

# DIE SKAPIESKOOLOOL



Cooking with lamb



cooking\_with\_lamb



Healthy Meat



Healthy Meat -  
by Lamb and Mutton SA



www.cookingwithlamb.com

## GROOT NUUS: Die SPRINGBOKKE sê ja vir SKAAPVLEIS!



1

Hou hulle slim en propvol Vitamien B

Hou hul spiere sterk sodat hulle baie drieë kan druk

4

2

Vir 'n gesonde hart met 'n goeie balans, goeie vette

Gee hulle energie om elke dag te oefen

5

3

Hou hulle gesond dat hulle nie siek word voor 'n belangrike wedstryd nie

Hou hul magies vol sodat hulle nie gemorskos eet nie

6



# SKAAPVLEIS moet deel vorm van 'n gesonde leefstyl en dieet

'n Gelukkige lewe is gebaseer op 'n gesonde lewe!



Die riglyne is die volgende:

## 1 Geniet 'n verskeidenheid kossoorte

Sorg dat jy elke dag kos uit AL die voedselgroepe eet. Bly gesond deur vars voedsel in al die kleure van die reënboog te eet.



## 2 Sluit styselkos by meeste maaltye in

Styselkos gee vir ons energie. Kies dus volgraan en bruin stysel vir heilsame voedingstowwe en vesel wat help om jou langer vol te laat voel.



## 3 Vis, hoender, maer vleis of eiers kan elke dag geëet word

Dierlike kosse is die beste bronne van proteïene. Dit sorg dat ons liggame gesond bly en goed groei. Hierdie soort kos kan elke dag geëet word om ons liggame sterk te maak en ons verstand skerp en helder te hou.



## 4 Eet elke dag baie vrugte en groente

Vrugte en groente is heerlik en baie voedsaam. Dit is uiters noodsaaklik vir goeie gesondheid. Vrugte en groente kan by enige maaltyd ingesluit word of op hul eie as versnapering tussen maaltye geniet word.



## 5 Eet gereeld droë boontjies, splitertjies, lensies en sojabone

Hierdie kossoort (ook "peulgewasse" genoem), kan maklik by stowegeregte, slaai en sop gevoeg word om die proteïene daarin aan te vul. Peulgewasse vorm die hoofbestanddeel in eksotiese vegetariese geregte soos "houmos" en "falafels". Hierdie produkte verskaf broodnodige vesel aan die dieet en behoort gereeld ingeneem te word.



8

## Eet klein hoeveelhede vet en kies liever plantaardige olies bo harde diervet

Nie alle vette is sleg vir ons nie en ons behoort elke dag sekere vette in te neem. Dit is ook belangrik om die regte soort olie te kies. Olyf- en canola-olie is goeie olies om vir kook en bak te gebruik.



9

## Gebruik min suiker en eet min kos en koeldrank wat baie soet is

Koeldrank, lekkergoed en meeste vrugtesappe bevat baie suiker. Bêre hierdie kossoorte vir spesiale geleenthede. Moenie in die gewoonte kom om soetgoed elke dag te eet of te drink nie.



10

## Drink baie skoon en veilige water

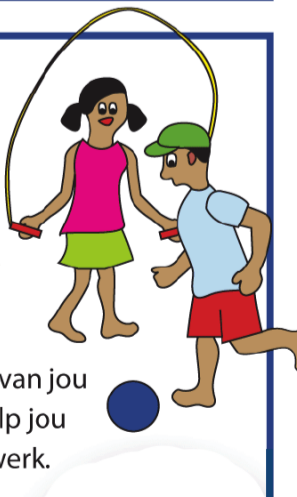
Water is noodsaaklik vir alle lewe op aarde, ook vir jou liggaam. Drink dus genoeg skoon en veilige water elke dag.



11

## Wees aktief!

Hou jou liggaam gesond deur aktief te wees. Oefening kan pret wees, vat jou hond vir 'n stappie, neem deel aan sport, dans op die maat van jou gunsteling musiek of help jou ouers om in die tuin te werk.





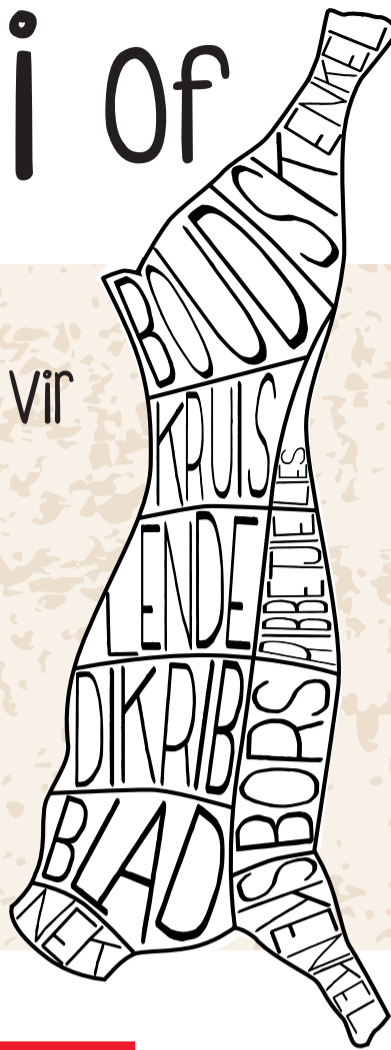


# Braai of Potjie?



## Lekker skaapvleissnitte vir braaivleis:

Lende (tjops)  
Kruis (tjops)  
Dikrib en rib (tjops of heel)  
Ribbetjie (heel of los ribbetjies)  
Lies (gemarkteer)  
Boud (ontbeen)



## Lekker skaapvleissnitte vir potjiekos:

Skenkels  
Ribbetjies (los ribbetjies)  
Nek (heel of skywe)  
Blad (opgesny)



vir ma's en pa's

## ”Pak ’n Potjie”

vir ’n gebalanseerde maaltyd vir die hele gesin

Potjiekos is ’n regte egte Suid-Afrikaanse dis wat gewoonlik gedurende ’n geselligheid buite op die kole in ’n swart potjie gemaak word. As

’n mens die regte bestanddele gebruik, soos verskillende kleure groente en lekker skaapvleis, is potjiekos ’n perfekte, gebalanseerde maaltyd!

**Jy moet ’n potjie onderstebo benader, begin van onder by die kole en werk boontoe soos in die prentjie.** Die hoeveelheid en tipe bestanddele wat

jy wil bysit, hang van jou en jou gesin se voorkeure af! Elke mens se potjie is anders, hoe meer jy potjie maak, hoe beter sal jy raak en weet wat vir jou werk!



**Stap 5** - Sodra die harde groente sag is, kan jy die sagter groente heel bo pak. Vir ’n lekker bederf kan jy ’n koppie appelkooskonfyt of blatjang bo op die sagte groente gooi. Sit die deksel nou weer terug en wag so 30 minute dat die sagte groente kan gaar word en die konfyt of blatjang kan deursmelt.



**Stap 4** - Pak nou al die harde groente in lae oor die vleis, gooi dit toe met vleisaftreksel of bruin uie sop, drie koppies rooiwyn, en ’n koppie Worcester- of Soya-sous (die sous moet die groente mooi toemaak). Sit die deksel op en wag dat die potjie vir so ’n uur kan prut voor jy weer die deksel afhaal (MOET NIE ROER NIE).



**Stap 3** - Verbruin die uie, wortels en vleis in ’n bietjie olie, roer dit vinnig dat dit nie brand nie! Laat die vleis, uie en wortels in hul eie vloeistof prut tot al die vloeistof weg is.



**Stap 2** - Sit die pot op die warm kole, gooi bietjie olie in, laat dit warm word en ’n lagie in die pot maak.



**Stap 1** - Maak seker jy het heertyd genoeg, warm, gloeiende kole om onder die potjie te sit. Hardekool hout is die beste vuurmaakhout vir potjie want dit brand langer.



Cooking with lamb



cooking\_with\_lamb



Healthy Meat



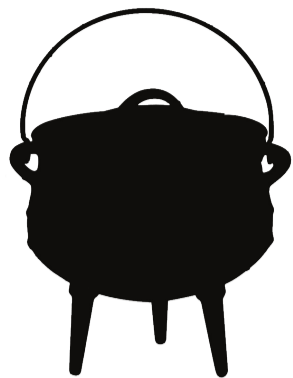
Healthy Meat -  
by Lamb and Mutton SA



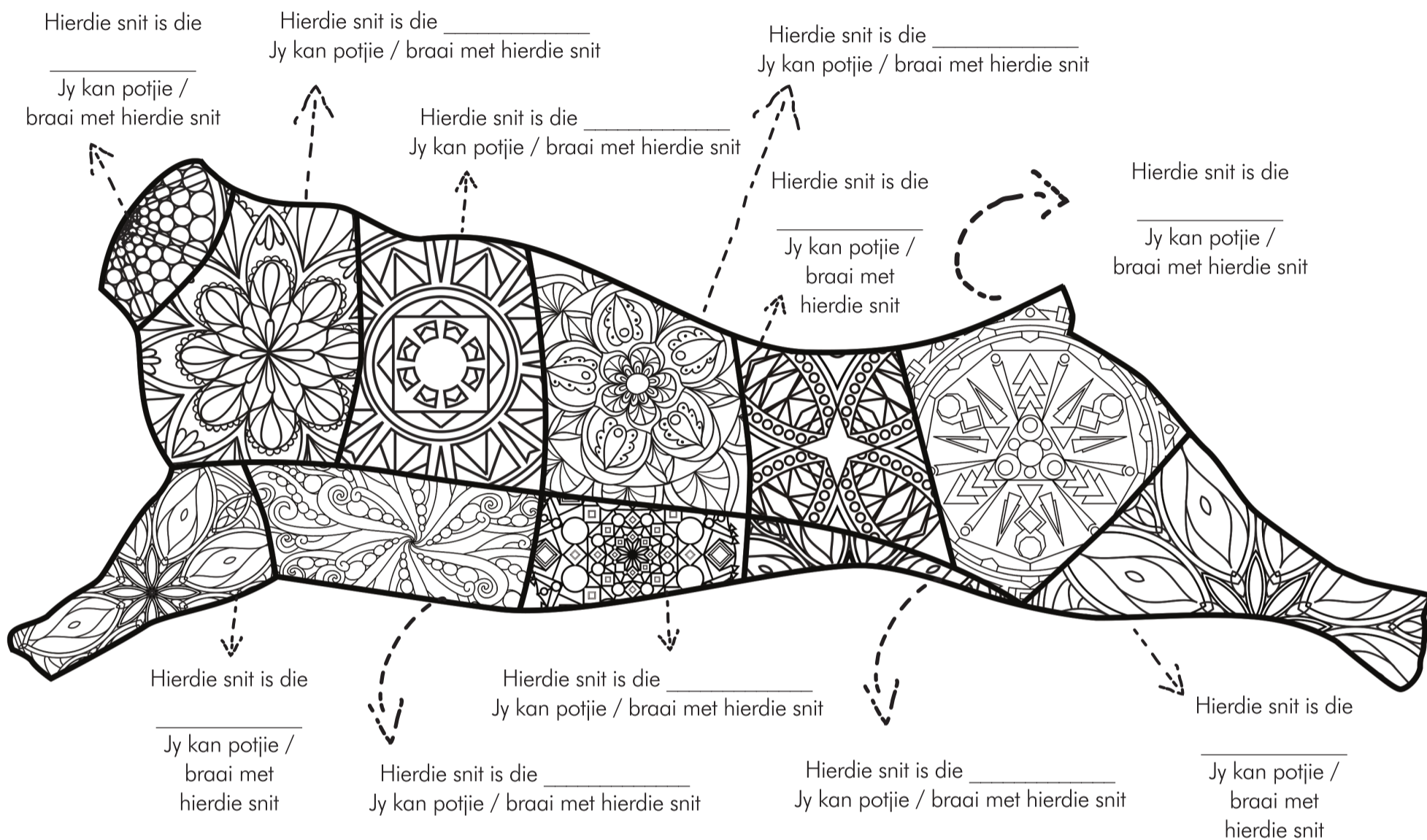
www.cookingwithlamb.com







# POTJIE of braai?



## maak jou eie SKAPIE by die huis

### Wat het jy nodig?

- Watte
- Papier of karton
- Viltpen
- Inkleurpotlode
- Skêr
- Gom

1. Op 'n papier of karton, omlin jou hand met 'n viltpen
2. Kleur die skapie in
3. Knip die skapie uit en smeer lekker baie gom
4. Plak die watte op die gom-gedeelte

