Гхи – пречистено краве масло



Използва се несолено масло, най-добре от половин или 1 кг.Поставя се в тенджерка на среден огън докато се разтопи, след това намаляте малко огъня и го оставяте да ври тихо. Образувалата се пяна отстранявате с решъчна или обикновенна лъжица. На дъното падат белтъчините, а водата се изпарява. Течността от бяла и мътна започва да се избистря и да добива златист цвят с приятен аромат на масло и орехи. Маслото е готово, когато бълбука с плътен звук и е със златист цвят. Може да се капне капка вода в него за да се провери дали все още не съдържа вода. Не се допуска да покафенее, защото това е знак за прегаряне и се променят аромата и качествата му. Отсранява се от огъня и след няколко минути се прецежда през марля в чист съд. Така може да се съхранява **6** месеца без да е необходимо да се държи в хладилник. Не покривайте съда докато маслото се охлажда. След няколко часа маслото се втвърдява и има леко гранулирана текстура и много мек, приятен вкус.

Използвайте за намазване върху филийки, гответе с него, масажирайте зимно време тялото.

Пречистеното краве масло е един от важните продукти за здравето. Съдържа витамини А и Е и линоленова киселина, които защитават организма от вредното действие на свободните радикали. То се явява като транспортьор на хранителните вещества до клетките. Молекулната му структура се отличава от структурата на другите животински мазнини по това, че е с къса химическа верига и лесно се усвоява от организма. Гхито е изчистено от белтъчния казеин, който повишава нивото на холестерина в кръвта и по този нечин не вреди на клетките. Според Аюрведа гхито е концентрирана, чиста и огнена енергия от Слънцето - енергията Теджас. Тя силно влияе на храносмилането. Затова добавянето на гхи води до

увеличаване на храносмилатената сила - агни и подобрява храносмилането по един мек и щадящ организма начин. Качественият Теджас увеличава метаболизмът, способстващ изчистването на тъканите от шлаките. Трябва да се използва умерено за да не доведе до прекомерна активност на слънчевата енергия в тялото и от тук до психическо пренатоварване. Пренатрупването на Теджас в тялото може да доведе до изгаряне на Оджас (Лунната енергия, даваща сила на имунитета и спокойствие на ума).

За усилване на имунитета и при физическа слабост, може сутрин да използвате гхи заедно с мед, сушени плодове, подправки(канела, кардамон, шафран,резене),орехи,бадеми.

Друго, изключително важно свойство на гхито е, че за разлика от почти всички останали мазнини то не променя качествата и структурата си при термична обработка, вкл. и при пържене, като се внимава маслото да не прегаря!