



## **Spyskaarte, Resepte en dieetriglyne**

**Saamgestel deur: Sonna Visser**

**Verbruikerswetenskappe Noord-Wes Universiteit, Potchefstroomkampus**



## **VOORWOORD:**

- Die doel van hierdie samestelling van dieet-riglyne is nie om die gebruiker daarvan vas te pen met sekere voorskriftelike inligting nie.
- Dit was egter wel die mikpunt van die skrywer om liewer te fokus op basiese bemaagtigings-riglyne om so die gebruiker te lei om selfversorgend te kan optree.
- Die inligting moet dus as hulpgewend en nie voorskrywend gesien en gebruik word nie.
- Graag bedank ek Dr Verwey vir die geleentheid asook al die dosente van Verbruikerswetenskappe te Potchefstroomkampus van die Noord-Wes Universiteit vir hulle hulp, leiding en geduld.

- **Aan die huisvrouens wat betrokke gaan raak by hierdie projek net die volgende:**
- **Hierdie inligting is 'n mondvul vir enige mens om te hanteer. U hulp, leiding en raad sal dus 'n onskeibare deel van die hele proses moet vorm om hierdie mense van ware blywende hulp te kan wees.**
- **Aangesien dit vreeslik moeilik is om 'n gebalanseerde dieet op hierdie teikengroep se basiese inkomste te baseer is u hulp van uiterste belang. Spesifiek vir die begin van 'n groentetuin. Aan die begin kan net basiese groente soos uie, kool, wortels en tamaties aangeplant word.**

- **U kan ook van hulp wees deur vir u huishulp met haar verjaardag en ook Kersfees kruie- en speserye te gee wat sy kan gebruik om basiese geregte bietjie meer interessant te maak. Kyk bv na gemengde kruie, kerrie, mosterd, paprika en visspeserye.**
- **Leer u huishulp basiese vaardighede wat bv. die spaar en verwerking van oorskietkos insluit. Baie van die gegewe resepte kan van hulp wees. Indien sy self kan visaftreksel maak sal dit haar ook in staat stel om meer van die resepte te gebruik.**

# INHOUDSOPGAWE

1.	Inleiding	Bl. 1
2.	Waaruit bestaan 'n gesonde maaltyd	Bl. 3
3.	Vleis	Bl. 5
4.	Stysel	Bl. 10
5.	Groente	Bl. 12
6.	Vrugte	Bl. 15
7.	Melk	Bl. 16
8.	Basiese riglyne	Bl. 17
9.	Algemene raad	Bl. 18
10.	Basiese inkopielys	Bl. 19
11.	Spyskaart R 200	Bl. 20
12.	Spyskaart R 400	Bl. 22
13.	Resepte	Bl. 25
14.	'Haybox'	Bl. 42
15.	My kind se kosblik	Bl. 44

# INLEIDING

- 'n Sirkeldiagram word op bladsy drie gegee as illustrasie van hoe die drie basiese elemente van 'n gebalanseerde maaltyd inmekaar pas.
- Vleis word regdeur die inligtingstuk in rooi aangedui, let daarop dat daar baie meer op vis as proteienbron gefokus is omrede vis 'n maklik bekombare en goedkoop bron vir die teikengroep is.
- Stysel en moontlike riglyne word in blou aangedui, so ook met die groente wat in groen aangedui word.
- Die vrugte word in pienk en melk in oranje aangedui.
- Die volgende bladsy, genoem 'Basiese riglyne', het ten doel om die teikengroep se eetgewoontes te lei en moontlik te verbeter.
- Die 'Algemene Raad' verskyn op bladsy 16, hierdie inligting behoort van hulp te wees om die teikengroep se basiese begroting te laat klop.

- 'n Basiese inkopielys word op bladsy 17 verskaf, dit kan veral vir die teikengroep met die R400 begroting van hulp wees.
- Vervolgens is 'n Spyskaart ingesluit wat op 'n weeklikse kosbegroting van R200 geskoei is. Die doel hiervan is om aan die teikengroep te wys dat hulle wel gesond kan eet ten spyte van beperkte fondse.
- Die R400 spyskaart is op dieselfde beginsels as bogenoemde R200 spyskaart geskoei.
- 'n Lys van 30 resepte volg as hulp om nuut aangeleerde metodes en begrippe toe te pas. Daar is veral gefokus op droëbone, 'n baie goeie en ekonomiese proteienbron.
- Aanwysings vir die tuisvervaardiging van 'n 'haybox' is ingesluit. Die gebruik hiervan kan help om energiebronne te bespaar vir gesinne met 'n beperkte inkomste.
- Laastens, maar sekerlik een van die belangrikste, volg 'n kort gedeelte oor 'my kind se kosblik' wat gesonde aanbevelings aan moeders maak.

# WAARUIT BESTAAN 'n GESONDE MAALTYD

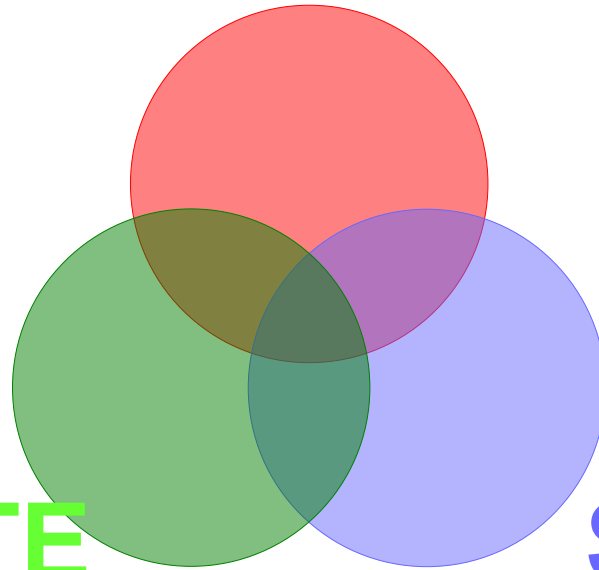
- Gewoonlik word daar drie maaltye per dag geniet, indien dit nie moontlik is nie, kan ontbyt en middag- of aandete geniet word.
- Moet nooit ontbyt oorslaan nie, selfs al is dit die enigste maaltyd wat genuttig kan word.
- Probeer om altyd vleis, stysel en groente of vrugte by elke maaltyd in te sluit.
- Duurder resepte kan vir spesiale geleenthede gebruik word.
- Hoeveelheid porsies aangedui is op algemene riglyn gebaseer. Die teikengroep word aangeraai om binne hulle eie vermoë so naby aan hierdie riglyne as moontlik te bly.



**VLEIS**

**GROENTE**

**STYSEL**



# VLEIS

- Proteiene

Baie belangrik vir gesonde groei en ontwikkeling

- Elke dag 2-3 porsies per persoon

‘n Porsie vleis is so groot soos jou handpalm (dit sluit die duim en ander vingers uit) en ‘n porsie kaas so groot soos ‘n vuurhoutjiedosie.

- Voorbeelde van goeie proteienbronne sluit in: Hoender; vis; eier; vleis: skaap, bees en vark; grondboontjiebotter; soja; droë bone; neute; weense worsies; kaas; maaskaas; sardientjies; tuna; lewer (hoender en skaap)

# WENKE MET PROTEIENVOEDSELS

- Kombineer klein hoeveelhede vleis met droëboontjies;
- Lensies werk goed saam met kerriehoender;
- Gebruik getekstureerde sojaprodukte saam met maalvleis, bv. Toppers;
- Maak 'n vleisbroodjie met oorskiet vleis en pap.
- Probeer kerrie-eiers oor mielierys;
- Droëboontjies, -ertjies en lensies kan voedsame sop maak.
- Probeer ook beesnek en -pote, dikrib en orgaanvleis, bv lewer, niertjies, pens en hart.
- Voorkwart vleis is gewoonlik goedkoper, maar steeds van goeie kwaliteit, bv. Dikrib en skenkels.
- Verwerk vars vis self in viskoekies, -pastei en –slaai.
- Onthou dat vis as plaasvervanger vir enige soort vleis in 'n pastei kan dien.

# GAARMAAK VAN VIS

- **Stoom:**

- Sprinkel sout en asyn oor vis.
- Sit 'n omgekeerde bord in die kastrol sodat die vis kan gaar stoom, voeg water by.
- Bind die vis in kaasdoek toe, sit op die omgekeerde bord en sit die deksel van die kastrol op.
- Bring tot kookpunt, stoom vis totdat dit maklik vlok.
- Bedien saam met 'n sousie.

- **Stowe:**

- Basies dieselfde metode as posjeer, skoon, kraan water word net gebruik.

# GAARMAAK VAN VIS

- **Panbraai:**

- Strooi sout en peper oor vis, rol in broodkrummels of meel, dan in 'n eier dan weer in bogenoemde. Los vir 30 min.
- Verhit bietjie botter of olie in 'n pan, braai aan albei kante bruin.

- **Posjeer:**

- Bind vis in kaasdoek toe.
- Gooi visaftreksel in 'n kastrol, sit vis in, laat gaar word sonder dat water kook.
- Visftreksel kan gekry word as die water waarin vorige vis gaargemaak is in die koelkas gebêre word, tot latere gebruik.

# GAARMAAK VAN VIS

- **Diepbraai:**
  - Bewerk die vis net soos by panbraai.
  - Braai die vis in olie by 'n hoë temperatuur tot gaar.
- **Bak:**
  - Plaas die vis in 'n vlak vuurvaste bakskottel. Indien die vel nie verwyder is nie moet die vis op die velkant lê.
  - Sprinkel sout, peper en visspeserye oor en bestryk met bietjie olie. Bak vir 20-30 min by 200°C.
- **Rooster:**
  - Rooster die vis in 'n warm, effens gesmeerde roosterpan in die oond of oor kole.
  - Sprinkel geurmiddels oor en bestryk met botter.

# STYSEL

- Koolhidrate  
verskaf energie om werk te kan doen
- Elke dag 6-11 porsies per persoon  
porsies kan geskat word  $\pm$  125 ml / halwe koppie / 1 sny brood
- Voorbeelde van goeie styselbronne sluit in:  
Enige tipe brood; enige tipe pap; enige tipe kitspap; pasta, spaghetti en macaroni; rys; stampkoring; mielerys; stampmielies; aartappels; patats, suikermielies; muffins; droëkoekies.

# WENKE MET STYSELVOEDSELS

- Gewone stysel kan interessanter gemaak word deur 'n geurmiddel volgens eie voorkeur daarmee saam te kook.
- Oorskiet stysels kan gebêre word om later in ander geregte te gooi, sodoende word die gereg effens gerek, bv. Pasteie met oorskiet pap.
- Ou brood kan gedroog word, voordat dit muf, om droëbroodkrummels te verkry. Vis kan hiermee bedek word voordat dit in bietjie olie gebraai word om dit meer geurig te maak.



# GROENTE

- Vitamiene en minerale

Help om jou gesond te hou en teen siektes te beskerm

- Elke dag minstens 3-5 porsies per persoon

porsies kan geskat word  $\pm$  125 ml / halwe koppie

- Voorbeelde sluit in:

Blomkool; brokkolie; groenboontjies; uie; komkommer; kool; blaarslaai; enige tipe pampoen; sampioene; spinasie; tamatie; beet; wortel; brusselse spruite

Probeer om die geel en groen groentes af te wissel volgens maaltye.

# WENKE MET GROENTE

- Indien 'n eie groentetuin begin kan word kan baie kostes bespaar word.
- Pasop om verlei te word deur goedkoper grootmaat. Maak slegs gebruik daarvan indien jy weet dat jy alles kan op gebruik, of koelkaste het om in te stoor, of indien meer as een gesin saam kan koop.
- Let op na gebruike vir skille, pitte en lowwe. (Sien die resepte afdeling)

# GAARMAAK VAN GROENTE

- Groente kan net soos vleis op bykans enige wyse gaargemaak word.
- Onthou egter altyd om nie groente vir te lang tydperke by te hoë temperature te kook nie. Dit veroorsaak dat vitamienes en minerale op verskeie maniere vernietig word en die voordele daarvan verlore gaan.
- Net soos met stysel kan oorskiet in ander geregte gebruik word om die gereg te rek. 'n Heerlike groentesop kan bv van oorskiet groente berei word.

# VRUGTE

- **Vitamiene en minerale**

help om jou gesond te hou en teen siektes te beskerm.

- **2-4 porsies per persoon per dag**

‘n medium vrug is ‘n porsie

- **Voorbeelde sluit in:**

Appels, appelkose, druiwe, koejawels, lemoene, mango's, lietjies, nartjies, papajas, pere, perskes, piesangs, pomelos.

kan enige tyd saam met ander kos of tussenin geëet word

# MELK

- Kalsium  
Nodig vir sterk en gesonde bene en tande
- Kinders: 500 ml daaglik
- Volwassenes: 400 ml daaglik
  - = 25 ml / koppie tee
  - 50 ml / koppie koffie
  - ± 150 ml vir ontbytpap
- Afgeroomde melkpoeier is gewoonlik die goedkoopste. Onthou dat verromers, soos Cremora, nie hieronder val nie.
- Gebruik 40g poeiermelk om 400 ml melk te maak.

# BASIESE RIGLYNE

- Geniet 'n verskeidenheid voedsel,
- Wees aktief,
- Maak styselvoedsel die basis van die meeste maaltye,
- Eet baie vrugte en groente
- Eet droë bone, erte, lensies en soja,
- Vis, hoender en vleis, melk en eiers kan elke dag geëet word,
- Eet vet spaarsamig,
- Gebruik sout spaarsamig,
- Drink baie skoon, veilige water,
- As jy alkohol drink, drink verstandig / matig.
- Gebruik voedsel en drank wat suiker bevat spaarsaam – nie tussen maaltye nie.

# ALGEMENE RAAD

- Werk saam as 'n gesin,
- Beplan eers, koop dan,
- Beoefen selfdissipline deur koeldrank, sigarette, alkoholiese drank en lekkers uit te skakel,
- Koop kontant,
- Moenie luukses of onnodige artikels koop nie,
- Probeer om net genoeg vir 'n maaltyd voor te berei,
- Koop onverfynde kos soos bruinbrood en growwemieliemeel, dit is voedsamer.
- Indien dit bekostig kan word, koop verrykte produkte (soos mieliepap en brood) waarby ekstra vitamienes en minerale gevoeg is.

# BASIESE INKOPIELYS

- **Maandeliks:**

Eiers

Afgeroomde melkpoeier

Grondbonebotter

Droësoja

Rys

Stampmielies

Mielierys

Mieliemeel

Hawermoutpap

Konfyt

Suiker

Margarien

Olie

Asyn

- **Weekliks:**

Brood

Groente

Vrugte

Vis of nodige vleis



# SPYSKAART R 200

	1	2	3	4	5	6	7
ONTBYT	Mieliepap Brood met stroop en grond-bone-botter	Mieliepap Brood en margarien met konfyt	Mieliepap Brood en margarien met konfyt	Mieliepap stroop en grond-bone-botter-brood	Mieliepap Brood en margarien met konfyt	Mieliepap Brood en margarien met konfyt	Mieliepap stroop en grond-bone-botter-brood
LIGTE MAALTYD	Hoender-lewervulselbrood	Polonie-broodjies Lemoen	Grond-bone-botter-broodjie	Kerrie-sardyne met rys Piesang	Broodjie met droëbonevulsel	Eier-broodjie Appel	Droëbone groentesop Brood
HOOFMAALTYD	Gerooster-de vis Rys Gekookte pampoen	Droëbone groentegereg Mielierys Gebraaide kool	Benevleis-bredie Rys Gekookte pampoen	Droëbone en Stamp-mielies Gestoofde kool	Geurige maaltvleis Koring Gekookte pampoen	Droëbone-frikadelle Rys Beetslaai	Gesmoorde vis Mielierys Gekookte patat en kool

# BEGROTING

- Tydens die samestelling van hierdie begroting is daar so ver as moontlik gehou by die hoofbestanddele, elemente soos sout en suiker is dus nie ingereken nie.
- Daar moet ook in gedagte gehou word dat hierdie slegs as raamwerk kan dien aangesien pryse van veral vars produkte grootliks van streek tot streek en ook handelaar tot handelaar sal verskil.
- Verallyn hierdie prysgroep sal lede van Proud Partners aktief betrokke moet wees. Dit is bitter moeilik om 'n gesonde spyskaart binne **die** prysklas op te stel en steeds te sorg vir variasie en verskeidenheid.
- Hierdie spyskaart het dan by benadering op **R170** uitgewerk vir 'n week se kos, drie maaltye per dag vir ses persone. Daar moet egter gelet word dat geen melk, botter of suiker by hierdie prys ingereken is nie. Die ekstra R30 per week moet dus spandeer word aan verallyn lae-vet melkpoeier. Dit is verallyn belangrik vir jong, groeiende kinders en ook swanger of lakterende vrouens.
- Indien groentesaad en basiese opleiding egter aan hierdie vrouens gegee kan word sodat hulle hul eie groentetuine kan begin, kan meer geld gespaar word vir ander uitgawes, soos botter, suiker en asyn of kerriepoeier.

# SPYSKAART R 400

	1	2	3	4	5	6	7
ONTBYT	Mieliepap Gebraaide eier en tamatie Brood met margarien en konfyt	Hawer-moutpap Brood en margarien met konfyt	Mieliepap Brood en grond-bonebotter	Graan-sorgumpap Kaas op roosterbrood met konfyt	Hawer-moutpap Brood en margarien met konfyt	Mieliepap Brood en grond-bonebotter	Graan-sorgumpap roosterbrood met konfyt
LIGTE MAALTYD	Droëboneen – groentesop Brood en margarien	Kaasbroodjie Lemoen	Eier-en uibroodjie Appel	Poloniebroodjie	Grond-bonebotterbroodjie Lemoen	Boodjie met eiervulsel	Broodjie met geurige maalvleisvulsel
HOOFMAALTYD	Gebraaide hoender en patat Gestoofde spinasie	Gesmoorde visfrikadelle mielierys gekookte wortels en kool	Vleis, droëbonegereg Rys Gekookte pampoen	Gebraaide vis Aartappelskyfies Tamatieuieslaai	Geurige maalvleis Koring Gekookte lemoenpampoen Ertjies	Geroosterde vis Stampmielies Gestoofde groenbone beetslaai	Vleis-en-droëbonebredie mielierys Gekookte pampoen koolslaai

# BEGROTING

- Soos genoem by die R 200 begroting geld dieselfde basiese aannames ook hier.
- Hierdie groep se begroting werk by benadering uit op R 290 per week, drie maaltye per dag vir ses mense. Dit sluit een liter vars melk per dag vir ses mense in.
- Die ekstra, indien dit nie deur prysverskille tussen die verskillende streke opgebruik word nie, kan aangewend word om kruideniersware soos botter, asyn, kerriepoeier, visspeserye, ens. aan te koop.

# BONEGEREGTE

- Bone moet oornag geweek word in twee-tot-drie-keer soveel water as die hoeveelheid bone.
- Wanneer bone saggekook moet word, moet dit verkieslik in dieselfde water gekook word as waarin dit geweek is. Sodoende word baie nutriente behou.
- Die kookproses sal  $\pm$  3 ure duur.

# RESEPTTE

- **Gesmoorde visfrikkadelle:**

250 ml gevlokte, gaar vis  
125 ml oorskiet pap  
125 ml fyn brood  
Sout, peper en  
asyn of suurlemoensap na smaak

- ✓ Meng die bestanddele en geurmiddels
- ✓ Vorm die frikkadelle
- ✓ Plaas in gesmeerde bakskottel, bak by 200°C tot goudbruin, OF
- ✓ Braai in bietjie warm vet of olie
- ✓ Bedien saam met tamatieskywe
  
- ✓ 6 porsies

- **Hoenderlewer-toebroodjiesmeer**

500 g hoenderlewertjies  
2 uie, grof gesny  
25 ml olie  
2 eiers, hardgekook  
25 ml wortellowwe, fyngekap

- ✓ Kook die lewertjies in soutwater tot gaar, dreineer en laat afkoel
- ✓ Braai die ui effens bruin in die olie
- ✓ Meng alles saam en druk fyn of maal
- ✓ Geur na smaak

# RESEPTTE

## • Geurige maalvleis:

- 350 g maalvleis
- 150 g GPP-produk, gemaal
- 1 klein ui, fyn gesny
- 250 ml oorskietmieliepap
- 10 ml asyn
- 5 ml suiker
- 5 ml sout
- 10 ml olie
- Knippie peper, kerriepoeier
- ✓ Braai die ui in olie
- ✓ Voeg maalvleis by, bedek en kook vir 10 min
- ✓ Voeg res van bestanddele en water volgens die GPP pakkie by
- ✓ Prut tot maalvleis gaar
- ✓ 6 – 8 porsies

## • Vleis- en droëboontjebredie:

- 600 g benevleis
- 200 g droëbone
- 1 groot ui, in skywe
- 25 ml vet of olie
- 2 klein tamaties
- 2 medium aartappels
- 5 ml sout
- ✓ Week bone oornag
- ✓ Braai die ui in vet en verbruin daarna die benevleis in dieselfde pot.
- ✓ Voeg bene en bone by, bedek met water, prut tot amper sag
- ✓ Voeg aartappels by en prut nog 10 min
- ✓ Voeg res van die bestanddele by, prut tot alles sag
- ✓ Verdik sous met bietjie meelblom indien nodig

# RESEPTTE

- **Lensie- / droëboonvulsel (vir brood) (10 snye)**

300 g lensies / droëbone (375 ml)  
1 groot tamatie opgekap  
10 ml ui, fyn gesny  
50 g kaas, gerasper  
Sout na smaak

- ✓ Kook die lensies / bone, tamatie en ui saam, tot mengsel dik is
- ✓ Voeg kaas en sout by, meng goed
- ✓ Vulsel kan vir 24 uur in 'n koel plek of 3-4 dae in 'n koelkas geberg word.

- **Droëbonefrikkadelle:**

350 g droëbone (450 ml)  
500 ml bruinbroodkrummels  
100 ml water  
1 medium ui, fyngesny  
50 g kaas, gerasper  
5 ml sout  
Vet of olie om in te braai

- ✓ Week droëbone oornag, maak gaar en druk fyn
- ✓ Meng al die bestanddele en vorm frikkadelle
- ✓ Braai stadig aan albei kante of bak 15-20 min by 200°C
- ✓ Bedien saam met effens gebraaide tamaties met sout bestrooi
- ✓ 8 – 10 porsies



# RESEPTTE

## • Geurige beespens

500 g beespens

1 gekapte ui

1 tamatie

Sout en peper na smaak

12,5 ml gekapte wortellowwe

12,5 ml olie

- ✓ Was die beespens goed skoon
- ✓ Sny die beespens in klein stukkies en kook stadig tot amper sag
- ✓ Braai die ui en wortellowwe in die olie
- ✓ Voeg die res van die bestanddele by en kook totdat die vleis sag is
- ✓ Verdik die mengsel met broodkrummels indien verkies
- ✓ Dien op saam met stampmielies
  
- ✓ 6 porsies

## • Piesangpoeding:

500 ml meelblom

15 ml bakpoeier

1 ml sout

75 ml botter

50 ml suiker

1 eier

5 ml vanieljegeursel

200 ml melk

2 piesangs, in skyfies gesny

25 ml asyn

- ✓ Sif die droëbestanddele saam.
- ✓ Klits die botter en suiker baie goed saam en klits dan eier en vanielje by.
- ✓ Roer meel en melk afwisselend in.
- ✓ Skep in 'n bakskottel, rangskik die piesang bo-op, sprinkel met asyn
- ✓ Bak 40-50 min by 180°C

# RESEPTTE

## • Beetblare-en-tamatiegereg

1 bossie beetblare  
1 klein ui, fyn gesny  
15 ml olie  
1 medium tamatie, gekap  
2 ml sout

- ✓ Was die beetblare deeglik
- ✓ Verwyder die stingels indien die beet oud is
- ✓ Braai die ui in die olie tot ligbruin
- ✓ Voeg die res van die bestanddele by en kook tot sag
  
- ✓ 4 porsies

Variasie:

Kook die beetblare soos spinasie en bedien met witsous

## • Pampoenskilbredie:

750 ml gekapte skille van 'n pampoen  
1 klein ui, gekap  
1 groot aartappel, in skywe  
3 ml sout  
1 ml peper  
5 ml suiker  
5 ml kerriepoeier

- ✓ Kook die skille en groente in bietjie water tot sag
- ✓ Voeg die geurmiddels by en bedien
  
- ✓ 6 porsies
- ✓ Te harde skille is nie geskik nie!

# RESEPTTE

## • Droëbone en stampmielies:

150 g Droëbone  
120 g Stampmielies of mielierys  
2.5 ml Sout  
10 ml Kookolie  
1 Ui

- ✓ Week die bone en stampmielies oornag.
- ✓ Kook vir  $\pm 2 \frac{1}{2}$  ure in vars water.
- ✓ Voeg die sout by.
- ✓ Braai die uie in die olie en voeg dit by die bone en samp.
  
- ✓ 5 porsies.

## • Droëbone-en-pilchard pastei:

1 blik bone in tamatiesous  
1 blik Pilchards in tamatiesous  
1 Ui  
1 Eier  
50 ml Meelblom  
10 ml Gemengde kruie  
1 huisie Knoffel

- ✓ Maak die bone so fyn as moontlik, en voeg die vis by.
- ✓ Voeg die res van die bestanddele by en meng goed.
- ✓ Bak vir 1 uur by  $180^{\circ}\text{C}$
  
- ✓ 5 porsies

# RESEPTTE

- **Kerrielensies**

¾ koppie droë lensies

10 ml borrie

1 groot ui, fyngesny

5 ml sout

1 groot tamatie, fyngesny

10 ml olie

10 ml kerrie

- ✓ Braai die ui in die olie
- ✓ Voeg die geurmiddels en tamatie by
- ✓ Laat mengsel prut, voeg die lensies by en laat vir nog 10-15 min prut
- ✓ Sit vir nog 2 ure in die 'haybox'
- ✓ Bedien saam met rys
  
- ✓ 4 – 6 porsies

- **Lemoen-mosterdsous:  
(Sous vir vis)**

7,5 ml botter

25 ml gekapte pietersielie

25 ml gekapte ui

10 ml mosterdpoeier

10 ml lemoenskil, fyn gesny

250 ml lemoensap (sap kan self uitgedruk word)

- ✓ Soteer pietersielie en uie in die botter.
- ✓ Voeg mosterd, lemoenskil en lemoensap by en prut vir 'n paar minute om sous effens in te damp.
- ✓ Giet oor geroosterde vis.
  
- ✓ 25 ml is genoeg per persoon.

# RESEPTTE

- **Suurkool:**

750 ml gekerfde kool, gekook

12,5 ml botter

Meng:

6 ml mielieblom

60 ml water

60 ml asyn

25 ml suiker

2,5 ml sout

- ✓ Voeg al die gemengde bestanddele by die kool en laat dit opkook.
- ✓ Voeg die botter by.

- **Aartappelnessies:**

4 aartappels, saggekook

12,5 ml botter

25 ml melk

Sout en peper

50 ml gerasperde kaas

1 geklitste eier

2 ml bakpoeier

- ✓ Druk die aartappels fyn.
- ✓ Voeg die res van die bestanddele by en klits goed.
- ✓ Vorm nessies op 'n bakplaat.
- ✓ Bak goudbruin in 'n warm oond.

# RESEPTTE

- **Gevulde tamaties:**

4 klein rooi tamaties  
100 ml ertjies of mielies

- ✓ Sny die stamgedeelte van die tamaties af en hol uit.
- ✓ Strooi sout en peper oor
- ✓ Vul die holte met die ertjies of mielies
- ✓ Bak vir ongeveer 20 min by 180°C.

- **Gestoofde kerriewortels:**

400 g geskilde wortels, in skyfies  
250 g skoongemaakte uie, in skyfies  
30 ml botter  
5 ml kerriepoeier  
50 ml kookwater  
1 appel, gekook en fyn gesny  
Sout na smaak

- ✓ Smelt smeer in groot pan, strooi kerriepoeier oor en braai vir 'n paar minute.
- ✓ Voeg groente by en braai effens.
- ✓ Voeg water en appel by.
- ✓ Geur met sout en laat prut met deksel op totdat wortels sag is.
- ✓ Dien warm op.

# RESEPTTE

## • Kruieviskoekies:

150 ml gaar lensies  
125 ml gaar wortels  
1 klein ui  
100 ml oorskiet gaar vis  
100 ml broodkrummels  
1 ml sout  
1 eier, geklits  
1 ml gemengde kruie  
Olie om in te braai

- ✓ Meng al die bestanddele deeglik.
- ✓ Vorm die koekies.
- ✓ Panbraai in warm olie tot goudbruin.

## • Maklike bonesop:

500 g gaar bone  
1 ui, fyn gesny  
1 l vleisaftreksel  
12,5 ml koekmeel  
12,5 ml botter  
Sout en peper na smaak

- ✓ Druk die bone fyn.
- ✓ Braai die ui vir 1 minuut.
- ✓ Voeg die bone en vleisaftreksel by en verhit tot kookpunt.
- ✓ Meng die meel, botter, sout en peper en voeg by die bonemengsel.
- ✓ Kook vir 5-10 min, roer gedurig.
- ✓ Bedien saam met volgraanbrood.

# RESEPTTE

- **Slappap:**

125 ml meliemeel  
500 ml water  
2,5 ml sout

- ✓ Meet 375 ml water en die sout in 'n kastrol en bring tot kookpunt.
- ✓ Klam die meliemeel aan met die orige 125 ml water en roer geleidelik in die kookwater.
- ✓ Hou aan roer totdat dit weer kook om 'n gladde pap te verkry.
- ✓ Sit die kastrol se deksel op en laat stadig kook vir  $\pm$  30 min.
- ✓ Roer af en toe.

- **Hawermoutpap:**

125 ml hawermout  
375 ml water  
1 ml sout

- ✓ Bring die soutwater in 'n kastrol tot kookpunt.
- ✓ Sprinkel die hawermout oor die oppervlak van die water en roer dit met 'n vurk in.
- ✓ Roer tot dit begin dik word.
- ✓ Sit die kastrol se deksel op en laat oor lae hitte stadig kook tot gaar.



# RESEPTTE

## • Droëbone”patties”:

280 g Droëbone  
70 g Broodkrummles  
60 ml Water  
65 g Uie, fyngesny  
30 g Kaas  
3 ml Sout  
3 ml Mosterdpoeier

- ✓ Kook die bone tot sag, maak fyn.
- ✓ Meng al die bestanddele saam met die bone.
- ✓ Vorm die “patties”.
- ✓ Braai tot gaar in bietjie olie of sout.
- ✓ Genoeg vir 5 porsies.

## • Droëbone-en-piesangslaai:

1 blik Bone in tamatiesous  
2 Piesangs, in skyfies  
5 ml Suurlemoensap (opsioneel)  
2 ml Sout

- ✓ Dreineer die bone, hou die sous apart.
- ✓ Voeg die suurlemoensap by die piesangs.
- ✓ Meng die bone en piesangs.
- ✓ Voeg sout en peper na smaak by.
- ✓ Meng weer die sous van die bone in.
- ✓ 5 porsies

# RESEPTTE

## • Kerriedroëbone:

350 g Droëbone  
75 ml Water  
10 ml Kookolie  
1 Ui, fyngesny  
3 ml Sout  
5 ml Kerriepoeier  
5 ml Suiker  
10 ml Asyn  
10 ml Meelblom

- ✓ Kook die bone tot sag.
- ✓ Verhit die olie en braai die uie daarin.
- ✓ Voeg die sout en kerriepoeier by.
- ✓ Roerbraai vir 'n paar minute.
- ✓ Sit die kastrol se deksel op en laat prut vir 'n paar minute.
- ✓ Meng die meelblom met die bietjie water en voeg by die bonemengsel, laat prut totdat die mengsel begin verdik.

## • Sousboontjies:

400 g Droëbone  
50 ml Asyn  
40 g Suiker  
10 ml Kookolie  
3 ml Mosterdpoer  
2 ml Sout

- ✓ Kook die bone tot sag, hou die water waarin die bone gekook is eenkant.
- ✓ Meng die asyn, suiker, olie, mosterdpoer en sout in die water
- ✓ Voeg die bone by die mengsel.
- ✓ Sit die pot se deksel op en laat vir 30 min prut.
  
- ✓ 5 porsies

# RESEPTTE

- **Droëbone-en groentesop**

350 g droëbone (450 ml)

± 2 l water

1 groot ui, fyn gesny

250 ml gemengde groente (wat beskikbaar is)

2-3 tamaties opgesny

30-45 ml ongesifte meel

30 ml botter of vet of margarien

Sout en peper na smaak

- ✓ Week bone oornag, maak gaar en maak fyn
- ✓ Stowe die eerste vyf bestanddele vir 30 min saam
- ✓ Meng die meel met bietjie water en voeg by om die sop te verdik.
- ✓ Voeg res van die bestanddele by en kook vir paar minute
- ✓ Dien op saam met geroosterde bruinbrood

✓ 8 – 10 porsies

# RESEPTTE

- **Gebakte vleis- en droëbonegereg:**

200 g droëbone (250 ml)

90 g droë “Toppers”

2 medium tamaties opgesny OF

125 ml vleissous

350 g maalvleis

1 medium ui, in skuiwe

10 ml olie

5 ml sout

- ✓ Week droëbone oornag, maak gaar en druk fyn
- ✓ Braai ui in olie, voeg maalvleis by, bedek, kook vir 10 min
- ✓ Voeg res van bestanddele by
- ✓ Voeg water volgens aanwysings op “Toppers” pakkie by, prut vir aanbevole tyd
- ✓ Skep in bakskottel en bak 30-40 min by 180°C
- ✓ 6 – 8 porsies

# RESEPTTE

- **Karamel Blanc Mange:**

80 ml suiker

120 ml warm water

1 ml sout

60 ml mielieblom

120 ml koue melk

260 ml warm melk

- Karameliseer die suiker in 'n pan tot 'n goudkleurige stroop gevorm word.
- Koel effens af en voeg die warm water by.
- Verhit dit geleidelik en roer totdat die karamel gesmelt is.
- Voeg die karamelstroop by die warm melk.
- Meng die droë bestanddele deeglik. Voeg die koue melk by en roer goed.
- Voeg die warm melk met karamelstroop by en roer oor matige hitte tot kookpunt bereik is. Sit die plaat af en laat net so staan vir 3-5 min.
- Laat effens afkoel en roer dan die geursel by. Sit in vorms en laat stol.

# RESEPTTE

- **Kerrie-eiers en mielierys / stampmielies**

6 hardgekookte eiers en gaar mielierys / stampmielies

**Kerriesous:**

1 klein ui in skywe

30 ml olie of vet

30 ml meelblom

2 ml sout

knippie peper

10 ml suiker

15 ml kerriepoeier

30 ml asyn

500 ml water

- ✓ Braai die ui in die olie en voeg die droë bestanddele by
- ✓ Voeg die asyn en water by. Roer en kook totdat die sous dik is
- ✓ Sny die hardgekookte eiers in die helfte, verhit in die kerriesous
- ✓ Bedien op mielierys / stampmielies

✓ 6 porsies

# 'HAYBOX'

- Die 'haybox' is 'n tipe koker wat enige iemand teen lae kostes kan maak.
- Kos word gedeeltelik op 'n stoof gaargemaak en daarna in die 'haybox' gesit waar dit dan teen 'n stadige tempo verder gaar word.
- Dit is nie nodig om die 'haybox' heelyd dop te hou nie, dit bespaar dus beide tyd en elektrisiteit.
- Gebruik 'n groot appelboks, voer die sy- en onderkante met 'n 2 cm laag koerantpapier uit .

- Maak die boks vol met droë gras, saagsels en papiersnippers.
- Maak 'n holte in die 'vulsel' net groot genoeg vir die pot of pan om in te pas.
- Indien daar 'n pot of pan in is, plaas nog 'n laag koerante bo-op en bedek met 'n ou kussing, sorg dat die kussing stewig ingedruk is.
- Bedek die boks met sy eie deksel terwyl dit gebruik word.



# MY KIND SE KOSBLIK

- Elke mens het daagliks energie, afkomstig van verskillende kossoorte af nodig om sy/haar daaglikse take te voltooi. So ook met kinders, dis egter nie die einde vir hulle nie, hulle het nog ekstra energie nodig om normaal te kan groei en ontwikkel. Daarom is die “wat” en “wanneer” ‘n kind eet van kardinale belang!
- Wanneer die inhoud van ‘n kind se kosblik beplan word moet bogenoemde dus ingedagte gehou word.
- Die maklikste is om na die ligte maaltye van die twee gegewe spyskaarte te kyk vir riglyne.
- Indien ‘n tipe vrug hierby ingesluit kan word sal dit ideaal wees.

# VERWYSINGS

- Erkenning word gegee aan die onderstaande Staatsdepartemente vir gedeeltes van die inligting in hierdie boekie vervat.
  - Departement van Gesondheidsdienste en Welsyn
  - Departement van Nasionale gesondheid en bevolkingsontwikkeling.