

# Snuif de lente in je op

Tuinieren maakt gelukkig en weert de stress uit je lijf

- ▶ In deze tijd van het jaar lokt de tuin
- ▶ In de aarde woelen maakt gelukkig

## Martine CROONEN

In het stadspark zijn de mannen van de groendienst in de weer met snoeischaar en harken. Dorre takken en droge bladeren moeten weg opdat het prille groen zon en zuurstof krijgt. „In het groen werken, doet deugd, vooral als de zon schijnt en de werkdruk niet te hoog ligt. Wat vandaag niet klaar is, lukt morgen wel”, roepen ze lachend. „De natuur is geduldig.”

De lente deed dit jaar al vroeg haar intrede en dat wekt bij velen zo de kriebels dat ze opgegruimd hark en spade bovenhalen. Bovendien vieren we op 21 maart niet enkel het begin van dit veelbelovende seizoen, het is ook de Dag van Moeder Aarde. Bloemen, planten, struiken en bomen dragen bij tot de schepping en vragen onze zorg.

„In de tuin werken is puur ontspanning. Het geeft ook veel voldoening. Wat je zaait of plant, zie je gaandeweg groeien, tot je letterlijk de vruchten ervan plukt”, zegt Els Berckmoes. Ook beroepshalve is Berckmoes bezig met de natuur. „Momenteel doe ik onderzoek naar de bestrijding van rupsen, witte vliegen en spint op tomaten en kijk ik toe of glastuinbouwbedrijven oordeelkundig omspringen met water.”



Els Berckmoes en Otto-Jan in de tuin. „Het is een passie die ik graag doorgeef.” © Stijn Demuyne

Thuis maait ze het gras, snoeit ze de haag en ontfermt ze zich over de moes- en bloementuin. „Voorlopig teel ik vooral prei en selder, maar in de toekomst wil ik me ook wagen aan moeilijk te telen groenten.”

Tuinieren maakt een mens gelukkig. Daarvan getuigt menig tuinliefhebber en het blijkt nu ook wetenschappelijk correct. Wie met de handen in de aarde woelt, slaat een bacterie op die de aanmaak van het ‘gelukshormoon’ serotonine in de hersenen stimuleert. Een zelfgekweekte

aardbei of kruisla plukken, doet dan weer dopamine, een ander gelukshormoon, vloeien. Een portie vitamine D, die bovendien het immuunsysteem bevordert, krijg je er gratis bovenop.

„Met mijn handen in de aarde woelen, voelt inderdaad goed”, zegt Els Berckmoes. „Als je dan ook nog biologisch en met respect voor de natuur kunt telen, proef je dat ook op je bord.” De smaak voor de natuur kreeg Berckmoes te pakken op de boerderij van haar overgrootmoeder en in de tuin van haar ouders. „Nu ben

ik blij dat ik die hobby kan doorgeven aan mijn zontjes. We genieten er samen van.”

Maar wat als je niet van tuinieren houdt? „Aarde die aan mijn vingers kleeft, vind ik ronduit vies”, zegt Els Van der Gucht. „Mijn droomtuin is er dan ook een met veel steen, bloembakken en een waterpartij. Nochtans kan mijn tuin me wel bekoren, al is het vooral met een boek in een comfortabele ligstoel”, lacht ze. In de tuin vertoeven, maakt je hoofd leeg, of het nu in de moestuin of de ligstoel is. Geniet.



## VRT moet taalstrijd opvoeren

De Facebookpagina *Wij willen Natalia terug bij The Voice* telt al meer dan 15.000 opgestoken duimpjes. Aanleiding daartoe is de vervanging van de Oevelse zangeres als coach door de Hasseltse Axelle Red. Nog straffer: een poll van presentator Wim Oosterlinck wees uit dat 65 procent van de luisteraars van Q-music Natalia graag zou zien terugkeren als presentatrice in het talentenjachtprogramma *The Voice van Vlaanderen* op VTM. Zo te zien, doet haar zware Kempenese tongval, die de voorbije weken heel wat ophef veroorzaakte na haar optreden als presentatrice bij de uitreiking van de MIA's, daar maar weinig toe.

Natalia's optreden staat in schril contrast met wat in het charter van onze Vlaamse nationale televisiezender als in marmar staat gebeiteld over het taalgebruik: „De VRT zorgt ervoor dat haar journalisten, presentatoren en interviewers het Standaardnederlands gebruiken.”

Maar blijkaar luistert het vandaag allemaal niet zo nauw meer. Klinkt het niet, dan botst het maar. Erger nog, bij de openbare omroep

neemt de minachting voor het betere taalgebruik zelfs onrustbarend toe. Want neem nu voetbalanalist Johan Boskamp. Wat mag die in vredesnaam niet allemaal uitkramen in zijn eigen taalcharter! Met alle respect voor de voetbalpassie van de Rotterdammer, maar daarmee heb ik het echt wel moeilijk. Weet je, Bossie mag dan erg sympathiek overkomen, zijn gewauwel versta ik vaak niet.

In 1998 schreef Ruud Hendrickx in zijn taalcharter: „Ergernis bij het publiek moeten we koste wat kost vermijden, want iemand die geërgerd is, luistert niet naar de boodschap.” Aan duidelijkheid laat dat ene zinnetje niets aan de verbeelding over.

De taalraadsman van de VRT moet dringend de taalstrijd opvoeren. Liever vandaag nog dan morgen moet hij daarmee beginnen. Hij moet zijn opdracht heel ernstig nemen en er minutieus op toezien dat wij op onze nationale zender, op de radio en televisie, in alle omstandigheden geen Vlaams, geen tussentaal, geen dialect, geen geaffecteerd, maar wel correct Nederlands te horen krijgen. Dat kan er alleen maar toe bijdragen dat de modale Vlaming zich buiten zijn dorpsgrenzen verstaanbaar kan maken.

Want zeg nu zelf, is het niet triest dat een gesprek met een West-Vlaming moet ondertiteld worden opdat hij in Limburg begrepen zou worden? Laat *Arm Vlaanderen* maar voorgoed behoren tot de tijd van Lode Zielens.

Luk VAN BEL

# Tuinieren scheidt verbondenheid

Voor wie geen tuin heeft of extra groene vingers kan gebruiken, is er 'samentuinen'

„Volgende week starten we met ons project in het Tivolipark in Mechelen”, vertelt Ann Pinneel. Tien gezinnen zullen er de voormalige rozentuin bewerken. Elk gezin krijgt een perceel toegewezen. „En met wat rest, creëren we een plekje voor bloemen, bessen en kruiden.”

Vandaag ontmoeten de 'samentuinners', ervaren en beginnend, elkaar tijdens een trefdag van de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren (Velt) in Gent. De lunch is alvast gezond en duurzaam: verse groenten, geen vlees, bruin brood, een biologisch appel-rabarbersapje.

Liefhebbers van 'samentuinen' blijken vooral het sociale aspect belangrijk te vinden. Anderen willen dan weer veel en snel oogsten, of leren graag iets bij. „Het is belangrijk dat je daarover vooraf goed overlegt”, zegt Pinneel. Iedere deelnemer heeft andere noden. Die samenbrengen, is een hele uitdaging. „We willen vooral groene ideeën uitwisselen en samen uitproberen”, oppert een mama. „s Winters kan dat evengoed met een uitstap.”



Tuinieren, zeker als je met je handen de aarde beroert, voelt als mediteren in de natuur. © Martine Croonen

Ann Van Hoye en Bart Gysels zijn ervaren 'samentuinners'. „Als werkzoekende speur ik tegenwoordig vooral naar zingeving”, zegt Bart Gysels. „Die vind ik in het sociaal-ecologische project *deVeldstraat* in Zoersel.” Ann Van Hoye combineert tuinieren in 't Zomererf in Stekene met een deeltijdse baan en de zorg voor een gezin. „Thuis probeerde ik een

en ander uit, maar het onkruid groeide sneller dan de groente”, lacht ze. In haar 'ecodorp' leert Van Hoye niet enkel hoe ze pastinaak kan oogsten, ze kan er ook een praatje slaan met de andere tuiniers.

Gysels vertoeft vaak in *deVeldstraat*. Zijn rolstoel belet hem niet mee te werken. „Af en toe kruip ik letterlijk over de grond.

Ik moet de aarde kunnen voelen”, zegt hij. Bart Gysels heeft grote plannen met de tuin: „Bessenstruiken, gemengde hagen, een verwilderde tuin, kippen op het erf, zelfs klasbezoeken... Ik wil alles uitproberen.”

In de openlucht vertoeven, met je handen bezig zijn, kunde en opbrengst delen met elkaar – het zijn enkele troeven van samen tuinieren. „Tuinieren voelt als mediteren”, zegt Ann Van Hoye. „Ook de kinderen doen mee. Terwijl ik plant, zoeken zij salamanders in de natuurspeeltuin.” In *deVeldstraat* komen ook de bewoners van het naburige psychiatrische centrum vaak een handje toesteken. Ook wie niet makkelijk contact legt, voelt er zich thuis. Gysels: „Wel moeten we optornen tegen het negatieve imago van tuinieren: hard werken en gif spuiten. Wie ecologisch tuiniert, deint mee op de seizoenen, leert gezond en duurzaam leven, creëert een plek waar ook de egel zich thuisvoelt.”

„De rode spruitjes die ik vorige week plukte, neem ik er dan ook graag bij”, besluit Van Hoye. (MC)