

in-Ki Yoga

Chai : Indiase kruidenthee



Chai is het Indiase woord voor thee. In het Nederlands wordt het meestal gebruikt om een pittige Indiase kruidenthee (*masala chai* in het Indiaas) aan te duiden. Er is geen vast Chaimengsel, er zijn wel een aantal vaste ingrediënten:

- sterke zwarte thee (bv. Darjeeling)
- zoetmiddel
- melk of (koffie)room
- kruiden, de meest gebruikelijke zijn kaneel, kardemom, kruidnagel, gember, peper, maar naar inspiratie kunnen ook andere kruiden toegevoegd worden.

Hoe bereid je Chai:

Voor 6 bekertjes

4 koppen water

2 koppen melk

wat verse gember (de hoeveelheid is afhankelijk van het seizoen en van de eigen smaak)

zwarte peperkorrels, 0 tot 2 per kop, evt. gemalen

evt. kruidnagels, tot 3

evt. kaneel, 1 stukje

6 theelepels, darjeeling, earl grey of gewone zwarte thee

groene kardemom, 3 zaaddoosjes

6 theelepels suiker

Zet het water op met de gember, de peper en evt. de kruidnagels en de kaneel. Haal de zaadjes uit de kardemom en laat ook de zaadhulsjes met het water meekoken. De zaadjes alvast fijnvijzelen. Als het water enige tijd heeft gekookt, de melk en de suiker toevoegen. Weer aan de kook brengen. Als het geheel weer kookt, direct het vuur uitzetten en de thee en de gevizelde kardemom toevoegen.

Deze geurige thee laat zich 's ochtends, 's middags en 's avonds drinken. Het is een echte opkikker. De gember en de kruiden maken hem goed verteerbaar, ondanks de betrekkelijk grote hoeveelheid melk. De kardemon helpt bovendien het vet van de melk af te breken. De kruiden geven de thee een verwarmend effect. Daarom wordt daar in de zomer minder van gebruikt. Sommige mensen laten de kruiden helemaal inkoken. In dat geval begin je met een hoeveelheid van 6 koppen water en laat je het inkoken tot 4. Een enkeling laat zelfs de thee weg. In India wordt Chai nog aanmerkelijk zoeter gedronken. Naar smaak kan men evt. minder suiker gebruiken dan in het recept staat aangegeven. Beslist geen honing gebruiken.

(Door: Ingrid Lamandassa-Leenders)
Maarssen, 6 september 2011