KAGA ZINI

SPECIALE EDITIE!



MET EXTRA VEEL KAK

ZOMER 2026

Jaargang 9 - nummer 1 maart, april, mei 2026 - 2027
Driemaandelijks nationaal tijdschrift van JNM vzw

JNM

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 1 27-5-2026 11:31:05

INHOUDSTAFEL

VOORWOORD 3

STRIP 4

RECEPT 8

KAKA, HET BRUINE GOUD 10

14 POOPMAP

KAKMOPJES 18

20 DE WERELD DRAAIT DOOR

NU IS'T AAN JOU 22

24 KAK, IK HEB MIJN REGELS

Schreven artikels voor dit nummer: Seppe Goiris, Karel De Witte, Twan Sanders, Raf Vanisterbecq, Carlo De Proft, Nel Top
Redactieteam: Raf Vanisterbecq
Lay-out: Chiara Jacobs
Foto cover: Hans Hillewaert, Ewout de Vos, Canva

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 2 27-5-2026 11:31:18

Jow jow ini's!

Wat een kaktastische MagazINI is dit. Maar oei, wat zeg ik? Het is de KakazINI!

Deze zomereditie van de MagazINI zal – zonder twijfel, door de invloed van onze liefste bever, Raf – volledig over kaka (oftewel uitwerpselen) gaan. Trek je neus nog niet meteen op, want kaka is enorm interessant! Het is namelijk van groot belang voor het ecosysteem.

Ik ga natuurlijk niet te veel verklappen, want zonder twijfel zul je dit allemaal leren in de komende artikels. De artikels 'Poop Map' en 'Kak, ik heb mijn regels' hebben wel echt mijn aandacht te pakken, maar neem zeker alle prachtige artikels, de strip en de kakamopjes door.

Ik heb geen quote om dit voorwoord mee af te sluiten, maar wel twee enorme filmaanraders: Labyrinth, met David Bowie, en Bridge to Terabithia (waarschuwing: een vrij emotionele film).

Geniet van de zomer en het kampenseizoen!



magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 3 27-5-2026 11:31:27



Door Marthe en Mira

STRIP




JOEPIE!! MIJN POT GOUD!!


hmm
denk
denk
denk
EUREKA! IK GA INVESTEREN IN AI
BANK
AI
MOEHAHAHA


NK&CO
AI
Nog een glaasje champagne Marcel!
komt eraan meneer!





magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 7 27-5-2026 11:31:33

Recept

Door: Carlo De Proft



De ultieme valse kaka

Ingrediënten:

Restjes peperkoek
Een scheutje warm water
Eventueel wat "mysterieuze restjes" van het avondeten van gisteren
Een velletje wc-papier

Bereiding:

Verkruimel de peperkoek in een kom.

Voeg langzaam warm water toe tot je een zachte, kneedbare massa krijgt.

Meng er voorzichtig kleine stukjes van het avondeten onder voor extra "textuur" en realisme.

Kneed alles goed door elkaar tot het de perfecte... vorm heeft.

Leg je creatie op een vel wc-papier voor de ultieme presentatie.

Serveer-tip:

Plaats strategisch voor maximale verwarring.

Extra tip voor durvers:

Wil je echt een sterke reactie uitlokken? Doe alsof je er een hap van neemt.

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 8 27-5-2026 11:31:35



magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 9 27-5-2026 11:31:43

Door Raf



KAKA
HET BRUINE GOUD

Kaka, we beschouwen het vandaag de dag als iets vies, als iets waar we snel vanaf willen, als afval. We spoelen het liefst zo snel mogelijk door en daarna vegen we met de wc-borstel alle sporen zorgvuldig weg. Er zijn zelfs mensen die geen grote behoefte durven te doen bij andere mensen thuis, uit schaamte. Kaka is taboe geworden. Nochtans heeft kaka eeuwenlang een zeer belangrijke rol gespeeld in het dagelijkse leven en was het verzamelen van zo veel mogelijk stront letterlijk van levensbelang. Meer zelfs, kaka ligt voor een belangrijk deel aan de oorzaak van het ontstaan van onze halfnatuurlijke ecosystemen en van ons landschap tout court. In dit artikel zoom ik in op de belangrijke rol die kaka speelde in het traditionele landbouwgebruik (en dus in het klassieke natuurbeheer).



Voor de industriële revolutie was was grond die nog niet bezet was door een dorp of stad grofweg een van deze vier dingen: een akker, een graasland, een hooiland of een bos. Alle vier die delen werden zeer intensief gebruikt in het landbouwsysteem, niet alleen de akkers, maar ook de graslanden, de heiden en de bossen. De akkers zou je weliswaar kunnen beschouwen als het speerpunt van het landbouwbedrijf. Daarop kweekten boeren het graan en de andere gewassen die bestemd waren voor menselijke consumptie. Levensbelangrijk dus: bijna al het basisvoedsel werd op die akkers gekweekt.

"KAKA LIGT AAN DE OORZAAK VAN HET ONTSTAAN VAN ONZE HALFNATUURLIJKE ECOSYSTEMEN EN VAN ONS LANDSCHAP TOUT COURT."

Alleen: er is een groot probleem verbonden met akkerbouw. Als je een paar jaar gewassen verbouwt op een akker – al zeker in regio's met een weinig vruchtbare bodem –, dan geraakt de grond uitgeput en kan je er geen goede oogst meer afhalen. Er zijn dan meerdere opties. Je kan bv. de akker achterlaten, een nieuw stuk bos kappen of afbranden, en daar een nieuwe akker op starten. De eerste landbouwers in onze contreien deden dat op die manier. Ook kan je de akker jarenlang braak laten liggen1 en wachten tot de bodem zich door natuurlijke processen heeft hersteld. Als het grootste deel van de akkers echter niet gebruikt kan worden, heb je natuurlijk wel heel grote oppervlaktes aan akker nodig. Als er weinig mensen zijn, is dat nog doenbaar, maar het spreekt voor zich dat dat niet houdbaar is als de bevolking stijgt.

Als je permanent je akkers vruchtbaar wil houden, blijft er nog één optie over:

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 10 27-5-2026 11:31:47



Schilderij: Emile Claus

“DE HOEVEELHEID KAK DIE JE HAD, BEPAALDE RECHTSTREEKS JE RIJKDOM.”

extra plantenvoedsel inbrengen. En die extra voedingsstoffen komen van – je raadt het al – kaka! Daarom werden menselijke uitwerpselen lang niet als afval beschouwd, maar zeer goed bijgehouden. Het voedselproductiesysteem werkte toen nog veel circulairder: mensen aten planten afkomstig van de akker, in het spijsverteringsstelsel werden daar nutriënten uit opgenomen, maar een deel van de nutriënten kwam er onverteerd langs de achterkant weer uit. Kak werd bewaard, samen met ander organisch afval, en terug op het veld gekiept.

Dit hergebruik van afval is echter niet genoeg om het ‘gat’ in de nutriëntenkringloop tussen akker en mens te dichten. Daarvoor is ook dierlijke mest nodig. Vlees, melk, wol, leer ... dat zijn allemaal leuke bijproducten, maar in het traditionele landbouwbedrijf is mest een minstens even belangrijk doel van het houden van vee. Kaka was tot in de negentiende eeuw bijna letterlijk goud waard. De hoeveelheid mest die je had, bepaalde immers rechtstreeks hoeveel voedsel je kon produceren, en dus je rijkdom (of zelfs het verschil tussen leven en dood)!

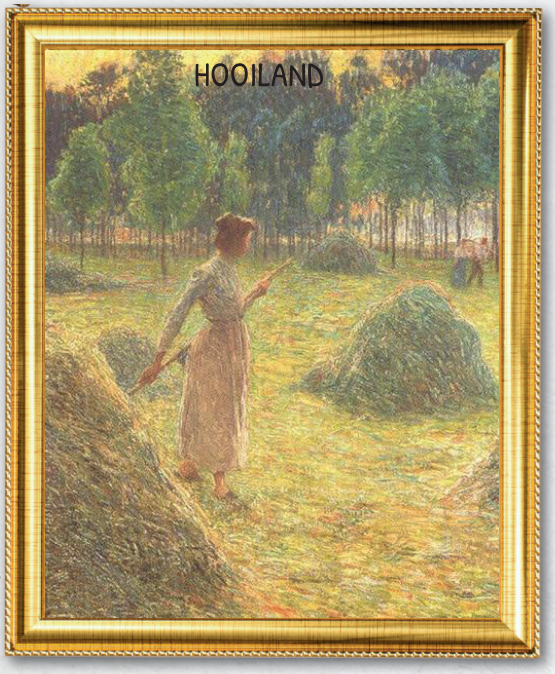
“IN HET TRADITIONELE LANDBOUWSYSTEEM IS KAKA EEN MINSTENS EVEN BELANGRIJK PRODUCT VAN VEE ALS VLEES, MELK, WOL OF LEER.”

Vandaag de dag, nu we kunstmest hebben, lijken we dat vergeten te zijn. We verbouwen massaal maïs e.d. op onze akkers als veevoeder, om dan uiteindelijk het vlees of de melk van die dieren op te kunnen eten, maar eigenlijk is dat de wereld op zijn kop. Eeuwenlang hebben we net aan veeteelt gedaan om akkerbouw te kunnen doen, en niet omgekeerd. De nood aan dierlijke mest voor op de akkers ligt rechtstreeks aan de basis van het tweede component van het landschap: het graasland. Dit zijn open stukken land waar het vee kan grazen. Het opgegeten voedsel wordt omgezet naar kak en door die kak op de akker te gooien, verplaats je dus nutriënten van de graaslanden naar de akkers. Daardoor worden die graaslanden schraler en schraler. Bij minder voedingsstoffen ontwikkelen zich heel diverse plantengemeenschappen,



Schilderij: Emile Claus

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 11 27-5-2026 11:31:52



Schilderij: Emile Claus

waarin geen enkele soort echt kan gaan domineren. Veel van onze meest waardevolle vegetatietypes zijn voorbeelden van die begroeiingen op voedselarme bodem.

Vooral op de armere gronden, bv. in de Kempen, heb je een heel grote oppervlakte aan graasland nodig om de vruchtbaarheid van je akkers op peil te houden, soms zelfs tot tien keer zo groot als de akker zelf. In deze streken vindt men graaslanden vooral terug in de vorm van heiden. Heiden werden voornamelijk beweid met schapen. Het grote voordeel aan schapen is dat ze het liefst schijten wanneer ze in rust zijn, m.a.w. 's nachts. Een herder kan dus overdag rondgaan met een kudde schapen op de heide, waar de schapen nutriënten opeten. 's Nachts gaan de schapen op stal, herkauwen ze, en keutelen ze in de ochtend die voedingsstoffen weer uit. Zo hoogt de bodem van de stal geleidelijk aan op en krijg je een tot meters dik pakket mest (gemengd met plaggen), dat je kan uitscheppen om op de akker te gebruiken. Dit systeem heet het potstalsysteem.

De 'strikte' graaslanden (waaronder heiden, heischrale graslanden en kalkgraslanden) waren trouwens niet de enige plek waar de dieren graasden, nee, elk dorp had z'n eigen dorpskudde met een dorpsherder, die de geiten en schapen mee op sleeptouw nam langs graaslanden, maar evengoed langs wegbermen, bossen, akkers in stoppel, enz. Deze rondgang duidt men aan met de term heerdgang en kwam overal in onze streken voor én was belangrijk.

Nu is er met vee houden voor mest nog een probleem: 's winters groeit het gras niet, maar hebben de dieren wel nog eten nodig. Voor schapen valt dat nog mee, zij zouden in principe het grootste deel van het jaar kunnen overleven van wat het land geeft zonder dat je ze al te veel hoeft bij te voederen, maar voor runderen ligt dat alweer anders. Vandaar dus dat er in het landschap een derde component nodig was: het hooiland. We kennen bij ons verschillende types: glanshaverhooiland op redelijk droge bodems, dotterhooilanden op natte gronden, vossenstaarthooilanden op gronden die 's winters overstromen, enz. Hier kon één of twee keer per jaar hooi geoogst worden, wat dan werd bewaard om in de winter aan de dieren te geven. De Druivelaar vermeldt bij de maand november niet voor niets de naam 'Slachtmaand': in november wist de boer hoeveel hooi er in de schuur lag, m.a.w., hoeveel vee er de winter door zou kunnen komen, en dus ook hoeveel dieren er geslacht moesten worden.

Ik wil nog eens expliciet benadrukken dat graasland en grasland dus geen synoniemen zijn. Graaslanden is waar het vee graast, bv. kalkgraslanden en heischrale graslanden, maar heide – dat geen grasland is – is evengoed graasland.

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 12 27-5-2026 11:31:55

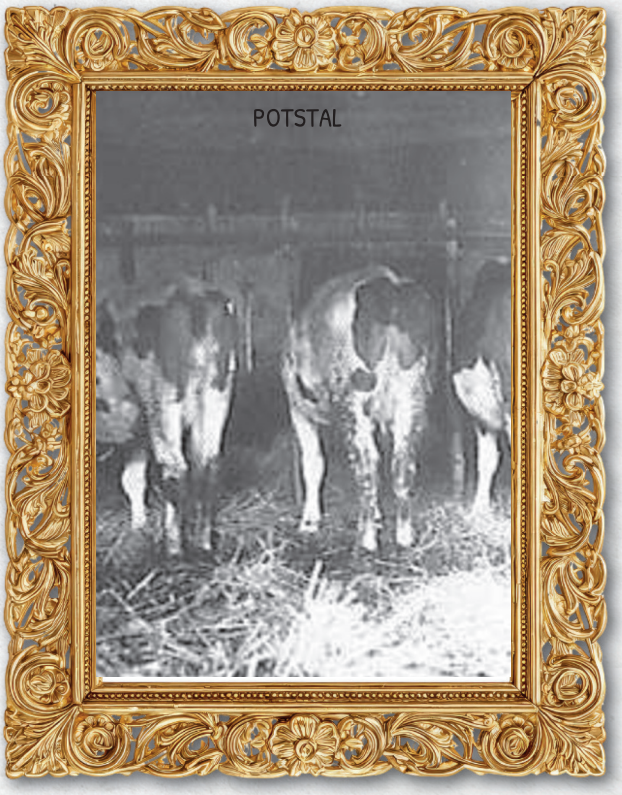
Aan de andere kant zijn er verschillende graslandtypes die gehooid werden en dus geen graaslanden, maar hooilanden zijn. Een cruciale factor aan die hooilanden is dat hun nutriënten op de een of andere manier worden aangevuld zonder bemesting, anders is het een nuloperatie. Daarom vinden we hooilanden vaak terug in vochtige valleien, waar de hoeveelheid nutriënten in de winter 'vanzelf' wordt aangevuld door chemische reacties die gebeuren in natte bodems of doordat water slib afzet met daarin veel voedingsstoffen.

De vierde categorie, bossen, zijn een beetje een uitzondering. Zij passen niet één-op-één in het mooi aaneengeschakelde hooiland-graasland-akkersysteem dat onze traditionele landbouw kenmerkt. Bossen dienen vanouds natuurlijk voor houtoogst, maar hebben eigenlijk zeer diverse functies: er werd ook gegraasd door schapen, varkens aten er eikels en er werd zeer veel plantenmateriaal gewonnen om als meststof te dienen. Het intensieve gebruik en dus ook het uitzicht van onze bosvegetaties is dus zeker ook in belangrijke mate beïnvloed geweest door het hele kakaverhaal.

Zo zie je maar, er is één grote factor die alle delen van het traditionele boerenlandschap verbindt, dat we als natuurbeheerders proberen te behouden en te beheren door die traditionele landbouwpraktijken in stand te houden – of het nu gaat over bossen of heides of akkers of onze prachtige soortenrijke graslanden – en dat is kaka. In het kunstmesttijdperk waarin we leven heeft die kaka geen waarde meer. We halen onze meststoffen nu via industriële processen uit de lucht of uit de aarde. We verstikken onze natuur en ons hele leefmilieu onder een veel te grote hoeveelheid aan mest (meer dan de helft van de stikstof die momenteel in de stikstofcyclus rondgaat, is door de mens in het systeem gebracht!). Dat terwijl het hele halfnatuurlijke ecosysteem gebaseerd is op het gegeven dat voedingsstoffen als stikstof en fosfor schaars zijn, en het een echte struggle is om aan genoeg voedingsstoffen (mest) te geraken. Willen we onze natuur redden, dan is er dus één oplossing: power to the kaka! Willen we dat onze ecosystemen terug werken, dan is een van de belangrijkste dingen die we moeten doen de rol van kaka herstellen.

WILLEN WE DAT ONZE ECOSYTEMEN TERUG WERKEN, DAN IS ER ÉÉN OPLOSSING: POWER TO THE KAKA.

foto Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed, CC BY-SA 4.0



magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 13 27-5-2026 11:31:59



POOPMAP:
HET ULTIEME SOCIALE MEDIU

Door: Twan Sanders

Kaka doen is een uiterst normale zaak: iedereen moet nu en dan op het toilet (of elders) diens behoefte doen. Het is het natuurlijke proces waarbij het lichaam de onverteerbare restjes van voedsel uitscheidt, nadat alle nuttige voedingsstoffen zijn opgenomen. Het wordt gebruikt om velden te bemesten en insecten gebruiken het als huis, maar wist je dat het ook mensen samenbrengt?

AL GEHOORD VAN POOPMAP?

Misschien ken je het al, misschien niet: Poop Map is het ultieme sociale medium. Je kan er met vrienden verbinden door je 'kaka' te delen. Na het doen van je grote boodschap maak je een post over je ervaring. Je geeft de 'plaats delict' een naam, je beschrijft je wc-momentje of je geeft gewoon een update over wat er in je leven omgaat. Je beoordeelt je ervaring aan de hand van een sterrenscore en, indien gewenst, kan je zelfs een foto bijvoegen!

Eens geüpload kunnen je vrienden via hun feed jouw poop bekijken, liken én erop reageren. Daarnaast krijg je ook een overzichtskaart van alle plaatsen waar je al hebt 'gedropt'. In de schermafbeelding [rechts/links/onder/boven] zie je bijvoorbeeld mijn kaartje, ingezoomd op Gent. Zoals je kan zien, heb ik al aardig mijn best gedaan om te kakken op zo veel mogelijk plaatsen verspreid over de stad. Het opvullen van de kaart voelt een beetje als soorten scoren op Waarnemingen.be.

Poop Map heeft ook leagues: je kan een groep vormen met je vrienden en een wedstrijdje houden om te zien wie het meeste 'poept'. Ik denk dat het jullie, na het zien van mijn poopkaart, niet meer verbaast als ik vertel dat ik in elke groep op nummer 1 sta. Ik ben dé ultieme kakker!

MEEST LEGENDARISCHE POOPS

In deze sectie heb ik voor jullie een oplijsting van de meest legendarische poops gemaakt, zodat jullie kunnen meegenieten van de Poopmap-sfeer. Om de integriteit van de gebruikers te bewaren, worden er geen namen genoemd.

Kakje voor het Bondssecretariaat van JNM



★★★

"Ik heb serieus gekakt int riool voor Bondssec., gene zever!"

foto: Roan Ermes

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 14 27-5-2026 11:32:03

Reactie 1 47m
"Ik kan dit bevestigen, ik stond ernaast en heb het met mijn eigen ogen gezien. Ik kan dit met 100% zekerheid bevestigen. Het is echt waar en echt gebeurd. Ma' echt"

Reactie 2 48m
Was het door het rooster?"

In de bron van de Maas
Bron van de Maas



★★★★★

"Haha, I fk did it. Boven de bron van de Maas gaan hangen en hard geperst. Alle water dat stroomt van hier tot in Roffa zal eerst door mijn kak vervuild worden. Als jullie binnen drie weken gaan zwemmen in Klein-Ternaaien, denk aan mij. *naam* maakte intussen een vlog. Heb nog nooit zo veel sterren gegeven. Was de wandeling hierheen dik waard."

Reactie 1 34m
"Waauwwww wat een prestatie!!"

foto: Trougnouf

Ongelukje tijdens de daad
Fondry des Chiens



★

"Het was pikzwartdonker, dus ik zag niet waar ik plaste en/of kakte. Blijkbaar heb ik dus op de wc-rol geplast omdat slurf scheef is. Nie' chaud. Da was de laatste voorraad wc-papier voor mij en de homies. Drogen boven het kampvuur dus... Kak was wel degelijk, ma' ja, da' weegt ni' op tegen het ongelukje."

Reactie 1 23m
"Oef, wat een verschrikkelijke ervaring."

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 15 27-5-2026 11:32:09

Brug van Kanne
Brug van Kanne



Foto: Patrick Van Vlaenderen

★★★★

"Eerste keer op de brug van Kanne, samen met poopbuddy *naam1*. Wat een ervaring. We wouden eerst langs de rand kakken maar het was toch net iets de druk op de baan en er was te veel sfeerlicht. De eerste klonters schoten er met een knal uit. Daarna had ik het gevoel dat ik nog moest maar er is niets meer uitgekomen. Uiteindelijk wel mijn poep geveegd, in tegenstelling tot *naam2* enkele uren geleden. "

Reactie 1 4 m
"Eikest *naam2*, da's echt ni' oké."

Zuidelijkste punt van België



★★★★

"Ik ben heel blij dat Natuurstudiecongres doorgaat in Torgny, vooral natuurlijk omdat dit een geweldige plek is voor natuurstudie. Poop Map heeft me echter geïnspireerd om hier een side quest aan te koppelen: kakken op het zuidelijkste punt van België. Het zuidelijkste punt van België blijkt hier op een mooie wei te zijn, met bloeiende pinksterbloem, gulden sleutelbloem, madeliefje, gewone veldbies en paardenbloem, en er staat ook glad walstro en grote vossenstaart. De wei wordt omgezoomd door bloeiende sleedoorn, lijsters roepen in de struiken, zwarte wouw vliegt over ... Wat een plek voor een kak. Normaal ben ik niet zo voor wildkakken, maar het ging heel snel, dus eigenlijk heel oké. De kak is roodbruin van kleur en echt enorm, het is dan ook zo'n zeventig uur geleden dat ik nog gekakt heb. In een mum van tijd waren de eerste strontvliegen daar, ondertussen zitten er al heel veel op en rond. Misschien moet ik het toch maar eens bedekken met wat gras, want mogelijks is een groep JNM'ers op dit moment onderweg naar hier."

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 16 27-5-2026 11:32:13

Reactie 1 23m
"Wauw :o wat een lang verslag en een geweldige locatie"

Onverwachte begluurder
Ergens op een berg



★★★★★

"In het midden van de bergjes, terwijl een ongemanierde steenbok mij aan het begluren was. Op de top zelf vond ik net nog iets te brutaal, dus heb ik het maar braaf wat lager bij een struikje gedaan, maar dan nog is mijn hoogterecord van een paar dagen geleden al direct vermorzeld (wel 2450 m hierzo)!!"

Reactie 1 4 m
"Epische kak"

TIJD OM JE BROEK TERUG AAN TE TREKKEN.

Ziezo, nu zijn jullie helemaal mee waarom dit voor mij het ultieme sociale medium is. Wat verwacht je nog meer?! Een 'For You Page' met filmpjes van korte duur die je aandacht urenlang volledig opzuigen en waarvan het algoritme nog verslavender werkt dan de Everyday-paprikachips van de Colruyt? Nee bedankt!

Disclaimer: Poop Map is (net zoals Facebook, Instagram, TikTok ...) een sociaal medium. Ga dus altijd bedachtzaam om met de informatie die je deelt en denk goed na over hoe openbaar je jouw profiel en posts instelt.

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 17 27-5-2026 11:32:17

KAKA-MOPJES

Beste kakfanaten

Nu is het tijd voor het belangrijkste onderdeel van deze KakazINI: wat zijn de allerbeste kakagrapjes en kakaraadsels die er bestaan?

Je kan deze grappen en raadsels zeker eens gebruiken als je een minder momentje hebt of als je op de wc zit. Vertel ze zeker door aan jouw vriendjes, die zullen het ongetwijfeld

grappig vinden.

En nu is het dan maar tijd om te #BWGenieten van deze topgrapjes.

#ZWBeste kakmopjes ooit!



Wat is de gelijkenis tussen de woestijn en jouw billen?

Er zit kak tussen

Gisteren en Veganaise zijn stout geweest. Ze moeten voor straf van hun moeder naar boven. Veganaise moet nodig poepen en Gisteren doet het raam open zodat Veganaise uit het raam kan poepen. Op dat moment loopt er een meneer onder het raam langs. De meneer, met de kak van Veganaise op zijn hoofd, belt bij het huis aan. Moeder doet open. De meneer zegt: “Een van uw kinderen heeft op mijn hoofd gekakt!” “Was het Veganaise?” vraagt moeder. “Nee, het was poep!” zegt de meneer. “Dan was het Gisteren”, zegt moeder. “Nee, het is vandaag gebeurd”, zegt de meneer.

Wat krijg je als je lord omdraait?
Drol
Wat krijg je als je drol omdraait?

Lord
Mis, dan krijg je vieze handen!

Door Tuur Dejonckheere



magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 18 27-5-2026 11:32:24

Een leraar vroeg in het begin van het schooljaar de namen van zijn leerlingen op.
"Hoe heet jij, jongen?"
"Twan Kakken, mijnheer."
"Hoe?!"
"Twan Kakken, meester."
De meester kreeg al een rode kop met zo'n naam in zijn klas.
"En, heb je nog broers en zusters?"
"Ja, meester. Zeven broers en vijf zussen!"
"En hoe heten zij dan?"
"M'n broers: Raf Kakken, Otto Kakken, Jefke Kakken, Carlo Kakken, Joren Kakken, Gillian Kakken en Tuur Kakken. En m'n zusters: Marie Kakken, Maya Kakken, Carla kakken, Leni Kakken en Louise Kakken."
"Allemachtig! En je vader? Hoe heet die dan?" vroeg de meester.
"Constant Kakken, meester."



Wat krijg je als je poëzie schrijft over poep?

Poepëzie

Een drol en een scheet van Otto zitten samen in de buik.
Zegt de scheet: "Zullen we ontsnappen?"
Zegt de drol: "Goed plan!"
Even later ...
Scheet: "Oei ... jij ging wel heel ver mee."

Waarom kon Raf zijn kaka geen geheim bewaren?

Omdat alles er vroeg of laat toch uitkomt.

Ik kan lopen maar heb geen benen. Ik maak soms geluid, maar heb geen mond. Ik kan soms onverwachts komen.
Wat ben ik?

een scheet



Joren en Twan zijn samen aan het genieten van hun #ZWBokes.

"Lekker windje", zegt Joren.

"Moet ik er anders nog eentje laten?" zegt Twan.

Wat is de gelijkenis tussen een drol en een sinaasappel?

Ze komen beide uit warme streken.

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 19 27-5-2026 11:32:33

Door Karel De Witte



DE WERELD DRAAIT DOOR*

“Het is lente... De dagen worden langer, en JNM’ers worden wakker uit hun winterslaap. Stilaan begint het te kriebelen om... blablabla ...” Die zin is een absolute klassieker om een JNM-promotekstje mee te openen, zeker in het voorjaar! Maar hoe zit dat nu eigenlijk? Waarom worden de dagen langer? En hoeveel langer worden ze? In dit artikeltje ga ik wat dieper in op deze vragen.

Laten we beginnen bij de basis. Moeder Aarde is een bolvormig projectiel van samengekoekt sterrenstof dat aan grote snelheid rond de zon draait. Eén rotatie rond de zon duurt 365,24 dagen*. Ook draait de aarde elke 24 uur rond haar as. Nu is het zo dat de rotatieas van de planeet een beetje ‘scheef’ staat; 23,5° om precies te zijn. Daardoor zal op het ene moment van het jaar de noordpool meer naar de zon gericht zijn, waardoor het warmer is op het noordelijk halfrond: dit is onze zomer. Op het andere moment van het jaar is de zuidpool meer naar de zon gericht, beleven wij een winter, en schijnt de zon lekker lang op het zuidelijk halfrond.

Daarnaast vroeg ik me ook af hoe de dagen langer worden: hoe snel is dat proces en is er een constante verlenging/verkorting het jaar?

Toen ik antwoorden op deze vragen zocht, bleek dat allemaal niet zo simpel te zijn! Er speelt van alles mee, zoals de elliptische (en niet cirkelvormige) baan van de aarde rond de zon, en het feit dat de aarde daardoor niet altijd even snel beweegt. Daarbij komt nog: hoewel een dag gemiddeld 24 uur duurt, zijn individuele dagen doorheen het jaar niet allemaal even lang: het verschil kan oplopen tot wel een halve minuut. Daardoor is het niet zo dat de zon elke dag exact hetzelfde aantal minuten vroeger opkomt en later ondergaat, maar dat dat varieert. Wat ik wel weet: de langste dag is rond 21 juni (in België ca. 16,5 uur zonlicht) en de kortste dag is rond 21 december (in België ca. 8 uur zonlicht). In die periodes veranderen de daglengtes ook nauwelijks van dag tot dag. Anderzijds worden de dagen merkbaar langer of korter in maart en september.

Om af te sluiten nog wat meer technische weetjes die ik op Wikipedia vond

- Precies aan de evenaar duurt de dag niet exact 12 uur, maar altijd ca. 7 minuten langer. Dit is het gevolg van de atmosferische refractie van het zonlicht en de omvang van de zon.

- Aan de noord- en zuidpool vindt jaarlijks niet meer dan één zonsopgang of zonsondergang plaats.

- 620 miljoen jaar geleden draaide de aarde een pak sneller rond haar as en duurde een dag slechts 21,9 uur i.p.v. 24 uur! Er waren toen 400 dagen in een jaar.

* De ,24 zorgt ervoor dat we elke 4 jaar een schrikkeljaar moeten invoeren, met uitzondering van elke 100 jaar!

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 20 27-5-2026 11:32:34

*Noot van de redactie: we weten dat dit artikel geen hol met het thema de maken heeft. Maar eigenlijk dus wel.

Snap je? Hol... kaka, hihi

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 21 27-5-2026 11:32:36

NU IS'T AAN JOU!

Maak van deze kak een meesterwerk. Laat je meest creatieve geest werken!

Stuur een foto van je resultaat naar **magazini@jnm.be**

Hou het natuurlijk wel proper...

Of niet!



Deze pagina kan je gebruiken als luxe-jnm-wc-papier.

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 22 27-5-2026 11:32:39

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 23 27-5-2026 11:32:41



Foto: Fred Debock

KAK IK HEB MIJN REGELS

Door Nel Top

Of ze nu komen met de regelmaat van de klok of niet, of je er veel pijn door krijgt of niet, je regels hebben is vaak niet fijn. En dan is het weer van dat, al dat gedoe met die maandverbanden en tampons. Maar ja, wat zijn de andere opties?

WAT IS EIGENLIJK HET PROBLEEM MET NORMAAL MAANDVERBAND EN TAMPONS?

Al die maandverbanden en tampons worden maar één keer gebruikt en zijn elk apart verpakt (in plastic), waardoor onze afvalhoop van niet-recycleerbare dingen alleen maar vergroot wordt. Dat afval zit dan ook nog eens vol met chemische stofjes die het lichaamsvocht absorberen, maar moeilijk kunnen worden afgebroken. En dan hebben we het nog niet gehad over hoe ze gemaakt worden ...

De alternatieven zijn een pak ecologischer. Ze worden één keer gemaakt, en je kan er jarenlang mee verder. Je kan wel nog steeds kritisch zijn over de productie> Afhankelijk van welk materiaal er gebruikt wordt, laat dat proces een grotere of kleinere ecologische voetafdruk achter. Zo heeft katoen bijzonder veel water nodig, en worden veel cups gemaakt van olie of petroleum. Je kan beter kiezen voor bamboevezels, die zitten sowieso aangenamer en voelen zachter aan. Wat de cup betreft, kan je er eentje kiezen uit natuurrubber: dat is een natuurlijke, recycleerbare grondstof, die ook nog eens biologisch afbreekbaar is. (Geen zorgen, ze lossen niet zomaar op terwijl je ze gebruikt. Als hij versleten is, mag je hem gewoon op de composthoop gooien.)

De klassieke tampons en maandverbanden zijn, los van de ecologie, ook nog eens slecht voor je lichaam: in maandverband zitten allemaal chemische stofjes, die niet zo vriendelijk zijn voor je 'vaginale flora*', zoals dat heet.

Tampons doen iets gelijkaardigs, maar omdat je ze inbrengt, is het effect op je lichaam iets groter. Het grootste probleem is dat een tampon niet enkel de bloedige substantie opzuigt, maar ook ander vocht uit je lichaam trekt. Ons lichaam heeft veel vocht nodig, bijvoorbeeld om vieze stofjes af te voeren naar buiten (oftewel: zweten). Als je tampon dat vocht 'afpakt', kan je lichaam minder goed z'n werk doen.

Ten slotte zijn de ecologische alternatieven ook véél goedkoper op lange termijn.
Ze zijn dus goed voor het milieu, voor je lichaam én je spaarcentjes!

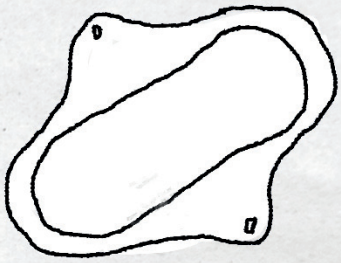


* Nee, er groeien daar geen planten. Er leven wel veel goede bacteriën, die je baarmoeder beschermen tegen viezigheid.

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 24 27-5-2026 11:32:44

HERBRUIKBAAR MAANDVERBAND

Net zoals je normaal maandverband zou gebruiken, leg je dit ook in je onderbroek. Er bestaan er met knopjes en met velcro, en er zijn echt enorm veel verschillende modellen. Het is een beetje uitzoeken wat het beste bij je past.



Ze zijn meestal lekvrij
Geen chemische stofjes
Mag gewoon in de wasmachine
Het lijkt op gewoon maandverband

Bij het sporten kunnen ze soms een beetje verschuiven
De knopjes of velcro kunnen soms onaangenaam zitten.
Wanneer je wisselt, moet je rondlopen met een gebruikt maandverband.
Als je ze niet uitspoelt na gebruik, kunnen ze hard gaan stinken.

MENSTRUATIE-ONDERGOED

Een menstruatieonderbroek werkt zoals een normale onderbroek en vangt daarbij je bloedige substanties op. Je vindt ze in heel wat winkels en webshops, en van heel wat merken.

Er bestaan onderbroeken met knopjes aan de zijkant, zodat je ze gemakkelijker kan wisselen. Let er ook op dat sommige onderbroeken een hoger 'sponsgehalte' hebben en dus meer bloed kunnen opnemen dan andere. Meestal staan er druppeltjes op de verpakking om aan te duiden wat dat sponsgehalte is. Het is wat testen om te zien welke onderbroek jij nodig hebt, want niet iedereen verliest evenveel bloed. Neem in het begin zeker een reserveonderbroek mee, dan kom je niet voor verrassingen te staan!
Het is sowieso aan te raden om 's nachts een onderbroek 'voor zware menstruatie' te dragen, dan hoef je 'm niet te wisselen en ben je zeker dat je 's ochtends geen bloed vindt op je lakens.



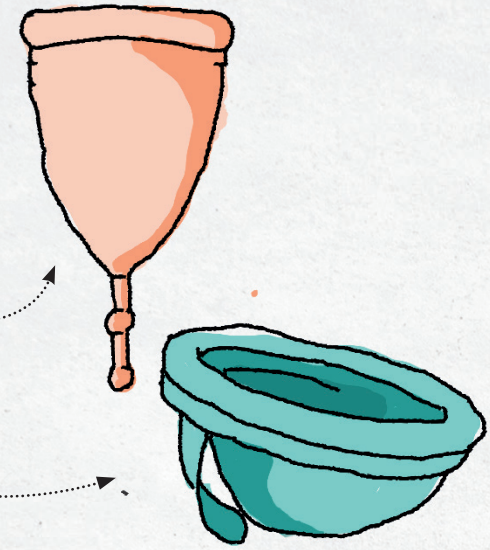
lekvrij en verschuift niet
Mag ook gewoon in de wasmachine (op 30°C), maar je wast ze best niet samen met andere kleren.
Kan je een hele dag aanhouden, ook als je gaat sporten
Voelt droog aan

Na het wisselen loop je rond met een bebloede onderbroek.
absorbeert veel zweet bij het sporten;
Spoel ze erna direct uit. (Als je toch in de douche kruipt, kan je 'm daar ook uitspoelen. Waterbesparend: check!)

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 25 27-5-2026 11:32:50

MENSTRUATIECUP OF -DISC

Dit werkt een beetje zoals een tampon, maar dan als paraplu in plaats van spons. Het vraagt wel wat oefening om het in te brengen, maar eens je dat doorhebt, zit je goed voor de rest van de dag. De cup bestaat tegenwoordig ook in meerdere vormen, die elk hun voor-en nadelen hebben. De klassieke cup ziet er zo uit:



Een disc ziet er zo uit:

Er zijn verschillende 'maten', maar normaalgezien ben je het beste af met de kleinste maat. (Een medium is voor volwassenen, een Large voor mensen die een kind op de wereld gezet hebben.)

Omdat je de cup inbrengt, is het belangrijk om hem elke keer vóór gebruik te koken. Zo ontdoe je hem van eventuele bacteriën of andere vuiligheidjes. Was hem niet met zeep, want zeep kan het hormonale evenwicht daarbeneden verstoren, én dat houdt de bacteriën niet weg.

Om de cup te 'verversen' haal je 'm uit, leeg je 'm in het toilet, en spoel je 'm even onder de kraan. Heb je geen kraantje, dan kan je toiletpapier gebruiken om de Cup af te kuisen. Denk eraan om je handen te wassen voor je eraan begint! (En liefst ook erna, eigenlijk.)

PS: Om de cup in te brengen kan je verschillende vouwmanieren gebruiken. Het simpelste is het dubbelvouwen van de cup (manier C) .

Als de cup goed zit, voel je helemaal niet dat je iets in hebt.
Je kan de cup ook gebruiken als je gaan zwemmen
Je hoeft geen maandverbanden mee te smokkelen naar het toilet
Eens je er goeie voeling mee hebt, gaat het allemaal vlot

Je moet de cup elke keer koken vóór je 'm gebruikt.
Het kan een beetje een vies boeltje worden als er geen kraantje in je toilet is.
Het inbrengen en uithalen is in het begin wat foefelen en prutsen en kan een beetje pijn doen. Ben je niet zeker of de Cup wel goed zit? Combineer de Cup met menstruatieondergoed.

magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 26 27-5-2026 11:32:53

WIL JE ER EENS EENTJE UITPROBEREN?

Ga eens op stap naar de Hema, het Kruidvat of een gelijkaardige winkel. Daar vind je ze best goedkoop, en van wat ik hoor, zijn ze ook best wel kwalitatief. In de Colruyt vind je tegenwoordig ook menstruatie-onderbroeken, van het merk DIM.

Als je digitaal zoekt, kan ik de volgende websites of merken aanraden:

Kudzu (eco webshop) - biedt verschillende merken en types aan

Anae (merk van onderbroeken en cups)

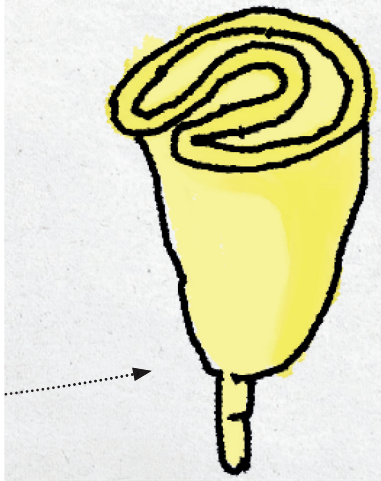
Moi et Marie (merk van onderbroeken, cups, maandverbanden)

Luna (merk van onderbroeken) - wel iets duurder, maar voelt droger aan

Snuggs (merk van onderbroeken) - geproduceerd in de EU

...

Heb je hier nog vragen over, of wil je er graag met iemand over praten? Je kan Nel iets sturen via nel.top@jnm.be.



magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 27 27-5-2026 11:32:55

KAK, 'T IS ALWEER DE LAATSTE PAGINA



magazini_Zomer_2_Drukklaar.indd 28 27-5-2026 11:32:57