

Ghee selber machen. Gesunder Butterersatz – auch im Notfall!

In der indischen Küche zählt Ghee zu den wichtigsten Speisefetten – und im Ayurveda sogar als Heilmittel, das sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden kann. Darüber hinaus empfindet Finni Fit Ghee als überaus nützlich für einen etwaigen Notfall, denn: Ghee hält sich ohne Kühlung bis zu 9 Monaten und kann aufgrund des typischen Buttergeschmacks neben dem Kochen und Braten – auch bei sehr hohen Temperaturen – sogar als herkömmlicher Butter- oder Margarineersatz eingesetzt werden. Wie's funktioniert – Ghee selber machen – und welche gesundheitlichen Vorzüge die geklärte Butter mit sich bringen soll, zeigt euch Finni Fit in diesem Beitrag.

Übrigens: In unseren Breiten wird Ghee auch als geklärte Butter, geklärtes Butterfett, Butterreinfett oder Butterschmalz bezeichnet. Und obwohl Ghee aus Butter gewonnen wird, enthält es weder Milcheiweiß noch Milchzucker. So ist Ghee auch für Menschen mit Kaseinunverträglichkeit und Laktoseintoleranz geeignet.

Ghee – Heilmittel im Ayurveda

Ghee wird seit der Antike in Indien hergestellt und verwendet – im Ayurveda sogar als therapeutisches Mittel und für religiöse Rituale. Als Nahrungsmittel gilt Ghee aufgrund des charakteristischen Gehalts an kurzkettigen Fettsäuren als überlegenes Fett: Es soll besser verdaulich sein als andere Fette und sogar krebshemmende Eigenschaften aufweisen. Darüber hinaus ist Ghee auch ein wichtiger Träger fettlöslicher Vitamine – A, D, E, K – und essenzieller Fettsäuren.

In diversen wissenschaftlichen Publikationen werden Ghee die folgenden positiven, gesundheitlichen Eigenschaften zugeschrieben:

- Förderung positiven Denkens
- Verlangsamung des körperlichen und geistigen Alterungsprozesses
- Schutz vor neurologischen Erkrankungen
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch
- Reduktion des Risikos, an Diabetes zu erkranken
- Vorbeugung vor chronischen Atemwegserkrankungen
- Prophylaxe gegenüber Augenerkrankungen
- Pflege entzündeter, gereizter oder geröteter Haut
- Bindung von Giftstoffen



Nützliches Wissen für den Alltag

Behaltet bei all den gesundheitlichen Vorteilen von Ghee allerdings bitte auch Paracelsus im Hinterkopf: „Die Dosis macht das Gift!“ Denn Ghee beinhaltet neben ungesättigten auch gesättigte Fettsäuren, die eurer Gesundheit schaden und beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern können. Daher konsultiert bitte euren Arzt oder Apotheker, wenn ihr euch bezüglich der Einnahme von Ghee – auch als Buttersatz – unsicher seid.

Ghee selber machen – Zutat, Utensilien, Vorgehen und Haltbarkeit

Was ihr benötigt, um ca. 400 g Ghee selbst herzustellen, sind:

- 500 g Bio-Butter – Süß- oder Sauerrahm, ganz nach eurem Geschmack
- Topf oder tiefe Pfanne – bestenfalls mit großem Durchmesser
- Löffel oder Schaumlöffel
- Sieb und / oder Trichter
- Mulltuch, Küchentuch oder Kaffeefilter
- Sterilisiertes, trockenes Schraub- oder Bügelglas

Bei dem 1 Zutat Rezept wird im Wesentlichen nichts weiter getan, als Milcheiweiß, Milchzucker und Wasser aus der Butter zu extrahieren, um ihr damit eine längere Haltbarkeit und die zugeschriebenen positiven, gesundheitlichen Eigenschaften zu verleihen. Aber seht selbst!

Ghee selber machen – Vorgehen

Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Butter vor der Zubereitung zum Ghee noch kleinschneiden. Notwendig ist es nicht, findet Finni Fit. Darüber hinaus geht ihr wie folgt vor:

1. Butter in einer Pfanne oder einem Topf auf niedriger Temperatur zum Schmelzen bringen. Dabei sollte die Butter goldgelb bleiben. Wird sie braun, ist die Temperatur zu hoch.
2. Butter auf niedriger Temperatur zum Köcheln bringen, bis sie weiß schäumt. Es kann sein, dass ihr hier mit der Wärme der Heizplatte ein bisschen spielen müsst. Ist sie zu heiß, spritzt die Butter, ist sie zu kalt, entwickelt sich kein Schaum an der Oberfläche. Spätestens ab diesem Zeitpunkt gilt übrigens auch: Bitte nicht (mehr) in der Flüssigkeit rühren, damit sich die einzelnen Bestandteile in Ruhe voneinander trennen können.

Nützliches Wissen für den Alltag

3. Beim weißen Schaum handelt es sich um geronnenes Milcheiweiß, das ihr mit einem Löffel nach und nach von der Oberfläche der zu klärenden Butter abnehmt. Den Vorgang wiederholt ihr, bis die Butter vollständig klar ist und ihr auf den Topf- bzw. Pfannenboden kucken könnt. Könnt ihr das? Dann stellt ihr vielleicht fest, dass sich auch dort noch ein paar Rückstände der Butter abgelagert haben. Das ist normal und wird im nächsten Schritt behoben.
4. Schritt 4 besteht darin, die geklärte Butter durch ein mit Mulltuch, Küchentuch oder Kaffeefilter ausgelegtes Sieb in ein trockenes, sterilisiertes Glas zu filtern. Statt des Siebs eignet sich sicherlich auch ein Trichter, außerdem könnt ihr Tuch bzw. Filter auch gerne mehrlagig nutzen, um ein Reißen zu verhindern.



Erledigt? Dann lasst ihr das karamellig-nussig riechende Ghee im Glas abkühlen.
Anschließend: verschließen.

Und übrigens: Solltet ihr nach dem Abfüllen ins Glas feststellen, dass euer Ghee doch noch nicht ganz klar ist, könnt ihr die Schritte 2 bis 4 ohne weiteres noch einmal wiederholen.

Ghee selber machen – Lagerung und Haltbarkeit

Bei sauberer Arbeit hält sich euer Ghee dunkel aufbewahrt bei Raumtemperatur bis zu 9 Monate. Verlängert werden können soll die Haltbarkeit im Kühlschrank auf bis zu 15 Monate.

Dabei gilt es allerdings zu beachten: Während Butter nur zu ca. 80 % aus Fett besteht, besteht Ghee nahezu zu 100 % aus Fett. Das macht Ghee auch bedeutend länger haltbar. Allerdings ist Wasser Gift für Ghee. Deshalb ist es wichtig, das Ghee abkühlen zu lassen, bevor ihr das Gefäß mit dem Ghee verschließt. Anderenfalls könnte sich im Glas Kondenswasser bilden.

Nützliches Wissen für den Alltag

Lagert ihr euer Ghee im Kühlschrank, könnte sich ebenfalls Kondenswasser bilden. Deshalb ist dieses Vorgehen mit etwas Vorsicht zu genießen bzw. in jedem Fall gut zu beobachten. Ob Ghee ranzig ist, erkennt ihr an einem ausgeprägten Geruch und einem säuerlichen Geschmack. Dabei ist ranziges Ghee noch nicht gesundheitsgefährdend. Schimmelbildung, die bei unsauberer Arbeit und ungünstiger Lagerung entstehen kann, hingegen schon.

Ghee selber machen – und dann?

Während andere Öle und Fette in ihren Einsatzmöglichkeiten limitiert sind, ist Ghee ein Alleskönner. So ist es für Finni Fit beispielsweise undenkbar, Kokosöl als Butterersatz auf ein Brot zu schmieren, Olivenöl zu nutzen, um einen Kuchen damit zu backen oder Rapsöl einzusetzen, um ihr Gulasch scharf anzubraten.

Doch Ghee kann all das: Sowohl als klassischer Butter- und Margarineersatz auf einer Scheibe Brot dienen als auch zum Kuchenbacken und scharfen Anbraten genutzt werden. Es lassen sich mit Ghee außerdem Saucen, Dressing und Suppen verfeinern.

Vor diesem Hintergrund und der Möglichkeit eines Not- oder Stromausfalls mit noch nicht wirklich abzusehenden Folgen, hat sich Finni Fit einen kleinen Vorrat an Ghee angelegt. Vielleicht habt ihr ja auch Zeit und Lust dazu?!