



Maartje Kouwen

WILDZOEKERS

in de **STAD**

met illustraties van
**Suzanne
Dieren**



Tekst: © Maartje Kouwen, 2025
Omslag en illustraties: © Suzanne Dieren, 2025
Boekverzorging: Leon ter Molen
Nederlandse rechten Lemniscaat b.v.,
Vijverlaan 48, 3062 HL Rotterdam, 2025
ISBN 978 90 477 1753 9
NUR 223

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.
All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Druk- en bindwerk: Wilco bv, Amersfoort

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk, chloorvrij gebleekt en verouderingsbestendig papier.



Kijk voor meer informatie, activiteiten voor thuis
en in de klas en extra's op www.lemniscaat.nl



WAT VIND JE IN DIT BOEK:

8	Wat een Wildzoeker meeneemt	30	Zomer	56	Korstmoskunst	76	Wat een Wildzoeker moet weten
10	Natuur in de stad	32	Onderwaternatuur	58	Spinnen speuren		
12	Seizoensfavorieten	34	Grasgeluk	60	Groene reuzen		
		36	Slakkenzomer				
14	Lente	38	Zomerzon	62	Winter		
16	Paardenbloemplezier	40	Stoeptegelsafari	64	Ijsvrij		
18	Kikkers en padden	44	Bloemenfestijn	66	Patronen		
20	Bewonder bermenplanten			68	Steentijd		
22	Beestenbende	46	Herfst	70	Speelstad		
24	Stadsvogels	48	Regenbui	72	Donkere nacht		
26	Groene stad	50	Blaadjesparade	74	Fossielenjacht		
28	Natuurcentrum	52	Wegwaaiwind				
		54	Wat een eikel				



WAT EEN WILDZOEKER MEENEEMT



fototoestel



vergrootglas



fles water

leeg jampotje



iets lekkers



stuk touw



rugzak



stoepkrijt

Eigenlijk heb je niets nodig om de natuur in de stad te ontdekken. Struinend door de stad kom je volop natuur tegen. Sommige dingen kunnen wel handig zijn om mee te nemen, als je iets beter wil bekijken of ergens een tekening of foto van wil maken. Met deze voorwerpen maak je je Wildzoeker-uitrusting compleet.

NATUUR IN DE STAD

Natuur in de stad? Is daar natuur, denk je misschien? Tussen alle gebouwen en stoeptegels valt de levende natuur minder op, maar ook daar zijn volop planten en dieren te vinden. Met dit boek ontdek je hoe! En wist je dat juist in de stad de natuur extra belangrijk is? Niet alleen voor schone lucht, nestplekken voor vogels en voedsel voor insecten, maar ook: voor jou! Waarom? Dat zit zo.

In de stad zijn heel veel prikkels: voorbijrijdende auto's, flitsende reclameborden, je vangt een flard op van een gesprek, je ruikt patat, iemand botst bijna tegen je op, uit een raam klinkt muziek, in de verte een fietsbel. Er is continu van alles dat je aandacht vraagt, of je dat nu wil of niet. Dat zorgt ervoor dat er geen ruimte is in je hoofd om na te denken over jou. Over hoe je je voelt. Waar je je spreekbeurt over gaat doen. Welk bolletje ijs je wil.

In de natuur zijn er juist weinig prikkels. Alsof alles is gedempt. Daardoor komt je hoofd in de natuur weer tot rust en ontstaat er weer ruimte om na te denken, plannen te maken en te voelen. Natuur in de stad is een soort vluchtheuvel tijdens het rennen naar de overkant: een rustpauze voor je hersenen.

Door zo'n natuurstop kun je je beter concentreren, zit je lekkerder in je vel, kun je beter nadenken, beter met stress omgaan en ben je creatiever. En het goede nieuws: daarvoor hoef je niet gelijk een uur het bos in. Onderzoekers hebben ontdekt dat alleen al het kijken naar een plantje of een vogel dit rustgevende effect heeft. En dat kan overal. Ook in de stad of op een stenen schoolplein. Dus hup naar buiten en op zoek naar natuur.

Voor iedereen is een natuurstop een buitengewoon goed idee, maar in de stad is dat extra belangrijk. Krijgt je hoofd namelijk veel prikkels – zoals in de stad dus – dan zoekt je hoofd gek genoeg geen rust, maar juist nog meer prikkels. Alsof je begint te eten van een onwijs lekkere zak snoep en niet meer kunt stoppen. Even kijken naar de natuur helpt dan om je 'prikkelhonger' te resetten, en weer ruimte te maken in je hoofd en te focussen. Ook handig op school dus. Dus hup, naar buiten en zoom in op natuur. Ga op zoek naar een plantje, volg een vogel die door de lucht zweeft of kijk eens goed naar wat die mier uitspookt. Natuur is overal.

