

idees

MAAK SELF JOU WÊRELD MOOI

Maart/April 2020 • No. 019 • RSA R85,00 (R11,09 BTW ingesluit) • Namibië N\$85,00

PAASPROJEKTE

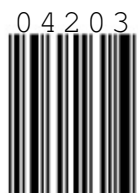
- ♥ STIL FEES MET SEMENT EN GIPS
- ♥ MOOISTE EIERS VIR DIE HUIS
- ♥ MAAK BLOMLOLLIES VIR DIE KINDERS

KREATIEWE PLANNE

- ♥ HEKEL 'N MAKLIKE OORTRUI
- ♥ BREI 'N HASIE MÉT KLERE
- ♥ STIK 'N GEMAKLIKE ROK-TOP

UIT DIE NATUUR

- ♥ BAK 'N BYEKORFKOEK
- ♥ STAP JOU KOP STIL
- ♥ KRY BLOM-INSPIRASIE VIR JOU KLERE EN JOU HUIS



9 771680 304009



KRY JOU VOLGENDE



idees

MAANDAG

.....

20

APRIL



Hierdie boek
behoort aan



idees



MAART/APRIL

MAAK SELF JOU WÊRELD MOOI

OP DIE VOORBLAD

- 31** Brei 'n hasie mét klere
- 34** Hekel 'n maklike oortrui
- 38, 88, 98**
Kry blom-inspirasie vir jou klere en jou huis
- 41** Stik 'n gemaklike rok-top
- 56** Bak 'n byekorfskoek
- 88** Stil fees met sement en gips
- 96** Maak blomlollies vir die kinders
- 104** Mooiste eiers vir die huis
- 112** Stap jou kop stil

HANDWERK & DEKOR

- 18** Dekor: Kleur en kreatiwiteit tref eerste in dié huis
- 28** Verf en stik 'n oulike hasie-kussing
- 31** Brei 'n konyntjie en trek haar pragtig aan
- 34** Hekel 'n kleurrike boho-styl trui
- 38** Appliek 'n baadjie met suikerbosmotiewe
- 41** Stik 'n los rok vir baie seisoene se dra
- 50** Borduur 'n prettige borsspeld met krale
- 72** Rig jou kombuis ekovriendelik in
- 78** Knoop 'n macramé-winkelsak
- 82** DIY: Timmer 'n veelsydige oorhelrak
- 88** Skep fraai Paasversierings uit gips of sement
- 98** Laat jou huis oor Paasfees blom met ons projekte vol fleur en nostalgie

KOS & ONTHAAL

- 60** Lekker lank, lank gelede: Gaan op 'n kosreis geïnspireer deur almal se gunstelingsprokies
- 74** Tuisgemaakte granola en ingelegde suurlemoene vir die gesondheidsbewuste kok

VOORBLAD

STILERING **HANNES KOEGELNBERG** FOTO **ED O'RILEY**

25

**PROJEKTE
WAT JY KAN
AANPAK**

IDEES-KLASSE

- 47** Skep 'n byenessie-inspirasiebord
- 56** Versier 'n koek met 'n heuningkoek-kraag
- 92** Giet blomme-Paaseiers uit gips
- 94** Vorm dekoratiewe borde vir jou Paastafel
- 96** Kook blommetjie-stokkielekkers vir die kinders

JOU LEWE

07, 17, 45, 49, 87

Woorde wat jou elke dag inspireer

- 52** Besigste werkers maak ons mooier en gesonder
- 108** Kreatiewe maker: Sy raam blomme vir onthou
- 110** Kleur jou huis met 'n herfspalet in
- 112** Vat jou kop vir 'n (meditasie)stappie
- 117** Kreatiewe retreat: 'Verdwaal' is goed vir jou
- 122** Bederf jouself met 'n nood-bederfboks
- 134** Brieweblad: Júl idees

IN ELKE UITGAWE

- 06** Van die redakteur
- 10** Nuut en lekker in die winkels
- 126** Jou doen- en leeslys vir nou
- 133** Mooi op Instagram
- 136** Teken op *Idees* in en spaar



29

STIK 'N HAAS MET 'N STRIK



57

MAAK 'N HEUNING-KOEK-KRAAG



31

BREI DIÉ BESGEKLEDE KONYN

OM TE
MAAK



47

SKEP 'N INSPIRERENDE KORFBORD



105

VERSIER DIE MOOISTE PAASEIERS



51

BORDUUR 'N KRALEBY



94

GIET DEKORATIEWE BORDE



83

TIMMER 'N MAKLIKE OORHELRAK



61

BAK 'N SWARTWOUD-KAASKOEK



ONS IS OP FACEBOOK
facebook.com/IdéesSA



... EN INSTAGRAM
instagram.com/ideasmagazine

VAN DIE REDAKTEUR

Seker die grootste voordeel van my blyplek in Kaapstad is die nabyheid van die Seepunt-promenade. Hier kan ek soggens vroeg, voor my werkdag begin, my liggaam aan die beweeg en my kop skoon kry. Dit het 'n gewoonte geword nadat ek 'n program op TV gesien het oor hoe belangrik stap is om jou brein gesond te hou. En toe lees ek boonop 'n rukkie gelede oor 'Vitamien See' en die voordele wat dit vir ons inhou om naby water te wees.

Volgens die artikel in *The Guardian* word 'n blou ruimte, wat die see en kuslyn, riviere, kanale en selfs fonteine insluit, verbind met positiewe fisieke en geestelike welsyn – met van hoër vlakke van vitamien D tot beter sosiale verhoudings.

Behalwe vir al dié onverwagte genades wat dit oor my pad bring, is dit boonop lekker om elke oggend te kyk hoeveel skepe vandag wag om die hawe binne te kom, om te sien of die 'prediker' weer op die rotse by Rocklands staan en sy boodskap met die see en die meeuie deel, en of die vriendelike mannetjie met sy wit klopsehoed weer my pad kruis. Elke dag iets nuuts, elke dag iets bekends.

In hierdie uitgawe het ons twee artikels oor die wondere van tyd in die natuur. Die sielkundige Stefan Blom vertel van die voordele van verlore raak tydens sy kreatiewe retreat in Finland (bladsy 117), terwyl Johan van Zyl liries raak oor sy twee weke lange 'stapmeditasie' langs die Portugese Camino-roete (bladsy 112).

Steeds in die natuur het 'n lang gesprek oor die verdwyning van bye uit ons tuine gelei tot ons afdeling oor hierdie belangrike bestuiwers van ons omgewing, met van Hannes se korfborde (bladsy 47) en Dala se kraleby (bladsy 50) tot 'n byekorfskoek van Tani (bladsy 56) en 'n artikel deur Elsa oor wat hierdie besige insekte vir ons skoonheid en gesondheid kan beteken (bladsy 52).

Uit Somerset-Wes het Pam Stallebrass boonop inspirasie uit die proteas in haar omgewing gekry om solank haar winterbaadjie te versier (bladsy 38) en uit die Oos-Vrystaat het Wendy Erasmus-Koutlis haar hekelwerk teen die vlaktes gaan afneem (bladsy 34). Om nie te praat van hoe kreatief ons die natuur binnetoe kan nooi oor die Paastyd nie (bladsye 88 en 98).

Sommerso onbepland het Moeder Natuur vir ons kom sê 'moenie van my vergeet nie'. En op ons eie kreatiewe manier wys ons ons het nie. Laat weet asseblief waar jul inspirasie vandaan kom.

Lekker maak!

Terena

STYLING: HANNES KOEGELBERG • FOTO: ED O'RILEY



Kontak my by

- terena@ideasfactory.co.za
- [instagram.com/terenaleroux](https://www.instagram.com/terenaleroux)



Die besige
by het nie
tyd vir
treur nie.





DIE ESSENSIE VAN MENSWEES IS OM KREATIEF TE WEES



WWW.DALA.CO.ZA

LANDWYD BESIKBAAR BY HANDWERKWINKELS

idees

REDAKTEUR	Terena le Roux
E - POS	terena@ideasfactory.co.za
ATELJEE & NAALDWERK	Dala Watts
BEMARKING & GELDSAKE	Marweya Smal
NAVRAE	info@ideasfactory.co.za
TAALWERKERS	Johan van Zyl, Marié Smidt
STILERING	Hannes Koegelenberg, Dala Watts, Carin Smith, Justine Hewitt
FOTO'S	Ed O'Riley
MEDEWERKERS KOS	Louisa Holst, Tani Kirsten
HANDWERK & SELFDOEN	Carin Smith, Dala Watts, Hannes Koegelenberg, John Letherbarrow
SKOONHEID	Elsa Krüger
NAALDWERK	Elizabeth Fester, Marica Perreira, Wendy Erasmus-Koutlis, Tamzin Bosch, Pam Stallebrass
KREATIEWE KALENDER	Lara Foreman
REPRODUKSIE	Willie Koen
SOSIALE MEDIA	Carien Eloff
UITGEWER & VERKOPE	Terena le Roux



Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie tydskrif mag sonder die skriftelike toestemming van die redakteur gereproduseer of in enige vorm of deur enige elektroniese of meganiese middel weergegee word nie, hetsy deur fotokopiëring, skyf- of bandopname, of deur enige ander stelsel vir inligtingbewaring of -ontsluiting. Die redaksie onderskryf nie noodwendig die standpunte gehuldig in artikels, rubrieke en advertensies nie. Hoewel alle redelike voorsorg getref is om te verseker dat die advies in die tydskrif akkuraat is, kan die redakteur en die uitgewer geen verantwoordelikheid aanvaar vir verlies, skade of ongerief wat daaruit spruit nie. Die redaksie behou die reg voor om veranderinge te maak aan materiaal wat aan die tydskrif gestuur word, en kan nie aanspreeklik gehou word vir skade aan of verlies van die materiaal nie. Met druktyd was die pryse vir gepubliseerde produkte en dienste korrek.





simply bee[®]
Natural Beeswax Products (Pty) Ltd



Simply Bee-produkte is heeltemal natuurlik en bestaan uit byewas, propolis, Weskus-fynbosheuning en essensiële olies. Al ons produkte word met liefde gemaak van hernubare bestanddele uit die natuur. Dis veilig, omgewingsvriendelik en bevat geen chemikalieë, sintetiese geurmiddels of petrochemiese stowwe nie.



WINKEL EN TOONLOKAAL KERKSTRAAT 31A,
HOPEFIELD 7355. TEL. 022 723 0569
E-POS info@simplybee.co.za
www.simplybee.co.za

NUWE DINGE

HIER IS DIE NUUTSTE SLIM PLANNE EN PRODUKTE VIR JOU, JOU HUIS EN KOMBUIS.



MESO-FAKTORE IN 'N POTJIE

Baie van ons se ore spits as ons hoor 'n produk is gerig op vroue bo 50. Filorga het pas hulle eerste produkte om verouder(en)de vel te behandel bekend gestel. Die Global-Repair-reeks is geformuleer om al die probleme wat met veroudering vereenselwig word, aan te roer: dehidrasie, plooie, 'n verlies aan fermheid en volume, donker vlekke en futloosheid. Daar is 'n serum en 'n room sover wat soggens en saans gebruik kan word. Die formule sluit 50 faktore in wat in mesoterapie gebruik word (vitamiene, antioksidante, koënsieme), super-voedingstowwe (omegasure, seramied) en sellulêre opkickers (hialuronsuur, kollageen, niasina-mied), asook retinol. Die serum, Global-Repair Intensive (R1 395), en room, Global-Repair Cream (R1 395), kan ook as maskers gebruik word.



BORRELS IN 'N BLIK

Chateau Del Rei is 'n nuwe vonkelwyn in 'n blikkie wat ideaal is vir pieknieks, fliekaande in die buitelug en opelugkonserte. Natuurlik is dit ook perfek vir wanneer jy ook al lus voel vir 'n glasie of twee – ons ken immers almal die irritasie van 'n halfgedrinkte bottel vonkelwyn wat sy borrels verloor het. Chateau Del Rei bevat minder alkohol as die meeste ander vonkelwyne sodat jy heelsomer partytjie kan hou. Daar is drie soorte beskikbaar: droog, halfsoet rosé en soet. Dit kos sowat R75 vir 'n pak met ses blikkies by drankwinkels landwyd.



RAAM JOU OË

Gee jou modestyl ekstra woema met 'n nuwe brilraam. 'n Bril is immers die perfekte modebykomstigheid wat mooi by jou uitrusting óf jou luim kan pas. Jy kan nie 'n fout maak met 'n kleurlose brilraam in 'n klassieke styl nie, en as jy avontuurlik voel, kan jy gerus 'n sagpienk, bruin of gedempte neutrale kleur oorweeg. Die vintage-katoograam het boonop 'n moderne kinkel gekry wat die meeste gesigsvorms sal vle. Om die keuse effens makliker te maak kan jy nou danksy Execuspecs se tuispasstel al hulle brilrame in die gemak van jou eie huis aanpas. Kies eenvoudig vier style op die webwerf execuspecs.co.za en laat hulle dit by jou aflewer. Jy kan ook daar 'n oogtoets aanlyn bespreek.

❁ NUWE WINKELS, DEKOR EN HANDWERK dala@ideasfactory.co.za

❁ KOS EN RESTAURANTE ideasmagazinefood@gmail.com



Karoo-kreatiwiteit

Willem du Plessis en Dirkje Daling het onlangs 'n ateljee en toonkamer, Karoo Collective, op Graaff-Reinet geopen waar Dirkje se kunswerke en verskeie meubelstukke wat Willem met die hand uit hout en staal maak, besigtig en gekoop kan word. Maak 'n draai by Caledonstraat 108 of bel hulle by 082 614 5833. Jy kan hulle ook op Instagram volg by @Karoocollective, of besoek die webwerf kcollectv.wixsite.com/karoocollective.

SUIWER KAAS

As jy hou van spesiale kase, sal jy gaande wees oor die nuwe Tomme de Waterkloof, wat met die hand gemaak word by Healey's Cheesery & Deli op die biodinamiese wynlandgoed Waterkloof aan die buitewyke van Somerset-Wes. Dié semi-harde, Frans-geïnspireerde kaas spog met 'n romerige tekstuur en sagte, soeter geur wat wyd aanklank vind. Healey's Cheesery is bekend as 'n boetiekvervaardiger van topgehalte-cheddar wat tydsaam verouder word.

Geen van hul kase bevat enige preserveermiddels of kunsmatige kleur- of geur-

middels nie en geen kaas-vorms word gebruik nie.

Die kase is geskik vir vegetariërs en halaal-gesertifiseer. Dis te koop by Cheese Gourmet in Linden, Johannesburg, of Healey's Cheesery & Deli in die Wes-Kaap.



NUWE DINGE



Papier uit eie bodem

Liberty Bespoke is 'n passievolle, trots Suid-Afrikaanse handelsmerk wat papierprodukte verkoop, alles gemaak van plaaslike materiale wat plaaslik gedruk en met die hand in hul ontwerpateljee afgerond word. Slegs die beste omgewingsverantwoordelike papier word vir dié eksklusiewe versameling skryfbehoeftes gebruik. Hul nuutste reeks, *Mo Exotic*, sal jou wegvoer na 'n tropiese eiland en sluit in kaartjies en geskenketikette met koeverte in verskillende kleure. Bewonder en bestel die reeks by libertybespoke.co.za.



DANKBAARDER BY DIE DAG

Skaf 'n dankbaarheidsjoernaal aan en gaan vanjaar op 'n selfontdekkingstog wat jou vlak van geluk en positiwiteit tot nuwe hoogtes sal voer. Hierdie spesiale werkboek wat deur die 'intuïtiewe afrigter' Evelyn Alessandri geskep is, kan elke dag gebruik word, of net wanneer jy 'n tydjie kan afknyp. Ingesluit is onder meer mandalas en allerlei ander prettige aktiwiteite wat jou veel plesier sal verskaf wanneer jy die boek gebruik. Onder die hoogtepunte in die joernaal tel daaglikse bevestigings, redes om dankbaar te wees en hoe om negatiwiteit af te skud, jou vrese te takel en 'n visiebord te skep. Omdat die joernaal nie spesifieke datums het nie, kan jy dit van enige maand of jaar af begin gebruik. Die blaaie van die A5-grootte hardebandboek is met draad gebind. Bestel joune teen R395 by evelynalessandri.com.

PAMPERLANG JOU PLANTE

Pokon het pas agt nuwe soorte spesialis-korrelkunsmis in 1 kg-bokse bekend gestel. Elkeen is wetenskaplik geformuleer om te sorg dat jou plante al die voedingstowwe kry wat hulle nodig het – in die regte verhouding. Die korrelkunsmis is veilig vir mense en diere en danksy die stadigvrystellende formule hoef jy dit net elke vier maande toe te dien.

Lees meer oor dié produkreeks by hadeco.co.za – daar is ook hope wenke en tuinmaak-inligting te kry.



SKINK 'N GLASIE PERLÉ

Die jongste oesjaar van **Perl  de Jean Pinot Grigio Ros ** van die **Van Loveren-wynkelder** op Robertson is 'n heerlik verfrissende keuse met 'n ligte vonkel waarmee jy di  Paasvakansie jou gaste kan bederf.

Dit is die perfekte pasmaat vir seekos, veral geroosterde garnale, maar jy kan dit ook voorsit saam met hoender, somerslaaie, kouevleise en vegetariese geregte. Dit kos omtrent R69 per bottel by supermarkte en drankwinkels landwyd.



VAN PLAAS TOT PLAS

Gemak is die wagwoord as jy 'n warm, gesellige gevoel aan jou plaasstyl badkamer wil verleen. Sorg vir balans in die vorm van herwinde materiale of industri le elemente soos Bathroom Butler se ligte, spie rame en vlekvrystaal-badkamerbykomstighede. Veral hulle Bette-staalbaddens sal 'n besonder luukse badervaring verseker. Hierdie plaasstyl is knus en warm met die fokus op natuurlike kleure, houtaksente en skoon ontwerplyne. Besoek die webwerf bathroombutler.com vir meer inligting.

STREEL JOU SENSITIEWE VEL

Al hoe meer mense kom agter dat hulle vel buitengewoon sensitief raak. Dit is grotendeels te wyte aan omgewingsfaktore wat  l harder met die vel se opperskermlaag werk. Die resultaat is 'n dro , sensitiewe, branderige en jeukerige vel of rooiheid. Die nuwe **Epi max Oatmeal Lotion** (R105 vir 200 g) bevat kolloidale hawermout, hawermoutolie en galambotter, wat 'n beskermende kombinasie vorm om 'n ge rriteerde vel te streel en kalmeer. Die hele gesin kan dit gebruik.

NUWE DINGE

BESKERM JOU VEL ÉN DIE SEELEWE

Die dilemma raak ál groter: Beskerm jy jou vel teen die son, maar beskadig die see en seelewe? Met **Avène** se nuwe **Eau Thermale-sonprodukte** hoef jy nie te kies nie. Die reeks is bio-afbreekbaar, in teenstelling met talle ander produkte op die mark, en bied optimale beskerming met minimale skade aan die ekosistels. Op verskeie plekke, soos Miami in die VSA en die Palau-eilandgroep in die Stille Oseaan, word sonskerms met sekere chemiese bestanddele glad nie meer toegelaat nie omdat dit die koraalriwwe doodmaak. **Avène** het oor die vakansietyd (tot einde Desember) R10 van die opbrengs uit elke sonprodukt wat verkoop is, geskenk aan bewaringsprojekte aan die Suid-Afrikaanse kus.



GLUTENVRYE FEESMAAL

Bio XXI, 'n reeks organiese, glutenvrye kosprodukte met 'n quinoabasis, is nou in Suid-Afrika te koop. Dit bevat verskillende pastanoedels, glutenvrye bakmengsels vir brood, pizzadeeg, muffins en pannekoek, graankosse en snoephappies. Quinoa is 'n antieke graansoort en word deesdae as 'n superkos beskou omdat dit 'n volledige proteïen is wat al nege essensiële aminosure asook verskeie vitamienes en minerale bevat. Wees op die uitkyk vir die produkte in gesondheidswinkels landwyd. Besoek bioxxi.co.za vir meer inligting.



Eet jouself jonger en mooier

Hoe klink 'n uitnodiging om jouself jonger en mooier te eet? Onweersstaanbaar? Jy laat jou nie twee maal nooi nie! Die nuwe **Clenergy Eatery in Greenside**, Johannesburg, het 'n treffer hier beet. Al hulle sjef-bereide geregte is vry van suiker en gluten en enige bestanddeel onder die son waarvoor jy dalk 'n intoleransie het. Dit is 'n uithangplek vir banTERS en mense wat onderbroke vas met verskeie laekoolhidraat-hoëvet-opsies. Jy hoef nie te wonder of te vra wat in die gereg is wat jy wil bestel nie – jy kan verseker wees dit is propvol bestanddele wat net goed is vir jou. Die verjongingsvoordeel? Skoonheid begin van binne. As jy suiker vermy, maak dit 'n verskil aan jou vel. Die spyskaart bevat geregte propvol superkosse ryk aan antioksidante en proteïene wat kollageenproduksie stimuleer.





Proe die seisoene

Bederf jouself met 'n kontemporêre plaasstyl maaltyd by Groot Phesantekraal in die Durbanville-wynvallei. Dit is een van die oudste plase in die gebied en die restaurant word gehuisves in 'n ou stal wat uit die jaar 1767 dateer. Die witgekalkte pleistermure, oorspronklike klipvloere, rietdak met oop balke en oorspronklike voertrôe skakel naatloos in by die meer moderne bykomstighede. Die spyskaart verander gereeld volgens wat in seisoen is aangesien baie van die bestanddele op die plaas gekweek word. Die restaurant is oop van Dinsdae tot Saterdag vir ontbyt en middagete. Op Saterdag kan jy buite op die grasperk uitspan en pizzas of 'n kaas- of vleisbord bestel terwyl jy aan die plaas se voortreflike wyne teug. Besoek grootphesantekraal.co.za vir meer inligting.



VAN OUD TOT SKITTERNUUT

Nicole Sauer se handelsmerk Her-Lief, wat in handgemaakte juweliersware van herwinde materiale spesialiseer, is twee jaar gelede gebore. Vir dié eiesoortige produkreeks gebruik sy sterlingsilwer saam met allerlei voorwerpe wat sy opgetel het – van stukke plastiek tot proppe, deksels en strooitjies – om te verseker dat elkeen van haar skeppings uniek is. Die ontwerpe is dus nie net treffend en prettig nie, maar neem ook die omgewing in ag. Vir Nicole gaan dit ook nie net daaroor om herwinde juweliersware te maak nie, maar om kopers aan te moedig om na te dink oor hulle onmiddellike omgewing, die afval wat hulle skep en goedmoeds weggooi, en wat hulle in die eerste plek koop. Gaan na die webwerf herlief.co.za om nog van Nicole se ontwerpe te sien of 'n bestelling te plaas.

SKOOL JOU VEL IN RETINOL

Retinol in jou velsorgroetine is die basis van selvernuwing. Daar is egter 'n kuns daaraan om dit reg te gebruik en die regte konsentrasie vir jou vel te vind. Optiphi Delta Retinol Serum 1 en 2 bevat elk drie verskillende tipes retinol wat velpenetrasie optimaliseer sonder om die vel te irriteer. Die tye wat die aktiewe bestanddele aan die dermis gelever word, geskied geleidelik oor 'n tydperk van agt uur. Gebruik Rt+1 as jou vel nog nie gewoond is aan retinol nie, en Rt+2 indien jy reeds geruime tyd retinol gebruik en jou vel daaraan gewoond is. Dit kos R850 elk.







'N DANKBARE
HART
TREK
WONDERWERKE
AAN



MARCH

KREATIEWE HAWE

Kleur en kreatiwiteit is wat jou eerste tref wanneer jy by Martijn en Marije Zijderlaan se huis instap.

deur COCOFEATURES.COM teks GERALDINE NESBITT stilering en foto's LUCY BECK



KOMBUIS

Die kombuis soos dit tans daar uitsien dateer uit 2012. Van die kasdeure is die oorspronklikes, terwyl ander spesiaal gemaak is om daarby te pas. Die kasdeurknoppe is outentiek uit die jare twintig; hiervoor het Marije 'n soektog op markwebwerwe van stapel gestuur om presies te kry wat sy in gedagte gehad het. Die keramiek-lampskerm is ook aanlyn gekoop. Die terrazzo-vloer is 'n replika van die oorspronklike vloer en nie net gekies omdat dit soos 'n 1920's-vloer lyk nie, maar ook omdat dit so duursaam en slytbestand is. Die toonbank is ook terrazzo, en die wit teëls replikas van dié in die ou Hollandse styl.

LEEFVERTREK

Marije het dié rusbank vyf jaar gelede die eerste keer aanlyn gesien, maar dit eers twee jaar gelede uiteindelik gekoop. Die kussings sorg vir 'n tikkie kontrasterende kleur. Tuinsentrums en spaarwinkels is goeie plekke om kleiner meubelstukke, soos die koffietafels, uit te snuffel. Die leunstoel van leer is nie besonder gemaklik nie, maar lyk wonderlik.







KINDERHOEKIE

Dié hoek bestaan uit 'n eenvoudige lessenaar wat Martijn met opvoukratte gemaak het en waar die kinders hulle speelgoed bêre. Die klein stoeltjie kom van die skool wat Marije as kind bygewoon het. Die tafellamp is 'n regte antieke stuk uit haar vorige huis – dit is ook die enigste item uit dié tyd wat in die huis oor is.



EETKAMER

Die houtvloere regdeur die huis is ligweg met kalk behandel. Die groot eetkamertafel het sitplek vir agt – perfek vir wanneer Ouma en Oupa kom kuier. Die Skandinawiese plafonligte is aanlyn gekoop by die interieurontwerp-en-dekorwinkel Madam Stoltz. Die 1960's-buffetkas kom ook van 'n aanlyn-markwebwerf. **BO LINKS:** Marije het 'n passie vir ou borduurwerk. Sy gee dié stukke 'n nuwe doel en gebruik dit as moderne ontwerper-dekorstukke.

Martijn Zijderlaan was maar 25 toe hy dié woonhuis uit die jare twintig in Stolwijk, Nederland, gekoop het. Die oomblik toe hy die 'Te koop'-bordjie voor die huis gewaar het, net 'n entjie op in die straat waar hy grootgeword het, het hy die eiendomsagent (in die

huis langsaan) gekontak om uit te vind of dit nog beskikbaar is en ook verduidelik hoe graag hy die plek wou hê. Goeie nuus: Die huis was sowaar nog op soek na 'n eienaar.

'Jy sal ver moet soek om 'n meer prentjiemooi plek raak te loop,' sê Marije. 'Ek was klaar halsoorkop

verlief op Martijn, maar nadat hy my die eerste keer hierheen gebring het, was die koeël deur die kerk.' Toe Marije 12 jaar gelede hier ingetrek het en die paartjie reg was om met 'n gesin te begin, het hulle dadelik weggetrek met die beplanning van 'n ingrypende restourasieplan.

AGTERSTE INGANG

Die agterste ingangsportaal is aan die agterkant van die huis naby die kombuis. Die kombuisdeur is net regs van die kapstok sigbaar. Die antieke geel bank kom uit Oos-Europa en is ook aanlyn gekoop. Marije se pa het die kapstok self gemaak (nog 'n replika van die 1920's-styl), terwyl Martijn vir die houtpaneelwerk verantwoordelik was. Dit dateer uit 1999 toe hy hier ingetrek het.



BADKAMER

Die badkamer soos dit tans daar uitsien, is 'n jaar gelede voltooi. Dit is aan die agterkant van die huis, net langs die ingangsportaal. Marije wou hier 'n Engelse atmosfeer skep wat herinner aan die huis waar sy as 'n au pair gewerk het. Hulle het die retrobad uit die jare vyftig self met 'n spesiale emaljeverf opgekikker, maar die pote professioneel laat verf om die perfekte afwerking te verseker. Die prentjie is afgerond met vintage-krane en 'n -storkop. Die vloer is dieselfde as in die kombuis.

Die vorige eienaars het verskeie kleiner restourasieprojekte voltooi, en toe Martijn in 1999 die eiendom aangeskaf het, het hy dadelik 'n ekstra deel aan die agterkant laat aanbou wat toe 'n ruim nuwe badkamer gehuisves het.

In 2012, ná die geboorte van hul tweede kind, Mees, is die huis ingrypend gerestoureer. Hulle

het by 'n argitek aangeklop en die bouwerk is binne slegs vier maande voltooi, waarskynlik omdat die haarfyn beplanning vooraf 'n volle drie maande geneem het. Die Zijderlaans het immers 'n ingrypende transformasie in gedagte gehad.

Dit het onder meer ingesluit dat die dak letterlik gelig moes

word om 'n heeltemal nuwe verdieping te skep. Die dak is afgehaal, die nuwe verdieping gebou en die dak toe weer teruggesit. Só het 'n enkelverdieping-werkershuisie met twee beknopte slaapkamers en 'n soldervertrek in die spitsdak 'n tweeverdieping-gesinshuis met 'n mansarde-dak en vier ruim slaapkamers geword.



HOOFSLAAPKAMER

Die groen bank aan die voetenent van die bed is 'n baie spesiale item. Gedurende 'n reis deur Skandinawië in hulle kampeerwa het hulle 'n prettige winkel raakgeloop wat vintage-stukke uit Oos-Europa verkoop. Hulle kon die bank nie weerstaan nie en daar was gelukkig plek in die kampeervoertuig. Die Oilily-beddegoed is aanlyn gekoop, terwyl die houtpaneel in die oorspronklike huis was.

MINTE SE SLAAPKAMER

Hul jongste se slaapkamer pronk in gedempte kleure. Die vintage-hangkas is oorspronklik vir hul oudste, Medden, se kamer gekoop en sedertdien vir haar aangepas. Die bed is met mentgroen spuitverf opgekikker. Die lessenaar en stoel is vintage, terwyl die beddegoed by 'n plaaslike afdelingswinkel gekoop is. Die muurpapier is van Pip Studio (pipstudio.com), wat 'n wêreldwye aanlyndiens bied.



Die ou soldervertrek is nou 'n bêre- en speelplek vir Medden (10), Mees (7) en Minte (5). Die huidige kombuis is ook tydens die restourasieprojek opgeknap.

'Ons het net een belangrike voorvereiste gehad: Die kenmerkende pleisterwerk en voorste fasade moes bewaar word,' sê

Marije. Die egpaar het groot moeite gedoen om bakstene in die hande te kry wat so na as moontlik soos die oorspronklikes lyk. Hulle het die deure tussen die leefvertrek en die kombuis asook die paneeldeure verwyder, maar die oorspronklike ontwerpe versigtig gedupliseer. 'n Groot skuur is laat bou wat

Marije gebruik vir die kreatiewe werksessies wat sy aanbied. Baie van die ou ontwerpelemente is tydens die restourasiewerk uit die huis verwyder, byvoorbeeld die paneeldeure wat nou 'n nuwe lewe het as rakke in die skuur.

'Ek en Martijn is mal daarvoor om na huise te gaan kyk. Selfs as ons

STOEP

Die dubbeldeure van die skuur maak oop op die agterkant van die stoep. Die houtbrander is 'n familie-erfstuk, maar steeds in 'n werkende toestand. Martijn het twee houthobbelperde vir die dogters gemaak. Die trollie kom uit Oos-Europa en is ook tydens hulle reis deur Skandinawië gekoop.



met vakansie is, neem ons hope foto's van ongewone fasades en mooi deure, kleure en klein detail.'

Só het 'n menigte inspirerende idees al hulle pad gekruis.

Wat die binne-ontwerp en dekor betref, wou hulle 'n basis hê wat so onopvallend moontlik is. Daarom het hulle neutrale verf-

kleure soos skakerings van ligblou en wit gekies.

Marije het replikas van wit teëls in die ou Hollandse styl in die kombuis en badkamer gebruik. Toebehore van bakeliet, paneeldeure in die oorspronklike styl en balkplafonne is belangrik om daardie 1920's-atmosfeer te behou.

'Ek hou van kleurrike bykomstighede en stal graag my versameling porselein- en borduurwerk ten toon. Met die subtiële kleurpalet vir die vaste elemente, soos die kaste en kombuiseenhede, kon ek al my versamelgoed uitstal en steeds 'n kalm, goed gekoördineerde gevoel behou,' sê Marije.



WERKSESSIE-GEDEELTE

Marije het 'n enorme versameling handwerkgoed wat sy vir haar werksessies in die skuur gebruik. Die ruimte is versier met allerhande afvalstukkies wat oor was nadat die restourasieprojek voltooi is. Die skuur spog met ondervloerse verhitte en 'n gietbetonvloer. Die stoele kom uit die ou kombuis.



HASE-KIND

'n Lekker anderster en maklike projek.
Met haar fyn skoentjies en parmantige oorgroot
strik gaan jonk en oud van hierdie hasie hou.

projek TAMZIN BOSCH stilering DALA WATTS foto ED O'RILEY

Hierdie is 'n wonderlike speelgoed-projek om mee te begin, aangesien daar nie moeilike nate is of ledemate wat aangelas moet word nie. Die voltooide kussing is omtrent 23 cm van bo tot onder, hoewel jy ook die patroon groter of kleiner kan uitdruk, as jy dit so wil hê. Ons grootte is net reg vir klein mensies om vas te hou, maar as 'n moderne dekorbykomstigheid vir volwassenes is dit 'n oulike fokuspunt op 'n rak of bank of aan die uitloer agter 'n potplant.

JY BENODIG

- ♥ haaspatroon op bladsy 30 (druk dit op die oorspronklike grootte, nie om op die bladsy in te pas nie)
- ♥ effekleurige wit materiaal, verkieslik 100% katoen (die materiaalverf sal beter heg, maar 'n katoenmengsel sal ook goed wees)
- ♥ 15 cm satynlint van 45 mm breed (of 35 mm of 25 mm) vir die strik
- ♥ 5 cm koordlint of satynlint van 10 mm breed vir die lus (opsioneel)
- ♥ 'n klein pompom vir die stert
- ♥ 2 cm-vierkant vilt of katoen
- ♥ bypassende gare
- ♥ poliësterspeelgoedstopel
- ♥ potlood of kleremakerspen
- ♥ materiaalverf in die kleure van jou keuse (ons het Dala se produk gebruik, sien die notas op bladsy 30 vir ons kleurkombinasies)
- ♥ geronde kunskwas met 'n dun, skerp punt (ons het Dala Gold no. 1 gebruik)

- ♥ klein kunskwas met 'n plat punt (ons het Dala Gold no. 6 gebruik)
- ♥ kloskunskwas (gebruik weer die no. 6)

LET WEL: Was die katoenmateriaal vooraf, ingeval dit krimp.

SO MAAK JY

1 Sit die haaspatroon op 'n plat oppervlak neer met die materiaal bo-op en trek die lyne liggies na met 'n potlood of kleremakerspen. As jy sukkel om die ontwerp te sien, plak die patroon en materiaal teen 'n venster vas sodat die lig deurskyn, of gebruik 'n ligkas.

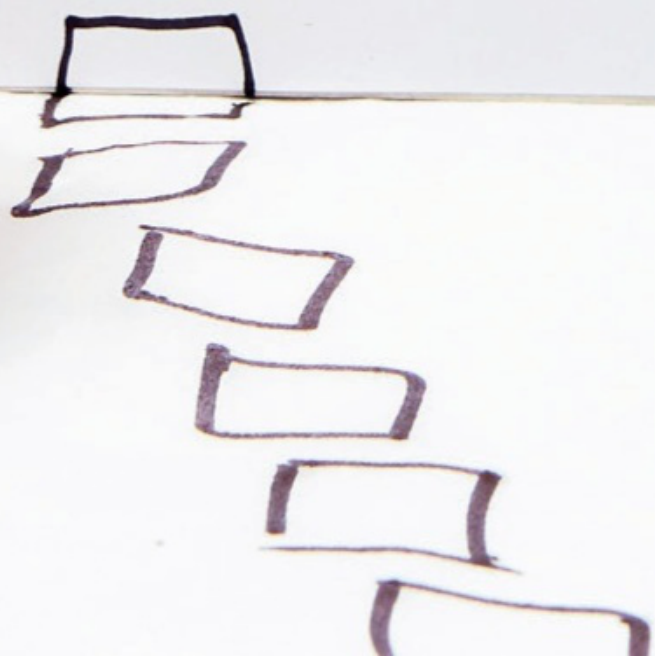
2 Eksperimenteer eers met die verf en kunskwassies op 'n stukkie oorskietmateriaal – dit kan nogal moeilik wees om met materiaalverf te werk. Moenie die verf te veel verdun nie, want dan sal die kleur uit die geverfde dele vloei. Doop jou kwas net soos nodig in 'n klein bietjie water en skud die oortollige water af voor jy verf. Verf 'n paar keer oor dieselfde lyn om dit donker genoeg te maak, veral met die skerppuntkwas. Verf dun lyne vir die buitelyne en details, gebruik die plat kwas om die meer soliede gedeeltes in te vul en die kloskwas vir die stippels van die wange. Om dit te doen, klad die meeste van die verf op oorskietmateriaal sodat daar so min as moontlik verf aan die kwas is. Gebruik klein herhalende tikbewegings om die kleur op te bou tot die verlangde skakering.

3 Werk van die kop af ondertoe en begin met die buitelyne van die gesig. Verf 'n dubbele lyn vir die bril om diepte daaraan te gee, of laat die bril weg, indien verkies. Laat die buitelyne effens droog word voordat jy die kolle en die hartjie op die truigedeelte verf. Ander voorstelle is klein driehoeke, nog harte of kleiner kolletjies. Verf die buitelyne van die kolle met die dun kunskwassie en vul dit dan met die plat kwas in. Stippelverf die wange sodat dit so pienk is soos wat jy dit wil hê. Indien jy genoeg selfvertroue het, voeg liggrys skaduwees by op sekere plekke, soos wat ons met ons haas gedoen het.

4 Wanneer die materiaalverf heeltemal droog is, kan jy die aanwysings van die vervaardiger volg om dit kleurvas te maak. Gewoonlik moet 30 sekondes lank aan die verkeerde kant van die materiaal gestryk word.

5 Knip nou die agter- en voorkant van die haasvorm uit. 'n Naattoelating van 1 cm is ingesluit. Vou die materiaal dubbel met die volledige haasontwerp bo-op en knip deur albei lae uit; die vorm van die voor- en agterkant van die speelding is eenders.

6 Voor die hasie aan mekaar gestik word, voeg alle versierings by, soos die strik in die hare en die pompomstert. (Laat vir veiligheid die pompom weg as die haas vir 'n klein kindjie is.) Vir die strik, bring die punte van die lint in die middel bymekaar en laat dit met 1 cm oorvleuel.



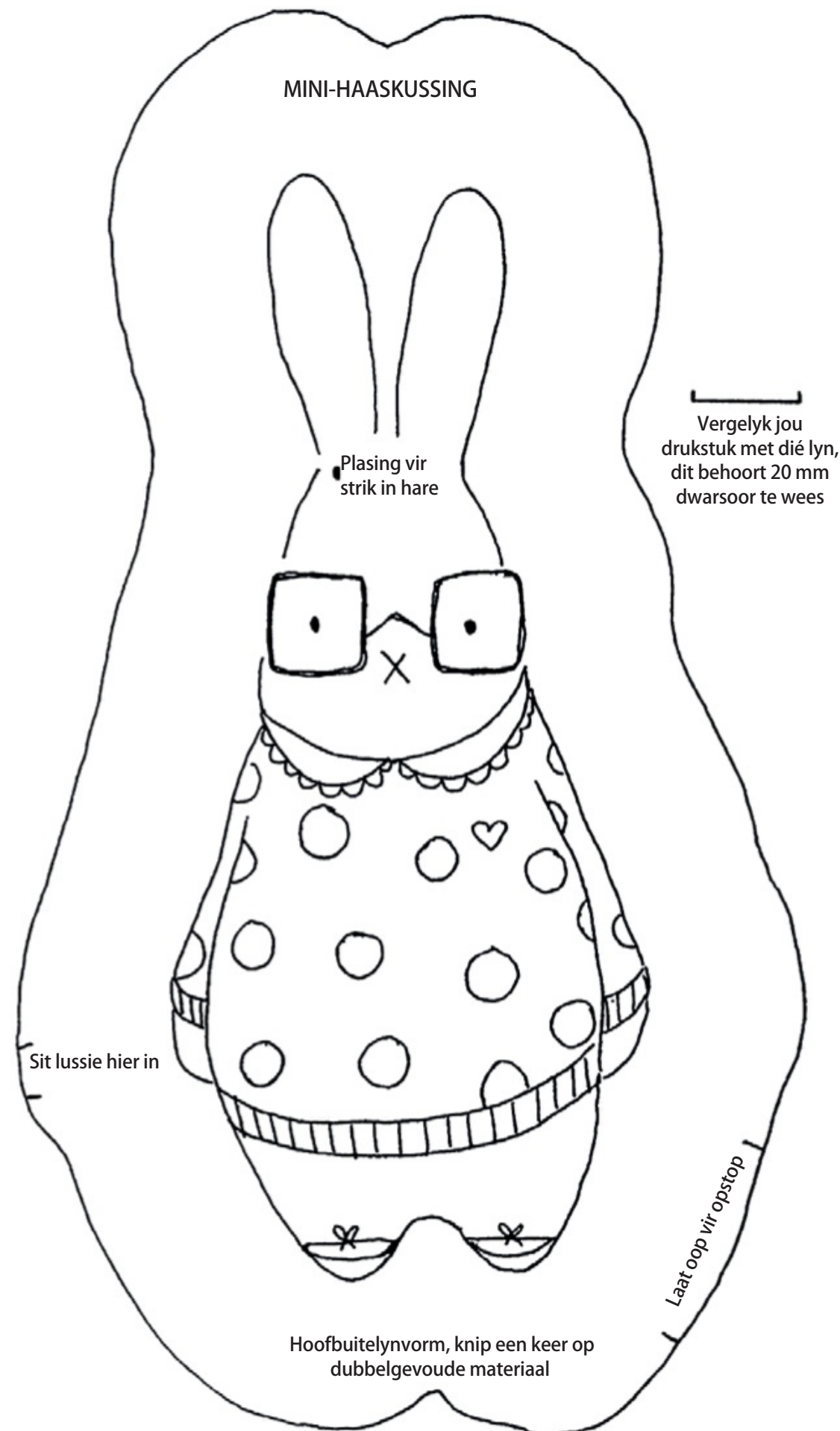
Druk die punte op mekaar en werk dit met naald en gare deur die lint vas om die vorm van die strik te behou. Speld die strik in posisie vas aan die haas. Sit die vierkant vilt reg onder die strik, aan die verkeerde kant van die haasmateriaal, vir versterking. Speld dit deur die drie lae vas en stik deur al die lae deur die middel van die strik. Stik minstens twee keer.

Heg die pompom op dieselfde wyse vas, maar werk dit met die hand vas (dit sal te dik wees om met die masjien te stik).

7 Sit die voor- en agterkant van die haas op mekaar met die regte kante teen mekaar en speld dit vas. Jy kan nou die klein lussie aan die sykant insit of dit weglaat, indien verkies. Om dit by te sit, vou die lint of koordlint in die helfte,

skuif dit tussen die twee lae materiaal in sodat al die rande gelyk is en die lint binnekant toe wys en speld dit vas. Gebruik 'n kleinerige reguit steek, lengte 2,5, begin by die aangeduide beginpunt en stik rondom die hele buitelyn met 'n naattoelating van 7,5 mm tot 1 cm. Laat die gemerkte gedeelte oop. Knip die naattoelating rondom smaller en maak inknippies by die rondings met jou skêr om 'n goeie algehele vorm te verseker. Stop die haas bietjie vir bietjie op, met die ore eerste. Dit moet sag genoeg wees om 'n bietjie te kan druk, maar nie so styf dat dit hard is nie. Werk die opening met die hand en 'n 'blinde steek' toe (daar is baie goeie videovoorbeelde van dié steek, wat ook 'n onsigbare steek genoem word).

8 Jou haas is nou klaar. Verwyder enige blou merke met 'n klam lap, en kry 'n spesiale plekkie vir haar of gee haar vir iemand spesiaals. Onthou, aangesien dit 'n handgeverfde kussing is, hoef dit nie perfek te lyk nie. Op party plekke sal die lyne dalk dikker wees of die verf effens gesmeer het, maar dit dra by tot die mooiheid en oorspronklikheid daarvan.



KLEURNOTAS

✿ Ons het turkoois, teal en wit saam gebruik vir die blou kolle; fuchsia, cerise en wit vir die pienk kolle, nog wit bygevoeg vir die wange (en binne-ore, indien verkies); suurlemoengeel en 'n druppel fuchsia vir die goudgeel kolle; rooi vir die binnekant van die hartjie; en vir die skaduwees 'n druppel swart by die wit ingemeng om liggrys te kry.

NOG WENKE EN IDEES

✿ Jy kan die agterkant van die haaskussing met 'n teenstellende kleur maak vir ekstra interessantheid.

✿ Jy kan ander 3D-details bysit, soos 'n valletjie of tulle vir die romp, of 'n hartjieknoop pleks van die geverfde hartjie. Vir 'n seuntjiehaas, vervang die strik met 'n strikdas by die nek.

✿ Kwiltwinkels verkoop kleinerige stukke katoenmateriaal van 'n goeie gehalte as jy nie oorskietstukke het nie. Ander materiaalwinkels knip gewoonlik net van 'n halwe meter af en meer, wat dit nogal duur kan maak.

KLARA KONYN

Brei hierdie konyntjie, trek vir haar pragtige klere
en skoene aan en sy is reg vir uitgaan!

projek MARICA PERREIRA
stilering DALA WATTS foto's ED O'RILEY



MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld

TYD: omtrent 10 uur

VOLTOOIDE GROOTTE

Sowat 30 cm.

JY BENODIG

- ♥ 1 x 50 g Nurturing Fibres Eco-Cotton in die kleur Anvil
- ♥ 1 x 50 g Nurturing Fibres Eco-Fusion in elk van die kleure Ruby Pink, Sweet Pea en Lime
- ♥ 3 mm-breipenne
- ♥ poliësterspeelgoedstopset (ons het Ball Fibre gebruik)
- ♥ 1 knopie (lemmetjie) vir die rok
- ♥ 2 baie klein knopies (rooipienk) vir die skoene
- ♥ swart borduurgare
- ♥ borduurnaald
- ♥ tapisserienaald

AFKORTINGS

aw – aweregs
do – draad oor
gl1 – glip 1 st regs manier
her – herhaal
ks – koussteek
m1 – maak 1 ekstra steek deur die lus tussen die 2 ste met die linkerbreipen op te tel en regs agter in die lus te brei.
r – regs
rif – riffelsteek

RK – regte kant
r2tes – regs 2 tesame
st(e) – steek(steke)
tglso – trek glipsteek oor

KOP

Stel 11 ste op met Anvil – laat 'n draadpunt van 20 cm – en aw 1 ry.
Ry 2 (RK): R2, (m1, r1) x 8, r1 (19 ste).
Rye 3 en 5: Aw tot einde.
Ry 4: R2, (m1, r2) x 8, r1 (27 ste).
Ry 6: R2, (m1, r3) x 8, r1 (35 ste).
Ry 7: Aw15, r1 (dit is die merkerst vir die plasing van die oor), aw3, r1 (merker vir 2e oor), aw15.
Rye 8-25: Beg met 'n r ry en brei in ks.
Ry 26: R1, (r2tes) x 7, r5, (r2tes) x 7, r1 (21 ste).
Rye 27, 29 en 31: Aw tot einde.
Ry 28: R2, r2tes, r13, r2tes, r2 (19 ste).

Ry 30: R1, (r2tes) x 4, r1, (r2tes) x 4, r1 (11 ste).

Ná ry 31, knip die breidraad af, maar laat 'n draadpunt van 20 cm, gebruik 'n tapisserie-naald om die draadpunt deur die orige 11 ste te ryg en trek styf. Werk vas om te verhoed dat die neus loskom. Werk omtrent 3 cm van die kopnaat voor toe met dieselfde breidraad.

Ryg die draadpunt van die opstelrand deur die aw ste van ry 1, trek styf en werk vas.

Werk 2 cm van die agterkop toe, maar laat 'n opening en stop die kop styf op. Laat die naat eers oop nadat die kop opgestop is.

ORE

Stel 13 ste op met Anvil – laat 'n draadpunt van 20 cm – en r 19 rye.
Ry 20: R5, gl1, r2tes, tglso, r5 (11 ste).
Rye 21, 23, 25, 27 en 29: R tot einde.
Ry 22: R4, gl1, r2tes, tglso, r4 (9 ste).
Ry 24: R3, gl1, r2tes, tglso, r3 (7 ste).
Ry 26: R2, gl1, r2tes, tglso, r2 (5 ste).
Ry 28: R1, gl1, r2tes, tglso, r1 (3 ste).
Knip breidraad af, maar laat 'n draadpunt van 20 cm en ryg dit deur die orige 3 ste, trek styf, werk vas en werk die draadpunt in.

Vou die oor in die helfte en werk die opstelrand so vas. Werk die oor aan die kop vas waar die ste gemerk is in ry 7 in die kop en werk in 'n reguit ry tussen die ste.

Borduur die oë, neus en mond met die swart borduurgare.

LYF

Stel 16 ste op met Anvil – laat 'n draadpunt van 20 cm – en aw 1 ry.
Ry 2 (RK): R2, (m1, r2) x 7 (23 ste).
Rye 3 en 5: Aw tot einde.
Ry 4: R4, (m1, r3) x 6, r1 (29 ste).
Ry 6: R5, (m1, r4) x 6 (35 ste).
Rye 7-13: Brei in ks, beg met 'n aw ry.
Ry 14: R5, (m1, r6) x 5 (40 ste).
Rye 15-17: Gaan oor na Ruby Pink en aw elke ry.
Ry 18: Gaan oor na Sweet Pea en r.
Ry 19: Aw tot einde.
Ry 20: Gaan oor na Ruby Pink en r.
Ry 21: Aw tot einde.
Rye 22-33: Her rye 18-21 drie keer.
Brei nou slegs oor die eerste 20 ste vir die eerste been.

Gaan oor na Sweet Pea en verwissel steeds van kleur ná elke 2 rye.

Ry 34: R2tes, r16, r2tes (18 ste), draai.

Rye 35-53: Brei in ks, begin met 'n aw ry en verwissel van kleur ná elke 2 rye.

Regterhak: Met Sweet Pea, r8 en draai, aw7 en draai, r6 en draai, aw5 en draai, r4 en draai, aw3 en draai, r4 en draai, aw5 en draai, r6 en draai, aw7 en draai, r tot einde.



Brei 13 rye in ks en verwissel van kleur ná elke 2 rye om die streeppatroon korrek oor die bokant van die voet te herhaal. [Verminderingsry 1: (R2tes, r1) x 6 (12 ste). Aw 1 ry. Verminderingsry 2: (R2tes) x 6 (6 ste). Knip breidraad af, maar laat 'n draadpunt van 20 cm, gebruik 'n tapisserienaald om die draadpunt deur die orige 6 ste te ryg. Trek styf en werk vas. Werk die naat van die been met dieselfde breidraad toe.]

TWEEDE BEEN

Las die breidraad (Sweet Pea) aan die orige 20 ste en her rye 34-53. Linkerhak: Met Sweet Pea, r18 en draai, aw7 en draai, r6 en draai, aw5 en draai, r4 en draai, aw3 en draai, r4 en draai, aw5 en draai, r6 en draai, aw7 en draai, r tot einde van ry. Brei 13 rye in ks, verwissel van kleur ná elke 2 rye om die streeppatroon korrek oor die bokant van die voet te herhaal. Her die verminderingsgedeelte tussen []. Gebruik die draadpunt van die opstelrand om die naat in middelagter van die lyf toe te werk. Stop die lyf styf op. Sit die kop aan die lyf vas deur die opening in die kop aan die opgestelde ste van die lyf vas te werk. Indien nodig, druk nog stopsel in voordat die opening heeltemal toegewerk is.

ARMS (BREI 2)

Stel 10 ste op met Anvil – laat 'n draadpunt van 20 cm – en aw 1 ry. Ry 2(RK): R2, (m1, r2) x 4 (14 ste). Rye 3-19: Brei in ks, begin met 'n aw ry. Ry 20: R4, m1, r6, m1, r4 (16 ste). Rye 21-23: Gaan voort in ks en begin met 'n aw ry. Ry 24: R1, (r2tes) x 6, r1 (8 ste). Ry 25: Aw tot einde. Knip die breidraad af ná ry 25, maar laat 'n draadpunt van 20 cm. Gebruik 'n tapisserienaald, ryg die draadpunt deur die orige 8 ste, trek styf en werk vas. Werk die naat toe met dieselfde breidraad. Stop die arm liggies op, hou dit plat en werk die bopunt toe. Tel 4 rye van die nek af ondertoe en werk die arms aan die lyf vas op die volgende ry.

ROK

Stel 76 ste op met Lime – laat 'n draadpunt van 20 cm – en r 3 rye. Patroonrye: Ry 1: R2, (r2tes) x 3, [(do, r1) x 6, (r2tes) x 6] x 3, (do, r1) x 6, (r2tes) x 3, r2. Rye 2 en 4: Aw tot einde. Ry 3: R tot einde. Her patroonrye 1-4 vier keer (altesaam 19 rye van opstel). Ry 20: (R5, r2tes) x 10, r6 (66 ste). Rye 21-25: Brei in ks, begin met 'n aw ry. Ry 26: (R5, r2tes) x 9, r3 (57 ste). Rye 27-29: Brei in ks, begin met 'n aw ry. Ry 30: (R4, r2tes) x 9, r3 (48 ste). Die ste vir die armgate word nou verdeel. Oor die eerste 12 ste (regteragterpant), brei 9 rye in rif van r1, aw1 en heg af. Oor die volgende 24 ste (voorpant), brei 9 rye in rif van r1, aw1 en heg af. Oor die laaste 12 ste (linkeragterpant), brei 6 rye in rif van r1, aw1. Ry 7: Rif 9 ste, do, r2tes, r1. Brei 2 rye in rif van r1, aw1 en heg af. Gebruik die draadpunt van die opstelrand om die eerste 20 rye aan die agterkant van die rok toe te werk. Werk 'n knopie aan die regteragterpant ooreenstemmend met die knoopsgat. Die skouernaat word oor die eerste 3 ste van die skouer toegewerk.

SKOENE

Vir die eerste skoen, stel 19 ste op met Lime – laat 'n draadpunt van 20 cm. Ry 1, 3, 5 en 7: R tot einde. Ry 2: R1, m1, r8, m1, r1, m1, r8, m1, r1 (23 ste). Ry 4: R2, m1, r8, m1, r3, m1, r8, m1, r2 (27 ste). Ry 6: R3, m1, r8, m1, r5, m1, r8, m1, r3 (31 ste). Ry 8: R4, m1, r8, m1, r7, m1, r8, m1, r4 (35 ste). Rye 9-11: R tot einde. Ry 12: R11, (r2tes) x 3, r1, (r2tes) x 3, r11 (29 ste). Ry 13: R tot einde. Ry 14: R7, heg 15 ste af, r oor orige ste (jy moet 2 groepe van 7 ste oorhê). Brei 2 rye oor die eerste groep van 7 ste en heg af.

Las die breidraad aan die tweede groep van 7 ste en stel 10 ste op vir die bandjie van die skoen. R 2 rye oor al die ste, heg al 17 ste af en werk die naat van die skoen toe.

TWEEDE SKOEN

Her rye 1-14 van die 1e skoen en brei dan soos volg verder: Oor die eerste groep van 7 ste, stel 10 ste op vir die bandjie van die skoen. R 2 rye oor al die ste en heg al 17 ste af. Las die breidraad aan die tweede groep van 7 ste, r 2 rye en heg af. Werk die naat van die skoen toe. Werk 2 klein knopies deur die bandjies en skoene om die bandjies in posisie te hou.

BAADJIE

Stel 72 ste op met Lime en aw 1 ry. Ry 2: R. Rye 3 en 4: R met Sweet Pea. Rye 5 en 6: R met Lime. Rye 7-10: Her rye 3-6 een keer. Gaan met Lime voort. Ry 11: R. Rye 12, 14, 16, 18 en 20: R4, aw tot by laaste 4 ste, r4. Ry 13: R5, (gl1, r1, tglso, r10) x 3, (r2tes, r10) x 2, r2tes, r5 (66 ste). Ry 15: R5, (gl1, r1, tglso, r9) x 2, gl1, r1, tglso, r8, (r2tes, r9) x 2, r2tes, r5 (60 ste). Ry 17: R5, (gl1, r1, tglso, r8) x 2, gl1, r1, tglso, r6, (r2tes, r8) x 2, r2tes, r5 (54 ste). Ry 19: R5, (gl1, r1, tglso, r7) x 2, gl1, r1, tglso, r4, (r2tes, r7) x 2, r2tes, r5 (48 ste). Ry 21: R12, draai en stel 8 ste op (20 ste). Dit is die regtervoorpant. Brei 10 rye in ks, begin met 'n aw ry en heg in aw af. Las die breidraad aan die orige ste en stel 8 ste op. Draai. R32 ste, draai en stel 8 ste op (40 ste). (12 ste sal op die linkerbreipen oorbly.) Brei 10 rye in ks, begin met 'n aw ry. Heg in aw af. Las die breidraad aan die laaste 12 ste, stel 8 ste op (20 ste). Brei 11 rye in ks, begin met 'n r ry. Heg in aw af. Werk die onderarm- en skouernate toe en werk die breidraadpunte in.

'N BIETJIE BOHEEMS

Hekel hierdie pragtige oortrui en gee dié herfs
kleur en vrolikheid aan jou lewe.

projek WENDY ERASMUS-KOUTLIS (uit haar boek CROCHET CRAZY GIRL)

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik
TYD: naweek

GROOTTE
Pas medium tot groot. As jy die trui
groter wil hê, hekel net meer rondtes.

NOTA: Die oortrui is met oorskiet-
breidraad gehekel – jy kan enige
dubbelbreidraad van jou keuse en
kleure waarvan jy hou, gebruik.

JY BENODIG
♥ dubbeldraadkatoen, bamboes,
wol en akrielmengsels
♥ 4 mm-hekelpen
♥ tapisserienaald

AFKORTINGS
beg – begin
dies – dieselfde
do – draad oor
gl – glip
gls – glipsteek
her – herhaal
kb – kortbeen
kn – knoop
ks – kettingsteek
lb – langbeen
rdte(s) – rondte(s)
sp – spasie
vlg – volgende

STEKE GEBRUIK
langbeen
kortbeen
kettingsteek
bloksteek

LET WEL: Laat die laaste rondte van die
agterpant vir later om te las soos jy hekel.

TRADISIONELE OUMABLOKKIE
(Hekel 2 groot oumablokke vir voor- en
agterpante)
Rdte 1: Maak 'n gl-kn, ks3 (= 1lb), 2lb in
eerste ks-sp, ks1, 3lb, ks1, 3lb, ks1, 3lb,
ks1, gls in 1e ks aan beg van rdte, heg af
[12 lb].
Rdte 2: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp
van vorige rdte, 2lb, ks2, 3lb in dies sp,
*ks1, 3lb, ks2, 3lb in vlg ks-sp; her van *
tot einde van rdte, gls in 1e lb aan beg
van rdte, heg af [24 lb].
Rdte 3: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp
van vorige rdte, 2lb in dies sp, *ks1, (3lb,
ks2, 3lb) vir hoek, ks1, 3lb*; her van * tot *
3 keer, ks1, (3lb, ks2, 3lb) vir hoek, ks1, gls
in 1e lb aan beg van rdte, heg af [36 lb].
Rdte 4: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp
ná hoek van vorige rdte, 2lb in dies sp,
ks1, 3lb, *ks1, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1,
3lb, ks1, 3lb*; her van * tot * twee keer,
ks1, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1, gls in
eerste lb, heg af [48 lb].

MODEL: WILNA KOK



Rdte 5: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp ná hoek, 2lb in dies sp, ks1, 3lb, ks1, 3lb, ks1, *(3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1, (3lb, ks1) in vlg 3 sps; her van * 3 keer, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1, gls in eerste lb, heg af [60 lb].

Rdte 6: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp van vorige rdte, 2lb in dies sp, ks1, (3lb, ks1) in vlg 3 sps, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, *ks1, (3lb, ks1) in vlg 4 sps, (3lb, ks2, 3lb) in hoek; her van* twee keer, ks1, gls bo in 1e lb, heg af [72 lb].

Rdtes 7-16: Her rdte 6.

Rdte 17: Bloksteek – hekel 'n staan-kb in enige hoek van vorige rdte, ks3, kb in dies sp, ks3, kb in vlg sp; her tot einde van rdte, gls in 1e kb aan beg van rdte.

Rdtes 18-19: Her rdte 6.

Rdte 20: Her rdte 17.

Rdtes 21-26: Her rdte 6.

Rdte 27: Her rdte 17.

Rdtes 28-30: Her rdte 6.

Rdte 31: Her rdte 17.

Rdte 32: Her rdte 6.

MOUE

(Hekel 2 moue)

Rdte 1: Maak 'n gl-kn, ks3 (= 1lb), 2lb in eerste ks-sp, ks1, 3lb, ks1, 3lb, ks1, 3lb, ks1, gls in 1e ks aan beg van rdte, heg af [12 lb].

Rdte 2: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp van vorige rdte, 2lb, ks2, 3lb in dies sp, *ks1, 3lb, ks2, 3lb in vlg ks-sp, her van * tot einde van rdte, gls in 1e lb aan beg van rdte, heg af [24 lb].



Rdte 3: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp van vorige rdte, 2lb in dies sp, *ks1, (3lb, ks2, 3lb) vir hoek, ks1, 3lb*; her van * tot * 3 keer, ks1, (3lb, ks2, 3lb) vir hoek, ks1, gls in 1e lb aan beg van rdte, heg af [36 lb].

Rdte 4: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp ná hoek van vorige rdte, 2lb in dies sp, ks1, 3lb, *ks1, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1, 3lb, ks1, 3lb*; her van * tot * twee keer, ks1, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1, gls in eerste lb, heg af [48 lb].

Rdte 5: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp ná hoek, 2lb in dies sp, ks1, 3lb, ks1, 3lb, ks1, *(3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1, (3lb, ks1) in vlg 3 sps; her van * 3 keer, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, ks1, gls in eerste lb, heg af [60 lb].

Rdte 6: Hekel 'n staan-lb in enige ks1-sp van vorige rdte, 2lb in dies sp, ks1, (3lb, ks1) in vlg 3 sps, (3lb, ks2, 3lb) in hoek, *ks1, (3lb, ks1) in vlg 4 sps, (3lb, ks2, 3lb) in hoek; her van * twee keer, ks1, gls bo in 1e lb, heg af [72 lb].

Rdtes 7-9: Her rdte 6.

Rdte 10: Bloksteek – hekel 'n staan-kb in enige hoek van vorige rdte, ks3, kb in dies sp, ks3, kb in vlg sp; her tot einde van rdte, gls in 1e kb aan beg van rdte.

Rdtes 11-15: Her rdte 6.

Rdte 16: Her rdte 10.

Rdtes 17-19: Her rdte 6.

SIT DIE OORTRUI AAN MEKAAR

Las die skouernate soos jy die laaste rdte van die agterpant hekel – aan die borand van jou oortrui, 9 x 3lb-trossies aan die linkerkant en 9 x 3lb-trossies aan die regterkant, met 14 x 3lb-trossies oopgelaat vir die nek. Doen dies vir die mousgatopening – laat van die borand af 10 x 3lb-trossies oop en las die synate van die voor- en agterpante soos jy hekel tot by die onderrand. Doen dies aan die ander sykant. Vou die moue in die helfte en gls die mounaat van bo na onder toe. Her vir die ander mou. Gl die moue in die mousgate vas. Hekel 3 rdtes kb om elke mourand in die boonste steke om dit af te rond. Hekel 'n lang genoeg ketting om deur die nekopening te ryg. Hekel 4 blomme en werk dit rug aan rug aan die ketting vas. Werk alle los breidraadpunte met 'n tapisserienaald in.

BLOM

Rdte 1: Maak 'n gl-kn, in 2e ks van pen do, ks2 (tel as 1h1b), 9h1b in dies ks-sp, gls in 1e h1b aan beg van rdte, heg af [10 h1b].

Rdte 2: Hekel 'n gls in enige h1b van vorige rdte, ks3, 3lb, ks3 in dies sp, her 4 keer in elke 2e h1b tot einde van rdte, gls in 1e blomblaar, heg af [5 blomblare].



Volhoubare
Lunkye



SAMIL
MOHAIR

www.africanexpressions.co.za



PROTEA-PRAG

Die inspirasie vir hierdie baadjie kom van ons inheemse suikerbosse. Vir dié projek gaan jy stensilwerk, verfwerk en appliekwerk doen, sowel as vryhand- en masjienborduurwerk.

ontwerp en projek PAM STALLEBRASS (pamstallebrass.wordpress.com)
stilering DALA WATTS foto's ED O'RILEY

PROTEABAADJIE

Ek gaan stap gereeld in die Helderberg Natuurreservaat en geniet die wisselende seisoene en blomme. Die proteas was so pragtig in Augustus dat ek begeester was om saad te saai en ek was werklik verras toe dit ontkiem. Om dit te vier het ek besluit om 'n proteabaadjie te maak. Die spesie wat ek gekies het, is die suikerbos, oftewel *Protea repens*. Ek hou van die gedagte dat die ou boere die nektar gebruik het om hulle koffie soet te maak.

Ek het 'n stuk rekbare fluweel wat ek lemmetjiegroen gekleur het, gebruik om 'n baadjie van 'n Vogue-patroon (nr. 7215) te maak en dit toe met appliekstukke versier. Jy kan enige gekoopte of gemaakte baadjie vir die projek gebruik.

VERF DIE APPLIEKSTUKKE

Omdat die baadjie van rekbare materiaal is, het ek enkelbreistof vir die appliekstukke gebruik. As jou baadjie van geweefde materiaal is, kan jy geweefde materiaal vir die appliekstukke gebruik.

JY BENODIG

- ♥ patrone op hierdie blaaie
- ♥ oorskietmateriaal vir die appliekstukke, party gekleur en ander wit
- ♥ materiaalverf in kleure soos rooi, geel, groen en blou
- ♥ kleurlose basis om die materiaalverfkleure ligter te maak
- ♥ verfkwassies met ferm kwashare
- ♥ klein sponsroller
- ♥ dik bleikmiddel
- ♥ wit asyn
- ♥ dik plastiek of asetaat
- ♥ handwerkmes en snymat

SO MAAK JY

- 1 Kopieer die protea- en blaarsensilontwerpe op hierdie blaaie in die verlangde grootte en sny dit met jou handwerkmes uit die plastiek of asetaat.
- 2 Vir die protea, gebruik die sensil en materiaalverf om elke diamant met donker- tot ligpienk in te vul.

LET WEL: Die kleurlose basis is nodig om jou materiaalverfkleure ligter te maak – as jy net water byvoeg, sal die verf onder die sensil invloei.

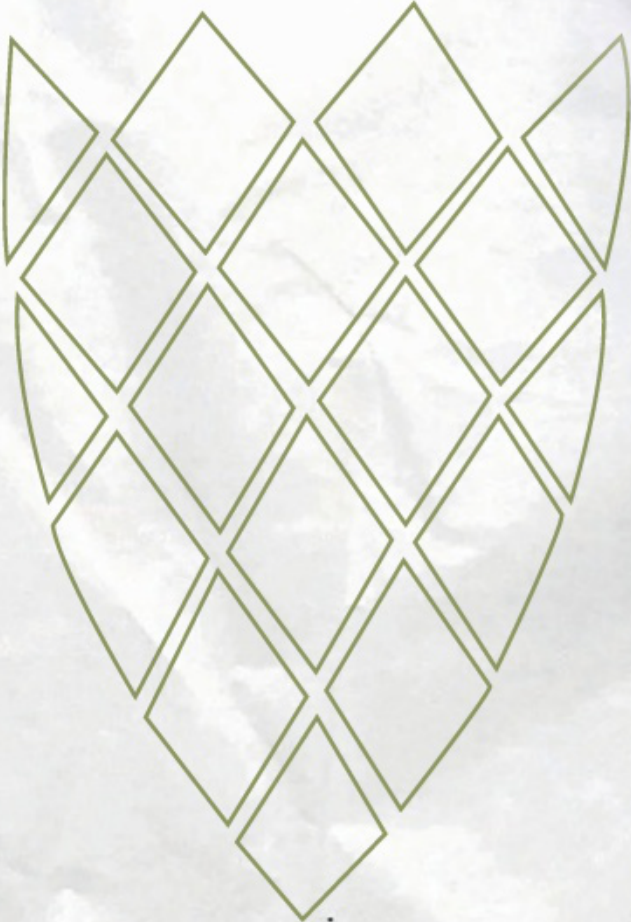
- 3 Bleik van die proteas deur dieselfde sensil op 'n stuk gekleurde materiaal te gebruik. Rol dik bleikmiddel oor die sensil met 'n klein sponsroller en was dit uit sodra dit lig genoeg is. Gooi 'n klein bietjie wit asyn in die afspoelwater om die bleikmiddel te neutraliseer. Toets die materiaal, aangesien party kleurmiddels nie bleik nie.

- 4 Vir die groot blare is verskillende herfskleure op wit materiaal geverf in die onderskeie gedeeltes van die blaarsensil. As die wit te helder is, verf daarvoor met goed verdunde beige.

- 5 Vir die smal blare, blomme en voëls is gekleurde oorskietmateriaal en wit materiaal wat geverf is, gebruik (sien die gedeelte op bladsy 40 vir die regkry van die appliekstukke). Verf die blare in verskillende groene. Party van die blomme is uit 'n donkerblou materiaal geknip, terwyl ander met ligblou op wit materiaal geverf is. Teken die vorm van die voël op wit materiaal en verf die ontwerpe in verskillende kleure. Die details kom later by met masjien- en handborduurwerk.



MODEL: OLGA TOROVYK VAN FUSION MODEL MANAGEMENT
• GRIMERING EN HARE: DONNA HAY



KRY DIE APPLIEK-STUKKE GEREED

JY BENODIG

- ♥ aanstryk-kleefmiddel (soos Bondaweb, 'n dun web van kleefmiddel op 'n papierrugkant)
- ♥ potlood en skêr

PROTEAS EN GROOT BLARE

Stryk aanstryk-kleefmiddel aan die agterkant vas, maar laat die papier aan. Knip om die vorms uit met 'n ekstra randstrook van 3-8 mm rondom elkeen.

SMAL BLARE EN BLOMME

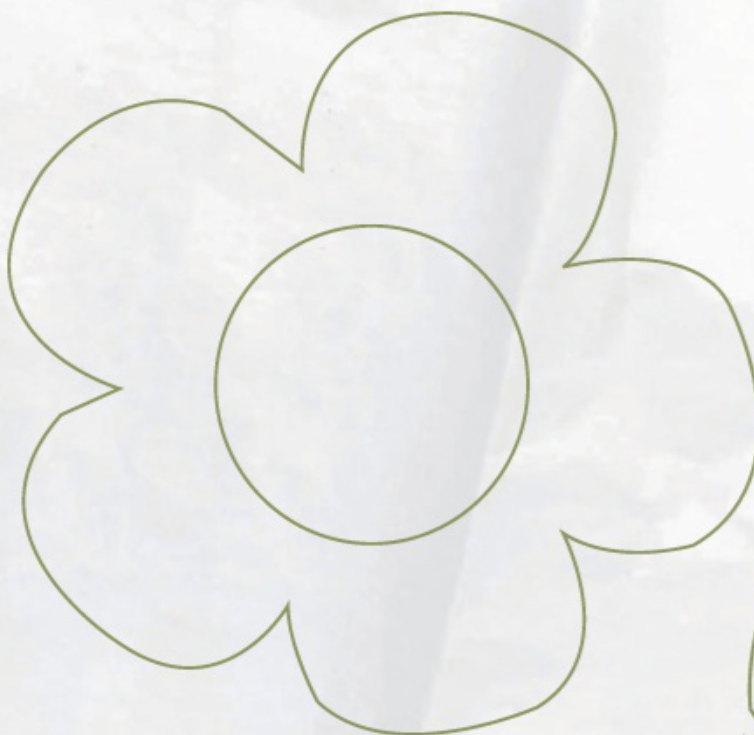
Stryk aanstryk-kleefmiddel aan die agterkant van 'n verskeidenheid groen en blou materiale. Teken die smal blare en blomme op die papierrugkant en knip dit uit. Knip 'n oranje sirkel vir elke blomkern uit.

VOËLS

Stryk aanstryk-kleefmiddel aan die agterkant. Knip die voëlvorms uit.

RANGSIK DIE APPLIEKSTUKKE

Sprei die baadjie uit sodat die agterpant oop is en probeer die blomme, blare en voëls op verskillende maniere rangsik. Wanneer dit reg lyk, speld dit vas en pas die baadjie aan. Wanneer jy tevrede met die uitleg is, trek die rugkantpapier van elke appliekstuk versigtig af en stryk dit met 'n warm yster vas – druk dit deeglik vas. Dit sal die stukke stewig in posisie hou voordat dit vasgewerk word.



STIK DIE APPLIEK-STUKKE VAS MET VRYMASJIE-N-BORDUURWERK

Jy kan die appliekstukke ook met die hand vaswerk, maar vrymasjien-borduurwerk is 'n wonderlik kreatiewe manier om dit te doen. Jy bepaal die steeklengte: Hoe vinniger jy die materiaal beweeg, hoe langer is die steek. Jy kan die materiaal vorentoe, sywaarts en agtertoe beweeg sodat die swart gare byna soos 'n lyntekening is.

JY BENODIG

- ♥ naaimasjien (dit hoef nie 'n luukse masjien te wees nie, ons het 'n masjien gebruik wat 30 jaar oud is)
- ♥ borduurvoetjie
- ♥ swart gare

SO MAAK JY

1 Sit die borduurvoetjie aan jou masjien. Stel die steeklengte op 0, of stel die materiaalvoerders laer. Sit jou werk onder die voetjie in 'n borduurring.

2 Laat sak die naald deur die materiaal, trek die spoeltjiegare na die bokant van die materiaal en hou albei drade met jou vinger af. Begin stik! Dit is soos om 'n stuk papier onder 'n stilstaande potlood te beweeg. Bly stik teen 'n egalige medium snelheid en geniet die vryheid.

WENK: As jy 'free machine embroidery' op YouTube soek, sal jy 'n goeie video deur Deborah Wirsu kry.

HANDBORDUURWERK

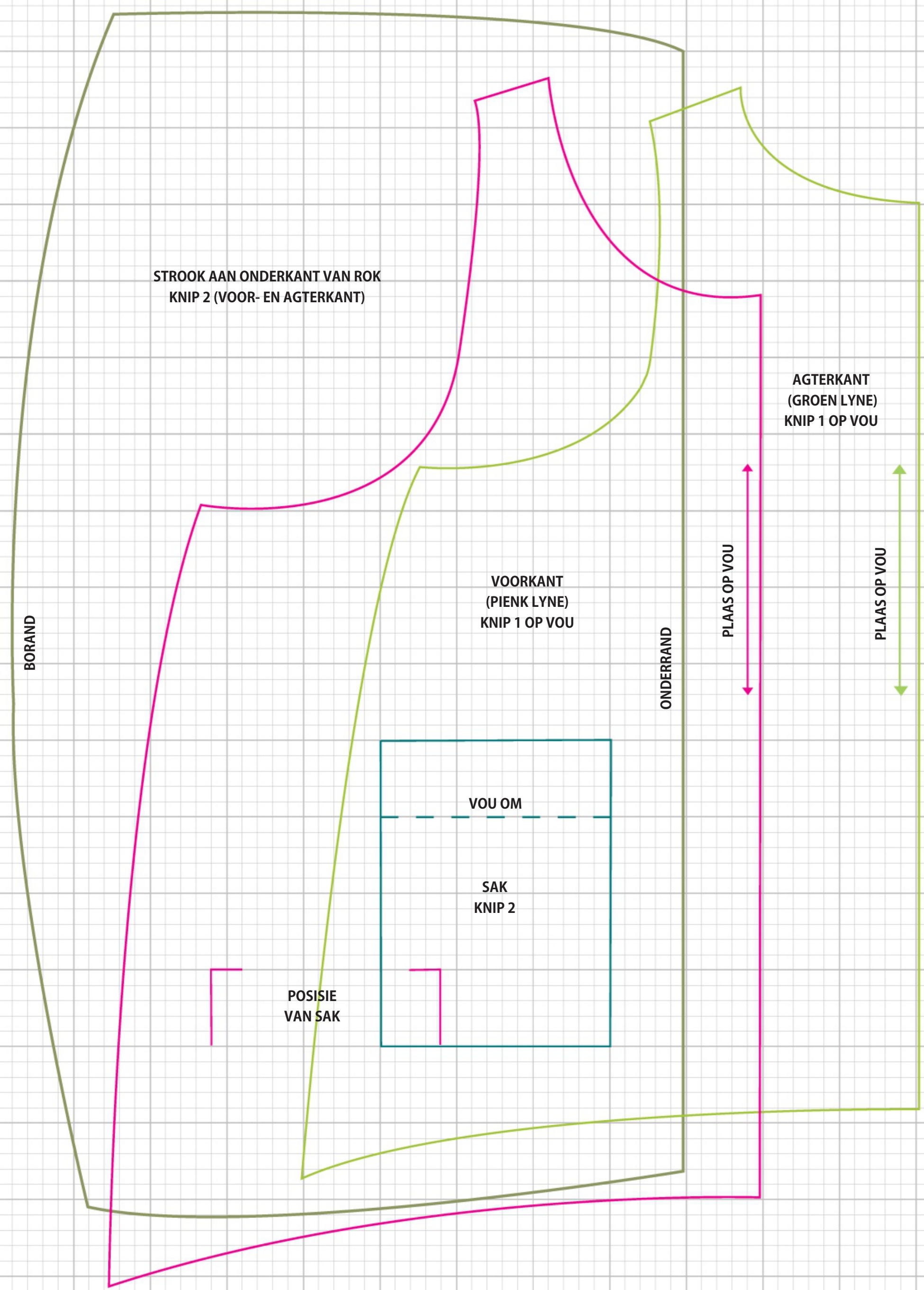
Ons het dubbelbreikatoendraad vir die borduurwerk gebruik omdat dunner draad net in die fluweelpool verdwyn het. Die borduurwerk verbind die appliekstukke. Eenvoudige steke soos voorsteek, agtersteek en kettingsteek is gebruik.





Dié rok is ideaal vir die somer. Speel rond met T-hemde of langbroeke onderaan vir 'n Oosterse gevoel of as 'n lekker keuse vir die koeler herfsmaande.

LOS ROKKIE





projek ELIZABETH FESTER stilering DALA WATTS foto's ED O'RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld

TYD: naweek

GROOTTE: Pas medium.

JY BENODIG

- ♥ patroon hiernaas
- ♥ materiaal in twee kleure van jou keuse (of net een kleur, indien verkies)
- ♥ bypassende masjiengare
- ♥ 24 cm rek (5-6 mm breed)
- ♥ kleremakersgrafiekpapier

SO MAAK JY

1 Gebruik die patroon hiernaas en teken dit in die regte grootte oor op kleremakersgrafiekpapier.

2 Knip jou patroon uit, maar onthou om naattoelatings van 1,5 cm by te las voordat jy dit uit die materiaal knip.

WENK: Teken die naattoelatings by op die grafiekpapierpatrone voordat jy dit uitknip en op die materiaal uitlê.

3 Knip die patroondele uit die materiaal. Knip ook twee smal stroke materiaal van omtrent 3 x 45 cm en maak toutjies vir die sakke. Vou die stroke dubbel sodat die lang sye op mekaar is en pars die voulyn in. Vou die strook oop en vou die lang sye na die verkeerde kant om sodat die twee sye op die vou bymekaarkom. Vou dit so dubbel en stik dit met 'n bostiksel oor die lengte deur al die lae vas.

4 Vou die naattoelatings aan die onder- en syrande van jou sakke om en pars die soompies in. Speld die eindpunte van elke toutjie onder die omgevoude naattoelating by elke sykant in. Vou die borand van die sakke oor die toutjies na die verkeerde kant om en stik dit met 'n bostiksel vas. Knip 'n klein spleet in die voorkant van die sak se soompie waar die toutjie na die regte kant gaan deurkom. Trek die toutjie deur die spleet en knoop dit. Stik die onder- en syrande van die sakke op die voorkant van die rok vas.

5 Stik die onderpante aan die onderrand van die voor- en agterpante vas. Stik die sy- en skouernate toe.

6 Kap al die nate om, asook die armsgatopeninge. Knip klein inknippies in die naattoelating om die nekopening voor en agter, kap dit om en vou dit om. Stik die soompie in.

7 Knip twee stukke rek van 12 cm elk vir onder die arms. Kry die middel van die stuk rek en speld dit aan die verkeerde kant by die synaat op die naattoelating onder die armsgatopening vas. Merk 12 cm van die middel van die rek na weerskante toe, speld die eindpunte van die rek op die merke vas en stik die stuk rek bo-op vas. Vou die soompie van die armsgatopening om en stik dit vas, met die rek aan die binnekant van die soompie.

8 Kap die rok se onderrand om of stik 'n soompie in, indien verkies, om jou rok te voltooi.

Om kleremakersgrafiekpapier te bestel, stuur 'n e-pos aan Marweya Smal by marweya@ideasfactory.co.za.

Dit kos R40 vir drie velle (posgeld ingesluit).



**WERK HARD
EN
FABELAGTIGE
GOED
SAL GEBEUR**



1348



Red die bye



BYENESSIE

Hierdie heuningkoek-inspirasiebord het
plek vir al jou gunsteling-kunsprente en sal
'n vaal muur dadelik opkikker.

projek en stilering HANNES KOEGELBERG
foto's ED O'RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik **TYD:** so 'n uur of wat, na gelang van hoeveel vorms jy sny en versier

JY BENODIG

- ♥ seshoekvorm-patroon
- ♥ kurkteëls
- ♥ kunsprente
- ♥ bladgoud (opsioneel)
- ♥ handwerkgom
- ♥ sterk alkantplakband
- ♥ maskeerband
- ♥ handwerkmes en snymat
- ♥ staalliniaal



1 Soek 'n seshoekvorm op die internet en druk dit in die verlangde grootte uit. Plak die patroon met maskeerband op 'n kurkteël vas.



2 Werk op 'n snymat, gebruik jou handwerkmes en staalliniaal en sny 'n klompie seshoekvorms uit die kurk. Sny soveel vorms soos wat jy nodig het om jou inspirasiebord te maak.



3 Versier die kurkvorms met jou kunsprente asook bladgoud indien verkies. Plak die versierde vorms met sterk alkantplakband teen jou muur vas in 'n komposisie van jou keuse.

MOOI WOORDE IS



SOOS

heuning

DIT IS GOED VIR DIE GEES

EN

BEVORDERLIK VIR DIE LEWE

SPREUKE 16:24



MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld
TYD: naweek

JY BENODIG

- ♥ bypatroon hierbo
- ♥ stukkies vilt en kunsleer vir die agterkant
- ♥ 'n verskeidenheid krale
 - klein swart en geel krale vir die lyf
 - groter geel krale vir variasie op die lyf
 - liggeel buiskrale vir die kop
 - goue krale vir die voelers
- ♥ goue blinkers vir die vlerke
- ♥ geel kunssteentjies vir die detail op die kop
- ♥ liggeel, sonskyngeel en swart borduurgare
- ♥ liggeel masjiengare
- ♥ 'n verskeidenheid naalde (een baie dun)
- ♥ borduurring
- ♥ haakspeld
- ♥ koperdraad
- ♥ juwelierstangetjies
- ♥ gomgeweer
- ♥ harde karton

SO MAAK JY

LYF

- 1** Trek die bypatroon hierbo in die verlangde grootte op 'n stukkie vilt na en span die vilt styf in jou borduurring.
- 2** Begin nou die swart en geel strepe op die by se lyf van onder na bo met krale borduur. Gebruik 'n dun naald en twee

draadjies swart borduurgare waarvan die punte geknoop is, druk die naald van die onderkant van die werk af deur na bo, en laai drie klein swart krale op die naald. Trek die gare styf, druk die krale in posisie en steek die naald net ná die laaste (derde) kraal terug na die onderkant van die werk. Werk nou 'terug' deur die naald weer deur elke kraal te druk en dit aan die onderkant vas te werk. Jou eerste ry is voltooi (sien foto). Herhaal die proses met die volgende drie krale en gaan so in rye voort tot die swart streep voltooi is. Werk afwisselende geel en swart strepe op dieselfde manier, tot die lyf voltooi is. Werk vir interessantheid tussen die swart en geel strepe 'n paar rye met van die groter geel krale.

- 3** Werk die gare stewig af aan die agterkant.

VLERKE

- 1** Gebruik liggeel borduurgare en bedek die binneste twee vlerke met rye reguit steke. Dit hoef nie te netjies te wees nie, die growwer steke gee juis die effek van beweging.
- 2** Bedek die buitenste vlerke met rye goue blinkers. Gebruik liggeel masjiengare waarvan die punte geknoop is, druk die naald van die onderkant van die werk af deur die gaatjie in die blinker na bo, steek die naald om die blinker terug ondertoe, dan weer deur die gaatjie boontoe en weer om die blinker aan die ander kant terug ondertoe sodat die blinker aan weerskante geheg is. Herhaal die proses met die volgende blinker en gaan so voort tot die ry voltooi is. Werk nog 'n paar rye blinkers, maar laat die rye effens oorvleuel, tot die vlerke mooi vol is.
- 3** Werk die gare stewig af aan die agterkant.

BOONSTE DEEL VAN LYF

- 1** Bedek die by se borsstuk ook met reguit stekies, maar gebruik sonskyngeel borduurgare.

KOP

- 1** Versier die middelste gedeelte van die kop met geel kunssteentjies – ons het 'n kunssteenblom gebruik wat ons in die helfte gebreek het – en plak dit vas met jou gomgeweer.
- 2** Bedek die res van die kop met buiskrale. Die maklikste is om eers die kop te omlyn en dan die binneste dele in te vul. Gebruik die dunste naald wat jy het en liggeel masjiengare waarvan die punte geknoop is, druk die naald van die onderkant van die werk af deur na bo, en laai drie krale op die naald. Trek die gare styf, druk die krale in posisie en steek die naald net ná die laaste (derde) kraal terug na die onderkant van die werk. Bring jou naald terug en steek dit tussen die eerste twee krale deur terug na onder en dan tussen die tweede en derde krale deur om die krale een vir een vas te werk. Herhaal die proses met die volgende drie krale en gaan so voort tot die kopgedeelte voltooi is.
- 3** Werk die gare stewig af aan die agterkant, haal jou werk uit die borduurring en knip die by baie versigtig met 'n skerp skêrtjie uit.

VOELERS

- 1** Knip 'n stukkie koperdraad en buig dit in 'n boog om twee voelers te vorm.
- 2** Plak die voelers aan die agterkant van jou werk in posisie vas en ryg goue krale daarop.
- 3** Buig die punte van die draad in 'n klein lussie om die krale in posisie te hou.

AFRONDING

- 1** Teken die bypatroon op harde karton na en sny dit uit. Pas dit aan die agterkant van die by om seker te maak dis nie van die voorkant af sigbaar nie. Plak die karton met 'n gomgeweer aan die agterkant van jou werk vas.
- 2** Knip nou die bypatroon uit kunsleer, steek 'n haakspeld deur die leer en plak die leer aan die agterkant van die karton vas om jou borsspeld te voltooi.



MAJA DIE BY

Maak hierdie vrolike bytjie wat jy as
'n borsspeld kan dra. Die projek is 'n lekker
mengsel van krale- en borduurwerk.

projek DALA WATTS
stilering HANNES KOEGELBERG
foto ED O'RILEY

SKOONHEID UIT DIE KORF

DIE LEWE IN 'N BYEKORF WAS NOG ALTYD FASSINEREND EN NOG MEER SO NOUDAT HIERDIE HARDE WERKERS VAN DIE NATUUR BEDREIG WORD. NIE ALLEEN ONDERHOU HULLE DIE VOEDSELKETTING NIE, MAAR HULLE HELP OOK OM ONS GESONDER EN MOOIER TE MAAK.

deur ELSA KRÜGER **stiling** HANNES KOEGELENBERG **foto's** ED O'RILEY



Verbeel jou: 'n Magdom werkers wat dag en nag kos aandra en verwerk, soldate wat jou vesting bewaak, vroedvroue wat die kinders grootmaak en voed en niemand staak ooit of vra vir 'n verhoging nie. Al wat jy moet doen, is om vir twee tot vyf jaar elke dag tweeduizend eiers te lê, nadat jy net een maal in jou lewe gepaar het.

Dit is die lewe van 'n koninginby. En as sy en haar medekoninginne nie lewe nie en die byekolonies sterf uit, staar die mensdom hongersnood in die gesig. Mense besef nie aldag hoe afhanklik ons is van die bydrae wat bye tot ons diversiteit lewer nie, sê Sharon Lage van MacBee Honey in Gauteng. Sy is 'n kommersiële byeboer en besit sowat 500 korwe op die Hoëveld. Bye is haar passie – sy kan vir ure praat oor hulle.

In 'n byekolonie het elke by sy of haar toegewese taak, vertel sy. Hulle werk vir die voortbestaan en veiligheid van die kolonie. Vroulike werkerbye bring kos nes toe, waar hulle ingewag word deur die groep wat byewas maak, heuningkoeke bou, nektar in heuning omskep en lewensbronne vir die kolonie skep. Die les van bye is dat elke enkele individu onvermoeid werk vir die heil van die groter gemeenskap.

Benewens die maak van heuning, die nektar van die gode, speel bye 'n lewensbelangrike rol as bestuiwers van plante.

Heuning is sekondêr – die primêre rede om met bye te boer is om gewasse – onder meer die grane, groente en vrugte wat ons eet – te bestuif. Hiervoor het bye 'n diverse dieet nodig: blomme om nektar uit te suig vir koolhidrate, en stuifmeel om te voorsien in hulle proteïenbehoefte. Daarom is diversiteit in veral boerdery nodig om aan bye die voeding te verskaf wat hulle nodig het om die plante wat ons eet, te bestuif.

Een van die grootste landboubedreigings vir die voortbestaan van bye is monokulture, soos landerye met net mielies, koring, sonneblomme of soja. Nog gevaarliker is sekere kragtige chemiese onkruidodors wat op groot skaal gebruik word: Dit deurweek mettertyd die grond en vergiftig dekades lank alles wat daarop groei – ook wat ons uiteindelik eet. En dit maak bye dood.

Verstedeliking beperk boonop plek vir neste, maar gelukkig is bye baie vindingryk. Hulle sal in enige gleuf of holte in 'n boom intrek om 'n nes te bou vir hulle koningin.

Vanweë hulle rol in die voedselketting is bye deurslaggewend vir die voortbestaan van die mensdom, sê Anagnosti Choukalas van die Griekse skoonheidsreeks Apivita, wat onlangs in Suid-Afrika bekend gestel is. Hy is die maatskappy se internasionale handelsmerkambassadeur.

Boonop help bye ons om jeugdig, gesond en mooi te bly, sê hy. Ons aanvaar alte dikwels die kos op ons tafel en die skoonheid van die natuur om ons as iets vanselfsprekends. Maar vir miljoene jare is bye al besig om hulle deel te doen vir die volhoubaarheid van die aarde se bronne en die plante wat ons plesier gee en voed. Hulle is as't ware die wagters op die mure van gesondheid en natuurskoon.

Kuns en letterkunde wys die mens het al in die antieke tye die waarde van die arbeidsame by besef. Sover bekend was daar reeds in 5000 v.C. byeboere in Griekeland. Wetenskaplike getuienis bestaan van korwe daar wat meer as 4 000 jaar oud is. Simbole van bye in van kunswerke tot juweliers- en huishoudelike ware wys die ou Grieke het geglo Arista, seun van die god Apollo en die vroulike jagter Sirene, het eerste met bye begin boer, vertel Anagnosti.

Maar nie net is heuning lekker en gesond nie, dit hou ook van toentertyd skoonheidsvoordele in. Dit is waarom Apivita, wat propolis (byegom), heuning, koninginjellie (byemelk) en essensiële olies bevat, die nommereen-velsorgreeks in Griekse apteke is, sê Anagnosti. (*Api* beteken 'by' en *vita* 'lewe'.)

Apivita is reeds in 1979 deur twee aptekers van Athene geformuleer om natuurlike vel-, lyf- en haarsorg te bied.





Daar is selfs 'n sonskermreeks en een vir kinders ook. Dit bevat superkrachtige byeprodukte en Griekse flora-ekstrakte. Dit verteenwoordig 'groen kosmetologie' in 'n wêreld wat toenemend soek na maniere om die verrinneweerde ekosisteem te herbalanseer. Die reeks is besonder redelik geprys en beskikbaar by uitgesoekte Edgars-takke.

Eweneens het die Amerikaanse Burt's Bees-reeks (ook onlangs in Suid-Afrika bekend gestel) al dertig jaar wêreldwyd 'n kultusaanhang. Die reeks bied ekovriendelike, natuurlike gesondheids- en skoonheidsprodukte wat hul oorsprong in die agterplaas van 'n byeboer van Maine gehad het.

In Suid-Afrika het ons ook 'n byestorie wat draai om 'n familiebesigheid. Simply Bee is in 1994 op Hopefield aan die Weskus deur Derick en Marie Hugo begin en vanaf 2008 sit hul dogter Helena en haar man, Pierre van der Westhuizen, die familietradisie voort. Helena het self 'n sensitiewe vel en het begin om volkome natuurlike byewasprodukte te ontwikkel. Daar is nou 150 produkte in die reeks, wat vel- en lyfsorgprodukte asook produkte vir babas en mans insluit. Daar is ook salwe, balsems, kerse en seep in die reeks.

Die geheim om die voordele van byeprodukte te ontgin is om die natuur en die wetenskap in sinergie te benut, sê

Anagnosti. 'Net natuurlik is nie genoeg nie. Dit moet met wetenskap gekombineer word. Daar is toenemend druk van verbruikers vir deursigtigheid en volhoubaarheid. Hulle wil weet wat in 'n produk is en die versekering hê dat dit natuurlik en effektief is.'

Bestanddele uit die byekorf raak ál begeerliker in versorg. Propolis, byegif, koninginjellie en manuka-heuning het bewese krachtige voordele vir die vel, veral wat betref teenveroudering. Dit stimuleer kollageenproduksie, beveg skade van vrye radikale en inflammasie, verhoog hidrasievlakke en kalmeer boonop irritasie en genees wonde.

PROPOLIS – BESKERMENDE SWART GOUD

Propolis is hars of gom wat bye van bome versamel om die nes te verseël, steriliseer en beskerm. Vir gesondheidsdoeleindes bied dit antivirale, antifungale, antibiotiese en anti-inflammatoriese eienskappe. Vir versorg balanseer dit die vel se natuurlike mikrobiome en natuurlike welstand. Dit bied ook 'n doeltreffende antioksidant-skild, wat beteken die vel is beskerm en bly langer jonger.

KONINGINJELLIE – ELIKSER VIR LANGLEWENDHEID

Koninginjellie is 'n melkerige afskeiding van heuningbye wat die koninginby voed en krag gee. Dit bevat aminosure, vetsure, antioksidante, proteïen, minerale soos silikoon en vitamien (B1, B2, B5 en B6). Moontlike gesondheidsvoordele van hierdie epigenetiese superkos is dat dit DNS-skade help

herstel en wonde heel. Skoonheidsvoordele is die stimulasie van weefselgroei en die hernuwing van die vel om plooi te beveg, sowel as herwonne fermheid deurdat dit die vel se digtheid verbeter en kontoere former maak.

LET WEL: Koninginjellie is estrogeenryk en moet nie gebruik word deur vroue wat 'n risiko het vir estrogeenreseptor-positiewe borskanker nie.

HEUNING – VOEDEND EN HELEND

Heuning is 'n voedselreserwe vir die hele byekolonie. Gesondheidsgewys is dit voedend, helend, antibakteries en strelend. In hospitale word dit toenemend vir natuurlike wondheling ingespan. Skoonheidsgewys voed en smeer dit die vel en behou vog in die dermis. Dit help ook om die vel se opperhuidlaag te herstel, terwyl die antibakteriese eienskappe die weefsel hernu.

Die smaak en geur van die heuning hang af van die nektar en stuifmeel wat die bye eet. Maak seker dat jy suiwer rou heuning koop – verhitte winkelheuning verloor die antibakteriese voordele.

BYEGIF – HERWONNE JEUG

Die wetenskaplike naam vir byegif is apitoksien. Bye verdedig hulleself met hul gif, maar dit word toenemend benut vir menslike gebruik, waaronder artritisbehandeling. Dit werk as 'n sterk anti-inflammatoriese en antiseptiese bestanddeel. Vir skoonheidsorg is dit propvol antioksidante, peptiede en minstens 18 aktiewe bestanddele wat die vorming van kollageen en elastien

'n hupstoot gee, die produksie aanhelp van kortisol ('n steroïedhormoon wat die metabolisme stimuleer) en weefsel genees. Dit bevat ook hialuronidase, wat hialuronsuur in die weefsel aktiveer. Byegif hidreer, voed en streel die vel en help veral vir fyn lyne en 'n crêpe-agtige veltekstuur.

LET WEL: Mense wat allergies is vir bysteek, moet liefswegbly.

MANUKA-HEUNING

Hierdie heuning word gemaak deur bye in Nieu-Seeland wat gevoed word deur die manuka-bos, familie van die teeboom. Dis onder meer antibakteries, anti-inflammatories en 'n antioksidant en besonder gesog danksy die voedende en helende eienskappe. Manuka-heuning help veral vir aknee, brandwonde, snye en 'n hipersensitiewe vel. Die antibakteriese uitwerking is te danke aan 'n natuurlike waterstofperoksied in die heuning, wat die UM-faktor ('Unique Manuka Factor') genoem word. Die heuning is 'n natuurlike bevochtiger wat vog uit lug in die vel trek, wat help vir verhoogde hidrasie, elasticiteit en minder plooi.

HET JY GEWEET?

✿ Byekorwe handhaaf 'n konstante temperatuur van 36 grade Celsius. Bye weet presies hoe om die temperatuur in die korf te reguleer: As dit koud is, koek hulle saam en tril hulle vlerke om hitte te genereer. Is dit warm, bring hulle water na die nes om dit te verkoel.

✿ Daar is net soveel hare op 'n heuningby as op 'n eekhoring.

✿ Elke teelepel heuning is die resultaat van 12 bye se lewenstaak.

Bronne: facebook.com/ApivitaZA, mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/royal-jelly, truthinaging.com/review/beauty-and-the-bees-bee-ingredients-in-beauty-products, burtsbees.com/skin-care

✿ *Vir nog skoonheidswenke van Elsa Krüger, besoek haar blog, mooipraatjies.com.*



HEUNING IN DIE MOND

Maak 'n byderwetse heuningkoek-kraag waarmee jy 'n koek vir 'n spesiale geleentheid kan opkikker.

deur TANI KIRSTEN **stiling** HANNES KOEGELBERG **foto's** ED O'RILEY

JY BENODIG

- ♥ koek (15 cm in deursnee) bedek met botterversiersel ♥ 250 g witbaksjokolade ♥ poeierkoskleursel in die kleur eiergeel
- ♥ borrelplastiek ♥ skêr en liniaal ♥ was- of bakpapier ♥ versierspatel (*off-set spatula*) of plastiekkaart (soos 'n bankkaart)

1



Sny 'n stuk borrelplastiek volgens die grootte van die koek. Draai dit liggies om die koek met omtrent 2 cm ekstra bygereken. Meet hoe hoog die koek is en sorg dat daar aan die bokant 3 cm ekstra borrelplastiek is.

2



Breek die sjokolade in klein stukkies en smelt dit in die mikrogolfoond vir 10 sekondes op 'n slag. Roer en herhaal die proses tot die sjokolade heeltemal glad is voor jy dit liggeel kleur met poeierkoskleursel. Plaas die borrelplastiek met die borrels na bo op 'n groot stuk was- of bakpapier. Giet die sjokolade oor en gebruik 'n versierspatel of plastiekkaart om dit vinnig oor die borrelplastiek te skraap. Wag tot dit net begin stol.

3



Sny die een kant mooi gelyk al met die borrelplastiek langs. Lig die borrelplastiek van die was- of bakpapier af en plaas die reguit rand al langs die onderrand van die koek (met die sjokolade teen die koek). Draai die borrelplastiek al om die koek en trek dan die borrelplastiek versigtig van die sjokolade af sodat die heuningkoek-kraag agterbly. Breek klein stukkies af aan die borand as jy 'n keperige afwerking wil hê.



GEE HULLE VLERKE

Lok die kleingoes buitendoe met 'n speelplek wat hulle kreatiwiteit behoorlik vlerke sal gee.

stilerings NADINE VOSLOO foto's HANNERI DE WET verf TJHOKOPAINT.CO.ZA

VERF HULLE GELUKKIG

Elke kleur raak ons anders. Die heldergeel kleur op hierdie blaie word nie verniet John's Joy genoem nie. Vir kinders én hul ouers is dit 'n blye, jolige sonskynkleur wat jou omhels soos wat opgewekte, energieke stemme die siel aanraak. Net 'n tikkie van die kleur kan 'n oninteressante vertrek met opwinding vul. Die dekormoontlikhede is eindeloos. Stel jou voor hoe treffend 'n heldergeel laaikas sal lyk voor 'n muur in middernagblou (soos Dani's Dare uit die Tjhoko-reeks), of span dit saam met swart in soos in ons prentjie.

✿ Die kinders se T-hemde is gestensil met die vrolike motiewe van die nuwe Tjhoko-stensilreeks, in die kleure Matt Black en John's Joy. Gebruik 'n stensilkwas om die stensilwerk te doen. Hoe minder verf op die kwas, hoe kleiner die kans dat verf onder die stensil sal inloop en hoe groter jou sukses.

✿ Die houtstompe is rondom in John's Joy geverf met Matt Black aan die bokant, wat dit perfek maak om as sitplek in die tuin te gebruik of as oppervlak om bordspeletjies of nulletjies-en-kruisies te speel soos hier. Die kinders verf sommer hulle eie klippe vir die doel, want Tjhoko is mos kindervriendelik!

✿ Die houtbank is goed skoongemaak met lakverdunner en toe in John's Joy geverf. Ná vier uur se droogtyd is dit met drie lae van Tjhoko se Clear Glaze afgewerk om dit water- en UV-bestand te maak.

✿ Metalemmers, 'n slim plek om kunstoerusting kreatief en binne bereik van ons jong kunstenaars in te bêre, is ook getjhoko. Omdat dit 'n bordkrytverf is, hoef niemand se skeppendheid dié herfs ingeperk te word nie. Dis 'n nuwe seisoen met nuwe geure, kleure en eindelose moontlikhede. Geniet dit!

Besoek tjhokopaint.co.za vir meer inligting oor handelaars en die volle Tjhoko-reeks.

FOTO'S GENEEM BY GARDEN WORLD, MULDERSDRIFT (GARDENWORLD.CO.ZA).





**TJHOKO
PAINT**
by
Paint master
WWW.TJHOKOPAINT.CO.ZA



Roikappie

SWARTWOU- KAASKOEK

Net soos die nare Wolf wat wegkruip in die woud, gaan die donker kersies in hierdie kaaskoek jou verras – kry vir jou 'n sny voor alles op is!

Maak: 1 koek (22 cm in deursnee)

Bereidingstyd: 1 uur, plus yskastyd

- ♥ 300 g sjokoladespysverteringskoekies, fyngemaak
- ♥ 200 g (230 ml) strooisuiker
- ♥ 100 g (110 ml) vuurwarm gesmelte botter

VULSEL

- ♥ 1 blik (425 g) ontpitte swart kersies
- ♥ 15 ml mielieblom
- ♥ 30 ml kirsch (of gebruik brandewyn)
- ♥ 15 ml gelatienkorrels
- ♥ 60 ml kookwater
- ♥ 2 houers (230 g elk) roomkaas, teen kamertemperatuur
- ♥ 45 ml suurlemoensap
- ♥ 250 ml room
- ♥ vars kersies, vir versiering

1 Meng die koekiekrummels, 15 ml van die strooisuiker en die gesmelte botter saam. Voer die boom van 'n veerklamp-pan (22 cm in deursnee) met bakpapier uit en spuit dit met kleefwerende kossproei. Druk die krummelmengsel teen die boom en kante van die koekpan vas. Sit dit in die yskas.

2 VULSEL Dreineer die kersies en behou die sap. Plaas die sap en 30 ml van die strooisuiker in 'n kastrolletjie. Meng die mielieblom en kirsch en roer dit by die kersiesapmengsel. Roer dit oor matige hitte tot die sous verdik. Haal die kastrol van die plaat af en sit dit eenkant om heeltemal af te koel.

3 Plaas die gelatien in 'n klein bakkie en voeg die kookwater by. Roer dit tot die korrels opgelos het. Laat dit eenkant afkoel.

4 Klits die roomkaas, orige strooisuiker en die suurlemoensap saam totdat dit glad is. Roer 'n bietjie van hierdie mengsel by die opgeloste gelatien, voeg dit terug by die roomkaasmengsel en klits dit goed.

5 Klits die room in 'n aparte bak tot dit stywe punte vorm. Vou die room by die roomkaasmengsel in.

6 Skep die helfte van die roomkaasmengsel in die voorbereide kors. Skep die kersies en 'n derde van die dik kersiesous bo-oor. Skep die orige roomkaasmengsel bo-op en rond dit af met die orige kersiesous. Sit dit vir

'n paar uur, maar verkieslik oornag in die yskas om behoorlik te stol.

Verwyder dit uit die pan en rond dit af met vars kersies.



resepte en kosbereiding
LOUISA HOLST
stilering en illustrasies
HANNES KOEGELBERG
foto's ED O'RILEY

Lank, Lank gelede

Gaan op 'n nostalgiese reis met dié heerlike geregte wat deur almal se gunstelingsprokies geïnspireer is.





Hansie en Grietjie

HOENDER-BONBONS

Volg die broodkrummelpaadjie om by hierdie verleidelike happie of voorgereg uit te kom.

Genoeg vir: 6-8 as voorgereg of happies

Bereidingstyd: 1 uur, plus yskastyd

Gaarmaaktyd: 1½ uur

- ♥ 1 hoender, in porsies gesny
- ♥ 1 blokkie hoenderaftreksel, opgelos in 600 ml kookwater
- ♥ 50 ml sojasous
- ♥ 45 g (50 ml) bruinsuiker
- ♥ 5 cm-stuk vars gemmer
- ♥ 3 knoffelhuisies, geskil en dingesny
- ♥ 1 reep lemoenskil
- ♥ 6 steranyssade
- ♥ 4 sprietuie, in ringetjies gesny
- ♥ 50 ml fyngekapte koljanderblare
- ♥ 2 groot eiers, liggies geklits
- ♥ 15 ml melk
- ♥ 70 g (125 ml) koekmeel
- ♥ 100 g (220 ml) panko-broodkrummels (of gebruik gewone droë broodkrummels)
- ♥ sonneblomolie vir diepbraai
- ♥ soet rissie- of soetsuursous, as doopsous
- ♥ fyngesnyde sprietuie en brandrissies, vir garnering

1 Plaas die hoender, aftreksel, sojasous, suiker, gemmer, knoffel, lemoenskil en steranys in 'n kastrol. Voeg 'n klein bietjie water by, indien nodig, tot die hoender net-net bedek is. Sit die deksel op en verhit dit tot kookpunt. Verlaag dadelik die hitte en laat dit vir 1 uur oor lae hitte prut tot die vleis baie sag is.

2 Verwyder die hoenderstukke uit die aftreksel en laat dit eenkant afkoel. Gooi die aftreksel deur 'n sif en gooi dit dan terug in die kastrol. Verhit weer die aftreksel tot kookpunt en laat dit vir omtrent 20 minute afkook tot dit omtrent 250 ml is.

3 Sodra die hoender afgekoel het, kan jy al die vel en bene verwyder en weggooi. Breek die vleis in kleiner stukke en plaas dit in 'n bak.

4 Voeg die sprietuie, koljanderblare en 125 ml van die afgekookte aftreksel by die hoender. Meng dit goed deur en voeg nog 'n bietjie aftreksel by indien die mengsel te droog lyk. Dit moet klam genoeg wees om aan mekaar te klou. (Gebruik die orige aftreksel in 'n sop of as aftreksel in 'n ander resep). Rol die hoendermengsel in hapgrootte bolletjies. Pak dit op 'n bakplaat en sit dit vir minstens 'n uur in die yskas of tot jy gereed is om dit gaar te maak.

5 Klits die eiers en melk saam in 'n bak. Plaas die meel en broodkrummels elkeen in hulle eie bakkie.

6 Rol elke hoender-bonbon eers in die meel, dan in die eiermengsel en laastens in die broodkrummels. Pak dit eenkant tot jy al die bolletjies met krummels bedek het en reg is om dit gaar te maak.

7 Verhit die olie tot 170 °C – dis reg as jy 'n blokkie brood daarin laat val en dit binne 30 sekondes goudbruin word. Diepbraai 'n paar bonbons op 'n slag vir 2-3 minute of tot dit goudbruin en bros is. Laat dit op kombuispapier dreineer en sit dit warm of teen kamertemperatuur voor met die doopsous. Garneer die sous met fyngesnyde sprietuie en brandrissie.





Skoonlief en die Ondier

SLAAI MET OONDGEROOSTERDE GROENTE EN 'N HEUNING-EN- ROOSSLA AISOUS

Hierdie slaai met sy mooi juweelkleure en delikate roosgeur slaaisous sal 'n wonderlike bykos wees by enige maaltyd.

Genoeg vir: 4-6

Bereidingstyd: 45 minute

Gaarmaaktyd: 30 minute

Oondtemperatuur: 200 °C

- ♥ 2-3 middelslag-eiervrugte
- ♥ 2 rooi soetrissies
- ♥ 90 ml olyfolie
- ♥ 4 ryp tamaties, skil en pitte verwyder
- ♥ 1 middelslag-rooiui, dungsny
- ♥ 1 knoffelhuisies, fyngekap
- ♥ 'n knypie fyn kaneel
- ♥ 'n knypie fyn borrie
- ♥ 1 ml fyn komyn
- ♥ 1 ml fyngemaakte droë brandrissie (opsioneel)
- ♥ 30 ml rooswater
- ♥ 30 ml heuning
- ♥ 15 ml lemmetjie- of suurlemoensap
- ♥ 30 g platblaarpietersielie, fyngekap
- ♥ 100 g granaatpitte, vir garnering
- ♥ droë roosknoppies of roosblare, vir versiering

1 Los die eiervrugte heel, maar prik elkeen 'n paar keer met 'n vurk. Pak dit in 'n oondroosterpan, voeg die soetrissies by en drup 'n bietjie olyfolie oor elke individuele groente. Rooster dit vir omtrent 30 minute in die verhitte oond tot dit sag is. Onthou om die groente halfpad deur die roostertyd om te draai.

2 Haal die pan uit die oond wanneer die groente gaar is. Sit die eiervrugte eenkant. Plaas die soetrissies in 'n glasbak, bedek dit dadelik met kleefplastiek en laat dit eenkant sweet.

3 Verwyder die skil en pitte van die afgekoelde soetrissies, sny dit in repe en skep dit in 'n bak. Sny die tamaties ook in stukke en meng dit met die soetrissies.

4 Sny die eiervrugte in die helfte en skep die vleis uit. Plaas dit in 'n aparte bak.

5 Verhit die orige olie in 'n pan en soteer die ui oor lae hitte tot dit sag is (omtrek 10 minute). Voeg die knoffel en speserye by en roerbraai dit nog 2 minute. Haal die pan van die plaat af en voeg die rooswater, heuning, lemmetjie- of suurlemoensap en pietersielie by.

6 Strooi die eiervrug op 'n mooi opdienbord. Voeg die soetrissie-en-tamatie by. Skep die slaaisous bo-oor en sit dit vir minstens 'n uur eenkant sodat die geure kan ontwikkel. Garneer die slaai met vars granaatpitte en roosblare net voor jy dit voorsit. Dié slaai is 'n voortreflike bykos saam met geroosterde lamsvleis, hoender of vis, of sit dit as 'n vegetariese ete voor met platbrood, hummus en fetakaas.





Die prinses en die ertjie

LAMSLLOLLIPOPS MET PASTA EN ERTJIES

Sagte lamstjops en soet ertjies met ment is 'n maaltyd wat enige prinses sal waardeer.

Genoeg vir: 4

Bereidingstyd: 30 minute

Garmaaktyd: 30 minute

- ♥ 8 lamstjops
- ♥ 2 knoffelhuysies, fyngekap
- ♥ 30 ml olyfolie, plus ekstra vir braai

PASTA

- ♥ 1 ui, fyngekap
- ♥ 4 repe spek, fyngekap
- ♥ 2 knoffelhuysies, fyngekap
- ♥ 500 ml tuisgekookte of aangemaakte hoenderaftreksel
- ♥ 2 ryp tamaties, skil en pitte verwyder en fyngekap
- ♥ 300 g bevrore ertjies
- ♥ 500 g risoni-pasta (pastarys), gaargekook en gedreineer
- ♥ 'n hand vol vars mentblare, fyngekap
- ♥ fyngerasperde parmesaankaas, om voor te sit
- ♥ ertjierankies, vir garnering (opsioneel)

1 TJOPS Gebruik 'n skerp mes om die vet en sening op elke lamstjop weg te sny.

2 Meng die knoffel en olyfolie en smeer dit oor die vleis. Geur dit met sout en vars gemaalde swartpeper en laat dit vir 'n uur marineer.

3 PASTA Verhit 'n bietjie olyfolie in 'n kastrol. Voeg die ui by en soteer dit vir 'n paar minute tot sag. Voeg die spek by en braai dit vir nog 5 minute terwyl jy dit af en toe roer. Roer die knoffel by en 'n minuut later die aftreksel en tamatie. Laat dit vir 15 minute prut (sonder die deksel) voor jy die ertjies byvoeg en vir nog 5 minute laat prut. Haal die kastrol van die plaat af en roer die gaar, gedreineerde pasta by.

4 Verhit 'n swaarboompan oor hoë hitte. Voeg 'n bietjie olyfolie by en braai die vleis tot dit alkant bruin is (3-5 minute aan 'n kant, na gelang van hoe gaar jy jou lam verkies). Verwyder die tjops van die hitte en laat dit vir 2 minute rus. Sit die tjops voor op 'n bed van pasta, sprinkel parmesaankaas oor en strooi die ertjierankies oor, indien jy dit gebruik. Sit dit dadelik voor.





Aspoestertjie

PAMPOEN-SJOKOLADESPLINTER-BLOKKIES MET STREUSELBOLAAG

Dit maak nie saak of jy Aspoestertjie of een van haar stiefsusters is nie – almal is mal oor hierdie blokkies pampoenkoek vol soet spesery- en sjokoladegeure.

Maak: omtrent 24 blokkies

Bereidingstyd: 30 minute

Oondtemperatuur: 180 °C

Baktyd: 40 minute

- ♥ 175 g (325 ml) koekmeel
- ♥ 100 g (240 ml) gerolde hawermout
- ♥ 325 g (375 ml) bruinsuiker
- ♥ 10 ml bakpoeier
- ♥ 10 ml fyn kaneel
- ♥ 5 ml fyn gemengde speserye
- ♥ 4 groot eiers
- ♥ 250 ml sonneblomolie
- ♥ 550 g gaar pampoen, goed gedreineer en fyngemaak
- ♥ 10 ml vanieljegeursel
- ♥ 150 g-plak melksjokolade met haselneute, fyner gekap

STREUSELBOLAAG

- ♥ 135 g (250 ml) koekmeel
- ♥ 25 g (60 ml) gerolde hawermout
- ♥ 30 g (60 ml) pampoensaad, grofweg gekap
- ♥ 5 ml fyn kaneel
- ♥ 80 g (90 ml) bruinsuiker
- ♥ 100 g (110 ml) koue botter, in klein blokkies gesny

1 Smeer 'n reghoekige koekpan van 22 x 33 cm en voer dit met bakpapier uit. Meng die meel, hawermout, suiker, bakpoeier, speserye en 2 ml sout in 'n groot mengbak.

2 Klits die eiers, olie, pampoen en vanieljegeursel saam tot dit goed gemeng is.

3 Vou die vloeistofbestanddele by die droë bestanddele in en meng dit deeglik. Skep die beslag in die voorbereide koekpan en sprinkel die gekapte sjokolade oor.

4 STREUSELBOLAAG Plaas al die bestanddele in 'n mengbak. Vryf die botter met jou vingerpunte in tot die mengsel krummelrig is. Skep die krummels bo-op die pampoenbeslag. Bak dit vir 40-45 minute in die verhitte oond, of tot 'n toetspen skoon uitkom. Bedek die koek liggies met 'n los stuk aluminiumfoelie nader aan die einde van die baktyd indien die streusellaag dalk te vinnig verbruin. Haal die koek uit die oond wanneer dit gaar is en laat dit in die pan afkoel. Sny dit in vierkante en bêre die blokkies in 'n lugdigte houer op 'n koel plek tot jy reg is om dit voor te sit.





Sneeuwitjie

JENEWER-EN-APPELSNEEU

Hierdie verfrissende appelgranita word met 'n bietjie alkoholiese 'gif' opgekikker – dis die perfekte drankie vir 'n skemerkelkpartytjie of 'n lekker nagereg in die somer.

Genoeg vir: 6-8

Bereidingstyd: 1 uur, plus vriestyd

Garmaaktyd: 25 minute

- ♥ 350 ml tonikumwater
- ♥ 100 g (120 ml) suiker
- ♥ 4 appels, geskil, klokhuise verwyder en in blokkies gesny (omtrent 500 ml)
- ♥ 1 suurlemoen
- ♥ 60 ml jenewer
- ♥ 250 g vars frambose, om voor te sit

APPELS IN SPESERYSTROOP

- ♥ 2 Pink Lady-appels
- ♥ 100 g (120 ml) suiker
- ♥ 15 ml suurlemoensap
- ♥ 4 kardemompeule of 1 kaneelstokkie

1 Plaas die tonikumwater, suiker en 400 ml water in 'n kastrol. Verhit dit oor matige hitte en roer dit af en toe tot die suiker opgelos het. Voeg die appelblokkies by. Gebruik 'n skerp mes om stukke suurlemoenskil af te skil en voeg dit by die ander bestanddele in die kastrol. Verhit dit tot kookpunt, verlaag dadelik die hitte en laat dit vir omtrent 15 minute prut tot die appel sag is.

2 Haal die kastrol van die plaat af en laat dit heeltemal afkoel. Verwyder die suurlemoenskil en voeg die suurlemoensap en jenewer by. Gooi die mengsel oor in 'n versapper en pols dit tot dit glad is. Sit dit vir 2-3 uur in die vrieskas tot dit begin vries. Haal die bak uit, breek die yskristalle met 'n vurk en sit dit terug in die vrieskas om te vries. Herhaal die proses nog een keer en hou dit dan in die vrieskas tot jy dit wil voorsit.

3 APPELS IN STROOP Gebruik 'n mandolien of baie skerp mes om die appels in dun skyfies te sny. Verwyder die pitte en gooi dit weg.

4 Verhit die suiker, suurlemoensap, 150 ml water en die kardemom of kaneel in 'n kastrol. Voeg die appelskywe by sodra die suiker opgelos het. Bedek die bestanddele met 'n stuk bakpapier sodat die appels in die stroop onderdompel bly. Laat dit prut tot dit net-net sag is.

Haal die kastrol van die plaat af en laat dit eenkant afkoel. Verwyder die speserye en gooi dit weg.

5 SIT DIT VOOR Haal die granita uit die vrieskas 5 minute voor jy dit wil voorsit. Breek weer die yskristalle en skep dit in glase. Skep die appels bo-op, voeg 'n paar bessies by en sit dit dadelik voor. Jy kan ook klein botteltjies jenewer voorsit sodat gaste nog van die 'towerdrankie met skop' by hulle nagereg kan gooi.





EKO- KOMBUIS

In 'n wêreld waar ons onnodige verpakking en verfynde en geprosesseerde kosse probeer vermy, lyk die nuwe kombuis vir gesondheidsbewuste kokke baie soos ons oumas s'n.

deur TERENA LE ROUX **stiler**ing DALA WATTS **foto's** ED O'RILEY

MOOI UITGESTAL

Spaar geld, onnodige verpakking, kos wat verval en 'n geskrop in die kruidenierskas deur soveel moontlik mooi in sig in glasbottels en -flesse uit te stal. Dieselfde geld jou groente en vrugte, waarvan die meeste nie in 'n yskas hoort nie. So sien jy dadelik wat jy beskikbaar het en wat jy moet gebruik terwyl dit nog vars is. Onthou om jou aartappels in 'n donkerder plek te bêre.



TUISGEMAAKTE ONTBYTKOS

Kry jouself in die ritme van selfmaak en meng 'n heerlike, gesonde fles granola vir die gesin.



NOU LAAT EK SIEN...

Knip ons etikette hier langsaan uit en maak so seker die hele gesin weet presies wat in elke fles is.



VRUGTE-EN- NEUTGRANOLA

Maak: omtrent 1 kg
Bereidingstyd: 15 minute
Gaarmaaktyd: 20 minute
Oondtemperatuur: 180 °C

- ♥ 80 ml olyf- of sonneblomolie
- ♥ 125 ml suiwer heuning
- ♥ 315 g (750 ml) gerolde hawermout
- ♥ 10 ml fyn kaneel

- ♥ 1 ml sout
- ♥ 100 g (250 ml) amandels, grofgekap
- ♥ 65 g (200 ml) growwe droë klapper
- ♥ 95 g (125 ml) droë bosbessies, rosyntjies en/of sultanas
- ♥ 30 g (60 ml) gemengde sade (soos sonneblom-, pampoen- en lynsaad)

- 1 Meng die olie en heuning saam.
- 2 Plaas die hawermout, kaneel en sout in 'n groot mengbak. Giet die heuning- en oliemengsel oor en roer dit om die hawermout oraloor te bedek.

- 3 Sprei die mengsel eweredig oor 'n groot bakplaat uit en bak dit vir 10 minute in die verhitte oond. Haal die bakplaat uit die oond en roer die mengsel voordat jy dit vir nog 5 minute bak. Haal dit uit die oond en roer die neute en klapper by. Bak dit vir nog 5 minute voordat jy dit uit die oond haal en heeltemal laat afkoel.
- 4 Voeg die droëvrugte en sade by en roer dit goed. Bêre die granola in 'n lugdigte houer tot jy gereed is om dit te eet.

KWEPERS

OLYWE

BESKUIT

OLYFOLIE

PERSKES

ASYN

KAKAO

VERSIERSUIKER

BRUISMEEL

MIELIEMEEL



BEWAAR JOU VRUGTE

Dis hier 'n kwessie van 'wanneer dit reën, moet jy skep'. Sorg dat jy met die seisoen se oorfloed soveel moontlik uit jou tuin oes en lê dit in vir die res van die jaar.



INGELEGDE SUURLEMOENE

Hierdie is 'n baie gewilde bestanddeel in Mediterreense spense.

Sny sowat die helfte van jou oortollige suurlemoenoes in kwarte, maar moenie dit regdeur sny nie – die vier stukke moet nog onder aan mekaar vas wees. Pak die stukke so styf jy kan in gesteriliseerde flesses tot dit tot bo vol is, met genoeg goeie growwe sout tussen elke laag. Vul die fles met die sap van die res van jou oes. Gebruik 'n houtlepel of 'n ander stomp voorwerp om die stukke af te druk sodat jy ook die sap daaruit druk.

Giet 'n lagie olyfolie bo-oor voordat jy die flesse verseël. Laat dit vir 'n paar dae buite die yskas staan en geur dit dan verder met brandrissie, roosmaryn of 'n ander kruie van jou keuse, indien verkies. Laat dit nou in die yskas staan – dit kan tot ses maande hou. Die uiteinde is 'n heerlike mengsel van soutige, bitter en sitrusgeure wat jy in enigiets van hoendergeregte tot lamsbredsies, pastas, salsas en doopsouse kan gebruik.

KOEKMEEL

SUIKER

RYS

PASTA

KEKERERTJIES

LENSIES

GRANOLA

DROË ERTJIES

**INGELEGDE
SUURLEMOENE**

**DROË
BOONTJIES**

MACRAMÉ-SAK

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld

TYD: 'n naweek

JY BENODIG

VIR DIE MACRAMÉ:

- ♥ 4 m katoenkoord van 4 mm-dikte
- ♥ 5 m katoenkoord van 1 mm-dikte
- ♥ tappen, omtrent 30 cm lank
- ♥ plekhouerkaartjie
- ♥ kleeflint

VIR DIE TOETREKSAK:

- ♥ 1 m katoen- of linnemateriaal
- ♥ bypassende masjiengare
- ♥ 90 cm katoenkoord, tou of lint
- ♥ haakspeld

AFKORTINGS

- BK – bindingsknoop
- DVK – dubbelvierkantknoop
- EVK – enkelvierkantknoop
- L – links
- R – regs

LET WEL

- 1 Maak die tappen teen 'n stewige oppervlak (soos 'n wasgoeddraad of kleredroograk) vas.
- 2 Knip die 4 mm-koord in die volgende lengtes: 8 x 200 cm en 12 x 160 cm.
- 3 Vou die lengtes stringe om die middelpunt van elk te kry.
- 4 Hang die stringe van hul middelpunt oor die tappen soos volg: 4 x 200 cm L, 4 x 200 cm R, en 12 x 160 cm in die middel (die stringe moet ewe lank wees aan albei kante van die tappen).
- 5 Gebruik kleeflint en plak die stringe aan die bokant van die tappen vas om te verhoed dat dit rondskuif.
- 6 Nommer die stringe van 1-24, L na R.

KNOOP DIE SAK

- 1 **Voor:** Verdeel die koord in groepe van 4 stringe elk (daar sal 5 groepe wees).
- 2 **Ry 1 voor:** Maak 'n DVK met stringe 1-4, 5-8, 9-12, 13-16, 17-24.

3 **Ry 2 voor:** Laat stringe 1-2 en 23-24 oop en maak 'n DVK met stringe 3-6, 7-10, 11-14, 15-18, 19-22.

4 Om die afstand tussen die knope dieselfde grootte te hou, maak 'n EVK en sit die plekhouerkaartjie bo die beentjies van die knoop. Voltooi nou die DVK.

5 **Ry 2 agter:** Draai die tappen om en laat weer stringe 1-2 en 23-24 oop. Knoop 'n DVK met stringe 3-6, 7-10, 11-14, 15-18, 19-22. Gebruik die plekhouerkaartjie om die afstand dieselfde grootte te hou.

6 **Ry 2 L en R:** Links en regs van die tappen is 2 stringe voor en 2 stringe agter sonder knope. Knoop 'n DVK met stringe 1-4 L en 21-24 R.

7 **Ry 3 voor:** Knoop 'n DVK met stringe 1-4, 5-8, 9-12, 13-16, 17-24.

8 **Ry 3 agter:** Draai die tappen om. Laat stringe 1-2 en 23-24 oop en knoop 'n DVK met stringe 3-6, 7-10, 11-14, 15-18, 19-22.

9 **Ry 3 L en R:** Links en regs van die tappen is 2 stringe voor en 2 stringe agter sonder knope. Knoop 'n DVK met stringe 1-4 L en 21-24 R.

10 Herhaal stappe (voor, agter, links en regs) vir 7-8 rye met DVK en trek die tappen uit wanneer die sak voltooi is.

KNOOP DIE HANDVATSELS

1 **Eerste handvatsetel:** Laat stringe 1-6 en 19-24 oop en knoop 'n DVK met stringe 7-12 en 13-18.

2 Groepeer stringe 7-18 saam en maak dit vas met 1 mm-tou of kleeflint – los tot later.

3 **Tweede handvatsetel:** Draai die tappen om, laat stringe 1-6 en 19-24 oop en knoop 'n DVK met stringe 7-12 en 13-18.

4 Groepeer stringe 7-18 saam en maak dit vas met 1 mm-tou of kleeflint – los tot later.

KNOOP DIE SKOUEBANDE

1 **Skouerband L:** Gebruik ekstra 15 cm van die 4 mm-koord en knoop 'n BK om stringe 1-6.

2 Knip oortollige stringe af wat bo en onder die BK uitsteek.

3 Gebruik stringe 1-6 en knoop 'n 3-string-vlegsel met stringe 1-2, 3-4, 5-6 en begin direk onder die BK.

4 Vleg die verlangde lengte of tot daar omtrent 5 cm van die string aan die eindpunt van die vlegsel oorbly. Bind die knoop af met 1 mm-tou of kleeflint.

5 **Skouerband R:** Gebruik ekstra 15 cm van die 4 mm-koord en knoop 'n BK om stringe 19-24.

6 Knip oortollige stringe af wat bo en onder die BK uitsteek.

7 Gebruik stringe 19-24 en knoop 'n 3-string-vlegsel met stringe 19-20, 21-22, 23-24 en begin direk onder die BK.

8 Vleg die verlangde lengte of tot daar omtrent 5 cm van die string aan die eindpunt van die vlegsel oorbly. Bind die knoop af met 1 mm-tou of kleeflint.

BRING DIE SKOUEBANDE

BYMEKAAR

1 Bring die twee onderkante met die ekstra 5 cm van die skouerbande bymekaar deur die linkerkant-stringe bo-op die regterkant-stringe te sit.

2 Bind saam met 1 mm-tou of plak met kleeflint vas.

3 Gebruik ekstra 50 cm van die 4 mm-koord en knoop 'n BK om linker- en regterskouerbande om dit aan mekaar te heg. Knip oortollige stringe af wat bo en onder die BK uitsteek.

MAAK DIE KNOPE OOR DIE HANDVATSELS

1 **Eerste handvatsetel:** Gebruik ekstra 1 m van die 4 mm-koord en knoop 'n DVK bo-oor die handvatsetel van L na R – begin by stringe 7-12 en eindig by stringe 13-18.

2 Ryg die eindpunte van die ekstra 1 m van die 4 mm-koord onderdeur een van die knope en knip teen die handvatsetel af.

3 Verf die eindpunte met kleurlose naellak om te verhoed dat dit uitrafel.

4 **Tweede handvatsetel:** Draai sak om, gebruik ekstra 1 m van die 4 mm-koord en knoop 'n DVK bo-oor die handvatsetel van L na R – begin by stringe 7-12 en eindig by stringe 13-18.

Knoop dié mooi
macramé-winkelsak
en jy kan ook
jou deel vir die
omgewing doen.

PAK SONDER
PLASTIEK

5 Ryg die eindpunte van die ekstra 1 m van die 4 mm-koord onderdeur een van die knope en knip teen die handvatsel af.
6 Verf die eindpunte met kleurlose naellak om te verhoed dat dit uitrafel.

MAAK DIE TOETREKSAK

1 Meet twee stukke van 50 x 50 cm elk uit op die materiaal en knip dit uit. Merk die stukke A en B.

2 **A en B:** Sit die materiaal neer met die regte kant na onder. Indien jou materiaal 'n motief daarop het, maak seker dis nie onderstebo nie.

3 **A en B:** Stryk 'n 1 cm-soompie aan die bokant van die materiaal in.

4 Sit kant A met die regte kant na bo neer en die soom aan die bokant. Sit B met die regte kant na onder en die soom aan die bokant op A sodat die twee stukke presies op mekaar pas.

5 Meet 4 cm van bo en trek 'n reguit lyn met 'n potlood van L na R.

6 Met die regte kante steeds teen mekaar en albei soompies aan die bokant, laat 'n naat van omtrent 2 cm toe en stik aan drie sye van die sak toe, maar stop by die 4 cm-lyn wat met die potlood getrek is.

7 Druk albei synate oop en vou die rafelrande van die openinge by die synate na binne om om dit netjies af te rond. Stryk dit plat.

8 Stik die soompies reg rondom die openinge van die synate in.

9 Vou die materiaal aan die bokant na die verkeerde kant om sodat die borand op die 4 cm-lyn lê en 'n skuif gevorm word. Stik die onderkant van die skuif toe deur al die lae, maar laat die sykante van die skuif oop.

10 **Handvatsels:** Knip twee stukke sagte tou, koord of lint wat elk 45 cm lank is.

11 Gebruik 'n haakspeld en steek een 45 cm-string deur die skuif, ryg regdeur die opening, deur die volgende gedeelte van die skuif, tot by die aanvanklike opening, en knoop die punte aan mekaar vas.

12 Herhaal met die tweede 45 cm-string, maar begin by die teenoorgestelde opening in die skuif.

13 Knoop die punte aan mekaar vas wanneer die string deurgeryg is en weer by die opening uitkom. Die sak kan toegetrek word deur die twee stringe weg van mekaar te trek.

ENKELVIERKANTKNOOP

Nommer jou string 1-4, links na regs.



Bring string 4 bo-oor stringe 2 en 3 en onderdeur string 1.



Bring string 1 onderdeur string 4, bo-oor stringe 2 en 3 en deur die lussie van string 4 na agter.



DUBBELVIERKANTKNOOP

Maak 'n enkelvierkantknoop.



Bring string 4 onderdeur string 1, agter stringe 2 en 3 en deur die lussie van string 1 na voor.



Hou stringe 2 en 3 stewig vas en trek stringe 1 en 4 om die knoop styf te maak.



KNOPE SLEUTEL

Enkelvierkantknoop

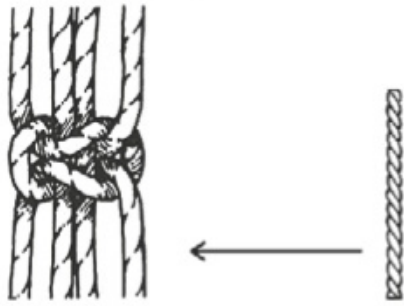


Dubbelvierkantknoop

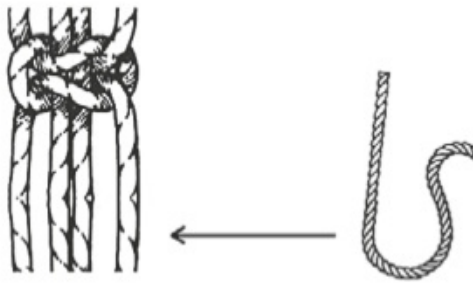


BINDINGSKNOOP

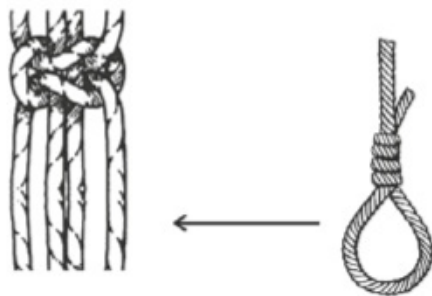
Knip 'n ekstra string van omtrent 20 cm. Meet 5 cm van die string en lê dit reguit oor die werk.



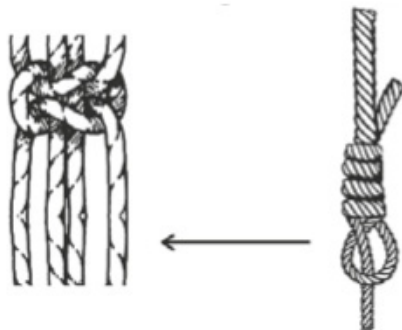
Maak 'n lussie met die string na onder en bring die oorblywende string boontoe.



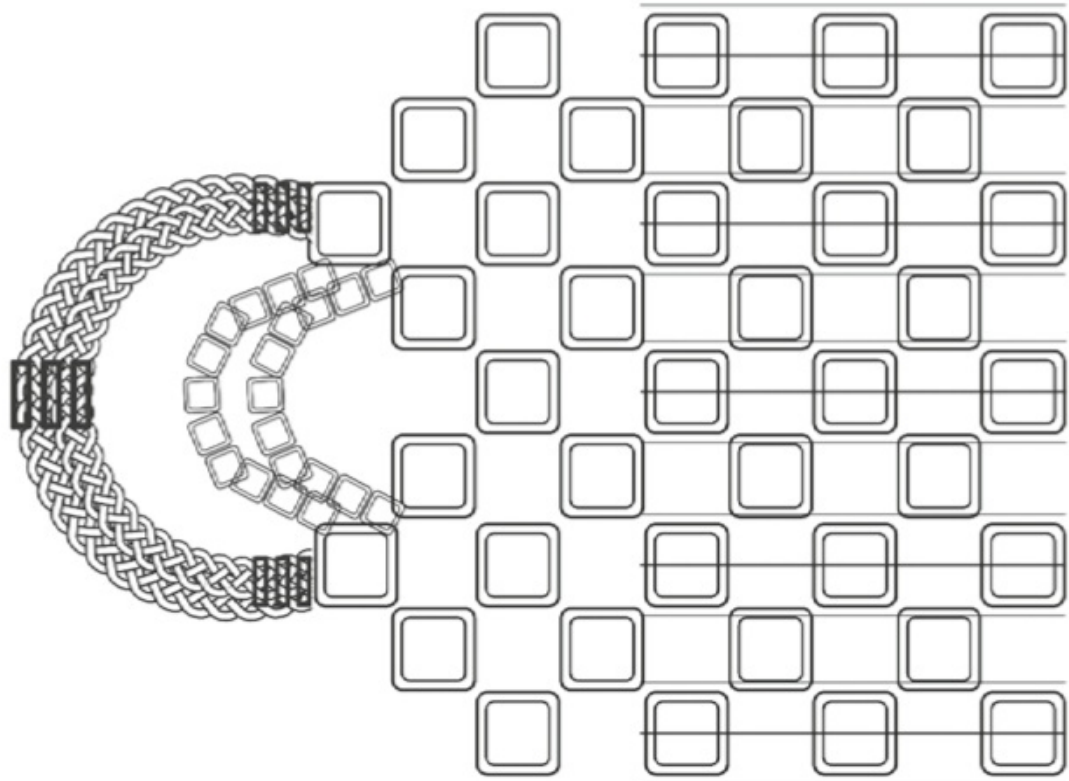
Hou die lussie saam met die res van die werk styf vas en begin die string om en om draai.



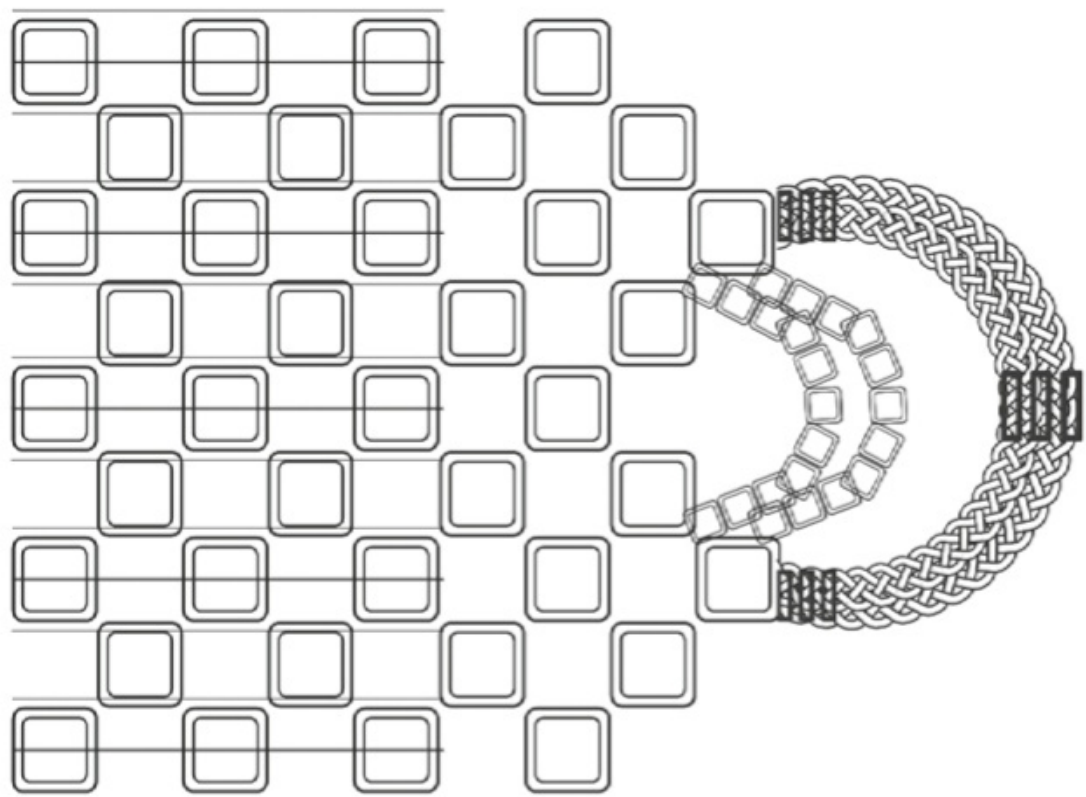
Eindig die string deur die lussie van bo tot onder, trek die boonste deel van die string wat uitsteek op en knip die ekstra stringe wat uitsteek af.



VAN VOOR, REGOP



ONDERSTEBO TERWYL DIE KNOPE GEMAAK WORD



Bindingsknoop



Drie-stringvlegsel



Besoek meisiekind.co.za of stuur 'n e-pos na Charlotte Smit by hello@meisiekind.co.za om meer van haar werk te sien.

HEERLIKE HANGPLEK

Maak hierdie maklike oorhelrak wat in die kombuis, badkamer of handwerkkamer gebruik kan word.

projek JOHN LETHERBARROW stilering DALA WATTS foto ED O'RILEY

OORHELRAK

MOEILIKHEIDSGRAAD: medium

TYD: 2-3 dae

JY BENODIG

MATERIAAL

- ♥ tegniese tekeninge op bladsy 84
- ♥ gelamineerde dennehouttrakplank
 - 2 400 mm x 606 mm (dele 1-4)
- ♥ tappenne
 - 2 000 mm x 12 mm deursnee (deel 5)
 - 1 000 mm x 12 mm deursnee (dele 6)
 - 1 000 mm x 19 mm deursnee (dele 6)
 - 1 000 mm x 25 mm deursnee (dele 6)
- ♥ emalje- of spuitverf
(ons het primêre geel gebruik)
- ♥ onderlaag (sommige soorte verf
het dit nie nodig nie)
- ♥ swartbordverf
- ♥ dennehoutvuller

- ♥ houtlym
- ♥ 25 x 5 mm x 60 mm-houtskroewe

GEREEDSKAP

- ♥ handboor
- ♥ 4 mm-boorpunt
- ♥ platboorpunte
 - 12 mm, 19 mm en 25 mm
- ♥ versteksnyer
- ♥ sterskroewedraaier
- ♥ skuurpapier: 100-, 150- en 220-grint
- ♥ klampe
- ♥ verfkwasse en rollers

SO MAAK JY

RUGSTUKBORD EN RAKKE

1 Saag dele 1, 2, 3 en 4 en volg die tegniese tekeninge vir presiese spesifikasies. (Jy sal dié dele uit die gelamineerde rakplank kan saag.) Andersins kan jy jou houtverskaffer vra om dit vir jou te saag.

2 Meet en boor die gate vir die houtpenne en saag die tappenne in lengtes van 98 mm (dele 6).

3 Lym en sit dele 2, 3, 4 en 5 aan mekaar. Steek die houtpenne in die gate in die rugstukbord en sit dit met houtlym vas.

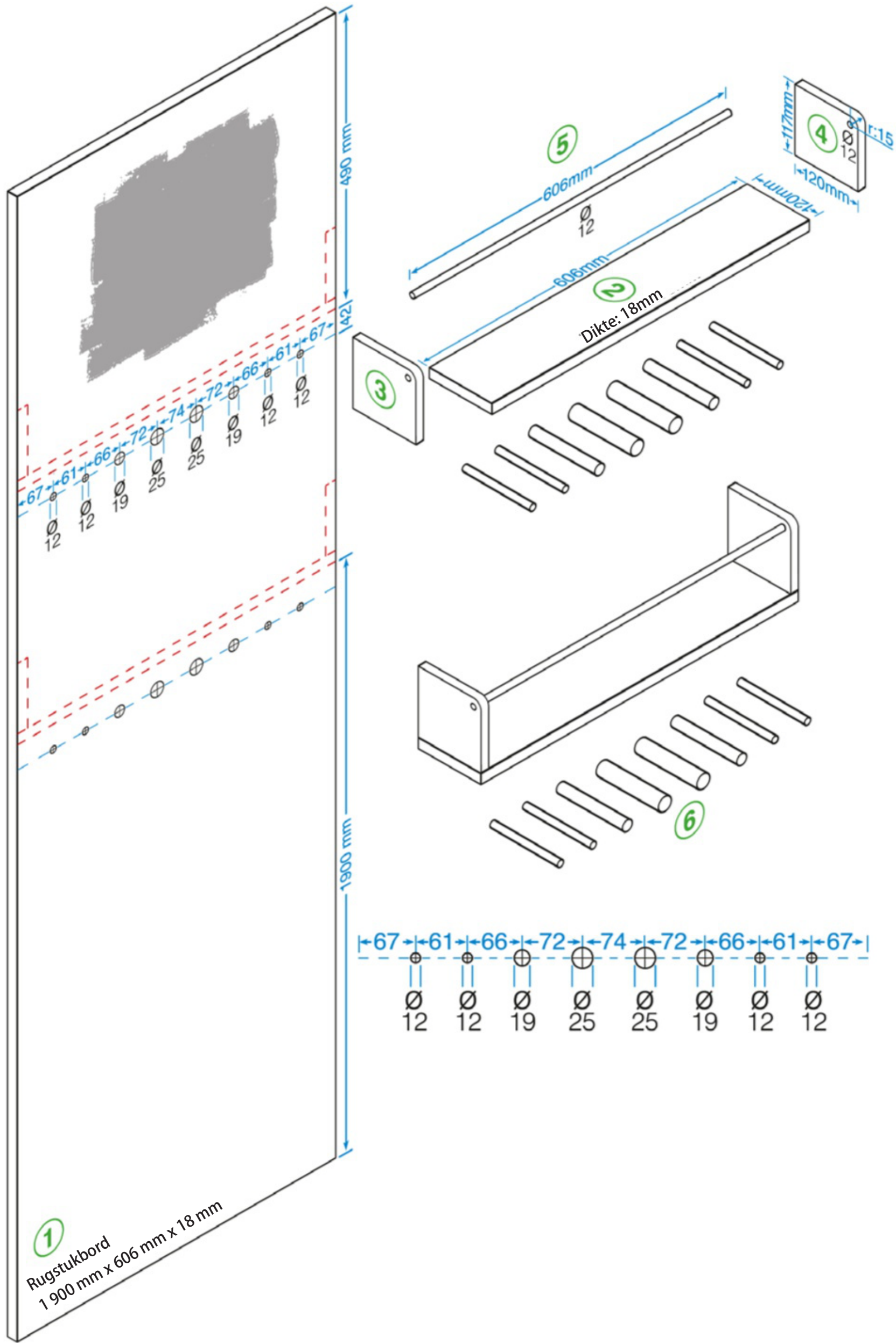
AFRONDING EN MONTERING

4 Vul alle lelike plekkies met houtvuller op en skuur dit dan glad met skuurpapier tot jy tevrede met die afwerking is. Bedek die rakke met 'n paar lae verf. Wanneer dit droog is, skroef die rakke met die 60 mm-houtskroewe aan die rugstukbord vas.

5 Jou nutsbord is nou voltooi. Dit kan as 'n vrystaande bord gebruik word óf met skroewe en muurproppe aan 'n muur vasgeskroef word.

Die geel Eko-sakke is van @elleskellern op Instagram.





Lys van handelaars
en gratis patrone op
nurturingfibres.com

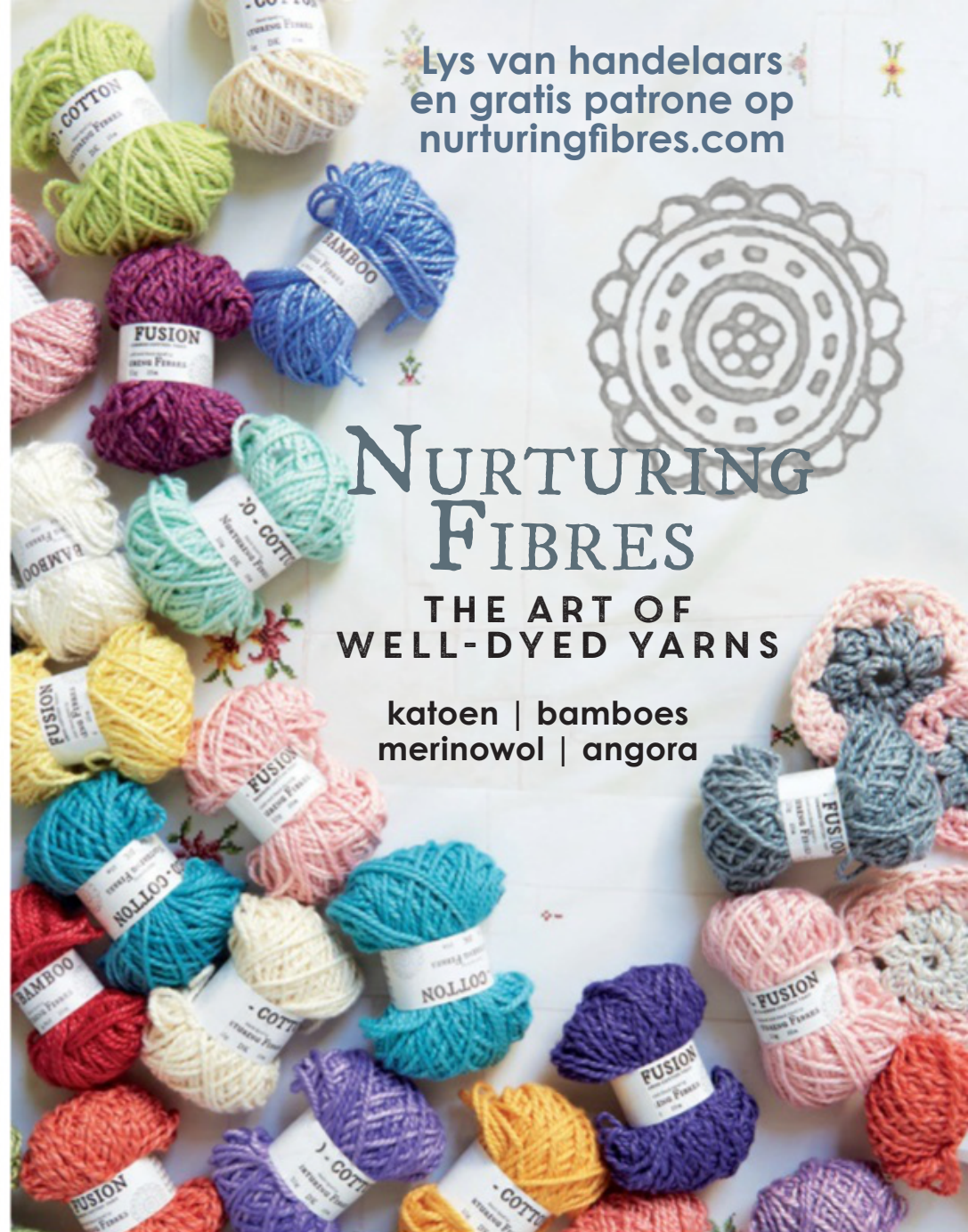
A₁ D₂ V₄ E₁ R₁ -
T₁ E₁ E₁ R₁

*Die kleinste ding
het al groot
uitgedraai danksy die
regte advertensie.*

- Mark Twain



BESPREEK BY
Susanjvr@telkomsa.net
tel. 083 302 9707 of
021 885 1010



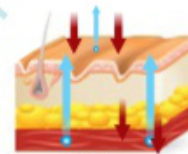
**NURTURING
FIBRES**
THE ART OF
WELL-DYED YARNS

katoen | bamboes
merinowol | angora

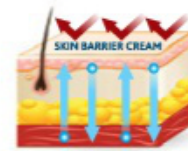
**SKIN
BARRIER
CREAM**

**LANGDURIGE
BEVOGTING
EN BESKERMING
IN EEN**

**VOORKOM
DIE VERLIES VAN
OLIE EN VOG,**
ondersteun die vel se
elastisiteit en verbeter die
algehele vermoë om die vel
se interne sellae teen
dehidrasie te beskerm



VOOR



NA



Dien as 'n
BESKERMINGSLAAG
vir die epidermis
**OM NATUURLIKE
VOG EN OLIE
IN TE SLUIT**



**BESKERM TEEN
ALLEDAGSE BLOOTSTELLING
AAN DIE OMGEWING**
gereelde handewas, industriële
chemiese ontsmettingsmiddels
en chirurgiese skropmiddels,
en growwe
middels in die huis
of werkplek

VERLIGTING VAN
droë en gebarste vel,
ekseem, psoriase,
gebarste voete/hakke,
diabetes-vriendelik



Beskikbaar by vooraanstaande apteke in SA
facebook.com/cremeclasse
www.cremeclasse.co.za

**Crème
CLASSIQUE**
skincarefor life



**DINGE OM
JOU VERANDER
WANNEER DINGE
IN JOU
VERANDER**



GIET EN GENIET

Vanjaar hou ons die Paasversierings eenvoudig met 'n prettige kinkel in die vorm van blomme en hope hasies!

projekte en stilering CARIN SMITH
foto's ED O'RILEY



HASIE-PAASEIERS

Maak oortjies wat jy met blomme versier en verander dan polistireeneiers in oulike Paashasies.

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld **TYD:** 2 uur, plus droogtyd

Koop 'n paar polistireeneiers by 'n handwerkwinkel en doop dit in 'n mengsel van 2 dele gipspoeier en 1 deel water. Sit die eiers eenkant om droog te word. **WENK:** Die maklikste is om 'n lengte dun draad deur elke polistireeneier te druk voor jy dit in die gips doop. So kan jy die eiers aan die draad-'handvatsels' oor 'n plastiekhouer laat hang tot dit droog is.

Vir die oortjies plaas jy gedroogde blomme tussen twee velle waspapier (met die waskante wat na mekaar wys). Stryk daaroor sodat dit vassmelt. Wag tot die papier afgekoel en die was gestol het voordat jy die papier in oorvorms knip. Gebruik jou gongeweer om die ore op die eiers vas te plak.

BLOMMEKRANS

Maak 'n mooi krans waarmee jy jou Paastafel kan versier.

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik **TYD:** 2 uur, plus droogtyd

Versier 'n draadring met gekoopte papierskoenlappers, sementhasies en regte en gipsblomme. Vir die gipsblomme, meng 2 dele gipspoeier (of sementpoeier) met 1 deel water (die verhouding is dieselfde vir albei mediums), doop syblomme wat jy gekoop het in die mengsel en sit dit eenkant met die blom oop tot dit heeltemal droog is.

HASIE-BLOMVASE

Verander gekoopte keramiekhase in unieke blomvase.

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik **TYD:** 1 uur

Gebruik 'n dun keramiekboorpunt en werk baie versigtig om gate op 'n paar plekke in 'n keramiekhasie te boor. Druk verskillende lengtes individuele gedroogde blomstele in die gate – kies die regte dikte boorpunt vir die blomstele sodat dit mooi knus pas.



EIERBOKS-KERSHOUER

Met gips kan jy in 'n japtrap ou eierboksies in mooi kershouters verander.

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik **TYD:** 1 uur, plus droogtyd

Moenie jou kartoneierboksies weggooi nie – draai eerder een onderstebo en omtower dit in 'n kerskouer vir jou Paastafel. Gebruik 'n verfkwas om minstens twee lae verdunde gipsmengsel op die boksie te verf (gebruik 'n oplossing van 1 deel water en 1 deel gipspoeier). Laat die eerste laag droog word voordat jy 'n tweede laag aanverf. Wag 24 uur voordat jy die kerse insit.



BLOMME-EIERS

Gebruik eierdoppe as gietvorm om hierdie beeldskone eiovormige versierings vol blomme te maak.

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld **TYD:** 3 uur, plus droogtyd

JY BENODIG

♥ eierdoppe (maak 'n gaatjie in die een punt van die eierdop, krap die eier uit en spoel die dop dan deeglik met warm water uit)

♥ gipspoeier ♥ klein blommetjies ♥ mengbak ♥ maatbeker

1



Begin deur 3 dele gipspoeier met 1 deel water te meng. Gooi eers die water in 'n mengbak, sprinkel die gipspoeier oor en wag 'n minuut voordat jy dit met 'n lepel meng om 'n pasta te vorm.

2



Plaas klein blommetjies in die skoon, droë eierdoppe en skep of giet die gipsmengsel in tot die eierdoppe vol is. Laat dit vir 'n paar uur staan om droog te word voordat jy die eierdoppe kraak of oopsny.



DEKORATIEWE BORDJIE

Ons wys jou hoe om vinnig 'n gietvorm te maak waarmee jy jou gunstelingbord kan kopieer om dit as drupmatjie of onderbord te gebruik.



MOEILIKHEIDSGRAAD: uitdagend **TYD:** 'n uur of wat, plus droogtyd

JY BENODIG

♥ dekoratiewe bord ♥ pottebakkersklei ♥ gipspoelier ♥ koekroller of rolstok ♥ mengbak ♥ maatbeker

1



Rol 'n stuk pottebakkersklei omtrent 1,5 cm dik uit.

2



Druk die bord versigtig in die uitgerolde klei – maak seker die patroon word oorgedra.
WENK: Sprinkel 'n bietjie meel op die klei voordat jy die bord daarin vasdruk – dit sal help keer dat die bord vassit.

3



Sny vier repe klei af en rol elke stuk in 'n wors.

4



Gebruik die kleiworse om 'n 'muurtjie' om die bordpatroon te pak.

5



Meng 3 dele gipspoelier met 1 deel water. Gooi eers die water in 'n mengbak, sprinkel dan die gipspoelier oor die water en wag 1 minuut voordat jy dit met 'n metaallepel meng om 'n pasta te vorm. Jy moet nou baie vinnig werk aangesien die gips sal begin stol en hard word.

6



Giet die gipsmengsel in die kleivorm en laat dit vir omtrent 3 uur staan of tot die gips heeltemal droog is. Haal die stuk gips versigtig uit die gietvorm, breek die rande om die bord af en gebruik die bord as 'n dekoratiewe element op jou Paastafel.

Hierdie blommetjie-stokkielekkers is 'n heerlike bederf – en met ons stap-vir-stap-aanwysings is dit boonop maklik om te maak. Isomalt is 'n soort suiker, maar dit kristalliseer nie soos gewone suiker nie – perfek vir suikerkuns!

deur TANI KIRSTEN stilering CARIN SMITH foto's ED O'RILEY

JY BENODIG

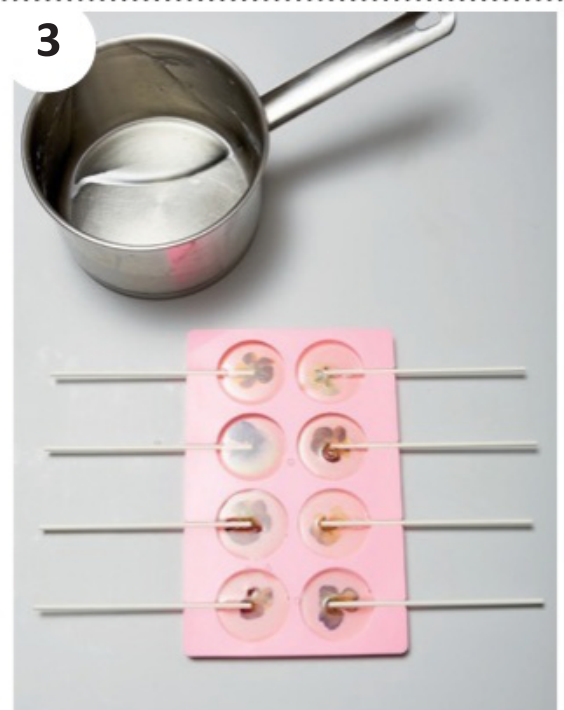
♥ eetbare blomme, soos viooltjies ♥ 250 g isomalt (te koop by bakwinkels) ♥ vloeibare geursel
♥ lolliegietvorm van silikon (opsioneel) ♥ 8 lang stokkies vir stokkielekkers (of *cake pops*) ♥ suikertermometer (opsioneel, maar dit word aanbeveel) ♥ kombuisblaasvlam (opsioneel) ♥ A4-papier ♥ kombuispapier



1 Droog die blomme eerder in die mikrogolfoond om hulle blitsig te 'pars' én hul kleur te behou. Vou 'n stuk gewone papier en 'n stuk kombuispapier in die helfte. Plaas die blomme met die gesigkant na onder op die gewone papier en plaas dan die papier met die blomme in die kombuispapier. Sit dit op 'n bord en pak nog 'n bord of twee bo-op. Mikrogolf dit vir 1 minuut, loer vinnig na die blomme, en mikrogolf dit dan verder vir 20 sekondes op 'n slag tot die blomme droog is en amper bros voel. Verwyder die blomme versigtig van die papier en hou dit eenkant.

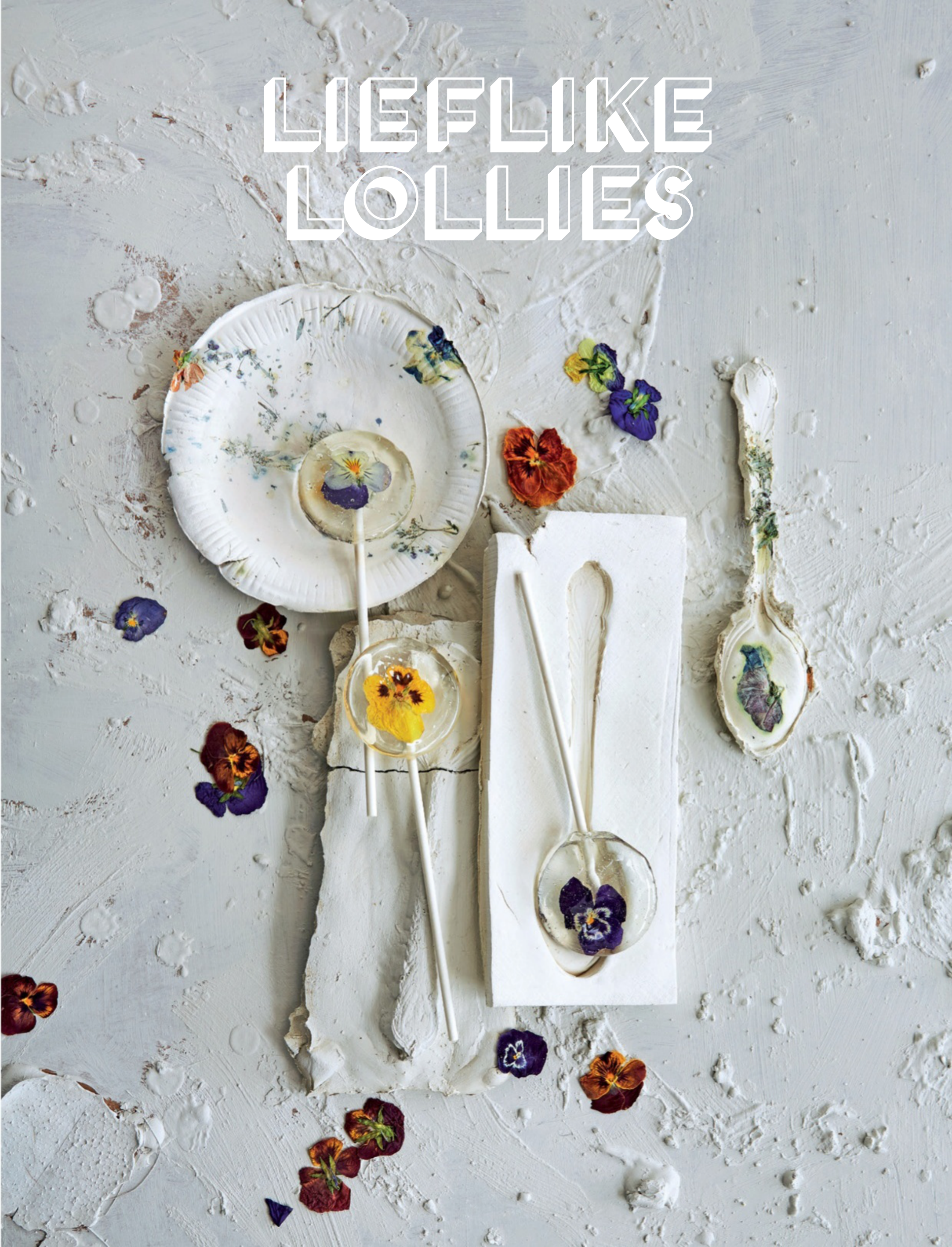


2 Gooi die isomalt in 'n klein kastrolletjie en voeg net genoeg water by om 'n gladde mengsel te vorm. Verhit dit oor matige hitte terwyl jy aanhoudend roer tot die isomalt opgelos het en die mengsel deurskynend is. Laat dit vir 10 minute prut of tot die suikertermometer 160 °C bereik. As jy nie 'n suikertermometer het nie, toets die stroop deur 'n bietjie daarvan in 'n bak met yskoue water te drup. Dit moet 'n harde string vorm wat krakerig breek. Plaas die kastrol in 'n wasbak vol koue water om die kookproses onmiddellik te stop. Lig die kastrol uit die water en voeg die geursel by. Draai en kantel die kastrol om dit deur te meng – moenie roer nie. Laat dit vir 'n minuut staan sodat die borrels kan verdwyn. Oppas – die stroop is kokend warm.



3 Gooi 'n bietjie stroop in 'n gietvorm, plaas 'n gepaste blom met die gesigkant na onder in die stroop en giet nog stroop oor om 'n lollieskyf te vorm. Druk 'n stokkie in die gleuf tot in die warm stroop. Indien jy nie 'n gietvorm het nie, kan jy eenvoudig 'n bakplaat gebruik wat met bakpapier uitgevoer is en dieselfde proses volg. Jou stokkielekkers sal dan nie presies dieselfde vorm hê nie, maar nog net so mooi wees. Laat dit heeltemal afkoel voordat jy dit uit die gietvorm verwyder. Indien klein borreltjies op die oppervlak van die stokkielekkers gevorm het, kan jy 'n blaasvlam gebruik om die oppervlak effe te verhit – die borrels sal wegsmeel. Bêre die stokkielekkers in 'n lugdigte houer of verpak dit individueel in sellofaan.

LIEFLIKE LOLLIES



STILLEWE

✿ 'n Versameling mooi items soos dié verleen nie net 'n hart aan 'n huis nie, maar weerspieël ook jou persoonlikheid en styl. Die pastelkleurpalet snoer die elemente – van die blomme en vase tot die geraamde kunsafdrucke – saam.

✿ 'n Stapel boeke oorgetrek met wit papier vorm 'n fokuspunt. Die boonste boek is toegedraai in 'n fotokopie van die blommateriaal wat vir 'n strooi-kussing elders in die vertrek gebruik is.

✿ Eiers, wat so 'n belangrike deel van die vierings vorm, word op verskeie kreatiewe maniere uitgestal: onder glaskoepels, in 'n lekkergoedbak en in natuurlike en nagmaakte voëlnessies.



PAASFEES BLOM

Vir Paasfees is ons in die luim vir iets ouds en iets nuuts,
iets handgemaak, iets tuisgekweek. Laat die natuurlike
oorvloed van jou tuin en die nostalgiese terugkeer van
blommotiewe vanjaar jou Paasvierings inspireer.

deur MANDY ALLEN **stiling** SHELLEY STREET
foto's WARREN HEATH (almaal van bureaux.co.za)



Paasfees beteken vir ons elkeen iets anders, maar die basiese temas van vernuwing, vrugbaarheid, die natuur en die sirkelgang van die lewe bly goeie redes om dit te vier.

En laat ons tog nie van die sjokolade vergeet nie! Die Paasvakansie is ook 'n goeie tyd om jou kreatiwiteit te laat botvier: Pak 'n paar prettige handwerkprojekte aan, dek 'n mooi tafel vir 'n feestelike laatontbyt of kikker die ruimtes in jou huis op om die nuwe seisoen te weerspieël.



TOOR MET DIE TEETAFEL!

✿ Wat is ligpers met lae en boonop liplek-lekker? Die perfekte vanieljesponskoek, versier met pastelpers botterversiersel, sodat dit 'n fabelagtige fokuspunt vorm by hierdie Paasfees-high tea.

✿ Laat materiaal en tekstuur die botoon voer en dek jou tafel met lae verskillende lap met allerlei kleure, patrone en teksture.

✿ Draai die sjarme-kranes wyd oop met 'n vrolike versameling onpaar teekoppies en -pierings, melkbekertjies, suikerbakkies, koekborde en 'n vintage-koekstaander.

✿ Mooi, vrolike blomme is ononderhandelbaar.

NOTAS: Paaseiers wat gekleur en versier is, lyk lieflik in nagemakte voëlnessies wat jy met die hand uit natuurlike strooi vorm. Gebruik só 'n nessie gevul met lekkergoed om 'n koek mooi af te rond – plaas dit op 'n basis van eetbare blomme.

SLIM IDEE: Koop 'n eenvoudige versierde koek en laat dit tuisgebak lyk met eetbare blomme, lekkergoed-eiertjies en sjokoladeskerwe.

KLASSIEKE VANIELJESPONSKOEK

Dié resepte maak een koek in 'n standaard-grootte ronde veerklampan (20 x 7 cm). Om ons koek te herskep het jy drie koeklae nodig. Moenie die bestanddele hieronder verdubbel of verdriedubbel indien jy meer lae wil maak nie. Volg eerder die metode en bak een koek op 'n slag.

- ♥ 125 g botter, by kamertemperatuur
- ♥ ½ teelepel vanielje-ekstrak of -geursel
- ♥ ½ koppie strooisuiker
- ♥ 2 eiers
- ♥ 1½ koppies bruismeel, gesif
- ♥ ⅓ koppie melk

1 Verhit die oond tot 180 °C. Klits die botter en vanielje saam tot romerig. Voeg die suiker by en klits dit tot die mengsel lig en donsigtig is. Voeg die eerste eier by en klits dit goed in voordat jy die volgende eier byklits. Voeg die helfte van die meel en die helfte van die melk by en klits dit goed. Voeg die res van die meel en melk by en klits dit net tot die beslag glad is.

2 Skep die beslag in 'n ronde veerklampan wat gesmeer en met bakpapier uitgevoer is. Bak dit vir omtrent 20 minute in die verhitte oond tot die bokant van die koek goudbruin is en 'n tandestokke wat jy in die middel insteek, skoon uitkom.

BOTTERROOMVERSIERSEL

Maak 'n basiese botterversiersel met 140 g botter by kamertemperatuur, 280 g gesifte versiersuiker en 1-2 eetlepels melk. Klits die botter tot dit sag en romerig is, voeg die helfte van die versiersuiker by en klits dit weer tot die versiersel glad is. Voeg die orige versiersuiker en een eetlepel van die melk by. Klits die res van die melk slegs by indien die versiersel te dik is. Voeg 'n druppel koskleursel by om 'n pastelkleurige versiersel te vorm. Verdubbel of verdriedubbel die hoeveelheid na gelang van die aantal koeke wat jy moet versier.





TAFEL

✿ Hierdie tafel in spikkelson is 'n kunstige komposisie van regte blomme, blommotiewe (op die tafeldoek), handwerk in die vorm van versierde Paaseiers, huisware met 'n vintage-gevoel en natuurlike teksture.

SLIM IDEE: 'n Vintage-mandjie is ideaal om die mooi Paaseiers in te bêre wat tydens die eierskattejaag gevind word, maar dit werk net so goed as uitstalplek vir veldblomme.



GLAS MET KLAS

✿ Gebruik 'n antieke suikerbakkie as houer vir 'n plant, soos dié klein mot-orgidee met sy mooi ingewikkelde wortelstelsel wat sigbaar is.

NOTAS: Voer die rangskikking verder deur dit op 'n vintage-kleinbordjie uit te stal en versierde eiers rondom te plaas.

SLIM IDEE: Raak skeppend met eiers. Dompel hardgekookte eiers in groen kleursel en sit dit eenkant om droog te word. Maak 'n suikerstroop (sien bladsy 104), doop die boonste helfte van die eiers in die stroop en rol dit dan in jelliepoeier. Die nat stroop en droë poeier sal sorg vir 'n mooi tekstuurryke afwerking. Jy kan ook net die eiers verf en met skitterblink rystene afrond.



WELKOM HIER

❁ Verwelkom jou kuiergaste met 'n voorsmakie van wat alles op hulle wag: Op dié tafel in die ingangsportaal pryk prettige Paasdekor en eiesoortige vintage-stukke in 'n pastelkleurpalet.

NOTAS: Pienk is weer groot nuus in die interieurwêreld en kan gerus in verskeie vertrekke gebruik word. Enige skakering – van spookasempienk tot framboossorbet en flaminkpienk tot poeierpienk roos – sal werk.

SLIM IDEE: Dié handversierde Paaseier slaan die asem weg. Verf 'n hardgekookte eier in waterverfkleure om 'n marmereffek te skep. Laat dit droog word. Maak 'n suikerstroop, en doop die boonste helfte van die eier in die stroop en dan in 'n bakkie vol koeksprinkels.



FLUIT-FLUIT

❁ Iets moois wat jy met jou eie hande gemaak het, sal altyd oplettende gaste se oog vang.

NOTAS: Maak kleurfotokopieë van mooi blommateriaal en gebruik dan dié papier om silhoeëtte van voëltjies en ander oulike diertjies uit te knip. Stal hierdie tydelike versierings uit saam met jou ander mooi goed.

SLIM IDEE: Die silhoeëtte kan in 'n glasprentraam, deels bo-oor 'n groter prent (in hierdie geval 'n vintage-blommekleurafdruk), geplaas word om 'n gevoel van verskillende lae te skep. Of plak die fotokopie op boubord voordat jy die silhoeëtte uitsny en alkant-kleefband of wondergom gebruik om dit teen 'n muur, deur of venster te plak.

Vir 'n vintage-blomtema het jy allerhande outydse blomme soos pronkertjies, ridderspore, stokrose, Lisianthus, geurige rose, tulpe en papawers nodig.



KLEUR JOU PAASEIERS: WENKE EN TEGNIEKE

☼ Kook die eiers hard voordat jy dit kleur en versier. Moenie die eiers wat gekraak het gebruik nie.

☼ As jy jou versierde Paaseiers vir jare wil hou, moet jy die uitblaas-metode gebruik. Gebruik 'n speld of skerp skilmessie om 'n gaatjie in die bo- en onderkant van 'n eier te maak – die een gaatjie moet groter as die ander een wees. Buig 'n skuifspeld oop en reguit, druk dit in die groter gat en wikkel dit heen en weer om die eierwit en -geel te 'meng'. Hou die eier oor 'n bak met die groter gat wat na onder wys. Blaas by die kleiner gaatjie in tot alles aan die onderkant uitloop. Spoel die dop in seperige water uit en sit dit eenkant om heeltemal droog te word voordat jy dit kleur.

☼ Meng omtrent 10 tot 20 druppels koskleursel (na gelang van hoe intens jy die kleur wil hê) met een koppie kookwater. Maak seker die kleursel is kleurvas deur twee eetlepels witasyn by die water te voeg.

☼ Los die eiers 5-10 minute op 'n slag in die kleursel. Hoe langer dit week, hoe dieper sal die kleur wees.

☼ Gebruik eierboksies as droograkke. Jy sal dalk die onderkant van die eier met kombuispapier moet droogdruk om te keer dat die kleursel opdam.

☼ Speel rond met 'n marmer- of tweekleur-effek, verfspatsels en allerlei versierings soos krale, blinkers, tosseltjies, droë blomme en ander handwerkgoed.

☼ Hou altyd verskillende diktes verfkwaste en stukkie afvalspons gereed wanneer jy eiers versier.

SUIKERSTROOP

Gebruik dié stroop om koekstrooisels, jelliepoeier, gekleurde suikerkristalle en ander soetgoed aan jou Paaseiers te laat klou. Meng twee dele water met een deel witsuiker en laat dit stadig oor matige hitte verminder tot net voor dit kookpunt bereik. Voeg nog 'n bietjie suiker by indien dit te loperig is. Die eindresultaat moet soos deurskynende vloeibare gom lyk.



GERAAMDE BLOMKUNSAFDRUKKE, GROEN SUIKERBAKKIE, TEEKOPPIES EN -PIERINGS, MELKBEKER, VINTAGE-MANDJIES, BLOU FRANSE LINNEOORGOOIDEKEN, EIERKOPPIE EN VINTAGE-BLOMBORDE VAN WOODSTOCK VINTAGE (021 461 2712; FACEBOOK: @WOODSTOCKVINTAGE).
AL DIE ANDER ITEMS IS DIE STILIS SE EIE OF IS MET DIE TOESTEMMING VAN DIE HUISEIENAAR GEBRUIK.



BLOMMEBASAAR

✿ Hoewel hierdie projek vir Paasfees beplan is, sal dié kombinasie van meng-en-pas-blommateriale, vars blomme, geraamde kunsafdrucke met 'n blomtema en dekoratiewe voorwerpe enige tyd van die jaar 'n treffervoorkoms wees. Jy kan dit sommer net so hou as jou vars voorkoms vir die lente later in die jaar.

✿ Gebruik 'n vars, skoon wit agtergrond as jou skilderdoek en speel dan rond met proporsie, kleur, vorm en patroon. Moet ook nie van tekstuur vergeet nie: grof saam met glad, glas saam met hout, handgemaak saam met gekoop, optelgoed uit die natuur saam met vlooiemarkvondste.

SLIM IDEE: Maak volkleur-fotokopieë van mooi materiaal met blommotiewe en gebruik dit vir verskeie handwerkprojekte: In die foto bo het ons die blomtema versterk deur 'n vintage-digbundel met die blommepapier oor te trek.

'N BED VAN ROSE

✿ Versier jou slaapkamer soos wat jy enige ander gedeelte van jou huis sal opkikker: met lae kleur, tekstuur en mooi motiewe. Jy is amper gewaarborg om die dag op 'n hoë noot te begin as jy soggens ontwaak omring deur massas blomme!

NOTAS: Begin met basiese beddegoed van goeie gehalte en gebruik jou tuin as inspirasie om die bed verder te versier. Hier word verskillende komplementêre blommotiewe in die vorm van kussings en 'n oorgooideken gebruik. 'n Lieflike blou Franse linnelaken in 'n soliede kleur keer dat die blommotiewe te oorweldigend raak, terwyl die kleurblokke sorg vir 'n vars, kontemporêre voorkoms.

SLIM IDEE: Verleen 'n tikkie Paas-vrolikheid in die vorm van uitgesnyde eiervorms in pastelkleure. Gebruik handwerkbord om die vorms te maak en plak dan pastelkleur linte daarop vas sodat jy dit kan ophang.



BLOMME TEEN DIE MUUR

Met haar besigheid Skaam het Simoné Griessel van Kaapstad 'n manier gevind waarop ons ons spesiale herinneringe mooi kan raam.

deur TERENA LE ROUX stilering DALA WATTS foto's ED O'RILEY

Wanneer jy in jou twintigs reeds aan uitbranding ly, is dit tyd om jou lewe in heroënskou te neem. En dis presies wat Simoné Griessel ná ses jaar as 'n keuringsagent in die vermaaklikheidsbedryf moes doen. 'Dit was jare wat ek nooit weer sou terugkry nie en ek het besef ek moet wegom daar,' vertel sy.

Haar vriend, Marcel Hattingh, het 'n Land Rover gekry en hulle het vir 70 dae deur Afrika gereis om hulle koppe skoon te kry en te besluit oor die pad vorentoe. Op met die Weskus langs en die Skedelkus van Namibië na die Caprivi, deur Botswana en Zimbabwe en weer af met die Mosambiekse kus na Suid-Afrika toe.

Terug op plaaslike bodem teen middel 2018 was Simoné so oorweldig dat sy aanvanklik die maklike uitweg gekies het – om weer haar bekende ou werk te doen, hierdie keer net op 'n vryskutbasis. Maar toe die vryskut-ure begin opdroog, het sy teen Februarie verlede jaar besef dit is nou of nooit – sy moet iets anders doen.

Sy het 'n vriendin met haar troue gehelp en besef sy wil graag met blomme werk. Marcel het vir haar 'n

blompars gemaak en sy het begin rondsoek na idees. En toe sy eers die potensiaal vir gepaste blomme sien, was dit volstoom vorentoe met haar nuwe besigheid, Skaam. En waarom dié naam? 'Want dit is aan die binnekant van die blom waar die mooiste blomblare skaam wegkruip,' verduidelik sy.

Kort voor lank het sy 'n verskaffer van witeikehout, swarthout, kiat, lindehout (*bass*) en pienk beukehout gevind en 'n skrynwerker in Kaapstad genader om vir haar rame volgens haar spesifikasies te maak. 'Ek werk eers net met die glas en wanneer dit klaar is, kyk ek watter raam die beste pas.'

Aanvanklik het sy net onder haar vriende geëksperimenteer. Sy sou die ruiker by 'n troue neem en dan, vir hulle huweliksherdenking, die paartjie verras met 'n kunswerk van die gepaste blomme. Almal was mal daaroor, want bruide droog soms hul blomme maar weet dan nie wat om agterna daarmee te doen nie.

Nog kliënte is byvoorbeeld 'n gastehuis aan die Weskus wat flora uit die omgewing teen hulle mure wil vertoon.

Simoné het haar besigheid op lentedag op die internet bekend gestel en teen Tuindag het sy 'n werksessie aangebied om ander te leer om hul gepaste blomme mooi uit te stal. Dit was die begin van die werksessies wat sy een maal per maand vir hoogstens 12 mense op 'n slag aanbied.

'Dis vir my belangrik om met die natuur te werk. Hoe meer ons stede bebou word, hoe verder beweeg ons weg van wat belangrik is,' sê sy. 'Elke stuk wat ek doen, is 'n herinnering hieraan. Ek probeer sover moontlik van my rekenaarskerm wegbeweeg en so na moontlik aan die natuur kom. Ek wil weer gaan reis, maar hierdie keer wil ek blomme uit die verskillende lande saambring.'

Dit is egter die digitale omgewing wat haar lewe soveel makliker gemaak het. Met dít as haar basis vir bemarking is 'n paar uitgesoekte winkels waar haar produkte beskikbaar is, hoofsaaklik vir blootstelling, veral aan toeriste.

Haar droom is om uiteindelik 'n ateljee te hê van waar sy kan werk en haar sessies aanbied – en wat deur ander kunstenaars gebruik kan word.

✿ Gaan kyk gerus na Simoné Griessel se werk op Instagram (@skaam.co.za), Facebook (@skaamframes) of haar webwerf, skaam.co.za. Vir meer inligting stuur vir haar 'n e-pos na hello@skaam.co.za.



Bedags word die eetkamertafel Simoné se werkruimte totdat sy haar droom vir 'n eie ateljee kan bewaarheid.
In haar pars is blomme van die mark, die park en selfs die sypaadjies af ewe tuis.



HERFSPALET

Laat Moeder Natuur jou wys hoe om jou huis hierdie seisoen in te kleur.

deur JANI AUGUSTYN-GOUSSARD foto ED O'RILEY

Daar is 'n ongetemde avontuurlustigheid aan die maande wat aan die soom van die somer hang, maande waarin die hitte minder fel is en die dae rustiger en jy weer kans sien vir uitstappies helder oordag. In die maande van Maart en April vloei die wanderlust sterk in my are en naweke vul ek met lang wandelpaadjies so ver soos 'n dagrit my toelaat.

Dis tydens hierdie uitgelate kuier-sessies vroegherfs dat ek keer op keer verras word deur die merkwaardige kleure waarmee Moeder Natuur ons begroet. Kleur is onlosmaaklik deel van die natuur en 'n taal wat ons almal verstaan, bewustelik of nie. En in hierdie palet lê 'n wonderlike

geleentheid om die natuur op 'n nuwe manier in jou huis in te bring en 'n bietjie meer met kleur te waag as wat jy dalk gewoonlik doen.

Ek daag jou uit om die eenvoudigste ding uit die natuur te gaan bekijk – hetsy 'n klippie in jou voortuin of 'n blaar aan 'n boom. Daar is soveel meer kleure in die rykdom van natuurlike objekte as wat ons met eerste oogopslag sou kon raai – en tog is daar nie 'n wanbalans in die palet of kleure wat skree nie, alles werk in harmonie saam. Gifgeel saam met ylgroen en diep woudblou kom byvoorbeeld alles op een olienhoutboomblaar voor. Gebruik Moeder Natuur as jou dekormeester en kyk wat sy vir jou kan leer.

Daar is 'n paar basiese reëls waarmee jy jou kan toerus om 'n kombinasie van natuurlike skakerings saam met spatsels helderder kleur in jou ruimtes tuis te kan maak.

Die maklikste manier om met 'n groter kleurpalet harmonie te skep is om die 60:30:10-reël toe te pas.

Dis 'n ou dekortruuk, en makliker as wat dit klink. Jy kies doodgewoon drie kleure. Een as jou hoofkleur, die kleur wat jy die meeste gaan gebruik, op van jou mure tot die vloer en meubels. Van die tweede gebruik jy die helfte van die eerste, en van die derde net spatsels. Dit bring jou min of meer by die verhouding 60:30:10. Dus is 60% van die vertrek in die hoofkleur, 30% in die sekondêre kleur en 10% in die derde kleur.

As 'n voorstander van kleur meen ek jy kan die reël nog wyer toepas deur ook skakerings van jou drie kleure te gebruik. Die 60:30:10-reël word dan 'n familie van kleure: byvoorbeeld 60% groen skakerings, 30% pienk en 10% geel. Moenie huiwer om die wonder van kleur deel van jou lewe te maak nie – dit is 'n tonikum vir enige ruimte en kreatiewe mens.





SUNRISE



WILDE AMANDEL



PRAMBOS



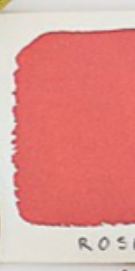
BITTER APEL



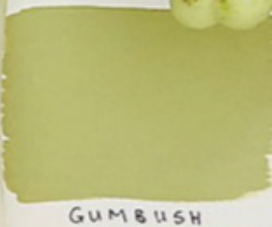
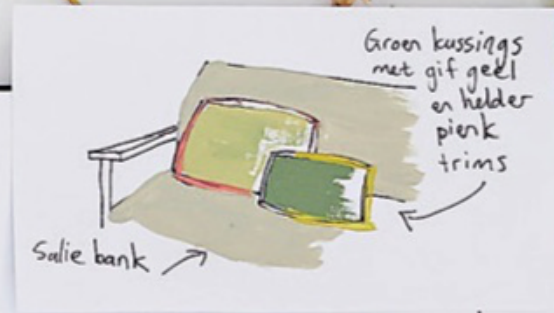
AUTUMN GLOW



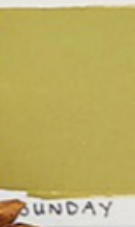
FOLIO ME



ROSE



GUMBUSH



SUNDAY



CHESTNUT



ROOIBOS



HORSE BACK





Die laaste 240 km van die Portugese Camino het aanvanklik net één ding beteken: 12 dae sonder 'n rekenaar, e-posse en nimmereindigende doen-lyxies. Maar toe ontdek Johan van Zyl oplaas die lewenskalmerende vreugde van 'meditasie' – te voet!

VAT JOU KOP VIR 'N STAPPIE

stilerings HANNES KOEGELENBERG
foto's PETER VAN NOORD



Daar woed 'n oorverdo-wende orkaan in my kop sedert ek 25 jaar gelede op diemiddelklas-trapmeultjiegeklouter het om amptelik my eie potjie te krap. Van toe af vlieg gister en môre se vrae, vrese en vreugdes, idees, gedagtes, herinneringe, dagdrome, doenlysies, emosies, kommentare, uitdagings en struikelblokke hulleself skrouend te pletter in my boonste verdieping.

Oor die jare het ek telkens probeer om 'in die oomblik' en 'in die nou' te leef deur die rumoerigheid met onder meer twee meditasiekursusse, 'n meditasie-app, berge boeke en kruiekalmeerpille te probeer stil. Maar om toe-oog en kruisbeen op 'n kussing in 'n tjoepstil vertrek te sit het eenvoudig nooit vir my gewerk nie – daarvoor was my gedagtes te woelig, en iewers was daar altyd 'n foon wat lui, 'n lorrie wat kratte koeldrank by die kafee oorkant die pad aflewer, my kuite en enkels en laerug wat ná skaars 10 minute begin pruttel van die pyn, of die diepvetreuk van die buurvrou oorkant die straat wat weer

vetkoek bak. Ek was amptelik die wêreld se vrotste mediteerder, maar het vrede gehad daarmee.

Toe, in Februarie verlede jaar, ontvang ek 'n e-pos van die transformasie-labirint-meditasie-en-jogafasiliteerder Terry de Vries, eienaar van Kamala Retreat House op Barrydale: Sy beplan om in September 2019 tien mense op die laaste 240 km van die Portugese Camino – van Porto aan die Portugese kus tot by Santiago de Compostela in Spanje – te begelei en, bonus der bonusse, in die oggende gaan daar streng in stilte gestap word. Die deposito word onmiddellik betaal.

Drie weke voor ons op die vliegtuig klim, stuur Terry 'n foto van 20 omgekeerde Tarot-kaarte. In die volgorde waarin ons bespreek het, moet die pelgrims nou 'n kaart kies. Wat 'n klomp witheks-nonsens, dink ek, maar stik tog toe Terry laat weet ek het 'Die Dood' getrek.

Sy troos, per WhatsApp: 'Die Dood beteken nie die einde nie, maar 'n nuwe begin, 'n nuwe lewenswyse. Dit is vir jou nodig om die verlede en

ou gewoontes en maniere van doen af te skud soos 'n slang wat vervel. Die Dood bring ook die swaard van waarheid, wat deur jou eie illusies en onbewuste oortuigings sal sny.'

Ook maar goed WhatsApp kan nie hoor as 'n mens hard en lelik vloek nie.

WAT IS 'STAP-MEDITASIE'?

Die aand voor ons met dapper en stapper uit Porto vertrek, hou Terry 'n inwydingseremonie. Die meeste ander mense in die groep pak die pelgrimstog aan om met ernstige kwessies te worstel: Die een vrou se man is drie maande vantevore skielik oorlede; een het 'n heilige vrees haar borskanker keer terug; drie se lewe of loopbaan of huwelik het in 'n doodloopstraat beland; 'n ander een word deur 'n eksman geteister... Ek en my lewensmaat sê skamerig: Ag, ons wil eintlik net vir twee weke nie 'n rekenaar of e-pos sien nie. En ons is mal oor stap.



'Die Camino is nie sommer net 'n lekker *stroll* nie,' lag Terry, wat al verskeie Camino-roetes agter die blad het. 'Maar dit maak eintlik nie saak of jy hierdie pelgrimstog sien as 'n staptog of 'n persoonlike ontdekkingstog of *walking meditation* of *mindful walking* nie – alle vorme van meditasie is 'n innerlike proses om jou brein se afdraaipaadjies te tem en jou te help om meer bewustelik te leef. En, interessant genoeg, hoe meer bewus 'n mens is van wat regtig in jou binnewêreld aangaan, hoe meer intens sal jou sintuie jou bewus maak van wat óm en buite jou gebeur.'

Sitmeditasie, wat dikwels vereenselwig word met die stille praktyk om jou asemhaling te volg en jou gedagtes te ledig, is 'n meer 'tradisionele' vorm van meditasie waar 'n mens inkeer na die stilte binne jou en jou aandag wegskuif van wat buite om jou aangaan, sê Terry. Stapmeditasie, daarenteen, is eerder 'n soort bewustelike gewaarwording, oftewel *mindful awareness*, waarvoor jy al jou sintuie en die fisieke, verstandelike en emosionele ervaring van stap gebruik om jou gedagtes stil te kry en te fokus op die beweging van jou liggaamsdele soos jy stap, die

gevoel van die grond of gras onder jou voete, die voëls en diere langs die pad, die wind in jou hare, die son op jou vel, die soet geur van die roostuin waarby jy pas verby is...'

Die wonderlikste van stapmeditasie is dat almal dit kan doen – ek is 'n bewys daarvan! – al stap jy net van jou kar na die kantoor of van jou huis na die kafee, selfs al woon jy in 'n raserige stad. Dit is vir die meeste mense aansienlik makliker om intens bewus te wees van jou liggaam terwyl jy beweeg as wanneer jy tjoepstil kruisbeen op die vloer sit.

Boonop, sê die Amerikaanse kliniese sielkundige Steven Hickman op sy blog, *Stuck in meditation: An online home for the skeptical meditator*, gaan die wêreld so tekere oor meditasie dat dit vir baie beginners wat ná vyf minute van stilsit rooimiere kry, soos 'n onbegonne taak voel wat net 'n uitverkore groepie beskore is. In werklikheid is 'n stappie met jou kop net so eenvoudig soos om elke dag met jou hond om die blok te gaan stap.

'Net soos 'n mens nie jou hond se aard kan verander nie, kan 'n mens ook nie veel doen aan die feit dat

jy van nature aandagafleibaar is nie. Net soos 'n hond van sy trollie af gaan as hy 'n eekhoring gewaar, sal jou gedagtes op loop gaan by die vaagste aanduiding dat daar iewers 'n "avontuur" wink. Die geheim is om met verloop van tyd jou eie "intrekbare leiband" – die Engelse noem dit 'n *retractible leash* – te ontwikkel, presies soos die een wat jy gebruik om Wagter toe te laat om gou aan 'n bossie te snuffel of 'n veldmuis agterna sit en waarmee jy hom weer in 'n japtrap kan terugbring na die paadjie waarop julle stap. Kortom: Gedurende stapmeditasie neem jy eerder effens geamuseerd notisie van hoe jou brein kortstondig 'n afdraaipaadjie vat, maar keer dan terug na jou fokus.'

HOEKOM DIT PROBEER?

Om doodgewoon te stap is maklik, toeganklik, veilig en lekker, en oor die gesondheidsvoordele daarvan stry niemand meer nie. Navorsing toon dit kan wondere verrig vir onder meer depressie, hartsiektes, diabetes, kanker, artritis en spys-



verteringsprobleme. In 'n neutedop: Stap maak ons gesonder, gelukkiger en slimmer.

Om dan boonop 'met jou voete te mediteer' hou nóg voordele in. Deur doelbewus oor elke beweging van jou liggaam na te dink, verbind jy eerstens jou liggaam en gees, maar dit bring jou ook nader aan die natuur. Dit kan jou help om beter te fokus en konsentreer, weg te breek uit neerdrukkende of herhalende gedagtes en jou bewustelik teenwoordig hou in die oomblik.

En, skryf Shane O'Mara, 'n neurowetenskaplike by Trinity College in Dublin, Ierland, in sy nuwe boek, *In praise of walking: The new science of how we walk and why it's good for us*, bewustelik stap maak ons ook meer kreatief.

Tweevoetigheid (*bipedalism*) – om regop op twee voete te stap – is 'n vaardigheid wat uniek is aan die mens en wat ons sukses as spesie definieer. Deur 'n lang evolusieproses het ons geleer om nie net ons hande volkome te bevry nie (om gelyktydig met iets anders besig te wees), maar ook ons verstand.

Oor die eeue het 'n magdom kreatiewe denkers al die deugde van stap besing: die filosowe Aristoteles, Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche en Immanuel Kant, die Duitse komponis Ludwig van Beethoven en die skrywers William Wordsworth, Charles Dickens, Henry David Thoreau, Jack Kerouac en Bruce Chatwin is maar 'n paar van die bekendes wat aanvoer 'bewustelik stap' het hulle kreatiwiteit, produktiwiteit en probleemoplossingsvermoë 'n hupstoot gegee en hulle gehelp om vryer en minder angstig te voel. Wanneer jy 'bewustelik stap', en dikwels sonder dat jy dit agterkom, voer jy 'n gesprek met jouself in jou kop oor hoe om 'n spesifieke probleem aan te pak, en voordat jy jou oë uitvee, openbaar die oplossing hom.

MAAR HOE DÓÉN 'N MENS DIT?

Stapmeditasie het geen formele fases nie en elke mens doen en ervaar dit anders, het Terry byna daaglik op die staptog deur Portugal en Spanje beklemtoon. Spoed is nie belangrik nie (selfs drawwers kan mediteer), maar veral vir beginners is stadiger beter sodat jy elke oomblik met ál jou sintuie kan indrink. Moenie te hard probeer nie, moenie stres nie en moenie moed opgee as jy by tye verveeld of geïrriteerd voel nie.

'n Goeie begin is om gewoon iewers in 'n stil park of in die natuur op die plek te staan, bewus te raak van jou asemhaling en te voel hoe jou gewig deur jou voete beweeg en in die aarde wegsink.

Begin dan stap – redelik stadig tot normale spoed, asof jy die aarde met elke tree soen – en raak bewus van jou lyf. Fokus op jou voetsole, hoe jou hak eerste met die grond kontak maak, jou enkels, jou kuite, jou knieë, pelvis, heupe, maag, borskas, skouers, nek, kop... Voel die klere teen jou lyf. Ervaar hoe jou ritme, tree en asemhaling verander namate jou liggaam ontspan.

Skenk aandag aan die instinktiële gevoelens wat jy ervaar – dit kan binne 'n oogwink verander van vreugde tot irritasie, nuuskierigheid tot verveling of angs. Wees ook bewus van die emosionele toestand waarin jy verkeer, maar keer altyd terug na jou asemhaling en die oomblik. Hanteer emosies wat opduik amper soos wanneer jy deur die tuin stap en besluit watter plante moet bemesting kry en watter is onkruid waarvan jy ontslae moet raak. (Maar weer eens: Jy neem nou net notisie van alles – jy gaan nie op die daad begin onkruid uittrek nie!)

Drink die omgewing in: die plante, voëls en ander diere, die geluide, reuke, maar onthou om jou intrekkebare leiband te gebruik

wanneer nodig.

Nog iets wat baie help om weer te fokus wanneer jou gedagtes afdwaal, is om 'n woord te kies voor jy begin stap. Terry het ons dikwels in die oggende gevra om só 'n woord of frase te kies wat jy voortdurend in jou kop herhaal om rammetjie-uitnek gedagtes in toom te hou. Twee keer het sy ons ook 'n 'onsigbare' labirint laat stap, nog 'n voorstel wat goed werk vir beginners.

'n Labirintstap help jou om te fokus op jou asemhaling, die ritme van jou voetstappe en wat die belangrikste is van enige vorm van meditasie: om in die hier en nou – die oomblik – te bly. Met 'n labirintstap kom daar ook iets ekstra by: Jou linkere brein kan ontspan, want jy hoef nie te dink waar om te stap nie; dus ontwaak jou regterbrein. Daarom help 'n labirintstap 'n mens om beter te fokus en konsentreer, dit wakker kreatiwiteit aan, help met traumaverwerking en help 'n mens om innerlike vrede te kry.

'n Labirintstap word ook vergelyk met 'n pelgrimstog – een na die hart, 'n reis na binne. Die Camino help jou om in die oomblik te bly, want jy weet nooit wat die dag gaan oplewer nie.



Eglise Saint
Nanteuil
3 mai 2017
Chare





'Jy kan dalk spierkrampe of blase kry of duiselig word. Of miskien is jou spiere so seer dat jy óf 'n dag moet rus óf 'n taxi na die volgende dorp moet kry. Énige stap wat jy doen om jouself beter te leer ken – ons praat nie van 'n gewone *hike* teen die berg nie – help jou om in die hier en nou te bly.'

My 'openbaring' kom eers op die vierde dag, wat in die gidsboek beskryf word as een van die mooiste skofte van die Camino. Dis ook my

pa se verjaardag. Ek stap die ganse dag van Quintiás tot Ponte de Lima stoksielalleen. In 'n stadium stop ek om my waterbottel uit te haal en sien op die FitBit ek staan op 21 594 treë. Ek besef ek het die afgelope drie uur nie aan 'n enkele ding gedink nie. My kop was dolleeg en tjoepstil. Geen raserige vrae, vrese, herinneringe, dagdrome, doenlysies, emosies, kommentare... Hoe is dit moontlik? Het ek sowaar 'gemediteer'?

Toe ek opkyk van die FitBit, sien ek 'n klein borsbeeld in 'n muurnis: 'n man met sakkies onder die oë wat op 'n haar soos my pa lyk. Ek stap nader en sien 'n ander pelgrim het 'n spierwit kammosselskulpie, wat saam met geel pyle die pad op die Camino aandui, in die nis neergesit. Ek tel

dit op, bewonder die volmaaktheid daarvan, en net voor ek dit in my hemsak gooi, draai ek dit om en sien daar staan in hoofletters aan die binnekant geskryf: BE KIND.

Twee weke later is ons tuis. Ek skakel die rekenaar aan. Heel boaan die lang rits nuusbriewe in die 'Junk mail'-legger is een wat in die onderwerpveld sê: *Your journey today*. Ek grinnik, maar maak dit tog oop. Dis 'n aanhaling van Paulo Coelho, wat ek as aartsinikus al 'n paar keer 'n taai klap wou gee.

'Maybe the journey isn't so much about becoming anything. Maybe it's about un-becoming everything that isn't really you, so you can be who you were meant to be in the first place.'



LEES MEER

- ✿ *Stuck in meditation: An online home for the skeptical meditator*, stuckinmeditation.com.
- ✿ *In praise of walking: The new science of how we walk and why it's good for us* (The Bodley Head, 2019) deur Shane O'Mara.
- ✿ *Kamala retreat house*, kamalaretreathouse.com, terrydevries22@gmail.com.
- ✿ *Wildmind meditation*, wildmind.org. Die Boeddhis Bodhipaksa deel wenke en begeleide meditasies.

'VERDWAAL' IS GOED VIR JOU

artikel, foto's en illustrasies
STEFAN BLOM



Tydens 'n kreatiewe
(en tegnologievrye) blaas-
kans in Finland het die
Kaapse sielkundige
Stefan Blom die wonder
van die vryheid om te
verdwaal ontdek.

* Lees meer:
www.blom.studio
www.arteles.org

Ek is Finland toe om kreatief te wees en myself te vind, maar pleks daarvan het ek myself 'verloor'.

As terapeut luister ek elke dag na stories van mense wat verlore en verlate voel. Soos ek dit verstaan, is ons in die lewe óf verdwaal óf ons voel so vasgeval dat ons glad nie vorentoe of agtertoe kan beweeg nie. Hoewel ons groot dele van ons lewe in hierdie 'verdwaalde toestand' deurbring, vergeet ons meestal waarom dit so belangrik is.

Een van die probleme van die moderne era is dat ons dae, weke en maande lank voor die tyd haarfyn uitgewerk word. Ons dagboek, Google-kalender of allerhande werkvloei-apps dikteer nie net wat ons elke uur van die dag moet doen nie, maar wakker ook ons terminale verslawing aan om die tyd te probeer tem. Dagin en daguit val ons vas in dieselfde ou patrone. En raai net wat is so ironies omtrent al hierdie voorsorgmaatreëls om die lewe te beheer? Uiteindelik weet ons in ieder geval nie wie ons is nie, net soos ons nie weet wat vir ons belangrik is of wat ons nodig het nie. Ons is so verlore midde-in die bedrywigheid van dinge wat gedoen, plekke wat besoek en mense wat gespreek moet word, dat ons onself en mekaar langs die pad verloor.

In terapisessies word ek daaglik daaraan herinner dat hierdie verlorenheid 'n groot geskenk is wat jou leer wat belangrik is in die lewe, plus dit lê nuwe paadjies vir jou uit. Dikwels verander dit die koers van wie jy is en hoe jy verkies om te leef.

In September 2018 het ek op 'n avontuur vertrek om myself te vind by 'n kreatiewe residensie in Finland. Ek het na die hoofstad,

Helsinki, aan die suidkus van die land gevlieg en van daar af na Tampere, 'n meredistrik sowat 180 km noordwaarts, gereis. Ná 'n motorrit van 'n uur deur die platteland, plus 'n kort ompaadjie vir rantsoene, het ons gearriveer by 'n ou skoolgebou, die Arteles Creative Centre, en 'n groep goeiehartige mense wat ons hartlik verwelkom het. Dié kreatiewe retreat nooi skrywers, kunstenaars, vervaardigers, musikante, fotograwe en ander kreatiewe siele om vir 'n maand besoek af te lê 'om hulleself te vind'.

Kortom: Arteles verskaf 'n veilige ruimte waar jy kan doen wat jy wil en waarvan jy hou. Daar is onder meer 'n meditasiekamer, foto-ateljee, gedeelde ateljeeruimte, 'n roeiboot op die meer en 'n houtskuur en sauna in die woud. My slaapkamer was letterlik twee meter van die woud se rand af. Daar is geen program of spesifieke metodiek nie... slegs 'n ope uitnodiging om vry en kreatief te wees. Op die tweede dag samel die vriendelike mense van Arteles almal se selfone in en sluit dit toe in 'n kluis tot die dag voor jy weer vertrek. Dis opsioneel, maar ek het ingestem en weet nou watter groot geskenk dit aan myself was.

Ek het myself maande lank voorberei op die besoek, skoon uit my nate van opgewondenheid, maar ook bang vir die onbekende. Dit is 'n ongelooflike voorreg om 'n hele maand in jou besige program in te ruim om hoofsaaklik op jouself en jou werk te fokus. Maar ek het gou geleer dit maak nie saak hoe hard jy die onbekende probeer ontleed nie – niks kan jou daarop voorberei tot jy self inspring nie. Ek is nogmaals daaraan herinner dat die antwoorde nie lê in dink nie, maar in dóén.

DOELLOOS DRENTSEL IN DIE WOUD

Voordat ons by Arteles gearriveer het, het ons gashere ons na die grootste supermark op die buurdorp geneem om te sien hoe ons ons pad vind deur die rakke. Dit was my eerste ervaring van verdwaal voel. Op 48 weet ek immers waarvan my lyf hou en waarheen ek in my buurt kan gaan om presies dit in die hande te kry. Dit laat my veilig voel. Maar om deur 'n vreemdeling dopgehou te word terwyl ek deur die plaaslike K-Market drentsel, het die mededingende streep in my na vore gebring. Ek is mos hier om myself te vind, het ek gedink, om oor hierdie nonsens van die alledaagse lewe te kom. Maar hier was ek nou midde-in 'n realiteitstelevisiescenario waarin ek om geen rede nie die horlosie probeer klop terwyl ek produketikette probeer lees waarvan ek nie kop of stert kan uitmaak nie.

Wanneer gaan ek dié kinderagtige nonsens laat staan, het ek gewonder.

Natuurlik het ek kos gekoop wat ek nooit geëet het nie; om die waarheid te sê weet ek steeds nie wat al die produkte veronderstel was om te wees nie. Totaal verlore in 'n ander taal. Soveel as wat ek dié soort avonture geniet as ek met vakansie is, het dit hierdie keer gegaan oor my oorlewing en die kos wat ek in die volgende week sou eet. Ek het 'n duidelike boodskap gekry: dat dit allermens ontspannend is om verdwaal te voel. Raak ons angstig en depressief as ons mees basiese menslike behoeftes nie bevredig word nie? En wat is hierdie behoeftes nou weer? Water, krag en veiligheid? Goeiehartigheid? Keuses – ons eie én die van ons geliefdes?

Gelukkig kon ek teen die derde week my pad na die buurdorp vind. Ek het die K-Market en die produkte daar begin verstaan, maar ook die alledaagse bewegings wat ek tuis as vanselfsprekend aanvaar.

Maar kom ons keer terug na daardie 'verlorenheid'... ek kon sien talle van die ander mense voel nes ek. Van die eerste dag af het ons groepie van 12 in die omliggende woude verdwyn. Ja, om hope tyd en 'n magdom keuses te hê voldoen seker aan een definisie van oorfloed. En tog kan oorfloed, soos armoede, oorweldigend wees met sy eie pro-

bleme. Net soos te min kan te veel keuses jou kop lelik deurmekaar krap en selfs jou dryfkrag laat verdamp.

Ek het grootgeword in 'n land en era toe ons as kinders moes gebruik het wat beskikbaar was en waar keuses geskep is en nie net op 'n skinkbord aangegee is nie. Ek en my broers het ons verbeelding gebruik om allerhande goed uit niks uit te skep. Dit was 'n les wat ons gevorm het en geleer het om te waardeer wat ons het, dit te vier en 'dankie' te sê. Om iets uit niets te maak het jy verbeelding nodig. Die kombinasie hiervan en die vrees vir skaarste help sterk motiverings bou.

KATEDRAAL VIR DIE VERDWAALDES

Met my vinger op die knoppie van my kamera staan ek doodstil in die woud. Wanneer ek deur pragtige natuurskoon omring is, word ek met stomheid geslaan en voel my probleme klein en onbenullig. Omdat ek glad nie aan die stilte gewoond is en ook nie weet wat om met al die skoonheid te maak nie, neem ek nie 'n enkele foto nie. Dit is my derde verbintenis met daardie gevoel van verlorenheid.





Wat doen ek as ek by die huis só voel? Daar vul ek immers elke stil oomblik met 'iets om te doen'. Dikwels is dit goed om myself besig te hou, soos om dinge te dokumenteer. 'n Lewe van klein projekkies wat my vreugde verskaf. Gevolglik is ek so 'n bietjie uit die veld geslaan omdat ek nou niks wil dokumenteer nie. Kan ek 'n foto net vir my eie plesier neem?

Dit pla my dat ek so graag foto's vir ander mense wil versamel en op sosiale media deel. Hoe het dit my gedagtes ingesluip? En hoe lank is ek al verlore in dié bewustheid van 'ander mense'? Terwyl ek sonder enige tegnologie in die woud staan, begin ek wonder of dít is wat ons geword het: mense wat alles obsessief deel sonder enige ware doel. Wat doen sosiale media aan ons? Probeer ons 'n leë gat vul?

'N VLUGTELING NA VEILIGHEID

Ek is doodbang om op 'n onveilige plek te 'verdwaal'. Die Suid-Afrikaanse ingesteldheid skop in en jy bly maar bewus van jou veiligheid. Maar ná 'n paar dae waarin ek ál dieper in die landskappe van verwondering gewandel het, het ek besef dié plek is veilig. Dis nie om dowe neute dat Finland as een van die veiligste lande ter wêreld beskou word nie. Ek vra die Finne uit oor hul ergste vrese, en die gewildste antwoord is 'n weergawe van die volgende: 'Ek is bang 'n takbok hardloop oor die pad en beskadig my motor.'

Hier kan ek in die woud verdwaal en ek hoef nie 'n oomblik oor my veiligheid bekommerd te wees nie. Ek hoef nie oor my skouer te kyk nie. My

brein stuur uiteindelik die boodskap: 'Jy het toestemming om te verdwaal.' Dis wat jy 'n 'vryval na net wees' noem.

In Suid-Afrika neem dit my vyf minute om van die huis na die werk te stap. Tydens dié oggendritueel groet ek mense wat ek langs die pad raakloop (meestal sekerheidswagte buite die skool om die hoek) en loer oor my skouer of 'n skelm my nie dalk volg nie. Jy kan alles wat jy as belangrik beskou enige plek en enige tyd verloor. Dit is 'n 'normale' (dikwels onbewustelike) ingesteldheid wat my eerder beskerm as wat dit my van my geluk beroof. Ek is kreatief, maar ook 'n realis.

Dit is logies om obsessief te wees oor veiligheid. Ons leef in 'n samelewing waar tot 75% van volwassenes al 'n potensieel traumatiese ervaring gehad het, volgens 'n artikel deur die

navorsers Debra Kaminer en Gillian Eagle wat in 2017 in die *South African Journal of Psychology* verskyn het. In terapisessies hoor ek dikwels hoe ons moet onderhandel om ons veiligheid te bewaar – in ons intieme verhoudings en byna elke ruimte waarin ons leef. Tog jammer hoe belangrik dit is om ons onstuimige verlede te absorbeer om in die nou teenwoordig te wees.

STILTE AS TAAL

In die woude van Finland het ek nage-dink oor hoeveel energie ek bestee om myself te beskerm en my lewe in Suid-Afrika leefbaar te maak. Wat ek nie verwag het nie, is die hartseer wat my oorval het met die besef dat ek my drang moet laat gaan om alles te beskerm of altyd met iets besig te wees. Hier is ek waarlik veilig. Ek kan doen net wat my hart begeer. Maar ek voel ongedefinieer en onbekend.

En ek was nie die enigste een nie. 'n Vervaardiger van Singapoer het 'n paar dae later haar opwagting gemaak. Ná haar vroegoggendstappie in die woud kom sy die kombuis binne om ontbyt te maak, maar ek sien op haar gesig al die tekens van verlorenheid. June is maar nog net twee dae by Arteles, maar sy voel klaar angstig. 'June, ek kan sien jy voel verlore,' sê ek. Waarop sy antwoord: 'Heeltemal verlore. Ek het reeds 'n kortfilmdraaiboek klaargemaak en dis nou maar dag twee. Wat gaan ek die volgende 28 dae doen?'

Ons begin gesels. In Singapoer en Kaapstad weet ons altyd wat ons môre, volgende week, selfs volgende maand gaan doen. Ons gryp dadelik na ons foon en skootrekenaar as ons nie weet hoe om te lewe nie; ons soek gedurig verbintenisse wat nooit heeltemal bevredigend is nie in ons behoefte om *mindless* pleks van *mindful* te wees. Ons behandel nie mekaar met stille begrip en welwillendheid nie.

En toe, uit die bloute, kom die magiese keerpunt: Ek begin dié vreemde verlore, verdwaalde gevoel waardeer en dink dis dalk 'n reuse-geskenk in ons erg gestruktureerde lewens. Om 'teenwoordig' te wees moet ons soms buite ons daaglikse patrone of 'gemaksones' staan om te besef dat dit met verloop van tyd allermens 'gemaklik' raak.

Om verlore te voel het my bewus gemaak van baie dinge wat ek as vanselfsprekend aanvaar. Dit het 'n verlange in my laat ontwaak na die mense en ervarings wat waarlik saak maak. Ek het gesmag na die dinge wat in my persoonlike lewe die meeste beteken. Deur weg te staan van my daaglikse bestaan kon ek my opnuut verbind tot die wesens wat my en my belange op die hart dra, die geselskap waarin ek veilig en geliefd voel, naamlik my geliefdes en my diere. Dis 'n groot voorreg om iets te hê wat jy liefhet en waarna jy verlang. Eenvoudige lesse met kragtige betekenis.

Ontdek ons ware dankbaarheid eers wanneer die gevoel van verlorenheid ons laat besef wat belangrik is – 'n hunkering na dít wat ons nie het nie? Verlies is dalk 'n belangrike deel van ware dankbaarheid.

Hoe dankbaar was ek nie oor hierdie oomblik in my veilige, beeldskone lewe nie – ek het meteens daarna uitgesien om in die woud 'verlore te raak' en só myself en my plek te vind. Ek kon nie wag vir die wandeltogte deur die woud nie. Hier het ek die vryheid ervaar om te verdwaal en elke dag nuwe eksotiese sampioene te ontdek, om in verwondering stil te staan en hul skoonheid te bewonder, om te leer luister en diep asem te haal, of om stil te raak soos die lig deur die bome val.

Die vryheid om nie my kwesbaarheid te beoordeel nie en die stemme van ander stil te maak.



Ja, Stefan, sê ek vir myself, aanvaar jou malligheid, dis heeltemal in die haak. Probeer sagter wees as jy ander mense of dinge probeer verstaan. Die lewe is klaar moeilik genoeg – ons het tog sekerlik nie al daardie veroordelings nodig nie, of hoe?

Om myself in 'n bos in Finland te verloor het my talle waardevolle lesse geleer, soos die besef dat ek die meeste inspirasie put uit my interaksie met mense en diere. Die natuur is die plek waarheen ek gaan om te herstel.

'n Diepe waardering oor die betekenis van my werk het oor my gespoel. Oor die stories wat my kliënte elke dag vir my bring en hoe hulle my inspireer. Ek het die moed gevind om myself en my verhoudings absoluut eerlik uit te daag, om betekenis te vind en te leer uit my verliese. Ag, watter pragtige goed ervaar ek nie alles nie!

TYD VIR JÓU

Maak seker jy het so 'n bederfboks byderhand
wanneer jy dringend 'n bietjie selfliefde nodig het.
Dis ook 'n wonderlike geskenk vir 'n vriendin.

deur JULIE GALLAGHER van IN GOOD COMPANY



Die meeste van ons lei 'n dol lewe, het 'n stresvolle werk en voel meestal te oorweldig om tyd vir onself te maak. Selfsorg is gewoonlik heel laaste op ons lys van dinge om af te tik en boonop nie altyd so maklik om toe te pas nie. Kry jy wel 'n tydjie afgeknyp, voel jy te skuldig om jouself eerste te stel. 'n Goeie begin is om vir jou 'n bederfboks saam te stel – sodat al die nodige byderhand is wanneer jy uiteindelik daardie welverdiende blaaskans vat.

Selfsorg het verskeie dimensies en elke mens se selfsorg-roetine sal anders lyk. Vra jouself die volgende af wanneer jy items vir jou bederfboks kies:

- ✿ Wat laat my altyd kalmer en meer ontspanne voel?
- ✿ Watter oefeninge help my die beste om my kop skoon te kry?
- ✿ Watter tipe pamberlangsessie laat my altyd beter voel?

- ✿ Wat laat my vertroetel voel?
- ✿ Watter dinge inspireer my die meeste?

Dink aan iets in elkeen van die volgende kategorieë: verstand, liggaam en siel. Die belangrikste is dat jy elke dag selfsorg toepas, of dit nou iets is wat jou dadelik opgekikker laat voel soos 'n koppie tee, en of jy 30 minute aan 'n aktiwiteit soos meditasie of joga wil afstaan.

LIGGAAM: FISIEKE SELFSORG

- ✿ Drink 'n glas vars suurlemoengegeurde water.
- ✿ Maak 'n koppie tee of koffie.
- ✿ Gaan stap 30 minute lank in die natuur.
- ✿ Bedurf jouself met 'n manikuur of pedikuur.
- ✿ Neem 'n lang, ontspannende skuimbad.
- ✿ Knip 'n uiltjie in die middag.



- ✿ Doen ligte joga-oefeninge of gaan vir 'n kragssessie by die gim.
- ✿ Voed jou liggaam met 'n gesonde, tuisgemaakte maaltyd of happie.
- ✿ Belê in lekker gemaklike pajamas en bly heeldag daarin.
- ✿ Vier 'n oorwinning (hetsy klein of groot) met sjampanje.

VERSTAND: EMOSIONELE SELFSORG

- ✿ Skryf aan jouself 'n brief waarin jy 10 redes noem waarom jy lief is vir jouself.
- ✿ Koop vir jouself 'n mooi bos blomme.
- ✿ Lees weer jou gunstelingboek.
- ✿ Skep 'n inspirasiebord wat jou drome uitspel.
- ✿ Doen iets kreatiefs, soos inkleur.

- ✿ Bel 'n vriendin.
- ✿ Luister musiek.

SIEL: SPIRITUELE SELFSORG

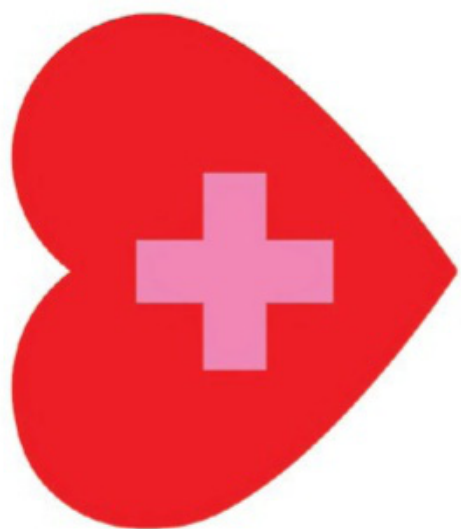
- ✿ Sê iets hardop wat jou positief laat voel.
- ✿ Hokaai 'n slag en wees net in die oomblik.
- ✿ Kom 'n dag lank sonder tegnologie klaar.
- ✿ Skryf in jou dankiesê-joernaal.
- ✿ Huil jou hart uit.
- ✿ Mediteer.



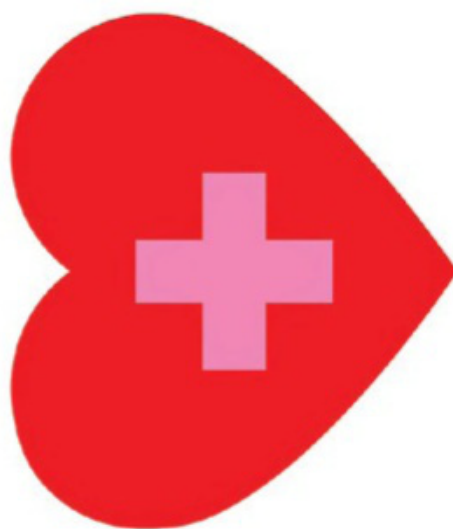
**INGEVAL
VAN NOOD**



BREEK OOP



SELSORG-BEDERFBOKSIE



SELSORG-BEDERFBOKSIE

Jy IS die
BESTE-
ESTE

DIE MAGIC LÊ IN
Jouself

maak dit
GEBEUR

die WÊRELD
STAAN OOP
vir Jou

MAART

WES-KAAP

26-28 Februarie

Op die program van die jaarlikse Design Indaba by die Kunstekaap-teater is praatjies deur die voorste plaaslike en internasionale ontwerpers (met direkte uitsendings na Johannesburg, Durban en Potchefstroom), musiek, teater en veel meer. Meer inligting: designindaba.com.

28 Februarie-1 Maart

By Hands-On Harvest in die Robertsonvallei kan jy onder meer wyn proe, meer oor versnitte en wyn-en-kos-pasmaats leer, weglê aan middagete langs die rivier of in die wingerde piekniek hou: handsonharvest.com.

28 Februarie-1 Maart

Photo Fair Africa, 'n ekspo vir beginner- tot professionele fotograwe, word by die Meerendal-landgoed in Durbanville gehou: photofairafrica.com.

29 Februarie-1 Maart

Kuns, handwerk, musiek, kos en wyn wag by die mark wat by Lord's-wyne net buite McGregor gehou word: lordswinery.com.

1, 8 & 15 Maart

Moenie die Backsberg-wynlandgoed se piekniekkonsertreeks misloop nie. Kaartjies: quicket.co.za.

5-8 Maart

SpiritFest is 'n fees van dans, joga, meditasie en samesyn midde die berge, riviere en bome van mooie Swellendam: spiritfest.co.za.

6-8 Maart

Die Knysna Literary Festival is 'n vyfdagfees van praatjies, boekbesprekings en skryfslypskole. 'n Deel van die opbrengs word aan twee liefdadigheidsorganisasies in die Tuinroete geskenk: knysnaliteraryfestival.co.za.

6-8 Maart

Moenie die Cape Getaway Show misloop nie. Dié reis-en-leefstylekspo word weer by die Sandringham-landgoed buite Stellenbosch gehou: getaway.co.za.

6-15 Maart

Die Toyota US Woordfees vind plaas in die Eikestad en die program is weer boordens toe vol boeke, poësie, rolprente, kuns, musiek, 'n skrywersfees en nog baie meer: woordfees.co.za.



7 Maart

Die Post Harvest Proe Party vind plaas by Genevieve MCC buite Botrivier vanaf 12.30 nm. tot 3 nm. Kaartjies kos R450 elk. Stuur 'n e-pos na melissa@genevievemcc.co.za vir meer inligting.

13-15 Maart

Bazique word by die Elgin Grabouw Country Club gehou. Op die spyskaart is musiek, kunstentoonstellings, vuurdansers, stil disko's, 'n spa, kostrokke en veel meer: bazique.co.za.

24-29 Maart

Die Klein Karoo Nasionale Kunstefees (KKNK) neem weer Oudtshoorn op horings: kknk.co.za.

27-28 Maart

Die Groot Pampoenfees vind plaas op Heidelberg. Musiek, 'n bergfietsresies en pretdraf, gholf, dans en hope ander aktiwiteite pryk op die program: pumpkinfestival.co.za.

MPUMALANGA

20-22 Maart

Die Wakkerstroom-musiekfees word op dié mooi dorpie gehou. Onder die hoogtepunte tel enigiets van jazz- en klavierkonserte tot klavesimbel-, tjello- en fluituitvoerings: wmfestival.co.za.

TEKEN DIT AAN

saamgestel deur LARA FOREMAN ✿ creativecalendarideas@gmail.com

GAUTENG

5-8 Maart

Die stokperdjie-en-handwerk-ekspo Hobby-X vind plaas by die Ticketpro Dome in Northgate, Johannesburg: hobby-x.co.za.

14-15 Maart

Loer in by die Wedding Expo Joburg North in die Sandton-konferensiesentrum: wedding-expo.co.za.

27-29 Maart

Die Night of a 1000 Drawings Festival of Art word by Victoria Yards in Lorentzville gehou. Kunswerke is te koop, en kreatiewe werkssessies, 'n kunsveiling en 'n handwerkmark word onder meer aangebied: johannesburg.1000drawings.org.

KWAZULU-NATAL



1 Maart

Die Exclusive Boutique Bridal Fair vind plaas by die Makaranga Garden Lodge: sabridalfairs.co.za.

19-22 Maart

Verwonder jou aan die jongste dekor- en ontwerpense by Decorex Durban, wat in die Durban Exhibition Centre gehou word: reedexpoafrica.co.za.

APRIL

WES-KAAP

4-5 April

Die Fab Bridal Expo is aan die gang by Venue D'Aria in Durbanville: donatoevents.co.za.

11 April

Die Langebaan-Paasmark word van 10 vm. tot 3 nm. in die Stadsaal gehou. Soek 'Langebaan Market' op Facebook.

18 April

By Tokara se opetuindag kan jy skaars plante koop en die inheemse tuin, kurkeikwoud, groentetuin, moerasland en

verskeie asemrowende beeldhouwerke bewonder. Die toegangsgeld van R50 p.p. (volwassenes) word aan 'n plaaslike liefdadigheidsorganisasie geskenk: tokara.com.

27 April-3 Mei

Teater en musiek kraai koning by die Suidoosterfees. Kaartjiepryse begin by R120: suidoosterfees.co.za.

30 April-3 Mei

Die uitspattige Pink Loerie Mardi Gras en -kunsfees word op Knysna gehou: pinkloerie.co.za.

VRYSTAAT

24 April-2 Mei

Moenie die Bloemskou op die Bloemfontein-skouterrein misloop nie: bloemskou.co.za.



OOS-KAAP

15-21 April

Suid-Afrika se jaarlikse National Science Festival vind plaas in Grahamstad: scifest.org.za.

24-27 April

Die Karoo Food Festival word op Cradock gehou. Soek 'Karoo Food Festival' op Facebook.

NOORD-KAAP

27 April–3 Mei

AfrikaBurn is oudergewoonte in die Tankwa Karoo- nasionale park aan die gang: afrikaburn.com.

GAUTENG



3–5 April

Die Autumn Garden Show word by The Herb Farm in Midrand gehou. Gaan op 'n kruietoer deur die labirintuin, woon praatjies en demonstrasies by of skaf mooi plante aan: gardenshow.co.za.

8–13 April

Maak 'n draai by die Rand Show in die Johannesburg Expo Centre: randshow.co.za.

11 April

Sluit aan by die Easter Egg Hunt wat by The Weekend Market in Rifle Rand-weg in Johannesburg aangebied word. Soek 'Weekend Market JHB' op Facebook.

25–27 April

Die Protea Cullifest word in Zonderwaterweg op Cullinan 'n klipgooi buite Pretoria gehou: proteacullifest.co.za, of soek 'Protea Cullifest Cullinan' op Facebook.

30 April–5 Mei

Koop juweliersware, klere, geskenke, speelgoed, dekor en heerlike deliprodukte by die KIES Tierlantynkies Festive Design & Food Fair in Zwavelpoort, Pretoria-Oos: tierlantynkies.co.za.

4 April

Die Heidelberg-jazzfees word by die Shalimar-stadion op Heidelberg gehou. Daar is ook kosstalletjies en mode- en kuns- tentoonstellings. Soek 'Heidelberg Jazz Festival' op Facebook.

KWAZULU-NATAL

5 April

Die Durban Annual Easter Promenade Parade en Bonnet Festival word weer gehou. Soek 'The Durban Annual Easter Promenade Parade 2020' op Facebook vir meer inligting.

9–13 April

Smeer solank jou ore vet vir die Splashy Fen-musiekfees op Underberg: splashyfen.co.za.

MPUMALANGA

3–4 April

Die Mpumalanga Wine Show vind plaas by die Emnotweni Arena op Nelspruit. Soek 'Mpumalanga Wine Show' op Facebook.

LIMPOPO

25–26 April

Vir meer inligting oor die Haenertsburg Food Wine and Beer Festival, kan jy dié naam op Facebook soek of 083 255 5816 bel.

OP DIE KALENDER

✿ 21 MAART Menseregterdag ✿ 20 MAART Skole sluit ✿ 31 MAART Skole heropen ✿ 10 APRIL Goeie Vrydag ✿ 12 APRIL Paassondag ✿ 13 APRIL Gesinsdag ✿ 27 APRIL Vryheidsdag ✿ 20 APRIL Mei-Junie-Idees te koop

SKRYF IN VIR INNIBOS SE NASIONALE HANDWERKKOMPETISIE

Inskrywings vir grasweef-, keramiek-, kralewerk-, draadwerk-, houtwerk-, juweliersware-, papier-, materiaalverf- en -drukwerk-, kwiltwerk-, leerwerk-, piouterwerk-, glaswerk-, borduurwerk- en gemengdemediaprojekte word ingewag. Die hoofprys is R50 000, terwyl die naaswenner en derde plek onderskeidelik R20 000 en R15 000 sal ontvang. Die sluitingsdatum is 1 Mei 2020 (geen inskrywingsgeld is betaalbaar nie). Stuur 'n e-pos na artaid@lantic.net vir meer inligting, of gaan na innibos.co.za.

BELANGRIK OM TE ONTHOU

GELEENTHEDE OM BY TE WOON

BOEKE WAT EK WIL AANSKAF OF UITNEEM

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

INKOPIELYS VIR MY PROJEKTE

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement in handwriting. The paper is otherwise blank, with no text or other markings.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

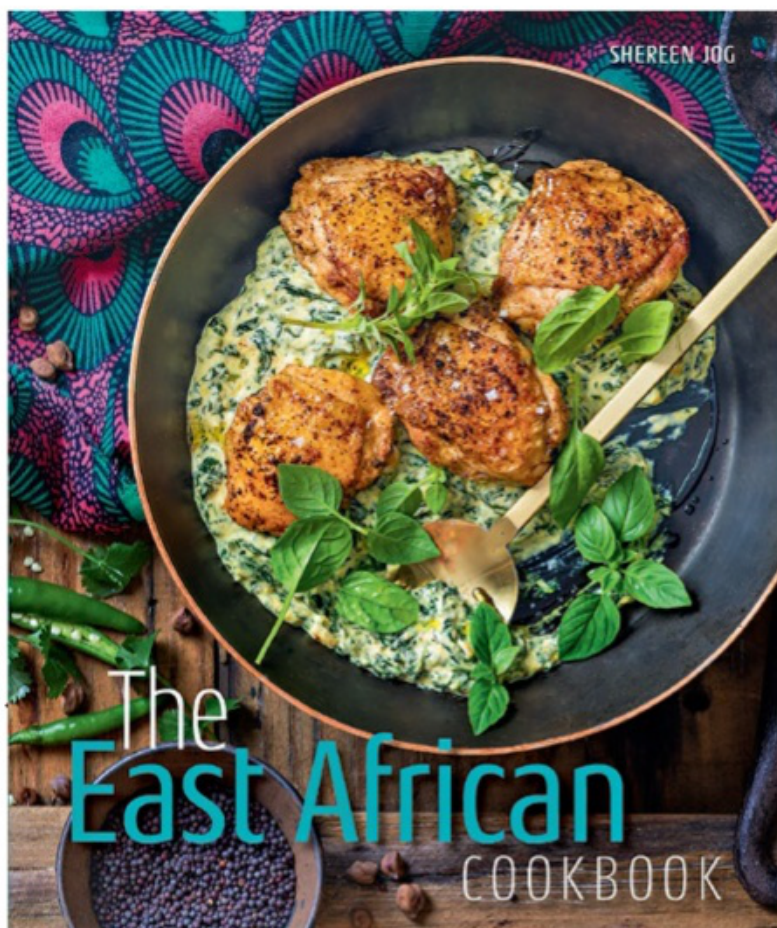


OP JOU LEESLYS

vir Maart/April

saamgestel deur DIANA PROCTER (diana@ideasfactory.co.za)

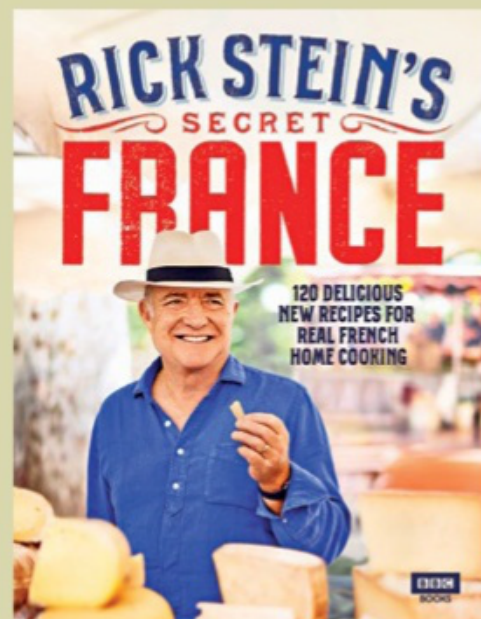
KOS



THE EAST AFRICAN COOKBOOK

– SHEREEN JOG (STRUIK LEEFSTYL, R260)

Hierdie boek is 'n ode aan 'n cuisine wat tegelykertyd modern en tog ook gewortel is in die tradisionele kookmetodes en kossmake van Oos-Afrika. Die vyfde-generasie-Tanzaniër Shereen Jog deel haar resepte vir soppe, slaai, hoofgeregte en nageregte. Die resepte, boordens toe vol geure uit Oos-Afrika en Indiese speserye, sal 'n ieder en 'n elk inspireer om watertandlekker maaltye vir hulle vriende en familie te kook. Shereen is bekend vir haar kreatiwiteit, hoe sy eksperimenteer en speel met geure en steun op 'n oorgloed vars, organiese bestanddele en die invloede van 'n multikulturele omgewing om geregte te berei wat Arabiese, Swahili-, Indiese én koloniale tradisies weerspieël. Van kontemporêr tot tradisioneel is hierdie versameling resepte so gesond soos wat dit oorloop van geur.



RICK STEIN'S SECRET FRANCE

– RICK STEIN (BBC BOOKS, R349)

Byna twintig jaar ná die verskyning van sy *French Odyssey*, waarvan 280 000 eksemplare verkoop is, keer Rick Stein terug na sy geliefde Frankryk om ware Franse huis-kos te verken en in hierdie versameling van 120 nuwe resepte te omskep. Op sy dwaaltogte op die ompaaie en kronkelstraatjies van landelike Frankryk vind hy inspirasie van Normandië tot Provence. Met sy aansteeklike passie en joie de vivre kom hy met die ongelooflikste resepte vorendag: hoender met 'n sampioen-en-comtékaas-vusel, geroosterde kurper met aioli van die Languedoc-kus, die aller-geurigste eendlewer-parfait, 'n framboos-tert wat die toppunt van perfeksie is, en nog vele meer. Die kos is wonderlik in eenvoud en vang die essensie vas van 'n universeel geliefde kookkuns wat makliker is om te herskep as wat jy dalk dink.

ILLUSTRASIE: ISTOCK/GETTYIMAGES • ALLE BOEKE BESKIKBAAR BY TAKEALOT.COM OF LOOT.CO.ZA

FIKSIE

BRAISED PORK

– AN YU (PENGUIN UK, R290)

Een herfsoggend, kort ná ontbyt, kom Jia Jia in die bad van hulle woonstel in Beijing op haar man se lyk af. Langs hom lê 'n stukkie opgevoude papier, 'n skets van die vreemde kreatuur waarvan hy gedroom het. Dis die enigste leidraad wat hy los. Jonk, alleen en met talle vrae begin Jia Jia delf. Van die wolkekrabbers tot die versteekte kroegies van die hedendaagse Beijing kruis haar pad dié van mense wat die stad hulle tuiste noem, ook iemand wat haar dalk die liefde kan gee wat sy al so lank as onmoontlik aanvaar het. Filmies, asof in 'n droom, verken *Braised Pork* hoe mites geskep word, hoe diep verlies kan lê in 'n wêreld waar woorde nie meer betekenis het nie, en 'n jong vrou se soeke in haar verlede om haar toekomstige self te vind.



GEEN ENGEL NIE

– ANDRÉ KRÜGER (PENGUIN, R270)

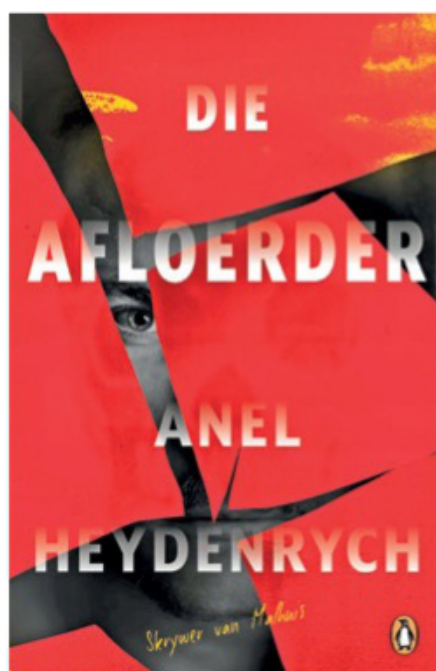


Ná 'n lewe in die skadu's neem 'n man stelling in, rewolwer in die hand, om sy allerlaaste misdaad te pleeg.

Terwyl hy in 'n donker sitkamer wag, loop sy herinneringe wye draaie: na harde grootwordjare in Randfontein en Germiston se strate, waar selfs jou eie familie jou kon bloedmond slaan. Na die Suid-Afrika waarin hy opgegroeï het: die Castle Lager en Lucky Strikes agter skoolpaviljoene, die seuns met aanvalsgewere op die grens.

Vir 'n hierjy soos hy was sy pad reeds vroeg uitgemeet: hoëtroustele steel, baie Klipdrift, verbeteringskool, daarna die army. En toe sluk Sunnyside se nagklubs en onderwêreld hom in.

In dié aangrypende roman oor familie, verraad en wraak – geskryf in die taal van die straat en die tyd – voer een man 'n uiterste stryd teen sy lotsbestemming.



DIE AFLOERDER

– ANEL HEYDENRYCH (PENGUIN, R260)

Iemand loer vanuit die skadu's. Die verslaggewer Anje Bruwer verruil die gevaarlike strate van Johan-nesburg vir 'n rustiger lewe op Colesberg in die Karoo om 'n misdaadroman te skryf.

Maar die platteland is allermins rustig: Daar is 'n menseslagter los wie se gruweldade Anje se kop laat duisel. Sy loop haar in sy web vas wanneer sy vir die plaaslike koerant oor sy moorde verslag doen. Kaptein Siegfried Scholtz – 'n man wie se skuld-gevoelens oor sy oorlede seun hom ry – kan nie anders nie as om Anje by die ondersoek te betrek.

Gaan hulle daarin slaag om te keer dat die slagter nog 'n lewe wreed in 'n bloederige swartsak verpak? *Die afloerder* is 'n sielkundige riller so koud en donker as kan kom.

ANDERMAN SE VROU

– CHRIS KARSTEN (H&R, R300)

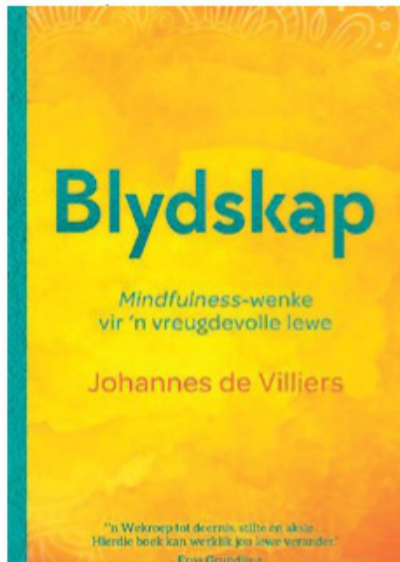
Wim Kellerman, die versamelaar van uitsonderlike blou skoenlappers wat lesers in *Seisoen van sonde* leer ken het, word in Kanada deur die polisie ondervra nadat dr. Simon Pope, saam met wie hy jare tevore vir die apartheidsregering 'navorsing' gedoen het, vermis raak. Hulle glo nie dat Wim hier is om skoenlappers te bestudeer nie – dis darem té toevallig dat Simon van sy vissersboot afval in die tyd van Wim se besoek aan Kanada.

Soos die ondervraging vorder, ontvou 'n prentjie van Simon as psigopaat en meester-manipuleerder. Maar Wim het net een doel voor oë: om reg te laat geskied aan die naasbestaandes van Simon se slagoffers. Dat hy en Rachel, Simon se vrou, mekaar beter leer ken, is 'n onverwagte verwikkeling. Met kenmerkende vernuf het Chris Karsten weer 'n naelbyt-intrige geskep wat moeilik is om neer te sit.



NIEFIKSIE

BLYDSKAP: MINDFULNESS-WENKE VIR 'N VREUGDEVOLLE LEWE

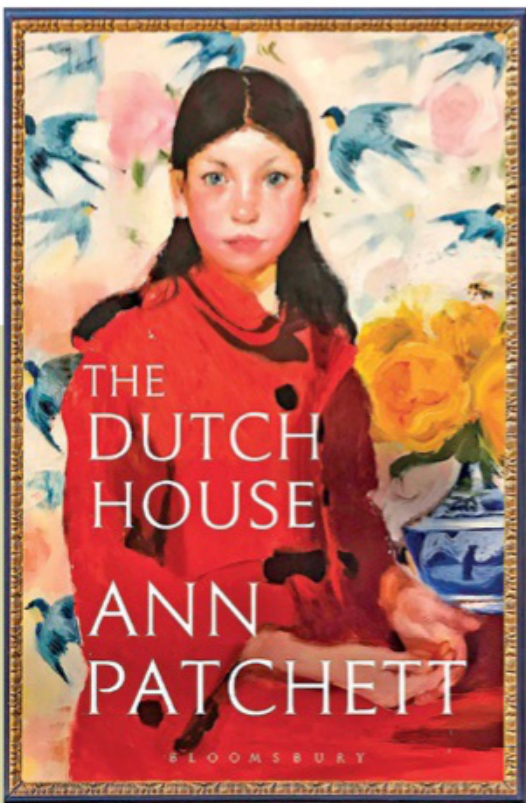
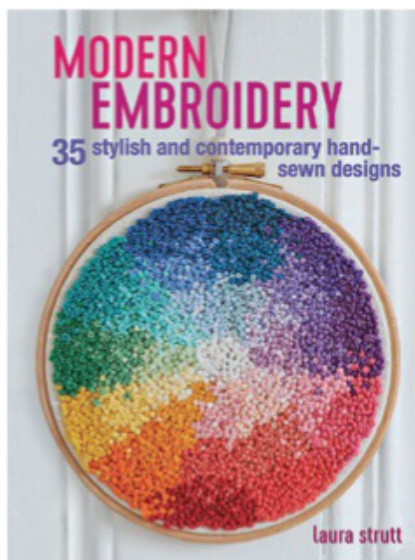


– JOHANNES DE VILLIERS (TAFELBERG, R275)

Dit is nie noodwendig maklik om bly te wees nie – maar Johannes de Villiers wys dat blydskap 'n haalbare doel is vir enigiemand. Vind in hierdie boek 'n omvattende blik op lewensvreugde. Dit bevat alles van teorieë oor wat presies blydskap behels tot praktiese wenke om 'n blye gees te skep – met van meditasie tot troeteldiere. Die skrywer se breë aanslag bied antwoorde vir elkeen, met inligting van spiritueles tot sielkundiges, en van reg oor die wêreld. Ware verhale word gebruik om sy voorstelle te staaf, soos dié van Malmesbury se mediterende gevangenes en die man wie se pad na blydskap begin het toe die Geheime Polisie hom skiet.

MODERN EMBROIDERY – LAURA STRUTT (CICO, R315)

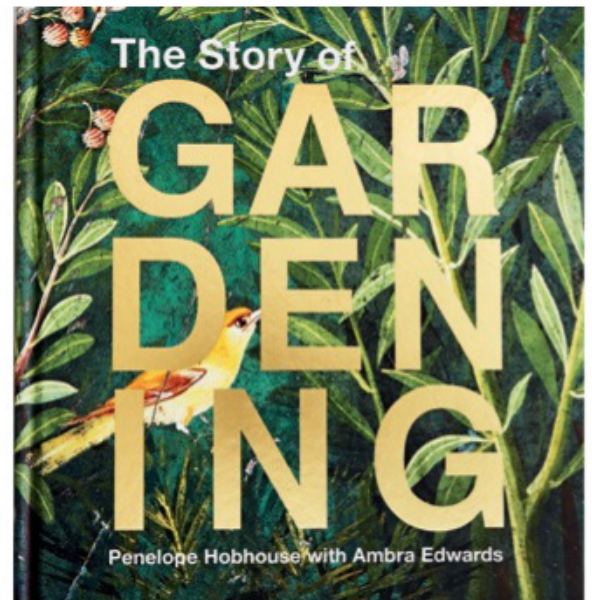
Daar is iets magies omtrent borduurwerk – 'n paar stringe borduurgare, 'n klompie steke, 'n bietjie tyd en 'n gewone stuk lap word omtower in 'n prent, patroon of geometriese kunswerk. Hedendaagse borduurwerk beweeg weg van die tradisionele tot die moderne, met motiewe wat alles insluit van kaktusse tot kristalle, eenvoudige wit steke op gekleurde doek, dekoratiewe denimwerk, en mandalas as muurkuns. Laura Strutt het hier 35 moderne projekte saamgestel wat jou van die eenvoudigste steke na meer gesofistikeerde tegnieke neem. Elke projek bevat stap-vir-stap-aanwysings met wenke vir van afwerking tot kleurteorie en 'n tegnieke-afdeling wat al die steke dek wat jy benodig om die projekte te voltooi.



REDAKTEUR SE KEUSE

THE DUTCH HOUSE – ANN PATCHETT (JONATHAN BALL, R290)

Danny Conroy en sy suster Maeve word groot in 'n weelderige huis met glasmure en plafonne met ingewikkelde patrone. Binne hierdie mure word die kinders deur 'n onbetrokke pa en 'n span bediendes grootgemaak nadat hulle ma hulle sonder verduideliking verlaat het. Dan verskyn 'n nuwe vrou, Andrea, in hulle pa se lewe. Andrea is dol op die huis. Gou trek sy en haar twee dogters in en verban Danny en Maeve uit die enigste tuiste wat hulle ooit geken het. Soos die jare verbygaan, bly die sibbe terugkeer na die huis wat hulle nie durf binnegaan nie. Die misterie van hul verbanning uit die huis bly verweef met dié van hul ma se selfopgelegde verbanning. Hul reis word beeldskoon vasgevang in 'n verhaal van liefde, familie, opoffering en verknogtheid aan 'n woning.



THE STORY OF GARDENING

– PENELOPE HOBHOUSE MET AMBRA EDWARDS (JONATHAN BALL, R490)

Hierdie boek met sy velerlei stories oor die verruklikste tuine van reg oor die wêreld sal vir ure se salige kyk en lees sorg, of jy 'n tuinier of bloot 'n tuinliefhebber is. Die boek neem jou op 'n ontdekkingstog wat oor drieduisend jaar strek, van die spirituele tuine van Persië tot die gevorderde stelsels en praktiese wysheid van die ou Romeine, die Amerikaners se ontdekking en omhelsing van tuinmaak en laastens die nuutste tendense. Die boek vertel die verhaal van hoe tuine oor die eeue heen ontwikkel het en van hoe opeenvolgende tydperke mekaar beïnvloed het, en inspireer tuiniers om gewilde style uit die verlede na hulle eie behoefte aan te pas. Met die pragtige foto's en illustrasies van tuine is hierdie boek 'n bron van inligting en inspirasie wat jy weer en weer kan geniet.

MOOI

saamgestel deur HANNES KOEGELENBERG
(@hanneskoegelenberg)

OP INSTAGRAM

@RENEEROSSOUWSTUDIO Kaapstad, Suid-Afrika



Die argitek en kunstenaar Renée Rossouw se Instagram-blad spreek van haar liefde vir die gebruik van sterk lyne en kleure. In haar kenmerkende styl bring sy haar ontwerpe op van kussings tot muurpapier en meubels aan.

@1000WAVE Osaka, Japan



Chinami Mori is 'n Japannese modeontwerper wat spesialiseer in die kontemporêre handweeftegniek saori. Op haar Instagram-blad speel haar superkoel 97-jarige ouma Emiko model vir haar kleurrike skeppings.

@TEXTILEOFTHEDAY Stockholm, Swede



Ons is altyd op soek na inspirasie as dit by naaldwerk kom. Hierdie Instagram-blad wemel van idees en is 'n toonvenster vir die nuutste tendense en tegnieke deur tekstielkunstenaars van oor die wêreld heen.

JUL IDEES

Ons hoor graag van jou! Vertel vir ons meer oor jouself, wat jou inspireer en waarmee jy alles besig is. E-posse en foto's is welkom.

SKRYF VIR ONS & WEN!

Elize Botha, die skrywer van hierdie uitgawe se wenbrief, ontvang die lieflik verpakte Péng Láí-geur uit Berdoues se Grands Crus-versameling ter waarde van R1 845. Dié Grands Crus-geur nooi jou om te dagdroom en onthul een van China se gesogste blomme, die osmanthus. Ontdek die reeks eau de parfums wat varsheid, elegansie en verfyndheid kombineer, vir mans én vroue. Eksklusief by uitgesoekte Foschini-winkels.



WENBRIEF



SO ONVERWAGS

Ek is mal oor dennetolle. Hulle lê op my koffietafel, word servethouers, is molm vir my tuin, ja, ek gebruik hulle net waar ek kan.

Einde 2019 wil ek graag vir my vriendinne en kollegas dankie sê vir hulle geselskap deur die jaar. Die geskenk moet treffend wees en nie te duur nie. Ek wil iets van myself gee... my tyd. Ek soek idees

en kry iets vir 'n dennetol!

Die Saterdagmiddag sit ek Karel, my bassethond, se halter aan, laai hom in die motor en ry na die sportterrein. Die dennetolle lê gesaai. Grotes, kleintjies, skewes en meer regoppes. Twee seuns wat op die veld oefen, kom nader en vra waarmee ek besig is. Ek deel my droom en kort voor lank tel ons dennetolle op, gesels en gaan goeie vriende uit mekaar. Ek kry die verf, lint en krale bymekaar en begin my projek. 'n Eenvoudige projek.

Van die dennetolle kort 'n bietjie snywerk en ná 'n rukkie staan almal beter. Ek stip die wit verf aan en geniet die herhaling van die aktiwiteit. My verbeelding kry vrye teuels. Ek sien al hoe en waar elkeen van my 'kinders' gaan staan. Perfek.

Ek vou die strikke. Die beheervraat in my is sielsongelukkig. Die strikke krul elkeen op sy eie manier om die dennetol. Aggenee, man! Die strikke het 'n kop van hul eie. Ek veg teen die drang om die projek te los. Skielik is ek nie meer in beheer nie. Ek wil ophou en wegpak. Dan onthou ek Oprah Winfrey se woorde dat halfklaar projekte jou energie dreineer. Ek besluit om aan te gaan en dan te kyk.

Nou vir die houtkrale. Gelukkig het elkeen reeds 'n klaargetekende gesiggie. Perfek vir gehaltebeheer. Die krale het 'n gaatjie aan die onderkant wat ek goed kan gebruik, maar die gaatjie aan die bokant vra 'n oplossing. Ek sit vir elkeen 'n hooftooisel op.

Terwyl ek so werk, sien ek die krale verskil 'n bietjie van mekaar. Die een is greinerig, ander het 'n vlekke hier en 'n dingetjie daar. Glad nie onaardig nie, en nog binne my vlak van aanvaarding.

Dis toe ek die krale op die dennetolle wil vasplak dat die konsternasie begin... suster, dis nie moeilik nie, dis uitdagend. 'n Klein projek is skielik op steroïede. Iets wat net bo-op moes vas, bied nou eindelose moontlikhede.

So onmoontlik soos die Wêreldbeker vir Suid-Afrika gelyk het, so lief word ek toe vir my projek wat ek voortydig wou beëindig. Onder my hand kry elkeen sy unieke persoonlikheid. Die een is nuuskierig, die ander fluister iets, nog een is skamerig, vraend, goedkeurend. Soos oupa Hendrik gesê het: 'Elkeen na sy eie aard.'

Dis bevrydend. My vooropgestelde idees het vlerke gekry. Dis okei as hulle nie perfek is nie. Die frase *wabi-sabi* – skoonheid in die onvolmaakte – het vir my waar geword. 'n Present vir iemand anders word toe 'n geskenk vir my siel.

Mag 2020 'n jaar vol geskenke vir elkeen wees.

Elize Botha

✿ Stuur julle briewe en foto's per e-pos aan terena@ideasfactory.co.za met 'Jul idees' in die onderwerpveld. Onthou asseblief om jou volle naam en adres in te sluit.

✿ Indien jou brief navrae bevat, verstrek asseblief ook jou telefoonnommer.



'N GESEËNDE KERSFEES

Julle het in 2018 my boheemse troue met 'n Mexikaanse flair in julle *Trou-Idees*-tydskrif geplaas. Ek vat sommer 'n kans en stuur vir julle my Kersfeestafel se foto's. Vanjaar het ek alles gebruik wat in my huis was... dit het my letterlik nie 'n sent gekos nie: Die voëltjiedoek was 'n geskenk van my tannie, die wit kantloper van my ouma, die vintage-koppies versamel ek, so ook die deurknoppe en teëls, die ivoor-en-silwer-messegoed kom van my man se ouma, die kristalglase uit Nataniël se versameling was 'n trougeskenk, dan my goedkoop emaljeborde en blou trouborde, en my wit hout-engel, verlede vakansie se vonds by die Inhambane-mark in Mosambiek.

Corietha Müller



KREATIEF GRAAD 9 IN

Vir my is die hoogtepunt van elke twee maande om by die winkel uit te stap met my nuwe *Idees*, wetend dat ek die res van die middag op my bed met my tydskrif gaan spandeer. Die mooi blaaie, asemrowende idees en monddwaterende resepte laat my hart altyd 'n bietjie vinniger klop.

Om eerlik te wees is ek nie die kreatiefste persoon in die wêreld nie, maar nogtans bly *Idees* my gunstelingtydskrif. Wanneer ek pak vir vakansie, maak ek altyd seker ek bring minstens die laaste twee uitgawes saam.

Op die oomblik is ek besig om vir my 'n nuwe aansteekbord vir my lessenaar te maak, uit kurkproppe.

Hulle sê graad nege is 'n mal jaar, so ek hoop ek kry tyd om kreatief te bly. Ek geniet niks meer as om my wêreld self mooi te maak nie, so baie dankie vir julle tydskrif.

Juanita Nieman

'N WÊRELD VOL IDEEES

TEKEN IN EN LOOP NIE
'N ENKELE UITGAWE VAN
IDEEES MIS NIE!



VIR 'N JAARLIKSE INTEKENING VAN R433,50 ONTVANG JY AL OM DIE
ANDER MAAND JOU GEDRUKTE EKSEMPLAAR VAN IDEES.*

TEKEN IN DEUR EEN VAN ONS DIENSVERSKAFFERS:

- * SKAKEL 087 353 1307 (Maandag tot Vrydag 8 vm. tot 4.30 nm.).
- * E-POS JOU NAAM EN KONTAKBESONDERHEDE AAN subs@ideasfactory.co.za.**
- * SMS 'INTEKEN IDEES' OF 'SUBSCRIBE IDEAS' NA 33153 (R1,50 per SMS).**

OF

- * SKAKEL 087 405 2222 (Maandag tot Vrydag 8 vm. tot 4.30 nm.).
- * E-POS JOU NAAM EN KONTAKBESONDERHEDE AAN subs@magsathome.co.za.**
- * SMS 'IDEEES' OF 'IDEAS' NA 47098 (R1,50 per SMS).**

AS JY 'N DIGITALE EKSEMPLAAR WIL KOOP OF OP DIE DIGITALE TYDSKRIF
WIL INTEKEN, GAAN NA www.magsathomedigital.co.za.
KOOP 'N ENKELE DIGITALE EKSEMPLAAR TEEN R60 OF TEKEN OP DIE DIGITALE TYDSKRIF
IN VIR R330. VIR NAVRAE STUUR ASSEBLIEF 'N E-POS AAN
digitalsupport@magsathome.co.za OF SKAKEL 087 405 2222.

OF

- * LAAI DIE IDEES-APP AF en koop ons digitale eksemplare op jou foon.
(Lees meer oor ons nuwe app hier langsaan.)

BEPALINGS EN VOORWAARDES

* Jou intekengeld is vooruitbetaalbaar. • Die aanbod geld slegs tot 19 April 2020 en is net vir inwoners van Suid-Afrika beskikbaar. • Vir ander lande, doen per e-pos navraag by subs@ideasfactory.co.za. • Jou betaalinstruksie kan aangepas word indien die omslagprys verhoog word. • Geen gratis SMS'e word aanvaar nie. • Om ononderbroke diens te verseker word jou intekening outomaties hernu en word betaling per uitgawe verhaal. ** Deur hierdie besonderhede te verstrek gee jy vir *Idees* toestemming om jou per e-pos of per SMS te kontak.



HOU ONS BY JOU

MAAK SEKER JOU IDEES IS ALTYD
BYDERHAND DEUR OP ONS DIGITALE
UITGAWES IN TE TEKEN.



HET JY JOU DAAGLIKSE DOSIS KREATIEWE INSPIRASIE NODIG? MOET DAN NIE
ONS NUUTSTE DIGITALE UITGAWES MISLOOP NIE. LAAI EENVOUDIG ONS APP OP
DIE TOESTEL VAN JOU KEUSE EN JY HET DIE TYDSKRIF OP JOU VINGERPUNTE.

✿ Vind ons onder **IDEES TYDSKRIF** in die **APPLE APP STORE**, of in die
GOOGLE PLAY STORE indien jy 'n androïedtoestel het.

✿ Koop 'n **ENKELE DIGITALE EKSEMPLAAR** teen slegs **R60** of teken op '**N JAAR SE
UITGAWES** in teen **R330**. As jy 'n uitgawe misgeloop het, kan jy enige tyd op die uitgawe
klik en dit by jou mandjie voeg om jou *Idees*-biblioteek volledig te maak.

Lééf met hart & siel

HERFS 2020
RSA R80 (R10,43
BTW ingesluit)
NAMIBIE NS80



'Ek sal jou nooit vergeet nie. Ek het jou naam op My hand geskryf'

PROPVOL SIELSKOS EN INSPIRASIE!

Maak seker jy kry jǒú kopie van die gedrukte Herfs 2020-uitgawe van *Lééf met hart & siel* in die hande. Te koop vanaf 23 Maart.