

Receta del Tsampa

El Tsampa es una antigua receta originaria del Tíbet de bolitas de granos y cereales tostados y molidos con miel, altamente energéticas y super alimenticias.
¡Vale la pena preparar un buen stock para repartir entre todos!



Ingredientes:

Frijoles, garbanzos, lentejas, maíz, maní, plátano, soya y trigo y MIEL.

La cantidad es determinada por el número de personas que tomarán parte de la preparación y posterior repartición del Tsampa

Si son quince integrantes los del grupo (por ejemplo), se toma como medida básica 5 kilos para conseguir 1.700 pelotitas de Tsampa, un poco más de cien para cada uno...

Ahora, es importante que se respete la proporción 1:1 entre todos los granos, es decir, si se establece como medida básica 1 kilo, deberá ser: 1 kilo de frijoles, 1 kilo de garbanzos, 1 kilo de lentejas, etc., así para cada uno de los componentes

Nota: para obtener un kilo útil de plátano verde hay que tener 5 kilos de plátano pelado pues se corta en tajadas para tostarlo y posteriormente molerlo.

Por lo general, la miel se utiliza en proporción de 1 a 3, es decir: si se establece como medida básica un kilo, la cantidad de miel necesaria para "amalgamar" el Sampa es de 3 kilos. Sin embargo, en el momento de la preparación del Sampa, el sentido común sugerirá la cantidad exacta de miel a utilizar, ya que las peloticas no deben quedar ni demasiado secas, ya que podrían desmoronarse en seguida, ni demasiado empapadas, ya que tardarían mucho tiempo en secarse o podrían deformarse o aplastarse en el momento de ser almacenadas.

Tostadura:

Todos los granos se tuestan y se muelen a punto de harina.

Cada ingrediente será tostado por separado, ya que cada uno tiene su grado de tostadura específico. El plátano, una vez cortado en tajaditas, puede ser secado al sol, si es que se 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 específico (el maíz es el más duro de moler), utilizando un molino manual tipo Corona (hay quien prefiere macerar en artesa de piedra y tostar en tiesto de barro, eso va en lo purista de tu tradición).

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

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 hacer una mezcla lo más uniforme posible.



Amalgama:

Al estar bien mezcladas todas las harinas, se empiezan a amalgamar gradualmente con la miel. Se irá amasando gradualmente toda la mezcla hasta obtener la consistencia deseada, procurando no dejar pequeñas pelotitas 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, aireado y posiblemente a la sombra, teniendo el cuidado de cubrirlas con un paño o tela, que impida que los insectos, sobretodo las moscas, puedan depositar allí sus huevos, dañando así un trabajo de muchos esfuerzos

Un buen secado se obtiene cuando las bolitas de Sampa tengan la consistencia no muy dura y presenten cierto grado de maleabilidad, sin ser demasiado pegajosas

Conservación:

Una vez obtenido un buen secado se pasa a la conservación

Se recomienda almacenar las bolitas de Sampa en recipientes de vidrio, de boca ancha, que además de asegurar una buena conservación natural, permiten un fácil acceso a la hora de ir por ellas; Sin embargo, también pueden utilizarse recipientes de plástico. Ambos tipos de recipientes deben quedar cerrados de forma hermética, para que no haya aceleración en el proceso de deterioro de las bolitas debido a su contacto con el aire.

Un Tsampa bien preparado, que haya tenido un buen secado, lejos de mosquitos e insectos, y que haya sido bien almacenado, llega a conservarse perfectamente comestible por un lapso de no menos de cuatro años, cosa ampliamente comprobada

Consumo:

El Tsampa es un alimento altamente energético: El consumo de una bolita de Tsampa equivale a una de las tres comidas que normalmente comemos al 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 para su desenvolvimiento funcional durante todo 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 por nuestros malos hábitos alimenticios

En "tiempos difíciles" el Sampa 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 (química, biológica, nuclear...)

Depende entonces de las condiciones ambientales para su secado y lo hermético de su almacenamiento.

Observaciones:

La experiencia acumulada en las anteriores preparaciones del Tsampa, impulsa a formular las siguientes sugerencias:

1. Si el Sampa 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 la tostadura de los mismos, que podrá 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 llevara a cabo: primero la molidura de los ingredientes, luego la mezcla de las harinas, después la amalgama con miel y finalmente, la hechura de las bolitas de Tsampa
2. 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.
3. Se recomienda, en primera instancia, que todos los niños (hijos, sobrinos, nietos o amiguitos de los componentes del grupo) sean siempre los bienvenidos en todas las fases de elaboración del Tsampa, en especial en el momento de moler los granos, actividad que además les fascina.



4. Se recomienda, en fin, que todas las personas que participan en 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 masa con miel, ya que durante ese proceso, se estará transmitiendo al Tsampa 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.

LA PRESENTE INFORMACION HA SIDO ENTREGADA A LOS HUMANOS POR LA JERARQUIA SUPERIOR, LA CUAL ESPERA DE NOSOTROS EL USO DESINTERESADO DE ELLA, PARA BENEFICIO DE TODA LA HUMANIDAD.

