

„LOS SECRETOS DE LA SUPERVIVENCIA. GUÍA ILUSTRADA DE LAS PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES Y CON OTRAS UTILIDADES

El autor, Jorge Sanchis Solera, es biólogo, botánico de vocación y microbiólogo de profesión, con un fuerte compromiso con “metatemas” como la cosmología, el origen de la vida y las extinciones masivas. Comparte con su esposa su afición por la fotografía y los viajes; ambos son asimismo diplomados en actividades de supervivencia, premisa gracias a la cual surgió la idea que propició la redacción de este singular libro.

Con la actual globalización de las ofertas vacacionales, nadie está exento de encontrarse de repente en una situación de supervivencia. Tanto si la Tierra nos devuelve a épocas remotas, como **si nos perdemos** en la Naturaleza profunda, viajando por parajes lejanos a la actual civilización, o vamos a parar a **la clásica isla desierta** del Pacífico... **¿te has hecho las 7 preguntas clave?:**

1-¿Sabrías mantener alta la moral y la salud, y contagiar a tus compañeros del espíritu y la seguridad en sí mismo del superviviente?

2-¿Sabrías qué peligros te acechan y cómo prevenirlos y, en su caso, cómo enfrentarlos para salir victorioso?

3-¿Sabrías construirte tu propio refugio, sea para una noche, unos días o de forma permanente?

4-¿Sabrías a dónde ir para mejorar las condiciones y moverte superando todo tipo de obstáculos geológicos y meteorológicos?

5-¿De verdad sabrías hacer fuego cuando se acabasen la última cerilla y el último mechero?

6-¿Beberías agua de un torrente cristalino o de una fuente desconocida, o sabrías buscar agua realmente potable?

7-¿Qué plantas silvestres, setas o animales comerías y cuáles ni tocarías?



Saber responder con certeza preguntas como estas, marca la diferencia entre el superviviente y los que no lo consiguieron. Y todas ellas tienen amplia respuesta en este libro, que deseamos por el bien de todos, no alcance a ser un *best seller* “demasiado tarde” para Ud. y los suyos. Porque si fuera cierto que el clima nos depara en pocos años una nueva glaciación, o que en breve sufriremos las mayores tormentas solares que el hombre haya conocido, o que tarde o temprano volverá a caer un meteorito de 1 km de diámetro, o incluso si no sucediera ningún cataclismo natural inminente pero la humanidad, que ha adquirido desde hace ya años las dimensiones de plaga, sigue destruyendo la Tierra con sus abusos ecológicos y guerras (como la carcoma destruye la madera que le da refugio); sea como sea, **es imperativo recuperar todos los secretos que hicieron de nuestros abuelos, bisabuelos y tatarabuelos unos auténticos supervivientes en condiciones de soledad en la naturaleza.** Es una temeridad que las tradiciones granjeras y aldeanas que se iban transmitiendo padre-hijo, se hayan perdido en esta sociedad informatizada, industrializada y urbanizada, pero está claro que las únicas formas de subsistencia a largo plazo en un planeta de esas características, serán la familia, la aldea y la granja ecológicas.

Este libro le revelará los secretos que le permitirán a Ud. a su familia y a sus amigos, sobrevivir a lo que venga, de la forma más didáctica, como una guía fiel con cientos de fotografías aclaratorias.

Las tres mayores ventajas que hacen de este libro un imprescindible tanto para su biblioteca como para su mochila son:

1-Existen muchos libros de plantas medicinales, pero este es el primer libro actual que indaga en los **más de 300 vegetales silvestres comestibles (incluidas setas)** que encontraremos por los montes, playas, campos, montañas, riberas..., así como en los más de 150 venenosos (también incluidas setas).

2-Todas las especies incluyen **fotografías** y comentarios botánicos de fácil comprensión, imprescindibles para hacerlas inconfundibles, además de explicar su sabor y sus propiedades alimenticias, hasta culinarias.

3-Este es un libro de plantas de España; teniendo en cuenta que sólo en nuestro país hay más especies de plantas silvestres que en todo el resto de Europa (compartimentación, cercanía al trópico...), esta guía es **exportable al resto de Europa**, lo cual no sucede a la inversa con las guías de plantas escritas en CentroEuropa, ya que aquí esas prácticamente sólo las tenemos representadas en nuestras montañas.

LOS SECRETOS DE LA SUPERVIVENCIA. GUÍA ILUSTRADA DE LAS PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES Y CON OTRAS UTILIDADES

INDICE

PARTE 1: LOS SECRETOS DE LA SUPERVIVENCIA.

- **P.R.A.C.:** La regla mnemotécnica durante el shock. El autor, de botánico a microbiólogo, de excursionista a superviviente. Agradecimientos.

-**Prólogo** y revisión de D. Jose M^a Esteban Fernández, Doctor en Farmacia y en microbiología.

-**Introducción:** Situaciones de riesgo que se nos pueden presentar en la vida, las busquemos o no. Mochila y cinturón de supervivencia que todos deberíamos tener ya listos. Stock de alimentos para emergencias que hay que tener en la despensa de casa. Otras recomendaciones de Protección Civil.

CAPÍTULO 1: Prevención, nuestro mejor aliado: Estudiar esta y otras guías de supervivencia y ponerlas en práctica. Planificación ¿qué hacer y qué no hacer cuando de repente nos encontramos en una situación de Peligro, solos, en pareja o en grupo? Conocimiento de los Peligros potenciales: Fauna local, humanos hostiles, agua y comida envenenadas, terremotos, inundaciones, climas adversos (frío, calor, sequía, humedad) y otros peligros de la naturaleza. Otras catástrofes potenciales. Defensa y armas improvisadas.

CAPÍTULO 2: ¿Refugio o Ruta? ¿Cuándo quedarnos y cuándo irnos?. Refugio de circunstancias, refugio semipermanente y refugio permanente. Fuego: El mejor amigo o el peor enemigo. Numerosas maneras de conseguirlo fácilmente. Cuerdas de circunstancias hechas con vegetales silvestres, nudos y ataduras. Rescate y ayuda a heridos. Saber moverse con o sin mapa: Orientación en busca de la civilización o de condiciones mejores. Entrenamiento mediante deportes: Senderismo de largo alcance, descenso de cañones, rappel, natación, piragüismo, espeleología...

CAPÍTULO 3: Agua: Otro amigo que puede convertirse en el peor enemigo. ¿Cuándo es potable? ¿Dónde buscarla o cómo conseguirla del ambiente? Tipos de potabilización Acuática de circunstancias. Dos fases para eliminar pesticidas, venenos y microbios patógenos: Lo que hacen las potabilizadoras municipales (filtración en dos fases y desinfección o hervido). Cuándo y cuánta agua debemos beber.

PARTE 2: GUÍA ILUSTRADA DE LAS PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES Y CON OTRAS UTILIDADES

CAPÍTULO 4: Comida: ¿Por qué es el último capítulo del manual? Comer, siempre en último lugar y sin abusar. Somos omnívoros, pero el autor es botánico: Guía ilustrada de plantas silvestres de Europa para la supervivencia. Algas, líquenes, setas y plantas silvestres (árboles, arbustos y hierbas) comestibles.

- Saciar la sensación de sed y saciar la sed: Plantas para mascar y plantas con agua potable.
- Saciar el hambre: Fibra, polisacáridos y plantas saciantes de escaso valor energético
- Calorías rápidas para grandes esfuerzos, monosacáridos y disacáridos, estimulantes
- Equilibrio con vitaminas y sales minerales
- Proteínas vegetales, la gran necesidad en supervivencias prolongadas
- Aprovechar el momento según las estaciones: El otoño y las setas
- Mejorar el sabor de tantas plantas amargas o insípidas
- Combatir y prevenir carencias y enfermedades mediante medicina natural
- Plantas comestibles tropicales
- ¡Ni las toques! Plantas y setas de las que debes huir
- Agricultura biológica
- Animales comestibles, cómo cazarlos o pescarlos, cómo comerlos con seguridad
- Conservación de alimentos a largo plazo, eliminando o interfiriendo con los microbios que los alteran: salazón, confitura, ahumado, desecado, conservantes naturales y esterilización

BIBLIOGRAFÍA empleada y útil para ampliar información

Harina de bellotas para hacer pan o galletas, claro ejemplo de alimento de supervivencia prolongada

