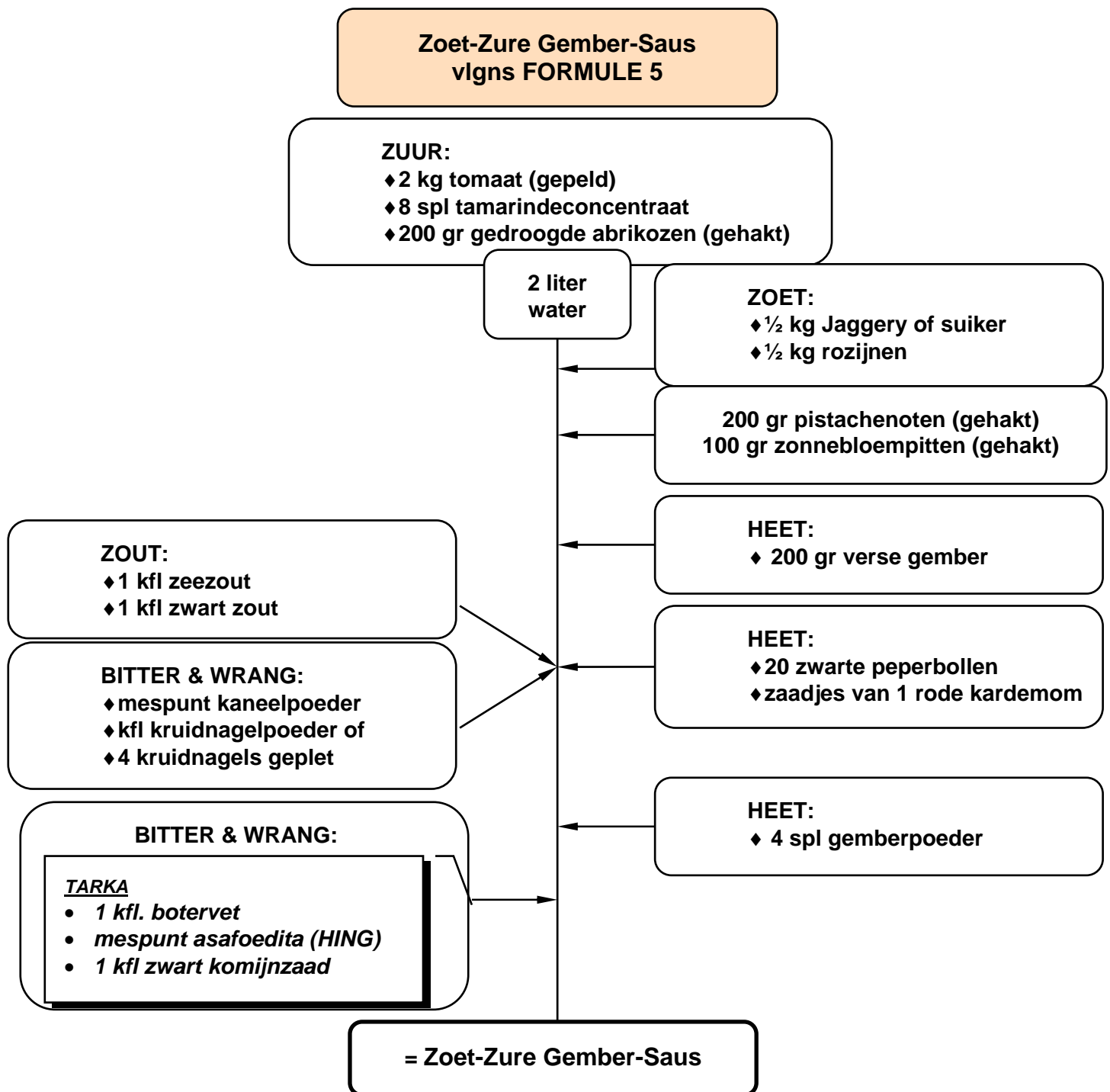


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Kook 2 kg gepelde tomaten in 2 liter water en voeg daarbij 8 eetlepels tamarinde-concentraat (of 400 gr gedroogde tamarinde >> eerst weken, ontpitten en zeven) alsook 200 gr gedroogde abrikozen. Gedurende 1 uur laten koken zonder deksel. Voeg dan de jaggery of suiker, de rozijnen, pistachenoten en zonnebloempitten toe, en als het geheel opnieuw kookt, de verse gember. Nog ½ à 1 uur laten koken tot de saus de gewenste dikte heeft. 5 minuten vóór het einde het zout en de kruiden toevoegen. Van het vuur nemen en 4 grote eetlepels gemberpoeder toevoegen. Voor de tarka: neem een pollepel en verhit hierin (boven de gasvlam) een kfl ghee. Voeg dan een mespunt asafoedita (HING) toe en 1 kfl zwart komijnzaad. Als de zaadjes opspringen, de pollepel in de saus onderdompelen en tegelijk afdekken (OPGELET VOOR STOOM & SPATTEN!). Even laten rusten en dan goed mengen.

Deze saus is afgesloten in de koelkast 10 dagen te bewaren indien er nooit vocht bij kan (steeds droog lepeltje gebruiken). Zoet-zure gembersaus is een medicinaal recept en mag maar met mate genuttigd worden. 2 maal 1 eetlepel per dag bij constipatieproblemen, anders 1 eetlepel om de 2 dagen, of volgens eigen ervaring.