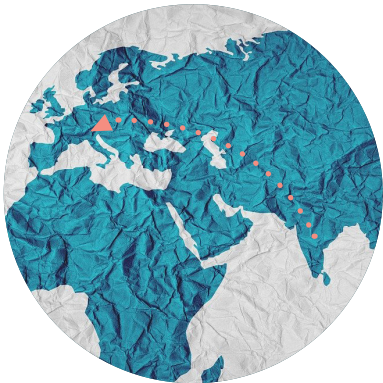


**Original
Ayurveda
Ghee**



GESCHICHTE



Ghee ist ein Begriff aus dem indischen Sprachraum, der sich auch in unseren Breiten durchgesetzt hat. Ghee gehört in Südostasien zu den wichtigsten Speisefetten und entspricht im Wesentlichen einem traditionell hergestellten Butterschmalz aus unserer Gegend. Im Unterschied zu Butter enthält Ghee kein Milcheiweiß, keinen Milchzucker (Laktose) und kein Wasser. Es ist deswegen für Menschen mit Allergie auf Milcheiweiß oder Laktoseintoleranz sehr gut verträglich.



Im Ayurveda sind hochwertige Fette Teil einer gesunden Ernährung. Ghee wird als „flüssiges Gold des Ayurveda“ bezeichnet und gilt als „das Beste aller Fette“. In den klassischen ayurvedischen Texten wird Ghee sowohl als Nahrungsmittel, Nahrungsergänzung als auch als Medizin verwendet.

HERKUNFT



Rohstoff für unser hochwertiges Ghee ist ausschließlich zertifizierte biologische Sauerrahmbutter aus Österreich von Heu- und Gras-gefütterten Kühen. Dieses Qualitätsmerkmal spiegelt sich im Geschmack und in den wertvollen Inhaltsstoffen unseres Ghee wider.

HERSTELLUNG



Unser Original Ayurveda Ghee wird in Handarbeit in Oberösterreich durch einen sorgsamem Reifungsprozess hergestellt.

GHEE IN DER KÜCHE



Butterschmalz
in der Küche hat auch
in Europa eine große Tradition.
Viele Menschen haben noch
Kindheitserinnerungen an Speisen,
die mit Butterschmalz zubereitet
wurden und deswegen besonders
wohlschmeckend waren.



Seit den 1950er Jahren wurde dieses geschmacklich einzigartige Fett durch minderwertige Margarine und Pflanzenfette abgelöst. Damit kennen viele junge Menschen den Geschmack von Butterschmalz nicht mehr.



Ghee hat einen
>>hohen Flammpunkt<<
und bildet beim Erhitzen
keine freien Radikale. Das ist
der Grund, warum heißes
Butterfett nicht wie andere Fette
zu einer pro-entzündlichen
Substanz wird, die dem Körper
Schaden zufügt.



Verwenden Sie Ghee
beim Kochen immer als
Fettquelle und starten Sie damit
Ihren Kochprozess. Ghee in die
Pfanne/Topf geben und Gewürze
darin anrösten. Erst danach Gemüse
bzw. Fleisch hinzufügen, um das
volle Aroma der Speisen
zu erhalten.



Rezeptvorschläge finden Sie unter
www.ayurvedashop.at/rezepte



Alle Informationen
zu unserem
Original Ayurveda Ghee
finden Sie unter
www.ayurvedashop.at/ghee



**ayurveda
shop**