

Die Christelike Vrou

Dankbaar, diensbaar, geseënd

Augustus 2022

Amptelike mondstuk van die NHSV

Vrou

Daar is al baie geskryf oor vroues en Vrouedag en Vrouemaand. Ek is nie 'n digter of skrywer van formaat nie, daarom stel ek graag op hierdie besondere dag en in hierdie spesiale maand 'n paar bekende en geliefde digters aan die woord.

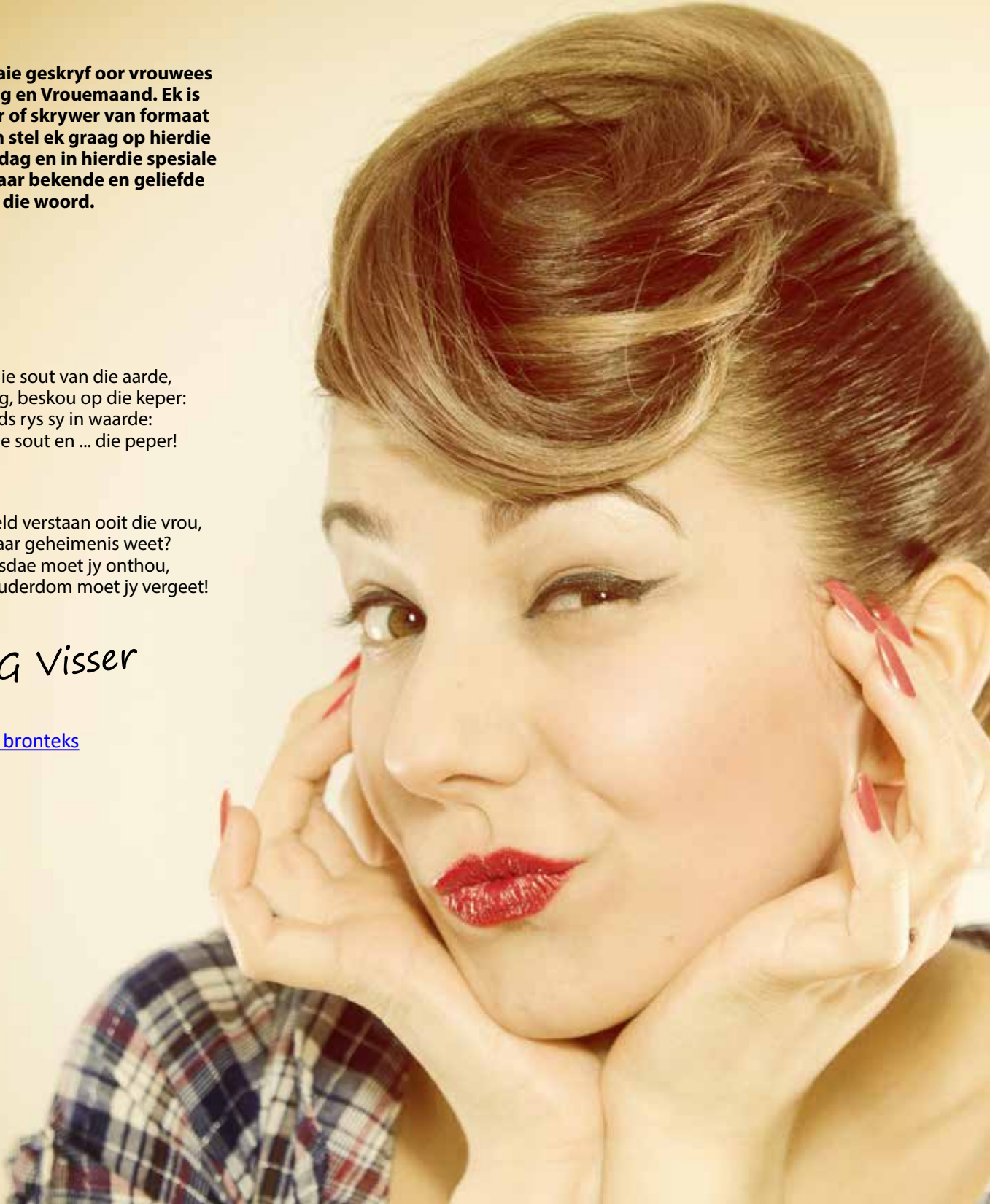
Die vrou

Die vrou is die sout van die aarde,
Die suurdeeg, beskou op die keper:
Al hoër steeds rys sy in waarde:
Sy's beide die sout en ... die peper!

Wie ter wêreld verstaan ooit die vrou,
En wie sal haar geheimenis weet?
Haar verjaarsdae moet jy onthou,
Maar haar ouderdom moet jy vergeet!

AG Visser

[Klik hier vir bronteks](#)



Saffraan is goud werd!



Saffraan is goud werd!

Ds Hannelie Botha



Goud kos ongeveer R1 000 vir een gram. Dis duur – dis immers goud. Saffraan is egter net so duur. Dit kan tot R260 per gram kos. Dit maak van saffraan een van die duurste speserye in die wêreld, indien nie dié duurste nie. In die Bybel hoor ons slegs een keer van saffraan, in Hooglied 4: 14.

Wat is saffraan?

Saffraan (*Crocus sativus* Linnaeus) is 'n spesery wat geoes word uit die saffraan-krokus, saffraanbolle of saffraankorwe. Dit is so duur omdat dit tot 150 000 blomme of 450 000 stigmas neem om een kilogram speserye te produseer. Dit moet ook met die hand gepluk word omdat dit so delikaat is. Slegs die stigmas of stempels van die blom word as die spesery gebruik. Saffraan het 'n duidelike geur wat dit gewild maak in baie kosgeregte oor verskillende kulture heen. Dit smaak blykbaar soos heuning of blomme, of gewoon net baie sterk.

Hierdie artikel gaan allermens probeer om 'n volledige, tegniese landbou-artikel te wees. Ek deel egter graag van die feite wat vir my interessant is en wat ek so met die tyd versamel het. Daar was al 'n paar [gesprekke op radio](#) oor hierdie waardevolle spesery. Elke keer as ek hierdie gesprekke hoor (en terwyl ek hier skryf), verbeel ek my ek kan ook 'n saffraanboer word. Of dat ek Oosterse musiek kan hoor, of voel ek asof ek in 'n Bedoeïent in die woestyn sit...

Saffraanverbouing in die Suidelike Halfrond

In die Suidelike Halfrond moet saffraanknolle voorberei word met 'n temperatuur-behandeling. Hierdie behandeling duur van Augustus tot Desember/Januarie. Die knolle droog ietwat uit gedurende hierdie tyd, daarom kan daar nie juis blomme gedurende die aanvanklike bloeiperiode verweg word nie. Die knolle sal verder groei en vermenigvuldig en eers in die volgende seisoen behoorlik blomme produseer. Ervaring het getoon dat die vitaliteit van kleiner knolle na die temperatuurbehandeling selfs beter is as dié van die groteres, wat beteken dat hierdie knolle vroeër aanpas by die klimaat van die Suidelike Halfrond.

In Suid-Afrika was daar die laaste paar jaar groot groei in die produksie van saffraan. Met die vraag na saffraan wat die aanbod ver oorskry, is daar beslis 'n geleentheid vir Suid-Afrika om 'n belangrike verskaffer en uitvoerder van saffraan aan internasionale markte te wees.

Klimaat

By die verbouing van saffraan benodig 'n mens temperature wat wissel van nie meer nie as 35 °C of 40 °C in die somer tot ongeveer -15 °C of -20 °C in die winter. Daarom kan saffraan gekweek word in 'n droë, matige en kontinentale klimaat, maar nie in 'n tropiese of poolklimaat nie. Die kweek van saffraan in gebiede met droë en warm somers is nie 'n probleem nie, aangesien *Crocus sativus* 'n hitteverdraagsame bolvormige plant is. In uiterste wintertemperature kan die blare droog vries, wat veroorsaak dat die knolle minder ontwikkel en dus minder blom en minder saffraan verskaf. As uiterste ryp dreig, sal dit verstandig wees om die plante met strooi- of veseldoek te bedek totdat die ryp verlig. In droë klimaatsomstandighede is besproeiing noodsaaklik aangesien dit 'n hoër opbrengs van blomme en dogterknolle beteken.

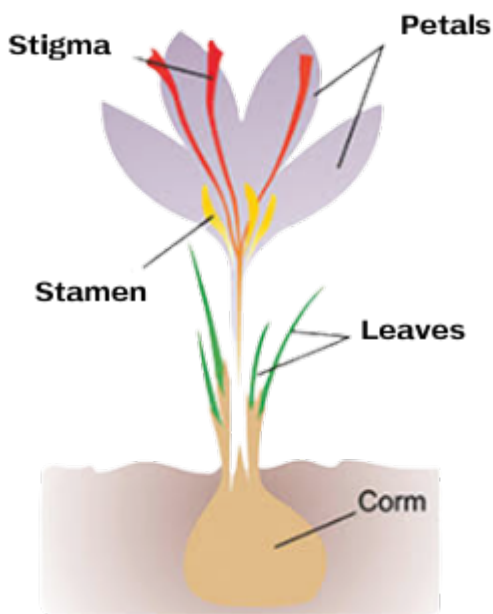
Grond

Crocus sativus kan in verskillende grondsoorte groei, maar floreer in kalkagtige, humusryke en goed gedreineerde grond met 'n pH van tussen 6 en 8. Saffraanknolle kan gekweek word in droë of semi-droë grondsoorte, maar dis belangrik dat die grond gedurende droogtetye besproei moet word. As saffraankorwe in nat of semi-nat grondtipes geplant word, moet jy verseker dat die grond goed gedreineer is om te verhoed dat die knolle verrot of besmet raak gedurende nat weerstoestande.



Saffraan is goud werd!

Vervolg



Plant

Wanneer dit kom by die eerste aanplant van saffraanknolle, moet verkieslik 'n stuk grond gebruik word waar geen ander saffraan- of ander knolle ooit voorheen geplant is nie, of minstens nie in die voorafgaande tien jaar nie. Voordat jy plant, moet die grond 20 tot 50 sentimeter diep bewerk word om die plantbeddings los en goed belug te hou, en kan organiese kunsmis geïnkorporeer word. Om knolle op verhoogde beddens te plant, is ideaal om besproeiing en goeie dreinerings te verseker. Besproeiing moet minimaal wees sodra die knolle blare begin kry. Planttyd is tussen die eerste twee weke van Maart en middel April, hetsy met die hand of per masjien. Oes kom aan die einde van Mei tot middel Junie, ongeveer agt weke nadat dit geplant is. Saffraanknolle soek volson en moet geplant word in 'n oop, droë veld eerder as in die skaduwee. Gewoonlik word knolle tussen sewe en 15 sentimeter diep in die grond geplant. Hoe dieper hulle geplant word, hoe minder vermeerder die knolle en hoe kleiner is die oes, maar hoe hoër is die bloeisels se kwaliteit.

Uitgraving

Die saffraanknolle word heeltemal uit die grond gehaal en die moederknol word van die dogterknolle geskei (die proses staan bekend as *grubbing*), en alles word gestoor vir die volgende plantseisoen. Die veld word omgekeer met 'n skoffel of 'n ploeg en die knolle word met die hand versamel. Ongewenste sade en bolle rondom die knolle word verwyder en nuwe plantmateriaal word volgens grootte geklassifiseer. Die knolle moenie langer as 'n paar uur in die son bly nie. Die gesorteerde knolle moet in 'n donker, droë maar goed geventileerde plek gestoor word tot die volgende plantseisoen.

Plae

Beskermende maatreëls moet geneem word teen voëls, knaagdiere en konyne. Daar moet verhoed word dat knolvrot, blaarroes, aalwurms en ander patogene die saffraanplante aanval.

Onkruid

Om onkruid te verwyder, is vervelike handewerk, veral as jy met wortelonkruid te doen het. Alhoewel masjiene in saffraanverbouing gebruik kan word om onkruid te verwyder, kan dit die bolle benadeel, daarom verkies die meeste boere om dit op die tradisionele manier te doen. Hoe langer die onkruid in die saffraanbeddings bly, hoe moeiliker word dit om hulle te verwyder, daarom is dit beter om dit so gou moontlik te hanteer.

Die saffraanoes

In die middel van Mei begin saffraanblomme bloei, en die blomseisoen duur ongeveer drie weke. Daar is 'n tydperk van verskerpte bloeiselvorming wat "kombersdae" genoem word en twee tot ses dae duur. Blomme wat gedurende die nag voorkom, moet met eerste lig geoes word – niks later nie as ongeveer 12:00 – om te verhoed dat die blare verwelk. Dit is die beste om blomme te oes wat nog "slaap" of toe is, om saffraandrade van hoë gehalte te verseker.

Gradering van stigmas

Negin of Super Negin

As drie stigmadrade aan mekaar geheg word, word hierdie tipe saffraan *Negin* genoem. Aangesien die produksie van *Negin*-saffraan 'n uiters delikate en presiese handvaardigheid is, is dit die duurste tipe saffraan en baie beperk om aan te bied.

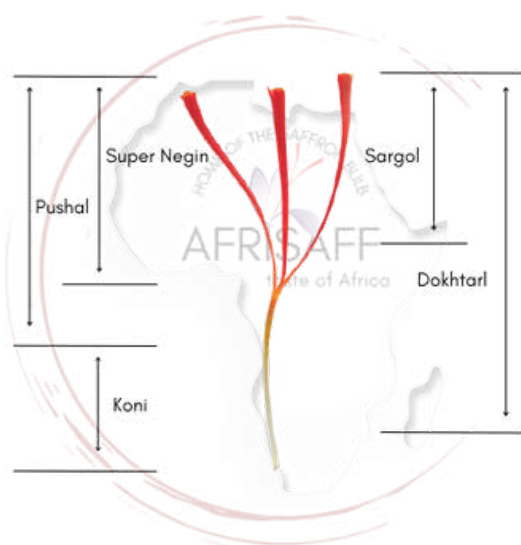
Sargol

Hierdie graad bestaan uit SLEGS die donkerrooi stigmastingels en het die hoogste gehalte in vergelyking met die ander soorte. *Sargol*-saffraan is die suiwerste met geen gebreekte stokkies of stingels nie.



Saffraan is goud werd!

Vervolg



Pushal

Pushal-saffraan is die oranje deel van die plant wat aan 'n 1 tot 3 mm styldend geheg is.

Dokhtar of Bossie

Hierdie is 'n relatief lae graad, en bestaan uit rooi stigmas plus 'n groot hoeveelheid geel styl, in 'n klein bondel.

Stroop

Sodra die blommetjies geoes is, word dit na die strooparea geneem waar die stigmas versigtig en moeilik met die hand verwyder word. Die wit en geel dele van die stigma word nie afgehaal nie – slegs die rooi dele.

Droog

Daaglik na die oes en stroop, word die saffraan dadelik gedroog. Omdat hulle uiters vogtig is, word die geoeste stigmas ontwater deur dit te rooster teen 'n temperatuur van nie hoër nie as 60 °C. Uiterste sorg moet geneem word om dit nie te oordoen nie. Daarom het die persoon wat aangestel is om hierdie taak te hanteer, 'n baie delikate rol in die produksie van kwaliteit saffaanspeserye. Na die roosterperiode verloor die drade tot 80% van hul oorspronklike grootte en gewig. Vyf kilogram vars stigmas lewer net een kilogram gedroogde, lewendige, bloedrooi draadjies. Stigmas kan ook oor warm kole of in 'n oond gedroog word. Vir grootmaatdroging word saffaandrade geplaas in 'n kamer wat verhit is tot tussen 30 °C en 35 °C vir tien tot 12 uur. 'n Moderner metode is om 'n dehidreerder te gebruik, met 'n temperatuur wat vir drie ure teen 48 °C gestel is. Die lengte van die droogtyd hang af van die aantal drade wat gedroog word. Die belangrikste is dat die droogproses nie oordoen word nie, want dit sal die kwaliteit en prys van die saffaandrade verminder.

Stoor

Wanneer die drade gedroog word, word hulle 'n helder donkerrooi, met die punte donkeroranje. Hulle word afgekoel en toegedraai in sneepapier of foelie, en in lugdigte flesses geplaas, bedek en vir minstens 30 dae in 'n koel, donker plek gehou voordat hulle gereed is vir gebruik. Hulle kan vir 'n jaar in daardie donker hoekie gehou word en sal steeds goed gebruik kan word vir geurige geregte.

Knolgrootte

Knolle word gesorteer en gegradeer volgens hul groottes. Die grootte van 'n knol sal dus die opbrengs daarvan bepaal. Dit is bewys dat hoe groter die moederknol, hoe meer nageslag produseer dit, wat beteken hoe hoër die opbrengs van blomme en stigmas in die eerste jaar.

Waarvoor kan saffraan gebruik word?

Saffraan het 'n skerp geur en aroma, met soet blomme. Wanneer dit in oormaat gebruik word, word die smaak egter vinnig bitter. Saffraan het 'n smaakprofiel soortgelyk aan vanielje: soet en muskusagtig. Alhoewel dié bestanddele gewoonlik goed kombineer, is hulle nie so eners dat hulle as presiese plaasvervaardigers vir mekaar kan dien nie. Bitterkool en saffloer word dikwels in plaas van saffraan gebruik om kosse 'n soortgelyke kleur te gee, maar die geure verskil baie.

Gebruik saffraan in graangebaserde resepte. Die meeste van die tradisionele resepte wat saffraan benodig, word gemaak van korrels, insluitend risotto en paella. Jy kan 'n resep kry wat vir saffraan vra, of dit by 'n basiese resep voeg.

Voeg dit by nageregte. Aangesien saffraan 'n vanieljeprofiel het, kombineer dit goed met baie nageregte wat vanielje as die hoofgeur uitlig, insluitend vla, eenvoudige koeke en soetbrood. Vir die vla, voeg net 'n knippie saffraan by die



Saffraan is goud werd!

Vervolg



resep vir vier porsies. Vir koekies, gebruik 15 tot 20 drade saffraan vir elke 200 gram (agt onse) meel wat in die resep benodig word. Hou in gedagte dat botter die saffraansmaak beter as margarien beklemtoon.

Kombineer saffraan met ander geure. As jy wil hê dat hierdie spesery die vernaamste geur van 'n gereg moet wees, moet jy nie ander speserye, kruie of aromatisiese plante byvoeg nie. As dit egter met ander speserye gemeng word, kan saffraan 'n dieper smaak gee aan etes. As jy saffraan saam met ander speserye meng, is dit beter om net 'n knippie te gebruik. Voeg dit aan die begin by, sodat die geur meer met ander bestanddele gekombineer kan word. Die speserye wat gewoonlik met saffraan gekombineer word, is kaneel, komyn, amandels, ui, knoffel en vanielje. As jy van plan is om saffraan by disse met vleis of groente te voeg, kies dié wat gebaseer is op groente en ligte vleis. Jy kan dit byvoorbeeld by 'n gereg met hoender of blomkool voeg.

Ek het al in die winkels gestaan en kyk na die duimnaelgrootte pakkies saffraan en gewonder: Sal ek of sal ek nie?

Ek sien egter nie kans om 'n week se broodgeld daarop te spandeer nie. My ma het toe wel vir my 'n klein botteltjie saffraan saamgebring toe sy van oorsee teruggekom het waar sy vir my sus gaan kuier het. Nou moet ek móói dink waarvoor ek dit gaan gebruik, want dit sal seker die enigste keer in my lewe wees dat ek dit sal kan gebruik...

Bron: Internet



Jy is Vrou

Danie Niehaus

Klik hier vir 'n video waar Danie die lied sing en vertel waar dit vandaan kom.

Jy wek my in die môre
As die dou gras waak
Fluister wasem woorde teen my wange aan
Hoor die stille geraas
Voel jou asem rustig blaas
En die duining van jou bors
Jy's 'n wonderwerk
Soos 'n ongebyte appel
Blink jy regdeur my

En ons dans op die wieke van 'n lentewind
Deur jou glinsterhare
Breek 'n beeld
Dronk van vreugde
Vars vol lewe
Jy is vrou
Vlindervlerke soos satyn

O, niks is dan mooier
As jou bruin bolle oë
In liefdeskuld
Getoë
Jy is vrou
En my arms kan jy hou

O, niks is dan mooier
As jou bruin bolle oë
In liefdeskuld
Getoë
Jy is vrou
Jy is vrou

Jy is vrou
Jy is vrou

Jy is vrou
Jy is vrou

Bron: [LyricFind](#)

Jy Is Vrou lyrics © O/B/O Capasso

Klik hier vir bronteks



Hoop in 'n pêrel



Hoop in 'n pêrel

Sonette Benson

All we can do is walk our walk through life, stop, assess what we've learnt and share it with those that follow in our footsteps; they must do with it what they will. (Albertina Sisulu)

'n Hele klompie jare gelede het ek 'n optrede bygewoon van Sonja Herholdt in Krugersdorp. Ek het 'n oggend van musiek en sang verwag, maar tot my verbasing was daar 'n bietjie sang en baie motivering uit Sonja se eie lewenspad.

Die ervaring het in my agterkop gebly, en in Augustus 2021 het Ronell Bezuidenhout in haar veelkleurige reeks op Facebook Vrouemaand afgesluit met 'n gesprek met Sonja. Ek was weer eens beïndruk deur haar spontaniteit om oor haar eie swaarkry te praat, die lewenslesse wat sy daaruit geleer het, die hoop waarmee sy vorentoe kyk, en haar kennis van die Bybel. Van al die gesprekke was dit die een wat my die meeste begeester het.

Aan die begin van 2022 en met die NHSV se bedrywighede wat weer 'n aanvang geneem het, het ek 'n hongerte by die dames beleef. 'n Honger wat dalk ook beskryf kan word as 'n soeke na hoop, omgee en bederf. Ons het besluit om weer 'n vrouedag aan te pak, en telkemale het Sonja Herholdt se boodskap by my opgekom. Ons het besluit om haar te nooi vir 'n optrede op 30 Julie 2022.

Soos seker baie van julle beleef het, is Covid-19 meer as net 'n liggaamlike siekte. Behalwe dat alles teen 'n stadiger pas gebeur as 'n projek aangepak word, kom jy nou agter hoe dinge agterweë gebly het in die twee jaar toe die saal en die kombuis min gebruik is. Die portaal se gordyne moet vervang word, die tafeldoeke is te min, en ons sukkel om te onthou watter funksie laaste aangebied is om so die tafeldoeke se spoor te volg. Dit was egter alles klein uitdaginkies as ons dink aan die vreugde wat dit gebring het toe die gasvroue laat weet het dat hul kaartjies reeds voor einde Mei uitverkoop was.

Sonja Herholdt is vir bykans almal 'n huishoudelike naam. Haar sagte soet stem kan almal van ons wat so saam met haar in ons huise grootgeword het, dadelik herroep. En vandag is hierdie vrou iemand wat die gemeenskap bedien. Sy het 'n hart vir vroue, veral om vroue wat moed verloor het, weer nuwe hoop te gee. Soos sy self sê – solank as wat God haar die liggaamlike krag gee, sal sy op die pad wees om sy hoop uit te dra. Sy praat nie net die hoop nie, sy lééf hoop.

Ons dag se tema was *Denim en Pêrels*, min wetende dat Sonja groot baniere op die verhoog plaas met haar tema van *Pêrels van Hoop*. Sonja glo aan narratiewe terapie; wanneer jy jou storie deel, ontbloom jy jouself en word jy weerloos, maar juis dit stel die krisisse wat jy beleef het in perspektief en laat jou besef jy's nie al een wat swaarkry het nie.

Sonja is 'n deurleefde vrou wat gesels oor genade en geloof en haar liefde vir die Woord van God. Sy vertel van die voorreg om 'n sielsgenoot in haar man, Mike, te hê.

By Sonja leer ons om elke dag woorde van bevestiging oor onself te spreek. Woorde van bevestiging help ons om uit die bouse kringloop van negatiewe gedagtes te ontsnap en ons brein te herprogrammeer om positief te word. Jou denke word 'n selfvervullende profesie. Wat jy dink, is jy, praat jy, word jy. Voorbeelde van woorde van bevestiging kan die volgende wees:

- Jy kan, jy mag, jy sal en jy hoef jouself aan niemand te verduidelik nie.
- Ek is suksesvol.



Hoop in 'n pêrel

Sonette Benson

- Bely jou liefde vir die Here.
- Vandag is 'n nuwe dag vol vars genade en geleenthede. Ek tel my seëninge en ek is dankbaar vir my gesondheid en my wonderlike liggaam wat God geskape het.
- Ek luister na my hart en aanvaar verantwoordelikheid vir my lewe.
- Ek sien in die spieël dat ek kosbaar is, goed genoeg is, mooi is, waardevol en waardig is.

Hierdie woorde van bevestiging help jou om los te kom van die slawerny van ander se oordeel en te onthou dat jy vrygekoop is en dat die prys reeds betaal is (1 Kor 7: 23).

Saam met Sonja het ons ook geleer om diep asem te haal. Oor die algemeen haal ons te vlak asem, en dit veroorsaak dat spanning saamknoop in jou lyf en angstigheid en rusteloosheid veroorsaak.

Haar gehoor is vervul met nuwe hoop, sterker maagspiere van al die lekker lag, en die wete dat vreugde krag gee en jou gesond hou.

Sonder twyfel leef sy die woorde uit van die nuwe lied, *I'll never know*, wat in die grendeltyd geskryf is deur André Kempfen.

I'll never know that Jesus is all I need

I'll never know till Jesus is all I have

In Him I live and move

In Him I have my being

Forever Jesus – be revealed in me.

It's no longer I

but Christ in me.



'n Knap vrou

Die Bybel



'n Knap vrou is baie werd, baie meer as edelstene.

Haar man steun op haar en pluk die vrugte van haar werk.
Sy bring vir hom net voordeel, nie nadeel nie, haar hele lewe lank.

Sy maak wol en vlas bymekaar en geniet dit om dit te verwerk.
Sy is soos die handelskepe, sy bring die kos van ver af in.
Sy staan op as dit nog nag is en maak kos vir haar huisgesin;
ook haar slavinne kry hulle deel.

Sy oorweeg die waarde van 'n stuk grond en koop dit,
sy sit dit onder wingerd met geld wat sy self verdien het.
Sy pak die werk aan met krag, haar hande staan vir niks verkeerd nie.
Sy stel vas of die wins goed is, haar lamp bly heelnag brand.
Sy werk met die spinwiel, haar hande bly besig met die weefstoel.
Sy het 'n oop hand vir die armes,
sy is vrygewig teenoor die behoeftiges.

Sy is gerus oor haar huisgesin as dit sneeu:
hulle dra almal warm klere.
Sy maak self vir haar dekens en sy dra klere van linne en wol.
Haar man is welbekend by die stadspoort
waar hy saam met die leiers beraadslaag.
Sy maak klere en verkoop dit, sy lewer gordels aan die handelaars.

Alles aan haar spreek van 'n sterk en edel persoonlikheid;
sy ken geen kommer oor die toekoms nie.
As sy praat, is dit met wysheid; as sy leiding gee, is dit met liefde.
Sy hou goeie toesig oor haar huishouding; lui is sy nie.
Haar kinders prys haar, haar man bewonder haar:
"Daar is baie knap vrouens, maar jy oortref hulle almal!"

Uiterlike skoonheid hou nie, 'n mooi voorkoms is nie alles nie;
as sy die Here dien, dán verdien 'n vrou om geprys te word.

Gee haar wat haar toekom vir alles wat sy doen;
laat haar werk haar roem wees in die stadspoorte.

Medewerkers aan hierdie uitgawe:
Ds Hannelie Botha (redakteur), Sonette Benson
Taalversorging: Tessa Oppermann

Foto's vanaf www.Pixabay.com tensy anders vermeld. Ander grafika van www.flaticon.com
Indien jy nie meer *Die Christelike Vrou* wil ontvang nie, stuur asseblief 'n e-pos na admin@nhsv.org.za

	www.nhsv.org.za		Posbus 111, Worcester 6849		diechristelikevrou@gmail.com
	diechristelike		Christelike Vrou		082 923 9439

Die opinies van rubriekskrywers weerspieël nie noodwendig die oortuigings en standpunte van *Die Christelike Vrou* se redaksie of die NHSV nie.