

**Leiden en omgeving**

**Colofon**

**Leidsch Dagblad**  
**Geen krant ontvangen? Lezersservice 088-824 1111 - leidschdagblad.nl/service**  
 Directie: F. Demmers en G. J. Oelderik.  
 Hoofdredactie: Gerben van 't Hek, Peter Hovestad en Hugo Schneider.  
 Hoofdkantoor: Leidsch Dagblad is een uitgave van Holland Media Combinatie B.V. Edisonweg 10, Postbus 2, 1800 AA Alkmaar 072-5196196. Fax: 072-5124152.  
 Regioeditie: Chef: Marijn Kramp. Kantoor: 3e Binnenvestgracht 23, Postbus 54, 2300 AB Leiden. Tel.: 071-5356356 Fax: 071-5356415  
 Openingstijden: ma t/m vr 08.30-16.30 uur redactie@leidschdagblad.nl  
**KRANT OP INTERNET: www.leidschdagblad.nl**  
 E-mail: internetredactie@hollandmediacombinatie.nl

**Abonnementen en bezorginformatie:** Voor alle informatie over o.a. abonnementen zie [www.leidschdagblad.nl/service](http://www.leidschdagblad.nl/service), of bel de afdeling Lezersservice, 088 - 8241111. Hier kunt u tevens uw bezorgklacht doorgeven. Opzeggen abonnementen met inachtneming van een opzegtermijn van tenminste één maand voor het einde van de abonnementsperiode. **Advertentiekoop:** Voor de advertentiemogelijkheden bel 071-5356356 of zie: [hollandmediacombinatie.nl/advertentiemogelijkheden](http://hollandmediacombinatie.nl/advertentiemogelijkheden) (Persoonsgegevens: Op de verwerking van (persoons) gegevens van lezers van deze uitgave, bijvoorbeeld in het kader van de uitvoering van de abonentenovereenkomst of in verband met deelname aan puzzels en prijsvragen, is de Privacy Verklaring van Telegraaf Media Groep N.V. van toepassing. Deze Verklaring is te vinden op [www.tmg.nl/privacy](http://www.tmg.nl/privacy).  
**Recht voorbehoud:** Alle rechten ten aanzien van (de inhoud van) deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden en berusten bij Holland Media Combinatie B.V. Van alle gepubliceerde werken van beeldende kunstenaars aangesloten bij een CSAC organisatie zijn de publicatie-rechten geregeld met licentie bij de Amsterdam. Op het gebruik van deze uitgave zijn de Algemene Gebruiksvoorwaarden TMC van toepassing, die te vinden zijn op [www.tmg.nl/gebruiksvoorwaarden](http://www.tmg.nl/gebruiksvoorwaarden). © Holland Media Combinatie B.V., 2015

**Profiteer nu!**

**6 weken € 3 per week** (stopt automatisch)



- Uw voordelen als abonnee:**
- ✓ Nieuws uit uw regio de hele week waar en wanneer u wilt
  - ✓ Iedere zaterdag een extra dikke weekendkrant
  - ✓ Profiteer van 75% korting!

**Leidsch Dagblad**

[www.leidschdagblad.nl/proef](http://www.leidschdagblad.nl/proef)



Nederland gaat deze zomer massaal aan de boerenkoolsmoothie. We roken niet meer, zitten niet meer in de kankerverwekkende zon, bestellen op het terras een calorievrij watertje met rabarberstengel, gaan drie keer per week naar yoga. En we hollen en fietsen ons suf. Het Leidsch Dagblad doet de hele zomer verslag van deze gezondheidsmanie. Met dagelijks twee pagina's verhalen en rubrieken.

# 'Gestresste tuinier is een witte raaf'



**Annet van Aarsen**  
 a.van.aarsen@hollandmediacombinatie.nl

**Leiden \*** „De moed niet opgeven, hoor!” Het is een advies dat auteur en wetenschapsjournalist Gerda Bosman nog wel eens van de andere volkstuinders te horen krijgt, als ze in haar tuintje op het terrein van de Onderlinge Tuin Vereniging (OTV) aan de Vlietweg in Leiden bezig is. Haar lap grond ziet er beslist niet uit als de traditionele volkstuin met verschillende groentegewassen keurig op regel en in de hoek een perkje met bloemen. Nee, dit lijkt meer op een mini-wildernis. „Er zit wel een plan achter”, roept Bosman vrolijk. „Maar je kunt zien dat eenjarige en groenten telen niet aan mij besteed zijn. Ik ben een hele slechte moeder voor zaailingen.” Deze miniwildernis kun je ook zien als 'wetenschappelijk' experiment. „Aan de voorkant heb ik een hele grote rabarberplant laten schieten”, wijst Bosman. „Dan vragen ze: waarom laat je die rabarber bloeien? Nou gewoon, om te kijken wat er gebeurt.”

**Pragmatisch**  
 Het klinkt misschien een beetje extreem, maar ze is nou ook weer niet een hele vreemde cend in de buurt op dit volkstuincomplex. „Er zijn er meer die net als ik lekker

„Tuinieren: goedkoper dan therapie. En je krijgt tomaten. Dat zeg ik graag om mijn geploter tegen de groene overmacht te verklaren. Waarom eigenlijk? Voor de planten kan ik het laten, die zal het een worst zijn. En de oogst is vooralsnog economisch te verwaarlozen. Maar omgevingspsycholoog Agnes van den Berg vertelt me dat tuinieren op een andere manier rendoert. Zij stelde vast dat al dat bukken, wieden en begieten zorgt dat volkstuinders, zoals ik, minder stress ervaren. Ze mat het stresshormoon cortisol bij mensen die in hun volkstuinen werken en bij diezelfde mensen terwijl ze een boek lezen. Daaruit bleek dat het cortisol-niveau bij het werken lager was dan tijdens het lezen. Een gestresste volkstuinder is een witte raaf.”

Gerda Bosman, in het boek 'De tuin als luthof & slagveld' dat ze samen met Corlijn de Groot schreef. Ze hebben samen ook een website: [de-groenevinger.net](http://de-groenevinger.net).

pragmatisch bezig zijn”, zegt ze. Op deze plek ontstaan veel van de gekke vragen die Gerda en haar collega Corlijn de Groot van een antwoord proberen te voorzien. Vragen als 'waar zit in een slakkenhuis het toilet?', 'hoe roei je een invasieve exoot als de Japanse duizendknoop uit?' en 'kunnen planten klaarkomen?'. Die laatste kwam op toen Corlijn met haar zus

op vakantie was in Sardinië. De dames waren gewaarschuwd voor de bunga-bungafeestjes van Silvio Berlusconi maar hadden niet gerekend op een plant die zaad naar je schiet. Zussief kreeg met kracht een witte substantie in haar oog afgevuurd, toen ze een mooie vrucht van de plant in kwestie wilde plukken. Het bleek hier te gaan om de springkomkommer,

ook wel bekend als spuitaugurk. „Er wordt wat afgesekt in de natuur”, zegt Gerda Bosman. Ze kan enorm genieten van de elzenhaantjes - kleine kevertjes met metallic-blauwzwart schild - die massaal in het boompje op haar tuin zitten. Die duizenden larven op de bladeren? Die laat ze gewoon zitten. „Slakken, heb je je daar wel eens in verdiept? Die paren specta-



Seksende slakken. FOTO GERDA BOSMAN



Traumatisch voor het bedwantsenvrouwje. FOTO RICKARD IGNELL

**60 seconden**

**Annet van Aarsen** \* a.van.aarsen@hollandmediacombinatie.nl



## Hawaii is zó passé!

Feest bij Ajax: de Abingdon Vale Cricket Club komt een week lang op visite. Een traditie die al 56 jaar in ere wordt gehouden: het ene jaar komt Engeland op bezoek, het andere jaar gaat Ajax naar Abingdon. Het damesteam van Ajax heeft erg veel zin in het vriendschappelijke T20 toernooi van aanstaande zaterdag. Niet in whites natuurlijk, maar verkleed. Dus staan we met zijn allen op marktdag bij

de feestartikelenwinkel voor de deur. Roze rieten rokjes, een opblaasbare pelikaan en bloemenslingers willen we hebben. En bovenstukjes van halve kokosnoten. Een Hawaii-outfit die goed past bij de Malibu en de Pina Colada die we óók gaan inslaan. Want het wordt vast zonnig weer! Tussen de slingers, de maskers, de buitenissige zonnebrillen, de ballonnen (65 jaar) en de glitterhoeden duurt het even voordat we de

tropische sectie hebben gevonden. Teleurstelling: de rieten rokjes zijn er alleen nog maar in het blauw en groen. Geen roze, vragen we hoopvol aan de verkoper. Hij reageert verschrikkelijk nors. Hawaii is helemaal passé, zegt hij. Na de Toppers en de Peurbakkentocht wil niemand daar nu nog in lopen. De keuze is blauw. Of groen. Graag of niet. Dat doen we dus niet. De jacht op roze is gepoend. We hebben nog krap een week.

**Leiden en omgeving**



Desiree en Leo Freeke hebben een 'barbecueverslaving'.

## 'Ongezond? Pluk de dag'

**Levensgenieters**



Superfoods, yoga, bootcamp: gezondheidstrends, we worden ermee 'volgepropt'. De levensgenieter heeft daar maling aan.

De middag moet nog aanbrenken als een indringende barbecuelucht ons richting de achtertuin van Leo Freeke dirigeert. „Ze staan al vanaf negen uur te roken”, verklaart de ongekroond barbecuekoning van Oegstgeest. De tuin van Freeke (52) heeft veel weg van een showroom van Weber-barbecues. Liefst acht staan er uitgesteld. „Drie smokers, drie gewone, twee tafelmodelletjes en ook nog een spit, waar een heel varken aan kan. Daarmee sta ik met Open Monumentendag op de Kempenaerstraat.” De ontvangst is hartelijk. Al snel komt er Duits bier op tafel, gevolgd door een kleine proeverij aan hapjes. „Dit zijn MOINK balls, gekruide gehaktballetjes omhuld door een speklapje. Dit zijn sea-turtle eggs, gehaktballetjes met een bolletje roomkaas met jalapeñopeper erin. En hier hebben we onze huisgemaakte spareribs.” Een uit de hand gelopen hobby, zo kun je de barbecueverslaving van Freeke en zijn vrouw Desiree gerust noemen. „Ik was ook zo'n onervaren doe-het-zelver die maar wat aanklooid. Totdat ik die rauwe hamburgers en zwartgeblakerde kippenpootjes spuugzat was. Ik ben gaan rondspeuren op internet en stuitte op het BBQ Genootschap: een club van 'barbecue-idioten', waarbij ik me aansloot. Ik werd steeds fanatieker en ging meedoen aan wedstrijden met een team, de Sea Side Smokers. Inmiddels ben ik jurylid en mag ik alle creaties proeven. Dat is ook

geen straf”, vertelt hij. Voor veel mensen is barbecueën een zomerse aangelegenheid. Niet voor Freeke. „Mijn seizoen begint op 1 januari en eindigt op 31 december. We hebben afgelopen kerst de kalkoen 'gewoon' op de barbecue klaargemaakt. Ik heb het vorig jaar geturfd en we kwamen tot 150 keer, dus gemiddeld barbecueën we zo'n drie keer per week. Als je die heerlijke grillsmaak gewend bent, grijp je niet snel terug naar de ouderwetse kokenpan. En zo'n kleine tafelbarbecue is in een kwartier klaar voor gebruik. Een paar briketjes erin en gaan. Ongezond? Ach, daar maak ik me niet druk om. Je moet genieten van het leven. De garantie die je honderd wordt, heb je nooit. Dus pluk de dag.” Ondertussen liggen de spare-ribs en briskets - hompen varkensvlees van vijf kilo – onder de smoker te garen. „Sinds maart vorig jaar heb ik een eigen bedrijfje, Leo's BBQ”, vertelt de bodemsa-nerder. „We doen barbecue-catering voor feesten, partijen en evenementen. Morgen verzorg ik een barbecue voor een aannemer, voor zestig man. Adverteren doe ik niet, maar toch heb ik het druk. Vooral dankzij mond-tor-mondreclame. Rijk word ik er niet van, maar daar doe ik het ook niet voor. De positieve reacties en de goede sfeer, daar geniet ik van. Want dat is waar barbecue om draait: gezellig samen zijn.”

**Robert Toret**

**Mulchen**

Gooi wat paardenmest of compost over het stuk wat je onkruidvrij wil hebben. Trap het onkruid wat er bovenuit steekt, plat. Bedek het geheel vervolgens met karton, laat er vooral geen kieren tussen. Je kunt het zo laten liggen maar ook gaten maken in het karton en daar sterke gewassen als courgette en pompoen in planten. Als je niet in heel zegen teken karton wilt aankijken, kun je er een laag aarde op strooien en bijvoorbeeld klaver of bijenplanten zaaien. Je kunt het ook met houtsnippers camoufleren. Deze manier van mulchen wordt lasagne-tuinieren genoemd.

weg kunnen kruipen in een holletje met aarde, de andere kant wacht een elektrische schok. De wormen onthielden dat die ene kant een pijnlijke ervaring wacht. De schokjesproef is ook gedaan bij wormen waar de eerste vijf segmenten van waren afgesneden. Zonder kop wisten ze nog steeds welke kant ze niet op moesten. Maar zodra de verloren voorkant weer was aangegroeid, waren ze hun herinnering kwijt. Heel veel tijd om op haar tuin te ontstressen heeft Gerda Bosman vanwege druk werk niet. Alleen op de vrijdagen biedt de agenda mogelijkheden. Met dat in het achter-

hoofd, gebruikt ze haar tijd liever om te snoepen van de uitbundige bosaardbeitjes op het stukje grond en te kijken naar alle ontwikkelingen, dan om te spitten. Om te voorkomen dat ze de strijd met op hol geslagen groen helemaal verliest, heeft ze de kunst van het 'mulchen' ontdekt. „In mijn eigen tuin komt veel graszaad uit de weilanden ernaast aangewaaid”, zegt ze. „Je kunt wel gaan spitten, maar het kan ook met minder moeite. Kartonnen fietsdozen bij de bouwmarkt vandaan heb je ervoor nodig. Daarmee dek je de stukken grond af, waar je van het 'onkruid' af wilt.”