

gings soos tartrastien.
 Visser lewer volgende naweek 'n praatjie oor die onderwerp by die uitstalling van natuurlike en organiese produkte (lees die kassie).



Sue Visser

UITSTALLING

'n Uitstalling van natuurlike en organiese produkte vind van Vrydag 25 Junie tot Sondag 27 Junie in die Sandton-konvensiesentrum plaas. Daar sal talle kleurrike uitstillings van kos en drinkgoed wees en besoekers sal ook van die produkte kan proe.

Produkte soos organies-geproduseerde vleis, vrugte en groente, asook vrugtesap, graankos en nougat word bekend gestel.

'n Konferensie oor temas soos geprosesseerde organiese kos, soja, organiese vleis, en organiese wyn, word terselfdertyd gehou.

Die doel van die uitstalling is veral om die publiek in te lig oor 'n gesonder manier van eet.

Om meer uit te vind oor hoe om volgens jou spesifieke bloedgroep te eet, asook gesond eet in die algemeen, besoek die Nature Fresh-stalletjie by die uitstalling.

Vir meer inligting, bel Susan by ☎ 011 452 7657 of Caroline by ☎ 011 805 5348 of besoek die webwerf www.naturefresh.co.za



'n Heerlike, gesonde pastei sonder eiers.

Foto's verskaf

Nog 'n pad na gesonder eet

Stap 1: Bepaal jou bloedgroep.
Stap 2: Neem die regte besluite volgens jou bloedgroep.

Regte kossoorte vir bloedgroep A

Gort, hawer, rogmeel, sonneblomsaad, sojabone en -melk, die meeste vrugte, blomkool, komkommer, pampoen, koffie, wyn, jogurt, hoender, forel, alle mielieprodukte, die meeste bone en peulgewasse.

Vermy: Te veel melk, botter, piekels, die meeste suiwelprodukte

(behalwe jogurt), beesvleis, oesters, kekererfjies, lemoene, papaja's, kool, aartappels, patats, swart olywe.

Regte kossoorte vir bloedgroep B

Gort, hawer, lensies, die meeste vrugte en groente, die meeste suiwelprodukte, beesvleis, lamsvleis, kalkoen en volstruis.

Vermy: Alle koring-, mielie- en rogprodukte, lensies, kekererfjies, bokwiel, hoender, eend, oesters,

krap, kreef, mossels, forel, avokado, klapper, grondboontjies, sesamsaad, sonneblomsaad.

Regte kos vir bloedgroep AB

Alle koringprodukte, gort, hawer, rogmeel, sojabone en -melk, lensies, appels, appeltjies, peer, papaja's, aarbeie, meeste groente, wyn, meeste suiwelprodukte, rootvleis, aartappels, pampoen.

Vermy: Mielieprodukte, kekererfjies, sorgum, bokwiel, klapper,

sonneblomsaad, sesamsaad, soetrissies, piessangs, lemoene, radysse.

Regte kossoorte vir bloedgroep 1

Hawersmeels, rogmeel, papaja's, koefawels, mango's, patats, tantes, pampoen, rootwyn, alle vleis, meeste seekosse, sesamsaad, botties.

Vermy: Alle koring- en mielieprodukte, aartappels, klapper, lensies, lemoene, naartjies, meeste suiwelprodukte, perejogurt, calamari, nie bone, grondboontjies.

Verwerk met 'n handmenger in klein houer. Voeg gekapte ui, geurmiddel en krutie na smaak by.

KAASKOEK SONDER EIERS MET TUNA, TOFU OF FETA

50 ml rysmeel
 50 ml rog-, erfjies- of sojameel
 5 ml koeksoda
 5 ml kruisout
 20 ml olyfolie

1/2 blikkie tuna in olie (gedreineer of 1/2 koppie feta of tofu
 100 ml gekapte ui, seldery en pieterselle

30 ml suurlemoensap
 50 ml warm water
 Roer die droë bestandele in die olyfolie.

Voeg tuna en ui, seldery en pieterselle by.

Roer die suurlemoensap me water by en wag tot mengsel rys.

Gooi in gesmeerde bak en bak in warm oond (200° C) vir 15 minute of tot binnekant ferris.