



Goldene Milch



DR. DANIA
SCHUMANN



Zubereitung: 5 Minuten

Vorbereitung: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Für: ca. 5 Portionen

Zutaten

Paste

1 EL Kurkuma, gerieben
1 cm Ingwer, gerieben
1 TL Ceylon-Zimt, gemahlen
1 Msp. schwarzer Pfeffer
3 Kardamomkapseln
1 TL Kokosöl oder Ghee
100 ml Wasser

Goldene Milch

1 Tasse Pflanzenmilch
1/2 - 1 TL von der Paste
Kokoszucker o. Honig

Zubereitung

1. Fett in einem Topf erhitzen. Kardamom, Kurkuma und Ingwer darin rösten, danach die anderen Gewürze zugeben und unter Rühren kurz rösten.
2. Wasser zugeben und rühren bis eine sämige Paste entsteht.
3. 1/2 - 1 TL der Paste mit Milch aufkochen und danach in eine Tasse füllen.
4. Nach Bedarf mit Honig oder Kokoszucker süßen.

Kurkuma

Im Ayurveda gilt Kurkuma als ausgleichend auf alle drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha - und stärkt Agni, das Verdauungsfeuer. Wir wissen heute, dass über 80 % des Immunsystems im Verdauungstrakt lokalisiert sind.

Die immunstimulierende Wirkung von Kurkuma kannst du dir in Form von Goldener Milch zu Nutze machen. Goldene Milch ist ein traditionelles ayurvedisches Rezept, welches aufgrund des Kurkumas entsprechende Wirkungen entfalten kann:

- entzündungshemmend & antioxidativ (schützt vor Zellschäden)
- stärkend auf die Immunabwehr und erkältungsvorbeugend
- regt die Leberfunktion an und unterstützt den Körper bei der Verdauung.

In Kombination mit den anderen Zutaten entfaltet die Milch ihre volle Wirkung.

Insbesondere der schwarze Pfeffer sorgt dafür, dass der aktive Wirkstoff des Kurkuma, Curcumin genannt, vom Körper aufgenommen werden kann. Die Paste aus meinem Rezept hält sich nach Herstellung für einige Tage im Kühlschrank.

Wenn du die Milch mit etwas Honig süßt, dann solltest du diesen erst zugeben, wenn die Milch Trinktemperatur hat, da Honig, der über 40°C erhitzt wird im Ayurveda als toxisch gilt. Aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive verliert er dadurch seine gesunden Inhaltsstoffe. Honig enthält nämlich entzündungshemmende Enzyme, bioaktive Stoffe und Antioxidantien und wirkt antibakteriell & antientzündlich.

Bleib gesund und pass auf dich auf!

Dania

Kurkuma & Honig

Die Wirkung von Kurkuma und Honig kannst du dir auch in Form einer Kurkuma-Honig Paste bei Entzündungen des Rachen-Raums (viral oder bakteriell bedingt) zu Nutze machen:

- 1 Teelöffel Kurkuma-Pulver
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Prise Pfeffer

Zutaten in einer halben Tasse lauwarmem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken.

Ein bis zweimal täglich anwenden.