



RECEPTY A JÍDLO 13. 02. 2018

## Vyzkoušejte zlaté mléko - tajný indonéský recept na kašel a nachlazení

**Hlavní ingrediencí zlatého mléka je kurkuma. Nejlepší je samozřejmě čerstvá, ale pokud ji neseženete, použijte alespoň sušenou kurkumu. Kravské mléko...**

**Slyšeli jste už o zlatém mléku? Tento recept pochází z Indonésie a jeho hlavní přísadou je kurkuma. Ta má antioxidační, hojivé a regenerující účinky, a tak je zlaté mléko ideálním partákem při boji s nachlazením a chřipkou. Vyzkoušejte ho!**

**Zlaté mléko** budete mít hotové do **10 minut** včetně přípravy. Pít ho můžete jak při samotných obtížích při nachlazení, tak na chuť a na průběžnou imunitu. Zlaté mléko se vyrábí z **kurkumy, pepře, skořice, másla a mléka**. A právě na první tři ingredience a jejich účinky se právě teď podíváme.

### **KURKUMA**

Kurkumě se někdy říká **zlatý zázvor** a pěstuje se v Asii, Peru nebo Austrálii. Roste na keři zvaný **kurkumovník (Curcuma longa)** a používá se jak při vaření, tak v tradičním léčitelství.

Hlavní složkou kurkumy je **kurkumin**, který se řadí do skupiny **kurkuminoidů**. Kurkuma je **silný antioxidant**, který čistí a dezinfikuje tělo. Kromě toho má **protirakovinové účinky**, dokáže léčit [Alzheimerovu chorobu](#) a používá se i při **léčbě mozkových příhod**. Její další skvělé vlastnosti si přečtete [TADY](#).

## KAJENSKÝ PEPŘ

Ačkoliv se kajenský pepř jmenuje pepř, ve skutečnosti se jedná o **pálivé papričky odrůdy Cayenne**. Ty se suší a následně melou a prodávají jako kajenský pepř. Užítí je vhodné při obtížích s křečovými žilami, omrzlinami nebo na **usazování hlenu**.

## SKOŘICE

Skořici používali již **staří Řekové a Egypťané** a je považována za **záračné koření**. Jejím nositelem je **skořicovník**, který roste v Asii. Skořice se sklízí tak, že se **odlupuje kůra stromu a nechává se usušit**. Skořice jako lék pomáhá pro lepší trávení, při nachlazení, nevolnosti nebo jiných slabostech.

## Zlaté mléko - recept

Hlavní ingrediencí zlatého mléka je **kurkuma**. Nejlepší je samozřejmě čerstvá, ale pokud ji neseženete, použijte alespoň sušenou kurkumu. **Kravské mléko se nedoporučuje pít při nachlazení**, protože podporuje hleny a znesnadňuje vykašlávání. Nejlepší proto bude **domácí mandlové mléko**, které si můžete udělat podle receptu [TADY](#). Pokud ale nejste nachlazení a **zlaté mléko** si připravujete jen tak na chuť, s klidem použijte kravské mléko.

### Co budete potřebovat?

- špalíček čerstvé kurkumy / 2 lžičky sušené kurkumy
- 500 ml mléka
- 1 svitek skořice
- špetka kajenského nebo černého pepře
- 2 lžice másla

### Postup

Čerstvou kurkumu si nakrájejte nadrobno nebo nastrouhejte na struhadle a vložte do hrnce. Přidejte skořici, kajenský nebo černý pepř, mléko a krátce povařte (zhruba **3 - 5 minut**). Poté v mléce rozmíchejte máslo, vše přecedte, nechte chvíli zchladnout a osladte medem.



## Nejčastější otázky o zlatém mléku?

### Proč se zlaté mléko musí vařit?

Hlavní ingrediencí zlatého mléka je kurkuma. Hlavní složkou kurkumy je kurkumin. **Aby se kurkumin dostal do těla a vstřebal se, je třeba ho nejprve povařit**. Proto se vaří i zlaté mléko.

### Proč se do mléka přidává máslo?

**Kurkumin je rozpustný v tukách**, proto by se vždy měl konzumovat s nějakým tukem. A protože kombinace mléka nejlépe chutná s máslem, přidává se do zlatého mléka právě máslo. Vyzkoušet můžete ale třeba i **mandlový olej nebo kokosový olej**, který bude také skvělý.

### Proč se do mléka přidává kajenský pepř?

**Pepř zajišťuje lepší vstřebatelnost kurkuminu do těla**, proto se kurkuma obvykle objevuje v

receptech bok po boku pepře.

## Mohou mléko pít i děti?

Ano, zlaté mléko mohou pít i děti. **Pozor ale na jejich věk.** Malým dětem se nedoporučuje konzumace koření (kurkuma, pepř, skořice).

## Jaká je doporučená denní dávka?

Doporučená denní dávka je asi **hrnek mléka**. Pokud byste měli pochybnosti, je lepší poradit se s lékařem.

## Zlaté mléko - účinky

Zlaté mléko má plno pozitivních účinků. Přinášíme vám **5 důvodů, proč je dobré, zlaté mléko pít.**

- Vědecké studie potvrdily, že kurkuma působí jako **antidepresivum**. Pití zlatého mléka proto zlepšuje náladu.
- Kurkuma má blahodárny **vliv na činnost mozku**.
- Kurkumin má **protinádorové účinky**.
- Zlaté mléko je lehké, **dobře stravitelné** a výborné na chuť.
- Pomáhá se **spánkovými obtížemi**.

**Znáte zlaté mléko a máte ho rádi? Dejte nám vědět do komentářů.**