



# MIJN TUIN

LAURENCE MACHIELS

## KLOPT DAT?

### Mannen zitten langer op het toilet dan vrouwen

Dat toiletten belangrijk zijn voor ons en dat het gebrek aan voldoende sanitaire voorzieningen kan leiden tot verwoestende ziektes, dat wisten we al. Maar hoeveel tijd we spenderen in het kleinste kamertje, verschilt van mens tot mens. Of van man tot vrouw? Wie brengt het meeste tijd door op de toiletbril en waarom? HLN-wetenschapsexpert Martijn Peters zocht het voor ons uit.

**JA**

Martijn: «Het allereerste doorspoeltoilet werd uitgevonden in 1596, maar raakte pas vanaf het midden van de 19de eeuw wijdverspreid. Daarvoor was het 'toilet' een bonte verzameling gemeenschappelijke bijgebouwen, kamerpotten en gaten in de grond. En ook anno 2021 doen mensen in armere regio's nog vaak hun behoefte in open lucht of in rivieren die drinkwater leveren. De ziektes die dat vervuilde water veroorzaakt, dragen onder meer bij tot twee van de drie belangrijkste oorzaken van vermijdbare sterfgevallen bij kinderen onder de vijf jaar.» Het belang van de toiletpot kan dus moeilijk overschat worden. Maar hoeveel tijd rek je best uit voor een toiletbezoek? «Gemiddeld doen we minder dan 2 minuten over onze grote boodschap, al kunnen we dat terugbrengen tot amper een minuut als we hurken», aldus Martijn. «Hoe snel dat gaat, hangt voornamelijk af van het slijm in onze darmen en wetenschappers zien daar geen afwijkingen tussen mannen en vrouwen.» Maar er is natuurlijk een verschil tussen op het toilet zitten en effectief naar het wc gaan. Martijn verklaart: «Uit een recente Britse studie bleek dat mannen toch een grotere portie van hun dag doorbrengen in het kleine kamertje. Zo spenderen ze er gemiddeld 14 minuten, terwijl dat voor vrouwen slechts 8 minuten is.» Mannen hechten dus duidelijk meer belang aan hun 'toiletzittijd' dan vrouwen.

#### Rust en stilte

Wat ze daar dan zoal doen? Vooral lezen, zo blijkt. Uit een Israëlisch onderzoek onder 500 volwassenen bleek dat bijna twee derde van de mannen regelmatig op het toilet zit te lezen, tegenover 41% van de vrouwen. En dat zijn uiteraard niet uitsluitend papieren boeken. In een Amerikaanse enquête beweerde 30% van de mannen niet naar het toilet te kunnen gaan zonder de smartphone, vergeleken met maar 20% van de vrouwen. Maar mensen kunnen ook langer op het toilet zitten om te ontsnappen aan de dagelijkse stress. Martijn: «Een peiling wees uit dat 56% van de mensen een toiletbezoek ontspannend vindt en 39% ziet het als een goede gelegenheid om wat tijd alleen te hebben. In een ander online onderzoek gaf één op de zes ondervraagden aan vooral naar het toilet te gaan om 'rust en stilte' te ervaren. Hoewel dit niet allemaal wetenschappelijke studies zijn, bieden ze wel inzicht in een maatschappelijk fenomeen.» Denk maar aan vaders met jonge kinderen, die het excuus van een langdurig toiletbezoek gebruiken om hun gedachten even te ordenen.

#### Stank stoorzender?

Hebben mannen minder last van de toiletgeur? Martijn: «Vrouwen hebben 16,2 miljoen cellen in de bulbos olfactorius, een hersenstructuur die betrokken is bij de perceptie van geuren, vergeleken met 9,2 miljoen cellen bij de gemiddelde man. Wellicht zijn vrouwen daarom liever met een weg na 'de daad'.» «En misschien is dat zelfs niet eens zo'n slecht idee. Want in enkele studies werd meer dan vijf minuten op het toilet doorbrengen in verband gebracht met aambeien en anale fissuren. De theorie is dat langdurig zitten de druk verhoogt. Dat leidt tot minder bloedstroom in de aderen van het rectum bij het passeren van de stoelgang en uiteindelijk tot bloedophoping in de vaatknus van de anus», aldus Martijn. «Hou je toelittijd dus zo kort mogelijk. En je hebt wel wat uren te sparen, want we zitten in ons leven langer op de wc dan de 203 dagen die de Perseverance nodig had om naar Mars te reizen.»

Wat spannend, een eerste moestuin! Maar vlieg er niet zomaar in, een succesvolle moestuin vraagt om een goede voorbereiding en planning. Hoeveel vierkante meter heb je nodig? Hoe bereid je je grond voor? En wat als je geen tuin hebt? Als startende moestuinier moet je zeker deze basisregels volgen.

## Een eigen moestuin? Zo begin je eraan!

### 1 BEGIN KLEIN

Met de juiste plek is je moestuin al een succes nog voor je er wat in gezaaid of geplant hebt. Je groenten hebben zeker acht uur zon nodig, zes uur is een absoluut minimum. Hoe dichter je moestuin bij je terras of keuken ligt, des te motiverend het is om regelmatig wat bij te planten of te zaaien en het netjes te houden. Begin klein, met maximaal tien vierkante meter. Zelfoverschatting is de grootste struikelblok bij beginners. Investeer in een bodemanalyse: op te zure, te kalkrijke of te arme grond wordt groenten kweken een grote teleurstelling. Voor minder dan 10 euro vind je al een basis analysesetje in het tuincentrum. Voeg indien nodig kalk, biologische meststoffen, compost of verteerde stalmeest toe.

### 2 START SCHOON

Staat de plek nog vol onkruid of is het gazon, dan wordt het even doorbijten. Ideaaliter had je vorige winter een laag karton gelegd met daarboven liefst 20 cm tuinmateriaal, bladaarde of houtsnippers; dat verstikt gazon en onkruid. Maar nu moet je dus met een scherpe spade het gras afsteken, en daarna de bodem frezen of omspitten. Gelukkig is dat spitten eenmalig, daarna hoeft het niet meer. Wil je het eerste jaar vooral pompoenen, courgettes en aardappelen kweken, dan kun je toch de kartontruc toepassen. Snijd rondjes in het karton en plant daarin; die robuuste groenten kunnen tegen concurrentie van gras en onkruid.

### 3 MOESTUINIER IN POTTEN

Geen tuin? Gelukkig kun je zowat alle groenten in pot kweken. Recycleer emmers, een oud badje, een teil, lege potgrondzakken... Courgettes, pompoenen, komkommers en warmoes hebben een pot van minstens 10 liter nodig, maar snij- en pluksla en radizen groeien zelfs in een bloembak op de vensterbank.



Zowat alle groenten kan je ook in potten kweken. Handig voor wie geen tuin heeft. Foto Steven Richardson

### Nudoen!

• Heb je **buxus** in de tuin, dan is het nu hoog tijd voor een controlerendje, de eerste rupsen zijn aan de kraag. Geef je plant buxusvoeding en behandel met een biologisch insecticide zoals Boomerang Garden (DCM). De site [www.sosbuxusmot.be](http://www.sosbuxusmot.be) stuurt gratis rupsenalerts!

• Maai het **gazon** een eerste keer, maar laat groepjes madeliefjes en klavers staan, voor de vroegste hommels en bijen.

• Is je **sering** helemaal verwaarloosd, zaag dan de helft van de takken tot 60 cm van de grond af, en het jaar

daarop de andere helft. Als je alles nu in één keer afzaagt, heb je deze zomer geen bloemen.

• **Zaai** in huis tomaten, pompoenen, courgettes en komkommers.

Pompoenen en komkommers kun je langs een klimrek leiden, dat spaart plaats. Tomaten kweek je het best onder een afdak, tegen de schimmels. Neem altijd biologische potgrond (voor groenten).

### 4 MAAK EEN PLAN (NETJE)

In een tuin van 1 of 2 m<sup>2</sup> kun je alle groenten kriskras door elkaar zetten, maar zodra je wat groter gaat, is een plan een must. Door je groenten elk jaar van plaats te wisselen, krijgen ziektekiemen immers veel minder kans. Deel je tuin in minstens vijf vakken in. Geef elke familie een vak: de kolen, de bladgroenten (sla, spinazie, warmoes, prei), de vruchtgroenten (tomaten, paprika's, komkommers, courgettes, pompoenen), de knollen (uien, wortelen, rode biet, aardappel) en de peulen (bonen, erwten). Elk jaar schuif je een vak op. Zo kun je ook heel gericht voeding geven: veel aan de kolen, bladgroenten en vruchtgroenten, geen mest voor knollen en peulen.

### 5 KIES GEMAKKELIJKE GROENTEN

Begin met makkelijke groenten die jij lekker vindt; je maag is de beste motivator. Zet in een tuin van minder dan tien vierkante meter nooit meer dan tien verschillende groenten. Gemakkelijke basics zijn sla, spinazie, radizen, rode bietjes en warmoes. Andere dankbare groenten zijn boontjes, erwten, wortelen, prei en uien of sjalotten. Heb je veel plaats, voeg dan aardappelen, pompoenen, courgettes en komkommers toe. Koop zoveel mogelijk plantjes, in plaats van alles zelf te willen zaaien. Dat gaat veel sneller en werkt motiverender in je eerste moestuinjaar.

### 6 SPITTEN HOEFT NIET

Het gros van dat kostbare bodemleven situeert zich in de bovenste 15 centimeter van je moestuin. Verstoor die laag zo weinig mogelijk en spit je moestuin, eenmaal aangelegd, niet meer. Zware

(klei)grond maak je los met een spitvork. Strooi elke lente een emmer compost per vierkante meter uit, zo krijg je een kruimelige en vruchtbare top laag. Heb je zelf geen composthoop, koop dan kant-en-klare compost of bodemverbeteraar. Houd blote aarde zoveel mogelijk bedekt. Strooi tussen je groenten stelselmatig grasmaaisel, bladeren van smeerwortel, bladaarde of bladeren van hennepvezels, hooi, stro... Dat weert het onkruid, houdt het vocht voor je planten beter vast en verbetert de grond.

### 7 VERGEET KRUIDEN ÉN BLOEMEN NIET

Zaai of plant Oost-Indische kers, komkommerkruid, goudsbloemen, papavers, korenbloemen of 'stinkertjes' tussen je groenten. Ze trekken hommels, bijen en vlinders aan, die je groenten bevruchten, en lokken lieveheersbeestjes, gaasvliegen en oorwurmen die de bladluizen opeten. Vul gaten met groene, eenjarige kruiden zoals peterselie, kervel, dille, koriander en basilicum, met hun geuren brengen ze plaaginsecten in de war.

### 8 KOOP EEN MOESTUINBOEK

Investeer in een goed basisboek, zoals 'Mijn moestuin' (Wim Lybaert en Laurence Machiels, Manteau, 29,99 euro), of een van de kleinere, zopas verschenen moestuinboeken. Het 'Zakboek voor de hapklare moestuin' (Marc Verachtert en Bart Verelst, Lannoo, 19,99 euro) is een handig boekje over moestuinieren op maat van je gezin, met de nadruk op bakken en potten. Met 'Een kleine biologische moestuin' (Arthur Motte, KNNV, 19,95 euro) vormt de jonge Arthur met zijn tuintje van 15 m<sup>2</sup> een fijne inspiratiebron voor wie klein wil starten. 'De Low Budget Moestuin' (Huw Richards, Lannoo, 22,50 euro) staat vol praktische tips over hoe je duurzaam, ecologisch en met een klein budget moestuint. Met een handig maandoverzicht.



### 9 DOE HET RUSTIG AAN

Toom je in en koop niet meer dan tien verschillende zaden voor je eerste seizoen. In één pakje zitten makkelijk honderden zaden. Zaai ook niet te enthousiast: één zaadje levert met een beetje geluk één plantje op. Houd je moestuinplan in de gaten en reken vooraf uit hoeveel je per vierkante meter kwijt kunt. Respecteer de afstand die op de pakjes zaad staat, dat ene zaadje wordt echt wel een dikke rode biet of een flinke krop sla. Houd de kalender bij. Courgette, pompoen, komkommer, paprika, tomaat, boontjes, basilicum... Ze mogen pas na de laatste vorst naar buiten, tegen begin mei.