

GOEDE NACHT

Lief dagboek' zetten we op papier, waarna we de dag van ons afschrijven en deze afsluiten. Dan begint de nacht. De nacht die soms zo veel liever, avontuurlijker en mysterieuzer is dan de dag. Het is immers alleen tijdens een nachtwandeling dat je de zware, zoete en ietwat 'vleselijke' geur van de tuberoos kunt ruiken terwijl de wassende maan je toelacht. 's Nachts is alles anders. Bij de nachtvlinders komen na middernacht de beste ideeën op. We zien minder, maar onze fantasie viert hoogtij. Dagmensen kunnen het zwaar hebben in de nacht wanneer ze de slaap niet kunnen vatten. Voor al die nachtelijke inspiratie, dromen en zaken die je wakker houden, is er dit Nachtboek om het in op te schrijven of te tekenen. Een boek om meer te weten te komen over de nacht en de nacht met al je zintuigen te beleven.

Het idee voor dit nachtboek is ontstaan toen ik me realiseerde dat verschillende dingen die een rol spelen in mijn leven een belangrijke link hebben met de nacht. Zo teken ik graag nachtdieren, wat ik bijna altijd in grijstinten doe. Ik vind het een spannend idee dat wanneer ik slaap, allerlei bijzondere dieren wakker worden die zich door hun speciale eigenschappen 's nachts prima kunnen redden. Tijdens mijn studententijd woonde ik bij een hospita. Toen daar een keer logees waren, hadden ze tegen haar gezegd dat ze zich zorgen maakten om mij omdat ik hele nachten op was. De waarheid was echter dat ik met een nachtlampje aan sliep, omdat ik bang ben in het donker. Tegelijkertijd kan ik stiekem enorm genieten van films en series met vampiers. Die uiteenlopende emoties ten aanzien van de nacht maken dat ik het zo'n interessant dagdeel vind. Het omgekeerde van de dag. Van sommige diersoorten heb je een dag- en een nachtvariant, zoals de dag- en de nachtpauwoog. Het leek me een mooi idee om zo ook een nachtvariant op het dagboek te maken.

Ik wens je heel veel mooie nachten toe.
Cebine Nieuwenhuize

NACHTWACHTER KIWI

WETENSCHAPPELIJKE

NAAM: *Apterygiformes*

HABITAT: *Nieuw-Zeeland*

FORMAAT: *vergelijkbaar met dat van een kip*

VOEDT ZICH MET:
fruit, wormen en insecten

De kiwi, die zijn oorsprong vindt in Nieuw-Zeeland, is een vreemde vogel als je hem vergelijkt met andere vogels. Zo kan deze loopvogel heel goed ruiken, heeft hij veren die veel weg hebben van haren en heeft hij, aldus kiwi-onderzoeker Hugh Robertson, een zeer goed geheugen. Zo zou deze vogel dingen wel vijf jaar kunnen onthouden en trapt een kiwi, die eenmaal is gefopt door een geluidsopname van een andere kiwi, daar niet nog een keer in.



NACHTWACHTER JERBOA

WETENSCHAPPELIJKE

NAAM: *Dipodidae*

HABITAT: *de woestijnen van Afrika, Midden-Europa, Azië en China*

GEWICHT: *55-134 gram*

VOEDT ZICH MET:
insecten, planten en zaden

Water vinden in de woestijn is een flinke opgave. Daarom is het maar goed dat de Jerboa, een echte woestijnbewoner, in zijn hele leven nooit ook maar één slok water hoeft te drinken. Planten en insecten leveren het vocht dat hij nodig heeft. Overdag schuilt de Jerboa in zijn hol voor de hitte, tijdens de koele nacht gaat hij op pad.

DE GEUR VAN DE NACHT

Struin je 's nachts door bossen of langs bloemenvelden, dan worden je zintuigen heel anders geprikkeld dan overdag.

Je zicht is minder, en je ruikt andere dingen. Er is namelijk een groep planten die voornamelijk in de nacht bloeit. Om in het donker zo effectief mogelijk insecten te kunnen lokken, geuren veel nachtplanten heviger dan soorten die overdag bloeien. En die planten vormen een bijzonder nachtboeket.

NACHTBOEKET NACHT- JASMIJN

WETENSCHAPPELIJKE

NAAM: *Cestrum nocturnum*

HABITAT: *oorspronkelijk West-Indië, nu wereldwijd in tropische gebieden*

FORMAAT: *tot 4 meter hoog*

BLOEIMAANDEN:

van april tot september

GEBRUIK: *tuinplant, parfum*

Cestrum nocturnum, ook wel dame van de nacht genoemd, is een groene struikachtige plant met witte buisvormige bloemen. Er zijn zo'n tweehonderd soorten jasmijn, maar alleen de nachtjasmijn heeft zijn bloemen overdag gesloten. Deze bloemen gaan 's nachts open en verspreiden dan een zware zoete geur. De nachtjasmijn ruikt van alle jasmijnsoorten het sterkst. Om van deze geur te kunnen genieten kun je het best naar tropische of subtropische oorden afreizen, waar de nacht-



jasmijn zich het prettigst voelt. De naam jasmijn komt van het Perzische woord yasmin, dat geschenk van God betekent. Geen wonder dat Jasmijn ook een populaire meisjesnaam is.

WETENSCHAPPELIJKE

NAAM: *Lampyridae*

HABITAT: wereldwijd

FORMAAT: tot 2,5 cm lang

VOEDT ZICH MET:

slakken

VUUR- VLIEGJE

Ze heten glimwormen, beter bekend als vuurvliegjes, maar zijn geen wormen en ook geen vliegjes. Deze kevers hebben een achterlijf waarin door een biochemische reactie licht ontstaat. Een laag cellen met kleine kristallen zorgt ervoor dat het licht naar buiten wordt gereflecteerd. Bij de meeste vuurvliegjes is dat licht groen van kleur, maar er zijn ook soorten die rood licht genereren. Het licht is bedoeld om mannetjes en vrouwtjes elkaar beter te laten vinden om zich voort te planten.

NACHTWACHTER
**SUIKER-
EEKHOORN**

WETENSCHAPPELIJKE

NAAM: *Petaurus breviceps*

HABITAT: Australië en

Nieuw-Guinea

FORMAAT: ongeveer 18 cm

lang en 110 gram zwaar

VOEDT ZICH MET:

boomsap, nectar, insecten

en larven



Deze buideleekhoorn dankt zijn naam aan zijn voorliefde voor zoetigheid. Suikereekhoorns drinken graag het zoete sap van de eucalyptusboom. Overdag slapen ze met een groep van zo'n twaalf dieren in een bladernest in een boom. Suikereekhoorns komen in hun hele leven bijna nooit op de grond. In de nacht zijn ze actief en vertonen ze kunsten waar veel mensen van dromen. Door het membraan tussen hun knokkels en handgewricht open te vouwen kunnen ze tijdens een sprong namelijk door de lucht zweven. Met een flinke sprong komen ze tot wel zestig meter ver.

NIGHT EATING SYNDROME

Elke nacht je bed uitkomen om de koelkast te plunderen klinkt misschien niet heel aantrekkelijk, maar er zijn mensen die er structureel last van hebben. En het heeft een naam: night eating syndrome. Mensen met dit syndroom eten overdag nog maar heel weinig omdat ze geen trek hebben, met als gevolg dat ze de volgende nacht weer voor eten hun bed uitkomen en dan meer eten dan hun lichaam nodig heeft.



dromen. ideeën

NACHTGEDACHTES



A series of approximately 20 horizontal, wavy light blue lines spanning the width of the page, intended for writing.

A series of approximately 20 horizontal, wavy light blue lines spanning the width of the page, intended for writing.