



NATURE &
DECOUVERTES

Mission

AVENTURE en FORÊT



Lire attentivement et conserver soigneusement ce mode d'emploi.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES. À CONSERVER POUR USAGE ULTÉRIEUR : LIRE ATTENTIVEMENT

ACTIVITÉS À RÉALISER AVEC UN ADULTE



Quelques consignes avant de partir en balade

Vérifier la météo et partir de préférence tôt le matin.

Mettre de bonnes chaussures, un pantalon et un vêtement avec des manches pour éviter les griffures et les piqûres d'insectes.

Penser à prendre de l'eau pour bien boire pendant la balade.

Emporter un sac pour ramasser les éventuels déchets trouvés en chemin et/ou une petite bouteille vide pour ramasser les mégots laissés par des randonneurs peu respectueux de la nature.

Prendre une boîte pour ramasser des petites choses dans la nature (fruits secs, brindilles,...)

Et bien sûr, ne pas oublier sa boîte de collecte pour récupérer des insectes à observer à la maison.

Fabriquer des bateaux avec des coquilles de noix

Avec ces bateaux, tu pourras créer différents jeux, comme un jeu de morpion, un jeu de l'oie ou un jeu de petits chevaux.

ÉTAPES DU BRICOLAGE :

- 1 Tout d'abord, ouvre les noix en séparant les 2 coquilles et en faisant bien attention de ne pas les casser.
- 2 Remplis les coquilles de pâte à sel, de pâte à modeler ou de cire de bougie.
- 3 Utilise une feuille d'arbuste pour faire la voile.
- 4 Perce la feuille avec un cure-dent en bois qui servira de mât.
- 5 Plante le cure-dent avec sa voile au milieu de la coquille.



Le bateau est prêt !

Fabriques-en autant que nécessaire pour le jeu que tu as choisi, par exemple, il faudra au moins 10 bateaux avec 2 couleurs de voile différentes pour jouer au morpion.





Faire pousser un petit noisetier

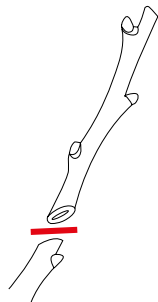
Pour faire pousser un noisetier, on part d'une branche prise sur un arbuste adulte : cette opération s'appelle le bouturage.

IL FAUT :

- Un sécateur
- Des hormones de bouturage
- Du sable
- De la tourbe

LES ÉTAPES SONT LES SUIVANTES :

- 1 Choisir une branche bien droite et bien saine, d'un diamètre égal à celui d'un crayon et en couper 20 cm avec un sécateur.
- 2 Tailler à 3 mm au-dessus de l'œil de base, puis raccourcir l'autre extrémité pour ne conserver que 3 yeux en totalité sur le rameau, selon le dessin ci-contre :
- 3 Tremper la base dans de la poudre d'hormone de bouturage.
- 4 Creuser un trou de 25 cm de profondeur dans un lieu abrité et ombragé du jardin.
- 5 Installer la bouture à l'intérieur de ce trou pour ne laisser que deux yeux dépasser du sol.
- 6 Comblé avec un mélange de tourbe et de sable.
- 7 Arroser pour tasser le mélange.



Arroser très régulièrement pour que le mélange ne sèche jamais. Dès l'apparition de signes évidents de reprise, généralement au printemps, installer chaque bouture dans un pot individuel contenant un mélange de terre de jardin, de terreau et de sable. Mettre en place en pleine terre en automne.

Créer un cadran solaire

- 1 Tracer un cercle sur le sol.
- 2 Enfoncer, au centre de ce cercle et dans la direction du Nord, un bâton incliné selon l'angle correspondant à la latitude du lieu où l'on se trouve (entre 42° et 51° pour la France. Cette information est généralement inscrite dans la marge sur une carte IGN au 1/25 000ème).
- 3 Indiquer à l'aide de pierres la place de chaque heure au fur et à mesure de la première journée.

Faire une confiture de châtaignes

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de châtaignes
- 1 kg de sucre
- 1 gousse de vanille
- 1 verre d'eau

PRÉPARATION :

- 1 Enlève la coque brune des châtaignes et fais-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 45 min sur feu moyen. Passe les fruits sous l'eau froide et enlève leur seconde peau qui est blanche et fine, puis mixe-les ou passes-les au presse-purée.
- 2 Pèse la purée de châtaignes obtenue et compte le même poids en sucre. Place le sucre dans une bassine à confiture ou dans une cocotte et rajoute un verre d'eau par kilo. Fais cuire à feu doux pendant 10 min. Une fois le sirop obtenu, ajoute la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur.
- 3 Incorpore la purée de châtaignes au sirop et laisse cuire sur feu doux pendant 20 min environ en veillant à tourner régulièrement. Retire la gousse de vanille et verse la confiture encore chaude dans un pot en verre hermétique à l'aide d'une petite louche. Couvre une fois que la confiture a bien refroidi, retourne les pots et attend 24h pour les retourner à nouveau.



Organiser une course d'escargots



RÈGLES D'OR :

- Traite les escargots avec respect et relâche-les là où tu les as pris.
- Installe-toi dans un endroit ombragé.

PRÉPARATION :

- 1 Utilise une planche de bois préalablement bien arrosée pour que les escargots puissent bien avancer.
- 2 Place des brindilles bien droites pour réaliser autant de couloirs que de participants à la course.
- 3 Crée une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

Que le meilleur gagne !

Dendrochronologie

- Afin de déterminer grossièrement et rapidement l'âge d'un arbre vivant de la forêt européenne, il suffit de mesurer la circonférence du tronc à 1,60m de hauteur et d'appliquer le principe suivant : 2,5 cm correspondant à un an d'âge. Ainsi, un arbre dont la circonférence est de 50 cm a une vingtaine d'années.
- Avec un peu de patience, il est possible de déterminer précisément l'âge et l'histoire d'un arbre coupé en auscultant minutieusement sa souche ou son tronc. Le principe est simple : autant de cernes que d'années. Les irrégularités des cernes correspondent à des incidents ou des accidents que l'arbre a dû subir : cernes irréguliers (voisinage hostile ?), cernes serrés (croissance lente en période de sécheresse ?), cernes larges et réguliers (climat et environnement favorables ?), etc...

Réaliser une crème au plantain contre les piqûres d'insectes

INGRÉDIENTS ET MATÉRIEL :

- Une grosse poignée de feuilles de plantain fraîchement cueillies
- Huile végétale (olive ou tournesol) : 60 ml
- Cire d'abeille : 15g (ou une cire végétale en divisant les proportions par deux, soit 7,5g)
- Un bocal en verre avec couvercle
- Une passoire fine
- Un pot hermétique pour la conservation

PRÉPARATION :

- 1 Faire sécher le plantain à l'air libre, à l'ombre, sans le chauffer, durant plusieurs jours. Le flétrissement des feuilles (déshydratation partielle) permettra une meilleure conservation de l'onguent. Le hacher en petits morceaux ou le broyer à l'aide d'un pilon.
- 2 Faire macérer durant 2 mois le plantain dans l'huile, en veillant à bien couvrir les feuilles, puis filtrer.
- 3 Faire fondre doucement la cire d'abeille au bain-marie et l'ajouter à la préparation huileuse préalablement tiédie (ne pas chauffer la préparation au plantain au-delà de 40°C : les principes actifs sont détruits par la chaleur). Verser dans un pot muni d'un couvercle hermétique, et refermer une fois le baume refroidi.
- 4 Cet onguent peut se conserver jusqu'à 2 ans, le rancissement de l'huile -repérable à l'odeur- étant le facteur limitant.



Fabriquer des sifflets

LE SIFFLET SIMPLE :

La moitié d'une coquille de noisette (ou une cupule de gland) coincée entre le majeur et l'annulaire produit un sifflement particulièrement strident qui peut s'avérer utile en bien des circonstances.

LE SIFFLET CHAMPÊTRE :

Pour obtenir un son de trompette bouchée, il suffit de placer un brin d'herbe entre les deux pouces et de souffler à la hauteur des deuxième phalanges.

LE SIFFLET D'ABRICOT :

Après avoir dégusté un bon abricot, râpe la coquille du noyau sur une pierre jusqu'à la percer, puis retire l'amande contenue à l'intérieur à l'aide d'un pic à brochette et/ou d'une pince à épiler. Une fois le noyau bien vidé, le sifflet est prêt. Il suffit de souffler en le plaçant horizontalement sous la lèvre inférieure. (Attention, ne mange pas l'amande d'abricot, elle est toxique).



Semer un gland de chêne



- 1 Ramasse une bonne quantité de glands au mois d'octobre en prenant les plus gros, au sol. La cupule d'un gland à maturité doit s'enlever facilement. Évite les glands déjà germés, noirâtres, un peu mous ou percés de petits trous.
- 2 De retour à la maison, plonge les glands dans une bassine d'eau et ne conserve que ceux qui tombent au fond.
- 3 Dans des pots d'au moins 15cm de haut, remplis d'un mélange de terre de jardin et de terreau pour semis, sème chaque gland individuellement, afin d'éviter que les futures racines ne se mélangent et ne puissent être séparées sans dommages. Sèmes-en plusieurs pour augmenter les chances de réussite.
- 4 Arrose puis place les pots dans une pièce normalement éclairée, à une température idéale de 20 °C.
- 5 Arrose tous les 2 jours en t'assurant que la terre est toujours humide.
- 6 Si le gland germe, tu verras apparaître d'abord un embryon de racine, qui s'enfoncera rapidement dans la terre. Quelques jours après apparaîtra la future tige, et plus tard de petites feuilles.
- 7 Au printemps, il est temps de repiquer un jeune chêne en pleine terre. Si plusieurs se sont développés, choisis le plus vigoureux. Attend fin avril-début mai, afin que des gelées ne soient plus à craindre, mais guère plus longtemps car les racines formeraient au fond du pot un «chignon» néfaste à la bonne santé de ton bébé chêne. Choisis un endroit dégagé, loin de la maison et bien éclairé, idéalement dans une terre meuble et profonde.

Après un an, le petit chêne pourrait mesurer jusqu'à 30 cm.

Gelée de mûres

Pour 3 pots, prévoir 1,5 kg de fruits et 800 gr de sucre.

- 1 Laver rapidement les mûres, les jeter dans une grande casserole et mettre à feu vif.
- 2 Dès que les fruits éclatent, les passer au presse-purée.
- 3 Peser le jus récolté, y ajouter le sucre : pour 1 kg de fruits, mettre entre 750 et 1 kg de sucre selon les goûts.
- 4 Remettre sur le feu et écumer dès l'ébullition. Laisser bouillonner pendant 5 mn en remuant.
- 5 Retirer du feu et mettre en pots.



PLEASE CAREFULLY READ THIS MANUAL AND KEEP IT IN A SAFE PLACE

ACTIVITIES TO DO WITH AN ADULT



Some instructions before setting off on a walk

Check the weather and preferably leave early in the morning.

Put on good shoes, trousers and a garment with sleeves to avoid scratches and insect bites.

Remember to take water to drink well during the walk.

Bring a bag to pick up any waste found along the way and/or a small empty bottle to collect cigarette butts left by hikers who are not very respectful of nature.

Take a box to pick up small things in nature (dried fruits, twigs, ...)

And of course, don't forget your collection box to collect insects to observe at home.

Make boats with nutshells

With these boats, you can create different games, such as noughts and crosses, the goose game or the game of little horses.

DIY STEPS:

- 1 First, open the nuts, separating the 2 shells and being careful not to break them.
- 2 Fill the shells with salt dough, plasticine or candle wax.
- 3 Use a shrub leaf to create a sail.
- 4 Pierce the leaf with a wooden toothpick that will serve as the mast.
- 5 Insert the toothpick with its sail in the middle of the shell.



Make as many as you need for the game you have chosen, for example, it will take at least 10 boats with 2 different colours of sail to play the tic-tac-toe.





Growing a small hazelnut tree

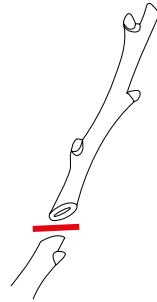
To grow a hazelnut tree, you start with a branch taken from an adult shrub: this operation is called taking a cutting.

YOU WILL NEED:

- Secateurs
- Rooting powder
- Sand
- Peat

THE STEPS ARE AS FOLLOWS:

- 1 Choose a very straight and healthy branch, with a diameter equal to that of a pencil and use your secateurs to cut 20 cm.
- 2 Prune 3 mm above the base eye, then shorten the other end to keep only 3 eyes entirely on the branch, according to the drawing below:
- 3 Dip the base in the rooting powder.
- 4 Dig a 25 cm deep hole in a sheltered and shaded place in the garden.
- 5 Plant the cutting in the hole so that only two eyes remain above ground.
- 6 Fill with a mixture of peat and sand.
- 7 Water to pack the mixture.



Water very regularly so that the mixture never dries out. As soon as there are obvious signs of recovery, usually in the spring, plant each cutting in an individual pot containing a mixture of garden soil, potting soil and sand. Plant out in open ground in autumn.

Create a sundial

- 1 Draw a circle on the floor.
- 2 In the centre of this circle and facing North, plant a stick with an incline matching the latitude of your location (between 42° and 51° for France. This information is generally found in the margin on an IGN [French Ordnance Survey] map at 1/25 000th).
- 3 Throughout the first day, use stones to mark the location of each passing hour.

Make a chestnut preserve

INGREDIENTS:

- 1 kg of chestnuts
- 1 kg of sugar
- 1 vanilla pod
- 1 glass of water

PREPARATION:

- 1 Remove the brown shell from the chestnuts and cook them in boiling salted water for about 45 min over medium heat. Run the fruits under cold water and remove their second skin which is white and fine, then mash them or pass them through a potato ricer.
- 2 Weigh the chestnut puree obtained and then weigh out the same volume of sugar. Place the sugar in a jam pan or in a casserole dish and add one glass of water per kilo. Cook over low heat for 10 min. Once it becomes a syrup, add a vanilla pod, split lengthwise
- 3 Incorporate the chestnut puree with the syrup and leave to cook over low heat for about 20 min, making sure to turn regularly. Remove the vanilla pod and use a small ladle to transfer the preserve to airtight jars while it is still hot. Once the preserve has fully cooled, cover the jars and turn over the pots. Wait 24 hours to turn them back the right way.



Organize a snail race



GOLDEN RULES:

- Treat the snails with respect and return them to where you found them.
- Sit in a shaded place.

PREPARATION:

- 1 Use a wet wooden board so that the snails can move well.
- 2 Place straight twigs to make as many lanes as there are participants in the race.
- 3 Create a start line and a finish line.

May the best snail win!

Dendrochronology

- In order to roughly and quickly determine the age of a living tree in a European forest, all you need to do is measure the circumference of the trunk at 1.60 m in height and apply the following principle: 2.5 cm corresponds to one year of age. As such, a tree with a circumference of 50 cm is around twenty years old.
- With a little patience, it is possible to precisely determine the age and history of a cut tree by carefully examining its stump or trunk. The principle is simple: as many rings as years. Any irregularities in the rings correspond to incidents or accidents that the tree experienced: irregular rings (hostile neighborhood?), tight rings (slow growth in periods of drought?), wide and regular rings (favourable climate and environment?), etc...

Make a plantain cream to soothe insect bites

INGREDIENTS AND EQUIPMENT:

- A large handful of freshly picked plantain leaves
- Vegetable oil (olive or sunflower): 60 ml
- Beeswax: 15g (or a vegetable wax by dividing the proportions by two, i.e. 7.5g)
- A glass jar with lid
- A fine sieve
- An airtight jar for storage

PREPARATION:

- 1 Dry the plantain in the open air, in the shade, without letting it get hot, for several days. The wilting of the leaves (partial dehydration) will allow the ointment to be better preserved. Chop the leaves into small pieces or grind them with a pestle.
- 2 Macerate the plantain in oil for 2 months, making sure to cover the leaves well, then filter.
- 3 Gently melt the beeswax over a bain-marie, and add it to the previously warmed oil (do not heat the plantain preparation above 40°C: the active ingredients are destroyed by heat). Pour into a jar with an airtight lid, and close once the balm has cooled.
- 4 This ointment can be kept up to 2 years. The limiting factor is whether the oil goes off - you will be able to tell this from its odour.



Make whistles

A SIMPLE WHISTLE:

Half a hazelnut shell (or acorn cup) wedged between your middle finger and ring finger produces a particularly shrill whistle that can be useful in many circumstances.

A COUNTRY WHISTLE:

To achieve a trumpet style sound, just place a blade of grass between your thumbs and blow at the height of your knuckle.

AN APRICOT WHISTLE:

After enjoying a delicious apricot, rub the pit on a stone until it opens, then use a skewer and/or tweezers to remove the nut inside. Once the pit is emptied, the whistle is ready. Just place it horizontally under your lower lip to blow on it. (Attention, do not eat the apricot nut, it is toxic).



Plant an acorn

- 1 Collect plenty of acorns in October, selecting the larger ones off the ground. It will be easy to remove the cup from a mature acorn. Avoid acorns that are already sprouted, blackish, slightly soft or pierced with small holes.
- 2 Back home, immerse the acorns in a basin of water and keep only those that fall to the bottom.
- 3 In pots at least 15cm high, filled with a mixture of garden soil and potting soil, sow each acorn individually, to prevent future roots from mixing as the roots will be damaged if you have to try and separate them. Sow several to increase the chances of success.
- 4 Water, then place the pots in a normally lit room, at an ideal temperature of 20°C.
- 5 Water every 2 days, making sure the soil is always moist.
- 6 If the acorn germinates, you will first see a root embryo, which will quickly sink into the ground. A few days later the future stem will appear, and later small leaves.
- 7 In spring, it is time to transfer the young oak to the ground. If several have developed, choose the most robust. Wait until late April-early May, so that frosts are no longer a concern, but not much longer because the roots may become bound at the bottom of the pot, which would be harmful to your baby oak. Choose an open area, away from the house and well lit, ideally in loose, deep soil.

After one year, the small oak tree could measure up to 30 cm.

Blackberry Jelly

For 3 pots, you will need 1.5 kg fruit and 800 g sugar.

- 1 Quickly wash the blackberries, throw them in a large saucepan and put on high heat.
- 2 As soon as the fruits burst, pass them through a potato ricer.
- 3 Weigh the harvested juice, add the sugar: for 1 kg of fruit, put between 750 and 1 kg of sugar according to taste.
- 4 Return to the heat and skim as soon as it boils. Let simmer for 5 minutes while stirring.
- 5 Remove from heat and put in pots.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES. MANTENGA PARA USO FUTURO: LEA CUIDADOSAMENTE

ACTIVIDADES PARA HACER CON UN ADULTO



Instrucciones antes de salir

Compruebe la previsión meteorológica y salga, preferiblemente, temprano por la mañana.

Póngase buenos zapatos, pantalones y una prenda con mangas para evitar arañazos y picaduras de insectos.

Recuerde llevarse agua para hidratarse bien durante el paseo.

Llévese una bolsa para recoger los residuos que pueda encontrar en el camino o una pequeña botella vacía para recoger las colillas que dejan los excursionistas que no respetan la naturaleza.

Llévese una caja para recoger cositas de la naturaleza (frutos secos, ramitas, etc.)

Y, por supuesto, no olvide una caja para recoger insectos para observarlos en casa.

Fabricar barcos con cáscaras de nuez

Con estos barquitos, podrá crear diferentes juegos, como un tres en raya, un juego de la oca o un parchís.

PASOS DE LA CREACIÓN:

- 1 Primero, abra las nueces, separe las 2 cáscaras y tenga cuidado de no romperlas.
- 2 Rellene las cáscaras con masa de sal, plastilina o cera de vela.
- 3 Utilice una hoja de arbusto para hacer la vela.
- 4 Perfore la hoja con un palillo de madera que servirá de mástil.
- 5 Plante el palillo con la vela en el centro de la cáscara.



Haga tantos como sea necesario para el juego que haya elegido, por ejemplo, para jugar al tres en raya necesitará al menos 10 barcos con 2 colores de vela diferentes.





Plantar un pequeño avellano

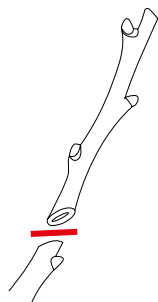
Para plantar un avellano, empezamos con una rama tomada de un arbusto adulto : esta operación se denomina esqueje.

QUÉ NECESITAMOS :

- Unas tijeras de podar
- Hormonas de esqueje
- Arena
- Turba

LOS PASOS SON LOS SIGUIENTES :

- 1 Elija una rama muy recta y saludable, con un diámetro igual al de un lápiz y corte 20 cm con las tijeras de podar.
- 2 Pude 3 mm por encima del ojo base, luego acorte el otro extremo para mantener solo 3 ojos en la rama, tal como en el dibujo siguiente :
- 3 Sumerja la base en el polvo de hormona de esqueje.
- 4 Cave un hoyo de 25 cm de profundidad en un lugar protegido y sombreado del jardín.
- 5 Coloque el esqueje dentro del agujero para que solo dos ojos sobresalgan del suelo.
- 6 Rellénelo con una mezcla de turba y arena.
- 7 Riéguelo para compactar la mezcla.



Riéguelo muy a menudo para que la mezcla no se seque. Cuando vea indicios de consolidación, por lo general en primavera, coloque cada esqueje en una maceta individual que contenga una mezcla de tierra de jardín, sustrato y arena. En otoño, colóquelos en la tierra.

Crear un reloj de sol

- 1 Dibuje un círculo en el suelo.
- 2 Inserte, en el centro de este círculo y en dirección al norte, un palo inclinado en función del ángulo correspondiente a la latitud del lugar donde se encuentre (entre 42° y 51° en el caso de Francia. Esta información suele venir en el margen de un mapa IGN a escala 1/25 000).
- 3 Indique con piedras la posición de cada hora a lo largo del primer día.

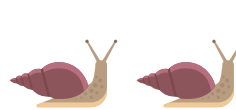
Elaborar mermelada de castañas

INGREDIENTES:

- 1 kg de castañas
- 1 kg de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 1 vaso de agua

PREPARACIÓN:

- 1 Retire la cáscara marrón de las castañas y cocínelas en agua hirviendo con sal durante aproximadamente 45 minutos a fuego medio. Pase las castañas por agua fría y retire la segunda piel, que es blanca y fina, luego mézclelas o páselas por un pasapurés.
- 2 Pese el puré de castañas y prepare la misma cantidad de azúcar. Coloque el azúcar en un recipiente de mermelada o en una cazuela y agregue un vaso de agua por kilo. Cocínelo a fuego lento durante 10 min. Una vez que obtenga el sirope, agregue la vaina de vainilla hendida longitudinalmente.
- 3 Incorpore el puré de castañas al sirope y déjelo cocer a fuego lento durante unos 20 minutos, asegúrese de girarlo regularmente. Retire la vaina de vainilla y vierta la mermelada aún caliente en un recipiente de vidrio hermético con un cucharón pequeño. Cuando la mermelada se haya enfriado bien, cúbrala, dele la vuelta a los recipientes y espere 24 horas para volver a girarlos.



Organizar una carrera de caracoles



REGLAS DE ORO:

- Trate los caracoles con respeto y devuélvalos a donde los haya capturado.
- Colóquese en un lugar sombreado.

PREPARACIÓN :

- 1 Utilice una tabla de madera bien regada para que los caracoles puedan moverse bien.
- 2 Coloque ramitas rectas para preparar tantos carriles como participantes en la carrera.
- 3 Cree una línea de inicio y una línea de meta.

¡Que gane el mejor !

Dendrocronología

- Para determinar de manera aproximada y rápida la edad de un árbol vivo en un bosque europeo, basta con medir la circunferencia del tronco a 1,60m de altura y aplicar el siguiente principio : 2,5 cm corresponden a un año de edad. Por lo tanto, un árbol cuya circunferencia sea de 50cm tiene alrededor de veinte años.
- Con un poco de paciencia, es posible determinar con precisión la edad y la historia de un árbol cortado examinando detenidamente su tocón o tronco. El principio es simple : los anillos equivalen a los años. Las irregularidades de los anillos corresponden a incidentes o accidentes que el árbol ha sufrido : anillos irregulares (¿vecindad hostil ?), anillos apretados (¿crecimiento lento en época de sequía ?), anillos anchos y regulares (¿clima y ambiente favorables ?), etc.

Preparar una crema de plátano contra las picaduras de insectos

INGREDIENTES Y MATERIAL :

- Un puñado grande de hojas de plátano recién recogidas
- Aceite vegetal (oliva o girasol) : 60 ml
- Cera de abejas : 15 g (o una cera vegetal dividiendo las proporciones en dos, es decir 7,5 g)
- Un bote de cristal con tapa
- Un colador fino
- Un bote hermético para el almacenamiento

PREPARACIÓN:

- 1 Seque el plátano al aire libre, a la sombra, sin calentarlo, durante varios días. El marchitamiento de las hojas (deshidratación parcial) permitirá conservar mejor la pomada. Picarlo en trozos pequeños o molerlo con una mano de mortero.
- 2 Macere el plátano durante 2 meses en aceite, asegurándose de cubrir bien las hojas, luego filtre.
- 3 Derrita lentamente la cera de abejas al baño maría y agréguela a la preparación aceitosa previamente calentada (no caliente la preparación de plátano por encima de 40°C : los principios activos se destruyen con el calor). Viértala en un frasco con tapa hermética y ciérrelo una vez que la pomada se haya enfriado.
- 4 Esta pomada puede conservarse hasta 2 años, el único factor limitativo es la rancidez del aceite, fácil de detectar por el olor.



Elaborar silbatos

EL SILBATO SIMPLE:

La mitad de una cáscara de avellana (o una cúpula de bellota) encajada entre el dedo corazón y el dedo anular produce un silbido particularmente agudo que puede ser útil en muchas circunstancias.

EL SILBATO CAMPESTRE:

Para obtener un sonido de trompeta enmudecida, coloque una brizna de hierba entre los dos pulgares y sopla a la altura de las segundas falanges.

EL SILBATO DE ALBARICOQUE:

Después de haber saboreado un buen albaricoque, ralle la cáscara del núcleo en una piedra hasta perforarla, luego retire la almendra del interior con un pincho o unas pinzas. Cuando el núcleo esté totalmente vacío, el silbato está listo. Simplemente, debe soplar colocándolo horizontalmente debajo del labio inferior. (Atención, no se coma la almendra de albaricoque, es tóxica).



Sembrar una bellota de roble



- 1 Recoja una buena cantidad de bellotas en octubre y recopile las más grandes, en el suelo. La cúpula de una bellota madura se debe quitar fácilmente. Evite las bellotas que ya estén germinadas, negruzcas, ligeramente blandas o perforadas con pequeños agujeros.
- 2 Cuando llegue a casa, sumerja las bellotas en un recipiente con agua y guarde solo las que caigan al fondo.
- 3 Rellene macetas de al menos 15cm de altura de una mezcla de tierra de jardín y sustrato para semillas, siembre cada bellota individualmente, para evitar que las raíces futuras se mezclen y no se puedan separar sin dañarlas. Siembre varias para aumentar las posibilidades de éxito.
- 4 Riéguelas y coloque las macetas en una habitación con iluminación normal, a una temperatura ideal de 20°C.
- 5 Riegue cada 2 días y asegúrese de que la tierra esté siempre húmeda.
- 6 Si la bellota germina, primero verá un embrión de raíz, que se hundirá rápidamente en la tierra. Unos días más tarde aparecerá el futuro tallo y más tarde hojas pequeñas.
- 7 En primavera, es hora de trasplantar un roble joven al suelo. Si se han desarrollado varios, elija el más vigoroso. Espere hasta finales de abril y principios de mayo, para evitar las heladas, pero no mucho más tiempo porque las raíces formarían en el fondo de la maceta un « moño » perjudicial para la buena salud de su bebé roble. Elija un área abierta, lejos de la casa y bien iluminada, idealmente con un suelo blando y profundo.

Tras un año, el pequeño roble podría medir hasta 30 cm.

Jalea de mora

Para 3 recipientes, prepare 1,5kg de fruta y 800gr de azúcar.

- 1 Lave rápidamente las moras, viértalas en una cacerola grande y póngalas a fuego alto.
- 2 Cuando los frutos exploten, páselos por un pasapurés.
- 3 Pese el jugo recogido, agregue el azúcar : por 1kg de fruta, ponga entre 750gr y 1kg de azúcar según el gusto.
- 4 Póngalo al fuego otra vez y desnate tan pronto como hierva. Déjelo hervir durante 5 minutos mientras remueve.
- 5 Retire del fuego y colóquelo en recipientes.



BELANGRIJKE INSTRUCTIES. BEWAREN VOOR LATER GEBRUIK: AANDACHTIG LEZEN.

ACTIVITEITEN ONDER TOEZICHT VAN EEN
VOLWASSENE UITVOEREN



Enkele tips voordat je gaat wandelen

Kijk naar de weersvoorspellingen en vertrek bij voorkeur vroeg 's ochtends.

Draag stevige wandelschoenen, een lange broek en lange mouwen om insectenbeten te voorkomen.

Neem voldoende water mee om tijdens de wandeling te drinken.

Neem een vuilniszakje mee om afval dat je onderweg vindt op te ruimen en/of een lege fles voor sigarettenpeuken die zijn achtergelaten door wandelaars met weinig respect voor de natuur.

Neem een doos mee voor kleine vondsten (noten, twijgjes, enz.).

Vergeet uiteraard niet de verzameldoos om insecten mee te nemen en thuis te bestuderen.

Bootjes maken met walnotenschelpen

Met deze bootjes kun je verschillende spelletjes maken,
bijvoorbeeld boter-kaas-en-eieren, ganzenspel of paardenspel.

STAPPEN BIJ HET KNUTSELEN:

- 1 Open eerst de walnoten. Zorg daarbij dat je de 2 schelpen voorzichtig losmaakt zonder ze te beschadigen.
- 2 Vul de schelpen met zoutdeeg, boetseerlei of kaarsvet.
- 3 Gebruik een blaadje van een struik om het zeil te maken.
- 4 Doorprik het blad met een houten tandenstoker als mast.
- 5 Plaats de tandenstoker met het zeil in het midden van de schelp.



Maak zo veel bootjes als je nodig hebt om het spel dat je hebt gekozen te maken.
Zo heb je bijvoorbeeld minstens 10 boten met zeilen in 2 verschillende kleuren nodig voor boter-kaas-en-eieren.





Een kleine hazelaar kweken

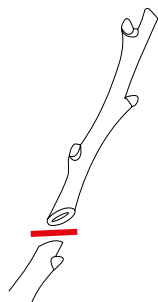
Om een hazelaar te kweken, begin je met een takje van een volwassen boom: dit noemt men stekken.

JE HEBT HET VOLGENDE NODIG:

- Een kniptang
- Stekhormonen
- Zand
- Turf

DE STAPPEN ZIJN ALS VOLGT:

- 1 Kies een rechte, gezonde twijg met de diameter van een potlood. Knip met de kniptang een stuk van ongeveer 20 cm af.
- 2 Knip bij tot 3 mm boven het onderste oog (verdikking) en knip dan het andere uiteinde bij zodat er in totaal 3 ogen op de tak overblijven, zoals op de onderstaande tekening :
- 3 Dompel de onderkant in stekhormonenpoeder.
- 4 Graaf een kuil van 25 cm diep op een beschutte, schaduwrijke plaats in de tuin.
- 5 Plaats de stek zo in de kuil dat er twee ogen boven de grond uitsteken.
- 6 Vul de kuil met een mengsel van turf en zand.
- 7 Giet goed aan met water en duw het mengsel aan.



Giet regelmatig zodat het mengsel nooit uitdroogt. Zodra de takjes nieuwe groei vertonen (meestal in de lente), plant je elke stek in een afzonderlijke pot in een mengsel van tuinaarde, potgrond en zand. Plant de boompjes in de volle grond in de herfst.

Een zonnwijzer maken

- 1 Markeer een cirkel op de grond.
- 2 Steek in het midden van deze cirkel en gericht op het noorden een stok met een hellingshoek die overeenkomt met de breedtegraad waar je je bevindt (bijvoorbeeld, tussen 42° en 51° voor Frankrijk. Deze informatie vind je meestal in de marge op een geografische kaart met een schaal van 1/25.000).
- 3 Markeer met stenen een voor een elk uur in de loop van de eerste dag.

Kastanjejam maken

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kastanjes
- 1 kg suiker
- 1 vanillestokje
- 1 glas water

BEREIDING:

- 1 Verwijder de schil van de kastanjes en kook ze in gezouten water gedurende ongeveer 45 min. op een middelmatig vuur. Spoel de kastanjes af onder koud water en haal de tweede witte, dunne schil eraf. Mix of stamp de kastanjes met een pureepers.
- 2 Weeg de kastanjepuree en weeg dezelfde hoeveelheid suiker af. Doe de suiker in een pan en voeg een glas water per kilo toe. Laat gedurende 10 min. koken op een zacht vuurtje. Als een siroop is ontstaan, voeg je het in de lengte doorgesneden vanillestokje toe.
- 3 Roer de kastanjepuree beetje bij beetje door de siroop en laat op een zacht vuurtje 20 min. lang koken. Roer het mengsel regelmatig om. Haal het vanillestokje eruit en doe de nog warme jam in hermetisch afsluitbare glazen potjes met een kleine pollepel. Plaats deksels op de potjes wanneer de jam voldoende is afgekoeld, draai de potjes om en wacht 24 uur om ze opnieuw om te draaien.



Een slakkenrace organiseren



GOUDEN REGELS:

- Behandel de slakken erg voorzichtig en zet ze terug waar je ze had gevonden.
- Voer de activiteit uit in de schaduw op een koele plaats.

VOORBEREIDING:

- 1 Gebruik een houten plank die je van tevoren flink nat hebt gemaakt, zodat de slakken er goed over kunnen kruipen.
- 2 Plaats rechte twijgjes op de plank om voor elke deelnemer aan de race een gangetje te maken.
- 3 Markeer een start- en een finishlijn.

Moge de beste winnen!

Dendrochronologie

- Om een ruwe en snelle schatting te maken van de leeftijd van een levende boom in een Europees bos, meet je gewoon de omtrek van de stam op een hoogte van 1,60 meter en maak je de volgende berekening: 2,5 cm komt overeen met één jaar. Zo is bijvoorbeeld een boom met een omtrek van 50 cm ongeveer twintig jaar oud.
- Met een beetje geduld kun je heel precies de leeftijd en de geschiedenis van een afgezaagde boom bepalen door een stronk of de stam nauwkeurig te bestuderen. Het principe is eenvoudig: het aantal ringen komt overeen met het aantal jaar. Onregelmatige vormen van de ringen wijzen op gebeurtenissen of ongevallen die de boom heeft meegemaakt: grillig gevormde ringen (ongunstige omgeving?), compacte ringen (trage groei in droge periode?), grote en regelmatig gevormde ringen (gunstig klimaat en omgeving?), enz...

Een crème met weegbree tegen insectenbeten maken

INGREDIËNTEN EN MATERIAAL:

- Een handvol vers geplukte weegbreebladeren
- Plantaardige olie (olijf- of zonnebloemolie): 60 ml
- Bijenwas: 15g (of de helft plantaardige was, dus 7,5g)
- Een glazen pot met deksel
- Een fijne zeef
- Een hermetisch afsluitbare pot voor de bewaring

BEREIDING:

- 1 Laat de weegbreebladeren aan de lucht drogen, in de schaduw en zonder verwarming, gedurende enkele dagen. Het slap worden van de bladeren (gedeeltelijke uitdroging) zorgt voor een langere houdbaarheid van de crème. Hak de bladeren fijn of verbrijzel ze met een vijzel.
- 2 Laat de weegbree gedurende 2 maanden marineren in de olie. Zorg dat de blaadjes goed bedekt zijn met olie. Filter daarna de olie.
- 3 Smelt de bijenwas voorzichtig in een bain-marie. Verwarm de olie tot deze lauw aanvoelt (het mengsel met weegbree niet verhitten boven 40°C, want anders worden de actieve stoffen vernietigd) en voeg er dan de gesmolten was aan toe. Giet de bereiding in een pot met hermetisch afsluitbaar deksel en sluit het deksel als het mengsel is afgekoeld.
- 4 Deze crème kan tot 2 jaar lang worden bewaard. Wanneer de olie ranzig begint te worden (te herkennen aan de geur) is het einde van de houdbaarheid bereikt.



Fluitjes maken

HET EENVOUDIGE FLUITJE:

Blaas op de helft van een walnootschelp (of het napje van een eikel) tussen je middelvinger en je ringvinger voor een zeer doordringend geluid dat in veel situaties nuttig kan zijn.

HET LANDELIJKE FLUITJE:

Voor het geluid van een verstopte trompet plaats je een grassprietje tussen je twee duimen en blaas je krachtig ter hoogte van het tweede vingerkootje.

HET ABRIKOZENFLUITJE:

Wrijf nadat je een lekkere abrikoos hebt gegeten de schil van de pit over een steen tot deze is doorboord en haal er dan de kern uit met een stokje of een pincet. Als de pit goed is uitgehold, is je fluitje klaar. Plaats het horizontaal op je onderlip en blaas. (Let op, de kern van de abrikozenpit is giftig en niet eetbaar).



Een eikel planten



- 1 Verzamel een groot aantal eikels in oktober. Kies de grootste eikels die op de grond liggen. Het napje van een volgroeide eikel is makkelijk te verwijderen. Neem geen eikels die al ontkiemd zijn, een donkere kleur hebben, zacht aanvoelen of kleine gaatjes in de schil hebben.
- 2 Leg de eikels thuis in een waterbad en behoud alleen de eikels die naar de bodem zinken.
- 3 Plant elke eikel in een potje van 15 cm hoog met een mengsel van tuinaarde en potgrond voor zaailingen. Plant slechts één eikel per potje om te voorkomen dat de wortels in elkaar verstrikt raken en later niet zonder beschadiging uit elkaar kunnen worden gehaald. Plant verschillende eikels om de kans op succes te vergroten.
- 4 Giet elk potje en plaats de potjes in een ruimte met voldoende daglicht en een ideale temperatuur van 20 °C.
- 5 Giet de potjes dagelijks en zorg dat de aarde steeds vochtig blijft.
- 6 Wanneer de eikel ontkiemt, zie je eerst een wortelbryo verschijnen, dat al snel in de aarde zal verdwijnen. Enkele dagen later verschijnt dan het eerste takje, en nog wat later de eerste blaadjes.
- 7 In de lente kun je dan de jonge eik in de volle grond planten. Als meer dan een boompje is gegroeid, kies je het sterkste. Wacht met planten tot einde april-begin mei, wanneer er geen risico op vorst meer is. Wacht echter ook niet veel langer, want anders vormen de wortels een kluwen op de bodem van de pot en dat is niet goed voor de gezonde groei van je baby-eik. Plant het boompje op een open plek met veel licht, op voldoende afstand van gebouwen en indien mogelijk in losse, diepe grond.

Na een jaar kan de eik al 30 cm hoog zijn.

Braambessengelei

Voor 3 potten heb je 1,5 kg braambessen en 800 g suiker nodig.

- 1 Spoel de braambessen af, doe ze in een grote pan en zet op een hoog vuur.
- 2 Doe de vruchten door een pureepers zodra ze barsten.
- 3 Weeg het verkregen sap en voeg naar smaak per kg vruchten 750 g tot 1 kg suiker toe.
- 4 Plaats de pan terug op het vuur en breng aan de kook. Schep het schuim eraf. Laat 5 minuten pruttelen terwijl je roert in de pan.
- 5 Haal de pan van het vuur en doe de gelei in potjes.



INSTRUÇÕES IMPORTANTES. CONSERVE PARA UTILIZAÇÃO FUTURA: LEIA CUIDADOSAMENTE.

ATIVIDADES PARA FAZER COM UM ADULTO



Algumas instruções antes de ir dar um passeio

Verificar o tempo e, de preferência, de manhã cedo.

Calçar uns bons sapatos, vestir umas calças e uma peça de roupa com mangas para evitar arranhões e picadas de insetos.

Não esquecer de levar água para beber durante o passeio.

Levar um saco para apanhar eventuais resíduos que encontre pelo caminho e/ou uma pequena garrafa vazia para apanhar as beatas deixadas por quem não respeita a natureza.

Levar uma caixa para apanhar pequenas coisas da natureza (frutos secos, galhos, etc.)

E, claro, não esquecer a caixa especial para guardar insetos e onde os vai observar em casa.

Fazer barcos com cascas de nozes

Com estes barcos, podes criar jogos diferentes, como o jogo do galo, o jogo da glória ou o jogo dos cavalinhos.

ETAPAS DE CONSTRUÇÃO:

- 1 Em primeiro lugar, abre as nozes, separando as duas cascas com cuidado para não as partir.
- 2 Enche as cascas com massa de sal, plasticina ou cera de vela.
- 3 Utiliza a folha de uma planta para fazer a vela.
- 4 Fura a folha com um palito que irá servir de mastro.
- 5 Coloca o palito e a respetiva vela no meio da casca.



O barco está pronto!

Faz a quantidade necessária para o jogo que escolheste, por exemplo, serão necessários pelo menos 10 barcos com 2 cores de vela diferentes para o jogo do galo.





Plantar uma aveleira

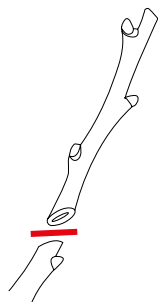
Para plantar uma aveleira, retira-se um ramo de um arbusto adulto: essa operação recebe o nome de estaca.

É NECESSÁRIO:

- Uma tesoura de poda
- Hormonas de enraizamento
- Areia
- Turfa

OS PASSOS SÃO OS SEGUINTE:

- 1 Escolher um ramo direito e saudável, com um diâmetro igual ao de um lápis, e cortar 20 cm com a tesoura de poda.
- 2 Cortar 3 mm acima do nó de base, a seguir cortar a outra extremidade para manter apenas 3 nós na totalidade no ramo, conforme o desenho abaixo:
- 3 Mergulhar a base no pó da hormona.
- 4 Fazer um buraco de 25 cm de profundidade num local abrigado e com sombra no jardim.
- 5 Colocar o ramo dentro deste buraco, de forma a que os dois nós fiquem à superfície do solo.
- 6 Encher com uma mistura de turfa e areia.
- 7 Regar para calcar a mistura.



Regar com regularidade para a mistura nunca secar. Assim que surgirem os primeiros sinais de rebentamento, geralmente na primavera, colocar cada uma das estacas num vaso individual com uma mistura de terra do jardim, adubo e areia. Colocar no solo no outono.

Criar um relógio de sol

- 1 Desenhar um círculo no chão.
- 2 Colocar, no centro deste círculo e na direção norte, um pau inclinado de acordo com o ângulo correspondente à latitude do local onde se encontra (entre 42 ° e 51 ° para a França. Normalmente, estas informações encontram-se num mapa da DGT à escala de 1/25000).
- 3 Indicar com pedras o local de cada uma das horas ao longo do primeiro dia.

Fazer uma compota de castanhas

INGREDIENTES:

- 1 kg de castanhas
- 1 kg de açúcar
- 1 vagem de baunilha
- 1 copo de água

PREPARAÇÃO:

- 1 Retire a casca exterior das castanhas e coza-as em água a ferver com sal, durante cerca de 45 minutos em lume médio. Passe as castanhas por água fria e retire-lhes a segunda casca, que é branca e fina, e depois esmague-as com a varinha ou um passe-vite.
- 2 Pese o puré das castanhas obtido e conte com a mesma quantidade de açúcar. Coloque o açúcar num tacho ou numa caçarola e adicione um copo de água por quilo. Coza em lume brando durante 10 min. Depois de obter a calda, adicione a vagem de baunilha cortada no sentido longitudinal.
- 3 Incorpore o puré das castanhas na calda e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos, mexendo com regularidade. Retire a vagem de baunilha e deite a compota ainda quente num frasco de vidro hermético com a ajuda de uma concha pequena. Tape assim que a compota tiver arrefecido bem, vire os frascos e aguarde 24 horas para os virar novamente.



Organizar uma corrida de caracóis



REGRAS DE OURO:

- Trata bem os caracóis e solta-os no mesmo sítio onde os apanhaste.
- Senta-te num local à sombra.

PREPARAÇÃO:

- 1 Utiliza uma tábua de madeira molhada para que os caracóis não tenham dificuldade em deslocarem-se.
- 2 Coloca pequenos ramos direitos para igualar o número de pistas ao de participantes na corrida.
- 3 Cria uma linha de partida e uma linha de chegada.

Que ganhe o melhor!

Dendrocronologia

- Para determinar, de forma aproximada e rápida, a idade de uma árvore viva na floresta europeia, basta medir a circunferência do tronco a 1,60 m de altura e aplicar o seguinte princípio: 2,5 cm corresponde a um ano de idade. Assim, uma árvore com uma circunferência de 50 cm tem cerca de vinte anos.
- Com um pouco de paciência, é possível determinar com precisão a idade e a história de uma árvore cortada, examinando cuidadosamente o interior do tronco. O princípio é simples: os círculos escuros correspondem ao número de anos. As irregularidades dos círculos escuros correspondem a incidentes ou acidentes que a árvore sofreu: círculos escuros irregulares (vizinhança hostil?), círculos escuros apertados (crescimento lento em períodos de seca?), círculos escuros largos e regulares (clima e ambiente favoráveis?) etc.

Fazer um creme de tanchagem para as picadas de insetos

INGREDIENTES E MATERIAL:

- Um punhado grande de folhas de tanchagem acabadas se colher
- Óleo vegetal (azeite ou girassol): 60 ml
- Cera de abelha: 15 g (ou uma cera vegetal, dividindo as proporções por dois, ou seja, 7,5 g)
- Um frasco de vidro com tampa
- Um coador fino
- Um frasco hermético para guardar

PREPARAÇÃO:

- 1 Seque a tanchagem ao ar livre e à sombra, sem a aquecer ao longo de vários dias. A murchidão das folhas (desidratação parcial) irá permitir uma melhor conservação da pomada. Picar em pedaços pequenos ou triturar com um almofariz.
- 2 Deixar mergulhado em óleo durante 2 meses, com as folhas bem cobertas, e depois coar.
- 3 Derreta suavemente a cera de abelha em banho-maria e adicione-a à preparação oleosa previamente aquecida (não aquecer a preparação da tanchagem acima dos 40°C: os princípios ativos são destruídos pelo calor). Deite numa frasco com tampa hermética e feche-o depois de arrefecer.
- 4 Esta pomada tem uma validade até 2 anos, sendo o fator condicionante o óleo tornar-se rançoso, algo detetável pelo odor.



Fazer assobios

O ASSOPIO SIMPLES:

Metade de uma casca de avelã (ou de bolota) presa entre o dedo médio e o dedo anelar faz um assobio particularmente estridente que pode ser útil em muitas circunstâncias.

O ASSOPIO RÚSTICO:

Para obter um som de trompete entupido, basta colocar uma folha de relva entre os dois polegares e assoprar à altura das segundas falanges.

O ASSOPIO DE ALPERCE:

Depois de comer um bom alperce, rale a casca do caroço numa pedra até perfurá-la e retire a amêndoa no interior com um palito e/ou uma pinça. Depois do caroço ficar vazio, o apito está pronto. Basta assoprar, colocando-o na horizontal no lábio inferior. (Atenção, não coma a amêndoa do alperce, é tóxica).



Plantar uma bolota de carvalho



- 1 Apanhe uma boa quantidade de bolotas em outubro, as maiores, do chão. O interior da bolota madura deverá sair com facilidade. Evite bolotas que já estejam germinadas, enegrecidas, levemente moles ou furadas com pequenos orifícios.
- 2 Em casa, mergulhe as bolotas numa bacia de água e guarde apenas aquelas que ficarem no fundo.
- 3 Em vasos com pelo menos 15 cm de altura, cheios de uma mistura de terra de jardim e adubo próprio, plante cada uma das bolotas individualmente para evitar que as futuras raízes se entrelacem e não se consiga separá-las sem causar danos. Plante várias para aumentar as hipóteses de sucesso.
- 4 Regue e, a seguir, coloque os vasos numa divisão da casa normalmente com muita luz, a uma temperatura ideal de 20 °C.
- 5 Regue de 2 em 2 dias, certificando-se de que a terra está sempre húmida.
- 6 Se a planta germinar, verá primeiro um embrião de raiz, que rapidamente se enterrará na terra. Poucos dias depois, surgirá o futuro caule e, mais tarde, pequenas folhas.
- 7 Na primavera, faz-se o transplante do jovem carvalho para o solo. Se se desenvolverem vários, escolha o mais vigoroso. Espere até ao final de abril início de maio, altura em que já não deverá haver mais geadas, mas não aguarde por muito mais tempo, porque as raízes formariam no fundo do vaso um "coque" prejudicial à boa saúde do jovem carvalho. Escolha um local amplo, afastado da casa e com muita luz, idealmente em solo macio e profundo.

Ao fim de um ano, o pequeno carvalho poderá medir até 30 cm

Compota de amoras

Para 3 frascos, planejar 1,5 kg de fruta e 800 g de açúcar.

- 1 Lave rapidamente as amoras, coloque-as num tacho grande e leve a cozer em lume forte.
- 2 Assim que as frutas abrirem, passe-as por um passe-vite.
- 3 Pese o sumo extraído e adicione-lhe o açúcar: para 1 kg de fruta, coloque entre 750 g e 1 kg de açúcar, consoante o seu gosto.
- 4 Volte a colocar ao lume e retire a espuma assim que começar a ferver. Deixe ferver durante 5 minutos, mexendo sempre.
- 5 Retire do lume e guarde em frascos.





Nature & Découvertes
11 rue des Etangs Gobert
78000 Versailles (France)
www.natureetdecouvertes.com
N°service client : +33(0)1 8377 0000