**Die Goldene Milch – das wunderbare Getränk mit Kurkuma ist das "Elixier für ein langes und gesundes Leben".**

Schon seit tausenden von Jahren werden der orientalischen Gelbwurz heilende Fähigkeiten zugeschrieben. Entzündungshemmend, gegen Schmerzen in den Gelenken und hohen Blutdruck. Die entgiftende Wirkung ist auch in der Krebsbekämpfung anerkannt. Kurkuma verbessert die Verdauung, entgiftet die Leber, reinigt das Blut und senkt das Cholesterin. Eine Tasse Golden Milk stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an.

**Kurkuma-Paste und Golden Milk Rezept**

130 ml Wasser zum Kochen bringen und darin 40g Kurkuma mit ½ Teelöffel Pfeffer für 5 Minuten langsam aufkochen, bis eine cremige Paste entsteht. In einem geschlossenen Glas kann die Paste bis zu 30 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für die Golden Milk erwärmen wir eine Tasse (veg.) Milch und vermischen 1 Teelöffel der Kurkuma-Paste mit ein wenig Honig und schon ist unsere Golden Milk bereit verköstigt zu werden!

**Golden Milk – il latte d’oro alla curcuma è il meraviglioso "Elisir di lunga vita"** L’antichissima bevanda creata con questo prezioso ingrediente orientale ha benefici straordinari sulla salute. È perfetta come antinfiammatorio e antidolorifico, contro dolori articolari e la pressione sanguigna alta, apprezzata anche per le sue proprietà nella cura contro il cancro. Favorisce un buon equilibrio intestinale, la disintossicazione del fegato e abbassa il colesterolo. Una tazza di Golden Milk aiuta a potenziare il sistema immunitario e il metabolismo per mantenersi in forma.

**Ricetta per Pasta di Curcuma e Golden Milk**

Mettiamo a bollire 130 ml di acqua con 40g di curcuma e ½ cucchiaino di pepe. Lasciamo cuocere lentamente per 5 minuti fino ad ottenere una pasta densa e cremosa. Chiusa in un barattolo questa pasta potrà essere conservata in frigorifero per ca.30 giorni. Prepariamo il Golden Milk scaldando una tazza di latte (anche vegetale) e aggiungiamo 1 cucchiaino di pasta di curcuma con miele a piacere. Ecco che il nostro elisir di lunga vita è pronto!