

Ghee ali prečiščeno maslo je v ajurvedi eno najbolj čislanih živil – kot esenca kravjega mleka, hranilo za živčni sistem, rasayana za pitta došo, hranilo in harmonizirajoče sredstvo za vata došo, hranilo za telesni ojas (esenca imunskega sistema in reproduktivnega tkiva) in kot maščoba, ki od vseh maščob in olj najmanj obremenjuje jetra. Je tudi prevodnik vseh ostalih začimb in zato se ga medicinsko uporablja za vnos le-teh v telo. Takšna priprava masla ni bila tuja niti pri nas – nekateri se spomnimo t.i. Surovega masla, ki je bilo včasih naprodaj. Predno smo ljudje povsod imeli hladilnike, smo na ta isti način hranili maslo in mu tako podaljšali rok uporabe. Ghee je namreč maslo, ki mu s kuho odvezamo vse beljakovinske delce in nečistoče, zato je takorekoč čisto in ima bistveno daljši rok uporabe kot navadno maslo.

Recept:

Pripravlja se iz naravnega neslanega kravjega masla (maslo je treba dobiti na tržnici in ne uporabljati – če je to le mogoče – masla iz trgovine). Pripravlja se v stekleni, lončeni ali emajlirani posodi, nikakor pa ne v posodi iz nerjavečega jekla ali iz litega železa. Maslo se v posodi na srednje močnem ognju stopi in pripelje do vretja, ko se na površje maščobne tekočine dvignejo pene. V tem trenutku se zmanjša ogenj na minimum in na zelo slabem ognju kuhamo maslo dokler maščoba ne postane prozorna, močno rumene do bakrene barve, pene se prenehajo dvigati in se na dnu posode vidijo drobci odpadne snovi. Lahko tudi preverimo ali je maslo že narejeno, tako, da v posodo v kateri se maslo kuha spustimo kapljico do dve mrzle vode – če zaslišite pokajoč zvok, je ghee narejen. Posodo umaknemo z ognja, pustimo malo stati, da se oljnata tekočina rahlo pohladi in potem precedimo skozi nekajkrat prepognjeno gazo (nikakor ne skozi kovinsko cedilo!) v lončeno ali stekleno posodo, ki smo jo predhodno oplahnili z vodo. V tej posodi ghee sedaj lahko hranimo v hladilniku ali na sobni temperaturi neomejeno časa brez bojazni, da se bo pokvaril. S časom celo pridobiva nekatere kvalitete, ki se lahko izrabijo v zdravilne namene.