



Ghee – pyhää ruokaa

Ghee (lausutaan: ”ghii”) lukeutuu ihmiskunnan vanhimpiin pyhiin ruokiin, jolla on keskeinen asema joogan ja perinteisen ayurvedan parissa. Ghee on viime aikoina noussut terveysvaikutustensa ansiosta suosioon myös länsimaissa.

TEKSTI JA KUVA JUSTINE MURPHY

Ghee eli kirkastettu voi on perinteinen intialainen ruoka-aine, joka on viime aikoina kasvattanut suosiotaan terveyspiireissä. Historiallisesti gheellä on tärkeä asema hindujen uskonnollisissa seremonioissa. Sitä on käytetty esimerkiksi uhrina muinaisissa tulirituaaleissa ja sitä poltetaan yhä luumattomissa ghee-lyhdyissä, jotka kimmeltävät tempeleissä ympäri Intiaa.

Ayurvedan piirissä ghee tunnetaan lääkinällisistä ja terveyttä edistävästä vaikutuksestaan. Sitä käytetään myös ruokaöljynä intia-

laisessa keittiössä, ja se on noussut otsikoihin myös viimeaikaisessa ravitsemustutkimuksessa ja pohjoismaisessa ruuanlaitossa.

VOIN SALAINEN NIMI

Gheetä pidetään lehmän, tuon lauhkean ja pyhän eläimen suomana kallisarvoisena lahjana. Hindumytologian mukaan Olentojen Herra Prajapati loi gheen hieromalla tai ”kirnuamalla” käsiään yhteen. Näin syntyneen aineen hän kaatoi tuleen synnyttääkseen itselleen jälkeläisiä. Tässä hienovaraisen sek-

suaalisessa myytissä ghee näyttyy kosmisena elämän siemenenä. Gheen kaataminen pyhään tuleen vedalaisissa rituaaleissa uusintaa tätä alkuperäistä luomistyötä kerta toisensa jälkeen.

Gheetä ylistää Rigvedan hymni (n. 1500 eaa.), jota on perinteisesti lausuttu uhrattaessa tätä kultaista nestettä liekkeihin:

*Tämä on voim salainen nimi:
”jumalten kieli”, ”kuolemattomuuden napa”.
Me ylistämme voim nimeä,*

*me osoitamme sille kunnioitusta kumartaen syvään.
Voi aaltoilee kuin metsästäjää pakeneva gasellilauma,
sen virrat hyväilevät palavaa puuta.
Agni, tulen herra, rakastaa sitä tyytyväisenä.*

Lehmän-, jakin- ja hevosenmaito oli pohjois-aasialaisten heimojen elinehto jo ainakin 1500 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Nykyisin tuntemamme voi syntyi ehkä vahingossa, kun nahkasäikeissä säilytetty maito kirnuuntui voiksi hevosen selässä kuljettaessa.

Voin valmistaminen mainitaan myös Intian muinaisissa pyhissä lauluissa. Ravinnon lisäksi sitä käytettiin myös lääkintään, polttoaineena ja ankaralta talvisäältä suojaavana ihovoiteena.

Voin säilyttäminen osoittautui kuitenkin vaikeaksi Etelä-Aasian lämpimässä ilmastossa. Eteläaasialaiset olivatkin ensimmäisiä, jotka keksivät erottaa veden ja maitoproteiinin rasvasta estääkseen voion pilaantumisen. He kuumensivat voita hiljaisella tulella sulattaen sitä hitaasti, kunnes ylimääräinen neste oli haihtunut.

Himalajalla, Pakistanin, Intian ja Kiinan välissä eli pitkäikäisydestään tunnettu hunza-heimo, jonka jäsenet elivät jopa 115-vuotiaiksi tai pitempäänkin. Heidän elinvoimansa syynä on pidetty gheetä, kefiiriä (käyttämällä valmistettu maitopohjainen juoma), jogurttia ja täysjyväviljoja sisältänyttä ruokavaliota.

GHEE AYURVEDAN MUKAAN

Joogan ja ayurvedan mukaan mieli ja ruumis vaikuttavat toisiinsa. Siksi onkin paikallaan tarkastella gheen vaikutuksia niihin. Ruumiin ravitsemisen lisäksi ruoka myös muo- vaa mieltä.

Gheen on todistettu edistävän aivotoimintaa ja auttavan pranayamassa ja joogisissa puhdistautumismenetelmissä. Se vaikuttaa kaikkiin kolmeen joogafilosofian tunteeseen: fyysiseen, astraaliseen ja kausaaliseen. Ruuasta koostuvan fyysisen kehon ruokkiminen kohentaa ruuansulatuksen tul-

ta (agni) ja suojaa hienojakoista kehoa. Hienojakoisen keho koostuu minätunteesta, mielestä ja älystä. Koska ghee lisää psyykkistä kuumuutta, se vaikuttaa hienovaraisesti myös autuudesta koostuvaan kausaaliseen kehoon.

Ayurvedan muinainen viisaus kehottaa käyttämään gheetä palovammojen ja rakkuloiden hoitoon. Gheen sanotaan myös parantavan ihon terveyttä, mielen kirkkautta ja ruuansulatusta. Sen on mainittu jopa parantavan muistia, tasapainottavan mieltä ja edistävän aivotoimintaa.

TERVEYSVAIKUTUKSET

Tutkimukset ovat osoittaneet, että gheessä on paljon antioksidantteja ja että se edesauttaa vitamiinien imeytymistä toisista ruoka-aineista vahvistaa näin immuunijärjestelmää. Sen sisältämällä voihapolla on syöpää ehkäiseviä ja viruksia torjuvia ominaisuuksia. Konjugoitu linoli happo puolestaan auttaa painonpudotuksessa ja lievittää suolistotulehduksia.

Ruoholla ruokittujen lehmien maidosta valmistettu ghee sisältää myös K2-vitamiinia, jota tarvitaan kalsiumin imeytymisessä luustoon. K2 myös poistaa ylimääräisiä ki- vennäisaineita pehmytkudoksista ehkäisten näin suonien ja munuaisten kalkkeutumista.

On tärkeää huomata, että tavallinen voi ei sisällä merkittävästi K2-vitamiinia. Ainoastaan vapaana laiduntavat, ruohoa syövät eläimet tuottavat K2-pitoista rasvaa. Sitä vastoin viljarehulla ruokitun, kytkettynä kasvaneen lehmän maidosta valmistetussa voissa sitä on huomattavasti vähemmän.

Tutkijat ovat yrittäneet syyttää gheetä sydän- ja verisuonitautien yleistymisestä Intiassa. Samalla he ovat kuitenkin joutuneet toteamaan, että gheetä on käytetty Intiassa jo sukupolvien ajan sydänsairauksien pysyessä harvinaisina.

Niiden viimeaikainen yleistymisen saat- taakin liittyä perinteisen voista valmistetun gheen korvaamiseen ”kasvis-gheellä”. Kasvisrasvoista valmistettu ghee saattaa sisältää jopa 50% transrasvoja, koska se on valmis- tettu osittain kovetetusta kasviöljystä. Vali-

GHEE ROOIBOS CHAI -TEE

kaksi kuppia

625ml vettä

1 kanelitanko

4 kardemummsiementä

4 kokonaista maustepippuria

6 neilikkaa

4 kokonaista mustapippuria

3 cm pala tuoretta inkivääriä kuorittuna

2 tl irtto-rooibosta (tai kaksi teepussia)

1 1/2 rkl (45ml) gheetä

hunajaa, sokeria tai muuta makeutusai- netta maun mukaan

Paloittele inkivääri, jauha kardemummsiemenet ja pane kaikki mausteet pieneen kattilaan veden kanssa. Kiehauta ja anna hautua 5–7 minuuttia. Laita lämpö pois, sekoita joukkoon rooibos ja anna hautua 5–6 minuuttia. Siivilöi tee tehosekoitti- meen tai blenderiin. Lisää ghee ja mah- dollinen makeutus. Sekoita 10–15 sekun- tia. Kaada kuppeihin ja nauti.

tettavasti kasvipörräinen ghee on vakiinnut- tanut paikkansa intialaisessa ruokavaliossa. Transrasvat ovat haitallisia, eikä olekaan yllä- tystä, että sydänsairaudet yleistyvät.

Tilannetta voidaan helposti verrata sydän- sairauksien yleistymiseen pohjoismaissa, missä terveellinen voi on vaihdettu epäter- veellisiin transrasvoihin. Onneksi edes osa pohjoisen lehmistä nauttii intialaisten laji- toveriensa tavoin auringosta ja ruohosta.

Gheen suosio kasvaa parhaillaan lännessä. Se on omaksuttu paitsi terveystuotteena myös ruoka-aineena. Koska se säilyttää ra- vintoarvonsa korkeissakin lämpötiloissa, sitä pidetään yhtenä parhaista öljyistä leipo- miseen, hauduttamiseen ja uppoaistami- seen. Monet käyttävät sitä voion asemasta tai laittavat sitä teehen tai kahviin. *

Justine Murphy on Prasadin perustaja ja omistaja. Hän toimii joogaopettajana, ayurveda-konsulttina, kasvi- parantajana ja ammattivalokuvaajana. Prasadin gheetä voi tilata osoitteesta www.prasad.fi.