

Golden Milk (Goldene Milch)

Rezept 01 – für 1 Tasse, vegan

¼	Tasse	Wasser	Alle Zutaten bei mittlerer Hitze 6 – 8 Minuten in einem Topf zum Kochen bringen. Möglichst ständig mit dem Schneebesen umrühren. Die Farbe wird dunkler und goldener.
1/8	EL	Kurkuma (Gelbwurz, Haldi, Tumeric)	
1	Tasse	Soja-Drink oder Mandel-Drink oder Reis-Drink...	hinzufügen und sorgfältig erhitzen
2 – 4		Kardamom- Schoten	
			Topf vom Herd nehmen
1	TL	Mandel-Öl, kalt- gepresst	hinzufügen und gut unterrühren
½	TL	Süßungsmittel	nach Geschmack hinzufügen
	etwas	Zimt	nach Geschmack hinzufügen
	etwas	Pfeffer*	nach Geschmack hinzufügen

Golden Milk (Goldene Milch)

Rezept 02 – für 1 bis 1,5 l, vegan

150	ml	Wasser	in einen Topf geben
1	TL, knap- per	Kurkuma (Gelbwurz, Haldi, Tumeric)	dazugeben und zum Kochen bringen. 11 Minuten kochen lassen. Dabei ständig mit dem Schneebesen umrühren, bis eine dicke Paste entsteht. Diese Kurkuma-Paste kann als Konzentrat im Kühlschrank aufbewahrt werden.
1 – 1,5	l	Soja-Drink oder Mandel-Drink oder Reis-Drink...	dazugeben und kurz aufkochen lassen.
2 – 4		Kardamom- Schoten	
1	Stange	Zimt	
	etwas	Pfeffer*	
1	EL	Mandel-Öl, kaltgepresst	Vor dem Verzehr einrühren (wichtig!).
		Süßungsmittel (Ayurvedischer Zucker, Agaven- dicksaft, Rohrohr- zucker...)	nach Bedarf dazugeben

Golden Milk (Goldene Milch)

Yogi Bhajan empfiehlt diese Rezeptur besonders für Frauen.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass Gelbwurz neben arthritischen Problemen und Osteoporose auch andere Krankheiten, die mit Entzündungen einhergehen - wie etwa Asthma, Multiple Sklerose und chronische Darmentzündungen - positiv beeinflussen kann. In Versuchen wurde festgestellt, dass die Kurkuminoide offenbar eine Reaktionskette unterbrechen, die zu Knochenabbau führt.

*Pfeffer: Durch Piperin wird Curcumin im Körper besser verwertet und ist dadurch effektiver. Deswegen wird empfohlen Kurkuma immer mit einer Prise frischgemahlene Pfeffer zu sich zu nehmen. Piperin ist das Hauptalkaloid des schwarzen Pfeffers und der Träger des scharfen Pfeffergeschmacks. Es findet sich zu 5 bis 9 Prozent im schwarzen Pfeffer, außerdem im weißen Pfeffer, im langen Pfeffer, und zu 0,4 Prozent im Kubebenpfeffer.

Golden Milk ist hilfreich bei steifen Gelenken, es erhöht die Flexibilität, stärkt Nerven und sorgt für eine gute Verdauung. Es ist sehr gut für die Wirbelsäule. Es verbessert die Gelenkflüssigkeit und die Beweglichkeit der Gelenke und hilft Kalkablagerungen abzubauen.

Knieprobleme (oder andere Gelenkprobleme) machen es manchmal schwierig, längere Zeit in der Einfachen Haltung (Schneidersitz) zu sitzen oder bestimmte Bewegungen auszuführen. Dagegen hilft dreimal täglich ein Becher „Goldene Milch“.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Curcuma als Schmerzmittel bei arthritischen Problemen wirksamer ist als übliche allopathische Medikamente. Probiere es aus, wie es bei dir wirkt.

Kurkuma - eine Wurzel, die zu gelbem Pulver gemahlen wird - ist eines der Hauptbestandteile im Curry. Kurkuma gilt als entzündungshemmend und wird bei vielen Krankheiten empfohlen. Bekannt ist, dass es die Gelenke schmiert. Es ist auch hervorragend für die Haut und für die Schleimhäute und für die weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Kurkuma sollte immer mindestens fünf Minuten lang in Wasser oder Öl gekocht werden, bevor es verwendet wird.

Es können auch größere Mengen vorgekocht werden, in dem nur Kurkuma mit Wasser zubereitet wird, um dann nach Bedarf mit Soja-Drink oder Mandel-Drink oder Reis-Drink... zu mischen. Das fertig gekochte Kurkuma kann bis zu einem Monat im Kühlschrank aufbewahrt werden und kann für Rezepte wie die Goldene Milch oder zum Kochen verwendet werden.

Wissenswertes über die Einnahme von Kurkuma

- Kurkuma wirkt am besten gemeinsam mit Öl, idealerweise mit Leinöl. Das Gewürzpulver ist schlecht wasserlöslich.
- Kombiniere Kurkuma mit schwarzem Pfeffer, so wird es am besten aufgenommen.
- Nimm für eine gesundheitsförderliche Wirkung täglich wenigstens einen halben bis ganzen Teelöffel ein.
- Eine Überdosierung ist unbedingt zu vermeiden. Als Folge können Durchfall, Blutdruckprobleme, Mineralstoffmangel und ernsthafte Erkrankungen auftreten.
- Mische Kurkuma am besten hin und wieder in deine Speisen und Getränke.

Golden Milk (Goldene Milch)

Rohkost-Vegane-Version

250	ml	Wasser, heißes	alles zusammen vermischen
2	EL	Hanfsamen, geschälte	
5		Datteln	
15 oder 1	g oder TL	Kurkuma-Wurzel oder Kurkuma-Pulver	
1	TL	Kokos-Öl	
1	TL	Gotu Kola (indischer Wassernabel, Tigergras)*	
¼	TL	Galgant (Thai-Ingwer)	
½	TL	Zimt	
		Anis	abschmecken
		Pfeffer, schwarz	
		Muskatnuss	

*Der Indische Wassernabel findet in der traditionellen chinesischen Medizin und in der ayurvedischen Medizin in Indien Verwendung. Er wird dort zur Wundheilung, bei psychischen Störungen und bei Arteriosklerose eingesetzt. Daneben soll er antibiotisch, antimykotisch und zytostatisch wirken.