

ANEXO 4: MANTEIGA CLARIFICADA COMO ÓLEO PARA COZINHAR

A manteiga é melhor opção que margarina e a maior parte dos óleos refinados. Ghee ou manteiga clarificada – manteiga cujos sólidos do leite forma removidos, é um alimento terapêutico não encontrado noutras gorduras saturadas, e segundo os ensinamentos Ayurvedas equilibra o sistema hormonal, entre outros benefícios. A Ayurveda também refere a manteiga como um dos melhores óleos para cozinhar.

COMO PREPARAR: Aquecer 250g de manteiga biológica sem sal em banho-maria, de forma a não queimar, apenas derreter. Manter em banho-maria e remover a espuma que se vai formando, durante cerca de 30 minutos ou até deixar de se formar espuma. Se a fervura parar e passarmos a ouvir o som de óleo de fritar, remover imediatamente do lume e deixar assentar durante 2 minutos. Verter gentilmente a manteiga derretida para um frasco de vidro ou louça, sem o sedimento que se acumulou no fundo do tacho. A espuma e o sedimento são os sólidos da manteiga, o líquido remanescente a manteiga clarificada. Depois de arrefecida solidifica e deve ser guardada com tampa, em local fresco. Dura algumas semanas antes de rançar.