

Expeditie Robinson: flora en fauna (Deel 2)

Hans De Blauwe

Zeedieren

Op een paar stranden komt af en toe 's nachts een zeeschildpad aan land om eieren te leggen. Een schildpad komt op Gual zelfs de hut binnengekropen, vernielt er een klamboe, maakt een put en legt eieren terwijl de bewoners toekijken. We laten de legsels met rust want het is een beschermde diersoort. De locale

bevolking gaat soms eieren roven omdat het als delicatessie beschouwd wordt. Wij houden een oogje in het zeil en mocht er een eirover opdagen, dan heeft hij met ons te doen.

De eilanden worden omringd door een koraalrif opgebouwd uit verschillende koraalsoorten waarvan ik *Acropora* sp. (hertshoornkoraal), *Farites* sp. en *Fungia* sp. herken.

Ons voornaamste dierlijk voedsel is vis. De meeste en grootste vissen vangen zichzelf in kieuwnetten. Twee kandidaten hebben zulk net mee als persoonlijk voorwerp. De netten bewijzen ons nuttigste voorwerp te zijn, waardoor de eigenaars vrijwel een vrijgeleide naar de laatste tien krijgen. De laatste tien moet echter alles afgeven behalve kledij, waardoor de visvangst op Pulau Besar tot nul wordt herleid. Na twee weken winnen we bij een proef een uitstekend kieuwnet. De netten vangen meestal 2 vissen per dag, soms geen, soms wel vijf. Als je twee vissen moet delen met 100 man, dan heeft iedereen een vingerhoedje vis te eten. De netten verschaffen eigenlijk genoeg vis voor 4 man. Visvangst met de hengel brengt weinig op. De meeste haken zijn te groot zodat de kleine visjes het aas komen stelen.

Na een tijdje wordt er gevist al snorkelend, zodat je de vissen rond de haak beter kan waarnemen. Een paar kandidaten hebben waarschijnlijk nu nog rimpels in hun vingertoppen van urenlang in het water te liggen vissen. Op Pulau Besar zijn we verplicht om met de hengel te vissen omdat we 10-tal dagen geen deftig kieuwnet hebben. Het duurt een aantal dagen eer we een goede visstek vinden. Enkel tussen de heel grote rotsblokken blijven grotere vissen achter in de plassen. Ze bijten niet als ze je kunnen zien. Daarom leg ik een lijn in het water en ga oestertjes eten. Na een kwartiertje hangt er een vis aan de haak. Na het vangen van drie vissen loopt het verkeerd. Drie haken gaan verloren na aanbeet. Ik maak van een gevonden ijzerdraad

een onderlijntje. Bij de volgende beet is de haak middendoor gebeten. Zou een haai dit kunnen? Als aas gebruiken we 'karkollekes' of kreukels.

Op Sri Buat krijgt de visploeg na het aanduiden van de kampleiders een groot rond net met een maaswijdte van 1 cm. De visploeg kan met dit werpnet niet overweg en vraagt mij of ik er iets mee kan doen. Ik maak er met behulp van bamboe een prachtig kruisnet van in een geul in de mangrove. Ik ben echt trots op het net, maar het is zo zwaar dat het met moeite uit het water kan getild worden. Ik breek het weer af en gebruikt het als staand net op dezelfde plaats. Bij het in en uit stromen van de vloed drijven veel mangrovebladeren in het net. Door de te grote druk begeeft het enkele keren. In de mangrove verschuilen jonge barracuda's zich tussen de boomwortels. Ze jagen op kleine visjes. Twee maal zwemt een barracuda in het net dat ik tussen de boomwortels had opgehangen. Rond de barracuda zitten de visjes in het net verstrikt die voor de barracuda op de vlucht waren. Enkele van die kleine visjes eet ik rauw. De gebakken barracuda vind ik de lekkerste vis.

Een andere lekkere vis is de geep. De geep werd één maal gevangen. De vis is te herkennen aan de spitse snuit en de blauwgroene graat. Gepen worden dikwijls gezien rond het duivelseiland Gual.



We eten vele vissoorten. De dunlipharder en zeebaarssoorten zijn groot en goed van smaak. De vissen worden gekookt. De mooie visstukjes worden verdeeld onder de kandidaten. Daarna koken we vissoep van de koppen en graten. Tenslotte mag wie wenst nog de restanten afpeuzelen. Ik ga altijd op zoek naar de koppen. De ogen smaken naar zeewater en binnenin zit een kalkbolletje. Dan splijt ik de kop in de lengte open en zuig de vetrijke hersenen eruit. Ook de lippen en de kaken bevatten veel vet, de omega 3 stroomt er zo uit.

Koraaletende vissen zijn niet zo lekker en bederven vlug. Als je het net niet tijdig kan legen (door een proef, eilandraad of nachtelijk laagtij) dan dienden die vissen als verloren beschouwd te worden. Ooit is zo een rottende vis in de soep terecht gekomen, de walgelijke geur hield ons niet tegen om die maaltijd op te eten.

Op een zeer hete dag is het strandwater ontzettend warm. Kleine visjes zwemmen voorbij een paar mangrovebomen naar de schaduw in de hoop wat koelte te vinden. Op die plaats is het water echt heet en de vissen sterven door zuurstofgebrek. De bedwelmden vissen laten zich zo met een net opscheppen. We wokken ze en eten ze op met alles erop en eraan. Er spoelen ook eens twee dode vissen aan die toch erg vers lijken wat geur en uitzicht betreft. Niemand wil ervan eten en de cameraploeg wil ze afnemen. Na grondige inspectie steek ik er een stokje door, rooster ze en eet ze op, behalve de kop en de ingewanden. Als je honger hebt, eet je bijna alles wat je pad kruist.

Het algemeenste visje is de *Sergeant Major Abudedef* sp., een visje van maximaal 10 cm lengte, te klein om aan de haken te vangen. Het is overal aanwezig en er als de kippen bij om aan je uitwerpselen te knabbelen.

Kleine haaitjes worden een paar maal gevangen en gegeten. Er zijn drie meldingen van grote haaien. Bij kamp noord zien enkele mensen een grote haai. Op Pulau Besar zwemt er een grote haai voor me uit, net iets te ver om er een speer in te planten. Op een ander eiland zwemt een grote zandhaai in het net. Die kanjer krijgen de kandidaten met moeite op.

De mooie blauwgevekte pijlstaartrog zwemt af en toe in het net. Het is een lekkere vis die niet door iedereen geapprecieerd wordt. Op Pulau Besar proberen we vaak om een rog met een speer te vangen. De dieren zijn zo taai dat de punten van de speer afbreken. Eenmaal zwemt een rog tussen mijn voeten door. Dit is wel even schrikken, want in de staart zitten twee grote stekels die je ernstig of dodelijk kunnen verwonden. Twee maal zien we een grotere zwarte pijlstaartrog.

Bij Sri Buat vind je veel egelvissen en kogelvissen. Sommige delen van de vis zijn zeer giftig. Na het eten van de giftige delen kan je sterven of schijn dood lijken. Verhalen over mensen die zo levend begraven werden vind je regelmatig terug. Bij verstoring blazen de vissen zich op. Zonde dat sommige mensen die zulke vis vangen hem zo nodig moeten dood maken. Dit gedrag getuigt van angst en respectloosheid. Vaak vang ik een kogelvis met de hand en laat hem daarna weer vrij. Ze blijven vaak achter in plasjes in de zeegrasvelden.

Kleine slijkspringertjes - mudskippers Gobiidae komen algemeen voor aan de rand van de mangrove. Bij verstoring springen deze visjes over het water naar een wortel van de mangroveboom *Rhizophora* en houden er zich aan vast boven de waterlijn.

Vliegende vissen vliegen af en toe in groepjes in de verte over het wateroppervlak.

De 'langstekelige' zee-egel *Diadema setosum* komt voor in groepen. Het lichaam is zo klein dat het nauwelijks voedsel verschaft. Echt de moeite niet om ze te vangen. Het kleine lichaampje is omgeven door stekels die tot 20 cm lang zijn en vol zitten met weerhaakjes. Tijdens de voettocht van kamp zuid naar kamp noord priemen drie stekels via een opening in mijn sandalen door de huid aan mijn enkel. De dokter verwijderd één stekel met een pincet, de andere krijgt hij er niet uit. De volgende dag komt er iemand op het eiland met een houten knuppel. De stekels kunnen door de weerhaakjes er niet uit en zullen verzweren. Ze moeten verbrijzeld worden met de knuppel. Ik steek een houtje tussen mijn tanden en laat hem vijf maal slaan op de stekels in mijn enkel. Dan heb ik er genoeg van. De stekels verdwijnen daarna zonder pijn en zonder ontsteking.

De zanddollar is ook een stekelhuidige. Enkele deelnemers vinden een kalkskelet van dit dier en maken er een mooie hanger van.

De 'Green Egg' crab *Atergatis floridus* kan zeer giftig zijn en er bestaat geen antidot. Deze krab komt algemeen voor op koraalriffen in Maleisië. De krab en zijn eieren bevatten verschillende neurotoxines die niet door koken vernietigd worden. We vangen een vijftal krabben van deze soort. Ik ben de enige die ze herkent, verwijder ze uit de keuken, laat ze vrij en vraag om in het vervolg alle krabben aan mij te tonen vooraleer ze klaar te maken. Eén krab in de soep kan voldoende zijn om alle medekandidaten te doden. Ik vind dat geen fraaie manier om te winnen.

De landkrab *Cardiosoma carnifex* is een nachtdier. Zonder verlichting kunnen we ze 's nachts niet zoeken. Op Sri Buat vangen we ongeveer 12 zulke gigantische krabben, zowel aan land als in de mangrove. Bij een eerste ontmoeting schrik je wel even. Door hun grootte en afwijkende vorm lijken het wel buitenaardse wezens. Het lichaam is zeer licht en bevat niets eetbaars. De scharen en poten zitten vol heerlijk vlees.

Zwemkrabben komen talrijk voor bij de laagwaterlijn. Bij verstoring zwemmen ze snel weg of graven zich in een oogwenk in het zand. De krabben zijn bijzonder agressief en het is een riskante onderneming om ze met de hand uit het zand te graven. Door honger gedreven doe je het toch. Bijna dagelijks vangen we een paar tot wel eens 52 exemplaren. Het succes hangt vooral af van hoeveel mensen er mee gaan op krabbenvangst.

Het Maankrabje *Matula lunaris* wordt maar af en toe aangetroffen in ondiep water bij laag tij. Het heeft aan weerszijden van het schild een scherpe rechte stekel. Bij onraad loopt het snel heen en weer waardoor beide stekels afwisselend meermaals in je hand prikken.

De Steenkrab *Myomenippe hardwicki* komt veelvuldig voor in holten in het koraal. Bij laag tij zitten ze dicht bij hun hol waar ze bij verstoring onmiddellijk in vluchten. Ze drukken zich vast en zijn nauwelijks los te krijgen. Op de tast zoek ik de scharen en trek de krab uit zijn schuilplaats. Hulpmiddelen als een ijzer met weerhaak hebben we daar niet voor.

Heremietkreeftjes hebben geen hard schild en verstoppen hun achterlijf daarom in een leeg slakkenhuis. Bij verstoring kruipen ze er helemaal in. Ze zijn talrijk op Gual en af en toe te vinden op de andere eilanden. Het vlees uit de scharen en het achterlijf smaakt naar kreeft.

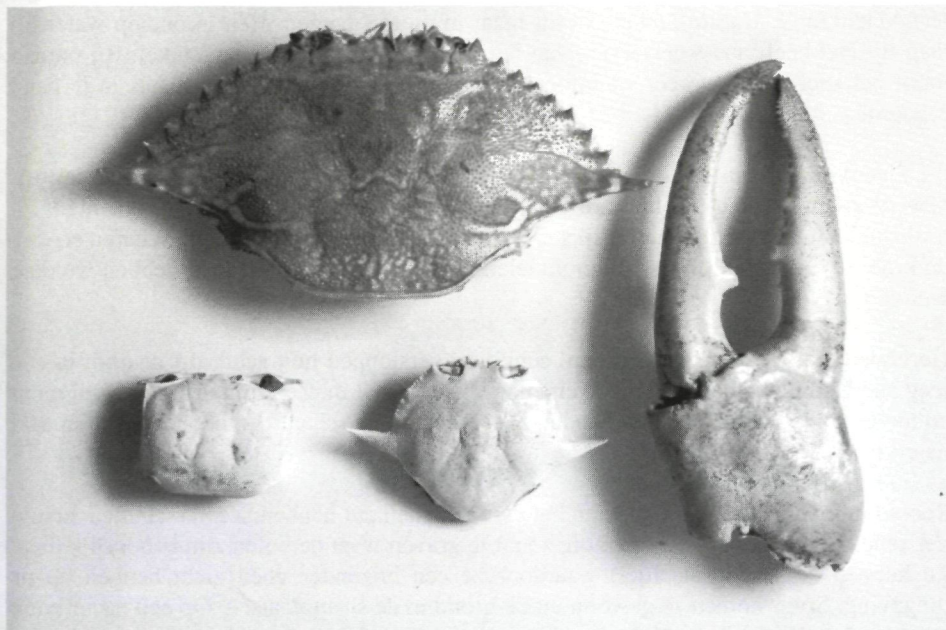
Spookkrabben *Ocypode* sp. moeten het van hun snelheid hebben. Ze verschuilen zich in het zand. Het is niet erg efficiënt om ze uit te graven want de hollen zijn behoorlijk diep. Ze hebben oogjes op steeltjes, waardoor ze een bijzonder goed zicht hebben op de omgeving. Soms komen ze gewoon uit de grond in de slaapplekken. Op een nacht komt er eentje herhaaldelijk in mijn grote teen knippen. Enkel de scharen bevatten wat vlees.

Van de Flower crab *Portunus pelagicus* vind ik één dood stinkend aangespoeld exemplaar op Pulau Besar, niet ver van de locatie waar de eilandraad doorgaat.

Wenkkraabbetjes *Uca* sp. eten bacteriën. Daarvoor rollen ze bolletjes van zand en likken er dan de bacteriën uit. Bij laag water vind je dan tientallen tot honderden van die bolletjes in een sterpatroon rond het hol. Ze zijn bijzonder schuw en bij onraad verdwijnen ze snel in hun schuilplaats. Het mannetje heeft één grote schaar en wenkt ermee naar de vrouwtjes. Er bestaan vele soorten wenkkraabben. Op onze eilanden leeft alleen een soort die niet groter wordt dan een centimeter. De wenkkraabben met oranje scharen in de uitzendingen zijn beslist ergens anders gefilmd, misschien op Tioman.

Op de rotsen van Sri Buat zitten plaatselijk exemplaren van de Sally-light-foot crab *Grapsus albolineatus*. Ze hebben kleine scharen en bevatten dus weinig vlees.

Op de takken van de mangrovebomen zitten vele Tree climbing crabs *Episesarma* sp.. Eenmaal heb ik er een paar kunnen vangen, ze zijn enorm snel en rennen steeds naar de tegenovergestelde kant van de tak.



boven: rugschild van de 'Flower crab' *Portunus pelagicus*, onder links : rugschild van spookkrab *Ocypode* sp. , onder midden: rugschild van maankrab *Matula lunaris*, rechts: schaar van de landkrab *Cardiosoma carnifex* (foto: Hans De Blauwe)

Op de zandvlakte die vrijkomt bij laag tij bij Sri Buat kom ik af en toe een zeeanemoon tegen met een oppervlak ter grootte van een pannenkoek. Het is de tapijtanemoon. Aan de rand van de tentakelkrans leeft de prachtige anemoongarnaal *Periclimenes brevicarpalis*.

In de mangrove vangen we in ondiep water kleine steurgarnalen. Ze hangen in zwermen op open plaatsen tussen de boomwortels. Met een schepnet kunnen we twee maal ongeveer 1 tot anderhalve liter garnalen vangen. Ze worden gekookt en ongepeld opgegeten. Van de koppen wordt garnaalsoep gekookt.

Een paar soorten zeepokken kan F. Kerckhof op naam brengen. Roze *Balanus poecilotheca* liggen aangespoeld op een visnet in de vloedlijn op Sri Buat. Op een stukje steenkool staan de skeletjes van 3 *Balanus reticulatus*. Een kleine *Megabalanus tintinnabulum* spoelt aan op een stukje isomo. Op een aangespoeld stukje plastic en op rotsen groeit *Chthamalus* cf *malayensis*. *Tetraclite* sp. komt algemeen voor op rotsen.

Kleine octopussen komen er waarschijnlijk veel voor, ingegraven in holtes in het koraal en in de zandbodem. Slechts enkele malen krijgen we er een te zien en bij mijn weten zijn er twee exemplaren gevangen.

Zeekomkommers zijn overal te vinden bij laag tij. De dominante soort ziet er uit als een zwarte worst. Volgens het SAS boek zijn zeekomkommers eetbaar. Omdat ze soms kleverige draden slijm produceren vond niemand het aantrekkelijk om ze als voedsel uit te proberen. Als je over voldoende slijmproducerende zeekomkommers beschikt, dan kan je ze als een tube tandpasta uitknijpen en de kleverige draden rond het onderste van je benen wikkelen tot je een laars bekomt. Daarna inwrijven met wit zand en laten uitharden. Zo heb je stevige laarzen waarmee je op het koraal kan rondlopen.

Twee soorten mieren komen overal voor. Je kunt niet in een boom klimmen zonder helemaal onder de mieren te zitten. Een heel kleine soort zit werkelijk overal en wordt erg aangetrokken door rijpe rode vruchten. Een grote soort, de Weaver Ant, is minder algemeen maar zeer agressief. Een paar mensen hebben mieren gegeten, gekookt of rauw. Het is echter een vervelend karwei om voldoende mieren te verzamelen om er een maaltijd mee aan te vullen. Normaal moet je mieren 6 minuten koken om het mierengif te neutraliseren. Dit kan gerust in de soep gebeuren. Rauw gekauwd voel je het mierenzuur wel op je tong prikken.

Bij het verzamelen van brandhout vond ik af en toe takken met termieten. Die kon je er wel in een redelijke hoeveelheid aflikken. Sommige exemplaren beten wel terug. De termieten lopen op een rijtje over de tak en bij het aanschouwen komt commentaar als "niet weglopen jongens" en "kijk, een walking dinner" vanzelf in je op.

Reusachtige spinnen maken webben tot 2 meter hoog. Ze zijn heel stevig en als je in het woud loopt raak je er wel eens in verstrikt. Het web is zo stevig dat het een vruchtvlermuis of een klein reptiel kan vangen.

Sprinkhanen hebben we ook gezien, vele kleine en enkele grote. Ze zijn zonder net moeilijk te vangen en daarom hebben slechts enkele deelnemers ze kunnen eten.

Duizendpoten in de tropen worden groot (20 cm) en ze zijn zeer gevaarlijk. Drie deelnemers zijn tijdens hun slaap gebeten door duizendpoten met alle nare gevolgen van dien zoals pijn, zwelling en angst. Telkens werd onmiddellijk doktershulp ingeroepen. Je kon contact met duizendpoten vermijden door op het strand te slapen, ver van de bosrand en door je schoenen om te keren vooraleer ze aan te trekken.

Muggen zijn er voldoende. Vooral op windstille plekjes bij duisternis had je er veel last van, de ene meer dan de andere. Zandvlooien waren talrijk op het strand en in de vlakke

achter het strand. Hun beet resulteerde in een jeukend rood vlekje dat veranderde in een zeer oppervlakkige pijnloze grote zweer die bleef aangroeien tot de huid openscheurde.

Mooie grote vlinders hebben we gezien, maar weinig soorten.

Op de stranden zijn weinig levende schelpensoorten te vinden. Slakken worden vooral op Gual gegeten. Op de andere eilanden worden vooral oesters gegeten. Als strandwerkgroeper kan ik het niet laten om dagelijks de vloedlijn en het schelpengruis te inventariseren.

Snorkelend valt vooral de doopvontschelp *Tridacna squamosa* op. Deze grote schelpen (tot 30 cm lang) zijn beschermd. Een verwante soort *Tridacna crocea* boort er in koraal. Aan de waterlijn, ingegraven in het zand, kunnen we kleine schelpjes opgraven die een weinig voedsel opleveren. Het zijn een soort zaagje *Donax cuneatus* en talrijker is *Atactodea glabrata*. Onder stenen leeft een niet zo lekkere mossel *Barbatia fusca*. Op de rotsen groeit nabij de laagwaterlijn de eetbare rotsoester *Saccostrea cucullata*. Deze oester laat niet gemakkelijk los zodat we met een harde granietsteen de bovenste schelpklep verbrijzelen om aan de inhoud te komen. Daarbij kwets ik me vaak aan de handen met snijwonden en een nagelriemontstekingen voor gevolg. De verpletterde eetbare inhoud moet uitgespoeld worden in de zee om schilfers in de mond te vermijden. Door deze moeilijke omstandigheden is het niet mogelijk om veel oesters te oogsten en naar het kamp te brengen. Het is dus een individuele eetgelegenheid, tot ontstentenis van kandidaten die zich niet willen verwonden of te lui zijn om zelf oesters open te kloppen. In totaal (levend en schelpkleppen op het strand) vind ik minstens 50 soorten tweekleppigen en 90 soorten slakken. Een paar grote slakkensoorten zijn het vermelden waard. Levende kegelslakken (*Conus* sp.) hebben een giftig steekwapen. Als je ze opdraapt kan je ernstig of dodelijk verwond worden. Een paar maal spoelt een lege *Lambis lambis* aan, een prachtige schelp met lange uitsteeksels. Het algemeenste slakje in het horentjesgruis is de duifschelp *Pyrene ocellata*.

Op de locatie waar de proeven doorgaan liggen vele lege huisjes van de landslak *Achatina fulica*

De vloedlijn levert nog leuke vondsten op. We vinden een bokaaltje met een restje aangekoekte oploskoffie. Heerlijk, die twee kopjes koffie die we daaruit kunnen maken. Stel je voor dat bij ons een beschadigde tomaat aanspoelt, dan ga je die toch niet opeten. Daar doe je dat juist wel. Een potje oranjekleurige kruiden heeft dagenlang onze maaltijden opgefleurd. Een half rolletje kauwgom wordt verdeeld onder de kandidaten. Het is niet makkelijk te beslissen wie welk kleurtje krijgt. Op Gual had iemand een fles gevonden met een restje afwasmiddel. Ik heb er mijn haren, mijn lichaam en mijn kledij mee gewassen. Hiermee komen we meteen op het volgende hoofdstukje.

Lichamelijke ongemakken en natuurlijke geneesmiddelen

Shampoo heb ik enorm gemist. Mijn haar was echt fettig, droogde nooit door het zout. 's Morgens was de dauw erop gevallen en voelde het aan als een kleverig spinnenweb. Ik dacht dat zeezand het vet zou wegnemen. Ik wrijf mijn haar in met zand en probeer het uit te spoelen in de zee. Wist ik veel dat ik het er niet meer uit zou krijgen. Uiteindelijk heb ik mijn haren laten inkorten met een bijl. Op Gual was dat restje afwasmiddel echt de strandvondst van de maand.

Ontwenningsverschijnselen aan tabak en koffie heb ik er niet gehad. Ik ben twee weken voor mijn vertrek afgekickt van koffie, met 3 dagen barstende hoofdpijn. De week voor mijn vertrek ben ik weer koffie gaan drinken en dan op het eiland van dag op dag gestopt, zonder hoofdpijn. Sigaretten heb ik gerookt tot de laatste minuut. De eerste twee weken op het eiland heb ik ze niet gemist. Er waren er geen en er was geen verleiding. Mijn prikkelbaarheid viel echt wel mee. Dan, na twee weken rook ik dat iemand gerookt had. Hij bekende dat hij aan een pakje Maleisische sigaretten met kruidnagel geraakt was bij een voorbijvarende lokale visser. Vanaf toen hebben we gedurende een week dagelijks 3 sigaretten gedeeld onder een aantal rokers. Elk nam een paar trekjes en gaf de sigaret dan door. Gelukkig branden die sigaretten zeer traag zodat we er lang konden van genieten. Er waren zelfs een paar niet-rokers die meededen, gewoon voor de gezelligheid. Toen het pakje op was waren we aangewezen op peukjes die in de vloedlijn aanspoelden. Sommige bevatten nog wat tabak die na een dagje zon droog is. Twee trekjes 's avonds bij het kampvuur, een roker kan zich voorstellen wat dat betekent. Nu ben ik terug thuis echt gestopt met roken. Misschien heeft dit avontuur me gesterkt om het roken te laten.

Een vaak voorkomend ongemak is duizeligheid. Dit komt doordat je al je zouten uitzweet waardoor de bloeddruk daalt. In een later stadium krijg je door kaliumtekort spierkrampen. De enige remedie is meer zout binnen krijgen. Je kunt daarvoor alle voedsel in zeewater koken, maar als je vis kookt in zeewater, dan blijft een ondrinkbaar sopje over. Het is beter om de vis in 1/3 zeewater en 2/3 zoet water te koken, dan heb je op het einde een lekkere vissoep. Om toch je zouten op peil te houden kook je zeewater uit in de wok. Telkens een bodempje laten uitkoken en weer bijvullen. Na een paar uur heb je een handjevol zeezout dat aan kokos of andere vruchten toegevoegd wordt. Ook overmatig zweten kan door een grotere zoutinname tegengegaan worden.

Stoelgangproblemen te wijten aan de voeding zijn een continu probleem maar eenvoudig op te lossen. Bij constipatie drink je het sap van onrijpe of afgefallen (overrijpe) kokosnoten. Stop met het drinken van kokosmelk zodra je naar het toilet gaat, anders gaat het over in diarree. Diarree te wijten aan teveel kokosmelk kan je

oplossen door thee te maken van de schors van de mangrovebomen *Rhizophora* of *Bruguiera*. Stoelgang raak je het gemakkelijkst kwijt in zee, weg van de branding of op een rustige plaats tussen de rotsen. Toiletpapier is er niet.

Insektenbeten zijn niet uit te sluiten. In de wind vermijd je muggen, hoog boven de grond vermijd je zandvlooien. Dicht bij de waterlijn komen geen duizendpoten voor. Smeulende kokosbast houdt muggen wat op afstand, maar het is geen wondermiddel. Het sap van *Bruguiera* werkt insectenwerend.

Een strikte keukenhygiëne is van groot belang om de horden vliegen weg te houden. Ze komen met plezier naar de restjes van schaaldieren en vis. Al het keukengerei moet dus vlak na de maaltijd afgewassen en gedroogd worden.

Verwondingen genezen nauwelijks. Een snijwonde is pas na drie weken genezen. Voorkomen is beter dan genezen. Loop daarom nooit blootsvoets, zeker niet op het koraal. Vermijd sandalen die schuurwonden veroorzaken. Gebruik in het water een stok om voor u de bodem te beroeren en kijk goed uit. Onder het zand kunnen pijlstaartroggen verscholen liggen. Vermijd plaatsen waar zee-egels voorkomen. Wees voorzichtig met messen en bijlen. Was je wonden met zoet water nadat je in zee bent geweest. De geschraapte huid van de vrucht van *Bruguiera* stelt bloedingen op dezelfde wijze als een sigarettenblaadje.

Ik heb geprobeerd om zeep te maken van kokosolie vermengd met houtas in water. Ik heb het opgewarmd en laten afkoelen. Het maken van zeep is mislukt, maar het eindproduct had ik op wonden op mijn handen gemorst. Toen bleken die wonden versneld te genezen. Misschien omdat de vette substantie de wonde afsloot van zeewater en zonnestralen.

De zeehibiscus is een zeer nuttige plant gebleken. Het kauwen op de bloemen verhelpt hoofdpijn. Thee van de bladeren helpt tegen koorts. De bladeren verzachten brandwonden. Thee van deze bladeren maken we bijna dagelijks. Het geeft een opkikker na een koude nacht. Verwar de zeehibiscus niet met de 'zeepopulier' (*Portia tree*, *Thespesia populnea*), want zijn medicinale toepassingen zijn anders.

Dat het in de tropen zo koud kon zijn! De nacht doorbrengen in natte kledij is een ware nachtmerrie. Het is niet denkbeeldig dat je onderkoeld raakt. Het is van levensbelang om tijdens een onweersbui in de late namiddag je reservekledij droog te houden om een comfortabele nacht in te gaan.

Door het schaarse voedsel krijgt iedereen na verloop van tijd last van zwakte. We eten naar schatting gemiddeld 3 à 400 kcal per dag. Iemand die een dieet volgt weet dat dat

echt heel weinig is. Het voedsel bestaat hoofdzakelijk uit vis, kokosnoot, rodevrucht en palmhart, aangevuld met wat schelpen en krabben. Na verloop van tijd kan de groep wat rijst en/of meel winnen om het rantsoen aan te vullen. Met meel en zeewater bakken we overheerlijke pannenkoekjes. Eigenlijk volgen we een extreem Atkinsondieet en onze overtollige kilos vliegen er zo af. Eerst gebruik je je vetreserve op. Dames hebben meer vet in reserve dan heren, zij houden het dan ook langer uit. Vrouwen zijn qua bouw dus betere survivors dan mannen. Het is dus raadzaam om met een zo groot mogelijke vetreserve aan dit experiment te beginnen. Ik heb op voorhand zoveel mogelijk gewicht proberen bij te winnen, zonder succes. Als het vet op is, begin je spieren af te breken. Vooral mijn dijspieren moesten het ontgelden. Door spieraftbraak heb je kans op nierproblemen. De enige remedie is meer eten, maar ja. Om energie te sparen doe je best zo weinig mogelijk en zorg je dat elke verplaatsing of inspanning voedsel oplevert. Het is vooral belangrijk dat je psychisch en emotioneel sterk blijft.

De nachten zijn o zo lang in de tropen. Het wordt snel donker omdat de zon vrijwel loodrecht naar beneden gaat. Waar wij verblijven, is het donker van 19.30 uur tot vermoedelijk 7.30 uur in de morgen. Je slaapt maar een paar uren per nacht. De rest van de tijd kan je genieten van een prachtige sterrenhemel, vallende sterren en bliksem in de verte of afzien tijdens de regen. Er is keus tussen windstil met muggen of winderig zonder muggen. Het slaapcomfort is niet om over naar huis te schrijven. In de vloedlijn op Sri Buat zit het vol zandvlooien, zelfs in de grasvlakte achter het strand zitten ze ook. Onder de vloedlijn kan je niet de gehele nacht verblijven zonder nat te worden. Op bamboe vlotten lig je niet goed. Een droge matras van gras erop ligt lekker. Maar na een droge week krijgen we dagelijks regen tegen de avond of tijdens de nacht. Een lattenbodem maak ik van gesplitste bamboelatjes, maar als het af is verhuizen we naar een ander eiland. Op Pulau Besar en Gual maken we een redelijk droge hut. Ik slaap echter niet goed in die klamboe. Het liefst slaap ik bij de vloedlijn in de wind. Geen muggen, ruimte genoeg, prachtig zicht op de sterren die als uurwerk dienen, de zon zien opkomen. Soms komt een spookkrab in mijn grote teen nippen. Even stampen en hij is een tijdje weg, eenmaal vlucht hij in mijn regencap die ik aan heb tegen de wind. Ja, je moet al je kledij aandoen om het een beetje warm te hebben. Je sokken trek je over je broekspijpen om beestjes buiten te houden. Als de muggen te actief zijn moet ik mijn bergschoenen aanhouden om te slapen. Lang kan je niet op je zij liggen, je krijgt snel pijn doordat je heupbeenderen geen zachte vetlaag meer hebben om de druk te verspreiden. Sommigen slapen automatisch op de rug met hun armen opgetrokken, een beetje als een afgelegd lijk. Bij het ontwaken is het niet ongebruikelijk dat je armen slapen, een vreemde gewaarwording waarvoor ik geen verklaring heb.

Voor ernstige lichamelijke klachten kan je binnen redelijke termijn beroep doen op een arts.

Nabeschouwing

Door mijn achtergrond beleef ik de expeditie heel anders. Na 4 dagen hoor ik van een aantal mensen dat ze zich vervelen. In deze tijd moeten mensen geëntertind. Ik kan mij als natuurliefhebber niet voorstellen dat ik mij zou vervelen op een onbewoond eiland, zeker niet als ik zelf mijn voedsel moet zoeken. Om mijn nieuwsgierigheid en mijn honger te stillen zoek ik voortdurend naar wat er leeft en in het begin doe ik dat ongeremd. Zo verlies ik snel energie die onvoldoende aangevuld wordt. In die 42 dagen op een eiland verlies ik 9 kg, van 65 naar 56 kg of een verlies van 14 % van mijn normaal gewicht. Ondanks het fysieke afzien amuseer ik mij mateloos. De derde week van mijn verblijf ben ik op mijn dieptepunt door gebrek aan voedsel, we hebben twee kokosnoten per dag voor 10 mensen. Rond week vier hebben we weer een deftig kieuwnet en vanaf dan ga ik er fysiek weer flink op vooruit. Het is een unieke ervaring die mij op allerlei vlakken veel rijker gemaakt heeft. Mijn natuurkennis brengt me ver in de expeditie. Van de 100 deelnemers stapt ongeveer de helft uit vrije wil op. Ik ben blij dat ik tot het einde kan volhouden en ik word uit tactische overwegingen door mijn medekandidaten als 95^{ste} weggestemd naar het afvallereiland. Op dag 42 neem ik te vroeg afscheid van het piepkleine strandje naast de rots van Gual, het duivelseiland. Wat mij betreft is dit experiment voor herhaling vatbaar.

Watergang 6
8380 Dudzele