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

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Che cos'è il latte d'oro?

Lun 15/10/2018 - 10:23

**Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?**

Il cosiddetto latte d'oro è una bevanda sempre più amata. In internet si trovano numerose ricette e consigli al riguardo, e sono molti i negozi di prodotti naturali che lo vendono sotto forma di miscele di spezie già pronte. La ricetta per la preparazione del latte d'oro deriva dalla cucina ayurvedica, secondo la cui secolare tradizione si mescolano acqua e curcuma macinata in polvere fino a ottenere una pasta. Successivamente si scalda nel latte o in bevande vegane sostitutive del latte un cucchiaio o cucchiaino di questa pasta assieme a dello zenzero e si insaporisce con altre spezie come noce moscata, pepe e cannella, aggiungendo zucchero a piacere. Se si vuole fare più rapidamente, basta mescolare nel latte caldo la miscela di spezie già pronta.

Al latte d'oro vengono attribuite numerose proprietà benefiche per la salute. La curcuma, la spezia principale di cui si compone la bevanda, è nota per la capacità di alleviare o finanche prevenire i disturbi digestivi. La pianta appartiene alla famiglia delle zingiberaceae. Una caratteristica tipica della polvere di curcuma è il suo intenso colore giallo dorato, che si deve al colorante curcumina.