



GROEN SPECIAL 2

WILT U INSPIRATIE OPDOEN VOOR EEN GROENE TUIN?
IN DEZE SPECIAL STAAN HANDIGE TIPS OM U OP WEG TE HELPEN.



GROEN MAAKT GELUKKIG

Wat is het toch fijn om in de natuur te zijn. Op de een of andere manier knappen we daar flink van op. Maar hoe kan dat we zo blij worden van groen om ons heen? Voordat we huizen, straten, dorpen en steden bouwden waren we sterk verbonden met groen en de natuur. Wanneer we nu de natuur ingaan voelt het als thuiskomen. Tuinieren doet ons simpelweg denken aan de natuur. Dit kan hetzelfde geluksgevoel opleveren!



TUINIEREN IS GOED VOOR UW GEZONDHEID

Het is bewezen dat tuinieren een positief effect heeft op uw gezondheid. Bovendien, als iedereen gaat tuinieren, knapt de buurt op en profiteren we van veel voordelen. Denk aan het tegengaan van wateroverlast, hittestress en de hoeveelheid fijnstof en CO2 in de lucht.

Uw tuin als sport

Werken in de tuin is een prima alternatief voor sporten of een wandeling. U kunt er altijd wel iets doen: bladeren harken, onkruid wieden, grasmaaien, struiken en bomen snoeien, water geven, nieuwe

plantjes planten, oogsten, opruimen of herinrichten. Met een uurtje onkruid wieden verbrand u zo'n 400 calorieën en met een uur planten en herinrichten al snel 600 calorieën. Doordat u tilt, strekt, bukt, op uw knieën gaat zitten en weer opstaat, gebruikt u bijna alle spieren in uw lichaam. Zo krijgt u sterkere spieren, een betere conditie en meer uithoudingsvermogen. Tuinieren heeft ook een positief effect op onze hersenen. U leert, gebruikt het probleemoplossend vermogen van uw brein en uw zintuigen worden geprikkeld.



Relax

Wie vaak in een de natuur is ervaart minder stress, heeft minder angstgevoelens en een beter humeur. De frisse buitenlucht, zonlicht en de geur en kleur van bloeiende planten stimuleren onze zintuigen op een positieve manier. Alleen al kijken naar groen werkt ontspannend. Kunt u nagaan wat het met u doet, als u hiermee aan de slag gaat! Minder stress in uw lijf betekent ook een betere nachtrust en meer energie.

Gezonde bacteriën

Als u met uw handen in de aarde wroeft, komt u in contact met bacteriën en natuurlijke organismen. Deze zorgen ervoor dat u beter bestand bent tegen ziekten en minder gevoelig voor

allergieën. In tuinaarde zit een bacterie (mycobacterium vaccae) waardoor het serotonineniveau (gelukshormoon) in de hersenen toeneemt. Hierdoor kunt u helder nadenken en voelt u zich positiever en meer ontspannen.

Geluksmoment

Wat is het toch fijn als het zonnetje schijnt! Daar worden we allemaal vrolijk van. Het is ook de belangrijkste bron voor vitamine D. In de tuin bezig zijn is daarom perfect om vitamine D binnen te krijgen. Zelfs op een lichtbewolkte dag! Tijd om de mouwen op te stropen en lekker de tuin in te gaan.



TINY FOREST

Wethouder Antoinette Ingwersen tekende voor de aanleg van een Tiny Forest,



oftewel een minibos, in de gemeente Nieuwkoop. Naar verwachting plant de gemeente in samenwerking met IVN Natuureducatie, een school en buurtbewoners dit najaar een Tiny Forest. Wethouder Ingwersen is enthousiast over de komst van een Tiny Forest: "Een Tiny Forest is de investering helemaal waard. Zo helpt het om de gevolgen van klimaatverandering op te vangen en is het een prettige leefomgeving voor allerlei dieren. Bovenal zorgt het voor een gezondere leefomgeving en is het een leuke, interessante en leerzame plek voor kinderen en buurtbewoners."

Wat is een Tiny Forest eigenlijk?

Een Tiny Forest is een dichtbegroeid, inheems bos zo groot als een tennisbaan. Zo'n minibos heeft veel voordelen: het stimuleert de biodiversiteit, verbetert

de luchtkwaliteit, vermindert hittestress en zorgt voor de opslag van CO2 en een grotere waterbergingscapaciteit. Bovendien heeft het een positief effect op onze gezondheid. Het minibos is dicht beplant met inheemse bomen en struiken. Daardoor is het ook een prettige plek voor vlinders, vogels, bijen en kleine zoogdieren. Tegelijkertijd is het een groene oase waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten en heeft het een educatieve meerwaarde voor (school) kinderen. Zij helpen mee bij de aanplant en het onderhoud. Zo leren ze op een praktische manier over de natuur.

Waar komt het Tiny Forest?

De volgende stap is inventariseren welke school en buurtbewoners er bij dit proces betrokken willen zijn en wat de precieze locatie van het Tiny Forest wordt.

TUINTIPS VAN TUINBEZITTERS

In de eerste groenspecial vroegen we u om uw favoriete tuintip met ons te delen op www.denkmeenieuwkoop.nl. We hebben veel bruikbare tips ontvangen. Waarvoor bedankt! Hieronder zetten we er een aantal op een rijtje. De andere tuintips kunt u online bekijken.

- **Nieuwe planten in de tuin:** Als u nieuwe plantjes in de tuin plant, dompel de plantjes dan voor het planten in een emmer met water. – *Amanda Rademaker.*
- **Rommelhoekje:** Maak in uw tuin een rommelhoek waarin u alle overbodige stenen, oude dakpannen, kapotte bloempotten/scherven achterlaat. Dit vinden insecten, salamanders en kleine diertjes geweldig om te schuilen of te overwinteren! – *Sonja Erkelens.*
- **Leg je straatje een beetje schuin:** Heeft u een deel planten en een deel tegels in uw tuin? Laat de tegels dan zo aflopen dat het regenwater bij uw planten komt en niet rechtstreeks in het riool. Scheelt water geven, voorkomt verspilling en plantjes houden meer van regen- dan van leidingwater. – *Marja van Leeuwen.*
- **Laat klimop tegen uw schutting groeien:** Hebt u de tuin afgezet met een schutting? Plaats er dan klimop tegenaan. Zo krijgt u een mooie, groene muur waar vogels en insecten zich in thuis voelen. Kies voor een mooie passiebloem

of clematis en u kunt nog genieten van alle schitterende bloemen ook! – *Danielle Bremmer.*

- **Grind als verharding:** Er is altijd wel iets aan verharding nodig in de tuin. Plaats dan zo min mogelijk afsluitende tegels, maar neem grind met eventueel een rooster eronder. Hierdoor loopt het water snel weg in de tuin en belast u de riolering niet. Met regelmatig harken blijft het grind mooi en heeft u meteen goede beweging. – *Maria Burgers-Horfarer.*
- **Bramenstruik:** Zet tegen een kale muur of schutting een doornloze braam. Het is prachtig als hij in bloei staat, een gezellig gehoor van al de bijen die langskomen. En als de bramen rijp zijn een heerlijkheid voor de hele familie. Als toetje, taart, jam of bramensap. – *Ria de Boer*



TIPS VOOR EEN BALKONTUIN

Tuinieren kan hartstikke leuk zijn. Lekker met uw handen in de aarde wroeten en genieten van veel groen en gekleurde bloemen. Maar wat als u geen tuin heeft? Gelukkig kunt u ook tuinieren op uw balkon! Wij hebben een aantal groene balkontips voor u:



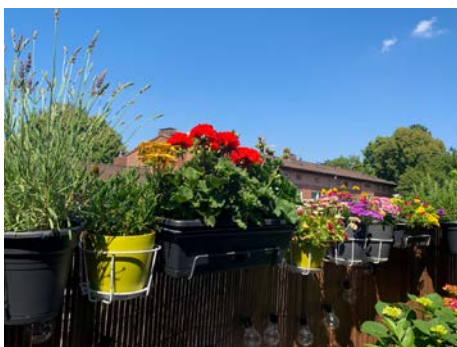
Gebruik uw ruimte efficiënt: Er zijn plantenbakken die u aan de reling van uw balkon kunt bevestigen. Hang ze aan de buitenkant van de reling voor meer ruimte. Houd er wel rekening mee dat het niet te zwaar wordt. U kunt klimop om de regenpijp wikkelen of (aan een rek) tegen de muur of schutting laten groeien. Plantenbakken kunnen op de grond of op een plantentrap. Als er een dak boven het balkon is kunt u de planten ook ophangen.

Kijk naar de ligging van uw balkon: Ligt uw balkon op het noorden, zuiden, oosten of westen? Dit kan een groot verschil maken voor de hoeveelheid zonlicht die uw planten krijgt. Doordat

een balkon hoger ligt vangt het meer zonlicht en wind. Hierdoor is er meer verdamping. Planten die veel water nodig hebben zijn een minder goede keuze.

Zorg voor blijde planten: Kies voor potgrond (geen tuingrond). Hier zitten meer voedingsstoffen in. Toch blijft het verstandig om af en toe bij te mesten. Kies grotere plantenbakken en combineer meerdere, verschillende planten in één bak. Zorg bij plantenpotten voor een binnenpot in de buitenpot. Zodat het water bij veel regen weg kan lopen en de plant niet gaat rotten. Bij droogte kunt u de plant (in binnenpot) gemakkelijk onderdompelen in water. Gebruik een bloemenmengsel en kijk naar planten die mooi blijven in de winter, zodat u niet alleen in de zomer plezier heeft van uw balkontuin.

Maak uw balkon diervriendelijk: Wat is een tuin zonder beestjes? Kijk naar planten die vlinders aantrekken. Op uw



planten, kruiden en bloemen komen insecten af. Deze insecten trekken vogels aan. U kunt ook een vogelhuisje, insectenhotel of waterbadje plaatsen.

Maak een klein moestuintje: Niets lekkerder dan uw eigen groenten en kruiden verbouwen. Kruiden als basilicum, tijm, munt, bieslook, peterselie en oregano kunt u prima planten. Salie is aantrekkelijk voor vlinders en rozemarijn goed tegen muggen. Denk qua fruit aan aardbeien, frambozen en bramen. Wilt u groente? Sla heeft weinig ruimte nodig en rucola kiemt lekker snel. Ook tomaten, bosui, wortels, spinazie, prei en radijsjes kunt u overwegen.

ONLINE MOESTUINCURSUS

Zelf groente, fruit en kruiden kweken is leuk, maar succesvol oogsten is best lastig... Want wanneer, waar en hoe moet u zaaien? IVN helpt u met een online moestuincursus! In deze korte cursus leert u hoe u eenvoudig een kleine moestuin opzet en met een goed resultaat kunt oogsten. De gratis cursus vindt u op: www.ivn.nl/moestuin/online-moestuincursus.

WIN EEN MOESTUINBAK

Met een moestuintje haalt u een stukje natuur bij u thuis, het vergroot de biodiversiteit en u houdt er wat lekkers aan over. Het is een dankbare investering. Lijkt het u leuk om uw eigen groente, fruit, kruiden of eetbare bloemetjes te verbouwen? U kunt klein beginnen. Een vierkante meter moestuin neemt weinig ruimte in en zo heeft u toch een moestuin aan huis. Wilt u een moestuinbak winnen? Meld uzelf of iemand anders aan op

www.nieuwkoop.nl/moestuinbak voor 17 mei. Laat ons weten waarom u een moestuinbak wilt winnen en onder de aanmeldingen verloten we 10 moestuinbakken. 17 mei loten we de winnaars.





Hierin interviewen we inwoners over hun achtertuin, met deze keer: **Jannie Timmerman.**



Waar kennen wij jou van?

"Bewoner van het duurzame houten huis in de Noordse buurt en als winnaar van De Groenste Tuin verkiezing 2020."

Hoe zou je jouw tuin omschrijven?

"Het is een grote tuin van ongeveer 1000 meter, grenzend aan water. De tuin bevat veel soorten eenjarige en vaste planten, grassen, heesters, bomen en bolgewassen. Het is geen strakke tuin, maar er zit wel systeem in. Ik kijk welke soorten goed bij elkaar passen en wanneer ze bloeien. Daardoor staat er het hele jaar iets in bloei. Er is bijna geen verharding. De paden zijn gemaakt van boomschors, zodat de grond het regenwater makkelijk opneemt. Voor de insecten houd ik rekening met de aanplant. Zo heb ik een bijenboom, Tetradium daniellii, die laat in de zomer bloeit en veel nectar heeft. Daarnaast heb ik onder andere een sneeuwklorkjes-, vaantjes-, pindakaas- en zevenzonenboom."



Hoeveel tijd besteed je (aan het werk) in je tuin?

"Zoveel mogelijk. Als ik in mijn tuin ben, ben ik aan het werk. Ik probeer er wel eens te relaxen, maar dan begint het na vijf minuten al te kriebelen. Zelfs in de winter ben ik er te vinden, maar het meest in het voorjaar. Ik zie altijd wel iets om te doen. Even onkruid weghalen, snoeien of verpoten. Sommige planten die minder bijzonder zijn, vervang ik voor iets wat ik echt mooi vind. Soms haal ik een stuk leeg en begin ik weer opnieuw. De planten die ik eruit haal krijgen een ander plekje of geef ik weg. Werken in mijn tuin is mijn grootste hobby. Dat is gewoon zo leuk om te doen, dan kijk je niet naar de tijd."

Wat vind je zelf belangrijk in jouw tuin?

"Dat je ervan kunt genieten en dat het een plek is waar allerlei dieren zich thuis voelen."

Wat wil je nog veranderen aan jouw tuin?

"Ik ben altijd aan het veranderen. Ik kijk of mijn planten het goed doen en anders verplaats ik ze. Ik verplant veel en plant nieuwe dingen. Want planten kopen is het leukste wat er is. Binnenkort komt er een drie en een halve meter hoge, rode esdoorn bij. En laatst hebben we onze parkeerplekken verminderd en er hierdoor een stuk tuin bijgekregen. Veel beter!"

Wat vind je van tuinieren?

"Dat is de meest rustgevende bezigheid die ik ken. Met je handen in de aarde en van alles om je heen zien groeien. Zeker in deze tijd van het jaar. Dan ben ik zo blij als ik zie dat de planten de winter weer hebben overleefd. Ik kan mezelf echt verliezen in de tuin. Het is als een soort therapie, zo ontspannend! Ik kan het iedereen aanraden."

Welke dieren, vogels, insecten zie je in je tuin?

"Er komen hier al z'n vijftien jaar boerenzwaluwen. Die verblijven in onze schuur en cirkelen rondom de tuin. Ik zie mussen, roodborstjes, vinken, koolmezen, bonte spechten, merels, kwikstaarten en soms een ijsvogel. Eenden, egels en hazen zie ik ook regelmatig. Wat vlinders, hommels en allerlei insecten. En onze kat Kees. Die ligt erg graag in de tuin."



Wat is je favoriete tuinplant?

"De roodbladerige Judasboom: Cercis Canadensis Forest Pansy. De zigzaggende takken zijn zwart en het rode blad is niervormig. Je ziet nu de knoppen opkomen over de hele takken en daaruit komen fuchsiaroze bloemen. Deze prachtige boom is het hele jaar mooi."

Heb je een tuintip?

"Als je begint met tuinieren, kijk dan naar wat er groeit en bloeit in de tuinen bij jou in de buurt. Wat het bij de burens goed doet, doet het bij jou vast ook goed. Wanneer je het hele jaar door iets bloeiends in je tuin wilt hebben, ga dan regelmatig naar een tuincentrum of kwekerij om te zien wat er op dat moment bloeit."

