BERT POFFÉ EN KIKI NARDIZ
ROEPEN OP OM TE 'REWILDEN'

'We zijn een flauw afkooksel van de homo sapiens'

Je een vleugje wilder door ons gedomesticeerde leven laten stappen. Dat is de missie van Bert Poffé en Kiki Nardiz. In 'Rewilding' bundelen ze duizenden jaren oude wijsheden die ons opnieuw dichter bij de natuur doen staan. Meer zelfs: 'Als je gaat rewilden, besef je dat er geen afstand is tussen de natuur en jezelf. Je staat er middenin.'

In de natuur de ingredienten voor een voedzame maaltijd verzamelen, het is een van de avontuurlijke uitdagingen die bij een rewilding levensstijl horen.

Poffé en Nardiz maken brandhout van onze maatschappij waar 'vooruitgang' centraal staat en schuiven welvaartsziektes naar voren als argument. 'Hoelang kunnen en willen we nog lijdzaam blijven toekijken op de lawine van obesitas, diabetes, kanker, depressie, stress, burn- en bore-outs die over ons heen dondert?'
Om het hoofd te bieden aan de verstikkende ratrace waar velen - zeker voor de coronacrisis - onder gebukt gaan, grijpen Poffé en Nardiz terug naar het tijdperk van de jager-verzamelaars. 'We zijn een flauw afkooksel van de homo sapiens, een gedomesticeerde versie van wat niet zo heel lang geleden een mens was die in het levensonderhoud van zichzelf en zijn clan kon voorzien, zonder daarmee voor een ecologische ramp te zorgen.'

NEGATIEVE EVOLUTIE

In 'Rewilding' overlopen de auteurs hoe we van jager-verzamelaars, nomaden die de diersoorten die ze bejaagden voor voedsel volgden, transformeerden in landbouwers. In tegenstelling tot het heersende beeld dat de mens zich positief ontwikkelde, benadrukken Poffé en Nardiz dat de landbouw en de veeteelt de mens niet intelligenter of gezonder maakten. De mens - en zijn brein - werd kleiner, de beenderen minder sterk en het gebit minder goed gevormd, stelden antropologen vast.
Terwijl het dieet van de jager-verzamelaar zeer gevarieerd was, viel de landbouwer terug op enkele gewassen, vooral granen. Mislukte een oogst dan leidde dat tot honger. En door wilde dieren te veranderen in vee, werkdieren of huisdieren, werden we geconfronteerd met de pokken, tuberculose en andere infecties waar een mens niet tegen bestand was.
Ook over de levensstijl valt er een en ander te zeggen: 'Terwijl onze paleolithische voorouders de natuur hoofdzakelijk zijn gang lieten gaan, namen we als landbouwer de taak van de natuur over'. Door onze bedrevenheid in zaaien en oogsten, pasten we de planten genetisch aan. Komt daarbij dat de opslag van voedselvoorraden voor macht zorgde voor zij die ze in handen hadden. 'Voor het eerst konden de rijken de dagelijkse zoektocht naar voeding aan zich voorbij laten gaan en anderen voor hen laten werken.'

GEDAALD TEMPERAMENT

Domesticatie betekent dat je een groep organismen modificeert om ongewenste eigenschappen te verzachten en gewenste eigenschappen te accentueren. De mens domesticeerde de dieren, door hen generaties lang te fokken. We maakten hen tammer en lieten hen soms ook meer voedsel zoals vlees of melk produceren. Maar hoe zit het met onszelf? De mens als dier?
Bert Poffé en Kiki Nardiz vallen terug op Arthur Haines' elementen die wijzen op domesticatie. Volgens de directeur van het Delta Institute of Natural History in Maine gaat domesticatie gepaard met een ver-

anderd temperament, veranderde sociale hiërarchie, een gewijzigd dieet en het vermogen om te kweken in gevangenschap. Vier pijlers die van toepassing zijn op onze huidige samenleving, zegt het koppel. Met een gedaald temperament met stip op één, vinden ze. Een voorbeeld van onze getemperde drift: 'We wonen in door de industrie sterk vervuilde gebieden, maar accepteren het als een deel van ons levensverhaal.'
De egalitaire samenleving van jager-verzamelaars heeft plaats gemaakt voor een hiërarchisch sociaal systeem, en onze voeding is nu sterk doordrongen van kunstmatige ingrediënten. Bovendien kan de mens zich voortplanten in 'gevangenschap', maar gaat de vruchtbaarheid achteruit. 'Steeds meer koppels zijn afhankelijk van medicatie en ingrepen om zwanger te worden.'

WERKWOORD

De visie van Poffé en Nardiz kwam uiteraard niet zomaar even uit de lucht vallen. Het avontuurlijke koppel verdiept zich al decennialang in rewilding. Op een bepaald moment leefden ze van expeditie naar expeditie, met het nomadische jager-verzamelaarsbestaan als rode draad. Ze lieten zich inspireren in landen als Alaska, Mongolië en Lapland, maar besloten uiteindelijk dat de Rewilding Lifestyle integreren in de West-Europese leefwereld hun levensmissie zou worden. 'Let wel, rewilden is een werkwoord. Makkelijk is dat niet altijd, maar het gevoel dat je terugkrijgt is onbetaalbaar.'
Wij verzamelden enkele praktische adviezen van Poffé en Nardiz om je natuurinstinct opnieuw aan te wakkeren.

AAN DE SLAG!

- Eet 'clean', seizoensgebonden, lokaal, verpakkingsvrij en wissel veel af. Vermijd in de mate van het mogelijke bewerkte voeding en verpakkingen. Qua verscheidenheid geldt dan weer: hoe meer, hoe beter. Mits het het juiste seizoen is, natuurlijk.

- Door prioriteit te geven aan plantaardig voedsel - zo wild mogelijk! - verzeker je een maximale opname van voedingsstoffen, beschermende stoffen en oplosbare vezels, essentieel om de nuttige bacteriën van onze darmflora te voeden. Wees wel voorzichtig: verzamel alleen planten die je met zekerheid herkent, verzamel nooit naast wegen en pluk de planten zo hoog mogelijk boven de grond. Oogst ook niet meer dan je nodig hebt.

- Ga eens vissen of jagen. Doe dat enkel binnen een wettelijk kader, op een ethische manier en onder de juiste begeleiding. 'Een echte jager toont respect en is dankbaar voor het voedsel dat het dier hem of haar schenkt.'

- Integreer bewegen in je dagelijkse routine en laat die focus op 'trainen' en 'work-outs' los. Vermijd (stoel)zitten, en train daarentegen als een jager-verzamelaar: lopen, sprinten, kruipen, sluipen ... Korte en krachtige work-outs afwisselen met rustige beweegmomenten vormen de sleutel tot succes. 'Je bent beter een generalist dan een specialist. Op die manier ga je overbelasting en blessures voorkomen.'
Aan de slag kun je het best in - je raadt het al - een natuurlijke omgeving.

- Loop wat vaker blootsvoets. 'Volgens sommige studies helpt het lopen op blote voeten om je lichaam beter in balans te brengen. Stress, slaapproblemen en stemmingswisselingen zouden dan verminderen.'

- Gun het jezelf om regelmatig te deconnecteren. Ontwaak rustig en grijp niet meteen naar je gsm om je e-mails te checken. Plan minstens één dag per week een dag offline in, en zet elke dag je gsm een tijdje uit. Durf in je agenda ook eens wat tijd te blokkeren om te niksen, en laat de natuur je leven bepalen. 'Jaargetijden, eb en vloed, licht en donker, dag en nacht ... laat regelmatig dat horloge links liggen.'

- Doe een *vision quest*. Dat is een diepe reconnectie met de natuur. Schaaf je bushcraft-, survival- en outdoorkennis bij en maak eens zelf vuur, je eigen waterfilter of een waterdichte shelter voor een overnachting in de natuur. Met de juiste spullen voor onderweg ga je een fantastisch avontuur tegemoet.

- De natuur kent geen afval. Kwaliteit primeert dus boven kwantiteit. Gebruik je dingen niet meer, geef ze dan weg of recycle ze. Minimaliseer ook je uitgaven en vermijd leningen. Kortom: '*Less is more* is een *way of life*'.

- Blootstelling aan koude verhoogt de immuniteit en je metabolisme. Durf dus koud te douchen, waag je eens aan een wandeling met dat tikkeltje te weinig beschermende kleding aan of slaap in een koude slaapkamer. 'Door ons lichaam (en geest) uit te dagen via temperatuurschommelingen, kunnen we veel ziektes voorkomen.'

- Koester je nachtrust. Wanneer de natuur zich klaarmaakt om te gaan slapen, ben ook jij aan de beurt. De voorbereiding voor een goede nacht slaap begint trouwens al 's morgens. 'Je lichaam en geest verwachten een actieve start van de dag.' Met een ochtendwandeling, bijvoorbeeld!

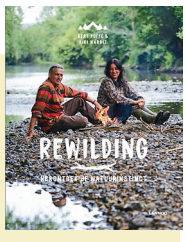
- Vergeet supersterren of mediafiguren, een totemdier is je nieuwe inspiratiebron! Door zorgvuldig dieren en hun karaktereigenschappen te bestuderen, ontdek je wat jouw totemdier je wil bijbrengen. 'Het doet je nadenken over je eigen manier van leven en je plaats in de natuur.'

- Investeer in je gemeenschap en de mensen om je heen. Maak - zodra het weer kan - wat meer fysiek contact en zorg voor je vrienden. Dat schenkt meer voldoening dan een snelle citytrip.

- Heb seks en geniet! 'De seksuele kracht is de meest regenererende kracht die er bestaat, en gezonde seksualiteit is onmisbaar voor een gezond, vitaal en lang leven.'

Tekst: Fleur De Backer
Foto's: Bert Stephani

'Rewilding' - Bert Poffé en Kiki Nardiz - Lannoo - € 25,99



natuurpunt

LIEVER ZONDER MUGGEN?

Een wereld zonder muggen klinkt je misschien als muziek in de oren. Want het enige dat die bloeddorstige schepseltjes lijken te doen is ons steken en jeukende beten geven. Met hun schelle gezoem houden ze ons 's nachts wakker en bovendien verspreiden ze ziektes als malaria en dengue. Toch zijn muggen belangrijker dan je denkt.

De ene mug is de andere niet. Er zijn veel verschillende soorten: steekmuggen, motmuggen, dansmuggen, langpootmuggen ... Wereldwijd zijn wel meer dan 3.500 soorten te vinden. Zowel mannetjes als vrouwtjes voeden zich met nectar en plantensappen. Soms gaan de vrouwtjes op zoek naar een nog andere maaltijd. Ze doen zich dan tegoed aan het bloed van verschillende soorten dieren. Zoals zoogdieren, vogels, reptielen, amfibieën en zelfs vissen. Slechts een klein deel van de muggen drinkt ook het bloed van de mens.
De mug gebruikt de proteïnen uit die bloedmaaltijd om haar eitjes te ontwikkelen.
Muggen halen dan misschien wel het bloed van onder je nagels, ze vervullen toch vooral een belangrijke functie in de natuur. Ze hebben meer nut dan we op het eerste gezicht zouden denken. Zo zijn muggen belangrijke bestuivers van allerlei waterplanten. Daarnaast vormen muggen een essentiële voedselbron voor tal van dieren. Waterkevers, amfibieën en vissen zijn dol op de larven van de mug. Vleermuizen jagen dan weer graag op de volwassen exemplaren.
De volgende keer dat je vol muggenbeten staat, mag het dan een troost zijn dat de diertjes toch heel wat goeds in de plaats doen.

© Luc Verhelst