

MANTEIGA GHEE

TERAPIA DOURADA

RECEITAS DELICIOSAS E SAUDÁVEIS

ROSA MAHARA AYURVEDA



GHEE

**A ESSÊNCIA DO LEITE,
SUA PARTE MAIS SECRETA.**

*“Uaaauu, não consigo
parar de comer ghee!”*

*“Um homem não vive do
que come, diz um antigo
provérbio, mas do que
digere”. Jean Anthelme
Brillat-Savarin,
A fisiologia do gosto.*

TERAPIA DOURADA

ROSA MAHARA AYURVEDA

Benefícios do ghee para a saúde

G H E E

O O U R O L Í Q U I D O

Na medicina ayurvédica, o ghee é considerado um alimento tri-dosha, o que significa que restaura o equilíbrio e a harmonia e tende a acalmar (pacificar) todos os tipos de doshas (ou constituições). Para saber mais, marque uma consulta Ayurveda comigo, qual é o seu dosha?.

31 992641547

DELÍCIA!

Ghee

Também conhecida como manteiga clarificada ou manteiga ghi, é utilizado há milênios na medicina Ayurveda e na culinária indiana como um superalimento que promove a saúde plena e vitalidade (Ojas). Sabemos que gosto é gosto, e isso é certo: o que mais atrai as pessoas apaixonadas pela cozinha para essa manteiga não é a ausência de lactose ou caseína, é sim o sabor delicioso. Antes mesmo de saber qualquer coisa sobre os benefícios, sempre ouvimos: “Uaaauu, não consigo parar de comer ghee!”.

Muitos estudos estão sendo feitos sobre os benefícios desse superalimento. Aqui listo alguns mas sem aprofundar nesse momento :É fonte natural de CLA – Ácido Linoleico Conjugado. Seu consumo promove sensação de saciedade além de comprovada atividade anti-inflamatória. Contém quantidades significativas de vitamina A, portanto, um excelente antioxidante que previne o envelhecimento precoce e protege as células dos radicais livres. Contém quantidades menores de vitaminas D, E e K.

O ghee é composto por Triglicerídeos de Cadeia Média – TCM que são fonte energia imediata e de longa duração. Essas gorduras são digeridas e metabolizadas rapidamente pelo corpo e não são armazenadas, favorecendo consumo pelo músculo e diminuindo a degradação do glicogênio muscular, ou seja: contribui com potência e resistência durante o esforço físico! É a opção preferida pelos atletas que buscam rendimento e que não querem acúmulo de gorduras no corpo.

Além de saboroso acompanhamento de pães e biscoitos, é um excelente óleo de cozinha eu diria ainda que é o melhor óleo de cozinha do mundo, isso por causa da sua estabilidade oxidativa: apresenta ligações químicas estáveis entre suas moléculas, como toda gordura saturada, o que torna difícil a oxidação e a formação de radicais livres. É uma das gorduras que apresenta maior smoke point: 252 C ou seja, pode ser aquecido a temperaturas mais altas de cozimento sem alterar suas propriedades, como acontece quando um óleo vegetal é aquecido, tornando-se tóxico para o organismo.

Na Índia é um produto de uso cotidiano, considerado sagrado e celebrado como símbolo de auspiciosidade, nutrição e cura sendo a gordura base da culinária indiana e importante remédio na Medicina Ayurvédica. É utilizado em diversas formulações medicinais e como óleo para massagem. Segundo a Ayurveda, o ghee estimula a produção de Ojas, base da imunidade e a essência de todos os tecidos do corpo, promovendo renovação física e mental; aumenta a inteligência, refina o intelecto e melhora a memória. Para os praticantes de yoga, o ghee serve como lubrificante natural das articulações, auxiliando na flexibilidade para a prática dos ásanas (posturas).

ROSA MAHARA AYURVEDA

G H E E

TERAPIA DOURADA

Benefícios

**DENTRE OS BENEFÍCIOS DA MANTEIGA GHEE,
PODEMOS LISTAR:**

No Ayurveda, medicina tradicional indiana, o ghee é considerado um dos alimentos mais satvicos, ou seja, promove positividade, crescimento e expansão da consciência. Com sabor delicioso, ele pode ser consumido para acompanhar outros alimentos ou como óleo para cozinhar. Por ser uma gordura saturada, é menos propenso à oxidação durante o cozimento. Também pode ser preparado com a adição de diferentes ervas para efeitos medicinais. Por apresentar propriedades untuosas e penetrantes, ao ser misturado com as ervas, ele age como um veículo que leva as substâncias e nutre os sete tecidos do corpo, conhecidos como dathus no Ayurveda. Ou seja o ghee conduz a medicação direto aos tecidos como reprodutivo e nervoso.

- É benéfico para o fígado.
- Fortalece as defesas naturais do organismo.
- É indicado para problemas gastrointestinais (é muito utilizado no tratamento de úlceras e colites).
- Favorece a saúde dos pulmões.
- Ajuda a melhorar a memória e tem sido estudado em doenças degenerativas.
- É excelente para a digestão, pois estimula a produção de sucos gástricos.
- Tem ponto de oxidação altíssimo, em 250°C, ou seja, pode refogar, fritar e cozinhar com ghee que ele não gera radicais livres.
- Lubrifica o corpo e os intestinos, ajudando em casos de constipação ao promover movimentos intestinais regulares, no processo de eliminação e desintoxicação.
- Rico em colesterol, outro nutriente importante para o cérebro e matéria-prima para a produção da vitamina D. Além disso, o colesterol é o precursor dos hormônios sexuais estrogênio, progesterona e testosterona – os quais contribuem para o funcionamento saudável do cérebro.
- Rico em ácido butírico, também equilibra e fortalece a flora intestinal (bactérias probióticas), é benéfico para reduzir crescimento da Cândida e equilibra os níveis de ácido clorídrico no estômago, resultando na melhor absorção de nutrientes.
- Não tem lactose mas pode conter pequenos traços de resíduos.
- O ghee pode ser ingerido à noite, uma colher de chá pura ou no chá de camomila, mulugun, passiflora, pouco antes de dormir, para ajudar a ter um sono agradável e profundo. Também é ótimo para equilibrar alimentos estimulantes, quentes e picantes, como pimentões, gengibre e alho.
- Pode passar em pães, usar como óleo, fazer temperos, usar no lábios ressecados, pingar 1 gota em cada narina (Agende uma consulta e saiba qual o seu dosha, qual o desequilíbrio e como podemos melhorar com ghee e outras terapias)

Receitas com manteiga ghee

PURÊ DE ABÓBORA COM GHEE

INGREDIENTES

Delícia!

2 xícaras de abóbora cortada em cubos

2 colheres (sopa) de Ghee Mahara

Folhas de tomilho a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto(amo)

Modo de preparo: cozinhe a abóbora por 10 minutos a vapor. Passe em um espremedor de batatas ou amasse com um garfo. Misture os temperos e sirva em seguida.



ROSA MAHARA AYURVEDA

Receitas com manteiga ghee

FAROFA DE BANANA DA TERRA COM GHEE

INGREDIENTES

3 Bananas da Terra cortadas em rodela
1 Cebola roxa (pequena) picada
2 xíc Flocos de quinua ou de Milho
4 colheres de sopa de Manteiga Ghee Mahara
Salsinha a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo: Frite a rodela de banana na ghee. Reserve. Derreta mais ghee(1csopa) e acrescente a cebola e refogue, coloque a farinha. Acrescente as rodela de banana, salsinha, sal e pimenta a gosto. Misture tudo delicadamente.

Prontinho!



ROSA MAHARA AYURVEDA

CURRY VEGETARIANO DE ABÓBORA, GRÃO-DE-BICO E COGUMELoS

INGREDIENTES

2 abóboras cabotiá descascada e cortada em cubos médios
1 xícara (chá) de grão-de-bico deixado de molho por 24 horas
100g de cogumelos paris frescos cortados em quartos
50ml de leite de coco
1 e 1/2 xícara (chá) de água
1 cebola pequena bem picada + 3 dentes de alho bem picados
1 colher (sopa) de manteiga ghee Mahara
1 colher (chá) de curry +1 colher (café) de grãos de mostarda +1 pitada de canela em pó
2 folhas de louro + sal a gosto + salsa fresca picada e gergelim para finalizar

Modo de preparo: Numa panela grande aqueça a ghee e junte a cebola, o alho e refogue. Adicione os grãos de mostarda, o curry, as folhas de louro e refogue até que obtenha uma espécie de pastinha grudada no fundo da panela. Regue com a água e junte os cubos de abóbora, o grão-de-bico deixado de molho e já escorrido, a pitada de canela e tempere com sal. Deixe cozinhar em fogo médio até ferver, então adicione o leite de coco e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 15 minutos, mexendo de vez em quando. Repare abóbora bem cozida e o grão-de-bico al dente acrescente os cogumelos, mexa, tampe a panela e cozinhe por apenas 3 minutos. Desligue e sirva!



Receitas com manteiga ghee

PÃO DE QUEIJO" DE BATATA DOCE ROXA E GHEE

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de batata doce (ou baroa/mandioquinha) cozida e amassada
1 xícara de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
3 col de sopa bem cheia de manteiga ghee
1/2 xícara de água quente
1 col de chá de sal
1 col de sopa de chia (opcional)
Extra: você pode adicionar alecrim, orégano ou outras ervas desidratadas

Modo de preparo: Em um recipiente, aqueça a água com manteiga ou azeite. Em uma tigela, coloque a batata doce, o polvilho doce e azedo, a água quente com a manteiga e misture bem. Acrescente o sal e a chia e amasse tudo usando as mãos (a textura tem que ficar tipo massinha de modelar, sem grudar nas mãos). Faça bolinhas e coloque-as em um tabuleiro com papel manteiga. Em forno pré-aquecido em temperatura média, asse os pãezinhos por cerca de 25 min.

Sério!

Está é muito fácil de fazer e deliciosa!



ROSA MAHARA AYURVEDA

Receitas com manteiga ghee

BRIGADEIRO FUNCIONAL DE BIOMASSA E GHEE

INGREDIENTES

100g de chocolate 70% cacau
2 colheres (sopa) de açúcar de coco
200g de biomassa de banana verde bem molinha
1 colher (sopa) de farinha de amêndo
1 colher de sopa de ghee Mahara

Cobertura: Raspas de chocolate, cacau nibs, açúcar de coco com canela, chia ou coco ralado, o quanto baste para enrolar.

Modo de preparo: Derreta o chocolate em banho-maria. Em uma panela, coloque o chocolate derretido, o açúcar, a biomassa, a ghee e a farinha. Misture bem até que todos os ingredientes se incorporem e formem uma massa homogênea. Leve ao fogo baixo e mexa até que a massa desgrude da panela. Transfira o brigadeiro para um recipiente de vidro, cubra com um plástico filme encostado na massa e leve para a geladeira por 3 horas para depois enrolar. Enrole do tamanho que desejar e passe na cobertura de preferência, sem precisar untar as mãos.

Ai meu Deus!



ROSA MAHARA AYURVEDA

BOLO DE BATATA DOCE E GHEE

INGREDIENTES

3 gemas
1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
2 colheres de sopa de manteiga ghee Mahara
250g de batata doce cozida e amassada
2 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de água do cozimento da batata doce
3 claras em neve
1 colher de sopa de fermento biológico

Modo de preparo: Bata as gemas com o açúcar e com a manteiga ghee. Em seguida, adicione a batata doce, misture e acrescente a água, batendo bem. Depois adicione as claras em neve e o fermento em pó e misture delicadamente. Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve o bolo para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar.

Marron Bombom de pré-treino.

Ayurveda não existe pré-treino, mas né!



E-BOOK

GHEE

Compre sua ghee Mahara comigo.

Ghee natural

Ghee medicada

@rosamahara.ayurveda

31 99264-1547

ROSA MAHARA AYURVEDA