

Inhoud

Klim in de pen



19 Zo doe je dat: dichten

34 Post + gratis briefpapier

71 Thuis bij God

Schrijf, teken en lees mee in de kerk

134 DIY: Schrijven met penseel

VERHALEN VAN VER



39 De smaak van Syrië

Shorbet Adas – gele linzensoep

Fattoush – pittige salade

Bamyeħ – gebakken okra

Mtabah – aubergine-sesamdip

Makloubeh – omgekeerde

rijstmaaltijd

Shish taouk – gegrilde kipspiesjes

80 Hoe dichtbij laat je wereldleed komen?



BOHEMIAN

56

- Krukje
- Tafeltje
- Gouden bladeren
- Servies beschilderen
- Koken in een 'Dutch oven'
- Kussen
- Kleed
- Lantaarnblikje
- Flodderkleed

DE KRACHT VAN DELEN

24 Deel je leven

- Wilma woont met gezin én moeder onder één dak
- Gerjanne runt een gezinshuis aan huis
- Marleen woont in een leefgemeenschap

50 Je openstellen voor anderen



Wie ben ik nu eigenlijk echt?

12

8
WAT TE DOEN DEZE WINTER



86

Scandinavisch wonen in een Hollandse boerderij

- 93 Scandinavische shoppingtips van Marieke
- 95 Wintertips
- 97 Win kaartjes voor de Scandinavische beurs!



101
Vegetarisch
eten voor
dummy's

- Rodebietenburger
- Courgettekoekjes
- Kroketten van kikkererwten
- Linzenburger
- Zwartebonenburger



Zó koester je familie

5 tips en maak een familieboom **107**

DIY: WERKKAMER

Maak van een slaapkamer een werkkruimte

- Planbord
- Opberger
- Inspiratiebord
- Betonrek
- Take a seat
- Bureau-accessoires
- Botanische poster met frame
- Sfermakers

112



Biblejournaling

128 Op een creatieve manier bezig met de Bijbel

132 'Biblejournaling challenge'

Zigzagsjaal
126 haakpatroon

KLIEDERKERK
IN LEIMUIDEN 98

Hoi Gouda!

143 De leukste tips voor een geslaagd dagje in deze oude kaasstad

76 Craft- en kookboeken
78 Leesboeken



BOHEMIAN IN JE KLEDINGKAST
137

KOFFIE-DRAAT 67

Doe de test

AANDAKKEN OF AFHAKEN

122 Hoe snel doe jij het boek dicht?

colofon



VERDIEPING EN ONTSPANNING

Wat is Sestra?

In de keuzes die je maakt, speelt je geloof bewust of onbewust een rol. Sestra is een platform voor christelijke vrouwen die het geloof relevant willen laten zijn in het dagelijks leven. Sestra bestaat uit een website, social media, nieuwsbrieven, events, sprekers, boeken en magazines.

Op de website www.sestra.nl kun je inspiratie opdoen, je ontspannen en lezen over dagelijkse onderwerpen die vrouwen bezighouden. De rode draad is: hoe kan ik mijn leven van elke dag verbinden met mijn geloof in God? De Binnenkamer staat centraal: een bijbelstudie die iedere week verschijnt. Verder zijn er allerlei mooie, inspirerende en grappige blogs van vrouwen zoals jij en ik, creatieve ideeën en nog veel meer!

Onder het merk Sestra verschijnen opbouwende boeken, speciaal voor vrouwen: van dagboeken tot opvoeding en van schrijfboeken tot craftboeken. En natuurlijk de leuke magazines Thuis en Zomer!

Kijk voor het complete aanbod op www.sestra.nl of haal de brochure in de christelijke boekhandel.

Wil jij op de hoogte blijven van ons laatste nieuws, boeken, magazines en andere leuke inspiratie ontvangen? Meld je dan gratis aan voor de maandelijkse nieuwsbrief SestraMomentje via www.sestra.nl/nieuwsbrief.

ISBN 9789491844614

NUR 086

© 2016 Royal Jongbloed – Heerenveen.

Alle rechten voorbehouden.

www.royaljongbloed.nl

www.sestra.nl

Advertentie-exploitatie:

MediaResult

Postbus 484, 8440 AL Heerenveen

088-326 33 00

info@mediareresult.nl

REDACTIE



Anne Westerduin
hoofredactie



Kiis Bossenbroek
creatief redacteur & fotostyling



Hannah Zandbergen
eindredactie



Tineke Verhoeff
afdirection

Beeld MARIEKE TEN BERGE

ILLUSTRATIES

Marieke ten Berge

Thijs C. Jansen
NINA SPRONG-
MINNAAR
Anke Knapper
MarjoleinsCreations

TJARDA BORSBOOM

FOTOGRAFIE

Carla Manten
ELISABETH
ISMAIL

MARLON VAN DEN BOS Annemarie Huijser

Alina de Boer ARDA REINDS

THEA WESTERBEEK

Perla Schippers Corina Schipaanboord

HARMIEKE VAN EIJK Joyce de Jongh

YVONNE BOS MEREL FOUSERT

Mirjam Kollenstaart ELS HARTOG

TAMARA VERHOOG SIET/KE NOORDAM



de Vrouwenbijbel

WIJST MIJ OP DE ANDER

- Brengt bijbelse vrouwen voor het voetlicht
- Veel extra materiaal: toelichtingen, themapagina's, biografieën & meditaties
- Een complete Bijbel in de Herziene Statenvertaling

www.devrouwenbijbel.nl

Verkrijgbaar in de boekhandel



NU
VERKRIJGBAAR
€ 59,95

*'Zelfs mijn eigen
familie ken ik niet
zo intens als onze
huisgenoten'*



Marleen (rechts) met haar man Arend (tweede van links) en twee andere bewoners.

Marleen woont in een leefgemeenschap



Geen eigen badkamer of voorraadmast met je favoriete merk pindakaas, maar je huis en leven delen met zeven andere volwassenen en een baby. Voor Marleen Kuipers-Vos (26) en haar man Arend (27) is het sinds ze hun plek vonden in Huize Humus in Nieuwegein, twee jaar geleden, dagelijkse realiteit. En dat gaat vrij ver, verwoordt Marleen: ‘Het is bijvoorbeeld niet normaal dat je een fulltimebaan hebt én hier woont. Verder komt onze buurman elke dag even koffiedrinken; en op onze huisavond bespreken we alles met elkaar, iets waar ik best aan moest wennen, maar wat heel belangrijk is. Zolang je met elkaar communiceert, is er veel ruimte, maar het is funest als een van ons zich ergert zonder dat de anderen dat weten. Drie keer in de week gaan twee van ons na sluitingstijd naar de supermarkt om te “skippen”: we halen alle eet- en bruikbare spullen uit de vuilnisbak, meestal vier tot zes boodschappentassen vol. Dat is genoeg om met z’n negenen van te leven, en ook buurtbewoners kloppen regelmatig aan voor een maaltijd.’

‘Toen ons appartement in Ede twee jaar geleden werd verkocht, stonden we voor de vraag: zoeken we weer naar eenzelfde woning of gooien we het roer om? Vrienden woonden in Huize Humus en waren op zoek naar nieuwe bewoners.’ Huize Humus drijft op de pijlers: geloof in God, goede relaties in huis en in de wijk, gastvrijheid en duurzaamheid. Dat zijn belangrijke thema’s in het leven van

Marleen en Arend, en ze besloten aan het hospiteerproces te beginnen. Marleen: ‘Je stapt als nieuwkomer in een rijdende trein met een groep mensen met een eigen sfeer en chemie. Omdat ik vrij introvert ben, was het best een afweging voor ons. Ik haal energie uit alleen-zijn, maar ging nu wonen in een huis met één eigen kamer en een leven waarin je alles deelt. Dat is best een stap. Ik werd al snel geconfronteerd met mijn grenzen, maar omdat je zo dicht bij elkaar leeft, leerde ik ook op een intense manier van al die andere levens. Alle kennis en ervaring, de fouten die huisgenoten maken, hun overwinningen ... het is net alsof ik het aan den lijve ervaar. Zelfs mijn eigen familie ken ik niet zo intens als onze huisgenoten. Tegelijkertijd moeten we ook ruimte en aandacht inleveren.’

‘Of we hier over vijf jaar nog wonen? Ik weet het niet. We bouwen vooral aan het hier en nu. Toen ik in Huize Humus kwam wonen, nam ik een frambozenstruikje mee. Ik heb altijd gedacht dat ik deze mee zou nemen naar onze “eigen” plek. Nu staat het in de tuin te bloeien. Dat ondersteunt de manier waarop we leven: het komt zoals het komt.’

Benieuwd naar het leven in Huize Humus? De bewoners nodigen je van harte uit. Kijk op hun Facebook-pagina of mail naar huizehumus@live.com.



Flodderkleed

Lantaarnblikje

Krukje

Tafeltje

DIY

BOHEMIAN



Kussenhoes

Servies
beschilderen

Tas



DIY

TAS

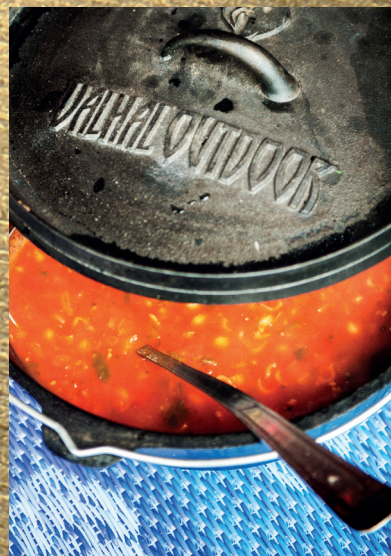
Versier je tas met lintjes, bandjes en kralen voor een bohemian effect.



Koken in een DUTCH OVEN

(braadpan)

Voor heerlijke 'Dutch oven'-recepten neem je een kijkje op siegurd.nl/bushcraft/recepten/taarten.



Kleed gemaakt door www.van-siets.nl



DIY

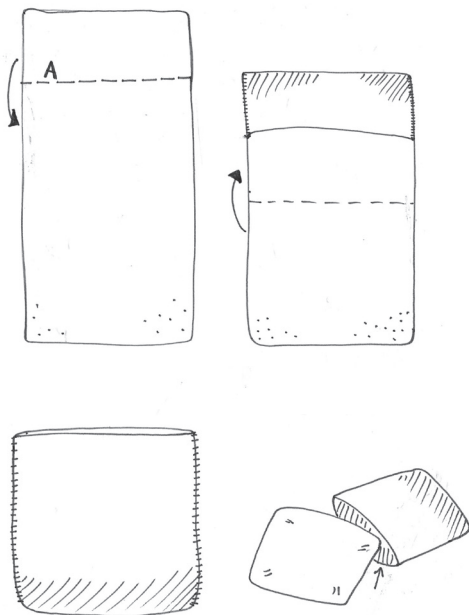
KLEED

Knip negen gelijke stukken uit verschillende stoffen die mooi bij elkaar passen, of varieer door enkele stoffen afwisselend in de breedte en lengte neer te leggen. Naai de stukken netjes aan elkaar. Knip vervolgens stroken van een andere stof en naai die om de lap heen. De hoeken kunnen schuin worden afgewerkt, maar dat hoeft uiteraard niet.



DIY KUSSEN

Zoek mooie, gekleurde stoffen met drukke patronen en naai daar een kussenhoes van. Stik eerst de boven- en onderkant netjes om, want deze blijft je straks zien. Sla daarna de bovenste helft (ongeveer 20 centimeter stof) om tot aan stippellijn A. (De binnenkant van de hoes zit nu aan de buitenkant.) Naai dit vast aan de zijkanten. Vouw vervolgens de onderste helft naar boven, leg deze gelijk met de bovenkant en naai de zijkanten vast. Keer de hoes tot slot binnenstebuiten en schuif er een kussen in.



Hier vind je alvast een paar pagina's uit *Thuis bij God*, om eens uit te proberen in de kerk.

Voorproefje

THUIS BIJ GOD

SCHRIJF, TEKEN EN LEEF MEE IN DE KERK

CORIEN ORANJE

Meer
dan 200
pagina's!

MET
16 PRACHTIGE
WENSKAARTEN!

€ 14,95

• Corien
Oranje •
Sestra

De kerkdienst: een rustpunt in je week? Of een moment waarop allerlei gedachten op je afkomen en je afleiden?

Dit boek helpt je om alles wat je hindert van je af te laten glijden. Om de dienst op een andere manier te beleven. Om het drukke leven voor even los te laten en te zoeken naar

wat j^ó raakt tijdens deze ontmoeting met God: een zin, een lied, een bijbeltekst. Bij elke dienst vind je ruimte voor een preeksamenvatting (en om lekker te droedelen) en kadertjes om op te schrijven wat je raakt, voor wie je wilt bidden en wat je wilt achterlaten bij het kruis.

Een verfrissende ervaring!

DATUM

SPREKER

God DO:

BIDDEN VOOR:

God, IK DANK U VOOR:

BIJBELGEDEELTE:

TEKST:

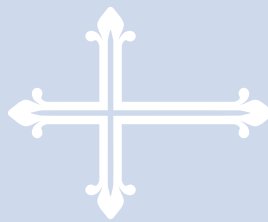
THEMA:

AMENVATTING PREEK

STIJL GEBED

BID VANDAAG VOOR DE
PERSOON LINKS NAAST JE.

DIT LEG IK BIJ HET KRUIS:



VERHALEN VAN VER

HOE DICHTBIJ LAAT JE WERELDLEED KOMEN?

Als predikante en moeder van vijf kinderen, is het hoofd van Mirjam Kollenstaart al overvol. Toch laat ze zich keer op keer raken door verhalen over honger, pijn en oorlog. Hoe vindt ze hierin een balans?

Het is op een vrijdag, erg vroeg in de ochtend, wanneer ik gebeld word. Ik zit meteen rechtovereind in bed en mijn slaapdronken toestand is onmiddellijk voorbij als ik op m'n scherm zie wie er belt.

'Ze is overleden ...' klinkt het. Verdriet overspoelt me en klinkt in rauwe klanken door het stille huis. Dan droog ik mijn tranen en ga aan de slag. Er moet gewerkt worden.

Ik doe zo veel mogelijk om haar gezin te ontlasten en te ondersteunen, om deze dagen tot een afscheid te maken dat bij haar past. Aan het einde van de dag kom ik tot de ontdekking dat de rest van de wereld een eigen verdriet heeft: het is de dag van de aanslagen in Parijs waarbij meer dan honderd mensen omkomen. Wat verder weg gebeurt, raakt mij op dit moment eigenlijk niet; ik heb genoeg aan het verdriet dichtbij ... Dat lijkt in dit geval legitiem te zijn: natuurlijk heb je je handen, hoofd en hart vol wanneer er een dierbare overlijdt, logisch dat er dan weinig ruimte is voor wereldnieuws – hoe dramatisch ook.

DE HELE WERELD

Toch zet deze situatie me aan het denken, want regelmatig hoor ik mensen zeggen: 'Moet ik me daar óók nog druk om maken? Ik kan toch niet het leed van de hele wereld op m'n schouders nemen?' Nee, dat is zo. Dat kan ook niet. Dat wordt ook niet gevraagd. De cynicus in mij denkt op die momenten stiekem: dit is vast een excuus om helemaal niet in actie te hoeven komen. Het is namelijk niet zo heel erg moeilijk om met jezelf bezig te zijn.

HOOFDPIJN

Dat laatste merk ik wanneer ik na een wereldgebedsconferentie in Washington D.C. terugvlieg en mijn reis naar huis verre van comfortabel is. Ik heb een stoel gereserveerd naast het raam, maar eigenlijk had ik net

**'HET IS NAMELIJK NIET ZO
HEEL ERG MOEILIK OM
MET JEZELF BEZIG TE ZIJN'**





zo goed de helft van de prijs kunnen betalen. De hele reis zit ik namelijk strak tegen het raam gedrukt, omdat de man naast mij zo zwaarlijvig is dat ik niet normaal op mijn stoel kan zitten. Ik hoor mezelf zuchten ... Op het moment dat we hoog in de lucht vliegen, krijg ik ook nog eens ontzettende hoofdpijn, of eigenlijk meer gezichtspijn. Daar heb ik nog nooit eerder last van gehad bij het vliegen en het zit ook op een andere plek dan gewone hoofdpijn, dus ik weet niet wat me overkomt. (Eenmaal thuisgekomen ontdekte ik dat het waarschijnlijk mijn holtes geweest zijn: ik ging snipverkouden het vliegtuig in en dat kan pijnklachten geven hoog in de lucht.)

'MOET IK ME DAAR ÓÓK NOG DRUK OVER MAKEN?'

Daar, in die vliegtuigstoel, stijf tegen het raampje aangedrukt, mijn hoofd in m'n handen vanwege de pijn ... zie ik mijzelf zitten, en ik hoor mezelf jammeren en klagen. Het is op dat moment dat ik mezelf toe moet spreken: 'Aansteller, watje ... Denk eens even aan die verhalen die je net gehoord hebt! Stelt jouw leed iets voor bij wat hun is overkomen? Het is slechts ongemak dat je nu ervaart!'

GROOT ONRECHT

Een paar uur daarvoor heb ik namelijk heftige levensverhalen gehoord bij de Global Prayer Gathering van International Justice Mission. Tussen de gebeden door werden verhalen verteld. Verhalen uit Kenia, India, Cambodja ... Verhalen van hoop, want IJM houdt vol totdat het recht zegeviert, maar tegelijkertijd verhalen die nog steeds te gruwelijk zijn om te herhalen. Natuurlijk vind ik het prachtig dat de verhalen een goed

einde kennen, maar wat stelt dat eigenlijk voor als er eerst zoveel ellende aan vooraf gaat? Ik vind het indrukwekkend om te horen hoe mensen bevrijd zijn uit situaties van groot

onrecht en onvoorstelbaar misbruik, maar vergoedt die bevrijding het feit dat hun zoveel leed is aangedaan? Het raakte me. Het raakte me zo diep dat ik niet anders meer kon dan huilen om al het onmenselijke dat zij hebben meegemaakt.

Die tranen zijn nauwelijks gedroogd en ik zit hier sturend en kreunend van ellende in het vliegtuig mezelf heel zielig te vinden. Na wat pijnstillers gaat het een stuk beter en dringt de vreselijke werkelijkheid van mensen ver weg weer tot mij door. Ik denk aan de tranen die maar bleven stromen, terwijl ik naar de verschillende sprekers luisterde. Het maakt me stil.

GEEN WOORDEN MEER

Als ik thuiskom, is datzelfde stille gevoel niet zomaar over. De verhalen van ver weg die diepe indruk op mij hebben gemaakt, en mijn eigen huis-tuin-en-keukenleventje met z'n alledaagse ongemakken zorgen voor een spagaat die mij verlamt. Normaal gesproken kwebbel ik er vrolijk op los op Twitter, voer ik ondertussen verschillende WhatsApp-gesprekken tegelijk en krijg ik toch ook weer m'n werk af. Maar nu ...? Nu val ik stil. Ik heb geen woorden meer. De woorden die ik vind, lijken in deze situatie veel te banaal.

SCHULDGEVOEL

Toch is dit stille gevoel niet helemaal nieuw voor me. De foto's en berichten van vluchtelingen in gammele bootjes op de Middellandse Zee, beeldmateriaal van de wreedheden van IS, video's van Boko Haram ... Ik wil mijn ogen niet sluiten voor wat er in de wereld gebeurt, maar is het werkelijk de bedoeling dat het mij een schuldgevoel geeft als ik simpelweg geniet van alles wat ik heb, van de mogelijkheden die ik heb, van het mooie wat er is in mijn leven? Daar heb ik namelijk last van als ik al het leed van de wereld dichtbij laat komen.

Ik ga me schuldig voelen als ik in mijn keukenkastje kijk en twijfel over aardappels, rijst of toch maar pasta; of als ik met een volgestampte auto met vouwwagen erachter naar de camping rijd. Ik vind mezelf ondankbaar als ik loop te mopperen op m'n kinderen die maar heen en weer blijven rennen tussen badkamer en bed ... Ik moet toch zeker blij zijn dát ik kinderen heb, dát ik een dak boven m'n hoofd heb en dát ik warm water heb om m'n kinderen in te badderen?!

WAT KAN IK DOEN?

Zo'n spagaat is niet comfortabel, maar je schuldig voelen helpt ook niet. Ik krijg er alleen maar een machteloos gevoel van, een gevoel dat ik liever niet heb. Het is namelijk niet waar dat je niets kunt doen. Zo leerde ik in Washington dat **huilen een gave is**. Als de ellende van een ander jou raakt, in tranen brengt, dan is dat een zegen. Dat betekent dat jij gevoelig bent, dat jouw hart openstaat voor de ander, dat je liefhebt, dat je mee kunt lijden. God heeft verdriet over al het kwaad en onrecht – als jij van Hem houdt, dan lijd je onder de zaken die Hem raken.

Toch wil natuurlijk niemand hele dagen huilend doorbrengen, bezwijken onder de last van het leed van deze wereld. Ikzelf ben daarom **keuzes gaan maken**, puur op mijn gevoel: wat houdt me wel bezig en wat niet? Zo voel ik weinig verbondenheid met Zuid-Amerika, maar des te meer met Nigeria (het geboorteland van mijn dochter) en Indonesië (mijn geboorteland). Ik vind dierenmishandeling zielig voor het beest(je), maar over mishandeling en uitbuiting van mensen kan ik me vreselijk kwaad maken. Een aardbeving op Haïti waar honderdduizenden bij omkomen vind ik erg, maar het raakt me nog veel meer als er een kledingfabriek in elkaar stort en er 'slechts' een paar honderd doden zijn. Daarom maak ik keuzes. Ik kies ervoor om mij te verdiepen in de verhalen uit landen en situaties waarmee ik mij verbonden voel. Dat zijn in mijn geval dus landen in Azië en Afrika, en situaties waarin mensen door anderen onmenselijk worden behandeld.

'IK GA ME SCHULDIG
VOELEN ALS IK IN
MIJN KEUKENKASTJE
KIJK EN TWIJFEL OVER
AARDAPPELS,
RIJST
OF TOCH
MAAR
PASTA'



Ten slotte maak ik ook telkens opnieuw de **bewuste keuze om te genieten**, om dankbaar te leven. Alles wat ik heb, heb ik van God gekregen en daar ben ik hartstikke blij mee. Het zou ondankbaar zijn tegenover God om daar níet van te genieten. Het zou het kwaad veel te veel macht geven als je je laat ondersneeuwen door alle ellende. Van het goede en mooie genieten – dat is een krachtig wapen tegen alle ellende. Het is het leven tegenover de dood. Het valt niet altijd mee om zo krachtig te leven. Het lukt mij ook alleen maar als ik mijn wereldje af en toe heel klein maak. Niet groter dan de kop koffie die ik drink, of het fietsen door de weilanden.

Op deze manier werk ik aan een leven in balans. Vanuit die balans vind ik ook energie en inspiratie om daadwerkelijk iets te doen wat in mijn vermogen ligt. Dat varieert van financiële giften tot bestuurswerk bij de organisatie IJM die zich inzet voor de rechten van de mens. Op de momenten dat ik dan weer denk dat ik te weinig doe, prijs ik al die anderen gelukkig dat Gód hun Here is, want eeuwig duurt zijn trouw!

ONTWERP

JE BIJBEL met korting!

ACTIE!

Als jij een bijbelcover zou mogen ontwerpen, hoe zag 'ie er dan uit? Een mooie foto erop, of je favoriete bijbeltekst? Met het platform **Ontwerp je bijbel** is het allemaal mogelijk: een unieke, persoonlijke bijbelcover!

Hier jouw naam

Hier een leuke foto

Hier jouw mooiste bijbeltekst



Speciaal voor jou als THUIS-lezer krijg je **50% korting** op de meerprijs van het eigen ontwerp. Voeg je eigen foto's, tekeningen of teksten toe of gebruik ontwerpen uit de collectie van *Ontwerp je bijbel*. Zo maak je een bijbel die niemand anders in de wereld heeft! Je hebt de keuze uit verschillende vertalingen & formaten.

Op ontwerpjebijbel.nl vind je voorbeelden en inspiratie-filmpjes. Bekijk bijvoorbeeld eens het ontwerp van Elbert Smelt, leadzanger van de band Trinity, of van kunstenaars Wilma Veen.

Hoe werkt de actie:

Bij het afrekenen gebruik je de code [winter50](#). Hiermee ontvang je **50% korting** op de ontwerpprijs van € 9,95 of € 14,90, die bovenop de vaste bijbelprijs komt.

Geldig t/m 30 april 2017

Geef een bijbel cadeau!

Bijvoorbeeld aan een bruidspaar, aan iemand die belijdenis gaat doen of aan je kind dat uit huis gaat.

Anderen maakten dit:



Ben jij een doorzetter of een opgever, of iemand daartussenin? Voor onszelf doen we het boek soms te snel dicht. Dat kan zonde zijn, omdat we dan zomaar een prachtig verhaal mis kunnen lopen, of een leerzame ervaring. Aan de andere kant kunnen we ook te koppig zijn en durven we onze plannen niet los te laten. Hoe zit dat bij jou? Als jij ergens aan begint, maak je het dan ook af? Of kies je ook wel eens een andere (en misschien meer haalbare) optie? Ontdek met deze test wat voor type jij bent!

AANPAKKEN OF AFHAKEN



Hoe snel doe jij

het boek dicht?



DOE DE
TEST!!

Je hebt een creatief knutselidee voor een raamdecoratie op internet gezien. Het lijkt je leuk om die te maken voor bij jou thuis. Wat doe je?

- A. Je zoekt naar leuke voorbeelden en probeert het een aantal keer. **3**
- B. Je trekt alles uit de kast en gaat door tot het mooiste resultaat voor het raam staat. **4**
- C. Je begint eraan, maar je merkt al snel dat het te moeilijk is. **2**
- D. Je staat al met de knutselstukken in je handen, maar dan bedenk je dat je er eigenlijk geen tijd voor hebt. **1**

Je wilt een bepaald gerecht eten, maar als je in de supermarkt bent, is een belangrijk ingrediënt uitverkocht. Wat doe je?

- A. Je bedenkt een ander lekker gerecht waar wél alle ingrediënten van te koop zijn. **1**
- B. Je gaat naar een andere supermarkt waar het ontbrekende ingrediënt misschien nog wel op voorraad is en anders maak je iets anders klaar. **2**
- C. Je overlegt met een medewerker over een vergelijkbaar ingrediënt waar het gerecht mee gemaakt kan worden. **3**
- D. Je gaat naar een andere supermarkt en als het ingrediënt daar ook niet is, ga je naar de biologische supermarkt. Desnoods vraag je de burens of ze het ingrediënt hebben. Hoe dan ook, dat gerecht komt op tafel. **4**



GOEDKOPER

2016 is uitgeroepen tot jaar van de boon! Volgens de nieuwe schijf van vijf is de boon een prima vleesvervanger. Bonen, linzen en erwten ... alle peulvruchten zitten bomvol eiwitten, vezels, B-vitamines, ijzer en andere bouwstoffen. En - ook fijn - bonen zijn veel goedkoper dan vlees!

Gemiddeld eten Nederlanders per persoon per jaar

85 KILO VLEES

Dat is 2,2 keer zo veel als andere wereldburgers!

KEUKENMACHINE

Voor het zelf maken van vegavlees is een keukenmachine of blender in je keuken erg handig. Je kunt je vegavlees hiermee pureren of kort pulseren, waardoor je grove stukjes overhoudt die zorgen voor een lekkere bite.

HET KOST DE AARDE NOGAL WAT

Een derde van de landbouwgrond wordt gebruikt om veevoer op te verbouwen. De intensieve veehouderij verbruikt zo veel water dat er drinkwatertekort dreigt. De hoge uitstoot van CO2 heeft grote gevolgen voor ons klimaat. Als wij goede rentmeesters van God willen zijn, dan zullen we anders moeten leven en misschien wel anders moeten eten.

VEGETARISCH ETEN

voor dummy's

VLEES GEZOND?

Vlees bevat veel verzadigd vet, waardoor je meer risico loopt op het krijgen van hart- en vaatziekten, obesitas, verhoogd cholesterol, diabetes type 2 en (darm)kanker. Ook hormonen, antibiotica en andere medicijnen die bij dieren worden ingespoten, komen in vlees terecht en uiteindelijk dus in jouw lichaam.

Vegetarisch eten is helemaal hip. Een dag, een week of nooit meer vlees. Sommigen eten zelfs helemaal geen dierlijke producten meer. Misschien denk jij er ook over om bewuster te gaan eten, wil je minder vlees kopen, maar hik je nog tegen allerlei bezwaren aan: Want wat als je trek hebt in een broodje kroket? Hoe eet je stampot boerenkool (want: die rookworst ...)?

En wat moet je dan op de buurtbarbecue gooien? Of ... hoe krijg je je gezin zover? De volgende tips kunnen je helpen om over drempels te stappen.

VEGETARISCH ETEN MAAKT ENERGIEK EN VITAAL

Mensen hoeven niet noodzakelijk vlees te eten. De vezels, eiwitten en vitaminen die een mens nodig heeft, kunnen we ook uit plantaardige producten halen. Het eten van noten, pitten, peulvruchten, groente en fruit maakt mensen meer energiek en vitaal.

OP DE VOLGENDE PAGINA'S : 5 VEGA BURGERRECEPTEN

SORRY: GEEN TIJD!

Bonen die je zelf kookt, kosten wat meer voorbereiding. Kook dus slim en grote porties tegelijk. Teveel aan bonen kun je invriezen, maar je kunt er ook gebak van maken ('zwarte bonen'-brownies, heerlijk!). Je kunt ook een hele stapel burgers tegelijk maken en een deel ervan (rauw of gebakken) invriezen. Zo heb je op drukke momenten toch je vegaburger klaarliggen.



RODE BIETEN BURGER

Ingrediënten

voor 8 burgers

2 centimeter verse gemberwortel, geschild en in dunne plakjes

100 gram bulgur of rijst

1 eetlepel pittige chutney

1 middelgrote rode ui, fijngehakt

2 eetlepels (volkoren)meel

(2 sneetjes oud brood)

een paar plakjes jonge geitenkaas

zout en versgemalen peper

ZO MAAK JE HET

Snijd de pruimen in stukjes en hak de walnoten. Rasp de bieten met een grove rasp en laat ze heel goed uitlekken in een zeef.

Doe de pruimen, bietjes, ui en gember in de keukenmachine en mix het kort tot een grove massa. Voeg zout en flink wat versgemalen zwarte peper toe, en vervolgens de gekookte bulgur (of rijst), de chutney en het meel. Kneed het geheel kort tot een deeg.

Verhit olie in een koekenpan met dikke bodem of anti-aanbaklaag. Maak ballen van het bietendeeg en druk ze plat in je hand. Bak de burgers mooi gaar in 5 minuten per kant.

Serveer ze tussen een broodje met een blaadje snijbiet of een mooi blad van jonge, verse bieten; heerlijk met een plak jonge geitenkaas.

TIP2

Het oud brood kun je gebruiken om het deeg wat droger te maken: vermaal het brood en voeg de kruimels toe tot het deeg droog genoeg is om er burgers van te maken. Je kunt de burgers ook vormen met twee lepels en ze meteen in de hete olie laten glijden. Let op dat je het vuur niet te hoog zet: de burgers zijn erg breekbaar en branden snel aan.

TIP1

Deze bietenburgers hebben een bijzondere smaak - een combinatie van aardig en zoet - die veel kinderen ook lekker vinden. Je kunt de pruimen vervangen door ander gedroogd zoet fruit (rozijnen of abrikozen). Houd je meer van robuust.

TIPS



Els Hartog helpt je om een creatieve bijbelpagina te maken.



Kijk naar de wereld om je heen; gebruik haar als inspiratie voor een tekening(etje): wolken, druppels, bloemen, de zon, bergen, water, bomen, een vogeltje ...

Als je niet zo goed bent in tekenen, kun je ook carbonpapier gebruiken om je tekening over te brengen. Bij bijbels met dun papier is overtrekken zelfs een optie.

Let eens op patronen; in tijdschriften, maar ook op je dekbed/sprei, kussens en kleding. Teken ze na en gebruik ze als achtergrond.



Gebruik geometrische en abstracte vormen en kleur deze in, of zet juist een paar vloeiende penlijnen op papier en kleur of verf deze in.

Twee of drie kleuren waterverf die in elkaar vloeien, kunnen al een prachtig resultaat geven!

Kleur alinea's met kleurpotloden in verschillende kleuren.

Gebruik lettersjablonen om woorden en teksten te schrijven, kleur deze in met kleurpotlood of waterverf en kleur de achtergrond eromheen in met Gelatos die je met een kwastje met water – niet teveel – uit laat vloeien.

Kies een drietal (of meer!) kleuren van je Gelatos-krijtjes en kleur je pagina in drie strepen in. Gebruik een babybilendoekje om de kleuren mooi in elkaar over te laten lopen.



Volg ons op Instagram: @sestraforyou
@biblejournaling.nl @elshartog

Durf gewoon te beginnen,
vaak ontstaat er vanzelf iets!

Boeken om dichtbij jezelf en de ander te komen



€ 15,95

Communicatiekracht

Met dit boek leer je niet alleen wie je bent, maar ook hoe je contact maakt met anderen. Als je je eigen communicatiekracht kent, kun je deze gebruiken als middel om je mooiste kant te laten zien en te schitteren.



€ 15,95

SESTRA agenda 2017

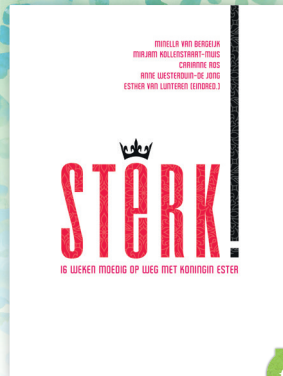
Vrouwen die willen schitteren, hebben hun leven op orde en willen alle taken en afspraken netjes op een rijtje houden. De nieuwe SESTRA agenda 2017 helpt daarbij: met allerlei tips, overdenkingen, invulpagina's en eye-openers om verbinding te maken met het geloof.



€ 14,95

Cock Grandia & Jentine Bogerd-Grandia Rijkdom van karakters

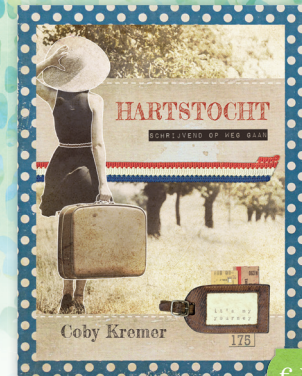
Verschillende karakters kunnen soms flink botsen, maar God heeft ons niet zo maar op die manier gemaakt: juist in die karakters verschillen kunnen we waardevol zijn voor elkaar en kun je verrijkt worden. Dit boek helpt je om elkaars gebruiksaanwijzing te ontdekken.



€ 14,95

Esther van Lunteren Sterk!

Fris en eigentijds dagboek voor vrouwen van nu. Hoe leef jij al christen in een wereld zonder God? Aan de hand van het leven van koningin Esther denk je hierover na. Thema's als grenzen stellen, feestvieren, oordelen, relaties en genade komen voorbij. Daarnaast bevat het boek interviews met sterke en vervolgte christenvrouwen.



€ 14,95

Coby Kremer Hartstocht

Dit werkboek helpt je op een inspirerende manier om in beweging te komen: het nodigt uit om op een frisse manier in je eigen levensverhaal rond te lopen. Met diverse creatie schrijftechnieken, vragen en opdrachten breng je zo je eigen levensweg in kaart.