सिद्ध कॉफ़ी

विधि *[८ लोगों के लिए]*

सामग्री :

५ कप पानी

८ छोटी इलायची, छिली हुई

४ से ६ बड़े चम्मच [या स्वादानुसार] चीनी

२ $^{१}/_{२}$ कप दूध या हाफ़-ऐन्ड-हाफ़ [जिसमें आधा भाग दूध और आधा भाग क्रीम होता है], यह गुनगुना हो

$^{१}/_{८}$ - $^{१}/_{४}$ छोटा चम्मच पिसा हुआ जायफल

$^{१}/_{४}$ कप पिसी हुई कॉफ़ी

$^{१}/_{२}$ बड़ा चम्मच इन्स्टेन्ट कॉफ़ी

एक बड़े बरतन में पानी लें और उसमें छोटी इलायची व चीनी डालकर मध्यम आँच पर उबाल आने तक गरम करें। उबाल आने पर उसमें दूध [या हाफ़-ऐन्ड-हाफ़] डालें और फिर से इस मिश्रण को उबाल आने तक गरम करें। इसे ५ मिनट तक उबलने दें जिससे इसमें मिलाई गई सामग्री का स्वाद उतर आए।

अब इसमें जायफल, पिसी हुई कॉफ़ी और इन्स्टेन्ट कॉफ़ी डालें और फिर ३० सेकन्ड तक धीमी आँच पर गरम होने दें।

आँच बन्द कर दें, ढक्कन से ढक दें और कॉफ़ी व इलायची के स्वाद को ५ से ७ मिनट तक दूध में घुलने दें।

अब कॉफ़ी का स्वाद चखें, आप मसालों की मात्रा को स्वादानुसार बढ़ा सकते हैं।

छलनी या मलमल के कपड़े से छानकर परोसें।

नोट : यह विधि घर पर आनन्द लेने के लिए है; यह व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं है। इसलिए कृपया किसी अन्य स्थान पर इसे प्रकाशित न करें।

सिद्ध कॉफ़ी

परिचय : स्वामी कृपानन्द

वर्ष २०२० में अब तक हुए 'मन्दिर में रहो' के कुछ सत्संगों के दौरान, पूजा करते हुए, पुजारी ने भगवान नित्यानन्द को नैवेद्य अर्पित किए हैं। इस नैवेद्य के एक भाग के रूप में पुजारी ने बड़े बाबा जी को एक बहुत ख़ास पेय पदार्थ का भोग लगाया है, एक ऐसा पेय पदार्थ जो सिद्धयोग पथ पर लोकप्रिय बन गया है—और वह है 'सिद्ध कॉफ़ी।'

'सिद्ध कॉफ़ी' को बाबा मुक्तानन्द ने अपने श्रीगुरु, बड़े बाबा जी के सम्मान में तैयार किया था। बड़े बाबा जी दक्षिण भारत से थे जहाँ कॉफ़ी की खेती होती है; कॉफ़ी वहाँ का पारम्परिक पेय है जिसे बहुत-से लोग पीते हैं। बाबा जी ने सन् १९७५ में पहली बार सिद्ध कॉफ़ी को ओकलैन्ड स्थित सिद्धयोग आश्रम के रसोईघर में बनाया था। शुरू-शुरू में इसे "बाबा जी की कॉफ़ी" कहा जाता था और यह इसलिए विशेष थी क्योंकि इस मीठी, दूध वाली कॉफ़ी में भारतीय मसाले—छोटी इलायची और जायफल मिलाए जाते। यह फ़ौरन लोकप्रिय हो गई! तथापि यह बाबा जी के बनाए भोजन के विषय में अनोखी बात नहीं थी।

बाबा जी पाककला में निपुण थे और उन्हें लोगों को खिलाना 'बहुत ही प्रिय' था। एक युवा जिज्ञासु के रूप में जब बाबा जी पूरे भारत में भ्रमण कर रहे थे तब उन्होंने सिद्धारूढ स्वामी के आश्रम में भोजन बनाने में मदद की थी। बाद में, जब बाबा जी गुरुपद पर आसीन हुए और अपनी विश्वयात्राओं पर गए तब वे जहाँ भी जाते, भोजन बनाकर लोगों को खिलाते थे।

बाबा जी जब रसोईघर में होते तो उन्हें देखना सौभाग्य और बहुत ख़ुशी की बात होती थी; हमें यह देखकर बहुत अच्छा लगता कि किस प्रकार वे अन्न का सम्मान करते और किस प्रकार वे सबको मार्गदर्शित करते कि सभी इस बोध को बनाए रखें कि 'अन्न ब्रह्म है।' बाबा जी बड़े उत्साह व उल्लास के साथ, निपुणता और अद्‌भुत कुशलता के साथ भोजन बनाते थे। वे ऐसे स्वादों का, रसों का मिश्रण करते जिनके बारे में हम सोच भी नहीं सकते, परन्तु निस्सन्देह वे स्वादिष्ट लगते—और हमारी कल्पना से भी कहीं अधिक स्वादिष्ट लगते। बाबा जी को हमेशा यह पता होता कि कब किस व्यंजन में कौन-सा मसाला और चाहिए या फिर थोड़ा नीबू का रस चाहिए। और बाबा जी का

यह अनुशासन था—खाने की किसी भी चीज़ को कभी फेंकना नहीं है; यहाँ तक कि ब्रॉकोली [एक प्रकार की हरी गोभी] के डण्ठल भी नहीं।

निस्सन्देह इस सबका मिला-जुला प्रभाव इसमें मिलाई गई अलग-अलग सामग्रियों से कहीं अधिक होता। बाबा जी के बनाए भोजन में हमें न केवल दिव्य स्वाद चखने को मिलता बल्कि हमें उनकी कृपा, उनके प्रेम की भी अनुभूति होती। बाबा जी के व्यंजन केवल उदर को ही तृप्त नहीं करते; वे आत्मा को तृप्त करते थे। सचमुच, बाबा जी की पाककला में दिव्य कीमियागरी थी।

सिद्ध कॉफ़ी की यह विधि, उन लोगों के श्रेष्ठ प्रयत्नों को दर्शाती है जिन्होंने कई वर्षों तक बाबा जी के साथ भोजन बनाया है और बाबा जी द्वारा सहज ही बनाए गए व्यंजनों को लिखकर रखा है। मसालों का प्रयोग स्वाद को बढ़ाने के लिए किया जाता है, और साथ ही पाचनक्रिया को सम्बल प्रदान करने के लिए भी। जैसा कि हम जानते हैं, बाबा जी को आयुर्वेद का व्यापक ज्ञान था और उन्हें पता था कि किस प्रकार आयुर्वेद के सिद्धान्तों के अनुसार भोजन को औषधि का रूप दिया जाए, विशिष्ट भोजन को पचाने में मदद हो इसके लिए किन मसालों को चुना जाए व किस प्रकार उनकी मात्रा को कम-ज़्यादा किया जाए। और ऐसा ही था, इस कॉफ़ी के साथ, *उनकी* कॉफ़ी, 'सिद्ध कॉफ़ी' के साथ, जो हर तरह से पोषक है।

©२०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।