BlogSicilia.it
il giornale online dei siciliani

Il “Golden Milk”, il latte d’oro prezioso elisir per l’organismo

Autore: Manuela Zanni

Data: 26 Marzo 2020

Il **Golden Milk,** o latte d’oro, è una bevanda a base di latte gustosa e confortante oltre che benefica per il nostro organismo che, sebbene sia già inserita da molti nell’ alimentazione quotidiana, da altri è ancora sconosciuta.

-
-
-

-
-
-

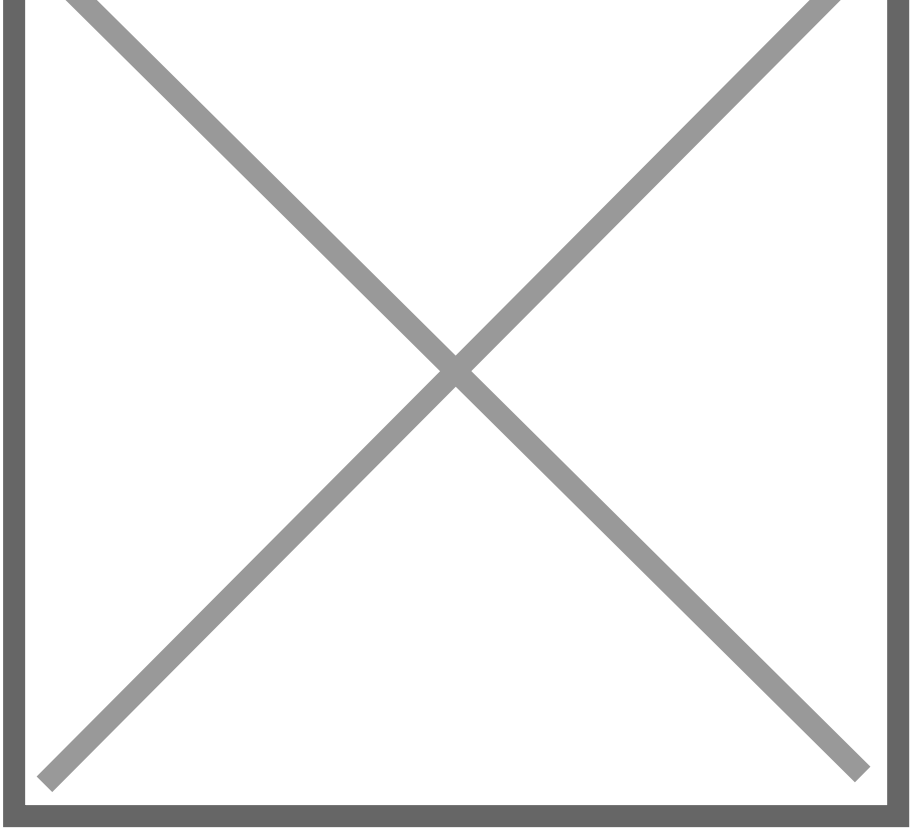
Come tanti preziosi “elisir” a base di spezie, la ricetta di questo latte speziato alla curcuma, dal caratteristico colore dorato, viene dall’India ed è antica. Grazie ai pochi ingredienti che la compongono e alla facilità di preparazione può tranquillamente diventare una sana abitudine quotidiana seppur con dovuti accorgimenti.

Innanzitutto va specificato che i benefici del Golden Milk sono dovuti in particolare alla presenza della **curcuma** tra i suoi ingredienti. Questa spezia, come lo **zenzero** , si è rivelata particolarmente ricca di vantaggi e diverse ricerche scientifiche ne hanno confermato i benefici per il corpo, come l’ **avocado**.

Per questo motivo una corretta e costante assunzione di questo prezioso **latte dorato** che la contiene aiuterà a migliorare la salute delle **articolazioni** ma può essere anche un buon rimedio per chi soffre di mal di testa o dolori mestruali come **antispasmodico e antidolorifico naturale.** Se assunto senza aggiunta di dolcificanti, inoltre, assicura una buona **disintossicazione** al corpo e favorisce la digestione e aiuta a prevenire problemi ulcera e colite.
Ottimo anche in caso di tosse, mal di gola e raffreddore grazie al potere **antinfiammatorio, antibatterico e antivirale**, può agire, infatti, come una vera e propria “**aspirina naturale**” oltre a stimolare le difese immunitarie. E, ancora, c’è chi ritiene, che rappresenti un aiuto concreto per dimagrire per la sua azione benefica sul **metabolismo** del corpo che consente di attivare al meglio.

Per preparare il Golden Milk si può scegliere di preparare prima la pasta di curcuma e poi utilizzarne un cucchiaino ogni volta che si intende gustare una singola tazza di latte d’oro, oppure evitare questo passaggio utilizzando un preparato di pasta di curcuma già pronto a cui aggiungere solo il latte.
Di seguito vi proponiamo la semplice ricetta per preparare la pasta di curcuma da utilizzare come base per il Golden Milk ricordandovi che potrete acquistare alcuni degli ingredienti per realizzarla sul sito di **InSicilia**,
l**’e-commerce di prodotti tipici siciliani** che ha aderito alle campagne social **#iorestoacasa** e **#iomangioebevosiciliano** per consentirvi di ricevere la spesa comodamente a domicilio.

Golden Milk
(Latte d’Oro)



Ingredienti

Per la pasta di curcuma (dosi per 30/40 tazze)
¼ di tazza di Curcuma (in polvere)
mezzo cucchiaino di pepe nero (macinato)
1/2 tazza di acqua

Fate bollire la curcuma insieme all'acqua a fuoco basso, mescolando lentamente fino a che il composto otterrà la consistenza cremosa di una pasta. Quindi lasciate raffreddare e mettete in un barattolino di vetro chiuso. La pasta è già pronta e può essere utilizzata per la preparazione del Golden Milk. La pasta di curcuma va conservata in frigorifero all'interno di un barattolo di vetro. Il tempo da non superare per utilizzarla è di circa un mese, ma per garantire maggiore freschezza al prodotto potrete prepararne metà dose ogni 15 giorni.
Per preparare il Golden Milk basterà sciogliere 1/4 di cucchiaino da sciogliere in una tazza di latte caldo (vaccino o vegetale). Per un maggiore beneficio potete aggiungere alla bevanda un cucchiaino di olio di mandorle dolci (o di cocco o extravergine), un pizzico di pepe e del miele (se si vuole dolcificare).

Per una versione vegan potete sostituire il latte vaccino con una bevanda vegetale a scelta (riso, soia, avena, cocco, miglio, ecc.). Se volete aumentare il sapore speziato e "caldo" di questa bevanda, potete grattugiarvi dentro anche un po' di zenzero fresco (da lasciare all'interno delle

bevanda alcuni minuti prima di filtrare) o aggiungere un pizzico di zenzero in polvere e/o di cannella e per dolcificarlo un cucchiaino o due di miele biologico (ad esempio di acacia).

-
-

-
-
-

-

Riferimento articolo: https://www.blogsicilia.it/food-drink/golden-milk-latte-doro-elisir/525745/

Generato il 11/12/2025