate** liegt bei **95 %**, die höchste von allen Ölen und Fetten.



FINCK NATURKOST Der Gheepionier

Aussprache von Ghee: "Gii"

Quellennachweis:

Dr. Vasant Lad. Das Ayurveda Heilbuch.
Adiraja Dasa. Vedische Kochkunst.
Dr. Deepak Chopra. Die Körperseele.
Dr. Hari Sharma. Freedom from Disease.
Dr. Karin Pirc, Wilhelm Kempe. Kochen nach Ayurveda.
Dr. Hari Sharma, Christopher Clark. Contemporary Ayurveda.
Miriam Kasin Hospodar. Heaven's Banquet.
Journal of Clinical Practice Vol. 1, No. 2, July 1990, USA
Dr. Sebastian Mathew. Ghee – Das Gold der Ayurveda Medizin.

© 2012 by Finck Naturkost, Hohentengen
Alle Rechte vorbehalten.



für Ihr Wohlbefinden
ayurvedisch veredelte Butter

in Küche und Haushalt

NAHRUNGSMITTEL



LEBENSELIXIER



Ghee im Alltag

Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben, benennt Ghee als eines der wirkungsvollsten Rasayanas (Verjüngungsmittel).

Die großartigen Wirkungen beruhen auf der Art der **Herstellung**. Diese geschieht nach alter, traditioneller Rezeptur, indem man Butter solange klärt und veredelt, bis diese gänzlich frei wird von Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker. Es entsteht ein reines Naturprodukt einzigartig in seiner Qualität und Wirkung.

Durch das reine, natürliche und ganzheitliche Verfahren entsteht ein **leicht verdauliches Fett**, welches vom Darm mühelos aufgenommen wird. Auf diese Weise gelangt es in die Körperzellen und bindet dort freie Radikale weitaus besser als Vitamine dies können (Zellschutz).

Des Weiteren balanciert Ghee alle 5 Elemente, die den menschlichen Körper konstituieren: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Diese manifestieren sich als Wind, Feuer und Schleim (Vata, Pitta, Kapha) und schaffen im ausgeglichenen Zustand die Grundvoraussetzung für das **Wohlbefinden des Menschen**.

Ayurveda ist die älteste Naturheilkunde und setzt das Lebenselixier Ghee ein, um den menschlichen Organismus zu nähren. Es wird im Ayurveda zur **Reinigung des Körpers** verwendet und ist die Grundlage vieler natürlicher und kosmetischer Präparate.

Ghee in der Küche

Ghee wird seit Jahrtausenden für die Zubereitung der Speisen eingesetzt. Die ayurvedische Küche benutzt **Ghee anstelle von Butter, Öl und Fett**. Es entfacht Agni (Verdauungsfeuer) und ist ein sehr leicht verdauliches Fett – leichter noch als Butter, Pflanzenöle und tierische Fette. Es ist nahrhaft und bekömmlich und lässt sich erhitzen, ohne seine Qualität zu mindern. Zudem ist es sehr ergiebig, spritzt nicht und ist ohne Kühlung haltbar. Ghee hat ein feines Aroma – wenn warm und flüssig – und sein leicht süßlicher, nussartiger Geschmack verfeinert alle Speisen.

Fettstoffe sind für unsere Ernährung lebenswichtig, genauso wie Mineralien und Vitamine. Sie dienen als **Energielieferanten und Energiespeicher**. Sie sind wichtig für die Zufuhr fettlöslicher Vitamine und unser Herz bezieht ca. 50 – 60 % seiner Energie aus Fett. Ein unverzichtbarer Bestandteil für jede Küche ist deshalb gutes, leicht verdauliches Fett. Der Verzehr von diesem trägt dazu bei, dass wir fit bleiben und uns wohlfühlen.

Verwendung von Ghee

- zum Kochen, Braten, Dünsten und Frittieren.
- zum Backen mit 20% Butter strecken.
- zum Anrösten von Gewürzen; diese werden aufgeschlossen und können ihr Aroma voll entfalten.
- zum Dünsten, da es die Vitamine bewahrt.
- zum Abschmecken von fertigen Gerichten, z. B. über Gemüse, Reis oder Getreide geben.
- auf Toast pur oder mit Kräutern und Gewürzen.
- ein Teelöffel Ghee zu jeder Mahlzeit stimuliert Agni (das Verdauungsfeuer).
- warm und flüssig genießen.

Aufbewahren von Ghee

Nach dem Öffnen bei Raumtemperatur aufbewahren genügt. Deckel lose auflegen, um keine Luftfeuchtigkeit einzuschließen. Vor direkter Sonne schützen. Auf diese Weise hält es sich über Monate hinaus.

HAUSMITTEL



Ghee im Haushalt

Äußerlich und innerlich verwendet ist Ghee eines der vielseitigsten Hausmittel, das wir kennen.

- für die Augen
vor dem Zubettgehen auf müde Augen aufgetragen wirkt es erfrischend und reinigt die Augen über Nacht.
- für die Nase
reibt man es in die Nase ein, wirkt es wie ein Schutzfilm gegen Abgase und Staub.
- für die Haut
es macht die Haut sanft, weich und glatt und ist Balsam für gerötete und gereizte Haut.
- auf die Fußsohlen
abends aufgetragen fördert es den ruhigen Schlaf.
- zum Händereinigen
selbst hartnäckiger Schmutz löst sich leichter von den Fingern.
- für kosmetische Zwecke
wie Schönheit und Abschminken ist es besonders zu empfehlen.
- für die Nacht
zusammen mit warmer Milch sorgt es für eine angenehme Nachtruhe.
- für Mutter und Kind
da es entspannend wirkt und leicht verdaulich ist – und Babyhaut lässt sich damit besonders gut verwöhnen.