

Manteiga Ghee (Clarificada): A Gordura Nobre de Altíssimo Ponto de Fumaça (Edição Funcional 2021)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 09/02/2021

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://farmaceutico.cristianoricardo.com/post/manteiga-ghee-clarificada-a-gordura-nobre-de-altissimo-ponto-de-fumaca-2021-02-09>

A manteiga clarificada tradicional da medicina ayurvédica é obtida pela fervura lenta da manteiga sem sal, evaporando a água e decantando todos os sólidos de leite (caseína e lactose).

Purificação para alérgicos e intolerantes

Com a remoção dos precipitados lácteos, o Ghee torna-se tolerado por indivíduos com sensibilidade à lactose e caseína, alcançando ponto de fumaça superior a 250°C sem queimar.

Riqueza em Ácido Butírico e Vitaminas Lipossolúveis

Fonte natural de butirato e vitaminas A, E e K2, auxiliando na integridade da parede do trato gastrointestinal.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Preparo Caseiro de Manteiga Ghee

Ingredientes: 500g de manteiga de boa qualidade sem sal.

Preparo: Derreta em fogo brando em panela de inox. Uma espuma branca subirá: retire-a com escumadeira. Quando os sólidos no fundo dourarem e o líquido ficar dourado e límpido como mel, filtre em tecido de algodão limpo para um pote de vidro hermético.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 09/02/2021 às 01:18.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.