

GOLDEN MILK (latte d'oro) VEGAN





Il famoso **Golden Milk** chiamato anche **latte d'oro**, o **turmeric milk**, è una bevanda di origine ayurvedica che prende il nome dal suo colore dorato ed invitante grazie alla presenza della preziosa **polvere di curcuma**.

Il vero segreto racchiuso nel **Golden Milk** è che esso rende **biodisponibile** al nostro organismo la curcumina che è il portentoso principio attivo della radice di curcuma.

□ la curcumina viene attivata e potenziata se miscelata con la piperina (contenuta nel pepe),

□essendo liposolubile, la curcumina si assorbe meglio se abbinata a dei grassi buoni. In più il calore ne aumenta la capacità di assorbimento,

□rafforza il sistema immunitario

□ha proprietà anti infiammatorie e analgesiche

□ha proprietà antibatteriche, antisettiche e antivirali.

□utile contro i tipici malanni della stagione fredda come raffreddore e mal di gola

□diminuisce le infiammazioni

□contribuisce ad abbassare il colesterolo

□attenua i dolori articolari e muscolari

□stimola gli enzimi a eliminare le tossine dal fegato

□aiuta l'apparato digerente proteggendo le mucose gastriche

□ha proprietà antiossidanti e contrasta i radicali liberi, colpevoli dell'invecchiamento cellulare

□ha proprietà depurative e disintossicanti

La ricetta del **Golden Milk** prevede due preparazioni distinte: dapprima la creazione della **pasta di curcuma** e l'utilizzo di quest'ultima per preparare la bevanda vera e propria.

Ingredienti pasta di curcuma

- 1 cucchiaino di polvere di curcuma
- 2 cucchiaini di acqua
- 1 pizzico di pepe

Preparazione pasta di curcuma

- Prendete un pentolino e versateci i tre ingredienti. Mescolate bene con un cucchiaino e fate scaldare il composto a fuoco molto lento. Pian piano la pasta di curcuma si addenserà diventando sabbiosa.
- A questo punto la pasta di curcuma è pronta. Trasferitela in un barattolino di vetro pulito e una volta fredda, chiudete il barattolo con un coperchio e conservatela in frigorifero per 15-20 giorni al massimo.
- Il consiglio è di farne **piccole quantità alla volta** così da averla sempre fresca e non conservarla troppo a lungo.
- In alternativa potete preparare il Golden Milk anche **espresso**, non è strettamente necessario preparare in anticipo la pasta di curcuma. Averla pronta è solo un'utilità per velocizzare la preparazione della bevanda.

Preparazione del Golden Milk

Una volta ottenuta la vostra **pasta di curcuma**, si passa alla **preparazione vera e propria della bevanda**. La ricetta del Golden Milk infatti non prevede solo latte e curcuma, ma anche altri semplici ingredienti che combinati insieme sono un **potente concentrato di benefici**.

Ingredienti per una tazza:

- un cucchiaino di **pasta di curcuma**
- una tazza di latte vegetale a scelta.
- 1 cucchiaino raso di olio di semi biologico (va bene

anche l'olio di cocco per uso alimentare)

- 1 cucchiaino di sciroppo di agave
- un pizzico di cannella in polvere

Preparazione Golden milk

- Scaldate la tazza di latte, secondo la ricetta originale ci vorrebbe appunto un latte vegetale (soia, mandorle, riso o avena).
- Aggiungetevi un cucchiaino di pasta madre di curcuma, poi l'olio vegetale (va bene ad esempio anche quello di cocco), sciroppo di agave e la cannella.
- Mescolate il tutto con un cucchiaino per far miscelare bene i vari ingredienti.
- Ora potete sorseggiare il vostro **magnifico latte d'oro**.

*Per apprezzarne i benefici, l'ideale sarebbe consumarne **una tazza al giorno per almeno 40 giorni**.*

Potete sorseggiarlo alla sera prima di andare a dormire o la mattina a colazione.

A me piace berlo anche freddo.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!