RENTMEESTERS REK RANDE

deur Kotie Ackermann



Inhoudsopgawe

Waaraan om vas te hou in hierdie tyd? **3**
Wat is die beskikbare hulpbronne? **3**
Hoe om voedsel meer ekonomies voor te berei **4**
Ekonomiese maaltydplan **7**
Maandelikse begroting uiteensetting **11**

Resepte met bone **12**
- Die kook van droë bone **12**
- Sop met bone **15**
- Driebone breyani **17**
- Bone en maalvleis bobotie **18**
- Groente paella **19**
- Heerlike frikkadelle **20**
- Boontjiepotjie **21**
- Maleise hoender **22**
- Oosterse roerbraai met bone **23**
- Kekerertjie skonsies (geen meel) **24**
- 5-minute kook bredie **25**

Ekonomiese skoonmaakmiddels **26**
- Algemene skoonmaakmiddel (Handy Andy) **26**
- Algemene skoonmaakmiddel vir graniet of klip **26**
- Stortsproei **26**
- Toilet skoonmaakmiddel **26**

Hoe om self kompos te maak **27**

WAARAAN OM VAS TE HOU IN HIERDIE TYD?

Die enigste manier om staande te bly is om jou posisie te verstaan. In hierdie dae kan niemand dit bekostig om uit vrees te leef nie. Vrees het ‘n verlammende effek op die mens en daarom kan ‘n individu nie helder dink of beplan nie. ‘n Liggaam wat vrees, is meer vatbaar vir siektes. As Jesus Christus jou Koning is, dan het hierdie skrifte vir jou ‘n waarheid geword.

Jesaja 9:6

Want ‘n Kind is vir ons gebore, ‘n Seun is aan ons gegee; en die heerskappy is op sy skouer, en Hy word genoem: Wonderbaar, Raadsman, Sterke God, Ewige Vader, Vredevors.

1 Johannes 4:18–19

Daar is geen vrees in die liefde nie; maar die volmaakte liefde dryf die vrees buite, want die vrees sluit straf in, en hy wat vrees, het nie volmaak geword in die liefde nie. Ons het Hom lief, omdat Hy ons eerste liefgehad het. Hy is ons Raadsman en Hy maak ons slim rentmeesters. Kom ons gebruik dit wat in ons hande is maksimaal.

WAT IS DIE BESKIKBARE HULPBRONNE?

Die meeste hulpbronne wat ons tot ons beskikking het word nie bewustelik en intensioneel bestuur nie. Gaan slim te werk met hierdie hupbronne.

GROND EN WATER

‘n Klein groentetuin kan baie help om ‘n begroting wat krimp aan te vul. Die plant van groente klink na ‘n groot taak maar daar is slim en praktiese maniere om die arbeid te verminder wat met groentetuine gepaard gaan. Tamaties groei pragtig in hangbakke in ‘n sonnige area in die huis. Maak seker daar is voldoende grond vir die wortels van die plant en verryk die water met die korrekte verhouding “wurmtee”. Op dieselfde manier kan spinasie in die huis in blombakke of ou uitgediende geute geplant word om ‘n konstante voorsiening van spinasie te bekom.

ARBEID

Die arbeid rondom groentetuine en om bossies te bekamp is hoofsaaklik die rede waarom baie van ons nie eers begin met so 'n onderneming nie. Die hedendagse uitkyk rondom groentetuine volgens die "Back to Eden" konsep maak dit nou moontlik. Dit klink te goed om waar te wees, ja - geen spitwerk en bossies. Die spitwerk vernietig die baie sensitiewe tonnels van die mikro-organismes wat voedingstowwe aan die plantwortels beskikbaar stel. In die plek van – spit die grond om – kan verhoogde beddings opgevul word met tuisgemaakte kompos. Die bossies word onderbeheer gehou deur organise material soos blare, of houtskaafsels (onbehandelde hout) bo-op die beddings te plaas. Dit is ook 'n goeie manier om die plante se wortels te beskerm en die vog in die grond te bewaar.

KAPITAAL

Die groente wat in oormaat gekweek is, kan by vriende of familie geruil word vir ander groente. Dit kan ook verkoop word. Plante met medisinale waarde kan ook geplant word om mediesehulp se kostes te verlaag. Statisties word bepaal dat 'n derde van die kruideniersaankope vir skoonmaakmiddels gaan. Daar is bekostigbare opsies om tuis die skoonmaakmiddels vir die huis self te meng.

INLIGTING

Die meeste van die inligting in hierdie boekie was bekom deur intensionele interaksie met 'n netwerk van vriende en familie. Die internet is daar om ons ingelig te hou oor nuwe metodes, nuwe opsies, nuwe produkte en nuwe raad. Inligting bemagtig 'n individu sodat daar sinvolle besluite geneem kan word en daardeur lewenskwaliteit te verbeter.

ENTREPRENEURSKAP

'n Entrepreneur is 'n persoon wat 'n besigheid begin en finansiële risiko's neem in die hoop om wins te maak. As hulpbronne beskikbaar is, kan dit produktief gebruik word om wins te genereer. Selfs die kleinste tuin kan 'n inkomste oplewer. Daar is voorbeelde op die internet van groentetuine in klein ruimtes wat met groot wysheid bestuur word om kapitaal te skep.

Enige ekonomiese projek begin met sorgvuldige beplanning. Hier volg ‘n lys met voorstelle om meer ekonomies te beplan aan voedselvoorbereiding.	
1	Beplan ‘n week of twee se maaltye vooruit.
2	Maak ‘n inkopielys slegs volgens hierdie maaltydbeplaning en hou daarby.
3	Begin met die kruidenierswinkel se strooibiljette en identifiseer die produkte wat relevant is vir die inkopielys.
4	Koop kruideniers by ‘n afslagwinkel en hou die afslagkaart byderhand.
5	Indien daar lae koste stapelvoedsel soos mielimeel, rys of pasta in groot volumes op aanbod is, bespreek vooraf met ‘n familielid of vriend om dit te verdeel onder mekaar.
6	Indien tyd ‘n faktor is om te verseker dat heilsame maaltye moeilik is om voor te berei, gebruik ‘n prutpot (“slow-cooker”).
7	Maak gereeld ‘n ete met die oorskiet in die yskas of dit wat in die kruidenierskas is.
8	Berei groter volumes voedsel. Porsioneer dit en vries wat nie daardie dag geëet gaan word nie. Dit help om elektrisiteit of gas te spaar.
9	Gebruik heel hoender as ‘n opsie aangesien dit meer koste effektief is as porsies.
10	Kook minder vleis in die algemeen. Benut bone, eiers en grondboontjiebotter as alternatiewe.
11	Koop en kook droë bone in die plek van geblikte bone.
12	Sluit meer eiers in die maaltye in. Dit is ‘n goedkoper opsie maar ryk aan proteïene en voedingstowwe.
13	Hawermout kan ook as soet of sout aangebied word.
14	Koop groot hoeveelhede vleis i.p.v. bene vleis en verpak dit self.
15	Groente of vrugte wat amper te oud word, sny op en maak pakkies en vries.

16	Koop produkte binne die seisoen.
17	Koop speserye, bakbestandele of ander droë voorraad in grootmaat.
18	Gespesialiseerde winkels is soms goedkoper.
19	Kyk dat droë bone, lensies en erte vry is van letsels of kalanders. Koop in grootmaat en berg dit.
20	Neem jou eie verpakking saam. Moenie plastiesakkies koop nie.
21	Maak eie souse, geurmiddels, slaaisouse.
22	Plant jou eie groente.
23	Bewaar alle oorskiet kos deur dit te vries.
24	Verpak delikate groente op die regte manier.
25	Hergroei van jou groente – knoffel, uie, blaarslaai, wortel top, seldery onderkant, avocado pit, patat en aartappel uitloopsel, gemmerwortel, pynappel.
26	Maak eenvoudige etes.
27	Bevrore groente en vrugte kan soms goedkoper wees as vars, hou die pryse dop.
28	Gebruik die hele brokkoli of blomkool.
29	Week bone, stamp of rys voor dit gekook word. Dit maak die kookproses korter en gevolglik word elektrisiteit en gas gespaar.
30	Kook ‘n vol ketel water vir koffie of tee, giet die res van die kookwater in ‘n termosfles, sodat die ketel nie gereeld gekook moet word nie.
31	Kook rys vir 10 minute en verwyder van die stoof. Maak die deksel van die pot goed toe. Dit sal oor ‘n uur gaar wees.
32	Maak gebruik van dieselfde beginsel van nommer 31 om vleis gaar te maak.

EKONOMIESE MAALTYDPLAN

Hou die beginsels van 'n gebalanseerde maaltyd ingedagte.

WEEK 1

MAANDAG		
ONTBYT	**MIDDAGETE**	**AANDETE**
WEET BIX	Toebroodjie	Maalvleis met lensies
	met kaas	Pasta
	Vrugte	Wortels

DINSDAG		
ONTBYT	**MIDDAGETE**	**AANDETE**
Hawermout	Bone muffins	Chicken ala king
appel en/piesang		Rys
	Vrugte	Pampoen

WOENSDAG		
ONTBYT	**MIDDAGETE**	**AANDETE**
Mieliepap	Toebroodjie	Wors
	met oorskiet hoender	Kapokaartappels
	Vrugte	Ertjies

DONDERDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
Hawermoutpap	Bone muffins	Maalvleis met lensies
appel en/piesang		Pasta
	Vrugte	Wortels

VRYDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
WEET BIX	Toebroodjie	Oorskiet quiche
	met oorskiet maalvleis	Buns
	Vrugte	

SATERDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
Roosterbrood	Hamburgerbun	Hoenderbredie
Roereier	Pattie	Rys
		Pampoen

SONDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
Mieliepap	Pizza skyf	Visvingers
Maalvleis met lensies		Brood
		Tamatie

WEEK 2

MAANDAG		
ONTBYT	**MIDDAGETE**	**AANDETE**
Hawermoutpap	Pizza skyf	Hoenderbredie
appel en/piesang		Aartappels
	Vrugte	Wortel

DINSDAG		
ONTBYT	**MIDDAGETE**	**AANDETE**
WEET BIX	Bone muffin	Wors
		Mieliepap
	Vrugte	Tamatieslaai

WOENSDAG		
ONTBYT	**MIDDAGETE**	**AANDETE**
Hawermoutpap	Toebroodjies	Melkkos
appel en/piesang	met kaas	
	Vrugte	

DONDERDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
WEET BIX	Pizza skyf	Frikkadelle
		Kapokaartappels
	Vrugte	Pampoen

VRYDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
Hawermoutpap	Bone muffin	Hamburgers
appel en/piesang	Toebroodjie	Buns
	Vrugte	Tamatie

SATERDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
Mieliepap	Quiche	Hoenderbredie met botterbone
Maalvleis met lensies		Pasta
		Wortels

SONDAG

ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
Roosterbrood	Wors	Beesbredie
Roereier	Hotdogbun	Pasta
		Pampoen

MAANDELIKSE BEGROTINGSOPBREKING

Hier volg ’n uiteensetting van jou inkomste en die persentasies wat jy aan uitgawes moet toewys volgens die gemiddelde Suid-Afrikaanse huishoudelike salaris.

- **1. Algehele Besteding (gemiddelde inkomste is R25 000)**
- Behuising (Huur): 27% (± R8,200) – Grootste vaste uitgawe
- Kruideniersware: 26% (± R6,900) – Kos en noodsaaklikhede
- Spaargeld: 20% – Noodfonds en toekomstige beplanning
- Diskresionêre uitgawes (Luukshede): 30% – Vermaak en leefstyl
- Vervoer: 9% (± R2,700) – Brandstof en reis
- Nutsdienste: 6% (± R2,122) – Water, elektrisiteit, gas
- Klere: 5–10% – Persoonlike behoeftes

2. Kruideniersware Uiteensetting (26%)

- Vleis, pluimvee, vis, eiers: 30–35% (± R1,800–R2,415)
- Vrugte en groente: 20–25% (± R1,200–R1,725)
- Styselvoedsel: 15–20% (± R900–R1,380)
- Suiwelprodukte: 10–15% (± R600–R1,035)
- Spens-items: 5–10% (± R300–R690)
- Versnapperinge en lekkernye: 5% (± R300)

3. Sleuteloorwegings

- Ligging beïnvloed lewenskoste
- Leefstylkeuses beïnvloed besteding
- Inflasie beïnvloed pryse

4. Slim Wenke

- Beplan etes vooruit
- Koop seisoenale produkte
- Vergelyk pryse
- Hou by ’n inkopielys

Resepte met bone

Dit is raadsaam om droë bone te koop en dit self te kook aangesien geblikte bone baie duur is.



DIE KOOK VAN DROë BONE

Kies die bone met sorg

- Koop ferm, skoon en heel bone van eenvormige kleur/vorm
- Koop bone sonder letsels van kalanders
- Koop in grootmaat en berg dit of deel met familie/vriende

Enige soort bone kan in enige tipe dis gebruik word.

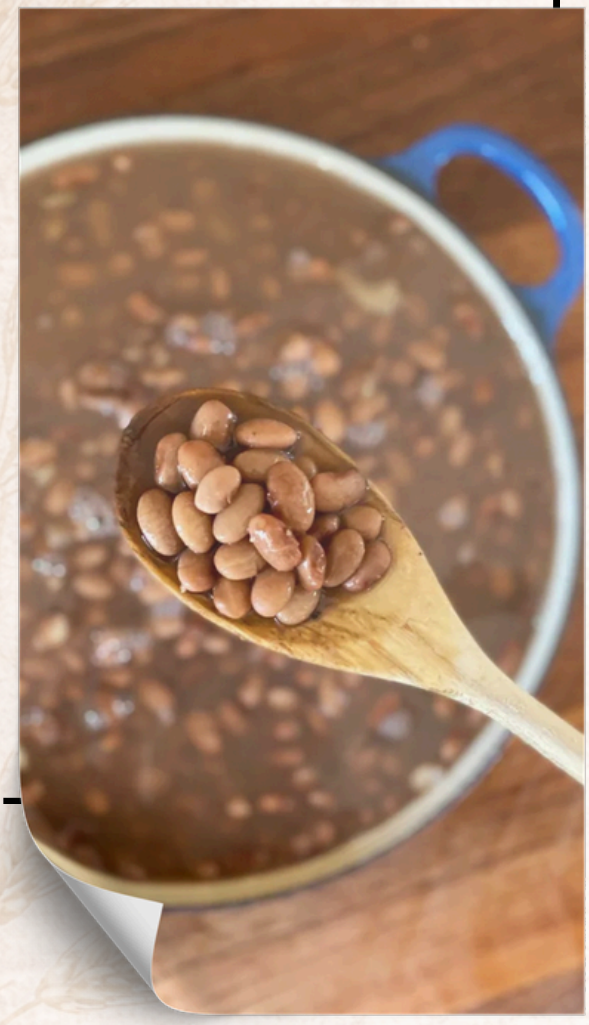
- Donker bone word verkieslik saam met rooivleis gebruik.
- Bruin lensies kan baie goed werk saam met maalvleis.
- Wit bone word gebruik wanneer disse met hoender, vis of vark gemaak word.



Weekmetodes

Oornag weekmetode – bedek die bone met twee-en-'n-half keer meer water as die van die bone en week dit oornag.

Vinnige weekmetode – bedek die bone met twee-en-'n-half keer meer water as die van die bone en kook dit vir 5 minute. Bedek en week dit vir 'n uur.



Gaarmaakmetodes

Dreineer die weekwater en voeg kookwater by die bone. Voeg 15 ml olie by elke 250 g bone tydens die kookproses omskuim te voorkom. Voeg ander geurmiddels soos sout, tamaties, asyn en marinades eers na die kookproses by. Die kookproses word vertraag deur hierdie bestandele by te voeg en die bone sal nie sag kook nie. Prut die bone tot dit sag is, roer gedurig. Kookwater kan bygevoeg word indien nodig. Kook bone tot heeltemal sag sodat dit verteerbaar en smaaklik is.

Hoe om gekookte bone te bewaar

Verkoel die gaar bone. Vul die houers met bone en bedek met die water waarin dit gaargemaak was. Indien die water te min is, vul dit op met gekookte water, dit verhoed dat die bone uitdroog. Bedek die houer met kleefplastiek of ‘n deksel. Dit kan ‘n week in die koelkas bewaar word of vier tot ses maande in die vrieskas.



Rou tot gaar omskakeling

500 g (2 koppies) rou bone = + 1 kg (4 koppies gaar bone)

410 g blikkie bone = 350 g gaar bone

500 g klein wit bone = 500 ml gaar klein wit bone

500 g rooi gespikkeldebone = 500 ml gaar rooi gespikkeldebone

500 g groot wit nierbone = 500 ml gaar groot wit nierbone

500 g (2 koppies) kekerertjies = 1,5 kg (6 koppies gaar kekerertjies)

250 g (1 kopie) lensies = 500 – 625 ml (2 – 2 1/2 koppies gaar lensies)



SOP MET BONE



Bestanddele

- 4 koppies groenteaftreksel/bouillon
- 3/4 koppie uie, gekap
- 1 blikkie Swartbone, gewas en gedreineer
- 1/2 koppie seldery, in skywe gesny
- 1 blikkie Rooibone
- 1/2 koppie wortels, geskil en in skywe gesny
- 1 blikkie Italiaanse boontjies
- 1 klein murgpampoen, gehalveer en in skywe gesny
- 1 blikkie gestoofde tamaties
- 2 tl knoffel, fyngekap
- 1 blikkie tamaties in blokkies gesny
- 2 koppies spinasieblare, gekap
- 1/2 koppie klein doppasta of macaron

Olie & Speserye

- 1 eetl Olyfolie
- 1/2 eetlepel Italiaanse geurmiddels
- 1/2 teelepel pietersielie, gedroog
- Sout & Swartpeper na smaak
- 1 lourierblaar, droog

Metode

Versamel al die bestanddele. Dreineer en was die bone in vergiettes, insluitend swartbone, rooibone en Italiaanse groenbone. Sny die ui, seldery en wortels in stukke van 2 cm groot soos boontjies. Sny murgpamoen in die helfte en dan in halwe skywe soos 'n halfmaan. Plaas die binnevoering binne die 6-kwart kitspot en prop dit in. Druk die SAUTE-knoppie en stel dit op hoog vir 10 minute.

Sodra die skerm WARM vertoon, voeg olyfolie by. Voeg lourierblaar, knoffel, gekapte ui, seldery en wortel na 'n paar sekondes by. Soteer vir sowat 5 minute tot hulle effens gaar is.

Voeg murgpampoen by en soteer vir 1 minuut. Voeg nou swartbone, rooi nierbone, Italiaanse boontjies, gestoofde tamaties en blokkies gesnyde tamaties, groentebouillon, Italiaanse geurmiddels en swartpeper by die pot. Voeg ook net 'n handvol macaroni by.

Maak die deksel toe en stel die klep op SEALING. Druk die DRUKKOOK/MANUAL-knoppie en stel dit vir 5 minute.
Sodra die timer afgaan, volg QPR (Quick Pressure Release). Maak die deksel oop terwyl die veiligheidsklep afsak. Voeg gekapte spinasie by. Proe vir sout indien nodig. Maak die deksel weer toe en laat dit vir 2 minute sit. Maak nou die deksel oop en skep uit en bedien in sopbakkies.



DRIEBONE BREYANI

Blikkies is baie duur, koop droëbone en kook dit self



Bestanddele

- blikkie klein wit bone
- 2 lourierblare, droog
- 1 blikkie botterbone
- 2 ml borrie
- 1 blikkie rooi gespikkelde bone
- 10 ml komynpoeier
- 1 blikkie lensies
- 20 ml masala (kerriepoeier)
- 10 ml olie
- 1 knoffelhuisie gekneus
- 2 medium uie, gekap
- 500 ml gaar rys
- 10 ml fennelsaad
- 75 ml kookwater
- Sout na smaak

Metode

Dreineer die pekelwater van die bone en die lensies. Verhit die olie en soteer die uie, fennelsaad en lourierblare tot bruin. Voeg die res van die speserye en knoffel by. Hou ‘n kwart van die mengsel uit om bo-op die breyani te strooi. Voeg nou die bone by. Meng goed. Verwyder van die stoof. Meng die lensies en die rys goed. Plaas die rys mengsel bo-op die bone mengsel. Strooi die fennelsaadmengsel bo-op die rys. Giet die kookwater in ‘n sirkel oor die Breyani, bedek en laat prut vir 5-8 minute. Bedien warm.

BONE EN MAALVLEIS BOBOTIE



Bestanddele

- 500 ml gaar bruin bone
- 25 ml kerriepoeier
- 10 ml olie
- 10 m sout
- 10 ml botter
- 25 ml blatjang
- 2 uie, in skywe gesny
- 15 ml fyn appelkooskonfyt
- 2 knoffelhuisies, gekneus
- 15 ml Worcester sous
- 500 g maalvleis
- 5 ml borrie
- 1 dik sny korslose brood
- 25 ml bruinasyn
- 375 ml melk
- 10 ml sultanas
- 3 eiers
- Borrie
- Lourierblare

Metode

Voorverhit die oond tot 180°C. Verhit die olie en botter in ‘n groot pan en braai die uie en knoffel tot dit sag is. Voeg die vleis by en braai dit totdat dit bruin is. Week die brood in die melk.

Voeg die kerriepoeier, sout, blatjang, appelkooskonfyt, Worcester sous, borrie en asyn by die vleis-en-uiemengsel. Meng goed. Dreineer die brood en druk dit fyn. Hou die melk eenkant. Voeg die brood, bone en sultanas by die vleis en laat dit ‘n paar minute prut. Verwyder dit van die stoof. Voeg een eier by, meng dit goed en skep die mengsel in ‘n gesmeerde bakskottel. Maak dit gelyk bo-op. Klits die res van die eiers met die oorblywende melk, sout en borrie. Giet dit oor die vleis, plaas lourierblare bo-op en bak die gereg vir een uur. Sit die bobotie met rys voor.

GROENTE PAELLA



Bestanddele

- 250 ml gaar groot wit bone
- 6 songedroogte tamaties, gekap of tamaties se blokkies
- 250 ml gaar bruin bone
- 5 ml parika
- 2 uie, gekap
- 1 ml borrie
- 1 knoffeluisie, gekneus
- 5 ml sout
- 10 ml olie
- 250 ml bruinrys
- 1 groen rissie, repies gesny
- 750 ml hoenderaftreksel
- 1 rooi rissie, repies gesny
- 250 ml gaar erte

Metode

Braai uie en knoffel in die olie tot deurskynend. Voeg soetrissies, sprietuie en tamaties by. Roerbraai vir 3 minute. Voeg geurmiddels en rys by en roerbraai totdat alles goed gemeng is. Gooi die aftreksel by, bedek en prut totdat die rys amper gaar is, ongeveer 20 minute. Voeg die bone en erte by en prut vir ‘n verdere 10 minute. Bedien warm.

HEERLIKE FRIKKADELLE



Bestanddele

- 500 g gaar bruin bone
- 2 ml koljander
- 500 g maalvleis
- 5 ml braaivleisspeserye
- 1 uie, gekap
- 5 ml pietersielie
- 1 tamatie in blokkies gesny
- 5 ml gemengde kruie
- 1 dik sny brood gekummel
- 1 pakkie bruinuiesoppoeier of
- sampioensoppoeier
- 10 ml sout
- 2 eiers
- 5 ml peper
- 100 ml tamatiesous

Metode

Voorverhit die oond tot 160°C. Meng al die bestanddele vir die frikkadelle. Vorm frikkadelle en plaas dit in ‘n vuurvaste oondskottel. Bak frikkadele tot gaar vir 40 – 45 minute. Bedien warm.

BOONTJIEPOTJIE

Bestanddele

- 500 g gaar bruin of wit bone
- 500 ml warm water
- 2 uie, gekap
- 6 medium aartapels, geskil en blokkies gesny
- 2 groen soetrissie, gekap
- 3 wortels, in skywe gesny
- 10 ml olie
- 5 ml mostertpoeier
- 500 g maavleis (enige ander oorskiet voedsel of vleis)
- 75 ml perskeblatjang
- 1 blokkie biefaftreksel
- Sout en peper na smaak



Metode

Braai die soetrissie en die ui totdat dit sag is. Voeg die maalvleis (of die oorskiet voedsel of vleis) by en roerbraai totdat dit gaar (goed warm) is. Giet die biefaftreksel wat reeds opgelos is by. Verhit tot kookpunt en prut dan vir 5 minute. Voeg die aartappels, wortels en bone by. Prut vir 45 – 60 minute. Roer die mengsel deeglik voor dit opgedien word.

MALEISE HOENDER



Bestanddele

- 500 ml gaar wit bone
- 15 ml kerriepoeier
- 4 hoenderborsies
- 50 ml blatjang
- 1 ui, gekap
- 500 ml lemoensap
- 10 ml oilie
- 5 ml sout
- 15 ml mielieblom (Maizina)
- 2 piesangs

Metode

Voorverhit die oond tot 180°C. Sny die hoender in blokkies en verbruin in die oie. Soteer die uie totdat dit deurskynend is en voeg dit by die hoender. Voeg die oorblywende bestanddele (behalwe die piesangs), by die hoender. Meng goed. Skep die mengsel in ‘n kaserolbak en bak vir 40 minute in die voorverhitte oond. Sny die piesangs net voor bediening in. Bedien warm op rys.

OOSTERSE ROERBRAAI MET BONE



Bestanddele

- 100 g gaar, gespikkelde bone
- 100 g gaar erte
- 100 g gaar, wit bone
- 100 g brokkoli, in blommetjies gebreek
- 10 m olie
- 150 g bone spruite
- 1 ui, gekap
- 250 g pynappelblokkies
- 1 groensoetrissie, gekap
- 5 ml sojasous
- 1 rooisoetrissie, gekap
- 5 ml Tabasco sous
- 1 groot wortel, grof gerasper
- 5 ml gemmer
- 200 g rooi- en witkool, gesnipper
- 5 ml sout en peper
- 2 aartappels, blokkies gesny
- 400 g gaar spaghetti

Metode

Verhit die olie en roerbraai al die groente een-vir-een, begin met die uie en eindig met die spruite. Kombineer al die groente, voeg die bone, aartappels en pynappelstukke by en verit dit. Giet die sojasous, Tabasco sous, gemmer, sout en peper bo-oor die bonemengsel. Meng goed en verhit dwarsdeur. Bedien op warm spaghetti.

KEKERERTJIE SKONSIES



Bestanddele

- 1 blikkie kekerertjies of enige ander bone
- 1/2 teelepel bakpoeier
- 3 eiers
- 1/2 teelepel koeksoda
- 1/2 teetlepel sout

Metode

Blits al die bestanddele goed saam sodat die bone fyn is. Skep deeg in kolwyntjiepannetjies of broodpan. Bak kolwynties vir 25 minute en brood vir 40 – 45 minute.

5 MINUTE KOOK BREDIE



Bestanddele

- 500 g maalvleis
- 1 groot wortel, grof gerasper
- 1 ui, gekap en gebraai
- 1 pakkie bruinuisoppoeier
- 700 ml kookwater

Metode

Plaas al die bogenoemde bestanddele in ‘n pot met ‘n deksel wat baie dig sluit. Bring die pot tot kookpunt terwyl daar voortdurend geroer word. Sodra dit begin kook, kook vir 5 minute en maak die deksel op ‘n skrefie oop sodat ekstra stoom kan ontsnap.

Neem die kokende pot en vou dit in vadoeke toe. Plaas dit in ‘n appeldoos wat met verekussings uitgevoer is. Bv. een kussing onder die pot en een kussing bo-oor die pot. Trek die appeldoos voor-af oor met bladaluminium sodat dit die hitte van die pot maksimaal kan benut om die bredie gaar te stoom.

EKONOMIESE SKOONMAAKMIDDELS

ALGEMENE SKOONMAAKMIDDEL (HANDY ANDY)

- 375 ml water
- 65 ml 5% asyn
- 15 druppels peppermint etieriese olie (of suurlemoen)
- 65 ml saniteerder alkohol / vodka

Meng goed in glasbottel met 'n sproeiprop. Spuit op die verlangde oppervlak. Laat staan vir 3 minute en vee met 'n skoon lap af. Nie geskik vir graniet of klip nie.

ALGEMENE SKOONMAAKMIDDEL VIR GRANIET OF KLIP

- 375 ml water
- 65 ml saniteerder alkohol / vodka
- 10 druppels peppermint etieriese olie (of suurlemoen)
- 65 ml 5% asyn

Meng goed in glasbottel met 'n sproeiprop. Spuit op die verlangde oppervlak laat staan vir 3 minute en vee met 'n skoon lap af.

STORTSPROEI

- 250 ml water
- 125 ml saniteerder alkohol / vodka
- 15 druppels peppermint etieriese olie (of suurlemoen)

Meng goed in glasbottel met 'n sproeiprop. Spuit op die verlangde oppervlak laat staan vir 3 minute en vee met 'n skoon lap af.

TOILET SKOONMAKMIDDEL

- 250 ml 5% asyn
- 1 eetlepel koeksoda
- 15 druppels peppermint etieriese olie (of suurlemoen)

Meng goed in glasbottel met 'n sproeiprop. Spuit op die verlangde oppervlak – sprinkel droë koeksoda bo-oor en laat staan vir 3 minute en borsel skoon met die toiletborsel.

HOE OM SELF KOMPOS TE MAAK

Die beste vertrekpunt om met ‘n groentetuin te begin is goeie grond. Alles wat in die grond is of ontbreek gaan die kwaliteit van die groente bepaal. ‘n Goeie gesonde hoop kompos is die sleutel tot ‘n suksesvolle groentetuin. Hiermee volg die tien stappe hier gelys om ‘n komposhoop te begin.

Stap 1 **(HOUER)**	Kies 'n houer vir die kompos en plaas dit in 'n grasagtige, relatief skaduryke deel van jou tuin. Jy moet seker maak dat die houer nie 'n bodem het nie - die komposhoop moet direk aan die grond raak - en dat dit die regte grootte vir jou en jou gesin is. Jy wil seker maak dit pas by alles wat jy nodig het om weg te gooi, maar dit moet ook nie te groot wees nie.
Stap 2 **(BASIS)**	Stapel 'n paar duim takke en takkies aan die onderkant om te help om die hoop te belug.
Stap 3 **(BALANS)**	Om die meeste sukses te behaal met kompos, behoort daar ‘n gelyke balans van stikstof, koolstof, water en lug te wees. Stikstof sal gevind word in die groen materiaal wat jy gebruik en koolstof in die bruin materiaal.
Stap 4 **(VOORBEREIDING)**	Kap of breek enige groot stukke materie op voordat dit in die houer geplaas word.
Stap 5 **(SLUIT IN)**	Van die beste bestanddele vir 'n suksesvolle komposhoop sluit in gedroogde blare, grassnysels, mis, vrugte, groente, skille, koffiegronde, teeblare, ou wyn, gebruikte troeteldierbeddegoed (slegs van herbivore – hase en hamsters ens.), droë kat- of hondekos, stof van vee en stofsuig, ou kruie en speserye, gekerfde koerantpapier, kwitansies, hare (mens en troeteldier), tandestokkies en wynproppe.
Stap 6 **(VERMY)**	Vermy vleis, suiwelprodukte, aartappelskille en brood wat vrot en plae lok, asook enige hoë verwerkte voedsel aangesien dit langer neem om af te breek. Grond wat geskep is van tuiskomposreste of groente en vrugte saam met herfsblare en grassnysels kan wel ingesluit word. Finale produk moet donkerbruin grond wees, ryk aan voedingstowwe en wurms om in die tuin te versprei.

Stap 7 **(BEGRAWE)**	Indien nuwe stukkies bygevoeg gaan word, is dit 'n goeie idee om dit onder die hoop te begrawe wat reeds begin afbreek in plaas daarvan om dit net bo-op te gooi.
Stap 8 **(BELUG)**	Ongeveer een keer per week kan 'n graaf gebruik word om die materiaal om te meng en die hoop effens te belug.
Stap 9 **(WATER)**	Indien die hoop 'n bietjie te droog word, moet jy water gebruik om dit effens klam te maak. As dit 'n besonder warm dag is, kan die hoop bedek word sodat dit vog behou.
Stap 10 **(GEREED)**	Die kompos behoort na 'n paar maande gereed te wees om te gebruik, sodra dit 'n donkerbruin kleur het, 'n aardse reuk ontwikkel. Dit is warm om aan te raak as gevolg van die mikro organismes wat daar binne leef.

Kies die area van die groentetuin

Groentetuine se sukses hang grootliks af van die kwaliteit van die grond waarin geplant word. Die area moet sonryk wees maar min koelte. Indien daar groot bome is met effens koelte is dit voordelig aangesien groot bome help om diepliggende voedingstowwe na die oppervlak te “trek” en daarom is die voedingstowwe meer beskikbaar vir die groente.

Begin die groentebedding

Begin die gekose beddingarea bedek met leë, plat gemaakte kartondose. Stapel die kompos bo-op die kartondose en vorm ‘n raam om die bedding met ou sinke of planke. Die verhoogde bedding moet ongeveer 25 – 30 cm hoog wees.

Beplan die uitleg van die bedding om te verseker dat die pluk of oes van groente gerieflik is sodat ander groente nie in die slag blyk nie m.a.w. met paadjies om op te loop en nie te breë beddings nie.

Kies die saad

Koop saad wat in seisoen is omdat ouer saad moeilik ontkiem. Probeer saad aankoop wat eg en eie (heirloom) is. Hierdie saad se groente gaan weer saad maak wat geplant kan word en sal groei. Die oorskot saad kan geberg word vir volgende seisoene of sefs uitgeruil word vir ander saad.



Geskryf: Kotie Ackermann - **0827868242**
Redigering: Annatjie Bertolini - **078 332 8607**