Zu einem meiner Beiträge habe ich eine Ergänzung recherchiert. Thema: Ghee-Kokosöl-Fett

Zu einem meiner Beiträge habe ich eine Ergänzung recherchiert. Ich lerne ja gerne dazu und nun möchte ich Euch von meiner Recherche berichten. Auf meiner Homepage findet Ihr einen Bericht zu dem Thema: Palmöl eine tragische Geschicht

Dazu mein ursprüngliches Rezept:
Mein Ghee-Kokosöl-Fett
Nehmt bitte ungesalzene Butter, wenn es möglich ist, aus artgerechter Tierhaltung. Dann bringt Ihr 8 Päckchen Butter in einem Topf langsam zum Köcheln.
Lasst die Butter sanft köcheln, bis das Wasser vollkommen verdampft und das ausgefällte Eiweiß am Boden bräunlich abgesackt ist. Zwischendurch den Schaum an der Oberfläche abschöpfen und entsorgen.
Je langsamer und behutsamer Ihr den Herstellungsprozess durchführt, desto reiner das Ghee.
Nach dem Klären der Butter gießt Ihr die Flüssigkeit durch einen Kaffee- oder Teefilter, es geht auch ein Baumwolltuch.
Dann gießt Ihr die Flüssigkeit zurück in den gereinigten Topf und fügt dem Ghee 1 Kilo Kokosöl hinzu.
Kurz anwärmen und gut vermengen. Dann könnt Ihr die fertige Mischung in Schraubgläser abfüllen. Dazu habe ich mir 4 Gläser mit einem Liter Inhalt besorgt.
3 Gläser kommen in meinen Vorratsschrank und ein Glas bleibt in meiner Küche für den sofortigen Gebrauch.

Butter kann durch Ghee ersetzt werden. Dies gilt insbesondere für Menschen mit hohem LDL-Cholesterin, aber auch als Prophylaxe ist Ghee angezeigt,

da es reinigend, gewebeerhaltend und entgiftend wirkt.

100 gr. Ghee enthalten 99,8 gr. Butterfett, davon sind in ihm 29% einfach gesättigte und knapp 5% mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Vitamine A, D und E, Carotin und 100 mg Restwasser enthalten.

Das Ghee-Kokosöl-Fett könnt Ihr überall einsetzen, wo Ihr bisher Butter eingesetzt habt, z.B.: zum Backen und zum Kochen (Verfeinern von Gemüse), Frittieren, als Brotaufstrich usw.
Solltet Ihr den Kokosgeschmack nicht mögen, dann könnt Ihr den Anteil des Kokosöls bei der Herstellung einfach verringern.

Nach meiner Recherche habe ich das Palmöl in meine Küche aufgenommen und bin begeistert. Ich nutze Ghee-Kokosöl-Rotes Palmöl jetzt zusammen. Aus den drei gesunden Fetten bzw. Ölen, habe ich eine Mischung hergestellt, die sich folgendermaßen zusammensetzt:

1 kg Ghee
Das Ghee stellt Ihr am besten selbst her, schmeckt mir persönlich am allerbesten, gegenüber der fertig gekauften Variante. Wenn Ihr dies einmal ausprobiert, werdet Ihr mir Recht geben.
1 kg Kokosöl
Bekommt Ihr bei der Ölmühle Solling oder bei Mankana
1 kg Rotes Palmöl
Alle Ölsorten erhitzen und zusammen mischen, dann in 3 Gläser zu je 1 kg abfüllen und die Gläser verschließen. Fertig!

Das Rote Palmöl ist sehr gesund. Aber nur aus einer Produktion die aus anerkannt ökologischem Anbau kommt und zertifiziert ist.

Das Rote Palmöl bekommt Ihr, unter Anderen, bei der Ölmühle Solling. Dort bekommt Ihr das Rote Palmöl in einer Qualität, bei die Natur gewahrt bleibt.

„Rotes Palmöl wird wegen seiner natürlich enthaltenen

Carotinoide (Vitamin A) und Tocotrienole (Vitamin E) sehr geschätzt. Palmöl ist sehr hitzestabil und eignet sich zum Verfeinern für exotische Gemüse-, Nudel- und Reisgerichte sowie auch zum Backen und Braten. Palmöl ist ein natives Pflanzenöl, welches aus kontrolliert biologisch angebauten Ölpalmen gewonnen wird. Palmöl zeichnet sich durch seinen arteigenen Geschmack und seine kräftig orange Farbe aus.

Rotes Palmöl wird durch einfaches Kochen aus dem Fruchtfleisch (Mesocarp) der Palmfrucht (Elaeis guineensis) gewonnen. Im Gegensatz zum weißen Palmkernöl besitzt es eine natürliche, rubinrote Färbung, die durch den außergewöhnlich hohen Gehalt an Carotinoiden hervorgerufen wird. Um seine wertgebenden Inhaltsstoffe bestmöglich zu erhalten, wird natives rotes Palmöl weder gebleicht, desodoriert noch raffiniert oder mit Lösungsmitteln extrahiert.

Hinweis: Das Palmöl wird ab einer Temperatur von ca. 30°C flüssig. Darunter hat es eine feste Konsistenz.

Über den Anbau der Ölpalmen
In Ecuador, an bis zu 30 m hohen Ölpalmen mit riesigen Blättern, wachsen die Palmfrüchte für unser natives Palmöl. Rotes Palmöl wird durch einfaches Kochen aus dem Fruchtfleisch (Mesocarp) der Palmfrucht (Elaeis guineensis) gewonnen.

Palmöl ist in den letzten Jahren in die Kritik geraten. Besonders in Südostasien und Afrika (Ruanda, Malaysia, Indonesien in Thailand und auf den Philippinen) werden noch immer großflächig Wälder gerodet um neue und noch größere Palmenplantagen anzulegen. Das Palmöl aus diesem Plantagenanbau wird in den Tropen als Brennstoff für Dieselfahrzeuge und zur Energieerzeugung verwendet. Leider zerstört der Plantagenanbau weiträumig die Lebensräume vieler Tier- und Pflanzenarten, u.a. auch die des Orang Utans. Wir distanzieren uns ausdrücklich von diesen gigantischen Monokultur-Plantagenwirtschaften, bei der es letztlich nur wieder um die Frage geht: „Tank oder Teller“? Wir verurteilen

die Nutzung von Nahrungsmitteln zur Energiegewinnung, sei es nun Mais, Getreide oder Ölfrüchte.

Die Ölmühle Solling bezieht natives rotes Palmöl von Farmerfamilien, die seit Generationen in einem Schutzgebiet im Natural Habitat nahe Esmeralda/Ecuador ansässig sind. Sie nutzen behutsam die natürlichen Ressourcen des tropischen Klimas, ohne dabei die Umwelt zu zerstören. Wir unterstützen den dortigen nachhaltigen Palmöl-Anbau, indem wir dieses kostbare Pflanzenöl einer wertschätzenden Kundschaft zu einem fairen Preis anbieten. So tragen wir mit Ihnen gemeinsam nicht nur dazu bei, die Existenzgrundlage der ecuadorianischer Kleinbauern zu sichern, sondern leisten auch einen Beitrag zum Schutz der einzigartigen natürlichen Ressourcen vor Ort. Und weil es in Ecuador keine Orang Utans (Menschenaffen) gibt, müssen dort auch keine Affen sterben.

Wir hoffen, Sie über die sorgsame und faire Gewinnung unseres Roten Palmöls besser aufgeklärt zu haben. Sollten Sie noch weitere Informationen wünschen, setzen Sie sich bitte einfach direkt mit uns in Verbindung.“ Quelle: https://www.oelmuehle-solling.de

Jedes Fett/Öl (originäre Pflanzenöle – natüliche nicht chemisch behandelt Fette/Öle) könnt Ihr auch alleine für sich nutzen. Einige mögen den Kokosgeschmack nicht, dann lasst Ihr halt das Kokosöl weg. Wichtig ist zu wissen, dass das Rote Palmöl enorm reich an Vitamin E ist, daher die gelb-orange Farbe des Roten Palmöls. In Kombination mit Omega 3 Fettsäure wird die Wirkung des Vitamin E im Körper erhöht. Das heißt, wenn Ihr Lachs in Rotem Palmöl bratet, erhöhen sich die positiven Eigenschaften der Vitalstoffe in Eurem Körper.

Alle hier beschriebenen Fette/Öle sind in der Küche vielseitig verwendbar. Zum Braten, Kochen, Frittieren oder als Streichfett könnt Ihr Ghee, Kokosöl und Rotes Palmöl nehmen. Der Vorteil dieser Fette beim Erhitzen ist, das sich keine gesundheitsschädigenden Stoffe bilden.

Daher eignen sich diese Fette/Öle sogar zum Frittieren. Pommes essen, ohne schlechtes Gewissen, klingt das nicht gut und lecker? Ich liebe zum Beispiel frische Katoffeln zu Pommes geschnitten und dann in Kokosöl frittieren!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung