



Bowl Caliente de Trigo Sarraceno

Cada mañana es una oportunidad para encender el fuego interno con intención. Este bowl cálido y reconfortante une la ligereza del trigo sarraceno tostado con el brillo de frutas ácidas y el poder estimulante de las especias. Una combinación seca, tibia y ligeramente astringente, que aligera la sensación de pesadez y ayuda a disipar la niebla mental asociada al *dosha Kapha*.

Desde el primer bocado, el cuerpo se despierta, la digestión se activa y la energía fluye con dirección y claridad.



Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos
(+ 5 de reposo)

Dosha que equilibra: Kapha

Opción sin gluten | Sin azúcar
añadido | Energía cálida y ligera

Ingredientes

- **1 taza** de agua
- **1 taza de leche** de cáñamo sin endulzar (opcional)
- **½ taza de trigo sarraceno** tostado (kasha) remojado previo por mínimo 8 horas
- **1 a 2 cucharaditas** de mezcla de especias digestivas (canela, jengibre seco, cardamomo)
- **½ cucharadita** de extracto natural de vainilla

- **1 taza** de fresas frescas en rodajas (o frambuesas si el clima es más húmedo)
- **1 cucharada** de aceite de coco virgen (opcional, puede omitirse o sustituirse por ghee seco)
- **¼ de taza** de coco rallado seco, ligeramente tostado, y un poco más para coronar el plato final.

Si decides usar leche vegetal, elige leche de cáñamo tibia con especias calientes como jengibre, canela y cúrcuma. Evita las leches frías o dulces como la de vaca, arroz o soya.



No Olvides

- 👉 Dejar remojando el trigo sarraceno mínimo 8 horas antes.
- 👉 Tostar el coco rallado seco.

Preparación

1

Infusionar y cocer.



En una cacerola mediana, lleva a ebullición la mezcla de agua y leche de cáñamo (o solo agua si prefieres una versión más ligera).



Añade el trigo sarraceno previamente enjuagado, junto con las especias. Reduce el fuego, cubre parcialmente y cocina durante 15 a 20 minutos.

2

Preparar fruta y grasa



Corta la fruta y reserva. Retira del fuego.



Agrega el aceite de coco. Mezcla suavemente con un tenedor para airear los granos.



Agrega el coco rallado. Mezcla suavemente.

3

Incorporar la fruta.



Agregue la fruta cortada previamente. E integre por un minuto.

4

Servir



Divide en dos tazones. Sirve caliente, coronando con el coco tostado justo antes de comer.

Propiedades ayurvédicas

- **Rasa** (sabores predominantes): ácido, picante, astringente
- **Virya** (potencia): caliente
- **Vipaka** (efecto postdigestivo): picante
- **Efecto sobre los doshas:** disminuye Kapha, puede agravar Vata si se omite la leche tibia o la grasa

Variación por dosha

- **Vata:** Usa más leche vegetal caliente, añade dátil picado o más aceite de coco
- **Pitta:** Sustituye el jengibre por hinojo y usa frutas menos ácidas como manzana cocida

Momento ideal para consumirla (según Dinacharya)

- **Recomendado entre 6 y 8 a.m.**, cuando el cuerpo aún está saliendo de la inercia Kapha de la madrugada.

Sugerencia de acompañamiento

- Acompaña con una infusión tibia Despierta-Kapha para potenciar el efecto movilizante

Experiencia personal

- En mi práctica diaria, este bowl ha sido el desayuno favorito para quienes buscan una sensación de ligereza sin renunciar al placer del alimento reconfortante.