ISABELLA NIEHAUS

. . . jy in Parys, Frankryk, geleer het om croissants, macarons (amandelkoekies) en quiches te maak?

***Isabella Niehaus**, voormalige SARIE-moderedakteur, stilis en spysenier van die Kaap, het in Junie 'n paar kookkursusse in Parys bygewoon. Sy's 'n gereelde toeris in dié stad, maar het nog nooit so energiek van 'n besoek teruggekom nie.*

Ek het 'n webtuiste, **myparisbook.com**, ontdek wat wenke gee oor wat om in Parys te doen. Daar het ek op kookkursusse afgekom, en dit het so lekker gelyk!

Ek kan kook, maar ek kan nie bak nie. Wie is nou nie mal oor 'n croissantjie nie? En macarons is mos deesdae die in-ding. Toe besluit ek om te leer hoe om dit te doen en bespreek saam met twee vriendinne vir die kursusse.

Die kursusse was kort – dit het net 'n oggend, middag of aand geneem. Daar was nooit meer as tien mense op 'n keer nie en dit was so lekker om saam met kursusgangers van verskillende lande te kuier.

As moderedakteur het ek gereeld Parys toe gegaan. Ek het ook al 'n paar keer op my eie gegaan. In al die jare het ek dieselfde roetes geloop, altyd warmsjokolade by Angelina gedrink, in dieselfde kerk 'n kersie vir my seun gaan aansteek . . . Dit was lekker om dié keer iets anders te doen – om deeg van *scratch* af te maak en dit te hanteer.

My broer, Dolf, is in Februarie oorlede. Dis asof ek sedertdien met ander oë na die lewe kyk. In my twaalf dae in Parys het ek die klein goedjies raakgesien. Ek was so geïnspireer deur die oorgawe waarmee die Franse alles doen. Ek het vol energie teruggekom." **– Charis Labuschagne**

Lees Isabella se blog op **sarie.com**

HENKO ROUKEMA

. . . jy hoor jy gaan saam met die ontdekkingsreisiger Mike Horn op die legendariese jeugseilskip die Pangaea vaar?

***Henko Roukema** (19) van Durbanville, Kaapstad, was onlangs een van 16 jong mense wat gekies is om tien dae op die dorpie Châteaux-d'Oex in die Alpe deur te bring waar hulle as deel van Mike se jeugontwikkelingsprogram tegnieke soos bergklim, touknoop, abseil, roei, navigeer en kompas- en kaartlees geleer het. Dié eerstejaar in maritieme studies aan die Kaapse Skiereiland Universiteit van Tegnologie is toe gekies om van 14 Augustus tot 5 September in Kanada saam met Mike op die seilskip Pangaea te vaar!*

Ek was van kleins af 'n buitelugmens en ek kan nie genoeg van avontuur kry nie. Ek het lankal daarvan gedroom om deel van dié programme te wees en was vreeslik opgewonde oor die geleentheid in Switserland. Ek wou Mike ook baie graag ontmoet. Hy het my net meer geïnspireer om dinge daar buite te ervaar en om 'n impak op die bewaring van die omgewing te hê.

Van die hoogtepunte in Switserland was die navigasietog oor die Alpe. Dit was deeglike ervaring vir wat ek in Kanada op die Pangaea en later in my loopbaan gaan nodig kry.

Ek is ook 'n ywerige brander- en lyfplankryer, seekajakroeier en menseredder. Ek het pas deelgeneem aan die Speedo Ice Swim Africa, 'n kompetisie waar ek die ysige water van die Nuwedam by Fraserburg in die Noord-Kaap aangedurf het. Ek is nou lid van die International Ice Swimming Association en kan aan groter internasionale kompetisies deelneem.

Maar vir eers kan ek nie wag vir die Kanadese avontuur nie. Mike gaan ons leer om deur die ysige water te navigeer en ons gaan die Inuïet-gemeenskappe [Eskimo's] besoek.

My droom is om eendag kaptein van 'n groot skip te wees. Mense besef nie watter intense opleiding en ervaring jy nodig het daarvoor nie. Ek sal graag eendag saam met Mike op die Pangaea as kaptein wil vaar."

– Martie Swanepoel Besoek: **www.mikehorn.com**

Hoe het jy gevoel toe.indd 3 2011/07/27 4:47 PM