



Siddha Coffee

Ricetta (*dosi per 8 persone*)

Ingredienti:

5 tazze d'acqua

8 baccelli di cardamomo incisi

4 - 6 cucchiaini di zucchero (a seconda del vostro gusto)

2 tazze e $\frac{1}{2}$ di latte o latte e panna, tiepido

$\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di noce moscata grattugiata

$\frac{1}{4}$ di tazza di caffè macinato

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di caffè solubile

In una pentola capiente, aggiungere all'acqua i semi di cardamomo e lo zucchero e portare a ebollizione a fuoco medio-alto. Aggiungere il latte (o latte e panna) e portare nuovamente a ebollizione. Lasciare bollire per 5 minuti per far risaltare gli aromi.

Aggiungere la noce moscata, il caffè macinato e il caffè solubile, quindi cuocere a fuoco lento per circa 30 secondi.

Spegnere il fuoco, coprire, lasciar macerare il caffè e i semi di cardamomo nel latte per 5-7 minuti.

Assaggiare e regolare le spezie.

Filtrare con una garza o un colino a maglia fine, e servire.

Nota: Questa ricetta si intende per uso domestico, non per uso commerciale. Quindi evitate di pubblicarla in qualsiasi luogo.



Introduzione di Swami Kripananda

Durante alcuni dei satsang "State nel Tempio" che si sono svolti finora nel 2020, il *pujari*, la persona che compiva la *puja*, ha offerto *naivedya*, cioè ha fatto un'offerta sacra di cibo a Bhagavan Nityananda. Come parte di questo cibo, il *pujari* ha offerto a Bade Baba una bevanda molto speciale, una bevanda molto apprezzata sul sentiero Siddha Yoga: il *Siddha Coffee* (caffè Siddha).

Il Siddha Coffee è stato creato da Baba Muktananda in omaggio a Bade Baba, il suo Guru. Bade Baba proveniva dal sud dell'India, dove si coltivano piante di caffè, e dove il caffè è una bevanda tradizionale che molti bevono.

Baba ha preparato il Siddha Coffee per la prima volta nel 1975, nella cucina dell'Ashram Siddha Yoga di Oakland. In origine, era conosciuto come "Il caffè di Baba", e si caratterizzava per l'aggiunta di spezie indiane—cardamomo e noce moscata—al caffelatte dolce. Fu un successo immediato! Ma questo non era insolito con il cibo di Baba.

Baba era bravissimo in cucina e *amava* nutrire le persone. Nei suoi viaggi in India, quand'era un giovane cercatore, Baba aveva aiutato in cucina nell'Ashram di Swami Siddharudha. In seguito, quando Baba divenne Guru e iniziò i suoi tour mondiali, ovunque andasse dava cibo alle persone.

È stata una grande gioia e un privilegio osservare Baba quand'era in cucina, vedere come trattava il cibo con grande rispetto, e come insegnava a tutti gli altri a mantenere la consapevolezza che il Cibo è Dio. Baba cucinava con esuberanza, efficienza e straordinaria inventiva. Mescolava sapori che non ci saremmo aspettati che potessero stare insieme, ma immancabilmente era così, e in modo più meraviglioso di quanto potessimo immaginare. Egli sapeva sempre quando un piatto aveva ancora bisogno di una certa spezia o di un'altra spruzzata di limone. E con Baba, non si doveva sprecare niente che fosse commestibile, nemmeno i gambi dei broccoli.

Il risultato finale di tutto questo era, naturalmente, maggiore della somma degli ingredienti. Nel cibo di Baba non solo potevate gustare sapori divini, ma potevate sperimentare la sua grazia, il suo amore. Le ricette di Baba non saziavano solo lo stomaco, appagavano l'anima. Davvero, nella cucina di Baba c'era un'alchimia divina.

Questa ricetta del Siddha Coffee nasce dai tentativi migliori, fatti dalle persone che negli anni hanno cucinato con Baba, di mettere per iscritto la sua creazione spontanea. L'aggiunta di spezie serve a insaporire, ma anche a favorire la digestione. Sapete, Baba aveva una vasta conoscenza dell'Ayurveda, e sapeva creare il cibo come una medicina, selezionare e regolare le spezie per aiutare la digestione di determinati cibi, secondo i principi ayurvedici. Così è stato con questo caffè, il *suo* caffè, il Siddha Coffee. Nutriente, sotto ogni aspetto.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.