

SÚPER SIMBIO SAMPA

Una comida completa sin
cocinar y sin aditivos,
que dura toda la vida

MICRO
viver



Una **comida** llena de energía para tiempos en crisis.

Con **conservantes naturales** que puede durar mas de 10 años sin estropearse.

Utilizada por **Preppers y Supervivencialistas** para tiempos de escasez alimentaria.

Ideal para llevar a **rutas de senderismo**, por su alto poder nutricional y su liviandad.

La comida de supervivencia que **no puede faltar** en nuestras **despensas** de emergencia.



Tradicionalmente la **SAMPA** es un **alimento completo** de origen tibetano, diseñado para durar muchos años.

La receta original se realiza con:

Harina de Gingko (cebada de las altiplanicies del Himalaya), **Mantequilla** (elaborada con leche de yak) y con la **médula de huesos de vacunos**.



Se suele tomar como un porridge o con la pasta resultante se suelen hacer **bolas del tamaño de una pelota de ping pong**.



Fue con el movimiento preparacionista (**PREPPER**) en EEUU que esta receta se popularizó y varió notablemente sus ingredientes hasta llegar a la receta más conocida hoy en día.

Esta receta consiste en mezclar frijoles rojos, garbanzos, lentejas, maíz seco, cacahuetes, soja en granos y trigo seco (molidos previamente y tostados), con miel y un aglomerante que suele ser **plátano macho**; en unas proporciones adecuadas.



Esta mezcla termina siendo una pasta que se modela en forma de las conocidas:

bolitas SAMPA



SÚPER SIMBIO SAMPA

En Microviver hemos desarrollado una larga investigación ensayo/error para asegurarnos que hacemos **la mejor SAMPA**; tanto en el rango **nutricional** como en el **gastronómico**.

¡Y con esta guía te enseñamos cómo prepararlo!



SÚPER

Sus **57 ingredientes** lo convierten en un alimento único y completo. En el que no necesitaríamos comer nada más durante mucho tiempo sin que nos hiciera falta ningún otro nutriente añadido

SIMBIO

Esta formulación contiene **6 fermentados** que además de conservar de forma indefinida sin aditivos químicos, le confiere el **poder simbiótico** de conseguir en un mismo producto un **gran número de PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS**

SAMPA

10 cereales
6 legumbres
10 frutos secos
4 vegetales
deshidratados
3 proteínas vegetales

5 Algas
2 setas
12 especias
2 conservantes
naturales
7 fermentados

INGREDIENTES

Algas:

Kombu, Nori, Dulse, Diatomea, Kelp

Semillas :

Amaranto, Amapola, Arroz integral, Avena integral,
Centeno, Kamut Khorasan, Maíz,
Quinoa blanca, Trigo sarraceno, Sésamo.

Legumbres:

Guisantes, Haba Mungo, Judía pinta, Lenteja
pardina, Lenteja roja, Garbanzo.

Frutos Secos: Almendra, Anacardo, Avellana,
Cacahuete, Nueces, Algarroba, Cacao, Coco,
Plátano, Tapioca.

Vegetales deshidratadas:

Apio, Cebolla, Brócoli, Espinacas,

Proteína vegetal:

Calabaza, Girasol y Cáñamo.

Setas:

Boletus y Shitake.

Espicias:

Pimentón dulce y picante, Nuez moscada, Comino,
Clavo, Perejil, Tomillo, Orégano,
Cilantro, Pimienta negra, Psillium

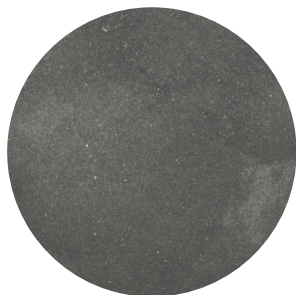
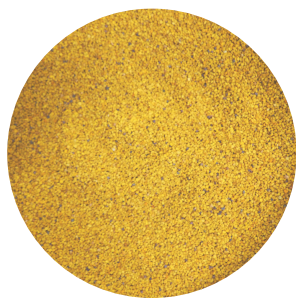
Conservantes Naturales: Miel y Sal.

Fermentados conservantes:

Miso, Sam Jan, Gochu Jan, Doe Jan, Jengibre,
Cúrcuma.



**Lo ideal es que Todos los ingredientes sean
certificados de cultivo ecológico**



PREPARACIÓN

1

MATERIAL



Durante el proceso de elaboración en Microviver utilizamos **utensilios de Acero-Titanio** para no incorporar sustancias tóxicas (metales pesados) procedentes de las ollas y sartenes comúnmente utilizadas.

El proceso se realiza de manera artesanal y con **lotes pequeños**, para garantizar el máximo control de calidad.

2

TRITURADO



Trituramos las semillas de **legumbres y cereales** con un molinillo, bien molidas para facilitar posteriormente su ingesta.



3 TOSTADO

Después **tostamos** dicha harina resultante, conviene no pasarse con el tiempo de tostado (porque pierden propiedades nutricionales) ni dejarlas sin tostar (porque son indigestas si no se procesan por el fuego o el agua)



4 MEZCLA

A continuación mezclamos bien y unimos con todos los **ingredientes secos**: la sal, frutas deshidratadas, algas, setas, frutos secos, especias y la proteína vegetal.



5 AMASADO

Se le añaden los **ingredientes húmedos**: la miel, la cúrcuma, el jengibre, el miso y los tres Jang (miso coreano).

Todo ello se amasa hasta conseguir una pasta homogénea consistente que no se pega casi en las manos

Ya tendríamos nuestro...

SÚPER SIMBIO SAMPA



PROPORCIONES

Veámos cuales son las proporciones aproximadas que **pueden variar** a medida del gusto del consumidor

SIMBIO SAMPA PLUS

Ingrediente	Porcentaje
Miel de mil flores de montaña	25
Semillas y cereales tostadas	20
Legumbres tostadas:	20
Frutos secos	6
Frutos deshidratados:	6
Vegetales deshidratados:	4
Miso & Jang	10
Sal	2
Proteína vegetal	2
Algas	2
Especias	2
Setas deshidratadas	1
TOTAL	100

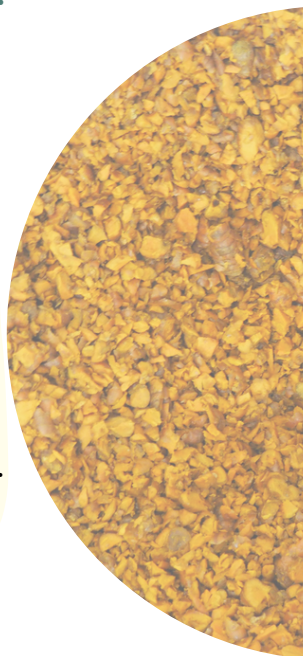
CONSERVACIÓN

¿Por qué la **SAMPA** se conserva de manera indefinida sin estropearse?

La suma de todos los ingredientes del SAMPA, vistos por separado, son **en sí mismos estables al paso del tiempo**; si se guardan bien del aire y de la luz.

Cuando añadimos **sal y miel** a estos ingredientes y al tostar los cereales y las legumbres, la **conservación se garantiza de manera excelente**.

SAMPA Microviver lleva además **6 fermentados**:
Miso, Jang, Cúrcuma Viva y Jengibre que le permiten añadir una dosis importante de estabilidad a la mezcla conseguida.



¿Por qué alimentarnos con Sampa?

Se dice que sólo una bolita de unos 80 a 100 g de Sampa equivale a una de las tres comidas de un día;
y puede que sea cierto.

Pero no aconsejamos la Sampa como sustitución de las comidas de manera indefinida, sino complementando la dieta diaria.



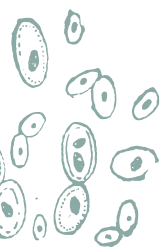
¿Cuándo usar SAMPA?

- En caso de buscar un descanso para el cuerpo de alimentos procesados
- Antes de empezar un ayuno completo o como apoyo al ayuno intermitente
- Cuando las circunstancias de extrema urgencia lo requieran por una crisis alimentaria
- Para tomar periódicamente, en sustitución de la comida de un día, como forma limpiar el organismo.

¿Cómo consumirlo?

Un trozo de Sampa (entre 80 y 100 g)
Usarlo a modo pastilla de caldo para guisos
o sopas que vayamos a cocinar
Como suplemento en batidos o smoothies
Para diluir en una salsa

¿Qué significa que el sampa microviver sea **simbiótico**?



Es importante destacar el vector **fermentado** dentro de los ingredientes del

SÚPER SIMBIO SAMPA



Los **alimentos fermentados** son muy importantes porque van a mejorar nuestra **digestión** y a permitir que **asimilemos mejor** todos los alimentos que comamos.

Un alimento **SIMBIÓTICO** es aquel que contiene a la vez un **prebiótico (fibra vegetal)** y un **probiótico (microorganismos beneficiosos)**.

Los alimentos **fermentados simbióticos** nos van a proporcionar no sólo fibras vegetales y probióticos sino también, un balance muy completo de nutrientes necesarios para mantener **la salud corporal**.

A TENER EN CUENTA AL HACER TU PROPIO SAMPA:

Quien quiera hacerlo en casa

Hay **muchas recetas y tutoriales**, tan solo tiene que incluir esa palabra mágica en Youtube, para encontrarse abundantes guías enseñando cómo hacerlo.



Pero todas presentan ciertas dificultades:

- No recalcan que los ingredientes sean de **procedencia ecológica**
- Son **complejas** de elaborar, debido a ciertos ingredientes
 - Son muy **lentas y costosas** de hacer en tiempo y dedicación
 - Si no tienes **experiencia** previa a veces no salen bien
 - Las orientaciones de cómo hacerla son **confusas**
- El resultado final de las recetas que se recomiendan suele ser bastante desagradable al **paladar**

Somos conscientes que conseguir casi 60 ingredientes es una tarea complicada y más aún prepararlos para transformarlos en SAMPA,

Pero si te animas...

¡ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE HAYA SIDO DE UTILIDAD!



SÚPER SIMBIO SAMPA

¡CONSIGUE EL TUYO EN
NUESTRA WEB!

WWW.MICROVIVER.COM

PARA FACILITAR EL ENVASADO Y CONSERVACIÓN,
LA SAMPA MICROVIVER SE PRESENTA EN BOTES DE
PLÁSTICO, CON FORMATO DE

1, 2 Y 3KG.

TODOS LOS INGREDIENTES POSEEN:
CERTIFICADO ECOLÓGICO POR CCPAE

