

Waatlemoen-, tamatie- en komkommerslaai met kekerertjies

Vars, kleurryk en bekostigbaar – ‘n perfekte Suid-Afrikaanse somerslaai

Hierdie verfrissende slaai kombineer seisoenale vrugte en groente met kekerertjies vir addisonele vesel en plantproteïen. Dit is ‘n maklike, bekostigbare manier om meer plantgebasseerde voedsel by jou dieët te voeg.

Bedien 4 – 6

Benodigdhede:

Vir die slaai:

- 4 koppies ryp waatlemoen, in happie-grootte blokkies gesny
- 3 middelslag ryp tamaties, rofweg gekap
- 1 groot komkommer, in ringe of blokkies gesny
- 1 x 410g blik kekerertjies, gedreineer en afgespoel
- ½ klein rooi ui, dun gesny
- ‘n handvol vars kruisement, rofweg geskeur
- ‘n handvol vars koljander, gekap – opsioneel
- 60g feta, gekrummel – opsioneel

Vir die suurlemoenslaaisous:

- Sap van 1 groot suurlemoen
- 1 ½ eetlepels B-Well Kanola-of ekstra suiwer olyfolie
- 1 klein knoffelhuisie, fyngedruk
- ½ teelepel swart peper
- ‘n klein knippie sout

Resep word vervolg op bladsy 2...

Hoekom hierdie bestanddele goeie keuses is

Waatlemoen – ‘n Natuurlike soet, verfrissende vrug wat bydra tot jou daaglikse inname van vrugte en groente. Die keuse van ‘n verskeidenheid kleurvolle plantvoedsel, is ‘n belangrike deel van ‘n gesonde eetplan.
Tamaties – ‘n Bekostigbare en veelsydige vrug wat kleur, geur en belangrike plantvoedingstowwe byvoeg. Die insluiting van ‘n verskeidenheid gekleurde groente, help om die verskillende voedingstowwe in jou dieët te verhoog.
Komkommer –Dit voeg krakerigheid en varsheid by en hou die slaai lig en bekostigbaar – veral welkom op ‘n warm somersdag.
Kekerertjies – Hierdie is die voedingskragbron van die slaai. Kekerertjies is ‘n bron van **dieëtvesel en plantproteïen** en peulgewasse soos kekerertjjies, bone en lensies word aanbeveel as deel van ‘n dieët wat mag help om die risiko van sommige kankers te verlaag.
Vars kruie en suurlemoen – Kruisement, koljander suurlemoen en knoffel voeg hope geur by sonder om ‘n swaar, soet of romerige slaaisous te benodig.





Metode:

1. Plaas die waatlemoen, tamaties, komkommer en kekerertjies in ‘n groot bak.
2. Voeg die rooi ui, kruisement en koljander by.
3. Klits die suurlemoensap, olie, knoffel en swart peper saam.
4. Giet oor die slaai kort voor opdiening en meng liggies.
5. Strooi die feta oor, indien jy dit gebruik.
6. Bedien koud of by kamertemperatuur.

Somerwenk: Giet die slaaisous net voor bediening oor. Waatlemoen en komkommer stel water vry en deur die slaaisous te vroeg by te voeg, kan die slaai pap word.

Die verband met verlaging van kankerrisiko

Daar is nie ‘n enkele kos wat kanker voorkom nie. Daarenteen toon navorsing dat ‘n algehele eetplan wat ryk is aan **groente, vrugte, volgraanprodukte en peulgewasse** gevolg behoort te word, terwyl verwerkte vleis, hoogs verwerkte voedsel en suikerryke drankies beperk moet word. Die Wêreldkankernavorsingsfonds beveel aan dat groente, vrugte, volgraanprodukte en bone of ander peulgewasse, ‘n groot deel van jou daaglikse eetplan moet wees. Hoër veselinname gaan ook gepaard met ‘n laer risiko van kolorektale kanker. CANSA beveel aan om seisoenale vars vrugte en nie-styselagtige groente, saam met volgraanprodukte en peulgewasse, te eet.

Die eenvoudige idee:

Moenie op soek wees na ’n wonderkos nie. Stel eerder maaltye saam uit ’n verskeidenheid onverwerkte, natuurlike kossoorte, met die klem op bekostigbare plantgebaseerde voedsel.

Begrotingsvriendelike uitruil opsies:

Gebruik wat **vars, bekostigbaar en seisoenaal** is. As waatlemoen nie beskikbaar is nie of dis te duur, probeer papaja, perskes, nartjies of ander vrugte wat in seisoen is.
Maak ook seker dat jy geblikte kekerertjies in jou spens aanhou vir vinnige, bekostigbare maaltye.

ACT CANSA 4

https://act4cansa.org.za/

Indien u 'n skenking wil maak, besoek asseblief die skakel of skandeer die QR-kode.