

Breng 2 liter rauwe melk aan de kook. Net vòòr de melk kookt, druppelsgewijs het sap van 1 grote citroen toevoegen, onder voorzichtig roeren. Als de vloeistof transparant wordt, en een beetje een groenige kleur krijgt, is het stremproces voltooid. Door zo langzaam het citroensap toe te voegen, gebruikt men precies de benodigde hoeveelheid zuur, en bekomt men een perfect neutrale panir. Soms, als de citroen niet erg zuur is, is meer sap nodig, maar meestal blijft een beetje citroensap over. Het bovendrijvende stremsel kan afgeschept worden om meteen in een gerecht te gebruiken (bvb recept 14). Anders, het geheel door een theedoek gieten en minstens 1 uur ophangen. Voor heel stevige panir, de theedoek strak dichtknopen en een gewicht op zetten (tot 20 kg). Panir is verschillende dagen in de koelkast houdbaar.

Het overblijvende vocht, de melkwei, kan gebruikt worden als drank, eventueel wat gezoet (kinderen zijn er vaak gek op). Wei wordt ook toegevoegd aan het kookvocht voor rijst, soep, desserts, meestal in een verhouding 50% wei / 50% water. Na een paar uur is de wei niet meer voor consumptie geschikt, maar nog best bruikbaar als haar-tonicum of in het badwater.

Voor de bereiding van panir kan gerust oude rauwe melk gebruikt worden. Zelfs zuurgeworden rauwe melk is tot panir om te toveren, maar moet men de citroen eerder toevoegen, en dat vergt wat ervaring.

In plaats van citroen kan men ook karnemelk gebruiken om te stremmen ( 1 liter voor 2 liter melk). Azijn is eveneens bruikbaar maar levert een 'Ayurvedisch' minder hoge kwaliteit panir.

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: [ayurveda@pandora.be](mailto:ayurveda@pandora.be)