

wimke tolsma



Wimke

FRIES GELUK - ZELF MAKEN



Fries Geluk

Fries geluk zit in kleine dingen. In een doosje verse eieren van de kippen van mijn vader, uitwaaien op de dijk van Hindeloopen of een stukje oranjeboek bij de koffie. Het zijn juist die *smûke* (gezellige), kleine momenten waarop ik me realiseer hoe fijn het is om in Friesland te wonen. Friesland is mijn ultieme thuis. Als Guus Meeuwis zingt over Brabant en 'Zo trots als een Fries', krijg ik *pikevel* (kippenvel). Ja, ik ben een trotse Fries!

Op pagina 10 en 11 vertel ik je alles over *smûk*. Wat het voor mij betekent, en hoe jij je leven ook *smûker* kunt maken.

liefs, wimke

Lente



- 18 Mini-kas van lege potten
- 23 Servetten met groente verven
- 29 Lampions voor lichtslinger
- 33 Natuurlijke huisparfum
- 34 Vlierbloesemlimonade
- 37 Een plantenpers
- 43 Boeketje in textiel
- 44 Bellenblaasstokjes
- 48 Citroensorbetijs
- 51 Een tafelkleed batikken
- 52 Geverfde paaseieren
- 58 Gehaakte pannenlappen
- 63 Tuinkruiden in blikjes
- 64 Zaadbommen
- 69 Een plant jar



Zomer

- 75 Bijenwaskaarsen
- 76 Zeepjes
- 79 Gehaakte zomertas
- 84 Geurschijven
- 87 Borduurring met tekst
- 91 Slingers van restjes textiel
- 92 Reisdagboek
- 97 Buitenkaarsen
- 100 Zomerse jam
- 108 Wandhanger met pompons
- 112 Kleihangertjes
- 117 Lunchzakjes
- 121 Bodyscrub
- 125 Planten in een vaas
- 129 Geknoopte wandhanger

Herfst



Winter



- 134 XXL-wandhanger met kastanjes
- 139 Friese duimpjes
- 144 Smorespot
- 147 Geknoopte kleedjes
- 152 Kweekpotjes
- 155 Slingertje van mandarijnenschillen
- 156 Friese pepernoten
- 159 Favoriete kruidenthee
- 160 Liefelings chai latte
- 165 Kastanjes poffen
- 166 Appelchips
- 174 Advent-aftelkaars
- 179 Fries suikerbrood
- 180 Warme cranberry-limonade
- 184 Weefraam
- 187 Weven met groen

- 191 Betonnen kandelaar
- 192 Kerststerren van knijpers
- 195 Bessenkrans voor de vogels
- 198 Een mini-kerststal
- 205 Borrelplankjes branden
- 206 Kerstslinger
- 209 Gehaakte muts
- 210 Gods eye-hangertjes
- 214 Wandkleed met was en textielverf
- 218 Kerstboomhangertjes
- 222 Winterwonderland in een vaas
- 225 Peperkoekmannetjes
- 226 Kerstballen opleuken
- 233 Himmeli-hangertjes
- 237 Kerstkrans

‘Denen
hebben hygge,
Zweden
lagom,
Japanners
ikigai,
wij hebben
smûk’

In Friesland weten ze allang waar je
gelukkig van wordt: maak je leven meer
smûk. (lett. ‘gezellig en warm/ behaaglijk’)

Zie het geluk in kleine dingen, de wind
in de zeilen, de zon die schittert op het
water. Om je eigen kleine geluk te maken
en ook thuis te genieten van smûk,
heb je niet veel nodig.



Maak het

Smûk

Woon je buiten Friesland, dan is de kans groot dat je nog nooit van het woord smûk hebt gehoord. Tot nu dan, want ik vertel je graag alles over smûk. Wat het is, wat er zo mooi aan is en hoe jij jouw leven een beetje smûker kunt maken.

Gezellig, knus én eenvoudig

Geboren en getogen in Scharnegoutum, leerde ik al jong de betekenis van smûk. Smûk, dat was een spontaan bezoekje aan pake en beppe (opa en oma) of op zondag wandelen in het Rijsterbos. Het was geconcentreerd knutselen om iets moois te maken met materiaal dat je kon vinden in huis of buiten, bijvoorbeeld net mooie herfstbladeren. Gezellige, knusse en eenvoudige momenten, die noemden we smûk bij ons thuis. En als het smûk was, was het goed. Dan maakte het niet uit als we halverwege de wandeling zeiknat regenden, of dat het knutselwerkje mislukte. Het ging om het moment dat je aandacht had met en voor elkaar.

Fries geluk

Als kind vond ik deze momentjes de normaalste zaak van de wereld. Toen ik ouder werd, realiseerde ik me dat het een voorrecht is om dat als kind al te leren. Of het te maken heeft met mijn Friese roots? Het zou zomaar kunnen. Friesland wordt ook wel het Scandinavië van Nederland genoemd vanwege de rust, ruimte en het water. En ook de afwisseling van de landschappen, zoals Nynke de Jong het mooi omschreef toen ik haar vroeg om Fries geluk te omschrijven: *'De afwisseling in landschappen en het uitzicht op zo'n klein stukje Nederland. Wanneer ik met mijn voeten in de Waddenzee sta, lijkt de wereld heel anders dan wanneer ik op het Aekegerzand van Appelscha staan. De bossen in Gaasterland geven me een heel ander gevoel dan de Friese Meren die er hemelsbreed maar een paar kilometer vandaan liggen.'*

Als je het mij vraagt, draagt ook de nuchterheid die ik in veel Friezen zie bij aan ons geluksgevoel. 'Doch mar gewoan' (doe maar gewoon) lijkt de favoriete uitspraak van veel Friezen te zijn. Hypes en trends: veel Friezen doen er vaak niet aan mee. Die noemen de 'gym' nog altijd de sportschool en ze gaan niet 'hiken' maar wandelen. Wij Friezen halen de kruimige aardappelen het liefst bij de boer en drinken een glas koude sûpe (karnemelk) bij ons brood. Een beetje stug, dat zijn we misschien wel. Maar juist omdat we zo stevig met beide benen op de grond staan, blijven we dichtbij onszelf. En misschien maakt dat ons wel zo gelukkig.

Bij ons thuis

Nu ik zelf een gezin heb – samen met Wopke heb ik twee dochters: Bente en Madee – vind ik het leuk om samen met elkaar dingen te ondernemen. Om een veldboekje te maken van bermbloemen, of naar de bakker te fietsen voor een stukje oranjekeek. Afgelopen kerst knutselden we samen een kerststal in elkaar van een oud mandarijnenkistje: de meiden hebben er een week lang pret van gehad. Het zijn telkens weer die smûke momenten waarop ik me realiseer hoe fijn het is om iets nieuws te maken met de spullen die je al hebt, met je favoriete mensen om je heen.

Altijd bezig

Fijne momenten moet je delen vind ik. Dat doe ik dan ook in dit boek. Ik schreef het voor iedereen die een beetje creatieve hulp kan gebruiken. Voor iedereen die – net als ik – niet geboren is met een groot talent voor knutselen of veel oog voor detail, maar er wél heel gelukkig van wordt om *dwaande* (bezig) te zijn. Ik laat je graag zien dat je niet veel nodig hebt om je eigen geluk te maken. Bijvoorbeeld hoe je zelf buitenkaarsen kunt maken van oude augurkenpotten (superleuk voor lange zomeravonden), en hoe je de eerste madeliefjes van de lente kunt gebruiken om je gekookte eieren een heel bijzondere afdruk te geven. Maak in de winter de mooiste kransen en zoek in de herfst naar tamme kastanjes: gepoft zijn ze het allerlekkerst.

Je ziet het: ideeën genoeg om je eigen geluk te creëren. Maak jouw leven ook smûk.

liefs, wimke

Psst... Wil je je creatie uit dit boek online met me delen? Je kunt me vinden via @wimketolsma.

Benodigdheden

In dit boek staan in totaal 60 eenvoudige zelfmakers. Zelfmakers die iedereen kan maken, en jouw leven het Smûk-gevoel geven. Duik in (keuken)kastjes en je zult veel basis ingrediënten voor de zelfmakers vinden.

Wat heb je nodig

- Glazen potten in verschillende maten (van jampotten tot augurkenpotten)
- Bolletjes wol en andere garens (acryl of katoen)
- Haaknaald
- Houten knippers
- Verse bloemen
- Planten (en/of stekjes)
- Scharen (stofschaar, borduurschaartje, huishoudschaar etc.)
- Restjes stof
- Zelfdrogende klei
- IJzerdraad
- Lijmpistool
- Kralen
- Plankjes
- Soja- of bijenwas
- Borduurnaald
- Verf
- Penselen en kwasten
- Fruitkistjes
- Doosjes
- Mooie papiertjes (cadeaupapier, servetten, of restjes behang)
- Gedroogde bloemen (kamille, lavendel, rozenblaadjes)







groente is
haast soep
ook een fijne
basis voor
soep.



when life gives
you lemons
make
icecream

LATEN WE CITROENSORBETIJS MAKEN



groom!

Een plant jar

Planten in huis vind ik onmisbaar. Het geeft iets huiselijks en persoonlijks. Overal heb ik ze staan, van de wc tot op zolder. Er wordt ook wel eens een plant vergeten en dan is hij soms niet meer te redden. Voor die planten is een 'plant jar' hartstikke handig. Zet een plant in een grote weckpot en hij heeft geen water meer nodig.

Wat heb je nodig

- grote weckpot
- mos
- potgrond voor kamerplanten
- planten (planten die geschikt zijn voor in een pot zijn varens, vleesetende planten, de lepelplant of de graslelie)

Zo doe je het

Stap 1 Maak de pot goed schoon. Doe op de bodem een beetje potgrond. Leg hier overheen het mos en druk het een beetje aan.

Stap 2 Haal je plantje uit het bakje en verwijder zo veel mogelijk aarde van de wortels. Duw het plantje tussen het mos zodat het stevig vastzit.

Stap 3 Zet je 'plant jar' niet in de volle zon, maar op een lichte plek. Daar heb je geen omkijken meer naar!

ontdek het Frieze geluk



‘Denen hebben hygge, Zweden lagom, Japanners ikigai, wij hebben Smûk’

Je hoeft niet ver te zoeken om geluk te vinden. In Friesland weten ze wel waar je gelukkig van wordt; uitwaaien op de dijk bij Hindeloopen en een Frysk Dúmke bij een kop koffie. Het zijn de kleine geluksmomentjes die je leven smûk (letterlijk ‘gezellig en warm/behaaglijk’) maken. Blogster Wimke Tolsma vertelt je hoe je dat doet in *Smûk*. Je hebt namelijk niet veel nodig om Fries geluk zelf te maken. Keukenkastjes afspeuren is voor veel zelfmakers in dit boek al voldoende. Wimke bedacht ruim 60 eenvoudige DIY-projectjes en recepten, zoals het maken van warme cranberry-limonade en appelchips tot een geknoopte wandhanger met kastanjes, huisparfum en een plant jar.

Heel veel ideeën om jouw leven meer smûk te maken.



9 789043 920223 >

www.wimke.nl
www.kosmosuitgevers.nl

KOSM • S

NUR 450
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen