

Machteld Huber:

## ‘Ik wil de verbinding met voedsel herstellen’



Ze oogst wekelijks uit haar moestuintje van een vierkante meter. Dat levert niet alleen gezonde groente, maar ook veel lol op.

Door Trix Broekmans. Foto: Vincent Boon

“

In mijn jeugd kwam de bakker op de fiets aan de deur, met een mand vol heerlijk geurend brood. De melkboer schepte de verse melk uit melkbussen in de emmer van mijn moeder. We kregen verse groenten uit de moestuin van de man van onze hulp. Zo kreeg ik een natuurlijke verbinding met voedsel. Die verbinding is nu vaak zoek. Kinderen denken echt dat melk uit de fabriek komt.

Die verbinding wil ik herstellen. Een prachtige manier om bewuster met voeding om te gaan, is het moestuintje van een vierkante meter. Kan overal, ook driehoog achter op je balkon. Ik probeer ‘m thuis uit, een bak met negen vakjes op een oud tafeltje. Zelf getimmerd, maar het tuincentrum heeft ze ook. Bomvol groenten: tomaten, bietjes, andijvie,

komkommer. We eten heerlijke beetjes uit onze eigen moestuin. We lachen ons een krul om hoe de komkommer alle kanten op groeit. En er zitten wel dertig tomaten aan, gewoon verbijsterend. Als huisarts was ik al geïnteresseerd in de link tussen voeding en gezondheid. Ik heb jarenlang onderzoek gedaan en anderhalf jaar geleden het *Institute for Positive Health* opgericht. Gezondheid is veel meer dan afwezigheid van ziekte. Het gaat er ook om hoe je in het leven staat. Het IPH groeit heel hard, we hebben nu een geweldige kans gekregen om een experimenteel project te gaan uitvoeren in Limburg.

De verbinding tussen mens en voeding gaat met kleine stappen. Dit moestuintje is zo’n klein stapje. Maar de lol is zo groot, die gun ik iedereen.”



Tuinieren op de vierkante meter



Verse melk uit melkbussen



### Tuinieren

**Wie?** Machteld Huber, oprichtster *Institute for Positive Health*

**Wat?** voeding als bindmiddel

**Hoe?** iedereen een moestuintje