Herontdek je wilde natuur

Je moet het maar durven. Bij amper 6 graden een cursus rewilding volgen. **Micheline Peacock** ging op zoek naar de oermens in zichzelf en brengt verslag uit van een dagje reconnecteren met de natuur.

Doe kleren aan die je niet hinderen. Nee, geen bergbottines, die zijn te stijf. We gaan bewegen in de natuur. En breng een handdoek mee en reservekleren." En of dit bericht me verontrustte, net nadat ik me had opgegeven voor een cursus rewilding, bij jager-verzamelaars Bert Poffé en Kiki Nárdiz (foto rechts). Dat wordt op zijn minst balanceren over een boomstam of zwaaien aan een liaan om een beek over te steken. Moet ik camouflagekleren aan om wilde dieren te besluipen? Meldingen van de buienradar doen me opteren voor mijn anorak die niet toevallig knalrood is. Om als fietser te overleven in het verkeer moet je opvallen. Weinig kans dat ik in deze outfit everzwijnen of eekhoorns kan verschalken.

Ik spreek af bij Bert en Kiki thuis, voor de theoretische uitleg over hoe je het wild kan overleven. Nadien trekken we misschien het bos in. Mijn gps brengt me niet naar een blokhut aan de rand van het bos, maar naar een nette verkaveling. Kiki en Bert leiden me naar de tuin: ze hebben een vijvertje om vogels en insecten te lokken, een assortiment in toom gehouden wilde planten en … onder een shelter een kampvuur met een zwartgerookte waterketel. Onmiddellijk krijg ik thee en koek en plekje op een boomstam bij de vuurplaats. Dit is de eerste les: hoe slechter het weer, hoe meer je een droge plek en warmte waardeert.

Bert vertelt me hoe hij als klein jongetje totaal opging in het spel van cowboys en indianen: tijdens de familievakanties werden de Ardennen voor hem de Rocky Mountains. Hij verslond avonturenverhalen en antropologische werken, alles boeide hem, als het maar over indianen – Native Americans – ging. Hij hield van hun kleren, haardracht, voedsel en levenswijze. Kiki, die zijn pad kruiste in 1988 toen hij op vakantie was in Spanje, was een stadsmus. Ze had er geen benul van dat er prachtige bergen waren op 60 kilometer van haar woonplaats Madrid. Ze liet zich door Bert en de bergen betoveren en wilde meer van dat: ontdekkingstochten in de natuur, kennis over wilde planten en de levenswijze van de jager-verzamelaar. Dat ze beiden voor een luchtvaartmaatschappij werkten, gaf hun de kans goedkoper te reizen, naar Canada of Mongolië, bijvoorbeeld. Die contacten met de first nations gaven Bert het gevoel van thuiskomen.

Ze verbleven er vaak maanden – dankzij sponsors – om te leren hoe deze mensen samenleven in en met de natuur, en combineerden dat met zware fysieke inspanning. Ze maakten trekkings te voet (350 kilometer over de sneeuw, met traditionele "sneeuwrakketten" aan hun voeten, of met de kayak over rivieren). Na elke reis werd de goesting groter om snel weer te vertrekken of om naar Alaska te verhuizen. Tot ze beslisten die dromen voorlopig op te bergen en hun rewilding-ervaring toe te passen in ons eigen land, waar de natuur soms ver te zoeken is. Toch kan je ook hier op je rug in het gras liggen en 's morgens luisteren naar de vogels en in het park paardenbloemen zoeken. Voortaan coachen Kiki en Bert mensen die gebukt gaan onder onze beschaafde manier van leven (denk aan stress, burn-out en bore-out). Ze leren hen deconnecteren – nu niet online! – om te reconnecteren: gezonde voeding, natuurlijk bewegen, focussen op de natuur in plaats van op de gsm. Via een-op-een begeleiding, of in groep voor een teambuilding, verjaardag of vrijgezellenfeestje.

Wilde planten herkennen en gebruiken leerde Kiki bij een

sjamaanvrouw in Canada en in haar opleiding tot herborist. Wanneer ze met een mandje takjes en blaadjes bij me komt zitten, luister ik gretig. Dit wil ik ook leren. Welke thee zit er trouwens in onze kopjes? Lekker, rood… rozenbottel? Het smaakt niet echt zo maar mijn ogen bedriegen mijn smaakpapillen. Spar! Euh??? En inderdaad, nu ontwaar ik een vleugje kerstboom in mijn kop. Kiki prijst de spar als weldoend voor de luchtwegen. Je kan er siroop en soepjes en pesto van maken, en dus ook thee.

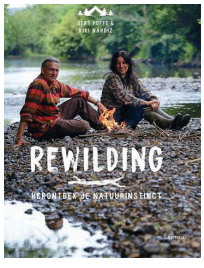
Ze demonstreert hoe je rozenbottel gebruiksklaar maakt, test mijn kennis van vogelmuur, weegbree, postelein, salie, klimop, dovenetel… en vertelt over de scheikundige eigenschappen van deze ordinaire plantjes. Wilde planten kunnen dienen als voedsel, als geneesmiddel en als verzorgingsproduct. Je oogst in het juiste seizoen en bewaart wat je nodig hebt voor later. Waarom wilde planten? Omdat hun smaak meer uitgesproken is en omdat het fijn is om ze te zoeken, te plukken, te conserveren. Zo ben je aan het reconnecteren.

Kiki helpt me ontdekken wat we nodig hebben om huid en haar te verzorgen. We gaan aan de slag met maatbekertjes en druppentellers en brouwen een shampoo op basis van een infuus van brandnetel, citroen en glycinetenside (komt van kokosvet) met een parfum van lavendel. Als toemaatje geeft Kiki me een geschiedenisles. Ze neemt een potlood als tijdlijn: jager-verzamelaars aten zeer gevarieerd gedurende bijna de hele lengte van het potlood. De punt van het potlood stelt het tijdperk van de sedentaire mens voor, de landbouwer. Hij produceerde vooral granen en zuivel. Dat veranderde ons dieet maar ons lichaam hunkert eigenlijk nog naar ons oervoedsel. Is dat de reden van lactose- en glutenintolerantie, vraag ik me af. Misschien kunnen we inderdaad beter onze boterham met kaas vervangen door fruit, zaden, noten, pitten en wat havermout, zoals Pascale Naessens predikt.

‘De eerste les: hoe slechter het weer, hoe meer je een droge plek en warmte waardeert’

Bert neemt de “leerstoel” over. We gaan vuur maken. Eerst hebben we houtspaanders en -krullen nodig die gemakkelijk zullen branden. Met een groot mes en een knuppel splijt ik houtblokjes tot lucifers, in julienne om zo te zeggen. Met hetzelfde mes schraap ik mooie krullen die aan de blokjes blijven hangen. Het is leuk om te werken met je handen en geconcentreerd bezig te zijn. Dan le moment suprême: met firesteel (magnesiumstaafje) vonken verwekken die een watje (of een tampon) moeten doen branden. Wanneer het lukt: een smile van oor tot oor, een oergevoel van voldoening en fascinatie. “Ik leer je nu nog een derde manier om hout te splijten”, zegt Bert. Hij komt aandragen met pijl en boog. Slik! Hoe plaats je de pijl, hoe span je de boog op, hoe richt je? Na enkele loze pogingen begint het beter te lukken en plots raak ik warempel doel. Ik heb mezelf overtroffen.

Ik neem afscheid. Het is een leerrijke dag geweest, ook al hebben we niet kunnen rennen, sluipen, hangen, springen in het bos. De boeiende gesprekken blijven nog resoneren in mijn hoofd: moeten/kunnen wij goedmaken wat de first nations ooit is aangedaan? Wat met culturele appropriatie? Hoe goed/fout zijn industriële voeding en cosmetica? Kan je hier en nu leven als jager-verzamelaar? ■



Ook je innerlijke natuurmens herontdekken? Het boek van Bert Poffé en Kiki Nárdiz, *Rewilding. herontdek je natuurinstinct*, kan je bestellen via hun website. Daar vind je ook informatie over workshops en coaching.

ww.rewildingdrum.be ■