

## **A Cozinha do Senhor Kṛṣṇa 3**

### **A Essência Dourada do Leite -**

#### **Ghee (manteiga clarificada), ideal para cozinhar.**

**Você pode facilmente fazê-la em casa e cozinhar pratos vegetarianos para satisfazer Kṛṣṇa.**

Por Viśākhā Devī Dāsī

*Originalmente na revista Back To Godhead, #16-12, 1981.*

Tradução de Gītāmṛtā Devī Dāsī (HdG)

O leite, o alimento milagroso, fornece o queijo, o creme de leite, o iogurte a manteiga e o ghee. A essência do leite e um meio de cozinhar perfeito, o ghee oferece um sabor refinado e irresistível que lhe garantiu o título de “ouro líquido” daqueles especialistas na culinária de Kṛṣṇa.

“Se não tiver dinheiro, então mendigue, pegue emprestado ou roube, mas de alguma forma consiga ghee”. Assim aconselhou o grande ateísta Cārvāka Muni, que viveu na Índia milhares de anos atrás.

O ghee é manteiga purificada. É preparado, primeiramente, escumando o creme do leite e, então, batendo o creme até virar manteiga. Finalmente, se aquece a manteiga muito vagarosamente até que toda sua umidade seja eliminada e os sólidos de proteína restem separadamente. O resultado é o ghee, a essência do leite e dentre todos os agentes de cozimento, ele é de longe o melhor. Cārvāka deve ter desfrutado do gosto distintivo, levemente doce e delicadamente acastanhado do ghee, o qual resulta em uma qualidade irresistível mesmo aos pratos comuns. Para ele, sem ghee não há como haver boa comida e sem boa comida para saborear, de que valia a vida?

Apesar de Cārvāka ser um ateísta obstinado, ele nunca consideraria se alimentar de carne. Mesmo para Cārvāka, a própria idéia de se alimentar de carne era incivilizada. Por que cortar a garganta de uma vaca se você pode simplesmente alimentá-la com capim e forragem e tomar de seu sangue, transformado em algo muito mais agradável na forma do leite? Do leite pode-se produzir o creme, o iogurte, o queijo, a manteiga, o leiteiro e o ghee. E com o ghee pode-se fazer centenas de milhares de preparações (compartilharemos algumas receitas com vocês nos próximos artigos). Conforme Cārvāka descobriu, todas as necessidades da nossa alimentação (nutrição, digestibilidade, variedade e gosto) podem ser completamente satisfeitas se tivermos ghee em abundância.

O ghee é mais do que o melhor agente de toda a culinária. Nas cerimônias védicas, como o casamento e a iniciação espiritual, o ghee é generosamente oferecido ao fogo sacrificial. Puro, em uma era passada, a chamada Tretā-yuga, os executores dos sacrifícios literalmente despejavam essa manteiga purificada – em toneladas – nos fogos sacrificiais enquanto sacerdotes eruditos entoavam com precisão e melodicamente os eternos mantras sânscritos. Cārvāka pode ter considerado isso um desperdício do “ouro líquido”. Mas as cerimônias elaboradas são uma maneira de satisfazer o Senhor Supremo e, quando o Senhor fica satisfeito, todas as aspirações de seu devoto ou devota são alcançadas. Quando Kṛṣṇa vê que seu devoto ou devota está sinceramente tentando Lhe satisfazer, Ele recíproca com ele(a) e derrama todas as bênçãos sobre ele(a).

Mas Tretā-yuga já se foi há muito. Agora comprando apenas algumas gramas de manteiga, ou mesmo se uma pessoa tivesse ghee em abundância, muito provavelmente ela não teria nenhum interesse nos sacrifícios védicos. Além disso, seria muito difícil encontrar sacerdotes qualificados para pronunciar os mantras da maneira que deveriam ser pronunciados. Mas nessa era de discórdia e

hipocrisia, os mesmos benefícios que se conseguia anteriormente por oferecer toneladas de ghee no fogo sacrificial se obtêm agora pelo cantar dos santos nomes de Deus, especialmente o mahā-mantra (o grande canto para a liberação: *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare*. E seja qual for a quantidade em que se tenha o ghee, pode-se cozinhar alimentos e oferece-los a Kṛṣṇa. (“Tudo que você comer”, diz Kṛṣṇa, “deve ser oferecido a Mim”).

O ghee que Kṛṣṇa gosta tem muitos atributos além de seu gosto requintado. Você pode esquentar o ghee em altas temperaturas e ele não espumará ou sairá fumaça, porque a água (a qual ferve a 100° C) e os sólidos da proteína (os quais queimam a 120° C) foram removidos. Assim, além de ser excelente para misturar em pratos simples prontos para acrescentar um ótimo sabor, o ghee é ideal para refogar, saltear e tanto para fritar levemente ou profundamente. O ghee também é facilmente armazenado: fechado e colocado em lugar fresco, como um armário seco, durará pelo menos dois ou três meses.

O ghee é alto recipiente de vitamina A. Então, é tanto desejável para cozinhar como componente da dieta. (Essa é a opinião da Organização de Alimentos e Agricultura das Nações Unidas. Seu pequeno livro *O Leite e os Produtos Lácteos na Nutrição Humana [Milk and Milk Products in Human Nutrition]* dá evidências das propriedades nutritivas do ghee e o coloca acima de outras gorduras/óleos vegetais ou animais.) Se vocês estão preocupados com a ingestão de colesterol, não se preocupe ao cozinhar com o ghee. Pesquisadores demonstraram que o consumo de ghee não aumenta o colesterol em seu sangue.

Quando estiver fazendo sua primeira leva de ghee – a manteiga estiver fervendo lentamente e os sólidos de proteína assentando – vocês podem meditar em uma analogia que Śrīla Prabhupāda apresentou uma vez: “O ghee está presente na manteiga, mas para obtê-lo da manteiga tem que seguir o procedimento que é dado por um cozinheiro experiente. Semelhantemente, Kṛṣṇa está em tudo por Suas várias energias, mas para compreender Sua presença e desenvolver nosso amor por ele, temos que seguir o processo dado por um mestre espiritual fidedigno”. Tentem preparar o ghee. Vocês rapidamente compreenderão porque Cārvāka o queria a todo custo.

(Receitas de Ghee por Yamunā-devī dāsī)

Prepara o ghee não é nem difícil, nem complicado, mas leva tempo. Não há atalhos para se preparar o ghee. Um método rápido pode resultar em um produto que se assemelha àquele do método longo, mas apenas o obtido vagarosamente, cozido gradualmente evapora completamente todo o líquido da manteiga pura, produzindo um sabor distintamente doce e acastanhado em uma cor de ouro pálida. Apenas por meio de cozimento vagaroso em uma temperatura muito baixa, o doce aroma e sabor leve de caramelo se desenvolvem e a umidade se vai.

Qualquer manteiga sem sal comum, de um supermercado local produzirá um ghee soberbo que adicionará uma dimensão completamente nova a sua culinária. (Apesar de ser possível preparar ghee a partir de manteiga com sal, o sal mascara o sabor e faz com que os sólidos da proteína separados da manteiga não sejam úteis como um condimento especial.)

Você pode preparar o ghee tanto no forno como no fogão. Para quantidades acima de 2,5 kg, usar o forno torna o processo uma alegria, porque você não precisa cuidar do ghee. Quantidades menores, que levam menos tempo, podem ser facilmente cuidadas sobre o fogão, especialmente se você estiver na cozinha de qualquer forma. O quadro abaixo lhe dá uma idéia aproximada de quanto tempo leva para preparar diferentes quantidades de ghee em ambos os métodos.

Manteiga Sem Sal	Tempo em Forno (hora)	Tempo em Fogão (horas)	Resultado (xícara/gr/kg)
½ kg	1 + 15 min - 1½ hora	1 hora	1 2/3 xíc. (300 gr.)
1 kg	1 + 45 - 2 + 15 min	1½ hora	3 xíc. (700 gr.)
1 ½ kg	2 + 45 - 3 + 15 min	2 horas	5 xíc. (1,1 kg)
2 ½ kg	3 ½ - 4 horas	3 horas	9 xíc. (2 kg)
4 ½ kg	6 ½ - 7 horas	5 - 5 ½ horas	17 xíc. (3,8 kg)

## **Ghee** (Método do forno)

### *Utensílios:*

Uma panela de 4-5 litros ou uma panela de pressão

Uma escumadeira de tela fina ou uma colher de aço inox grande (sem perfurações)

Uma concha

Uma peneira ou coador grandes, coberto(a) com três camadas de tecido para coar ou uma camada de papel toalha de boa qualidade (evite a que tenha reforço com fios de plástico)

Um recipiente limpo de vidro, aço inox ou de louça/cerâmica com tampa firme

Um pequeno recipiente para os sólidos de proteína

### Modo de preparar:

1. Pré-aqueça o forno a 150° C. Encha a panela de laterais grossas ou a panela de pressão com a manteiga sem sal e a coloque descoberta no forno. Se certifique de deixar pelo menos 2,5-5 cm acima da manteiga ao encher a panela. Deixe a manteiga derreter e se clarificar, sem mexer, pelo tempo necessário (ver a tabela acima). Verifique pequenas quantidades periodicamente, mas pode deixar grandes quantidades durante a noite em um forno a 120-150° C. (Se sua temperatura estiver muito alta, a manteiga pode se incendiar. Tome cuidado!) Quando houver uma camada de espuma sólida na superfície, ghee de cor ouro claro no meio e um amontoado de sólidos marrons no fundo, remova gentilmente a panela do forno.
2. Escume a espuma da superfície com uma escumadeira de tela fina. Se você não tiver uma, pode usar uma colher de metal grande, a qual é muito menos eficiente e um pouco desperdiciosa, mas adequada se usada com cuidado. Coloque a espuma em um pequeno recipiente e reserve-a (veja a instrução 6).
3. Com a concha, transfira o ghee clarificado para o pote, vidro ou jarra, passando-o pela peneira ou coador com o pano em 3 camadas ou uma camada de papel toalha de boa qualidade. (Não use o que tem fios de plástico na composição: o plástico derreterá.) Quando se aproximar dos sólidos no fundo da panela, pare antes de mexer neles.
4. Despeje uma ou duas xícaras de água fria na panela e a refrigere por algumas horas, até que o ghee flutue ao topo da superfície e forme uma camada sólida. Você pode levantá-la em uma única porção e lavá-la em água fria corrente. Seque-a tocando-a levemente com papel toalha e a adicione ao ghee que já havia sido coado.
5. Esfrie o ghee à temperatura ambiente, descoberto. Armazene-o em um recipiente sem ar, em um local seco, arejado e longe da luz, ou no refrigerador. O ghee que tenha sido apropriadamente clarificado, filtrado e armazenado durará por meses.
6. Descarte a água remanescente na panela e junte os sólidos ao fundo com a espuma retirada da superfície do ghee. Você pode usar essa mistura passando-a em pão, para fazer um sanduíche, ou misturá-la com vegetais cozidos, sopas e outros pratos. Refrigerados, os sólidos podem ser consumidos em 4-5 dias, então, use-os rapidamente.

## **Ghee** (Método de Fogão)

### *Utensílios:* (o mesmo citado acima)

### Modo de preparar:

1. Coloque de ½ a 2½ kg de manteiga em uma panela espessa. Aqueça em chama média, mexendo de vez em quando, até que a manteiga derreta e comece a borbulhar. Quando a superfície da manteiga ficar coberta com uma espuma esponjosa branca, reduza a temperatura para uma bem baixa. Cozinhe a manteiga vagarosamente, descoberta e sem mexer, até que os sólidos gelatinosos de proteína comecem a acumular no fundo da panela e uma fina camada de sólidos crocantes de cor de ouro pálido forme na superfície.

2. Com a escumadeira de tela fina, retire a fina camada da superfície. O tempo necessário para cozimento do ghee depende de quanto ghee você está preparando, mas o ghee pronto ideal é de claro e pálido na cor. O ghee escurece quando cozido em chama muito alta ou por muito tempo. Você pode retirar a espuma conforme ela se forma e endurece, reservando-a em um pequeno recipiente.

3-6. (Siga os passos 3-6 do método de forno)

### ***Ghee Temperado (Masālā ghee)***

O uso de ghee é talvez a maneira mais sutil de introduzir condimentos em alimentos crus ou cozidos. De preferência, os vegetais comidos por crianças, idosos ou doentes devem ser condimentados com ghee temperado para oferecer um sabor bom, mas suave, ao invés de alimentos insípidos. Assim como se pode mergulhar um pedacinho de baunilha fresca em cremes ou pudins para liberar seu aroma, pode-se adicionar um pouco de gengibre, pedacinho de tumerique, ou sementes de temperos aromáticos selecionados no ghee em cozimento lento para liberar seus sabores sutis. Quando for coado, retirando-se inclusive os condimentos, o ghee se tornará uma manteiga clara e aromática com sutis nuances de sabor.

Masālā ghee é preparado da mesma forma que o ghee comum, apenas se segue uma das receitas acima, adicionando os condimentos assim que a manteiga derreter. Por exemplo, para preparar 1 2/3 xícaras de ghee temperado, simplesmente junte o seguinte à manteiga derretida e continue o procedimento de acordo com as receitas acima: um pedaço quadrado descascado e fatiado de gengibre de 2,5 cm; 2 colheres de sopa de sementes de cominho; um pedaço quadrado de raiz de tumerique de 2,5 cm; 1-1½ colher de sopa de pimentas do reino inteiras; ou 2 colheres de sopa de cravos inteiros. Se certifique de etiquetar e datar o masālā ghee, ou não poderá distingui-lo do ghee puro.