

Chai (thee en latte) mét mandarijn en appel.



Een (h)eerlijk verwarmende herfst- en wintermelange

Ook lekker als mengsel in cake of appeltaart of (havermout)
(ontbijt) muffins

Ik vind niets zo heerlijk in de herfst en winter als appeltaart én chai thee (vooral overdag) en chai latte (vooral voor het slapen gaan). Het is verwarmend en daar hou ik, als koukleum, van. Lekker op de bank met je handen om dat warme glas, beetje mijmeren of tv kijken.

Deze dranken zijn heerlijk voor 'vata' mensen. De kruiden zijn verwarmend. In de ayurveda wordt uitgegaan van diverse types/dosha's. Zo kwam ik er tijdens mijn opleiding natuurgeneeswijze achter dat ik grotendeels een vatatype ben. Ook in de Traditioneel Chinese geneeskunst, de homeopathie, astrologie en in diverse andere stromingen kom je dit tegen. Op internet kun je hier veel informatie én testjes over vinden



Over de ingrediënten.

Je kunt natuurlijk allerlei producten vers gebruiken, zoals o.a. de gember. Aangezien ik zó mijn voorraad pot wil kunnen pakken om thee of latte te maken, gebruik ik gemalen en gedroogde producten. Ik maak een pot waar alle specerijen, mandarijn schilletjes en appelstukjes in zitten. Dan hoef ik het alleen nog maar in een papieren zakje te doen, die ik in de melk of in de thee hang. Ik gebruik ze van t-sac. Te koop op internet en in o.a. natuurvoedingswinkels.

Tips

Mandarijn: gebruik biologische mandarijnen of sinaasappelen. Op 'gewone' soorten zitten vaak niet alleen de residuen van bestrijdingsmiddelen, maar is dit ook in de schil gedrongen!

Elke keer als ik een mandarijn eet, boen ik alvast de schil goed met een nagelborstel, speciaal en alleen voor fruit. De schillen bewaar ik en zet ik te drogen in een zeefje op de kachel. Als ze droog zijn, maal ik ze fijn in een speciale hakmolen voor o.a. noten en zaden. Vervolgens doe ik ze in een glazen schaal met deksel. Ik bewaar geen voedsel in plastic.

Appel: ik koop de biologische appelschijfjes bij de Lidl. Deze zijn al gedroogd. Ik verkruiemel ze en roer ze door de mix.

Als je een gevoelige spijsvertering hebt, of al te veel 'vuur' hebt (pitta types), zou ik oppassen met de peper. Venkel is heerlijk voor gevoelige darmen en de spijsvertering en wordt als thee niet voor niks gegeven aan baby's en peuters met darmkrampjes.

Speculaas- en koekkruiden: deze kun je natuurlijk ook gebruiken. Ik heb het eens geprobeerd, maar aangezien in de meeste mixen ook nootmuskaat zit, vond ik het toch geen goed idee.

Benodigdheden specerijen en eventueel kruid(en).

- Kaneel
- Anijs
- Kruidnagel
- Gember
- cardamom
- Eventueel venkel
- Eventueel peper
- Eventueel mandarijnschilletjes
- Eventueel stukjes gedroogde appel.
- Eventueel een zoetstof als kokosbloesuiker, ahornsiroop, agavesiroop, honing

Verhoudingen

Daar wordt het lastig, want smaken verschillen.

Ik hou de verhouding aan, zoals hij ook wordt gebruikt in spekkoek. Bij spekkoek gebruik je namelijk 10 theelepels kaneel, 5 anijs, 3 kruidnagel, 3 cardamom (ook nog nootmuskaat trouwens). Zelf hou ik dus ook die verhouding aan en doe er 3 theelepels gember bij. Omdat ik nu eenmaal een pot vol wil hebben, weeg ik hoeveel 10 theelepels kaneel zijn en vermenigvuldig ik dat met een factor 10 of meer.

Dat lijkt veel, maar geloof me, het is niks. 10 teaspoons kaneel wegen al gauw 12 gram. Ter vergelijking; een potje uit de winkel heeft tussen de 30 en 40 gram. (ik gebruik gestandaardiseerde maatlepeltjes zoals je die in kookwinkels en soms supermarkten kan kopen). Het loont de moeite om bakjes/zakjes te kopen bij de toko, want al die potjes van de supermarkt zijn dan wel heel duur.

Melk en thee

Ik gebruik altijd zwarte thee, biologisch, en als melk soja of lactose arme melk van de Lidl of lactosevrije van Arla. Als je noten verdraagt, kun je ook kiezen voor amandelmelk. Kokosmelk is ook een optie. Weet wel dat veel van deze dranken vaak aardig wat (verborgen) suiker hebben en vaak al verdund zijn met water. Ook zijn ze relatief duur.

Bereiden en genieten maar!

Hier komt het meest simpele, gewoon lekker je thee zetten, zakje van t-sac met een theelepel van je mengsel erbij doen en minimaal 5 minuten laten trekken.

Zo ook voor de latte. Spoel een steelpannetje om, dat scheelt in het aankoeken van de melk, verhit de melk zachtjes. Liefst een steelpan met koperen bodem, want dit geleid de warmte goed. Gebruik anders een speciaal warmhoudplaatje. Deze zijn dubbelwandig en verspreiden de warmte ook goed. Laat ondertussen het mengsel alvast mee verwarmd worden. Ik zet het zakje met een houten! Knijper vast aan de rand, anders drijft ie weg. Laat het geheel daarna nog even 5 minuutjes verder trekken. Als je niet wil dat je melk ondertussen lauw wordt, kun je beter 2 theelepels of meer van het mengsel in het zakje doen.

