

MIJN-  
Moestuin

— WIM —  
LYBAERT  
& Laurence Machiels







## VOORWOORD

Vijf jaar terug droomde ik van een moestuinierend Vlaanderen, en kijk hoe ver we vandaag staan! 40.000 tuiniers hebben ondertussen *Mijn Moestuin* aangeschaft. Dat zijn 40.000 gezinnen die op de een of andere manier aan een moestuin zijn begonnen. Want een moestuinboek koop je niet om in te bladeren; je koopt het om ermee aan de slag te gaan. Het is een doeboek dat je aanzet om zelf met je vingers in de aarde te zitten, zelf je groenten te kweken. En dat is wat Vlaanderen de voorbije vijf jaar heeft gedaan. Dat moestuinieren ooit zo populair zou worden, had ik niet kunnen voorspellen. Zoveel enthousiasme heeft mijn stoutste verwachtingen overtroffen. Een eigen moestuin hebben is een trend geworden, geen overwaaiende hype. We zijn op de goede weg.

Ik blijf erbij: moestuinieren hoeft niet moeilijk te zijn. Start in de lente. Begin klein. Kweek wat je het liefste eet. Heb je maar een klein tuintje? Je zult ervan versteld staan hoeveel groenten je van één vierkante meter kunt oogsten. Niet iedereen heeft een grote moestuin nodig of heeft er de tijd voor. Maar de basisregels blijven wel dezelfde. Wat je wanneer zaait, welke groente wat nodig heeft en waar je moestuin het best ligt... je vindt het allemaal in dit boek.

Wie ondertussen zelf een moestuin heeft, weet het: je eigen groenten kweken is verslavend. Zelfs een simpel potje tijd op de vensterbank of een enkele peperplant op je balkon lokt je al naar buiten. Uit een moestuin, hoe klein ook, haal je ongelooflijk veel voldoening. Het plezier om je planten te verzorgen, de verwondering van ze te zien groeien, het gevoel in de natuur te zijn. En dan de oogst, het moment waarop je met je eigen groenten kookt, ze opeet! Want daar gaat het uiteindelijk om: kweken om te eten.

Vijf jaar terug hoopte ik iets in beweging te zetten. Toen heb ik iets gezaaid, de oogst heeft mijn stoutste verwachtingen overtroffen. En het is nog lang niet afgelopen. Mensen blijven inspireren, uit hun luie zetel halen, stimuleren om de tuin of de natuur in te trekken blijft mijn missie. Als ik iemand kan aanzetten om zijn eigen groenten te kweken, ben ik gelukkig. Dit boek is alvast het begin.









# INHOUD

## DEEL 1:

<b>Je eerste moestuin</b>	9
Waar?	10
Welke grond?	13
Plan	19
Compost	23
Mest	27
Planten en zaaien	31
Problemen	43

## DEEL 2:

<b>Je handen uit de mouwen!</b>	53
---------------------------------	----

### Januari

Nu doen!	55
Zadenmagie	57
Wims favorieten	62

### Februari

Nu doen!	65
Geduld!	67
De truc met de fichebak	70
In huis	74
In de koude bak	76
In de serre	77
Te proberen	78

### Maart

Nu doen!	80
Het gaat beginnen	83
Vroege vogels	86
Sla	89
Spinazie	92
Prei	93
Tomaten	95
Pepers	96
Rode bieten	97
Uien en sjalotten	98
Venkel	100
Aardappelen	101
Tuinbonen	102
Radijzen	103

Erwten	105
Kolen	106
Kruiden – fruit – bloemen	107

### April

Nu doen!	108
Alle remmen los	111
Van tray naar pot	114
Sla	120
Warmoes	122
Selder	123
Spinazie	124
Prei	125
Pompoenen en courgettes	126
Komkommers en augurken	128
Tomaten	130
Paprika's, pepers en aubergines	131
Wortelen	132
Pastinaak	134
Schorseneren	135
Wortelpeterselie	136
Uien en sjalotten	137
Rode bieten	138
Venkel	139
Aardappelen	140
Bonen	141
Tuinbonen	141
Radijzen	142
Erwten	142
Kolen	144
Koolrabi	147
Rapen	147
Te proberen	148
Asperges	151

### Mei

Nu doen!	154
Magisch	157
Houd het netjes	158
Tips voor late beginners	160
Sla	162
Warmoes	164
Selder	164
Spinazie	165



Prei	166	Erwten	211
Kardoer en artisjokken	166	Aardappelen	211
Zomerpostelein	167	Kolen	212
Courgettes en patissons	169	Bonen	212
Komkommers en augurken	170	Rammenas	213
Pompoenen	171	Mais	213
Tomaten	172		
Paprika's, pepers en aubergines	173	<b>Juli</b>	214
Mais	174	Nu doen!	214
Wortelen	175	Oogstfeestje	217
Pastinaak	177	Klaar voor de vakantie?	218
Venkel	177	Blijf zaaien!	219
Rode bieten	177	Sla	221
Uien en sjalotten	177	Groene kruiden	222
Witloof	178	Late sla	223
Erwten	179	Spinazie	223
Aardappelen	179	Prei	224
Bonen	180	Warmoes	226
Tuinbonen	182	Selder	226
Kolen	182	Courgettes en patissons	226
Daikon	183	Komkommers en augurken	227
Koolrabi	183	Pompoenen	227
Te proberen	185	Tomaten	228
Van de bloemetjes en de bijtjes	187	Wortelen & co	230
		Paprika's, pepers en aubergines	230
<b>Juni</b>	190	Uien, sjalotten en look	231
Nu doen!	190	Radijzen, rapen en rammenas	232
Midzomerpiek	193	Kolen	232
De eerste échte oogst	198	Chinese kool en paksoi	234
Planten, planten, planten...	200	Erwten en bonen	234
Sla	202		
Late sla	202	<b>Augustus</b>	237
Warmoes	202	Nu doen!	237
Selder	203	Overvloed	239
Prei	203	Sla	240
Spinazie	204	Bijzonder winterblad	242
Courgettes en patissons	204	Courgettes en patissons	243
Pompoenen	204	Komkommers en augurken	243
Komkommers en augurken	205	Tomaten	245
Tomaten	206	Paprika's, pepers en aubergines	245
Paprika's, pepers en aubergines	208	Uien en sjalotten	246
Rode bieten	208	Wortelen en knollen	246
Wortelen	209	Erwten en bonen	249
Wortelpeterselie	209	Kolen	249
Pastinaak	209	Aardappelen	249
Schorseneren	209	Mais	250
Witloof	209	Chinese kool en paksoi	250
Venkel	210	Aardbeien	251
Uien en sjalotten	210		

<b>September</b>	253	Groene kruiden	331
Nu doen!	253	Knolselder	332
Het is nog niet gedaan	256	Kolen	333
Look	258	Komkommer & augurk	334
Kruiden naar binnen	260	Koolrabi	335
Groenbemester	260	Look	336
Zaai eens een paddenstoel	260	Mais	337
Oogst	263	Mediterrane kruiden	338
		Paprika & peper	339
<b>Oktober</b>	267	Pompoen	340
Nu doen!	267	Prei	341
Naar binnen	269	Radicchio	342
Pompoenen	271	Radijs	343
Nog heel even	272	Rapen	344
In de kuil	275	Rode biet	345
Witloof	376	Rood fruit	346
Diehards	278	Selder	347
Oogst zaad	280	Sla	348
		Spinazie	349
		Stengelui	350
<b>November</b>	283	Tomaat	351
Nu doen!	283	Tuinbonen	352
De eerste kou	285	Ui & sjalot	353
Winterkuur	286	Veldsla	354
Fruit planten	289	Venkel	355
		Warmoes	356
<b>December</b>	293	Witloof	357
Nu doen!	293	Wortel & pastinaak	358
Winterslaap	294		
Ecomoestuin	296		
		<b>Moestuinkalender</b>	360
<b>DEEL 3:</b>		<b>Register</b>	364
<b>Kruiden</b>	300	<b>Nuttige adressen</b>	367
Kies je kruid	301		
Groene kruiden	302		
Mediterraan	311		
Munt & co	317		
Groente of kruid?	319		
<b>Groentefiches</b>	322		
Aardappel	323		
Aardpeer	324		
Andijvie	325		
Asperges	326		
Aubergine	327		
Bonen	328		
Courgettes & patissons	329		
Erwten	330		







# Deel 1

## JE EERSTE MOESTUIN



Droom je van een moestuin, maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Zodra je er de plek voor hebt gevonden en de grond hebt voorbereid, is de eerste grote stap gezet. Met een moestuinplan op maat ben je dan zo vertrokken.



## WAAR?

**In bijna elke tuin is er wel een plek waar je groenten kunt kweken: een vergeten zandbak, een streepje gazon of een verwaarloosd stuk siertuin. Start klein: 10 vierkante meter is een goed begin. Met 50 vierkante meter heb je een volwaardige moestuin.**

### DROOMPLEK

Start je moestuin in februari of maart, zodra de bodem wat opgewarmd is, of beter nog, maak hem in september of oktober klaar. Zoek in je tuin de plek met de meeste zon – groenten hebben minstens 7 uur zonlicht per dag nodig. Bomen in de buurt zijn geen goed idee: die gaan lopen met al het water en voedsel dat voor je groenten bedoeld is. Blijf met je moestuin liefst 10 meter van grote bomen weg. Zoek liever een wat hoger gelegen stuk tuin; grond die te lang nat of zompig blijft of in de winter onder water komt te staan, slibt dicht en is niet geschikt als moestuin. Is je hele tuin erg nat, dan moestuinier je beter in verhoogde bedden, in bakken of in grote zakken. Leg je moestuin zo dicht mogelijk bij je huis, daar krijgt hij meer aandacht dan op een plek ver weg. De tijd dat moestuinen helemaal achter in de tuin verstopt moesten liggen, is allang voorbij. Je moestuin mag echt wel gezien worden, zeker als je er eetbare bloemen en insectenplanten in zet. Zorg voor een kraantje of regenton in de buurt: op droge dagen hebben je planten extra water nodig.

---

*Krijgt je tuin niet de broodnodige uren zon? Kweek dan rabarber, andijvie, kervel, peterselie, selder, warmoes (snijbiet) en rode biet, die verdragen wat schaduw.*

---

### Hoe groot?

De truc van succesvol groentenieren is klein beginnen. Start liever met 10 vierkante meter en breid later uit, dan meteen voor een grotere moestuin te gaan om er na een seizoen voor altijd gefrustreerd mee op te houden. Een goede basismaat is 50 vierkante meter: dat volstaat voor een gezin van vier personen om een zomer lang uit eigen tuin te eten. Wil je een héél jaar uit je eigen moestuin eten, reken dan voor vier personen op 200 vierkante meter; met aardappelen erbij op 300 vierkante meter. Natuurlijk betekent zo'n grote moestuin ook wat werk: reken tijdens de piekmaanden, tussen april en juni, op een halfuur tot een uur per dag, daarna wordt het rustiger. Maar al die tijd ben je wel actief bezig in de buitenlucht, doe je onbewust een pak lichaams oefeningen en maak je je hoofd eens flink leeg.

### Onkruid te lijf

Komt je nieuwe moestuin op een stuk grond dat al jaren braak ligt en waar onkruid en inheemse planten zich vrolijk hebben uitgezaaid? Trek dan in de lente het wortelonkruid en kweekgras uit, maai de rest kort, spit de grond om zoals je met een gazon zou doen en plant er in april aardappelen op. Die zullen met hun dikke bladerdek de hele lente en zomer het onkruid onderdrukken, de harde bovenlaag en grote kluiten aarde breken en de grond alvast een pak luchtiger maken. Zaai er na het rooien van de aardappelen

eind augustus de groenbemester Phacelia op, een eenjarige bloem die alleen door te groeien extra stikstof in de bodem brengt. Die houdt de bodem bedekt en brengt extra voedingsstoffen in de grond – een mooie basis om in de lente echt van start te gaan.

### **Materiaal**

Voor een moestuin van een vierkante meter heb je niet meer dan een plantschopje en een handhark nodig. Kies je voor een volwaardige moestuin, investeer

dan in een schoffel en een hark, een kruiwagen, een goede gieter (of tuinslang) en een spit- of woelvork of grelinette. Daarmee maak je elke lente opnieuw de grond van je moestuin los, in plaats van te spitten. Een spitvork is ook handig om aardappelen, aardperen en lange groenten zoals wortelen, pastinaak, schorseneren, witloofwortelen en prei te rooien. Tuinier je op zware klei, dan heb je wel nog een scherpe spade nodig om je grond te bewerken. Investeer meteen in tuinmateriaal van heel goede kwaliteit, waar je jarenlang plezier van hebt.

## { GAZON WEGHALEN }

Een stukje gazon in de zon, dicht bij je achterdeur, is ideaal als moestuinplek. Haal het gras nog voor de winter weg, dan kan het rustig in de grond verteren.

- Maai het gras zo kort mogelijk.
- Haal langs de korte zijde van je toekomstige moestuin een strook aarde van een spade breed en diep weg, tot je een smalle greppel krijgt.
- Leg de aarde op een hoop; die gebruik je straks om de laatste strook weer op te vullen.
- Werk verder in stroken en draai telkens de plak aarde om, met de graszode naar beneden.
- Hak de grootste stukken wat kleiner maar hark de aarde nog niet fijn, daar komt alleen maar onkruid van.
- Bedek de bodem met een dikke laag herfstbladeren of, als je die al hebt, met compost.

Vanaf maart kun je in je nieuwe moestuin aan de slag.









## WELKE GROND?

**Doorgewinterde moestuiniers weten het: grond is alles. In een goede bodem groeien groenten bijna vanzelf, in grond die te arm, te licht, te zwaar of te zuur is, lukt het natuurlijk ook, maar met meer inspanningen en geduld.**

### ZAND, LEEM OF KLEI?

Ook al lijkt het een vaste materie, toch bestaat de bodem maar voor de helft uit grond; daartussen zitten minstens evenveel holtes met lucht en water. Het is ook niet zo dat grond alléén maar uit leem, zand of klei bestaat, het is altijd een mengeling van de drie, weliswaar in andere verhoudingen. De ideale moestuingrond is zandleem: voldoende licht om te bewerken, maar toch compact genoeg om het water en de voedingsstoffen goed vast te houden. Op zo'n grond moestuinieren is een pak makkelijker dan op zand of klei. Toch heeft elk type bodem zijn voordelen. Zo is kleigrond erg vruchtbaar en houdt hij het water goed vast, waardoor je er bijvoorbeeld heel succesvol aardappelen, knolselder, uien en allerlei kolen op kunt kweken. Maar het is ook zware en compacte grond die in de lente erg traag opwarmt en in de zomer soms een harde korst wordt. Zand daarentegen warmt snel op en is dus ideaal om vroeg in de lente te beginnen. In zo'n lichte grond kweek je ook de mooiste 'rechte' groenten zoals asperges en wortelen. Helaas houdt zand het vocht en de voedingsstoffen slecht vast, waardoor je voor extra compost en, zeker in de zomer, voor extra water moet zorgen. Maar of je nu zand-, leem- of kleigrond hebt, elk type heeft baat bij een jaarlijkse dosis compost.

...

### { JE GROND ONTLEDEN }

Of je tuin nu bestaat uit klei-, leem- of zandgrond of iets daartussen, kom je te weten met de kneedproef of 'worstproef'.

- Graaf in de herfst of de lente, wanneer de grond niet te nat of te droog is, een kuiltje in je tuin van 10 centimeter diep.
- Neem er een handvol aarde uit.
- Kun je er een worst van zo'n 10 centimeter lang van rollen, dan heb je te maken met zandleem, de ideale tuingrond.
- Kun je die worst ook nog eens tot een volledige cirkel rollen zonder dat hij breekt, dan bestaat je bodem uit klei.
- Kun je met de aarde in je handen niet eens een worst draaien maar blijft er alleen een bergje liggen, dan heb je met zand te maken.

...



## Bodemgeheimen

Zand of klei herken je vrij snel, maar of je grond arm of rijk, zuur of kalkrijk is, zie je niet met het blote oog, daarvoor heb je een professionele grondontleding nodig. Zeker voor een moestuin loont zo'n analyse echt de moeite. Het kost je zo'n 70 euro, maar bespaart je op termijn wel een pak nutteloze investeringen in mest en kalk én een hele hoop kopzorgen. Een doe-het-zelf-analysepakket bestel je bij de Bodemkundige Dienst van België ([www.bdb.be](http://www.bdb.be)); de stalen neem je gewoon zelf. Duw kriskras in je potentiële moestuin, liefst op vijftieng verschillende plaatsen, een holle plastic buis ruim 20 centimeter in de grond. Schud de aarde telkens uit in een emmer. Meng alle stalen goed door elkaar, vul er het testzakje tot de helft mee en doe de doos op de post. Na drie weken ontvang je een gedetailleerd rapport over de zuurtegraad en het humus-, voedings- en mineralengehalte van je moestuin, met een heel concreet bemestings- en bijsturingadvies voor de komende drie jaar. Heb je vragen over de voorgeschiedenis van je tuin, bestel dan een extra onderzoek naar zware metalen of residuen.

## Zuur of...?

Je analyserapport vertelt je onder meer hoe zuur of kalkrijk de grond van je toekomstige moestuin wel is – dat zul je uitgedrukt zien in pH-waarden. Idealiter schommelt de pH voor zandige bodems tussen 5,5 en 6,5 en voor kleigrond tussen 6,5 en 7,5. Alles wat daarbuiten valt, is te kalkrijk (hoge pH) of te zuur (lage pH). Te zure grond verbeter je door stelselmatig kalk toe te voegen – het analyserapport vertelt je hoeveel je elk jaar moet toevoegen. Is je tuin erg zuur, dan zullen je groenten de voedingsstoffen uit de bodem maar moeilijk opnemen en allerlei gebreken vertonen. Kolen vormen dan bijvoorbeeld geen hart, en dus ook geen kool. Gelukkig hebben niet alle groenten de 'ideale' bodem nodig om in te groeien. Aardappelen en aardbeien (en zuring!) kweek je probleemloos op wat zuurdere grond, terwijl erwten, bonen, paprika's, kolen en asperges het prima doen op een kalkrijke bodem.

---

*Heeft je tuin extra kalk nodig, strooi dan in de winter korrelkalk en werk deze in. Geef in de lente, vlak voor het groeiseizoen, nog eens extra zeevierkalk aan de groenten die het nodig hebben, bijvoorbeeld kolen – het beschermt ze ook tegen schimmels zoals knolvoet.*

---

## Te royaal

Opgelet! Uit onderzoek van de Bodemkundige Dienst van België blijkt dat in 67 procent van onze moestuinen de pH te hoog is en de grond dus te kalkrijk. Dat komt doordat veel moestuiniers elk jaar automatisch kalk strooien zonder dat ze eigenlijk de juiste samenstelling van hun grond kennen. Niet slim, want een te kalkrijke grond kun je maar moeilijk weer neutraliseren, tenzij door extra turf door de grond te mengen en veel geduld te oefenen. Zolang je grond te kalkrijk is, zullen je planten noodzakelijke mineralen zoals fosfor, ijzer en mangaan niet uit de bodem opnemen en last krijgen van gele bladeren. Gelukkig verzuurt grond vanzelf, mede onder invloed van de zure regen. Maar blijkt uit de bodemanalyse dat je potentiële moestuin véél te zuur, te kalkrijk, te nat of te arm is, dan hoef je je moestuinplannen nog niet definitief op te bergen.



**Maak het jezelf niet te moeilijk en tuinier met de grond mee. Kolen kweken op zand is vechten tegen de bierkaai – daar weet ik alles van. Maar mijn zandgrond is dan weer ideaal om wortelen of asperges op te kweken.**

---







Moestuiniëren kan nog altijd, in potten, bakken, emmers of zakken – tot in wijnkistjes toe. Is de grond van je tuin vervuild, dan zit er sowieso niets anders op dan te investeren in verhoogde bakken of grote zakken en je groenten in gekochte potgrond te kweken.

### **Geheime boodschap**

Onkruid groeit echt niet zomaar toevallig in je tuin, het vertelt je heel wat over de bodem. Akkerdistels, herderstasje, klein knopkruid, veldmuur, brandnetels, straatgras en zevenblad wijzen op voedselrijke grond; kleefkruid en kaasjeskruid op héél stikstofrijke grond.

Klein hoefblad betekent dat je grond een slechte structuur heeft en ridderszuring en veldzuring wijzen op een zure grond, hopklaver op een kalkrijke bodem. Distels betekenen wel een stikstofrijke maar ook een verdichte bodem – overigens wijzen alle onkruiden met een penwortel zoals distels of heermoes (paardenstaart) op een slechte bodemstructuur.

### **Wat er écht in de grond zit**

Wanneer je een handvol aarde neemt, houd je een beetje mineralen maar vooral veel organische stof vast. Mineralen zijn eigenlijk dode materie die ervoor zorgt dat de bodem het water en de voedingsstoffen beter vasthoudt en aan de planten afgeeft – je kunt niet zonder. Organische stof bestaat uit min of meer afgestorven plantenresten, vergane insectjes, afgevallen bladeren en ander materiaal dat langzaam afgebroken wordt tot humus. Dat gebeurt door allerlei zichtbare en onzichtbare bodemorganismen zoals regenwormen maar ook schimmels en bacteriën. Tijdens dat langzame afbraakproces komt veel stikstof vrij, waarmee de planten zich voeden. Het is die humus die jouw moestuingrond kruimelig maakt en ervoor zorgt dat water en voedingsstoffen goed vastgehouden worden – precies wat je groenten straks nodig hebben. Humus warmt de bodem sneller op en voorkomt dat die uitdroogt of te veel krimpt. Zandleem bevat veel humus, klei en zand een pak minder.

### **Nooit meer spitten**

Ook al zie je er op het eerste gezicht niet veel van, je moestuingrond zit ook bomvol dieren. Kevers, regenwormen, duizendpoten, pissebedden, slakken, larven en mieren graven gangen en brengen zo een pak lucht in de grond. Vooral regenwormen zijn hierin kampioen: die eten organische stoffen uit de bodem en geven die netjes verteerd als uitwerpselen weer af. Regenwormen zijn vooral actief in de bovenste 10 centimeter van je tuin. Helemaal verborgen voor het blote oog zitten de micro-organismen, zoals bacteriën en schimmels. Ze helpen actief mee aan de vertering en afbraak van het organisch materiaal tot die geweldige humus. Het gros van dat bodemleven situeert zich in de bovenste 15 centimeter van de grond – het is in die ‘teeltlaag’ dat je het succesvolst groenten kweekt. Stoor die gratis tuinhulpjes zo weinig mogelijk en probeer je moestuin, zodra hij aangelegd is, niet meer om te spitten of de grond drastisch om te woelen en diep te mengen. Daardoor breng je die bovenste, ‘levende’ laag diep in de grond, waardoor ze afsterft. Maak enkel de bovenste laag los, met een spitvork of grelinette.

### **Lang leve de regenworm**

Heb je al eens een regenwormhoopje in het gazon bestudeerd? Die grappige torentjes van uitwerpselen zijn het resultaat van een intense grondbewerking. Per dag eet de regenworm immers zijn eigen gewicht aan plantafval op. Het resultaat is spectaculair: in één wormenhoop zit vijf keer meer stikstof, zeven keer

---

#### ***Wist je dat***

*...er in de bovenste 15 centimeter van je tuin op een vierkante meter 30 à 500 regenwormen, 50 slakken, 100 pissebedden, 200 miljoenpoten, 50 duizendpoten en 100 kevers leven, en ongeveer een halve kilo micro-organismen zoals bacteriën en schimmels? In een humusrijke moestuin lopen die aantallen nog op*  
*(Bron: Handboek ecologisch tuinieren, Velt).*

---



meer fosfaat, elf keer meer kalium, drie keer meer magnesium, twee keer meer calcium en een pak meer potas en fosfor dan in de gewone grond. Regenwormen zijn je dikke vrienden in de moestuin!

#### **En het weer?**

Aan de bodem kun je nog wat sleutelen en verbeteren, maar aan de weersomstandigheden in jouw tuin valt niets te doen. Tuinieren in hartje Brussel, aan zee of in de Kempen is heel erg verschillend. Aan de kust is het klimaat sowieso milder: de winters zijn er minder

koud en de zomers minder heet. In de Kempen zijn de temperatuurschommelingen veel heviger. Als het in Oostende per jaar gemiddeld 40 dagen vriest, krijg je in de Kempen makkelijk 60 vorstdagen. In de praktijk betekent dit dat er in de Kempen in de lente langer kans is op nachtvorst dan aan de kust – belangrijk om te weten wanneer je je vorstgevoelige groenten buiten wilt planten. Maar in de kustgebieden waait het dan weer gemiddeld meer en harder, en moet je daar dan weer rekening mee houden. En zo heeft elke plek wel haar voor- en nadelen. Leer ermee leven, want veel kun je er niet aan veranderen.



