

**QUISIERA PREGUNTARTE Y ME PREGUNTO A MI MISMA, SI ESTAMOS PREPARADOS PARA CUALQUIER CAMBIO O EMERGENCIA QUE PUDIERA HABER EN LA TIERRA.... SE QUE ESTAMOS TRABAJANDO PARA QUE TODO SE DE EN EL ORDEN DIVINO Y PERFECTO, PERO AUN EN EL MEJOR DE LOS CASOS ¿TENEMOS TODO LO QUE PUDIESEMOS NECESITAR???** COMIDA SUFICIENTE, ROPA ABRIGADORA, HERRAMIENTAS NECESARIAS, **SABEMOS SEMBRAR O CULTIVAR LA TIERRA??**

**ME GUSTARIA QUE EN ESTE APARTADO PUDIERAS DECIRNOS DE QUE FORMA NOS PUEDES ORIENTAR PARA ESTAR PREPARADOS PARA CUALQUIER EVENTUALIDAD.**

**YO QUIERO COMPARTIR CON USTEDES LA PREPARACION DEL SAMPA QUE ES UN ALIMENTO QUE PODEMOS PREPARAR Y QUE RESULTA MUY COMPLETO Y ECONOMICO**

### **TSAMPA - RECETA: en caso de escases**



**Alimento (una bolita) que reemplaza una comida. En caso de que los alimentos en determinado momento escaseen en caso de conflicto o de los severos cambios terrestres que pudiera darse. Seria importante que, la gente sepa cómo elaborar este alimento, pues una sola bolita ya elaborado del mismo reemplaza una comida, claro junto con líquido suficiente.**

**Nota importante para que lo enfatices NO ESTA PERMITIDO VENDERLO... NO ESTA PERMITIDO VENDERLO... NO ESTA PERMITIDO VENDERLO** es para que se formen grupos en comunidades y lo preparen en cada casa y lo tengan guardado herméticamente, pues puede durar hasta siete años libre de hongos y de bacterias,

## **ELABORACIÓN DEL TSAMPA**

Los ingredientes requeridos para la elaboración del Sampa son 9.

- 1-Frijoles rojos
- 2-Garbanzos
- 3-Lentejas
- 4-Maíz seco
- 5- Maní Natural
- 6- Miel pura
- 7- Plátano verde
- 8- Soya en granos
- 9- Trigo seco

La cantidad es determinada por él número de personas que tomarán parte en la preparación y posterior repartición del Tsampa. En nuestro grupo, compuesto por una quincena de integrantes, se tomo como medida básica 5 kilogramos, se sacaron alrededor de 1.700 pelotitas (bolitas) de Sampa y en su repartición nos tocó un poco más que un centenar de pelotitas a cada uno.

Es importante que se respete la proporción de 1 a 1 entre todos los granos, es decir si se establece como medida básica 1 kilogramo, deberá ser 1 kilo de frijoles, 1 de garbanzos y así sucesivamente para todos y cada uno de los componentes. Si se toma como medida básica 3 kilogramos, deberá ser, 3 kilos de frijoles, 3 kilos de garbanzos, tres kilos de lentejas y así para todos los ingredientes

**Nota:** El plátano verde: Para obtener 1 kilogramo útil de plátano hay que pelar 5 kilos de plátano verde por lo tanto si por ejemplo se establece como medida básica 5 kilos, hay que pelar 5x5 igual 25 kilogramos de plátano verde para obtener la cantidad requerida, luego se corta en tajadas para poderlo tostar antes de molerlo

**La miel:** Por lo general la miel es utilizada en proporción de 1 a 3 es decir, si se establece como medida básica 1 kilo, la cantidad de miel necesaria para amalgamar el Sampa es de 3 kilogramos si se establece una medida básica de 5 kilos la cantidad necesaria es de 5x3 15 kilogramos de miel pura: sin embargo en el momento de la preparación del Tsampa el sentido común sugerirá la cantidad exacta de miel a utilizar, ya que las pelotitas no deben quedar ni demasiado secas, por que podrían desmoronarse enseguida, ni demasiado empapadas, ya que tardarían mucho tiempo en secarse o podrían deformarse o aplastarse en el momento de ser almacenadas.

## **Preparación**

**Tostado:** Todos los ingredientes serán tostados por separado, ya que cada uno tiene su grado de tostadura especificado. El plátano una vez cortado en tajadas puede ser secado al sol si es que tiene la posibilidad de hacerlo. Si no, simplemente se le puede tostar en el horno de una estufa para luego molerlo.

**Moledura:** Se muelen los ingredientes separadamente uno del otro ya que cada uno tiene su grado de dureza específica (el maíz es el mas duro de moler) utilizando un molino manual tipo corona. (NO UTILIZAR MOLINO ELÉCTRICO)

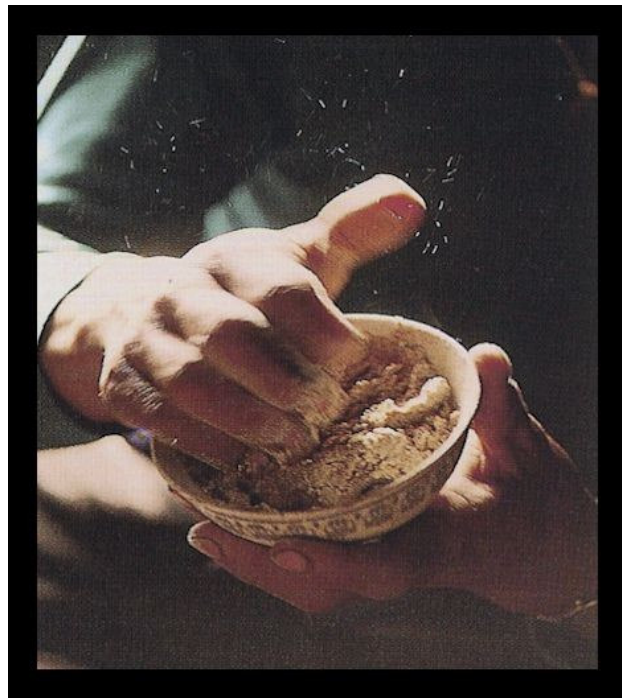
Se recomienda no utilizar molinos eléctricos de ningún tipo ya que al utilizar estos artefactos se estaría privando a los ingredientes del cuerpo eléctrico o cuerpo energético, que también los vegetales poseen y que en ellos constituye en definitiva el elemento nutritivo principal para nosotros los humanos.

**Mezcla:** Al tener todos los granos y el plátano molidos se juntan todas las harinas dependiendo de la cantidad en uno, dos o más

recipientes no de metal, sino de plástico, poniendo cuidado en tratar de hacer una mezcla lo mas uniforme posible.



**Amalgama:** Al estar bien mezcladas todas las harinas se empieza a mezclarlas gradualmente con la miel. Se ira amasando manualmente toda la mezcla hasta obtener la consistencia deseada, procurando no dejar pequeñas BOLITAS de harina sin miel.



**Bolitas:** Al tener toda la masa lista, bien amalgamada, ni muy seca ni muy empapada, se hacen manualmente pequeñas bolitas del tamaño aproximado de una pelota de golf o de ping pong.



**Secado:** Al terminar de hacer las bolitas, se les dejará secar en un sitio adecuado y posiblemente a la sombra poniendo cuidado en cubrirlas con un paño o tela que impida que los insectos sobre todo moscas puedan depositar allí sus huevecillos, dañando así su trabajo de muchos esfuerzos.

Un buen secado se obtiene cuando las bolitas de Tsampa tengan una consistencia no muy dura y presenten cierto grado de maleabilidad sin ser demasiado pegajosas.



**Una vez obtenido un buen secado se pasa a la conservación...**

Se recomienda almacenar las bolitas de Tsampa en recipientes de vidrio posiblemente de boca ancha que además de asegurar una buena conservación natural, permiten un acceso fácil a la hora de ir por ellas, sin embargo también puede utilizarse un recipiente de

plástico... Ambos tipos de receptáculos deben quedar cerrados herméticamente cerrados para que no haya aceleración en el proceso de deterioro de las bolitas al ser expuestas al aire.

Un Tsampa bien reparado que haya tenido un buen secado, lejos de mosquitos y de insectos y que haya sido bien almacenado, llega a conservarse perfectamente comestible por un lapso de no menos de cuatro años y eso ya ha sido ampliamente comprobado por varios de nuestros amigos

**Consumo:** El Tsampa es un alimento altamente energético. El consumo de una bolita de Tsampa es el equivalente a una de las tres comidas que normalmente consumimos en un día, por lo tanto con la ingestión diaria de tres bolitas de Tsampa no se necesita consumir ningún otro alimento, ya que ellas solas suministran al organismo la energía necesaria y suficiente para su desenvolvimiento funcional durante el día.

En tiempos "normales" el Tsampa puede ser utilizado como elemento de limpieza del organismo y de descanso de los órganos digestivos tan maltratados hoy día por nuestros hábitos alimenticios.

En tiempos "difíciles" el Tsampa preparado y almacenado con antelación puede ser la única ancla de salvación frente a la escasez de alimento o frente a la imposibilidad de consumir el que se consiga alrededor debido a su contaminación de naturaleza bien sea química, biológica o nuclear.



## Observaciones

La experiencia acumulada en las anteriores preparaciones de Tsampa. Nos impulsa a formular las siguientes sugerencias.

Si el Tsampa va a ser preparado por un determinado número de personas, se aconseja para acortar los tiempos y facilitar la preparación, repartir equitativamente entre los componentes del grupo, la compra de los ingredientes y el tostado de los mismos que podrán ser efectuada, esta última, permaneciendo cada uno en su respectiva casa

En el día establecido al tener todos los ingredientes ya listos, podrán reunirse en un sitio escogido donde se llevará a cabo, primero la molienda de los ingredientes, luego la mezcla de las harinas, después la amalgama con miel y finalmente la hechura de las bolitas de Tsampa.

Al tener ya listas las bolitas es recomendable que del secado, conteo y repartición de las mismas se encargue una sola persona que goce de la plena confianza de todos los componentes del grupo

Se recomienda en primera instancia que todos los niños (hijos, sobrinos, nietos o simples amiguitos de los componentes del grupo) sean siempre los bienvenidos en todas las fases de la elaboración del Tsampa, en especial al momento de moler los granos, actividad que además les fascina.

Se recomienda en fin que todas las personas que participan de la repartición final de las bolitas estén presentes y participen directamente en todas y cada una de las fases de preparación de las mismas, en especial en la fase de amalgamamiento de la miel, ya que durante ese proceso, se estará transmitiendo al empacar, la energía de todos y cada uno de los componentes del grupo

De esa forma la energetización del Tsampa será mucho mayor y mayores serán los beneficios al momento de consumirlo.

Cada jardín tiene sus misterios, que sólo la mano paciente del jardinero es capaz de descifrar. Por eso prefiere concentrarse en el sol, en la lluvia, en las estaciones, no en las opiniones y dichos de los demás.

Ten siempre presente que la parte más importante de ti es tu ser interior, tu alma, tu mente, tu espíritu, y todo aquello que está dentro de ti, sin estas partes invisibles, tu ser físico no podría ser.

**Así como cuidas tu cuerpo también cuida tu Alma. Así como alimentas tu cuerpo, también alimenta tu espíritu.**

**NAMASTÉ**

