



Ghí

neboli pročištěné máslo

Nejkvalitnější tuk na vaření



- ➔ **250 gramů nesoleného MÁSLA** vložím do kastrolu s tlustým dnem a rozpustím jej zahříváním na mírném ohni bez pokličky, dokud nezačne pěnit. Dávám pozor, abych máslo nepřipálil a přidám
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY**, které napomohou při čištění másla a dodají ghí delikátní aroma. Zlehka míchám. Zmírním oheň na minimum a pokračuji v mírném vaření stále bez pokličky, dokud se nezačnou usazovat mléčné kousky na dně pánve a nezezlátnou. Odstraňuji všechny kousky vyplavené na povrch pomocí velké lžice a odkládám je stranou. Přibližně po 30 minutách přestane ghí probublávat a kastrol odstavím. Potom naběračkou opatrně odeberu ghí, aniž bych narušil, nebo sebral mléčné kousky usazené na dně kastrolu. Tyto kousky se mohou smíchat s těmi, které jsem odebral dříve, když vyplavaly na povrch. Později se můžou použít na přípravu parat (slané placky z celozrnné pšeničné mouky) nebo se mohou přidat na dušenou zeleninu.

Poznámky: Doporučuji na výrobu ghí použít kvalitní máslo v **BIO kvalitě**.

Ghí vyrobené ze smetany nebo z másla je **nejlepším tukem na vaření** a smažení. Je stravitelnější a obsahuje více látek pro tělo důležitých než jakýkoli rostlinný olej.

Absorbuje a vylučuje z těla toxiny, čímž tělo celkově **očisťuje**. I když je živočišného původu, přesto jej konzumuje značný počet vegetariánů, protože obsahuje velké množství **prospěšných látek**. Ghí obsahuje **vitamín D** a poněvadž neobsahuje ani nepatrné stopy mléka, lze jej skladovat velmi dlouhou dobu, aniž by se muselo chladit, nebo mrazit. Pokrmy připravené na ghí jsou **stravitelnější**, než pokrmy připravené na rostlinném oleji.

Ghí má velice delikátní jemnou chuť a **vydrží měsíce a dokonce roky**, aniž by muselo být v chladničce či mrazáku. V Indii se používá více jak šest tisíc let. Ajurvédské texty jej velmi oceňují pro jeho **očistné, dezinfekční a léčebné účinky**. Pro vnitřní aplikaci se doporučuje používat relativně čerstvé ghí, tedy méně než jeden rok staré. Čerstvé ghí pomáhá také ke **zlepšení zraku**, když se čerstvé pravidelně nanáší čistým prstem na **oční víčka**. Používá se rovněž při léčbě různých jiných **očních onemocnění**. Když je ghí staré víc než jeden rok, doporučuje se jej používat pouze zevně, například **na masáže**. Pro masáže, které mají vyléčit konkrétní onemocnění, se doporučuje používat ghí staré **dva až tři roky**.