



HARK JE
happy

NIEUW

GARNIER BO

Intensive 7 da

Misschien sta je niet meteen te springen om een middagje onkruid te wieden, maar echt: tuinieren maakt gelukkig. Met je handen in de aarde, het gefluit van vogeltjes om je heen en het zien groeien van de natuur, ben je zen voor je het weet.

Sinds kort is er een heuse run op moestuinen: in en rondom de grote steden bedraagt de wachtlijst voor een lapje tuingrond soms zelfs enkele jaren. Hippe biologische supermarkten bieden rekken vol vrolijk verpakte groente- en plantenzaadjes aan en avontuurlijke natuurliefhebbers kunnen zich aansluiten bij guerilla-gardeners die 'illegale' tuintjes aanleggen in de openbare ruimte. Ook de tuinloze medemens kan tegenwoordig kiezen uit een keur aan bedrijfjes die balkon of dakterras omtoveren tot een groene oase. En dan zijn er ook nog de Stadsboeren: een initiatief van studenten uit de hoofdstad. Met mobiele ecologische groente-, fruit- en bloementuinen geven ze tijdelijke invulling aan braakliggende bouwterreinen in de stad. Op hun site zie je hippe jongens in de weer met volgeladen kruiwagens en mooie meisjes zwaaien in het rond met spades en scheppen. Na afloop van de gedane arbeid zitten ze bijeen rond een zelfgestookt vuurtje. Een idyllisch plaatje.

Back to nature

En dat knusse en idyllische back to nature-gevoel is volgens Lisette Kreischer, initiatiefneemster van Veggie in pumps, moestuinliefhebster en zelfbenoemd 'inspirator voor een ecofabulous lifestyle' een van de redenen dat tuinieren steeds populairder wordt. 'De behoefte om zelf met je handen in de aarde te wroeten, meer in contact met

de natuur te zijn en misschien wel je eigen groenten te verbouwen, is een tegenbeweging voor alles wat fabrieksmatig en niet natuurlijk is. Onze generatie is op zoek naar balans. Tuinieren is niet meer iets voor je oma, maar juist iets waar bewuste jonge mensen zich steeds meer toe aangetrokken voelen. Naast ons leven achter de computer en in ons hoofd is er een groeiende behoefte terug te gaan naar de basis. En wat is er meer back to basic dan zaadjes planten en plantjes te zien opbloeien?'

Daarvoor hoef je echt niet op een boerderij te wonen of voor dag en dauw met je kaplaarzen in de blubber te staan. Zelf is Lisette wel opgegroeid in de polder, waar ze met haar vader fruit en groenten rechtstreeks bij de boer haalde, maar inmiddels woont ze in het centrum van Rotterdam. 'Wanneer ik de kans krijg, zoek ik de natuur op. Zodra ik omringd ben door groen, voel ik meteen een soort rust en ontspanning. Die balans heb ik nodig: het is een tegenhanger van mijn drukke leven in de stad.' Bij gebrek aan een eigen tuin keek ze een tijdje mee over de schouder van haar collega Marloes Engelhard die voor de gemeente Rotterdam een moestuin ontwikkelende op braakliggend terrein. Tegenwoordig heeft ze de paar vierkante meter van haar balkon omgetoverd tot een mini-tuin. 'Het is klein, maar groot genoeg voor tomaatjes, kruiden en aardbeien. Elke dag gluur ik even om het

hoekje om te kijken hoe het ervoor staat. Daar word ik zo blij van.'

Half zo gestrest

Dat tuinieren vrolijk stemt, blijkt sinds kort zelfs uit wetenschappelijk onderzoek. Omgevingspsychologe Agnes van den Berg onderzoekt de effecten van de natuur op de lichamelijke en geestelijke gezondheid en de invloed van tuinieren op het herstel van stress. Ze zette een groep volwassenen aan het werk in een volkstuin nadat ze een stressvolle taak hadden verricht onder hoge tijdsdruk. Na een half uur tuinieren was de groep nog maar half zo gestrest als een andere groep, die was gaan lezen. De tuingangers verklaarden dat de tuin hun levens-

BALKONHULP

De Dakdokters (Dakdokters.com) helpen de tuinlozen onder ons met een ontwerp voor en de aanleg van een (moes)tuin op je balkon of dakterras. De Dakboerin.com doet dat ook. En mocht je vooral zin hebben om van het groene uitzicht te genieten, maar zit je niet te wachten op vieze handen, dan komt ze de tuin nog voor je onderhouden ook.

