

JANUARIE 2022

PRODUK KATALOGUS

Bloemfontein | Boshof | Kimberley | Orania



**Groen
Oetrou**
HERLEEF - HERBOU

GroenGetrou is 'n lewenswyse
So gesond as moontlik
So natuurlik as moontlik
So lekker as moontlik!

GROENGETROU

INHOUD

Waarom GroenGetrou.....	1
Weiveld Produkte.....	4-9
• <i>Hoender</i>	4-5
• <i>Eiers</i>	6-7
• <i>Lam</i>	8
• <i>Bees</i>	9
Spenskas.....	10-12
Koskulture.....	13
Medisynekas.....	14
Huishoudelik.....	15
Kwekery.....	16

Waarom GroenGetrou?

ONS REISTOG NA: HERLEEF - HERBOU

Geagte GroenGetrou kliënt

GroenGetrou is 'n lewenswyse. Dit is 'n keuse om 'n verskil in jou en jou eie mense se gesondheid en omgewing te maak.

Deur ons **GroenGetrou**-lewenswyse is ons toegewy aan dit wat eg, goed, gesond en nuttig is. Ons werk graag mee om mens, dier en natuur op te bou en te laat *herleef*.

Ons is passievol oor die plaaslewe, heilsame kos en gesonde alternatiewe oplossings vir elke dag se uitdagings. Ons deel graag die ontdekkings en ervarings wat ons op hierdie reis teëkom.

Dink saam met ons **GroenGetrou**! Help *herleef* en *herbou*, sodat ons elke dag 'n geseënde mandjie en bakskottel mag ontvang.

Kom neem saam met ons deel aan die opwindende proses om terug te keer na die natuur, sodat ons saam die goeie van die land kan geniet.

Vriendelike groete



Hendrik & Tindie



063 060 7586 (Kantoor)
083 689 2620 (Hendrik)
082 680 2808 (Tindie)



groengetrou@gmail.com



Voorsiening van ons **GroenGetrou** produkte is seisoenaal.

Wanneer bestellings by ons geplaas word, wag asseblief vir die faktuur waarop die beskikbare items aangedui sal word.

GroenGetrou streef na gehalte in alle opsigte, maar in die geval van 'n menslike misstap, vrywaar ons onself van enige leemtes of gevolge van ons produk of inligting. Al doen ons alles in ons vermoë om die beste produk en advies te lewer, vervang dit nie die kundigheid van 'n geneesheer nie. Die gebruik van ons produkte en raad is en bly die verbruiker se keuse. Ons hoop dat ons produkte en woorde tot seën sal wees.



Alles het sy bepaalde uur, en vir elke saak onder die hemel is daar 'n tyd ...

GroenGetrou doen graag so besigheid:



Lekker loer na ons pryslys!



Stuur u bestelling na groengetrou@gmail.com of 063 060 7586 en meld asseblief u area.



Ons sal die beskikbaarheid van produkte bevestig en afleveringsopsies bespreek.



U sal 'n rekening ontvang, wat elektronies betaalbaar is. Sodra ons die bedrag ontvang het, sal die bestelling sorgvuldig opgemaak word.



Bestellings kan tot en met 10 werksdae neem voordat dit gereed is vir versending.



'n Gratis afleveringsdiens is beskikbaar vir Boshof, Kimberley, Bloemfontein en Orania areas.



Weiveld Hoender

SÓ BOER ONS BRAAIKUIKENS

Die braaikuikens word vir die eerste twee tot drie weke van hulle lewens onderdak, in ons knus kuikenkamer vertroetel. Sodra hulle die geel donsies afgeskud het en sterk genoeg is, word hulle op die weiveld in verskuifbare hokke geplaas. Die hoenders word elke dag na 'n nuwe, skoon porsie weiding geskuif. Hierdie **holistiese boerderypraktyk** speel 'n sentrale rol in die bemesting en opbouing van ons weiveld. Van dagoud kuiken tot amper 9 weke-oue hoender word daar nooit enige groei-hormone of antibiotika gegee nie. Ons maak gebruik van 'n spesiaal geformuleerde GM-vrye voer wat die **optimale gesondheid** van die hoenders verseker.

Die resultaat is **groot, gesonde** en **smaaklike** hoenders. Dit wat ons aanvanklik net vir eie huishoudelike gebruik produseer het, het oor die jare gegroei tot iets groters. Ons verskaf sedert die jaar 2015 heilsame hoender aan tevrede klante.

Geen water word ingespuut nie.

GroenGetrou produkte bevat geen MSG, suiker, bestraalde speserye of kunsmatige versoeters nie.



Organics






Weiveld Hoender is beskikbaar in interessante verwerkte vorme soos wors en gerookte filette, maar ook heel of opgesny in porsies.



Filette (4 per pak)	R90 - R140
Boude (6 per pak)	R90 - R120
Dye (4 per pak)	R110 - R150
Vlerke (8 per pak)	R80 - R100
Heel hoender, rond (gemiddeld 2.5 kg)	R150 - R235
Heel hoender, plat (gemiddeld 2.2 kg)	R150 - R200

Benaderde pryse word per pak gegee. Elke individuele pakkie verskil in gewig en word geweeg met bestelling.



Gerookte filette (2 per vakuumpak)	R75 - R100
Hoenderwors (+/- 500 g per pak) (suikervry, MSG-vry, skaapderms)	R60 - R80

Appelkooskerrie / Heuningmosterd / Kaas & Bees-spek / Knoffel & Kaas / Olywe, Feta & Roosmaryn



Nekkies (10 per pak)	R32 - R42
Lewer (+/- 8 lewertjies per bakkie)	R40 - R50
Hartjies (+/- 500 g per pak)	R15 - R20
Magies (+/- 500 g per pak)	R17 - R25
Vleiserige bene (+/- 2 kg per pak)	R60
Koppe (5) & Pote (10)	R25



Weiveld Eiers

ONS HENNESTORIE

Alles het 'n doel en 'n rede op die plaas en so moet ook die lêhenne hul brood en botter verdien. Die henne se primêre rol is om die weiveld te bewerk en om eiers te produseer. Wanneer die henne skrop, versprei hulle nie net mis nie, maar bring dormante sade na die grondoppervlak, net soos voëls in die natuur doen. Ons maak gebruik van doelgemaakte verskuifbare hoenderhokke, elektriese nette en 'n rotasie-weidingsplan. Die henne word elke paar dae geskuif, ontvang twee maal per dag voer en die eiers word daaglik uitgehaal.

Daar word spesiale aandag aan die henne gegee. Ons dagoud kuikens se bekkies word nie geknip nie en hulle geniet die buitelig vanaf 'n vroeë ouderdom. Lekker groot A-raam stallasies dien as klimrame en slaapstokke. Op 16 weke-ouderdom, verwerf hulle die titel "punt-van-lê henne". Hulle is dan oud genoeg om na die eiermobiele in die veld geskuif te word. Vir die res van hulle lewens op die plaas kan hulle vry rondloop en pure hoender wees!

Ons maak deurgans gebruik van hoë gehalte voer. Geen geneties gemanipuleerde grane word gebruik nie en ook geen antibiotika of hormone word toegedien nie.



Organics



Groen
Getrou



18 eiers

R58

30 eiers

R90

Dubbelplaat met 60 eiers

R175

Midi boks eiers
(15 dosyn)

R515

Maksi boks eiers
(30 dosyn)

R1000

Grootmaatpryse is op aanvraag beskikbaar.

HOE VERSKIL WEIVELD EIERS VAN KOMMERSIËLE EIERS?



Volgens verskeie studies, bevat weiveld eiers ongeveer:

- Twee maal soveel vitamien E
- 35 - 40% meer vitamien A
- Twee na drie maal soveel Omega-3 vetsure
- Minder as helfte Omega-6 in verhouding tot Omega-3
- Drie tot vier maal soveel vitamien D





Roivleis so **gesond** en eg Suid-Afrikaans as kan kom!

Ons Meatmaster skape loop **vry** in die Vrystaatse vlaktes. Die lammers word op ongeveer 90 dae ouderdom gespeen en word sonder enige groeihormone, antibiotika of diereproteïen grootgemaak.

Die smaak van die vleis is fantasties!

Voorraad is beperk. Plaas gerus u naam op die waglys!

Halwe lam (+/- 12 kg)

R130 p/kg

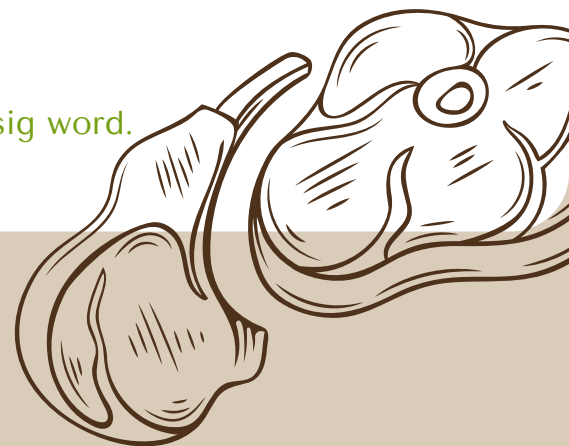
1 heel lambsboud

1 heel rib

Tjops

Kookvleis

Die snitte kan op versoek gewysig word.



Organics

GEEN GROEIHORMONE



GEEN ANTIBIOTIKA





Ons beeste loop **vry** en **wei** in die veld.
Geen antibiotika of groeihormone
word toegedien nie.

Benaderde pryse word **per pak** gegee.
Elke individuele pakkie verskil in gewig en word
geweeg met bestelling.
Bestellings is gereed +/- 1 week ná slagdatum.

Bene (Beesbene, gemiddeld 1.2 kg per pak)

Koolvleis (Skaapvleis, gemiddeld 1.2 kg per pak)

Maalvleis

(Beesmaalvleis, gemiddeld 1 kg per vakuumpak)

Tans nie beskikbaar nie.
Ons stuur 'n kennisgewing
sodra daar weer te koop is.

(Beesdopkkiesvleis gesny met Top Side / Beaal vir
ghoelasj; gemiddeld 1 kg per vakuumpak)

Wors: (Bees) met koljander

(Dun beeswors met skaapvet en tradisionele nie-
bestraalde speserye; geen MSG of suiker; gemiddeld
500 g per pak)

Wors: Knoffel, kaas & kruie

(Dun beeswors met knoffel, cheddar, nie-bestraalde
kruie en skaapvet; geen MSG of suiker; gemiddeld
500 g per pak)

Gerookte sout beesvleis

(Bees Top Side, tuisgepekel met Himalajasout en
heuning, warm gerook en vakuumpak; gemiddeld
1.5 kg per stuk)

Organics

GEEN
GROEIHORMONE



GEEN
ANTIBIOTIKA





Rou heuning

500 g bottel

R86

3 kg emmer

R460

Seisoensoorte beskikbaar:



Rou uieheuning 3 kg emmer

R360

Uieheuning het 'n eiesoortige geur en is ideaal om in kos of natuurlike medisyne te gebruik.



In 'n by se leeftyd, vervaardig hy omtrent 1 teelepel heuning.



Heuningbye werk op verskillende plekke en by allerhande soorte bloeisels deur die jaar. Die heuning word geoes nadat die bye sekere areas bestuif het, vandaar die verskeidenheid geure. Heuning se natuurlike smaak en tekstuur verskil.

Dit maak elke druppel uniek!



Heuning word geniet as 'n soet bestanddeel in voedsel en drankies, maar word ook medisinaal gebruik as teenmiddel, salf op wonde, in gesigbehandelinge en meer. Dit bevat antibakteriese, antiseptiese en anti-inflammatoriese komponente. Heuning versterk die immuunstelsel. Dit is ryk aan anti-oksidante, vitamienes en minerale wat 'n string voordele inhou!

Rou heuning is nie verhit nie.



Só word waardevolle ensieme en kwaliteite in die heuning behou.





Himalajasout 3 kg

R150

Fyn, pienk Himalajasout

Kakao: Medium 1 kg

R90

Medium kakao, onversoet

Kakao: Donker 1 kg

R125

Donker kakao, onversoet

Tefmeel 1.5 kg

R110

*Steengemaalde bruin tefmeel: glutenvry;
veselryk; hoog in yster, kalsium,
magnesium en proteïen*





TEF-WAFELS

BESTANDDELE

- 2 koppies tefmeel*
- ½ t aluminium-vrye koeksoda*
- 1 t kremetart
- 1 t kaneel
- 1 t Himalajasout*
- 3 - 4 Weiveld Eiers*
- 3 E klapperolie / botter
- 2 koppies water / melk / kefir*



*GroenGetrou produkte

AANWYSINGS

1. Meng die droë bestanddele.
2. Smelt die botter / olie en meng met die water, melk of kefir.
3. Klits die eiers en meng met die nat bestanddele.
4. Meng alles liggies saam.
5. Gooi beslag in wafelpan en bak tot gaar.

Bedien met soet of sout soos *Weiveld Bees maalvleis** en *kaas, botter en heuning**, *aarbeie en room, roomys en sjokoladesous*, of enige lekkerny wat by hierdie heerlike wafels sal pas!



MET PROBIOTIKA



Melkkefirkultuur

R120

Bevrose melkkefirkultuur/korrels (genoeg vir 1 liter melk) met aanwysings en ongebleikte linne doekie

Ongebleikte linne doekie

R50

Geborduurde ongebleikte linne doekie (29 cm x 29 cm) vir kefir of kombucha

Kaasdoek

R30

Kaasdoek (47 cm x 47 cm) vir die maak van, onder andere, kefirkaas

Kombucha kultuur (SCOBY)

R140

Kombucha SCOBY met beginnervloeistof vir die maak van kombucha, met aanwysings en ongebleikte linne doekie

Jun kombucha kultuur (SCOBY)

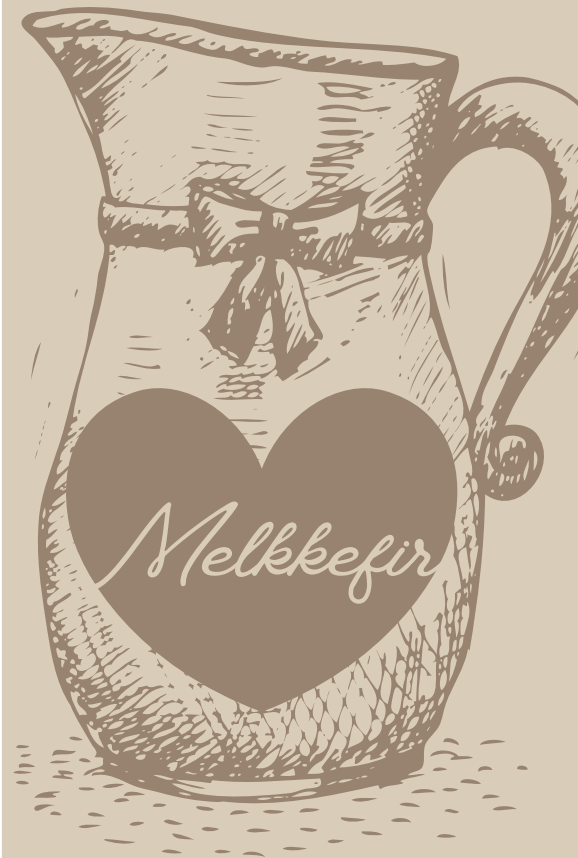
R200

Jun SCOBY met beginnervloeistof vir die maak van Jun (heuning-kombucha), met aanwysings en ongebleikte linne doekie

Suurdeeg kultuur

R100

Suurdeeg kultuur (nat beginnermeel) vir die maak van suurdeeg om brood of plaatkoekies mee te bak



Askorbiensuur (Vitamien C)

Suiwer askorbiensuur wat met natriumbikarbonaat (koeksoda) gebuffer kan word

250 g

R125

10 x 250 g

R1150



Natriumbikarbonaat (Koeksoda)

Aluminium-vrye koeksoda, 250 g per houer

250 g

R40

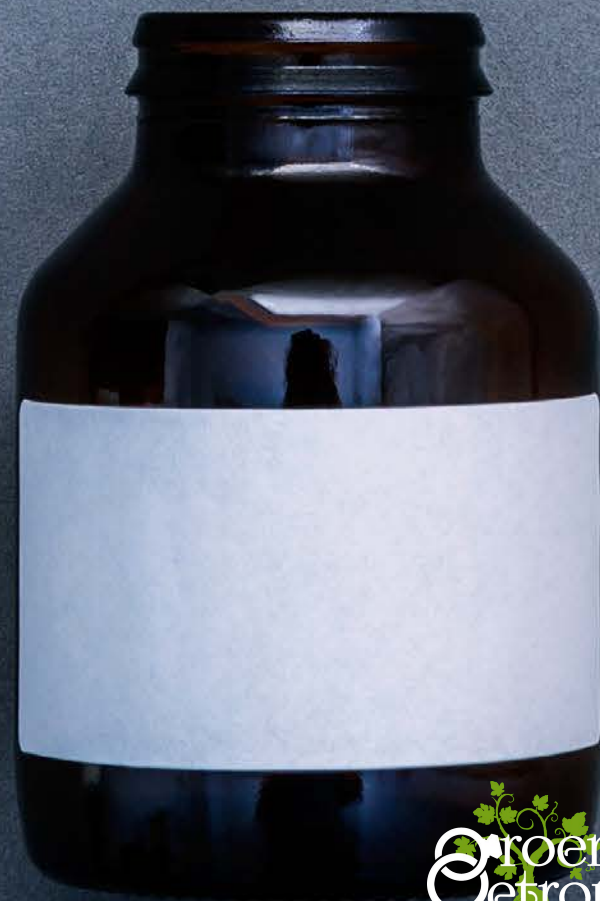
10 x 250 g

R320

Magnesium konsentraat

R115

Magnesium konsentraat in 'n 250 ml glasbottel; elke 1 ml bevat 500 mg magnesium chloried



Omgewingsvriendelike skoonmaakmiddels



Triple Orange

Pryse mag sonder kennisgewing verander.

Grootmaat is op
aanvraag beskikbaar

Bio Det Wasgoedroom

Kragtige wasgoedroom vir handwas of wasmasjien (geen ekstra versagter nodig nie)

1 kg R123

5 kg R514



Auto Dish Gel

Skottelgoedseep te gebruik in 'n skottelgoedwasser of in wasbak

500 ml R86

5 l R665



Wonder Gel

Meerdoelige gel-reiniger, vir hand-skottelgoedwas, algemene skoonmaak, vensters, vloere, badkamer, oond, ens.

500 g R101

2.5 kg R467

5 kg R690



Bio Sanitise Spray

Ontsmettende sproei (bevat alkohol) vir hande, oppervlaktes in kombuis, badkamer en meer; effektief teen virusse, bakterieë en fungus

500 ml R79

5 l R708



Wonder Spray

Meerdoelige sproei, vir o.a. oond, teëls, mure, oppervlaktes, vetterigheid, oliekolle op klere, handwas en vetterige skottelgoed

500 ml R50



Nourish & Shine

Leervoeding vir hout- en leerprodukte (aktetasse, leerbaadjies, skoene, banke, ens.), ook te gebruik as lipsalf

125 g R93



Fruit & Veg Wash

Skadelose, maar kragtige seep om gifstowwe en ander vuilheid van vrugte en groente af te was

500 ml R73



3-Pack Home Basket R257

Bio Det Wasgoedroom (1 l), Wonder Gel (500 g) en Wonder Spray (500 ml) pakket



4-Pack Home Basket Plus R330

Bio Det Wasgoedroom (1 l), Wonder Gel (500 g), Wonder Spray (500 ml) en Bio Sanitise (500 ml) pakket



ONDER DIE

Skadunette



Pruimboom (10 liter sak)

Fortune	R120
Souvenir	R130
Suplumsix	R130

Skakel ons gerus indien u 'n spesiale versoek het of ander kultivars verlang.



Appelboom (10 liter sak)

Early Red One	R140
Granny Smith (kruisbestuiwer)	R140

Appelboom pakket

5 x Early Red One + 1 x Granny Smith

R780

Appelkoosboom (10 liter sak)

Bebeco	R120
Bulida	R120

Granaatboom

Wonderful, 10 liter sak

R100

Kersieboom

Lapins, 10 liter sak

R280

Nektarienboom

August Red, 10 liter sak

R140

Perskeboom

Geel taalpit, 10 liter sak

R105

HERLEEF HERBOU