

# Je reisdagboek

Decennia vóór de opkomst van de digitale fotografie vulden onderzoekers hun koffers met notitieblaadjes, potloden, waterverf en andere spullen om de dingen die hun aandacht trokken te kunnen documenteren. Die onderzoekers waren vaak echte pioniers: een antropoloog, archeoloog of botanicus ging in die tijd meestal op reis voor onderzoek uit de eerste hand. Maar het fotograferen van de landschappen, dieren, archeologische ruïnes, planten, vruchten, bloemen of insecten die ze ontdekten tijdens hun tochten, behoorde nog niet tot de mogelijkheid. Hun enige alternatief was om te tekenen, schetsen, aantekeningen te maken en hun vondsten in een notitieboekje op te plakken om voldoende materiaal te hebben om mee naar huis te nemen.

De gewaardeerde botanicus en entomoloog John Stevens Henslow zocht contact met de beroemde natuuronderzoeker Charles Darwin toen die laatste net 22 jaar was. Op 25 augustus 1831 schreef Henslow hem een brief waarin hij hem uitnodigde voor een expeditie aan boord van het schip de *HMS Beagle*. Hij schreef: 'Ik beveel jou aan omdat ik jou, van iedereen die ik ken, de geschiktste persoon vind om een betrekking als deze op je te nemen – ik beveel jou niet aan omdat jij een volleerd natuuronderzoeker zou zijn, maar omdat jij de best gekwalificeerde persoon bent om datgene te vinden wat het waard is te verzamelen, te observeren en te noteren voor de natuurhistorie.'

Tijdens de reis aan boord van de *Beagle* catalogiseerde Darwin honderden soorten in zijn dagboek. Hij observeerde de eigenschappen en bijzonderheden en verzamelde zo volop informatie die hij in de jaren erna zou gebruiken om zijn evolutietheorie tot in detail uit te werken. Op jouw pad om je band met de natuur te herstellen zul je ook ontelbare interessante elementen tegenkomen om te documenteren. Ook jij kunt dit doen met notities, schetsen of het opplakken van de vondsten waar je op stuit in een 'reisdagboek'. Het dagboek hoeft niet luxe te zijn. Zelf heb ik het liefst een exemplaar met vrij dikke bladzijden die goed bestand zijn tegen het gebruik van waterverf en inkt.

- ⋮ **Maak vandaag je eerste aantekeningen in je dagboek,**
- ⋮ **als begin van je reis!**



# Ademhaling

De eerste en laatste taak die je als levend wezen zult vervullen, is ademen. Ademen is wat ons als levende wezens ook het meest definieert: planten, mensen en dieren worden allemaal gekarakteriseerd door deze natuurlijke, cyclische, perfecte handeling.

De zogeheten Gaia-hypothese werd geformuleerd door de Britse scheikundige James Lovelock en de Amerikaanse bioloog Lynn Margulis in 1979. Volgens deze theorie hebben levende organismen een wisselwerking met hun anorganische omgeving op aarde. Ze vormen samen een synergetisch en zelfregulerend complex systeem dat de voorwaarden voor het leven op onze planeet helpt behouden. De natuur heeft de vorm aangenomen die we kennen - en die goed werkt - omdat ze zich zó georganiseerd heeft dat ze kan reageren op de aanwezigheid van zuurstof. Ademen is zowel de primaire respons op als de drijvende kracht achter dit type organisatie.

Alles om ons heen beweegt zich een continue stroom van in- en uitademingen. Het circulaire van deze in-uit-beweging zie je terug in de circulaire dynamiek van vrijwel alles op onze planeet. Reflecteer daar eens op. Aandacht besteden aan onze ademhaling is een eenvoudige manier om te leren dat een natuurlijke actie altijd samenhangt met een tegengestelde reactie: tegenover elke geboorte staat een afscheid; tegenover elke zonsopgang een zonsondergang; enzovoort. Alles eindigt en begint opnieuw; alles sterft en wordt weer geboren. Het bestaan zelf lijkt een principe van cycliciteit en herhaling te volgen.

Ademen maakt ons er bewust van dat we leven en wat de waarde is van ons verblijf op aarde. We maken deel uit van een groot, complex systeem dat zo functioneert omdat mensen, dieren, insecten en planten allemaal samen ademen.

... **Zoek een geschikte plek - binnen of buiten - waar je je kunt focussen op je ademhaling. Sluit je ogen en voel hoe de lucht door je neus naar je longen gaat, daar even blijft hangen en dan weer uit je lijf gaat, nu warmer. Probeer je lichaam te voelen terwijl het beweegt, en visualiseer hoe je tegelijk met alle andere levende wezens op de planeet ademhaalt. Probeer je voor te stellen dat de aarde zelf ook ademt, in één gezamenlijke in- en uitademing; open dan je ogen en laat het gevoel van dankbaarheid naar binnen stromen.**



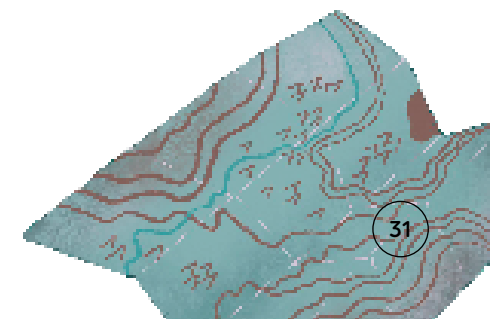
# Eropuit!

Het is nu tijd voor je eerste expeditie. Bereid je goed voor! Kies kleding die geschikt is voor de temperatuur en weersomstandigheden die voor die dag voorspeld zijn. Stippel een route uit op een kaart en noteer, als je een stuk natuur in gaat ver buiten de bewoonde wereld, waar eventuele schuilplekken of toevluchtsoorden te vinden zijn. Vertel voor vertrek aan iemand wat je plannen zijn, vooral als je alleen op pad gaat. Op sommige plekken in de vrije natuur is de ontvangst voor je telefoon nog altijd niet optimaal, zeker niet in het buitenland. Veiligheid boven alles! Check de weersverwachting op verschillende websites om niet voor verrassingen te komen staan. Je kunt op sommige sites heel plaatselijk de voorspellingen van uur tot uur zien.

Afhankelijk van het seizoen is het aan te raden om te kiezen voor kleden die bescherming bieden tegen hitte, kou, wind of regen. Wat je verder nog nodig hebt aan schoeisel of spullen hangt af van het soort gebied waar je bent in combinatie met de weersomstandigheden. Als je bijvoorbeeld de bergen in gaat, zeker in hooggebergte, zullen de temperaturen zelfs in de zomer aan de lage kant zijn, en als er ijs of sneeuw ligt heb je daar klimsporen en bergwandestokken nodig. Wil je ook echt gaan bergbeklimmen, dan heb je een speciale uitrusting nodig en een berggids. Bij kleding kun je het best denken aan laagjes als de rokken van een ui zodat je steeds een laagje uit of aan kunt doen als dat nodig is. Een waterbestendige jas is sowieso een goed idee.

Ga nooit op pad zonder water en voedsel in je rugzak; iets calorierijks kan je net de energie geven die je nodig hebt om je auto, trekkershut of een ander onderkomen te bereiken. En last but not least heb je geschikte schoenen nodig die tegen een stootje kunnen, goed zitten, rubberen zolen hebben (voor grip op de grond) en je voeten warm en droog houden tijdens een trektocht.

· En nu eropuit! Vergeet niet je dagboek, pen en/of potlood  
· en plakband of lijm om je vondsten op de bladzijden vast  
· te plakken en een (smartphone-)camera mee te nemen  
· om alles vast te leggen wat je aandacht trekt. Dit behoort  
· allemaal tot je standaarduitrusting.



# Laten we zaaien

Misschien heb je al een tuin, maar leerzaam is dit altijd: een (klein) tuintje aanleggen waar je kunt bestuderen hoe planten groeien en hoe hun ontwikkelingscyclus verloopt, van zaaien tot oogsten. Zo krijg je meteen een goed beeld van de groei en ontwikkelingsfasen van de planten die we eten. Je handen in de grond steken om te zorgen voor planten en bloemen verbetert bovendien je stemming. Je geest en lichaam ontspannen erdoor en je leert ervan om verantwoordelijk met andere levende wezens om te gaan. Deze aspecten maken het zaaien en verzorgen van planten tot een ideale activiteit voor kinderen; maar ook als volwassene kun je er lering uit trekken.

Het maakt geen verschil of de kweekruimte die je tot je beschikking hebt een tuin, potten op een terras of zelfs alleen maar een vensterbank is. Met één grote pot of een aantal kleinere potten en een zak potgrond kom je er ook. Deze spullen haal je bij een tuincentrum of kweker en bij sommige supermarkten. Kies wel altijd zoveel mogelijk voor biologische potgrond, organische meststoffen en andere producten die een ecologisch keurmerk hebben. Dat geldt ook voor de zaden die je wilt opkweken. Respecteer de natuurlijke zaai- en kiemingscycli van elke plant. Kijk op de zaadzakjes (of op internet voor zelf verzamelde zaden) voor de juiste zaaitijd. Zelf stopte ik lang geleden een eikel in een pot met potgrond. Hij begon te kiemen en werd een klein boompje. Inmiddels is hij groot genoeg om in de tuin gezet te worden, waar hij net zo onderdeel van onze familie zal worden als een kat of hond.

**Houd de voortgang van je plant(en) bij: dat is van belang om de werking van natuur te observeren en de cycli van de seizoenen, en om te leren van eventuele fouten die je maakt. Maak daarom vanaf het moment van zaaien aantekeningen in je dagboek over de belangrijkste stappen: wanneer je hebt gezaaid en waarin, hoe vaak je water geeft, wanneer je de eerste scheuten ziet, en alle andere info over de verschillende groei- en bloeifasen.**



# Een chef-kok in de natuur

Nu is het tijd om een lekker gerecht te maken van dat wat je verzameld hebt tijdens je wildpluktochten. Ingrediënten van wildpluktochten toevoegen tijdens het koken is een belangrijke manier om de natuur beter te leren kennen en er verbinding mee te maken. Sla er een paar kookboeken op na en zoek naar zowel oude als moderne recepten waarin je 'wilde' natuurlijke ingrediënten kunt verwerken.

Er zijn vele chef-koks die je vast wel kent van social media of tv die bijgedragen hebben aan een herwaardering van het culinaire gebruik van superverse, wilde, lokale ingrediënten. Tot de groep chef-koks die liefhebbers met wilde ingrediënten behoren René Redzepi van het beroemde sterrenrestaurant Noma in Kopenhagen, die ons elke dag weer verrast met nieuwe ideeën; Alex Atala from van restaurant D.O.M. in Brazilië, die zijn ingrediënten verzamelt in het Amazonewoud; Heinz Reitbauer van restaurant Steirereck in Wenen, die zijn gasten in verrukking brengt met gerechten als nasturtium met chufa, vlierbloesem en klaver; Norbert Niederkofler in Zuid-Tirol, die zich focust op de natuurlijke bronnen van de Dolomieten; en Valeria Margherita Mosca van de Wooding Lab in Italië, die ons leert hoe je zowel simpele als met zorg bereide gerechten van wilde ingrediënten maakt, met een buitengewone smaak.

..... **Noteer in je dagboek moderne of traditionele recepten (of noteer waar je die recepten kunt vinden) die je aanspreken en waarbij gebruikgemaakt wordt van wilde ingrediënten. Laat je inspireren door deze recepten of creëer zelf iets totaal nieuws. Speel met smaakcombinaties en -contrasten en met texturen op basis van je verzamelde wilde ingrediënten. Zorg wel altijd dat je 100% zeker weet dat wat je gebruikt eetbaar is en onschadelijk voor je gezondheid!** .....

