

## Die Goldene Milch

### Zutaten:

1 TL Kurkuma  
1 TL Kokosöl  
200 ml Pflanzenmilch  
1 TL Ahornsirup  
etwas schwarzer Pfeffer  
1/2 TL Ceylonzimt  
1 Vanillestange  
1/4 TL Ingwerpulver (optional)  
1/4 TL Kardamom (optional)

### Zubereitung:

Zutaten bis auf den Zimt in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen. Die Vanillestange entfernen und die Goldene Milch in eine Tasse oder ein Glas geben. Mit Zimt bestreuen.



## GENIESSEN

# Gewürze bringen Wärme von innen

Leserseminare im Rahmen der Aktion „Das Rheinland kocht“

## Interview



**Claudia Quack** ist Inhaberin des Safran Gewürzbasars in Sürth. Dort finden unsere Gewürzseminare für Leser statt.

*Frau Quack, wir erwischen Sie gerade im marokkanischen Marrakesch. An Herbst ist dort noch nicht zu denken – oder?*

Oh nein. Hier ist es mit 38 Grad spätsommerlich warm, der Herbst fängt hier erst im November an.

*Welche Gewürze bringen Sie von dort mit nach Köln, die uns ein bisschen von der nordafrikanischen Wärme erahnen lassen?*

Da muss ich Sie enttäuschen, wir klappern hier gerade nur unsere Händler ab, bei denen wir unsere orientalischen Dekorationen fertigen lassen. Wir kaufen hier gar keine Gewürze ein – auch wenn die Vielfalt, die man hier auf den Märkten findet, in der Tat riesengroß ist.

*Das überrascht mich jetzt: Warum kaufen Sie denn dann keine Gewürze dort ein?*

Wir kaufen alle Gewürze bei einer Gewürzmühle in Deutschland. Der Grund dafür ist, dass ich sehr großen Wert auf die Qualität der Gewürze lege, die wir verkaufen. Und diese könnte ich bei den Gewürzen, die man hier kaufen kann, nicht garantieren. Alle unsere Gewürze sind frei von Schadstoffen und Zusatzstoffen.

*Warum sind Gewürze in der kalten Jahreszeit besonders wichtig?*

Weil wir durch die Wirkung der Gewürze unser Wohlbefinden und auch unser körpereigenes Abwehrsystem unterstützen können. Gewürze können keimtötend, durchblutungsfördernd und anregend wirken. Und manche haben einfach auch eine wunderbar wärmende Wirkung. Das tut gerade im Herbst und Winter manchmal richtig gut.

*Welche Gewürze dürfen nach Ihrer Ansicht denn in der Herbstküche auf keinen Fall fehlen?*

Chili, übrigens das vermutlich älteste Gewürz der Menschheit. Ing-

wer, das im Mittelalter bei uns so beliebt war wie Pfeffer, Kurkuma, Vanille, Pfeffer und Zimt.

*Warum gerade Zimt?*

Die wohltuende Wirkung von Zimt wurde schon im Mittelalter von Hildegard von Bingen beschrieben. Zimt wärmt von innen, es fördert die Durchblutung, macht regelrecht warme Füße. Daneben soll Zimt keimtötend wir-

ken und aufmunternd sein. An trüben Tagen genau das Richtige.

*Haben Sie ein Lieblingsrezept für kühle Herbsttage?*

Ja, eine Goldene Milch mit Kurkuma, das ist ein beliebtes Getränk aus der Yoga-Küche – aber auch ohne Yoga perfekt für kalte Tage.

Das Gespräch führte  
Angela Horstmann

## Gewürzseminare und mehr



Wissenswertes rund um Sorten, Einkauf, Lagerung, Rezepte,

**Weitere Genuss-Seminare:**

**Alles Käsel**

**Mittwoch 18. Oktober, 19.30 Uhr**  
Käseglück, Idastraße 46, Köln  
Tickets: 69 Euro

**Kleine Wildkräuterküche**

**Samstag, 28. Oktober, 14 - 18 Uhr**  
Wildkräuterei, Dürener Str. 420  
Tickets: 59 Euro  
Alle Tickets erhältlich unter:  
☎ 0221/ 2801

**Gewürzseminare**

beide: Safran Gewürzbasar, Sürther Hauptstr. 59, 50999 Köln  
Tickets: je 45 Euro

**Die gut gewürzte Herbstküche**

**Mittwoch, 4. Oktober, 19 Uhr**

Welche Gewürze geben der Herbstküche Raffinesse?

**Das 1x1 der Gewürze**

**Mittwoch, 11. Oktober, 19 Uhr**