

Operaciones Especiales COES

RECURSOS ALIMENTICIOS EN SUPERVIVENCIA

Sold. Méd. Coe 101 RIO SOLA

desesperado o lo radical de su situación) que en circunstancias normales.

En este artículo voy a referir el enfoque alimenticio en lo que a VEGETALES se refiere, protagonista entre todos de este simulacro táctico.

A modo de introducción recordaré los nutrientes básicos de nuestra alimentación; GRASAS, AZUCARES y PROTEINAS.

Proteínas las encontramos en los animales, que como el refrán nos dice: Todo lo que corre o vuela... a la cazuela.

Las grasas y azúcares los aportarán mayoritariamente los vegetales, que además proporcionan SALES MINERALES Y VITAMINAS NATURALES.

Las plantas no sustentan por sí solas una dieta equilibrada, pero su importancia radica en alcanzar un estado intermedio entre una correcta alimentación completa y la omisión completa de nutrientes. La importancia psicológica que tiene el llevarse algo a la boca, masticar cualquier cosa que tenga sabor, o degustar un caldo que valientemente llamamos "sopa" nadie lo puede negar y de ello son testigos mis compañeros de la C. O. E.

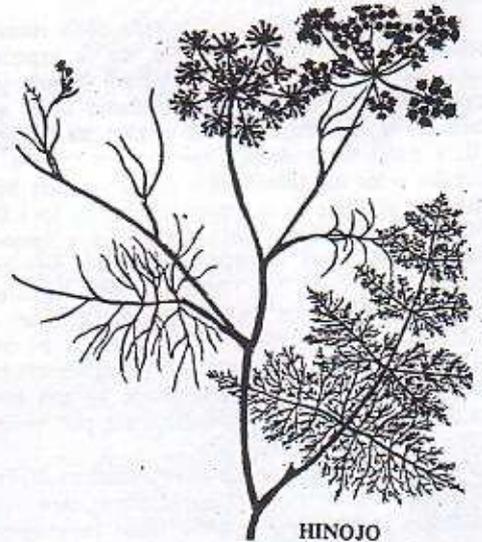
QUE SE COMIO EN "SUPERVIVENCIA"

Sólo comentaré las plantas que utilizamos en el sector acotado en el que acampamos: Un bosque de pinos en la costa de Estellencs.

La base nutritiva se apoyó en el consumo de ALGARROBAS. Su cáscara azucarada y su pulpa también comestibles son muy dulces. Una idea de su valor nutritivo es que 147 kgs. de algarrobas equivalen a 100 de trigo.

El segundo lo ocupaban los PALMITOS y de los que aprovechamos sus cogollos y sus frutos, similares a los dátiles. No es recomendable el abuso de estos dátiles pues contienen gran cantidad de tatino, que aprovechamos para curtir pieles de conejos. El sabor de los cogollos recuerda a el de las endivias.

Junto a los acantilados pudimos recoger HINOJO MARINO (foll marí). Es una planta perenne, de hoja chata y carnosa, de olor característico. Su sabor es saladillo, nos recuerda al apio y se come crudo. Aquí en Baleares, se adoban en vinagre.



HINOJO

Los dientes de león, fácil de identificar por sus flores amarillas y sus hojas dentadas, que con el tiempo se convierten en los famosos "angelitos" (bolas que soplamos al viento formulando un deseo). Podemos comerlo en ensaladas, pero su sabor es muy fuerte y amargo, por lo que preferimos comerlo hervido. Es rico en vitaminas A, B, C, Calcio, Potasio, Hierro, Magnesio, Fósforo, por lo que es evidente su importancia nutritiva. El sabor puede ser comparado al de las acelgas o espinacas "amargas". De sus raíces tostadas y hervidas podemos obtener un sucedáneo de café (que nosotros no preparamos, pues disponíamos de centeno, que después de tostado y molido nos ofrecía una deliciosa malta). Por su efecto laxante compensábamos el inconveniente que surgía del consumo de algarrobas: el estreñimiento (causa e problemas de hemorroides en varios guerrilleros).

Encontrar CULANTRILLO DE POZO (lágrima de Venus) junto a la fuente que nos abastecía de agua, supuso un nuevo aliciente para preparar nuevos menús de sopas "Robinsoncrusoanas". Estos helechos enanos contienen mucílago, una esencia que les da un agradable aroma. Cuando lo hervimos producen una sustancia gelatinosa, que además de dar consistencia a la sopa posee efectos medicinales en catarros bronquiales.

La infusión de te de roca calmó,

Durante el mes pasado de Enero, la Compañía de Operaciones Especiales n.º 101 realizó la fase de SUPERVIVENCIA, de importancia táctica inexcusable, al enfrentarse ante una situación extrema que obligue a "resistir" un tiempo prolongado o llegar incluso a "sobrevivir" puede beneficiarse, sin duda, de la flora comestible del área en la que se opera.

Ante una situación de este tipo resulta, a mi entender, un error agotar las reservas alimenticias de que se dispone y tras agotarse, sacar provecho de nuestras propias reservas corporales, como se comportan los animales que invernan. El alimento de que disponemos debe ser consumido con discreción, reservando siempre algo para un sobre esfuerzo, que seguro se deberá afrontar. Mantenerse expectante de recibir suministros es también una postura arriesgada.

La lucha pues por sobrevivir ha de ser OBJETO PRIORITARIO, y deben buscarse recursos alimenticios animales y vegetales, así como la obtención de agua potable, sin dejar de lado las obligaciones tácticas.

Un grupo de hombres que en estas circunstancias adversas mantiene alta su moral, es quizás más fuerte, (por lo



por sus efectos estomacales, los ruidos viscerales que emitimos, nos dio un poco de calor interno, y por sus efectos discretamente estimulantes nos devolvió nueva energía.

El ACEBUCHE U OLIVO SILVESTRE nos aportó aceitunas de fuerte sabor pero de fácil preparación: se sumergen una noche en agua con sal y al día siguiente las hervimos durante una hora en la misma agua.

Encontramos también ZARZAPARRILLA. Para no confundir sus frutos, hay que recordar que se parece a la zarza por sus espinas, y a la parra por los racimos que cuelgan con el fruto de color negro. Sus hojas son acorazonadas. El fruto es muy dulce y refrescante.

Por último el ARISARO, planta de escasa altura y una curiosa flor que urge junto al tallo, y que nos recuerda a una cobra por lo que parece no "fiabile" sin embargo sus tubérculos son comestibles, así como parte del tallo subterráneo. Lo consumimos crudo y cocido, es muy nutritiva y su único inconveniente es el sabor picante que dejaba en la garganta.

ROMERO, TOMILLO E HINOJO fueron usados para condimentar sopas y darles un toque "gastronómico" y



TOMILLO

una pizca de humor a la hora del "YANTAR". Los mandos tuvieron la amabilidad de dotarnos de 2 cabezas de ajos, algo de sal y tocino que unió a las vísceras de animales cazados, caracoles y lapas, contribuyeron a hacer más "sabrosas" nuestras sopas de verdura.

A este resumen añadiré el MADROÑO, el ARANDANO y la BELLOTA, que no encontramos en esta fase, pero que aprovechamos en marchas por Menorca, Ibiza, etc...

El MADROÑO es un fruto parecido a una cereza de piel granulada, de color rojo intenso cuando ha durado (va del amarillo anaranjado al rojo y crece en zonas boscosas) comido en exceso son indigestos e incluso embotrachan un poco (CONTIENEN 0'5 DE ALCOHOL).

El ARANDANO es una planta leñosa que no pasa de tres palmos, son comestibles sus bayas de color violeta-negro, son ricas en vitaminas C, ácidos orgánicos y otros elementos. Medicinalmente tienen propiedades astringentes y estomacales como también antihemorrágicas.

Por último las BELLOTAS abundantisimas, muy ricas en azúcares y grasas. Son estringentes y antidiarreicas. Con ellas podemos preparar pan de monte: Se pelan y cuecen, luego se muelen y después obtenida la harina se amasa como si se tratase de harina de trigo.

Es ingenuo pretender hacer un trabajo de plantas comestibles que abarquen en un artículo todas las posibilidades de la flora balear.

Estudiarlas ha sido una experiencia enriquecedora y emocionante, en especial en unidades de operaciones especiales como la nuestra, pues de su conocimiento podemos obtener beneficios, que abarcan aspectos más lejanos de los tan sólo alimenticios. La experiencia vivida durante esos días ha dejado una profunda huella en mis recuerdos, como soldado, como médico y como persona.