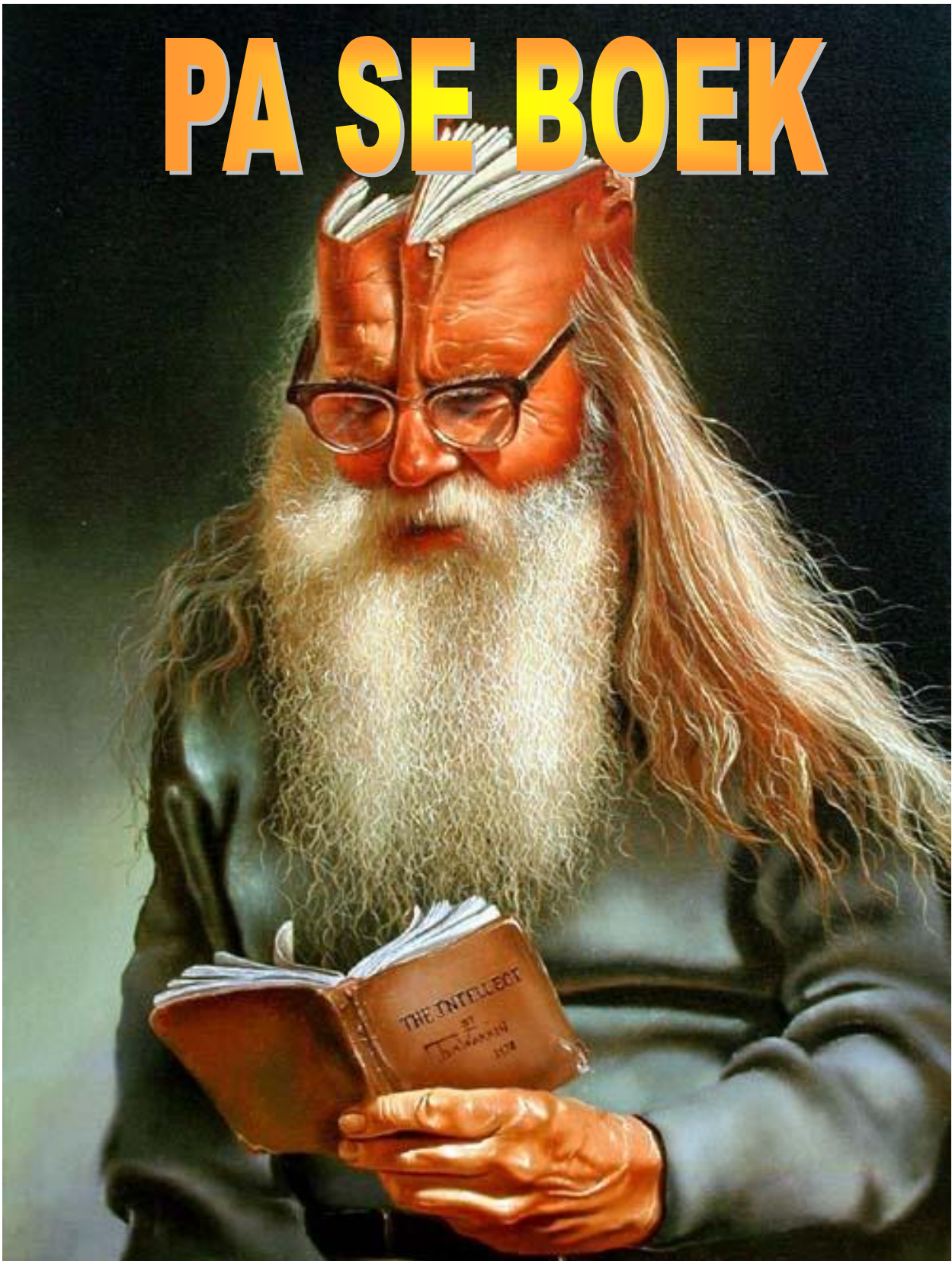


PA SE BOEK



**OPGEDRA AAN: ALLE PA'S, OUPA'S, OOM'S EN
ALLE MANS WAT 'N SPESIALE PLEK IN 'N
IEMAND SE HART BESIT.**

Met liefde saamgestel deur Anna Eksteen

'N BAIE GROOT DANKIE!!

MY HEMELSE VADER WAT MY DIE KRAG GEGEE HET
OM DIE BOEK TE VOLTOOI

MY MAN LOOT, MY SEUNS RYNO EN WERNER,
WAT 'N BAIE SPESIALE PLEK IN MY HART BESIT.

ALMAL WAT MY AANGESPOOR EN ONDERSTEUN HET, OM HIERDIE BOEK SAAM
TE STEL.

ALMAL WIE SE OORSPRONKLIKE RESEPTE EK DALK WETEND OF ONWETEND
GEBRUIK HET IN DIE SAMESTELLING VAN MY RESEPTEBOEK.

SONDER JULLE SOU EK DIT NOOIT KON MAAK NIE.

JUNIE 2006-

DIE ONTSTAAN VAN VADERSDAG.....

Vir byna 'n eeu reeds word vaders regoor die wêreld op die hande gedra op hierdie spesiale dag in Junie. Dit was 'n Amerikaanse meisie genaamd Sonora Louise Smart Dodd, van Spokane in Washington, wat die vadersdagtradisie begin het. Sonora was die oudste van ses kinders wat deur hul pa, ene William Jackson Smart, grootgemaak is nadat hul ma dood is met die geboorte van haar laaste kind.

Haar pa, 'n burgerlike oorlogsveteraan wat op klein skaal begin boer het, het sy kinders man alleen versorg en grootgemaak en Sonora wou graag haar waardering vir haar pa se opoffering en liefde betoon. In 1909 het sy 'n dag in Junie (die maand waarin haar pa verjaar het) voorgestel om hom te vereer. Die heel eerste Vadersdag het gevolg op 19 Junie 1910 in haar geboortedorp, Spokane. In 1924 het die Amerikaanse president die dag ondersteun en as nasionale vakansiedag ingestel, terwyl President Lyndon Johnson in 1966 die derde Sondag in Junie amptelik as Vadersdag verklaar het.

Vadersdag is nie net 'n dag waarop pa's vereer word nie, maar ALLE mans wat 'n vaderfiguur aanneem, stiefpa's, ooms, oupas, en alle volwasse mense van die mangeslag.

ONFEILBARE RESEP:

HOE OM 'N MAN TE BEKOOK.

Baie goeie mans word verkeerd voorberei. Party kry die wind so van voor dat hulle soos ballonne opblaas, ander is voortdurend in die warm water. Sommige mans is altyd in die pekel, terwyl ander verkil word. Die heel ongelukkiges word met tongsous bedek. Alhoewel nie alle mans sag en smaaklik is nie, behoort die meeste verteerbaar te wees wanneer hulle só behandel word. Plaas die man in 'n bottelvol besorgdheid naby die vuur van liefde. Bedek hom met goedhartigheid, gehoorsaamheid en liefdevolle optrede. Geur hom met nederigheid. As jy soentjies en drukkies byvoeg, moet 'n goeie skootjie geheimsinnigheid en gesonde verstand ook bykom. - Skrywer onbekend.

INHOUDSOPGAWE:

BRAAIVLEIS	2	Varkkneukel met droëvrugte potjie	20
Biermarinade	4	Kerriepotjie	
Braaisous		Biltongpotjie	
Braaivleis marinade		Volstruispotjie	
Pynappel marinade		Hoenderpot met skop	22
Wynmarinade		Hoenderpotjie in roomsous	
Poetoepap	5	Visblitzpot	
Stywepap		Seekospotjie	23
Feespap		Hoender en Patatpotjie	
Asbrood		Vegetariese Eivrugpotjie	
Maklike roosterkoek		Rooibok potjie	24
Biltong, kaas en uiepotbrood	6	Skaapskenkel potjie	
Mieliebrood		Lamsnek peperpot	
Braaivleisbroodjie	7	Souskluitjies in 'n ysterpot	
Mieliepaptert		Andre se watertand hoenderpot	25
Mopaniewurms		Wors en Niertjiepotjie	
Pynappel oor die kole		WILDSVLEIS	27
Aartappels vir braaivleis	8	Wildehoender met olywe	28
Warm patats in foelie		Tuisgemaakte Roomkrummelkaas	
Varkribbetjie oor die kole	9	Wildslewer	29
Duiwelsrib		Wildsvleis en uie kasserol	
Tjops met heuning en blatjang		Haas a la suprême	
Braaitjops		Wildsvleis kasserol met droëvrugte	
Lamstjops met kruieknoffelbottersous	10	Tarentaal Italiano	30
Lemoen en gemmer varktjops		Volstruis frikadelle	31
Gepekeldde varktjops met heuning en mosterd		Impala stoofgereg	
Anyssaad biefstuk		Bosveld wildsmeer	
Biefstuk in biermarinade	12	Matumi Wildsfilet	32
Cowboy beesvleisskywe		Wildsnek	
Gevlekte vis met rooi marinade		Vlakvarkboudjie	
Vis in piesangblare		Wildevarkboud marinade	33
Geroosterde snoek	13	Wildstong met mosterdsous	
Peri-Peri plathoendertjie		Patrys en perskes	
Geroosterde piekuikens		Gebraaide wildsboud of blad in soetwyn	34
Betty se sosaties	14	Springbok hutspot	
Varkvleis sosaties		Rooibokrugfilet	
Kebabs met peppadews		Ystervark rugvel	
POTJIEKOS	15	Koedoepastei	
Potjie marinade	16	Wildsvleis bobotie	35
Beesstertpotjie		Gestopte wildsboud	
Geurige beeskenkelpotjie		Wildsvleisskywe in wynsous	
Maalvleispotjie uit die boonste rakke	17	Wildsvleispastei met skilferkorsdeeg	36
Mosselpot		Appelkoos springboksaal	37
Skaapafvalpotjie		Gevulde wildsvleis ribbetjie	
Tamatie lamsvleis met kluitjies	18	Droëvrugteslaai	
Hoender Noedel potjie		Gestoofde volstruisnek	
Rooi potjie vir pa	19	Vlakvarkfilet met peper en kruiekors	38
Hoender, Biltong en Spekpotjie		SKEMERKELKIES	39
		DIE BOER SE RAAD VIR GEWONE KLAGTES	46

BRAAIVLEIS:

Kos wat in die buitelug gaargemaak word, hou 'n wonderlike bekoring in, en die tergende geur van vleis wat op die kole sis maak 'n mens rasend honger. Dit is seker een van Suid-Afrikaanse se nasionale tydverdryfte. Dit is wonderlik hoe dikwels mense met bitter min ervaring aan kookkuns dit regkry om die heerlikste kos oor die kole gaar te maak. Daar is geen formaliteite by 'n braaivleisvuur nie. 'n Braai is wat jy self daarvan maak. Braaivleis bly ewe lekker, of dit nou by 'n swierige braaiplek, jou eie lapa, in die tuin of op 'n eenvoudige braaitoestelletjie berei word. Wat is nou geselliger as die sorgelose saamkuier om 'n braaivleisvuur? Niks klop immers daardie besonderse rooksmakie van kos wat oor die kole gaargemaak is nie.

BRAAI WENKE

So maak mens jou braai beter as die buurman s'n:

BEESHAAS (STEAK)

Moet nie gevriesde steak ontdooi nie. Plaas dit net so op die vlamme en sout eers wanneer dit amper klaar is.

BOEREWORS

Ryg boerewors deur 'n sosatiestok met uie tussen in. Braai die wors oor die koeler deel van jou vuur / kole. So laat jy dit stadiger kook. Moet nie die vel prik dat die vet uitkook nie. Die wors moet juis gaar kook in die vet om sodoende die smaak te behou.

Draai die wors om sodra jy kan sien die vet kook aan die binnekant. Moet nooit meer as tien minute aan 'n kant braai nie. Doop wors in water voor jy dit braai. Dit verhoed dat die wors maklik oopbraai terwyl dit gebraai word.

FILET

Laat 'n filet vir 'n paar uur in Cola Cola marineer voor jy dit braai. Braai dit oor vlamme en sorg net dat die kante seël.

GROENTE

Maak 'n sousie met gelyke hoeveelhede van balsemasyn, suiker en olyfolie en verf dit gereeld oor jou groente terwyl dit braai.

HOENDER

Kook hoender in Coke voor jy dit braai of 20 minute in water. Dit maak dit sag en smaakvol.

KRUIE

Gooi jou gunsteling kruie op die vuur vir 'n aangename reuk.

KRUISSTUK (RUMP)

Marineer jou kruisstuk (Rump) oornag in sonneblomolie en worcestersous voor jy dit vinnig weerskante seël en dan verder braai soos jy dit verkies.

LAM

Vir ekstra geur gooi jy klam takkies roosmaryn of lourierblare in jou halfuitgebrande vuur waarop jy gaan lam braai.

MIELIES

Maak 'n pasta van gemmer, rissie, olyfolie, heuning en sesamesaad en smeer oor mielies.

PIESANG

Braai piesang in die skil. Haal af sodra die skil begin swart word en sit voor met room.

PIESANGBLARE

Was 'n piesangblaar en vou 'n vis toe daarin. Stoom gaar op die braai, ± 45 minute. Probeer 'n pasta van gemmer, suurlimoensap en olyfolie op die vis.

ROOSTER

Indien jou vleis vassit op jou rooster, maak dit skoon met jou draadborsel terwyl dit nog warm is en smeer ui daaroor.

SUURLEMOENSAP

Druk vars suurlemoensap oor hoender, groente, vis of lam net voor dit van die kole afkom vir 'n pikante smaak.

TJOPS

Sprinkel suurlemoensap oor jou tjops voor jy dit braai. Dit maak dit sag. Laat jou tjops oornag in Coke lê. Die vleis is dan sag en smaakvol wanneer jy dit braai. Moet nie tjops sout voor jy dit braai nie. Dit maak dit taai.

KLAAR GEBRAAIDE VLEIS

Plaas die vleis wat reeds gebraai is op 'n bed gebraaide uie. Dit verhoed dat die vleis uitdroog en dit gee die vleis ekstra geur.

VLAMME

Sit ys op die vleis indien die vlamme te hoog brand. Plaas 'n koeldrankblikkie of bierblikkie $\frac{3}{4}$ gevul met water in die middel van jou kole. Dit verhoed dat vlamme, veroorsaak deur druppende vet, buite beheer raak.

VUURANSTEKERS

'n Alternatief tot vuuraanstekers is 'n die onderste helfte van 'n eierdoos gevul met ou kookolie. Plaas dit plat neer en bou jou vuur daarop.

SLEGS WARE MANNE BRAAI VLEIS

Vleisbraai is die enigste tipe kosmaak wat 'n **ware** man sal doen.

Wanneer 'n man besluit om te braai, ontstaan die volgende ketting-reaksie.:

- 1) Die vrou gaan koop die vleis en by-kossies.
- 2) Die vrou maak die slaai, pap en sous.
- 3) Die vrou gooi speserye op die vleis, sit dit in 'n bak saam met die nodige braai-gereedskap en sous en vat dit na die man wat langs die braaier met 'n dop in sy hand staan.
- 4) **Belangrik: DIE MAN PLAAS DIE VLEIS OP DIE ROOSTER**
- 5) Die vrou gaan na binne om die borde en eetgerei reg te kry.
- 6) Die vrou kom uit om die man te vertel dat die vleis besig is om te verbrand. Hy bedank haar en vra of sy nog 'n dop sal gooi terwyl hy die situasie onder beheer bring.
- 7) **Weer belangrik: DIE MAN VERWYDER DIE VLEIS VAN DIE ROOSTER EN GEE DIT VIR DIE VROU AAN.**
- 8) Die vrou sit al die kos gereed op die tafel.
- 9) Na ete dek die vrou die tafel af en was al die skottelgoed.
- 10) Almal bedank die **MAN** vir die heerlike braai-poging.



Later vra die man of sy vrou darem haar "aandjie af" geniet het. Wanneer hy die reaksie op haar gesig sien, besluit hy daar is ook niks wat sommige vrouens tevrede sal stel nie!

BIERMARINADE

175ml bier
1 ui, in ringe gesny
1 lourierblaar
1 gekneusde knoffelhuisie
30ml suurlemoenskil, gerasper

100ml olie
1 takkie pietersielie
6 peperkorrels
30ml suurlemoensap

Meng alles saam.

BRAAISOUS

1 ui, in ringe gesny
10ml olie
150ml water
30ml Worcester-sous
10ml mosterd

1 knoffelhuisie, gekneus
200ml tamatiesous
75ml bruinsuiker
5ml sout

Soteer uie en knoffel in olie tot deurskynend. Voeg die res van die bestandele by en prut vir 5 minute. Heerlik saam met oor die kole gebraaide hamburgerkoekies.

BRAAIVLEISMARINADE

200ml vleisaftreksel
1 ui, in ringe gesny
1 lourierblaar
1 gekneusde knoffelhuisie

100ml olie
1 takkie pietersielie
6 peperkorrels

Meng alles saam.

PYNAPPELMARINADE

200ml pynappelsap
1 ui, in ringe gesny
1 lourierblaar
1 gekneusde knoffelhuisie
5ml fyn gemmer

100ml olie
1 takkie pietersielie
6 peperkorrels
15ml gemmerwortel, gekap

Meng alles saam.

WYNMARINADE

200ml rooiwyn
1 ui, in ringe gesny
1 lourierblaar
1 gekneusde knoffelhuisie

100ml olie
1 takkie pietersielie
6 peperkorrels

Meng alles saam.

WAT IS 'N PA?

Deur die oë van 'n kind

Pa's werk baie hart en het baie papier gelt. Pa's hou baie van teevee kyk op Saterdag. Pa's wil slaap op Sondag. Pa's maak braaivlys vir kos en is sterk en sê hille is die baas. Pa's het visstokke, grawe en baie anner goet in die graatsh en hille vee nie uit en stof af nie. Pa's lees as hille kamer verlaat. Pa's hou van tannies wat nie gelt het vir kleere nie en wat net kostjums dra. Pa's gee hart pak as ma so sê. Pa's gaan op vikansie en vat ma's en kinnners altyt saam. Hille krap hille gesigte skoon want dit wort vol hare as hulle slaap. Pa's werk altyt as kinnners iets wil doen, en het baie werk vir kinnners. Ma's het ook baie werk vir pa's. Pa's is kwaai maar hille is bang vir ma's.

POETOE PAP

2 koppies water
3-4 koppies meliemeel

knippie sout

Bring water en sout tot kookpunt en voeg meliemeel by. Verlaag hitte tot normaal. Sit deksel op. Roer na 3-4 minute met die agterkant van 'n houtlepel sodat krummels in die pap vorm. Sit weer deksel op. Roer weer 1 of 2 keer goed deur. Sit klontjies botter bo-op pap en roer vir 'n laaste keer deur. Laat vir sowat 10 minute kook totdat pap goed gaar is. Bedien saam met braaivleis, met "sheba" oftewel tamatie en uiesmoor.

STYWE PAP

4 koppies
500ml TRADISIONELE BRAAIPAP

5ml sout

Gebruik 'n groot swaarboomkastrol en verhit water en sout tot kookpunt. Voeg TRADISIONELE BRAAIPAP by. Roer deeglik met 'n hout lepel en plaas deksel op. Verminder hitte en prut vir 40 minute. Roer 'n paar keer. Voeg 125ml koue water by pap. Prut pap oor lae hitte vir 'n verdere 30 minute.

FEESPAP

750ml meliemeel
1½ teelepel sout
250ml room
250g ontbytspek
gerasperde kaas

6 koppies water
1 bottel biltongsmearkaas
1 blikkie geroomde sampioene
2 uie

Stel oond op 180C, en spuit 'n bakskottel. Kook meliemeel in sout en water tot gaar. Snipper en braai spek en uie. Meng gebraaide spek en uie, smeerkaas, room en geroomde sampioene. Skep in lae in bakskottel: Pap, dan spekmengsel. Herhaal lae. Strooi gerasperde kaas oor en bak totdat die kaas gesmelt is. Bedien saam met braaivleis.

ASBROOD

750ml bruisbroodmeel
10ml bakpoeier
500ml karringmelk

25ml witbroodmeel
2.5ml sout

Meng droë bestanddele en maak aan met karringmelk. Druk deeg plat (± 3 cm dik) op 'n groot stuk aluminium foelie. Vou dig toe in foelie maar laat ruimte om te rys. Plaas op half uitgebrande kole en gooi toe met oorblywende kole. Bak ongeveer 45 minute.

MAKLIKE ROOSTERKOEK

500g bruismeel
5ml sout

340ml bier
olyfolie

Meng die bestanddele deeglik en knie. Vorm die roosterkoekies en smeer dit met olyfolie. Rooster dit 20 minute lank oor baie stadige kole. Draai dit gereeld om.

VARIASIE:

Voeg 5ml gekapte knoffel, 125 ml gerasperde Cheddarkaas en 'n gerasperde ui by.

HET JY GEWEET?

Die rekord vir die meeste Olimpiese Medaljes wat ooit gewen was, word deur Sowjet gimnas Larissa S. Latynina gehou. Tussen 1956 en 1964 het sy in drie Olympiese Spele deelgeneem en 18 medaljes gewen. 9 goud, 5 silwer en 4 brons. Sodoende top sy ook die lys van goud medalje wenners wat Olympiese sterre soos VS swemmer Merk Spitz en Finland langafstand atleet Paavo Nurmi gewen het.



BILTONG, KAAS- EN UIE-POTBROOD

500g bruismeel
 1½ koppies gerasperde Cheddarkaas
 125ml fyn, bruingebraaide uie

1 bier
 250ml fyn (nat!) biltong

Meng die meel en bier goed. Voeg 1 koppie kaas, die biltong en ui by en meng alles saam. Plaas dit in jou gesmeerde pot en bedek met die res van die kaas Bak tot gaar. Toets met 'n skoon mes of totdat hy onderkant mooi hol klink. Eet warm met plaasbotter en konfynt

VARIASIES: (Sonder die biltong en uie)

- 'n Pakkie droë, bruin uiesop.
- 'n Eetlepel of twee Marmite of Frey Bentos.
- Neute en rosyne.
- Spek (brosgebraai en gekrummel)
- Olywe, kappers en ansjovis
- Baie vars knoffel en pietersielie; gemengde kruie van jou keuse.

MIELIEBROOD

150ml mielie-meel
 25ml bakpoeier
 2ml sout
 80ml olie
 410g blik mieliepitte, gedreineer

550 ml koekmeel
 15ml suiker
 450ml melk
 3 eiers

Voorverhit die oond tot 180°C. Smeer en voer 'n broodpan uit. Sif die droë bestanddele saam. Klits die melk, eiers en olie saam. Voeg die melkmengsel en mieliepitte by en meng liggies. Giet die mielie-mengsel in die broodpan en bak vir ongeveer 1 uur.

HET JY GEWEET?

Die eerste faksproses was in 1843 gepatenteer deur Alexander Bain, maar faksmasjiene is eers in 1964 in gebruik geneem. In 1888 het Frank Sprague 'n elektriese spoorweg voltooi, maar elektriese lokomotiewe is eers in 1895 bekendgestel. In 1911 het Eugene Ely 'n vliegtuig op 'n boot geland, maar vliegdekskepe is eers 20 jaar later vervolmaak.

BRAAIVLEIS BROODJIE

500ml fyn gerasperde wortels
30ml olie
500ml meliemeel
5ml sout

425ml kookwater
15ml heuning
2ml rooipeper
4 ekstra groot eiers, geskei

Voorverhit die oond tot 180C en voer twee broodpannetjies se bodem met bakpapier uit. Smeer of spuit die pannetjies. Meng wortel, kookwater, olie en heuning. Sif meliemeel, peper en sout saam en voeg by die wortelmengsel. Klits eiergele en voeg by die mengsel. Klits eierwitte tot stywepuntstadium en vou dit liggies in by die mengsel. Skep mengsel in pannetjies en bak 45-50 minute.

MIELIEPAPTERT

ABSOLUUT HEERLIK!!!!

4x250ml gewone of kitsmeliemeel
knypie rooipeper
125ml gekapte grondbone
250g sampioene (fyngesny en in spek-vet gebraai)
50ml suur room of gewone jogurt

5ml sout
sowat 2 liter water
250g spek (fyn gesny en gebraai)
250ml Cheddarkaas (gerasper)
sout en peper na smaak

Meng meliemeel, sout, rooipeper en water en kook tot 'n slap pap. Strooi grondbone in 'n gesmeerde oondskottel en skep 'n lagie pap bo-oor. Meng res van die bestanddele en skep beurtelings met pap in lae in skottel- 2 lae spekmengsel en 2 lae pap. Strooi gerasperde kaas bo-oor en bak sowat 1 uur by 180C.

MOPANIEWURMS

MOPANIEWURMS WORD AS 'N KONINGSDIS BESKOU.

gedroogde mopaniewurms
uie (gekap)
rooirissiesous (na smaak)

tamaties (gesny)
botter
sout, peper en knoffelsout na smaak

Week mopaniewurms in water tot sag. Braai uie in botter. Voeg res van bestanddele by en prut oor lae hitte tot sag. Bedien met putu pap en 'n glasië yskoue mampoer.

PYNAPPEL OOR DIE KOLE

Heerlik en maklik.

2 pynappels
75ml botter of margarien
5ml kaneel

125ml bruin suiker
125ml soet wit wyn

Skil pynappels af en sny in stukke. Rol die stukke in die suiker en deel dit in 4 porsies op. Plaas elke porsie in aluminium foelie (blink kant binne), en sprinkel bietjie botter op. Gooi die wyn en die kaneel oor. Maak mooi toe en braai vir omtrent 10-15 minute oor medium hitte kole

MY MAN

Jy is my man.
Ek het jou van.
Verder weet ek nie wat om te sê.
Miskien net dat jy my altyd lief moet hê.

My lewe is leeg sonder jou,
daarom bly ek aan jou getrou.
Ek word dan weer beloon
deur die liefde wat jy aan my betoon.
My man die pa van my kinders.

AARTAPPELS VIR BRAAIVLEIS

1kg baba-aartappeltjies, skoon afgewas
1 groot ui, gehalveer, geskil en fyn gekap
25ml matige kerriepoeier
1 brandrissie, ontpit en gekap
15ml fyngekapte, vars gemmerwortel
125ml wynasyn

25ml olie
2 knoffelhuisies, gekneus, fyngemaak
5ml borrie
3 suurlemoen of lourierblare
30ml goue stroop
125ml aftreksel

AFRONDING:

100ml grofgekapte koljanderblare(opsioneel)

Skep die aartappeltjies in 'n kastrol, bedek met kraanwater, geur met sout, verhit tot kookpunt en kook vir 10 minute. Bedek en laat 5 minute staan. Verhit intussen die olie in 'n groot kastrol en voeg die uie en knoffel by. Roerbraai vir 2-3 minute. Strooi die kerriepoeier, borrie, brandrissie, suurlemoenblare en gemmer oor. Voeg die gouestroop, asyn en aftreksel by. Verhit tot kookpunt en prut vir 2 minute. Dreineer die aartappeltjies en skep in kastrol met die sous. Strooi die koljanderblare oor en sit voor met braaivleis.

WARM PATATS IN FOELIE

een medium patat per persoon
botter
growwe sout / soutkorrels
een suurlemoen

foelie
growwe peper / peperkorrels
extra virgin olyfolie
'n paar takkies vars tiemie

Was die patats skoon en droog af (hou die vel aan). Neem 'n vurk en steek so 'n paar gate in die patats reg rondom. Plaas die patats elkeen op 'n stuk foelie (blink kant na binne). Drup so klein bietjie olyfolie op elke patat, en smeer so bietjie botter op elkeen. Sny die suurlemoen in die helfte en druk 'n klein bietjie sap op elke patat. Meng die sout en peperkorrels en maal dit fyn strooi op die patats. Plaas een takkie vars tiemie saam met die patat op die foelie. Draai die patats goed toe in die foelie moenie dat die tiemie uitval nie, want dit bring so 'n lekker geurtjie en smakie daarby.

GAARMAAK

Jy het twee keuses. Jy kan die patats of op 'n rooster op die vlamme sit, of dit reg langs die vuur/kole sit. Baie mense verwoes patats of selfs aartappels in foelie, as hulle dit onder by die vuur of kole sit, want hulle laat die vel brand en dan is dit glad nie lekker nie.

My keuse is om die patats in foelie op 'n rooster bo op die vlamme te sit so aan die buitekant van die rooster. Draai gereeld om met 'n goeie braaitang. Op hierdie manier reguleer jy die hitte beter. Jou kole sal redelik gou reg wees en op die manier kan jy 'n stuk wors dan ook bo op die rooster sit, met die patats wat al amper gaar is aan die buitekant van die rooster sodoende bly die patats warm en as jou wors gaar is, dan is jou patats ook al klaar gaar en nog steeds warm gehou. As jy die patats reg gaargemaak het, sal die vel ongeskonde wees en jou patat deurgaar en lekker sag, geurig en smaaklik.

'n GIGGEL OF TWEE OOR PA SE REËLS VIR DIE OU WAT SY DOGTER UITNEEM:

- As jy voor my hek toeter blaas, beter jy iets kom aflower. Jy kom seker niemand oplaai nie.
- Kyk my dogter in die oë as jy met haar praat. Moet nooit êrens anders kyk nie.
- As jou broek te eniger tyd lyk of hy los is, sal ek met 'n paar spykers sorg dat hy bly waar hy moet wees.
- Ek lyk nie gemeen nie. Ek is gemeen.
- Moenie met my oor politiek of sport of die weer praat nie. Al wat ek wil hoor is hoe laat jy my dogter terugbring. Al woord wat ek verstaan is "vroeg".
- Moenie rondtrippel as jy vir my dogter wag nie. Sy vat lank. Maak jouself handig en was die kar.
- As jy my dogter laat huil, laat ek jou huil.
- Flieks met ouderdomsbeperkings is uit. Walt disney is aanvaarbaar. 'n Besoek aan haar ouma is beter.
- Moenie vir my lieg nie, ek gaan jou uitvang.
- Moenie gerus wees omdat ek 'n ouderling is nie, ek doen dit net om my vrou gelukkig te hou.

VARKRIBBETJIE OOR KOLE

2kg varkkortribbetjies ("spare ribs") in porsies gesaag sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
MARINADE:
2 uie, gekap 3 knoffelhuisies, fyngedruk
500ml rooibostee 250ml kookolie
250ml tamatiesous 250ml blatjang
75ml Worcestersous 125ml wynasyn of asyn
10ml aangemaakte mosterd

Meng die marinadebestanddele in 'n kastrol. Verhit tot kookpunt en prut 'n paar minute lank. Laat afkoel. Giet die koue marinade oor die ribbetjies en marineer oornag in die yskas. Verwyder die ribbetjie uit die marinade en druk droog met kombuispapier. Rooster ribbetjie 20-25 minute lank oor matige kole. Geur met sout en peper.

DUIWELSRIB

Varkribbetjies 1 eetlepel marmite
5 eetlepels suiker 1 eetlepel mielieblom
2 eetlepels asyn 2 teelepels gemaalde gemmer
1 huisie gekapte knoffel

Kook ribbetjies stadig in 'n bietjie water totdat die bene uitgetrek kan word. Laat die vleis afkoel sodat jy dit kan hanteer en sny dan in vierkante. Meng res van die bestanddele en doop vleisvierkante daarin. Rooster oor warm kole vir 8-10 minute. Bestryk weer met marinade en draai vleis om. Rooster vir die dieselfde tydperk en bedien wanneer gaar. Dit kan warm of koud bedien word. Die oorblywende sous word ook bedien. Stukkies vleis kan daarin gedoop word soos 'n doopsous.

TJOPS MET HEUNING EN BLATJANG

8 lamslendetjops, 20mm dik
BEDRUIPSOUS:
80ml vrugteblatjang 45ml heuning
10ml vars gekapte pietersielie 5ml vars gekapte of 2ml droë roosmaryn
5ml mosterdpoer 2ml kerriepoeier
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

Meng al die bestanddele vir die bedruipsous.
Braai tjops 15-20 minute oor matige kole tot gaar en goudbruin, keer teen die einde van die gaarmaaktyd dikwels om en bedruip met sous. Sit dadelik voor.

BRAAITJOPS

25ml kookolie 2 groot uie, in skywe gesny
25ml bruinsuiker 3 lourierblare
12.5ml kerriepoeier 60ml asyn
2.5ml gerasperde lemoenskil 37.5ml fyn appelkooskonfyt
190ml water 10ml sout
8 peperkorrels 1kg skaapribtjops

Verhit die olie in die pan. Soteer die ui daarin. Voeg alles behalwe die vleis by en kook 15 minute lank. Laat afkoel. Pak die vleis in 'n bak en gooi die afgekoelde sous oor die vleis. Marineer oornag. Rooster die vleis oor die kole. Kook die marinadesous nog 10 minute lank en gooi oor die vleis.

HET JY GEWEET?

Die (VS) Groot Liga Bofbal spanne gebruik omtrent 850 000 balle per seisoen. Elk van daardie balle het presies 108 steke. 'n Krieketbal het tussen 65 en 70 steke. 'n Sokkerbal is opgemaak uit 32 leer panele wat saamgehou word deur 642 steke, alle steke word met die hand gedoen. Basketbal en rugby balle word gemaak van sinteties materiaal. Vroeër hierdie eeu, was die blaas van 'n vark as 'n rugbybal gebruik.

LAMSTJOPS MET KRUIE KNOFFELBOTTERSOU

KRUIEBOTTERSOU:

250g sagte botter	2 knoffelhuisies (gekneus)
15ml gemengde droë kruie	30ml suurlemoensap

VLEIS:

45ml olyf olie	20ml suurlemoensap
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak	12 lamslendetjops

Plaas botter, knoffel, kruie en sap in 'n voedselverwerker. Meng goed. Skep bottermengsel op bak of botter papier van sowat 25cm in lengte en 4cm in breedte. Rol op sodat 'n rol vorm en plaas in vrieskas of yskas tot gereed vir gebruik.

VLEIS:

Meng olyfolie, sap, sout en peper in bakkie en verf mengsel oor die tjops. Rooster tjops op kole na gelang van smaak van gaarheid. Verhit kruiebottersous stadig tot warm maak nie kokend nie. Gooi oor tjops net voor opdiening.

LEMOEN EN GEMMER VARKTJOPS

2 lemoene, skil gerasper en sap uitgedruk	5ml fyn gemmer
sout en peper	4 varktjops
10ml fyn gekapte pietersielie	

Meng lemoenskil, gemmer, sout en peper en vryf oor die tjops. Voeg lemoensap en pietersielie by. Braai tjops op kole en smeer elke nou en dan met lemoenmengsel. Draai gereeld om en strooi pietersielie oor sodra dit van die kole af kom.

GEPEKELDE VARKTJOPS MET HEUNING EN MOSTERD

PEKELMENGSEL:

340ml bottel swartbier (stout)	500ml koue water
62.5ml growwesout	80ml bruinsuiker
250ml fyn ys	

6 mooi varklendetjops, 2-2½ cm dik	62.5ml olyfolie
1 groot toeritsplastiëksak	

HEUNING-EN-MOSTERD-SOUS:

125ml goeie plaasheuning	62.5ml Franse korrelmosterd
62.5ml sterk hoenderaftreksel	15ml suurlemoensap

Meng alle bestanddele vir sous goed saam en hou eenkant.

Plaas die varklendetjops in die plastiëksak. Gooi die pekelmengsel oor en rits toe. Laat staan oornag in die yskas. Kladdroog en verf aan albei kante met olyfolie. Braai tot halfgaar en begin dan die varktjops te verf met die heuning en mosterdsous. Draai af en toe om tot gaar. Voeg orige olyfolie by sous. Verhit en gooi oor die gaar varklendetjops.

ANYSSAAD BIEFSTUK

4 kruiskyf of T-been skywe	90ml suurlemoensous
60ml olie	30ml sojasous
2 groot knoffelhuisies, fyngedruk	10ml anyssaad, fyn gedruk

Meng al die bestanddele vir die sous. Pak die biefstuk in 'n plat bak en giet die sous bo-oor. Laat staan vir 30 minute. Rooster die biefstuk oor matige kole of in 'n verhitte gietyster riefpan op die stoofplaat soos verkies. Bedien 4 persone.

1 KORINTHIËRS 13 VIR PA'S

Al sou ek in die mooiste huis bly en die duurste BMW ry en my vrou en kinders geniet nie my teenwoordigheid nie, dan is ek soos 'n bankrekening met 'n nul balans.

Al het ek die gawe van woorde en skares luister na my en ek het nie die liefde om na my kinders te luister nie, dan doen ek meer kwaad as goed.

Al ken ek al die geheime van beleggings en besit al die kennis van rugby en krieket reëls en al het ek die geloof om die land met gebed te verower, maar ek het nie die liefde om my kinders die gevare van baie geld te leer of langs die baan te staan as hulle speel of om hulle te leer bid nie, dan het ek niks bereik nie.

Al gee ek dubbele tiendes vir die armes en dien ek op alle liefdadigheidsrade, doen sendingwerk in 'n malaria-gebied en ek is te moeg om vir my kinders te lees en naweke in die veld te stap, baat dit my niks.

'n Pa wat lief het, is geduldig met kinders wat sukkel met wiskunde. 'n Pa se liefde is vriendelik met 'n kind wat nie presteer nie, hy is nie afgunstig op pa's wat slimmer of mooier kinders het nie, en is nie verwaand oor sy kind se prestasies nie.

'n Pa wat sy kind lief het hou nie boek oor hulle foute nie, is nie nukkerig as 'n kind ekstra aandag soek nie. Hy is verheug as hy sy kind die waarheid hoor praat, al is dit tot hulle nadeel.

Daarom wil ek my kinders se skandes met liefde bedek. In hulle glo die beste vir hulle hoop hulle kleredrag, klaery en kritiek verdra.

'n Opregte drukkies en 'n intieme gesprek van 'n ouer bly lank in 'n kinderhart, maar 'n preek sal oormore vergeet wees.

Ek wil graag my kinders met liefde en geloof grootmaak, maar nou kyk ek nog vas teen rebelse tienergesigte, maar eendag as hulle groot is, sal hulle verstaan wat ons hulle wou leer en wat God ons almal leer.



BIEFSTUK IN BIERMARINADE

6 biefstukke (kruisskyf of T-been)	80ml bruinsuiker
1 suurlemoen(skil gerasper, sap uitgedruk)	340ml bier
1 ui (fyn gekap)	5ml mosterdpoeier
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak	

Plaas biefstukke in enkellaag in marineringsbak. Verhit bruinsuiker, bier, ui en mosterdpoeier, suurlemoenskil en sap, saam tot kookpunt. Verminder hitte en laat vir sowat 10 minute, onbedek, prut. Laat heeltemal afkoel. Giet marinade bo-oor biefstukke en marineer vir sowat 2 uur of oornag. Draai vleis 1-2 keer om. Verwyder uit marinade, geur met sout en peper. Rooster tot verlangde graad van gaarheid. Lewer 6 porsies.

COWBOY – BEESVLEISSKYWE

6 kruisskywe, elk 2,5 cm dik gesny	12.5ml koekmeelblom
25ml sojasous	340ml bier
50ml rissiesous	12.5ml aangemaakte mosterd
2ml Tabascosous	1 middelslag ui, gekap
2 knoffelhuisies, geskap	2 selderystingels, gekap
5ml sout	2ml peper

Sny kepies in vetrande van vleisskywe. Meng alle bestanddele behalwe sout en peper en laat 'n halfuur lank prut. Verf sous oor vleis terwyl dit tot die verlangde graad van gaarheid gerooster word. Geur met sout en peper en sit dadelik voor.

GEVLEKTE VIS MET ROOI MARINADE

Marineer die vis die vorige dag.

1 heel vis, sowat 1-2 kg (engelvis, kabeljou of geelbek)	gegeurde seesout
vars gemaalde swartpeper	
<u>ROOI MARINADE:</u>	
gegeurde seesout	7.5ml rooipeper
15ml paprika	7.5ml vars gemaalde swartpeper
1 brandrissie, fyn gekerf met pitte	6 knoffelhuisies, gekneus
125ml olyf- of kanola-olie	

Meng al die marinadebestanddele om 'n olierige pasta te vorm. Maak dit vooraf sodat die geure kan ontwikkel. Vlek die vis aan die rugkant oop soos 'n skoenlapper, verwyder die ruggraat, maar hou die vel, kop en stert aan as 'n groot rooster gebruik word. Kerf 'n diamantpatroon in die vel om te voorkom dat dit in die braaiproses opkrul. Geur die vis en laat staan in die yskas om ferm te word. Gebruik 'n smeerkwas om die vis aan albei kante mildelik met die marinade te verf.

Klamp die vis in 'n rooster vas. Braai sowat 7-10 minute aan die vleiskant tot mooi bruin. Draai die vis om en braai sowat 7-10 minute aan die velkant tot deurgaar. Toets deur 'n vurk in die dikste deel te steek die vleis sal wit wees en net begin vlok. Sit voor saam met knoffelbrood en slaaie.

VIS IN PIESANGLARE

1 groot vis of 'n paar kleintjies bv. roman suurlemoenwiggies	piesangblare
<u>BOLAAG:</u>	
3 knoffelhuisies, fyngedruk	1 rooi rissie, ontpit en gekap
10ml sterk rissiesous	30ml olyfolie
30ml vars of 10ml droë gemengde kruie	60ml vars suurlemoensap
sout en varsgemaalde peper na smaak	

Sny met 'n skerp mes aan albei kante 'n paar diep diagonale kepe in vel van vis.

VIR BOLAAG:

Meng al die bestanddele en smeer oor albei kante van die vis. Plaas vis op 'n groot stuk piesangblaar. Draai styf toe en steek met penne vas. Braai 20-25 minute, na gelang van die grootte van die vis, oor matige kole. Keer na die helfte van die gaarmaaktyd om. Sit voor met suurlemoenwiggies.

GEROOSTERDE SNOEK

1.5kg vars snoek

BEDRUIPSOUS:

250ml droë witwyn

100ml fynappelkooskonfyt

20ml vars gekapte pietersielie

12.5ml sojasous

olie

1ml vars gemaalde swartpeper

3 knoffelhuisies, gekap

12.5ml Worcestersous

30ml suurlemoensap

Meng die bestanddele vir die bedruipe-sous en laat prut vir 1 minuut lank. Smeer 'n toeklap rooster vooraf met olie, anders sal die vis vassit. Moet nie die vel van die snoek verwyder nie, en plaas die snoek op die rooster. Rooster die snoek 15-20 minute stadig oor matige kole terwyl dit aanhoudend met die bedruipe-sous bestryk word. Gebruik 'n kwassie vir die doel.

PERI-PERI-PLATHOENDERTJIE

Koop 'n vars plaashoender, sny die rugstring uit en druk die karkas plat met jou oop hand. Plaas oornag in 'n appelpelmengsel voordat dit op die braaivuur gaargemaak word.

1 groot plaashoender

PEKELMENGSEL:

250ml vars appelsap

62.5ml growwesout

250ml fyn ys

500ml koue water

80ml bruinsuiker

Meng die appelsap, water, sout en suiker in 'n groot beker. Plaas ysblokkies in 'n skoon afdroogdoek, bind op en slaan fyn. Meet 'n koppie vol en gooi by die res van die bestanddele.

BRAAISOUS:

62.5ml olyfolie

1 groot toeritsplastieksak

200ml peri-peri-bedek-en-kook-sous

Plaas die hoender in die plastieksak. Gooi die pekelmengsel oor en rits toe. Laat staan oornag in die yskas. Kladder droog en verf aan albei kante met olyfolie. Braai tot halfgaar en begin dan die hoender met die peri-peri-sous verf. Draai af en toe om tot gaar. Voeg orige olyfolie by sous. Verhit en gooi oor die gaar hoender. Heerlik saam met slaai en pietersielie-aartappeltjies.

GEROOSTERDE PIEPKUIKENS

2 piepkuike, deur bors en ruggraat gehalveer

SOUS:

30ml tamatiesous

20ml aangemaakte mosterd

5ml sojasous

30ml vrugte blatjang

10ml worcestersous

Verwyder die been van die ruggraat en sny 2-3 diagonale kepe in die borsgedeelte van die kuike. Meng sousbestanddele saam en verf oor die hoenderhelftes. Plaas op die toeklap rooster, bedruipe met sous en draai gereeld om. Rooster vir sowat 25-30 minute terwyl gereeld met sous bedruipe word.

HET JY GEWEET?

Daar is omtrent een miljard fietse in die wêreld - twee maal soveel as motors. Ongeveer 400 miljoen fietse is in Sjina. Leonardo da Vinci het sketse gemaak van 'n ontwerp wat soos 'n fiets lyk, maar die eerste tipe fiets is deur die Fransman Comte De Sivrac in 1690 gebou. Dit het egter nie 'n stuurmeganisme of pedale gehad nie en het meer soos 'n pretperdjie gelyk. Die Skot Kirkpartrick Macmillan het pedale in 1840 ontwerp. Sy fiets word as die eerste ware fiets beskou en Mamillan word as die vader van die fiets geag. Die fiets soos ons dit vandag ken - met twee wiele van gelyke grootte - lyk steeds dieselfde as die fietse van die jaar 1900. Min het verander behalwe vir die materiaal waarvan fietse gemaak word. Die wêreldspoedrekord op 'n fiets word gehou deur Amerikaner John Howard. In 1985 het hy 'n spoed van 245,08 km/h (154 mph) bereik.

BETTY SE SOSATIES

500g -hoenderkebabs
12 droë appelkose, in sjerrie geweek vir 15 min.
8 spekvleisrepië
1 groot ui
Marinade:
150 ml kookolie
20ml Worcestersous
15ml sojasous
10ml fyn klapper
3ml suurlemoenpeper

sout na smaak
5 appelringe, in kwarte gesny
1 groot groen soetrissie
8-12 sampioene
20ml aangemaakte mosterd
10ml Tobascosous
50ml brandewyn
10ml suurlemoensap

Klits al die bestanddele vir die marinade saam in 'n glas of erdehouer. Week die appelkose en appelringe vir 'n uur in net genoeg vloeistof om te bedek. Dreineer. Sny elke stukkie spek in die helfte en rol die kebabs daarmee toe. Sny ui in kwarte en breek in stukke. Verwyder die sampioene se stingels en gooi kookwater oor - dit sal die sampioene sag maak. Halveer die lourierblare en doop in kokende water tot sag. Ryg voorbereide bestanddele op sosatiestokkies en marineer vir 18-24 uur in koelkas. Dreineer en rooster oor matige kole tot vleis gaar is en spekrepië broos. Bedrup met marinade terwyl gebraai word.

VARKVLEIS SOSATIES

4 varkschnitzels of varkboud in blokkies gesny 250g droë appelkose
440g pynappelstukkies 2 lemoene se sap
30ml vrugte blatjang 15ml heel korrelmosterd
10ml heuning 15ml vars of 10ml droë roosmaryn
sout en varsgemaalde swartpeper

Ryg die varkblokkies afwisselend met die droë appelkose en pynappelstukkies op die sosatiestokkies. Meng die res van die bestanddele, buiten die sout en peper. Giet in 'n bak en marineer die sosaties daarin. Geur die sosaties met sout en peper net voor dit gebraai word. Braai oor matige kole tot net gaar en bedruip gereeld met orige marinade. (Hoe langer die sosaties marineer – hoe lekkerder is dit.)

KEBABS MET PEPPADEWS

350g varkveisblokkies(uit boud gesny), 25mm dik 1 medium soetrissie, ontpit, in 25mm blokkies gesny
200g ingemaakte peppadews in stroop (sowat 18) 6 piekeluie, geskil en gehalveer
BEDRUIPSOUS
80ml stroop van ingemaakte peppadews 10ml heuning
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak 15ml ligte bruinsuiker

Ryg die varkveis om die beurt met soetrissie, uie en peppadews op die penne. Meng al die bestanddele vir die bedruipe sous. Braai kebabs 15-20 minute oor matige kole, keer gereeld om en bedruip met sous tot gaar.

PAPPA, JY LAAT MY DINK AAN JESUS

As ek roep in die aand, omdat spoke pla
is dit jy pappa wat hulle verdryf.
Raak ek aan die slaap, na 'n lang pad
is dit jy pappa wat my voete was.
Huil ek oor 'n seerkryplek, vloe die tranes sommer makliker
as jy pappa jou arms om my vou.
Donkerwolke kom al nader, en verdwerg jou kind
dis jy pappa wat bly baklei, tot die son weer skyn
Dis jy pappa wat vertel van Jesus
en wys wat hy gedoen het.

Dinè van Wyk (21)

POTJIEKOS:

WAT IS POTJIEKOS?

Potjiekos is 'n verwysing na 'n eg Suid-Afrikaanse kooktegniek wat 'n ysterpot as hoofkookinstrument gebruik. Die ysterpot is ook bekend in ander dele van die wêreld as 'n dutch-oven, en word ook ysterpot, swart pot of net potjie genoem. Die pot word gemaak uit gietyster en het 'n deksel. Daar is verskillende grotes wat begin by $\frac{1}{4}$ tot so groot as 25. Die pot kom ook met 'n ronde bodem met drie pote, of 'n plat bodem sonder pote.

PROSES

'n Tipiese potjiekos resep het een of ander vleis as die basis van die gereg en groente en sous wat saam gekook en bedien word. 'n Vuur word gewoonlik gemaak apart van die kookgebied. Soos wat daar kole vorm, word dit onder, en somtyds bo op die ysterpot gepak om die juiste temperatuur te kry. Dit kan enige iets van 2-8 ure vat om potjiekos te maak, afhangende van die soort vleis en ander bestandele wat gebruik word. Souse se droë bestandele betaan gewoonlik uit verskeie speserye, sout en peper, en selfs ook kerrie. Nat bestandele sluit in bier, wyn, room en net gewone water. Verskillende tegnieke word gebruik, maar die mees algemeenste is om die bestandele in lae te plaas, en glad nie te roer nie. Om te bedien word daar dan met 'n groot lepel in een skep van onder tot bo 'n bietjie van alles geskep

KULTUUR

Potjiekoskompetisies is baie gewild in Suid-Afrika en Namibië onder die Afrikaners, maar ook in lande waar Suid-Afrikaners hervestig het oor die afgelope paar jaar soos Engeland, Australië en Nieu-Seeland. Potjiekos word in dieselfde asem as boerewors, biltong, droëwors, melktert, koeksisters en bobotie na verwys as eg tradisionele Afrikaanse geregte, en daarvoor word dit as 'n sosiale bond tussen Afrikaners gebruik reg oor die wêreld. Om iemand oor te nooi vir Potjiekos is soos om te sê dat die genooide persoon deel van jou vriende kring is, en jy graag saam wil kuier en gesels.

WENKE VIR DIE GEBRUIK VAN 'N POT

Maak pot goed skoon na gebruik. Smeer die binnekant met vet. Indien daar roes binne is, skuur met growwe sout. Moet nooit te veel water in pot gooi nie. Gebruik liewers wyn of bier in plek van water indien jy vloeistof moet bygooi. Die potjie moet met jou gesels, want 'n stil pot kan of aanbrand of glad nie kook nie. Hou altyd die deksel op. Hou styselrige kosse weg van die boom of kante, want dit brand maklik aan. 'n Platboom pot moet altyd op stene gesit word. Braai uie eers en haal dan uit. Dit word weer bygegooi net voor opdiening. Moenie kos in pot kook nie dit moet stadig prut. Roer net deur voor opdiening nie voor dit nie, anders is dit nie meer 'n potjie nie maar 'n bredie. Die beste houtsoorte is: rooikrans, swartwattel en wingerdstompies. Sny aartappels altyg groot stukke of gebruik klein aartappeltjies. Pak 'n pot in die volgende volgorde: vleis, groentes, uie en dan stysels.

VIR NUWE POTJIE:

Voeg groente skille, stingels en blare in 'n pot vol water en kook 'n uur lank. Gooi uit en spoel deeglik skoon. Skuur met hout-as en spoel weer skoon. Maak pot baie warm en giet bottel asyn daarin en kook 'n ruk. Spoel goed skoon.

HET JY GEWEET?

Alhoewel Alexander Fleming in 1928 penisillien ontdek het, was dit eers in 1938 wat Howard Florey en Ernst Chain 'n manier gevind het om dit te produseer. Penisillien word eers in 1942 gedemonstreer.

POTJIEMARINADE

LEKKER VIR POTJIE - BYVOORBEELD SKENKELS

1 suurlemoen sap uitgedruk	200ml olie
2 uie fyn gerasper	2 knoffeltoontjies, gekneus
125ml vars pietersielie, gekap	1 takkie roosmaryn, blaartjies van takkie gestroop
125ml koljander, vars en fyngekap-opsioneel	2.5ml borrie
2.5ml paprika	2.5ml oreganum
rissiepeper - opsioneel	

Meng alles saam en marineer vleis. Voeg net sout na smaak by.

Oud Minister Pik Botha het die volgende gesê oor 'n pot:

Potjiekos is nes 'n vrou. Daarom moet 'n mens baie geduldig wees en kry jy moeilikheid as jy die pot te warm maak. As hy te vinnig prut, trek jy jou stompies uit, en as hy te stadig prut, dan druk jy die stompies weer in. 'n Pot maak sy eie musiek en ritme het en dat jy dit moet leer ken. 'n Potjie vorm 'n middelpunt van vriendelikheid en aangenaamheid

BEESSTERTPOTJIE

2 beessterte opgesny	4 wortels in dik skywe gesny
3 medium gekapte uie	1 blikkie botterboontjies
sout	1 pakkie beesstertpoer
250ml beesboeljon	4 aartappels in dik skywe gesny
250ml groenertjies	250g sampioene
6 murgpampoentjies in skyfies	2 uie in skywe gesny

Verbruin die beesstert in 'n warm pot met olie en gekapte uie. Voeg sout by. Voeg soppoeier en boeljon by. Voeg water by en laat prut vir 2½ uur. Skep vet af. Voeg laag aartappels en wortels by. Daarna n laag botterboontjies met sous. Voeg laag ertjies rou sampioene, murgpampoentjies en laag uieringe. Maak pot toe en prut vir ± ¾ uur. Maak kluitjies en pak bo-op. Sit deksel terug en prut vir 15 minute sonder om deksel te lig. Bedien 10 persone.

GEURIGE BEESSKENKELPOTJIE

'n No 3 pot word aanbeveel

30ml kookolie	6 beesskenkelskywe, ongeveer 15mm dik
8 lamsnertjies, gehalveer, vlies verwyder	2 uie in skywe gesny
1 knoffelhuisie, fyngedruk	350ml vleisaftreksel
50ml tamatiepasta	2.5ml suiker
sout en varsgemaalde peper na smaak	10 geel vlapampoentjies
6 groot aartappels, in 10mm dik skywe gesny	100g mini suikerertjies
100ml suurroom	30ml brandewyn

Verhit die olie in die pot en braai die vleis en niertjies oor matige hitte tot bruin. Voeg die uie en knoffel by en soteer totdat die uie deurskynend is. Geur met sout en peper. Verhit die aftreksel en tamatiepasta saam en voeg saam met die suiker by die vleis. Sit die deksel op en prut vir 2 uur of totdat die vleis byna sag is. Pak die aartappels, vlapampoentjies en suikerertjies in lae bo-op. Sit die deksel op en prut nog 45 minute tot 'n uur lank of totdat die vleis en groente gaar is. Meng die suurroom en brandewyn en voeg by die potjiekos net voordat dit voor gesit word. Steek die steel van 'n houtlepel versigtig op 'n paar plekke in die potjiekos en wikkel liggies sodat die suurlemoen-en-brandewynmengsel goed kan deurloop.

HET JY GEWEET?

Vyf mense word elke sekonde gebore terwyl 2 mense elke sekonde sterf, 'n wins van 3 mense. Teen hierdie groei, verdubbel die wêreldbevolking elke 40 jaar. In 40 jaar sal die wêreldbevolking 12 miljard wees, in 80 jaar 24 miljard en in 120 jaar 48 miljard. Kenners van die Verenigde Volke meen egter dat die wêreldbevolking in 120 jaar op 12 miljard sal stabiliseer. Hulle gee die rede as toename in effektiewe familie beplanning en onderwys. Ongeveer een helfte van die wêreldbevolking is jonger as 25.

MAALVLEISPOTJIE UIT DIE BOONSTE RAKKE

'n Diep no 3-platboompot word aanbeveel.

20ml kookolie	300g gemaalde beesvleis
200g gemaalde varkveis	2 uie, gekap
1 groen soetrissie, ontpit en gekap	250ml rou rys
10ml matige kerriepoeier	3ml borrie
1 pypkaneelstokkie	1 lourierblaar
3 ryp tamaties, geskil en gekap	200g vars groenboontjies, gekerf
250ml bevrore wortelblokkies	50ml vrugteblatjang
sout en vars gemaalde peper na smaak	375ml hoenderaftreksel

Verhit die olie in die pot en braai die maalvleis totdat dit van kleur verander. Skep dit uit en hou eenkant. Braai die uie en soetrissie in dieselfde pot totdat die uie deurskynend is. Voeg die rys, kerriepoeier, kaneelstokkie, borrie en lourierblaar by en braai 2-3 minute. Skep die maalvleis bo-op die rismengsel en pak die tamaties en groenboontjies in lae bo-op. Strooi die wortelblokkies bo-oor die groenboontjies en geur met sout en peper. Verhit die blatjang en aftreksel en giet oor die potjiekos. Lig die platboompot effens om dit weg van die kole te hou. Sit die deksel op en prut 30-45 minute oor baie stadige kole totdat die rys gaar is. Verwyder die lourierblaar en kaneelstokkie indien moontlik.

MOSSELPOT

Hierdie geurige pot is klaar in 'n japtrap

60ml olyfolie	3 knoffelhuisies, fyngedruk
3 stingeluie fyngesny	1 vinkelbol, fyngesny (opsioneel)
250ml wit wyn	2 blikke 410g elk heel tamaties
500ml hoenderaftreksel	900g bevrore stokvis of enige vars witvis, in stukke
500g bevrore mossels in skulp of 1 groot blik 800g	90ml fyngekapte pietersielie
Tabascosous, sout en peper	

Verhit die olie in 'n swartpot en roerbraai die knoffel, stingeluie en vinkel daarin tot glansig. Voeg die witwyn, tamaties en aftreksel by en verhit tot kookpunt. Sit die deksel op en laat sowat 20 minute oor lae hitte prut tot geurig. Voeg die vis en mossels by, laat weer opkook en laat nog 5-10 minute prut of tot alles net gaar en deur warm is. (Moenie te lank verhit nie, anders kook die vis stukkend.) Voeg die pietersielie by en geur na smaak met Tabascosous, sout en peper. Sit voor met gebakte brood.

SKAAP-AFVALPOTJIE

2 klompe skaappens (goed skoongeskraap)	water om in te kook
250ml halfsoet wit wyn	sap van ½ suurlemoen
sout en varsgemaalde swartpeper	1 skaapnek
6 groot uie (gekap)	12 klein aartappeltjies
25 ml matige sterk kerriepoeier	2ml rissiepoeier
10ml donkerbruin suiker	asyn om mee aan te maak
250 g droëperskes	3 tamaties, ontvel en gekap
30ml tamatiepasta	

Spoel pense goed af onder lopende koue water. Sny pense in blokkies en plaas in driepootpot saam met water, wyn, suurlemoensap, sout, peper en skaapnek. Sit deksel op, plaas pot oor matig warm kole en laat kook tot inhoud sag is-ongeveer 3-4 uur. Wanneer pensblokkies sag is en vleis van nekwerwels afval, verwyder nekwerwels, en bene van skaapnek. Voeg uie, tamaties, en aartappels by inhoud en stowe vir nog 30 minute lank. Maak kerriepoeier, rissiepoeier, tamatiepasta en suiker met asyn aan en voeg saam met perskes by inhoud van pot. Sit deksel op en plaas weer op vuur vir 30 minute. Roer een keer goed om en dien op.

HET JY GEWEET?

Die eerste eetplek wat 'n restaurant genoem is, was die Champ d'Oiseau, Parys, Frankryk in 1765. Die bord het gelui: *Venite ad me, omnes qui stomacho laboratis, et ego restaurabo vos* (" Kom na my toe almal wie se mae grom, en ek sal julle verkwik.")

TAMATIE-LAMSVLEIS MET KLUITJIES POTJIE

45ml olyfolie
sout en varsgemaalde peper na smaak
2 knoffelhuisies, fyngedruk
5ml suiker
3 groot aartappels, in kwarte gesny

1kg lamsnekskywe, 20mm dik
3 uie, in skywe gesny
4 tamaties, geskil en gekap
375ml vleisaftreksel

Plaas 'n gietysterpot oor matige kole. Verhit die olie in die pot en braai die vleis goudbruin. Voeg geurmiddels by. Voeg uie, knoffel, tamaties, suiker en aftreksel by en prut vir 1½ uur. Voeg aartappels by, maak toe en prut vir 'n verdere 30 minute. Maak kluitjies soos hieronder verduidelik, en skep dit bo-op die vleis. Sit deksel op en wag sowat 12 minute. Sit dadelik voor.

KRUIEKLUITJIES

250ml bruismeel
10ml botter
1 eier geklits

5ml sout
15ml vars of 5ml droë gemengde kruie
60ml melk

Sif meel en sout saam. Vryf botter in tot mengsel soos broodkruimels lyk. Voeg kruie by. Klits melk en eier saam. Meng liggies met meel. Skep lepels vol bo-op vleis in pot. Moenie die deksel oplig vir ten minste 10-12 minute, terwyl die kluitjies kook nie.

HOENDER-NOEDEL POTJIE

Hierdie potjie is lekker vullend en benodig geen ekstra bykosse nie, behalwe as jy lus voel vir 'n mengelslaai. Dis genoeg vir 4-6 mense en 'n no. 2-pot word aanbeveel.

8 hoenderdye
2 selderystingels, gekap .
1 groen soetrissie, gesnipper .
250ml uiegras, gekap
10ml gedroogte gemengde kruie .
5ml vars gemaalde swartpeper .
250ml droë wit wyn .
sout en peper na smaak

30mlkookolie
2 tamaties, geskil en in skywe gesny.
250g heel knopiesampione
15ml pietersielie, fyn gekap
500ml rou skulpnoedels
3ml gedroogte roosmaryn
250ml gerasperde Cheddar-kaas

Sprinkel die sout en peper oor die hoender. Verhit die olie in die pot en braai die hoender 'n paar stukke op 'n keer tot goudbruin. Pak die groente in lae op die vleis in die volgende volgorde: seldery, tamaties, soetrissie, sampioene en uiegras. Sprinkel die pietersielie en gemengde kruie bo-oor en voeg dan die noedels by. Sprinkel die peper en die roosmaryn oor en giet die wyn daaroor. Sit die deksel op en laat prut vir 1 uur. Strooi die kaas bo-oor en laat prut vir nog 20 minute. Bedien met 'n vars slaai van jou keuse.

A FATHER MEANS...

A Father means so many things...
A understanding heart,
A source of strength and of support
Right from the very start.
A constant readiness to help
In a kind and thoughtful way.
With encouragement and forgiveness
No matter what comes your way.
A special generosity and always affection, too
A Father means so many things
When he's a man like you...

ROOI POTJIE VIR PA

Gebruik 'n nommer 3 potjie.

1 kg hoender
growwe swart peper
2 medium uie fyn gekap
10ml fyngemaakte gemmer en knoffel
10 klein aartappeltjies
10 klein vlapampoeitjies

fyn sout
koekmeel om stukkies in te rol.
kook rys apart tot gaar.
20ml botter
10 jong worteltjies
250g knopie sampioene

BESTANDDELE VIR DIE SOUS

300ml tamatiesous
20ml Worcestersous
50ml asyn
5ml mostertpoeier
125 water

50ml blatjang
2ml tabascosous
50ml suiker
15ml paprika

Voeg alles bymekaar in 'n bottel en meng goed deur die bottel te skud.

Maak jou pot warm en gooi botter by. Braai die fyngekapte uie en gemmer/knoffel tot die geur uitkom. Neem die hoender porsies en strooi individueel een vir een met fyn sout en peper. Nadat die gedoen is doop die hoender porsies in die koekmeel en voeg in die pot. Roer totdat die hoender porsies goed met die uie en olie bedek is vir so 10 minute. Gebruik 'n houtlepel. Van nou af roer jy nie weer jou pot totdat jy opskep nie. Gooi nou jou sous soos bo saamgestel in en laat jou pot stadig loop. (Borrel liggies regdeur). Los so vir ongeveer 15 minute. Voeg nou jou groente in lae in die volgende volgorde. Aartappels, jong wortels, pampoeitjies, en sampioene. Los so vir ongeveer 45 minute Voeg klaargekookte rys by so 10 minute voor opskep, en laat die sous deerkook. Die pot loop so 2½ uur.

HOENDER-BILTONG-EN-SPEKPOTJIE

SOUS

2 hoenderaftrekselblokkies
500ml droë witwyn
46g sampioensoppoeier (1 pakkie)
5ml gemengde gedroogde kruie

250ml kookwater
250ml blatjang
5ml gedroogde tiemie
5ml suurlimoenpeper

HOENDERGEREG

15ml olyfolie
12 hoenderdye, ontvel indien verkies
50ml brandewyn
2 uie, in ringe gesny
1 seldrystringel, in dun ringe gesny
4 wortels, skyfies gesny
250g knopiesampioene
150g klam beesbiltong, gekerf
125ml vars, gekapte pietersielle

15ml botter
250g spekvleis, gekap
10ml gekapte knoffel - opsioneel
½ groen soetrissie, grof gekap
20 klein aartappeltjies, geskil
12 klein uitjies, heel
8 murgpampoeitjies, in dik skywe gesny
250ml gerasperde Cheddarkas

Los die aftrekselblokkies in die kookwater op. Meng die res van die bestanddele vir die sous en voeg dit by. Hou die sous eenkant.

HOENDERGEREG

Verhit die botter en olie oor matige hitte en verbruin die hoender daarin. Voeg die spekvleis by en soteer dit 3 minute lank. Voeg die brandewyn en knoffel by. Roer dit deur en moet daarna nie weer roer nie. Strooi die uie, soetrissie en seldery oor die hoender en plaas daarna die aartappels en wortels bo-op. Giet die sous oor: Plaas die deksel op en laat dit 1 uur lank prut. Voeg kookwater by indien nodig. Bedek dit en laat prut dit 30 minute lank. Roer dit net voor bediening en strooi pietersielle oor.

VARKKNEUKEL MET DROËVRUGTE POTJIE

15ml olyfolie
2 gerookte varkkneukels (± 850g elk)
125ml vleisaftreksel
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
125g sultanas

2 medium preie
375ml appelkoossap
60ml mediumsoet sjerrie
125g droë appelkose

Plaas 'n no 2 gietysterpot oor matige kole. Verhit olie en soteer preie tot sag. Voeg varkkneukels by en braai bruin. Voeg appelkoossap, aftreksel, sjerrie en geurmiddels by, sit deksel op en prut sowat 1½ uur. Voeg droëvrugte by, sit deksel op en prut nog 30 minute.

KERRIEPOTJIE

1kg skaap- of lamsvleis in blokkies gesny
1 knoffelhuisie geskil en gekap
6 heel naeltjies
10ml bruin asyn
sout na smaak
5ml borrie
1 stukkie heel pypkaneel
250ml appelkooskonfynt
1 groen rissie pitjies verwyder en skil gekap
5ml fyngedrukte groen gemmer
250ml karringmelk of Bulgaarse jogurt

kookolie
5ml koljander
1 klein blikkie tamatiepasta
25ml blatjang
2 uie geskil en in ringe gesny
15ml kerriepoeier
5ml fyn jeera (komein)
25ml suiker
250g gedroogde appelkose in 'n bietjie water geweek
1 groen soetrissie pitte verwyder en gekap

'n Nommer 3-pot word aanbeveel. Braai die vleis in die olie. Voeg sout by, voeg dan uie en knoffel by, laat effens bruin word, en voeg dan al die ander bestanddele, behalwe konfynt, blatjang en karringmelk of jogurt by. Prut stadig vir 2½ ure of tot die vleis sag is. Voeg dan res van bestanddele by. Voeg nog sout by indien jy sou verkies.

BILTONGPOTJIE

½kg biltong
2 uie, fyngesny
olie
500ml vleisektrak
sout en peper na smaak

500g pasta skulpies
1 rooi en 1 groen soetrissie, gekap
250ml room
400g gerasperde kaas

Braai uie en rissies in olie in pot. Voeg vleisektrak en noedels by. Kook tot pasta gaar is en water weggekook het. Voeg room by, onthou potjie moet nog op vuur wees, dan biltong en kaas. Roer deur en kook nog vir ± 5 minute. Met die resep kan lekker gespeel word. Voer enigiets waarvan jy hou by. Toets net die eerstekeer die resep en dan kan jy jou eie verbeelding byvoeg.

VOLSTRUISPOTJIE

30ml kookolie
2 groot knoffelhuisies, gekneus
250g swartsampioene, in skyfies gesny
75ml brandewyn
375ml droë rooi wyn
15 vars piekeluitjies, geskil
8 skoongeskropte jong aartappels in die skil
1x300g-pak verroomde spinasie ontdooi
knippie neutmuskaat

1.5kg volstruisnekskywe
5ml droë roosmaryn
30ml ingemaakte groenpeperkorrels, gekneus
50ml droë sjerrie
30ml suurlemoensap
10 klein, heel wortels
15ml koekmeelblom
bietjie melk
sout na smaak

Verhit die olie in die pot en braai die vleis in sarsies tot bruin. Skep uit en hou eenkant. Braai die knoffel, roosmaryn, sampioene en peperkorrels in dieselfde pot. Skep die vleis terug in die pot. Verhit die brandewyn, sjerrie, rooi wyn en suurlemoensap en voeg by die vleis. Sit die deksel op, verminder die hitte deur van die kole onder die pot te verwyder en prut 2 ½ uur of totdat die vleis byna sag is. Pak die groente, behalwe die spinasie, in lae bo-op die vleis, sit die deksel op en prut nog 45-50 minute. Meng die ontdooide spinasiemengsel met 'n pasta van koekmeelblom en melk en skep versigtig oor die kos in die pot. Geur met neutmuskaat en sout, sit die deksel op en prut nog 15 minute

'n GIGGEL OF TWEE OOR ETIKET VOLGENS NATANIEL

WERKSDRAG:

Wit sokkies word NOOIT by werksklere gedra nie, net pedofiele doen dit. Jou sokkies se kleur moet by jou broek se kleur pas, donkerblou of donkergrys sokkies pas nie by 'n swart broek en swart skoene nie.

Van skoene gepraat; jy dra nie skoene met sole van meer as 1cm by 'n pakbroek nie. Onthou, hoe hoër jy staan hoe harder val jy. En as die skoen enige gekroomde metaal aanhet, dra jy dit glad nie (behalwe as jy navorsing oor magneetvelde doen).

'n Das by 'n kortmouhemp lyk BAIE kommin en das wat te kort is, lyk nog erger. Effekleurige dashemde met wit krae is dood. Brand of begrawe dit. Moet nooit 'n geel das dra nie, dit lyk of 'n heks haar brousel op jou omgekeer het. Moet ook nooit 'n das met Disney-karakters dra nie. As jy ernstig opgeneem wil word, moet jy soos CNN lyk, nie soos Cartoon Network nie. Colour-code beteken NIE dat jou Disney-karakter kouse en das bymekaar moet pas nie.

INFORMEEL:

Swart belde of skoene word nie by blou jeans gedra nie. 'n Beltbuckle wat groter is as jou kop word slegs gedra as jy op vakansie is in Texas of Vereeniging. Jou broek se bokant moet op jou heupbene sit, nie onder jou boude of onder jou arms nie. Niemand stel belang hoe jou boxer lyk of watse snaakse vorme jou genetalië onder druk aanneem nie.

Jy dra nie 'n afmou hemp in die publiek nie, die cherrries spek jou wel meer, maar dis slegs uit skok. PT-broeke met die "slits" aan die kante lyk, en is, ongemaklik, moenie dit dra behalwe as jy ander gay mense opgewonde wil maak nie.

Die hele doel van 'n pet, is om die son uit jou oë te hou, nie uit jou ore of agterkop nie, dra die afdakkie na voor en as jy onder dak inloop, haal dit af.

BYKOMSTIGHEDE:

'n Sonbril hoort op jou oë, in sy sakkie, of in jou hand, nie op jou kop, om jou nek, of voor aan jou kraag nie. En haal tog jou sonbril af as jy met iemand praat, behalwe as jy nou net iets gesteel het.

'n Belt is gemaak om jou broek bo te hou, nie vir jou selfoon, knipmes, Leatherman, toolbox, botteltjie haarolie, ens nie.

Jou kam hoort in die badkamer, nie in jou kouse nie, maak nie saak wat jou pa gesê het nie! En haarolie is iets wat deur die Nazi's uitgedink is om vroue reg oor die wêreld te pynig, hulle noem dit massamarteling.



HET JY GEWEET?

Die eerste valskermsprong was in 1793 gemaak vanuit 'n warmlugballon deur Andre-Jacques Garnerin in Frankryk. In 1485 was gedetailleerde sketse van valskerms gemaak deur Leonardo da Vinci. Hy het ook skets studies gemaak van 'n helikopter, 'n vegwa en terugtrekbare landingswiele. Die eerste bemande helikopter was in 1907 gevlieg deur Paul Cornu in. Vegwaens was vir die eertse keer in 1917 tydens die Eerste Wêreld Oorlog in Cambrai, Frankryk gebruik. Die eerste vliegtuig met terugtrekbare landingswiele was in 1933 gebou. Da Vinci het ook 'n onderwater asemhalingsmetode voorgestel. Jacques-Yves Cousteau en Emile Gagnon stel skubaduik eers in 1943 voor, 458 jaar later.

HOENDERPOT MET SKOP

2½ kg hoenderporsies (verkieklik dye)
4 knoffelhuisies, gekneus
250ml soet sjerrie of muskadel
20ml uiesout
20ml vars gemaalde swartpeper
3 uie, in skywe gesny
10 groot aartappels, in dik skywe gesny
500g sampioene
250ml Cheddar-kaas, gerasper

80g spekvleis, swoerdloos en gesnipper
125 ml brandewyn
20ml gemengde kruie
10ml aromat
2 groen soetrissies, gesnipper
8-10 grasuie, gesnipper
sowat 500 g broccoli
425-g-blik sampioensop

Braai hoender tot bruin saam met spekvleis en knoffel. Voeg brandewyn en sjerrie by. Besprinkel met kruie en helfte van uiesout, aromat en swartpeper. Plaas groente as volg in lae by hoender: soetrissie, uie, grasuie, aartappels, broccoli, sampioene en pietersielie. Voeg oorblywende speserye en sampioensop by. Besprinkel met kaas. Prut 45 minute lank. Die resep lewer 10-12 porsies.

HOENDERPOTJIE IN ROOMSOUS

Hierdie potjie het die heerlikste dik, ryk roomsous met 'n hoender- en spekkeur. Genoeg vir 4-6 mense. 'n No 2 pot word aanbeveel.

8 hoenderdye
250g swoerdlose ontbytsspek, in stukkie gekap
60ml fyn appelkooskonfyt
15ml worcestersous
10 jong heel aartappeltjies, geskil
300g sampioene, in skywe gesny
1 pakkie beesstertsoppoeier
500ml vars room OF 250 mlroom en 250ml melk

braaivleisspeserye na smaak
4 middelslag uie, gekap
100ml water
12 heel uitjies, geskil
750ml gemengde groente
aromat na smaak
1 pakkie dik wit uiesoppoeier

Sprinkel die braaivleisspeserye oor die hoender. Verhit die pot en braai die spek daarin vir 5 minute. Voeg die uie en appelkooskonfyt by en braai tot sag. Voeg die hoender, water en Worcestersous by die uiemengsel, sit die deksel op en laat prut vir 15 minute. Voeg die uitjies, gemengde groente en aartappels by en laat prut vir nog 10 minute. Voeg nou die sampioene by. Sprinkel die geuropwekker (aromat)oor, sit die deksel op en laat prut vir 30 minute. Meng die soppoeier met die room en voeg dit by die potjie. Laat prut vir 30 minute.

VISBLITZPOT

Hier word 'n ander tegniek ingespan, naamlik meer hitte en minder tyd.

2 fyngekapte uie
4 fyngekapte knoffelhuisies
185ml olyfolie
skil van halwe lemoen, uitgedroog in klein stukkie
2 knippies saffraan

1-1.2kg vars ferm vis (geelbek, koningklip, geelstert)
3 blikke tamaties, in fyn stukkie gesny
5ml gedroogde vinkel
hand vol vars, gekapte pietersielie

Kry jou pot, vuur en gaste in orde, want dié gereg is binne 20 minute gereed. Maak pot lekker warm, gooi 'n leksel van die olyfolie in die warm pot en braai jou uie tot hul deurskynend is. Sny vis in eetlepel grootte blokkies. Plaas pot nou op 'n goeie hoop warm kole en, glo dit of nie, gooi al die bestanddele behalwe pietersielie en saffraan in die pot. Roer vinnig deur, want die olyfolie is die bindmiddel waarin alles gaan kook -- geen wyn of suurlemoensap wat die olie se effek gaan breek nie. Wanneer die pot goed begin borrel, plaas jy die deksel op, gee dit 12 tot 15 minute, sprinkel pietersielie en saffraan oor als en skep in sopborde. Lekker met rys, maar veral lekker op dik snye roosterbrood.

HET JY GEWEET?

Kontaklense word eerste deur Adolph Fick in 1888 voorgestel en alhoewel 2 maatskappye dit uit glas vervaardig het, was dit nie voor 1948 wat Kevin Tuohy die sagte plastiek lens bedink het nie.

SEEKOS-POTJIE

Hou vis se kort gaarmaaktyd ingedagte en dat dit bederf word deur dit oorgaar te maak. Sorg dat die kole laag bly en moet nooit toelaat dat die inhoud van die potjie vinnig kook nie.

30ml botter	30ml olyfolie
300g calamari, in ringe gesny	2 groot uie, gekap
1 rooi soetrissie, ontpit en in skywe gesny	3 knoffelhuisies, gekneus
1 groen soetrissie, ontpit en in skywe gesny	5ml sout
varsgemaalde swartpeper na smaak	5ml paprika
2½ koppies rou wit of bruin rys	250ml bier
750ml vis-of hoenderaftreksel	2ml borrie
1 kg visfilette, in porsies gesny	500g garnale, onthaar & afgedop
300g knopiesampioene, in skywe gesny	250g ertjies
2ml droë origanum	2 ml droë gemengde kruie
400g,blik mossels in skulpe	

Verhit die botter en olie in 'n gietysterpot en soteer die calamari sowat 2 minute totdat dit ondeursigtig is. Haal uit die pot en hou eenkant. Plaas die uie, soetrissie en knoffel in die pot en soteer tot die uie deurskynend is. Geur met sout, peper en paprika. Roer die rys by. Verhit die aftreksel, bier en borrie. Pak die visporsies, calamari, garnale en sampioene in lae op die bestanddele in die pot en giet die verhitte vloeistof oor. Sit die deksel op en laat omtrent 30-45 minute of tot die rys gaar is stadig prut. Voeg ertjies, origanum en gemengde kruie by en sit weer die deksel op. Laat prut nog 5-10 minute.

HOENDER EN PATATPOTJIE

2 groot uie, in ringe gesny	3 knoffelhuisies, fyngedruk
2 selderystingels, in ringe gesny	olie
8 hoenderdye	sout en peper na smaak
5 groot patats, geskil, in ringe gesny	8 wortels, geskil, in stukke gesny
200g droë appelkose (opsioneel)	250ml wit wyn
10ml sojasous	75ml sagte bruin suiker
15ml tamatie-of mosterdsous(soetsuur soort)	10ml basiliekruid

Soteer die uie, knoffel en seldery in 'n bietjie olie in 'n pot tot sag. Geur die hoenderdye met sout en peper, voeg by en braai tot bruin. Pak die groente in lae op die hoender, met die appelkose heel bo. Meng die wit wyn, sojasous, bruinsuiker, tamatie- of mosterdsous en basiliekruid en giet bo-oor. Bedek, verlaag die hitte deur van die kole te verwyder en prut tot die hoender en groente sag en gaar is. Moenie roer nie, maar skraap net die boom van die pot van tyd tot tyd met 'n skoon spaan sodat die kos nie aanbrand nie. Geur na smaak met sout en peper.

VEGETARIESE EIERVERUGPOTJIE

500ml botter of suikerbone, oornag geweek	5 medium aartappels
1 klein botterskorsie	2 groot eiervrugte
4 witwortels	5 groot geelwortels
125ml olyfolie	2uie, gekap
5ml sout	varsgemaalde swartpeper
10ml droë tiemie	10ml droë roosmaryn
4 heel knoffelhuisies	250ml groente aftreksel of appelkoossap
5ml rissiesous	

Kook die boontjies omtrent 'n uur lank tot dit net sag is, dreineer en hou eenkant. Was die aartappels, botterskorsie, eiervrugte, witwortels en geelwortels: dit is nie nodig om enige van hierdie groentes te skil nie. Sny dit in happiegroottes. Verhit die gietysterpot oor die kole, gooi die olyfolie daarin en soteer die uie tot deurskynend. Pak die groente in lae bo-op die uie. Sorg dat die groente wat die langste neem om gaar te word onder in die pot is. Wissel elke laag af met 'n laag van die boontjiemengsel en strooi 'n bietjie sout, peper, tiemie en roosmaryn oor. Druk die knoffelhuisies tussen-in. Giet verhitte aftreksel of appelkoossap oor die laaste laag. Giet die rissiesous in die middel van die groente deur 'n opening in die middel daarvan te maak met 'n lang mes of lepel. Bedek die pot met 'n stuk foelie, verseël dit goed om die rand en sit die deksel op. Prut 1½-2 uur oor baie lae hitte. Lewer 6 porsies.

ROOIBOK POTJIE

1kg rooibokvleis in blokkies gesny
4 geelwortels, in skyfies gesny
2 knoffelhuisies, fyn gedruk
250g spekvleis, gekap
6 aartappels, in skywe gesny.

125 ml olie
2 uie, in skywe gesny
10ml gekapte tiemie
500ml port of droë rooiwyn

Verhit olie in swartpot en soteer wortels, uie en knoffel totdat olie deurskynend is. Voeg tiemie, vleis, spekvleis en port by. Prut 2 uur baie stadig met deksel op. Voeg aartappels by en prut nog 30 tot 45 minute. Sit voor saam met mieliepap.

SKAAPSKENKELPOTJIE

100ml olie
'n halwe groen soetrissie, gekap
2 knoffelhuisies, gekneus
2 middelslag tamaties, gekap
sout en swartpeper na smaak
250ml kookwater
12 klein aartappeltjies, gewas
400g sampioene.

2kg skaapskenkels
1 groot ui, gekap
6 swoerdlose spekrepe, gekap
2 biefekstrakblokkies
250 l witwyn
5 wortels, geskil, in skywe gesny
5 murgpampoentjies, in skywe

Verhit olie en braai vleis tot bruin. (Hoe bruiner die vleis gebraai word, hoe bruiner en ryker sal die sous wees.) Voeg die groenrissie, ui, knoffel en spek by en braai tot begin verbruin. Voeg tamaties by en roerbraai vir 5 minute. Voeg biefekstrak, geurmiddels, witwyn en kookwater by en prut vir 'n uur. Voeg wortels en aartappels by en laat vir 20 minute prut. Voeg laastens die murgpampoentjies en sampioene by en laat vir 15 minute prut. Vul vloeistof aan, indien nodig.

LAMSNEK- PEPERPOT

2½-3kg lamsnek
125ml superieure ou brandewyn
20-40ml knoffelsout
aromat
3 groen soetrissies, gesnipper
500g wortels (1 bossie), in ringe gesny
15 klein aartappels (heel)
30g pakkie pepersous, gemeng met 250 ml water
125ml blatjang

5 knoffelhuisies, gekneus
20ml gemengde kruie
20-40ml suurlemoenpeper
5 uie, in ringe gesny
500g-pak groen pasta
1 kg waterblommetjies (opsioneel)
250g pakkie sampioene
425g blik sampioenroomsop
250ml Cheddar-kaas, gerasper

Braai vleis en knoffel in die pot tot bruin. Voeg brandewyn by. Sit deksel op en prut 10 minute. Besprinkel met gemengde kruie en helfte van knoffelsout, suurlemoenpeper en aromat. Plaas groente as volg by vleis in pot: uie, soetrissies, pasta, wortels, waterblommetjies, aartappels en sampioene. Voeg oorblywende speserye, pepersousmengsel, sampioenroomsop en blatjang by. Strooi kaas oor. Prut bo-oor kole sowat 70 minute of tot vleis sag is. Die resep lewer 10-12 porsies.

SOUSKLUITJIES IN 'N YSTERPOT

125g botter of margarien
12.5ml koeksoda
knypie sout
750ml kookwater
5ml vanieljegeursel

60ml fyn appelkooskonfyt
500ml koekmeelblom (gesif)
100ml melk
250ml suiker
klontjie botter (ekstra)

Smelt botter en roer eers konfyt dan koeksoda by (mengsel bruis). Voeg meel en sout beurtelings met melk by. Plaas oorblywende bestanddele in ysterpot en laat opkook. Skep lepelsvol deeg in kokende vloeistof sodat hopies nie opmekaar lê nie. Sit deksel op en prut vir 25 minute lank. Bedien warm, stip met botter.

ANDRE SE WATERTAND HOENDERPOT

1-2 hoender brediepakke
1 soetrissie
3 uie
3 groot patats
1 pakkie vars knopie-sampioene
sout en peper na smaak
12.5ml knoffelvlokkies
1 pakkie wit uiesoppoeier
50 g margarien

6-8 aartappels
2 tamaties
8 wortels (medium tot groot)
1 pakkie vars baba-murgpampoentjies
1 blik (350 g) ingelegde pynappestukke
12.5ml gemengde kruie
12.5ml gemengde speserye
250 ml Coca-Cola

Gebruik verkieslik 'n nommer 3-driepootpotjie. Was die groente en vleis deeglik onder lopende koue water. Ontpit die soetrissie en sny in ringe. Sny ook die uie en tamatie in ringe en voeg by. Plaas die pot op warm kole en smelt die margarien daarin. Gooi nou die uie, tamatie en soetrissie in die pot en wag totdat dit begin prut. Gooi die kruie, speserye en knoffelvlokkies daarby, plaas die deksel terug en laat prut dit vir sowat 10 minute. Voeg daarna die hoender by en meng deeglik. Plaas die deksel terug, verminder die kole en kook oor matige kole vir dertig minute. Voeg die Coca-Cola by, plaas die deksel terug en laat die mengsel prut vir 'n verdere tien minute. Voeg nou die aartappels (in halwes gesny) en wortel (in die lengte gehalveer) by saam met 'n knippie sout. Laat prut oor matige kole vir 25 minute en voeg die patats (in skywe gesny) by. Plaas deksel terug en laat liggies kook vir 15 minute. Gooi die pynappelsap in 'n maatbeker en voeg die pynappelstukkies by die sampioene en die murgpampoentjies (in ringe gesny). Voeg dit by die ander bestanddele in die pot en gooi sout en peper na smaak by. Terwyl die pot liggies prut vir 'n verdere 15 minute, gooi die uiesop by die pynappelsap en roer dit goed in. Gooi dit nou in die pot, langs die kante af, nie in die middel nie. Verwyder nou alle kole en laat die pot vir nog 5 minute prut. Bedien die gereg saam met wit rys en gestoofde droë vrugte. Die groente van dié potjie kan ook afgewissel word met blomkool of groenboontjies. Wanneer groenboontjies gebruik word, word aanbeveel dat u die boontjies heel hou en slegs die punte afsny. **NOG 'N BELANGRIKE PUNT WAT ONTHOU MOET WORD, IS DAT DIE POT NOOIT GEROER MOET WORD NIE. SLEGS VOOR DIT OPGESKEP WORD, KAN DIT EEN KEER GOED GEROER WORD.**

WORS-EN-NIERTJIE POTJIE

50ml olie
3 groot uie (gekap)
12 lamsnietjies (in heltes gesny, vliese verwyder)
varsgemaalde swartpeper
200ml hoenderaftreksel
8 varkworsies middeldeer gesny
50ml brandewyn

25ml botter
50ml koekmeelblom
5ml sout
12.5ml tamatiepasta
50ml droë wit wyn
200g sampioene
12.5ml gekapte pietersielie

Plaas olie en botter in driepootpot en verhit oor warm kole. Voeg gekapte uie by en roer vir 3 minute. Rol nietjies in mengsel van koekmeelblom, sout en peper en voeg by die uie in pot. Voeg res van die bestanddele behalwe die brandewyn en pietersielie by en laat oor matige kole gaar word sonder om te roer. Wanneer nietjies gaar is, voeg brandewyn en pietersielie by, roer een maal om en dien op.



Happy Father's Day



MY DAD'S HANDS

Bedtime came, we were settling down,
I was holding one of my lads.
As I grasped him so tight, I saw a strange sight:
My hands. . .they looked like my dad's!
I remember them well, those old gnarled hooks,
there was always a cracked nail or two.
And thanks to a hammer that strayed from its mark,
his thumb was a beautiful blue!
They were rough, I remember, incredibly tough,
as strong as a carpenter's vice.
But holding a scared little boy at night,
they seemed to me awfully nice!
The sight of those hands - how impressive it was
in the eyes of his little boy
Other dads' hands were cleaner, it seemed
(the effects of their office employ).
I gave little thought in my formative years
of the reason for Dad's raspy mitts:
The love in the toil, the dirt and the oil,
rusty plumbing that gave those hands fits!
Thinking back, misty-eyed, and thinking ahead,
when one day my time is done.
The torch of love in my own wrinkled hands
will pass on to the hands of my son.
I don't mind the bruises, the scars here and there
or the hammer that just seemed to slip
I want most of all when my son takes my hand,
to feel that love lies in the grip.

A dad is someone who wants to catch you before you fall but instead picks you up, brushes you off, and lets you try again. A dad is someone who wants to keep you from making mistakes but instead lets you find your own way, even though his heart breaks in silence when you get hurt. A dad is someone who holds you when you cry, scolds you when you break the rules, shines with pride when you succeed, and has faith in you even when you fail... Dad, you're everything a dad should be and some.

Dad is a person who is loving and kind, And often he knows what you have on your mind. He's someone who listens, suggests, and defends. A dad can be one of your very best friends! He's proud of your triumphs, but when things go wrong, A dad can be patient and helpful and strong In all that you do, a dad's love plays a part. There's always a place for him deep in your heart. And each year that passes, you're even more glad, More grateful and proud just to call him your dad! Thank you, Dad... for listening and caring, for giving and sharing, but, especially, for just being you! Happy Father's Day.

WILDSVLEIS:

Drie manne besluit om te gaan jag en hulle werk toe uit dat die trippie heelwat goedkoper vir elkeen sal wees as hulle 'n vierde jagter saamvat. Hulle wou ook nou nie enige ou saamvat nie so hulle spesifiseer toe in die Landbouweekblad:

UITNODIGING:

Jagmaat vir jagtog in Namibie 01/03/2004 tot 13/03/2004 gesoek. Moet eie jaggeweer besit, goed kan skiet, en moet hou van 'n gesellige aandjie met musiek en stories om die kampvuur. Skakel Skietpiet by Vryburg 5555. Niemand bel tot so twee dae voor die trippie nie. Laatnag lui Skietpiet se foon ...

"Goeienaand. Herman van Pretoria wat praat. Ek skakel in verband met u advertensie in die Landbouweekblad." Skietpiet is skielik wakker: "Naand Herman, ja, ons het nog 'n plekkie oop. Watse geweer het jy?" Herman: "Ek het nie 'n geweer nie, Oom." "Dis nie die ergste nie. Ons sal 'n plan maak." se Skietpiet, "Jy kan een by my leen. Jy skiet seker 'n bars hou." Herman: "Ek skiet eintlik glad nie, Oom." "Dis ook nie die ergste nie, neem 'n paar foto's en kuier saam. Jy hou darem seker van 'n paar doppe om die kampvuur?" "Nee Oom, ek drink nie." "Dan moet jy dit baie geniet om te vermaak met musiek en 'n paar lekker stories om die kampvuur! Net die man wat ons soek!" "Nee Oom, eintlik is ek baie teruggetrokke." "Jy het nie 'n geweer nie, jy skiet nie, jy drink nie en nou is jy nog skaam ook ... Vir wat bel jy my dan die tyd van die nag?"

"Ek bel net om vir Oom te sê ek kan nie saamgaan nie ..."



WENKE VIR DIE GAARMAAK VAN WILDSVLEIS

Wanneer dit by die gaarmaak kom, is dit verstandig om in ag te neem dat wildsvleis van nature 'n maer vleis is. Om droogheid te voorkom, moenie oorgaarmaak nie. Dit is veilig om die sagter snitte liggaar of medium te bedien.. Sny altyd teen die grein sodat op kort weefsels gekou word. Dit verhoog die vleis se sappigheid. Lardeer met spek- of netvet om ook uitdroging te voorkom.

Die volgende soort marinade kan gebruik word:?

1. 'n mengsel met hoë suurinhoud, wat met die afbreek van proteïene help;
2. 'n mengsel met vars pynappelsap of gemmer wat ensieme bevat om die kollageen af te breek wat die weefsels aanmekaar hou; en
3. karringmelk of room wat melksure bevat om die bindweefsel af te breek en die vleis sappiger te maak. Vir jong vleis is 'n marinade nie altyd nodig nie, omdat dit die delikate smaak kan oorheers. Soveel mense mis die heerlikheid en gesondheid van wildsvleis, oor die persepsie dat dit taai en droog is. Soos met enige ander vleis, bepaal die snit die gaarmaakmetode. Boud en filet is ideaal vir oondrooster. Dit word aanbeveel dat alle vet verwyder word voordat dit gekook word omdat dit 'n te sterk smaak het. Dan word vet weer bygevoeg in die vorm van spek. Netvet is ideaal vir snitte wat vir 'n korter tyd gaargemaak word. Wildsvleis hou baie vir die gesondheidsbewuste eter in. Nie net is wildsvleis organies en hormoonvry nie, en bevat slegs 54% van die kilojoules van beesvleis en vyf keer minder versadigde vette."

Praktiese Wenke

Daar is ook baie praktiese wenke soos die bevriesing en ontddooring van wild:

Wild moet ryppgemaak wees alvorens dit gevries word. Vries dit teen die laagste temperatuur (-18°C) en pak in 'n enkel laag om bevriesing te bespoedig. Wildsvleis kan 'n jaar lank gevries word; wildsmaalvleis, lewer, niertjies en tong tot ses maande en wors twee maande. Soutvleis en geroekte vleis moet liefies nie gevries word nie. Ontdooi stadig in die yskas of teen kamertemperatuur, om te verseker dat die sappe opgeneem word in die vleis en sodoende geurig bly.

Pasmaats uit die spens:

Daar is 'n horde geure wat maklik maats maak met wildsvleis, soos gemmer, koljander, steranys, tiemie, naeltjies, neutmuskaat, peperkorrels, wonderpeper, knoffel, lourierblaar en basiliekruid. Speel 'n bietjie rond met bruinasyn, wynasyn, gladde appelkooskonfyt, vrugtesap, droë witwyn, olyfolie, sesamolie, sojasous, bruinsuiker, port, kweper of appeljellie, korente, pruime, gedroogte appelkosies, vrugteblatjang of bessies.

Met sesamolie, sojasous, sjerrie en bruinsuiker wat ook dol is oor wild, kan daar lekker getoor word met Oosterse geregte, soos soet-en-suurspringbok-roerbraai of koedoe-filetsaté. Gegeur met borrie, klappermelk, rissies, tamaryn, sitroengras en grondboontjebotter word blokkies koedoe Thai-styl op stokkies geryg. Jy kan ook wildsvleis 'n avontuurlustige Kreoolse smaak gee met blokkies vleis in 'n sous gegeur met tamatiepuree, fyn neutmuskaat, fyn komyn, brandewyn, port en vier piesangs.

WILDEHOENDER MET OLYWE

'n Werfhoender van 1kg	sout
varsgemaalde swartpeper	50g swoerdlose spek, in fyn blokkies
'n goeie gryp tiemie	70g korslose witbrood
1 eier	4 grasuie (bol en stingels)
6 ontpitte swart olywe	2 toontjies knoffel
'n Verdere 4 heel repe swoerdlose spek	300 ml beesvleisaftreksel
4 hoenderlewiers	25ml botter
'n knypie naeltjies	1 suurlemoen se fyn, geel skil
125ml room	brandewyn

Was die hoender goed, droog af en sout en peper binne en buite. Maak die lewers fyn, meng met die botter, naeltjies en suurlemoenskil. Druk die mengsel so ver jy kan tussen die hoender se vel en vleis in. Om die vulsel te maak, week die brood in louwarm water, druk droog en meng goed met die blokkies spek en die eier. Kap die grasuie fyn en voeg hulle by, tesame met die olywe (gehalveer) en die knoffel. Voorverhit die oond tot 200C. Stop nou die hoender met die vulsel en bind hom mooi vas met kombuistou nadat jy die repies spek om die bors, rug en dye gedraai het. Plaas die hoender, bors na onder, in 'n roosterpan in die middel van die oond.

Benat na 15 minute met 'n bietjie van die aftreksel. Draai na nog 15 minute om en bak nog 45 minute. Bedrup gereeld met die pansous. Verwyder die tou en skep die hoender in 'n warm opskepbak, omring met die repe spek. Hou warm. Skep die vet van die pansous af, bring tot kook en haal van die hitte af. Roer die room daardeur en 'n goeie sopie of twee brandewyn.

Baba-aartappels, soetworteltjies en broccoli rond die gereg af.

GENIET OOK DIE VOLGENDE SAAM MET DIE WILDEHOENDER.

TUISGEMAAKTE ROOM-KRUMMELKAAS

1 liter volroommelk (vars plaasmelk is die beste)	12.5ml wynasyn
37.5ml wit asyn	

Bring die melk tot kookpunt. Roer die asyne in en haal dadelik van die stoof af. Die stremfels en die wei behoort te skei. Indien nie, plaas weer op die stoof en roer totdat hulle skei. Voer 'n kolander uit met kaasdoek en laat staan in jou opwasbak. Gooi die stremfels en wei daarin en was 30 sekondes onder lopende water. Sit die punte van die kaasdoek bymekaar om die stremfels mooi in 'n "sakkie" te hou en druk soveel vloeistof soos jy kan uit. Bind die doek vas met tou, plaas die lot tussen 2 broodplanke en plaas 'n baie swaar gewig daarop, tot soveel as 70kg. Los 6 uur lank só. Verwyder die doek en sny die kaas in blokkies. Roerbraai in olie tot goudbruin.

WILDSLEWER

2 vars wildslewers	90g botter
1 gemaalde ui	30g meelblom
250ml rooi wyn	30g sampioene (gesny)
sap van 1 suurlemoen	12.5ml maroelajellie
20g groen peperkorrels	geurmiddels na smaak

Sny lewer in dun strokies. Marineer vir 3 ure in rooi wyn, peperkorrels en maroelajellie. Braai uie vir 1 minuut in botter. Voeg lewer by en kook vir 1 minuut aan elke kant. Haal lewer uit en hou warm. Sprinkel meel in pan en roer. Voeg marinade by en roer goed om 'n gladde sous te vorm. Voeg sampioene by en prut sous tot taamlik dik. Voeg suurlemoensap by en geur na smaak. Sit lewer in sous en verhit vinnig. Bedien warm.

WILDSVLEIS-EN-UIE-KASSEROL

800g wildsblad, in blokkies gesny	50g botter
3 groot uie, gekap	50g meelblom
750 ml beesvleisaftreksel	1 lourierblaar
4 swartpeperkorrels	2 naeltjies
500g piekeluitjies	50ml asyn
sojasous	suiker

Verbruin vleis in botter. Skep vleis met 'n gaatjieslepel uit. Braai uie in botter tot goudbruin. Verwyder van hitte. Roer meel in en voeg aftreksel, lourierblaar, peperkorrels en naeltjies by. Skep vleis weer terug en prut 23 uur lank tot sag. Voeg uitjies sowat 'n halfuur voor opdiening by en prut saam met die vleis. Geur met asyn, sojasous en 'n knippie suiker. Sit voor saam met fyn of gekookte aartappels en 'n groen groente of rooikool.

HAAS À LA SUPRÉME

HASE WORD AS 'N PLAAG IN DELE VAN DIE BOSVELD BESKOU, MAAR VIR FYNPROEWERS IS DIT KONINGSKOS.

1 haas	750ml rooi wyn
50g varkvet	2 uie
12.5ml mielieblom	50ml rum
1 lourierblaar	5g roosmaryn
5 gekneusde knoffelhuisies	5g koljander
250g geweekte pitlose pruimedante	speserye na smaak

Sny haas in eetbare stukke. Marineer vir 24 uur in wyn. Sny varkvet in klein skyfies. Braai uie in olie tot sag. Voeg res van bestanddele behalwe pruime en rum by. Kook vir 1 minuut en skep in 'n oondbak. Haal haas uit wyn en sit in oondbak. Voeg speserye by en dan die wyn en genoeg water om vleis te bedek. Kook vir 40 minute op lae hitte. Voeg pruime en rum by sowat 10 minute voordat kos bedien word.

WILDSVLEIS KASSEROL MET DROë VRUGTE

1,5kg wildsvleis met bene in stukke gesaag.

MARINADE

500ml rooi wyn	4 knoffelhuisies, gekneus
10ml gedroogde gemengde kruie	100ml olie
30ml bruinsuiker	15ml Worcestersous
50ml botter	2 uie
1 wortel, gerasper	2 selderystingels, gekap
2 tot 3 lourierblare	6 heel naeltjies
6 wonderpeperkorrels	50ml vars suurlemoensap
500ml vleisaftreksel	250ml rooiwyn
500g droëvrugte	50ml maroela-jellie.

Marineer vleis twee dae lank in marinade. Verwyder vleis uit marinade en behou die vloeistof. Verhit botter en braai uie, wortel en seldery in swaarboompot. Braai vleis tot bruin en plaas in kasserol. Skep uie-en-wortelmengsel bo- op. Gooi marinade oor. Voeg lourierblaar, naeltjies, wonderpeperkorrels en suurlemoensap by. Geur goed na smaak met aromat, sout en vars gemaalde peper. Plaas in oond en prut 3 uur lank by 160C. Vul vloeistof aan met rooi wyn en vleisaftreksel soos benodig. Vir ekstra geur kan 250ml room bygeroer word net voordat dit voorgesit word.

'n GIGGEL OF TWEE OOR WAT KINDERS WEET:

NAAKTHEID:

Ek en my drie klein seuntjies was eendag op pad winkel toe in die kar, toe die dame in die "convertible" voor ons ewe skielik opstaan en vir almal waai. Sy het nie 'n draad klere aan gehad nie. Terwyl ek nog besig was om oor die skok te probeer kom hoor ek my 5-jarige van agter af sê: "Mamma, daai tannie het nie haar "safety belt" aangehad nie!!"

EERLIKHEID:

My seuntjie het vanoggend heel onsteld uit die badkamer gehardloop gekom en my vertel dat sy tandeborsel in die toilet beland het. Ek het die tandeborsel versigtig uitgehaal en in die asblik gaan gooi. Hy het my aangekyk, badkamer toe gehardloop en my tandeborsel gaan haal: "Dan moet ons seker die een ook weggooi, hy het laasweek in die toilet geval."

OPINIES:

Met haar eerste skooldag het die dogtertjie by die skool opgedaag en vir haar juffrou 'n briefie van haar ouers af gegee. Die briefie het gelees: "Die kind se opinies is nie noodwendig die van haar ouers nie."

TAMATIESOUS:

(Die een se einde moet in engels gesê word)

'n Dogtertjie se ma was hard besig om die laaste bietjie tamatiesous uit die bottel te probeer kry, toe haar selfoon lui. Sy vra toe haar vierjarige om dit te antwoord. "Dis die dominee mamma". "Mommy can't come to the phone to talk to you right now, she's hitting the bottle."

POLISIE:

Tydens 'n roetine besoek by 'n laerskool het 'n polisieman vertel hoe hy onderbreek is deur 'n 6 jarige dogtertjie. Sy het hom op en af bekyk en naderhand gesê: "Is jy 'n polisieman?" "Dis reg". "My mamma het gesê as ek ooit hulp nodig het moet ek julle vra om my te help....." "Wel, my skoën is los, kan jy hom vasmaak?"

OU MENSE:

Ek het vir 'n organisasie gewerk wat maaltye aan ouetehuse voorsien het. My 5 jarige dogtertjie het altyd saamgegaan wanneer ek afleweringe gaan doen het, en was altyd baie geïnteresseerd in "ou mens dinge", soos rolstoel ens. Een dag toe kry ek haar waar sy na 'n paar vals tande in 'n bakkie water staan. Ek het myself reggemaak vir duisende vrae. Sy het na my gekyk en gefluister: "Die tandemuis sal dit nooit glo nie!"

SKOOL:

Na haar eerste week op skool, kom 'n graad eentjie eendag by die huis. "Ek mors net my tyd" het sy vir haar ma gesê. "Ek kan nie lees nie, ek kan nie skryf nie, en hulle wil my nie toelaat om te praat nie!"

TARENTAAL ITALIANO

2 groot tarentale, in porsies gesny
gegeurde seesout
60ml olyfolie
3 knoffelhuisies, gesny
250ml geskilde, gekapte vars tamaties
sout en peper
125ml ontpitte groen olywe
30ml gekapte vars pietersielie

30ml rooiwynasyn
koekmeel
3 selderystingels, gesny
30ml tamatiepesto of -pasta
250ml rooi wyn
250ml hoenderaftreksel
125ml pitlose rosyne

Vryf die vleis met die wynasyn in, bedek en laat staan 'n paar uur by kamertemperatuur. Dreineer en besprinkel liggies met seesout en meel. Verhit die olyfolie in 'n swaarboomkastrol en verbruin die vleis vinnig. Skep met 'n gaatjieslepel uit en hou eenkant. Voeg die seldery, knoffel, tamatiepesto, tamaties, rooi wyn, geurmiddels en 250ml hoenderaftreksel by. Kook vinnig tot dit indamp. Voeg vleis by. Verlaag die hitte, bedek met botterpapier en plaas 'n deksel op die kastrol. Prut 1½ -2 uur lank stadig of tot die vleis sag is. Voeg res van die bestanddele by en kook nog 10 minute sonder deksel. Sit voor.

VOLSTRUIS FRIKADELLE

1 dik sny wit brood, korsies verwyder
1 uie, geskil en in blokkies gesny
125ml vrugte blatjang
swart peper
1 ekstra groot eier
410g blik room tamatiesop

500g volstruis maalvleis
1 groen appel, geskil, ontpit en gerasper
10ml sout
25ml gekapte vars pietersielie
37.5ml sonneblom olie

Verhit die oond tot 180°C. Sit die brood in 'n bakkie en bedek met koue water. Laat dit staan tot meeste van die water geabsorbeer is. Pers die water uit die brood tussen jou hande en verkrummel die brood in 'n ander bak. Voeg die volstruis maalvleis, uie, appel, blatjang, sout, peper, pietersielie en eier by die brood. Meng goed. Vorm 20 klein frikadelle met jou hande. Verhit die olie in 'n groot braaipan. Sit die frikadelle in die pan en braai totdat hulle eweredig bruin is. Dreineer op papierhandoeke. Plaas in 'n 2 liter oondbak. Gooi die sop oor die frikadelle en bak vir 40 minute. Draai elke nou en dan en gooi die sop met 'n lepel oor totdat die frikadelle gaar is en die sop borrel. Bedien met pap en strooi gekapte pietersielie oor indien verkies.

VARIASIE:

Vervang die tamatiesop met enige ander blikkie sop, bv. room sampioensop of beesstert sop.

IMPALA STOOFGEREG

20ml olyfolie
1 medium aartappel, geskil en in blokkies gesny
2 medium witwortels, geskraap en in ringe gesny
100g geelwortels, geskil en gesny
40ml knoffel, gekneus
400ml rooiwyn
sowat 500ml beesvleisaftreksel

1kg impala-ghoelasjvleis in blokkies gesny
1 medium ui, gekap
2 medium rape, geskil, in blokkies gesny
100g preie, gesny
1 lourierblaar
410g blik geel geskilde tamaties
1ml fyn komyn

Verhit die olie oor hoë hitte in 'n groot kastrol. Voeg die vleis by wanneer dit baie warm is, en soteer tot heeltemal geseël. Voeg die groente, knoffel en die lourierblaar by en braai tot verbruin. Voeg die wyn by, stel die hitte laer en laat prut sonder 'n deksel totdat die wyn ingekook het. Voeg die tamaties en genoeg aftreksel by om die vleis te bedek. Sit die deksel op en prut vir sowat 50 minute tot die vleis sag is. Voeg die komyn by en geur. Sit warm voor saam met romerige fynaartappels.

BOSVELD WILDSMEER

Bied aan as voorgereg met bros Franse brood.

1.6kg wildsvleis, in 50mm blokkies gesny
900g vet varkvleis soos lies, in 50mm blokkies gesny
knypie vars gerasperde neutmuskaat
knypie gedroogde tiemie
1 knoffelhuisie, ongeskil en gekneus
gesmelte varkvet of verhelderde botter

20ml sout
20ml varsgemaalde swartpeper
2.5ml gemengde speserye
2 lourierblare
500ml of meer water, indien nodig

Voorverhit oond tot 160C. Plaas wilds en varkvleisblokkies in oondkastrol. Geur met sout, neutmuskaat, peper, gemengde speserye, tiemie, lourierblare en knoffel. Voeg 400ml water by. Verhit tot kookpunt by matige temperatuur terwyl voortdurend geroer word. Bedek met foelie en deksel en bak 3-4uur. Roer af en toe tot vet gesmelt en helder is. Vul vloeistof met water aan om te voorkom dat vleis vassit, maar wees versigtig dat die vloeistof nie kook nie. Dreineer vleis in vergiettes en verwyder lourierblaar en knoffel. Behou vet en laat afkoel. Vlok vleis met 2 vurke. Meng koue vet met vleis, proe en geur, indien nodig. Skep in bakkies en druk stewig vas om lugblasies te verwyder (dit voorkom muf). Bedek met gesmelte varkvet of verhelderde botter en bewaar tot 6 weke in die yskas. Laat minstens 2 dae in yskas ryp word voordat dit gebruik word.

HET JY GEWEET?

Die geslag van 'n Krokodil se kleintjies word besluit by die nes se temperatuur. As die temperatuur tussen 26C en 30C is, sal die kleintjies vroulik wees, en tussen 31C en 34C manlik?

MATUMI – WILDSFILET

4x 250g porsies wildsfilet

vars suurlemoensap

SOUS

250g repiesspek

1 knoffelhuisie, fyngedruk

500ml vars room

30ml mielieblom

3ml sojasous

sout en swartpeper(na smaak)

½ ui, fyngedruk

250g bruin sampioene, gesny

5ml biefekstrakpoeier

50ml water

1ml paprika

4 dun skywe Cheddar kaas

Marineer die wildsfilet in 'n bietjie suurlemoensap terwyl die sous berei word. Sny die spek in stukkie en braai in die pan saam met die uie, knoffel en gesnyde sampioene. Voeg die room by en verhit stadig oor lae hitte terwyl aanhoudend geroer word. Meng die biefekstrakpoeier en mielieblom en maak met die water aan tot 'n pasta. Roer by die room in. Bring weer tot kookpunt, terwyl aanhoudend geroer word. Voeg sojasous, paprika, sout en peper by en prut stadig tot gaar.

Rooster elke filet na smaak oor warm kole of 'n gasbraaier tot die verlangde graad van gaarheid. Plaas na die laaste omdraaislag 'n skyfie Cheddarkaas op elkeen en verhit tot kaas eeffe gesmelt is. Bedien met brosgroente en 'n gebakte aartappel of skyfies.

Bedien 4 persone.

WILDSNEK

1 Wildsnek bv impala, blesbok of springbok

50ml botter

2ml tiemie

5ml knoffelsout

2ml neutmuskaat

50ml asyn

1 blik sampioenroomsop

100ml brandewyn

200g varkspek, in blokkies gesny

250ml vleisafreksel

12,5ml worcestersous

1ml fyn naeltjies

5ml mostertpoeier

sout en peper na smaak

1 blik knopiesampioene

Sny wildsnek in skywe. Braai die vleis en spek in botter in swaarboomkastrol tot bruin. Voeg ander bestanddele behalwe sampioenroomsop, knopiesampioene en brandewyn by en plaas in oond om sag te stowe. Bedruip die vleis kort-kort. Wanneer die vleis sag is voeg res van bestanddele by. Bedien met rys en gemengde groente.

VLAKVARKBOUDJIE

1 vlakvarkboudjie

5ml fyn naeltjies

25ml gekeurde seesout

swartpeper

12.5ml Knoffel-en-kruie-geurmiddel

25ml groente-afrekselpoeier

5ml fyn gemmer

2 pakkies (250 g elk) streepspek

Meng al die smaakmiddels. Rol spekrepies in geurmiddels en lardeer boudjie.

MARINADE:

200ml appelsap

100ml Coke

nartjieskil

marmelade

Plaas die boud in die appelsap en marineer 24 uur lank in die yskas. Draai gereeld om. Druk nou eers die stukkie nartjieskil in spekgatjies in die boud. Plaas boud en appelsap in 'n swaarboomkastrol en voeg Coke by. Sit deksel op en bak sowat 4 uur stadig by 160C tot sag en gaar, afhangende van die grootte van die boud. Bedruip nou en dan met marinade tot mooi bruin. Smeer marmelade oor en sit terug in oond sonder die deksel. Verhoog die temperatuur tot 200C en bak die laaste 20-30 minute sonder deksel om die boud mooi te verbruin. Pasop egter vir verbrand.

VARIASIE:

Springbok of blesbokboudjie:

Berei soos hierbo, maar gebruik suurlemoen-en-kruie-bedruipsous plaas van appelsap.

WILDEVARKBOUD MARINADE

Daar word beweer dat hierdie reseep onverbeterlik is. Dit werk ook vir wildsbokke en selfs skaapboud. Selfs mense wat nie lief is vir wildsvleis nie, kan nie nee sê vir die een nie.

10ml fyn koljander	10ml swartpeper
5ml fyn naeltjies	5ml mosterdpoeier
2,5ml fyn gemmer	3ml neutmuskaat
sout repies varkspek	knoffelhuisies
suurlemoenblare / lourierblare	1 blikkie bier
75ml asyn of 125ml suurlemoensap	75ml worcestersous
125ml olie	

Vryf boud in met droë kruie. Kombineer sousbestanddele en marineer 24 uur of langer. Bak in stadige oond, in die marinade. (selfs oornag teen 100C.. dit maak BAIE sous)

WILDSTONG MET MOSTERDSOUS

1,5kg wildstonge	4 naeltjies
10 peperkorrels	30ml bruinsuiker
15ml sout	

Bedek die tonge met kookwater, voeg die geurmiddels by en prut tot sag, ± 3 ure. Dompel dadelik in koue water. Trek die velletjies af. Laat koud word en sny in skywe.

MOSTERDSOUS:

30ml olie	25ml meelblom
30ml aangemaakte mosterd	62ml geel of bruinsuiker
½ teelepeltjies sout	250ml hoenderaftreksel
30ml wynasyn	250ml mayonnaise
broodkruummels gemaak van vars brood	

Voeg die meel by die olie en kook tot poffereg in 'n klein swaarboomkastrol. Voeg die mosterd, suiker en sout, en die aftreksel by. Roer aanhoudend tot 'n gladde sous gevorm word. Verwyder van die hitte en laat effens afkoel. Voeg wynasyn en mayonnaise by die sous. Proe en geur. Pak die tong en sous in lae in 'n vuurvaste bak. Eindig met sous. Sprinkel die krummels oor. Bak 20-30 minute lank by 180C en sit voor.

PATRYSE EN PERSKES

2 patryse	gegeurde meelmengsel, stadig met die sout
60ml olie	30ml botter
2 uie, gekap	410g blik ingemaakte perskesnippers in stroop
250ml hoenderaftreksel	30ml suurlemoensap
10ml gerasperde suurlemoenskil	
<u>FINALE AFRONDING</u> (opsioneel):	
60ml brandewyn	125ml room

Sny die patryse in kwarte. Rol die vleis in die gegeurde meelmengsel. Braai alkante bruin in 'n mengsel van die olie en botter. Skep die vleis in 'n kasserolbak. Gooi die orige vet in die pan af en smoor die uie tot sag. Voeg die perskes (stroop en al), hoenderaftreksel, suurlemoensap en -skil by die uie in die pan. Proe die sous, geur, en gooi oor die patrysstukke. Maak toe met 'n digte deksel en bak 1½--2 uur lank in die oond by 180C tot sag en bruin. Haal die deksel af, gooi die brandewyn oor en steek aan die brand. Sodra die vlamme dood is, kan die room by die sous geroer word.

HET JY GEWEET?

Die eerste sigarette is in die 16de eeuse Spanje gerook, maar dit was eers drie eeue later voordat 'n sigaret met 'n vuurhoutjie aangesteek is - die winkelrekords van John Walker wys dat die wêreld se eerste friksievuurhoutjies op 7 April 1827 in Stockton-on-Tees, Engeland gekoop is.

GEBRAAIDE WILDSBOUD OF BLAD IN SOETWYN

1 wildsboud of blad

500g skaapskenkel of nek

MARINADE:

250ml soetwyn

15ml Worcestersous

60ml olie

60ml appelkooskonfyt

30ml wynasyn

15ml growwe sout

5ml swartpeper

3 knoffelhuisies, fyngedruk

Marineer boud vir 2 dae in karringmelk, in die yskas. Gooi karringmelk weg. Plaas die vleis in 'n swaar yster kastrol of kasserolbak bo-op die nekvleis. Gooi die marinade oor. Sit die deksel op en bak 3 uur of langer in 'n stadige oond by 170C tot die vleis bruin, sag en geurig is. Verdik die sous effens met mielieblom. Proe en pas aan waar nodig. Sit voor met rys, groente en kweperjellie.

SPRINGBOK- HUTSPOT

2kg springbokvleis, in blokkies gesny

62ml olie

125g swoerdlose ontbytpek

3 uie, gekap

25ml gegeurde meelmengsel

500ml) hoenderaftreksel

500ml wortelblokkies

5ml fyn gemmer

2.5 ml fyn naeltjies

Braai die vleisblokkies in sarsies bruin in die olie. Sodra dit bruin is, verwyder met 'n gaatjieslepel en hou eenkant in 'n glasbak. Braai die spek in dieselfde kastrol en voeg by die vleis. Gooi die oortollige olie af. Smoor die uie bruin in die oorblywende olie. Gooi die gegeurde meelmengsel by en roer deur. Voeg die aftreksel, wortelblokkies en speserye by. Skep die vleis en spek terug in die kastrol en prut sowat 3 uur lank stadig tot sag. Sit voor met kweperjellie en 'n groen groente.

ROOIBOKRUGFILLET

Maak fillet mooi reg en sny alle senings af. Marineer dit met speserye soos growwe swartpeper, "steak & chop" mengsel, paprika, worcestersous en olie. Net voordat vleis gaar gemaak word, sny in skywe (2 vinger dikte) Rol gesnyde kante in marinade. Sit pan op met botter en verhit tot botter braai. Plaas fillet met gesnyde kante in botter. Braai vir ± 3 minute aan beide kante. Bedien dadelik met peper of sampioensous bo-oor. Moenie dat die vleis lank staan nie, dit sal nie meer so sag wees nie.

YSTERVARK RUGVEL

Trek die penne uit. Gooi kookwater oor en skraap met agterkant van mes tot die vel mooi skoon en wit vertoon. Voel met vingers vir enige klein skerp penne wat nog in die vel is. Laat oornag in pekelwater lê. Sprinkel met growwe swartpeper asook "steak & chop" mengsel en paprika. Gooi worcestersous oor en 'n bietjie olie. Herhaal aan albei kante. Laat lê vir 4 ure. Plaas in stoompot met die marinade en bietjie water. Stoom vir ± 45 minute stadig tot baie sag. Sny in blokkies en bedien op kapokaartappels (of alternatiewelik op 'n broodjie) met pepersous as 'n voorgereg.

KOEDOEPASTEI

3kg koedoevleis in blokkies gesny

200g varkspek in blokkies gesny

250 spekvleis gesnipper

10ml sout

swartpeper na smaak

5ml fyn koljander / koljanderblare ± handvol

6 heel naeltjies in klein ui gestee

4 gekneusde knoffeltoontjies

2 groot uie gekap

15ml olie

25ml maroelajellie

400g skilferdeeg- uit gerol

Geur vleis met geurmiddels. Braai uie tot deurskynend. Voeg vleis by en kook vir 4uur. Onthou om vleis aftreksel by te voeg. Geur met maroelajellie. Plaas in vleisskottel. Sit bo-op vleis en bak by 220°C vir 10 minute.(Onthou om deeg te verf met geklitste eier.)

HET JY GEWEET?

'n Leeu se brul kan tot 8km ver gehoor word? 'n leeu hardloop tot en met 22,3 myl per uur. Die wit leeus van Timbavati, is nie albinos nie maar 'n afwyking in hul gene wat 'n sterk afname in hul pigmente voorsien?

WILDSVLEISBOBOTIE

50ml olie	1 ui, gekap
15ml kerriepoeier	750g gemaalde wildsvleis;
7ml sout	37,5ml bruin asyn
37,5ml fyn appelkooskonfyt	1 Granny Smith-appel, grof gerasper
50ml pitlose rosyne	1 sny witbrood
350ml melk	2 eiers
5ml borrie	4 vars suurlemoen- of lourierblare.

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui tot sag en deurskynend. Voeg die kerrie poeier by en braai dit 1 minute lank. Voeg die maaltvleis by en braai dit totdat die vleis verbruin. Voeg die sout, asyn, appel, appelkooskonfyt en rosyne by. Plaas die deksel op en prut dit 10 minute lank. Week die brood in melk. Druk die melk uit en voeg die brood by die vleismengsel. Skep die vleismengsel in 'n vuurvaste oondskottel. Klits die eiers en melk saam en voeg borrie by. Druk die suurlemoen- of lourierblare in die vleismengsel en giet die eiermengsel bo-oor . Bak dit 40 minute lank in 'n voor verhitte oond teen 180C totdat die vla gestol het.

GESTOPTE WILDSBOUD

1 medium (2 tot 2,5kg) wildsboud	250g spek
125ml asyn en 125ml droë rooiwyn	5ml peper
2ml fyn gemmer	12,5ml suiker
75g ontpitte rosyntjies	2 knoffelhuisies, gekap
1 groot ui, in skywe gesny	12,5ml appelkooskonfyt
6 naeltjies	25ml koekmeel

Sny spek in 10mm repe en laat week in mengsel van asyn, sout, peper, gemmer en suiker lê. Steek gate met mes in boud groot genoeg om voorvinger in te druk. Steek in elke gat 'n stukkie knoffel, rosyntjie en stukkie-repie- spek. Rangskik uie skywe bo-op boud en gooi asyn mengsel oor. Laat 3 dae staan en draai twee keer per dag om. Smeer boud met appelkooskonfyt. Sit boud in dikboomkastrol, gooi asynmengsel by ± 375ml water. Kook stadig tot vleis sag is. Gooi sous af en hou eenkant. Braai nou boud bruin in kastrol en haal uit. Meng meel met sous en kook vinning op, terwyl aanhoudend geroer word. Pasop vir aanbrand.

WILDSVLEIS SKYWE IN WYNSOUS

8 wildsvleis skywe (filet)	10ml sout
25ml olie	1 ui, gekap
250g sampioene, gesny	100ml rooi wyn OF 50ml sjerrie
5ml Worcester sous	250ml room of joghurt
25ml meelblom	5ml gekapte tiemie
vars gemaalde swart peper	

Sprinkel sout oor die wildsvleis skywe. Verhit die olie in 'n braaipan en sauté die uie en sampioene. Verwyder van die hitte en hou warm. Verhit die braaipan en braai die vleis aan beide kante tot die vleis net gaar is. Voeg die uie en sampioene, wyn en worcestersous by. Kook vir 'n paar minute. Meng die room en die meel en gooi oor die vleis. Roer die tiemie en swart peper by. Prut vir 5 minute en bedien met bruin rys of noedels.

A FATHER MEANS...

A Father means so many things...
A understanding heart,
A source of strength and of support
Right from the very start.
A constant readiness to help
In a kind and thoughtful way.
With encouragement and forgiveness
No matter what comes your way.
A special generosity and always affection, too
A Father means so many things
When he's a man like you...

WILDSVLEIS PASTEI

'n Heerlike pastei met geurige beloftes onder die goudbruin kors.

1,5kg wildsblad of -boud	375 - 500ml karringmelk
125g swoerdlose spek, gekap	30 ml botter
olie, opsioneel	1 groot ui, gekap
3 vet knoffelhuisies, gekneus	500g skaapskenkels, in skywe van 25mm gesaag
30ml koekmeelblom	5 ml sout
vars gemaalde swartpeper	1 heel ui, geskil met 5 naeltjies daarin gesteeek
2 lourierblare	10 ml fyn koljander
sowat 500ml aftreksel	250 ml rooi wyn
400 g bereide skilferkorsdeeg (bereiding onderaan)	1eier, geklits

Marineer die wildsvleis in karringmelk. Bedek vleis met kleefplastiek en plaas in yskas vir 'n dag lank. Druk vleis droog en gooi karringmelk weg. Sny dit in blokkies van 25 mm. Braai spek in verhitte botter. Braai gekapte ui in dieselfde kastrol tot sag en deurskynend en roerbraai knoffel by. Voeg spek by. Voeg 'n bietjie olie by en braai lamskenkels in dieselfde kastrol tot goudbruin. Bedek wildsvleis met koekmeelblom en braai 'n paar stukkies op 'n keer tot goudbruin. Voeg lamskenkels, spek en uie by wildsvleis in kastrol. Geur met sout en vars gemaalde swartpeper en voeg die heel ui met naeltjies by. Voeg ook lourierblare en koljander by, gevolg deur verhitte aftreksel en rooi wyn. Verhit tot kookpunt, verlaag temperatuur en bedek met 'n styfpassende deksel. Laat prut sowat 3 - 4 uur, of tot die vleis sag is en van die bene afval. Vul vloeistof, indien nodig, aan met aftreksel of rooi wyn. Laat afkoel en verwyder bene en heel ui. Vlok vleis. Prut tot sous lekker dik is en die meeste van die vloeistof afgekook het. Geur en laat afkoel tot koud. Voorverhit oond tot 230C. Skep vleis in 'n groot pasteibak. Bedek met 'n laag skilferdeeg en versier met deegrepies en -motiewe. Prik deeg met 'n vurk om stoom te laat ontsnap. Verf met geklitste eier en bak 15 minute. Verlaag temperatuur tot 180C en bak nog 30 - 35 minute. Bedien met gestoofde droë vrugte.

Genoeg vir 10 tot 12 mense.

SKILFERKORSDEEG

Hoewel tydrawend, bly dit maar lekker. Dit vertoon ook baie aantreklik as dit op 'n pastei gebruik word. Dit is uiters belangrik om die bestanddele en die werkvlak koel te hou en om die deeg egalig uit te rol sonder dat dit gerek word. Maak die deeg 'n dag voor die tyd sodat dit voor gebruik goed kan rus.

500ml koekmeelblom	2,5ml sout
250g koue botter	125 - 150ml yskoue water
5ml vars suurlemoensap	

STAP VIR STAP SKILFERKORS

Stap 1:

Sif die meel en sout saam in 'n groot mengbak. Vryf 30 ml van die koue botter in meel. Voeg net genoeg yswater, gemeng met suurlemoensap, by om bestanddele te laat kleef.

Stap 2:

Knie en vorm in 'n vierkantige, plat stuk deeg. Draai toe in kleefplastiek en plaas in die yskas vir 1 uur.

Stap 3:

Verwyder die res van die koue botter uit yskas. Plaas botter tussen twee lae kleefplastiek of in 'n plastiëksakkie. Druk dit met rolstok platter, en rol dit dan met 'n meelbestrooide rolstok uit tot 'n vierkant van 150 mm x 150 mm.

Stap 4:

Rol deeg uit tot 'n vierkant van 250 mm x 250 mm. Maak seker die vorm is netjies om jou taak later te vergemaklik.

Stap 5:

Plaas botter in die middel van die deeg en vou die deeg bo-oor die botter om dit "toe te draai". Rol deeg uit op 'n meelbestrooide oppervlak.

Stap 6:

Vou in drie: Vou die onderste derde van deeg boontoe, en die boonste derde ondertoe. Seël rande, draai toe in kleefplastiek, en verkoel vir 30 minute.

Stap 7:

Rol weer uit. Vou weer eens in drie, soos hierbo beskryf. Herhaal die uitrol-en-vou-proses sewe keer.

Stap 8:

Verkoel deeg tot benodig. Rol deeg uit, bedek pastei en plaas terug in die yskas vir 30 minute voor dit gebak word.

APPELKOOS SPRINGBOKSAAL

1 Springbok saal ± 3kg	50ml vrugte blatjang
2 knoffelhuisies, dun gesny	125g gedroogde appelkose
10ml gemengde kruie, opgekap	10ml sout
vars gemaalde swart peper	250g streep spek

Smeer die blatjang oor die vleis. Maak 'n kerf oor die lengte van die rugstring en stop dit met die knoffel en appelkose. Sprinkel die kruie en sout en peper bo-oor. Plaas die streep spek bo-op die saal en bak vir 40 minute teen 180°C of tot die vleis gaar is. Bedien met kweperjellie

GEVULDE WILDEVLEIS RIBBETJIE

2kg wildsvleis rib, ontbeen en gesout	250ml gedroogde appelkose
200g bees maalvleis	5ml sout
1 knoffelhuisie, gekneus	3 repies spek, opgesny
5ml gekapte tiemie	100g margarien
200ml appelsap	

Meng die appelkose, maalvleis, sout, knoffel en tiemie om die vulsel te vorm. Smeer aan die binnekant van die rib en rol dit op. Bind dit vas met tou. Plaas die rib in 'n braaipan, smeer margarien oor die rib en gooi die appelsap oor. Bedek die rol met tinfolie om te verhoed dat dit uitdroog wanneer dit bak. Bak vir 2-2½ uur met die deksel op teen 180°C. Bedruip gereeld met die appelsap in die bak. Sny die tou en sny die vleis in porsies. Bedien met bruin rys en en droëvrugte slaai.

DROËVRUGTE SLAAI

250g gemengde droëvrugte	125ml suiker
1 blik kondensmelk	125ml asyn
50ml suurlemoensap	10ml mosterdpoeier
25ml blatjang	2 piesangs in skywe gesny
knippie rooipeper	

Week droëvrugte oornag in koue water. Dreineer, maar hou sowat 200ml van die weekwater. Kook droëvrugte saam met suiker, in weekwater tot sag. Klits kondensmelk, asyn en suurlemoensap saam. Voeg mosterd poeier, rooipeper en geur na smaak met sout en peper. Meng goed deur en voeg piesangs by en meng met genoeg van die sous. Die res van die sous kan ± 2 weke in yskas gebêre word en weer gebruik word.

GESTOOFDE VOLSTRUISNEK

45 ml olyfolie	4 middelslag uie, gekap
soetrissies, 1 elk geel en rooi, in repe gesny	2 groen soetrissies, in repe gesny
250g sampioene, in skyfies gesny	3 huisies knoffel, gekneus
750g spek, in blokkies gesny	2kg volstruisnek, in stukke gesny
4 x 250ml water	15ml asyn
4 lourierblare	5 ml gemaalde naeltjies
gemaalde swartpeper na smaak	gegeurde en gewone sout
500ml rooi wyn	410g blik tamatie-en-uesmoor
410g blik tamatiepuree	300g heel worteltjies, geskraap
vars pietersielie, gekap	

Verhit olie en soteer uie, soetrissies, sampioene en knoffel daarin. Haal uit en hou eenkant. Braai spek in dieselfde pot, skep helfte daarvan uit en voeg by die groente. Sit volstruisnek by res van spek in pot en braai verder. Voeg water, asyn, lourierblare, naeltjies, sout en peper by vleis en kook vir 30 minute. Voeg dan rooi wyn, tamatiesmoor en tamatiepuree by en kook 2-3 uur of tot vleis sag is (voeg water by soos nodig). Voeg worteltjies, asook groentemengsel met spek wat eenkant gehou is, by vleis. Kook net tot deurwarm. Garneer met vars pietersielie en kappertjieblomme. Bedien met rys en soetpatats.

HET JY GEWEET?

Olifante moet daaglik 300kg gras, blare en vrugte eet? Olifante se tande groei regdeur hul lewe, maar omdat hulle breek en afgesluip word groei hulle nooit tot hulle volle potensiaal nie?

VLAKVARK FILLET MET `N PEPER EN KRUIE KORS

Bedien met `n pruim en appelkoos blatjang, hassleback aartappels en `n mosterdroom.

400g vlakvarkfillet	50g growwe swart peper
1cm vars gemmer	40g gemengde kruie
12 baba aartappels	40ml heuning
200g vars pruime	150g gedroogte appelkose en perskes
100g wortels	100g murgpampoentjies
200ml vars room	40g Dijon heelgraan mostert
100ml asyn	150g bruin suiker
100g bokmelkkaas	portwyn
olyfolie	vars kruie
250ml gekapte uie	

Maak die vlakvarkfillet skoon deur al die sigbare senings te verwyder. Marineer in portwyn, olyfolie, gemmer en vars kruie. Rol oor gekapte kruie en growwe swart peper. Rol styf op in kleefplastiek en plaas in die yskas vir ± 30 minute

GAARMAAK VAN DIE VARK

In `n baie warm pan, voeg bietjie olyfolie by. Sny die fillet in ± 5cm skywe en plaas met plastiek in die warm pan. Draai om sodra die bodem maklik los kom en goed bruin is. Laat rus met die plastiek vir ±20 minute, haal uit plastiek en plaas dan op `n bakplaat in die oond vir ±20 minute op 180C.

BLATJANG

Oor matige hitte roerbraai gekapte uie, die pruime en appelkose (alles tot glaserig). Voeg by die suiker en dan die asyn en roer tot die suiker opgelos is. Prut oor matige hitte tot dik en stroperig. Voeg sout en peper na smaak by

ROOM EN MOSTERT SOUS

Braai mostert met `n klein bietjie botter. Voeg klein bietjie portwyn en al die room by en prut tot net die helfte van die oorspronklike volume. Voeg sout en peper by Klits vinnig tot skuimerig en lig en bedien

GROENTE

Glansjeer die groente baie vinnig. Roerbraai met gemmer tot al dentè (krakerig, maar gaar).Voeg sout en peper by

AARTAPPELS

Sny die baba aartappels in helftes. Kook tot amper gaar. Koel af onder koue water. Sny baie klein en fyn repies deur die breedte van die aartappels. Druk kruie tussen die skyfies. Gooi baie heuning oor en bak in die oond tot krakerig

IT'S SO NICE TO HAVE A DAD AROUND THE HOUSE

DADS are special people, No home should be without,
For every family will agree, They're 'SO NICE TO HAVE ABOUT'
They are a happy mixture, Of a 'SMALL BOY' and a 'MAN'
And they're very necessary, In every 'FAMILY PLAN'
Sometimes they're most demanding, And stern, and firm and tough
But underneath they're 'soft as silk', For this is just a 'BLUFF'
But in any kind of trouble, Dad reaches out his hand.
And you can always count on him, To help and understand
And while we do not praise Dad, as often as we should,
We love him and admire him, And while that's understood,
It's only fair to emphasize, His importance and his worth
For if there were no loving Dads, This would be a 'LOVELESS EARTH'.
By Helen Steiner Rice

COCKTAILS: (OFTEWEL SKEMERKELKIES)



Alles in die lewe het 'n oorsprong, maar partykeer baklei mense om hulle weergawe van die oorsprong as waar en korrek te verklaar. So is dit ook nie anders met skemerkelkies (cocktails) nie. Die oorsprong kan moeilik bepaal word, en gelukkig ook so vir ons, want nou is hier 'n paar interessante stories om te lees. (Soos geskryf deur Frik Lombard)

Gedurende die Revilusionêre Oorlog in Amerika van 1763 tot 1810 het die Franse en Amerikaanse soldate gereeld besoek gebring aan die kroeg Hall's Corner in New York. Daar het die kroeg dame 'n drankie bedien wat sy Betsy's Bracers genoem het. Amerikaanse soldate het gereeld hoenderhane gesteel by die Britse troepe. Nou is die storie onduidelik, maar lyk my die hane het saam met die manne gaan drink. Elke keer as hulle Betsy's Bracers gedrink het, het die Amerikaanse soldate geskreue "Here's to the divine liquor which is as delicious to the palate, as the cock's tail is to the eye", waarop die Franse soldate dan geskreue het "Vive Le Cocktail".

'n Volgende storie is van 'n ander kroeg ook in NY waar die kroegeienaar stories aan die kliënte vertel het en ook sy mooi dogter daar laat werk het om guns te wen by sy kliënte. Peggy, die eienaar se dogter, het glo 'n sterk en gevaarlike konkoksie gemaak, waarvan sy die resep geheim gehou het. Peggy was verlief op 'n matroos en toe hy eendag terugkom van sy ervaringe af het hy en sy geliefde vegtende hoenderhaan saam gehad. Die hoenderhaan se naam was Lighting. So het Peggy dan vir die matroos en die haan ja gesê. Die aand na die troue in die bed, toemaar ek weet, het Lighting gekraai (of het hy dalk gelag) en een van sy stertvere het losgekom en in een van die drankies geval. Peggy was so opgewonde (oor 'n haan se veer, ek glo nie) dat sy uitgeroep het Lighting het die drankie sy naam gegee "Cocktail".

Na aanleiding van bogenoemde wonder ek wat sal 'n mooi Afrikaanse woord wees vir cocktail. Hoendergatvere?

DADDY

If all these Kisses aren't enough,
There's two hands to help with garden stuff.
If all these hugs don't work their charm,
There's two arms to help keep you warm.
If this gift doesn't show how much we care,
We have REAL hugs & kisses to share!

TEQUILA SUNRISE

fyn ys
4 dele lemoensap

1 deel tequila
grenadine

Skep die fyn ys in 'n kelkvormige glas. Giet die tequila en lemoensap oor die ys en roer die mengsel goed. Voeg die grenadine na smaak by die mengsel.

BRONX

3 dele jenever
½ deel soet vermoet

1 deel droë vermoet
1 deel lemoensap

Skud al die bestanddele goed saam en sit voor.

RUM PONS

Los 60ml suiker in 150ml kookwater op. Verkoel. Voeg 'n reep lemoenskil by die stroop. Voeg die sap van 2 lemoene, 150ml rum, 150ml pynappelsap en 'n paar skote Angostura bitters by en sit dadelik koud voor.

VELVET HAMMER

1 deel Cointreau
2 dele vars room

1 deel Mocha Tia
1 deel melk

Skud al die bestanddele goed saam. Giet die mengsel in 'n glas en sit voor.

SNOWBALL

Ysblokkies
5ml lemmetjiesap

1 deel advokaat
5 dele limonade

Plaas die ysblokkies in 'n wynglas. Voeg die advokaat en lemmetjiesap by en roer goed. Gooi die lemonade oor die mengsel.

TEQUILA SUNSET

5ml heuning
2 dele tequila
grenadine

1 deel suurlemoensap
fyn ys

Meng die heuning, tequila en suurlemoensap. Skep die fyn ys in 'n kelkvormige glas. Giet die tequilamengsel oor die ys. Giet die grenadine bo-oor.

HOLLYWOOD-OOS

30ml Southern Comfort
'n bietjie suurlemoensap
skyfie suurlemoen vir garnering

60ml whisky
125ml verkoelde gemmerlim

Roer die Southern Comfort, whiskey en suurlemoensap in 'n lang glas. Maak glas vol met gemmerlim. Garneer met skyfie suurlemoen oor die rand van die glas.

CAMPARI-SON

20ml Campari
40ml lemoensap
droë suurlemoen-gaskoel drank

20ml jenever
20ml lemoenlikeur

Meng Campari, jenever, lemoensap en lemoenlikeur. Plaas 'n paar ysblokkies in 'n glas en gooi mengsel bo-oor.

WHEN GOD CREATED FATHERS

When the good Lord was creating fathers, He started with a tall frame. And a angel nearby said, "What kind of father is that? If you're going to make children so close to the ground, why have you put fathers up so high? He won't be able to shoot marbles without kneeling, tuck a child in bed without bending, or even kiss a child without a lot of stooping."

And God smiled and said, "Yes, but if I make him child size, who would children have to look up to?"

And when God made a father's hands, they were large and sinewy.

And the angel shook his head sadly and said, "Do You know what You're doing? Large hands are clumsy. They can't manage diaper pins, small buttons, rubber bands on pony tails or even remove splinters caused by baseball bats."

God smiled and said, "I know, but they're large enough to hold everything a small boy empties from his pockets at the end of a day...yet small enough to cup a child's face."

Then God moulded long, slim legs and broad shoulders.

The angel nearly had a heart attack. "Boy, this is the end of the week, all right," he clucked. "Do You realize You just made a father without a lap? How is he going to pull a child close to him without the kid falling between his legs?"

God smiled and said, "A mother needs a lap. A father needs strong shoulders to pull a sled, balance a boy on a bicycle or hold a sleepy head on the way home from the circus."

God was in the middle of creating two of the largest feet anyone had ever seen when the angel could contain himself no longer. "That's not fair. Do You honestly think those large boats are going to dig out of bed early in the morning when the baby cries? Or walk through a small birthday party without crushing at least three of the guests?"

And God smiled and said, "They'll work. You'll see. They'll support a small child who wants to "ride a horse to Banbury Cross" or scare off mice at the summer cabin, or display shoes that will be a challenge to fill."

God worked throughout the night, giving the father few words, but a firm authoritative voice; eyes that see everything, but remain calm and tolerant.

Finally, almost as an afterthought, He added tears. Then He turned to the angel and said, "Now are you satisfied that he can love as much as a mother?"

SAMBA PARTY

60ml Malibu klapperlikeur
160ml pynappelsap

40ml Bacardi

Meng die Malibu, Bacardi en pynappelsap. Plaas 'n paar ysblokkies in 'n lang glas en gooi mengsel bo-oor.

SEENIMF

Plaas 5 ysblokkies in 'n skudder en voeg 2 sopies jenewer, 2 sopies suurlemoensap en 1 sokie kersiestroop by. Skud goed. Giet 1 sokie blou Curacao in 'n lang glas en vul die glas driekwart met fyn ys. Giet jenewer mengsel daaroor en vul met gemmerbier. Bedien met 'n vrugtestokkie om te roer.

HAWAÏSE DAIQUIRI

Druk die rand van 'n breërandglas in grenadine-stroop en daarna in rooi jelliepoeier. Laat eenkant. Plaas 5 ysblokkies in 'n skudder, voeg 2 sopies ligte rum, 4 sopies vars lemoensap en 1 sopie kersiestroop by. Skud. Plaas 'n kersie onder in die glas en giet rummengsel oor. Bedien met 'n vrugtestokkie.

PRINS VAN WALLIS

15ml brandewyn
2ml blou Curaçao
koue JC le Roux Sauvignon Blanc

15ml soet sjerrie of Muskadel
Angostura bitters
skyfie suurlemoen

Skud die brandewyn, soet wyn, Curaçao, 'n paar druppels Angostura en 'n paar ysblokkies in 'n mengfles. Gooi in 'n vonkelwyn glas, sonder die ysblokkies. Vul tot bo met die vonkelwyn en sit voor met 'n skyfie suurlemoen.

TALL ISLANDER

Voeg 25ml ligte rum, 5ml donker Jamaikaanse rum, 25ml pynappelsap, 5ml suurlemoensap en 5ml suikerstroop in 'n mengfles. Voeg 'n paar ysblokkies by en meng goed. Gooi in 'n lang glas, sonder die ys, en maak die glas verder vol met yskoue sodawater.

WHISKEY SOUR

Gooi 45ml whisky, 30ml suurlemoensap, 15ml suikerstroop en ys in 'n mengfles en skud goed. Gooi in 'n glas met 'n steel, sonder die ys.

MANHATTEN

Gooi 45ml whisky, 15ml rooi vermoet en 'n skeut Angostura bitters in 'n mengglas vol ysblokkies. Roer goed en gooi sonder die ys in 'n kort koue glas.

BLACK VELVET

Vul 'n lang vonkelwynglas half met Guinness swartbier (stout). Maak die glas vol met koue, droë vonkelwyn.

KARIBIESE SONSONDERGANG

60ml versoete kondensmelk
80ml fyngemaakte ys

60ml blou Curaçao
60ml kersie likeur

Meng die kondensmelk en die Curaçao en gooi oor die fyngemaakte ys in 'n groot skemerkelglas. Voeg die kersielikeur by en sit dadelik voor.

ROMERIGE DROOM

Giet 'n klein hoeveelheid Tia Maria of Kahlua onder in klein glasies. Giet Amarula of Cape Velvet versigtig oor die agterkant van 'n teelepel tot twee derdes vol. Steek 'n kaneelstokkie in. Skep dik room met 'n teelepel bo-op en sprinkel kaneel bo-oor om af te rond. Sluk met een slag af.

WHISKY LAFENIS

Plaas ysblokkies in 'n kort glas. Giet 2 skote Angostura-bitters oor, gevolg deur 1 sopie whisky, 1 sopie soet vermoet, 2 sopies lemoensap en 'n paar repies vars lemoenskil. Roer liggies en voeg 'n paar vars mentblare by. Rond af met 'n skyfie vars lemoen en 'n roerstokkie.

SOETE VERLEIDING

Plaas 'n paar maraschino-kersies onder in 'n glas. Voeg 1 sopie kersiestroop en 'n paar druppels Grenadine by. Vul die hele glas met fyn ys en dan met gemmerlim. Roer liggies en rond af met vars ment of 'n roerstokkie. As die drankie te soet na jou smaak is, vervang die gemmerlim met dry-lemon)

THE LAW OF.....

Law of Mechanical Repair

After your hands become coated with grease, your nose will begin to itch.

Law of the Workshop

Any tool, when dropped, will roll to the least accessible corner.

Law of the Telephone

When you dial a wrong number, you never get an engaged tone.

Law of the Alibi

If you tell the boss you were late for work because you had a flat tire, the next morning you will have a flat tire.

Variation Law

If you change queues, the one you have left will start to move faster than the one you are in now.

Law of the Bath

When the body is immersed in water, the telephone rings.

Law of Close Encounters

The probability of meeting someone you know increases when you are with someone you don't want to be seen with.

Law of the Result

When you try to prove to someone that a machine won't work, it will.

Law of Biomechanics

The severity of the itch is inversely proportional to the reach.

Theatre Rule

At any event, the people whose seats are furthest from the aisle arrive last.

Law of Coffee

As soon as you sit down to a cup of hot coffee, your boss will ask you to do something which will last until the coffee is cold.

BLOU MAANDAG

Vryf die rand van 'n glas met 'n suurlemoen en druk dit dan in strooisuiker. Laat eenkant staan. Plaas 'n skep fyn ys in die glas en voeg 2 druppels blou voedselkleursel, 'n skoot Angostura-bitters, 1 sopie suurlemoensap en 2 sopies lietsjiesap by. Vul glas met sodawater en roer baie liggies. Rond af met 'n skyfie suurlemoen.

ROYAL ROMANCE

2 dele jenever
½ deel grenadellasap
fyn ys

1 deel Grand Marnier likeur
skeutjie grenadine
suurlemoenskyfie vir garnering

Plaas al die bestanddele in 'n drankiemenger en skud goed. Giet die mengsel in 'n langsteelkelkglas. Versier die drankie met 'n suurlemoenskyfie.

ROLLS ROYCE

fyn ys
2 dele sitruslikeur (Triple Sec)

2 dele brandewyn
2 dele lemoensap

Skep die ys in 'n drankiemenger. Gooi die brandewyn, likeur en lemoensap by en skud die mengsel. Syg die mengsel deur en giet dit in 'n kelkglas.

KOFFIE ROOM LIKEUR

10ml kits koffiepoeier
15ml warm water
410g ingedamppte melk

10ml kakao
397g kondensmelk
300ml brandewyn

Los die koffie en kakaopoeier op in die kookwater. Vermeng alles goed saam en gooi dit oor in 'n gesteriliseerde bottel. Bewaar dit in die yskas. Skud goed net voor opdiening.

EMBASSY ROYAL

ysblokkies
1 deel Drambuie
1 deel lemoensap (of na smaak)

2 dele Amerikaanse whisky
1 deel soet vermoet

Plaas die ysblokkies, whisky, Drambuie en vermoet in 'n drankmenger en skud goed. Gooi die lemoensap by die mengsel en meng goed. Syg die mengsel deur en giet dit in 'n kelkglas.

BRANDY ALEX

ysblokkies
2 dele Crème de Cocoa
neutmuskaat

2 dele brandewyn
2 dele room

Plaas die ysblokkies, Crème de Cocoa en room in 'n drankiemenger en skud goed. Syg die mengsel deur en giet dit in 'n kelkglas. Strooi 'n bietjie neutmuskaat bo-oor.

HARVEY WALLBANGER

ysblokkies
6 dele lemoensap
lemoenskyfie en maraschinokersie vir versiering

2 dele wodka of wit rum
10ml Galliano

Plaas die ysblokkies in 'n mooi lang glas. Voeg die wodka of rum en lemoensap by en roer. Voeg die Galliano oor die agterkant van 'n lepel versigtig in die glas sodat dit bo-op dryf. Versier die drankie met die lemoenskyfie en kersie.

BLOODY MARY

1 deel wodka
skeutjie worcestersous
2 druppels Tabascosous (of na smaak)
knippies suiker (opsioneel)
fyngemaalde swartpeper

3 dele tamatiesap
skeutjie suurlemoensap
ysblokkies
sout na smaak

Skud die wodka, tamatiesap, worcestersous, suurlemoensap en Tabascosous saam met die ysblokkies. Voeg die suiker, sout en swartpeper by. Syg die mengsel deur en giet dit in 'n kelkglas. Roer die mengsel.

HET JY GEWEET?

In die 1880's het die fisies gestremde sinjaalman by Uitenhage in die Oos-Kaap 'n bobbejaan genaamd Jack opgelei en in diens geneem om die sinjaalstelsel te beheer. Jack het hom inderdaad goed van sy taak gekwyd, en is naweke met 'n dop of twee brandewyn beloon.

GRASSHOPPER

ysblokkies
2 dele peperment likeur

2 dele sjokolade likeur
2 dele room

Plaas al die bestanddele in 'n drankiemenger en skud dit goed. Syg die mengsel deur en giet dit in 'n kelkglas.

OPORTO

4 dele port
skeutjie suurlimoensap
sodawater

1 deel van der Hum -likeur
ysblokkies
suurlimoenskyfie (vir garnering)

Giet die port, likeur en suurlimoensap in 'n mengglas en meng dit deeglik. Plaas die ysblokkies in 'n lang glas. Giet die portmengsel oor die ysblokkies en roer dit goed. Voeg die sodawater by en roer. Versier die drankie met 'n suurlimoenskyfie.



WHAT MAKES A DAD

God took the strength of a mountain,
The majesty of a tree,
The warmth of a summer sun,
The calm of a quiet sea,
The generous soul of nature,
The comforting arm of night,
The wisdom of the ages,
The power of the eagle's flight,
The joy of a morning in spring,
The faith of a mustard seed,
The patience of eternity,
The depth of a family need,
Then God combined these qualities,
When there was nothing more to add,
He knew His masterpiece was complete,
And so, He called it ... Dad

HET JY GEWEET?

Suid-Afrika se eerste vingerafdrukafdeling is in 1900 in Pietermaritzburg gestig - 'n jaar vroeër as wat Scotland Yard sy eie afdeling begin het.

DIE BOER SE RAAD VIR GEWONE

KLAGTES:

(Omdat daar so baie is word net die mees algemene klagtes hier aangedui)

AAMBEIE

- Eet papaja saam met die pitte. Net 'n paar pitte op 'n lepel papaja sal die aambeie laat krimp.
- Maak sal van 'n bietjie kanferolie, stysel en Vaseline. Smeer aan aangetaste dele.
- Laat 5ml pietersielie op 250ml warm water trek. Syg deur en drink 2 keer per dag.

ABSESSE

- 'n Skyfie groen tomatie wat oor die abses gebind word, sal help om die infeksie te verlig.
- Gestampde knoffel kan om die abses gebind word. Dit is 'n natuurlike antibiotikum
- Klits eiergeel en sout saam en verf op die abses.

AKNEE

- Smeer aptekers paraffien aan gesig en los vir 5 minute. Was met warm water en seep en dan met yskoue water. Droog goed af.
- Gebruik gelyke hoeveelhede suurlemoensap en water om die vel mee te was.
- Drink elke dag 'n koppie brandneteltee.

ALLERGIE

- Meng 10ml appelwynasyn en 5ml heuning in 'n glas warm water en drink stadig voor elke maaltyd.

ANTIBIOTIKA

- Sluk een huisie knoffel daagliks met 'n glas water.

ARE (VERKALKING)

- Sluk een teelepel wit Vaseline of petroleumjellie twee keer per dag.
- Drink soveel karringmelk of dikmelk as moontlik. Die suurmilk vreet die verkalking weg.
- 1 eetlepel salpeter, 1 bottel wonderkroonessens en 1 bottel kookwater. Gebruik 3 maal per dag 1 eetlepel daarvan.

ARTRITIS

- $\frac{1}{2}$ Teelepel kremetart in 'n glas water op 'n nugter maag, elke oggend.
- 'n Koppie rooibostee soggens en saans met 2 teelepels heuning, 2 teelepels suurlemoen of appelasyn.
- Gebruik "Break Fluid" van motors. Dip dit op die seer plekke. Nie smeer nie.

ASEM (SLEGTE)

- Kou rou pietersielie.
- Drink tee van laventelblare of blomme.
- Kou sade soos anys, koeksaad, dille of vinkel.

ASMA

- Drink 5ml skoon suurlemoensap om die slym te verwyder.
- Drink 'n koppie pietersieliesap vir verligting.
- Maak van 'n blikkie Zambuk-salf pilletjies, so groot soos 'n pinkienael. Rol dit in strooisuiker. Sit dit op 'n velletjie toebroodjie papier in die yskas. Sodoende is dit altyd byderhand tydens 'n aanval. Sluk 2 -3 pilletjies op 'n slag af.

ATLEETVOET

- Spons af met skoon appelwynasyn.
- Gepoeierde knoffel kan ook help.
- Smeer kanferroom aan.

BEDSERE

- Maak hande nat en vryf Sunlight seep (groen koekie seep)in die vel.
- Meng die wit van 'n eier en brandewyn en vryf dit oor die vel waar die bedsere is.
- Sit heuning op 'n stukkie gaas en plak dit oor bedsere.

BLAASONTSTEKING

- Trek kruisement soos tee en drink 'n warm koppie vol.
- Boegoetee of boegoekapsules kan help.
- Meng 5ml appelwynasyn in 250ml warm water en versoet met heuning. Neem 2-3 maal per dag.

BLASÉ

- Kook koolblare in melk en plaas oor die blaas as dit afgekoel is.
- Strooi droë mielieblom oor voetblase.
- Gebruik gerasperde wortel as 'n kompres vir 'n blaas.

BLOEDARMOEDE

- Meng 12.5ml melasse in 'n koppie warm melk en drink dit saans voor slapenstyd.
- Week 30g roosmaryn in 1 liter kookwater vir 5-10 minute. Syg deur en drink 3 koppies per dag.

BLOEDDRUK (HOOG)

- 'n Halwe glas sorghumbier.
- Gerasperde aartappel met 'n koppie warm water daaroor.- drink dit as dit afgekoel het.
- Druk 'n halwe pomelo uit, vul glas verder met limonade.

BLOEDDRUK (LAAG)

- Eet baie liquorice (drop)
- Neem 'n knippie sout op die tong en voel gou-gou beter.
- 1 deel whisky, 3 dele heuning - meng. Neem een kelkie vol elke aand voor slaaptyd.

BLOEDSIRKULASIE

- Knoffel in die dieet bevorder bloedsirkulasie.
- Gebruik roosolie om die liggaam te masseer.

BLOEDVERGIFTIGING

- 'n Knippie gebluste kalk op 'n halwe glas water.
- 'n Skyfie ui kan oor die septiese plek gebind word om die kwaad uit te trek.
- Vat 'n ou linnelap en maak dit goed nat met brandewyn., draai om die plek. Herhaal wanneer die lap droog geword het.

BLOUBLASIE STEEK

- Gooi vleis sagmaakmiddel op. (Tenderiser)
- Neem jou urine en "dab" dit aan. Moenie smeer nie.
- Die sap van 'n alwynblaar.

BRANDBOUDJIES VAN BABA

- Meng 1 eetlepel Vaseline met 1 eetlepel margarien deeglik. Smeer 3 keer per dag aan.
- Koringsemels, water opgegooi, getrek en deurgesyg. Vee die boudjies daarmee af.
- Meng los sinkoksiedpoeier met kasterolie tot 'n salf. Smeer aan.

BRANDWONDE (KLEIN)

- Smeer skoon heuning aan om te herstel en pyn te verlig.
- Gebruik gekneusde koolblare as 'n pap.
- Varsgerasperde wortel kan op die brandwond gesit word. Moenie die wortel skraap voordat jy dit rasper nie.

HET JY GEWEET?

Toe Harry Herber in 1927 sy kontantwinkel in Brakpan geopen het, het hy nie geweet wat om dit te noem nie. Hy het dit eers Cheapermans, daarna Supermans, Biggermans en Brightermans genoem voordat hy op Greatermans besluit het.

BRONGITUS

- Drink 'n mengsel van pietersieliesap en melk.
- Drink 'n wynglasvol wortelsap in die oggend.
- Halwe botteltjie heuning, halwe koppie asyn, halwe teelepel rooipeper. Meng alles saam en gebruik.

BYTE EN STEKE

- 'n Skyfie papaya kan oor die steekplek geplaas word.
- Maak 'n pasta van hawermout en water aan en smeer oor die bytplek.
- Druk 'n koekie seep in 'n flou ammoniakoplossing en vryf oor die bysteek.

DIARREE

- Eet elke 2 uur geskilde, gestoofde appel.
- Drink 'n glas warm rooiwyn.
- Kook 750ml water en laat afkoel. Roer 5ml sout en 5ml suiker by. Neem kort-kort 'n slukkie hiervan.

DRAADWURM

- Eet 2-3 keer per dag gerasperde kool.
- Verpoer aalwynkristalle, meng met water en voeg bietjie alkohol daarby. Drink vir 'n kitskuur.
- Drink wildealstee met heuning.

DUISELIGHEID

- Voeg 5-10ml appelmynasyn by 'n glas warm water en versoet met heuning. Drink stadig.
- Stoom met gekneusde koljandersaad op kookwater.
- Buk vooroor, sodat jou kop laer as jou hart is.

EKSEEM

- Kook 'n klompie viooltjieblare, laat afkoel en syg deur. Spons die ekseemgebied met die water af.
- Kap die groenste gedeelte van koolblare en gebruik in 'n warm kompres op die ekseem.
- Neem 1 botteltjie kokosneut olie, meng met "zink ointment" poeier tot 'n sagte salf. Smeer aan en laat staan. Moenie gou afwas nie. Bly aansmeer tot genees.

ENKELS

- Gebruik 'n voetbad waarin Engelse sout opgelos is vir geswelde enkels.
- Skrop dit met 'n borsel in lou water. Druk droog met 'n handoek, en smeer terpentyn aan. Vryf tot dit lekker warm is. Dit is baie goed.

FLOUTE

- 'n Halwe teelepel rooilaventel met koue water.
- Duiweldrekkdruppels. 20-30 druppels op suiker of in 'n halwe kelkie water.
- 5ml heuning met 'n knypie kaneel daarin.

GAL

- 3 pakkies Engelse sout, 1 bottel Rose's lemmetjiesap. Neem 1 eetlepel in 'n koppie kookwater op 'n nugter maag.
- Drink 'n mengsel van beet-, wortel- en komkommersap.
- 1 koppie wit suiker met 1 eetlepel koeksoda. Drink 1 eetlepel vol op 'n nugter maag.

GASTRITUS

- Eet blaarslaai. Die hoë mineraalinhoud help.
- Rou aartappel help.
- Sluit aarbeie by die dieet in.

GEELSUG

- Eet elke dag minstens 125ml gekapte pietersielie.
- Gestampde koljander en op kookwater getrek. 1 teelepel op 'n dag.
- 2 eetlepels swart sterk tee, 1 eiergeel, 1 eetlepel lewensessens. Roer goed en drink. Kinders moet net die helfte drink.

GEWRIGTE

- Aarbeie in die dieet sal pyne uit die gewrigte hou.
- Maak watte wat met olyfolie nat en sit dit op die pynplek, draai verband om. Dit help beslis.

GRIEP EN VERKOU

- Drink skoon pomelosap
- Meng suurlemoensap, heuning en knoffel saam en drink.
- Drink 'n glas wortelsap in die oggend.

GROOTTOONKNOBBEL

- 'n Warm smeerwortelpap sal help.

HARDLYWIGHEID

- Neem 5ml olyfolie met maaltye.
- Eet 5m heuning teen slaapyd.
- Drink 5ml swart melasse in 'n glas warm melk teen slaapyd.

HARE WAT YL GROEI

- Kasterolie aansmeer, tesame met roosmaryn wat in vet gebraai is.
- 1 eetlepel paraffien, 1 eetlepel brandewyn en 1 eetlepel kasterolie. Meng goed en smeer aan hare.

HIK

- Drink 5ml appelynasyn met bruinsuiker gemeng.
- Drink vars lemoensap.
- 1 teelepel gerasperde neut in 'n glas melk.

HOES

- 6 druppels lampolie in 1 glas koue melk.
- Neem 1 teelepel heuning met 'n paar druppels asyn drie maal per dag.
- Neem 'n ui wat in 'n glas sal pas. Vul glas met kouewater. Neem 1 kelkie vol wanneer hoes erg is.

HOOPYD

- Sit 'n skyfie rou aartappel op die voorkop.
- Vryf vars basielkruidblare op die slape.
- Sit 'n koue nat lap op krop van maag en 'n warm flennielap daaroor.

HOEKOORS

- Neem net petroliumjellie en smeer elke keer diep in die neus.
- Masseer die kop van jou groottoon om op te hou snuif.
- Drink wildealstee.

JEUK

- Wend vars suurlemoensap aan.
- Voeg 250ml hawermout by jou badwater.
- Smeer gebreekte hotnotsvyblare aan.

JIG

- Maak 'n pasta van Maizena. Plaas dit op seer plek. Maak toe met lap of verband.
- Smeer lynolie aan.
- Week watter in vars uitgedrukte suurlemoen. Plaas op seer plek. Maak toe.

KARKATJIE

- Pak warm gestoomde koolblare oor die oog.
- Kappertjieblare werk goed.
- Vee saggies oor die oog met 'n heel stuk neutmuskaat.

KEEL

- Gorrel met koolsap.
- Drink 'n koppie anysseedte.
- Drink 250ml warm melk met 5ml fyn kaneel daarin.

HET JY GEWEET?

Die eerste elektriese batterye is in 1800 gemaak deur Alessandro Volta, van wie se nam die elektriese eenheid "volt" afgelei is.

KLIERE

- 'n Pap van gerasperde rou seldery en lynolie kan aangewend word.
- Gebruik 'n bronkorspap teen klierversteurings.

KNEUSPLEKKE

- Smeer asyn aan 'n blou gekneusde vel.
- Smeer warm kasterolie aan.
- Wend 'n kompres van appelasynwyn aan.

KOORS

- Drink vars pomelosap om koors af te bring.
- 'n Knypie blousel in melk help om die koors te breek.
- 3 huisies knoffel met 'n bietjie kruisement op asyn getrek.

KOORSBLARE

- Smeer met vanilla essens.
- Smeer Vicks aan sodra die koorsblaar begin.
- Smeer roulynolie aan met tussenposes.

KRAMPE EN PYNE

- Voeg 250ml Engelse sout by jou badwater.
- Verhit appelblare en wend aan as pap.
- Drink 'n kwart teelepels kremetart op 'n halwe glas water.

LARINGITIS

- Stoom met bloekomblare op kookwater.
- Eet 'n bakkie gebakte appel met botter en heuning.
- Pietersieliesap in melk kan help.

LEWERPROBLEME

- Eet gereeld aarbeie en geelwortels.
- Aspersies, appels en bronkors verbeter lewerfunksie en dit kikker dieselfde tyd die gestel op.
- Vermy kool, blomkool en winterblomkool tydens 'n lewer aanval.

LIDDORINGS EN EELTE

- Smeer blousel aan wat fyngemaak is.
- Hou dit in warm water. Sny die liddoring af en lê blare van die klimop (Ivy) daarop.
- 2dele kasterolie en 1 deel jodium. Meng en smeer aan.

MANGELONTSTEKING

- Gorrel met 'n aftreksel van 60ml marjolein en 250ml kookwater.
- Sit 5-10 druppels turlington op 'n teelepels suiker en suig daaraan.
- Een eetlepel aptekersparaffien op een bottel gekookte water. Skud goed en gorrel gereeld daarmee.

NAARHEID

- 1 teelepels koeksoda of 2 teelepels Engelse sout.
- Naeltjie, kruisement of sitroentee.
- Eet baie pietersielie en bronkors.

NIERE EN BLAAS

- Eet gereeld appels.
- Kou nartjiesade.
- Eet knoffel in botter gesmoor en met heuning gemeng om nierprobleme teen te werk.

HET JY GEWEET?

Die baie gesogte, sagte karakoelpels word verkry van die velle van pasgebore karakoellammers, waarmee Namibië en in Suid-Afrika se droë noordwestelike dele geboer word. Die woord karakoel, wat "swart meer" beteken, is afgelei van die Groot Kara Koel-meer in Tadjikistan in Sentraal-Asië, waar die ras ontstaan het.

OË (BLOU OOG)

- Smeer 'n titseltjie asyn aan die oog.
- Hou gerasperde wortel in gaasdoek oor die beseerde oog.

OË (GESWELDE OË)

- Drink soggens 'n klein glasie komkommersap.

OË (INFEKSIE EN ONTSTEKING)

- Gooi die wit van 'n eier op 'n stukkie watte en bind dit vas op die oog.

OË (MOEË OË)

- Behandel met kompresse van kamilletee.

OMLOOP

- Smeer ink of blousel daaraan.
- Smeer klapperolie met blomswael gemeng daaraan.
- Smeer met borakspoeier.

OOR ONTSTEKING

- Voeg 'n druppel knoffelsap by 5ml loutwarm olyfolie en drup dit in die oor.
- Week watte in pietersieliesap vir 'n oorprop.
- Maak 'n wattetjie nat met brandewyn en plaas in die oor.

SINUSITIS

- Masseer die aangetaste dele saggies met 'n halwe suurlemoen.
- 'n Warm kompres met koolblare help.
- Kou 'n stukkie heuningkoek.

SKILFERS

- Gebruik 'n halwe suurlemoen se sap in 250ml warm water om af te spoel na sjampoo.
- Was jou hare met blouseep en spoel met soutwater af.
- Was jou hare in 2 teelepels koeksoda in 'n liter water.

SLAAPLOOSHEID

- 'n Glas karringmelk voor slaptyd bevorder die nagrus.
- Maak 'n drankie van 10ml heuning, 250ml warm melk en 5ml fyn kaneel.
- Drup 'n bietjie marjoleinolie op jou kopkussing.

SONBRAND

- Koue swart tee kan help.
- Koue vars jogurt op die vel kan help.
- Meng bietjie koeksoda met vars melk en smeer aan.

SOOIBRAND

- Kou 'n stukkie tandepasta.
- Eet 4-5 amandels as dit pla.
- Eet 'n teelepel witsuiker.

SPIERKRAMPE

- Neem 10ml heuning per dag.
- Smeer met kanferolie.
- Masseer aangetaste dele met Lennon se sterksalf.

HET JY GEWEET?

Die eerste dubbeldekkerbusse (1850's) was enkeldekkers met passasiers wat op die dak gesit het. Passasiers het rug-teen-rug gesit. Later het die moderne sitplekke gevolg sodat mense agter mekaar gesit het. "Kuisheidsplanke" is langs die kante van die boonste dek aangebly om te keer dat mans die enkels van die vroue op die boonste dek sien.

SPYSVERTERING

- Kamilletee help teen slegte spysvertering.
- Molslaaitee kan spysvertering bevorder.
- Eet kappertjie blare of blomme.

STUIPE

- As 'n kind stuipe kry, sit hom in 'n skottel koue water. Dit breek dadelik die stuipe.
- Smeer die polse en gesig met brandewyn en veral onder die voetsole. Kan 'n bietjie vir die kind ingee.

VOEDSELVERGIFTIGING

- Meng 10ml appelmynasyn in 'n glas warm water. Versoet met heuning na smaak. Drink stadig.

VOGAFDRYWERS

- Drink die water waarin aspersies gekook is.
- Voeg bronkors en seldery by die dieet.
- Eet elke dag 'n handvol sonneblomsaad.

VOMEER

- Rooster 'n sny brood baie goed, laat trek soos tee en gee water om te drink.
- 'n Teelepel kalkwater help.

VRATTE

- Vratte kan versmoor deur dit toe te plak met pleister.
- Smeer pienk of rooi naelpolitoer aan. Dit moet die gekleurde soort wees, nie deurskynend nie.
- Vee die binnekant van 'n piesangskil daaroor.

WARM GLOEDE

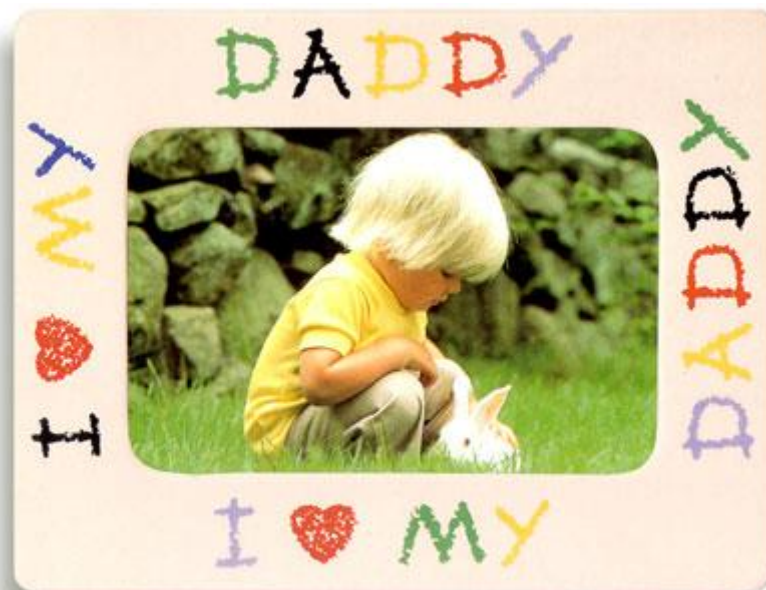
- 10 druppels bruindulsies op 1 eetlepel water op nugter maag.
- 1 pakkie Engelse sout, $\frac{1}{2}$ pakkie kremetart op een bottel water. Drink 'n koppie vol elke môre.

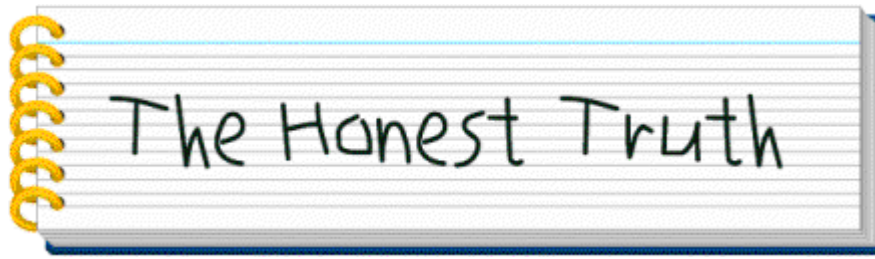
WINDERIGHEID

- Drink kruienaeltjies getrek in kookwater.
- Eet baie papaja.
- Meng 5ml fyn kaneel in 250ml warm melk. Drink stadig.

WINTERSHANDE EN VOETE

- Week jou voete in 'n skottel soutwater.
- Verdun gliserien met bietjie warm water en smeer aan.
- Smeer skoon Dettol aan.





1. The nice men are ugly.
2. The handsome men are not nice.
3. The handsome and nice men are gay.
4. The handsome, nice, and heterosexual men are married.
5. The men who are not so handsome, but are nice men, have no money.
6. The men who are not so handsome, but are nice men with money think we are only after their money.
7. The handsome men without money are after our money.
8. The handsome men, who are 'nt so nice & somewhat heterosexual, don't think we are beautiful enough.
9. The men who think we are beautiful, that are heterosexual, somewhat nice and have no money, are cowards.
10. The men who are somewhat handsome, somewhat nice and have money and thank God are straight, are shy and NEVER MAKE THE FIRST MOVE!!!
11. The men who never make the first move, automatically lose interest in us when we take the initiative.

NOW...WHO UNDERSTANDS MEN?!?!