

Moestuin zoekt gezonde grond

Nu de lente in de lucht hangt, halen heel wat Vlamingen hun tuinhandschoenen boven. Liefhebbers van gezonde voeding planten ijverig sla en tomaten, en in het kippenhok zijn weer verse eieren te vinden. Je eigen groenten kweken is meestal gezond, lekker en goedkoop. Tuinieren levert extra lichaamsbeweging op en als je je eigen groenten en fruit teelt, eet je er meestal ook meer van. Bovendien kan je overal aan de slag: in je eigen tuin, in een volkstuintje in de buurt of zelfs in een pot op je terras.

Maar: voor gezonde groenten en eieren heb je wel een gezonde moestuin nodig. De website www.gezonduiteigengrond.be zet de belangrijkste vuistregels voor gezonde groenten en eieren op een rijtje. Met eenvoudige tips en duidelijke info kom je te weten hoe je een moestuin aanlegt en wat je moet doen voor een goede oogst. Ook ontdek je hoe een kippenren er moet uitzien en wat kippen wel en niet eten.

Wist je bijvoorbeeld dat...

- Volwassenen best niet meer dan 2 eieren per week eten van eigen kippen?
- Je best geen hout stookt in of nabij je (moes)tuin?
- Je best 30 meter afstand houdt tussen een (grote) auto- of spoorweg en je moestuin?

Gezonde grond? Doe de test!

1. Surf naar **www.gezonduiteigengrond.be**.
2. Klik op '**Doe de test**' en vul de vragen in.
3. Na afloop krijg je **een advies op maat!**