

---

## FOOD FOR LIFE MALAWI

*Stichting The Art of Charity*



*Een Malawiaanse vrouw in haar volgroeide maïsveld*

# **Van zelfvoorziening naar economische zelfstandigheid**

*Hoe Farmers First werkt – en wat het in beweging zet*

Food for Life Malawi werkt al meer dan vijftien jaar aan een eenvoudig doel: Malawiaanse gezinnen blijvend uit afhankelijkheid halen. Wij delen geen voedsel uit, wij stellen gezinnen in staat om zelf te telen. In dit document leggen wij uit hoe ons programma Farmers First werkt, welk pad een deelnemend gezin in drie jaar aflegt en welke bredere effecten dit heeft – op het gezin, op de bodem, op kinderen en jongeren, en op de samenleving als geheel.



*Witness Mlotha – voor wij haar konden bereiken, gestorven door de honger. Zij is het beeld geworden van waarom dit werk telt.*

### Het wezen van Farmers First

Farmers First brengt Malawiaanse gezinnen blijvend van afhankelijkheid naar zelfvoorziening, en op termijn naar economische zelfstandigheid. Onze werkwijze bestaat uit drie elementen:

- Wij leren de deelnemende boer onze methode aan: planten in de grond met verrijkte compost, in plaats van op hoge ruggen zoals traditioneel gebruikelijk is. Met verrijkte compost bedoelen wij dierlijke mest gemengd met fijngehakt groen materiaal – een combinatie die zowel voedingsstoffen levert als bijzonder veel vocht vasthoudt.
- Wij stellen het benodigde zaai zaad en de meststoffen vooraf en gratis ter beschikking, samen met de begeleiding ter plaatse.
- De boer doet vervolgens het werk volledig zelf, op zijn eigen grond. Hij is geen ontvanger, hij is de producent.

De rendementsverhouding ten opzichte van de traditionele werkwijze is opvallend. Op één acre (zeven akkers) oogst een traditionele boer doorgaans 14 zakken van 50 kg – 700 kg per acre – en is een misoogst niet ongewoon. Met de FFLM-methode oogst diezelfde boer 100 zakken van 50 kg per acre, ofwel 5.000 kg, zonder misoogst. Dat is een opbrengstverbetering van tot circa zevenmaal, op precies hetzelfde stuk grond.





*Het verschil in maiskolven: van de schrale kolf links (traditionele werkwijze) tot de forse, volgevulde kolf rechts (FFLM-methode).*



### Waarom planten in de grond, en niet op ruggen?

Het hart van onze methode is fundamenteel anders dan wat in Malawi gebruikelijk is. Traditioneel planten boeren op hoge ruggen, met de gedachte dat dit drainage en wortelgroei bevordert. In de praktijk heeft dit een groot nadeel: bij regenval spoelen de nutriënten van de ruggen af en gaan verloren. De plant moet het doen met wat er overblijft, en bij droogte is er onvoldoende vochtbuffer.

Wij doen precies het omgekeerde. Wij maken in de grond plantgaten van circa 20 × 40 centimeter en 20 centimeter diep, en vullen die met verrijkte compost. Het effect daarvan is opmerkelijk: het gat fungeert als een soort potplant in de grond. De compost houdt het vocht en de nutriënten precies daar vast waar de plant ze nodig heeft – bij de wortels, niet weggespoeld naar elders. Tegelijk vangt het ook het vocht uit de lucht en de dauw op, waardoor de grond ook in drogere perioden vochtig blijft.



*Keurig aangelegde plantgaten volgens de FFLM-methode. In elk gat komt verrijkte compost, waardoor vocht en voedingsstoffen vlak bij de wortels blijven.*

Dit verschil is voor iedere bezoeker zichtbaar in het Malawiaanse landschap. Wie in het plantseizoen – begin januari – van Midden-Malawi naar het noorden rijdt, ziet steeds meer boeren die hun traditionele ruggen hebben verlaten en op vlak land planten volgens onze methode. Het visuele onderscheid maakt de verspreiding van onze werkwijze voor iedere reiziger zichtbaar.

### Bodemverbetering en bodemleven

De FFLM-methode levert niet alleen op korte termijn een oogst op, maar maakt ook de bodem zelf rijker en vitaler. De verrijkte compost – mest gemengd met groen – voegt voortdurend organisch materiaal toe aan de grond. Dat heeft drie verstrekkende gevolgen:

- De bodemstructuur verbetert. Door het toevoegen van organisch materiaal wordt de grond lossler, neemt vocht beter op en houdt voedingsstoffen langer vast.
- Het bodemleven wordt actief. Regenwormen, schimmels en micro-organismen vinden in onze plantgaten een rijke leefomgeving. Zij maken op hun beurt voedingsstoffen voor de plant beschikbaar en houden de grond gezond.



- De grond wordt vruchtbaarder, jaar na jaar. Waar de traditionele werkwijze de bodem geleidelijk uitput, wordt onze grond elk seizoen rijker. Het is een opbouwend systeem in plaats van een uitputtend systeem.

*Voor de boer betekent dit dat hij niet alleen een goede oogst van vandaag binnenhaalt, maar ook een steeds betere grond achterlaat voor de oogst van morgen – en voor zijn kinderen.*

### Wetenschappelijk onderzoek: Universiteit van Bunda

Sinds eind 2025 voert de Universiteit van Bunda in Malawi een onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek uit naar de FFLM-methode. Het onderzoek is opgezet in twee sterk verschillende klimaatzones in Malawi, waarbij in totaal 35 verschillende varianten van groei en opbrengst worden onderzocht. Daarmee wordt onze werkwijze onder uiteenlopende omstandigheden systematisch en wetenschappelijk getoetst.

De eerste tussentijdse resultaten die de onderzoekers melden, laten een significante verbetering van de opbrengst zien ten opzichte van de traditionele werkwijze. De definitieve en complete rapportage wordt verwacht in augustus 2026.

**Voor ons is dit een belangrijke ontwikkeling. Wat wij in vijftien jaar veldpraktijk hebben opgebouwd, krijgt daarmee een onafhankelijke wetenschappelijke onderbouwing. Het bevestigt wat onze boeren ons al jaren laten zien: de FFLM-methode werkt, en het werkt structureel.**



## Onze kostprijs per akker

De inzet van Farmers First wordt gemeten per akker. Per deelnemende akker bedragen onze kosten:

Kostenpost	Per akker
Directe kosten (zaaizaad, meststoffen, begeleiding ter plaatse)	€ 40
Indirecte kosten (organisatie, transport, coördinatie)	€ 20
<b>Totale kosten per akker</b>	<b>€ 60</b>
Opbrengst per akker (maïs)	ca. 500 kg (10 zakken)
<b>Onze kostprijs maïs (alles meegerekend)</b>	<b>ca. € 0,12 per kg</b>

*Ter vergelijking: de marktprijs van maïs in Malawi bedraagt op dit moment circa € 0,50 per kilo. Onze kostprijs ligt daarmee ruim viermaal lager dan de marktprijs – omdat wij niet kopen maar telen. Dat is precies de hefboom waardoor iedere gift zoveel verder reikt dan een directe voedselaankoop ooit zou kunnen.*

## De 10% terugbetaling: een lerend en zelfdragend programma

Farmers First is geen eenrichtingsverkeer. Wij stellen aan iedere deelnemende boer vooraf en gratis het zaaizaad en de meststoffen ter beschikking. In ruil daarvoor tekent de boer een contract waarin hij zich verbindt om na de oogst 10% van zijn opbrengst aan ons terug te geven. Daarmee krijgt de boer een leerzame ervaring met zakelijk handelen, en blijft het programma deels zelfdragend.

De maïs die de boeren ons teruggeven, verkopen wij. De opbrengst van die verkoop gebruiken wij voor de uitvoering en uitbreiding van het programma. Dit heeft geen enkel effect op het aantal mensen dat van de oogst eet: het gezin houdt zijn ruime overschot, en de 10% wordt geleverd uit de productie die zonder onze methode helemaal niet had bestaan.

**In de praktijk levert deze terugbetaling een belangrijk deel van ons jaarbudget op. Bij een grootschalig programma kan deze inkomstenstroom oplopen tot een derde van het benodigde budget – zoals verderop in dit document wordt toegelicht. Dat maakt Farmers First niet alleen effectief, maar ook financieel verantwoord en duurzaam.**

## Wat doet een gift?

Omdat onze kostprijs precies € 60 per akker is, en omdat één akker in jaar 1 één gezin volledig zelfvoorzienend maakt, laat het zich eenvoudig vertalen. Iedere € 60 zet één gezin in beweging. De volgende tabel laat zien wat verschillende bijdragen concreet in beweging brengen:

Bijdrage	Aantal akkers	Wat het in beweging brengt
€ 60	1 akker	één gezin zelfvoorzienend (ca. 5 personen)
€ 600	10 akkers	10 gezinnen / ca. 50 personen
€ 6.000	100 akkers	100 gezinnen / ca. 500 personen
€ 60.000	1.000 akkers	1.000 gezinnen / ca. 5.000 personen

*Inclusief de spin-off die wij verderop toelichten, ligt het totale bereik per € 60 op gemiddeld 1,4 gezin – ofwel circa zeven personen.*



## Wat realiseert een jaarbudget van € 600.000?

Om de schaal van ons werk inzichtelijk te maken, laten wij u zien wat een volledig jaarbudget van € 600.000 in een jaar tot stand brengt. Dit zijn de getallen zoals zij zich uit onze kostprijs en methode laten afleiden:

Maatstaf	Met € 600.000
Aantal volledig uitgeruste akkers	ca. 10.000 akkers
Aantal gezinnen direct begeleid	ca. 10.000 gezinnen
Aantal personen direct bereikt	ca. 50.000 personen
<b>Met spin-off (+40%)</b>	<b>ca. 14.000 gezinnen / 70.000 personen</b>
Totale maïsoogst die hierdoor wordt gerealiseerd	ca. 5.000.000 kg (5.000 ton)

Daarbij komt nog het effect van de 10% terugbetaling door de boeren zelf:

Bij een oogst van 5.000 ton maïs geven onze boeren ons via hun contract 10% terug – 500.000 kg maïs.

Tegen de gangbare boerenprijs van MWK 800 per kilo en een wisselkoers van MWK 2.000 per euro vertegenwoordigt dat een verkoopwaarde van circa € 200.000.

**Dat is een derde van ons jaarbudget van € 600.000 dat door de boeren zelf wordt opgebracht.**

**Met die opbrengst kunnen wij het jaar daarna circa 3.300 extra akkers uitrusten – een groei die zonder externe middelen tot stand komt, betaald door de boeren die zelf van het programma profiteren. Dit is de kern van een lerend, duurzaam en zelfdragend ontwikkelingsmodel.**

## Onze doelstelling: eind 2029

Het werk van Farmers First staat niet stil. Onze doelstelling is om eind 2029 te werken met 7.000 deelnemende boeren, die ieder één acre land bewerken – dat wil zeggen zeven akkers per boer. Dat is het niveau waarop een boer volledig zelfstandig is geworden: hij voorziet niet alleen in zijn eigen gezin, maar produceert genoeg om vele andere gezinnen mee te voeden via verkoop, delen en marktdistributie.

Omdat één akker in onze methode een gezin een vol jaar van maïs voorziet, kunnen de gezamenlijke 49.000 akkers van deze 7.000 boeren 49.000 gezinnen voorzien van hun jaarbehoefte. Daarmee bereiken wij eind 2029 een schaal waarop de FFLM-methode niet langer een regionaal project is, maar een wezenlijke pijler van de Malawiaanse voedselzekerheid.

Maatstaf	Eind 2029
Aantal deelnemende, producerende boeren	7.000
Areaal per boer	1 acre (7 akkers)
Totaal aantal akkers in productie	49.000



## FOOD FOR LIFE MALAWI

Stichting The Art of Charity

Aantal gezinnen dat een vol jaar van maïs is voorzien	49.000 gezinnen
Personen die het hele jaar dagelijks van de oogst eten	245.000 personen
Inclusief spin-off (+40%)	ca. 68.600 gezinnen / 343.000 personen
Totale jaarlijkse maïsoogst	ca. 35.000 ton

**Eind 2029 voorzien wij daarmee 245.000 Malawiaanse mannen, vrouwen en kinderen het hele jaar door, iedere dag, van hun bordje nsima. Inclusief spin-off bedraagt dat aantal naar verwachting circa 343.000 personen.**

Voor de 7.000 producerende boeren samen levert het overschot bovendien een jaarlijks inkomen van naar schatting € 11 miljoen op – een wezenlijke economische impuls voor het platteland van Malawi. Dat is de schaal waarop wij willen werken, en waar wij stap voor stap naartoe groeien.



## Het voedselverbruik in een Malawiaans gezin

Voor een goed begrip van wat 500 kg maïs per akker betekent voor een gezin, beschrijven wij wat onze deelnemers ons al meer dan tien jaar consistent vertellen over hun dagelijkse voedingspatroon. Nsima – maïspap die als blokvormige plak wordt gegeten – is in Malawi de hoofdmaaltijd en wordt één maal per dag gegeten. Een plak weegt circa 147 gram droge maïs. De porties zijn als volgt:

Gezinslid	Per dag
Vader	3 plakken (ca. 441 g)
Moeder	2 plakken (ca. 294 g)
Kind (per kind)	1 plak (147 g)

Gedurende ongeveer twee maanden per jaar – de schaarse maanden vóór de oogst – krijgt iedereen de helft van zijn gebruikelijke portie. Dat is voor ons een van de belangrijkste redenen om met de FFLM-methode te werken: bij voldoende eigen oogst en een overschot raakt dit schaarste-seizoen overbrugd.

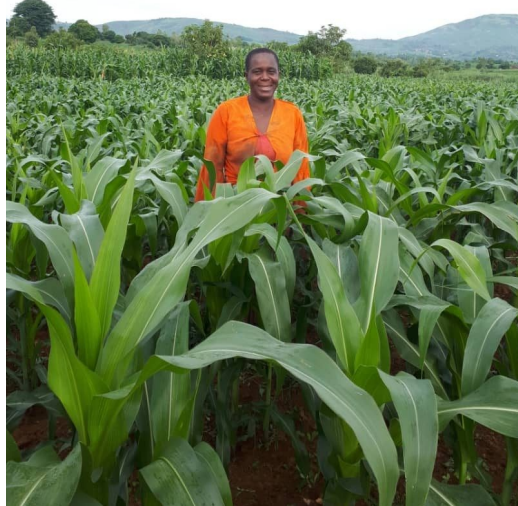
*Op basis van deze portiematen en tien jaar veldervaring komt het jaarverbruik van een gemiddeld gezin neer op circa 10 zakken maïs van 50 kg, ofwel 500 kg. Dat is precies de opbrengst van één akker met de FFLM-methode – vandaar onze keuze om in jaar 1 te starten met één akker per gezin.*

## Drie jaar: van zelfvoorziening naar economische zelfstandigheid

Het effect van een bijdrage stopt niet bij de oogst van het eerste jaar. Wat in feite wordt gefinancierd is het startpunt van een driejarig pad, waarop het gezin stap voor stap groeit van zelfvoorziening naar een verhandelbaar overschot. Het systeem werkt als volgt:

	Areaal	Oogst	Resultaat voor het gezin
<b>Jaar 1</b>	1 akker	10 zakken	Volledig zelfvoorzienend: de oogst dekt precies de eigen jaarbehoefte van het gezin (10 zakken).
<b>Jaar 2</b>	2,5 akker	25 zakken	Zelfvoorziening (10 zakken) plus een overschot van 15 zakken dat verkocht kan worden.
<b>Jaar 3</b>	7 akkers (1 acre)	100 zakken	Zelfvoorziening (10 zakken), gebruikelijk delen met familie en burens (10 zakken), en een overschot van 80 zakken voor verkoop.





Een Malawiaanse vrouw in haar volgroeide maisveld – weelderig groen, zelfvoorzienend, met uitzicht op een ruime oogst (december 2020).

## Het inkomen dat hieruit voortvloeit

Wanneer wij de praktijk volgen – verkoop van het overschot tegen de gangbare boerenprijs van circa MWK 800 per kilo, omgerekend tegen een wisselkoers van MWK 2.000 per euro – levert dat per gezin de volgende inkomensopbouw op:

	Overschot voor verkoop	Opbrengst in MWK	Opbrengst in EUR
Jaar 1	— (zelfvoorziening)	—	—
Jaar 2	15 zakken / 750 kg	MWK 600.000	ca. € 300
Jaar 3	80 zakken / 4.000 kg	MWK 3.200.000	ca. € 1.600

**Om dit getal op waarde te schatten: in landelijk Malawi leven gezinnen veelal van een totaal jaarinkomen ver onder € 1.000. Een verkoopbaar overschot van € 1.600 in jaar 3 betekent voor het gezin het verschil tussen overleven en het kunnen betalen van schoolgeld, kleding, medische zorg en kleine investeringen – uit eigen middelen, zonder hulp van buitenaf. Dat is de werkelijke betekenis van economische zelfstandigheid.**

## De spin-off: hoe een gift zich vermenigvuldigt

De kracht van Farmers First is bovendien dat onze methode zich vanzelf verspreidt. Wanneer een traditionele boer ziet dat zijn buurman op precies hetzelfde stuk grond zevenmaal meer oogst, zonder misoogst, dan is de aansluiting niet vrijblijvend. Mensen staan in de rij om mee te doen of proberen het zelfstandig na te doen.



Dat is letterlijk waarneembaar in het landschap. Wie in het plantseizoen – begin januari – van Midden-Malawi naar het noorden rijdt, ziet overal boeren die op vlak land planten in plaats van op de traditionele hoge ruggen. Dat zijn de boeren die onze methode van hun burens of kennissen hebben geleerd en zelfstandig zijn gaan toepassen. Het visuele onderscheid tussen vlak planten en traditionele ruggen maakt deze verspreiding voor iedere bezoeker zichtbaar.

Op basis van deze waarneembare adoptie hanteren wij een voorzichtige inschatting van 40% spin-off: voor elke tien gezinnen die wij direct begeleiden, neemt naar onze schatting circa vier extra gezinnen de methode zelfstandig over. Dat betekent dat iedere gift in werkelijkheid een groter bereik realiseert dan de directe akkers alleen – het effect vermenigvuldigt zich, zonder dat daar extra middelen voor nodig zijn.



---

## **Wat dit betekent voor kinderen, jongeren en de samenleving**

De gevolgen van Farmers First reiken veel verder dan de oogst alleen. Wanneer een gezin niet langer voortdurend bezig hoeft te zijn met overleven, ontstaat er ruimte voor ontwikkeling. Wij zien daar in het veld een aantal duidelijke patronen in.

### **Kinderen krijgen een beter en gezonder leven**

Voldoende en kwalitatief goed voedsel betekent dat kinderen normaal groeien en zich ontwikkelen. Misoogst en honger – die in de traditionele situatie regelmatig voorkomen – belasten kinderen het zwaarst: door ondervoeding lopen zij zowel lichamelijke als geestelijke groeiachterstand op. In de gezinnen die met onze methode werken, valt dat weg.

Daarnaast geldt iets praktisch maar wezenlijks: kinderen kunnen het hele jaar naar school. In de traditionele situatie blijven kinderen vaak thuis tijdens de schaarse maanden, om mee te helpen op het land of omdat er geen geld is voor schoolgeld en schoolspullen. Bij gezinnen met een eigen oogst en een verkoopbaar overschot is dat niet langer aan de orde. De stap van overleven naar leren wordt gezet.

### **Meisjes worden zelfstandiger en onafhankelijker**

Voor meisjes en jonge vrouwen heeft de FFLM-methode een eigen, belangrijke betekenis. Wanneer een gezin economisch zelfstandig is, hoeven dochters niet langer jong te trouwen om de economische druk op het ouderlijk gezin te verlichten. Een meisje kan haar school afmaken, krijgt ruimte om haar eigen toekomst te kiezen, en uiteindelijk om te trouwen met wie zij zelf wil. Dat is een doorgaande ontwikkeling die over generaties heen doorwerkt: de dochters van vandaag worden de zelfstandige moeders en grootmoeders van morgen.

### **Voedselzekerheid voorkomt geweld**

Honger en voedselonzekerheid zijn niet alleen een persoonlijk lijden – zij vormen ook een belangrijke aanjager van maatschappelijke onrust en geweld. Wanneer mensen voortdurend moeten vrezen voor de volgende oogst, neemt de spanning toe – binnen gezinnen, tussen burens en op grotere schaal in de samenleving. Voedselzekerheid is daarmee niet alleen een gezinszaak, maar een belangrijke voorwaarde voor vrede en stabiliteit.

### **Een toekomst in eigen land**

Tot slot heeft voedselzekerheid een dimensie die over de grenzen van Malawi heen reikt. Wanneer mensen in eigen land onvoldoende perspectief hebben, ontstaat de drang om elders een toekomst te zoeken. De reis naar Europa is dan vaak een gevaarlijke en uitzichtloze onderneming.

Maar ook bij wie de overtocht haalt, is de prijs hoog. Mensen worden gescheiden van hun ouders, hun grond, hun gemeenschap, hun moedertaal en de cultuur waarin zij zijn opgegroeid. De Afrikaanse cultuur verschilt fundamenteel van de Europese: in familieverbanden, in gemeenschapszin, in de omgang met tijd, met ouderen, met geloof. Wie noodgedwongen in een totaal andere wereld terecht komt, raakt vaak op een diepere manier ontworteld dan hij vooraf vermoedde – ook wanneer er materieel uitkomst is.



**Voor ons is dat een belangrijke reden om in Malawi te blijven werken. Wanneer een gezin in eigen land een goede toekomst kan opbouwen – met voldoende voedsel, een eigen inkomen, kinderen op school en perspectief op generaties – dan vervalt de noodzaak om naar elders te trekken. Mensen kunnen dan blijven waar zij wortelen: bij hun ouders, in hun taal, in hun gemeenschap. Dat is in het belang van de Malawiaan zelf, in het belang van zijn familie, en uiteindelijk ook in het belang van Europa.**

### Klimaatbestendigheid en generaties

De kinderen van de gezinnen die wij begeleiden, groeien op met onze werkwijze en hanteren die later vanzelfsprekend op hun eigen grond. De kennis wordt daarmee een blijvend bezit van het gezin en van het dorp.

Beslissend daarbij is dat gezinnen die met de FFLM-methode werken in de praktijk geen misoogst kennen. De verrijkte compost – mest gemengd met groen, in de grond gebracht in plantgaten – maakt gebruik van het vocht dat in de lucht aanwezig is en van de dauw die in de compost wordt vastgehouden. Daardoor blijft de grond ook in drogere perioden vochtig en productief. Op deze manier worden de gevolgen van klimaatverandering – onregelmatige regens en langere droogte – in belangrijke mate geneutraliseerd.

**Iedere bijdrage financiert daarmee niet alleen voedsel van vandaag, maar verankert een klimaatbestendige vorm van landbouw die gezinnen jaar na jaar, en generatie op generatie, zelfvoorzienend houdt.**

### Aannames en bandbreedte

Wij vermelden in alle openheid de aannames waarop dit document rust:

- Kostprijs € 60 per akker (€ 40 directe kosten + € 20 indirecte kosten); gemiddelde opbrengst 500 kg maïs (10 zakken van 50 kg) per akker.
- Een Malawiaans gezin telt gemiddeld vijf personen (vader, moeder, drie kinderen). De portiomaten – vader 3 plakken, moeder 2, kind 1 – zijn gebaseerd op tien jaar consistente veldervaring; één plak weegt circa 147 gram droge maïs.
- De driejarige opbouw (1 – 2,5 – 7 akkers) is onze standaard groei van een Farmers First-gezin; de praktijk laat zien dat gezinnen daarbij in jaar 3 ongeveer 10 zakken delen met familie en burens.
- De 10% terugbetaling is vastgelegd in een contract dat iedere deelnemende boer vooraf ondertekent.
- Inkomensberekening: boerenprijs MWK 800 per kg, wisselkoers MWK 2.000 per euro (mei 2026). Zowel maïsprijs als wisselkoers fluctueren; wij hanteren actuele en voorzichtige cijfers.
- De spin-off van 40% is een voorzichtige inschatting op basis van waarneembare adoptie in het veld, niet een gemeten percentage. Wij hanteren bewust de lage kant; in de praktijk is de spin-off jaar op jaar zichtbaar groter.
- De wetenschappelijke validatie van de FFLM-methode door de Universiteit van Bunda is op het moment van schrijven nog niet afgerond; de eerste tussenrapportages tonen significante opbrengstverbetering, de complete rapportage wordt verwacht in augustus 2026.



## FOOD FOR LIFE MALAWI

Stichting The Art of Charity

---

Deze toelichting richt zich op de maïs als basisvoeding en verkoopbaar product. Een volledige maaltijd vraagt daarnaast om relish (groente, bonen en soms vis), kookbrandstof en arbeid. De getallen in dit document tonen wat een bijdrage realiseert op het niveau van de meest elementaire voedselzekerheid en het beginnend zelfstandige boerenbedrijf – het fundament waarop al het andere kan worden gebouwd.

---

### Wilt u meedoen?

*Iedere € 60 zet één gezin in beweging.*

Stichting The Art of Charity – Food for Life Malawi

**IBAN: NL29 RABO 0118 3557 32**

*ANBI – uw gift is fiscaal aftrekbaar*

[www.foodforlifemalawi.com](http://www.foodforlifemalawi.com) • [info@foodforlifemalawi.com](mailto:info@foodforlifemalawi.com)

---



**Food for Life Malawi** – Programma Farmers First

Stichting The Art of Charity | KvK 08224426 | RSIN 822291319 | [info@foodforlifemalawi.com](mailto:info@foodforlifemalawi.com) | [www.foodforlifemalawi.com](http://www.foodforlifemalawi.com)