

Goldene Milch: Das Trendgetränk Kurkuma Latte



Tipp von Esther Kern



Kurkuma kennen wir in hiesigen Küchen vor allem als Farbgeber in Currys. Das Pulver der gelben Wurzel (mit Ingwer verwandt), ist oft Bestandteil der fertigen Curry-Mischungen. In der asiatischen Heilmedizin wird Kurkuma traditionellerweise als Ingredienz verwendet. Eigenschaften wie wärmend, entzündungshemmend oder verdauungsfördernd werden ihr zugesprochen.

Jetzt gibt es für Kurkuma eine neue kulinarische Bühne in unseren Breitengraden: die Kurkuma-Latte. Ihrer Farbe wegen ist sie auch bekannt als goldene Milch. Bereits gibt es fertige Gewürzmischungen die beispielsweise neben Kurkuma auch Ingwer oder Zimt enthalten.

Für die Zubereitung gibt es zwei Wege: Entweder man kocht die Gewürze erst mit Wasser auf oder man köchelt die Gewürze direkt in Milch. Ich bevorzuge die Variante mit Wasser, gebe dann zum Schluss einfach einen Schuss Milch dazu. Ich nutze in etwa folgende Mengen:



½ TL Kurkuma-Pulver
einige Scheiben frischen Ingwer (oder ¼ TL Pulver)
1 MS frisch gemahlene Pfeffer
150 ml Wasser

einige Minuten köcheln

1 Gutsch Milch
am Schluss dazugeben (nach Belieben mit etwas Honig)

Selbstverständlich darf man mit den Gewürzen nach Belieben variieren, die Kurkuma-Milch beispielsweise mit etwas Zimt zubereiten. Ingwer oder Kurkuma kann man in Pulverform oder frisch verwenden. Wenn es schnell gehen soll, schneide ich frische Wurzeln in feine Scheiben, die sich gut wieder entfernen lassen am Schluss. Man kann Ingwer und Kurkuma für mehr Geschmack aber auch raffeln und dann das Getränk am Schluss durch ein Sieb abseihen. Der Pfeffer verleiht übrigens nicht nur eine schöne Schärfe, das darin enthaltene Piperin hilft offenbar dabei, dass der Körper heilende Stoffe aus dem Kurkuma (das Curcumin) besser aufnehmen kann.

Und: Wer Latte-Feeling aufkommen lassen will, schäumt zum Schluss noch etwas Milch auf und krönt damit das sonnengelbe Getränk!