

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN 7

---



## AGUA 9

---

Ríos, pozos y manantiales 10

---

Rocío y evapotranspiración de las plantas 11

---

Captación de agua de niebla 11

---

Lluvia 12

---

Agua salobre y salada 13

---

Aguas residuales 14

---

Filtraje, potabilización 15-17

---

Filtrado 15

---

Potabilización por calor 15

---

Potabilización por ultravioletas 15

---

Potabilización con productos químicos 16

---

Potabilización con plata coloidal 16

---

Potabilización con tecnología 16

---

Transporte y almacenamiento 16

---



## ALIMENTACIÓN 19

---

Recolección de frutos 20

---

Plantas silvestres comestibles 21

---

Uso medicinal de las plantas 23

---

Caza 24

---

Lazos 24

---

Trampas 25

---

Arcos y tirachinas 26

---

Ligas 26

---

Redes 26

---

Pesca 27

---

Anzuelos 27

---

Nasa 28

---

Trampas de cauce 28

---

|  |    |
|--|----|
| Redes                                  | 28 |
| Agricultura ecológica                  | 28 |
| Tipos de agricultura ecológica         | 29 |
| Certificada                            | 29 |
| Biodinámica                            | 29 |
| Natural                                | 30 |
| Agricultura sinérgica                  | 30 |
| Permacultura                           | 30 |
| Zonas en permacultura                  | 32 |
| Agroforestería                         | 32 |
| Técnicas de agricultura ecológica      | 33 |
| El suelo                               | 33 |
| Riego                                  | 35 |
| Bancales elevados o profundos          | 35 |
| Bancales planos                        | 36 |
| Bancal hundido o de márgenes elevados  | 36 |
| Caballones                             | 36 |
| Bancales sin trabajar la tierra        | 36 |
| Acolchados                             | 37 |
| Compost                                | 37 |
| Abono verde                            | 37 |
| Cultivos                               | 38 |
| El huerto                              | 38 |
| Otros cultivos                         | 38 |
| El vergel                              | 39 |
| El bosque comestible                   | 39 |
| Animales                               | 40 |
| Gallinas                               | 40 |
| Ovejas y cabras                        | 40 |
| Cerdos                                 | 40 |
| Acuicultura y acuaponía                | 40 |
| Guardando para el futuro: conservación | 41 |
| Salar y secar                          | 42 |
| Ahumado                                | 43 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Confitados y adobos             | 43 |
| Jaleas, confituras y mermeladas | 44 |
| Calor                           | 44 |
| Envasado                        | 44 |
| Frío                            | 45 |
| Cocinando                       | 45 |
| Pan                             | 46 |
| Pasta                           | 47 |
| Sampa                           | 47 |



|   |    |
|---|----|
| <b>HOGAR</b>  | 49 |
| Materiales de los cobijos y refugios                                  | 50 |
| Ramas y hierbas   | 50 |
| Utilizando piedra como cortavientos                                   | 51 |
| Aprovechando lo que hay: cuevas y grutas                              | 51 |
| Taludes y entrantes   | 52 |
| Materiales actuales   | 52 |
| Tiendas de campaña  | 53 |
| Materiales de cabañas y casas   | 53 |
| Troncos   | 53 |
| Piedra  | 54 |
| Tierra  | 55 |
| Materiales actuales   | 55 |
| Materiales alternativos: paja, palets, neumáticos, latas, botellas... | 56 |
| Contenedor shelter o containers                                       | 58 |
| Combinando materiales   | 58 |
| Diseño  | 58 |
| Necesidades de espacio  | 58 |
| Ubicación   | 58 |
| Orientación   | 59 |
| Ejemplos de diseño  | 60 |
| Construcciones para animales  | 63 |
| Tecnologías   | 63 |
| Tecnologías apropiadas  | 63 |

|  |    |
|--|----|
| Calefacción-cocina                         | 63 |
| Fuego                                      | 64 |
| Electricidad                               | 65 |
| Energías renovables para el autosuficiente | 65 |
| Energía solar                              | 65 |
| Energía eólica                             | 67 |
| Energía hidráulica                         | 67 |
| Ariete hidráulico                          | 67 |
| Gadgets                                    | 68 |
| <b>PARA FINALIZAR</b>                      | 68 |
| <b>BIBLIOGRAFÍA Y WEBS</b>                 | 70 |