

24 juni 2014 dinsdag

## De moestuin is gezond... maar kost geld

**BYLINE:** Arjen Schreuder

**SECTION:** Het Grote Verhaal; Blz. 6

### Tuinieren

De moestuin als onderdeel van de oudedagsvoorziening. Staatssecretaris Klijnsma van de PvdA ziet er wel wat in. Maar wat levert het zelf verbouwen van groente en fruit eigenlijk op?

[.....]

En stel nu eens dat de overheid daadwerkelijk het werken in moestuinen voor AOW'ers wil stimuleren, en alle gepensioneerden een lapje grond wil geven. Dan is dat „ondoordacht“, zegt onderzoeker Jan Willem van der Schans van Wageningen Universiteit. „Als alle vitale gepensioneerden gaan tuinieren om hun AOW aan te vullen, dan hebben we heel wat grond nodig. Dat kost dan de stedelijke ontwikkeling die nu net weer op gang begint te komen waarschijnlijk ook veel.“ Bovendien gaat de staatssecretaris niet over stedelijke planologie. Dus: „Nogal makkelijk om daar iets over te roepen.“

Moestuinen zijn vooral gezond.

Uit onderzoek van **omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen Agnes van den Berg** bleek eerder dat stedelingen met een volkstuin gezonder leven dan hun burens zonder volkstuin. Ouderen hebben minder vaak gezondheidsklachten, gaan minder vaak naar hun huisarts. „Volkstuinders zijn significant meer tevreden met

hun leven en voelen zich ook nog eens significant minder eenzaam dan even oude burens zonder volkstuin“, aldus dit onderzoek.

Van den Berg ontdekte eerder bovendien dat werken in een moestuin een effectief middel is om stress te verminderen, althans als je van tuinieren houdt. Wie na een stressverhogende bezigheid een half uur tuint heeft minder van het stresshormoon cortisol in zijn speeksel dan wie een half uur lezend doorbrengt, binnen, zonder uitzicht op groen.

Dat brengt ons op nog een kanttekening bij de suggestie van de staatssecretaris. Want als tuinieren zo gezond is, redeneert Maarten 't Hart, dan blijven de ouderen langer leven. „En dan moeten we met z'n allen nog langer hun pensioenen uitbetalen. Dus ook om die reden is het een heel domme opmerking.“

Enfin. Als staatssecretaris Klijnsma in Nederland toch per se iets sociaals wilt doen met moestuinen, kan ze misschien een bezoekje brengen aan De Hoge Weide in Utrecht. Daar schoffelen enkele leden van de vereniging niet alleen hun eigen groenten bij elkaar, maar is ook een aparte tuin ingericht waarin een aantal leden gezamenlijk groente teelt voor arme mensen. Voor de voedselbank. Niet omdat klanten van de voedselbank die spotgoedkope broccoli niet kunnen betalen, maar omdat verse producten vaak ontbreken in de pakketten van de voedselbank. „Het is heel dankbaar werk“, zegt beheerder Peter van Burik van de voedselbanktuin. „Als je hoort hoe blij mensen zijn met onze groente, dan gaat er echt wel wat door je heen.“