





**RE
WILD**

**MIKE DE
ROOVER**

Lannoo

W

A large, bold, black-outlined letter 'W' is centered in the upper half of the page. The interior of the letter is filled with a red-tinted photograph of a forest landscape. The scene shows a path or stream winding through a wooded area with trees and rocky terrain under a cloudy sky.

I

A large, bold, black-outlined letter 'I' is centered in the lower half of the page. The interior of the letter is filled with a red-tinted photograph of a rocky, arid landscape. The scene shows a wide, flat, rocky plain with some sparse vegetation and a small, dark object in the distance.

Wilde natuur

'Wilde natuur', want 'ongerepte' natuur is op onze planeet quasi onvindbaar. Overal heeft de mens zich wel op de een of andere manier ingemengd. Of je nu midden in de woestijn bent, op de hoogste toppen van de grootste gebergten of in het midden van de Stille Oceaan: we zijn overal al geweest. De tol die sommige ontdekkingsreizigers betaalden om de wereld in kaart te brengen, was soms groot. Het toont aan dat de mens altijd al een avonturier is geweest. Denk maar aan zij die met een zeilschip naar Antarctica voeren of aan de honderden mensen die stierven tijdens de beklimming of de afdaling van de Mount Everest. Zelfs plaatsen waarvoor de mens niet gemaakt is, bezoeken we en veranderen we.

Soms droom ik ervan om eilanden te bezoeken waar nog nooit iemand voet aan wal zette, al weet ik dat dat een utopie is. Gelukkig zijn er wel nog plaatsen waar niet veel mensen komen. Dan heb ik het over die wilde natuur. Het zijn plaatsen waar de mens weinig of geen impact heeft op het ecosysteem, waar er geen wandelroutes zijn als je de weg verlaat, waar niemand je zal vinden als je verdwaalt, waar je zo goed als zeker niemand kruist. De kans is groot dat er een soort vibe door je lichaam trekt zodra je het veilige gevoel van onze beschaving achterlaat. Misschien ben je wat angstig, of net extatisch of enthousiast omdat je wilde dieren kunt ontmoeten. Of misschien ben je volledig ontspannen en kalm. Het kan allemaal! Zeker is dat het telkens weer anders en bijzonder is!

De meest intense ervaring is waarschijnlijk helemaal alleen de natuur in trekken. Daarvoor hoef je niet per se naar een vallei in Noord-Scandinavië of een verlaten deel van Alaska te gaan. Ook de Belgische en Europese bossen in je eentje verkennen, kan een mooie, verrijkende ervaring zijn. Het gaat immers niet over 'om ter wildst' doen, maar over emoties, beleving, jij en de omgeving. Het gaat over een diepe ademhaling, een rilling langs je rug, de blik op oneindig... Als je dat gevoel niet kent, dan raad ik je aan om het eens op te zoeken! Wilde natuur is als een prachtige spiegel die het puurste en het meest oprechte beeld van jezelf kan tonen. Zoek jezelf, vind jezelf, durf te zien, durf te zijn en je zult vinden... je zult zijn!

Mike

INHOUD

Voorwoord:

Wilde natuur	5
---------------------------	---

Natuurlijk bewegen	12
---------------------------------	----

Bushcraft	21
------------------------	----

• TIJD NEMEN	22
---------------------------	----

• AMBACHT	26
------------------------	----

• UITRUSTING	28
---------------------------	----

Messen	28
--------------	----

Bijlen	51
--------------	----

Zagen	57
-------------	----

Hamers	60
--------------	----

• KENNIS & VAARDIGHEDEN	62
--	----

Hout	62
------------	----

Vuur maken	67
------------------	----

Koken op houtvuur	81
-------------------------	----

Water filteren	102
----------------------	-----

• HIT THE TRAIL	106
Kleding	108
Wat meenemen?	112
Wat thuis laten?	135
Problemen onderweg	139

Camplife

147

• SAAR IN HET BOS	149
• KAMPEREN	158
• PACKRAFTEN	165
• WANDELEN	171

Survival

177

• TRAIN JE SKILLS	181
• NOODSITUATIES	184
Bosbranden	188
Overstromingen	190
Wilde dieren	192
Andere situaties	198

Voedsel..... 201

- **FORAGING LIFESTYLE**..... 203

- **GEZOND EN VERANTWOORD ETEN** 209

 - Wildplukken**..... 210

 - Bessen..... 215

 - Kruiden 220

 - Noten en zaden 226

 - Zeewier 226

 - Kustvegetatie..... 234

 - Paddenstoelen..... 237

ZELFVOORZIENEND LEVEN..... 268

Onze levensstandaard 285

RECEPTEN

- **Bijenwapasta** 30
- **Kampvuurbroodjes** 101
- **Krachtige maaltijdsoep** 130
- **Pesto met wilde planten** 212
- **Rozenbottelwijn** 217
- **De lekkerste wildplukspread** 222
- **Brandnetelsmoothie** 224
- **Dashi** 233
- **Miso** 234
- **Chagathee** 262
- **Boletensoepje** 264
- **Kroket/bitterbal** 266
- **Eikelburgers** 276
- **Sparrennaaldensprudel** 278

WILDE MENSEN AAN HET WOORD

- **De Sjampetter** 98
 - **Saartje Vandendriessche** 151
 - **Dorien Draps** 172
 - **Josephine Jammaers** 280
-





Natuurlijk bewegen

Wist je dat onze voeten onge-looflijk geavanceerde dingen zijn? Net zoals we onze handen de hele tijd voor allerlei handelingen gebruiken, zijn onze voeten geweldig aangepast om te klimmen, rechtop te lopen en zelfs te kruipen. Als we kijken naar de evolutie van de mens, is het schrijnend om te zien hoe het lichaam van kinderen nu slecht behandeld wordt. Zodra kinderen kunnen praten, moeten ze 'leren stil zijn' en zodra ze goed kunnen lopen, klimmen en springen – wat ze allemaal van nature doen – dwingen wij ze om stil te zitten.

Zwijgen en stilzitten... Dat is de sleutel tot het grote succes. Als je goed bent in zwijgen en stilzitten, zul je het ver brengen in deze wereld. Wie heeft dat verzonnen? Hoe is het zover gekomen dat we dat allemaal normaal vinden?

Waarom zitten we eigenlijk? Kinderen van zes jaar moeten de hele dag zitten. Oké, misschien niet de hele dag, maar toch veel te veel! Op school krijgen ze twee uurtjes per week sport en zelfs dat is niet altijd fysiek. Kinderen zouden net op jonge leeftijd een sterke basis moeten

leggen voor een gezond en krachtig lichaam. Ook daarvoor is 'rewilding' een noodzakelijke verandering.

Kijk eens naar jezelf. Hoe 'zit' het met jou? Hoeveel uur per dag zit jij? Heb je een redelijk actieve levensstijl of ga je van de stoel aan de ontbijttafel rechtstreeks naar de autostoel om dan op kantoor op je bureaustoel te ploffen?

Ikzelf was me ervan bewust en toch had ik regelmatig rugpijn en allerlei kwaaltjes. Toen ik van mijn osteopaat het advies kreeg om mijn core te versterken, ging ik naar een sportclub waar op een simpele manier aan krachttraining wordt gedaan. In de training zaten elementen van Natuurlijk bewegen, zoals kruipen als een beer, sluipen als een kat, slingeren als een aap... 'Natuurlijk bewegen' is een natuurlijke en instinctieve benadering van lichaamsbeweging, gebaseerd op menselijke bewegingspatronen en gedrag in de natuurlijke omgeving. Het omvat activiteiten zoals lopen, rennen, klimmen, springen, tillen en andere functionele bewegingen die ons lichaam van nature kan uitvoeren.





Bushcraft

We moeten, en dit is geen suggestie, goed zorg dragen voor ons brein. We moeten de snelle prikkels die we vrijwel allemaal krijgen en moeten verwerken, soms pauzeren en inruilen voor trage prikkels. Trage prikkels zijn natuurlijke prikkels, dingen die je ervaart als je buiten bent. De kou die langzaam bij je binnenkomt, de vogeltjes die fluiten, de geur van het bos als het net geregend heeft... Dingen doen met je handen, zoals breien, haken, hout snijden, vlechten... zijn dingen die je brein rust geven.



▲ Een shelter bouwen en daarin slapen zou op ieders bucketlist moeten staan.

◀ Zelfgemaakte houten lepels staan altijd beter bij een wild buffet.

Bij een workshop lepelsnijden heb ik dat effect verschillende keren bij de deelnemers ervaren. Hoe iedereen met volle aandacht en zijn hele zijn bezig is met dat stukje hout en dat mesje... Het is alsof ze gehypnotiseerd zijn door een stuk hout dat voordien geen vorm had. Het is een van de vele voorbeelden waaruit onze nood blijkt als kleine mens. We kunnen doen alsof we vergeten zijn wie we zijn en waar we vandaan komen, maar zodra je weer connecteert met de natuur is het alsof je nooit iets anders hebt gedaan. Zo is het ook met bushcraft, een van die activiteiten waarbij je jouw oergevoel opnieuw een plekje geeft, waarbij je eigenlijk jezelf opnieuw een plekje geeft. Bij bushcraft kun je helemaal jezelf zijn, want in de natuur is er geen oordeel... daar is iedereen gelijk!



TIJD NEMEN

Gejaagd door de wind, gedreven door een rusteloze geest, geremd door onmacht... Als doelloos denken de tijd opvult en het overneemt van emoties, is het moment gekomen dat je aan jezelf – en later ook aan de mensen in je omgeving – vertelt dat het tijd is. Tijd om de rugzak opnieuw van de zolder te halen en je spulletjes bij elkaar te rapen. Als de muren op je afkomen, is het verstandig om die muren te ruilen voor bomen en velden. Het gevoel dat je nergens nog zin in hebt, betekent dat je al veel

eerder je rugzak vanonder het stof had moeten halen. Als je nog geen rugzak hebt, dan is het nu tijd!

Je hoeft geen dagen in de natuur door te brengen. Gewoon één dag van zonsopgang tot zonsondergang is al voldoende om jezelf terug te vinden. Laat smartphone, muziek en andere elektronica gewoon thuis of schakel ze uit. Je hoeft niet altijd halsoverkop te gaan, vaak is het idee dat je een dag in de natuur gaat vertoeven, al helend op zichzelf.

Als ik iets kan aanraden, dan is het om vóór zonsopgang het bos in te gaan. Terwijl alle mensen naar het werk rijden, draai jij af in een bospaadje, je parkeert je auto of je fiets, je hangt je rugzak om en ademt een aantal keren heel diep in en uit. Alles waar je normaal energie in stopt, laat je achter bij je auto of je fiets, of bij de deur als je te voet naar het bos wandelde. In het bos is er geen werk, geen werkgever, geen directeur, geen verschil tussen mensen. Je mag er gewoon jezelf zijn, zorgeloos en vrij van complexen.

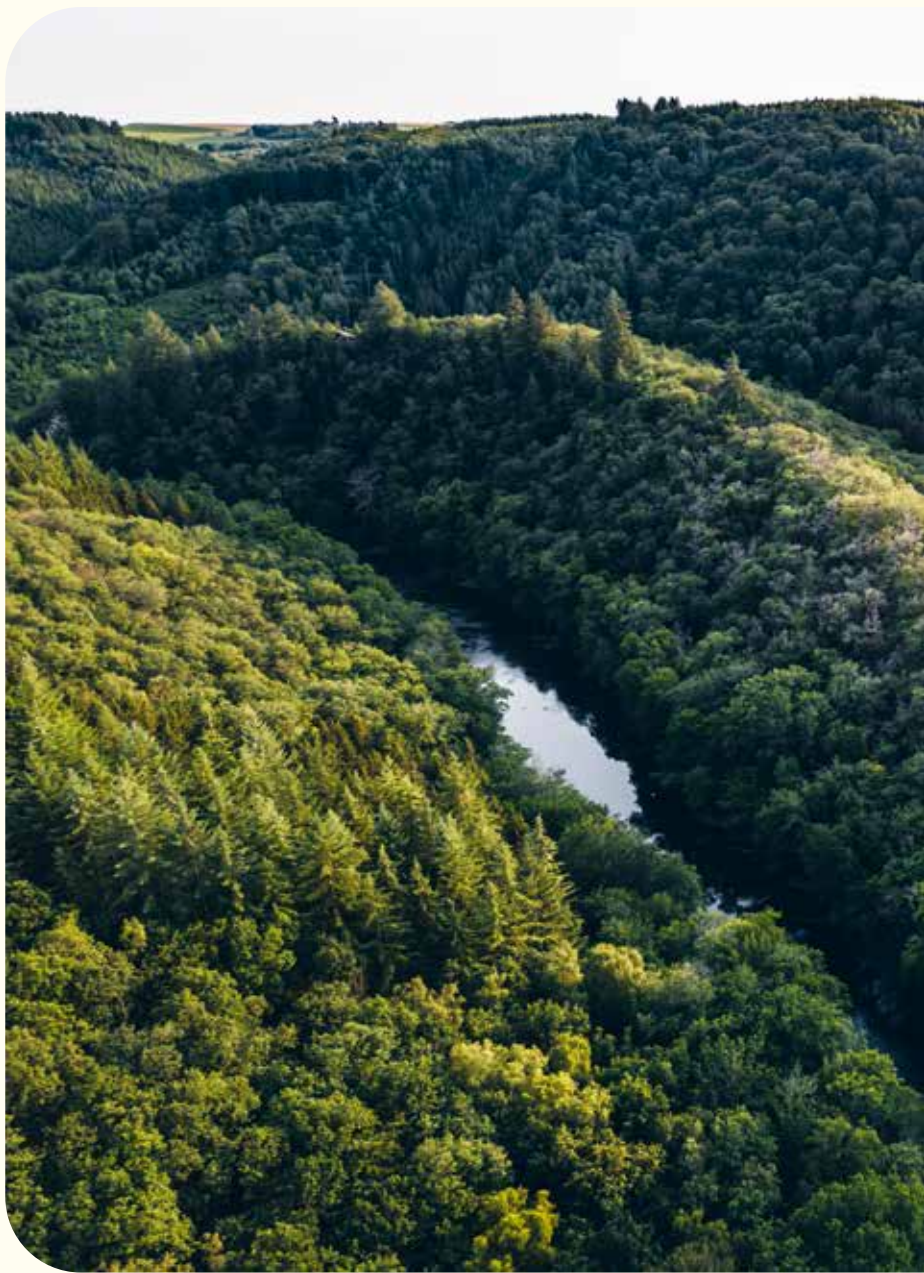
Luister naar de fluitende vogels en denk aan niks anders. De geluiden uit het verkeer die misschien in de verte nog weerklinken, vervagen in het niets als je jouw aandacht vestigt op wat belangrijk is.

Soms moet je tijd nemen. Tijd voor jezelf, tijd om je pure eigen zelf terug te vinden. Ongecompliceerd, vrij van angsten, bruut met alle gebreken en talenten.

Misschien is dat vooral mijn filosofie op bushcraft: we zijn niet angstig geworden, zittend onder een boom luisterend naar een vogel. We zijn dat misschien wel geworden in de auto, luisterend naar het nieuws op de radio, op weg naar het werk, waarbij zowel onze gebreken als onze talenten misschien ondergeschikt zijn aan onze taak.

Bushcraft is gewoon jezelf durven te zijn, kiezen voor jezelf. Je talenten en vaardigheden liggen te wachten tot jij ze oppikt en de wildste versie van jezelf een plezier doet!







AMBACHT

Bushcraft is ambacht met natuurlijke materialen. Buiten de kunst van zelf dingen maken van natuurlijke materialen, is de kennis van natuur en deze materialen een belangrijk onderdeel in ons leven. We hebben voor elk klusje een machine, maar de pure ambacht om iets te maken, de combinatie van kennis en vaardigheden zijn heerlijk en bevrijdend.

'Vaardigheden zijn als gereedschappen; hoe meer je er hebt en hoe beter je weet ze te gebruiken, hoe beter je in staat bent om te bouwen aan de toekomst die je wenst.' - onbekend

Kennis weegt niets, maar is toch het kostbaarste bezit dat we kunnen dragen. Kennis weegt niets en je hebt het altijd bij. Dat geldt ook voor vaardigheden. Je hebt alleen jezelf nodig. Je kunt jezelf zien als een werkhuis met bibliotheek, waarbij je je kennis en je vaardigheden eindeloos kunt uitbreiden of verfijnen.

Ik raad iedereen aan om te blijven leren en oefenen, of het nu gaat om koekjes bakken, houten lepels maken of het twijnen van touw. Gewoon bezig zijn met je handen en je hoofd is goed voor je lichaam en je geest.

Zelfvertrouwen bestaat letterlijk uit twee woorden: zelf en vertrouwen. En dat is ook wat het betekent: vertrouwen op jezelf. Bushcraft is

uitstekend om je zelfvertrouwen te boosten. Je leert vertrouwen op jezelf: in een koude nacht als je weet wat je allemaal kunt doen om het toch warm te houden, als je weet hoe je vuur kunt maken met alleen maar je schoenveter, of als je denkt te gaan verdwalen in een natuurpark en je meteen tientallen scenario's in je hoofd kunt halen waarvan je eerder enthousiast wordt dan in paniek geraakt.

Dat is weten wat je kunt, weten wat je al eerder hebt gedaan. Dat gevoel, dat is heerlijk! Het is een van de redenen om je toch eens te wagen aan een bushcraftworkshop of -evenement.

Je kunt natuurlijk ook klein beginnen bij je thuis. Ga naar buiten, zoek een goede stok en maak er een wandelstok van. Een wandelstok bewerken met een mes is altijd een fijne activiteit!

Ik ben zelf zeker niet de grootste kunstenaar met houtsnijmesses, ik kan niet als de beste overweg met de vuurboog, maar ik weet wel hoe het moet en belangrijker: ik kan blijven oefenen tot het niveau dat ik zelf wil bereiken. Een kampvuur kunnen aansteken en opbouwen is fijn om te kunnen. Het kan het verschil maken tussen comfort of kou, tussen een warme kop thee of helemaal geen drinken.



Voor mij is de vaardigheid om je levenslust opnieuw te activeren heel nauw verbonden met gewoon jezelf te zijn in de natuur. Natuurlijk wil je nuttige dingen doen en maken naarmate je vaardigheden en kennis groeien, maar dat gaat allemaal vanzelf! Het enige wat je moet doen, is je eigen vlammetje aanwakkeren. Dat waarvan je goesting krijgt in het leven. Oftewel: joie de vivre.

'La joie de vivre n'est pas quelque chose que l'on peut acheter, c'est quelque chose que l'on peut cultiver. C'est l'art de profiter de chaque instant dans la vie.'

- onbekend