

Braaidag



Resepte uit
Beeld-lesers
se kombuis

2



Die beste
brandewyn
ter wêreld

3



Foto: ISTOCK

Promosie: Wagyu Genootskap van Suid-Afrika

Kies 'n gesonde Wagyu-biefstuk

Daar is niks wat Suid-Afrikaners nader aan mekaar bring soos wanneer die braaivleisvure aangesteek word nie.

In vandag se tyd kan dit egter moeilik wees om te besluit wat op die vuur gebrui moet word.

Tegnologie het dit moontlik gemaak om meer ingeligte besluite oor ons koskeuses te neem, maar met al die inligting tot ons beskikking, kan dit baie verwarrend wees. Die alombekende voedselpiramide stel voor dat vleis met min vet in klein porsies bedien word, maar die piramide het in 'n tyd ontstaan waar die voedselvoorraad beperk was.

Dit was toe nodig om vir men-

se te illustreer hoe om 'n gebalanseerde dieet te volg met beperkte toegang tot bestanddele. Vandag het ons nie dieselfde beperkings nie en is die diagram eintlik verouderd.

Verskeie wetenskaplike studies het al bewys dat ons anders oor kos moet dink.

Vir vleis liefhebbers beteken dit dat hulle met 'n geruste hart die biefstuk wat hulle vir Braaidag bekyk het, in hul mandjies kan pak.

Beesvleis dra by tot 'n gesonde leefstyl. 'n Biefstuk van 85 g sal sowat dieselfde hoeveelheid proteïene in 'n mens se dieet verskaf as 'n stuk tofu wat 100 g weeg.

Nie net is beesvleis 'n gesogte bron van proteïene nie, dit verskaf ook verskeie noodsaaklike minerale byvoorbeeld selenium, yster, fosfor en kalium. Boonop dien beesvleis se vetinhoud as 'n energiebron vir die liggaam.

Die vetsure in beesvleis is belangrik vir die absorpsie en gebruik van vet-oplosbare vitamiene, soos vitamien A, D, E en K.

Die meerderheid van die vetsure in beesvleis word beskryf as cholesterol-neutrale vetsure.

Sommige van hulle word ook as hartgesond geklassifiseer omdat hulle cholesterol verlaag en die risiko van kardiovaskulêre siektes verminder.

'n Goeie vleissnit het nie baie geurmiddels nodig om smaakvol te wees nie omdat die heerlike smaak van vleis in die vet gevind word.

Snitte wat van Wagyu-beeste afkomstig is, bevat binnespiersvet. Dit staan bekend as marmering en kan gesien word as strepies vet in die spier. Hierdie strepies vet maak jou biefstuk sagter, sappiger en smaakliker.

'n Vleissnit wat marmering bevat is ook meer vullend – en 'n kleiner porsie is 'n uitnemende eetervaring en ook bekostigbaarder. Gesond eet is lekker eet.

Maak Wagyu-beesvleis jou eerste keuse hierdie Braaidag.



Geniet 'n sappige stuk Wagyu-beesvleis om Braaidag te vier.

STEEK DIE VURE AAN SUID-AFRIKA!

BOU ONS WAGYU ERFENIS

CERTIFIED SOUTH AFRICAN WAGYU

WAGYU SOCIETY OF SOUTH AFRICA

WWW.WAGYU.ORG.ZA