

## **Moesie de MoestuinCoach helpt kinderen meer groenten eten**

### **Vierde seizoen moestuinieren met Moesie**

Na drie succesvolle seizoenen met zo'n 1000 kilo oogst in alle 1m2-moestuintjes in Nederland, gaat het project van Moesie de MoestuinCoach in maart 2014 opnieuw van start. Het project richt zich op kinderen t/m 12 jaar en Moesie begeleidt hen via e-mail een seizoen lang met een eigen moestuintje in de achtertuin of op het balkon. Zo leren kinderen op een leuke manier hoe groente groeit en hoe lekker groenten zijn.

### **Wat is nieuw in 2014?**

Op veler verzoek begeleidt Moesie nu ook de verbouwing van groenten in een grotere moestuin, de zogenoemde MaxiMoestuin. Voor deze moestuin heb je 5 tot 10 m2 grond nodig. Er worden groenten kweekt die meer ruimte nodig hebben zoals courgettes en wintergroenten zoals boerenkool. Ook kruiden zijn onderdeel van deze moestuin.

Iedereen met weinig ruimte in de tuin of alleen een balkon kunnen weer meedoen met de MiniMoestuin. Hiervoor is slechts 1m2 grond nodig en kan zelfs in potten.

### **Wat kost het?**

Deelname kost 27,50 euro. De deelnemers ontvangen hiervoor 10 soorten zaden voor groenten en kruiden die per post worden toegestuurd. Vervolgens alle tuininstructies via de wekelijkse Moesie e-mails en inspirerende recepten van chefkok Jonathan Karpathios, bekend van de KRO's kookschool en eigenaar van restaurant Vork & Mes.

### **Voor wie?**

Iedereen die een moestuin wil beginnen maar niet weet hoe dat moet. Ideaal als gezinsactiviteit, geschikt voor alle leeftijden en prima voor op een BSO, KDV of school.

### **Moestuin leert kinderen groente eten**

Een moestuin is niet alleen erg leuk, maar ook leerzaam en door de opzet van Moesie een echte gezinsactiviteit. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen met een eigen moestuin meer groenten eten dan kinderen zonder een moestuin (bron: Britse krant The Times). De kinderen gingen van een gemiddelde van 1,9 stuks groenten en fruit per dag naar 4,5. Dit is in lijn met de ervaringen van de ouders die tot nu toe hebben meegedaan met het Moesie project.

### **Wie is de online MoestuinCoach**

Moesie de Moestuincoach is een Stichting, opgericht door Petra Kaak van De Cruydhof, een kenniscentrum voor moestuinprojecten. Moesie wil kinderen en ouders laten ervaren hoe leuk, lekker en makkelijk moestuinieren is. Bovendien is Petra groot voorstander van vermindering van het aantal voedselkilometers en bevordert ze het eten van onbespoten groenten en kruiden. Met een moestuin aan of vlak bij huis lukt dit zeker.

EINDE PERSBERICHT

### **Noot voor de redactie**

Er zijn diverse foto's beschikbaar van deelnemers en minimoestuintjes. Neem hiervoor contact op met Petra Kaak. Meer informatie over het project: [www.moestuincoach.nl](http://www.moestuincoach.nl)

### **Contact gegevens:**

Petra Kaak, tel 06-24110657 of via e-mail: [moesie@moestuincoach.nl](mailto:moesie@moestuincoach.nl)