

1 comprendere il tempo

Il turbine degli astri 12

1-1 L'astronomia 13

1. L'atmosfera 13
2. Il Sole e la Luna 13
3. I pianeti 14
4. Il calore dei pianeti 14
5. Le stelle 14
6. Le ore di magnitudine e l'agopuntura 15
7. Le costellazioni 15
8. La Terra 15
 - a) Definizione 15
 - b) Ciclo annuale della Terra intorno al Sole (solstizi ed equinozi) 15
 - c) Rotazione terrestre e venti 16

1-2 Contare il tempo 17

1. Le divisioni del tempo 17
 - a) L'anno 17
 - b) Il mese 17
 - c) La settimana 17
 - d) Il giorno 17
2. Il quadrante solare 17
 - a) La costruzione di uno gnomone 17
 - b) La meridiana 17
 - c) Costruzione del quadrante solare 18
3. La clessidra ad acqua 18
4. La clessidra a sabbia 18
5. Gli orologi a fuoco 19
6. Altri modi di misurare il tempo 19
 - a) Con le piante 19
 - b) Con gli uccelli 20
 - c) Con gli animali 20

1-3 Conoscere e prevedere il tempo 21

1. Le grandi cause delle variazioni del tempo .. 21
 - a) La pressione dell'aria 21
 - b) L'umidità 21
2. I differenti climi del globo 21
 - a) I climi delle zone fredde 21
 - b) I climi temperati 21

- c) I climi continentali e quelli di facciata 21
 - orientale
- d) I climi aridi e semiaridi 21
- e) I climi tropicali umidi 21
- f) I climi di montagna 21
3. I differenti climi in Francia 21
 - Climi italiani 22

Il tempo e il mare 22

4. I diversi tipi climatici di classificazione 22
5. Il vento sul mare 22
6. Analisi e predizione 22
7. Il moto ondoso dei matematici 23
 - a) Assenza di rifrazione 23
 - b) Rifrazione 23
 - c) Schema d'onda 23
8. Le correnti di marea 23
9. I maremoti 23
 - a) Tsunami di origine terrestre 23
 - b) Onde di tempesta 23

Strumenti meteorologici 23

10. La temperatura e i termometri 23
 - a) Il termometro 23
 - b) Il termometro ad alcool 24
 - c) Il termometro a mercurio 24
11. L'umidità dell'aria 24
 - a) Lo psicometro 24
 - b) L'igrometro a capello 24
 - c) Gli igroscopi 24
12. Le precipitazioni (pioggia, neve ecc.) 24
 - a) Il pluviometro 24
13. La dinamica dell'aria 25
 - a) Il barometro a mercurio 25
 - b) Il barometro aneroido 25
14. La direzione del vento 25
 - a) La banderuola 25
 - b) Il nefoscopio 25
 - c) La scala di Beaufort 26

Le previsioni empiriche 26

15. Gli animali meteorologici 26
 - a) Gli animali barometri 26
 - b) Le manifestazioni degli animali in previsione del bel tempo 26
 - c) Le manifestazioni degli animali in previsione del cattivo tempo 26
 - d) Le manifestazioni degli animali in previsione del temporale 26
16. Le stagioni 26
 - a) Le tappe delle stagioni 26

b) Detti e adagi secondo i mesi dell'anno	27
17. Le nubi	28
a) Le nubi di alta quota	28
b) Le nubi di media quota (o corpo)	28
c) Le nubi di bassa quota (corpo o zona di collegamento)	28
d) Le nubi di diverse quote (o strascichi a sviluppo verticale)	29
18. L'astro solare	29
19. La Luna	29
a) Metodo di predizione	29
b) I corni della Luna	29
20. La Luna e le sue influenze	29
a) Segni di bello e cattivo tempo	29
b) Un tempo "che fa crescere"	30
c) Partecipazione lunare	30
d) Partecipazione planetaria	31
21. Il suolo fa il clima	31
22. Evoluzione e involuzione	32
<i>Bibliografia</i>	33

2 camminare e orientarsi

<i>L'uomo mobile</i>	36
----------------------	----

2-1 La geologia

1. Definizione	37
2. Le quattro ere principali	37
a) L'era primaria (300-360 milioni di anni)	37
b) L'era secondaria (140 milioni di anni)	37
c) L'era terziaria (60 milioni di anni)	37
d) L'era quaternaria (1 milione di anni)	37
3. La comparsa dei diversi tipi organici	38

2-2 Orientarsi

1. I punti cardinali	40
2. Le differenti costellazioni	40
a) L'Orsa Maggiore e l'Orsa Minore	40
b) Le costellazioni zodiacali stagionali	40
3. La Luna	40
4. Diversi altri modi di trovare il nord	43
a) Con un orologio	43
b) Con il Sole	43
c) Con la meridiana	43
5. I fusi orari	43
6. La bussola	43
7. Altri strumenti di misura e di precisione	44
a) Il podometro	44
b) L'altimetro	44
c) Il topofilo	44
d) Il curvimetro	44
8. La mappa	44
a) La declinazione	44
b) L'orientamento di una mappa	44
c) Situarsi sulla carta	44
d) La scala numerica di una mappa	45
e) Le coordinate geografiche	45
9. Il rilievo sulla mappa	45
a) Definizione	45
b) Le curve di livello	45

c) La pendenza del terreno	45
d) Il tracciato di un profilo	46
10. La ricostruzione del rilievo sulla mappa	46
11. Studio della mappa militare	47
a) La scala della mappa	47
b) L'utilizzazione della mappa	47
c) La marcia con la bussola	48
12. Le mappe di montagna	48
a) Percorsi	48
b) Il tempo di percorrenza	49
c) I segni convenzionali	49
d) Le condizioni meteorologiche	49

2-3 Spostarsi

1. I benefici della marcia	51
2. La toponimia	52
a) I nomi di natura	52
b) I nomi di alberi	52
c) I nomi di piante	52
d) I nomi di animali	52
3. Architetture regionali	52
4. Preparativi per il viaggio	52
a) Alimenti	52
b) Equipaggiamento	52
c) Riparo per la notte	53
d) Equipaggiamenti supplementari	54
5. Cartelli	54
6. Aggressioni	54
a) Difesa passiva	54
b) Difesa attiva	55
7. Le epidemie	57
a) La peste	57
b) Il colera	57
c) Alcune altre possibilità epidemiche	57
8. Consigli se vi siete perduti	57
a) In pianura	57
b) In montagna	57
9. Un riparo vegetale per una notte	58
10. L'alpinismo	58
11. La speleologia	58
12. Una nuotata di base: la rana	59
a) L'azione delle braccia	59
b) L'azione delle gambe	59
c) Coordinazione delle braccia e delle gambe	59
13. Attraversare una distesa d'acqua	60
a) Uba "camera d'aria"	60
b) Zattera "sei fusti"	60
c) Pagaia, gaffa e pertica	61
d) Ponte di scimmia	61
e) I trampoli	61
14. Navigare	61

<i>Bibliografia</i>	63
---------------------	----

3 riscaldarsi

3-1 Accendere un fuoco

1. Introduzione	67
2. I fiammiferi	67
3. La lente di ingrandimento o il vetro	67
4. Il trapano ad arco	67

5. Altri metodi di accensione	68
a) Colpo di fucile	68
b) Fuoco mediante frizione	68

3-2 Preparare un fuoco 69

1. Il luogo	69
2. I diversi legni	69
a) Legno piccolo	69
b) Legno medio	69
c) Legno grosso	69
3. Altri materiali da riscaldamento	69
4. Preparazione tipo di un fuoco	69
a) Descrizione:	69
b) Tettoia per pioggia battente	70
c) Riflettore di fuoco	70
5. Tipi di fuoco per neve spessa	71
a) Il fuoco svedese	71
b) Il fuoco scandinavo	71
6. Altri tipi di fuoco al suolo	71
a) A zolle	71
b) A legna	71
c) Di pietre	71
7. Un tipo di fuoco sopraelevato	71
8. Due tipi di fuoco interrato	72
a) In fosso	72
b) Polinesiano	72
9. Tre tipi molto semplici di fuoco	72
a) Fuoco di pastore	72
b) Fuoco di trapper	72
c) Fuoco di escursionista	72
10. Il brasero	72
a) In bidone	72
b) In scatola	73
c) In gabbie	73
11. Tipi di fuoco da illuminazione	73
12. Attenti al fuoco!	73
13. Caratteristiche di alcuni legni da	73
a) I legni duri	73
b) I legni teneri	73
c) I resinosi	73
14. Tagliare e abbattere	74
a) Tagliare i rami	74
b) Abbattere un albero	74
c) Spaccare, segare, immagazzinare	74

3-3 Riscaldare la propria casa 75

1. Mezzi diversi ed esistenti	75
a) Piccolo riscaldamento per accumulazione	75
b) Riscaldamenti a legna	75
2. Costruirsi il camino	75
a) Gli elementi costituenti	75
b) I materiali da costruzione	76
c) Gli accessori	76
d) L'ubicazione	76
e) Le proporzioni	76
f) I materiali da riscaldamento	76
3. Farsi il carbone di legna	76
a) Luogo richiesto	76
b) Edificazione della carbonaia	76
c) Sorveglianza della carbonaia	76
4. Le energie dolci	77
5. Altre modalità di riscaldamento	77

<i>Bibliografia</i>	79
---------------------	----

4 bere e trovare l'acqua

<i>Gesù e l'acqua</i>	82
-----------------------	----

4-1 L'acqua e i suoi usi 83

1. Definizioni	83
2. Dietetica	83
3. Razione quotidiana	83
4. Acqua, cancro e bio-elettronica	83
5. L'acqua potabile	84
a) Come rendere rapidamente potabile	84
b) L'acqua piovana	84
c) I filtri	84
6. L'acqua bollita	84
7. Tre filtri per acqua	85
a) Filtro a tre bidoni	85
b) Filtro a due bidoni	85
c) Cisterna-filtro	86
8. L'acqua, fonte di vita	86
9. Il drenaggio	86
a) I suoli da drenare	86
b) Pratica del drenaggio	86
c) Effetti del drenaggio	87
10. L'irrigazione	87
a) Scelta delle acque	87
b) La pratica	87

4-2 Trovare l'acqua 89

1. I differenti suoli	89
a) Terre argillose impermeabili	89
b) Terre calcaree troppo permeabili	89
c) Terre sabbiose, molto permeabili e aerate	89
d) Terre umifere	89
e) Terre franche	89
2. Riconoscimento dei suoli	89
a) Le acque sotterranee	90
b) Le falde freatiche o acquifere	90
c) I pozzi artesiani	90
d) Le sorgenti	90
e) Il profilo di un suolo	90
3. Vegetazione e natura dei suoli	91
a) I suoli impermeabili, umidi	91
b) I suoli permeabili secchi	91
4. La radioestesia	91
a) Definizione	91
b) La ricerca dell'acqua	91
c) La bacchetta	92
d) Il pendolino	92
5. Le pompe	92
a) La pompa aspirante	93
b) La pompa premente	93
c) La pompa aspirante e premente	93
6. Scavare un pozzo	94
a) Nella terra	94
b) Nella sabbia	94
c) Nella roccia	94
d) L'installazione	94
7. Rugiada e acqua piovana	94
8. Altri modi di trovare l'acqua	95

<i>Bibliografia</i>	96
---------------------	----

5 raccogliere

<i>La dignità dell'uomo</i>	98
5-1 Dati generali	99
1. Prefazione	99
2. Vegetazioni e terreni	99
3. Le mappe botaniche	99
4. La fitoterapia	100
a) Asciugatura ed essiccazione	100
b) Conservazione	100
c) Infusione	100
d) Macerazione	101
e) Decotto	101
5. Il sale	101
6. Vegetali che stanno scomparendo e lista di quelli protetti in Francia	101
5-2 Alcune piante selvatiche nutritive	103
1. Aglio delle vigne	103
2. Il mandorlo dolce	103
3. L'asparago selvatico	104
4. La cappuccina	104
5. Il crescione delle fontane	104
6. L'erba medica	105
7. Il nenfaro bianco	105
8. L'ortica grande	106
9. Il soffione o dente di leone	106
10. La piantaggine maggiore	106
11. Il melo	107
12. Il rovo	107
13. La sueda marittima	107
14. Il tiglio selvatico	108
15. Il Fucus	108
16. Lista alfabetica di altri vegetali selvatici nutritivi	109
5-3 Altre piante selvatiche per usi diversi	111
Piante selvatiche per olio d'alimentazione ...	111
1. I lipidi e la loro estrazione	111
2. La noce	111
3. L'oliva	111
4. Il girasole	112
5. Lista di altre piante da olio	112
6. Alcune piante selvatiche che forniscono o possono fornire olio per illuminazione	113
Piante selvatiche da fumo	113
1. Il fumo	113
2. La belladonna	113
3. L'eucalipto	113
4. La lattuga scarola	114
5. Lista di altre piante selvatiche da fumo	114
Piante selvatiche mellifere	114
1. Mieli naturali o denaturati – Glucidi	114
2. L'erica calluna	115
3. L'abete	115
4. Il timo	115
5. Lista di altre piante mellifere	116
6. Lista di piante da polline	116
Vegetali selvatici da farina	116
1. Cereali e civiltà	116
2. La gramigna	116

Piante tessili	117
1. Cotone, canapa, ortica, iuta	117
2. Il lino selvatico	117
Vegetali selvatici per sapone	118
1. Marrone, edera, gigaro, silene bianca ecc. ...	118
2. La saponaria officinale	118
3. Liscivia alla cenere di legna	118
Vegetali per carta	119
Piante tintorie	119
Piante da inchiostro	119
Piante dagli usi diversi	119

5-4 Alcuni funghi nutritivi	121
1. Composizione	121
2. Il fungo prataiolo	121
3. Modi di riproduzione	121
4. Il Termitomyces	121
5. Il fungo porcino	122
6. La Clavaria crespata	122
7. Il corno dell'abbondanza	122
8. Il gallinaccio	122
9. Il lattario delizioso	123
10. La lepiota procera (mazza di tamburo)	123
11. Il gambo secco	123
12. La spugnola commestibile	123
13. Lo steccherino dorato	124
14. La russula commestibile	124
15. I funghi e Rudolf Steiner	124
16. Un fungo mortale: l'amanita falloide	125
17. Il fungo coltivato e la sua coltivazione	125
a) Il letame	125
b) Il montaggio	126
c) La semina	126
d) Il <i>gobtage</i>	126
e) Raccolto	126
f) Altre forme di coltura	126
<i>Bibliografia</i>	127

6 cucinare

<i>Il Vangelo dietetico di Gesù</i>	130
---	-----

6-1 Nozioni essenziali di dietetica – Elementi nutritivi	131
1. La masticazione	131
2. I protidi	131
3. I glucidi	131
4. I lipidi	132
5. Le vitamine	132
6. Oligo-elementi e sali minerali	132
7. L'acqua	132
8. La clorofilla	133
9. Tabella dei cibi secondo la loro compatibilità di- gestiva	133
10. Importanza della nutrizione	134
11. Il digiuno	134
12. Radio-vitalità degli alimenti	134
13. Alimenti e bio-elettronica	135

14. Alimentazione e stagioni	136
6-2 Alcune importanti ricette	137

1. Una ricetta di pane con lievito	137
Per fare il nostro pane integrale	137
2. Il pane all'antica	137
3. Le focacce del pellegrino	137
4. Il pane cotto al sole	138
5. Il grano germinato	138
6. Il grano in chicchi	138
7. Il grano macinato	138
8. I fiocchi di grano	139
9. La farina di grano	139
10. La semola di grano	139
11. La fecola di grano	139
12. Pasticcio vegetale	139
13. Il trito vegetale	139
14. Le mille e una insalate verdi	139
15. Zuppa e minestra	140
16. Lenticchie sorridenti	140
17. Fagioli leggeri	140
18. Zucca farcita	140
19. Terrina dell'abbondanza	140
20. Panorama cangiante	140
21. Frittata con verdure	140

6-3 Cucina e fuochi	141
----------------------------------	------------

1. Materiali nobili e cottura	141
2. Il fuoco polinesiano	141
3. Il forno del trapper	142
4. Cucina all'aperto	143
5. Fornelli	143
6. Cucina selvatica	143
7. Cucina in tempo di pioggia	143

<i>Bibliografia</i>	145
---------------------------	-----

7 conservare

<i>A ogni giorno il suo piatto unico</i>	148
--	-----

7-1 I metodi di conservazione	149
--	------------

1. Un'alimentazione viva	149
2. Le conserve naturali	149
3. Alcuni consigli	149
4. Conservazione a breve termine	149
a) I luoghi raccomandati	149
b) Oggetti utili	150
5. La sterilizzazione e le sue carenze	150
a) I materiali	150
b) Istruzioni per l'uso	150
c) Le carenze	150
6. Conservazione a lungo termine	150
a) In salamoia	150
b) Nell'olio	151
c) Nell'aceto	151
d) Al naturale	151
e) Nei silos	151
7. Alcune ricette regionali di conservazione	152
a) Le castagne dell'Ardèche	152
b) Le salsicce dell'Alvernia	152

c) Le focacce del Gâtinais	152
d) La marmellata borgognona	152

7-2 Conservazione degli alimenti energetici	153
--	------------

1. Il latte e i suoi prodotti	153
a) Il latte	153
b) Il latte cagliato	153
c) Il burro	153
d) Gli yogurt	153
e) I formaggi	153
2. Le uova	154
3. Il miele	154
4. Lo zucchero e i suoi sostituti	154
5. I legumi secchi	154
6. Il pesce	154
7. La carne	154
8. I frutti	155
a) Senza preparazione	155
b) In barattoli	156
c) Seccati	156
9. I frutti oleaginosi e l'olio	156
10. Le marmellate	156
11. I cereali	157
12. I funghi	157
a) Raccolta e consigli	157
b) Preparazioni	157

7-3 Le bevande	159
-----------------------------	------------

1. Le bevande non fermentate	159
a) I succhi di frutta	159
b) Gli sciroppi	159
2. Le bevande fermentate	159
a) Il vino	159
b) Vini strani	160
c) I liquori	160
d) La birra	160
e) Il sidro	161
f) L'aceto	161
3. Le infusioni	161
a) Il caffè e i suoi sostituti	161
b) Il tè e i suoi sostituti	161

<i>Bibliografia</i>	162
---------------------------	-----

8 addomesticare o cacciare e pescare

<i>Animale, fratello mio</i>	164
------------------------------------	-----

8-1 Gli animali domestici e il loro habitat	165
--	------------

La gallina e il pollaio	165
1. Omaggio alla gallina	165
2. Il pollaio mobile	165
3. Il pollaio fisso	166
4. Impiego del tempo	166
5. Nutrizione	166
6. Il gallo	166

La mucca e la stalla	166		
1. La stalla	166		
a) Le aperture	166		
b) Il mobilio	166		
2. L'abbeverata	167		
3. L'alimentazione della mucca	167		
4. L'alimentazione del vitello	167		
5. L'alimentazione del bue	167		
6. Il toro	167		
7. La mungitura	167		
8. La mucca e Gandhi	168		
9. Alcuni versi di Guido Gezelle	168		
La capra e la caprareccia	168		
1. La caprareccia	168		
2. L'abbeverata della capra	168		
3. L'alimentazione	168		
4. La mungitura	169		
a) Descrizione della mammella	169		
b) Il suo funzionamento	169		
c) Condizioni di una buona mungitura	169		
d) Due modi di mungere	169		
5. Il capro	170		
La pecora e l'ovile	170		
1. L'ovile	170		
a) Le aperture	170		
b) Il mobilio	170		
2. L'abbeverata della pecora	170		
3. L'alimentazione della pecora	170		
4. La mungitura	171		
5. Il montone	171		
L'asino, il cavallo e la scuderia	171		
1. La scuderia	171		
2. L'asino	171		
a) Alcune definizioni elementari	171		
b) I suoi caratteri fisiologici	171		
3. La strigliatura	172		
4. La bardatura	172		
a) Bardatura di lavoro	172		
b) La bardatura di contenzione	172		
5. L'abbeverata	172		
6. L'alimentazione	172		
7. La strigliatura del cavallo	172		
8. La ferratura	173		
Niente piedi, niente cavallo	173		
9. La bardatura del cavallo da tiro	173		
a) Materiale	173		
b) La bardatura	173		
c) L'attacco	173		
10. L'alimentazione	173		
a) Alimentazione dei puledri	174		
b) Alimentazione del cavallo	174		
c) L'alimentazione in scuderia	174		
11. Lo stallone	174		
Il maiale e il prociolo	174		
1. Il porcile	174		
2. Il maiale	175		
3. L'alimentazione	175		
4. Il verro	175		
Il pollame	175		
1. Il tacchino	175		
a) Alloggiamento	175		
b) Nutrizione	175		
c) Riproduzione	175		
2. L'oca	176		
a) Nutrizione	176		
b) Habitat	176		
3. Le anatre	176		
a) Nutrizione	176		
b) Vita e costumi	176		
Il coniglio e la sua conigliera	177		
L'ape, l'arnia e il miele	177		
1. Le arnie comuni	177		
2. L'arnia a calotta di legno... ..	177		
3. L'arnia Dadant	178		
4. Cattura di uno sciame selvatico	180		
5. Introduzione dello sciame... ..	180		
6. Raccolto, estrazione, maturazione... ..	181		
Il parto	182		
1. I segni della fine del termine	184		
2. Apparizione del piccolo	184		
3. Cure da prestare	184		
c) La gestazione	184		
Le malattie	184		
1. Misure d'igiene	184		
2. Segni generali di salute	184		
3. Segni di malattia	184		
a) Il cimurro	184		
b) La scabbia	184		
c) Le mastiti	185		
d) La febbre aftosa	185		
e) Il carbonchio	185		
f) La melitococcia	185		
g) Le strongilosi	185		
h) Il vaiolo ovino	185		
i) La brucellosi	185		
Bestiario	185		
8-2 Gli animali detti selvatici	187		
1. L'animale e il bambino	187		
2. Indegnità dell'uomo	187		
3. Salvare la vita	189		
a) Cove per piccoli uccelli	189		
b) Il piccolo biberon	189		
c) Mangiatoie, pani di grasso e semi per piccoli animali	189		
Tabella dei semi per piccoli uccelli	189		
d) Un piccolo stagno	190		
e) La cova per rapaci	190		
f) Una rastrelliera per cervidi	190		
g) Uccellino caduto dal nido	191		
h) L'uccello sporco di petrolio	191		
8-3 La pesca in acqua dolce	193		
1. Cronistoria della canna da pesca	193		
2. La canna da pesca	193		
a) La canna	193		
b) Il mulinello	193		
c) La lenza	194		
d) Il galleggiante	194		
e) I piombini	194		
f) L'amo	194		
3. Alcuni accessori	195		
4. Esche o pasture	195		
a) Il verme di terra	195		
b) Le sanguisughe	196		
c) I cagnotti	196		
d) Miriadi di insetti	196		
e) Gli aracnidi	198		
f) I pesci piccoli o esche vive	198		
g) Le rane e i girini	198		
h) I piccoli crostacei	198		
i) Il sangue e le interiora	198		

j) I formaggi e i prodotti lattei	198	c) La pesca al surf-casting	216
k) I cereali cotti	198	d) Due pesche in barca	216
l) I legumi e frutti diversi	198	e) La pesca con le nasse	216
m) La pasta	198	f) La pesca con lo sparviero	217
n) Il calendario delle esche	199	g) La rete flottante	217
o) Un assaggio dell'esca: la pastura	200	h) I recinti chiusi	217
5. Tipi di pesca in acqua dolce	200	i) La sciabica	217
a) La pesca sedentaria o pesca "al colpo"	200	j) Altre pesche a mano	218
b) La pesca itinerante	200	k) La fabbricazione di una rete	218
c) La pesca al lancio	201	9. La pesca al largo	218
6. Alcuni pesci di acqua dolce	202	8-5 La caccia	219
a) Caratteristiche generali esterne del pesce	202	1. Lo scambio	219
b) La tinca	202	2. Armi e munizioni moderne	219
c) Il cavedano	202	a) Il fucile da caccia	219
d) La lasca	202	b) Le cartucce	221
e) Il pesce persico	203	c) Tiro con pallottole	221
f) Il lucioperca	203	d) Tecniche di tiro	221
g) La trota comune	203	e) La carabina	221
h) Il salmone	203	f) Differenti tipi di pallottole	222
i) Il temolo	203	g) Gli accessori	222
j) Il luccio	204	h) Regole di prudenza	222
k) Altri pesci d'acqua dolce	204	3. Le forme di caccia contemporanee	222
7. Calendario delle pesche in acqua dolce	205	a) La caccia in battuta	222
8. Varie	206	b) La caccia davanti a sé	223
a) Una trappola per pesci	206	c) La caccia selettiva	223
b) Un arpione-trappola	206	d) La caccia alla selvaggina acquatica	223
c) Due ami di fortuna	206	e) La caccia al capanno	223
d) La pesca alla rana	206	f) La caccia alla passata	223
8-4 La pesca in mare	207	g) La caccia con gli stivali	223
1. Le maree	207	h) La caccia a culo alzato	223
2. Indumenti e armamentario...	207	i) La caccia alla corsa	223
a) La grande rete rigida	207	j) La caccia in volo	223
b) Il retino	208	k) Lo stanare	224
c) L'uncino	208	l) La caccia con le reti	224
d) La fiocina	208	4. Alcune prede delle nostre regioni	224
e) Il rastrello	208	a) Il cinghiale	224
f) La paletta	208	b) Il capriolo	224
g) Il panierino	208	c) La lepre	225
3. I crostacei	209	d) Il coniglio	225
a) Il gamberetto grigio	209	e) Il porcospino	226
b) Il gambero rosa o "gamberone"	209	f) Il tordo	226
c) La grancella	209	g) La pernice	227
d) Il granciporro	209	h) La quaglia	227
e) Il paguro Bernardo	210	i) Il fagiano	227
f) L'astice	210	j) Il germano reale	228
4. I molluschi di scoglio	210	k) Alcuni piccoli animali selvatici	228
a) Il buccino	210	l) Alcuni esempi di selvaggina acquatica	228
b) La littorina	211	m) Alcuni esempi di selvaggina pennuta	229
c) La cozza	211	5. Alcune impronte di animali	230
d) L'ostrica o piede di cavallo	211	6. Armi bianche	231
5. I molluschi di sabbia	211	a) La pietra	231
a) Il cuore edule	211	b) La fionda	231
b) La vongola	211	c) I chakra	231
c) Il pettine	211	d) Armi d'asta	231
d) Il coltello o canalicchio	212	e) La cerbottana	231
e) La tellina	212	f) Le bolas	231
6. Alcuni pesci di mare	212	g) Il lazo	231
a) La sogliola	212	h) La fionda	232
b) L'orata	212	i) Il boomerang	232
c) Il nasello	213	j) La balestra	232
d) Lo sgombro	213	k) Le asce da lancio	232
e) La spigola	213	l) I coltelli da lancio	233
f) La razza	213	7. L'arco e le frecce	234
7. Alcuni altri pesci di mare	213	a) Il legno dell'arco	234
8. Alcuni tipi di pesca	215	b) La corda	234
a) La pesca a sostenere	215	c) Le frecce	234
b) La pesca al lancio	215	d) La faretra	234

e) La freccia polinesiana	234
f) Lo zen e l'arte del tiro con l'arco	235
8. Trappole diverse	235
a) La botola	235
b) La trappola per gallina faraona	235
c) Un lazo per pernici	235
d) Una botola con bascula	235
e) Un laccio per lepore	235
f) Un capanno per appostamento sullo stagno	236
g) Trappole	236
h) Scatole-trappola	236
i) Trappole metalliche	236
j) Scatola-trappola per lumache	237
k) Le esche	237

8-6 Allegati 239

1. Elenco delle specie animali protette in Italia	239
2. Elenco delle specie oggetto di caccia in Italia	244
3. Mammiferi a rischio di estinzione – Nota di aggiornamento	245
4. Uccelli a rischio di estinzione nel mondo	247
5. Indirizzi utili in Italia	248

<i>Bibliografia</i>	248
---------------------	-----

9 alloggiare

<i>L'habitat naturale</i>	252
---------------------------	-----

9-1 Le costruzioni di tipo selvatico 253

1. Attrezzi di base per costruire	253
2. Fare un progetto e realizzare un modellino	254
3. L'abbattimento	254
4. La legatura	254
5. Tenoni e mortase	255
6. Perni e mezzo legno	255
7. Le barre filettate	256
8. Differenti famiglie di costruzioni selvatiche	256
a) Assemblaggio di tre pertiche a triangolo	256
b) Assemblaggio a piramide di tre pertiche	256
c) Assemblaggio dei rettangoli con tenoni	257
d) Assemblaggio a rettangoli triangolati	257
e) Assemblaggio con rami flessibili	258
9. Costruzioni a base di materiali di recupero	258

9-2 Alcuni tipi semplici di abitazione 259

1. L'igloo ovvero la capanna dell'eschimese	259
a) Tecnica di un igloo	259
b) Modello funzionale di igloo	260
c) Il pokake	260
d) Il bozzolo	260
e) L'igloo di terra	260
2. Il tepee	260
a) La struttura	260
b) Il montaggio	261
3. La casa arboricola	261
4. La yurta mongola	262
5. La borie	262
6. Un nascondiglio per terreno in pendenza	263
7. Una grotta poco profonda	263

e) e la sua sistemazione	
8. Due tende individuali	264
a) La cupola	264
9. Alloggiamenti vari	265

9-3 Tecniche e materiali contemporanei 267

1. Gli attrezzi del muratore	267
2. I leganti	268
a) Il gesso	268
b) Il cemento e la calce idraulica	268
c) La malta	268
3. I materiali edilizi	268
a) Le pietre da costruzione	268
b) I mattoni	268
c) I blocchi	269
4. Il calcestruzzo	269
d) Proporzioni e dosaggi	269
e) Mescolatura a mano	269
f) Mescolatura con la betoniera	269
g) Cassaforma di un muro di calcestruzzo	269
5. Una betoniera senza motore	270
6. Costruire fondamenta	270
7. Cassaforma di una soletta di fondazione	271
8. I rivestimenti del suolo	271
a) La terra di adobe	271
b) Il cemento	271
9. Alcuni tipi di strutture primitive	271
a) Riparo nomade anglosassone	271
b) Abitazione circolare di terra con pilastri	271
c) Casa con struttura di pertiche (Giappone)	271
d) Struttura di pertica per tetto di paglia	272
e) Prima struttura a scanalature (Inghilterra)	272
f) Casa polacca risalente al 700 a.C.	272
10. Tipi di coperture	272
a) La paglia	272
b) Le tegole	272
11. Alcune modalità di costruzioni semplici di terra	273
a) L'adobe	273
b) I blocchi compressi	273
c) Il battuto	273
d) Il graticcio	273
e) L'impasto di argilla e paglia	273

ALLEGATO: Effrazione e <i>squatting</i>	275
---	-----

<i>Bibliografia</i>	276
---------------------	-----

10 fabbricare

<i>Fuochi d'artificio</i>	278
---------------------------	-----

10-1 Vestirsi 279

1. Il cucito	279
a) Materiali	279
b) Punto avanti	279
c) Punto indietro	279
d) Il punto picchè	279
e) Gli orli	279
f) Il punto a scarpetta	279
g) Le asole	280

h) Il punto smerlo	280
i) Il rammendo	280
j) Il punto a croce	280
2. Il lavoro a maglia	281
a) Materiali	281
b) Montaggio delle maglie	281
c) Le principali maglie	282
d) Differenti punti	283
e) Gli aumenti	283
f) Le diminuzioni	283
g) La cimosa	283
h) La rifinitura del lavoro a maglia	284
3. L'uncinetto	284
a) La catenella	284
b) La maglia fitta	284
c) Gli aumenti	285
d) Le diminuzioni	285
e) Le cimose	285
f) L'uncinetto con le dita	285
4. La tessitura	286
a) Il telaio	286
b) Costruzione di un telaio all'aperto	286
c) Un modello semplice di telaio	286
d) L'orditura	287
e) Attacco dei fili al primo tondello	287
f) Il pettine	287
g) Le lame	287
h) Montaggio del pettine e delle lame	287
i) Attacco dei fili al secondo tondello	287
j) La tessitura	287
5. La lana	288
a) Studio della lana della pecora	288
b) La tosatura	288
c) Cernita della lana	288
d) Il lavaggio della lana	288
e) L'eliminazione dell'untume	289
f) Il candeggio	289
g) La cardatura	289
h) La filatura	289
6. Altre fibre di origine animale e vegetale	290
7. Trattamenti del lino e della canapa	290
a) La macerazione	290
b) La stigliatura	290
c) La sbianca	290
8. La seta e i bachi	290
9. Le tinte vegetali	291
a) La raccolta delle piante	291
b) L'essiccazione delle piante	291
c) Preparazione delle piante per la tintura	291
d) Che cosa tingere con le tinte vegetali?	291
e) Le differenti fasi della tintura vegetale	291
f) Tintura specifica per la lana	292
g) Dove trovare le piante tintorie?	292
h) Tabella-calendario dei colori...	292
10. Abiti semplici e sani	292
a) La toga	293
b) Il sari	293
c) Il sarong	293
d) Il pareo	293
e) Il perizoma	293
f) La tunica	293
g) La gellaba	293

10-2 Il vasellame 295

1. Definizione	295
2. Formazione e composizione delle argille	295
3. Preparazione dell'argilla	295
4. La foggatura	296

a) La tecnica del colombino	296
b) La tornitura	296
c) La raschiatura	297
d) Foggatura per placche	297
e) Modellatura	297
f) L'essiccazione	297
5. La smaltatura	298
a) Vasellame comune, maioliche	298
b) Gres e porcellane	298
c) Principali materie prime rientranti nella composizione degli smalti	299
d) I coloranti	299
e) La posa dello smalto	299
f) Alcune formule-tipo di smalto	299
6. Cottura e forni	299
a) Cottura senza forno	299
b) Forni antichi a tiraggio ascendente	300
c) Forni orientali	300
d) Forno-fossa a legna	301
e) Piccolo forno rudimentale	301
7. I combustibili	301
8. Il controllo delle temperature	301
9. Le molteplici applicazioni delle terrecotte	302

10-3 Altri artigianati 303

1. Il macramè	303
a) Materiali	303
b) Preparazione dei fili da lavorare a macramè	303
c) Orditura dei fili	303
d) I nodi principali	303
e) Finitura	304
f) L'amaca a macramè	304
2. L'arte del cestaio	305
a) Materiali	305
b) Gli attrezzi del cestaio	305
c) Il panierino	305
3. La concia	306
a) La concia su pelle fresca	306
b) La concia su pelle secca	306
c) Un altro metodo a base di tannino	306
4. Il vetro	307
a) Cronistoria e composizione	307
b) Gli arnesi e la fabbricazione all'antica	307
c) Il raffreddamento	307
d) L'attrezzatura del soffiatore	307
e) La vetrata	308
5. Il taglio della pietra	308
a) Gli arnesi	308
b) Materiali	308
c) La lavorazione della pietra	309

10-4 La falegnameria 311

1. Le differenti parti di un albero	311
2. Il taglio del tronco	311
3. L'albero	312
4. Alcuni tipi di legno più comuni	312
5. Gli arnesi del falegname	312
a) Gli arnesi di tracciatura	312
b) Gli arnesi base	312
c) Le pialle	313
d) Le seghe	313
e) I trapani a manovella	314
f) Gli scalpelli per il legno e le sgorbie	314
6. L'affilatura degli arnesi	314
a) Scalpelli e pialle	314
b) Il coltello a due manici	315

15. Coltivazione della barbabietola	355
a) La pianta	355
b) Preparazione del suolo	355
c) Estirpazione	355
11-2 Il rimboscimento	357
1. L'utilità delle siepi	357
a) Il vento	357
b) I loro effetti	357
2. Miglioramento delle siepi già esistenti	357
a) I grandi alberi	357
b) Le capitozze	357
c) Le siepi basse	357
d) I boschi cedui o giovani fustaie	357
3. Il trapianto delle siepi	358
a) Dove trapiantarle?	358
b) Scelta delle specie	358
c) Alcune precauzioni da prendere	358
d) Che cosa e quando piantare?	358
4. Cura e manutenzione delle siepi	358
5. Il rimboscimento	359
a) Un ambiente sano	359
b) Dove rimboschire	359
c) I lavori preliminari	359
d) Scelta delle specie da piantare	359
e) Dimensioni delle piantine	361
f) Manipolazione delle piantine	361
g) Conservazione delle piantine	361
h) Quando piantare?	361
i) Come mettere le piantine?	361
j) Seminare o piantare	361
6. Innesti e talee	361
ALLEGATO: Fare uno stagno	362

9. Punture di animali e di insetti	371
10. Sezione accidentale di un arto	371
11. Avvelenamenti	371
12. Perdite di coscienza	372
a) Nella maggior parte dei casi, la ventilazione non è bloccata	372
b) Se la perdita di conoscenza è totale	372
13. Parto inaspettato	372
14. La blenorragia	373
15. L'obbligo legale di prestare soccorso	373

12-2 I soccorsi 383

1. Barelle e trasporto dei feriti	383
2. Trasporto a braccia dei feriti	384
c) Con un solo portatore	384
d) Con due portatori	385
3. Le iniezioni	386
a) L'iniezione sottocutanea	386
b) L'iniezione intramuscolare	386
c) L'iniezione intravenosa	386
4. Borsa di soccorso	386
5. Il cavolo, medicina del povero	387
a) Indicazioni per uso interno	387
b) Usi	387
c) La foglia di cavolo per uso esterno	387
6. Gli incendi in casa	388
a) I quattro gruppi	388
b) L'intervento	388
7. I fuochi di foreste	389
a) I diversi tipi	389
b) Prevenzione ed estinzione	389
8. Salvare dall'annegamento	389
9. Lo sprofondamento	389
10. Incidenti, malattie, casualità e medicine dolci	390
Le dodici leggi cosmiche	391

Bibliografia 392

12 curare e salvare

<i>Il buon samaritano</i>	364
12-1 Principali incidenti	365

1. Le ferite	365
a) Le ferite semplici	365
b) Le ferite gravi	365
c) Le ferite speciali	365
2. Le scottature	365
a) Scottatura da prodotto chimico	365
b) Scottatura termica	365
3. I congelamenti	366
4. Le emorragie	366
a) Le cure d'urgenza	366
b) I punti di compressione	366
c) Il laccio emostatico	366
d) L'emorragia interna	367
5. Distorsioni e lussazioni	367
6. Le fratture	368
7. L'asfissia	369
a) Intossicazione da ossido di carbonio	369
b) Folgorazione	369
c) La ventilazione artificiale	369
d) Il massaggio cardiaco	370
8. Morsi di serpente	371

13 nutrirsi sottilmente

13-1 Astinenza e sensibilità 395

1. Le nostre necessità	395
2. Armonia, vitalità e digiuno	395
3. Ibernazione, ricezione ed emissione	396
4. Effetto e causa della saggezza	397
5. L'unico problema: "Essere o non essere"	397
6. I nostri sensi rovinati e minacciati	397
a) Il tatto	398
b) L'odorato	398
c) Il gusto	398
d) La vista	398
e) L'udito	398
f) Il senso della parola	398
g) Il senso del pensiero	398
h) Il senso della vita	398
i) Il senso del movimento	398
j) Il senso dell'equilibrio	398
k) Il senso del calore	398
l) Il senso dell'io dell'altro	398

13-2 L'aria 399

1. Definizione	399
2. La respirazione profonda	400
a) Definizione	400
b) Risveglio salutare	400
c) Spiegazioni preliminari	400
d) Movimenti preparatori	400
e) Primo esercizio	400
f) Secondo esercizio	401
g) Terzo esercizio	401
h) Quarto esercizio	401
i) Quinto esercizio	402
j) La postura del cadavere	402
k) La postura dell'umiltà	402
3. La vibrazione sonora	404
a) Il suono, giustezza ed elementi nocivi	404
b) L'orecchio, la parola e il canto	404
c) I vocalizzi e il canto	408
d) Il canto gregoriano	408
4. La preghiera ad alta voce	409
5. Gli odori	410

13-3 La luce

1. Definizione	413
a) L'irradiazione solare	413
b) Le radiazioni invisibili	413
c) Variazioni dell'irradiazione solare	413
2. Effetti generali	413
a) Sui batteri	413
b) Sui vegetali	413
c) Sugli animali	413
3. L'esposizione solare e l'uomo	413
a) La vitamina D	413
b) Altre indicazioni elioterapiche	414
c) Insolazione, energia e radio-vitalità	414
4. Forme, volumi, colori	414
5. L'oscurità, il riposo, il sonno e la morte	418

13-4 La creatività

1. Il poeta e l'artista	421
2. Creazione e vocazione	421
3. Le necessità creatrici	422

13-5 L'amore

1. Le due metà della mela	423
2. Eros, il temporale	423
3. Il concepimento	426
4. La gestazione	426
5. L'eugenetica prenatale, di Jenny Jordan	426
6. Il parto senza dolore	426
7. La nascita senza violenza	427
8. L'allattamento	428
9. L'educazione	428
10. Agape, l'eternità	428
a) Il Cantico dei Cantici di Salomone	429
b) Il cantico spirituale di Giovanni della Croce	429

<i>Bibliografia</i>	431
---------------------	-----

