



DECEMBER 2022

PRODUK KATALOGUS

Bloemfontein | Boshof | Kimberley





“GroenGetrou is 'n lewenswyse:
Gesond, natuurlik, heerlik!”

GROENGETROU

INHOUD

Waarom GroenGetrou.....1

Weiveld Produkte..... 4-8

- *Hoender*..... 4-5
- *Eiers*.....6-7
- *Lam*.....8

Spenskas..... 9-10

Koskulture..... 11-14

Huishoudelik.....15

Kwekery.....16-17

Vee..... 18



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. Indien u kontant wil inbetaal, tel asseblief 4% by die faktuurbedrag. 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 by aflaai-punte in die volgende dorpe: Boshof, Kimberley en Bloemfontein.



Weiveld Hoender

SÓ BOER ONS BRAAIKUIKENS

Die braaikuikens word vir die eerste 3 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 boerderypraktik** speel 'n sentrale rol in die bemesting en opbouing van ons weiveld. Van dagoud kuiken tot 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 Weiveld Hoenderprodukte bevat geen MSG, suiker, bestraalde speserye of kunsmatige versoeters nie.



Organics



GEEN WATER
BYGEVOEG



**Groen
Getrou**



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 - R145

Boude (6 per pak)

R95 - R145

Dye (4 per pak)

R120 - R180

Vlerke (8 - 10 per pak)

R90 - R110

Heel hoender, rond (gemiddeld 2.5 kg)

R215 - R250

Heel hoender, plat (gemiddeld 2.2 kg)

R190 - R210

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



Gerookte filet (1 per vakuumpak)

R40 - R70

Gereed om te eet! Perfek vir slaaie, pastadisse, quiches en meer

Hoenderwors (+/- 450 g per pak)

R50 - R78

(suikervry, MSG-vry, skaapderms)

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

Nekkies (10 per pak)

R36 - R42

Lewer (+/- 8 lewertjies per bakkie)

R43 - R53

Hartjies (+/- 500 g per pak)

R15 - R20

Magies (+/- 500 g per pak)

R17 - R25

Vleiserige bene (+/- 2 kg per pak)

R50

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 17 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

GM-
vry



Groen
Getrou



18 eiers

R60

30 eiers

R95

Dubbelplaat met 60 eiers

R180

Midi boks eiers
(15 dosyn)

R520

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



"PROPVOL VOEDING!"

Eiers bevat meer voedingstowwe (vitamiene, minerale en aminosure) per kalorie as die meeste ander kosse.

Elke eier bevat die volgende:

- Hoë kwaliteit proteïen
- Selenium
- Fosfor
- Cholien
- Vitamien B12
- Veelvuldige antioksidante wat help om jou liggaamselle gesond te hou





Hierdie rooivleis is 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)

1 heel lambsboud

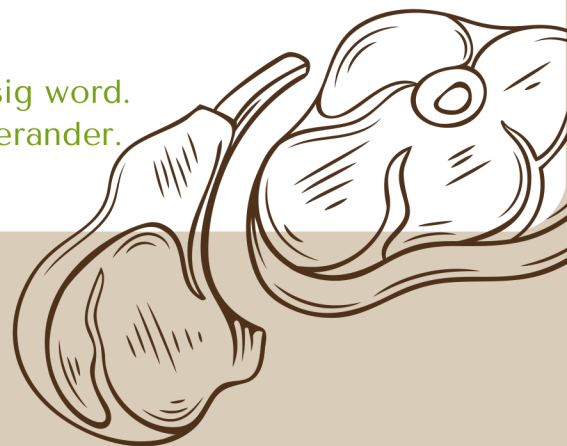
1 heel rib

Tjops

Kookvleis

Die snitte kan op versoek gewysig word.
Prys kan sonder kennisgewing verander.

Prys word deurgegee op aanvraag



Organics

GEEN
GROEIHORMONE



GEEN
ANTIBIOTIKA



**Groen
Getrou**



Rou heuning

500 g bottel

R94

3 kg emmer

R485

Seisoensoorte beskikbaar:



Bevestig die geure wanneer u bestel.



Rou uieheuning 3 kg emmer

R388

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



Heuningbye werk op verskillende plekke en by allerhande soorte bloeiers 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-oksidente, vitamines 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
Fyn, pienk Himalajasout

R167



Tefmeel 1.5 kg

R130

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

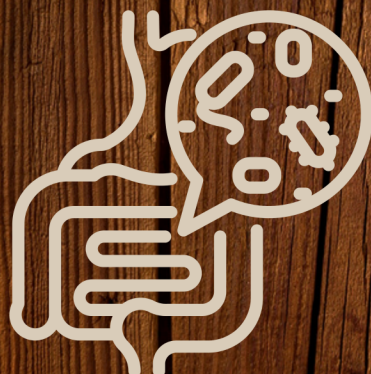
Kakao 1 kg
Donker kakao, onversoet

R138



KOSKULTURE

MET PROBIOTIKA



Gesondheidsvoordele

- Bron van voedingstowwe (bv. proteïene, kalsium, fosfor, Vit. D & B12, magnesium, ens.)
- Bevat verskillende mikroörganismes wat dit 'n baie kragtige bron van probiotika maak
- Antibakteriese eienskappe
- Voordelig vir verskeie spysverteringstoestande
- Voordelig vir die immuunstelsel



Wat is *Melkkefir*?

Melkkefir is 'n gefermenteerde koue melkdrankie. Die suur smaak is die gevolg van bakterieë en giste wat die suikers vir brandstof gebruik.



Die bakterieë fermenteer die melk en skep 'n reeks verskillende stowwe, soos *vitamiene*, *asetaat* en *laktat* (hierdie laaste twee hou voordele in vir die dermmikrobioom en *dermgesondheid*).

Wat is *Melkkefirkultuur/korrels*?

Kefirkorrels word geproduseer deur die bakterieë wat kefir maak. Hulle kom in 'n verskeidenheid groottes van 0,3 cm tot 3,5 cm in deursnee. Kefirkorrels het 'n unieke tekstuur, soos ferm jellie of gelatien, wat melksuurbakterieë en bakterieë bevat wat asynsuur produseer, wat albei noodsaaklik is in die produksie van die kefir probiotiese drankie.

Kefirkorrels bied 'n tuiste vir hierdie belangrike bakterieë en giste, so tegnies kan selfs kefirkorrels as probioties beskou word. Dit is egter nie algemene praktyk om kefirkorrels te eet nie. Die voordele van kefir kom eerder uit die verbruik van die drankie.

Melkkefirkultuur

R120

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

Ongebleikte linnedoekie

R30

Ongebleikte linnedoekie (29 cm x 29 cm) vir kefir of kombucha

Kaasdoek

R30

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





Wat is Kombucha?

Kombucha is 'n gefermenteerde drankie gemaak van versoete tee met 'n S-C-O-B-Y. Vir diegene wat van akronieme hou, beteken dit Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast (simbiotiese kultuur van bakterieë en giste).



Wanneer die meeste mense oor die SCOBY praat, verwys hulle na die skyf wat tydens die brouproses bo-op die kombucha-vloeistof vorm.

Kombucha kultuur (SCOBY)

R150

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

Wetenskaplikes noem dit 'n biofilm of pellikel en dit is gemaak van sellulosevesels wat deur sommige bakterieë in kombucha geproduseer word. Die pellikel is nie noodsaaklik nie, dit is 'n nuwe produk van fermentasie waaraan ander bakterieë en giste van die gemeenskap vashou.





Wat is *Suurdeeg*?

Suurdeeg is een van die oudste vorme van graanfermentasie.



Eerder as om bakkersgis te gebruik om te rys, word die deeg gesuur deur "*wilde gis*" en *melksuurbakterieë* wat natuurlik in meel voorkom.

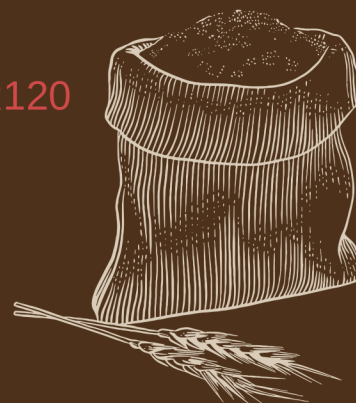
Wilde gis is meer bestand teen suur toestande as bakkersgis, wat dit toelaat om saam met melksuurbakterieë te werk om die deeg te help rys.

Die mengsel van wilde gis, melksuurbakterieë, meel en water wat gebruik word om suurdeegbrood te maak, word 'n suurdeegplantjie genoem.

Suurdeeg kultuur

Suurdeeg kultuur (nat beginnermeel) om brood, plaatkoekies, of ander lekkernye mee te bak

R120



Aartappelsuurdeeg kultuur

Aartappelsuurdeeg kultuur met stukkies aartappel/patat, soet water en rosyne vir die maak van 'n treffersuurdeeg om 'n ligte, soet brood mee te bak - soos Oumagrootjie dit gedoen het!

R120

Tydens die broodmaakproses fermenteer die suurdeegplantjie die suikers in die deeg, wat die brood help rys en sy kenmerkende geur verkry.

Suurdeegbrood bevat ook natuurlik verskillende vlakke van asynsuurbakterieë, 'n groep bakterieë wat brood help rys en sorg vir die kenmerkende effe suur (maar aangename!) smaak.



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 R130

5 kg R540



Auto Dish Gel

Skottelgoedseep te gebruik in 'n skottelgoedwasser of in wasbak

500 ml R90



Wonder Gel

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

500 g R106

2.5 kg R491

5 kg R725



Bio Sanitise Spray

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

500 ml R83

5 l R743



Wonder Spray

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

500 ml R53



Nourish & Shine

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

125 g R97



Fruit & Veg Wash

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

500 ml R77



3-Pack Home Basket

R270

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



4-Pack Home Basket Plus

R346

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







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

Pruimboom (10 liter sak)

Flavor King	R115
Harry Pickstone	R115
Laetitia	R115
Suplumsix	R115



Pruimedantboom (10 liter sak) R120

Van Der Merwe

Vyeboom (10 liter sak) R110

Wit Genoa



Aarbeiplantjies

Elke plantjie is individueel verpak in 'n plastiese plantsakkie

1 plantjie	R25
50 plantjies	R1000
100 plantjies	R1800



Amandelboom (10 liter sak)

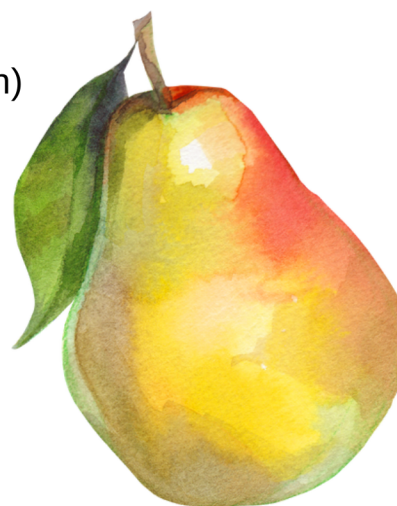
Non Pareil	R120
Texas Mission	R120
Peerless	R120

Appelboom (10 liter sak)

Early Red One	R145
Golden Delicious	R145
Granny Smith (kruisbestuiwer)	R145

Appelkoosboom (10 liter sak)

Bulida (medium)	R110
Cape Bebeco	R110
Palsteyn	R110
Royal (klein)	R90



Granaatboom (10 liter sak)

Wonderful	R105
-----------	------

Peerboom (10 liter sak)

Forelle	R125
---------	------



Perskeboom - Taaipit (10 liter sak)

Keisie - geel	R120
Kakamas - geel	R130
Oom Sarel - geel	R130

Perskeboom - Kaalperske (10 liter sak)

August Red	R130
Flavortop	R120



Punt-van-lê **Hy-Line Brown** henne
slegs op bestelling



Meatmaster skape beskikbaar



HERLEEF HERBOU