

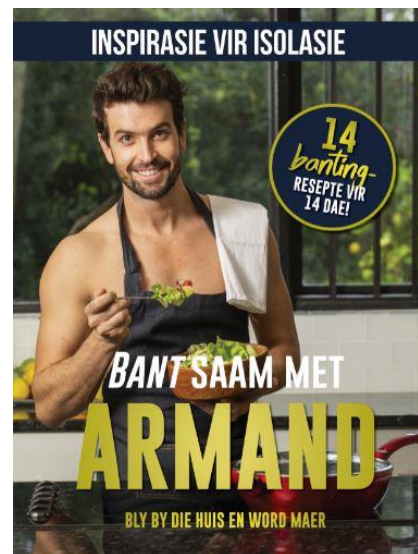
## Luistertoets

### **Inspirasie vir isolasie: Bant saam met Armand**

#### **Pre-luister:**

- Wie dink jy is Armand van wie in die title gepraat word? (Die akteur Armand Aucamp)
- Waarna verwys isolasie? (Inperkings tyd gedurende Coronavirus)
- Watter inspirasie bied Armand vir isolasie? ('n Bantingresepteboek vir die isolasietydperk.)

**Armand Aucamp**  
**Resepteboek**  
**Druknaam: LAPA**



Jy hoef nie vet te word in isolasie nie. Leer om gesond te kook, Armand wys jou hoe met 14 heerlike resepte. Wat meer is, die e-boek is bekostigbaar. Dit kos slegs R49,00 as jy dit deur ons toep koop; of ongeveer US\$3,00 op Kindle.

Lees Armand se boodskap by die saamstel van hierdie boek en beantwoord dan die vrae wat daarop volg:

“Ek moet bieg, ek was vas oortuig dat plaë en wêreldwye pandemies iets van die verlede was; iets uit die geskiedenisboeke, die Bybel en Hollywood-films (moet asseblief nie in hierdie tyd die film *Contagion* kyk nie).

Maar hier is ons nou. Die meeste van ons is in selfisolasie, werk van die huis af, vermy groepe mense groter as 100, selfs koffiewinkels loop leeg. Dit voel werklik onwerklik. Nietemin, ons as Afrikaners én Suid-Afrikaners het nog altyd die vermoë gehad om na die blink kant van sake te kyk.

Ek kyk, luister en lees hoe ons mense die beste van hierdie slegte situasie maak. Ek hoor van mense wat vir hulle kinders allerlei speletjies leer, 'n nuwe instrument leer speel, dalk 'n nuwe taal aandurf of weer, vir die eerste keer in 'n lang tyd 'n romantiese ete vir hul geliefdes voorberei.

Ek dink hierdie tyd van isolasie is ook die perfekte tyd om weer na ons eetgewoontes te kyk, beter keuses te maak en weer 'n konneksie met als om ons te koester; veral ook kos.

Begin weer self kook. Kook vir jou man of vrou. Kook vir jou kinders. Kook sommer vir jouself ook! Eksperimenteer. Laat jou kinders jou help voorberei, of laat hulle sommer self iets maak en met trots vir die familie voorsit. Ek onthou nou nog hoeveel genot ek as kind uit *Klein kook en geniet* geput het. Plaatkoekies en fudge en eierdrankies is drie van die resepte wat ek nooit sal vergeet nie.

Ons moet weer 'n konneksie maak, met onself en ons geliefdes. Ons het só besig geraak, soveel van ons aandag laat aflei. Ons het toegelaat dat ons verder en verder van mekaar wegdryf en nou is die tyd om weer terug te keer, na onself en na mekaar. En wat is makliker en lekkerder as om dit om 'n tafel met liefde, geselskap, lag en goeie kos te doen.”

Vrae:

1. Wat is Armand se oplossing vir mense wat bekommerd is dat hulle vet gaan word tydens die isolasietyd? (1)  
(Om gesond te eet; te bant.)
2. Sou jy Armand se boodskap as positief of negatief beskou? Motiveer jou antwoord. (2)  
(Positief. Hy wys op die waarde wat die isolasietydperk kan inhou, noem aktiwiteite op en wil spesifiek mense aanspoor om self te kook en dit te geniet.)
3. Hoe het die Coronavirus Armand verkeerd bewys? (Pandemies is 'n realiteit van vandag en nie net iets wat in die geskiedenis voorgekom het nie.) (1)
4. Hoekom, dink jy, raai Armand mense af om die flik *Contagion* te kyk? (Ons huidige aaklige werklikheid word daarin weerspieël.) (1)
5. Wat is Armand se persepsie van Suid-Afrikaners se ingesteldheid teenoor die lewe? Met watter voorbeelde motiveer hy sy standpunt? (2)  
(Ons is positief te midde van moeilike omstandighede. In hierdie tye leer mense hul kinders nuwe speletjies speel, leer 'n nuwe musiekinstrument bespeel, kook vir mekaar romantiese etes en leer 'n nuwe taal aan.)
6. Hoe kan kos ons in hierdie tye help om onself te verbeter en te verryk? (2)  
(Ons kan leer om beter koskeuses te maak, vir ander kook en weer gesellig Saam om die eettafel te verkeer.)
7. Is die volgende 'n feit of 'n mening: (1)  
Ons het toegelaat dat ons verder en verder van mekaar wegdryf.

/10/