

Wie ben jij als de storm om je heen raast?
Lezen is goed voor **je karakter** · Zuurdesem
10 ideeën die op je **lachspieren** werken
DIY · **warmte en geborgenheid**
Mooie jassen mode

Sestra

Een warme deken

Met sfeervolle
kaarten én
14 dagen
dagboek

Sestra helpt je om je geloof te verbinden met je dagelijks leven. Sestra wil samen met jou op zoek gaan naar wie je écht bent en hoe jij wilt leven met de mensen om je heen. Hoe kun jij je talenten ontdekken en inzetten? En waar vind jij rust en ontspanning? Ons uitgangspunt is dat elke vrouw onbezorgd en vrij moet kunnen leven, omdat God ons vrijheid geeft.

Een vrouw zoals jij past niet in een hokje en ook niet in één boek. Daarom maken we een waaiër aan boeken, zo kleurrijk en divers als vrouwen zelf zijn. Er is altijd een Sestra-boek dat bij jou past!

- **Dagboeken**
- **Persoonlijke ontwikkeling**
- **Bijbelstudie**
- **Creativiteit**
- **Gezin**
- **Zelfhulp**
- **Magazines**
- **Romans**

Volg ons ook online



SESTRA.NL

Voor blogs die over jou gaan



SESTRA.NL/NIEUWSBRIEF

Voor de zondagse overdenking en alle updates rond Sestra



INSTAGRAM.COM/SESTRAFORYOU

Voor dagelijkse inspiratie



FACEBOOK.COM/SESTRAVROUW

Voor inspiratie, tips, blogs, vragen en inspirerende boeken en auteurs

VOOR INSPIRATIE EN BEMOEDIGING

10

GELOOF

12
INHOUD GELOOF

14
PORTRET

Annemarie Wilbrink

‘Onze kinderen zien dat wij voor ons huwelijk geknokt hebben’

16
Wat er met je gebeurt als de wereld verandert

22
MOOI
Wonen

25
ARTIKEL:
Lees een boek en vorm je karakter

30
DIY
Natuurlijk geborgen

45
In balans met je emoties

51
MODE
Als gegoten

55
COLUMN
Hoopvolle centen

56

HOOP

58
INHOUD HOOP

60
PORTRET

Carine Bouwman

‘Ik heb ontzettend veel verbondenheid gevoeld’

62
Jouw (t)huis als schuilplaats

66
RELAX
10x pretlichtjes

70
INTERVIEW
Marja heeft weinig, maar deelt veel

72
AGENDA
Winter 20/21

79
DAGBOEK
Toegewijd

92
LICHT
Lifestyle

97
COLUMN
Le paradis, c’est ici

98

LIEFDE

100
INHOUD LIEFDE

102
PORTRET:

Janine Hamhuis

‘De armste mensen krijgen niets; dat vind ik echt een groot onrecht’

104
Een faalverhaal

108
Boeken & podcasts

114
INTERVIEW:
Daniëlle Heerens
Een stapel bemoedigen in onzekere tijden

120
LIFESTYLE
Goud

123
MINIWORKSHOP -
Zuurdesem

129
INSTA-CHALLENGE
Dagelijkse kiekjes

130
COLUMN -
Stil, té stil



Deze verhalen zijn van de cover.

Sestra

ÉCHT LEVEN IN VRIJHEID



Tips voor je dagelijkse portie rust

ADVERTENTIE

DAGBOEKEN



MAX LUCADO

Samen leven uit genade

Bijbels gezinsdagboek

Samen leven uit genade is een praktisch gezinsdagboek van Max Lucado voor ouder en kind samen. Elk van de honderd dagboekteksten biedt een tekst voor ouders en een tekst voor kinderen over hetzelfde onderwerp. Zo kunnen ze elk hun eigen tekst lezen en er daarna samen over praten en bidden. Ook worden bij elk onderwerp vragen gesteld om verder over na te denken en te bespreken.

€ 20



JONI EARECKSON TADA

Diamanten in het stof

366 sprankelende dagteksten

Met meer dan 200.000 verkochte exemplaren is 'Diamonds in the Dust' een favoriet onder de dagboeken geworden. Deze 366 meditaties werden geschreven vanuit het perspectief van een vrouw die het leven in een rolstoel leeft, over het lijden en tegelijk de hoop, vol van de wijsheid van de Bijbel.

Joni Eareckson Tada (69) is wereldwijd bekend als spreker, schrijver, presentator, kunstenaar en als de oprichter en directeur van de stichting Joni and Friends.



€ 22,90



SARIANNE VAN DALEN

Een nieuwe dag

Laat los en leef

Dit dagboek gaat over herstel, vanuit God en in het gewone alledaagse leven. Er kan zoveel in het leven zijn dat je in de weg zit. In dit dagboek leer je met Gods hulp toch stappen te zetten. Niet vanuit de gedachte dat een leven perfect moet zijn, maar omdat God je elke keer in liefde weer daartoe uitnodigt. Het boek staat uit honderd dagboekstukjes met praktische oefeningen en ruimte om zelf te schrijven.

€ 16,99

CADEAUTIPS!



Dagboek voor mannen

BEAR GRYLLS

Brandstof voor de geest

Dagelijkse overdenkingen

In dit boek deelt Bear Grylls voor het eerst de verhalen over zijn meeste gedurfde expedities. Van verhalen over zijn parachutesprong waarbij hij zijn rug brak tot verhalen over zijn 'bijna dood'-ervaring in een storm vlak bij de kust van Groenland. Bear laat zien dat elk avontuur gegrond is in zijn christelijke geloof.

€ 24,90



Een heerlijk romantisch avontuur

RACHEL LINDEN

Dans van de bijen

Sestra Roman

Op haar 26ste ziet Mia West haar leven al helemaal voor zich: een villa in Seattle, een betrekking als bakker bij The Butter Emporium en haar eerste liefde – haar vriend Ethan – aan haar zij. Maar wanneer Ethan aangeeft 'wat ruimte voor zichzelf nodig te hebben', valt Mia's zorgvuldig geplande toekomst in duigen. Losgeslagen als ze zich voelt, sluit Mia zich aan bij haar vrolijke huisgenote Rosie voor een humanitaire wereldreis.

€ 22,95



Musthave! De nieuwe peuterbijbel

WILLEMIJN DE WEERD

Peuterbijbel

In deze Peuterbijbel van Nederlandse bodem vind je veertig bijbelverhalen voor je peuter. Na elk verhaal is er een opdracht op peuterniveau: schommelen in een boot, regengeluiden nadoen of muziek maken voor God. De sfeervolle illustraties van Marieke ten Berge nodigen je peuter uit om te kijken, alles aan te wijzen en te benoemen. Voorlezen is een feestje en zorgt met deze Peuterbijbel voor heerlijke en onvergetelijke momenten.

€ 24,99



Als je de veelkleurige kleden van Living Maroc ziet, weet je vast meteen een fijn plekje in huis om een exemplaar neer te leggen. Wat een prachtige combinatie van stijl, warmte en kleur! Alle kleden worden handgemaakt door Berbervrouwen in coöperaties. Dit initiatief helpt de vrouwen om hun weeftradities in stand te houden en daar inkomsten mee te verwerven.

Kijk eens op livingmaroc.com voor prachtige voorbeelden. Prijs op aanvraag.



Samenstelling: Janneke Burger



STIJL & WARMTE



OUDE STOFFEN

Notitieboeken heb je nooit genoeg, en anders zijn ze een geweldig cadeau. Wilma Seijbel liet prachtige notitieboeken maken van oude stoffen. De omslagen zijn fotografische weergaven van de originele stoffen, zoals die in een oud stoffenboek zijn aangetroffen. De stoffen dateren uit het einde van de negentiende eeuw. Het formaat is A5, met puntenraster (dots) en 288 pagina's, inclusief elastiek en leeslint.

Op uitgeverijkarmijn.nl kun je de notitieboeken bestellen, of natuurlijk bij de kantoorboekhandel, voor € 24,95.

VROLIJK

In een grauwe wereld kan een beetje kleur je vrolijk maken. Anita Stoof draagt daar met haar kleurrijke en ambachtelijke kunstwerken aan bij.

Je kunt ze kopen op een ansichtkaart, nog mooier zijn de posters die je via [webwinkel iamfy.co/shop/anita-letuve](http://webwinkel.iamfy.co/shop/anita-letuve) met PayPal kunt betalen.

Ze zijn te koop vanaf € 15,-.

Engel in huis

Je kent ze wellicht van hun zeep- en shampootabletten. In de studio van Babongo ontwikkelden ze nu ook een kaars, gemaakt van koolzaadwas en daardoor volledig plantaardig. Wie geef jij deze winter een licht-engel cadeau?

Via babongoshop.nl koop je de kaars vanaf € 14,95.

GOEDE SMAAK

Duurzame producten vind je niet altijd zo gemakkelijk in stenen winkels, maar wel in webshops. Bij Munt & Zo verkopen ze prachtige kaarsen, maar ook thee met een goed verhaal. De theetjes van Het Theezaakje zijn verpakt door mensen met afstand tot de arbeidsmarkt.

Kijk eens bij muntzo.nl om jezelf of een ander te verwennen!



IN BALANS MET JE EMOTIES

Een wankel evenwicht



Het jaar 2020 gaat gepaard met nogal wat emoties. Angst, onzekerheid, stress, verdriet ... Wat zijn emoties precies? Waarom heb je ze? Wat brengen ze je? Wat brengen ze je níét? Hoe herken je emoties en hoe kun je ze inzetten? Vragen genoeg om in de materie te duiken, maar we beginnen met slecht nieuws.

Tekst: Annemarie van Heijningen

Beeld: Marijke ten Cate

Een paar dagen nadat ik van de eindredacteur het verzoek kreeg om een artikel over emoties te schrijven – liefst persoonlijk en vooral een beetje luchtig – bereikte me slecht nieuws. Wat het was, houd ik liever voor mezelf (een béétje privacy mag ik nog wel hebben, vind ik), maar het bericht was naar en mijn hart was zwaar. ‘Ik wil wel iets over emoties schrijven en daarbij persoonlijk zijn,’ antwoordde ik haar, ‘maar erg luchthartig zal het niet worden.’ ‘Dat is oké’, reageerde ze, ‘wat dicht bij jezelf en bij jouw situatie ligt, kan juist heel authentiek worden.’

Evengoed aarzelde ik. Deed het recht aan mijn pijn om deze meteen in te zetten voor een artikel? Kon ik niet beter mijn laptop voor een week of wat aan de wilgen hangen om ruimte te geven aan de rafelranden van het leven? Tegelijkertijd verlangde ik naar handvatten, orde in de chaos van gedachten en gevoelens. Het schrijven van een artikel kon structuur bieden. Bovendien wilde ik graag weten hoe je verdriet bewegingsvrijheid geeft, zonder erin te zwelgen.

Koudwatervrees

Emoties in goede banen leiden, kan een complex klusje zijn. Van de vier basisemoties die we kennen (blij, bang, boos en bedroefd – andere emoties zijn daar weer een afgeleide van), zijn vooral de laatste drie ingewikkeld te kanaliseren. Omdat vreugde in essentie dé emotie is waarvoor we geschapen zijn, levert deze ons weinig problemen op. Als je blij bent, ben je blij. Je schreeuwt, danst, lacht, viert, dankt, trakteert; mogelijkheden te over. Woede, angst en verdriet horen van oorsprong níét bij ons, en daar begint onze neiging tot verdringen, voor ons uit schuiven, negeren. Je wilt heus wel ‘leren zwemmen in een zee van verdriet’ (quote van Ingrid Trobisch

nadat haar man in 1979 stierf), maar je weet bij voorbaat dat het zwaar gaat worden. Je hebt koudwatervrees, je treuzelt; je besluit op de valreep toch iets anders, iets eenvoudigers

‘ALLE RAMEN VAN DE PASTORIE KREGEN EEN BEURT, HET KIPPENHOK WERD UITGEMEST, DE HOGEDRUKSPUIT WERD OP DE TEGELS GEZET’

te gaan doen. Maar, zoals Ann Voskamp simpelweg schrijft: ‘Gevoelens zijn er om te voelen, daar zijn het gevoelens voor.’ Want emoties hebben nut. Ze vormen de drijfveer van ons gedrag en wijzen ons aan wat we nodig hebben. Emoties brengen ons in beweging en sporen ons aan verbinding te zoeken met onze medemens. Reden genoeg om ze serieus te nemen.

Klaagtaboe

‘De bezige bij heeft geen tijd voor verdriet’, schreef de Franse

auteur César Oudin rond 1600 na Christus. 'Niet klagen, maar dragen', dichtte Nicolaas Beets. Versregels als vrome voorloper van ons weinig subtiele: 'Niet lullen, maar poetsen.' Een houding die lijkt te zijn ingebakken in onze West-Europese cultuur. Calvinisten zijn we, met een hoog arbeidsethos en in zekere mate hard voor onszelf. Niet lullen, maar poetsen ... Ha, in geen tijden heb ik zo hard gewerkt als de dag na het slechte nieuws. Alle ramen van de pastorie kregen een beurt, het kippenhok werd uitgemest, de hogedrukspuit werd op de tegels gezet. Geen oortjes in met Spotify of Storytel; terwijl mijn lijf verbeterd voortploeterde, nam mijn brein de tijd voor gedachten en gebeden. Het voelde fijn, maar toen ik 's avonds meer dood dan levend op bed neerplofte, vroeg ik me onzeker af: was dit nu zwemmen of verdringen? En toen was er weer een dag.

Geen zorgen voor morgen

In een van zijn artikelen beschrijft auteur en theoloog Reinier Sonneveld hoe Jezus zijn bekende 'geen zorgen voor morgen'-uitspraak heeft bedoeld: 'Jezus zegt niet: maak je helemaal nooit zorgen. Hij zegt: maak je geen zorgen voor *mó*rgen. Voor vandaag heb je dus gewoon je zorgen. Dat hoort erbij. Je bidt daarom ook niet voor al je behoeften voor de rest van je leven, maar voor je "dagelijks" brood, je behoeften van deze dag. Jezus houdt het behapbaar, letterlijk. Zorgen over je hele toekomst, angsten voor alles wat kan gebeuren; dat is te groot. Kijk eens alleen naar deze ene dag.'

Makkelijk gezegd door Reinier, maar hoe doe je dat in de praktijk? Het is toch inherent aan onze angsten en verdriet, dat ze verder reiken dan vandaag? Je liefste heeft kanker, je kind een diagnose,

'KIJK NIET TE VEEL NAAR HET JOURNAAL, GOOGLE NIET TE VAAK, MAAR WIJD JE ACTIEF AAN DE SIMPELE DINGEN DIE VOOR VANDAAG OP JE BORDJE LIGGEN'

je vader beginnende alzheimer ... en je vraagt je af hoe het zal gaan, straks, over een jaar, over drie jaar, over tien jaar. Je zorgen maken gaat toch eigenlijk per definitie over de toekomst, want vandaag kom je doorgaans wel door. Tijd om deze denker telefonisch aan zijn jasje te trekken.

'Het is moeilijk', geeft Reinier toe. 'Jezus zei ook niet: "Het is verboden om je zorgen voor morgen te maken." Hij wijst je echter de richting aan om pijn en verdriet stap voor stap te ondergaan. Niet de zorg van honderd dagen in die ene dag. Probeer je bij het piekeren te houden bij de dingen die binnen jouw bereik liggen. Zodra je buiten jouw bereik gaat kniezen, wordt het groot, onoverzichtelijk, en steekt machteloosheid de kop op. Geef deze focus op vandaag vorm in gewoonten. Kijk bijvoorbeeld niet te veel naar het journaal, google niet te vaak, maar wijd je actief aan de

simpele dingen die voor vandaag op je bordje liggen: koken, spelen met je kinderen, een was in de wasmachine stoppen. En leef gezond. Zorg dat je slaapt (al dan niet met hulpmiddelen), blijf in beweging en snuif dagelijks een flinke portie buitenlucht op.'

Erin en eruit

'Het is ook belangrijk om in te zoomen en je eigen emoties te bekijken', gaat Reinier verder. 'Jij bént niet jouw emoties, jij hébt ze. Een mens is in staat om uit een emotie te stappen. Dat klinkt misschien zweverig, maar alleen al het besef dat je dat kunt, is een

vorm van eruit stappen. Het is belangrijk dat we in onze moeiten die beweging kunnen maken. Zoals Jezus dat deed in Getsemane. Hij zat vol in zijn emotie, smeekte de Vader of de drinkbeker van het lijden aan Hem voorbij mocht gaan. Maar even later werd Hij kalm, raapte Zichzelf bij elkaar en gaf Zich over: "Laat niet mijn wil, maar de uwe gebeuren." Op Golgota zie je Hem vervolgens hetzelfde doen. Die beweging hoort bij het volwassen leven.'

WZIDAIWW?

Een laatste tip van Reinier: 'Een vraag die je kan helpen als het gaat om jouw emoties, is een variatie op het vroegere *What Would Jesus Do* (WWJD): Wat Zou Ik Doen Als Ik Wijs Was? Ieder mens heeft een wijze kant. Deze vraag helpt je niet alleen uit jouw emotie te stappen, maar ook die wijze kant te benutten.'

'WAT ZOU IK DOEN ALS IK WIJS WAS?'

MISSCHIEF NOG WAT VAKER IN GODS

NABIJHEID VERTOEVEN'

WZIDAIWW? Het zou de nieuwste armbandjestrend moeten zijn. Wat zou ik doen als ik wijs was? Misschien nog wat vaker in Gods nabijheid vertoeven. In mijn gedachten komt een zinsnede uit Psalm 119: 'Wanneer zult U mij troosten?' (vers 82, HSV) De onmacht in dit simpele zinnetje ontroert me. Ik pak mijn bijbel erbij, lees over verdriet en angst, en, even verderop, een hoopvol vastklampen aan de beloften van God: '... Uw woord [staat] vast in de hemel. Uw trouw duurt van generatie op generatie ...' (vers 89-90, HSV) Wat zou ik doen als ik wijs was? Dit zou ik doen als ik wijs was:

Angst

*Ik trek Uw woorden
als een deken
over me heen
tot aan mijn kin*

God, stop me in.

(Geert Boogaard)



Marijke ten Cate, bekend illustrator, ontdekte hoe bijzonder een stille, meditatieve omgang met de Bijbel is. In dit boek vind je deze prachtige illustraties en daarnaast een groot aantal Bijbelteksten. Ook vind je er aanwijzingen van Marijke om zelf met een Bijbeltekst, pen/penseel en papier aan de slag te gaan.

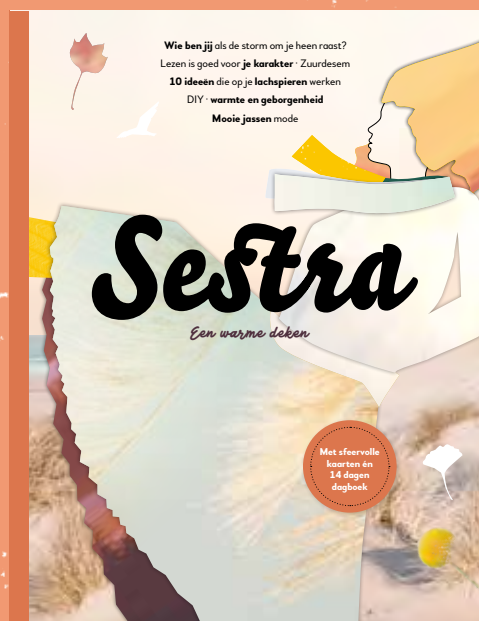
Mediteren op de Bijbel.
Lectio Divina in beeld,
Marijke ten Cate,
uitgeverij Ark,
ISBN 9789033802386,
€14,95

**YOU SAY
I AM LOVED
WHEN I CAN'T
FEEL A THING
YOU SAY
I AM STRONG
WHEN I THINK
I AM WEAK**

Lauren Daigle

liefde





**ALTIJD ALS EERSTE HET
SESTRA MAGAZINE ONTVANGEN?
NEEM DAN NU EEN
ABONNEMENT EN ONTVANG:**

1 jaar
voor maar
€ 35

- 2 x Sestra magazine (mei en oktober)
- 2 x Sestra mama (februari en augustus)
- Online videocursus opvoeding

**GA NAAR SESTRA.NL/MAMA
OF BEL 088 326 33 20**

Heb jij het ook altijd eens willen doen: zelf zuurdesembrood maken? Met deze recepten én de uitleg van broodbakker Levine van Doorne gaat het nu zeker lukken!



Bij een workshop brood bakken hoort een lunch met veel soorten brood. Tijdens een van die workshops vertelde een deelnemer dat ze zéker geen zuurdesembrood zou eten. Dat vond ze zo vies, het kon wel naar de varkens. Broodbakker Levine van Doorne hoorde haar aan en besloot de uitdaging aan te gaan. Bij de uitleg van de lunch vertelde ze die keer eens níet welke broodjes met gist en welke met zuurdesem waren gemaakt. En ja hoor, het favoriete broodje van deze dame was het zuurdesembrood! 'Ik snap het wel hoor', zegt Levine. 'Wij hebben bij zuurdesembrood al snel dat beeld van kleffe baksteentjes uit de reformwinkel. Eén snee, en je hebt genoeg gegeten. Gelukkig weten we inmiddels dat het ook anders kan. Ik merk juist dat veel mensen zuurdesembrood heerlijk vinden, vooral vanwege de smaak. Het bereidingsproces is langer en ingewikkelder, maar de smaak heerlijk!'

Uit de keuken van Levine

Levine van Doorne ken je misschien van haar website uitdekeukenvanlevine.nl. Sinds 2006 deelt ze daar recepten, waaronder veel broodrecepten. Daarnaast geeft ze workshops over het bakken van brood. Bovendien staan drie boeken op haar naam en komt dit najaar (november) haar vierde boek uit. Dat laatste boek – *Sodabrood uit eigen oven* – gaat over sodabrood: een brood zonder gist, dat rijst met behulp van baksoda.

WAT IS ZUURDESEMBROOD?

Nederlanders eten meestal brood dat met behulp van gist is gerezen. Dat is een vrij snelle manier om deeg te laten rijzen en af te bakken. Deze methode geeft een luchtig en gelijkmatig brood. Desembrood is gemaakt van meel, water, zout en – je raadt het al! – desem. Desem is een papje van roggemeel en water, dat enkele dagen zelfstandig is gerezen. Natuurlijke gisten in het meel zorgen voor een proces van fermentatie en gisting; lucht in het brood. Het spannendst is vaak het maken van de zuurdesem. Tijdens dit dagenlange proces moet je steeds wat water en meel toevoegen om je desem te voeden en verversen. Als het goed is, zit er dus leven in je papje: het bubbelt en pruttelt lekker! Omdat de desem op natuurlijke wijze is geproduceerd, vinden veel mensen dit brood gezonder dan brood met gist. Je proeft dat het brood met aandacht is ontstaan en gemaakt.

Thuis

Juist in het voorjaar, toen de coronacrisis ervoor zorgde dat iedereen thuisbleef, groeide het aantal volgers van de Facebookgroep De Zuurdesemclub. Het voornemen dat zo veel mensen hadden, werd nu echt in de praktijk gebracht. Toch vindt een grote groep het spannend om het hele traject met een desemstarter zelf uit te proberen. Levine: 'Het belangrijkste ingrediënt voor een desembrood is geduld. Je moet wachten, voeden, verversen en niet in de stress schieten. Ik merk in mijn workshops dat mensen dat "geduld hebben" spannend vinden. Ik zeg meestal: beschouw de desem gewoon als ingrediënt voor je brood. Maak het niet te groot, dat geeft alleen maar stress. Lekker laten pruttelen in plaats van bang zijn.'



Tips voor zuurdesembrood

- Het belangrijkste ingrediënt is geduld. Echt.
- Het deeg is altijd leidend. Verkijk je niet op tijden in receptuur, maar leer kijken naar het deeg. Ontwikkel 'deeggevoel', zodat je doorhebt wanneer jouw deeg toe is aan de volgende stap.
- Vergeet het kneden niet. Als er iets mis lijkt te gaan bij het rijzen van het brood, is het vaak al misgegaan bij het kneden.
- Je kunt geen brood kneden met een handmixer. Gebruik een standmixer, maar let op dat de motor niet oververhit raakt. In dat geval is het deeg waarschijnlijk te massief. Gebruik dan liever iets meer vocht.

LEKKER!



Natuurlijk houdt Levine zelf ook van brood. 'Een van mijn lekkerste broodjes

is wel het Levientje: met twee soorten rozijnen, pecannoten en koekkruiden. Heerlijk met een beetje boter of appelstroop. Of hartig: met kaas! Ik geniet ook erg van brood waarin zaden of pitten zijn verwerkt. Natuurlijk vind ik het nog altijd heerlijk om zelf brood te maken: het kneden, de rust, de concentratie. En altijd dat heerlijke moment als het uit de oven komt. Dan denk ik: dat heb ik toch weer zelf gemaakt!'

TRIX DOUWSTRA BEGON HAAR EIGEN DESEMSTARTER TOM



'Het volle, ietwat zoetzure aroma, en de vele luchtbelletjes in de starter lopen van vreugde over de rand van de pot als ze eruit mogen. Dat is Tom, mijn desemstarter. Tom, als in Tom de klimaatvriendelijke chef Tom Hunt, die met zijn enorme enthousiasme de liefde voor eigengemaakt desembrood weer in mij aanwakkerde tijdens de afgelopen lockdown. Tom leeft en is buiten de koelkast enorm actief. Dagelijks voer ik hem volkoren roggemeel en krijgt hij wat water te drinken. Wanneer ik dan de rust en zin heb om een brood te bakken, staat hij altijd voor me klaar. Samen met meel naar keuze en water is dit, naast wat kneed- en vouwwerk, het enige wat nodig is om een heerlijk brood met knapperige korst te bakken. De gedachte dat dit natuurlijke proces een voedzaam brood kan maken, is bewonderenswaardig en maakt me steeds dankbaarder voor elk brood dat lukt. De afwisseling van het werken met hoofd, hart en handen maakt het bakken van een brood voor mij een aangename en ontspannen bezigheid.'

Trix Douwstra

Instagram: [@trix_living_the_seasons](https://www.instagram.com/trix_living_the_seasons)

KÚS HET GELUK, DAT JE IS TOEVERTROUWD

Ida Gerhardt

 /sestra



9 789492 831750 >