

# Inhoud

Binnenstebuiten	5
Eet oer!	7
De beest uithangen mag! (Nou ja, één keer per jaar dan...)	17
Bouw een vogelnest – Natuuruitdaging 1	25
Fruit op je huid – Cosmetics maken kun je zelf!	29
Wie vermoordde Frida Fazant? – Een speurspel met dieren	35
Plant je eigen pizza – Minimoestuintje	55
50 meter eiwaggelen (en andere dierenporten) – Natuuruitdaging 2	63
Je eigen onzichtbaarheidsmantel – Een korte cursus verdwijnen	69
De enige echte Grote-Survival-Quiz – Overleef jij de wildernis?	75
Speel je eigen game... in het echt! – Zombie-aanval in het park	83
Kijk, luister en voel als een dier	89
Maak je eigen weer – Natuuruitdaging 3	93
Op avontuur met je eigen wandelstaf – Toverstaf of zwerfstok?	97
Word een guerillagardener	103
Maak je eigen kampvuur	109
Bronnen en beeldverantwoording	112

Vooral veel wild!



A photograph of a brown hare running across a green field. The hare is in the lower half of the frame, moving from left to right. The background is a blurred green field under a cloudy sky. A white speech bubble is positioned above the hare, containing Dutch text.

Snel! Snel...  
Dit boek moeten  
we lezen

# Binnenstebuiten

Kijk jij wel eens door het raam naar de regen die in dikke druppels valt? En baal je dan dat er niets te doen is? Dat klopt helemaal niet! Wat voor weer het ook is, er is buiten altijd genoeg te doen. Samen of alleen, de mogelijkheden zijn eindeloos.

Buiten eng, stom en gevaarlijk? Dat zeggen alleen mensen die zelf nooit buiten komen! Er is niks zo leuk als de natuur in gaan en dingen uitproberen. Een libel vangen en door naar de vleugels te kijken weten welke soort het is. Zo hoog mogelijk in een boom klimmen. En het strand is juist tijdens een storm het mooist.

En natuurlijk wordt het alleen maar leuker als je samen met je vrienden naar buiten gaat. Met leeftijdsgenootjes die dezelfde dingen leuk vinden als jij. En dat jij ze dan tijdens een picknick op de heide kunt vertellen welke planten je kunt eten en welke niet, en dat een vlo 50 tot 150 keer zijn eigen lichaamslengte kan springen (dat doe jij hem niet na!). Dit boek staat boordevol geweldige dingen die je buiten kunt doen: van eetbare planten zaaien tot je eigen kampvuur bouwen. Dus veel plezier met lezen, en tot ziens buiten!



Cathalijn Konijnenberg

Voorzitter Nederlandse Jeugdbond voor Natuurstudie

JONG? NATUUR? [NJN.nl](http://NJN.nl) natuurlijk!



Whaaa...  
Ik word  
helemaal wild!

Zo, hier pluk  
ik moou  
de vruchten  
van!



# EET OER!

In de oertijd trok je niet even de koelkast open als je honger had. Je moest je eten zelf vinden of vangen. Een stuk lastiger dan even een pizza opwarmen, maar wel een stuk avontuurlijker. (En je hoefde 's avonds niet af te wassen!)

Ook al komt ons eten nu uit de supermarkt, je kunt nog steeds snacken en snoepen van de natuur. Het is lekker en nog hartstikke gezond ook. Word een wildplukker en eet een dagje oer!

## Vruchten

Als oermens ben je gek op de zomer en de herfst. Dat is namelijk de tijd van vruchten en bessen. Eet er maar veel van, want voor je het weet, is het weer winter!

### VLIERBESSEN



**Waar?** In bossen, parken, bij boerderijen, langs fietspaden, in de duinen.

**Wanneer?** Bessen: eind augustus – oktober. Bloemen: mei – juni.

**Hoe eet je ze?** Rits de besjes met je vingers (oertijd-maniër) of met een vork (moderne manier) van de trossen. Kook ze met wat water en honing. Prak ze

en eet ze zo op of schep er wat bramen door.

Ook de bloesem van de vlier kun je eten. Laat er wel genoeg aan de struik zitten, anders heb je in het najaar geen bessen meer!

### BRAMEN



**Waar?** Aan de rand van het bos, langs de weg, in de duinen. Pluk alleen bramen die meer dan een halve meter boven de grond hangen. Was ze goed voor je ze eet. Op wilde bramen kunnen parasieten zitten waar je erg ziek van kunt worden.

**Wanneer?** Augustus – september.

Hoe eet je ze? Was ze en eet ze zo op. Grote, donkergekleurde bramen zijn het lekkerst. Daar hoeft geen suiker bij.

Blaadjes van bramen kun je drogen en als thee gebruiken.

### DUINDOORBESSEN



Waar? In de duinen. Pas op voor de scherpe doorns aan de struiken!

Wanneer? Augustus – september.

Hoe eet je ze? Duindoornbessen zijn zuur maar gezond: een soort supersinaasappels (zo smaken ze ook). Kook er sap van. Was de bessen en doe ze in een pan. Doe er zoveel water bij dat de bessen onder staan. Kook ze tot ze zacht zijn. Wrijf ze dan met een lepel door een zeef. Proef. (Aaah, zuurrr!) Doe er flink wat honing of suiker bij en proef opnieuw. (Nu smaakt het heerlijk fris.)

### ROZENBOTTELS



Waar? In parken, bij heggen, in natuurgebieden.

Wanneer? Augustus – september.

Hoe eet je ze? Haal de pitjes eruit, snijd ze in stukjes en eet ze met honing.

Je kunt rozenbottels drogen in de zon of in de oven. Snijd de vruchten doormidden en haal de pitjes eruit. Verwarm de oven voor op 80 graden Celsius. Leg de stukjes op een bakplaat en laat ze ongeveer drie uur drogen. Van de stukjes kun je oerthee zetten: doe er een eetlepel van in een thee-ei en giet er kokend water op.

### MISPELS



Waar? In bossen, in de tuinen van oude landhuizen.

Wanneer? Plukken: november – december; pluk ze het liefst na een nacht vorst en leg ze op een donkere, koele plaats. Eten: een paar weken na het plukken, als ze bruin geworden zijn.

Hoe eet je ze? Mispels kun je pas eten als ze rot zijn. Smerig? Eigenlijk smaakt een rotte mispel best lekker: naar appel, peer en gedroogde pruim. Schil de mispels en verwijder de pitten. Prak ze tot een zacht, zoet prutje, doe je ogen dicht... en proef!