



Leve de nude strandlook!



Zo creëer ik hem



Mmmm!



Probeer deze icetea!

PROTECT YOURSELF!

Wat kan het een feest zijn op je bord en in je glas tijdens de zomermaanden. Spierwitte bloemkool, krokante groene erwten, blozende tomaten, frisse radijzen, superzoete abrikozen, zurige rabarber en pruimen, aardbeien ... (Check www.velt.be voor de groenten en fruit die nu op hun best zijn!) Je hoeft er nog maar naar te kijken en je krijgt er al zin in. En maar goed ook, want we weten het allemaal: we moeten veel fruit en groenten eten, en veel drinken. En dan heb ik het niet over af en toe een heerlijke gin-tonic of de ongefilterde wijnen waar ik zelf zot van ben, maar over water, het liefst met een smaakje. Zelf gemaakt, *of course*. Inspiratie daarvoor haal ik nog steeds graag in mijn eigen boeken, bijvoorbeeld uit 'Op de groei'. Daarin vind je seizoensrecepten met fruit en groenten, goed voor het hele gezin. Zoals een gember-limoen icetea. Ik weet het, hij is eigenlijk vooral gericht op zwangere vrouwen, baby's en peuters, maar geloof me: niemand zal klagen, hoor. Zelfs mijn *hubby* drinkt graag mee. Dit heb je ervoor nodig: 1 l water, 5 cm gember, 1 zakje of losse groene thee, 1 el honing of agave en 1 limoen in schijfjes. Breng water aan de kook, doe daarin de thee, de fijngesneden limoen en gember, laat afkoelen, meng er de honing onder, zeef door en giet in een glas met ijsblokjes, nog wat schijfjes gember en limoen ... en geniet! Een ideaal drankje om in een fles mee te nemen op wandel, picknick of naar het strand.

Als ik naar het strand ga, wil ik er toch altijd nog een beetje goed uitzien. Ik vind dat ook genieten, bezig zijn met je looks. Tja, een vrouw hé! Als vrouwelijke chef hecht ik veel belang aan de ingrediënten die ik eet, maar ook aan degene die ik gebruik op mijn gezicht. Ik kies dus producten met weinig chemische ingrediënten en zonder parabenen maar wel vol natuurlijke, verzorgende en beschermende mineralen. Daarom ben ik fan van het jane iredale-gamma. Ik hou het wel graag naturel, en geloof me, dat is moeilijker dan een zwoele avondlook creëren - ik zit vaak in een make-upstoel en heb zo al megaveel bijgeleerd. Als je voor naturel kiest, zit het hem vooral in de details, zoals zorgen voor een egale teint. Daarvoor begin je je make-upritueel het best met een primer, een soort zacht zalfje dat je huid voorbereidt. Daarna een poeder of vloeibare foundation - zorg dat je hals dezelfde kleur heeft als je gezicht! - die je huid egaliseert en je tegelijkertijd beschermt tegen de zonnestralen. Ik ga ook nooit meer buiten zonder mascara, een paar laagjes over elkaar. Ook mijn wenkbrauwen zet ik aan. Dat maakt bij mij echt een verschil, want ik heb vijf sprietjes aan elke kant! Een lichte blush en een verzorgende lippenbalsem, alles fixeren met een hydraterende en kalmerende spray, en ik ben voor uren goed. Als ik dan 's avonds naar een restaurantje ga, doe ik enkel nog wat van mijn minerale poederfoundation, een leuke eyeliner en een warme kleur oogschaduw op - met mijn groenige ogen passen koper en paars perfect. Mijn favoriete producten van jane iredale zijn trouwens de Sugar & Butter Lip Exfoliator/Plumper, een suikerscrub met een voedende lippenstift (hij is eetbaar en lekker!), en het beschermende zonnepoeder SPF 30. Ik kan dat laatste ook aanbrengen bij Grace en vooral bij Wim, want hij is kleurloos!

Geniet van jullie zomer, de homemade iceteas én de beschermingsfactoren!

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, www.sofiedumont.be,
Instagram/Twitter: [sofiechefdumont](https://www.instagram.com/sofiechefdumont), Facebook: [sofie dumont](https://www.facebook.com/sofie.dumont).