je nieuwe TUIN



Van kale grond tot groene oase

-p.6-

Koffie met vlinders en kleurige bloemen

-p.19-

10 tips voor een groene tuin

-p.12-

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 1 23-02-2024 10:00



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 2 23-02-2024 10:00



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 3 23-02-2024 10:00

COLOFON

Je Nieuwe Tuin
Je Nieuwe Tuin is een uitgave van Platform KAN, in samenwerking met Stichting Steenbreek

Contact
Stichting Steenbreek
Paulus Borstraat 41
3812 TA Amersfoort
033-479 40 50
info@steenbreek.nl
steenbreek.nl

Redactie
- Hans Bouwman / Stichting Steenbreek
- Roel van Dijk / Stichting Steenbreek
- Jesse Kiel / ELBA\REC

Redactieraad
- Claudia Bouwens / Platform KAN
- Sanne Janssen / Milieu Centraal
- Ben van Ooijen / Bloemenpark Appeltern
- Mathias Lehner / gemeente Zaanstad
- Mark van Roekel / Van Wanrooij Projectontwikkeling

Eindredactie
- Hans Bouwman / Stichting Steenbreek

Vormgeving en opmaak
- Sandra Grutter / ELBA\REC
- Robert Ellents / Stichting Steenbreek

Fotografie
Beeldbank van de Leefomgeving, iStock, Unsplash, Ineke Oostveen, Tuinbranche Nederland, Sander Louis / Green World Media

Illustraties
Sandra Grutter, iStock

Aan deze uitgave is de grootst mogelijke zorg besteed: voor onvolledige/onjuiste informatie aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor verbetering van onjuistheden houden zij zich aanbevolen.

© 2024



De inrichting van de tuin begint bij jezelf

De inrichting van de tuin biedt genoeg mogelijkheden om er later volop van te kunnen genieten. Hoe groot of klein je tuin ook is en waar de zon ook opkomt of ondergaat: met deze tips richt je de tuin zo fijn mogelijk in.



En wat gaat dat allemaal kosten?

Bloemen en planten, kleurenpracht, zoemende bijen en rondfladderende vlinders. Of toch maar veel tegels in de tuin? Een groene tuin is niet alleen aantrekkelijker, maar de aanleg is goedkoper dan bij een tuin met veel tegels! We geven enkele rekenvoorbeelden.



Kennen jullie de seizoenen?

Van een tuin kun je in elk seizoen genieten. Af en toe zal er wat werk moeten worden verricht, zoals grasmaaien, misschien wat schoffelen, onkruid uittrekken. Maar wat doe je en wat doe je niet, en vooral wanneer? Per seizoen een paar tips.



Groen en gezondheid: gunstig en goed

Een groene tuin, dus met planten, struiken en bomen, is belangrijk voor onze gezondheid. Uit wetenschappelijk onderzoek is vast komen te staan dat voor vrij veel aandoeningen een tuin gunstig blijkt te zijn. Hoe meer groen er is, hoe beter het is!

En verder:

2 Beeldspread: Je nieuwe tuin
4 Colofon en inhoudsopgave
5 Voorwoord Lisa Wade
6 Van kale grond tot groene oase
10 De inrichting van de tuin begint bij jezelf
12 Een groene tuin veel werk? Tien Tuin Tips
19 Column: Judi van den Brink
25 Beeldpagina: Je nieuwe moestuin
26 Al in het eerste jaar kleur in de tuin
32 De tuin als extra kamer van de woning
37 Column: Peternel Mereboer
38 Je tuin als dierenhotel
42 Kijk of de planten en wortels gezond zijn
46 Beeldspread: Dieren in de tuin

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 4 23-02-2024 10:00

Mijn Nieuwe Tuin

Lisa Wade is journalist, schrijver, mediamaker, stemacteur, presentatrice en moeder van twee dochters



Eindelijk had ik na mijn scheiding weer een eigen huis gevonden. Eerst was ik vooral druk met de inrichting van de woning. Spullen verzamelen om ervoor te zorgen dat mijn kinderen zich thuis zouden gaan voelen. Schilderen, vloeren leggen. Hun kamertjes inrichten. Moe maar tevreden keek ik na weken buffelen toe hoe mijn jongste dochter in het eerste voorjaarszonnetje haar jas in de tuin aan de kant smeet en verstoppertje ging spelen met de andere kinderen op het plein. Met een tevreden gevoel ging ik zitten op een stapeltje stenen en realiseerde ik me dat het tijd was om aan de tuin te gaan beginnen.

Ik schreef eerst eens op wat ons in de tuin een gevoel van thuis zou kunnen geven. Wat ik er met de meiden wilde beleven.

Als eerste een hoekje om lekker koffie te drinken met de buren, terwijl ik de kinderen met één oog in de gaten kon houden. Een zitje werd het uitgangspunt waar omheen ik mijn tuin zou opbouwen. Ik schreef op wat ik wilde op basis van de leuke herinneringen aan buiten die ik al in mijn leven had verzameld. Een vuurkorf om broodjes aan een stok te kunnen bakken schreef ik op mijn verlanglijstje. Maar ik wilde vooral na een lange winter met de meisjes in onze eigen tuin op zoek kunnen gaan naar het eerste sneeuwklokje. Veel – biologische – bolletjes kopen dus.

Ik wilde in de winter in de tuin met de kinderen vogels kunnen voeren. Dus een voederplaatsje. Voedersilo's. Ik zou planten neerzetten met bessen die vogels lekker vinden. Vlinderstruiken, zonnehoed, Oost-Indische kers. Zodat we vlinders zien ronddwarrelen op een mooie zonnige dag. En lavendel, klaprozen en korenbloemen zodat we de bijen kunnen horen zoemen.

Ik wilde een bloemrijke kleurige tuin zoals mijn Britse vader had aangelegd in het huis waar ik de eerste jaren van mijn jeugd had doorgebracht. Waarmee de kinderen mij – net als ik dat deed met het plukken van lelietjes-van-dalen – op Moederdag kunnen verrassen. Ik wilde rozen zoals mijn opa had gekweekt in zijn tuin en waar ik als meisje van de gevallen blaadjes lekker geurend rozenwater maakte. Een kleine kas misschien zoals mijn oma had. Ik wilde een appelboom en een walnotenboom om in het najaar van te kunnen oogsten en – net als ik dat met oma deed – samen met de kinderen een appeltaart van te bakken.

> "Mijn tuin moest een bron worden van schoonheid, van verwondering en van genieten, waar we de seizoenen met elkaar beleven"

Ik realiseerde me dat een thuis meer is dan alleen stenen. Het is een plek van herinneringen die je verbindt met elkaar en met het leven. En wat voor fijne herinneringen ik heb aan de tuinen van mijn jeugd. Het mooiste uit die tuinen wilde ik in mijn nieuwe huis samenbrengen. Het allereerste wat ik deed was een paar bakken met tuinkruiden naast het keukenraam zetten. En een magnoliaboom planten, met van die grote roze bloemen waar ik mijn hele leven al van droom.
Mijn tuin moest een bron worden van schoonheid, van verwondering en van genieten, waar we de seizoenen met elkaar beleven. Waar een egeltje rondscharrelt of een rups zich ontpopt tot een vlinder. Een plek waar mijn kinderen "Mama! Kijk!" roepen omdat er een eitje is uitgekomen in een vogelnest, of een spin een prachtig web heeft gemaakt. Of omdat ze zien dat de bloesem langzaam verandert in appeltjes.

Hoe mooi kan je tuin een uitnodiging zijn om alles uit je leven te halen. Ik hoop dat je met dit magazine heel veel zin krijgt in Je Nieuwe Tuin!

BEELD Ineke Oostveen

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 5 23-02-2024 10:00



Van kale grond tot groene oase

AUTEUR Hans Bouwman | *BEELD* Beeldbank van de Leefomgeving

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 6 23-02-2024 10:00



Door hoge en lage planten en bomen te gebruiken krijg je dieptewerking.

Wat doen we met de tuin? Die vraag speelt bij iedereen die een nieuwe woning heeft door het hoofd. De inrichting van het huis levert vaak minder hoofdbrekens op dan het aanleggen van een tuin. Borders, terras, grasveldje, schuurtje, overkapping, haag, schutting of kinderspeeltoestellen. Waar kies je voor? En wat voor een tuintype ben je eigenlijk?

Hou je van een stijlvolle inrichting, is het voor jou de plek om te ontspannen en met familie en vrienden te barbecueën? Of wil je lekker in de tuin wroeten en met plantjes en bloemen in de weer? Misschien wil je juist weinig in de tuin bezig zijn. Als je weet welk tuintype je bent (zie kader), helpt dat om jouw favoriete tuin in te richten.

Het is bij het aanleggen van een nieuwe tuin belangrijk om rekening te houden met een paar zaken, zegt Ben van Ooijen, directeur van Bloemenpark Appeltern (voorheen De Tuinen van Appeltern).

"Kijk als eerste naar de bodem", geeft hij als tip. Is het kleigrond, is het zand? Hebben er vrachtwagens overheen gereden en is de grond in elkaar gedrukt? Als je weet wat voor een soort bodem het is, kun je de juiste maatregelen nemen om te zorgen dat er straks een bloeiende tuin ontstaat. Bijvoorbeeld losmaken, omspitten, compost aanbrengen, bemesten, een extra laag aanbrengen. Bij een tuinbedrijf of de lokale kweker kunnen ze vertellen wat je het beste kunt doen.

"Kijk ook of er onkruid in die kale voor- en achtertuin zit", zegt Van Ooijen. Heb je nog niets aan de grond gedaan en komt er groen op, haal het dan eruit, het liefst met wortel. "Je wilt niet dat dat onkruid later in je mooie nieuwe tuin door de planten heen komt."

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 7 23-02-2024 10:00

Vier tips

Maar dan? De voor- en achtertuin is klaar om ingericht te worden. Het is nog steeds een kale vlakte. Van Ooijen geeft vier punten waaraan je kunt denken bij het aanleggen van een tuin.

1. Voldoende beplanting is heel belangrijk.
"Ik raad aan om twee derde van je tuinoppervlak groen te maken. Dat betekent dat je slechts een derde deel mag beleggen met stenen, hout of grind."

2. Hoogteverschil is ook belangrijk.
"Een vlakke tuin waarbij je alles in één oogopslag overziet, is saai en heeft geen sfeer. Door hoge en lage planten en bomen te gebruiken krijg je dieptewerking en wordt de tuin spannend."

3. Met hoogteverschil zorg je voor privacy.
Je wilt immers geen inkijk van de buren. Leibomen zijn bijvoorbeeld daar heel geschikt voor. Dit zijn bomen waarvan de takken in horizontale richting worden geleid en er als het ware een groene muur ontstaat. "Let op waar je het terras neerlegt; als je gezellig in de tuin zit, wil je niet tegen een lelijke muur aankijken."

4. Een belangrijke vraag is hoeveel tijd je later aan de tuin wilt besteden.
"Kijk uit dat de tuin niet meer tijd vraagt dan je eraan wilt besteden", waarschuwt Van Ooijen. Met de keuze van inrichting en planten van bomen kun je daar rekening mee houden. "Een border met vaste planten kost meer tijd dan een border met heesters. En met een gazon heb je meer werk dan met een vijver. De keuze voor het soort groen is essentieel."

Moodboard

Keuzes, keuzes, keuzes. Hoe word je daar wijs uit? Van Ooijen raadt aan op te schrijven wat je wensen en verlangens zijn. Eventueel met fotootjes en tekeningen die je uitknipt uit tijdschriften of verzamelt in een app zoals Pinterest (zo ontstaat een zogenoemd moodboard).

Van Ooijen raadt aan geen tuin aan te leggen voor 'het mooie plaatje'. "Denk bij een tuin ook vooral na over de consequenties van je keuze; een gazon moet je maaien, potten met planten vragen meer zorg dan een border. Tuingeluk en -gevoel zit in het groen en niet in het mooie plaatje."

Scan de QR-code voor tuintips over ontwerp, aanleg en inrichting





"Tuingeluk en -gevoel zit in het groen en niet in het mooie plaatje"

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 8 23-02-2024 10:00



Hou je van een stijlvolle inrichting of is de tuin een plek waar de kinderen lekker kunnen spelen en de hond kan rondrennen?



Wat voor tuintype ben jij?

Wat voor een tuintype ben jij? Hou je van een stijlvolle inrichting en laat je dat graag aan anderen zien? Wil je gewoon lekker genieten van het groen in je tuin, maar liever niet te veel tuinieren? Misschien vind je de tuin wel een goede plek om leuke dingen te doen, het liefst met vrienden of familie: een drankje drinken, een barbecue houden, kinderen laten spelen. Wellicht wil je er niet veel energie in steken. Of heb je groene vingers en is werken in je tuin je hobby?

Als je de tuin gaat inrichten, is het handig als je weet welk tuintype je bent (Tuinmonitor). Nieuwsgierig? Scan de QR-code.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 9 23-02-2024 10:01

De inrichting van de tuin begint bij jezelf

AUTEUR Jesse Kiel | *BEELD* Beeldbank van de Leefomgeving

De inrichting van de tuin biedt genoeg mogelijkheden om er later volop van te kunnen genieten. Daarbij is er ruimte voor mooie bloemen en planten, maar ook voor die tuinset of patio. Hoe groot of klein je tuin ook is en waar de zon ook opkomt of ondergaat: met deze tips richt je de tuin zo fijn mogelijk in.

Voor de inrichting is het belangrijk om goed te weten welke eigenschappen van de tuin bepalen wat wel en niet kan. De belangrijkste factoren zijn de vorm, ligging en grootte van de tuin. De meest gebruikelijke vorm voor tuinen is rechthoekig, vaak langer dan breed. Een advies aan de meeste tuinbezitters is dan ook om veel te spelen met de vorm van plantenvakken en patio's. Denk bijvoorbeeld aan ronde vormen, zodat hoeken van je tuin toch speels worden ingericht. Dit geldt net zo goed voor vierkante tuinen.

Veel of weinig zon

Ook de ligging van de tuin heeft invloed op de inrichting. Ligt de tuin op het noorden, dan zijn schaduwrijke planten zeer geschikt. Een tuin op het zuiden en westen heeft juist veel zonuren, waardoor je goed moet nadenken over het creëren van schaduwplekken met parasols, overkappingen of, bij voorkeur, met bomen!

Er kan bij de inrichting van de tuin ook worden nagedacht over hoogteverschillen. Door 'etages' in te richten, krijg je een meer aflopende tuin en krijgt de buitenruimte een heel nieuwe dimensie. Door te variëren lijkt de tuin ook vaak nét iets groter. Want de gemiddelde nieuwbouwtuin is niet meer zo groot, zegt ook tuin- en landschapsarchitect Nienke Plantinga. In haar boek *Avontuurlijk Tuinieren* bespreekt Plantinga hoe en waarmee nieuwe tuinen op een interessante manier kunnen worden ingericht vanuit het perspectief van de natuur. Een van haar adviezen is om met groen de hoogte in te denken. "Verticaal tuinieren is een grote trend. Bomen zijn daarbij essentieel. Maar denk ook aan hagen en klimplanten, zoals een druif, Clematis of klimroos."

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 10 23-02-2024 10:01

Elke tuin anders

Voor het inrichten van de achtertuin zijn reclames met ‘perfecte tuinen’ vaak leidend. Jammer, vindt Plantinga “Een ontwerp begint altijd bij jezelf”, stelt zij. “Een tuin moet gewoon heel praktisch zijn, met ruimte voor zitplekken, vuilcontainers, fietsen en minimale looproutes. De meeste mensen willen eigenlijk een bijzondere tuin, goed voor mens en dier en misschien wel eetbaar.”

Zij adviseert om algemene tips over de vorm, ligging en grootte ter harte te nemen, maar ook zelf te kijken naar welke andere factoren in de eigen tuin meespelen. “Is het winderig in jouw tuin? Wil je je tuin voor een speciale activiteit of hobby gebruiken? Zoek uit wat je zelf mooi en handig vindt, of het nou een boomgaard of een kruidentuin is.”





“Door te variëren lijkt de tuin ook nét iets groter”

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 11 23-02-2024 10:01

Een groene tuin veel werk? Nee joh!

Tien Tuin Tips

Wie het leuk vindt om regelmatig in de aarde te wroeten en bezig te zijn met plantjes, kan zijn hart ophalen bij een tuin. Maar ook voor wie geen groene vingers heeft, is een groene tuin mogelijk, zonder elk weekend erin bezig te zijn. Laten we stapsgewijs een aantal punten doornemen waar je op kunt letten. We beginnen bij ...

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 12 23-02-2024 10:01

1 De bodem

Vaak krijg je bij een nieuwbouwwoning een zandbak waar de tuin moet komen. Om te beginnen is het verstandig de tuin aan te vullen of op te hogen met tuinaarde. Een eenvoudige manier om te kijken of de bodem in je tuin gezond is: een spa in de grond steken en kijken of er regenwormen zitten. Als dat zo is, is de bodem aardig gezond; ontbreken ze, dan kun je compost aanbrengen.

Tip!

Als de tuin klaar is, laat dan het omspitten en schoffelen tussen plantjes even achterwege. Dat is veel beter voor het bodemleven (schimmels, bacteriën, mijten, aaltjes, wormen) en het zorgt voor gezondere planten. Dat scheelt een hoop tijd én je planten doen het beter!





2 Regenwater opvangen

Omdat lange periodes van droogte veel vaker gaan voorkomen, is het slim om in de tuin water op te vangen. Bijvoorbeeld door in de tuin te werken met hoogteverschillen of een poel, infiltratiegreppel, regenwatervijver of een moeraszone aan te leggen. En wat te denken van een regenton; het water kan weer gebruikt worden om de planten water te geven. Scan de QR-code voor instructies hoe je een regenton kunt aansluiten op de regenpijp.

TIP!

Geef planten niet te vaak en niet te veel water: ze worden dan 'lui'. De wortels gaan niet meer verder de grond in en worden niet langer. De planten staan hierdoor niet erg stevig. En minder vaak water geven, scheelt weer tijd!

AUTEUR Hans Bouwman | *BEELD* Beeldbank van de Leefomgeving, iStock

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 13 23-02-2024 10:01



3 Bestrating

Verharding is in bijna elke tuin noodzakelijk voor een terras, loopruimte en een plek voor de fiets of container. Hiervoor is circa 15 vierkante meter nodig. Voor elke vierkante meter daarboven adviseert Stichting Steenbreek om 80 procent groen en 20 procent verharding aan te houden. Hierdoor kan water beter de bodem indringen en het is beter voor de plantengroei. Er zijn ook waterdoorlatende terrastegels: de onderlaag vangt dan het hemelwater op en voert dat langzaam naar de ondergrond af.

TIP!

Minder tegels, hout of grind scheelt ook tijd in onderhoud: niet meer elk jaar de groene aanslag van het terras poetsen of spuiten en het onkruid tussen het grind weghalen.



4 Inheemse planten

Kies bij voorkeur voor inheemse planten. Deze planten komen hier van nature voor en hebben zich aangepast aan ons klimaat, de bodem en de kleine dieren en insecten. Ze gaan daardoor ook minder snel dood en hebben minder verzorging nodig. Planten en insecten hebben zich aan elkaar aangepast.

TIP!

Bespaar tijd met het uitzoeken van het een en ander. Ga naar een tuincentrum met een Groen Klimaatplein (QR-code 1), daar hebben ze steeds meer aandacht voor inheemse soorten. Vaak is er bij lokale (biologische) kwekerijen ook voldoende deskundigheid. Maak er gebruik van! Een handig hulpmiddel is de Inheemse Bomenwaaier van IVN Natuureducatie (QR-code 2).

QR-code 1

QR-code 2

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 14 23-02-2024 10:01



5 Plant een boom

In je eigen tuin kun je volop genieten van de natuur dichtbij. Het planten van een boom helpt daarbij. Bomen zorgen voor schaduw en verkoeling in de tuin, helpen tegen wateroverlast, zuiveren de lucht en bieden privacy. Sommige bomen leveren voedsel voor mens en dier met ieder jaar volop fruit, zaden of noten. Vogels zoeken bomen en struiken om te schuilen of zich te nestelen. Denk ook eens aan nestkasten om vogels naar je tuin te lokken.

TIP!

Als je eenmaal een boom hebt geplant, heb je er in de jaren erna eigenlijk geen omkijken meer naar. Tenzij je het fruit of de zaden en noten gaat verzamelen; maar dat is juist weer leuk!

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 15 23-02-2024 10:01



7 Groen dak

Wie een plat dak heeft (woning, tuinhuisje, schuur) kan dat ook vergroenen. Hoe? Door een ‘groen’ dak te maken met een gevarieerde mix van mossen, grassen en planten. Dat helpt met het zuiveren van de lucht en afkoeling van de gehele tuin. Denk wel aan een goede afwatering of waterberging (regenton). In veel gemeenten zijn subsidies (scan de QR-code) voor groene of bruine daken (bodemlaag waarin zaden en planten kunnen ontkiemen).

TIP!

Informeer je goed over het aanleggen van een groen dak. Er zijn genoeg gespecialiseerde bedrijven te vinden. Je kunt het zo duur maken als je wilt: een simpel sedumdak is uiteraard het goedkoopst. Het kost ook vrijwel geen onderhoud. Leg je een complete tuin aan op je dak, dan betekent dat ook het nodige onderhoud.

6 Erfafscheiding

Wordt het een schutting of een haag? Een haag is een stuk goedkoper, gaat langer mee, trekt vogels en andere dieren aan en biedt bescherming tegen de hitte. Bovendien kun je die zelf planten. Wie liever een schutting heeft, kan toch de tuin nog iets groener maken door er (inheemse) klimplanten tegenaan te zetten. Bijvoorbeeld klimop, wilde kamperfoelie of grootbloemige bosrank (Clematis). Maak dan ook een ‘egelpoortje’ met glad afgewerkte gaten van 15 bij 15 centimeter onder in de schutting.

TIP!

Denk eraan om over de erfafscheiding eerst te overleggen met de buren. Dat scheelt wellicht later scheve gezichten en eventueel aanpassen van de erfafscheiding.



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 16 23-02-2024 10:01

8 Groene gevel

Weleens aan gedacht om de gevel te vergroenen? Ze noemen dit niet voor niks een verticale tuin. Het resultaat is uiteraard afhankelijk van de beplanting en in welke richting de muur staat. Een lelijke of saaie muur kan met groen aan het zicht onttrokken worden en een levendiger aanzicht geven.

TIP!

Door te kiezen voor planten die altijd groen blijven, heb je ook in de winter een mooie groene gevel zonder er iets voor te hoeven doen. Goede inheemse soorten voor een geveltuin zijn onder meer de doornloze braam en wilde hop.



Bomen zorgen voor schaduw en verkoeling in de tuin en helpen tegen wateroverlast

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 17 23-02-2024 10:01

9 Gazon

Sommige mensen houden van een knalgroen, strak en kort gemaaid gazon. Gras dat elke week wordt gemaaid, heeft niet zoveel waarde voor de natuur. Bijen en vlinders vinden er geen voedsel meer. Wanneer het gras kort is, verdampt het water ook sneller uit de bodem. Door minder te maaien krijgen onder meer bijen, kevers, vlinders en hommels meer voedsel.

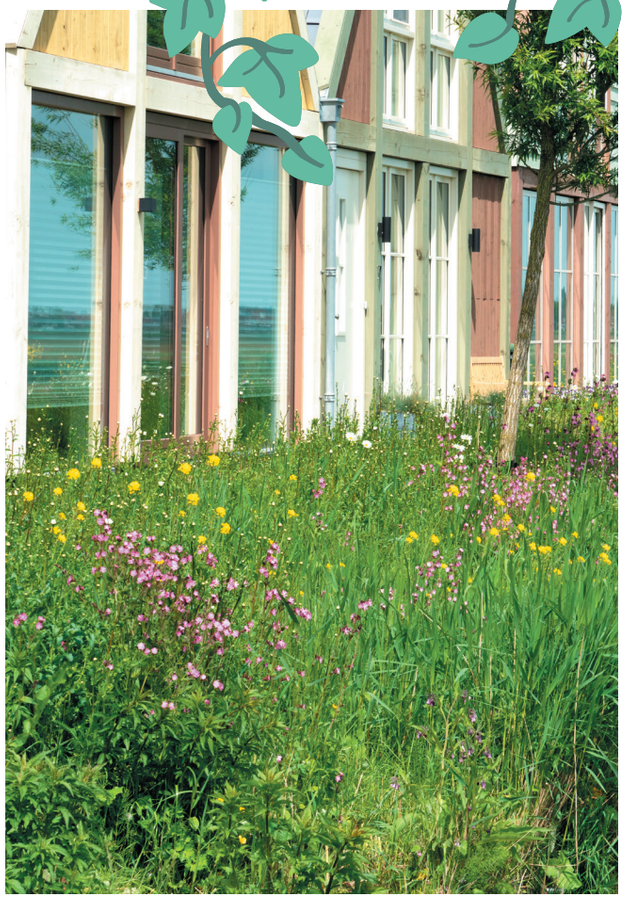
TIP!

Wie inmiddels al een groene tuin heeft: maai een deel van de grasmat minder vaak of om en om. Het stukje dat je overslaat dient als toevluchtsoord voor insecten en planten. Het scheelt ook weer heel wat maaitijd!



Meer over tuinen en tuinieren

Op de site www.groei.nl van Groei & Bloei staan meer tips, artikelen, foto's en handige video's over de tuin en over de planten die je erin zet. Groei & Bloei is een vereniging van liefhebbers van tuinen en tuinieren. De verschillende afdelingen organiseren activiteiten, variërend van lezingen en workshops tot excursies en korte reizen.



10 Een 'natuurlijke' tuin

Een tuin waar veel verschillende soorten leven, kan beter tegen plagen en extreme weersomstandigheden. In een dergelijke tuin is de lucht schoner, is het op zomerdagen koeler, wordt water beter opgevangen en vastgehouden, is er minder droogte in de zomer en is de natuur in balans, waardoor je bijna niks aan je tuin hoeft te doen! Dat laatste beseffen mensen vaak niet: velen denken dat een tuin met veel groen bewerkelijk en duur is.

TIP!

Wil je minder tijd kwijt zijn aan wieden van het onkruid, neem dan bodembedekkers. Dit zijn lage, kruipende planten die met wortels en bladeren aan elkaar groeien en daarmee de bodem afdekken, vaak tussen grote planten, bomen en struiken.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 18 23-02-2024 10:01

column

Bakkie koffie met vlinders en kleurige bloemen

Vijf bijen en drie vlinders dwarrelen rondom de kleurige bloemen in mijn achtertuin terwijl ik dit schrijf. Een aantal jaren geleden kocht ik met mijn vriend een woning. De achtertuin, niet groot maar perfect om mijn ochtendkoffie te drinken, was een paar vierkante meter.

Rond dezelfde tijd dat wij in dit huis gingen wonen, startte ik met het maken van het programma *De Groenste Straat van Gelderland*. Een tv-programma van *Omroep Gelderland* waar we voortuinen die vol liggen met steen en grind veranderen tot groenoases.

De deelnemers van ons programma kregen een metamorfose in één dag. Vaak lag de hele tuin vol met grind. Ik kreeg dan de reactie dat je er geen onderhoud aan had. Maar als ik doorvroeg naar de plukken onkruid die tussen het grind en worteldoek omhoog groeiden, gaven ze toe dat het toch wel gedoe is.

Samen met studenten van een tuinopleiding schepten we de tuin met grind en steen leeg. Een nieuw laagje zwarte grond erop en planten maar. De tuin zetten we vol bodembedekkers en bloemen voor bijen en vlinders. De bodembedekkers zorgen ervoor dat onkruid er niet tussendoor komt. Ook hadden we alleen maar meerjarige planten bij ons. Dan hoef je volgend jaar niet opnieuw te beginnen. Het enige wat je hoeft te doen is in het begin bijhouden en daarna eens per jaar de boel kortwieken.

Ik werd met de dag jaloerser op de kandidaten die een tuin vol kleur kregen. Daarom besloot ik mijn kennis die ik in de afgelopen jaren had opgedaan tijdens het programma, voor mezelf te gaan gebruiken. Ik verkondigde namelijk de hele dag dat het helemaal niet zo moeilijk is om een groene tuin te hebben met bloeiende planten. Oké, wij hebben wel iets meer dagen in de tuin gewerkt.

En zeg nou zelf, als je je koffie kunt drinken met dwarrelende vlinders om je heen en veelkleurige bloemen, dan smaakt dat bakkie toch veel lekkerder dan op een snoeiheet stukje grind. Ik kan het iedereen aanraden!



Judi van den Brink
Redacteur Omroep Gelderland



ILLUSTRATIE Sandra Grutter

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 19 23-02-2024 10:01

Kennen jullie de seizoenen,

de seizoenen op een rij?

AUTEUR Hans Bouwman | *BEELD* Beeldbank van de Leefomgeving , iStock

De tuin is aangelegd. Laat de zomer maar komen. En die andere drie seizoenen, want van een tuin kun je het hele jaar door genieten. Af en toe zal er wat werk moeten worden verricht: grasmaaien, misschien wat schoffelen, onkruid uittrekken. Maar wat doe je en wat doe je niet, en vooral wanneer? Hier per seizoen een paar tips.



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 20 23-02-2024 10:01



Lente

In de lente kunnen we de tuin klaarmaken voor de zomermaanden die hopelijk veel zon en warmte brengen. Deze periode biedt een mooie gelegenheid om de tuin aan te pakken en eventueel nog meer groen in aan te brengen. Hiermee heb je minder wateroverlast omdat de bodem en planten een deel van het water opvangen. Een groene tuin werkt daarnaast verkoelend in periodes van hitte.

Denk goed na over waar de planten in je tuin het best tot hun recht komen. Als planten op de juiste plek staan, hebben ze minder onderhoud en water nodig, en zijn ze minder vatbaar voor plagen en ziektes.

Als er een grasmat ligt, maai dan wat minder vaak. Door bijvoorbeeld om de 3 à 4 weken te maaien, krijgen onder meer bijen, kevers, vlinders en hommels meer voedsel. Juist in de maand mei is dit belangrijk, omdat er in het voorjaar minder bloeit dan in de zomer en bijen dus minder te eten hebben.

Vergeet niet de tuinset klaar te zetten voor als het echt lekker warm wordt om buiten te zitten!



Maai in de lente wat minder vaak

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 21 23-02-2024 10:01

Zomer

Geef in de zomer de planten vroeg in de ochtend of ’s avonds water; het water verdampt ’s avonds en ’s nachts minder snel dan overdag als de zon schijnt en je voorkomt dat de bladeren en planten verbranden onder de felle zon. En liever één keer per week veel water, dan elke dag een beetje.

Verwijder uitgebloeide bloemen van eenjarige zomerbloeiers. Deze planten blijven daardoor langer bloeien en blijven er mooi en fris uitzien. Maai het gras tijdens warme, droge perioden niet te kort om verbranding en geel worden te voorkomen. Wanneer het gras kort is, verdampt het water ook sneller uit de bodem.

De zomer is voor velen ook de vakantieperiode en dat betekent de koffer inpakken, caravan inruimen en auto, trein of vliegtuig pakken. Hoe bereid je de tuin voor op jouw vakantie? Vraag, als je die luxe hebt, een familielid of de buren om in ieder geval wekelijks water te geven of te sproeien. Geef ongewenste planten, onkruid of sierplanten geen gelegenheid om zich tijdens jouw vakantie op eigen houtje te gaan verspreiden. Verwijder daarom de bloemstengels en zaadkoppen. Bind klimplanten goed vast en zorg voor ondersteuning bij hogere planten.

Wat betreft het gazon: maai het gras voor je weggaat nog eenmaal, het liefst de dag voor vertrek. Liever niet te kort, want dat kan het gras verschroeien en uitdrogen door de zon.

Het is niet slim om kort voordat je met vakantie gaat nieuwe planten in je tuin te zetten: die drogen veel te snel uit als je er niet bent.





Geef vroeg in de ochtend of ’s avonds water



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 22 23-02-2024 10:01



Plant biologische voorjaarsbollen





Herfst

In de herfst regent het gewoonlijk meer en zijn de nachten langer en vochtiger. Het najaar is dan ook de beste periode om te planten. Plantjes die nieuw zijn geplant, drogen minder snel uit, wat veel water geven scheelt. En wil je in het voorjaar mooie bloemen in de tuin, plant dan al voorjaarsbollen zoals blauwe druif, sneeuwklokje en krokus. Dan zorg je ook dat bijen en hommels in die periode voldoende voedsel hebben. Het is overigens wel de bedoeling dat het biologische bollen zijn; die zijn gegarandeerd vrij van chemische middelen. Die bollen koop je bij de betere tuincentra of via internet (scan de QR-code voor meer informatie). Biologische bollen herken je aan de keurmerken EU-biologisch, EKO en Demeter.

Blijf onkruid wieden en maai het gras in september en oktober minder kort. Het zogenoemde winterklaar maken van de tuin is niet echt nodig: niet opruimen is beter voor de natuur. De zaadbolletjes leveren voedsel voor vogels en dode stengels en bladeren bieden beschutting aan insecten en kleine zoogdieren.

Sluit de buitenkraan af en laat de tuinslang leeglopen en goed drogen voor hij in de berging wordt opgehangen.

Misschien ook een mooie gelegenheid om de berging op te ruimen voordat de tuinmeubels worden opgeborgen?

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 23 23-02-2024 10:01

Winter

Kennen jullie de seizoenen, de seizoenen op een rij. Lente, zomer, herfst en de winter hoort erbij. Dit liedje van Nijntje bevat een waarheid als een koe: de winter hoort er ook bij als het om de tuin gaat. Het zogenoemde winterklaar maken van de tuin is niet nodig. Zolang het niet vriest kun je planten en bomen blijven planten. Wie er niet toe is gekomen om in de herfst bollen te planten, krijgt vóór half december en vóór het vriest nog een kans.

De wintermaanden zijn ook een goede periode om de grond te verbeteren en kalkbemesting aan te brengen. De meest ideale tijd om te strooien is half januari.

En wanneer het wel mocht gaan vriezen? Wees dan voorzichtig met bevroren gras. Loop er niet overheen, dat kan later dode, bruine plekken in het gazon geven. Bij vorst zonder sneeuw of ijzel en met felle zon kunnen groenblijvende planten uitdrogen. Het is verstandig ze dan tijdelijk aan de zonzijde af te dekken.

En wat te denken van het gereedschap eens nalopen en zo nodig slijpen en bewegende delen smeren? Of hekjes en schuttingen repareren. Ja, de winter hoort erbij.



Verbeter de grond en breng kalkbemesting aan





Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 24 23-02-2024 10:01

je nieuwe
Moestuin



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 25 23-02-2024 10:01

Let bij de aanleg van je nieuwe tuin op hoe je het later wilt hebben (hoge, lage planten).



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 26 23-02-2024 10:01

Al in het eerste jaar **kleur** in de **tuin**

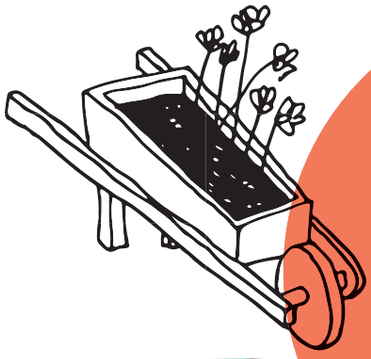
Een groene tuin aanleggen kun je in stapjes doen

In het vergroenen van de tuin is van alles mogelijk. Maar wat doen we nu en wat doen we later? De tuin wordt het allermooist als de planten en bloemen stapsgewijs en door het jaar heen worden uitgekozen. Een mengsel van eenjarige bloemen is een ideale tussenoplossing om daar in alle rust over na te denken. Daarna is van alles mogelijk, van bodembedekkers tot fruitbomen.



AUTEUR Jesse Kiel | *BEELD* Beeldbank van de Leefomgeving, iStock

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 27 23-02-2024 10:01



Een bodembedekker is een goede manier om onkruid te voorkomen





In een nieuwe tuin is op het gebied van planten van alles mogelijk: van lage beplanting en struiken tot fruitbomen en groene hagen. Het uitgebreide aanbod kan een keuze moeilijk maken, maar geen reden tot paniek: het vergroenen van de tuin kun je rustig en in stapjes doen.

Wil je gelijk al de eerste zomer kleur in de tuin hebben, dan kun je een (biologisch) zadenmengsel van eenjarige bloemetjes inzaaien met tijdelijke houtsnipperpaadjes ertussen. Tijdens of na het inrichten van de nieuwe woning is er tijd genoeg om te bedenken welke indeling van de tuin het best bevalt. Voordeel: je ziet ook gedurende het jaar waar de meeste zon en schaduw is.

Bodembedekkers

Het voordeel van deze tijdelijke invulling is dat onkruid amper de kans krijgt om te groeien. Dit scheelt volgens Margareth Hop later veel in het onderhoud in de tuin. Hop is plantendeskundige van adviesbureau Actifolia. Ook op de langere termijn blijft het bedekken van de bodem een goede manier om onkruid te voorkomen. Scan de QR-code voor voorbeelden van bodembedekkers.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 28 23-02-2024 10:01



In een nieuwe tuin is van alles mogelijk: van lage beplanting tot klimplanten.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 29 23-02-2024 10:01

Overigens, welke planten onkruid zijn, is voor iedereen verschillend: wat de een onkruid vindt, is voor de ander een aanwinst in de tuin. Niet elk onkruid is bovendien per se een probleem. Wie het mooi vindt, kan het natuurlijk gewoon laten staan.

Wie geen onkruid wil, kan bodembedekkers nemen; dit zijn planten die laag en breed groeien en onkruid amper de kans geven. Dat is ook fijn voor dieren: bijvoorbeeld lieveheersbeestjes vinden daarin een winterschuilplaats voor de winter en vogels zoeken er voedsel tussen.

Hop zegt dat je bij bodembedekkers het beste zeven tot negen plantjes per vierkante meter kunt planten. “Dit klinkt als een hoog aantal, maar dit zorgt dat de bodem al in de eerste zomer bedekt is en onkruid geen kans meer krijgt. Minder planten kan ook, maar dan heb je meer wiedwerk.” Om minder duur uit te zijn kunnen soorten zoals vrouwenmantel zelf gezaaid worden.

Rondje door andere wijken

Hop heeft samen met Stichting Steenbreek een lijst opgesteld met planten die goed zijn voor biodiversiteit, maar ook prima passen in tuinen: omdat ze er mooi uitzien en weinig onderhoud nodig hebben. Op die lijst vind je onder meer bodembedekkers als daslook, heide, klokjesbloem en ooievaarsbek.

Tuinboeken en websites leveren veel informatie, maar bekijk het ook vooral zelf zegt Hop: “Het is slim om een rondje door andere wijken te lopen waar al eerder tuinen zijn ingericht om te zien welke planten het daar goed doen. Hangen overal de hortensia’s slap, dan is dat wellicht geen verstandige keuze voor je eigen tuin.”



Plant zeven tot negen bodembedekkers per vierkante meter

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 30 23-02-2024 10:02



Maagdenpalm





Plant de tuin niet op één moment helemaal vol

Gevarieerde tuin

Om het hele jaar door van de tuin te kunnen genieten, is het volgens Hop ook verstandig om de tuin niet op één moment vol te planten. Door in het voorjaar in te kopen en te planten, maar ook in de zomer en herfst, krijg je een gevarieerde tuin met bloemen en kleur in elk seizoen.

Een goed voorbeeld is de struikklimop. “Die bloeit in de herfst en heeft besjes aan het eind van de winter. Zoiets mis je als je alleen in de lente naar het tuincentrum gaat.”

Ook bij het uitkiezen van grote struiken en bomen loont het om boomkwekerijen in het voorjaar of zomer al te bezoeken om te zien welke soort goed in de tuin past. Je kunt een mooi exemplaar uitzoeken. In het najaar, als het blad afgevallen is, kunnen ze geleverd en aangeplant worden.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 31 23-02-2024 10:02

De tuin als **extra kamer** van de woning

AUTEUR Hans Bouwman | *BEELD* Tuinbranche Nederland



Brenda Horstra: "Een tuincentrum is ook een plek waar je informatie kunt krijgen."

"In de coronatijd hebben de mensen hun tuin weer ontdekt"

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 32 23-02-2024 10:02

Wie oude jeugdfoto's bekijkt waarin je speelde in de tuin, zal zien dat die tuin niet te vergelijken is met zoals we die nu willen hebben. De huidige trend is een tuin die groen is, waar weinig tegels liggen, waarin aandacht is voor het milieu en waar we ons thuis voelen en kunnen ontspannen. "In de coronatijd hebben de mensen hun tuin weer ontdekt", zegt Brenda Horstra van Tuinbranche Nederland. "De mensen konden niet weg en wilden de tuin in, ze wilden het daar ook gezellig maken."

Rond 1950 kwamen de natuurlijke tuinen op; een reactie op de sobere, zakelijke woningen die in de naoorlogse periode werden gebouwd. De tuinen in die tijd kregen vaak borders, grindtegels, spoorbielzen, strakke gazons en staptegels in het gras. "Sommigen hadden een moestuintje en het was vooral veel gras en een klein terrasje", zegt Horstra.

De herfst was het plantseizoen, maar de strenge winters in de jaren tachtig (Elfstedentochten) zorgden ervoor dat veel planten kapotvroren en het najaar als plantseizoen verdween. Bovendien waren er inmiddels het hele jaar door planten en bomen te koop (in containers geteeld).

Loungebanken

Tuinieren en bezig zijn in de tuin – buiten het gras maaien en blaadjes harken – is pas in de jaren negentig opgekomen. In die tijd kwamen ook de tuincentra op. In die tijd werd de tuin een soort verlengstuk van de huiskamer, zegt Horstra. "Het werd een soort extra keuken met een barbecue, of een soort slaapkamer met loungebanken om te rusten en te ontspannen."

De laatste 10 jaar is er veel aandacht gekomen voor de natuur door de alarmerende berichten over de verandering van het klimaat, enorme hitte in de zomer en forse plensbuien. "Je zag dat mensen die een tuin belangrijk vinden ook aandacht hadden voor de natuur en in hun eigen tuin een bijdrage wilden leveren." Dat betekent geen gebruik meer maken van gif om tegels schoon te krijgen en onkruid te verdelgen, maar wel aandacht voor vogels en bijen, afwisselende planten, hagen in plaats van schuttingen.

Tuincentra

De tuincentra spelen daar ook op in, zegt Horstra. "Een tuincentrum is niet alleen een plek waar je plantjes koopt, maar ook een plek waar je informatie kunt krijgen over het afvoeren van water in de tuin, hoe je vogels, vlinders en bijen trekt en welke planten voor jouw tuin geschikt zijn."

Benieuwd wat de kinderen van nu van onze weelderige tuinen met veel groen en weinig tegels vinden als ze over 50 jaar jeugdfoto's van nu bekijken!

Tips over tuinen en groene subsidies

Scan de QR-code als je tips voor de tuin wilt hebben. Hier vind je meer informatie over onder meer het plaatsen van een regenton, een gazon aanleggen en een boom planten. Ook is te zien of er in jouw gemeente een groene subsidie bestaat.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 33 23-02-2024 10:02

En wat gaat dat **allemaal kosten?**

AUTEUR Hans Bouwman | *BEELD* iStock, Beeldbank van de Leefomgeving



Een kale vlakte. Zand. Dat is het aanzicht van een tuin bij een nieuwbouwwoning. Nauwelijks voor te stellen dat je een jaar later kunt genieten van bloemen en planten, de kleuren en zoemende bijen en rondfladderende vlinders. Voor het zo ver is, moet er wel werk worden verricht. Een belangrijke vraag: wat gaat dat kosten?

Om een tuin aan te leggen, heb je met verschillende kosten te maken. Dat begint bij het tuinontwerp. Dat kun je zelf doen, maar ook in handen geven van iemand die er professioneel mee bezig is. De gemiddelde kosten voor een tuinontwerp liggen tussen de 200 en 900 euro. Dat is onder meer afhankelijk van de grootte van de tuin en de wensen die je hebt.

Prijsindicaties

Voor het aanleggen van de tuin liggen de gemiddelde kosten tussen de 30 en 150 euro per vierkante meter (inclusief arbeidsuren en materiaal). Uiteraard is het afhankelijk van de hovenier of het bedrijf dat je tuin aanlegt, maar ook afhankelijk van wat je wilt: gras, borders, planten, bomen, tegels, vijver, schutting, tuinhuisje, speeltoestellen.

Het aanleggen van gras is uiteraard goedkoper dan beplanting. Bij beplanting zijn vaste planten – die elk jaar bloeien – goedkoper dan de eenjarige planten die maar 1 jaar groeien en bloeien en elk jaar weer gezaaid of geplant moeten worden. En bij een haag is jonge aanplant uiteraard goedkoper dan een 'kant-en-klare' heg.

OM EEN INDICATIE TE GEVEN VAN DE GEMIDDELDE KOSTEN:

GAZON PER M²:	€5 - €10
BEPLANTING PER M²:	€10 - €30
BESTRATING PER M²:	€50 - €200
HAAG PER M¹:	€10 - €250
SCHUTTING PER M¹:	€50 - €250

Groen of tegels?

Je kunt er ook voor kiezen om de tuin grotendeels te betegelen. Maar dat heeft nadelen: zo kan het regenwater moeilijk weg en zorgen de tegels ervoor dat de temperatuur in de tuin hoger wordt omdat ze de warmte vasthouden. En je zult nauwelijks insecten en vogels zien.

Een ander nadeel: de kosten. Jaren geleden is onderzoek* gedaan naar de kosten van een tuin en daaruit bleek dat de aanleg van een tegeltuin duurder is dan van een groene tuin. Dit onderzoek is al enige jaren oud, maar de conclusie over de kosten geldt nog steeds (zie kader).

* *Weinig werk en toch een groene tuin*, Haags Milieucentrum, november 2011 (tegenwoordig heet het centrum Duurzaam Den Haag)

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 34 23-02-2024 10:02



De aanleg van een groene tuin is goedkoper dan van een betegelde tuin

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 35 23-02-2024 10:02

Onderhoud

Wie toch voor een betegelde tuin kiest omdat dat minder onderhoud zou vragen, komt bedrogen uit. Een groene tuin met terras en paden en verder onderhoudsvriendelijke planten en een boom op de juiste plek, is niet alleen goedkoper, maar vraagt ook minder verzorging.
Denk bij een grotendeels betegelde tuin maar eens aan het regelmatig onkruid verwijderen tussen de tegels, het mos weghalen, de tegels schoonspuiten, gevallen blaadjes opruimen, de planten in potten en bakken water geven.

In een groene tuin kun je het wieden grotendeels voorkomen door gebruik te maken van bodembedekkers: planten die snel met wortels en bladeren aan elkaar groeien en een groot oppervlak van de bodem afdekken. Blaadjes die van de bomen en struiken vallen, kun je gewoon laten liggen: ze beschermen de planten tegen de kou en leveren voedingsstoffen voor de bodem. Ook de vogels, egels, muizen en insecten zijn blij met de blaadjes als beschutting.

Kortom, genoeg mogelijkheden en genoeg keuzes om van die kale zandvlakte jouw eigen tuin te maken: een plek om te ontspannen, te spelen en te recreëren. Maar ja: de kost gaat voor de baat uit.

De redactie maakt een voorbehoud over de in dit artikel genoemde bedragen; er is uitgegaan van gemiddelde kosten die hoveniers, websites en vergelijkingssites geven. In dit artikel zijn de in de bronnen genoemde laagste en hoogste gemiddelde prijzen genomen.



Rekenvoorbeeld kosten tuin

Stel, je tuin is 5,40 meter breed en 8,00 meter diep. Je wilt een terras van 16 vierkante meter, een tegelpad van 8 bij 1 meter (8 m^2) en de rest beplanting (19,2 m^2). Met de buren heb je afgesproken een haag te planten.

KOSTEN TUIN GOEDKOOPSTE VARIANT:

24.0 M^2 BESTRATING (€ 50/M^2)	€ 1.200.-
19.2 M^2 BEPLANTING (€ 10/M^2)	€ 192.-
16.0 M^1 HAAG MET BUREN (€ 10/M^1)	€ 80.-
5.4 M^1 SCHUTTING ACHTER (€ 50/M^1)	€ 270.-
TOTAAL	€ 1.742.-

KOSTEN TUIN DUURSTE VARIANT:

24.0 M^2 BESTRATING (€ 200/M^2)	€ 4.800.-
19.2 M^2 BEPLANTING (€ 30/M^2)	€ 576.-
16.0 M^1 HAAG MET BUREN (€ 125/M^1)	€ 2.000.-
5.4 M^1 SCHUTTING ACHTER (€ 250/M^1)	€ 1.350.-
TOTAAL	€ 8.726.-

Je hele tuin betegelen is veel duurder:

BESTRATEN TUIN GOEDKOOPSTE VARIANT:

43.2 M^2 BESTRATING (€ 50/M^2)	€ 2.160.-
16.0 M^1 SCHUTTING MET BUREN (€ 50/M^1)	€ 400.-
5.4 M^1 SCHUTTING ACHTER (€ 50/M^1)	€ 270.-
TOTAAL	€ 2.830.-

BESTRATEN TUIN DUURSTE VARIANT:

43.2 M^2 BESTRATING (€ 200/M^2)	€ 8.640.-
16.0 M^1 SCHUTTING MET BUREN (€ 250/M^1)	€ 2.000.-
5.4 M^1 SCHUTTING ACHTER (€ 250/M^1)	€ 1.350.-
TOTAAL	€ 11.990.-

Naast het kiezen voor een groene tuin, zijn er nog meer mogelijkheden om te besparen op kosten voor de tuin en tuinonderhoud. Zoals gereedschap delen, zelf compost maken en met de hand vegen en harken. Scan de QR-code voor meer budgettips op de site van Milieu Centraal.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 36 23-02-2024 10:02

column

Een groene tuin, goed voor je gezondheid



Een groene tuin is niet alleen beter voor de natuur en het klimaat, maar ook goed voor je eigen gezondheid. Hoe dat zit?

Een gezonde leefstijl (gezond eten, bewegen) kan allerlei aandoeningen helpen voorkomen. Een groene tuin draagt daar ook op verschillende manieren aan bij. Zo vraagt een groene tuin om onderhoud (maaien, schoffelen, planten), waardoor je automatisch meer in beweging bent. Een groene voortuin nodigt uit om in te verblijven en zo bijvoorbeeld je buren te ontmoeten. En het kweken van je eigen groente en fruit draagt bij aan gezond eten.

Geen last van stress hebben of ontspannen zijn, is van belang bij het voorkomen van ziekten. Zo weten we dat uitkijken op groen je blijer en gelukkiger maakt. Op een groene plek zijn, zoals je eigen tuin, zorgt voor ontspanning en afname van stress.

Onderzoek door de Wageningen Universiteit laat zien dat het hebben van een tuin, en dan vooral een tuin met veel groen, je lijkt te beschermen tegen het krijgen van gezondheidsproblemen zoals een beroerte, ADHD, hartziekten en besmettelijke darmziekten.

Er wordt steeds meer bekend over hoe een groene en gevarieerde tuin zorgt voor een betere afweer tegen ziekten. Kinderen die regelmatig spelen in de natuur of in een groene tuin, hebben minder kans op het ontwikkelen van astma en allergieën. Ook voor hen is het dus belangrijk dat er genoeg groene plekken in de tuin of in de buurt zijn om te kunnen spelen.

Bij een groene tuin hoef je je ook minder zorgen te maken over de hitte, want met veel groen, en met name bomen, blijft het lekker koel in de zomer. Ook heb je minder vaak wateroverlast omdat het water gemakkelijker weg kan zakken in de bodem. Genoeg redenen om bij het aanleggen van je tuin te kiezen voor een zo groen mogelijke tuin met veel verschillende planten.



Peternel Mereboer
Netwerkadviseur Natuur en Gezondheid bij Alles is Gezondheid, en voormalig huisarts

ILLUSTRATIE Sandra Grutter

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 37 23-02-2024 10:02

Je tuin als **dierenhotel**



Als je een hek of schutting hebt, zorg dan voor een egelpoortje waardoor egels naar andere tuinen kunnen lopen. Wil je liever geen gat maken? Graaf er dan een tunneltje onderdoor.

AUTEUR Jesse Kiel | *BEELD* Unsplash, Beeldbank van de Leefomgeving

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 38 23-02-2024 10:02

Egels, vogels, kikkers en padden zoeken in nieuwbouw-wijken een rustplek of een plek om te schuilen





Insecten, tuinvogels, kikkers en padden: een groene tuin met voldoende voedsel voor de dieren en insecten nodigt uit tot levendigheid. Een tuin met voldoende schuilplekken geeft het hele jaar door veel om je over te verwonderen. Veel onderhoud hoeft het niet te kosten. Hoe krijg je insecten, vogels en andere dieren in je tuin of zelfs in een straat of wijk?

Schakel alle tuinen aaneen en je zou het grootste natuurgebied van Nederland krijgen. Egels, tuinvogels, kikkers en padden zoeken ook in nieuwbouwwijken een rustplek of een plek om te schuilen. En dat draagt bij aan een gevoel van geluk, zeggen organisaties als Dierenbescherming en Milieu Centraal. “Het zien van vlinders en vogels werkt ontspannend”, zegt Sanne Janssen van Milieu Centraal.

Het grootste plezier dat tuinbezitters de vlinders, bijen, vogels, kikkers en andere ‘gasten’ kunnen doen, is het inrichten van tuinen met voldoende planten, bloemen en ander groen. En door hoogteverschillen aan te brengen, bijvoorbeeld door struiken en bomen te planten. Kunstgras en bijna de helft van je tuin vol leggen met tegels moet je juist niet doen.

Lees je vooral goed in, adviseert Janssen. “Om de juiste plantensoorten te vinden die insecten en vogels nodig hebben, heeft Stichting Steenbreek lijsten opgesteld waarmee tuinbezitters naar een kwekerij of tuincentrum kunnen gaan (scan de QR-code om deze lijsten te bekijken, red.). Belangrijk is dat in een diervriendelijke tuin zoveel mogelijk soorten staan die hier van nature voorkomen. En kies biologische planten en bloemen, deze zijn niet behandeld met bestrijdingsmiddelen die giftig zijn voor insecten zoals vlinders en bijen.”

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 39 23-02-2024 10:02

Deze planten herken je aan keurmerken EU-biologisch, EKO en Demeter. “De lokale – biologische – kwekerij kan hier advies over geven.”

Herken rustplekken

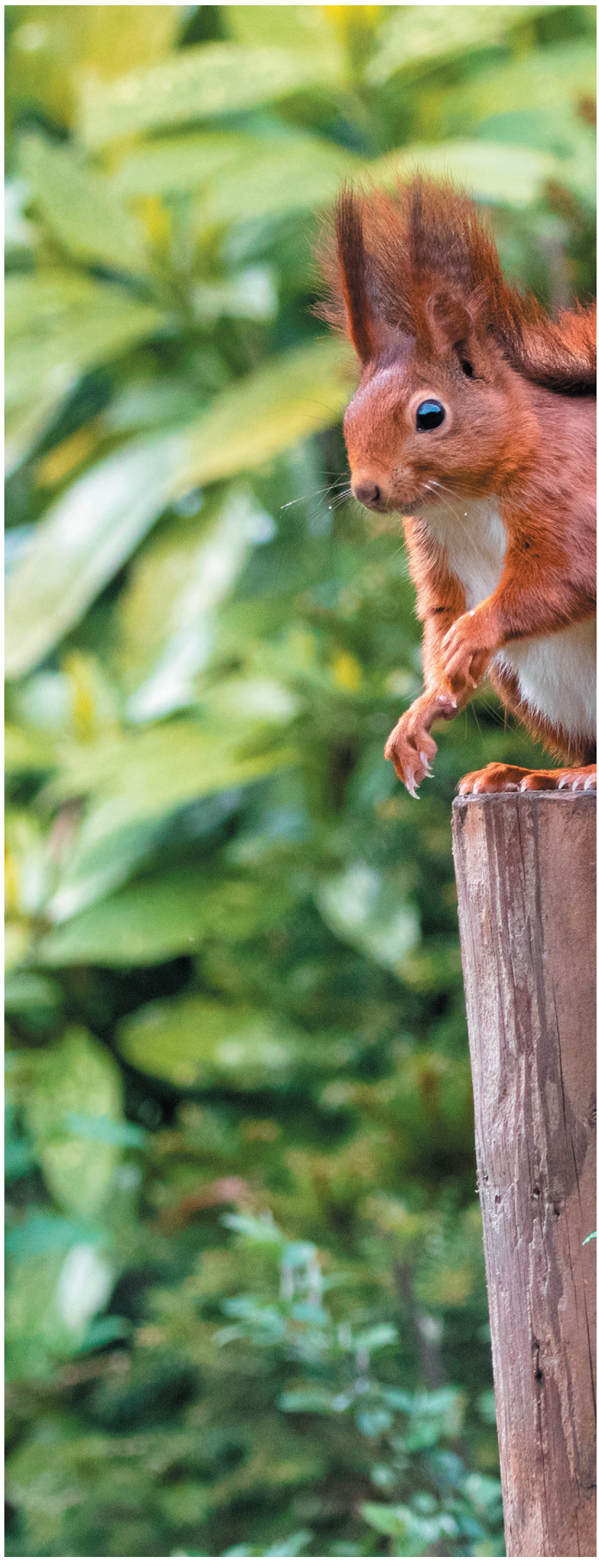
Is de tuin voldoende groen, dan adviseren Dierenbescherming en Milieu Centraal om de natuur haar gang te laten gaan. Vooral in het voorjaar is het verstandig om te kijken waar de schuil- en rustplaatsen van dieren zijn en daarin niets te veranderen. Grote veranderingen kunnen het dierenrijk al snel verstoren.

“We zien heel vaak dat mensen in het voorjaar of het najaar het snoeiafval opruimen voor een overzichtelijke tuin”, zegt Niels Kalkman van de Dierenbescherming. “Voor een egel zijn die rommelige hoekjes nou net een tijdelijke rustplek om op adem te komen. Insecten kunnen in uitgebloeide bloemen en planten nestelen en vogels kunnen afgebroken, dode takjes goed gebruiken voor het maken van hun nesten”, aldus Janssen.

Samen met de buren

In nieuwbouwwijken kunnen buren samenwerken door tuinen onderling aan elkaar te verbinden. “Het gebied waar de dieren en vogels leven, stopt uiteraard niet bij de schutting naar je buren”, aldus Kalkman. “Spreek met buren af om natuurlijke hagen te plaatsen in plaats van schuttingen. Als je een hek of schutting hebt, zorg dan voor een egelpoortje.” Dat is een gat van ongeveer 13 bij 13 centimeter in het hek of de schutting waardoor egels naar andere tuinen kunnen lopen. Wil je liever geen gat maken? Graaf er dan een tunneltje onderdoor.

Plannen voor een vijver waarin kikkers ruimte vinden en waaruit vogels en andere dieren kunnen drinken? “Als de ene buur geen ruimte heeft voor een vijver in de tuin, dan zou je eventueel kunnen kijken of iemand anders in de buurt zo’n vijver wil aanleggen”, geeft Kalkman als tip. “Zo kun je onderling elkaar aanvullen om in de buurt meer soorten aan te trekken.”



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 40 23-02-2024 10:02







Met nestkastjes lok je vogels naar je tuin.



Apps voor de tuin

Er zijn zowel in de App Store als Google Play apps verkrijgbaar met handige tips over (het herkennen van) dieren, planten en bomen en onderhoud van de tuin. Dierenzoeker is een simpele app om de meest voorkomende Nederlandse huis-, tuin- en keukendieren te herkennen. Met iNaturalist en ObsIdentify kun je planten én dieren identificeren. Dat geldt ook voor Google Lens. BirdNET richt zich op vogels. Andere tuinapps zijn MijnTuin, Plantengids, Plantifier, Tuin Manager en PlantNet.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 41 23-02-2024 10:02

Kijk of de **planten** en **wortels gezond** zijn

AUTEUR Hans Bouwman | *BEELD* iStock, Beeldbank van de Leefomgeving

Welke planten moet ik in de tuin zetten? Waar koop ik ze? En wat kost het? Vragen die iedereen heeft bij het inrichten van een nieuwe tuin. Bij het kopen van planten kun je kiezen uit kwekerijen, tuincentra, supermarkten en bouwmarkten. Maar wat is eigenlijk het verschil in aanbod en waar vind je de beste kwaliteit?

Wie een nieuwe tuin inricht, zal vaak een beroep doen op een hovenier of tuinbedrijf. Gemiddeld liggen de kosten van beplanting in een tuin aanbrengen tussen de 10 en 30 euro per vierkante meter. Uiteraard heeft dat alles te maken met de keuze. Bomen en struiken zijn duurder dan bijvoorbeeld (nieuwe jonge) planten. Alles met gras vol leggen is het goedkoopst, maar dat wil je uiteraard niet. Want wat is er mooier dan genieten van de fraaie kleuren van prachtige bloemen, in de schaduw onder een boom te zitten en de bijen te zien en te horen zoemen in je borders?

Biologisch

Veel zaden, bollen of planten zijn behandeld met chemische bestrijdingsmiddelen. Daardoor komt het gif in de plant en bloemen terecht. Koop daarom biologische zaden, planten en bloembollen. Deze herken je aan het groene vlaggetje met sterretjes. Dat Europese keurmerk betekent dat er geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn en geen kunstmest. Vraag voor de zekerheid even na of de zaden, planten en bloembollen biologisch zijn.

Waar je de planten ook koopt, let altijd op de gezondheid. Trek de plant even uit de pot; gaat dat lastig, dan moet hij verpot worden. Gaat het makkelijk en is er veel losse aarde, dan zit de plant in een te grote pot en betaal je waarschijnlijk te veel.

Waar kopen?

Laat je de hovenier de keuze maken of koop je zelf de planten? De vraag is waar je het beste planten voor de tuin kunt kopen. Dat kan via internet (zoals bij Cruydt-Hoeck), maar vaak wil je toch zien wat je koopt en advies krijgen.

Kwekerijen zijn gespecialiseerde plantenleveranciers. Hier vind je vaak de hoogste kwaliteit planten. Kwekers hebben grote kennis van planten en bieden vaak zeldzamere en bijzondere soorten. Hun planten worden zorgvuldig gekweekt en hebben doorgaans gezondere wortels, wat een goede start voor de plant betekent. Kwekerijen kunnen ook advies geven over het onderhoud en de juiste omstandigheden voor je planten.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 42 23-02-2024 10:02

Waar koop je de beste plantjes?



Tuincentra zijn bekend om hun brede assortiment planten en tuinbenodigdheden. Ze zijn een goede tussenweg tussen kwekerijen en supermarkten. Hoewel de kwaliteit varieert, bieden veel tuincentra gezonde planten met deskundig advies. Ze zijn een goede keuze voor standaardsoorten en tuinaccessoires.

Supermarkten verkopen vaak planten van wisselend assortiment. Vaak zijn deze planten niet van de hoogste kwaliteit. Ze worden onder minder ideale omstandigheden gekweekt dan bij kwekers. Het is belangrijk om extra aandacht te besteden aan de gezondheid van supermarktplanten en ze zorgvuldig te verzorgen. De planten worden voor alle supermarkten in het groot ingekocht en dat betekent dat er vaak wel bijzonder scherpe aanbiedingen zijn.

Bouwmarkten bieden meestal betaalbare, en vaak wat grotere, planten voor in de tuin. De kwaliteit varieert sterk en het is niet altijd zeker of je deskundig advies kunt krijgen. Dit kan een goede optie zijn als je gewoon wat groen in je tuin wilt, zonder al te veel uit te geven.



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 43 23-02-2024 10:02

Groen en gezondheid: gunstig en goed

AUTEUR Hans Bouwman | *BEELD* Beeldbank van de Leefomgeving



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 44 23-02-2024 10:02

Een groene tuin, dus met planten, struiken en bomen, is belangrijk voor onze gezondheid. Dat is een van de conclusies uit een onderzoek dat Wageningen Universiteit en het Nivel in 2022 en 2023 hebben gehouden.

Het is bekend dat een tuin met planten, bomen en struiken belangrijk is om bijvoorbeeld wateroverlast te voorkomen. Groen in de tuin zorgt er ook voor dat de temperatuur lager is dan in een tuin met veel stenen en tegels. Dat kan soms wel 5 graden schelen! Ook is uit onderzoek bekend dat groen een gunstig effect heeft op de gezondheid. Zelfs al het kijken naar groen!

Aandoeningen

Om meer te weten te komen over het effect van een eigen tuin hebben de Wageningse universiteit (voluit Wageningen University & Research) en het Nivel een onderzoek gehouden. Nivel staat voor Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg.

In totaal werden de gegevens van zo'n 800.000 mensen onderzocht. De onderzoekers keken hierbij of een tuin bij je huis een verband laat zien met klachten en aandoeningen zoals die bekend zijn bij de huisarts. Ook keken ze of de hoeveelheid groen in de tuin iets uitmaakt.
En wat blijkt: voor vrij veel aandoeningen blijkt dat een tuin gunstig is. Voor nog meer aandoeningen blijkt dat hoe meer groen er is, hoe beter het is!

Eigen tuin

Onderzoeksleider Sjerp de Vries vertelt: "Heel veel onderzoeken laten zien dat er een verband bestaat tussen hoeveel groen er in je woonomgeving is en je gezondheid." Het gaat dan om bomen en struiken in de straat of de buurt. "Maar in die onderzoeken is vaak niet apart gekeken naar de eigen tuin en groen in je eigen tuin."

Als bomen en struiken in je straat al gunstig zijn voor je gezondheid, dan kun je je voorstellen dat groen in je eigen tuin ook belangrijk is. Dat blijkt ook uit het onderzoek.
De Vries: "De gevonden verbanden zijn vooral sterk voor darminfecties, hart- en vaatziekten, voor beroerte, hersenbloeding. Als je de ziektelast terug kunt brengen dan is dat in deze tijd van torenhoge zorgkosten een belangrijk iets."
Om te weten te komen waarom en hoe precies meer tuingroen samengaat met het minder voorkomen van allerlei aandoeningen, is vervolgonderzoek nodig.

Meer lezen

In het onderzoek van de WUR en het Nivel is gekeken naar 21 typen aandoeningen. Negen van die aandoeningen blijken minder voor te komen bij mensen die een tuin hebben, ongeacht hoe groot of hoe groen de tuin is. Dat geldt vooral voor een beroerte of hersenbloeding.

Bij 17 van de 21 aandoeningen heeft de hoeveelheid groen te maken met het minder voorkomen ervan, vergeleken met mensen die geen tuin bij hun woning hebben.

Scan de QR-code voor een samenvatting van het onderzoek.

Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 45 23-02-2024 10:02



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 46 23-02-2024 10:02



Je-Nieuwe-Tuin-2024-gepersonaliseerd-web-lr-spread.indd 47 23-02-2024 10:02



Je Nieuwe Tuin is een uitgave van Platform KAN in samenwerking met Stichting Steenbreek. Deze publicatie is bedoeld om bewoners van nieuwbouwwoningen te inspireren hun tuin groen in te richten. Je Nieuwe Tuin bevat verhalen, interviews, overzichten, tips, columns en veel foto's. Aan bod komen onder meer de kosten van aanleg, typen tuin, inrichting, keuze van planten, de tuin in de diverse seizoenen, dieren in de tuin, gezondheid en groen, en tuintrends.