



FORAGGIO E GIARDINAGGIO

Tutto quello che devi sapere sulle
erbe medicinali e sulle piante
selvatiche commestibili



Sommario:

Introduzione	4
Capitolo 1: Giardinaggio per Survivalista	5
Di cosa hai bisogno per iniziare	6
Consigli ed errori da evitare!	7
Imparare a coltivare le piante in casa	7
Scegliere la pompa ad aria giusta per il tuo giardino	8
Scegliere i vasi.....	8
Scegliere il Substrato di Coltivazione	9
Utilizzo di un misuratore TDS	9
Come utilizzare questa conoscenza	10
Capitolo 2: Foraggiamento.....	12
Commestibilità Test.....	13

Foraggiamento alternativo.....	14
In caso di dubbio	14
Perché Forage?	14
Raduno dei cacciatori.....	15
Cose da ricordare	17
Cose da evitare	22
Capitolo 3: Kit di pronto soccorso a base di erbe	26
Conclusione.....	29

Introduzione

Nel panorama in continua evoluzione del nostro mondo, essere preparati per l'ignoto non è solo una scelta di vita; È una necessità. Benvenuti in "Foraggio e giardinaggio per Survivalista!": Tutti quello che devi sapere sulle erbe medicinali e sulle piante selvatiche commestibili", una guida completa realizzata per fornirti le abilità essenziali per l'autosufficienza e la sopravvivenza.

L'arte del foraggiamento e del giardinaggio è stata praticata dai nostri antenati per generazioni e oggi, di fronte all'incertezza, queste abilità sono diventate più preziose che mai. Come Survivalista, comprendiamo che la conoscenza è potere e capire come identificare, coltivare e utilizzare erbe medicinali e piante commestibili selvatiche può fare la differenza tra prosperare e semplicemente sopravvivere.

In questo libro, abbiamo curato una risorsa ampia e pratica che si rivolge sia ai principianti che ai Survivalista esperti. Ogni capitolo è progettato per fornirti conoscenze utili che possono essere applicate a scenari di vita reale, sia che tu stia creando un giardino rigoglioso nel tuo giardino o che tu stia cercando con sicurezza il sostentamento in natura.

La preparazione non è solo un evento una tantum; È un viaggio continuo di apprendimento e adattamento. Quindi, intraprendiamo insieme il sentiero dell'autosufficienza e scopriamo le meraviglie del foraggiamento e del giardinaggio per i Survivalista. Lascia che questo libro sia la tua guida per affinare le abilità vitali, promuovere una connessione con la natura e abbracciare la resilienza dello spirito umano.

Buon giardinaggio e foraggiamento!

Capitolo 1: Giardinaggio per Survivalista

Come Survivalista, ti sei preso il tempo per pianificare l'apocalisse zombie. La conservazione a lungo termine del cibo, una casa sicura e robusta e un'attenzione scrupolosa ai dettagli sono tutti considerati nella tua tecnica di preparazione. Ma che dire delle piccole cose? I piccoli compiti che spesso dimentichi potrebbero essere vitali quando meno te lo aspetti?

Il giardinaggio e l'allevamento possono essere una di queste aree in cui, purché siano pianificati e preparati adeguatamente in anticipo, possono fornire un senso di normalità tanto necessario durante un ambiente altrimenti instabile.

Se sei un Survivalista che vuole essere preparato in caso di carenza di cibo, è importante coltivare il proprio cibo. Crescere significa fare un po' più di fatica che piantare semi nel terreno e aspettare che crescano. È possibile, ma quali sono alcuni dei compiti che dovresti fare prima di coltivare il tuo cibo? Scopri il giardinaggio per i Survivalista qui!

Tutto inizia con una corretta pianificazione. Un terreno sano produrrà raccolti nutrienti, ma ci vuole tempo ed energia per mantenere un terreno sano che produca buoni raccolti. Dovresti sapere cosa planterai e le condizioni della tua zona. La tua posizione, il tempo e la luce del sole determineranno il tipo di terreno di cui avrai bisogno. Inizia facendo qualche ricerca online per vedere quali piante crescono bene nella tua zona.

Un database come [goodseeds direct](#) può fornirti maggiori informazioni sulla tua zona di coltivazione, sulle condizioni locali e sulle istruzioni speciali per la cura delle diverse piante. Ad esempio, se i pomodori sono una delle tue colture preferite, ma non crescono bene nella tua zona, cerca come far germinare i semi di pomodoro in casa prima di trapiantarli all'aperto.

La tecnologia odierna consente alle persone di coltivare cibo in casa per coloro che

vivono in regioni tropicali o in aree che ricevono molta luce solare tutto l'anno. È possibile coltivare una serie di piante diverse in casa, tra cui erbe e verdure. Potresti prendere in considerazione la coltivazione

Agrumi nani che fruttificano tutto l'anno. Fragole, ananas e altri frutti tropicali possono essere coltivati anche in casa.

Gli agricoltori su larga scala utilizzano macchinari agricoli per preparare il terreno per rendere più facile il giardinaggio per i Survivalista. Se sei solo una persona media che coltiva un po' di cibo per integrare la tua dieta, non avrai un trattore o un fertilizzante a tua disposizione. Tuttavia, è comunque consigliabile scavare lo strato superiore del terreno prima di piantare per rimuovere grandi rocce o erbacce. Avere un terreno fertile senza problemi di erbacce assicurerà che le tue piante ricevano i nutrienti di cui hanno bisogno.

Dopo aver imparato a fare giardinaggio per i Survivalista, ti starai chiedendo se è necessario acquistare tutti gli strumenti e i semi in anticipo. In effetti, se fai qualche ricerca online, troverai molte fonti che offrono semi o piantine a un prezzo d'occasione. Ricordati solo di piantarli in un terreno ben preparato!

Di cosa hai bisogno per iniziare

La maggior parte dei Survivalista ha già esperienza di giardinaggio, quindi questo non si applica a loro. Tuttavia, può essere interessante per coloro che vogliono provare il giardinaggio. Se ti stai preparando per una nuova sfida, leggi questo.

Quando inizi con il giardinaggio, devi decidere quanto vuoi essere creativo. Le preferenze personali giocheranno un ruolo in ciò che puoi coltivare. Ad esempio, coltivare pomodori o fiori è un'ottima idea se ti piace cucinare determinati cibi e hai lo spazio per ospitare piante o fiori extra nella tua casa. Potresti anche prendere in considerazione l'idea di coltivare alcune erbe aromatiche per insaporire i tuoi cibi preferiti o per cucinare.

Lo spazio è un altro fattore da considerare. Se hai solo una quantità limitata di spazio, coltivare troppe piante non sarebbe consigliabile. Piantare determinate colture può diventare impegnativo a seconda di ciò che stai cercando di realizzare. Ad esempio, la coltivazione della lattuga in casa richiederà un luogo ben illuminato con molta luce

solare. L'uso di luci fluorescenti è suggerito per aiutare la crescita di qualsiasi lattuga che stai cercando di coltivare. Un certo numero di

I Survivalista coltivano erbe aromatiche in casa per insaporire il cibo o la loro bellezza, ma all'inizio potresti volere solo una o due piante.

È importante prendersi cura delle piante prima di raccoglierle. Se non raccogli subito le tue colture, potresti scoprire che hanno malattie o funghi, che li faranno morire più velocemente. È importante conoscere il giardinaggio per i Survivalista se vuoi mantenere le tue piante vive e sane!

Consigli ed errori da evitare!

Prima di iniziare un nuovo progetto o hobby, è sempre saggio imparare il più possibile su di esso. Il giardinaggio non fa eccezione. Se questo è il tuo caso, leggi tutte le informazioni qui sotto!

Se non hai mai provato il giardinaggio prima, ora sarebbe un ottimo momento per imparare come. Dovresti considerare se hai o meno lo spazio per coltivare le tue piante. Se scegli di coltivarle indoor, assicurati che l'area in cui hai intenzione di coltivarle dia loro molta luce solare. La luce solare è importante per la salute delle piante da interno.

Il giardinaggio è un hobby che piace a molti e può essere molto divertente se ti piace davvero.

Il giardinaggio per i Survivalista è un progetto eccellente per chiunque voglia imparare a coltivare il proprio cibo. Scopri tutto sul giardinaggio QUI!

Imparare a coltivare le piante in casa

Se la tua idea di coltivare ortaggi in casa prevede l'aggiunta di terra e semi in un vaso o l'acquisto di piantine già pronte, allora questo non fa per te. Tuttavia, se sei interessato a coltivare erbe sane in casa con poco o nessun sforzo, noto anche come giardinaggio idroponico, continua a leggere!

Quando impari per la prima volta a coltivare le piante in casa, noterai che gli elementi di cui hai bisogno per questo processo non sono gli stessi di qualsiasi altro. Questo perché l'idroponica ti consente di utilizzare un substrato fuori suolo per dare alle tue piante i nutrienti di cui hanno bisogno. Per iniziare a coltivare piante indoor con questo metodo, avrai bisogno di una pompa ad aria, vasi e un terreno di coltura sicuro. Il modo in cui configuri il tuo sistema e il tipo di substrato di coltivazione che usi dipende dal tipo di piante o fiori che stai cercando di coltivare.

Scegliere la pompa ad aria giusta per il tuo giardino

Quando arriva il momento di scegliere una pompa ad aria, avrai un'opzione: sommergibile o non sommergibile. Un sommergibile, d'altra parte, ha la propria unità di pompaggio sotto il suo alloggiamento e può essere immerso senza danneggiare l'unità principale. I vantaggi della pompa sommersa sono che è più silenziosa (non puoi sentirla a meno che non avvicini le orecchie all'unità), ma le sue vibrazioni sono anche meno percepite dall'ambiente circostante.

È importante notare che la pompa sommersa è solitamente una scelta migliore per i neofiti, poiché durerà più a lungo delle loro controparti standard. Inoltre, se hai bambini piccoli o animali domestici che corrono nella stanza in cui si trova il tuo sistema idroponico, meno motivi hanno per infastidirti manomettendolo, meglio è!

Scegliere i vasi

I migliori vasi da utilizzare per coltivare piante in casa sono realizzati in argilla o plastica. I vasi di terracotta trattengono l'acqua più a lungo di quelli di plastica e non si rompono o si rompono facilmente, quindi sono una buona scelta. Se non riesci a trovare vasi di terracotta da usare, allora quelli di plastica dovranno farlo. Ricorda solo che più luce solare ricevono le tue piante, più saranno sane.

Dopo alcune settimane, le dimensioni delle tue piante dovrebbero riflettere quanto

erano grandi i tuoi vasi quando li hai utilizzati per la prima volta. Questo perché le radici della pianta si espanderanno fino a quando non lo saranno

Riempito con sostanze nutritive dal substrato di coltivazione fuori suolo, rendendo necessario trapiantarle in vasi più grandi una volta che le loro radici riempiono quelle attuali.

Scegliere il Substrato di Coltivazione

Quando cerchi il tipo di substrato da utilizzare, avrai a disposizione alcune opzioni. Un substrato di coltivazione dovrebbe essere costituito da qualcosa che possa sostenere la struttura radicale delle tue piante e dare loro i nutrienti di cui hanno bisogno per prosperare. Alcune scelte comuni includono: fibra di cocco, torba, perlite schermata, vermiculite e lana di roccia. La scelta dovrebbe dipendere dal tipo di pianta che stai coltivando e da ciò che è importante per te.

Il tipo di substrato di coltivazione utilizzato con il giardinaggio idroponico dipenderà anche dai nutrienti di cui le tue piante hanno bisogno per essere sane. Avrai bisogno di due tipi di nutrienti per assicurarti che le tue piante ricevano: NPK (azoto, fosforo e potassio). Il tipo di nutriente che le tue piante ricevono si basa sulla combinazione e sul rapporto di questi tre nutrienti di cui hanno bisogno per crescere bene.

Pertanto, il substrato di coltivazione utilizzato per questo tipo di giardinaggio dovrebbe essere adatto alla coltivazione di tutti i tipi di piante. Alcune opzioni includono: Hydroton, Cactus Mix, Coco Coir e Vermiculite. Se non sei sicuro di quale scegliere, è meglio iniziare con un mezzo composto da un mix di tutti e tre.

Dopo aver deciso quale substrato è il migliore per le tue piante, dovrai testare la soluzione nutritiva che intendi utilizzare per assicurarti che sia bilanciata. In caso contrario, le tue piante sembreranno malaticce o cresceranno molto lentamente.

Utilizzo di un misuratore TDS

Quando si testa la soluzione nutritiva idroponica, è necessario esaminare le parti per milione (PPM) di ciascun nutriente: azoto (N), fosforo (P) e potassio (K). In questo

modo si otterrà

Assicurarsi che la percentuale di ciascun nutriente sia corretta. Quando si utilizza un misuratore TDS per testare i nutrienti idroponici, è necessario inserire il misuratore direttamente nel terreno di coltura e lasciarlo lì per diversi minuti.

TDS è l'acronimo di solidi totali disciolti, che si riferisce alla quantità di materiale disciolto nella soluzione nutritiva. Questo numero deve essere inferiore a quello che la tua pianta può gestire. In caso contrario, dovrai ridurre il numero di nutrienti che stai fornendo alle tue piante fino a quando il livello di TDS non sarà inferiore a quello che ti dice il tuo misuratore.

Ricorda che, indipendentemente dalla soluzione nutritiva che scegli, o se ne usi una, è necessario fornire anche un tampone per il pH, oltre a calcio e magnesio (Growstones o Calsolite sono buoni esempi).

Come utilizzare questa conoscenza

Usando questa conoscenza, vedrai che presto sarai in grado di coltivare tutto ciò che desideri: fiori, erbe, verdure e altro ancora! Ci sono alcuni fattori chiave da tenere a mente quando si tratta di coltivare piante indoor. Ad esempio, il tuo obiettivo dovrebbe essere quello di rendere il tuo giardino interno il più semplice e autosufficiente possibile. Se una pianta non riceve abbastanza luce, le radici moriranno o l'intera pianta finirà per sembrare morta e secca.

Affinché le piante crescano bene in casa, puoi usare un'illuminazione fluorescente o luci di coltivazione. Puoi anche utilizzare luci che simulano la luce del sole (o luci di coltivazione) se la tua casa offre anche molta luce naturale. Inoltre, dovrai assicurarti che le tue piante ricevano molta acqua e le giuste quantità di aria e sostanze nutritive per crescere.

Dovresti iniziare con una soluzione nutritiva bilanciata quando inizi a coltivare piante indoor e poi aggiungere un tampone per pH e un integratore di calcio e magnesio (come Growstones) almeno due settimane dopo. Non dimenticarlo nel tempo; Le tue piante dovranno essere trapiantate in vasi più grandi! Dovrai anche concimarli

regolarmente

(si consiglia di farlo ogni 14 giorni circa) affinché ricevano i nutrienti di cui hanno bisogno per crescere.

L'ultima cosa che dovrai considerare è che le tue piante non avranno solo bisogno di sostanze nutritive, ma avranno anche bisogno di acqua e aria. Ciò significa che dovrai dare loro più luce, il che a sua volta significherà più aria e così via.

Dovresti anche assicurarti che il tuo giardino interno non sia troppo piccolo; In caso contrario, le piante potrebbero avere difficoltà a crescere correttamente. Dovresti anche evitare di piantare lo stesso tipo di pianta nello stesso punto per troppo tempo. Può essere troppo facile per le tue piante diventare stentate a causa del fatto di essere confinate in uno spazio ridotto.

Ormai dovresti sapere che coltivare piante in casa non è certamente un compito facile da portare a termine. In effetti, può essere molto difficile da fare, ma se segui i consigli di questo libro, sarai in grado di iniziare con questo hobby gratificante e da allora in poi goderti il tuo giardino interno per gli anni a venire!

Capitolo 2: Foraggiamento

Cercare cibo all'aria aperta è un po' un'arte. Richiede una conoscenza approfondita delle piante per essere in grado di dire quali piante sono commestibili in modo sicuro e quali possono causare malattie o morte. Molte specie di piante all'interno di una famiglia si assomigliano, quindi devi essere attento e ben informato quando cerchi piante commestibili nella natura selvaggia. Anche se possono sembrare simili, una specie sarà sicura da mangiare mentre suo cugino potrebbe rivelarsi mortale in molti casi. C'è anche il rischio di sapere quali parti di una pianta sono commestibili e quali no, poiché non tutte le piante sono completamente tossiche o commestibili; Ci possono essere parti sicure e altre non sicure. Allo stesso modo, è importante sapere quali parti delle piante possono essere consumate crude e quali devono essere cotte prima che siano completamente sicure.

Non foraggiare mai piante che non sembrano essere sane al 100%. Cerca carie, appassimenti, macchie, scolorimento, ecc. Se una pianta mostra malattia solo in una parte, è comunque una scommessa più sicura trovarne un'altra completamente sana. Non puoi sapere con certezza come la malattia di una parte possa influenzare la sicurezza di mangiare le altre parti.

Se conosci le piante commestibili e non commestibili in un'area, fai attenzione che l'introduzione di nuove piante nella tua dieta può causare una reazione temporanea, come mal di stomaco, mentre il tuo corpo si adatta alla nuova pianta. L'introduzione di nuove piante nella tua dieta in una situazione di sopravvivenza potrebbe rivelarsi fatale se il tuo corpo reagisce male e ti ammali.

Molte piante selvatiche possono essere utilizzate come erbe durante la cottura o per le loro proprietà medicinali. Anche in questo caso, è essenziale essere certi al 100% che la pianta che si sta utilizzando sia sicura per il consumo o per essere utilizzata esternamente per scopi curativi.

Se desideri introdurre il foraggiamento nel tuo repertorio di bushcraft, devi conoscere le piante della tua zona e come distinguere le varietà tossiche da quelle sicure.

Semi, noci, bacche, tuberi e altre parti delle piante possono essere consumate in alternativa alle loro foglie, ma si applicano le stesse regole delle loro foglie.

Fatto: l'80% di tutti i funghi che si trovano in natura sono tossici e possono causare malattie gravi o addirittura la morte entro 48 ore dall'ingestione.

Test di commestibilità

Il test di commestibilità universale non è un metodo infallibile per decidere se una pianta è sicura da consumare, ma è utile in caso di necessità per la sopravvivenza.

Separa una pianta nelle diverse parti che compongono il tutto. Cioè gli steli, le radici, i boccioli, le foglie, i fiori e i frutti. Ti concentrerai sul testare una parte della pianta alla volta.

Se una qualsiasi parte di una pianta ha un odore forte e sgradevole, probabilmente non è sicura.

Posiziona il singolo pezzo della pianta che stai testando all'interno del gomito o del polso per un paio di minuti. Nota se la tua pelle reagisce con intorpidimento, bruciore, prurito o altre sensazioni avverse come un'eruzione cutanea. Se una qualsiasi parte di una pianta provoca una reazione di contatto negativa, non consumare nessun'altra parte della pianta.

Se non c'è reazione di contatto con il singolo pezzo della pianta che stai testando, preparalo cuocendolo con il metodo che preferisci. La bollitura è sempre un buon metodo di cottura.

Inizialmente non ingerire o mangiare la pianta cotta. Per prima cosa, esegui un test di contatto sulle labbra. Se, dopo circa 15 minuti, non si verificano reazioni avverse come bruciore o prurito, prendere un morso molto piccolo. Masticare e tenere il boccone in bocca per altri 15 minuti e attendere qualsiasi ulteriore reazione.

Un sapore amaro o saponoso non è un buon segno. Non aspettate una reazione se la vostra pianta ha questi sapori e sputatela immediatamente.

Nota: Alcune piante sono altamente tossiche anche se ne viene ingerito un piccolo boccone.

Ripeti lo stesso processo con le altre singole parti della stessa pianta per determinare se altre parti sono sicure da consumare, poiché alcune piante possono avere sia parti

commestibili che velenose.

Foraggiamento alternativo

Non tutto il foraggiamento ha a che fare con le piante. Per quanto disgustoso possa sembrare ad alcune nazioni, l'alternativa al foraggiamento è mangiare insetti e altri insetti striscianti raccapriccianti.

Gli insetti sono un'alternativa proteica alle piante e possono essere trovati letteralmente ovunque. In qualsiasi situazione di sopravvivenza, vale la pena considerare di mettere da parte la schizzinosità e masticare alcuni pasti per rimanere in vita.

Nota: come per le piante, è importante sapere quali insetti si possono tranquillamente consumare e quali no. Anche se sai che è sicuro consumare un creepy-crawly, è sempre meglio cucinarlo prima di fare uno spuntino.

In caso di dubbio

Una persona media impiegherà tre settimane per soccombere alla fame. Sì, ora hai fame ma, con pazienza, puoi trovare una fonte di cibo più sicura che non rischierà la tua vita per un pasto magro.

Perché Forage?

Il mondo è ricoperto da una varietà di piante ed erbe selvatiche, di cui un numero significativo è commestibile. La maggior parte di queste piante sono anche libere di essere prese e utilizzate. Ci sono migliaia di piante che sono considerate erbacce e gettate via o ignorate, che non solo sono adatte al consumo, ma sono anche ricche di una varietà di sostanze nutritive. Questo capitolo contiene una varietà di tali piante che ti aiuteranno a sopravvivere facilmente alla natura selvaggia.

Cercare cibo non significa solo sopravvivere nella natura selvaggia; È un'abilità essenziale del bushcraft che può aiutarti anche a risparmiare un sacco di soldi. Puoi ridurre il tuo budget alimentare annuale raccogliendo e foraggiando le piante che crescono intorno a te. Queste piante hanno un sapore delizioso e sono spesso piene zeppe di proprietà medicinali che possono aiutarti a ridurre le spese mediche annuali. Un ulteriore vantaggio di cucinare ciò che hai raccolto è che avrà un sapore infinitamente migliore perché apprezzerai il duro lavoro che serve per raccogliere e raccogliere le cose.

Anche il gusto ne risulterà esaltato perché saprete che il prodotto costa poco o nulla.

Oltre a far risparmiare un sacco di soldi, il foraggiamento ha una moltitudine di altri vantaggi. Ad esempio, molte foglie, fiori, noci, semi e bacche disponibili in natura sono considerati "superfood". Questi superfood sono ricchi di sostanze nutritive che possono battere anche le medicine più esotiche e costose. Ad esempio, sapevi che i cinorrodi contengono il 20% in più di vitamina C rispetto a un'arancia? Allo stesso modo, la nocciola contiene più proteine per chilo rispetto a un uovo. Le piante selvatiche sono spesso ricche di sostanze nutritive.

Le piante foraggere sono generalmente ricche di sostanze nutritive perché appena raccolte. I prodotti confezionati disponibili sul mercato sono spesso trattati con molte sostanze chimiche, motivo per cui tendono a perdere molti nutrienti. Molti articoli che sono disponibili per un raccoglitore non sono disponibili per un normale acquirente.

Il foraggiamento non riguarda solo la salute fisica; Fa bene anche alla salute spirituale. Fornisce cibo per lo stomaco e l'anima. Il foraggiamento ti permette di apprezzare la natura, connetterti con essa e comprenderla. Il solo fatto di stare all'aperto in compagnia della natura può migliorare istantaneamente la salute e l'umore. Secondo vari studi moderni e scientifici, è stato dimostrato che i pazienti esposti alla natura di volta in volta guariscono rapidamente rispetto ad altri pazienti. Il foraggiamento è uno dei modi migliori per avvicinarsi alla natura e sviluppare un rapporto con essa, ma questo rapporto deve essere sostenibile e rispettoso.

Rubare piante a caso, andare in giro per la campagna e prendere tutto ciò che ti piace non è foraggiamento. Il foraggiamento è un processo meticoloso e "curativo". Un raccoglitore prende tutto ciò di cui ha bisogno con la massima cura e rispetto.

Raduno dei cacciatori

Foraggiamento è solo un termine moderno per cacciare-raccogliere. Quando raccogli una mora, mangi una foglia di acetosa o arrostiti una pastinaca selvatica, stai solo emulando le azioni dei tuoi antenati preistorici. I nostri antenati sono sopravvissuti grazie a questi alimenti e anche gli esseri umani moderni possono farlo. In effetti, c'è un piacere atavico che si può avere nel raccogliere, cucinare e consumare cibo selvatico. È molto più gioioso e piacevole che acquistare articoli casuali al supermercato. Puoi usare erbe selvatiche, piante e funghi per preparare pasti deliziosi.

Puoi preparare bevande, insalate, tè, vini e ricette ancora più elaborate.

La caccia è un ottimo modo per procurarsi il cibo nella natura selvaggia; Tuttavia, ci sono molti problemi e aspetti associati ad esso che possono essere difficili per un principiante. La caccia ha problemi legali, etici e tecnici, motivo per cui non tutti possono farlo. Se ami la carne, puoi provare alcuni metodi di raccolta della carne. Ad esempio, puoi raccogliere crostacei, lumache e altri animali simili.

Il cibo selvatico è altamente stagionale, oltre che biologico. Segue il ritmo della natura con tutto il cuore. Aderisce rigorosamente all'orologio botanico, motivo per cui molti cibi selvatici sono disponibili solo in un periodo e in una stagione specifici. Se hai intenzione di mangiare il cibo foraggiato oltre la sua stagione, devi conservarlo. È possibile conservare cibo selvatico sotto forma di marmellate, vini, ecc. Puoi anche conservare gli alimenti congelandoli o essiccandoli.

Il foraggiamento non è solo un hobby; È un modo di vivere sano e semplice. Molte persone credono che il foraggiamento sia possibile solo nelle foreste profonde e nei boschi bui, ma questo è un mito: puoi foraggiare ovunque. Il cibo selvatico cresce ovunque; Devi solo sapere cosa è commestibile e cosa non lo è.

Non importa dove vivi; Il foraggiamento nelle aree urbane può essere gratificante quanto il foraggiamento in campagna. Puoi trovare una varietà di commestibili urbani nelle città che possono aggiungere molto gusto e nutrimento al tuo cibo normale.

Sebbene alcune piante si trovino in abbondanza in determinati luoghi come paludi, boschi, ecc., ciò non significa che siano confinate alle aree. Puoi trovare queste piante anche in altri luoghi, anche se in piccoli numeri. Tuttavia, molte piante sembrano simili e potresti finire per raccogliere una pianta tossica a causa di un'errata identificazione. Ciò rende necessario avere una conoscenza assoluta e ampia delle varie piante in modo da poterle identificare con facilità e sicurezza. Il foraggiamento è un'abilità pratica e un libro può solo guidarti. Ci sono molte cose che si possono imparare solo con la pratica. Quando inizi a foraggiare in pratica, sarai in grado di osservare una varietà di cose che ti aiuteranno nel tuo viaggio per diventare un raccoglitore esperto.

Cose da ricordare

La cosa più importante da ricordare sul foraggiamento è che deve essere legale, sicuro e sostenibile. Il foraggiamento dovrebbe danneggiare la natura e il suo ciclo. Deve essere un'attività divertente. Una cosa che rende il foraggiamento un grande hobby è che è altamente conveniente. A volte hai solo bisogno di una piccola borsa, occhi aperti e le tue mani. Ricorda queste regole di base durante il foraggiamento.

Sicurezza

Ci sono una varietà di piante selvatiche e velenose che spesso sembrano commestibili. Se siete confusi o avete qualche dubbio sull'identità della pianta, evitatela e andate avanti.

Sebbene sia necessario portare con sé e studiare una buona guida di funghi, piante selvatiche e foraggiamento, si consiglia anche di investire in buoni corsi di foraggiamento per prenderne almeno un paio.

Molte famiglie di piante sono costituite da deliziose piante commestibili che vengono comunemente consumate; Tuttavia, queste famiglie sono anche costituite da piante eccezionalmente tossiche. Ad esempio, la famiglia delle Solanacee è composta da patate, melanzane, pomodori, ecc., ma contiene anche piante mortali come la belladonna. Lo stesso vale per la famiglia delle ombrellifere, che contiene piante deliziose come il prezzemolo di mucca e il panace di mucca, ma è composta anche da piante mortali come il giusquiamo, l'erba d'acqua, la cicuta e il giusquiamo. È necessario familiarizzare con queste quattro piante mortali ed evitarle come la peste. Allo stesso modo, si consiglia di evitare completamente la famiglia delle ombrellifere fino a quando non è possibile identificare correttamente le quattro piante di cui sopra. Queste quattro piante sono estremamente tossiche e il tuo primo errore sarà l'ultimo. Tutti sono mortali e si riveleranno fatali se consumati.

Molte piante possono rivelarsi fatali, ma non sono facilmente reperibili. Insieme a queste, alcune piante possono causare reazioni e malattie in alcuni individui. Anche le piante più innocue possono portare ad allergie. Per evitare reazioni avverse, si

consiglia di provare una piccola quantità di cibo selvatico mettendone un po' sulla lingua.

Alcune altre piante contengono sostanze chimiche e composti che possono accumularsi nel tuo corpo a lungo termine. Una di queste sostanze chimiche è l'acido ossalico. Non consumare regolarmente piante che contengono acido ossalico. L'acetosa è una di queste piante che dovrebbe essere evitata.

È necessario dare la priorità alla tua sicurezza durante il foraggiamento. Non andare in cerca di cibo in un'area eccezionalmente pericolosa e rischiosa. Ad esempio, non è consigliabile cercare di foraggiare intorno a una scogliera o in boschi profondi. Attenzione alle sabbie mobili e alle trappole naturali simili. Se hai intenzione di andare in cerca di cibo lungo la costa, fai attenzione agli orari delle maree. È necessario essere rispettosi dell'ambiente circostante anche in contesti urbani. Non cercare cibo da siti che potrebbero avere sostanze chimiche e industrie pesanti invisibili. Gli orti, i pascoli e i giardini offrono molte possibilità di foraggiamento; Tuttavia, non foraggiare questi luoghi se sono stati spruzzati con insetticidi o erbicidi di recente. Non foraggiare piante che sembrano biancastre o hanno foglie appassite. Non foraggiare mai lungo i bordi delle strade, poiché è molto probabile che siano ricoperte di sostanze inquinanti. In campagna, non foraggiare campi che sono stati trattati con letame, prodotti chimici per l'agricoltura e liquame. Allo stesso modo, non raccogliere piante acquatiche che crescono intorno alle industrie e agli scarichi fognari.

Pulisci e lava sempre accuratamente le piante da foraggio prima di consumarle.

Se si prevede di conservare gli alimenti foraggiati, si consiglia di sterilizzare accuratamente l'attrezzatura e i recipienti. I microbi sono presenti ovunque e un passo falso può rovinare il cibo. Una piccola infiltrazione può rovinare birre, vini, marmellate, gelatine, ecc.

Galateo del foraggiamento

Si consiglia di seguire alcune etichette durante il foraggiamento. Ecco un elenco di codici di condotta generali che devi seguire.

Non privare le singole piante delle foglie, dei fiori, delle noci e dei frutti. Raccogli solo

alcune delle parti commestibili da una pianta. È meglio raccoglierne un po' da molte piante. Raccogli sempre usando una forbice da potatura o un coltello. I funghi vanno sempre raccolti tagliando con un coltello alla base del fungo.

Sii sempre consapevole dell'ambiente durante il foraggiamento. Non disturbare l'habitat naturale durante il foraggiamento.

Non esagerare con la raccolta e prendi sempre e solo ciò di cui hai bisogno. Lasciane abbastanza per altre bottinatrici, tra cui api, uccelli, animali, ecc. Il foraggiamento deve essere sostenibile; altrimenti, può distruggere un intero ecosistema.

Non raccogliere mai fiori da piante biennali e annuali poiché queste piante producono semi per la propagazione.

Se raccogli fiori da queste piante, assicurati di spargere i semi della pianta per garantire la propagazione.

Alcune piante e luoghi sono protetti dalla legge ed è illegale raccogliarli. Per evitare problemi, consultare le fonti adeguate prima di foraggiare.

Borsa per l'attrezzatura

Una borsa da trasporto è uno strumento eccellente e pratico per tutti i tipi di raccoglitori; Tuttavia, un cesto largo o un trug possono rivelarsi una scelta eccezionale per bacche e foglie. In un cestello a bocca larga, l'aria può circolare correttamente e le merci non vengono schiacciate e schiacciate. Si consiglia di legare una borsa per la spesa sulla parte superiore di questo cestino per evitare che le foglie volino via.

Armeria

Hai bisogno di strumenti precisi e affilati come cesoie e coltelli per tagliare e raccogliere alcune parti delle piante. Ad esempio, teste di semi, foglie, fiori e funghi possono essere raccolti usando un paio di piccole forbici da cucina o con l'aiuto di un coltello da giardinaggio. Se ti piace davvero raccogliere funghi, puoi investire in uno speciale coltello per funghi disponibile nel negozio di forniture per il giardinaggio. I funghi sono spesso ricoperti di polvere e sporcizia. Investi in un pennello duro/rigido. Può essere utilizzato per pulire lo sporco dai funghi.

Bastone

Generalmente, il frutto più succoso, più maturo e più bello è il più alto o il più lontano. Per evitare di farti male, porta con te un bastone da passeggio. Questo

bastoncino può essere utilizzato per raccogliere frutta e per sostenerti mentre cammini per lunghe distanze.

Guanti

Molte piante hanno spine per proteggere i loro fiori e frutti. La maggior parte di queste spine e uncini possono essere piuttosto affilati e possono attirare molto sangue. Prugne, cinorrodi, olivello spinoso, ecc. hanno tutti spine acuminate. È impossibile evitarli, quindi investi in guanti in pelle di buona qualità. Questi guanti ti proteggeranno dalle spine più comuni.

Nel caso dell'ortica, si consiglia invece di procurarsi guanti di gomma. Cerca di trovare la coppia più lunga possibile.

Stagioni

Il foraggiamento è un'attività naturale strettamente regolata dalla rotazione della terra e dalla posizione del sole, che ci fornisce le stagioni. Alcune piante sono disponibili tutto l'anno; tuttavia, altri fioriscono solo durante determinate stagioni e mesi.

La stagionalità è un concetto relativo e soggettivo. Ad esempio, alcune piante crescono in determinate stagioni in alcune parti della nazione, ma le stesse piante possono crescere in stagioni diverse in parti diverse. Tutte le stagioni forniscono qualche tipo di pianta commestibile, ma se non riesci a trovare nulla da mangiare, è il momento di passare ai cibi conservati.

Ci sono molti modi e opzioni per trovare cibo in natura. Questi includono la caccia, la cattura di pesci, la cattura di selvaggina e la ricerca di larve. Tuttavia, questi non sono gli unici metodi per procurarsi il cibo. Un modo semplice e altamente sostenibile per trovare cibo è cercare piante commestibili e parti commestibili di piante come bacche, noci, frutti, fiori, radici, foglie, ecc. Un ulteriore vantaggio di trovare cibo è che la maggior parte di queste piante commestibili ha proprietà medicinali. Questo capitolo si concentrerà sul foraggiamento e su come identificare alcune delle piante commestibili più comuni.

Piante commestibili comuni

Molte piante che crescono nel nostro cortile sono commestibili. Questi includono il tarassaco, il trifoglio, la bardana, la piantaggine e le viole che sono commestibili e si trovano spesso nelle aree rurali. Insieme a questi soliti sospetti, molte altre varietà di

piante selvatiche ma commestibili possono essere utilizzate come sostentamento nella natura selvaggia. Si consiglia di procurarsi un'adeguata guida al foraggiamento per saperne di più su queste piante. Molte piante selvatiche assomigliano ad altre piante commestibili, ma sono estremamente tossiche. Per evitare qualsiasi rischio, è necessaria un'adeguata guida al foraggiamento.

Il caso diventa ancora più difficile nel caso dei funghi. I funghi commestibili sono ricchi di nutrienti essenziali, ma ci sono moltitudini di funghi che sono velenosi e possono essere pericolosi per la vita. A meno che tu non sia un raccoglitore esperto, si consiglia di evitare del tutto i funghi selvatici.

Essere in grado di foraggiare la tua cena significa che idealmente dovresti avere una conoscenza approfondita delle piante disponibili nella tua zona (o in una particolare zona della natura selvaggia). Devi sapere cosa puoi mangiare e cosa no.

Erba

L'erba giovane, tenera e con le punte biancastre è generalmente commestibile e ha un buon sapore. Può essere consumato crudo.

Radici e Tuberi

I tuberi e le radici crescono sotto il terreno. Sono altamente nutrienti ma spesso richiedono cottura. Patate dolci, patate, cipolle, ecc., sono tutte diverse forme di tuberi o radici.

Semi e noci

Le noci e i semi di una varietà di piante non sono solo commestibili, ma sono anche ricchi di sostanze nutritive. Qualsiasi seme che abbia un sapore acido o amaro non è generalmente sicuro da mangiare. Nella maggior parte dei casi, un seme o una noce possono essere resi commestibili facendoli bollire o immergendoli in acqua durante la notte.

Foglie

È possibile consumare le foglie di una varietà di piante crude o cuocendole. Ortiche, crescione, spinaci, ecc., tutto può essere mangiato nella natura selvaggia. Le foglie che hanno un intenso sapore amaro possono essere tossiche e dovrebbero essere evitate.

Frutta e bacche

Frutta e bacche sono comunemente disponibili al supermercato, ma i frutti che vediamo, come pere, mele, banane, ecc., derivano da migliaia di anni di coltivazione selettiva. Ciò

significa che molti frutti e bacche che appaiono in natura potrebbero non avere il

stessi gusti di quelli disponibili sul mercato. Allo stesso modo, molti frutti e bacche disponibili in natura possono essere dannosi se consumati. Non consumare frutta se non si è a conoscenza della sua origine. Evita di mangiare bacche bianche, poiché è molto probabile che siano tossiche.

Cose da evitare

Un esperto artigiano sa cosa mangiare e cosa non mangiare. Ecco un breve elenco di regole che dovresti tenere a mente mentre mangi fuori nella natura selvaggia.

Gusto simile alla mandorla

Se una pianta ha il sapore delle mandorle, probabilmente contiene acido prussico. Questo acido è tossico per l'uomo. In molti casi, questo acido può essere curato facendo bollire la pianta. Buttare via immediatamente l'acqua. È generalmente sicuro da mangiare se la pianta perde il suo sapore simile alla mandorla dopo l'ebollizione o l'ammollo.

Odorare

Il naso umano o l'olfatto è il risultato di un'evoluzione prolungata. Si è evoluto in modo tale da poterci mettere in guardia contro gli alimenti pericolosi. È meglio evitare cibi che hanno un cattivo odore. (Le eccezioni includono durian, ecc.) Se un frutto o una pianta ha un odore sgradevole, è meglio evitarlo.

Sfumature rosse

Si consiglia di evitare il colore rosso, poiché è molto probabile che la pianta sia tossica o pericolosa per noi. Ci sono molte eccezioni a questa regola, ad esempio mele, pomodori, fragole, ecc., ma se non sei sicuro che una pianta rossa, una bacca o un frutto siano assolutamente sicuri per il consumo, è meglio evitarli.

Amarezza o acidità

Qualsiasi pianta che abbia un sapore estremamente piccante o amaro dovrebbe essere evitata, poiché generalmente ti farà ammalare. Può anche rivelarsi una minaccia per la tua vita.

Funghi

I funghi sono ricchi di sostanze nutritive e hanno un sapore delizioso, ma questi fattori hanno un costo enorme. Molti funghi sono tossici e molti funghi si assomigliano. È piuttosto difficile distinguere le varietà tossiche da quelle commestibili. Se sei un principiante, è meglio evitare del tutto i funghi.

Incertezza

Se sei incerto su qualcosa, che sia commestibile o meno, la cosa migliore da fare è evitarlo del tutto. Se evitarlo non è un'opzione, assaggia un piccolo morso dell'oggetto, ma NON ingoiarlo. Se il campione ha un buon sapore, cioè non troppo amaro o acido, deglutisci un po' e aspetta. Se non vedi reazioni negative entro un'ora, la pianta è solitamente sicura per il consumo. Questa dovrebbe essere solo una tattica di ultima istanza. Se possibile, evita tutto ciò che non riconosci.

L'ebollizione o la cottura possono generalmente ridurre alcune tossine e amarezza dalla pianta. Si consiglia comunque di studiare attentamente le piante locali prima di prendere qualsiasi decisione.

Scegliere le piante giuste

Il modo migliore per verificare se una pianta è adatta al consumo o meno è utilizzare il metodo ITEM. ITEM è l'acronimo di:

Identificazione

Identifica la pianta facendo riferimento a una moltitudine di fonti. È abbastanza facile identificare erroneamente una pianta. Il consumo di una pianta identificata erroneamente può farti ammalare gravemente o può persino portare alla morte.

Periodo dell'anno

Controlla sempre il tempo o il periodo di crescita/fioritura di una pianta facendo riferimento a una guida al foraggiamento. Se trovi una pianta che cresce fuori stagione, è molto probabile che si tratti di una pianta diversa che hai identificato erroneamente. È meglio evitare del tutto le piante fuori stagione.

Ambiente

Come il tempo di crescita, la stagione e il periodo, si consiglia di verificare se la pianta sta crescendo nel suo habitat corretto e nell'atmosfera appropriata o meno. Ad esempio, se trovi una pianta che generalmente cresce in terreni paludosi che cresce in un luogo asciutto, è più probabile che si tratti di una pianta diversa che hai identificato erroneamente.

Metodi

L'ultimo elemento della tecnica ITEM è il "metodo". In questa tecnica, devi imparare come raccogliere e preparare un alimento prima di consumarlo. Questo è necessario in quanto, nel caso di alcune piante, il fusto non è commestibile, ma le foglie lo sono. È vero anche il contrario. In alcuni casi, il fogliame è commestibile, ma le bacche non lo sono. Alcune piante possono essere consumate crude, mentre altre devono essere cotte prima di essere mangiate. Si consiglia di seguire una guida al foraggiamento per apprendere una varietà di fatti su molte piante diverse. Se possibile, cerca di imparare le sfumature relative al foraggiamento da un esperto.

Commestibili selvatici

Ecco alcune semplici piante che sono comunemente disponibili intorno a te. Puoi trovare qualche informazione in più su queste e altre piante nel prossimo capitolo.

Tifa

Le tifa non sono solo commestibili e deliziose, ma sono anche ricche di proprietà medicinali. I germogli possono essere consumati crudi o bolliti. Anche il portainnesto e i tuberi sono commestibili. Il seme e il polline raccolto dal seme possono essere utilizzati come farina. Le tenere teste dei semi possono essere gustate come pannocchie di mais.

Pastinaca campestre

La pastinaca di campo è stata un alimento molto popolare per molto tempo; tuttavia, di recente è caduto in disuso. La radice della pianta contiene molto amido e può essere cotta al forno o cotta come una patata.

Nota: Maneggiare questa pianta con cura, poiché una manipolazione errata può portare a dermatiti da contatto.

Tarassaco

Il tarassaco è commestibile, delizioso e ha molte proprietà medicinali. Sono spesso usati nelle insalate e possono essere mangiati anche fuori mano. Contengono elevate quantità di vitamina A. Le sue radici possono essere essiccate, macinate e utilizzate come sostituto del caffè.

Bardana

Le foglie giovani della pianta di bardana sono particolarmente buone per le insalate e il grande fittone è amido fine.

Bardana (commestibile)

La bardana è anche conosciuta come punta di freccia. È una pianta acquatica commestibile con tuberi commestibili contenenti elevate quantità di amido.

Porri e rampe

Molte piante diverse hanno bulbi commestibili, tra cui porri, cipolle e aglio. Sono deliziosi e possono aggiungere un ottimo gusto a cibi altrimenti insipidi. I bulbi possono essere conservati a lungo in un luogo asciutto e fresco. Possono durare per tutta la stagione.

Suggerimento

Sebbene il carbone non sia una pianta, si consiglia di portarlo sempre con sé durante il foraggiamento. È una risorsa fondamentale che può salvarti la vita in caso di intossicazione accidentale di piante o alimenti. Basta macinare un po' di carbone, mescolarlo con acqua e berlo. Questa soluzione indurrà il vomito all'istante. Il carbone è altamente assorbente e assorbe molte tossine per evitare ulteriori danni.

Capitolo 3: Kit di pronto soccorso a base di erbe

Questi sono gli elementi che devi avere a portata di mano in modo da poter assemblare il tuo kit di medicina con le erbe e andare da loro quando si verifica un incidente.

Ricordate che la conservazione di questi prodotti naturali in un kit di pronto soccorso va fatta in barattoli di vetro, preferibilmente avvolti in una flanella spessa per evitare che si mescolino. Altri prodotti come il gel di aloe vera, le capsule di sambuco, l'olio di lavanda e le bustine di tè possono essere conservati nello scomparto del kit di pronto soccorso.

Queste sono le erbe che non possono mancare nel tuo kit casalingo:

Il finocchio verde ha l'effetto di rafforzare lo stomaco, favorire la digestione e calmare o eliminare gli spasmi gastrointestinali. È una pianta nota per la sua capacità di combattere gas, gonfiore, flatulenza e alito cattivo.

La calendula è probabilmente una delle migliori erbe per trattare varie condizioni della pelle come punture di insetti, dermatiti, scottature minori, scottature, abrasioni o graffi. Inoltre, aiuta ad alleviare le infezioni dell'orecchio e, come collirio, può essere utilizzato sugli occhi e sull'orzaio.

L'uso principale del cardo mariano è la protezione del fegato, sebbene sia anche una buona risorsa digestiva e un integratore per via endovenosa. È un'ottima risorsa digestiva che aiuta a stimolare l'appetito e combatte la digestione pesante, l'indigestione e la sensazione di mal di stomaco. È un tonico endovenoso per vene varicose ed emorroidi.

Il tarassaco è usato per le malattie epatobiliari, l'indigestione e l'intossicazione alimentare, come la prevenzione della formazione di calcoli biliari e la promozione della minzione.

L'echinacea è una delle piante più conosciute per rafforzare le difese dell'organismo e prevenire le malattie respiratorie e di altro tipo. Attiva la formazione di globuli bianchi,

blocca l'azione di batteri e virus e previene la diffusione delle infezioni.

L'eucalipto ha proprietà ipoglicemicizzanti e può essere utilizzato come supporto ai rimedi convenzionali o naturali per il diabete lieve o nelle sue fasi iniziali.

Vaporizzare con le sue foglie è il

La migliore soluzione per combattere la congestione causata dal muco nella bronchite e in altre malattie respiratorie.

L'uva ursina è il miglior rimedio erboristico per le infezioni del tratto urinario.

Pertanto, è adatto per problemi come cistite o prostatite. Come astringente, è usato per fermare la diarrea.

Con il ginkgo, le foglie di questo albero leggendario sono la principale risorsa erboristica per trattare gli effetti dell'invecchiamento a livello vascolare. Gli erboristi lo raccomandano per fermare la demenza, aumentare l'irrigazione del cervello e aiutare a fermare la perdita di memoria e la concentrazione.

L'artiglio del diavolo è diventato uno dei rimedi erboristici più famosi per il dolore. Viene utilizzato principalmente per combattere il dolore e l'infiammazione reumatica, l'artrite, l'artrosi del ginocchio e dell'anca, la lombalgia e le nevralgie. Il suo utilizzo può ridurre o sostituire il consumo di cortisone e FANS, che a lungo andare possono danneggiare la mucosa gastrica.

L'iperico ha proprietà antidepressive che rivaleggiano con gli antidepressivi chimici che contengono IMAO. È ampiamente usato per trattare la depressione da lieve a moderata, la depressione precoce, i disturbi d'ansia non acuti, i terrori notturni, gli stati di tristezza, le palpitazioni nervose, l'insonnia e i disturbi autonomici legati alla menopausa.

La malva allevia l'infiammazione delle mucose, calma la tosse irritante ed elimina il muco. È adatto per raffreddori comuni, influenza, allergie respiratorie con rinite o sinusite. Viene anche usato per l'irritazione dello stomaco, le ulcere gastriche, la diarrea e la stitichezza lieve.

La camomilla è una delle piante più consumate e una delle più utilizzate in dispensa. È efficace nel favorire la digestione dopo un pasto pesante o sconvolto. È un aiuto per le giovani donne per calmare i crampi mestruali o la sindrome premestruale.

La passiflora combatte l'insonnia puntuale ed è un ottimo rilassante muscolare poiché è ideale dopo il superlavoro. Fornisce un sonno ristoratore, anche se non colpisce tutti allo stesso modo. È anche progettato per combattere le aritmie e le palpitazioni neurologiche,

l'ansia lieve, l'iperattività e l'emicrania.

La liquirizia è un'ottima risorsa per trattare i disturbi digestivi. Ha un forte potere dolcificante e può essere utilizzato per rimuovere l'amarezza di molte erbe. Ha la capacità di rendere più fluide le secrezioni bronchiali e aiuta a ridurre l'infiammazione delle mucose dell'apparato respiratorio. Viene anche usato per trattare l'infiammazione della bocca per ridurre il gonfiore delle palpebre e intorno agli occhi.

Il rosmarino ha un grande effetto stimolante sul sistema nervoso centrale. Aiuta a combattere la debolezza, l'affaticamento e il supporto post-riabilitazione. È attribuito a un effetto protettivo sulla funzionalità epatica.

Il pungitopo tonifica le vene e favorisce il flusso sanguigno. Tratta i problemi di cattiva circolazione periferica causati da una cattiva circolazione, come vene varicose, flebiti, emorroidi e intorpidimento di mani, piedi o gambe.

La salvia aiuta ad alleviare i sintomi della sindrome premestruale, il dolore crampiforme che accompagna le mestruazioni e combatte la debolezza. Le parti esterne vengono utilizzate come collutorio o come gargarismi per ulcere e ferite della bocca, gengiviti, stomatiti e faringiti.

Il tiglio calma le palpitazioni nervose e le aritmie, adatto a tutta la famiglia. È una grande risorsa per il controllo naturale dello stress ed è anche usato per trattare l'insonnia.

Il timo è una pianta mediterranea che è stata usata per curare raffreddori, mal di gola e altri problemi respiratori. Il suo utilizzo è finalizzato anche all'eliminazione dei parassiti intestinali.

La valeriana è il miglior rimedio erboristico per il trattamento dell'insonnia. È un ottimo alleato per giovani, bambini e sportivi che mantengono un alto livello di attività fisica perché aiuta a rilassare i muscoli e a combattere i fastidi dovuti al superlavoro.

La cosa buona di questo kit che prepari è che puoi posizionare le piante che desideri per le condizioni che desideri, così sarai ben preparato per quando accadrà l'inevitabile con un disastro naturale o una guerra.

Conclusione

Mentre caliamo il sipario su questa guida completa al foraggiamento e al giardinaggio per i Survivalista: tutto quello che c'è da sapere sulle erbe medicinali e sulle piante commestibili selvatiche, non possiamo fare a meno di riflettere sul profondo significato delle conoscenze e delle abilità che abbiamo esplorato insieme. Di fronte a un mondo in continua evoluzione, essere preparati e autosufficienti non è mai stato così importante, e la saggezza acquisita dal foraggiamento e dal giardinaggio funge da faro di speranza e potenziamento.

Durante questo viaggio, abbiamo approfondito i regni del giardinaggio, comprendendo la sua connessione intrinseca con lo stile di vita di un Survivalista. Abbiamo imparato a creare i nostri santuari dell'abbondanza, nutrendo piante che forniscono sostentamento, guarigione e resilienza. Armati di preziosi consigli, approfondimenti e degli strumenti giusti, ora siamo meglio attrezzati per intraprendere le nostre attività di giardinaggio con fiducia. Dal giardinaggio indoor alla selezione dei vasi e dei substrati perfetti, abbiamo affinato le nostre abilità per garantire un approvvigionamento alimentare costante, indipendentemente dalle circostanze.

Oltre i confini dei nostri giardini, la natura selvaggia ci chiama, offrendo un ricco arazzo di piante commestibili selvatiche ed erbe medicinali. Il foraggiamento ci ha aperto gli occhi sulle abbondanti risorse che la natura ha da offrire e abbiamo abbracciato l'arte di distinguere il commestibile da quello tossico, assaporando i sapori dell'indomito e connettendoci con le nostre radici ancestrali. Armati del test di commestibilità e delle tecniche di foraggiamento alternative, abbiamo svelato i segreti di un mondo di fonti alimentari sostenibili e nutrienti.

Nei momenti di dubbio e incertezza, questa guida ci ha fornito le conoscenze per prendere decisioni informate. Abbiamo capito l'importanza della raccolta dei cacciatori,

traendo forza dalla generosità della natura e tessendo un legame indissolubile con la terra. Come Survivalista, abbiamo imparato che il foraggiamento non è semplicemente un atto di sopravvivenza, ma una testimonianza della nostra resilienza e adattabilità come esseri umani.

Attraverso la nostra esplorazione condivisa, abbiamo riconosciuto il legame intrinseco tra la preparazione e i doni della terra. Dalla terra sotto i nostri piedi alle erbe spontanee che crescono con determinazione, abbiamo abbracciato la simbiosi tra natura e umanità.

Il giardinaggio e il foraggiamento non sono diventati solo abilità nel nostro repertorio, ma una celebrazione dei cicli della vita e della bellezza della semplicità.

Mentre concludiamo questo viaggio, ricordiamoci che la preparazione non è solo uno sforzo singolare, ma una mentalità e uno stile di vita. Le conoscenze acquisite da questa guida sono un trampolino di lancio nel nostro continuo percorso di crescita e apprendimento. Dobbiamo continuare a coltivare i nostri giardini, sia fisici che metaforici, con diligenza e cura, permettendo loro di fiorire e nutrirci in cambio.

Non dimentichiamo mai il potere dell'autosufficienza e la resilienza che abbiamo scoperto attraverso il foraggiamento e il giardinaggio. Queste abilità hanno il potenziale per trasformare non solo la nostra vita, ma anche quella di coloro che ci circondano. Mentre abbracciamo le meraviglie del mondo naturale, ricordiamoci anche della responsabilità che abbiamo come custodi della terra.

Quindi, cari lettori, vi incoraggio a continuare il vostro viaggio di esplorazione e preparazione. Coltiva i tuoi giardini con amore e dedizione e avventurati nella natura selvaggia con un cuore umile e una sete di conoscenza. Facciamo in modo

che le lezioni apprese da questa guida ci ricordino che siamo in grado di prosperare di fronte alle sfide e che insieme possiamo creare un futuro di resilienza e responsabilizzazione.

Con gratitudine e speranza, vi saluto questo capitolo del nostro cammino comune.
Possa la saggezza di questa guida continuare a guidarti verso una vita di
preparazione, connessione e armonia con il mondo che ti circonda.

Sii audace. Siate preparati. Sii resiliente.