

Ghee aus ayurvedischer Sicht:



Ghee stärkt laut Ayurveda das Agni

🌿 und harmonisiert die Doshas.

✦ Vata: nährend & erdend

💧 Pitta: kühlend & besänftigend

🕯 Kapha: sparsam nutzen, regt sanft Agni an

Täglich in Maßen genossen – ein wahres Elixier für Balance & Verdauung 🤍

Verwendungsmöglichkeiten

Ghee – also geklärte Butter – ist unglaublich vielseitig und kann in Küche, Gesundheitspflege und sogar Kosmetik verwendet werden. Hier ist eine umfassende Übersicht, wofür du Ghee nutzen kannst:

🍳 In der Küche

Ghee ist hitzestabil (Rauchpunkt ca. 250 °C) und dadurch ideal zum Braten und Kochen.

1. Braten & Kochen

Pfannengerichte: Gemüse, Fleisch, Fisch oder Eier braten – Ghee spritzt kaum und verbrennt nicht.

Backen: In Kuchen, Keksen oder Brot als Ersatz für Butter oder Öl.

Rösten: Nüsse, Gewürze oder Brotkrumen erhalten durch Ghee ein besonders nussiges Aroma.

Currys & Suppen: In der indischen Küche Grundlage vieler Gerichte.

Reisgerichte: Ein Teelöffel Ghee verleiht Reis oder Linsen einen buttrigen Glanz und Geschmack.

© Stefanie Meißner, 2025 Alle Rechte vorbehalten

info@ayurvedaraum-bonn.de

Instagram: [ayurvedaraumbonn](https://www.instagram.com/ayurvedaraumbonn)

2. Als Butterersatz

Auf Brot oder Brötchen (besonders lecker warm).

In Kartoffelbrei, Polenta oder Gemüse statt Butter.

3. Für Kaffee oder Tee (Bulletproof-Style)

Ein Löffel Ghee im Kaffee oder Tee sorgt für Cremigkeit und langanhaltende Energie (beliebt in Keto- oder Low-Carb-Ernährung).

In der Gesundheitspflege (Ayurveda)

In der ayurvedischen Lehre gilt Ghee als „Rasayana“ – also nährend, reinigend und verjüngend.

1. Verdauung & Stoffwechsel

Ein kleiner Löffel Ghee morgens auf nüchternen Magen soll die Verdauung anregen.

Ghee unterstützt die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K).

2. Innere Anwendungen

In ayurvedischen Reinigungsritualen (z. B. Panchakarma).

Mit Kräutern kombiniert als Heilmittel (Medicated Ghee).

3. Äußere Anwendungen

Hautpflege: Gegen trockene oder gereizte Haut, Lippenbalsam, Hand- oder Fußpflege.

Haarpflege: Als Kur in die Spitzen oder Kopfhaut einmassieren.

Nasya (Nasenpflege): Ein Tropfen Ghee in jedes Nasenloch befeuchtet und schützt die Schleimhäute.

Sonstige Anwendungen

Für Öllampen (in hinduistischen Ritualen).

Zum Einfetten von Pfannen oder Formen (Ghee klebt kaum).

© Stefanie Meißner, 2025 Alle Rechte vorbehalten

info@ayurvedaraum-bonn.de

Instagram: [ayurvedaraumbonn](https://www.instagram.com/ayurvedaraumbonn)

Zum Haltbarmachen von Gewürzpasten (durch die antibakterielle Wirkung).

Herzhafte Gerichte mit Ghee

1. Goldene Gemüsepfanne

Zucchini, Paprika, Brokkoli und Karotten in Ghee anbraten.

Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und etwas Salz abschmecken.

Perfekt als Beilage oder leichtes Hauptgericht.

2. Ghee-Kartoffeln aus dem Ofen

Kartoffelspalten mit Ghee, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen.

Bei 200 °C goldbraun backen – außen knusprig, innen cremig.

3. Linsendal (indisches Gericht)

Rote Linsen mit Kurkuma kochen.

Separat Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Gewürze in Ghee anbraten.

Alles mischen, mit Koriander garnieren – Soulfood pur.

4. Spiegelei deluxe

Ei in Ghee braten: wird goldgelb, mit buttrigem, nussigem Geschmack.

Mit etwas Meersalz und Kräutern servieren.

5. Ghee-Rührei mit Spinat

Ghee in der Pfanne erhitzen, frischen Spinat kurz darin anbraten.

Eier hinzufügen, cremig rühren.

Süße Gerichte mit Ghee

1. Ghee-Pfannkuchen

Butter im Teig durch Ghee ersetzen – sorgt für weiche, aromatische Pfannkuchen.

2. Gebratene Banane mit Zimt

Banane in Scheiben schneiden, in Ghee goldbraun braten.

Mit Zimt und Honig verfeinern.

3. Ayurvedischer Milchreis

Reis in Milch mit Kardamom, Ghee, Honig und Mandeln köcheln lassen.

Optional Rosinen oder Safran hinzufügen.

4. Ghee-Kekse (Nankhatai, indische Butterkekse)

Kichererbsenmehl, Ghee, Zucker und etwas Kardamom mischen.

Kleine Kugeln formen, backen, bis sie goldgelb sind.

5. „Bulletproof“-Kaffee oder Kakao

Heißen Kaffee oder Kakao mit 1 TL Ghee und optional MCT-Öl mixen.

Wird wunderbar cremig und sättigend.

Besondere Anwendungen & kleine Extras

1. Ayurvedischer Morgenstart

1 TL Ghee in warmes Wasser einrühren und auf nüchternen Magen trinken.
→ Unterstützt die Verdauung und wirkt als sanfte Entgiftung.

2. Kräuter-Ghee

Ghee schmelzen, mit Knoblauch, Chili oder Kräutern (z. B. Thymian, Rosmarin) aromatisieren.

Abkühlen lassen – ideal als Würzbutter oder Brotaufstrich.

3. Ghee-Popcorn

Maiskörner in Ghee aufpoppen lassen – schmeckt wie im Kino, nur besser und natürlicher.