

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	Alacranes, pulgas, serpientes y garrapatas	58
CAPÍTULO 1. EL MONTE MEDITERRÁNEO	11	CAPÍTULO 2. ÁREAS COSTERAS	63
La bellota, el pan de monte	12	Los tres alimentos del palmito	64
Un cobijo para la noche	14	Agua potable en el litoral	66
Charcos para beber	16	«Cazando» pulpos	69
El tradicional cardo yesquero	18	A cobijo en la playa	72
La turma o patata silvestre	20	Cuerdas de bufalaga	74
Trampa al paso para perdices	22	Marisquear	75
Pegamento de resina	24	Otras formas de conseguir agua dulce	79
Otro adhesivo insospechado	26	Trabajando con el palmito	82
De carroñero con los buitres	28	El sol enciende el fuego	85
La mielada, el azúcar de las encinas	30	Fuego con cañas	88
Otras plantas yesqueras	32	Otros recursos alimenticios	90
Plantas digestivas en el monte	35	Solitario algarrobo	92
Fibras para cuerdas. El torvisco y el garbancillo	37	Tres amenazas: medusas, anisakis y marea roja	94
El ajonje, el adhesivo para capturar aves ..	40	Cosechar macroalgas	96
Brotos y espárragos comestibles en primavera	42	Conocer las mareas	98
Comida bajo tierra	44	Prospectar la costa	100
Las macucas entre las piedras	46	CAPÍTULO 3. VALLES Y RIBERAS	103
Una planta para pescar	48	La anea, planta multiusos	104
Losas de piedra y lazos para cazar	49	Encontrar agua y potabilizarla	107
Plantas y frutos para comer	52		
Otros recursos de monte	55		

ÍNDICE

Refugios para la noche	110	CAPÍTULO 5. BOSQUES Y MONTAÑAS	195
Cestería improvisada	113	El refugio protector	196
Fuego por fricción con arco	116	Alimentos silvestres a la mano	199
Sandalias de anea	119	El píngano, una trampa de losa	203
Frutos del campo	122	Agua pura en la montaña	205
Nasas de pesca	125	Con qué podemos atar	208
Transportar el fuego	128	Yesca de pastor	210
Plantas y setas para comer	130	Liga de muérdago	213
Cañales de pesca	134	Macucas de bosque	215
Esteras de juncos y anea	136	Un cesto a tiras	217
Cuerdas con plantas	139	Tasajos de carne salvaje	219
Plantas para <i>enverbasca</i>	142	Brea de abedul	222
Opciones de pesca	144	Medicina en la montaña	225
Opciones de caza y recolección	148	El abedul, el árbol del norte	227
Otras fibras para cordajes	151	Reconocer rastros y huellas	229
Café de achicoria	153	Usos prácticos del hongo del abedul	232
Moho de bodega, una yesca subterránea	156	Fuego por percusión	234
CAPÍTULO 4. ZONAS ÁRIDAS	159	CAPÍTULO 6. AGENDA COMPLEMENTARIA .	239
A cubierto del sol	160	Método SODIS para purificar el agua	239
Algo que llevarse a la boca	162	Algunas plantas y setas tóxicas	240
Necesito beber agua	165	Minikit básico	240
Cuerdas de pita	168	Centros con suero antiveneno	243
Yescas para fuego	170	Las mejores yescas	243
Esparto, la fibra tenaz	173	Materiales para el fuego con arco y taladro manual	244
Néctar dulce en el desierto	175	Cordajes	244
Poca fauna a la vista	177	Improvisar	245
La chumbera al rescate	180	Caminar	246
¿Agua de pita?	183	ÍNDICE TEMÁTICO	249
Plantas útiles en el camino	185	AGRADECIMIENTOS	252
Cuenco de pita	188	EL AUTOR	254
Fuego utilizando el sol	190		
¿Beber tu orina?	192		