APOFORÈTA

OKTOBER 2015

INHOUD

column: foodporn

gedicht: de pauze

interview met voedsel autoriteit Lysbeth

roddels…

koken met Meneer Righolt

fun facts

over eten

horoscoop

whats in your bag?

quotes

Mette van Dijk #foodporn

alle 0 reacties bekijken

Ik. Wil. Dat. Ook.

Sinds kort heb ik Instagram. Mijn volgersaantal staat momenteel muurvast op drie, ik heb ongeveer 6 vage foto's gepost en ik volg uit voorzorg alleen mensen die geen Nederlands spreken. Zodat ze straks niet opeens op de suffe verhalen onder mijn dood gefilterde kiekjes kunnen lezen, of iets anders ergs.

Ik ben dus geen geweldig instagrammer. Dat betekent echter niet dat ik niet veel tijd verspil aan dit, redelijk overbodige, sociale medium. Zo heb ik al meerdere zaterdagochtenden doorgebracht met het bekijken de #foodporn-plaatjes van overactieve Amerikaans-Australische gezondheidsgoeroes. Steevast gevolg: hongurr! En iets anders.

Naast mijn, redelijk logische, hongergevoel ontstaat er elke keer ook weer een andere vorm van onderbuikpijn. Steeds als ik mijn iets te dikke laag pindakaas de korstjes van mijn haastig opgevouwen boterham langs zie puilen, word ik overspoeld door het besef van een enorme knulligheidsfactor.

Hoewel de meeste foodbloggers beweren dat je in dertig seconden een prachtige boterham kunt fabriceren, is dit mij vooralsnog nog nooit gelukt. Zelfs wanneer ik een uur uittrek om een geweldig omelet te bakken, eindig ik met bruine, een beetje verbrande, aangekoekte stukjes ei in een oude koekenpan.

Hoewel ik weet dat Instagram één grote filterfabriek is en dat je het internet nooit moet gebruiken als bron van de waarheid, kan ik niet anders dan me af te vragen waarom ík niet zulk geweldig eten maak. Want het zijn niet alleen de Amerikaans-Australiërs die kunstig voedingsstoffen fotograferen. Zelfs mijn eigen vrienden (van vlees en bloed) plaatsen foto's van hun perfecte maaltijden. Zo at een vriendin van mij laatst prachtige sla, en slaat een vriend van mij elke dag een Latte Macchiato achterover waarvan het melkklopsel toch nog wel het meest op scheerschuim lijkt.

En op die manier word ik steeds onzekerder over mijn voedselcapaciteiten, en heb ik inmiddels het stadium bereikt waarin ik uit voorzorg alleen nog maar stiekempjes verschuild achter de flapjes van mijn tas saaie boterhammetjes naar binnen werk.

Oh, wat verlang ik toch naar al die geitenkaas-en-honing-met-gezouten-amandelen-en-peperchocoladedingen. Oh wat zou ik graag eens huisgemaakt pecannoten-dadel-munt-en-gojibessen-ijs eten.

Maar toen ik laatst in een biologisch restaurant een supergezonde, vegetarische, extreem dure panini met pijnboompitten en chiazaad erop bestelde, smaakte hij eigenlijk een beetje duf; de kaas was droog (want weinig vet) en de exotische kruiden die door het brooddeeg heen gekneed waren, maakten het geheel een beetje... hekserig. Maar natuurlijk klaagde ik daar niet over want, ik ben gezond en modern. Ik plaatste gewoon een foto op Instagram, met een leuk verhaaltje, en hield daarmee mijn drie volgers lekker voor de gek.

Want hoewel het best te eten was, dat #foodporn-voedsel, miste ik diep van binnen toch mijn kleffe pindakaas.

DE PAUZE

‘Nog een minuut’ denkt ze
Kijkend naar de klok
Haar hoofd leunend op een arm
En de stem over een andere held wegvagend

‘Weer een lange rij’ denkt hij
De rij vermijdend om een bal te trappen
Voedsel vergeten
En “gewoon geen tijd gehad” om te eten

‘Alweer hetzelfde’ denken ze
Broodtrommel openend
Ruilen met vrienden
En lachen om de rennende kinderen buiten

‘Nee, nog een minuut’ denken ze
Ook in de docentenruimte
Zonder irritante, luide leerlingen
Genieten in die 15 minuten rust

Amani Maniran

Interview met:

Lysbeth van Brederode

Door Julia van Reenen

Lysbeth werkt bij de Voedsel en Waren Autoriteit. Ik sprak met haar over wat de Voedsel en Waren Autoriteit allemaal doet en haar werkzaamheden.

Je werkt bij de Voedsel en Waren Autoriteit. Wat is dat precies?

De Voedsel en Waren Autoriteit is een overheidsorganisatie. Wij zorgen ervoor dat mensen en bedrijven zich aan de regels aan houden. Vooral bij horeca wordt er veel gecontroleerd.

Waar houden jullie allemaal toezicht op?

Wij beschermen de natuur tegen mensen die misbruik maken van de natuur, alleen maar om veel geld te verdienen. We zorgen er ook voor dat er alleen maar eerlijke handel in Nederland is.

Wat is jouw taak?

Ik ben een senior beleidsmedewerker bij de opsporingsdienst. Er is een kleine groep bij de Voedsel en Waren Autoriteit, die verkeerde dingen opspoort en invallen doen. Ik zit bij die groep. Ik geef voorlichtingen aan kleine bedrijven hoe ze beter en gezonder kunnen werken met voedsel. Mijn team bestaat voor het grootste deel uit rechercheurs. Die doen vooral de zoekingen. Ik informeer de staatssecretaris van economische zaken als er een zoeking is geweest, zodat ze het niet in de krant hoeft te lezen.

Wat is één van de beroemdste invallen die er onlangs zijn gebeurd?

Een tijdje geleden gebruikte heel veel grote bedrijven paardenvlees en noemden het rundvlees. Dat was heel groot in Nederland en kwam ook veel in het nieuws. Daarom denk ik dat dat wel één van de beroemdste invallen is.

Wat zou er gebeuren als de Voedsel en Waren Autoriteit zou verdwijnen in Nederland?

In het begin denk ik nog weinig, omdat bedrijven zich vaak wel aan de regels houden, maar op termijn zou er geen voedsel veiligheid meer bestaan. Mensen willen vaak zo goedkoop mogelijk voedsel kopen, dus het zou niet meer allemaal gezond zijn. Dat betekent dat je niet meer zo makkelijk veilig uit eten kan en dat je ook niet al het eten meer kan eten wat te koop is in de supermarkt.

Zijn jullie wel eens betrokken bij scholen?

We doen wel eens invallen bij scholen in de kantine. Dit doen we niet zo vaak. We doen het meestal niet als controle, maar pas als het bijna zeker is dat het misgaat. Dan gaan we wel eens zoeken, maar het is lang geleden dat er iets is gebeurd.

Wil je meer weten over de Voedsel en Waren Autoriteit?
Hier is een filmpje voor scholieren van het klokhuis:
http://www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/2662/Voedselcontrole

Hebben Fenne en Sam (1C) interesse in zoenles, die Fenne in de praktijk wil brengen met Pim en Sam met Tijn...??

Vinden Sophie en Thijmen (4e) elkaar stiekem heel erg leuk?

Hoeveel vriendinnen heeft Giel (1e) sinds Terschelling gehad?

Hebben Pelle en Isa (4e) een intiem moment gehad dat terug te zien was in het wangslijmvlieson-derzoek bij biologie?

Heeft Lars (5e) zijn aandacht van de vrouwelijke helft van de vierde klas verplaatst naar de mysterieuze Luka?

RODDELSSss

Pim (5e) blijkt erg goed te zijn in het imiteren van een stoomtrein en het nadoen van Shakira...

Kan de superlijm tussen Pleun en Stan (5e) door een breekijzer nog doorboord worden?

Wat speelt er tussen Jimi en Bloem (4e)?

Durven Demi en Jasper (5e) nu eindelijk voor hun liefde uit te komen?

Heeft David (5e) daadwerkelijk mevrouw Berk getackeld tijdens rugby?

XOXO Gossip Girl

Koken met meneer Righolt

In deze Apoforèta over eten gaat het natuurlijk niet alleen over het eten zelf, maar ook over het bereiden ervan. Eén leraar mag dan echt niet ontbreken: Meneer Righolt. Hij is niet mediaschuw en steekt zijn voorliefde voor koken zeker niet onder stoelen of banken, want 5 jaar geleden deed hij mee aan het programma Over de Kook.
10 vragen over eten, koken en de deelname aan Over de Kook.

Waar ontstond uw liefde voor koken?
Op mijn 16e werkte ik in de bediening van een pannenkoekenrestaurant. Bedienen vond ik niet heel erg leuk werk en dat werd waarschijnlijk opgemerkt, want ik werd doorgestuurd naar de keuken. Afwassen. Ook niet heel leuk, maar beter dan bedienen. Op een gegeven moment vroeg de chef of ik kon koken. Ik was niet eens in staat om een ei te bakken, maar koken leek aantrekkelijker dan afwassen, dus ik zei ja.
Met een beetje smokkelen en hulp hier en daar werd ik uiteindelijk pannenkoeken-bakker. Daar deed ik mijn eerste kookervaringen op. Tijdens mijn studie heb ik ook gewerkt als kok. Dat was heel leerzaam, vooral op het gebied van timing, plannen en het overzicht in de keuken bewaren. Op mijn 21e reisde ik door Azië. Onder invloed van het lekkere Aziatische eten en de kruiden groeide mijn liefde voor koken verder uit. Het koken begon echt te leven toen ik kinderen kreeg en elke dag een gezonde en lekkere maaltijd op tafel probeerde te toveren.

Hoe leidde deze hobby tot uw deelname aan *Over de Kook*?
Mijn schoonzus heeft me opgegeven. Dat had ik zelf nooit gedaan, hoewel ik het wel een leuk programma vind. Ik zag de deelname als een uitdaging. Over de Kook was een hele bijzondere ervaring. Je wordt continu van alle kanten gefilmd, staat in een kleine, onbekende keuken en het is enigszins stressvol.
De makers van het programma willen naast geweldige kookkunsten ook emoties zien, dus ze maken het niet heel makkelijk voor de deelnemers. Beetje plagen hier, saboteren daar en er zijn tranen op tv. Dat is de mindere kant aan het programma. Ik ging goed voorbereid de opnames in en dat resulteerde in goede cijfers. Een keer maakte ik een foutje door een te rijpe avocado te gebruiken, dat was jammer. De laatste dag was ik vergeten slagroom toe te voegen aan mijn ijs. Ik wilde niet voor heel Nederland voor lul staan, omdat ik het belangrijkste ingrediënt voor mijn ijs vergat toe te voegen. Ik moest het oplossen zonder dat iemand het door had. Uiteindelijk heb ik de slagroom in mijn koksmuts gestopt en ben daarmee naar de vriezer in de kelder gegaan. Geen camera die de slagroom gezien heeft!
Het ijs was heel goed gelukt en volgens mij heeft niemand iets doorgehad, dus mijn plan was geslaagd. Het dreigde nog bijna mis te gaan, toen ik ontdekte dat de vriezer op ontdooistand stond, (sabotage van het programma???) maar ik was er op tijd bij om het ijs te redden. Op een paar stressmomenten na was het een hele leuke en leerzame week.

Hoe kijkt u achteraf terug op uw deelname? Spijt?
Nee, totaal geen spijt. Ik kijk er nog steeds positief op terug. Ik heb veel geleerd van Robert Kranenborg, technieken en trucjes, maar vooral om puur en eenvoudig te koken. Ook heb ik veel over mezelf geleerd.
Ik was me er tijdens de opnames heel erg van bewust dat alles gefilmd werd. Elke opmerking zou te zien kunnen zijn op tv. De week na de opnames begon ik op het USG. Ik wilde niet meteen een verkeerde indruk maken door slechte grappen op tv, dus ik heb me ingehouden en de redactie heeft me gespaard. Gelukkig.

Wat waren de reacties van leerlingen, van collega's, van uw gezin?
Het gerucht dat de nieuwe geschiedenis- leraar te zien was in een kookprogramma op tv, verspreidde zich snel door de schoolgangen. Dit kwam mijn bekendheid op school alleen maar ten goede. De leerlingen waren heel positief en enthousiast.

Bij collega's oogstte ik naast positieve reacties ook veel bewondering, dat ik de opnames wist te combineren met een gezin en een baan…
Ze hadden zelf niet bedacht dat het geen live programma was. De opnames waren in de zomervakantie, voor het werk op school begon.
Mijn kinderen vonden het vooral heel grappig dat ze me op hetzelfde moment thuis en op tv zagen. Zij hadden eerder dan enkele collega's door dat het geen live programma was.

Wat vindt u van koken op school?
Ik vind het heel leuk om met leerlingen te koken. Tijdens de uitwisseling met Brno heb ik een kookworkshop gegeven. Ik heb ook wel eens op een studiedag met het horecateam voor alle leraren gekookt. Ooit speelde ik met de gedachte om op school leerlingen te leren koken, om ze voor te bereiden op hun studententijd. Dit realiseren bleek lastig omdat er nogal een aantal praktische vereisten zijn, zoals genoeg materialen, ruimte om te kunnen koken, geld etc. Niet echt handig voor op school, maar wie weet..

Heeft u ooit een carrière als kok overwogen?
Toen ik onderzoek deed op de universiteit en dagenlang alleen in een kamertje zat, heb ik daar wel eens over nagedacht. Met een vriend heb ik toen gekeken of we een restaurant konden beginnen of een eetcafé konden overnemen. Dit is er echter niet van gekomen. Als we realistisch gingen nadenken over de investeringen die het zou vereisen, de onzekerheid van de horeca die het met zich mee zou brengen en de tijd die er in gaat zitten, kwamen we snel tot de conclusie dat het plan geen werkelijkheid zou worden. Het is ook niet te combineren met een gezin. Het is goed om een hobby een hobby te laten zijn en daarnaast ben ik heel tevreden met mijn werk als leraar.

Is uw omgeving blij met deze hobby?
Ja, dat denk ik wel. Het heeft het integreren in het dorp waar ik sinds kort woon makkelijker gemaakt. Op feestjes duik ik altijd achter de barbecue en dan maak je met iedereen een praatje. Ik vind het ook leuk om te koken op feestjes en om er werk van te maken met kerst. Mijn kinderen vinden het heel leuk om samen te koken. Nu in mijn nieuwe huis hebben we een heerlijke, grote keuken, waar samen koken nog beter kan. En ze genieten hopelijk van het eten dat ik maak..

De hamvraag: Wat is uw favoriete en minst favoriete gerecht?
Heel lang nadenken…
Het lekkerste eten vind ik vis, maar alleen als het perfect gegaard is. In restaurants is dat vaak net niet het geval, dus daar bestel ik het niet. Aziatisch eten vind ik ook heerlijk.
Er is niet echt een gerecht dat ik niet lekker vind. Kant-en-klaarmaaltijden en dingen uit pakjes, nepsmaakjes. Dat is echt afschuwelijk.

Wat vindt u van de Hello Fresh hype op dit moment?
Ik snap dat het voor sommige gezinnen erg handig is. Je eet gezond, vers en gevarieerd, zonder dat je het zelf moet kopen en bedenken. Ik vind het zelf helemaal niks omdat de creativiteit van het koken dan weg is. Ik doe altijd zelf mijn boodschappen en vind het leuk om te bedenken wat we gaan eten, om iets origineels te verzinnen. Dat kan niet als bijvoorbeeld Hello Fresh dat al heeft bepaald.

Tot slot: Wat is er zo leuk aan koken?
Het leukste vind ik dat je zelf bereid wat je lekker vindt. De vrijheid die het met zich meebrengt, de ontdekkingen die je kunt doen door smaken en ingrediënten te combineren. Creatief zijn met eten. Maar ik maak het niet te ingewikkeld. Verse ingrediënten, pure en eerlijke smaken zijn genoeg. Koken als Jamie Oliver: degelijk en praktisch.

Veerle Schyns

food fun facts

Van urine en ontlasting kun je bier maken

Deipnophobia is de angst voor diners of grote maaltijden

Vlinders zullen bloed drinken als ze de kans krijgen

Over de hele wereld zijn vijftig mensen op dit moment dronken

In theorie kunnen mannen borstvoeding geven

David Bowie heeft iTunes voorspeld in een interview in 1999

Er is geen bewijs dat alcohol direct hersencellen doodt

In 2001 heeft Pizza Hut een bestelling afgeleverd op het ISS

IJsberen zijn linkshandig

De ontwerper van de Pringles-verpakking is gecremeerd en zijn as is in een Pringles-verpakking bewaard

Het belangrijkste voedselproduct voor de hele wereld is rijst

Het Duits heeft een woord voor het gewicht dat je in je maag voelt na een emotioneel moment (bijvoorbeeld het met iemand uitmaken) - Kummerspeck, oftewel 'verdrietvet'

Je smaakpapillen veranderen elke tien dagen

De oude Egyptenaren gebruikten rijstzemelen en jasmijn als zonnebrand

Als je een aardappel in stukjes snijdt en deze plant, groeit uit elk stukje een nieuwe aardappel

In de 19e eeuw was het woord 'dude' een belediging naar jongens die de laatste trends volgden

Amani Maniran

WAT ZIT ER IN MIJN ETEN?

Terwijl je 's ochtends je cornflakes naar binnen werkt kijk je naar het witte etiket op de zijkant van de doos. Van een aantal woorden weet je wat het betekent (vet is vet, suiker is zoet), anderen heb je wel eens voorbij horen komen in een dieetprogramma. Slaperig denk je: "Waarom zou ik willen weten hoeveel koolhydraten ik binnen krijg? Wat is het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten? Eiwit, dat zit toch alleen in eieren? Hoe kan dat in mijn cornflakes zitten?" Geen nood, want al je vragen komen hier aan bod!

CALORIEËN

Tijdschriften, kookboeken en afvalprogramma's doen je vaak geloven dat calorieën dikmakers zijn: hoe meer je ervan eet, hoe dikker je wordt. In werkelijkheid hoeft dit helemaal niet zo te zijn. Één calorie is eigenlijk één joule, dat wil zeggen: met 1 calorie kan je 1 gram water 1 graad verwarmen. Een calorie is dus eigenlijk gewoon energie, en iedereen weet dat je energie nodig hebt om de dag door te komen. Er zijn drie manieren waarop je deze energie binnen kan krijgen, namelijk via koolhydraten, vetten en eiwitten.

afbeelding: gezondheidsnet.nl

EIWITTEN

Eiwitten zijn, net als koolhydraten, moleculen. Proteïne (een ander woord voor eiwitten) kan verbrand worden als energie, maar het heeft ook nog een andere belangrijke taak: het zorgt voor de opbouw en het behoud van de spieren. Bodybuilders en powerlifters consumeren erg veel proteïne (één van de zeven maaltijden die Dwayne "*The Rock*" Johnson iedere dag eet bestaat uit een omelet van tien eiwitten). Een ander voordeel van eiwitten is dat het je snel een verzadigd gevoel geeft. Eiwitten bestaan uit ketens van aminozuren, aminozuren zijn belangrijke bouwstenen voor de spieren en het lichaam. Hoe langer de keten, hoe langer je lichaam erover doet het te verteren, en dus hoe langer je een vol gevoel hebt. De energie die in eiwitten zit wordt nog langzamer opgenomen dan die in langzame koolhydraten, maar afhankelijk van de intensiteit waarmee je sport, gebruik je niet al je eiwitten als energie.

Waar zit het in?

- Dierlijke eiwitten (eiwitten afkomstig van dieren): eieren, kip, magere kwark, rood vlees, witte vis
- Plantaardige eiwitten (eiwitten uit planten): soja, champignons, groente, noten (deze producten zitten daarom vaak in vleesvervangers.)

VETTEN

"Vetten zijn slecht voor je, dus je moet ze niet eten." Onjuist! Vetten zijn zelfs essentieel voor een gebalanceerd dieet, maar belangrijk is wel wat voor soort vetten je eet. Als je niet genoeg vet eet kan je een droge huid krijgen, of tekort aan vitaminen, omega-3 en omega-6. Vetzuren die in vetten zitten zijn ook belangrijk bij de groei of het herstel van je lichaam. Verzadigde vetten (margarine, roomboter) zijn hard bij kamertemperatuur en kunnen bij overmatig gebruik leiden tot verhoging van het cholesterol en hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten zijn over het algemeen genomen vetten die vloeibaar zijn bij kamertemperatuur (olijf- en visolie) en die worden gezien als gezonder en beter voor je lichaam, omdat ze je cholesterol kunnen verlagen en daarmee hart- en vaatziekten voorkomen.

Waar zit het in?

- Verzadigd vet: roomboter, frituur, margarine
- Onverzadigd vet: avocado, visolie, olijfolie, noten

afbeeldingen: gezondheidsnet.nl

KOOLHYDRATEN

Wat niet op je cornflakesdoos staat, maar wel van belang is bij het begrijpen van wat je eet, is het onderscheid tussen snelle en langzame koolhydraten. Om koolhydraten te kunnen verteren moet je lichaam de moleculen opbreken. Hoe groter het molecuul, hoe langer dat duurt. Snelle koolhydraten (vaak suiker) zijn dus kleiner en de energie kan sneller worden opgenomen in je bloed. Dit zorgt dus voor een snelle energieboost (sugar rush), maar vervolgens ook weer een sterke afname van energie, waardoor je moe wordt (sugar dip). Een ander gevolg van een dieet met veel snelle koolhydraten is dat je, doordat je de voedingsstoffen snel op kunt nemen en afbreken, snel weer honger krijgt. Snelle koolhydraten zijn wel erg goed als je een snelle korte inspanning moet verrichten, zoals 100 meter sprinten of een salto springen. Langzame koolhydraten (in vezels) zijn grotere moleculen. Je lichaam doet er langer over om ze af te breken en daardoor krijg je je energie geleidelijker in je bloed, je krijgt dus ook minder snel weer honger.

Waar zit het in?

- Snelle koolhydraten: producten met suiker, zoals ijs, koekjes, snoep, taart, maar ook in fruit.
- Langzame koolhydraten: groente, noten en zaden, volkoren brood en rijst, quinoa

WAT BETEKENT DIT VOOR DE DOOS MET CORNFLAKES?

Nu je begrijpt wat er op het etiket staat kan je aan de hand van hoe je je voelt bepalen wat je wilt eten. Ga je zo sporten?
- Koolhydraten!

Heb je een lange dag voor de boeg?
- Eiwitten!

Heb je al de hele dag honger?
- Vetten!

Eet smakelijk!

Anna Konijnendijk

weegschaal
23 september –
22 oktober

Jouw levendige karakter heeft een sterke behoefte aan afwisseling. Je zit vol fantastische plannen en voelt aan dat het tijd is voor iets nieuws. Met doorzettingsvermogen en daadkracht kan jij alles bereiken Weegschaal. Geloof in jezelf!

schorpioen
23 oktober –
20 november

Hoewel de tijd steeds sneller weg lijkt te tikken, groeit jouw *to-do list* met de dag. Al deze taken, plannen en projecten maken echter niet dat er geen plezier mag worden gemaakt. Zoek een balans tussen vrije tijd en verplichtingen! Je zult zien dat je hier veel voldoening uit haalt.

boogschutter
21 november –
20 december

Gisteravond werd je plotseling overspoeld door een golf van creativiteit. Dergelijke ingevingen heb jij wel vaker, maar vaak blijken dingen makkelijker gezegd dan gedaan. Groot denken kan geen kwaad, maar onthoud voor deze keer ook: hou het klein.

steenbok
21 december –
20 januari

De stilte van de herfst doet langzaam maar zeker zijn intrede, zo ook in jouw persoonlijke agenda. Het lijkt wel alsof er de komende tijd niks leuks meer op de planning staat. Geen zorgen Steenbok, bewaar je geduld. Het tegendeel zal waar blijken te zijn!

waterman
21 januari –
18 februari

Het liefst zou je de hele dag in bed blijven liggen. Dat komt doordat de maan deze maand te vinden is in de dromenzonde van jouw horoscoop. Iets dat ook zorgt voor een *boost* van creativiteit en dynamiek in je liefdesleven. Maak hier gebruik van!

vissen
19 februari –
20 maart

Zuchtend heb je afgelopen week toch maar weer je winterjas uit de kast getrokken. Deze sobere tijd van het jaar vind jij als energieke vis maar niks en dat laat je merken. Kijk echter ook eens naar de positieve dingen om je heen. Je zal zien dat je daar veel kracht uit kan putten!

ram
21 maart –
20 april

De afgelopen dagen voel jij futloos. Je lichaam schreeuwt om rust. Het is duidelijk tijd om eens lekker met een kopje thee op de bank te gaan zitten. Laat de boel de boel en neem tijd voor jezelf. Morgen is er weer een dag!

stier
21 april- 22 mei

Afgelopen tijd leken veel dingen in jouw leven een beetje rommelig te verlopen. Maar geen zorgen Stier, je krijgt de kans om alles recht te zetten. Helderheid en stabiliteit zijn op komst. Geloof in je eigen kracht en durf of je gevoel te vertrouwen!

tweelingen
23 mei – 20 juni

Keuzes maken is niet iets waar tweelingen goed in zijn. Beslissingen, groot of klein, het liefst stel je ze uit. Maar zelf weet je stiekem ook wel dat het zo niet werkt. Wees duidelijk naar je omgeving en naar jezelf. Nu is de tijd om knopen door te hakken, dus wees standvastig en neem een besluit!

kreeft
21 juni – 20 juli

Van alle sterrenbeelden ben jij het meest gepassioneerd. Het dagelijkse leven beleef jij met volle intensiteit. De activiteit van Mars en Pluto zorgen voor een adrenaline-kick in jouw omgeving. Nu is het tijd, lieve kreeft: waag die gok en ga uitdagingen aan. *Living on the edge.*

leeuw
21 juli –
22 augustus

De sterren hebben het je de afgelopen dagen erg moeilijk gemaakt, waardoor je erg op jezelf gefocust bent geweest. Vergeet echter niet in je vrienden te blijven investeren. Zij zullen er altijd voor je zijn om je te steunen!

maagd
23 augustus –
22 september

Zelf leg je de lat hoog. Je probeert aan alle verwachtingen te voldoen en iedereen te helpen, want mensen teleurstellen is niks voor jou. Ambitie is een prachtig iets, maar lieve maagd, denk ook aan jezelf! Met een mix van zelfvertrouwen en fantasie zul jij alles gedaan krijgen!

Pien de Ruiter

WHATS IN YOUR BAG ?

Wij vroegen leraren om hun tas speciaal voor de APO te legen en de meest typische dingen te benoemen of toe te lichten. Kortom: what's in their bags?

Van Uum, trots, nadat wij hem geconfronteerd hadden met het feit dat wij via betrouwbare bronnen vernomen hadden dat hij een badeend met zich door het leven zeult: ''Ja hoor hier is 'ie! Nou ja, ik ben lid van de D66, dus dit is ook een D66-badeend.'' Stralend: ''Hij heet Alexander, van Alexander Pechtold.'' *En wat als u hem vergeet?* ''Oh nee nee, ik heb hem aan mijn sleutel vastgemaakt. Maak daar ook maar een foto van, anders.'' Kijkt vervolgens even naar zijn tas: ''Oh en ik heb ook nog een Volkskrant.''

Temesgen vist een regenjas uit zijn tas en vouwt hem glimlachend uit, hangt hem over een stoel: ''Een regenjas, ja, dat is wel typisch toch? Altijd meenemen!''
Rommelt daarna verder in een schijnbaar lege tas. ''Oh kijk, die pen is gebroken, ja die heb ik toch allang niet meer gebruikt.'' Vervolgens, enthousiast, na de voorgaande pen voor de foto weer in elkaar geschroefd te hebben: ''Oh kijk nog een pen! Nog een pen!''
De echte meestervondst komt natuurlijk op het laatst: ''Oh oh een tissuepapiertje!'' En dan na een korte stilte: ''Ja, dat was het wel zo'n beetje.

Kieviet zorgt voor opschudding bij de A-werkplekken door een tafelblad te vullen met biologiemateriaal, een schijnbaar geliefde regenbroek, de klassieke groene tablet en diverse glutenvrije goederen. Op de vraag of hij nog iets te toe lichten heeft: ''Ehh.. Nou ik vind deze regenbroek altijd wel leuk, check deze.'' Houdt de bewuste broek voor de benen: ''Die doe je alleen om bij de voorkant van je benen, dus dat ventileert wel lekker.''

Bedankt heren, voor het vertrouwen in onze goede bedoelingen met betrekking tot dit artikel en het blootleggen van grote geheimen, tissuepapiertjes en badeenden. (en beste betrouwbare bron, Van Uum is looking for you.)

Merel Smid

QUOTES

“Dat is wel fun.”
Kleijne

“Shake your ass… move your ass!”
Baron tijdens het maken van nieuwe groepjes

“Ooh je hebt fancy chocola uitgezocht, niet van die pauperzooi die ik altijd koop!”
Kootte

“Trek jij je landingsgestel eens in!”
Reinink tegen leerling die onderuitgezakt zit

“Kan ik meer aandacht krijgen? Ja, zo ben ik gewoon.”
Baron

“Plassen jullie dan nooit in het bos?”
Mastbergen

“*Waarom zou je iets nuttigs willen doen in je leven, als je ook uit het raam kan staren?”*
Kers

Gordijn tijdens huiswerkcontrole: *“Dit ziet er goed uit.”* Leerling: “*U ook meneer.”*

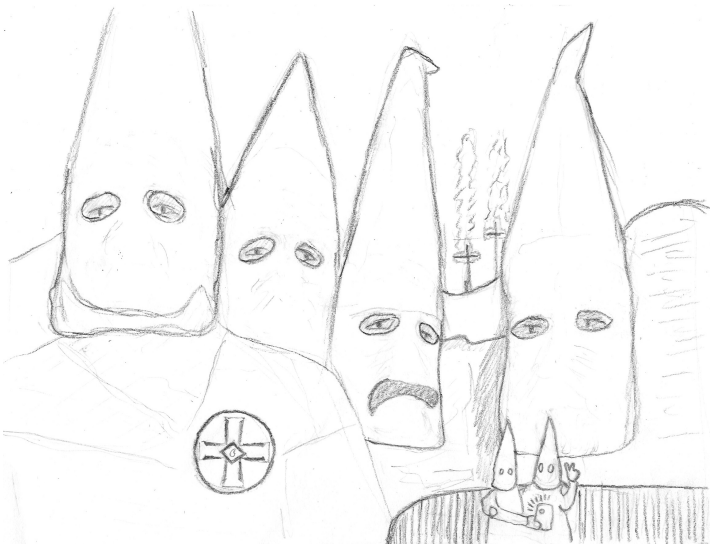
“Aan anderen denken? Niet doen.”
Verweij

“Ja, nu wordt het spannend; gemaskerde giraffen.”
Kers

“*Hebben jullie een docent met slechtere grappen dan ik?”*
Kleijne

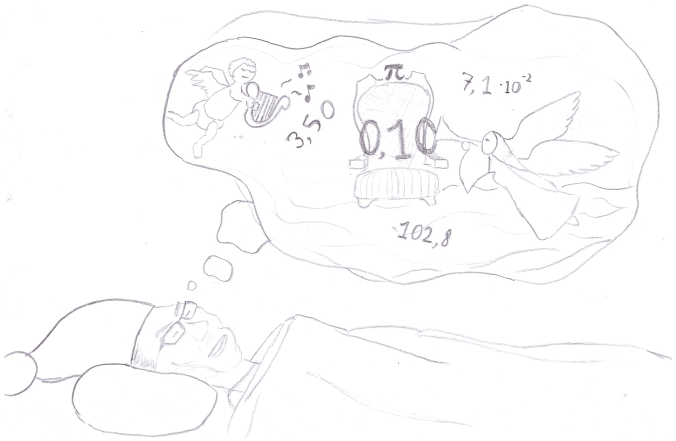
“Dit gedicht vind ik eigenlijk niet zo mooi… Niet tegen meneer Gabreëls zeggen hoor!”
Draaisma

“*Bedankt voor het verpesten van mijn dag.”*
Baron



“Dit is de Mount Rushmore van de Ku Klux Klan.”
Righolt

“Ik ben hartstikke dyslectisch, dus het maakt niet uit als je het verkeerd spelt.”
Van der Heijdt over het woord ‘diffusie’



“En als je dan ook nog op significantie let… ja, dat is dan echt perfectie.”
Kleijne

“Ga nooit in tegen een vrouw die net is bevallen. Gewoon niet doen.”
Clark

“Ik heb zo een slechte dia over een maatschappelijk probleem.”
Nieuwenhuizen

“Jij komt uit Syrië, jij praat niet zo goed de logica.”
Baron over iemand met verkeerde zinsbouw

“Ik ben verdomme net klaar met studeren!”
Poelstra over studiedag

“Next time you’re in a pub, go to a girl and say: ‘I would outstare the sternest eyes, outbrave the heart most daring on the earth, pluck the young sucking cubs from the she-bear, mock the lion when he roars for prey, to win thee, lady.’ That’s how you pick up the chicks.”
Clark over Shakespeare

“Ja, ik zie je wel kijken: wat staat die man hier nou over toveren te praten!”
Righolt

“..en als je denkt: ‘the fuck is dit?’, moet je even een vraag stellen.”
Zantinge

COLOFON

SCHRIJVERS

Mette van Dijk
Anna Konijnendijk
Amani Maniran
Julia van Reenen
Pien de Ruiter
Veerle Schyns
Merel Smid

VORMGEVERS

Rein Janssen Groesbeek
Tijmen Huijting
Maud de Ruiter

HOOFDREDACTIE

Pien de Ruiter

EINDREDACTIE

Maud de Ruiter