Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist Goldene Milch?

Mon, 10/15/2018 - 10:23

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Goldene Milch wird immer beliebter. Im Internet sind zahlreiche Rezepte und Tipps zu finden, Naturkostläden bieten fertige Gewürzmischungen an. Das Rezept für Goldene Milch stammt aus der ayurvedischen Küche und hat eine jahrhundertalte Tradition. Für die Zubereitung nach Ayurveda wird aus Wasser und gemahlenem Kurkumapulver eine Kurkuma-Paste gekocht. Ein Teelöffel oder ein Esslöffel dieser Paste wird dann mit Milch oder veganen Milchersatzgetränken und Ingwer erwärmt, mit weiteren Gewürzen wie Muskatnuss, Pfeffer und Zimt abgerundet und nach Belieben gesüßt. Für die schnelle Zubereitung wird einfach die fertige Gewürzmischung in die heiße Milch eingerührt.

Der Goldenen Milch werden zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Kurkuma, das Hauptgewürz, ist bekannt dafür, Verdauungsbeschwerden zu lindern beziehungsweise diesen bereits vorzubeugen. Die Pflanze gehört zu den Ingwergewächsen. Typisch für Kurkumapulver ist die kräftige gelbe Farbe, dank des Farbstoffs Curcumin.