

BUSHCRAFT HANDBOEK

René Nauta en Beke Olbers



EXTRA Maak buiten je thuis!

BUSHCRAFT HANDBOEK

© 2015 Uitgeverij EXTRA, Bushcraft Handboek
Tweede druk 2016
Derde druk 2019

Tekst: René Nauta en Beke Olbers
Fotografie: René Nauta (tenzij anders vermeld)
Illustraties: René Nauta
Ontwerp: Welmoet Wartena

ISBN 978-90-824538-0-5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

BUSHCRAFT HANDBOEK

R e n é N a u t a e n B e k e O l b e r s



EXTRA Maak buiten je thuis!



Inhoud

Introductie	8
Voor wie	12
Opzet boek	13
EXTRA, een terugblik	14
Vuur	16
Vuurstarters	22
Vuurboog	
Handboor	
Vuurslag en Marcasiet	
Vergrootglas	
Firesteel	
Lucifers	
Aansteker	
Aanvullingen	
Tondel	39
Wat is tondel?	
Tondel drogen	
Tondel in elk seizoen	
Hars	41
Soorten	
Gebruik	
Berkenschors	43
Soorten	
Techniek	
Andere soorten bast	
Aanmaakhout	46
Soorten	
Feathersticks	
Splinters snijden	
Paddestoelen	48
Tonderzwammen	
Berkenweerschijnzwam	
Kogelhoutskoolzwam	
Vuur Stoken	52
Vorbereiding	
Opbouw	
Aansteken	
Stoken	
Kolen, licht of hitte	

Soorten Vuur	57	Water	96
Kris-kras vuur		Waarom heb je water nodig?	99
Indiaans vuur		Symptomen bij watergebrek	99
Up-side down vuur		Zoeken naar water	100
Tipi vuur		Water verzamelen	101
Pagode vuur		Veilig en onveilig water	103
Jagers vuur		Water zuiveren	103
T-vuur		Zuiveren met filters	
Commando vuur		Zuiveren door koken	
Dakota vuur		Tips en trucs	105
Ster vuur			
Longlogfire		Eten	106
Reflector vuur		Zetmeel, vet en eiwitten	108
Vuur bij slecht weer		Eetbare wilde planten	112
Vuur in diepe sneeuw		Tips voor het verzamelen	
LEO vuur		van planten	
Kachel vuur		Bitterstoffen	
Signaal vuur		Vossenlintworm	
Vuur opruimen	65	Giftige planten	
Bivak	66	Bereiden van je oogst	
Onderkomens van zeil	69	Bewaren van je oogst	
Ophangen		Eetbare wilde planten van A–Z	
Knopen		Eetbare paddestoelen	150
Modellen		Boleten	
Alternatieven		Cantharel	
Hangmat	75	Geschubde Inktzwam	
Natuurlijke shelters	76	Grote Parasolzwam	
Techniek		Grote Sponszwam	
Modellen		Judasoor	
Bedden	88	Stuifzwammen en Bovisten	
Slapen zonder slaapzak	89	Vlees en vis	157
Kleding		Jacht	
Vuur		Wild en gevogelte	
Hete stenen		Vis	
Inrichten	92	Krabben, kreeften en garnalen	
Tips en trucks	94	Slakken en schelpen	
Opruimen	95	Insecten	
		Koken onderweg	178
		Handig om bij je te hebben	
		Brood	

Toepassingen van planten		Op Stap	240
en paddestoelen	184	Kleding en uitrusting	242
Medicinaal	186	Kleding	
Bloedneus		Schoenen	
Brandwonden		Rugzak	
Buikpijn en maagklachten		Slaapzak	
Diarree		Mes	
Griep, verkoudheid en koorts		Billycan	
Hoest en keelpijn		Bagage	256
Infecties, ontstekingen en antibiotica		Dagtochten	
Insectenbeten, brandnetelprik en jeuk		Trektochten	
Oorpijn		Onderweg	258
Pijnstillers		Routines	259
Pleisters		Houding en instelling	259
Verstuiking, kneuzing en zwelling		Enemies of survival	
Wonden		STOP	
Tandenborstel en -pasta	192	5 x P	
Zeep	193	AIO	
Lijm	195	KISS	
Fakkels, kaarsenstandaards		Veiligheid	263
en olielampen	196	EHBO	
Touw en vezels	198	Insecten	
Vezels		Route plannen	
Wortels en uitlopers		Gevonden worden	
Verpakkingen	209	Hygiene	268
Tracking	210	Afwas	
Soorten sporen	214	Handen wassen	
Prenten	217	Nagels kort	
Voor en Achter		WC	
Waar en hoe zoeken		Wonden	
Track Traps		Eten bewaren	
Prenten meten, tekenen		Eten koken	
en foto's maken		Ontsmetten met vuur	
Geef niet te snel een antwoord	232	Afval	
Een sporenwandeling	233	Weer thuis	270
Water / oever		Naar buiten	270
Heideveld / bosrand		Nawoord	276
Gemengd bos		Over EXTRA	278
		Index	280



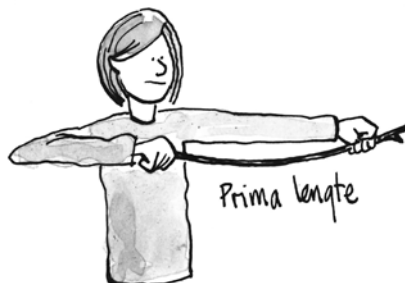
VUUR

“Tijdens de aanleg van de Hanzelijn van Zwolle naar Kampen zijn archeologen met een opgraving bezig. Op de achtergrond stroomt de IJssel en ik sta aan de rand van een brede en metersdiepe gleuf in een weiland. Op de bodem zijn in het witte zand tientallen zwarte vlekken te zien. Het zijn allemaal vuurplekken, ooit hier gestookt door (mijn) verre voorouders, duizenden jaren geleden. Even later zit ik gehurkt bij zo’n vuurplek, stukken houtskool zijn nog duidelijk te zien. Hier heeft iemand zitten stoken, koken, misschien verhalen verteld, of wapens zitten maken, traanogen gekregen van de rook...Wat een fascinerend idee!”

Vuurstarters

Er zijn enorm veel manieren om vuur te maken. Wij gaan niet alles behandelen omdat wij ze soms verre van praktisch vinden zoals vuur maken met chocola en een blikje (!), of een geslepen blok ijs...

Andere manieren, zoals de vuurzaag, vuurploeg, vuurpomp en pyriet, slaan wij over. Op het internet is daar ongetwijfeld van alles over te vinden. In dit hoofdstuk een aantal vuurstarters waar wij zelf ook regelmatig mee werken: vuurboog, handboor, firesteel, vuurslag, vergrootglas, lucifers en aansteker.



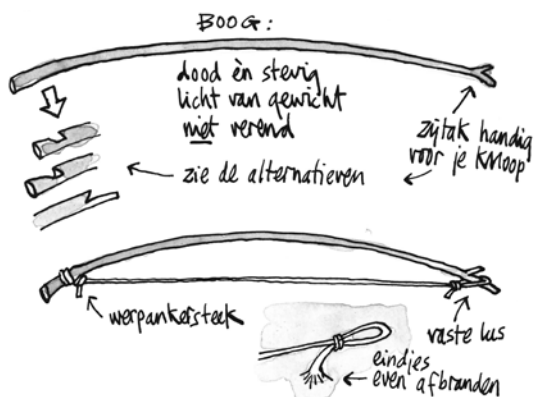
Vuurboog

De vuurboog is misschien wel de meest bekende manier om vuur te maken door middel van wrijving. Wat een uitvinding! Wat je nodig hebt is een boog, een spil, een blok en een handvat. In een doorsnee bos is dat allemaal te vinden.

De spil wordt in het koord van de boog gedraaid en daarna kun je er mee boren in het blok. Met het handvat zorg je dat er druk van bovenaf bij komt. Door de wrijving ontstaat er op een gegeven moment zoveel hitte, dat het gemalen hout gaat verbranden en uiteindelijk gloeien. Dat is het kooltje wat je nodig hebt om uiteindelijk een vlam te krijgen.

Alles staat en valt met je voorbereiding, neem er echt de tijd voor. Vuurmaken met een vuurboog is een lange ketting waarvan elke schakel moet kloppen, pas dan heb je aan het eind een kool en de start van je vuur.

Het hout voor zowel blok als spil moet dood zijn. De spil moet echt recht zijn. Niet: een beetje dood of een beetje recht! Dood hout kun je testen door er met je nagel in te drukken, als dat makkelijk gaat is het hout al te verrot en dat



Blok
Duiddik
Breed genoeg (± 3 vingers)
Lang genoeg (≥ voet)
Droog
Keep it Simple!
Zijkant vlak, waar de V-inkeping komt

werkt niet. Schraap de bast eraf. Zo zie je meteen of er geen houtworm in het hout zit. Bast is ook nog eens nadelig voor je koord, het gaat sneller kapot. Staand dood hout is meestal beter dan liggend. Zaag uit een kleine dode boom of stam de onderdelen die je nodig hebt. Op de tekeningen kun je alle maten zien.

Houtsoorten

Wij gebruiken het liefst voor zowel het blok als de spil zachte houtsoorten omdat ze dan beide even hard slijten en veel kool opleveren. Om maar enkele te noemen: wilg is goed, populier en els ook, ze zijn overal in Nederland te vinden. Linde is heel makkelijk en klimop ook maar de laatste is lastig recht te vinden en linde groeit lang niet overal. Grove den en fijnspar, prima. Larix kan, maar is vaak erg hard. Beuk en eik zijn ook erg hard en dat maakt het veel zwaarder.

Je moet je ook aanpassen aan de plek waar je bent. In het zuiden van Schotland waar wij veel komen met bepaalde cursussen van ons, gebruiken we esdoorn omdat dat daar nu eenmaal veel groeit. Richt je daarom niet op een bepaalde boom, maar probeer allerlei soorten uit en zoek zo je eigen voorkeuren. Spar en den zijn zeker een favoriet van ons, ze groeien op heel veel plekken. Ander groot voordeel is dat ze vaak prachtig recht zijn. Als het lukt kun je dan zowel spil als blok uit dezelfde dode boom halen, dat is ideaal. Heb je de keus, kies een kleine boom. Je hoeft dan nauwelijks je mes te gebruiken.

Je boog moet stevig zijn en licht van gewicht. En belangrijk: dood hout. Vers hout blijft buigen als een pijl en boog, elke keer komt je spil dan los te zitten. Als er al iets van een bocht in zit is dat zeker handig, je spil loopt dan niet zo snel tegen je boog aan. Zit er aan het uiteinde nog een zijtak dan kun je die gebruiken om je koord achter te binden.

Goede houtsoorten voor een vuurboog

- Els
- Spar en grove den (zowel voor blok als spil)
- Larix (hard hout)
- Linde (niet overal in Nederland te vinden)
- Wilg
- Populier
- Klimop (lastig recht te vinden, wel goed voor een blok)
- Esdoorn (geeft snel draden en 'polijst')
- Hazelaar (werkt goed als spil, samen met bijvoorbeeld spar als blok)
- Berk (wel zacht hout maar lastig, veel rook en weinig kool)
- Vlier (is hard hout maar wel goed als blok)



In een dicht sparren- of dennenbos vind je ongetwijfeld een dunne, dode staande boom.

Firesteel

Vonkenmakers zijn er al lang, denk aan de oude gas(fornuis)aanstekers, maar de firesteel is echt een superuitvinding. De vonken zijn groot, het zijn er veel en ze zijn heet. Je kunt er echt van alles mee aansteken: van je gasbrander, watten, droog gras, allerlei papiersoorten, berkenschillen tot en met een kaars. Inmiddels zijn er veel merken te koop, maar wat ons betreft zijn die van Light My Fire nog steeds (veruit) de beste. Er zit een schraper bij om de vonken te maken, maar dat kan ook met de achterkant van een vouwzaag en sommige messen. Een onderdeel van je zakmes, bijvoorbeeld de priem, kan ook.

Techniek

Er zijn meerdere manieren om je firesteel te gebruiken (waar 'mes' staat kun je ook 'schraper' lezen).

1 Schraap met de hoekige achterkant van je mes omlaag langs de firesteel. De regen van vonken zal je tondel in brand steken. Dit werkt vooral goed bij makkelijke tondel zoals droog gras, watten of om je brander aan te steken.

2 Blokkeer je hand (knokkels) met daarin je mes op de grond. Met je andere hand trek je de firesteel onder je mes door naar achter. Groot voordeel is daardoor dat je de vonken niet uit kunt drukken. Deze methode werkt heel goed om berkenbast aan te steken.



Methode 2

3 Zet je firesteel in- of op je tondel. Duw met je duim tegen de punt van je mes en zo langs het uiteinde van je firesteel. Je kunt nu heel gericht vonken maken die precies terechtkomen waar jij wilt. Zo kun je zelfs een kaars aansteken! Ander voordeel is dat de firesteel alleen aan de punt slijt. Bij methode 1 en 2 hol je als het ware de firesteel uit zodat hij uiteindelijk zal breken.



Methode 3

Lucifers

Wat een uitvinding. Niemand heeft er een standbeeld voor gekregen, maar dat zou meer dan terecht zijn. In 1827 komt de lucifer tevoorschijn zoals wij die in grote lijnen nog steeds kennen en dat is dus nog maar 200 jaar geleden! Voor die tijd waren het zwavelstokjes, vuurslagsets, of vuur lenen bij de burenen...

Soorten

Lucifers zijn er ook weer in allerlei soorten en maten. Vergeet niet dat het steeltje de echte lucifer is, de kop is alleen maar de aansteker. Het is echt nuttig om eens verschillende merken te kopen en ze te vergelijken, want verschil is er zeker. Sommige strijklakken zijn waardeloos, houtjes breken, koppes vallen uit elkaar of ontbranden en gaan meteen weer uit...

Tondel

“Tondel heb je nooit genoeg” dat is een van de gevleugelde uitspraken bij ons op cursus. Al zo vaak hebben wij vuren zien mislukken doordat er te weinig tondel was verzameld. Teveel is niet erg (dat kun je later weer gebruiken of achterlaten) te weinig is te laat...

Wat is tondel?

Dit is misschien de meest goedkope uitleg: tondel is alles wat fijn van structuur en droog is. Het zorgt dat een kooltje kan groeien en zo meer kracht krijgt om een vlam te kunnen worden. Pluis alleen is niet genoeg, er moet ook structuur inzitten.

Droog gras (bijvoorbeeld pijpestrootje) kan en is misschien wel de meest bekende. Op bijna alle foto's waar je mensen een kool ziet aanblazen gebruiken ze gras als tondel. Richt je niet op alleen gras, dat is er lang niet altijd of in elk seizoen. Gras alleen kan te grof zijn en als je pech hebt blaas je je zuur verdiende kool er dwars doorheen of kapot...

Pluizen van uitgebloeide bloemen zijn een mooi voorbeeld van fijne tondel, denk aan paardebloem, bosrank (clematis), populier of wilgenroosje. De lijst is eindeloos!



Kijk om je heen, er is zoveel meer dan alleen dit gras!

Droog verrot hout, fijne wortels, rietpluimen, baardmos, rendiermos, stuifzwam... het kan allemaal.

Binnenbast van linde, eik en populier. Buitenbast van jeneverbes, clematis, kamperfoelie. Al dit soort bast moet je tussen je handen fijnwrijven zodat het een hele fijne structuur krijgt, het ziet er dan uit als een muizennest. Ook gras en de bast van dode brandnetels kun je zo bewerken tot super fijne vezels. Er is buiten enorm veel te vinden en juist dat onderzoek is leuk en nuttig om te doen. Probeer het maar uit.

Tondeldrogen

Gras is een snelle brandstof buiten, maar als het even regent is het doorweekt en ook 's morgens en 's avonds kan het nat zijn van de dauw. Wat doe



Uitgebloeide wilgenroosje. Niet alleen pluis maar ook veel houtige vezels.

Kolen, licht of hitte

Met een vuur kun je alle kanten op... wil je warmte, licht of kolen?

Kolen heb je nodig als je wilt koken, met name voor maaltijden waarbij je meer tijd nodig hebt. Denk aan stoofpotten, broodbakken, grillen, enzovoort. Goed hout voor kolen leveren de harde houtsoorten Beuk, Eik, Kastanje, Es. Ons ezelsbruggetje daarvoor is b.e.k.e.

Maak een vuur met een goede laag van deze hardhout soorten erop. Na verloop van tijd houd je een prachtig bed van kolen over waar je dan mee kunt koken of grillen. Je kunt naast dit bed een vuur blijven stoken om voor nieuwe kolen te zorgen. Oude stukken houtskool van een vorig vuur zijn trouwens ook goed te gebruiken.

Licht heb je soms maar kort nodig, om iets te zoeken of om iemand bij te lichten. Bundels dun hout werken het beste. Afhankelijk van de grootte van je vuur en het aantal mensen er omheen kunnen dat twijgen zijn, of duimdikke takken om maar wat te noemen. Het is altijd goed om te zorgen voor een voorraadjie dunner hout achter de hand, ook als je vuur al goed brandt. Soms heeft je vuur even een zetje in de rug nodig om weer goed te gaan vlammen.

Eigenlijk geven alle twijgen snel veel licht, maar als je de keus hebt zijn die van berk en naaldbomen de beste keus.

Hou er rekening mee dat veel twijgen ook grote vonken geven, zeker als je een groot vuur

stookt. Stukjes gloeiend hout stijgen dan in de hitte op naar boven. Stook je op een veilige plek?

Warmte. Natuurlijk, elk vuur geeft hitte. Wil je snel veel warmte, zul je snel en veel hout op je vuur moeten leggen. Een kriskras vuur is daar goed voor: het is snel te bouwen en met veel brandhout blijft het een stevig model en het geeft veel hitte en vlammen. Moet het een groot vuur zijn voor bijvoorbeeld een groep mensen, dan is een pagodevuur heel geschikt.



Kolen heb je nodig om goed te kunnen grillen of bakken.



Vuur is ook ideaal om je kleren te drogen.



Vuur geeft licht en sfeer.

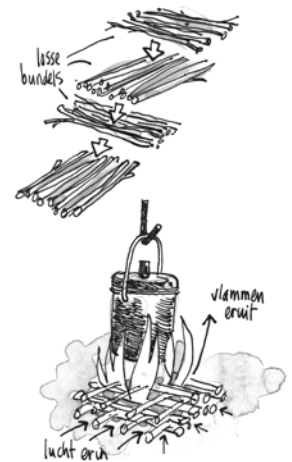
Soorten vuur

Welk vuur je stookt is afhankelijk van allerlei zaken. Wat voor brandhout is er, kun je beschut zitten of niet, wil je licht of juist warmte, wil je snel even een warme lunch of blijf je uren op die plek hangen? In veel gevallen zul je voor een model kiezen wat je goed bevalt. Aan de andere kant is het goed om te weten wat je allemaal nog meer kunt bouwen en wat de voor- en nadelen daarvan zijn. Er zijn allerlei vuren om verschillend op te koken. Een vuur voor slecht weer of als het hard waait, voor groepen, als signaal, enzovoorts. Alle modellen worden met foto's en tekeningen uitgelegd.



Kris-kras vuur

Ontzettend handig model. Het is een van onze favorieten. Vlammen kunnen er makkelijk uit en lucht er makkelijk in. Tondel aansteken is stap één. Je stookt het met steeds losse bundels twijgen of takken, al naar gelang de grootte van je vuur. Deze bundels leg je haaks op elkaar. Je kunt ze makkelijk verplaatsen of weghalen als ze bijvoorbeeld te dik of te nat blijken te zijn. Of optillen om lucht aan te trekken. Er zijn altijd hoeken zodat je in de kern van je vuur kunt blazen. Het vuur zelf blijft centraal branden, erg handig om mee te koken dus.



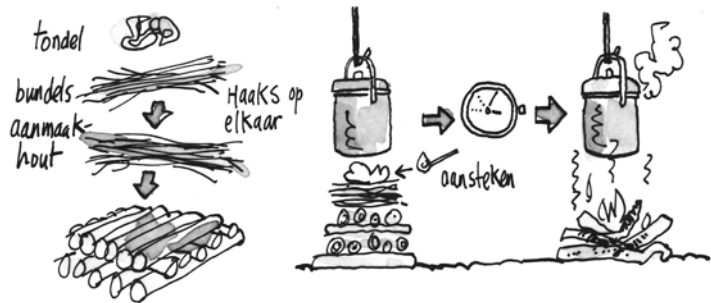
Indiaans vuur

Een Indiaans vuur is een rustige manier van vuurstoken. Als je vuur eenmaal brandt, leg je er takken in, of zelfs doorheen. Je brandhout ligt als de spaken van een wiel in je vuur. Af en toe schuif je deze 'spaken' naar het centrum toe. Goed om op te koken of als klein vuurtje onderweg.



Up-side-down vuur

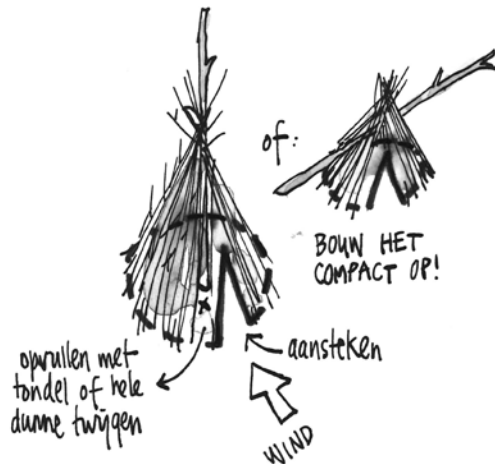
Letterlijk je vuur op de kop bouwen. In feite bouw je een kriskras vuur. Bovenop leg je een handvol tondel. Dat steek je aan waarna de vlam zich een weg omlaag vreet. Als je het goed opbouwt brandt het vanzelf (zonder bij te stoken of blazen). Zowel tondel als hout moeten echt droog zijn! Terwijl het vuur brandt, kun jij wat anders doen.



Teepee vuur

Klassiek scoutingmodel om je vuur op te bouwen. Basis is een kleine stok waar je allemaal hele fijne twijgen tegenaan zet, in de vorm van een teepee. Laag na laag krijg je zo een 'volle tent', met een opening voor je lucifer. Eventueel kun je de teepee deels ook vullen met tondel. Het is een mooie basis voor een pagodevuur. Een teepee

vuur brandt fel en geeft weinig rook. Nadeel is dat hij instabiel kan zijn. En als je hem niet goed genoeg hebt opgebouwd, kan hij binnenin uitgaan en moet je alles opnieuw opbouwen, want je kunt er meestal niet meer bij.

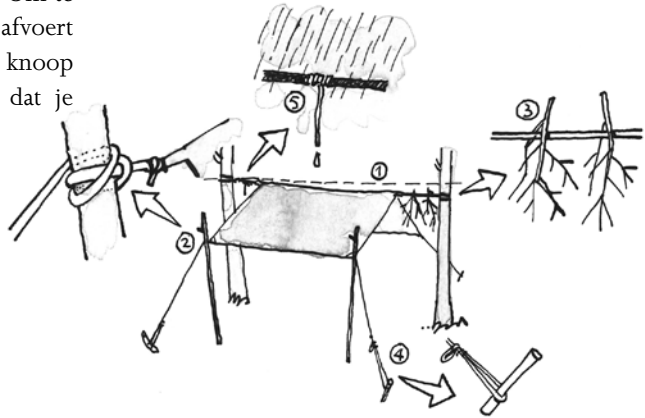




BIVAK

“Het is een concert van vogels, ook al is het nog vroeg in het jaar. Houtduif, merel, roodborst, winterkoning en tjiftjaf fluiten allemaal tegelijk. ‘Tonk!’ een vogel landt op het topkoord van onze basha. De zon is al op en maakt er een lange schaduw met dunne pootjes van op het zeil. Even later zie ik haar ook: een koolmees, vrouwtje. Zij huft over het topkoord, kijkt omlaag en ‘pfffrt!’, landt echt naast mijn hoofd op de dekenrui die ik als kussen gebruik. Fanatiek begint ze aan de wol te trekken, maar krijgt niks los. Ze zoekt nestmateriaal! Dan springt zij verder richting Beke. Die slaapt nog en ik kan haar niet waarschuwen, dan vliegt de mees weg. Al snel heeft ze nieuw nestmateriaal gevonden: het haar van Beke! Zodra ze daaraan begint te trekken, gaat het natuurlijk fout. Beke wordt wakker, kijkt op en de vogel is gevlogen.”

overall om je heen in het bos. Zoek daarvoor stevige en zo recht mogelijke dode takken. Steek ze haaks op je scheerlijn in de grond (4). Om te voorkomen dat je topkoord regenwater afvoert onder je basha, kun je op je topkoord een knoop leggen, deze 'opstopping' zorgt ervoor dat je water naar beneden drupt (5).



Knopen

Knopen zijn enorm handig. Er zijn boeken vol over geschreven, wij raden je aan om er in ieder geval een paar te leren waar je echt wat aan hebt. Je krijgt ze alleen maar onder de knie door het veel te doen. Uiteindelijk kun je ze dan maken zonder te hoeven kijken. Op de tekeningen zie je er vier om een basha op te hangen en af te spannen. Het zijn allemaal knopen waar je in veel andere situaties ook wat aan hebt. Eenvoudig te maken, ze kosten weinig materiaal en zijn makkelijk los te krijgen.

Timmersteek

Eigenlijk geen knoop, maar een wikkeling. De timmersteek werkt alleen onder spanning. Hij is dan ook heel makkelijk los te krijgen: spanning eraf, lus verschuiven en klaar.

Werpankersteek

Dat is de knoop die je tegenover de timmersteek aan de andere boom maakt. Deze moet je echt strak maken zodat je topkoord niet doorhangt. Het is hier niet helemaal een werpankersteek, want in ons geval is hij gemaakt met lussen (normaal eindig je met een mastworp). Groot voordeel van de lussen is dat hij nu met één ruk weer los is te maken (vandaar de zekering met een takje door die lus).

Schuifknoop

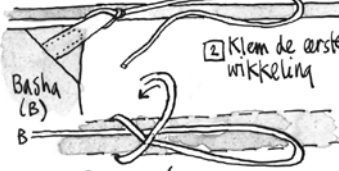
Wij noemen hem schuifknoop, maar een prusik of touwbezetting kun je er ook voor gebruiken. Voordeel van deze knoop is dat je basha strak komt te zitten aan het topkoord, terwijl je hem nog wel kunt verplaatsen zonder eerst de knoop los te maken.

Spanknoop

Deze 'scheerlijn knoop' is echt geweldig, zorg dat je die onder de knie krijgt. Je hoeft hem niet onder spanning te maken! Eerst knopen en dan pas spannen. Je pakt de hoofdlijn vast en schuift de knoop naar je basha toe totdat je scheerlijn strak staat. Doe het langzaam, want als je hem snel schuift kun je je vingers branden; het nylon wordt heet! Ook deze kun je weer zekeren met een takje. Losmaken ook weer simpel: aan het losse koordje trekken, klaar. In die zin werkt het (net als de schuifknoop) als een schoenveter.

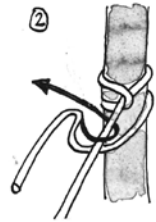
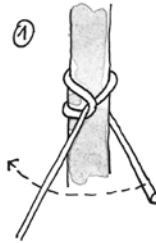
1 Leg een lus op het topkoord

WERPANKERSTEEK
(met lussen)



2 Klem de eerste wikkeling

BASHA
ophangen &
Spannen
DE KNIPEN!



3 Wikkel naar de lus toe

4 Maak een lus op het eind en steek die door de lus op het topkoord

aantrekken
Als je de hele wikkeling naar rechts schuift verdwijnt de lus.

Hier aan trekken en de knoop gaat weer los.

SCHUIFKNOOP

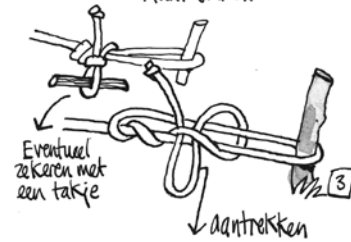
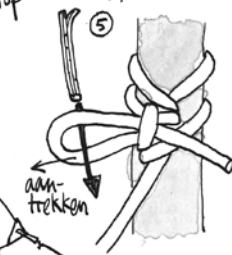
Span je topkoord. Bepaal de plek voor je basha op het topkoord. Zet 'm daar vast met de schuifknoop

Zo uit de foto's

TIMMERSTEEK

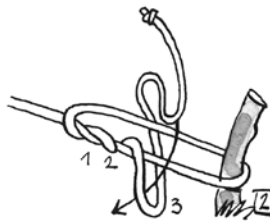
4-5x WIKKELEN

Touw om de boom heen over het topkoord. Zelfde weg terug 4-5x wikkelen. Aantrekken.



Eventueel zeker met een takje

aantrekken



SPANKNOOP

Maak hem dicht bij je haring, zo hou je ruimte om te spannen.



WATER

We hebben net onze kano aangelegd aan de oever van de Woda voor een lunch. Even later stopt er een auto op de brug vlakbij. Een oude man stapt uit. Hij haalt een volle vuilniszak uit de kofferbak, tilt hem over de reling en schudt hem leeg in de rivier. De lege zak vouwt hij op, dan stapt hij weer in en rijdt weg. Verbijsterd blijven wij achter.

Te weinig water is vaak een sluipend proces, het gaat heel geleidelijk. De eerste duidelijke symptomen zijn de geur en kleur van je urine; hoe meer 'appelsap' qua kleur, hoe meer geconcentreerd de urine al is. Je lichaam heeft er nog zoveel mogelijk water uitgehaald. Dat zie je niet alleen, dat ruik je ook: de (donker)gele kleur en de sterke lucht zijn echt tekens dat je te weinig gedronken hebt. Andere kenmerken van een tekort aan water zijn hoofdpijn en een sloom en moe gevoel. Deze eerste symptomen kun je zelf goed voorkomen of oplossen door regelmatig te drinken.



'Waarschuings' bord ingang Arches National Park, Utah, VS

Zoeken naar water

Hoe simpel het ook klinkt: pak je kaart en kijk of- en waar er water in de buurt is. Alle water stroomt omlaag dus zoek in laaggelegen delen, daar heb je veel meer kans.

Dopheide, els, wilg, riet, pitrus en lisdodde zijn allemaal planten en bomen die graag in of bij het water staan. Middenin een heideveld, wat je vaak associeert met droogte, vertelt bloeiende veenpluis al op grote afstand dat daar water is. Als je deze plantenkennis hebt is dat een heel groot voordeel!

Water zoeken is voor een deel gezond verstand, maar zet ook je zintuigen open!

Het kan heel subtiel ergens stromen, soms loopt het onzichtbaar door een veld met varens. Pas als je stilstaat hoor je het ergens murmelen.

Kwakende kikkers en fluitende smienten (eendensoort) vertellen je 's nachts dat er water in de buurt is. Ook koude lucht, echt een daling in de temperatuur als je ergens wandelt, kan een aanwijzing zijn.



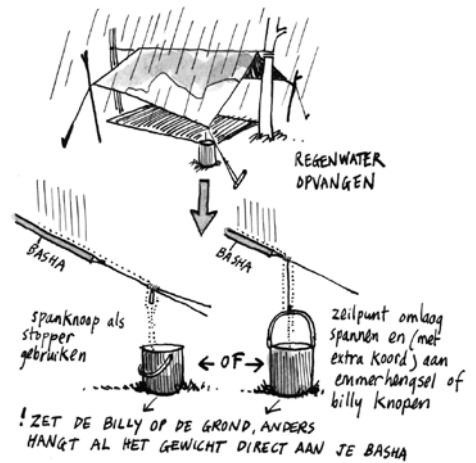
Links: Als je goed kijkt kun je aan de begroeiing zien waar je water kunt vinden, een groen lint in een verder dor en droog landschap, Colorado, VS

Rechts: In Yorkshire verdwijnt al het regenwater meteen in de kalkbodem. Als je geluk hebt, blijft er wat staan in een rotsblok.

Water verzamelen

Het makkelijkste is natuurlijk een beek waar je zo water uit kan scheppen. Maar er zijn ook andere manieren om water te verzamelen.

Regenwater is een hele simpele en heel effectieve manier om je voorraad aan te vullen. Span een van de punten van je basha omlaag en zet er een pan of iets dergelijks onder, zo vang je in korte tijd enorm veel water op, (ook als je slaapt!) vaak meer dan jij kunt opslaan. Hoe simpel kan het zijn! Er zijn meer manieren om regenwater op te vangen, wees creatief. En vooral: wees voorbereid! Als het regent en je moet dan nog rondrennen om alles te regelen...



Eten uit de natuur halen... daar gaat dit hoofdstuk over. Zo gek of zeldzaam is dat eigenlijk helemaal niet, wie heeft niet eens bramen geplukt of noten verzameld? Maar je kunt natuurlijk ook in een situatie zitten waarin je afhankelijk bent van dat eten uit de natuur. In beide gevallen is je kennis en ervaring heel belangrijk.

Er is onwijs veel te vinden buiten, veel meer dan je waarschijnlijk denkt. En elk seizoen heeft weer zijn eigen 'producten'. Als jager-verzamelaar zul je je moeten aanpassen aan die seizoensgebonden 'aanbiedingen'. Dat wil zeggen dat je de bekende schijf-van-vijf maar beter kunt vergeten...

Er wordt vaak gedacht dat de wintermaanden het moeilijkst zijn om buiten aan je eten te komen, dat is niet helemaal juist. Zeker, in de zomer is alles groen en kun je gebruik maken van heel wat planten. Maar juist in de

zomer is het knap lastig om aan koolhydraten te komen. Het makkelijkste seizoen is bij uitstek de herfst: noten, bessen, zaden, wortels... alles is dan in de aanbieding. En ook vlees en vis is dan vaak rijk en vet door de goede voeding tijdens de zomermaanden.

Volledig van het land leven is een pittige klus! Hoe je ook aan eten komt -verzamelen, jagen, vissen- het kost energie. Het moet je dus ook energie opleveren, liefst meer dan je bij het verzamelen kwijt bent geraakt. Deze balans is heel belangrijk.

Als je de vorige hoofdstukken gelezen hebt, is je zeker duidelijk geworden dat alles uiteindelijk staat en valt met jouw kennis en ervaring. Ook wat betreft voedsel heb je daar veel aan. Weten hoe je buiten aan je eten komt is zeker net zo belangrijk als weten hoe je vuur maakt of een onderkomen bouwt.

Zetmeel, vet en eiwitten

Als je al je eten uit de natuur wilt halen is het handig om te weten welk soort voedsel waarvoor goed is. Waar stop je je energie in en uit welk soort voedsel haal je je energie? Wat heb je wanneer nodig en in welke hoeveelheden?

Hieronder een korte beschrijving van de meest belangrijke soorten voedsel, gericht op het leven in- en van de natuur. Het is niet bedoeld als een wetenschappelijke beschrijving van voedselbestanddelen en in die zin ook niet compleet. Ik wil je laten zien wat voedsel met je lichaam doet en welke symptomen door welk tekort kunnen ontstaan. Als je zelf eens een tijdje niet of heel weinig gegeten hebt, zul je zeker een paar van de onderstaande 'symptomen' herkennen.

Zetmeel (koolhydraten) is van groot belang om je hersenen van energie te voorzien en lichamelijk werk te kunnen verrichten. Je lichaam kan koolhydraten, makkelijker dan vet of eiwitten, omzetten in energie. In tijden zonder eten wordt je voorraad aan koolhydraten dus als eerste verbrandt. Dat kan soms heel snel gaan (binnen een paar uur), zeker als we hard werken of het koud is. We kunnen gelukkig wel een voorraadje in onze spieren, lever en bloed opslaan. Raakt deze voorraad op dan krijgen je hersenen geen energie meer en daalt je bloedsuikerspiegel vrij snel (suikerflauwte / hypoglycemie). Het gevolg is dat je sneller vermoeid en geïrriteerd raakt. Helder denken en keuzes maken wordt moeilijker en je krijgt het sneller koud. Soms komt er

zelfs tijdelijke depressie bij voor. Blijf je weinig of geen koolhydraten eten wordt na verloop van tijd alles zwaarder, ook simpele dingen. Je bent niet meer in staat om snel te reageren of zwaar werk te verrichten. Kou kan een serieus probleem worden.

Als je voorraad aan koolhydraten op is, begint je lichaam zijn vetreserves te verbranden om aan energie te komen. Maar om die goed te kunnen verbranden heeft het eigenlijk energie in de vorm van koolhydraten nodig en die zijn al op. Door dit tekort kan het de vetten niet volledig verbranden en blijft er een restproduct (ketonen) in je bloed over. Je lichaam probeert deze ketonen kwijt te raken via je urine en je adem (aceton geur). Ketonen kunnen hoofdpijn of misselijkheid veroorzaken. Ze zorgen ook voor energieverlies en dat je moeite hebt om te drinken, terwijl je juist wel water nodig hebt om vet te verteren. Een te grote hoeveelheid ketonen in je bloed kunnen tot coma lijden, maar dan heb je het over extreme gevallen.

Koolhydraten zijn dus niet alleen nodig om aan energie te komen maar ook om zwaarder voedsel en reserves te kunnen verbranden.



Lisododde is een fantastische bron van zetmeel!

Vetten zijn er in de vorm van letterlijk vet (olie, boter, dierlijk vet) maar het zit ook in bijvoorbeeld noten, zaden, eigeel en melkproducten. Alle vetten zijn moeilijker te verteren. Het voordeel is wel dat je lichaam vet kan opslaan voor later. Ons lichaam is daar zelfs op gemaakt en als je terug gaat in de tijd was dat van levensbelang. Je moest in de zomer- en herfstmaanden genoeg vet opslaan om de wintertijd door te komen.

"It was a big day for us when we bagged the first fat zebra, for we had an indescribable longing for fat, [...] During our own shortage of fat we were reminded of the Klipkaffirs' idea of heaven. When a Klipkaffir dies he wanders over a stony waste until he comes to the heavenly kraal, which is fenced in by thorn bushes. At the entrance hangs a gourd full of warm fat, and next to it a scoop. Before he enters heaven the Klipkaffir may drink as much fat as he likes. Such is heaven to the Klipkaffir, for he lives on the edge of the wilderness and usually in great hardship. When we first heard this legend it struck us as a mere curiosity; now that we had some personal experience of life in the desert we could see the point."

'The sheltering Desert' van Henno Martin



Dierlijk vet zit vaak rond de organen opgeslagen.

Vet verbrandt langzamer en geeft langer energie dan zetmeel. Maar om vet goed te kunnen verteren heeft je lichaam wel energie nodig: koolhydraten zijn de aanmaakhoutjes, vet is de brandstof. Een tekort aan vetten merk je doordat je het koud krijgt. Het is de brandstof waarop je kacheltje brandt en die je (in lange koude nachten) warm houdt. Eet je vooral vet of ben je je vetreserves aan het verbranden, dan word je een soort dieselmotor... langzaam en sudderend. Je komt er wel, maar in een lagere versnelling. Uiteraard verbrandt je vet sneller in een koud klimaat, maar ook bij veel wind en veel beweging.

Eiwitten zitten niet alleen in eieren, maar ook veel in vlees, vis, bloed, insecten, melkproducten en in planten zoals peulvruchten en graan. Eiwitten (of proteïnen) zijn complex en dus moeilijker te verteren. Voor je lichaam is het een niet efficiënte bron van energie en dus zeker niet de eerste keus; koolhydraten en vet gaan voor. Toch heb je eiwitten zeker nodig. Niet om energie te genereren maar om je cellen te herstellen. Eiwitten zijn de bouwstenen van je lichaam en vormen de basis van je immuunsysteem.

Hoe actiever je bent, hoe meer eiwitten je nodig hebt om de gebruikte cellen te herstellen. Ook voor herstel van bijvoorbeeld wonden, zeker (grote) brandwonden, heeft je lichaam extra eiwitten nodig.

Vul je niet genoeg eiwitten aan, dan begint je lichaam spiercellen af te breken om met die proteïne op andere plekken cellen te herstellen. Op die manier houdt je lichaam de belangrijke functies in werking maar verliest wel zijn (spier) kracht. Ook in de maag zijn eiwitten opgeslagen die ervoor zorgen dat je voedsel goed kunt verteren. Als je lichaam deze ook verbruikt heb je later, als voedsel weer beschikbaar is, moeite om het te verteren.

Een tekort aan eiwitten leidt onder andere tot stijfheid van je spieren en gewrichten. Ook je immuunsysteem en uithoudingsvermogen gaan achteruit. In tegenstelling tot vetten en koolhydraten kan je lichaam eiwitten maar voor hele korte tijd opslaan. Je hebt, zeker bij inspanning, om de paar uur nieuwe eiwitten nodig. Dat is lang niet altijd mogelijk waardoor je al gauw te maken krijgt met bovengenoemde verschijnselen.



In insecten zit veel eiwit waardoor het een goede vervanging is voor vlees of vis.



Vitaminepillen uit de natuur (Duindoorn).

Naast deze drie belangrijke voedselsoorten heb je natuurlijk ook **vitamines**, **mineralen** en **vezels** nodig.

Vitamines zitten in planten en vlees. Je lichaam heeft er vaak een voorraad van 'in de kast staan' en kan sommige ook zelf produceren. Je kunt best even zonder, zeker als je verder gezond bent. Het meest bekende voorbeeld van een tekort aan vitamines (met name vitamine C) is scheurbuik. Verder leidt je immuunsysteem eronder en zul je merken dat je minder fit bent en minder puf hebt om iets te doen.

Mineralen zitten ook in planten en vlees. Ze helpen bij de opbouw van je spieren en ondersteunen je hersenen. Er is moeilijk iets algemeen over te zeggen omdat elk mineraal zo zijn eigen functie heeft. Eet je een tijdje geen of te weinig mineralen krijg je er niet meteen last van. Het nadeel van sommige mineralen is dat je ze letterlijk uit je lichaam kan spoelen als je veel -of alleen maar- water drinkt.

Vezels zitten vooral in planten. Ze zorgen voor een goede darmfunctie en die zorgt ervoor dat het eten wat je eet ook goed verteerd wordt. Bij een dieet van veel- of alleen maar vlees helpt daarom een aanvulling van vezelrijke planten.



Paddestoelen hebben veel mineralen. Maar ook in allerlei planten zit een grote variatie.



Brandnetels zijn een geweldige bron voor vezels.

In het buitenland hebben wij toestemming om nachtlijnen en strikken te zetten. Het zijn in die zin dus voorbeelden uit de praktijk. Daarom laten wij ze ook zien, omdat het echt een belangrijk onderdeel is van bushcraft en buiten zijn.

Jacht

Jacht zal altijd een moeilijk onderwerp blijven met veel voor- en tegenstanders. In onze maatschappij is jagen allang niet meer nodig voor ons levensonderhoud en om die reden dus niet meer noodzakelijk.

Toch zit jagen nog ergens in onze genen verborgen, denk ik. Net zoals kinderen in een bos spontaan een hut gaan bouwen. Jacht zelf is spannend: het sluipen, sporen lezen en ongemerkt dichterbij een dier komen. Het doden is maar een heel klein onderdeel van die jacht en zolang je dat als jager met een dubbel gevoel blijft doen is het goed.

Wees je ervan bewust dat er echt elke dag om je heen gejaagd, gedood en gegeten wordt. Wij kennen vooral de indrukwekkende TV beelden van een cheeta die een gazelle neerhaalt, maar ook in jouw tuin gaan dieren dood. Of het nou een spin is die in zijn web afwacht, of een sperwer die een koolmees slaat, het is dagelijks 'moord en doodslag' in de natuur. Dat is iets waar veel mensen hun ogen en oren onterecht voor sluiten. "De een zijn dood is de ander zijn brood."

Je kunt trouwens ook 'jagen' zonder te doden omdat je onopgemerkt zo dicht mogelijk bij een dier wilt komen. Of misschien jaag je om foto's in close up te maken. De beste foto's -vinden wij- zijn diegene waar een dier je niet recht aankijkt maar in zijn gewone doen is. Als hij in de lens kijkt betekent het vaak dat de fotograaf al gezien is.



Een nachtlijn met zandhaaien (foto: Lute van de Bult).



Een trotse solist op een cursus van ons, met zijn vangst van de dag.

Soorten jacht

Er zijn eigenlijk twee soorten jacht: passief en actief.

Bij passief jagen moet je vooral aan vallen, fuiken en strikken denken. Het voorbeeld hierna gaat over een strik, maar je kunt het ook toepassen op fuiken, vallen of nachtlijnen: Een strik werkt en ondertussen kun jij wat anders doen. Dat is echt een groot voordeel. Verder kun je bijvoorbeeld een hele serie strikken tegelijk zetten en zo je kansen vergroten. Nadeel is dat een strik niet selectief is. Als je er een zet voor een konijn, kan er ook een egel of bunzing in lopen. Of een schaap komt er met zijn poot in... Belangrijk blijft: alles moet kloppen; jouw kleinste fout is zijn grootste kans om te ontsnappen.

Bij actief jagen ga je letterlijk actief op stap. Je loopt met een wapen door een gebied op zoek naar wild, of langs een meer met een werphengel. Actief jagen is selectief jagen: wat je wilt schieten kun je zien lopen. En elke kans is er een: "niet geschoten - altijd mis". Nadeel is dat het allemaal veel tijd kost, niet alleen het letterlijk lopen. Een hele morgen op jacht zijn kan je letterlijk niks opleveren. Maar denk ook aan de tijd die het kost voor het maken van- en oefenen met je wapens. Ben jij in staat om op 30 meter echt gericht een pijl daar te krijgen waar je hem wilt hebben? Heeft hij genoeg kracht om het dier dodelijk te raken? En als hij wel -gewond- wegrent, kun jij de sporen lezen en volgen?

Passief en actief jagen kun je ook nog combineren. Denk aan het opdrijven van vis naar je fuik, of het opjagen van konijnen naar je strikken.

Wild en gevogelte

In veel gevallen zul je gaan jagen op kleinwild, zoals konijn of duif. Beide kun je vangen met een strik. Aaseters vang je weer beter met een val.

Natuurlijk kun je ook een strik met aas gebruiken, of een val op een wissel zetten, maar

in grote lijnen zet je strikken juist vaak op wissels, terwijl een val bijna overal kan staan.

Je zult lang niet altijd materiaal bij je hebben om te jagen. Dan komt het op je kennis aan om toch iets te kunnen doen. En vooraf kun je oefenen, zoals gooien met een werpstok, een strik maken van afval enzovoort. Belangrijk is niet alleen je kennis van wapens en vangmiddelen, maar (juist) ook je kennis van dieren. Wat weet ik eigenlijk van konijnen? Waar leven ze, wat eten ze. Welke sporen kan ik vinden? En waar- en hoe zet ik dan de strik? Als je die kennis hebt, maak je veel meer kans er een te vangen.

Strikken

Strikken zijn er in enorm veel variaties en heel vaak erop gericht om één bepaald dier te vangen. Uiteindelijk zijn de principes bijna allemaal gelijk: een schuivende lus waar het dier met zijn nek of poot inloopt. In de meeste gevallen zet je hem op een wissel, een vaste route van het dier. Soms in combinatie met een veer die het gevangen dier van de grond tilt. Wij laten hier een methode zien die wij veel gebruiken in Schotland om konijnen te vangen. Nogmaals: daar hebben wij toestemming voor, strikken zijn daar zelfs te koop in de winkel.

Hoe maak je een goede strik: Je kunt strikken maken van allerlei materiaal, zoals metaaldraad, nylon of natuurlijk materiaal. In dit voorbeeld gaan we uit van messingdraad (0.9 mm is prima). Een armlengte draad voor 1 strik is goed. Verder heb je nodig: een stukje koord, een klein vers takje en een stevige tak als anker (1). Pak een klein takje (middelmaat breinaald is dik genoeg) en wikkel daar je metaaldraad omheen (2). Het laatste eindje vouw je terug op de wikkeling (3). Het takje breek je af en het oog van de strik is klaar (4). Het uiteinde van de draad steek je door het oog (5). In dat uiteinde maak je een eenvoudig oog (6). Aan dat oog bind je het stuk koord (7). Dubbel of enkel, voor beide is wat te zeggen.

Brood

Brood kennen we als mensen helemaal nog niet zo lang. Zelfs de eerste boeren, die al wel graan verbouwden, hadden nog geen 'echt' brood. In de eerste graansoorten zat nog niet voldoende gluten om een brood te laten rijzen. De eerste 'broden' leken dus meer op een pita-broodje en werden gewoon op hete stenen naast het vuur gebakken. Pas met de teelt van graansoorten waar veel gluten in zit ontstond ook gerezen brood. De lemen broodovens, die je misschien eens gezien hebt, komen uit die tijd.

Vers brood blijft onderweg niet lang goed en neemt veel ruimte in. Daarom zijn kräckers of hartkeks een geweldige uitkomst als je langer op pad bent. Toch kun je brood op hele gemakkelijke en snelle wijze ook onderweg prima bakken. Je hebt er weinig voor nodig: bloem, zout, water en als je hebt bakpoeder of gist. En vuur natuurlijk.

Gist - bakpoeder - zuurdesem

Als je een gerezen brood wilt bakken heb je iets nodig dat het deeg laat rijzen zoals gist, bakpoeder of zuurdesem.

Voor onderweg is bakpoeder het handigst. Het kan zowel in brood als in cake en heeft geen last van temperatuurverschillen. Nadeel is dat brood met bakpoeder snel taai wordt en soms wat zwaar op de maag valt.

Voor brood is (gedroogde) gist lekkerder dan bakpoeder en het blijft ook langer vers. Maar het moet een tijdje voor het bakken rijzen bij



Over de hele wereld wordt brood op andere wijze gebakken.

een warme maar niet te hete temperatuur. Dat is meteen het lastige buiten: zet je het naast je vuur is het gauw te heet. De oplossing is om een pan met heet water onder de schaal met deeg te zetten. Doek erover (geen deksel!) en laten rijzen. De uitdaging bij bakken met gist blijft dat het gevoelig is voor temperatuurverschillen. Gist gaat makkelijk 'schrikken', dan stort het gerezen deeg in en krijg je een compact brood.

Een derde mogelijkheid is zuurdesem. Het is eigenlijk niets anders dan gefermenteerd brooddeeg. Je kunt het heel makkelijk zelf maken door water en meel te mengen en een paar dagen in een open potje te laten staan (elke dag voeren met wat meel en water, goed doorroeren). Het is klaar als het zuur ruikt. Vanaf dat moment kun je het voor eeuwig blijven gebruiken zolang je er regelmatig brood mee bakt en het af en toe met wat meel en water voedt. Ook zuurdesem zorgt ervoor dat je deeg rijst, alleen duurt dat veel langer dan bij gist of bakpoeder. Het mooie van zuurdesem is dat het nooit opraakt. Een geweldige partner voor echt lange expedities.

Los van het rijsmiddel dat je gaat gebruiken is het belangrijk dat je het deeg goed en lang kneedt. Het brood wordt dan luchtiger. Heb je vitamine C bruistabletten bij je, kun er eentje in je deeg fijn knijpen. Vitamine C zorgt ervoor dat je brood langer vers blijft (net als broodverbeteraar). Je kunt er ook gedroogde lijsterbessen of ander fruit met veel vitamine C voor gebruiken.

Olie of vet in een brooddeeg zorgt ervoor dat het minder snel uitdroogt. In plaats van olie kun je ook een beetje aardappelpuree of een gekookte en gestampte aardappel gebruiken.

Brood zonder rijsmiddelen

Je kunt brood bakken met alleen bloem en water (en een beetje zout voor de smaak). Dat blijft natuurlijk plat maar het is vers gegeten wel heel lekker.

Stokbrood

Stokbrood is misschien de makkelijkste manier om onderweg brood te bakken. Je maakt een simpel brooddeeg met gist of bakpoeder. Wikkel het deeg om een rechte lange stok. Het ziet er dan uit als een kaasstengel. Je kunt het deeg wat aan elkaar plakken zodat het de stok volledig bedekt. Maak het niet te dik, dan wordt het binnenin niet gaar.

Ondertussen stook je een vuur met veel hardhout (beuk, es, kastanje, eik) zodat je kolen overhoudt. Laat het deeg aan de stok ruim boven de kolen eerst rijzen en bak het dan dicht op de kolen af. Draai regelmatig. Het is gaar als het broodje makkelijk van de stok loslaat (bij genoeg hete kolen is dat binnen 10 minuten). Bak stokbrood altijd boven kolen, boven vuur verbrandt de buitenkant terwijl het binnen nog lang niet gaar is.

Plat brood

Meng een kop bloem en een snufje zout met water tot het een deeg wordt dat niet meer aan je handen plakt. Kneed het goed en lang, zo wordt het brood luchtiger. Maak een bol en druk die plat. Bak die dikke 'pannenkoek' in een hete ingevette koekenpan. Niet te heet want dan verbrandt je deeg. Vers is het 'brood' zacht; bewaar je het een tijdje wordt het hard.



Stokbrood (boven) en brood (onder) in een simpele oven van twee dogbowls.



TOEPASSINGEN VAN PLANTEN EN PADDESTOELEN

Het regenwoud is ons thuis, onze supermarkt,
onze kerk en onze drogisterij.

Moi Enomenga, Chief van de
Huaorani Indianen (uit Roots,
februari 2015).

Medicinaal

Een EHBO set is natuurlijk heel erg handig, maar ook hier geldt weer dat je veel van wat je mee wilt nemen ook uit de natuur kunt halen.

Met een beetje plantenkennis kom je al gauw een heel eind: veel medicinale planten en paddestoelen helpen bij verschillende, soms heel uiteenlopende, 'kwaaltjes'. Vaak kun je planten ook onderling combineren om het gewenste effect te versterken.

Ik gebruik medicinale planten meestal ter aanvulling van mijn EHBO set. Bijvoorbeeld een gewone pleister met daaronder ontstekingsremmende en wondsluitende planten. Ook thee tegen bijvoorbeeld hoest of verkoudheid is geweldig omdat die in de meeste EHBO sets ontbreken. Een beetje plantenkennis kan dus heel wat ongemakken voorkomen.

Gebruik medicinale planten altijd met mate. Bij een gekocht medicijn wordt er altijd een dosering vermeld. Gebruik je planten, zul je zelf moeten uitproberen hoeveel je nodig hebt. Bij uitwendige toepassingen luistert het vaak minder nauw, maar bij inwendig (thee) gebruik kun je zeker teveel innemen. Uit veiligheidsoverwegingen zal ik hier, als het om inwendig gebruik gaat, alleen planten beschrijven die niet giftig zijn. Verder raad ik je af om welke plant dan ook langdurig en/of in hoge doseringen te gebruiken zonder professioneel advies.

Ik heb ervoor gekozen om alleen medicinale planten en toepassingen in dit boek op te nemen die je makkelijk onderweg kunt toepassen: thee, kompressen, sap, siroop, enzovoorts.

Het gaat dus om simpele medicinale hulp onderweg. Hiervoor kun je meestal gewoon de verse plant gebruiken of deze drogen en dan toepassen.



Al deze wondermiddeltjes kun je vervangen door de juiste planten te gebruiken.

Bloedneus

Door zijn bloedstelpende eigenschappen helpt **duizendblad** (*Achillea millefolium*) bij een bloedneus: kneus het blad en stop het lichtjes in je neus, beetje opsnuiven. Het bloeden gaat dan sneller stoppen.

Brandwonden

Even het hengel van je billy vastgepakt, hete stoom uit de ketel, een stuk brandhout dat toch heter was dan je dacht... hoe vaak heb ik niet een -gelukkig kleine- brandwond opgelopen. Het beste helpt het om goed en lang (minimaal 10 minuten) te koelen in water. Het sap uit de bladeren van **smalle weegbree** (*Plantago lanceolata*) en het poeder uit een rijpe **aardappelbovist** (*Scleroderma citrinum*) kun je gebruiken bij kleine

brandwonden. Het blad van **groot hoefblad** (*Petasites hybridus*) is verkoelend zonder aan de wond vast te plakken. Gewoon in z'n geheel erop leggen.

Buikpijn, maagklachten

Buikpijn of allerlei maagklachten kunnen veel oorzaken hebben. Hier een paar planten die vrij algemeen bij maagklachten kunnen helpen:

Thee van **duizendblad** (*Achillea millefolium*) of echte **kamille** (*Matricaria recutita*) helpen bij veel maag- of darmklachten door hun ontstekingsremmende werking. Echte kamille werkt vooral bij maagkrampen, winderigheid of een onrustige maag. Het is een rustgevende thee, niet alleen voor de maag trouwens. Maar kijk uit dat je niet overmatig veel hiervan drinkt, kamille kan dan braken of duizeligheid veroorzaken. Drink duizendbladthee met mate en liever niet tijdens zwangerschap, er zit thujon in (meer hierover onder 'giftige planten').

De bast van de **els** (*Alnus*) kun je als thee gebruiken als je maag overstuur is.



Links: Het blad van groot hoefblad is net een koelpack en helpt onder andere bij brandwonden.



Rechts: Zilver schoon in bloei.

Diarree

Diarree is een serieus probleem als je buiten bent. Door diarree verlies je snel veel vocht en dat kan gevaarlijk worden. Je kunt het bijvoorbeeld krijgen door onveilig water te drinken of voedsel dat je niet verdraagt. De bladeren (als thee) of de gedroogde bessen (gewoon erop kauwen) van **bosbes** (*Vaccinium myrtillus*) helpen tegen diarree. Verse bosbessen hebben juist weer een licht laxerende werking.

Houtskool uit je vuur helpt net als norit bij diarree. Het is iets minder makkelijk in te nemen dan de norit tabletjes maar de werking is vergelijkbaar. Norit is trouwens houtskool in een pakje!

De bloemen van **zilver schoon** (*Potentilla anserina*) helpen tegen diarree. Het makkelijkst is het om er een thee van te zetten.

Griep, verkoudheid, en koorts

Lindebloesem, vlier en echte kamille zijn alle drie ontstekingsremmend, zweetdrijvend en ontsmettend. Eigenschappen die zeker helpen bij griep, verkoudheid of zelfs koorts.

Lindebloesem (*Tilia* L.) is zweetdrijvend. Door te zweten raak je sneller je griep kwijt. Je zet er thee van, af een toe een slokje. Pluk de bloesem met het schudblaadje (het vleugeltje) er nog aan.

Thee van **echte kamille** (*Matricaria recutita*) is naast zweetdrijvend ook verwarmend.

Vlierbloesem en -bessen (*Sambucus nigra*) versterken je immuunsysteem. Van de bloesem zet je thee, de bessen moet je koken. Je kunt ze dan zo eten of er sap van maken. Vlier helpt zowel ter voorkoming van, als ook bij al aanwezige griepverschijnselen.

De bladeren, bloemen en wortel van **moerasspirea** (*Filipendula ulmaria*) en **wilgenbast** (*Salix* L.) zijn onder andere koortsverlagend. Van moerasspirea kun je een thee zetten (niet tijdens



TRACKING

“Op een van de rondjes in mijn otter-telgebied, zie ik dat het water in de Aa laag staat. Dat is lang niet altijd zo en levert vaak een mooie oever op met modder. Van boven op het talud zie ik in de blubber prenten staan. Vijf tenen. Otter? Ik klauter naar beneden en zie al snel dat het geen otter is. Voor- en achter prent duidelijk anders, korte pas, lange tenen...wasbeer? Ik moet het nakijken, want die ken ik alleen uit de boeken. Het is een wasbeer! Wanneer zie je die in levende lijve? In Nederland?! Wat een verrassing!

“Het heeft gesneeuwd en de meest perfecte laag sneeuw heeft alles bedekt met een paar centimeter. Thermos, camera in de dagzak en op stap! Ik ben die morgen de eerste in het bos, alles is nog bedekt met een witte laag, onverstoord. Het is doodstil, een wit-gele zon schijnt moeizaam door een dikke laag nevel heen. Na een paar honderd meter verlaat ik het fietspad en loop lukraak een groot open sparrenbos in. Hier is de bodem niet eens volledig bedekt omdat de takken boven de meeste sneeuw hebben tegengehouden. Even later gaat het over in een heuvelig stuk met grove den en vrijwel direct kruis ik een vos. Die is hier na de sneeuwval geweest want alle prenten staan haarscherp afgedrukt. Ik volg hem - of haar en dat is in dit open bos helemaal niet moeilijk. Mooi is te zien hoe ze af en toe wisselt in tempo, langzaam een heuvel op loopt, huppelt als ze over een omgevallen boom springt. Ze? Na een tijdje kom ik erachter dat het een zij is: op een klein polletje gras heeft ze gepiest, de stand van voor- en achterpoten vertellen het verhaal. Ik hoef niet te bukken om de geur te ruiken! Bovenop een heuvel heeft ze een tijdje gezeten. De sneeuw is er gesmolten, maar de achterpoten en hiel staan fraai afgedrukt. Ik kijk waar zij naar heeft gekeken: een glooiend terrein met grove dennen, ondergroei van bosbessen en pollen pijpestro.

Weer verder. Ze kruist een wandelpad, slaat op het volgende pad rechtsaf en volgt dat pad over langere tijd en loopt daarbij door een niet bevroren modderig karrespoor. Vanaf dat moment zijn de prenten over een paar honderd meter koffiebruin van kleur en al ver vooruit te volgen, een lint van bruine stippen. Al slingerend gaat de route verder, het lijkt doelloos. Dan, ineens: mensensporen. Het zijn tot mijn verbazing mijn eigen sporen van dik anderhalf uur geleden! Zij volgt nu mijn spoor en nu pas heb ik door waar ik ben; al die tijd heb ik alleen maar naar de grond gekeken en nauwelijks om mij heen! Het wordt al snel een chaos van prenten die in en uit het oude dubbele spoor lopen. Uiteindelijk gaat zij het open sparrenbos in waar bijna geen sneeuw ligt, precies waar ik begonnen ben en daar raak ik haar spoor kwijt. Alsof ze het er om doet! Natuurlijk kan ik ergens aan de rand waar wel sneeuw ligt haar spoor weer oppikken, maar ik vind het mooi zo. Wat een manier om je dag te beginnen!”



Ze gaat over van galop in draf

Tracking is voor mij één van de redenen om buiten te zijn. Ik kan mij niet meer voorstellen dat ik ergens kan lopen zonder met sporen bezig te zijn. De hele tijd komt die informatie binnen, waar ik ook ben: geluiden, soms geur en vooral natuurlijk al die zichtbare sporen. Ze zijn er altijd en overal! Mijn omgeving komt tot leven als ik denk aan al die dieren waarvan ik weet dat ze er zijn. In een bos ben je nooit alleen.

Elk dier laat hoe dan ook sporen achter en het is aan jou om ze te vinden. In veel gevallen moet je weten waar je naar moet kijken en op die manier word je vanzelf op het spoor gezet. Je hoeft ook niet meteen te weten wat het is, als je maar goed kijkt. Maar waar en hoe kijk je dan? Soms is het genoeg om even stil te staan en anders om je heen te kijken, boven je, onderen achter je. Wat valt je op; is het kleur, vorm, glans, regelmaat? Luister en ruik. Zintuigen op scherp! Ga eens op je knieën zitten en neem de tijd om echt te kijken. Een geplukte vogel of de wroetsporen van een zwijn ziet iedereen wel, maar de vraatsporen van een kruisbek aan larixkegels zijn echt heel subtiel. In veel gevallen moet je er een eerste keer op gewezen worden en daarna zie je het overal.

“Tijdens een lezing over reeën krijg ik een foto te zien van hun typerende vraat aan bramenbladeren. Nooit geweten! De volgende morgen ga ik meteen op stap in een bos vlakbij mijn huis waar ik al zo vaak ben geweest. Echt overal zie ik nu deze vraat aan bramen, nooit eerder gezien!”

Dat is ook het mooie van sporen: één vondst roept weer nieuwe vragen op. Wat weet ik eigenlijk van het dier zelf? Uiterlijk, grootte, voedsel, gedrag, paartijd, aantal jongen, het zijn allemaal vragen waar je dan weer mee te maken krijgt.

Hoe meer kennis je van een dier hebt, hoe meer sporen je ziet. Maar het is niet alleen die kennis. Een spoor vertelt je iets over het gedrag van een dier, je kunt hele verhalen aflezen bij je vondst. Probeer je echt voor te stellen hoe het

dier zich daar bewogen heeft, wat het deed. Kruip in zijn huid! ‘Visual thinking’ is de term die gebruikt wordt om op deze manier naar sporen te kijken.



Boven: Het logo van EXTRA is een dierspoor: het is de prent van een ree die is uitgegleden op besneeuwd ijs!
Onder: Geen blad is nog compleet!



OP STAP

In every walk with Nature, one receives far more
than he seeks.”

John Muir

Kleding en uitrusting

Vaak krijgen wij vragen over kleding en uitrusting. Dat zal altijd iets persoonlijks blijven, dus verwacht hier geen lijst met merknamen en dat is het dan...

Uiteraard is er wel iets algemeen te zeggen. Belangrijkste vinden wij dat je niet moet bezuinigen op schoenen en een slaapzak. En, als je plannen hebt om veel te gaan lopen: koop een goede (dag)rugzak.

Kleding

Bij kleding is het belangrijk dat je je in lagen kleedt. Zo kun je veel makkelijker je temperatuur regelen. Te warm: shirt uit, te koud: trui aan.

Let er bij de kleding die je aanschaft op of het tegen vonken kan. Fleece is een mooie stof, maar kan erg slecht tegen vonken. Het vliegt echt niet zomaar in brand, maar je kunt na een weekend vuur stoken wel thuiskomen met brandgaten in je trui. Katoen is prettig in de meer warme periodes van het jaar. De keerzijde is dat het langzaam droogt en, eenmaal nat, erg koud aanvoelt. Wol heeft dat veel minder. Een ander voordeel is dat wol goed isoleert, ook als het nat is. Daarnaast neemt het weinig tot geen geur aan. Goede merken zijn Woolpower en Icebreaker.

Kies kleding uit die tegen een stootje kan. In legerdumpzakken kun je vaak erg goedkoop aan dat soort kleding komen. Broeken met heupzakken zijn erg handig om kleine materialen in op te bergen, denk aan notitieboekje, zitlap, kaart, mok enzovoort.

Schoenen

Goede schoenen zijn duur, maar uiteindelijk levert het je veel op. Echt leren schoenen zijn er

nog maar weinig, bijna overal zit goretex voering in verwerkt, terwijl het maar de vraag is of dat het ultieme materiaal is...Goretex werkt als het intact is en vrij kan ademen. Is de voering eenmaal beschadigd (slijtage), wordt je schoen snel nat en droogt door de dikke voering heel langzaam. Wij zijn na jaren uitproberen en wisselen heel erg te spreken over het merk Lundhags. Zij maken goede leren schoenen zonder goretex.

Als je inlegzolen kunt wisselen is dat erg handig. Aan het eind van de dag haal je de -ongetwijfeld- klamme set eruit en die laat je dan drogen. De volgende morgen stop je de andere -droge- set erin. Het is sowieso een voordeel als je ze uit je schoen kunt halen, op die manier kun je schoen en inlegzool los van elkaar drogen. Zie ook tips in het hoofdstuk BIVAK (pag. 94).

Rugzak

Er zijn enorm veel modellen te koop en de ontwikkelingen gaan door. Laat je goed voorlichten door iemand die er echt verstand van heeft. Misschien kun je een rugzak van iemand lenen om mee 'proef' te lopen? Een rugzak moet niet aan je rug hangen, maar op je heupen steunen. Bij een goede rugzak kun je niet alleen de heupgordel verstellen, maar ook de lengte en zelfs de breedte van de rug aanpassen.

Er zijn rugzakken met allerlei vakken en zijtassen, dat maakt dat je bagage makkelijk te vinden is. Heb je een rugzak met een groot hoofdvak, dan is het handig om je materialen er niet allemaal los in te stoppen, maar allerlei items in foedralen te pakken. Zo weet je 'op de tast' wat er in welke tas zit.

Onze voorkeur gaat uit naar een grote (inhoud) rugzak. Dan kun je alles inpakken en hoeft er niets buiten los aan te bungelen. Een

grote rugzak kun je kleiner maken door de zijbanden aan te snoeren. Omgekeerd gaat dat niet lukken. Wij werken het liefst met een dagzak (± 45 liter) en een grote rugzak (60-90 liter) voor trektochten.

Slaapzak

Het is bijna onmogelijk om één slaapzak in alle seizoenen te gebruiken. Wat wel goed werkt is om twee slaapzakken te combineren: een dunnere zomerslaapzak die je in de koudere maanden als binnenslaapzak bij een dikkere gebruikt. Op die manier kun je je altijd aanpassen aan de temperatuur. Voor echte winter expedities is een goede winterslaapzak onmisbaar.

En dan de vulling: dons of nylon? Allebei hun eigen voor- en nadelen. Dons (in allerlei kwaliteiten te krijgen!) isoleert echt heel goed en maakt dat je slaapzak licht is en klein te pakken. Dons is kwetsbaar, het mag niet nat worden. Een donzen slaapzak is niet goedkoop. Voor nylon

geldt voor dit alles het tegenovergestelde. Dat is misschien wel erg kort door de bocht, maar in grote lijnen is het wel zo. Dekenslaapzakken (rechthoekig model met een rits aan de zijkant) zie je nog maar weinig. Mummie modellen zijn nu erg algemeen geworden. Het voordeel is dat je warmte daarmee goed vastgehouden wordt; veel warmte gaat namelijk via je hoofd/nek je lichaam uit. Je kunt een slaapzak die net niet warm genoeg is nog opwaarderen door er een fleec- of wollen deken in te stoppen. Of 's avonds lang ondergoed aan te trekken. Muts op, sjaal om. Met een goretex bivakzak lig je uit de wind, dat kan ook een groot verschil maken in temperatuur.

Mes

Bushcraft en messen zijn met elkaar verweven. Er zijn enorm veel modellen te koop.

Wij gebruiken zowel een zakmes als een mes met een vast lemmeet. Een zakmes





NAWOORD

Een boek schrijven... daar komt heel wat bij kijken! Het bedenken, de opzet, de hoofdstukken, het vele typen, wegstrepen en toevoegen. Versie een, twee, drie enzovoort. Al die foto's die uitgezocht of nog gemaakt moesten worden. De tekeningen. Het was veel, maar ook enorm leuk werk om te doen.

We zijn trots op het boek wat nu 'af' is. Na zoveel jaren cursus geven is het ook mooi om die kennis eens op papier te zetten. Het is echt bijzonder om iets tastbaars in je handen te hebben, iets wat helemaal van ons is.

Wij hopen dat je veel leest in dit boek. Dat je verder komt met bepaalde onderwerpen, of vragen beantwoord krijgt. Dat je nieuwe inzichten hebt gekregen. En vooral: dat je nog meer naar buiten gaat.

In elk boek een dankwoord. Dus ook hier: Ten eerste: dank aan alle teamleden van EXTRA. Uit het verleden, nu en die nog gaan komen. Zonder team kan EXTRA niet zijn wat het nu is.

Aaldrik, sporenmaatje, bedankt voor het meelesen van... hoofdstuk Tracking!

Casey, Dave and George, thanks for your feedback on my drawings for the chapter on tracking.

En Pa, bedankt voor het meelesen. Op jacht naar alle vouten. Leve de computer!

Dank ook aan al die cursisten. Jullie leren van ons, wij leren van jullie.

En aan Welmoet. Al die tekst, foto's en tekeningen, jij hebt er wat moois van gemaakt!

Dank aan Staatsbosbeheer. Zij stellen hun bos open voor wat wij doen en waar wij voor staan.

Dank ook aan mevrouw Moret, voor alle bossen die wij van u mogen gebruiken!

Over EXTRA

EXTRA is opgericht in 1997 en geeft sinds die tijd les in alle technieken die in dit boek beschreven worden. In Nederland, maar ook in Duitsland, Schotland, Polen, de Karpaten, Lapland en Namibië.

Het is fantastisch buiten en door er letterlijk middenin te zitten wordt je er pas echt onderdeel van, is onze overtuiging. Maak buiten je thuis is ons motto. René Nauta en Beke Olbers zijn het gezicht van EXTRA.

René Nauta

“Wat wil je later worden?”

“Indiaan!” Dat was vroeger als klein jongetje mijn antwoord.

Ik voel(de) mij vooral aangetrokken tot Noord-Amerikaanse Indianen. Maar respect heb ik voor alle natuurliefhebbers omdat ik denk dat wij van hun manier van leven en omgang met de natuur veel kunnen leren. De cursus met de bosjesmannen in Namibië past daar helemaal bij natuurlijk. Uiteraard is de prehistorie van Nederland ook erg interessant; hoe en waar leefden de mensen toen, wat gebruikten ze enzovoort. Maar: we moeten het allemaal niet romantiseren en vooral niet idealiseren!

Daarnaast heb ik ruim 20 jaar bij de Scouting gezeten en in mijn geval bij een groep die veel deed aan 'primitieve' technieken, daardoor is mijn interesse gegroeid om met nog minder, nog meer te doen. Als vogelaar (o.a. tellen voor SOVON) kwam ik veel buiten en daar heb ik ook ontzettend veel van geleerd. Via via kwam ik in contact met 'Woodlore' de bushcraftschool van Ray Mears in Engeland. Bij hem heb ik een aantal weekcursussen gevolgd.

In Januari 1997 heb ik EXTRA opgezet en sindsdien blijven wij de diverse cursusonderdelen aanpassen waar dat nodig is en/of nieuwe onderdelen opzetten.

Technieken zijn voor mij nooit een doel om naar buiten te gaan, alleen maar het middel

om er te zijn! Tracking en Trapper zijn absoluut mijn favoriete onderwerpen. Diersporen hebben mij altijd gefascineerd, het is mijn grote passie buiten. In 2012 ben ik in aanraking gekomen met de cyber tracker methode. In 2014 heb ik mijn 'specialist' certificaat gehaald en is mijn opleiding om 'evaluator' te worden begonnen. Alle info over deze geweldige methode vind je op www.cybertracker.nl

Beke Olbers

Op (bijna) al mijn kinderfoto's ben ik met 'vieze' knieën te zien - veel buiten geweest dus. Opgegroeid op het platteland heb ik echt veel van de Natuur leren houden door er in rond te struinen en te genieten van de plek die ik inneem binnen het geheel.

Ik wou altijd archeologe worden en veraf in een 'hutje op de hei' wonen... Maar ik ben in Nederland terecht gekomen en heb zowel de PABO afgerond als een master in biologische landbouw / natuur en milieu educatie. De combinatie van natuur en educatie boeit me.

Naast mijn passie voor buiten ben ik geboeid door de wijze hoe natuurvolkeren met

de natuur leven, ook de minder romantische kant. Geleerd heb ik veel door letterlijk (buiten) uit te proberen. Bij kruiden ben ik ooit begonnen... Indianen... bomen... landbouw... educatie... bushcraft... crafts.

Sinds 2001 ondersteun ik EXTRA en in 2009 ben ik mee in het bedrijf gestapt. Bushcraft is voor mij een levenswijze geworden, meer dan technieken en cursussen. Alle takken van Bushcraft blijven uitdagend en leerzaam, maar Vuur blijft me fascineren en de simpelheid waarmee alles kan ook. Een deel van mijn passie ligt in het maken van mooie gebruiksvoorwerpen met materialen van buiten. Je kunt pas echt buiten (over)leven als je alles wat je nodig hebt zelf kunt maken. In die zin gaat bushcraft voor mij verder dan vuur, water, eten en bivak.

Buiten ben ik jager/verzamelaar. Buiten voel ik me thuis! Wat mij echt naar buiten trekt is de wens om te ervaren en te snappen wat buiten gebeurt, buiten te ZIJN. Het gaat mij om het geheel en tegelijkertijd om het volgen van dat ene spoor...





Het eerste Nederlandstalige handboek over bushcraft!

Alle basis vaardigheden worden uitgelegd: vuur, bivak, water, eten, tracking, bruikbare planten, op stap...

- Hoe maak ik vuur en bouw ik een onderkomen?
- Hoe zuiver ik water?
- Welke planten, knollen, wortels, paddestoelen, vruchten, en noten in de natuur zijn eetbaar?
- Hoe maak ik buiten lijm?
- Is er een paddestoel die ik als pleister kan gebruiken?
- Van wie is deze prent?
- Waar moet ik aan denken als ik een trektocht ga maken?
- Op al deze vragen -en nog veel meer- krijg je antwoord in dit boek. Of je nou beginner bent of al vaak buiten komt, dit boek helpt je zeker verder om je buiten nog meer thuis te voelen.

EXTRA geeft hier sinds 1997 les in en heeft in al die jaren heel veel kennis en ervaring opgebouwd.

Meer informatie: www.extrasurvival.nl
EXTRA werkt samen met Staatsbosbeheer.



EXTRA Maak buiten je thuis!