



MOOI WAT PLANTEN DOEN .NL

Van grijs naar groen. Tover je woonkamer, tuin, balkon, dakterras, badkamer, vierkante stoeptegel of horizontale geveltuin om tot een weelderige oase. Nooit meer heimwee naar groen.

Ik heb heimwee naar groen. Is het niet van de zotte dat ik kilometers moet reizen om mijzelf onder te dompelen in groen? Écht onderdompelen. Baden in bossen, mijn oer weer voelen in oerwouden. Bomen met stammen zo groot als huizen. Vegetatie zo dicht op elkaar dat je door de bomen het bos niet meer kunt zien. Een plek waar de natuur de baas is. En niet de overheid. Ik heb er heimwee naar, maar wil mij nergens anders vestigen. Het voelt als een compromis dat blijft steken als een cactusnaald in je achterzak. Mijn straat is het archetypische van een betonjungle. Van groen knapt de mens zo op. Laadt de mens op! Waarom is het contrast tussen de wilde natuur en gedomesticeerd gebied dan zo groot?

Contrast tussen grijs en groen

Ik woon in een stad. Een stad met metropolitische ambities en ongeveer een half miljoen zielen die iedere dag wonen, werken, forenzen, sporten en spelen. Als je in de avond van noord naar zuid of van west naar oost rijdt, vallen je een paar dingen op. Huizen beginnen als schoendozen. Opeen gestapeld en recht naast elkaar, als een dikke collectie Nike Jordans. Je hebt er bomen waartussen je parkeert. En een hofje met een speeltuin waar het op dit tijdstip niet heel veilig lijkt. Het voelt er rauw. Grijs!

Je rijdt verder en ziet dat de straten breder worden, de bomen ouder en wijzer en de huizen imposant. Hier heb je geen straten, maar lanen. Lanen vol platanen. Bomen van honderden jaren oud die ieder die hier woont overleven. Als zij eens konden praten... Kijk om je heen, wat valt je op? Je kunt bijna niet naar binnen gluren, omdat de huizen afgeschermd zijn met een dikke eik of dikke heg. In deze wijk vind je een prachtig aangelegd park, met romantische straatverlichting. één ritje, één stad, maar een compleet andere wereld. Een contrast tussen grijs en groen.

Als groen zo goed voor ons is, waarom is de stad dan zo grijs?

Groene hartjes op Instagram

Het zet me aan het denken. Mijn hersenen ratelen als een kaartenbak langs alle artikelen die ik hierover eens las. Onderzoeken over het effect van groen op de mentale en fysieke gesteldheid van mensen. Japanners die al sinds jaar en dag doen aan Shinrin-yoku, ofwel bosbaden, om hun gezondheid te verbeteren. Onze obsessie voor het perfecte pannenkoekplant-

Mijn persoonlijke plantenperkje is maar een druppel in een woeste oceaan

stekje. En het creëren van het urban jungle-effect met binnenplanten voor de likes op Instagram. Wat een prima argument is. Als planten, bomen en bloemen zo ontzettend veel groene hartjes van ons krijgen, waarom zien we ze niet overal om ons heen?

Grijs tot aan de plint

Zouden de plekken waar we zo dicht op elkaar wonen niet juist moeten vergroenen? Hier wonen de meeste mensen, hier is de meeste winst te behalen. Ik rijd naar huis. Mijn straat op de pier ziet er in het maanlicht koud en winderig uit. Het is ruim opgezet. De stoepen lopen tot aan de plinten van de gebouwen. Was dat nodig? Zoveel klinkers? Geen verdwaalde grasspriet te bekennen. In het midden van de straat staan jonge bomen hun uiterste best te doen om te groeien. Dat zal nog wel even duren, denk ik. De grauwe/groene stad laat mij niet los. Morgen ga ik op onderzoek uit. Ik ga specialisten en professionals bevragen die hier iets van weten, vinden en zeggen.

Draag een plantje bij

Ik krijg een vers-van-de-pers rapport onder ogen. Je kunt er niet omheen. Mijn stad heeft haar zinnen gezet op vergroening. In de afgelopen vier jaar zijn er 21,5 hectare groen erbij gerealiseerd. Dat zijn 29 voetbalvelden! En niet alleen omdat groen je gelukkiger en gezond maakt. Het is een (indirect) antwoord op verschillende problema-

tieken waar globaal gezien vele steden mee kampen. Het terugtrekken van de bio-diverse flora en fauna in stedelijke gebieden. En een steeds grilliger wordend klimaat met oververhitting, sterke winden en waterafvoerproblemen als gevolg. Terwijl ik dit schrijf hoor ik het water over de oevers kletteren en vlaggenstokken heftig wapperen. Ik zie nog niet helemaal hoe ik kan bijdragen aan de oplossing van zulke grote vraagstukken. Ik draag graag een steentje... of nou ja... plantje bij. Maar mijn persoonlijke plantenperkje is maar een druppel in een woeste oceaan. Toch?

Een betonroman

En toen was daar in 2020 de coronacrisis. Een groot deel van de werkende bevolking werkte opeens maandenlang – of zelfs jaren - thuis. De druk op mensen werd gigantisch. Iedere afdeling kampte wel met burn-outs, bore-outs en mensen die het even niet meer zagen zitten met de nieuw verkregen duobaan als onderwijzer. Stedelingen verhuisden en masse naar het platteland of op reisafstand van de stad. Ze richtten hun huizen in met ruime thuiswerkplekken uitkijkend op groen, water of een super-luxe koffiemachine. De achterblijvers in de stad zagen na verloop van tijd de muren van hun appartementen op zich afkomen. We begonnen met wandelen tijdens Zoom calls. Organiseerden walkings in plaats van meetings. Maar al snel blijkt dat de directe leefomgeving niet zo inspireert. Het park te ver. Of te klein. Het rondje in de wijk een betonroman. Thuis was het niet veel beter. Bouwmarkten draaiden hun beste jaren.

Het was tijd voor een mooiere keuken. Een uitbouw in de tuin. Een ingewikkeld DIY-project met Ikea Pax-kasten. Het huisarrest had een enorme kriebel in ons aangewakkerd.

Dromen van een simpeler leven

Maar het was niet alleen het belangrijker worden van de directe leefomgeving dat opeens hoog op de agenda stond. Ook zelfvoorzienendheid werd een hot topic. Ken je nog de beelden van supermarkten

De pandemie kietelde de stedeling. Zij droomden niet meer van kapitalisme, maar van een rijker leven in de buitenlucht

met lege schappen? Auto's werden volgeladen met wc-papier. Je favoriete koffietentje – die ene met die heerlijke kaneelbroodjes – bleef maandenlang dicht. Maar die cravings werden niet minder. Daarom leerden we thuis maar een bananenbrood te perfectioneren. En dat doet iets met je. Wanneer je als een profi chef de theedoek over je schouder slaat alsof je dit al jáááren doet, wordt er iets aangewakkerd. Iets puurs. Een droom van een simpeler leven. Of niet perse simpeler, maar wel rijker aan buitenlucht. Rijker aan



We dromen van het buitenleven en picknicken in de natuur

tijd voor onbenullige heerlijkheden als brood bakken, de kippen voeren, een wandeling over de heide. Was het daarom dat we massaal verliefd werden op het boerderijleven? Het werd in ieder geval enorm geromantiseerd door Instagramtrends zoals cottage-core. Want wie wil er niet picknicken in de natuur en kransen maken van bloemen? En dan had je mensen die dat leven opzochten en documenteerden en dat deelden op Netflix. De film *The biggest little farm* werd twee jaar na de bioscoop ontdekt door een nieuw publiek. Nu de wereld er opeens anders uitzag werd de roep van de natuur vele malen sterker. De tijd verstreek en langzaam maar zeker opende de wereld weer haar deuren. Cappuccino's to go. Terrassen vol mensen die extra genieten van een wijntje. Maar je kunt niet wegstaren van wat je reeds hebt gezien. Het groene vuur, de droom van een kwalitatiever leven was aangewakkerd. Maar hoe?

Aan de slag met groen, samen met de gemeente

Hoe meer onderzoek ik doe, hoe meer het mij duizelt van de grote initiatieven waaraan mijn stad – en veel andere Europese steden zoals London, Parijs, Berlijn - meedoen. Het zijn globale communities die steden en overheden helpen een meerjarenplan te ontwikkelen op gebied van duurzaamheid, leefbaarheid en een veerkrachtige toekomst. Zo is C40 een netwerk van burgemeesters van bijna 100 toonaangevende steden die hoofd willen bieden aan de klimaatcrisis. De Londense burgermeester Sadiq Khan is chair en heeft de schone taak om een toekomst te creëren waarin iedereen, overal kan gedijen. En dan heb je het 100 Resilient cities network. Een globaal netwerk met als doel stedelijke veerkrachtigheid. Waarom ik dit vertel? In alle plannenmakerij van deze clubs staat het vergroenen van steden hoog op de agenda. Op de website van de gemeente bekijk ik wie het vergroenen van de buitenruimte expliciet vermeldt als focus. Al snel kom ik de naam van gemeenteraadslid Chantal Zeegers, lijsttrekker & fractievoorzitter van D66, tegen. In het stadhuis vraag ik haar hoe het zit met al deze plannen. Want, wat betekent dit voor de gewone burger? "Na de gemeenteraadsverkiezingen heb je in Nederland vier jaar de tijd om te regeren met de coalitie. Je wilt zoveel mogelijk punten uit je programma realiseren en dus richten we ons op targets voor vier jaar. Maar de stad heeft ook langetermijnplannen nodig. Andere input die hoogover nadenkt over problematiek en stedelijke visie. In de praktijk betekent dit dat de gemeenteraad groentargets voor 4 jaar pre-

senteert, bijvoorbeeld 32 hectare groen erbij in 2026 zoals we de afgelopen vier jaar ruim 20 hectare hebben weten te behalen. En dat de globale communities innovatie en inspiratie bieden met de daarbij behorende langetermijnprojecten." Een voorbeeld van zo'n langetermijnproject komt uit de hoed van het Resilient cities network. Als voorbeeldwijk hebben ze juist een wijk gekozen die staat in de top 5 meest arme wijken van Nederland. Want volgens de experts valt juist hier veel winst te behalen. - Precies zoals ik al dacht tijdens mijn avondrit door de Nike Jordans. - In 2028 moet deze wijk resilient zijn. Drie pijlers gaan hiervoor

Je wipt een paar tegels uit de straat. En dan? Hoe begin je te vergroenen?

zorgen. Welke mijn aandacht vroeg? Exact. De buitenruimte. Wat mij opvalt aan het plan is dat de start misschien bij een overheid ligt, maar de uiteindelijk deelplannen en acties bij de burger ligt. De buurt doet het zelf. In nieuwe en bestaande samenwerkingen. Zeegers: "De stad ben je samen. Wacht dus niet tot de gemeente met groene initiatieven komt, maar ga ook proactief aan de slag. De gemeente heeft vaak potjes, subsidies en regelingen waar je gebruik van kan maken. We hebben groenexperts die je helpen een geveltuin aan te leggen, een ophaaldienst voor tegels die je uit de grond hebt gewipt en subsidies voor groene, goede ideeën." Maar waar begin je?

Re-wild the world

Ik spreek af met Raymond Landegent, serial entrepreneur en nu vooral bekend als groene ondernemer. Samen met zakenpartner Berend van Zanten werken zij met hun bedrijf Groenemorgen aan een groene stad van morgen. In 2020 riep Landegent vol bravoure dat hij 1000 geveltuinen in vier maanden wilde realiseren. De media pikten het op met een geveltuingeekte als gevolg. Mensen plakten posters op hun ramen om op te roepen tot meer groen. Er werd ook een recordpoging gedaan om de langste geveltuinte te creëren en de titel van de concurrentiestad af te pakken. Daarin slaagden zij met verve. Net als hun missie meer geveltuinen in het straatbeeld te krijgen. Er werden er 959 aangelegd, in vier maanden.



Landegent: "Alle beetjes helpen. Echt. Weet je niet waar te beginnen? Start met een geveltuint. Een rijtje stoeptegels eruit en planten erin die altijd groeien. Enorm leuk om alleen te doen, met de kids of met de buurt. Het werkt aanstekelijk. En wie wordt er niet gelukkig van een groene straat?" En dat dit misschien wel makkelijker is dan we denken blijkt ook uit mijn eerdere gesprek met Zeegers. Want een vergunning is niet nodig. "Een stoep in een woonwijk hoeft niet veel meer dan 1,5 meter breed te zijn. Kan je er met een hond lopen, een rollator? Dat is voldoende. De tegels plaats laten maken voor planten is iets wat we juist omarmen." Groendoener Landegent wijst een boom aan een meter of twee van onze terrastafel waar we een kop koffiedrinken. "Neem nou deze boomspiegel (het stuk grond rondom de stam van een boom dat

Bezig zijn met groen is net zo helend als een bezoek aan de psycholoog. Maar dan leuker

van boven toegankelijk is voor lucht en water). Deze is beplant met verschillende soorten planten. Dat oogt niet alleen veel mooier, het is ook nog eens heel goed voor de biodiversiteit! Een straat met een rits dezelfde bomen is in den beginne een goed idee, maar het is niet hoe de natuur werkt. De natuur gedijt op diversiteit. We zijn soms wat bang geworden voor wilde tuinen en willen alles netjes binnen de borders. Maar zoals David Attenborough zegt in zijn laatste film 'we need to re-wild the world'. Juist op plekken met een verscheidenheid aan groen komen de beestjes weer om de hoek kijken. En niet alleen de bijen, maar ook alle belangrijke organismen die onze grond voeden."

Faalangst voor tuinieren

Het zet mij verder aan het denken. We staan tegenwoordig zo ver af van de natuur. We willen het als een projectleider managen. In toom houden. Controleren. De vrije groei snoeien. Hebben we faalangst voor tuinieren ontwikkeld? Ik stel de vraag aan Floor Korte. Zij inspireert mensen met haar prachtige moestuin. Ze schrijft boeken om mensen te begeleiden, verbindt via haar digitale kanalen en biedt handige tools waarmee mensen zelf kunnen beginnen. Korte: "Mijn moestuinavontuur begon in 2013 met een tomatenplant die ik van mijn zus kreeg. Ik mocht deze planten in de tuin van mijn ouders. Ik had nul ervaring, maar kreeg advies van mijn vader.

Ik realiseerde mij dat ik iedere keer als ik op bezoek was uitkeek naar MIJN plant." Het plantje groeide en zo ook Floors moestuin. Van een enkele plant tot 100m2 moestuin met fruit, groenten en kruiden. "Het moestuinieren heeft veel voor mij veranderd. Ik heb mijn baan als interieurontwerper opgezegd en ben mij hier fulltime op gaan storten. Maar ook als persoon ben ik veranderd. Ik ben bewuster geworden. Van wat ik eet, wat ik koop en hoe ik leef. Er gaat niets boven de smaak van een aardbei uit eigen tuin. Of een kindje dat geïntrigeerd kriebelende beestjes bestudeerd." Het is voor mij duidelijk dat mensen enorm gelukkig worden van het zien van groen, maar ook het werken met groen. Handen uit de mouwen en in de aarde. Tuinbroek aan en gaan. Judith van Lent van Studio May & June onderstreept dat: "Tuinieren heeft een krachtige, helende werking. Ik ken veel verhalen van mensen die na een burn-out of zware ziekteperiode weer wat licht zagen door herhaaldelijk de tuin in te gaan. Het verzorgen, planten en werken heeft iets meditatiefs. Iets wat mensen eerst als taak zien en uiteindelijk als eigen tijd. Ik durf te stellen dat iets laten groeien net zo helend werkt als een bezoek aan een psycholoog." Van Lent startte haar bedrijf net voor de coronacrisis. Met haar bedrijf wil ze mensen

op de groene weg helpen. "Met een klein budget volg je bij ons een cursus en met een groot budget kunnen we een prachtige jaarronde pluktuin voor je ontwerpen." Het valt mij op dat iedereen die ik spreek zo losjes over groen is. Wild en divers, om te plukken of om van te eten. Mijn vooroordeel of misschien wel angst over tuinieren blijkt ongegrond. Niemand spreekt over strakke borders, Japanse tuinen met nette paden, kalenders met plantmomenten en andere regels. Groen in de buitenruimte klinkt vooral heel leuk, speels en vrij. Zoals inheemse volkeren het vroeger deden. Leven mét de natuur. Niet ondanks. Of van. Genieten zonder ecologische voetafdruk.

Driedimensionaal denken en inrichten

Gevels, tuinen, boomspiegels en parken zijn lang niet de enige plekken in de stad waar er winst valt te behalen. Vergeet balkons niet en vaarroutes met oevers. Muren waar je verticaal kan tuinieren, een hofje dat je met de buurt deelt. Naarmate ik meer research doe zie ik in gedachten de stad vergroenen. Ik droom van klimop tot begonia. Mijmer over struikrozen en oude eiken. Bedenk de kleurenzee van de lente wanneer de lentebloemen hun kop uit het veld steken. Krijg trek in courgettesoep uit eigen tuin en fladderende vlinders



Op het dak kun je tuinen en parken maken, groente verbouwen, regenwater hergebruiken, zon vangen, sterrenkijken, wonen, werken, elkaar ontmoeten en je terugtrekken

op mijn neus. En dan besef ik mij dat ik te veel heb gedacht vanuit mijn 1.75m perspectief. Hoe zit het met de daken? Juist in stedelijke gebieden heb je veel m² dak. Nog meer winst te behalen! Ik maak een wandeling met Esther Wienese, DakenDiva en schrijver van Het Rotterdamse Dakenboek. Haar missie is helder: Elk dak een oase. "Steden worden steeds voller, viezer, warmer en grijzer. Gelukkig ligt een oplossing voor een mooie, schone, duurzame en sociale stad dichtbij: op het dak. Daar kun je tuinen en parken maken, groente verbouwen, regenwater hergebruiken, zon vangen, sterrenkijken, wonen, werken, elkaar ontmoeten en je terugtrekken." Daken hebben dus veel

Honderden vierkante meters aan groene kansen. Ze liggen in de stad voor het oprapen. Op het dak!

meer potentie dan ik in eerste instantie had gedacht. Met een beetje creativiteit, budget en zin kun je van een dak een kans maken. Wil je toch per se zonnepanelen? Doe dat alsnog op een groen dak, dat levert meer rendement en scheelt aanzienlijk in de opwarming van de stad en je woning. Maar hoe gaaf is het om je dak om te toveren in een plek waar je kunt zijn tussen het groen? Of waar je buurtgenoten uitnodigt voor een barbecue. Waar je kunt moestuinieren of pluktuinen. Of een "gewoon" groen dak omdat dit de natuur een handje helpt (en je energierekening). Daar word je zelf blij van, maar ook anderen die weer op jouw dak neerkijken. Want groen verblijdt.

De toekomst van een gezonde stad ligt volgens Wienese op het dak. "Het biedt zoveel kansen. De potentie van deze ongebruikte ruimte is enorm en steden zien gelukkig steeds meer in hoe waardevol deze m²'s zijn." Het juiste perspectief blijft belangrijk, ook voor de toekomst. Wienese: "We moeten verder gaan kijken dan gevel, achtertuin en dak. De toekomst van een groene leefomgeving en stadsontwikkeling is een driedimensionale benadering. Zet je in de tuin in op waterafvoer met een paar vocht doorlatende tegels en de rest een bonte tuin? Dan kan het dak een steentje bijdragen

aan verkoeling en ontspanning. De gevel staat dan wellicht in het teken van biodiversiteit."

Dit jaar verhuis ik naar een nieuwbouwproject. Niet buiten de stad, maar gewoon in mijn eigen buurtje midden in de stad. Het is een project waarbij duurzaamheid hoog in het vaandel staat. De achtertuinen van de vier straten in een vierkant herbergen een groene oase. Alsnog jeuken mijn handen om aan de slag te gaan. Ik ga mijn burens vragen of ze ook groene daken willen. Daken die uitnodigen tot sociale cohesie. De VvE ga ik bellen om te vragen of de zonnepanelen op de daken van de gedeelde ruimtes

op een bedje van mos mogen. Ik ga kijken welke subsidies er zijn om de pier nog meer te vergroenen. En misschien wip ik nog wat tegels uit de straat. Ik kan niet wachten!

Kan jij ook niet wachten om aan de slag te gaan? Mooiwatplantendoen.nl biedt tal van inspiratie en handvatten om direct aan de slag te gaan. Bekijk hoe je een groene voortuin creëert, hoe je een bakstenen muur verstoppt met groene klimmers of hoe je een buitenthuiswerkplek met planten maakt. Of bekijk onze achtergrondartikelen over het positieve effect van een groene leefomgeving en het fenomeen Shinrin-Yoku.





MOOI WAT PLANTEN DOEN ^{NL}

Bedankt PLANT is een initiatief van Mooiwatplantendoen.nl

Over Moniek Kuipers

Moniek Kuipers (1986) is contentmaker en fotograaf. Ze woont in Rotterdam met man, bonuszoon en zoon en verhuist binnenkort naar een huis met meer groen.

Auteur **Moniek Kuipers**

Illustraties **Imogen Crossland**

GEBRUIKTE BRONNEN

<https://estherwienese.nl/over-2/>

https://resilientcitiesnetwork.org/urban_resiliences/rotterdam-social-cohesion/

<https://gca.org/about-us/>

<https://www.c40.org/about-c40/>

<https://www.floorsmoestuin.nl/>

<https://studiomayandjune.com/>

<https://www.groenemorgen.org/>

Amerikaans onderzoek: <https://www.healthdesign.org/knowledge-repository/view-through-window-may-influence-recovery-surgery> + <https://www.healthdesign.org/sites/default/files/article-pdfs/Ulrich-1984-CHD-KPS.pdf>

Zweeds onderzoek <https://www.apa.org/monitor/apr01/greengood>