

GHÍ – pretavené maslo

V Indii *ghí* znamená čistý tuk z masla. Pripravuje sa veľmi pomalým prevarením masla, odstránením vody a ostatných prísad až ostane čistý, zlato žltý olej. Ghí má slabo sladkastú, lahodnú orechovú chuť a je vynikajúci na varenie, dáva jedlám typickú príchuť. Je vhodné aj zo zdravotného hľadiska, pretože nezvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. Ajurvéda odporúča ghí ako výborný prostriedok na masáže.

Ghí uchované v uzatvorenej nádobe a na chladom mieste vydrží mesiace. Má úplne iné vlastnosti ako obyčajné maslo. Ajurvéda ho označuje za elixír života, lebo má omladzujúci a regeneračný účinok. Zlepšuje látkovú výmenu a obranné sily, znižuje hladinu cholesterolu. Viaže nečistoty, ktoré sú rozpustené v tuku a odvádza ich z tela.

Popri svojej chuti má ghí aj ďalšie prednosti. Môžete ho zahriať na vysoké teploty a nebude bublať alebo dymiť, pretože voda a bielkoviny sú už odstránené. Ghí je ideálne na vyprážanie, varenie a dusenie v malej aj veľkej vrstve tuku. Používa sa k duseniu zeleniny, k pečeniu a na zjemnenie chuti. Pri dusení zeleniny zachováva vitamíny. Navyše posilňuje tráviaci „oheň“ (*agni*). Množstvo treba zvoliť individuálne. Malé množstvo zosilní *agni*, prílišné ho hasí. Posilňuje zrak a znižuje teplotu. Zachytáva radikály a tým chráni bunky. Obsahuje vitamíny A, E, niacín, sodík, draslík, vápnik, fosfor, horčík a železo.

Príprava ghí

1. Pol kg nesoleného masla mierne varíme v sklenej, smaltovanej alebo nerezovej nádobe. Dbáme, aby sa maslo neprepálilo. Najjemnejší ohrev dosiahneme uložením nádoby do varného kúpeľa.

2. Asi za pol hodiny sa voda z masla odparí (maslo obsahuje zhruba 20 % vody). Na povrchu a na dne nádoby sa vytvoria vrstvy z mliečnej bielkoviny. Keď na povrch vypláva biela pena zmiernime ohrev, penu zbierame lyžicou a vyhadzujeme do výlevky, až je povrch čistý. Nádobu je vhodné nakloniť, aby sa dali zobrať všetky čiastoč-

ky. To je postup ktorý pochádza z literatúry. Môžeme si vymyslieť aj svoj postup.

3. Keď sa spodná vrstva zafarbí slabo do hneda, ukončíme ohrev. Z dna nádoby stúpajú bublinky a vonia to ako pražená kukurica.

4. Za horúca zlejeme ghí do keramickej alebo sklenej nádoby, usadeninu precedíme cez bavlnenú plachtičku. Ak ghí viackrát precedíme cez niekoľko vrstiev tenkého plátna, je čistejšie a má menej sladkastú chuť.

5. Čistý tuk dáme do uzavretej nádoby a uložíme na chladnom mieste, hoci znáša aj izbovú teplotu. Keď stuhne stačí ho len trochu nahriať.

Na trhu sa predávajú väčšie hrudy domáceho masla, tie sú na to vhodné. Asi najlepšie je maslo pripravené mútením, klasicky v domácnostiach. Maslo z priemyselnej výroby sa najprv rozpráša a oddelí v odstredivke. Ak to neprebíha v regulovanej atmosfére, bez kyslíka, potom dochádza k oxidácii výrobku. Z 1 kg masla sa získa výťažok 0,8 kg ghí.

Drobná rada

Nesolené maslo som dal do pohára, postavil do hrnca s vodou a varil. Keď na povrch vyplávala biela pena zbieral som ju lyžicou a vyhodil. Potom som pohár nechal vychladnúť na vzduchu. Ghí vyplávalo na povrch a pod ním zostala biela vrstva podmaslia, ktoré sa dosť ťažko odstraňuje, lebo sa pri tom vyleje aj časť ghí. Pohár som uložil naklonený do chladničky. Po stuhnutí som vrstvu ghí prepichol paličkou, až do podmaslia. Po vytiahnutí paličky som cez dieru podmaslie pohodlne vylial a vyhodil.

