goldene Paste (Kurkuma Milch)

Rezept und Bilder von Claudia Kraft zur Verfügung gestellt

Zutaten:
ca 250 ml Wasser
60 g Kurkuma
70 ml Kokosöl (andere kaltgepresste Öle wie Olivenöl oder Leinöl)
2-3 TL frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

Zubereitung:
Ich erhitze Wasser und Kurkuma zusammen unter ständigem Rühren in der Cooking Chef mit dem Flexi Rührelement, Kochfunktion 1 auf ca 100C bis es kocht. Evtl Temp anpassen. Bei mäßiger Hitze ca 90 C (es sollte nicht mehr kochen) sollte nach ca 10-12min eine dicke Paste entstehen. Eventuell muss man noch etwas Wasser nach und nach dazu geben. Wenn es zu dünn bleibt kann man auch noch Kurkuma hinzugeben.

Das Kokosöl eignet sich am besten da es im kalten Zustand fest wird und die Paste nicht verflüssigt. Das Öl und der frisch gemahlene Pfeffer der die Wirkung von Curcumin um ein

Vielfaches erhöht, wird erst nach dem Kochen hinzugefügt. und gut glatt gerührt. Man kann die Paste natürlich auch ein einem Topf am Herd mit Schneebesen machen.

ACHTUNG: Falls ihr mit Flexi arbeitet, oder einem Plastikspatel bitte daran denken, schnell die Teile zu spülen da Kurkuma einfach unheimlich stark färbt. Ich mache sie einmal mit K Haken oder mit Flexi. Wobei die Textur mit Flexi gefällt mir besser. Die fertige Paste füllt man noch heiß in verschließbare Gläser und läßt es auskühlen. Die Goldene Paste hält sich ungefähr 2-3 Wochen.

Dosierung für den Hund:
In ganz kleinen Mengen ins Futter mischen und die Dosis sollte man ganz langsam steigern. 1/4 TL 2-3x am Tag. Wenn der Hund sie Anfangs verweigert einfach die Menge nochmals reduzieren und dann von Zeit zu Zeit steigern.
Man kann die Paste auch einfach nur Präventiv geben. Da ca. 1/4 TL 1-2x am Tag
Natürlich ist die Goldene Paste kein Allerheilmittel und ersetzt dadurch auch keinen Besuch beim Tierarzt.

Ein weiterer Pluspunkt: Die Paste kann auch von uns Menschen eingenommen werden. An sich kommt sie aus der ayurvedischen Medizin und wird in Indien sehr oft eingenommen. Bekannter ist sie unter dem Namen Goldene Milch. Hier kann man jede Art von Milch (Kuh, Mandel, Soja, Reis oder Hafermilch) nehmen.
Dafür erhitzt man die Milch mit einem 1/2 TL Goldener Paste und kann sie mit Honig oder Agaven Sirup süßen. Ich habe in Indien die Goldene Milch meist Abends bekommen. Eignet sich ideal vor dem Schlafen gehen, oder bei kalten Tagen zu trinken, da sie durch das Curcumin schön wärmt.

Im ayurvedischen sagt man Kurkuma folgende Eigenschaften nach: Entzündungshemmend, Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, Stärkung des Immunsystem und Anregung der Verdauung. Neben der Krebsvorbeugung, stärkt es das Herz und soll Depressionen oder Angstzuständen entgegenwirken.

Somit kann man die Paste einsetzten je nachdem was man möchte: Für den Geschmack, oder für die Wirkung.