



G



LEUKE GROENE DINGEN DOEN

Naomi Walmsley
& Dan Westall

N

UITGEVERIJ
JAN VAN ARKEL

R

L

E

Inhoud



In park en tuin

Overall natuur 7
Klimaatverandering 14
Handige knopen 16

Openluchttheater 22
Boom als schildersezal 24
Natuurlijke vogelvoerhanger 25
Slakkenrace 32
Drinkbak voor bijen 33
Botanische kunstvoorstelling 34
Reuzenbellenblaas 36
Slang vol bellen 38
Weven met natuur 40
Spelletjes voor buiten 42
Schaduwverven 44
Moddertaartjes 46
Hanger van wilgentenen 50
Tenten bouwen 52
Natuurlijke bordspelletjes 56
Dierendetective 58

Op pad in de stad

Wolken spotten 64
Op zoek naar wilde
stadsbewoners 66
Stil in de stad 70
Superbeestjes 74
Overall bomen 76
Plantkracht 80
Speurtocht in de stad 86
Op kleurenjacht 88
Een nachtwandeling 90



Knutselwerk

Zeepviltjes 98
Ecotextiel printen
met blaadjes 100
Ecoprinten met waterverf 102
Dennenappelhart 105
Meetstok 106
Bijenwasdoek 108
Natuurdagboek 110
Slinger van bladeren 114
Kruiden planten en gebruiken 116
Laarzen vol fruit 118
Een zak vol aardappels 119
Stokbootjes 120
Spoorschoenen 122
Bouw een nest 125
Een natuurtas viltjes 126
Zaadbommetjes 130
Spelen met kastanjes 132

Recepten

Het hoe en wat van
wildplukken 136
Verzachtende zalfjes 138
Brandnetelchips 140
Brandnetelsmoothie 141
Brandnetel met knoflook
en boter 142
Barbecuebroodjes 144
Pesto van look-zonder-look 145
Paardenbloemkoekjes 146
Paardenbloemhoning 147
Bramenchutney 150
Bramensorbet 151
Bramen-appeltaart 152

Voorbeeldsporen 154
Auteurs en fotoverantwoording 156
Bronnen en colofon 157





Overal natuur

Door kinderen te verbinden met natuur, help je ze hun creativiteit, zelfvertrouwen, veerkracht en leervermogen te ontwikkelen en versterken. Ook leren ze omgaan met risico's. Met maar een beetje extra moeite kan dit ook in de stad!

Als je buiten de stad woont, kun je zó naar buiten om de natuur te beleven. Die is overal om je heen en nodigt uit tot spelen en ontdekken. Je zou het niet denken, maar ook in de stad is natuur overal te vinden. Je hebt echt geen bos nodig om op zoek te gaan naar beestjes, of een tuin om moddertaartjes te maken, een veld om spelletjes te doen of een weiland om bloemetjes te bekijken. Je kunt zelf je eigen natuurlijke plek maken, of beter nog, op zoek gaan naar wat er in de directe omgeving aan natuur te vinden is. Het zal je verbazen hoeveel!

Als je een beetje tijd neemt, zie je spinnenwebben op autospiegels, gras en 'onkruid' tussen stoeptegels, bomen in wisselende kleurenpracht langs de straten, vogelnestjes op het schoolplein en nog heel veel meer. Natuur is echt overal. Je hoeft alleen maar aandachtig om je heen te kijken.



Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek is voor kinderen én volwassenen. Samen leer je van alles over de wereld om je heen en hoe je de planten en beestjes die er wonen kunt zoeken, vinden en begrijpen. Er staan leuke activiteiten in voor alle leeftijden; van een creatief modderspel voor kleuters tot het maken van zalfjes en het weven met wilgentakken voor wat oudere kinderen. Van het herkennen van planten tot diersporen, van het verzamelen van belevenissen in een natuurdagboek tot het maken van een nachtwandeling. Van wolken spotten tot beestjes zoeken. Je gaat heel anders om je heen kijken, ook in de drukke stad.

In dit boek vind je stap-voor-stap tips om samen thuis, in de tuin of in het park creatief aan de slag te gaan. Je krijgt recepten om 'onkruid' om te toveren tot lekkernij of medicijn en ideeën voor leuke spelletjes.

Behalve deze tips voor leuke groene dingen krijg je ook informatie over hoe je zorgvuldig met de aarde om kunt gaan en waarom dat nodig is. We vertellen je over de klimaatverandering en hopen je te inspireren goed te zorgen voor je eigen omgeving. Ook dat is allemaal natuur.





In park en tuin

Het opbouwen van een relatie met de natuur kan gewoon vlak bij huis. Het leren vertrouwen, begrijpen en gebruiken van je omgeving doe je in de tuin, een park, een veilige, rustige straat of op de stoep bij de voordeur.

We geven je allerlei ideeën voor eenvoudige creatieve projecten, spelletjes en het inrichten van plekjes waar je je fantasie de vrije teugel kunt laten.



Schaduw verven

Onze dochters zijn gek op het spelen met schaduwen. Op mijn schaduw springen of er achteraan zitten zijn favoriet. Als jij dat ook wel eens doet, dan weet je al dat de positie van de zon invloed heeft op de grootte en vorm van schaduwen. Je kunt schaduwen gebruiken om prachtige kunstwerken te maken. Een open plek en een onbewolkte, zonnige dag werken het best.

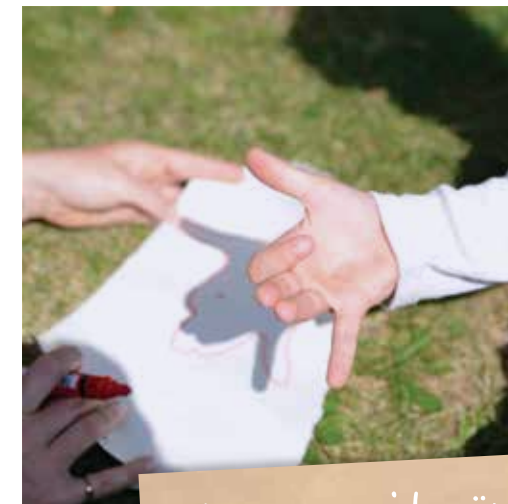


Zoek een mooie schaduw van een boom, een mens of een andere vorm, en leg het vel papier op de grond. Je kunt zelfs iemand vragen om een bijzondere, kronkelige tak boven je papier te houden. Probeer gewoon uit tot je een mooie schaduw hebt en trek dan de omtrek met potlood of pen over. Nu kun je je tekening gaan invullen met krijt of verf.

MAAK JE EIGEN KRIJTVERF

- ½ kop maismeel
- ½ kop water
- voedingskleurstof

Roer gelijke delen maismeel en water door elkaar en doe er een paar druppels kleurstof bij. Als er te veel meel op de bodem klontert, roer je er nog wat extra water doorheen. Nu kun je gaan krijtverven. Houd er wel rekening mee dat dit mengsel vlekken kan geven dus doe oude kleren aan of een schort voor.



Nog meer ideeën

- Experimenteer eens met schaduwen op verschillende tijden van de dag. Is de ochtend het best of juist tegen zonsopgang? Noteer je bevindingen in je natuurdagboek (zie blz. 108).
- Maak schaduwen met je eigen lijf of met verschillende voorwerpen.
- Gebruik krijt of krijtverf (zie vorige blz.) rechtstreeks op de stoep. De regen maakt er weer iets heel anders van. Houd er wel rekening mee dat niet iedereen het leuk vindt als er op de stoep wordt gekliederd dus vraag van tevoren even of het goed is.



Op pad in de stad

Natuur is echt overal te vinden, je hoeft alleen maar naar buiten te gaan en goed op te letten.

Kijk omhoog voor vogels en andere vliegers of wolken, en naar beneden en om je heen voor plantjes tussen de tegels van de stoep of mos op muren. Zoek naar aanwijzingen voor de aanwezigheid van bestjes; in webben, boomholtes of tussen stenen. Als je goed kijkt, vind je natuur in alle soorten en maten.

Echt waar.





REIGERS

Wist je dat...

Reigers vroeger beschouwd werden als schuwe vogels? Inmiddels hebben zich helemaal aangepast aan het leven in de stad en ze trekken zich niets aan van de drukte. De meeste mensen zien ze zo vaak dat ze ze eigenlijk al heel gewoon vinden. Maar als je goed kijkt, zijn ze toch best bijzonder. Als ze hun hals strekken, zijn ze bijna zo groot als een volwassene. Eigenlijk zijn blauwe reigers, zoals ze heten, eerder grijs dan blauw, maar in de zon kun je die blauwe gloed goed zien. Soms zien ze er wat verfromfaaid uit. In hun vlucht kun je ze goed herkennen, ze trekken hun kop in en strekken de poten achter zich uit. Je ziet ze vaak doodstil langs grachten, sloten en vijvers staan; speurend naar vissen, die ze dan razendsnel uit het water oppikken. Ook staan ze graag dicht in de buurt van vissers, bedelend om een klein hapje.



Soms zijn ze zo brutaal dat ze de vissen onder hun neus wegkapen. Ze lusten ook mollen, muizen en door mensen achtergelaten voedselresten. In de broedtijd wonen reigers meestal in grote kolonies, liefst hoog in bomen. Het zijn behoorlijke lawaai-makers.

Respect

Reigers kunnen niet goed tegen kou. Tijdens de strenge winter van 1963 gingen er ontzettend veel dood. Daarna mocht er niet meer op gejaagd worden en hebben de aantallen zich weer hersteld. Tegenwoordig schommelt hun aantal tussen de 10.000 en 13.000 paartjes. Reigers kunnen wel 25 jaar oud worden!

Waar kun je ze vinden?

Overal waar water is! Het zijn echte waterkantvogels.

EGELS

Wist je dat...

Elke egel tussen de 5000 en 7000 stekels heeft? Ik zou ze niet willen tellen. Egels kunnen 2 meter per seconde overbruggen en als ze 's nachts rondscharrelen, kunnen ze een afstand afleggen van ruim 3 km. Dat is best een eind als je maar zulke korte pootjes hebt. Voor een mens zou dit betekenen dat we elke nacht 12-14 km moeten lopen om ons voedsel bij elkaar te verzamelen. De meeste zoogdieren hebben een zachte vacht of pels maar egels hebben een dikke laag stekels. Deze bestaan uit keratine; dezelfde stof die ook in haren en nagels zit.



Schrijf het op!

Als je een van deze dieren tegenkomt, maak dan een aantekening in je natuurdagboek (zie blz. 108). Waar en wanneer zag je ze? Zagen zij jou ook? Kijk eens of je op basis van je herinneringen er ook een tekening van kunt maken.



DUIVEN

Wist je dat...

Duiven uitstekend kunnen navigeren? Een kampioen postduif kan op 965 km van huis worden losgelaten en toch binnen een dag terug zijn. Ook niet-getrainde duiven kunnen op die manier hun nestplek terugvinden.

Heb je je weleens afgevraagd waarom je eigenlijk nooit babyduiven ziet? Dat komt omdat die ongeveer 2 maanden in het nest blijven voordat ze bij hun ouders weggaan. Dat geeft ze een enorm voordeel, jonge vogels zijn normaal gesproken heel kwetsbaar voor vijanden. Sommige mensen beschouwen duiven als de intelligentste vogels omdat ze taken kunnen uitvoeren waarvan we dachten dat alleen mensen en apen dat konden. Een duif kan zijn eigen spiegelbeeld herken-

Respect

Egels staan bekend als 'tuiniers-vriend'. Dat komt omdat ze vooral torren en rupsen eten die schade kunnen aanrichten in de tuin.

Waar kun je ze vinden?

Egels houden ook erg van wormen, je vindt ze vaak in de schemering op voetbal- en andere grasvelden. Ze verstoppen zich ook graag in houtstapels dus je kunt een speciaal plekje voor ze inrichten in de tuin. Ga dan bij schemering op de uitkijk staan.



nen. Slechts 6 andere diersoorten, (allemaal zoogdieren) kunnen dat.

Respect

Duiven werden als boodschappers gebruikt tijdens de Eerste en Tweede Wereldoorlog. Ze reddden vele levens door informatie over de vijand te transporteren en af te leveren.



Nestleven bekijken

Plaats een (waterbestendige) webcam in een nestkast of hang er een op een verscholen plek in een boom boven een nest. Zo neem je via een verbinding met je televisie of computer een kijkje in het privéleven van vogels. Wij zagen koolmeesjes een nest bouwen, eitjes leggen en daarna zagen we de kuikentjes uitkomen, opgroeien en uitvliegen. Helaas maakten we de wrede kant van de natuur mee toen een ekster een van de kuikentjes greep. Je kunt ook ieder jaar meekijken met de webcams van het project Beleef de Lente, op de website van de Vogelbescherming.

Waar kun je ze vinden?

Waar mensen zijn vind je ook duiven. Ze eten granen en zaden, en sommige soorten eten ook insecten en fruit. In de stad zijn ze voor hun voer vooral afhankelijk van mensen. Ze hebben het doorgaans goed, ze worden gevoerd of eten de voedselresten die mensen achterlaten.



Knutsel werk

Ik ben gek op knutselen, vooral met natuurlijke materialen. Het is goedkoop, soms zelfs gratis, en een mooie manier om afval te hergebruiken tot iets wat uiteindelijk ook weer gecomposteerd of gerecycled kan worden.

Hier een paar ideeën om thuis binnen uit te voeren. Het maakt niet uit wat voor weer het is: zo kun je altijd met natuur spelen.

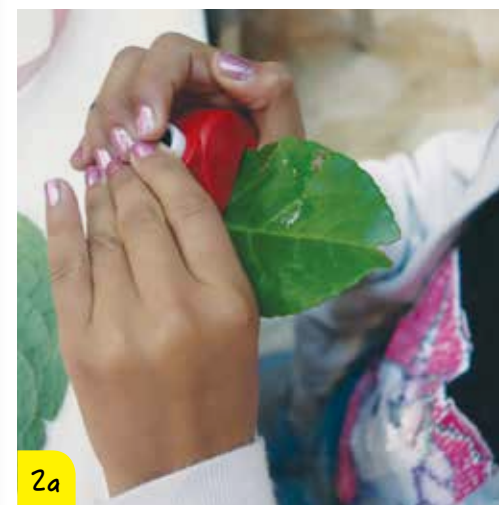


Slinger van bladeren

Supersimpel, groot effect. Als je hem voor het raam hangt, vangt de slinger het licht. Bovendien gaat hij veel langer mee dan je zou verwachten, vooral wanneer je verse bladeren gebruikt. En jonge kinderen kunnen ook meedoen.

STAP 1

Verzamel een stuk of 10 bladeren. Als je ze niet uit eigen tuin haalt, zorg dan voor toestemming van degene op wiens terrein de boom staat. Neem niet te veel bladeren van één boom mee.



2a



2b

LEEFTIJD elke
TIJDSDUUR 20 minuten of langer
GEREEDSCHAP perforator (eventueel een hobbyset in verschillende vormen), lijmpistool
MATERIAAL verschillende soorten bladeren (dik, glanzend blad zoals rododendron werkt het beste), lint

Tip

Je kunt de bladeren ook met acrylverf beschilderen. Als je er een vel papier onder legt (om de tafel te beschermen), zul je zien dat daar ook interessante patronen op verschijnen.



3a



3b

STAP 2

Knip met de perforator een patroon van gaatjes in de bladeren. Zorg er wel voor dat je voldoende blad overhoudt.

STAP 3

Lijm met hulp van een volwassene de bladeren aan het lint. Je kunt ze ook door de gaatjes aan het lint rijgen. Hang de slinger op en geniet van het schouwspel.





Recepten

Ik houd van koken en vooral als ik zelf de ingrediënten bij elkaar heb verzameld. Ik vind het eten dan nóg lekkerder. Maar je kunt met wilde planten nog veel meer doen, zoals zalfjes en smeersels maken. Benut de superkracht van de natuur om jezelf, je familie en vrienden gezond te houden.





Verzachtende zalfjes

Verschillende kruiden en planten geven elk weer andere helende eigenschappen aan een zalf. Hier zijn een paar van mijn favoriete planten die je gemakkelijk in de stad kunt vinden. Volg bij elke plant de instructies voor het maken van een aftreksel en gebruik dat dan weer om de zalf te maken. Een zalf is goed smeerbaar bij kamertemperatuur en geeft minder rommel dan een olie.

Een aftreksel in olie

Kies een van de hiernaast beschreven kruiden of planten en volg de instructies voor het drogen. Doe 2 koppen van het materiaal in een glazen pot, bedek volledig met olijfolie (liefst van de eerste persing) en sluit af met een deksel. Laat de pot 2 weken op een zonnige plek staan, bijvoorbeeld op de vensterbank voor het raam. Giet dan de olie af door een zeef bekleed met dunne doek. Knijp de doek goed uit om alle olie eruit te krijgen. De planten kunnen op de composthoop.



Madeliefje

Als je iets gekneusd of verstuikt hebt, helpen madeliefjes. Ze zijn ontstekingsremmend en mild pijnstillend (maar gebruik ze niet op beschadigde huid). Gebruik 2 volle handen verse bloemetjes om het olieaftreksel te maken.

Grote weegbree

Weegbree wordt gebruikt om wonden te helen, brandwonden te verzachten, zwellingen tegen te gaan en insectenbeten of -steken te behandelen. Droog de bladeren en verkruimel ze. Gebruik 2 koppen gedroogd blad om de olie te maken.

Paardenbloem

Wordt gebruikt voor zere spieren en gewrichten en op een droge, schilferige huid. Pluk de paardenbloemen in het seizoen, als ze nog fris zijn. Droog de bloemen 2 dagen op de vensterbank. Gebruik 2 koppen gedroogde bloemen voor de olie.

Smeerwortel

Helpt bij het verzachten van brandwonden, verstuikingen, kneuzingen, zwellingen, zere spieren en gewrichten en ruwe, droge handen. Smeer het niet op open wonden. Gebruik alleen het blad. Neem 2 koppen gedroogd blad voor het aftreksel.

BASISRECEPT VOOR ZALF

(met plantenolie naar keuze)

LEEFTIJD vanaf 5 jaar (met begeleiding bij het verhitten)

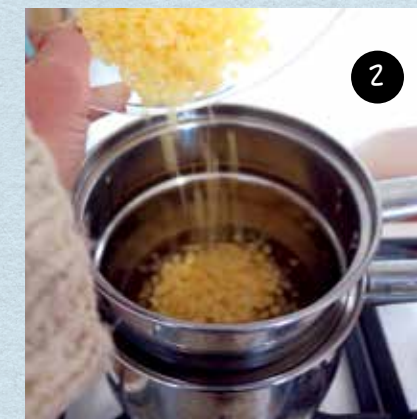
TIJDSDUUR 20 minuten (wanneer je al olie klaar hebt staan)

GEREEDSCHAP bain-marie-pan, trechter

MATERIAAL 25 ml bijenwas (te koop bij de drogist) of een plantaardige was, 100 ml aftreksel in olie, essentiële lavendelolie (optioneel*), schone glazen potjes met deksel, dunne doek (bijv. een kaasdoek), vitamine E olie (optioneel, verlengt de houdbaarheid van de zalf), etiketten

Dit is voldoende voor 125 ml zalf.

*sommige essentiële oliën kun je beter niet op de huid gebruiken.



Stap 1

Meet het olie-aftreksel af. Voor elke 4 delen olie heb je 1 deel was nodig. Ik gebruikte 100 x 25 ml.

Stap 2

Meng de olie en was en verhit zachtjes au bain-marie totdat ze helemaal gesmolten zijn.

Stap 3

Haal het mengsel van het vuur af. Doe er ongeveer 10 druppels essentiële olie en 3-4 druppels vitamine E olie bij. Laat het een beetje afkoelen.

Stap 4

Giet het mengsel voordat het weer stolt door de trechter in de potjes. Laat volledig afkoelen. Draai de deksels goed dicht en label de potten. De zalf is minstens 6 maanden houdbaar.

TIP

Gebruik schone potjes. Schrijf op de etiketten wat erin zit, waar de zalf voor gebruikt kan worden en wanneer deze gemaakt is.