

**GHI** ali prečiščeno maslo, v sanskrtu: ghrita

Ghi je satvična maščoba, narejena iz (če je možno neslanega) surovega masla. S postopkom kuhanja odstranimo iz njega višek vode, vodotopne kemikalije in mlečne proteine. Zato je ghi zelo primeren za ljudi, ki so občutljivi na mlečne proteine. Ne povečuje holesterola tako kot surovo maslo in druge živalske maščobe, saj v njem ni več živalskih proteinov. Je čista mlečna maščoba in ne vsebuje snovi, ki bi lahko postale žarke. Zaradi tega ghi tudi ni kvarljiv kot surovo maslo. Hranimo ga lahko zunaj hladilnika, neomejeno dolgo. Paziti moramo le na to, da vanj segamo s čisto žlico. Delčki hrane, ki jih vnesemo z žlico, lahko začno plesniti. Kvaliteta in čistoča ghija je odvisna od kvalitete in čistoče mleka, iz katerega je bilo narejeno surovo maslo.

#### **Lastnosti:**

Ghi razplamti prebavni ogenj (agni), obogati okus hrane s čimer spodbudi izločanje prebavnih sokov in s tem olajša prebavo.

Koristi možganom, povečuje moč dojemanja, inteligenco, spomin in zaznavo. Hrani živce in povečuje življenjsko energijo. Izboljšuje probleme slabokrvnosti, motenj v krvi, zdravi kronično mrzlico in omogoča boljše izločanje toksinov iz organizma. Ne povečuje holesterola, umirja vse tri biološke sokove ( po ayurvedi: vato, pitto in kapho), v telesu ustvarja manj sluzi kot surovo maslo in povečuje elastičnost telesa. Je ena najlažje prebavljivih maščob, zato jo lahko **v zmerni količini** uživamo tudi pri obolenjih jeter.

Ghi pospešuje tudi zdravljenje poškodb, čirov notranjih organov in kolitisa. Podmaže črevesje in s tem odstranjuje zaprtost. Posebno dober je za oči, nos in kožo. Pri izgubi glasu (laringitisu) ali vnetju grla lahko pomaga, če ga po kapljicah naneseemo na grlo.

#### **Priprava:**

Potrebujemo napr. 3 zavitke surovega neslanega masla ( 3 x 250 g)(ali manj). Surovo maslo **na srednjem ognju** segrejemo do vretja, nato **zmanjšamo plamen**, da skoraj preneha vreti. Počasi mešamo v eno smer. Med kuhanjem se pojavijo pene, ki sčasoma same izginejo. Ne odstranjajte peno ker vsebuje zdravitelne snovi, ki se bodo stopile v ghi. Maslo postopoma postaja bistrejše in zlate barve. Ko se popolnoma zbistri in dobi olivno zlato barvo, končamo s kuhanjem. Na dnu lahko vidimo belkasto sluznato usedlino. To so mlečne beljakovine, ki mašijo žile in zvišujejo holesterol v krvi. Pustimo, da se maslo rahlo ohladi. Nato ga skozi fino tkanino ali gosto bombažno gazo precedimo v drugo posodo. Pri tem pazimo, da vanjo ne pridejo **usedline**, ki jih **zavržemo**. Ko ločimo usedline od surovega masla dobimo čisto maslo ali ghi.

Kuhanje do enega kg masla traja približno 15 min. Za vsak dodatni kilogram pa je treba kuhati 15 minut dlje. Gotov ghi mora biti zlatorumene barve in dovolj prosojen, da skozenj vidimo dno lonca. Če se maslo kuha predolgo ali pa na premočnem ognju, potemni in dobi oster vonj.

#### **Uporaba v kuhinji:**

Ghi uporabljamo namesto drugih maščob. Lahko ga dodamo že kuhanemu rižu, ga namažemo na kruh itd. Po okusu. Vendar tudi z ghijem ne pretiravajmo.

Isti ghi lahko uporabljamo za cvrtje več tednov, če le ni zažgan. Da bi prihranili čimveč ghija, ki mu pravimo »tekoče zlato«, pustimo ocvrto hrano nekaj časa na cedilu da se ghi ocedi v posodo pod njo. Potem ga dobro precedimo.