

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress with a ruffled hem, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

# MAAK JE EIGEN GHEE

DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF

WEEK 8 - LES 2



# GHEE MAKEN

---

## Voordelen ghee

- Kan ontstekingen verminderen
- Helpt bij spierherstel
- Versterkt je immuunsysteem en spijsvertering
- Versterkt het mannelijke reproductiesysteem
- Goed voor geheugen
- Goed voor de ogen
- Ghee is een goede bron van omega 3 (en ojas!)
- In het proces van het maken van ghee verwijder je melkeiwitten, water en melksuikers. Je houdt pure olie over. Het is ook geschikt voor mensen met lactose intolerantie.
- Ghee kun je opwarmen tot wel 250 graden zonder dat de structuur van het vet veranderd.

## Wat heb je nodig

- Pan
- Roomboter, ongezoeten en biologisch
- Zeef en/of kaasdoek
- Pot (uitgekookt) waarin je de ghee kan bewaren.

## Zo maak je het

1. Doe de boter in het steelpannetje en zet op laag tot middelhoog vuur; de boter begint te smelten.
2. Wanneer de boter begint te pruttelen, draai je het vuur op het allerlaagst. Op de oppervlakte ontstaat schuim en op de bodem van de pan vormen zich wat harde stukjes. Dit verkleurt, maar pas op dat je de vloeistof niet te bruin laat worden en laat aanbranden!
3. Laat de boter ongeveer een 10 tot 30 minuten doorpruttelen, tot de vloeistof helder en goud van kleur is geworden. (Tijd hangt af van hittebron. Kies het laagst mogelijke vuur en zorg dat het niet aanbrandt!)
4. Zet het vuur uit en laat de vloeistof iets afkoelen.
5. Schep de schuimlaag uit de pan.
6. Giet de vloeistof vervolgens af in een glazen pot, met een zeef en/of kaasdoek.
7. Zet de pot aan de kant, zonder deksel, en laat stollen. De kleur verandert nu naar lichtgeel.

## Bewaren

Je kunt de ghee maanden tot zelfs jaren bewaren en het blijft ook buiten de koelkast goed. Ayurveda zegt zelfs dat haar medicinale eigenschappen verbeteren naarmate de tijd vordert.

---