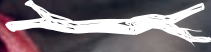


REWILDING







BERT POFFÉ &
KIKI NÁRDIZ

REWILDING



HERONTDEK JE NATUURINSTINCT



VOORWOORD

ROBERT SEVEN CROWS BOURDON

*Lid van de Québec Native Alliance, Storyteller,
Singer-Songwriter, Jager-verzamelaar*



WANNEER JE IN KÉBEC (Québec) leeft met het bos achter en de rivier voor je huis, leef je sowieso intens samen met 'M'sitnoguma' (*all my relations*). Voor de Mi'kmaq (een autochtone bevolkingsgroep aan de Canadese Atlantische kust) zijn wij mensen, de 'tweebenigen', niet meer of minder belangrijk dan de bomen of de muizen. M'sitnoguma is geen piramide waar de mens bovenaan staat, maar wel een horizontale lijn, waar de tweebenigen naast alle andere wezens staan. Vóór we een zonedans-, zweethut- of pijpceremonie starten, danken we keer op keer M'sitnoguma, zodat alle andere wezens weten dat wij dankbaar zijn voor het voedsel, de warmte en het comfort die zij ons bezorgen.

Ik nodig je uit om de volgende keer dat je naar het bos gaat, niet door het bos te stappen als een zware speedboot die enorm tekeer gaat en hevige golven op het meer veroorzaakt. Begeef je in het bos en zeg 'M'sitnoguma'. Zo maak je aan de andere wezens en onze voorouders duidelijk dat je bereid bent te luisteren, te zien en te horen, en vooral te leren van wat zij ons te vertellen hebben over hoe we in harmonie kunnen leven met de natuur, anderen en met onszelf.

Bossen, meren, rivieren zijn een sterk medicijn. Wij mensen hebben dat medicijn meer dan ooit nodig. Maar het medicijn (bossen, meren, rivieren) heeft ook de mens nodig.

Rewilding is het eren van de diepgaande kennis van de natuurlijke omgeving van onze voorouders. Die kennis mogen we niet verloren laten gaan. We hebben ze meer dan ooit nodig. Door nauw verbonden te zijn met M'sitnoguma en onze voorouders, worden we een deel van de oplossing en niet meer een deel van het probleem.

Kiki en Bert, ik was verheugd om er jaren later achter te komen hoe belangrijk onze eerste ontmoeting was, alsook het verhaal dat ik jullie rond het kampvuur vertelde over *De reis van Kwé Kwé* en *Mulgtess*. Bedankt voor het luisteren naar M'sitnoguma – al onze relaties – en voor het inspireren van anderen om dit ook te doen.

M'sitnoguma



DANK

EEN BOEK SCHRIJVEN, laat staan uitgeven, is niet niks. Ongelimeerde creativiteit en inspiratieloze momenten vol twijfels spelen regelmatig haasje-over. Dit boek zou niet mogelijk geweest zijn zonder de inspiratie en steun van zovele mensen: de Nomaden die wij bezochten in Mongolië, de Canadese First Nations die ons mateloos inspireerden, de interessante persoonlijkheden die we op afgelegen plekken tegenkwamen.. Maar ook personen hier dichtbij, witte raven voor wie de natuur nog steeds een open boek is. Meegwhich, bayarlaa, dank u wel, ¡gracias!

Ook willen we de mensen bedanken die beroep op ons deden om hun eigen levensstijl aan te pakken. De vele, dikwijls intense uren en dagen die we samen doorbrachten hebben, zonder het toen te beseffen, dit boek mee vorm gegeven.

Zeker ook onze ouders, die hun ratrace wisten te lopen op een zachte, evenwichtige manier. Hoewel rewilding niet echt hun meug is, hebben ze ons, op een even zachte manier, altijd gesteund. Voor onze twee jongens geldt hetzelfde: de flexibiliteit waarmee ze rewilding- en jager-verzamelaargerelateerde gesprekken en activiteiten aanhoren en aanschouwen, is bewonderenswaardig.

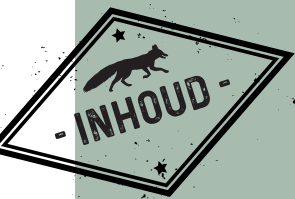
Last but not least: Uitgeverij Lannoo. Zij gaven ons de kans de rewildinglifestyle op een duidelijke en mooie manier weer te geven in wat een prachtboek is geworden.

KIKI NÁRDIZ



BERT POFFÉ





VOORWOORD	4
DANK	5
INLEIDING	8

WAAR KOMEN WE VANDAAN?	13
WELVAARTSZIEKTES	15
JAGER-VERZAMELAARS	18
DE INDUSTRIËLE LANDBOUWREVOLUTIE	20
DOMESTICATIE	24

ONS VERHAAL	29
--------------------	----

REWILDING	59
REWILDING HIER EN NU	71
Mindset	71
Voeding	73
Natuurlijk bewegen	99
Deconnecteren om te reconnecteren	117
Bushcraft-, survival- en outdoor kennis	121
De natuur kent geen afval	145
Rewild die kleerkast	147
Zelfs borsten zijn gedomesticeerd	148
Wild Beauty	149
Zon	155
Koude maakt je sterk	158
Slaap en bioritme	159
Het belang van de seizoenen	167
Observatie van de natuur: ontdek je totemdier	170
Tribe en community	174
Een mens moet toch zijn boterham verdienen?	180
Rewilden... ook op kantoor	182

LUISTER NAAR JE DRUM	194
-----------------------------	-----

WAT DOET REWILDING MET EEN MENS?	197
---	-----

SLOT	206
BRONNEN	208
MET DANK AAN	208





INLEIDING

UITERAARD HEEFT DIT BOEK AMBITIES! Jou gezond, blij en sterk, en ja, een vleugje wilder door dat gedomesticeerde leven van ons laten stappen. Verwacht van dit boek geen rocket science, maar wel eenvoudige jager-verzamelaarswijsheden die hun doeltreffendheid gedurende duizenden jaren hebben bewezen.

'We are f*****' durfden we dit boek niet noemen. Maar het zou wel juist zijn. Welvaartsziektes zoals kanker, diabetes, obesitas, stress, depressie, burn- en boreout... Het is allemaal dagelijkse kost. We beseffen collectief dat we op deze manier niet langer verder kunnen. Hoewel de huidige situatie zorgwekkend is, zeg maar zeer zorgwekkend, is er reden tot optimisme. Meestal eerder onbewust dan bewust voelen we een diep verlangen om het roer om te gooien. De drang naar natuur, stilte en herverbinding is groter dan ooit. Alleen weten we op dat vlak geen uitkomst meer.

We hebben het collectief te druk om een aantal zaken ernstig in vraag te stellen, laat staan om voor een ommekeer te zorgen. We updaten en upgraden regelmatig onze gps, smartphone en computer. Maar aan onszelf werken, dat is nog enkele bruggen te ver! Laat ons samen de dinosaurus bij de hoorns vatten.

De meeste tips en tricks die je uit dit boek meekrijgt zijn makkelijk realiseerbaar. Rewilding moet in de eerste plaats praktisch en fun blijven. De ambitie is natuur als meer dan 'recreatie' te bekijken. Wandelen in het bos of naar mooie natuurparken reizen is best allemaal oké. Maar het blijft eerder passief. Als je gaat rewilden, besef je dat er geen afstand is tussen de natuur en jezelf. De natuur, dat ben jij. Je maakt er deel van uit. Je staat er niet boven of naast. Je staat er middenin.

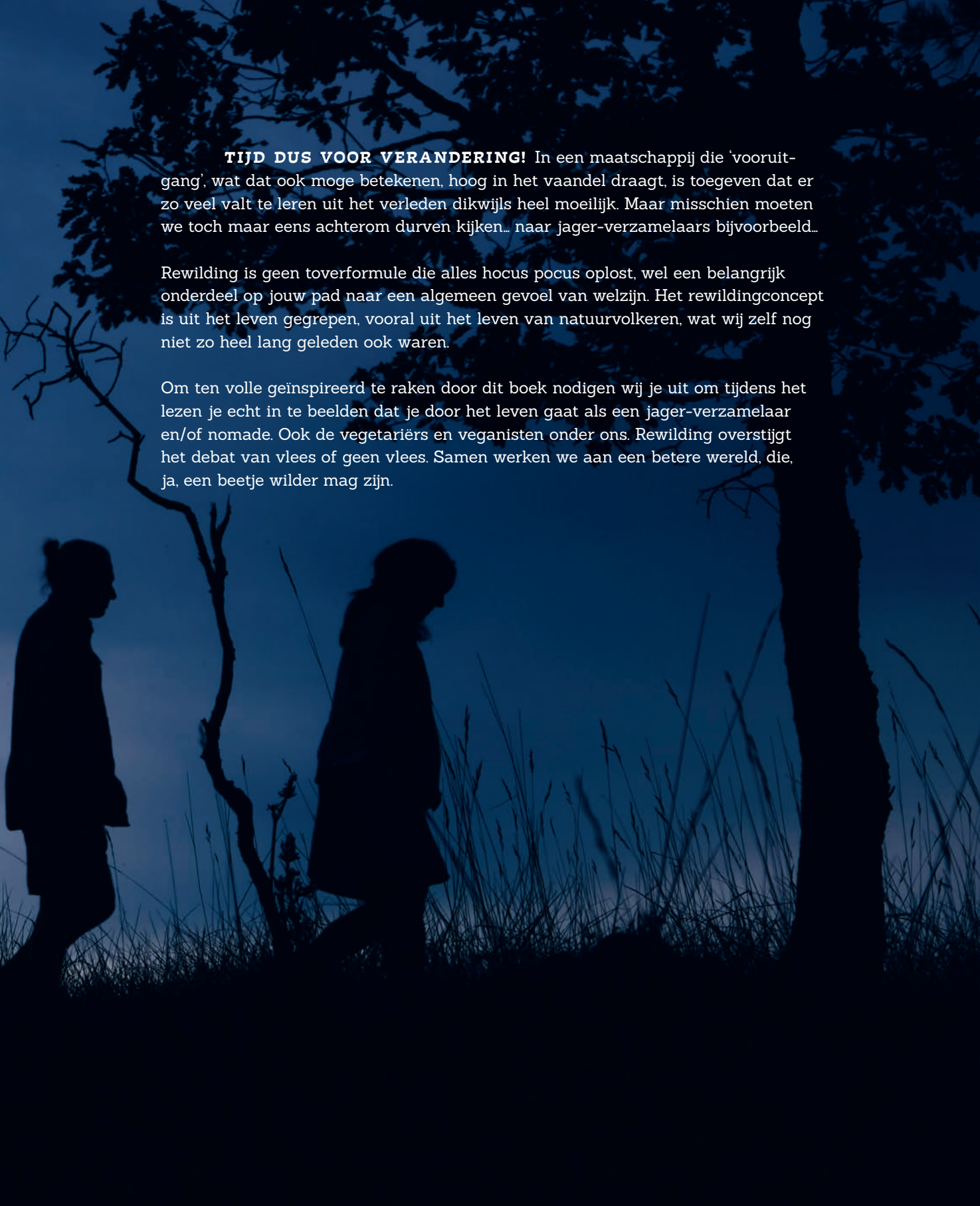




'Jager-verzamelaars en nomaden hebben altijd een magische aantrekkingskracht op me uitgeoefend. Het avontuurlijke aspect van hun bestaan trok me als kleine koter al enorm aan. Maar vanaf het begin was ik ook geboeid door alle andere facetten van hun levensstijl. Die interesse spoorde me ertoe aan ook onze eigen huidige westerse levensstijl onder de loep te nemen. Ik zag en zie rondom mij, veraf maar ook dichtbij, steeds meer neveneffecten opduiken van de hedendaagse manier van leven, die gehuld is in een betonnen en elektronische comfortzone.'



'Als inwoner van de Spaanse hoofdstad Madrid was mijn contact met de natuur quasi onbestaande. Toen ik veel later in contact kwam met verschillende inheemse volkeren ontdekte ik een nieuwe dimensie van de mens die ik tot dan toe niet kende: onze meest authentieke kant, in volledige harmonie met de natuur. Bij hen was ik voor het eerst getuige van het destructieve effect van onze westerse levensstijl, volkomen vervreemd van de natuur. Ik besloot het anders aan te pakken. Bekijk het een beetje als een terugkeer naar onze oorsprong, naar huis zeg maar. Die terugkeer is een oneindig, spannend, avontuurlijk, leerrijk en rustgevend pad.'



TIJD DUS VOOR VERANDERING! In een maatschappij die 'voortgang', wat dat ook moge betekenen, hoog in het vaandel draagt, is toegeven dat er zo veel valt te leren uit het verleden dikwijls heel moeilijk. Maar misschien moeten we toch maar eens achterom durven kijken... naar jager-verzamelaars bijvoorbeeld...

Rewilding is geen toverformule die alles hocus pocus oplost, wel een belangrijk onderdeel op jouw pad naar een algemeen gevoel van welzijn. Het rewildingconcept is uit het leven gegrepen, vooral uit het leven van natuurvolkeren, wat wij zelf nog niet zo heel lang geleden ook waren.

Om ten volle geïnspireerd te raken door dit boek nodigen wij je uit om tijdens het lezen je echt in te beelden dat je door het leven gaat als een jager-verzamelaar en/of nomade. Ook de vegetariërs en veganisten onder ons. Rewilding overstijgt het debat van vlees of geen vlees. Samen werken we aan een betere wereld, die, ja, een beetje wilder mag zijn.





HOOFDSTUK 1

WAAR KOMEN WE VANDAAN?



Welvaartsziektes

WELVAARTSZIEKTES ZIJN AANDOENINGEN
DIE EEN RECHTSTREEKS GEVOLG ZIJN
VAN WAT WE VANDAAG EEN WELVARENDE
LEVENSTIJL NOEMEN.

HOE LANG KUNNEN en willen we nog lijdzaam blijven toekijken op de lawine van obesitas, diabetes, kanker, depressie, stress, burn- en bore-outs en meer van dat alles, die over ons heen boldert? Hoe is het zo ver kunnen komen dat slaapttekort, tandbederf, haaruitval, rugproblemen, voet- en knieblessures, energietekort als het nieuwe normaal worden beschouwd?

Bewust of onbewust beseffen we dat het hoog tijd is om de handen uit de mouwen te steken en het anders aan te pakken. We zetten hier en daar schuchtere stappen en een deel van onze recreatie doen we in 'de natuur'. Maar de levensstijl grondig onder de loep nemen en onszelf kritische vragen durven stellen over ons samenlevingsmodel, dat lijkt nog een brug te ver.

We eten fastfood, slapen weinig of niet, bewegen amper en laten ons opfokken door een wereld die meer virtueel dan reëel is. We hollen onszelf 24/7 voorbij om job, kinderen, partner en onszelf te... managen. Ontspanning consumeren we tegen een hels tempo en het niet op schema zitten met

de bucketlist, dingen die je gedaan moet hebben voor je sterft, maakt ons depri.

De ganse dag zitten we voorovergebogen voor een computerscherm om de hypotheek af te betalen, we hollen 's avonds als een gek door de supermarkt om die even snelle als flauw smakende hap te kopen die we later inspiratieloos voor de tv naar binnen werken. Wat je overeind houdt is de volgende citytrip waar je eens alles los en achter je kunt laten. Niet alleen in je carrière moet je ambitie en engagement tonen en hogerop willen. Hard genieten betekent vier hobby's voor de kinderen, liefst met privéleraar, en de marathon lopen in New York, als voorbereiding op een ultraloop. Work hard, play hard: het mantra van een maatschappij vol young en minder jonge high potentials.

Een ratrace is een abstract begrip dat aangeeft dat men bezig is met een reeks eindeloze of nutteloze handelingen die geen uitzicht bieden op resultaat. Het roept een beeld op van de vergeefse pogingen van een rat die probeert te



Waar komen we vandaan

ontsnappen terwijl deze schijnbaar doelloos in een tredmolen loopt. Herkenbaar? We leven niet, maar worden geleefd. We leiden een levensstijl die niet voor ons bedoeld was en die ons ziek maakt. Het bewustzijn wordt groter, we weten en voelen dat we niet het juiste pad bewandelen. Maar wat doen we?

Dat constante, valse gevoel van welbehagen kunnen handhaven kost geld, tijd en energie. De meesten onder ons moeten hard werken om zich die 'levensstandaard' te kunnen veroorloven. Maar hoe harder we werken, hoe meer comfort we wensen als compensatie. Hoe meer comfort en luxe als standaard worden ervaren, hoe harder en sneller er gewerkt moet worden. Het is een straatje zonder einde.

We kunnen maar het best eerlijk zijn met onszelf. 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 daardoor voor een ecologische ramp te zorgen.

We hebben er een zootje van gemaakt. Voor het eerst in de geschiedenis dreigt de volgende generatie minder lang te leven dan wijzelf. We hebben onszelf omringd met technologie, wetenschap, kennis, comfort, *leisure and pleasure*, en... welvaartsziektes.



WE ZIJN EEN FLAUW AFKOOKSEL VAN DE HOMO SAPIENS.

Aperitief

BITTERE DRANK OP BASIS VAN POMPELMOES IN WILDE FRAMBOZEN



INGREDIËNTEN PER PERSOON:

1 pompelmoes
1 handvol versgeplukte (wilde)
frambozen

Pers de pompelmoes.
Doe het sap en de frambozen in
een blender en mix.
Serveer koud. Je kunt ijsblokjes
van eetbare bloemen bijvoegen,
zoals madeliefjes.
Versier met verse watermunt.

CARPACCIO VAN RAUWE RODE BIET, FETAKAAS, PAARDENBLOEMEN EN PAARDENBLOEMBLAADJES

INGREDIËNTEN PER PERSOON:

1 rauwe rode biet
1/2 blok feta (100 g)
1 handvol jonge paardenbloem-
blaadjes
3 paardenbloemen
1 handvol geroosterde pistache-
noten
olijfolie, balsamicoazijn, peper en
zout naar smaak

Snijd de rode biet in dunne plakjes met
een schiller.

Leg de schijfjes mooi op een bord en
schik de paardenbloemblaadjes erop
Voeg er de in blokjes gesneden feta
en de gehakte pistachenoten bij.

Breng alles op smaak met flink wat
olijfolie, balsamicoazijn, zout en
peper.

Versier met bloemblaadjes van de
paardenbloem (alleen de gele blaadjes).

*Ook lekker met
klaverblaadjes*



ZOETE AARDAPPELEN IN DE OVEN MET WILDE KRUIDEN, INSECTEN (OF ZALM), EN EEN SAUS VAN LOOK- ZONDER-LOOK



INGREDIËNTEN PER PERSOON:

- 1 zoete aardappel
- 1 handvol aromatische kruiden en wilde eetbare bladeren (zie lijst hiernaast)
- 1 halve komkommer
- 5 kerstomaten
- 1 halve gele paprika
- 1 handvol geroosterde insecten
- 1 handvol geroosterde zaden (zonnebloempitten, sesamzaad en pompoenpitten)

Was de zoete aardappelen met koud water.

Droog ze goed af met een keukendoek.

Prik er gaatjes in met een vork of mes en leg ze in de ovenschaal op keukenpapier gedurende 1 uur in een voorverwarmde oven van 200°C.

Rooster de zaadjes in een pan, zonder olie of vet.

Pluk je kruiden en wilde blaadjes en was ze goed met koud water. Laat ze even uitlekken en hak ze fijn.

Snijd de tomaatjes in twee.

Hak de komkommer en de paprika in blokjes.

Laat de zoete aardappelen afkoelen, snijd ze in de lengte en leg ze op de borden.

Breng ze op smaak met zeezout en peper.

Doe wat saus (recept: zie pag. 92) op de aardappelen, evenals de fijngehakte wilde planten en kruiden, de gehalveerde tomaten, komkommers en paprika. Werk af met de insecten, geroosterde pitten en zaden en een scheutje olijfolie.

Hoofdgerecht

Voorbeelden van eetbare planten

1. Weegbree (blad)
2. Paardenbloem (blad en bloem)
3. Vrouwenmantel (blad)
4. Vogelmuur (blad en bloem)
5. Look-zonder-look (blad)
6. Melde (blad)
7. Zevenblad (blad)
8. Witte en rode klaver (blad en bloem)
9. Lievevrouwebedstro (blad)
10. Madeliefjes (blad en bloem)
11. Malve (blad en bloem)



Voorbeelden van aromatische kruiden

1. Salie
2. Rozemarijn
3. Tijm
4. Oregano
5. Munt
6. Citroenmelisse
7. Citroenverbena
8. Basilicum
9. Dragon
10. Peterselie





JACHT EN VISVANGST

Ga eens vissen en probeer een maaltijd voor jou en je gezin bij elkaar te verzamelen. De voldoening achteraf is pure rewilding.

Ook jagen is een optie die opnieuw enorm in opmars is. Voor ons is jagen geen sport. Net als het verzamelen van eetbare planten en kruiden is het een onderdeel van de rewilding lifestyle. Jagen is oogsten uit de natuur, het verzamelen van biovlees uit de natuur. Vanuit een holistisch standpunt is er geen verschil tussen het plukken van een plant en het doden van een dier. Uiteraard moeten beide gebeuren binnen een wettelijk kader en op een ethische manier. Een echte jager toont respect en is dankbaar voor het voedsel dat het dier hem of haar schenkt.

Uiteraard zijn jacht en visvangst uiterst gereguleerd. Je kunt niet zomaar altijd en overal gaan jagen of vissen. Laat je goed begeleiden en bijstaan door ervaren mensen.

Als jagen (nog) een brug te ver is, kun je nagaan of er in je vrienden- of kennissenkring jagers zijn. Via hen kun je soms aan wild komen. Je hoeft geen kenner te zijn om de kracht en de zuiverheid van het vlees te waarderen.



De websites van deze organisaties helpen je op weg:

- Agentschap Natuur en Bos (jagen en vissen) - www.natuurenbos.be
- Hubertus Vereniging Vlaanderen - hvv.be
- jachtsite.be (jagen)
- Flemish Bowhunting Association (jagen met de boog) - www.belgianbowhunting.be
- De Koninklijke Nederlandse Jagersvereniging - www.jagersvereniging.nl
- Nederlandse Organisatie voor Jacht en Grondbeheer - www.nojg.nl

Of jij nu ook insecten moet beginnen te verorberen is een andere vraag. Maar vanuit een rewildingsperspectief zijn er toch enkele stevige argumenten om de initiële argwaan te laten varen en het ten minste een kans te geven:

X Jager-verzamelaars aten en eten insecten. Toen de mens evolueerde van aapachtig wezen naar jager-verzamelaar, was hij aangewezen op de jacht en het verzamelen van eetbare dingen om te kunnen overleven. Dit levensnoodzakelijke voedsel bestond uit planten, vruchten en dieren, maar ook insecten in al hun gedaantes (eieren, larven, poppen) vormden in de loop van de geschiedenis een heel belangrijk deel van de menselijke eetgewoonten.

X Ze zijn voedzaam. Insecten hebben een eiwitgehalte dat vrijwel gelijk is aan dat van rundvlees, kip of vis, en een hoog gehalte aan vitamines, aminozuren en micronutriënten.

X Op ecologisch vlak is er ook het één en het ander over te zeggen. De hoeveelheid voer die insecten nuttigen en vervolgens omzetten in lichaamsgewicht is aanzienlijk kleiner dan bij vee. Gemiddeld kunnen insecten twee kilogram voer omzetten in een kilogram extra lichaamsgewicht, terwijl een rund acht kilogram voer moet eten om die ene kilogram extra lichaamsgewicht te verkrijgen. Concreet wil dit zeggen dat de hoeveelheid grond en grondstoffen in verhouding veel kleiner is dan bij fokvee.

Daarnaast vergt het fokken van insecten minder waterverbruik en worden er minder broeikasgassen geproduceerd dan bij conventioneel vee. Zo produceren varkens tien tot honderd keer meer broeikasgassen per kilogram lichaamsgewicht dan meelwormen.

Laat dit wel duidelijk zijn: we spreken hier alleen over soorten die in gevangenschap worden gekweekt. Het succes van insecten heeft echter ook een minder mooi kantje. Soorten die uit de natuur worden gehaald, zoals bamboewormen in Thailand, zijn voor de lokale bevolking onbetaalbaar geworden omdat er liever voldaan wordt aan de enorme internationale vraag, die uiteraard meer opbrengt.

Wil je *the real thing* en zelf insecten verzamelen? Sprinkhanen, houtwormen en regenwormen zijn makkelijk te verzamelen en zijn een goede bron van eiwitten. Allemaal een brug te ver? Even googelen en je weet zo waar je de juiste insecten kunt kopen en online bestellen... Op hippe feestjes vind je ze zelfs bij de food truc.

Smakelijk!



NATUURLIJK BEWEGEN

'En, ben jij nog gaan trainen?' Zo'n vraag stel je aan je vrienden of familie, nooit aan een zebra of een wolf. Wij zijn de enige diersoort die aan 'sport' doet. Een vos of eekhoorn zal het niet in zijn hoofd halen om er in zijn ochtendwork-out eens stevig tegenaan te gaan. Zij verzamelen op een actieve manier eten en drinken en dartelen daarnaast speels en verkennend rond.

Vroeger was bewegen van levensbelang. Vandaag is het, zo geloven we toch, optioneel! Alles is slechts één klik van ons verwijderd. Toen we het jager-verzamelaarsbestaan achter ons lieten om aan intensieve landbouw te doen, gingen we veel minder bewegen en vooral weinig bewegingen repetitief uitvoeren. Daarop volgde de industriële revolutie. De machines namen het van ons over en wij, wij gingen er bij... zitten.

De kans is groot dat ook jij dag in dag uit urenlang en onafgebroken voorovergebogen achter een scherm zit. Enkele keren per week gaan we 's avonds, maximaal een uurtje, naar de fitness om op een cardio toestel een zeer eenzijdige beweging uit te voeren om 'het lichaam te trainen'. Deze work-out wordt meestal gevolgd door een late hap om te bekomen van de dag, in de sofa voor de tv, met de smartphone of tablet in de hand.

Ons DNA had het anders met ons voor. Elke dag moest onze voorouder behoorlijk wat kilometers afleggen om in zijn levensonderhoud te voorzien, meestal in een matig maar wel constant tempo. Zo nu en dan moest hij ook eens een heuse spurt tevoorschijn toveren om een of ander gevaar te snel af te zijn.

Sitting is the new smoking! De maatschappij raakt er stilaan van overtuigd dat we met een probleem 'zitten'. De 'beweegredenen' om ons uit die stoel



WWW.REWILDINGDRUM.BE

Vind je dit boek inspirerend? Laat het ons weten via de contactpagina. Je kunt je ook registreren op onze website om op de hoogte te blijven van onze activiteiten en nog meer rewilding lifestyle tips and tricks te ontvangen.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Bert Poffé en Kiki Nárdiz

FOTOGRAFIE: Bert Stephani, Lieven Dewitte Photography, Bert Poffé, Shutterstock, Unsplash
foto p. 4: André Lemelin, foto p. 18: Anton Ivanov

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene, Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/77 – NUR 410-450

ISBN: 978 94 014 6422 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.