

STOCK DE COMIDA DE SUPERVIVENCIA

Si sólo puedes tener en tu mochila de supervivencia tres alimentos... ¡que sean éstos!

-**Raíces naturales desecadas** de plantas silvestres comestibles. Ocupan poco espacio y nos permiten roer calmando la sensación de hambre de boca, la ansiedad. Si no las llevamos en la mochila necesitaremos conocer bien las plantas que mejores raíces nos darán y además habremos de improvisar una hazada para acceder a las suculentas raíces con cuidado de romperlas lo menos posible y probablemente nos haremos serias heridas en las manos. Rehidratándolas por inmersión en agua durante unas horas, podremos después comerlas crudas o bien rehogarlas con un poco de grasa o brasearlas entre ascuas. Destacan entre ellas las de las diferentes especies de *Allium* (ajos, cebollas...), *Apium graveolens*, *Armoracia rusticana*, *Asphodelus fistulosus* (gamones), *Beta vulgaris* (remolacha de la acelga), especies de *Brassica* (nabo de la col), *Cakile maritima*, especies de *Chrysanthemum*, *Campanula rapunculus*, *Cyperus esculentus* (chufas), *Daucus carota* (zanahoria), *Eryngium camprestre*, *Eryngium maritimum*, *Foeniculum vulgare* (hinojo), *Glycyrrhiza glabra* (regaliz,), *Helianthus tuberosus*, *Heracleum sphondylium*, *Ipomoea batatas* (boniato), *Lathyrus sativus*, *Medicago sativa* (alfalfa), *Meum athamarticum*, *Ononis natrix*, *Pedicularis lanosus*, *Persicaria bistorta*, *Raphanus raphanistrum* (rábano), *Scolymus hispanicus* (cardillo), *Scorzonera hispanica*, *Smyrniolum olusatrum*, *Sylibum marianum* (cardo mariano), *Symphitum officinale* (consuelda), *Taraxacum officinale* (diente de león), *Tragopogon porrifolius*, *Urtica urens* (ortiga), *Arachis hypogaea* (cacahuètes, que no son las raíces sino la legumbre enterrada)...Si no las conoce, no tiene tiempo para buscarlas en el monte o no dispone de los elementos que le permiten desecarlas lo suficientemente rápido, Aquazul puede suministrárselas bajo pedido, si tiene un poco de paciencia y según la época del año que sea.

-**Pan élfico eterno**. No caduca nunca ni se endurece. En el libro “Los secretos de la supervivencia” explicamos cómo puede elaborarlo Ud. mismo y mantenerlo en su mochila 100% efectivo durante años. Si no dispone del libro o no tiene tiempo para hacérselo, Aquazul puede suministrarle la cantidad que desee bajo pedido. Cada ración, envuelta en papel de aluminio, es suficiente como acompañamiento de otras comidas de un día, para una persona normal.

-**Galletas de Sampa**. La comida de los soldados, precursora del turrón, uno de los alimentos más energéticos, deliciosos y de composición más completa que puede encontrar: más de 12 tipos diferentes de semillas silvestres, cereales, frutos secos y legumbres tostados y triturados en una matriz de miel solidificada. Con solo una galleta al día, acompañada de abundante agua, saciará su hambre de estómago y no necesitará comer nada más. En el libro “Los secretos de la supervivencia” explicamos cómo puede elaborarlo Ud. mismo y mantenerlo en su mochila 100% efectivo durante años. Si no dispone del libro o no tiene tiempo para hacérselo, Aquazul puede suministrarle la cantidad que desee bajo pedido. Cada galleta (es más bien como una pasta aguardentada artesana), envuelta en papel de aluminio, es suficiente para saciar completamente durante un día a una persona normal.