



Café Siddha

Receta (Para 8 tazas)

Ingredientes:

- 5 tazas de agua
- 8 vainas de cardamomo abiertas
- 4 a 6 cucharadas de azúcar (o al gusto)
- 2½ tazas de leche entera o semidescremada caliente
- 1⁄8 a 1⁄4 de cucharadita de nuez moscada rayada
- 1⁄4 de taza de café molido
- 1⁄2 cucharada de café instantáneo

En una olla grande, coloca las vainas de cardamomo, el azúcar y el agua y ponlos a hervir a fuego medio/alto. Agrega la leche (o la leche semidescremada) y llévalo nuevamente al punto de ebullición. Deja hervir durante 5 minutos para resaltar los sabores.

Agrega la nuez moscada, el café molido, el café instantáneo y deja hervir a fuego lento durante unos 30 segundos.

Apaga el fuego, cubre con una tapa y deja que el café y las vainas de cardamomo infundan en la leche durante 5 a 7 minutos.

Pruébalo y ajusta las especias.

Cuela con una gasa o un colador de malla fina y sirve.

Nota: esta receta es para disfrutarla en casa. No es para uso comercial. Así que, por favor abstente de publicar la receta en otros lugares.



Café Siddha

Introducción de Swami Kripananda

Durante algunos de los *sátsangs* “Permanece en el Templo” que han tenido lugar hasta ahora en 2020, el *pujari* –la persona que realiza la *puja*– ha ofrecido *naivedya*; ha hecho una ofrenda sagrada de comida a Bhagavan Nityananda. Como parte de esta ofrenda de comida, el *pujari* le ha ofrecido a Bade Baba una bebida muy especial, una bebida que se ha vuelto muy querida en el sendero de Siddha Yoga: el *Café Siddha*.

El Café Siddha fue creado por Baba Muktananda en homenaje a Bade Baba, su Guru. Bade Baba era del sur de la India, donde se cultivan plantas de café, y el café es una bebida tradicional que bebe mucha gente. Baba preparó el Café Siddha por primera vez en 1975, en la cocina del Áshram de Siddha Yoga en Oakland. Originalmente, se conocía como “el Café de Baba” y era notorio por la adición de especias indias (cardamomo y nuez moscada) al café dulce y cremoso. ¡Fue un éxito instantáneo! Aunque eso no era inusual con la comida de Baba.

Baba era un maestro en la cocina y le *encantaba* alimentar a la gente. En el transcurso de sus viajes por la India, cuando era un joven buscador, Baba había ayudado a cocinar en el Áshram de Siddharudha Swami. Más tarde, cuando Baba se convirtió en el Guru y se embarcó en sus giras mundiales, alimentaba a la gente dondequiera que fuera.

Era un gran gozo y un privilegio estar presente cuando Baba estaba en la cocina, ver cómo trataba la comida con tanta reverencia y cómo guiaba a todos los demás para que mantuviesen la conciencia de que la *Comida es Dios*. Baba cocinaba con exuberancia, eficiencia y un ingenio increíble. Mezclaba sabores que tal vez no hubiéramos pensado que combinaran entre sí, pero que, inevitablemente, lo hacían, y más maravillosamente de lo que hubiéramos podido imaginar. Siempre sabía cuándo un platillo necesitaba más de cierta especia u otro chorrito de limón. Y con Baba no se desperdiciaba nada comestible, ni siquiera los tallos de brócoli.

La suma total de todo esto fue, por supuesto, mayor que sus partes. En la comida de Baba no solo podías probar sabores de ambrosía, también podías experimentar su gracia, su amor. Las recetas de Baba no solo saciaban el estómago; satisfacían el alma. Verdaderamente, en la cocina de Baba había alquimia divina.

Esta receta de Café Siddha representa los mejores esfuerzos de aquellas personas que cocinaron con Baba a lo largo de los años para traducir su creación espontánea en forma escrita. La adición de las especias es para dar sabor, así como para favorecer la digestión. Verán, Baba tenía un amplio conocimiento de Ayurveda y sabía elaborar alimentos como medicina, cómo seleccionar y ajustar las especias para ayudar en la digestión de alimentos específicos, de acuerdo con los principios ayurvédicos. Así fue con este café, *su* café, el Café Siddha. Nutritivo, en todos los sentidos.

