

Zeitschrift: Rivista militare della Svizzera italiana
Herausgeber: Lugano : Amministrazione RMSI
Band: 60 (1988)
Heft: 2

Artikel: La sopravvivenza
Autor: Vacca, Gianfranco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-246893>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

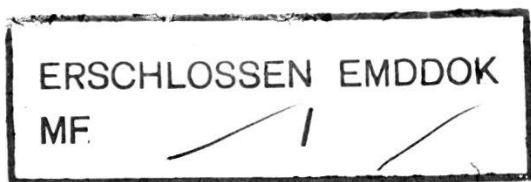
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La sopravvivenza

Gianfranco Vacca della Rivista militare italiana



La «Sopravvivenza» è un tema che deve essere trattato e conosciuto da tutti gli ufficiali. Quanto proposto dalla Rivista militare italiana è talmente denso di significato da meritare un plauso particolare e da servire quale «manuale» anche per le nostre latitudini. Pensiamo pertanto di fare cosa gradita a tutti i nostri lettori presentando queste osservazioni e raccomandazioni che possono certamente trovare molto interesse anche dal lato istruzione dei nostri quadri. La pubblicazione avverrà in tre volte.

Generalità ed acqua

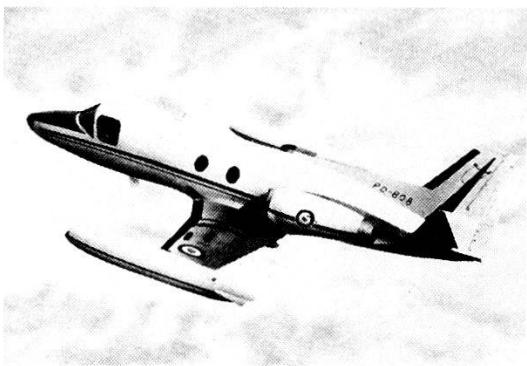
La sopravvivenza è l'insieme delle tecniche che consentono ad un individuo, o gruppo di individui, che per un qualunque motivo abbiano perso i contatti con la società umana, di adattarsi alle condizioni ambientali, generalmente ostili, e di soddisfare le più elementari necessità, stabilendo un rapporto di carattere diretto con la natura e sfruttando, allo scopo, le moderne conoscenze «tecnologiche».

Tralasciando gli aspetti commerciale, folkloristico e meramente avventuroso, rivolgiamo la nostra attenzione ai soggetti che abbiano maggiori possibilità di dover adottare tecniche di sopravvivenza; agli ambienti che fanno da scenario; alle tecniche con le quali sopravvivere; al momento in cui avviene il distacco dall'organizzazione sociale; alle cause che determinano il passaggio ad una condizione di sopravvivenza ed alle implicazioni di carattere psicologico che tale distacco comporta.

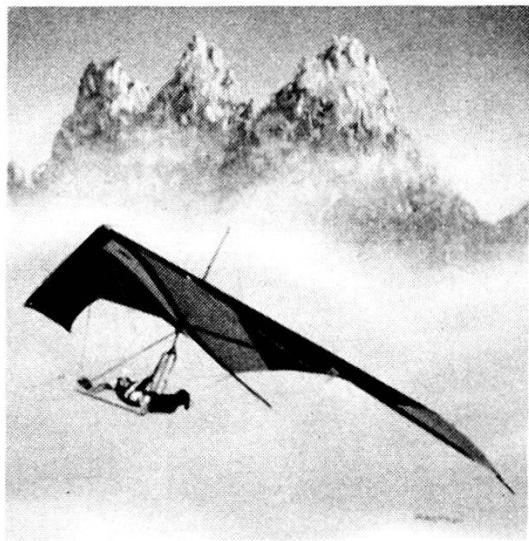
Chi?

Nella società moderna, lo sviluppo delle reti di comunicazione permette l'utilizzazione dei più svariati o sofisticati mezzi ad un sempre maggior numero di utenti; viaggiare in aereo o in nave è diventato una realtà per molti; sport una volta a carattere elitario, come il volo a vela, l'alpinismo, il wind-surf o il volo con il deltaplano hanno acquistato una grande popolarità; forme particolari di impiego del tempo libero, quali il campeggio o l'escursionismo, sono una realtà molto diffusa. Ebbene, le cronache degli ultimi anni hanno frequentemente sottoposto all'attenzione del pubblico fatti riguardanti persone trovatesi, a seguito di incidenti o di repentini cambiamenti delle condizioni meteorologiche, nella condizione di dover lottare per sopravvivere.

Si tende però a considerare queste eventualità come molto improbabili o, al più,



Nella società moderna, lo sviluppo delle reti di comunicazione permette l'utilizzazione dei più svariati e sofisticati mezzi ad un sempre maggior numero di utenti: viaggiare in aereo o in nave è ormai una realtà per molti.



Forme di sport, una volta a carattere elitario, come il volo con il deltaplano, hanno acquistato grande popolarità. Basta un imprevisto per trovarsi in condizioni di sopravvivenza.

come cose che riguardano «i soliti che rischiano troppo», mentre la realtà dimostra che i protagonisti di avventure «incredibili» sono assai spesso individui sorpresi da imprevisti durante lo svolgimento di attività di routine, ed è proprio in questi casi che l'impreparazione psicologica può avere conseguenze gravissime.

Dove?

Molti sono gli ambienti ed i climi in cui ci si può trovare costretti a sopravvivere. Analizzando il problema dalla visione più ampia possibile, una prima fondamentale classificazione consente di distinguere la sopravvivenza *in mare* e quella *in terra*.

Una ulteriore differenziazione può essere effettuata, considerando sempre il possibile scenario nella sua globalità, individuando:

- sopravvivenza in zone tropicali;
- sopravvivenza nel deserto;
- sopravvivenza sui ghiacci;
- sopravvivenza in zone temperate.

In base al clima, la classificazione tiene conto dell'andamento delle stagioni. Nella nostra trattazione faremo riferimento, principalmente, alle zone temperate, che sono quelle che, più realisticamente, riteniamo possano interessare il lettore.

Come?

I militari, in generale, e le forze speciali, in particolare, principali specialisti in fatto di sopravvivenza, usano identificarne lo «scopo» in due tipi: sopravvivenza fine a sé stessa e sopravvivenza operativa.

Il secondo tipo riguarda esclusivamente il combattente impegnato in forme particolari di lotta in territorio ostile o il pilota di un velivolo costretto ad un atterraggio forzato nella zona tenuta dall'avversario.

In questa occasione, evidentemente, tralasceremo di trattare questo tipo di sopravvivenza per occuparci di quella «fine a sé stessa» analizzando pertanto, tutto ciò che è utile ricercare, fabbricare o costruire per essere in grado di sopravvivere in terreni impervi, con o senza le attrezzature necessarie per affrontare tale evenienza.

È a questo punto doveroso stabilire il principio che per sopravvivere è necessario *nutrirsi, riposarsi, camminare*.

È intuitivo come senza acqua né viveri si perda rapidamente l'efficienza fisica. Più avanti tratteremo quindi, separatamente, gli argomenti *acqua* e *cibo*, avendo cura di suddividere quest'ultimo in animale e vegetale, analizzando inoltre i metodi per la cottura e, conseguentemente, per l'accensione del fuoco.

Il *riposo*, altra componente fondamentale della sopravvivenza, in quanto evita il sovrappiattamento ed il conseguente stress psico-fisico, è necessario in misura maggiore che non il cibo e l'acqua.

Esamineremo, poi, le tecniche per scegliere e costruire ripari, rifugi e ricoveri in base all'ambiente e al clima.

Infine verranno trattate le tecniche atte a conservare la migliore efficienza fisica, per poter muovere alla ricerca di cibo e acqua e per poter ristabilire il contatto con la società umana.

Quando?

È fin troppo evidente come non sia possibile prevedere il momento in cui si verrà costretti al brusco passaggio ad un regime di sopravvivenza. Ci si trova, improvvisamente, catapultati in una situazione di emergenza, senza preavviso e, ovviamente, senza la possibilità di una benché minima organizzazione. È facile, quindi, cadere preda dello sconforto e compiere, allora, pericolosi errori di valutazione di comportamento e di dosaggio delle forze.

Per evitare di trovarsi totalmente impreparati al momento dell'emergenza biso-

gna, principalmente, approfondire gli aspetti psicologico, tecnico e di preparazione fisica.

L'aspetto psicologico è di primaria importanza perché l'uomo moderno si è ormai abituato a certi riflessi condizionati ai quali è assai difficile disabituarsi: per un abitante di una qualsiasi città acqua è, infatti, sinonimo di rubinetto, così come luce lo è di interruttore e fuoco di gas e di fiammifero. Tanto più un individuo è abituato alle piccole comodità della vita moderna, tanto più difficile sarà fargli accettare l'idea di ricavare le proprie risorse da ciò che la natura offre.

Questo è, quindi, il primo serio pericolo che è possibile evitare con l'abitudine mentale alla sopravvivenza, sviluppata attraverso corsi pratici e grazie allo studio e all'aggiornamento continuo delle tecniche riguardanti la materia.

Rifiutarsi di analizzare i pericoli dell'ambiente ignoto e di individuare la corretta utilizzazione degli eventuali materiali a disposizione, o delle risorse naturali, significa rinunciare a sopravvivere.

Un continuo aggiornamento può facilmente essere assicurato, unendo l'utile al dilettevole, impegnando parte del proprio tempo libero in passeggiate campestri compiute inizialmente con l'ausilio della carta topografica e della bussola e, successivamente, orientandosi con l'aiuto del sole o delle stelle, studiando la differenza tra le varie specie di piante, pesci ed animali ed imparando a conoscerne la commestibilità.

Parimenti utile, per la preparazione fisica, può rivelarsi la pratica di sport ed attività ricreative che abbiano attinenza con la materia: nuoto, vela, orienteering, trekking, ecc. Appare anche in questo caso intuitivo come le possibilità di sopravvivenza siano superiori in coloro che mantengono un continuo esercizio fisico.

L'allenamento costante abitua l'organismo a sostenere sforzi prolungati e aumenta il numero dei capillari che consentono di migliorare il contatto del sangue con i tessuti, mantenendo costante il volume ottimale di ossigeno. La stanchezza comporta, in condizioni estreme, numerose implicazioni negative — insicurezza, appannamento dei riflessi, diminuzione dello spirito di reazione — annullando, in ultima analisi, la volontà di sopravvivere.

Imporsi un piccolo sacrificio giornaliero in condizioni di normalità può determinare la salvezza di condizioni di emergenza, anche se il tutto va sempre condito con un opportuno pizzico di fortuna.

Alla domanda «quando?» possiamo quindi decisamente rispondere «prima!».

Perché?

Esperienze di individui soggetti, loro malgrado, ad un regime di sopravvivenza, hanno dimostrato che è possibile uscire indenni, o con danni limitati, dalle vicende-limite, quando si ha la volontà di sopravvivere.

Ci si può, a questo punto, porre il quesito: perché sopravvivere — per chi sopravvivere?

Un nostro commilitone ed amico, protagonista di una terribile avventura in mare, al largo di Punta Ala, ha dato una risposta particolarmente significativa a questo interrogativo: «per i miei figli, per la mia Fede!».

Crearsi dei programmi, soprattutto a lunga scadenza, è altamente positivo, così come di grande aiuto morale è il ricorrere alla preghiera e all'ausilio della Fede. Va, comunque, mantenuta sempre in attività la mente, nella ricerca e nella progettazione di tutto ciò che possa servire a migliorare la propria condizione, essendo pericolosissimo abbattersi ed autocommiserarsi.

In una situazione di isolamento di questo genere è normalmente favorito l'individuo più introverso che non sente il bisogno di instaurare relazioni con altri indi-



vidui e sopporta meglio la solitudine, al contrario dell'estroverso, di norma più facile preda del pessimismo e, conseguentemente, del tracollo psicologico.

Veniamo ora ad esaminare perché ci si può trovare a lottare per sopravvivere. Le cause sono molteplici: disastri aerei, naufragi, incidenti e repentina mutamenti delle condizioni meteorologiche o ambientali, specie in montagna e nei boschi. Si hanno, in questi casi, due possibilità: muoversi alla ricerca della salvezza oppure aspettare i soccorsi, preparando il necessario per sopravvivere e per segnalare la propria posizione.

La scelta di una delle due soluzioni è subordinata a fattori quali l'integrità fisica, le condizioni climatiche.

In ogni caso, prima di affrontare qualunque decisione, l'individuo che si rende conto di essere precipitato in una situazione di emergenza deve *sedersi, calmarsi* e, solo quando la sua mente sarà quanto più possibile lucida e fredda, *decidere* quale provvedimento adottare.

Entriamo adesso nel vivo della trattazione, prendendo in esame gli argomenti *acqua, cibo, ricoveri e giacigli, fuoco, pronto soccorso, orientamento e segnalazioni*.

Rivolgeremo inoltre uno sguardo alla tecnologia al servizio della sopravvivenza, esaminando alcuni importanti materiali reperibili sul mercato ed analizzandone caratteristiche, pregi e difetti.

L'acqua

Ai fini della sopravvivenza, l'acqua è un elemento estremamente importante, considerando che il 60% circa del peso di un individuo è composto d'acqua. Quanto più sale la temperatura esterna, quanto più cresce l'impegno fisico, tanto più il corpo ha bisogno d'acqua.

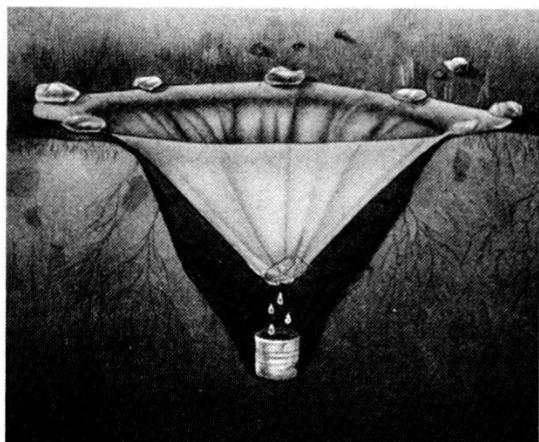
Per capire meglio l'importanza che questo liquido possiede si osservi la tabella seguente.

Sopravvivenza media con temperatura inferiore ai 25°			
senz'acqua	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 7 a 8 giorni	
con 1 litro	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 8 a 9 giorni	
con 2 litri	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 9 a 11 giorni	
con 4 litri	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 11 a 13 giorni	
con 10 litri	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 15 a 19 giorni	

senz'acqua	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 7 a 8 giorni	
con 1 litro	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 8 a 9 giorni	
con 2 litri	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 9 a 11 giorni	
con 4 litri	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 11 a 13 giorni	
con 10 litri	muovendo di notte bivaccando di giorno	da 15 a 19 giorni	



Molti sono gli ambienti e i climi in cui ci si può trovare costretti a sopravvivere.



Il disegno mostra come l'aria imprigionata sotto il telo offra gocce di vapore condensato che si raccolgono nel recipiente sottostante.

In mancanza di cibo, a condizione però di disporre di acqua a sufficienza, è possibile vivere e muovere per tempi relativamente lunghi. La mancanza di acqua, al contrario, provoca una serie di disturbi di crescente entità:

- una perdita di acqua corrispondente al 5% del peso corporeo provoca nausea e sonnolenza;
- una perdita del 10% infligge al corpo umano un grave deterioramento delle condizioni psico-fisiche, con vertigine, difficoltà di parola e grande spossatezza;
- una perdita del 25% provoca sicura morte alle basse temperature, mentre per giungere alla morte in climi temperati se ne deve perdere il 20% ed in presenza di clima torrido è sufficiente perderne il 15%.

Assodato il principio che senz'acqua è impossibile vivere, si tenga presente che quando si hanno a disposizione piccole quantità d'acqua bisogna consumarle con grande parsimonia e *mai* in un'unica soluzione. È preferibile, infatti, berne poca e spesso, piuttosto che assumerne in quantità eccessiva ed unica, per consentire all'organismo migliori possibilità di assorbimento e per reintegrare quantità ottimali di liquidi, cedendo solo una minima parte alla sudorazione e alla minzione.

Va evitato, inoltre, di bere acqua molto fredda, specie in climi torridi, o, almeno, è bene usare l'accortezza di trattenerla in bocca per consentirne un leggero innalzamento della temperatura prima di deglutire.

Una sufficiente depurazione dell'acqua potrà essere ottenuta:

- con l'ebollizione per alcuni minuti;
- con pasticche potabilizzanti;
- con tintura di iodio (5-10 gocce per litro);
- con pochi grani per litro di permanganato di potassio;
- per filtrazione attraverso un panno pieno di sabbia;
- per decantazione quando l'acqua è torbida.

Mai, in nessun caso, si dovranno bere urina, sangue, acqua di dubbia potabilità o acqua di mare, la quale, a causa della propria salinità e per il contenuto di sali di iodio e di magnesio, può provocare, specie quando ci si trovi in uno stato di avanzata disidratazione, disturbi anche gravi all'apparato digerente con diarree, coliti e, al limite, blocco renale.

Precipitazioni

L'acqua piovana è, praticamente, distillata ed è quindi una fonte ottimale di approvvigionamento. È quindi opportuno, ogni volta che se ne presenti l'occasione, cercare di raccoglierne il più possibile, con ogni mezzo. Se si dispone di recipienti impermeabili il compito è, ovviamente, facilitato, ma anche indumenti di cotone o di lana possono ben servire allo scopo se esposti alla pioggia e periodicamente strizzati in un recipiente.

In caso di sopravvivenza su un battello di salvataggio si può bere la pioggia che si deposita sul fondo (precedentemente svuotato dell'acqua marina) oppure, con una spugna o con un indumento di cotone, si può raccogliere l'umidità che si deposita sui galleggianti durante la notte.

Neve e ghiaccio si possono bere se si dispone di combustibile per scioglierli e, in questo caso, è sempre preferibile sciogliere del ghiaccio perché, a parità di combustibile, se ne ricava più acqua.

Fiumi

L'acqua dei fiumi è sicuramente potabile e di ottima qualità in prossimità delle sorgenti, ma anche nelle pianure solcate dai fiumi è possibile trovare acqua potabile, con scavi di piccola entità da effettuare, qualora si avessero dei dubbi sulla potabilità, all'esterno delle anse formate dal corso d'acqua. Anche dai torrenti e rigagnoli asciutti è possibile ottenere acqua, con piccoli scavi effettuati sempre all'esterno delle anse e nei punti più bassi.

L'acqua va comunque, quando la prudenza lo consigli ed i mezzi a disposizione lo consentano, bollita a lungo prima di essere bevuta.

In zone tropicali, dove è assai probabile che l'acqua di un fiume contenga germi e batteri di malattie assai pericolose come dissenteria, colera, tifo ed infezioni parassitarie, deve *sempre* essere bollita a lungo.

Va infine considerato che lo scorrimento stesso dell'acqua, specie in corsi impetuosi, contribuisce, seppur in minima parte, al purificarsi di questo prezioso liquido.

Nei pressi della costa

Nel settore della sopravvivenza è sempre utile e conveniente prendere esempio dal comportamento animale. L'elefante, ad esempio, indica un interessante metodo per ricavare acqua dalla sabbia, in vicinanza della riva. A circa un metro e mezzo dalla battigia, l'astuto mammifero scava una buca di poche decine di centimetri di profondità che, dopo alcuni minuti, è piena di acqua potabile, risultato della filtrazione compiuta dalla sabbia. Si tenga inoltre presente che l'acqua piovana defluisce verso il mare mescolandosi ad esso ed è quindi possibile, cercando una depressione ad un centinaio di metri dal bagnasciuga e scavandovi una buca, ottenere acqua potabile in abbondanza.

Laghi e stagni

Il metodo migliore per purificare le acque dei laghi di dubbia potabilità, acque stagnanti e acque fangose, è quello di filtrarle più volte con la sabbia, contribuendo così anche ad eliminare il sapore salmastro delle acque di stagni adiacenti al mare. Anche in questo caso il massimo grado di sicurezza è ottenibile attraverso l'ebollizione.

Boschi

Nei boschi, nei quali sono presenti vaste aree umide, è decisamente facile procurarsi, con l'ausilio di distillatori, acqua potabile. Dove sono presenti il salice ed il sambuco, inoltre, basterà effettuare piccoli scavi per ottenere l'acqua.

Distillatore

È cosa nota che l'evaporazione venga favorita da calore del sole. Questo principio può essere convenientemente sfruttato realizzando un «distillatore».

Si scava una buca con profondità e diametro di circa un metro sulla quale si stende un telo impermeabile. Disposto al centro della buca un recipiente, si fissano i bordi del telo con delle pietre e gli si fa assumere una forma concava ponendo al centro un piccolo sasso. In questo modo l'aria imprigionata sotto il telo satura

rapidamente e gocce di vapore condensato si raccolgono sulla parte convessa del telo dal quale cadono poi nel recipiente. È così possibile raccogliere circa un litro d'acqua ogni 24 ore. Volendo, si può agevolare la condensazione ricoprendo il fondo della buca con foglie e rami verdi.

Con questo metodo non è raro catturare anche rettili e piccoli animali che, attratti dall'acqua, si introducono nella buca, non riuscendo poi a risalirla.

Il distillatore può essere utilizzato, sia pure con capacità produttiva dimezzata, anche di notte, poiché il terreno continua ad avere una temperatura relativamente elevata, mentre il telo si raffredda rapidamente.

Acqua delle piante

Le piante sono formate, per buona parte, di acqua ed il loro succo, purché non presenti un aspetto lattiginoso o schiumoso, è generalmente potabile.

Alcune piante, come la vite, possono fornire acqua intaccandole nella parte alta ed effettuando una seconda incisione vicino al terreno: poco dopo l'acqua comincerà a gocciolare.

Quando non si abbia il tempo o il modo di purificare acqua di dubbia potabilità si può agevolmente ricorrere alle piante acquifere, che consentono di ricavare discrete quantità di liquido.

L'acqua può inoltre essere sostituita da frutti ricchi di succo come l'uva, le pesche, le arance, ecc...

In un bosco sarà ovviamente più proficuo, stante la ovvia indisponibilità dei frutti anzidetti, indirizzare la ricerca verso corbezzoli e bacche o accontentarsi di succhiar radici.

In quest'ultimo caso le radici vanno scelte in maniera empirica, procedendo per tentativi: se ne assaggiano di varie qualità fino a trovare quelle dolci e succose. Nelle zone tropicali le possibilità di ricavare acqua dalle piante sono estremamente più elevate e per i viticci si potrà fare uso degli stessi procedimenti sopra esposti, facendo sempre attenzione che il succo non sia lattiginoso.

Le canne di bambù contengono spesso acqua: se agitandole si provoca uno sciacquo sarà sufficiente intaccare lo stelo all'altezza di ogni nodo per raccogliere il liquido.

Nelle zone desertiche sono le piante grasse in generale, ed i cactus in particolare, ad offrire discrete quantità d'acqua.

In qualunque clima, infine, è bene tener conto del comportamento degli uccelli e delle tracce degli animali che, frequentemente, conducono all'acqua.



Alimentazione

L'individuo che si trovi costretto ad un regime di sopravvivenza può essere o meno preparato a tale evenienza.

Fra quanti rientrano nel primo caso, si possono annoverare, di massima, piloti costretti ad abbandonare il velivolo e navigatori in caso di naufragio. Questi, che potremmo definire appartenenti a categorie «ad alto rischio», hanno tra i loro equipaggiamenti o nei battelli di salvataggio, razioni di emergenza. In questo ca-

so è raccomandabile economizzare la consumazione di tali razioni tenendole, per quanto possibile, di riserva ed evitando di mischiarle a cibo naturale.

Si rende pertanto necessario mettersi alla ricerca di cibo naturale e dividere le risorse in tre parti, l'ultima delle quali va utilizzata come emergenza, cercando di rimpiazzarla non appena se ne consumi una.

Parimenti, anche chi al momento del distacco dal consorzio umano non disponesse di razioni di emergenza (e saranno i più) dovrà, superando molti pregiudizi in fatto di cibo, rivolgere la propria attenzione alla *flora* e alla *fauna*.

Le necessità del corpo umano, per poter sopravvivere ed operare, possono essere soddisfatte con cibi contenenti:

- carboidrati: prevalentemente di origine vegetale;
- proteine: prevalentemente di origine animale;
- grassi: di origine in parte animale, in parte vegetale.

Anche se ciascuno di questi elementi assolve specifiche funzioni nel rinnovamento dei tessuti, nei processi biochimici e negli scambi vitali, appare evidente come, in regime di sopravvivenza, non si possa andare per il sottile e sia impensabile poter seguire una dieta bilanciata, con le giuste proporzioni fra gli elementi sopravvissuti. Sarà quindi necessario dare una priorità alla ricerca dei cibi, considerando che i grassi sono meno importanti e che una dieta con un loro alto contenuto provoca una serie di disturbi digestivi, principalmente a carico del fegato. Gli zuccheri, invece, contribuendo in maniera determinante all'efficienza di cuore e cervello, risultano essere più importanti delle proteine — che concorrono alla conservazione delle masse muscolari — e sono di facile reperibilità, essendo presenti in grandi quantità nei vegetali (radici, frutti, bacche, ecc.).

La fame ha delle grandi implicazioni di carattere psicologico ed è un meccanismo che varia da individuo ad individuo, tanto che soggetti abitudinari hanno grandi difficoltà a dominarla negli orari prossimi ai pasti, mentre ciò accade in misura minore a chi è abituato a mangiare ad orari irregolari o, addirittura, a saltare i pasti. Inoltre, particolari stati d'animo comportano maggiori o minori stimoli di carattere fisiologico che vengono avvertiti, a causa dei movimenti dello stomaco e di variazioni glicemiche, come crampi da fame.

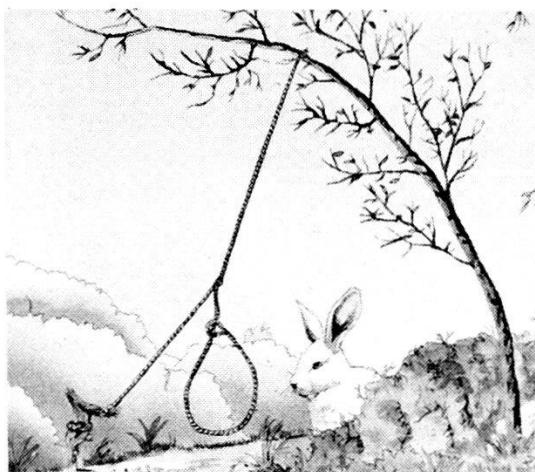
Essendo preponderante la causa psicologica, è quindi possibile controllare la fame quando ci si renda conto che la mancata assunzione di cibo non crei pericoli all'organismo, tanto che, contrariamente a quanto avviene per l'acqua, è possibile sopravvivere senza mangiare, anche per parecchi giorni.

Cibo animale

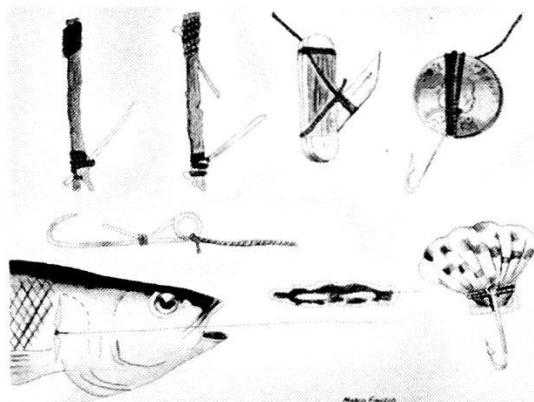
La trattazione dell'argomento necessita di una prima, sommaria divisione tra prodotti della caccia e prodotti della pesca. Entrambe attività, queste, che richiedono grande abilità, oggi più di ieri, dato che selvaggina e pesci si sono impoveriti numericamente rispetto a qualche anno addietro.

Essendo, conseguentemente, impensabile, o quanto meno ottimistico, immaginare di poter sopravvivere cibandosi di selvaggina o pesce «di prima qualità», è bene che i meno esperti che abbiano la necessità di procacciarsi cibo non sprechino tempo ed energie (che potranno alla lunga rivelarsi di vitale importanza) a tendere trappole o a seguire tracce.

Sarà assai più conveniente rivolgere l'attenzione alla ricerca di uova, rettili, lumache o piccoli animali lenti e di facile reperibilità: tutto ciò che striscia, nuota o vola deve essere considerato fonte di cibo.



Le trappole a laccio da utilizzare per la cattura di roditori e piccoli mammiferi funzionano secondo il principio dello strangolamento.



In condizioni di sopravvivenza, gli ami da pesca possono essere validamente sostituiti da legni intagliati, chiodi, spille, filo spinato, ecc., ai quali fissare un'esca opportuna.

Caccia

Uova

Durante la primavera o l'inizio dell'estate è abbastanza facile, seguendo il movimento dei volatili, risalire all'ubicazione dei nidi. Le uova sono commestibili anche se contengono l'embrione e, se bollite, possono essere conservate a lungo e impiegate come cibo di scorta.

Rane

Nei pressi di laghi, corsi d'acqua e zone umide in genere, è facile imbattersi in questi anfibi, che è possibile catturare gettandovi sopra un telo (o con una reticella, o con una fiocina improvvisata). Di notte, il compito è decisamente facilitato qualora sia possibile abbagliarli con una luce improvvisa (la luce di una torcia elettrica è sufficiente allo scopo).

Una volta spellate, decapitate e svuotate delle interiora è possibile:

- bollirle: si ottengono ottimi brodi e carne;
- friggerle (utilizzando del grasso animale): a conferma della loro bontà, è facile reperire questo piatto in numerosi ristoranti;
- arrostirle: è consigliabile cuocerle con la pelle su braci o su una lamiera rovente.

Mai, in nessun caso ci si deve nutrire di rospi o di rane colorate di rosso o giallo, perché contengono sostanze tossiche.

Rettili

Tutti i rettili, compresi quelli velenosi, sono commestibili.

Bisce, vipere, lucertole e ramarri possono essere facilmente catturati con l'ausilio di un bastone a forcella con il quale si possa bloccarli al suolo, ma in mancanza di ciò è possibile, specie per i serpenti, schiacciargli la testa calpestandola (fare attenzione, ovviamente, ai rettili velenosi quando si usa questo sistema).

Le loro carni sono veramente ottime (lo abbiamo sperimentato personalmente nelle fasi di sopravvivenza dei Corsi di Ardimento, improvvisando un «banchetto» con alcune vipere e bisce arrostite) ed il loro gusto è simile alle anguille. È opportuno, prima di cibarsi dei rettili, decapitarli, spellarli e svuotarli delle interiora; disponendo di condimento, si possono friggere, cuocere in umido con vegetali oppure semplicemente farli a pezzi e lessarli.

Di lucertole e ramarri sono gustose le zampe e la coda.

Mai, in nessun caso, nutrirsi di specie colorate di rosso o di giallo.

Roditori

Topi, scoiattoli, lepri e ghiri popolano numerosi i nostri boschi e le macchie. Scoiattoli e ghiri dormono negli incavi degli alberi, mentre topi e ratti vivono nei cunicoli sotterranei, come anche lepri e conigli selvatici, e possono essere catturati incanalando del fumo nelle loro tane per costringerli ad uscire e colpendoli

poi con un bastone o trafiggendoli con una freccia (possono essere anche utilizzate le trappole descritte più avanti).

È sempre bene seguire attentamente scoiattoli e ghiiri, prima di tentarne la cattura, perché, se anche non si riuscisse a prenderli, si può pur sempre sperare di scoprire la loro riserva di castagne o noci.

I roditori sono teneri, non hanno cattivo sapore, gli eventuali odori sgradevoli vengono eliminati con la scuoialtura, e possono essere, sventrati e privati delle interiora (meno il fegato che contiene elementi che facilitano la digestione), lessati, arrostiti o preparati in umido. Anche l'istrice, che come il ghiro predilige i terreni aridi e incolti ed ha abitudini notturne, merita di essere menzionato, se non per la facile reperibilità, per la quantità di cibo che fornisce (può superare i 10 kg di peso) e per la bontà delle sue carni.

Particolare prudenza occorre per evitare la tularemia, vera e propria peste, cui sono soggetti lepri, conigli e scoiattoli (ma anche gatti e maiali), che si può trasmettere all'uomo.

Si deve, sempre, evitare:

- di toccare animali infetti;
- di toccare o bere acqua infetta;
- di cibarsi di animali infetti non ben cotti;
- gli animali che manchino di vivacità e/o presentino sintomi di malessere.

La mancanza di vivacità è il più evidente sintomo dell'affezione da tularemia (anche se non solo di questa) ed è pertanto *necessario*, stante l'estrema pericolosità dell'infezione, che nell'uomo può provocare anche la meningite, *desistere* dal cibarsi dell'animale sospetto, laddove esista un sia pur minimo dubbio.

Carnivori

Cani, tassi, volpi, puzzole e faine, abbondantemente diffusi alle nostre latitudini, possono essere catturati con una trappola che utilizzi carne o interiora come esca e successivamente arrostiti, lessati o cotti in umido.

Anche di questi carnivori, dei quali è possibile insaporire le carni con spezie (menta, salvia, ginepro, alloro) reperibili nei boschi, è consigliabile cucinare il fegato.

Insettivori

Il riccio, forse il più diffuso fra gli insettivori, ha abitudini notturne ed è relativamente facile da catturare. Quando è chiuso a palla su sé stesso, si può costringerlo ad aprirsi gettandolo sul fuoco o tra le braci, per poi ucciderlo trafiggendogli

il cuore. Va scuoiato a partire dal ventre, privo di aculei, e può essere cucinato arrosto o in umido; lessato è meno saporito ma ugualmente valido ai fini della sopravvivenza.

Volatili

Il periodo più favorevole per catturarli è la primavera-inizio estate poiché, impegnati nella cova, sono meno diffidenti nei confronti dell'uomo.

I nidi possono essere facilmente individuati osservando attentamente l'andirivieni degli uccelli, che possono essere catturati, quando covano o dormono, colpendoli con un bastone, con una freccia o tirandogli sopra una rete o un telo.

I volatili si possono cucinare, dopo averli spennati e sventrati, mediante bollitura, in umido (ma anche allo spiedo si ottengono ottimi risultati), oppure, non disponendo di recipienti per cuocerli, è possibile avvolgerli in argilla (o tra due tegole) e coprirli di brace: a fine cottura pelle ed eventuali piume rimarranno attaccate all'argilla e il volatile sarà pronto per essere consumato.

Tutti gli uccelli sono commestibili, e anche se la carne di alcuni potrà risultare un poco dura o meno appetitosa di altri, il valore nutritivo e la commestibilità sono pressoché gli stessi.

Solo gli uccelli marini e quelli che si cibano di carogne, al fine di renderli più gradevoli al palato, è conveniente che vengano lessati a lungo e più volte prima di arrostirli o cuocerli in umido.

Grandi mammiferi

Al giorno d'oggi, animali come orsi, caprioli, daini, sono praticamente introvabili e difficili da catturare, così come presenta grosse difficoltà la cattura dei cinghiali, che pur numerosi popolano le nostre macchie.

Pertanto, anche se è sempre possibile disporre delle trappole, sistema che peraltro presuppone una certa abilità ed un notevole dispendio di tempo e di energie, sconsigliamo, in stretto regime di sopravvivenza, di rivolgere le proprie attenzioni a questi animali, nonostante la bontà e l'abbondanza delle loro carni.

Lumache

Sono molto comuni e facilmente reperibili, specie dopo le piogge. Pesanti da digerire, anche se ottime al gusto e nutrienti, si possono preparare:

- lesse;
- in umido, se si dispone di aglio, prezzemolo o di qualche condimento vegetale;
- arrosto, gettandole nella brace per breve tempo;
- crude, togliendo la parte nera (interiora) e lavandole accuratamente.

Insetti

Sono molto ricchi di proteine ed abbondano ovunque, in particolare cavallette e grilli che, privi delle parti dure, possono essere arrostiti, bolliti, essiccati e assunti interi o polverizzati, come condimento per altri cibi (le formiche essicate e polverizzate sono un valido sostitutivo del sale). Anche molte larve, tra cui quelle delle termiti, sono commestibili e nutrienti (per superare difficoltà psicologiche, si tenga conto che per molti popoli le locuste e le cavallette sono considerate una manna dal cielo e le larve delle termiti una vera e propria leccornia).

Trappole e tagiole

Piccoli uccelli

Possono essere attirati su strisce di terreno erboso, preventivamente calpestato, dove si saranno predisposti per la cattura lacci costruiti con crini di cavallo o spago fine e dove si avrà l'accortezza di gettare briciole di cibo, insetti, bacche, ecc. Un altro sistema, meglio sfruttabile in inverno a causa della maggiore fame (e, quindi, della minore diffidenza) degli uccelli, consiste nel predisporre una buona esca sotto una pesante pietra (o tronco) posta in bilico, sostenuta da un bastone al quale viene legata una corda. Quando il volatile si sarà avvicinato a sufficienza basterà tirare la corda perché la pietra, l'investa, uccidendolo. Utilizzando un'esca opportuna, i volatili possono essere catturati anche con l'ausilio di lenza ed ami.

Roditori e piccoli animali

Generalmente si usano trappole a laccio, che devono essere posate su sentieri o piste, in vicinanza di corsi d'acqua, e comunque dopo attenta osservazione del terreno allo scopo di scoprire tracce di animali da catturare.

Queste trappole funzionano secondo il principio dello strangolamento e devono essere fissate ad arbusti flessibili in modo da sollevare la preda dal suolo, con il duplice intendimento di non permettergli di liberarsi e di non consentire ai predatori di approfittarne.

Possono essere realizzate trappole ad esca che vanno bene soprattutto per i carnivori, ma che, con l'aggiunta di bastoni appuntiti ed opportunamente appesantite, potranno essere utilizzate, oltre che per volpi, cani, ecc., anche nei passaggi dei cinghiali.

Scuoatura e taglio delle carni

È assai probabile che l'odore emanato dalla macellazione degli animali ne attiri altri consentendo, a chi si trova in regime di sopravvivenza, di prendere le opportune misure per catturarne ancora.

Gli animali devono, *sempre*, essere scuoati e, se non è necessario conservare la loro pelle per la fabbricazione di indumenti o calzature, il lavoro è molto semplice: facendo delle incisioni ai garretti e sulle cosce, si può tirare la pelle fino alla testa che, nella maggioranza dei casi, è opportuno staccare.

Per favorire questa operazione è conveniente, mediante una piccola canna, soffiare dentro la prima incisione per provocare il distacco della pelle dalla carne, lavoro semplice da eseguire se l'animale è ancora caldo.

Una volta scuoato, aprirne il ventre per asportare le interiora e gli organi sessuali, ponendo particolare attenzione, nell'eseguire questa operazione, alla vescica del fiele che, se sporcasse le carni, le renderebbe molto amare.

A seconda della necessità possono essere conservati cuore, fegato, lingua, cervello, milza, polmoni, reni e testicoli che, dopo accurata cottura possono essere consumati. Al termine della scuoatura, lavare bene le carni con acqua dolce e pulita.

Nel caso dei pennuti, strappare poche penne per volta e, se queste offrono resistenza, immergere l'animale in acqua bollente per poche decine di secondi e ripetere l'operazione (per eliminare le piume più minute, esporre l'uccello alla fiamma). Una volta spennato lo si sventra tagliando l'addome tra lo sfintere e la punta dello sterno e si estraggono le interiora, che vanno eliminate. A questo punto è pronto per essere cucinato insieme alla testa, al collo, al fegato e al cuore.

Quando ci si trovi in presenza di animali molto grassi, è opportuno asportare qualche cuscinetto di adipite utilizzabile, in seguito come condimento, combustibile o altro.

Cottura

La cottura è generalmente indispensabile per rendere gustosi e digeribili i cibi, specie quelli di origine animale.

Abbiamo già detto che si debbono, sempre, asportare le interiora, gli organi sessuali e tutto ciò che possa rendere nauseabonda la carne che deve essere, se possibile, frollata prima della cottura e, quando molto dura, lessata prima di arrostirla o friggerla e cotta in piccoli pezzi. La migliore cottura, che consente di liberare la carne dai grassi, è la grigliatura sulle braci ardenti: una cottura veloce e violen-

ta lascia la carne tenera, mentre una lenta la rende più gradevole al palato. Per effettuare una buona arrostitura della carne, si può scavare una buca, il cui fondo viene ricoperto da uno strato di braci ardenti, sul quale si depone un recipiente con il cibo, ricoprendo il tutto con altra brace e terra.

Pesca

I pesci, ottima fonte di cibo per il loro alto potere nutritivo, per la scarsità di grassi e, quindi, per la loro digeribilità (eccettuate alcune specie d'acqua dolce), devono essere *sempre mangiati freschi*. Per evitare di cibarsi di pesce non fresco, rischiando così intossicazioni anche gravi, è sufficiente controllare che non abbia gli occhi torbidi e che non emanì cattivo odore.

Il pesce è assai gradevole in qualunque modo venga cucinato e se ne può ottenere una buona scorta seguendo semplici accorgimenti:

- pescare, preferibilmente, al mattino presto o nel tardo pomeriggio;
- pescare nei piccoli corsi d'acqua o dove ci siano scogli, ceppi sommersi o argini profondi all'ombra dei cespugli.

Si può pescare con ami, fiocine e reti di circostanza o, con un po' di pazienza, anche a mano.

Pesca a mano

Chi fosse dotato di esperienza e, soprattutto, di molta pazienza, potrà praticare questo tipo di pesca che dà ottimi risultati in corsi d'acqua poco profondi, nei pressi di ostacoli e cespugli.

Si deve usare molta accortezza nell'ingresso in acqua e nei movimenti e, una volta individuata la tana, si deve ricercare il pesce con le mani: muovendole lentamente, il pesce si lascerà toccare tranquillamente. A questo punto si fanno risalire le mani lungo il corpo del pesce, sino a palparne la testa: solo allora si potranno serrare di scatto sulle branchie.

Non procedere in senso inverso, perché è impossibile afferrare il pesce per la coda. Ricordiamo di aver pasteggiato alcuni anni fa, in quel di Monte Romano, con ottime tinche e carpe, pescate con questo sistema da un paracadutista sardo.

Pesca con le nasse

Le nasse, cilindri di giunco o fil di ferro con un'apertura da un lato e chiusi dal lato opposto, dovranno essere disposte (dato che, normalmente i pesci hanno la testa rivolta alla corrente) in modo da favorire l'ingresso della preda e, per essere

più efficaci, è bene che siano poste sul fondo, per impedire il passaggio dei pesci al di sotto. Non disponendo del materiale per la realizzazione delle nasse, potranno essere usate delle bottiglie con il fondo concavo opportunamente forato, con le quali si potranno però catturare solo piccole prede.

Pesca con la lenza

Questo tipo di pesca è la più semplice e in tutti, o quasi, i coltelli da sopravvivenza è presente nel manico, oltre ad altri accessori, una lenza con alcuni ami. In mancanza di ciò, la lenza può essere improvvisata con una cordicella sottile (o un giunco, o una fettuccia) alla quale si fissa un amo di circostanza realizzato intagliando un piccolo legno, piegando un chiodo, un distintivo metallico a spilla, la fibbia della cinta dei pantaloni, utilizzando del filo spinato, ecc. All'amo dovrà essere fissata, ovviamente, un'esca opportuna costituita da insetti, vermi, molluschi, ecc...

Pesca con la fiocina

Fiocine di circostanza possono essere ricavate da un ramo opportunamente intagliato, o realizzate con legno e chiodi, con una forchetta o con qualsiasi pezzo di materiale metallico.

Normalmente, quando si debba praticare la pesca con la fiocina, è preferibile farlo di notte, utilizzando una torcia elettrica che abbagli il pesce. D'inverno, invece, per la maggiore limpidezza dell'acqua, è possibile appostarsi vicino a ceppugli sommersi o scogli, dove i pesci sostano anche in ora diurne.

Altri metodi

Soprattutto nei piccoli corsi d'acqua, si possono catturare pesci con l'introduzione di sostanze che ne provocano la morte (per esempio, la calce, decomponendosi a contatto con l'acqua, occlude le branchie della preda, provocandone l'asfissia). Altro sistema redditizio è quello di far brillare, quando se ne disponga, una piccola carica di esplosivo nello specchio d'acqua. Sarà poi facile raccogliere i pesci che, man mano, vengono a galla con la spina dorsale spezzata.

Anche con un accumulatore di corrente è possibile catturare un buon numero di pesci introducendo i due poli, positivo e negativo, nell'acqua: a seconda della potenza dell'accumulatore, i pesci verranno a galla storditi o uccisi e sarà facile raccoglierli.

Le zone marine (ed acquatiche in genere) offrono, oltre al pesce, anche una ricchissima fauna composta da crostacei, molluschi, chiocciole, mitili, ecc., e in tut-

te le coste rocciose della Penisola è facile trovare ricci, patelle, datteri di mare, arselle, da consumare crudi o lessati. I polpi, in particolare, possono essere catturati, di notte, con le mani dopo averli abbagliati con una luce o, di giorno, attirandoli con qualche oggetto di colore bianco e trafiggendoli con una fiocina. Quando le condizioni ambientali lo consentano, i pesci possono essere imprigionati in pozze d'acqua, secche o zone delimitate da fascine o reti di circostanza e tenuti in vita fin quando necessario.

È bene evitare di cibarsi di pesci e crostacei che vivono attaccati a rottami ferrosi e *mai*, in nessun caso, ci si dovrà nutrire di pesci trovati già morti.

Cibo vegetale

I vegetali, come già accennato, hanno un alto contenuto di carboidrati, possono da soli permetterci di sopravvivere ed offrono l'inevitabile vantaggio, al contrario degli animali, di non correre, non nascondersi, non aver bisogno di essere catturati.

La stragrande maggioranza dei vegetali è, soprattutto alle nostre latitudini, commestibile ma è fondamentale poter distinguere, tra le numerosissime specie che la natura offre, le erbe, i funghi e le piante che non lo sono.

Ci si può comunque attenere ad un semplice sistema empirico per evitare di assumere varietà tossiche o addirittura letali:

- assaggiare una piccola quantità di vegetale scelto (possibilmente bollito);
- trattenerlo in bocca per alcuni minuti e, dopo essersi assicurati che non presenti sapore sgradevole, ingoiarlo;
- attendere circa otto ore e, se non sopraggiungono dolori gastrintestinali, nausea o altri disturbi, ripetere l'operazione con una quantità sensibilmente maggiore;
- attendere altre otto ore dopo le quali, in assenza di disturbi, il vegetale può essere considerato commestibile.

Piante commestibili

Ortaggi: sono tutti commestibili, crudi o bolliti, e di essi è possibile mangiare tutto, comprese foglie, bucce e bulbi. Alcuni, come piselli, ceci, fagioli e fave, sono molto nutrienti; altri, come pomodori, finocchi e ravanelli, possono anche sostituire adeguatamente l'acqua.

Vegetali selvatici: generalmente commestibili, possono essere ingeriti crudi o bolliti e l'eventuale sapore amaro può essere attenuato lasciandoli immersi per alcu-



1. Menta piperita
2. Ovolo buono
3. Acetosa
4. Spugnola
5. Felce
6. Asparago
7. Tricoloma di San Giorgio
8. Prataiolo
9. Porcino comune
10. Cardo

1. Aconito
2. Cicuta
3. Agarico di primavera
4. Belladonna
5. Stramonio
6. Falsa spugnola
7. Falso ovolo
8. Falsi chiodini
9. Tignosa paglierina

ne ore in acqua fredda e risciacquandoli, dopo la cottura, sempre in acqua fredda. Vanno sempre lavati molto accuratamente.

Si tenga presente che una prolungata dieta vegetale produce generalmente un effetto lassativo, non preoccupante se non sfocia in dissenteria.

I più comuni vegetali selvatici presenti in tutta la Penisola e in gran parte dell'Europa sono:

- cardi: i migliori, alti, una volta liberati dalle spine, possono essere bolliti, fornendo ottimi brodi e cibo, o assunti crudi;
- ortica: verde, tenera, è gustosa. Con un po' di bollitura è ottima;
- felce: verde è gradevole dopo la bollitura. Sono teneri i gambi giovani e ottime le radici, che costituiscono un cibo molto nutriente;
- asparagi: ricchi di ferro, sono facilmente reperibili in primavera;
- acetosa: reperibile nei prati, caratteristica per il gradevole sapore acidulo, si consuma cruda;
- cortecce: dai pini, dai pioppi, dalle betulle e dai salici è possibile trarre nutrimento dalle parti interne della corteccia, che possono essere consumate crude, cotte o, essiccate, ridotte allo stato farinoso;

- menta, rosmarino, alloro e salvia si usano solo per insaporire altri cibi;
- aglio, cipolla e porri, ottimi disinfettanti intestinali, possono essere ingeriti crudi, come contorno, oppure bolliti;
- more, lamponi, fragole, mele, pere, mirtilli, corbezzoli, noci, nocciole e castagne costituiscono un ottimo cibo.

Funghi

Nel cibarsi di funghi, quando non si sia particolarmente esperti, si deve evitare di affidarsi al caso ed è utile rammentare alcune regole:

- memorizzare le caratteristiche di poche specie sicure, al fine di riconoscerle con certezza, evitando tutte le altre;
- scartare, sempre, i funghi che, sotto il cappello, presentino lamelle bianche;
- cercare di memorizzare le specie sicuramente velenose (la principale è la famiglia delle amanite) al fine di un sicuro riconoscimento;
- nei casi dubbi, e solo se costretti da totale mancanza di alternative, attenersi al sistema per accettare la commestibilità dei vegetali precedentemente indicato. Una flora ricca e commestibile è offerta anche dal mare e dagli specchi d'acqua. Le erbe di mare, assai ricche di vitamine, possono essere preparate sciogliendole in acqua e preparandone una zuppa.

Anche la cosiddetta creazione d'acqua, reperibile in acque sorgive, è gustosa se preparata in insalata.

Piante tossiche

Per quanto sia improbabile cibarsi di piante velenose, è comunque opportuno conoscerle per evitare di inserirle nella dieta vegetale:

- aconito: pianta che vive in zone fredde e montagnose. Ha fiori blu a forma di spiga o pannocchia e fusto lanuginoso;
- cicuta: fusto alto fino ad oltre un metro, vagamente somigliante al prezzemolo, riconoscibile per le macchie porporine sul fusto e per i frutti, che presentano numerose costoline. Vive prevalentemente nei luoghi umidi e nelle rovine;
- belladonna: vive anch'essa nei luoghi ombrosi e tra le rovine. Alta fino a m 1.5, con fusto robusto e foglie grandi ovali, produce fiori violacei;
- dafne: ha fusto verde, fiori bianchi e rosa ed il frutto, simile ad una bacca, ha sapore acre. Vive nella macchia;
- mandragola e stramonio: hanno foglie lunghe e fiori bianchi ed appartengono alla stessa famiglia.

Conservazione dei cibo

I cibi più facilmente deperibili sono quelli di origine animale per conservare i quali, pertanto, è necessario procedere all'essiccazione, che oltre a preservarne la commestibilità ne fa diminuire il peso, senza che per questo perdano il loro valore nutritivo.

L'essiccazione può essere ottenuta mediante:

- esposizione al vento;
- esposizione al fumo;
- esposizione al fuoco;
- contatto col sale.

Per essiccare le carni è opportuno tagliarle in piccole strisce, sistemarle a circa un metro sopra un fuoco lento (evitando l'uso di legna resinosa) ed esporle fino a che non siano perfettamente secche.

Anche i pesci devono essere tagliati a strisce, mentre i piccoli uccelli vanno essiccati interi.

I cibi vegetali possono essere essiccati al vento, al sole o al fuoco. I frutti contenenti molta acqua, come mele e pere, devono essere tagliati a fette molto sottili, i frutti col nocciolo, come ciliegie, prugne ed albicocche, si essiccano interi e si stivano in luoghi freschi, mentre i funghi si fanno essiccare appendendoli ad un filo ed esponendoli al sole.

(continua)