

Tradisionele Suid Afrikaanse Boererate en Boerekos

Ek het al lankal gedink dat ons tradisionele resepte en veral boererate meer toeganklik moet wees. Daar is nie veel boeke oor die onderwerp nie en van die wat daar is is al lankal uit druk en nie meer beskikbaar nie. Nie almal het toegang tot die internet nie en dis net daar waar ek en vriendin Annie Rieck besluit dat dit nou hoog tyd is dat dit ook as eBook beskikbaar moet wees, en hier is die resultaat. Ek het bymekaar gemaak en Annie het die tikwerk gedoen. Meeste van die bydraes het deur navrae op my webwerf en in my nuusbriewe gekom en ek sê groot dankie aan al die lesers en intekenare.

[Klik hier](#) vir die Boererate

[Klik hier](#) vir die Resepte



Boererate

Tradisionele Suid Afrikaanse Boererate

Toe ek besluit het om te begin om Boererate bymekaar te maak was ek verbaas om te sien hoeveel belangstelling daar is! En nie net onder bejaardes nie! Selfs skoliere het my genader om te help met take oor Boererate. Ek noem toe by vriende, op my webwerf en in my nuusbriewe van my versameling en tot my verbasing begin die rate instroom. Nie net van Suid Afrika nie, maar selfs van Suid Afrikaners in Alaska en ander lande! Amper elke persoon wat rate gestuur het wou deel in my versameling! Die besluit om die rate te boekstaaf het gevolg en om drukkerskoste te bespaar het ek dit toe op CD gesit en nou ook in eBook formaat. Party van die rate is nog in "ou" Afrikaans en die rate is geplaas soos hulle ontvang is so verskoon maar die taal- en spelfoute.

Die rate moes to getik word en daar roep ek toe die hulp van my vriendin Annie Rieck in. Nie net het sy die tikwerk gedoen nie maar sy sit toe sommer ook van die rate in haar eie versameling by. Hierdie versameling bevat nou so om en by 2000 rate! Party van die rate moet maar met 'n knippie sout geneem word (sommige letterlik!) en andere was deur ons voorouers gebruik.

Raadpleeg tog asseblief eers 'n geneesheer as julle van die rate wil gebruik, die samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige gevolge met die gebruik van die rate nie.

Die rate is nie bedoel vir gebruik nie maar as bewaring van ons erfenis

Ons hoop julle put ure se genot uit die rate .

Peter Thomas en Annie Rieck

Kontak: peter@funkymunky.co.za

Inhoud

Die Boerate is in alfabetiese volgorde, as jy na 'n spesifieke raat soek, klik net op die letter van die alfabet en jy behoort daar uit te kom, byvoorbeeld, as jy 'n raat soek vir **verkoue**, klik net op **V**.

A B D E F G H I J K
L M N O P R S T V W





**Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge**

AAMBEI ...Neem 'n paar blare hotnotsyve...kneus dit en sit dit op die aambeie.

AAMBEI E... 6 pakkies rhubarberpoeier

6 pakkies salpeter

1 pakkie epsomsout

2 bottels water. Kook alles saam tot 1 bottel oorbly. Drink 1 dessertlepel vol.

AAMBEI E...As jy kwaai ly aan aambeie wat baie pyn en brand dan moet jy 1 lepel roumelk of roubies neem en 80 druppels harlemensies daarop drup en dit drink en so bietjie gaan le. As jy daarby hardlywig is dan moet jy saans as jy gaan slaap 1 dessertlepel bitter cascara drink. Indien nodig drink die volgende dag 7 druppels daarvan voor elke ete.

AAMBEI E...Eet baie rosyntjies...dit is goed vir iemand wat aan aambeie ly.

AAMBEI E...Fars botter en di geel van di yer deurmakaar gebraai in 'n pan en deur 'n doek gedruk, om mé te smeer.

AAMBEI E...Kattekruid op brandewyn getrek en saans 'n sopi drink is hylsaam goed fer inwendige ambei, feral as dit di maag kwel, haarlemmeroli is ook goed fer di lewer.

AAMBEI E...Maak 'n salf van 'n koekie blousel en 'n botteltjie vaseline en smeer aan.

AAMBEI E...Maal 'n stukkie harpui...die soort wat hulle gebruik om viool mee te speel en alyn saam. Sodra dit fyn is en goed gemeng is dan sit jy so 'n mespunt vol op jou tong en sluk weg met water. Doen dit 2 keer per week en die aambeie sal verdwyn.

AAMBEI E...Meng 1 blikkie stroop...1 teelepel blomswawel en 1 pakkie kremetart baie goed saam. Meng baie goed en eet 3 maal per dag 1 eetlepelvol.

AAMBEI E...Meng 2 eetlepels rabarber...2 eetlepels suiker...2 eetlepel engelse sout...en 1 botteltjie groenamara en voeg by 1 bottel brandewyn. Drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol.

AAMBEI E...Meng deurmekaar 1 blikkie versoete kondensemelk...1 botteltjie

harlemensies en 1 botteltjie balsemsulfuris. Maak seker dat dit baie goed gemeng is. Gebruik 1 teelepelvol op jou nugtermaag en dan weer 1 teelepelvol saans voor bedtyd.

AAMBEIE...Nadat jy gebad of gestort het...droog heel eerste jou hande goed af sodat dit so droog moontlik is. Droog daarna die res van jou lyf af. Die aambeie verdwyn vinnig...en nadat dit verdwyn het...moet jy hierdie ritueel aanhou doen...veral as jy nogal baie sukkel met aambeie. Probeer om dit 'n gewoonte te maak om jouself so af te droog. As hierdie ritueel gelowig gevolg word sal jy nooit weer probleme met aambeie hê nie.

AAMBEIE...Neem 1 bottel klapperolie..nie te groot nie...2 Vitalis poeiers...en 2 Solaris poeiers en meng baie goed...maak die klapperolie effens warm sodat dit makliker meng. Drink elke aand 1 teelepelvol.

AAMBEIE...Neem 1 bottel suiwer gliserien en 1 bottel olyfolie en meng baie goed. Drink elke aand 1 dessertlepelvol.

AAMBEIE...Neem groenamara blare en sit in glas of erdekastrol en gooi 1 bottel kookwater daaroor. Laat goed trek tot donkergroen en suig dan deur en gooi die water in 'n bottel en voeg 1 klein botteltjie lewensessens by en skud die bottel goed om te meng. Drink elke more op jou nugtermaag 'n goeie mondvoll. Dit is 'n lakseermiddel...maar as dit te kwaai werk moet jy net die dosis verklein.

AAMBEIE...Neem so 1 of 2 maal per dag 'n mespunt salpeter in 1 eetlepel melk.

AAMBEIE...Sit 10 druppels swawelbalsem in melk en drink 3 keer per dag....dit werk gou en dan is die aambeie iets van die verlede.

AAMBEIE...Sit kattekruid in brandewyn en laat goed trek. Drink elke aand 'n kelkievol.

AAMBEIE...Soggens as jy was maak seker dat jy eers jou hande en dan jou gesig afdroog.

AAMBEIE...Trek 1 eetlepel koljander in kookwater en drink soos tee 3 maal per dag na etes 'n kelkievol.

AAMBEIE...Trek rabarberbas in kookwater en dan kan jy 2 of 3 maal per dag daarvan drink.

AAMBEIE...Trek tiemie soos tee en drink soggens en saans 'n wynkelkievol.

Maak seker dat jy baie groente eet...en gaan stap elke dag vir so 'n half-uur.

AAMBEIE...Vat 4 pakkies engelse sout...1 pakkie kremetart...1 botteltjie rooi poeier en 2 eetlepels suiker en meng goed deurmekaar. Sit 'n houer met skroefdeksel and maak dig toe. Sit elke oggend op jou nugtermaag 'n mespuntvol op jou tong en sluk weg met water.

AAMBEIE...Vir aambeie moet mens diep in die brandewynbottel....waarby 'n knertsie kattekruid gevoeg is... kyk... of jy kan 'n bietjie aansmeer as jy wil.

AAMBEIE...Voeg 5 druppels skoonteer op 1 eetlepel melk en drink dit elke aand met slapenstyd.

AANSTEEKLIKE SIEKTES...Om te verhoed dat jou kinders die siektes optel... moet jy gekneusde knoffelhuisies in 'n sakkie sit en dit om die kind se nek hang... of steek dit aan die kinders se klere vas.

AKNEE... As jy met aknee gepla is kan jy 'n rooibostee-sakkie baie sterk laat trek...en jou gesig soggens en saans daarmee was...of gebruik somer stukkie watte om die tee mee op jou gesig te smeer. Die tee sal nie jou gesig vlek nie... maar indien jy daarvoor bekommerd is...spoel maar jou gesig met koel water af... die tee sal wel die houer waarin jy die tee hou vlek...so gebruik maar 'n houertjie wat jy nie voor jammer is nie om die tee in te hou.

AKNEE....Aknee/puisies. Meng 3 eetlepels heuning en 1 teelepel kaneel tot 'n pasta...smeer aan puisies net voor slaap tyd, en was volgende oggend met warm (lou) water af. Indien dit vir 2 weke daagliks gedoen word sal puisies verdwyn.

AKNEE...Aartappelskil werk baie goed. Smeer dit aan elke dag. Aknee vertel 'n mens dat jy allergies is vir iets. Hou maar jou dieet dop en kyk wanneer jy iets eet watter kossoorte 'n reaksie gee.

AKNEE...Meng drie eetlepels heuning en een teelepel kaneel tot pasta...en smeer saans aan die vel voor jy gaan slaap...en was die volgende oggend met warm water af. As dit daagliks vir twee weke gedoen word verwyder dit die puisies en aknee van die wortels af uit.

ALKOHOL...Alkohol verslaaf... eet elke oggend 'n groot lemoen en gebruik wilskrag en jy is genees!

ARE...Trek tiemie soos tee...en drink kort-kort so 'n bietjie.

ARE...Vir verkalkte are moet jy elke dag knoffel en Lesitien gebruik.

ARE...Vir verkalkte are moet jy soveel dikmelk of karringmelk as moontlik drink. Die suur melk vreet die verkalking weg.

ARE...Vir verkalkte are...koop 6 rooiwortels by Bossiedokter en gooi op een bottel Cane. Drink elke aand 'n bietjie. Na die behandeling...gebruik die lemoen raat vir verslawing,

ARTRITIS...Meng 2 koppies Quaker Oats en 1 koppie water in 'n bak en verwarm vir 1 minuut in die microgolfoond. Laat effens afkoel en smeer die mengsel op jou hande vir erge artitis pyn...dit streel en bring verligting.

ARTRITUS.....Week 'n handvol wynruit op een bottel cane (rietspiritus) vir 7 dae. Syg deur en drink 1 eetlepelvol soggens en saans op 'n kelkie water.

ARTRITUS...1 botteltjie witdulsies, 1 botteltjie naeltjie olie...1 botteltjie wit drinkbare jodium. Meng in gelyke hoeveelhede. Drink 2 druppels in 'n ½ glas melk soggens en saans. Dit moet melk wees. Hou 4 maande aan.

ARTRITUS...Vir pyne as gevolg van artritis: Meng 1 houer Camphor-room met 10 grandpa poeiers en smeer gereeld waar dit pyn.

ASEM... Slegte asem...gorrel met lewensessens, of gorrel met pietersieliewater of kou rou pietersielie.

ASEM...1 blikkie snuif en een telepel koeksoda. Meng deeglik en snuif dit

ASEM...1lb heuning, 1/2 bottel brandewyn...2 botteltjies gliserien..meng en drink een eetlepel wanneer nodig.

ASEM...As jy in die oggend gorrel met een teelepel heuning en kaneel in warm water...dan bly jou asem deur die dag vars.

ASEM...As jy knoffel geeet het.....kou kardamom saadjies in hulle omhulsels.... wanneer dit sag is...gooi die doppie weg en sluk die saadjies in...dit verbloem die reuk.

ASEM...Hulle se dat as jy 'n eetlepel skoon vanilla geursel afsluk nadat jy knoffel geeet het...dan sal jou asem nie stink nie. Ek het dit al probeer en niemand het oor my asem gekla nie...maar dit is baie bitter.

ASEM...Knoffelasem...Voeg by 'n kwart glasiel melk 'n halwe teelepel vanielje

essens...verhit so effens in die mikrogolfoond en drink dit.

ASEM...Slegte asem...Gorrel met waterstofperoksied gemeng met water...dit sal die reuk heeltemal vernietig.

ASEM...Slegte asem...Kou koffiepitte.

ASEM...Slegte asem...Kou pietersielie...dit laat die asem weer vars ruik...selfs al het jy knoffel ge eet.

ASEM...Slegte asem...Trek pietersielie in kookwater en laat afkoel...gorrel dan hiermee.

ASEM...Slegte asem...Vir slegte asem kan jy net kruienaetjies kou.

ASEM...Vir Asma simptome: Varsgekapte peppermint kruie, gemeng met roosmaryn. Maak dit in 'n bondeltjie gaaslap en sit dit n jou badwater! Hou die deur toe en loop dan eers die warm water in, en dan die koue water, dit maak 'n heerlike "sauna effek" en trek die bors sommer gou oop.

ASMA...Drink elke dag 2 pinte water waarin Kerol gegooi is. Maak die volgende dag weer 2 pinte water aan en drink dit uit. Hou aan totdat al die slym los is en jy dit goed uitgehoes het.

ASMA...Eet 1 teelepvol uitgebraaide hoendervet 3 keer per dag.

ASMA...Gebruik klip dagga wat in die rantjies groei. Hulle wat dit nie ken nie ... wil ek net se hoe dit lyk. Die plant het 'n lang stok wat uit hom groei met 'n ronde knop en daar is blomkies aan. Die kinders is gek daarna om dit uit te trek en te suig...dit is soet...maar die blare is bitter. Sit dit en brandewyn en laat trek en drink smorens en saans.

ASMA...Gooi ½ ons kaliumhodied (iodite potassium) op 1 pint koue water en meng goed. Voeg nou die geel skil van 1 middelmatige lemoen by en skud goed. Laat dit vir 24 uur trek. Gooi deur sif of skoon lap en bottel. Drink 3 keer per dag na etes 1 eetlepelvol.

ASMA...Gooi 1 bottel borsdruppels en 1 bottel paragora in 1 botteltjie heuning in en meng goed deur. Neem 3 maal per dag 'n teelepvol daarvan.

ASMA...Gooi 3 onse soetolie in 'n ½ bottel droë jenever... en skud goed om te meng. Vir klein kindertjies tot op 1 jaar gee jy 1 teelepvol 3 keer per dag... groter kinders en volwassenes gee jy 1 eetlepelvol 3 keer per dag. As dit te sterk is...gooi bietjie water by.

ASMA...Gooi 6 eiers in 'n ½ bottel rum en skud totdat dit dik is. Neem 3 maal per dag 1 teelepelvol daarvan.

ASMA...Gooi tesame 1 teelepelel skoonteer...1 eier se geel...1 mespunt fyn kamfer en 2 teelepels geel balsem kopiva en meng goed deurmekaar. Gooi nou 2 botteltjies rou lynolie en 'n ½ koppie heuning by tewyl jy roer. Maak seker dat dit goed gemeng is. Gebruik 1 teelepelvol 3 keer per dag.

ASMA...Kneus 2 of 3 blaarslaaikoppe en sit in 'n glasbak. Gooi 1 bottel asyn by en laat dit vir 24 uur trek. Wanneer die bors baie toe is dan drink jy van die asyn..dit help baie gou om die bors oop te trek.

ASMA...Knopdagga moet in koelte drooggemaak word...en dan gekook word en getrek word soos tee.

ASMA...Kook 1 bottel stout tot dit verminder na 1 koppievol. Voeg nou 1 blikkie goue stroop en 1 botteltjie lewenssens by. Kook weer en meng goed. Soggens en saans dan gebruik jy 1 eetlepel vol.

ASMA...Kook saam tot 'n stroop...1 pond wit teesuiker...1 pond rapuis en 1 pond droë vye. Drink daarvan 3 maal per dag.

ASMA...Maak 'n koekie blousel fyn en gooi op 1 pond heuning en meng baie goed. Eet daarvan 1 teelepelvol soggens en saans.

ASMA...Maak 'n stukkie itermagodop fyn en gooi dit op die kole en die sieke moet sy gesig daaroor hou en die rook inasem...dit sal dat die bors ooptrek.

ASMA...Maak gedroogde papajapitte fyn en rook dit as jy aan asma ly.

ASMA...Maak kelkieroosblomme droog en rook dit en die bors sal gou oopgaan.

ASMA...Maak olieboomblare droog in die koelte ...die met die blou blom...nie die met die wit blom nie.... Sodra dit droog is dan maak jy dit fyn en vat vir elke koppievol fyn blare 1 groot teelepel fyn salpeter en meng baie goed. Maak nou kleinkardoesie van wit papier...net witpapier...nie ander nie...en rol dit daarin toe en steek aan die brand en trek die rook by die neus in. Dit sal die bors binne 5 minute ooptrek.

ASMA...Maak wildealsblare droog en gooi bietjie salpeter daaroor. Stop 'n rietyp en trek die rook in die longe in vir onmiddelijke verligting.

ASMA...Meng 1 botteltjie turlington...1 botteltjie balsemkopiva...1 botteltjie borsdruppels....2 eetlepels olyfolie...1 eetlepel roulynolie en 1 eetlepel Stockholmteer baie goed saam. Neem 1 teelepelvol van die mengsel 3 maal per

dag...moet nie water bygooi nie.

ASMA...Meng 1 pond gemaalde knoffel...1 bottel asyn en ½ pond stroop saam en eet daaran 3 keer per dag.

ASMA...Meng 1 teelepel salpeter en 3 dessertlepels versiersuiker goed saam. Sit 1 mesputjievool op 'n rietjie en blaas dit in die sieke se keel. Herhaal tot 3 keer per dag en die bors sal ooptrek.

ASMA...Meng saam 2 eetlepels roulynolie...2 eetlepels soetolie...2 eetlepels paraffien...3 eetlepels terpentyn...2 eetlepels bloekomolie en 2 eetlepels kamferolie. Sit alles in 'n bottel met 'n deksel en skud baie goed om te meng...en voor elke gebruik. Smeer die bors en blaai van die sieke..dit sal die bors mooi los maak.

ASMA...Meng tesame in 'n glasbak...1 pond vars heuning...½ bottel jamaikarum...½ bottel asyn...3 teelepels paragorie...2 teelepels roulynolie...en 2 teelepels swart suiker...die wat mens vir perde gebruik...en 2 eiers se gele baie goed bymekaar. Sit in groot vrugtefles met deksel. Vir groot mense gee 1 dessertlepelvol ...en vir kinders 1 teelepelvol 3 maal per dag. As jy baie hoes dan kan jy dit 4 keer per dag gebruik...net nie meer as dit nie.

ASMA...Neem 'n aartappel..sny dit oop en...met permissie..spu van die slym daarin en begrawe dit. So gou dit groei...verdwyn die asma.

ASMA...Neem 2 koppies droë swart olienhoutblare en 20 bottels water en sit in kastrol en kook totdat dit verminder het na 1 bottel. Haal die blare uit en suig deur. Voeg nou 1 pond goue stroop by en laat weer kook tot dit net 1 bottel is. Drink 3 keer per dag 1 dessertlepelvol.

ASMA...Neem 2 pond goue stroop...1 bottel paragorie...1 bottel borsdruppels...1 bottel pepermentessens en 1 eetlepel asyn en meng deeglik. Drink 3 maal per dag 1 dessertlepelvol.

ASMA...Neem 8 lepels salpeter en gooi ½ bottel kookwater daarop. Steek dan 4 klat pampiere daarin en haal uit en plak die pampiere mooi gelyk opmekaar en druk dit styf vas. Laat dit nou goed droog word en sit dit in 'n weie bek bottel en kurk hom goed toe. As u voel dat u 'n aanval wil kry...rook dan 'n stukkie daarvan. Dit keer die aanvalle dadelik weg.

ASMA...Neem stinkolieblare en laat in die koelte droog word. Sit dit in 'n pyp en rook dit.

ASMA...Sit 1 eetlepel Stockholmteer in 'n bak of kastrol en gooi 3 bottels kokende water daaroor en meng goed. Sit die bak in die aand buite neer...maar

geen deksel nie...sodat die dou daarop kan val. Die volgende oggend dan suig jy dit deur 'n skoon doek en gooi in 'n fles met 'n deksel. Drink elke aand voor bedtyd 1 kelkievol.

ASMA...Sit 2 eetlepels soetdoringboombas se as en 1 teelepel witpeper in 1 bottel afgekoelde kookwater...en skud goed om te meng. Drink nou elke 4 ure 'n goeie mondvul.

ASMA...Sit 6 heel eiers in 'n glasbak en gooi genoeg uitgedrukte suurlemoensap oor om dit heeltemal toe te maak. Laat dit vir 48 uur staan...dan sal jy sien dat die suurlemoensap die doppe weggevreet het. Verwyder die vlieste wat nog daar is en gooi 8 onse heuning of bruinsuiker by. Klits vir 10 minute aanhoudend om goed te meng. Gooi nou die helfte van 'n groot bottel rum by en meng weer deeglik. As die asma kwaai is..gee 1 eetlepelvol elke 2 uur om te drink. Soos die pasient beter word drink hy minder male per dag....tot net soggens en saans.

ASMA...Sit elke nou en dan 'n naeltjie in jou mond en hou dit daar...dit sal sag word dan sluk jy die sap in...jy kan die naeltjie ook so effens kou as jy wil.

ASMA...Sny 1 pakkie droë vye in helfte en sit in 'n konfytfles en gooi 1 bottel droë jenever oor. Laat trek tot die vye swart is en eet nou die vye na verlang.

ASMA...Steek brandewyn aan die brand en los dat dit uitbrand. Drink 'n kelkievol van die wat oorbly elke aand.

ASMA...Vat 1 botteltjie pepermentdruppels....1 groot bottel heuning en 1 botteltjie turlington en meng dit baie goed saam. Neem 1 teelepelvol 3 keer per dag.

ASMA...Vat die gal van 'n geslagte bok en gooi dit in 'n groot bottel roulynolie. Skud dit goed en sit dit in die son sodat dit kan trek...jy moet dit so af en toe weer gaan skud. As dit 'n warm gal is dan los jy dit net 3 dae om te trek...maar as dit reeds koud is dan moet jy dit 8 dae los om te trek. Drink elke oggend 1 eetlepelvol op die nugtermaag en weer saans voor bedtyd. Sodra jy die bottel opgebruik het ...dan is jy genees van asma.

ASMA...Vat harde vet en fyngesnyde twak en smeer dit tussen twee flennielappe en sit voor op die persoon se bors.

ASMA...Vat nastergalstoele met bessies en al en laat droog word. Kook dit dan stadig met water en drink 3 maal per dag 'n mondvul.

ASMA...Vir asma is peppermentkruid en roosmaryn in 'n bietjie badwater net die ding

ATLEETSVOETE... 1 botteltjie turlington...1 blik boorsalf...1 blik zinksalf...
Vaseline (dieselfde hoeveelheid as boorsalf). Meng goed en smeer aan voete.

ATLEETSVOETE...Koshuiskinders wat atleetvoet kry. Smeer spiritus aan
(brand soos die ...) dan friars balsam (brand ook erg) dan babapoeier vir die
taaigheid. Dit werk baie vinniger as enigiets wat jy in die winkels of apteke kan
koop. NB: NIE GESKIK VIR MENSE WAT ALERGIES IS VIR SEEKOSSE
(JODIUM) NIE!



B

**Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge**

BABA...As daar aanpaksel op baba se tong is...dan vee jy die tong so 3 keer per dag met 'n lanferlappie en flou tee.

BABA...As jy so vier teelepels heuning in baba se waterbottel byvoeg dan help dit om baba meer rustig en kalm te hou...en dit bevat baie multivitamiene. As baba se magie te sag werk...verminder die heuning met so halwe teelepel...as die magie hard is...vermeerder met so halwe teelepel.

BABA...Smeer heuning op baba se tandvleisies as dit tandekry tyd is...dit help om die seer te doof en hou die baba kalm.

BABA...Suur....Vir suur by baba's of kinders moet jy net 'n klompie wildealsblare...so 9 of 10 neem...asook 'n hele paar takkies wynruit en dit in 'n kastrol sit en kookwater oorgooi en dit laat trek. Suig deur en sit 'n groot mespuntvol janlap en 'n mespuntvol rubarberpoeier en gooi by en meng deur. Laat opkook en voeg suiker by tot effens dikkerige stroop vorm. Gee elke oggend 1 teelepelvol in.

BABA...Suur...Gee elke oggend 'n teelepel soetolie...of olyfolie waarby 3 druppels kasterolie gevoeg is in. Dit sal die kind baie soet maak.

BABA...Suur...Kook 'n bietjie seringblare en 'n stukkie gemmer op...suig deur en voeg dan 1 eetlepel heuning en 1 eetlepel kasterolie by. Meng goed en gee 1 teelepelvol 3 maal per dag in.

BABA...Vir aanpaksel op die tong...moet jy hotnotsvyranke pluk en dit in 'n mooi skoon lap toebind. Stamp dan goed sodat die sap uitkom. Smeer die tong met die sap..en binne 'n japtrap is die tong weer mooi skoon.

BABELAAS...Drink bietjie koeksoda in gekookte water.

BABELAAS...Maak gerus vir jou 'n piesang melkskommel as jy kwaai babelaaas het.

BABELAAS...Neem die volgende oggend 2 Bayer aspirine, los op in 'n glas water saam met 'n eetlepel suiker, en eet daarna 'n hardgekookte eier. Binne 30 minute is jy goed soos nuut!

BAD...Om badwater sag te maak...gooi handvol growwe sout in die bad terwyl die water inloop...dit help ook vir klein seertjies of snytjies.

BAD...Pluk die blomme van laventalplant en gooi in bad terwyl water inloop...dis baie kalmerend. Jy kan ook katoenlap neem en laventalblare en blomme daarin toemaak...en die lap goed seep smeer en daarmee bad. Jy sal lekker ruik en dit is ook kalmerend.

BADOLIE...Neem 1 koppie amandel olie of ligte olyf olie...½ koppie heuning...½ koppie badolie en 1 teelepel vanilla ekstrak. Meng al die bestanddele in n mengbak en sit dit dan in n bottel. Skroef die bottel toe en gebruik soos nodig. Skud die bottel voor gebruik.

BEDNATMAAK...Maak 'n doodgewone garetolletjie om die kind se lyf vas sodat die tol op die ruggie sit...stuur die kind bed toe en siedaar...die bed bly droog.

BEDNATMAAK...Vang 'n streepmuis, slag af en braai hom, gee vir die kind om te eet, moenie vir hom se dis 'n streepmuis nie, hy sal nie meer bednatmaak nie.

BEDSERE...Gooi bietjie brandewyn op kweperpitte en laat 'n rukkie staan tot dit 'n jellie vorm. Smeer die pasient met die jellie.

BEDSERE...Klits die wit van 1 eier en sit brandewyn by en smeer die plekke.

BEDSERE...Laat die persoon op 'n gelooide vel le.

BEDSERE...Neem Prep en een botteltjie turlington. Meng goed en smeer aan die seerplekke.

BENE...As jy gepla is van bene wat swel kan die volgende dalk van hulp wees. Neem 2 lepels kanferbrandewyn...2 lepels asyn...2 lepels terpentyn...2 lepels soetolie...2 lepels sout. Skud goed en smeer aan pynlike plekke.

BENE...Krampe in die nag...gooi blomswael voor in die skoene voor jy dit aantrek...loop gedurende die dag op die blomswael.

BEROERTE...As iemand sy spraak verloor deur 'n beroerte-aanval...of half verlam is daarvan...dan neem u net 'n bietjie droe mosterd soveel as wat op die dik plek van 'n teelepel se steel sal pas en sit op die tong. Laat dit met klein bietjies water afspoel in die keel in. Die pasient sal dan self begin slug en algaande beter kan sluk. Herhaal elke uur of twee tot die pasient weer self normaal kan sluk. Dit is baie goeie raad.

BEROERTE...Brand lanfer...die swart materiaal wat die ou mense vroer mee gerou het tot as. Neem 'n mespunt van die as en gooi daarby 3 druppels hofmansdruppels en 'n bietjie water. Gee vir die persoon wat beroerte gehad het 3 maal per dag so 'n dosis.

BEROERTE...Deur gereeld piesangs as deel van jou daaglikse kosiname te hê verminder jy die risieko van beroerte met soveel as 40%.

BEROERTE...Di sike mak dagga laat rook, en as hy ni self kan rook ni, dan kan 'n ander di rook in zijn mond inblaas tot syn tong los gaan, dan kan hy self rook.

BEROERTE...Gooi 'n mespunt droe mosterd in 'n glas water en meng. Laat die pasient 2 mondevol drink en gebruik die res om die kop nat te maak.

BEROERTE...Gooi 2 koppies kookwater op 1 koppie rou koffiepitte. Laat dit stadig prut tot sterk of vir 15 minute lank. Gee dadelik vir die pasient die helfte om te drink..and dan na 4 ure weer die ander helfte. Herhaal daagliks tot die aanvalle stop.

BEROERTE...Grawe 'n dooie soetdoringboom se wortels wat na sonop kyk uit. Kneus die wortels en kook goed in water. Drink 3 keer per dag 'n ½ koppie van die water.

BEROERTE...Meng 1 mespunt engelse sout en 1 mespunt rooi poeier...en sit op die pasient se tong...en gee bietjie water om mee weg te sluk. Hou die voete in 'n mosterdbad. Trek rou koffiepitte en gee 3 maal per dag daarvan om te drink.

BEROERTE...Neem 'n mespunt kryt op 'n glas water.

BEROERTE...Neem 11 rou koffie pitte in beetje water en sit op lou plek van die stoof. Binne uur het dit 'n uitloopseltie en dan is dit goed om te drink.

BEROERTE...Neem dadelik 'n bottel asyn en maak sy kop nat met die asyn...gee ook 'n lepel asyn in.

BEROERTE...Trek 7 rou koffiepitte in kookwater tot mooi groen en gee vir die pasient om te drink.

BEROERTE...Trek dagga in water soos tee en drink.

BEROERTE...Vat 'n nuwe stuk lamfer en steek dit in 'n bak aan die brand...en gooi 'n handoek oor die persoon se kop sodat hy die rook kan inasam. Wanneer dit klaar gebrand het dan neem jy 'n teelepelvol elke oggend en gee vir die pasient in.

BLAAR...Om gebreekte blaar te ontsmeet...tik net 'n paar druppels Listerine daarop..dis 'n sterk ontsmetmiddel.

BLAAS...Vir blaasprobleme....drink boegoetee

BLAAS...Blaasontsteking...n Bietjie koeksoda in gekookte water help vir blaasontstekening.

BLAAS...Vir blaas infeksies neem jy twee eetlepels kaneel en een teelepel heuning in 'n glas loutwarm water en drink dit. Dit vernietig die kieme in die blaas.

BLAAS...Vir blaaspyn...trek kruisement soos tee...en drink 'n warm koppie vol.

BLI NDEDERM...Drink 'n mespunt rooi poeier.

BLI NDEDERM...Drink elke oggend op jou nugtermaag 1 teelepel kasterolie. Hou aan vir 3 weke.

BLI NDEDERM...Drink op 1 dag 2 botteltjie wit dulcies uit. Drink 'n ½ bottel op 'n slag. Dit sal laat die blindederm uitdroog.

BLI NDEDERM...Gooi 1 bottel aptekersparaffien...1 middelslag botteltjie 47qq en 1 botteltjie wit dulcies in 'n vrugtefles en skud goed om te meng. Neem soggens en saans 1 dessertlepelvol.

BLI NDEDERM...Gooi 3 bottels water in 'n kastrol en laat opkook tot net 1 bottel oorbly. Gooi nou 1 lepel suiwer kalk en 1 lepel salpeter in. Skud die bottel goed en drink 1 eetlepelvol 3 keer per dag.

BLI NDEDERM...Kneus 7 knoffelhuisies goed en gooi op 1 bottel soetolie. Meng goed en laat staan om te trek. Neem 1 eetlepelvol 3 maal per dag.

BLI NDEDERM...Kook 'n handvol kakiebos in 'n bietjie water tot daar 1 koppievol oorbly...maar moet nie langer as 15 minute kook nie. Haal van vuur af en gooi deur 'n skoon doek....laat nou afkoel. Drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol ...net so...moenie iets bygooi nie.

BLINDEDERM...Maak 'n pasta van 1 eetlepel mosterd en kasterolie. Smeer dan die pasta op 'n flennielap en sit nog een oor en sit dit dan op. Hou so aan totdat die pleister nie meer uitdroog nie. Dan is die inflammasie in die blindederms gebreek.

BLINDEDERM...Maak 1 koppie melk warm...en roer dan 1 teelepel borrie in. Drink elke oggend en aand totdat die blindederms gesond is.

BLINDEDERM...Meng 1 eetlepel bitter kaskara en 8 onse aptekersparaffien. Drink 3 keer per dag 1 eetlepelvol op 1 koppie kookwater. Dit moet so warm moontlik gedrink word.

BLINDEDERM...Skroei rys tot bruin...rol fyn en sit in kookwater en laat trek. Drink dan 1 kelkievol 3 keer per dag.

BLOED...Hoë bloeddruk...Knoffel op jin. Sit 4 dae lank in die son om te trek. Drink 1 eetlepel smorens en saans.

BLOED...Hoë bloeddruk...Sit 2 eetlepels heuning...1 eetlepel salpeter...1 pakkie engelse sout en die sap van 1 suurlemoen in 'n glas bak. Gooi nou 1 pint kookwater oor en meng tot alles mooi opgelos is. Sit in houer met deksel sodra dit afgekoel het. Drink elke oggend vir 10 dae op jou nugtermaag 1 wynkelkie hiervan. Slaan 10 dae oor en begin weer van voor af.

BLOED...As jy aan bloedarmoede ly kan jy gerus piesangs eet. Piesangs is 'n Tropiese Vrug wat baie hoog in potassium maar tog laag in soutinhoud is en dit help baie in gevalle van bloedarmoede. Maak melkskommel van piesang met melk en voeg heuning by...die piesang sal die maag kalmeer en reguleer om sodoende die gevaar van beroerte teen te werk...tesame met die heuning bou dit die bloedsuiker weer op terwyl die melk die maag streel en die sisteem re-hidreer van bloedarmoede.

BLOED...As jy slegte bloed sirkulasie het...drink elke dag knoffel. Kneus die knoffel en trek in kookwater...laat afkoel en drink soggens en saans hiervan.

BLOED...Bloedarmoede...Drink 'n koppie suikerwater as jy aan bloedarmoede ly.

BLOED...Bloedarmoede...Eet rou lewer ...dit help as jy bloedarmoede het.

BLOED...Bloedarmoede...Rasper 4 rou bete en sit in konfytfles en gooi 1 bottel wyn oor en roer goed. Laat dit vir 4 dae staan om te trek en suig dan deur. Neem 1 eetlepelvol voor etes.

BLOED...Bloedarmoede...Rasper rou beet en eet dit.

BLOED...Bloedarmoede...Twee groot rou beet...grof gerasper in 'n glasbak. Giet 'n bottel Port wyn daaroor. Voeg een botteltjie Lennon's Versterkdruppels daarby en laat staan oornag om te trek. Gooi deur doek en bêre vloeistof in yskas. Drink 3 keer per dag 'n ¼ koppie vol. Party resepte gebruik Milk Stout (bier) in plaas van Port. Ander gebruik Lennon's Staaldruppels in plaas van Versterkdruppels.

BLOED...Deur gereeld piesangs te eet wat laag is in sout kan dit help om jou bloeddruk te reguleer.

BLOED...Drink elke dag Lesitien vir slegte bloedsirkulasie.

BLOED...Drink pomelosap as jy aan hoë bloeddruk ly.

BLOED...Gooi 1 vingerhoedvol buskruit in 1 glas water. Roer goed en drink op jou nugtermaag om die bloed suiwer te maak.

BLOED...Hoë bloeddruk....Neem 7 rissiepitte op jou nugtermaag...elke oggend vir 3 maande.

BLOED...Hoë bloeddruk....Rasper 1 groot beet en gooi dit op 'n bottel goeie wyn en laat trek vir 'n week. Drink 'n kelkievol voor etes.

BLOED...Hoë bloeddruk...Drink elke oggend op jou nugtermaag 1 teelepel heuning in 1 koppie kookwater vir 21 dae lank. Slaan 7 dae oor. Rasper nou 1 matige grootte aartappel en druk die sap goed uit en sif. Drink 1 eetlepelvol elke 2de dag vir 14 dae. Begin weer by die heuning. Herhaal paar maal en dan hoort jy nie meer las van hoe bloeddruk te he nie.

BLOED...Hoë bloeddruk...Drink op jou nugtermaag 1 eetlepel heuning in 1 koppie kookwater. Drink elke oggend vir 14 dae en slaan dan 8 dae oor en herhaal die dosis. Doen dit vir 3 maande.

BLOED...Hoë bloeddruk...druk die sap van 'n suurlemoen uit en sit in 'n glas water...en voeg by 1 teelepel koeksoda by. Klits goed en drink.

BLOED...Hoë bloeddruk...Gooi 1 bottel lewertraan in melk en meng goed. Neem 3 maal per dag.

BLOED...Hoë bloeddruk...Gooi 1 pakkie engelse sout en 3 eetlepels heuning in 1 bottel kookwater en skud tot dit goed gemeng is. Drink 3 maal per dag 'n wynkelkievol.

BLOED...Hoë bloeddruk...Gooi 2 eetlepels heuning en 2 eetlepels suurlemoensap in 1 koppie kookwater en meng goed deur. Drink op jou nugtermaag. Jy kan dit 2 keer per week drink.

BLOED...Hoë bloeddruk...Gooi in 'n glasbak... ½ pond vars heuning... ½ botteltjie wit dulsies... ½ botteltjie kamellaessens en ½ botteltjie rooi laventel. Meng baie deeglik en neem ½ teelepvol 3 maal per dag.

BLOED...Hoë bloeddruk...Kook water en gooi 1 bottel vol daarvan. Voeg nou by 3 eetlepels heuning en 1 pakkie engelse sout. Skud goed tot alles opgelos is...en drink elke oggend op jou nugtermaag ½ glas daarvan. Onthou om die bottel elke keer goed te skud voor gebruik. Drink elke oggend vir 3 weke lank hiervan en slaan dan 1 week oor. Dan drink jy weer vir 3 weke en slaan 1 week oor. Hou maar vir 'n tyd lank aan hiermee en jy sal lekker voel en die bloeddruk sal nie meer pla nie.

BLOED...Hoë bloeddruk...Maak 6 pakkies engelse sout fyn soos poeier en meng dan by 1 botteltjie rooi poeier. Dit moet baie goed gemeng word. Neem dan elke oggend op jou nugtermaag 'n mespuntvol.

BLOED...Hoë bloeddruk...Maak vir jou 'n toebroodjie van knoffel en eet dit as jy voel jou bloeddruk is te hoog.

BLOED...Hoë bloeddruk...Maak vir jou so 2 keer per week 'n toebroodjie van knoffel en vleis en eet.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng 'n ½ pond wit versiersuiker..1 pakkie koeksoda en 1 pakkie engelse sout goed deurmekaar en neem dan 1 teelepvol en sit op die tong en sluk weg met water. Neem dit na elke ete.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng 1 bottel jenever...1 botteltjie wit dulsies...en die sap van 1 suurlemoen in 'n glas of erdebak. Dit sal so 1 ½ bottelsvol wees. Drink 3 maal per dag 'n mondvol hiervan.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng 1 botteltjie rooi poeier...1 pakkie engelse sout...1 pakkie wynsteensuur en 1 koppie wit versiersuiker baie goed saam en plaas in vrugtefles met skroefdeksel. Dit moet spierwit versiersuiker wees vir suiwerheid. 10 Minute voor elke ete moet jy 1 teelep van die mengsel so droog eet.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng 1 eetlepel koekmeel en 1 teelep rooipeper goed... maak dan aan met 'n klein bietjie water tot dit 'n stywe deeg vorm. Rol nou klein pilletjies van die deeg en laat goed droog word. Drink elke aand 1 van die pilletjies voor jy gaan slaap. Hou aan vir 1 week...slaan nou 1 week oor en herhaal die dosis.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng 1 pakkie engelse sout...1 pakkie rooi peper en 1 pakkie salpeter baie goed saam. Dit moet gelyke hoeveelhede wees. Sit elke oggend op jou nugtermaag 'n mespuntvol op jou tong en sluk weg met water.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng 2 eetlepels heuning en 1 gelykvol teelepel salpeter in 'n ½ koppie water. Maak seker dat dit goed gemeng is en gebruik dit dan 2 keer per week.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng goed saam...2 eetlepels heuning...7 rissiepitte...1 pakkie engelse sout en 1 botteltjie rooi peper. Neem deur die loop van die dag 'n par keer 1 teelepelvol.

BLOED...Hoë bloeddruk...Meng in 'n glasbak 3 pakkies kremetart...3 pakkies engelse sout...1 bottel rooi poeier ...1 eetlepel wit versiersuiker...3 pakkies koeksoda en 1 teelepel fyn salpeter. Soggens en saans moet U 'n teelepelvol in 'n glas water oplos en drink.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem 'n matige aartappel...was mooi skoon en rasper met skil en al. Druk deur sif. Drink 1 eetlepelvol elke tweede week...dan voel jy weer lekker.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem 'n mespunt rooi poeier en sit op die tong...en sluk dit weg met 'n glasië water.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem 1 bottel kookwater en laat afkoel. Neem 1 pakje Engelse sout...1 botteltjie rooi poeder...1 teelepel peperment druppels en 1 teelepel kremetart. Neem dan 1 eetlepel iedere more op die nugtermaag.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem 1 bottel reënwater en sit daarin 1 pakkie engelse sout ...1 pakkie kremetart en 1 gelyk eetlepel salpeter. Skud baie goed tot alles opgelos het. Drink 3 keer per dag 1 eetlepelvol. Dit help ook baie vir daai dronk in die kop gevoel wat deur hoe bloeddruk veroorsaak word.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem 1 botteltjie rooi poeier en gooi 'n derde daarvan uit en maak dan die bottel vol met salpeter...skud goed om te meng..of meng in bak en gooi terug in die bottel. Neem nou elke oggend op jou nugtermaag 'n mespuntvol in 'n ½ glas water en ook saans voor bedtyd.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem 1 eetlepel salpeter...1 eetlepel swael...1 eetlepel suiker...1 pakkie koeksoda en 1 pakkie kremetart en meng baie goed saam. Sit in wyenek fles. Soggens op jou nugtermaag dan neem jy 'n ¼ teelepelvol. Dis uitstekende raad.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem 1 pond epon sout en gooi daarby 1 hoog eetlepel vyn gemmer en 1 hoog eetlepel vyn salpeter. Maak goed deur mekaar en neem in die aand 'n teelepel hoog vol van die mengsel en gooi dit in 'n glas water en sit dit voor die bed. Die ander dag oggend drink jy dit op die nugter maag. Hou so an tot jy voel die bloeddruk is beter. Voel jy later weer sleg and drink mar weer 'n maal...dit sal jou seker geheel en al genees.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem een bottel kookwater en voeg daarby 1 pakkie engelse sout en 1 pakkie koeksoda. Drink elke oggend op jou nugtermaag 'n wynkelkievol waarby jy ½ teelepel kremetart gevoeg het. Dit is 'n heel aangename drankie.

BLOED...Hoë bloeddruk...Neem saans voor jy bed toe gaan 1 teelepel wit dulsies en 'n knippie sout in 'n ½ glas water.

BLOED...Hoë Bloeddruk...Pluk 18 moresterblommetjies en sit in 'n kastrol en voeg 2 koppies water by. Laat kook vir 10 minute en haal dan van stoof af om af te koel. Gooi in bottel...en drink 1 eetlepelvol elke oggend op jou nugtermaag.

BLOED...Hoë bloeddruk...Rasper 'n middelmatige rou aartappel fyn en druk dan deur draad teesiffie. Sit 1 eetlepelvol in 'n koppie en sit by 3 eetlepels water. Drink dit op jou nugtermaag. Indien jou bloeddruk baie hoog is...kan jy dit 3 maal per dag drink vir 1 week...dan 2 maal per dag die tweede week en dan vir twee weke net 1 keer per dag. Die sap bring die bloeddruk baie gou af...so moet nie te veel of onnodig daarvan drink nie.

BLOED...Hoë bloeddruk...Rasper 1 aartappel...suig deur en drink elke derde dag 1 eetlepelvol sap vir 3 weke...en daarna 1 eetlepelvol 1 keer per week.

BLOED...Hoë bloeddruk...Rasper wortels en pynappels en sit in lemoensap en drink op jou nugtermaag.

BLOED...Hoë bloeddruk...Trek 'n klompie tiemieblare soos tee...en drink 3 maal per dag ½ koppie daarvan.

BLOED...Hoë bloeddruk...Trek pietersielie soos tee en drink 3 keer per dag daarvan.

BLOED...Hoë bloeddruk...Trek wynruit en drink 3 maal per dag 'n groot mondvol.

BLOED...Hoë bloeddruk...Trek wynruit soos tee en drink deur die dag 'n mondjievol daarvan.

BLOED...Hoë bloeddruk...Vat somer so 'n klompie ryp koljander en kou dit as die bloeddruk pla.

BLOED...Lae Bloeddruk...1 deel whisky...3 dele heuning...meng en neem een kelkievol elke aand voor slaapyd

BLOED...Lae Bloeddruk...Die wortels van licorice plant getrek vir 'n half uur in warm water.... **AAAAAAKLIG** maar dit is baie baie baie goed vir lae bloeddruk en suiker. Twee koppies 'n dag!

BLOED...Lae bloeddruk...Rasper 3 rou bete en sit in 'n bak. Gooi nou 1 bottel wyn by en meng goed deur. Laat staan in die son vir 3 dae. Drink 1 eetlepelvol 3 maal per dag.

BLOED...Lae bloeddruk...Soggens op jou nugtermaag..en saans voor jy gaan slaap dan neem jy 'n mespunt rooi poeier en sit dit op jou tong....sluk weg met 'n bietjie water. Hou aan hiermee tot jy beter voel en hou dan op.

BLOED...Lae Bloeddruk...Swart stringe liquorice. Dit werk beter as enige medisyne! Eet soveel daarvan as jy wil...maar dit moet die plein swart wees...die ander het te veel suiker in...en suiker verlaag jou bloeddruk.

BLOED...Maal 3 suurlemoene met skil en pitte en al...en 3 koffelhuisies saam en gooi in 'n bottel warm water. Laat oornag staan om te trek en gooi dan die water af en drink elke more op jou nugtermaag 1 eetlepelvol.

BLOED...Neem 1 pakkie engelse sout...1 pakkie kremetart en 1 groot bottel water. Gooi alles bymekaar en skud goed tot dit opgelos is. Drink elke oggend op jou nugtrrmaag 1 eetlepelvol. Dit sal die bloed versuiwer.

BLOED...Om bloed te stol...staaldrupples op die wond

BLOED...Om bloed te suiwer moet jy wynruitblare pluk en in kookwater trek soos tee. Drink 3 of 4 maal per dag daarvan.

BLOED...Om bloeden uit neus te stoppen...1 teelepel kremetart in een glas water te drinken.

BLOED...Trek dagga in kookwater en drink soos tee as jy hoë bloeddruk het.

BLOED...Vir bloedklonte...'n **KLEIN** bietjie cinnamon in warm water elke dag werk wonders. Cinnamon is soos die natuur se disprin. Dit verdun die bloed.

BLOED...Vir hoë bloeddruk moet jy 'n stukkie steenkool 'n 'n vrugteflessie sit en

'n bottel kookwater oorgooi en laat afkoel. Wanneer jy dors kry dan drink jy van daai water. Sodra al die water opgebruik is dan gooi jy weer vars water oor...en hou aan daarvan drink.

BLOED...Vir hoë bloeddruk: Eet rou aartappel...net so...sonder sout. Dis vrek sleg...maar dit werk.

BLOED...Vir hoë bloeddruk...Week 7 rosyntjies met pit en al oornag in 1 glas water. Volgende more eet jy die rosyntjies met pit en al...en voeg dan die sap van ½ suurlemoen by die rosyntjiewater drink dit. Hou hiermee aan tot die bloeddruk weer normaal is.

BLOED...Vir iemand met te hoë bloeddruk...neem 1 koffelhuisie op jou nugter maag en weer 1 saans voor aandete. Doen dit vir 10 dae...niks langer nie... anders ly jy weer aan lae bloeddruk.

BLOED...Vir lae bloeddruk...eet swart stringe liquorice. Dit werk beter as enige medisyne! Eet soveel daarvan as jy wil... maar dit moet die plein swart wees... die ander het te veel suiker in...en suiker verlaag jou bloeddruk.

BLOEDARMOEDE...Heuning is die beste bloedverrykker...en donker heuning is die beste...hoe donkerder die heuning hoe meer die minerale wat dit bevat.

BLOEDING...Neus wat bloei...2 druppels bloekomolie op kroontjie

BLOEDING...Neus wat bloei...snuif 'n bietjie fyn aluin

BLOEDING...Om bloeding te stop...druk bloeiende vinger (of wat ookal) in suiker.

BLOEDING...Vir wanneer jy in die veld bloei..kan jy spinnerakke opsit om die bloeding te help stop

BLOEDVERGIFTIGING...Klop die geel van 1 eier liggies en gooi dan 1 eetlepel fyn tafelsout by en meng goed. Smeer op 'n lappie en sit op die sweer. Dit sal die gif gou uittrek.

BLOEDVERGIFTIGING...Bind 'n ou teerband net bokant die sweer...of as daar 'n rooi streep loop...net bokant die streep...om te verhoed dat dit verder gaan. Sit die ou teer tussen 2 lappies om te verhoed dat dit brand...bind dit nou vas. Maak 'n pap van geelwortels en sit op die sweer...en vervang sodra dit droog word met vars pap.

BLOEDVERGIFTIGING...Dooop 'n ou flennielap in brandewyn en druk uit. Sit op die sweer en hou aan natmaak in die brandewyn tot die sweer ryp is.

BLOEDVERGIFTIGING...Drink 'n ½ glas water met 1 teelepel koeksoda daarin geroer. Drink so 4 of 5 maal kort na mekaar. Neem nou 1 eetlepel kasterolie en hou dit op die stoof se plaat dat die olie braai. Neem van vuur weg en sit by 1 teelepel balsemsulfuris. Gee vir die persoon elke 4 uur daarvan om te drink.

BLOEDVERGIFTIGING...Droog rou...ongesoute vark reusel en sit dan in 'n fles. Dit moet goed sleg word...hoe ouer dit is...hoe meer doeltreffend is dit. Smeer van die reusel op die sweer.

BLOEDVERGIFTIGING...Gooi 2 eetlepel wassoda in 1 bottel kookwater en gooi dan in 'n skotteltjie. Hou die seerplek daarin...so warm as wat jy dit kan verdra. Hou dit ook lank in die water...jy moet net elke keer die water warm maak...of kookwater bygooi om die water warm te hou. Jy moet aanhou tot die swelsel sak en die sweer plooiërig word...en die rooi streep wat na die hart wil loog teruggetrek het. Die water sal dan lyk of daar drade soos spinnerakke inhê. Maak nou 'n linnelappie of flennielappie in rou lynolie of kasterolie nat ... en sit dan op die wond. Verbind dit met 'n warm lap en laat net so vir 6 tot 12 uur. Herhaal die proses indien nodig.

BLOEDVERGIFTIGING...Gooi saam 1 botteltjie harlemensies...1 botteltjie balsemsulfuris...1 botteltjie balsemkopiva...1 botteltjie kasterolie...bietjie rou lynolie...bietjie lampolie en 'n stukkie heuningwas en smelt op stadige hitte sodat dit nie aanbrand nie. Smeer aan die sweer en maak toe.

BLOEDVERGIFTIGING...Kap tongblare fyn en gooi 'n paar druppels bloekomolie daarop...en sit op die sweer. Hou so aan tot dit beter is.

BLOEDVERGIFTIGING...Klits 2 eiergele...1 eetlepel heuning en 'n bietjie meel saam tot 'n pasta. Smeer op 'n skoon linnelap en sit op die seerplek. Dit sal die sweer ooptrek.

BLOEDVERGIFTIGING...Kneus 'n handjievool malvablare en sit in 'n pan...en gooi kasterolie oor. Braai totdat dit bruin is en haal van die stoof af. Suig deur 'n dun..skoon lappie en terwyl dit nog warm is dan gooi jy bywas by en meng goed ... dit moet 'n stywe pap vorm.

BLOEDVERGIFTIGING...Kneus 'n klompie wildeknoffel en kook dit dan tot sag.. maak goed fyn en meng dan met broodkrummels of meel tot 'n smeerbare pap. Sit dit so warm op die sweer en vervang elke 4 uur totdat die pyn en swelsel weg is.

BLOEDVERGIFTIGING...Kook 1 sny brood in bietjie melk en voeg 2 teelepels suiker by en roer goed. Gooi nou 'n handjievul viooltjieblare...wat eers fyngestamp is...by. Roer om goed te meng. Smeer op 'n lap en sit op die seerplek. Sodra dit koud word dan moet jy dit weer vervang.

BLOEDVERGIFTIGING...Kook 2 snye gekrummelde brood...1 dessertlepel fyn naeltjie en 1 teelepel salpeter in melk tot dit goed gemeng is...en 'n mooi dik pap vorm. Sit die pap baie warm op die sweer...en sodra dit afkoel...dan vervang jy dit met ander.

BLOEDVERGIFTIGING...Kook droë perskes tot baie sag en sit so warm as die persoon dit kan verdra op die sweer.

BLOEDVERGIFTIGING...Kook pampoen tot sag en maak dan fyn. Sit op 'n lappie en sit op die sweer ...so warm as moontlik.

BLOEDVERGIFTIGING...Kook perskeboomblare 'n rukkie en laat dan staan om goed te trek. Hou die sweerplek in die water. Jy kan ook lappies in die water doop en op die sweer sit.

BLOEDVERGIFTIGING...Maak 'n paar XXX extra strongs fyn en meng met heuning en sit die pap op die sweer.

BLOEDVERGIFTIGING...Maak 'n pap van semels. Smeer dik op die lap en maak dan in die middel 'n holte. Gooi die holte vol brandewyn. Sit so warm as moontlik op die sweer. Sodra dit afgekoel het...dan vervang jy dit met 'n nuwe pleister. Die brandewyn moet altyd in die holte gegooi word..en nie in die pleister ingeroer word nie...anders verdamp dit net.

BLOEDVERGIFTIGING...Maak 1 XXX extra strong lekker nat met brandewyn en sit dit op die sweer...en plak vas. Sodra dit lekker droog word moet jy dit net weer in die brandewyn natmaak.

BLOEDVERGIFTIGING...Maak beesmis en asyn aan en smeer op 'n stukkie linnelappie en bind vas op die sweer. Vervang elke 4 uur.

BLOEDVERGIFTIGING...Maak sterk pekelwater en hou die sweer daarin. Smeer dan net vaseline aan. Hou so aan tot die vergiftiging uit is.

BLOEDVERGIFTIGING...Meng 1 eetlepel heuning...1 eetlepel ou suurdeeg en die

geel van 1 eier goed saam. Smeer van die pap op 'n lappie en sit op die sweer.

BLOEDVERGIFTIGING...Meng die geel van 1 eier met genoeg boermeel of meelblom om 'n pap te vorm. Smeer op 'n skoon lap en gooi nou kasterolie dik oor. Sit op die sweer en maak goed toe. Bind vas. Sodra die gif alles uit is sal die wond gou gesond word...selfs die rooi streep sal terugtrek.

BLOEDVERGIFTIGING...Meng suur room en broodkrummels tot 'n pap en sit op die sweer.

BLOEDVERGIFTIGING...Rasper 'n middelmatige aartappel fyn en pak dit op die sweer...en maak dan toe met 'n lappie en bind vas.

BLOEDVERGIFTIGING...Sit 'n klein bietjie kookwater by 1 koppie semels en meng tot 'n pap. Sit nou 'n mespunt koeksoda by en sit op die sweer.

BLOEDVERGIFTIGING...Smeer swaelbalsem op 'n lappie en sit op die sweer. Maak toe met 'n dubbele lap. Onthou dit moet warm wees voor jy dit opsit. Vervang 2 of 3 maal per dag...tot die sweer gesond is.

BLOEDVERGIFTIGING...Smelt 1 botteltjie roulynolie...1 botteltjie kasterolie...1 stukkie byewas en 2 mespunte harpuis saam en dan gooi jy 17 druppels balsum seviere...swartals balsem daarby en meng goed. Voeg nou 1 eetlepel harlemensies en 2 eetlepels skoon teer by en meng tot dit 'n salf vorm. Smeer op 'n ou flennielap en sit op die sweer en sit nog 'n dik lap bo-oor.

BLOEDVERGIFTIGING...Sorg dat daar altyd 'n stukkie droë geelslangvel in die huis is. Die oumense het daaraan geglo soos ons aan penisillien

BLOEDVERGIFTIGING...Trek wynruit in kookwater...en laat goed trek. Sit die seer plek in die water met die blare en al. Dit moet baie warm wees. Meng babpoeier...vaseline en turleton goed deurmekaar tot 'n salf...en smeer op die seer plek.

BLOEDVERGIFTIGING...Vat 1 eetlepel heuning en sit koekmeel by en meng tot 'n dun pap. Smeer op 'n lappie en sit op die sweer. Herhaal 'n paar keer en die bloedvergiftinging is teruggetrek.

BLOEDVERGIFTIGING...Was die sweer met lou engelse sout water...en sit dan fyngemaakte engelse sout met vaseline aangemaak tot pap...op die sweer en bind toe.

BLOEDVERGIFTIGING...Week 'n paar blare van roltwak in water en sit dit op die seerplek. Dit moet goed warm wees. Gebruik die water om die seer plek mee te was...vernaamlik as dit eers oopgegaan het...dan sal dit gou genees.

BLOEDVERGIFTING...Gooi 3 pakkies koeksoda in warm water en hou die sweerplek daarin. Jy moet aanhoudend kookwater bygooi sodat die water altyd baie warm is.

BLOEDVINT...Sit tomatiepasta op watte en sit op die bloedvint...en bind toe of sit pleister op om in plek te hou...die suur in die tomatiepasta streef die pyn weg en bring die bloedvint tot rypheid sodat dit verwyder kan word.

BLOEDVINTE...Bak eierdoppe in die oond tot goed bruin. Maak baie fyn en sit tussen 2 snye brood en eet dit.

BLOEDVINTE...Drink op jou nugtermaag 5 druppels staaldruppels op 1 teelepel suiker...of in 'n bietjie melk. Herhaal vir 1 week elke oggend.

BLOEDVINTE...Druk die pit en etter uit 'n bloedvint op 'n stukkie watte. Sny nou 'n diep sny in 'n turksvyblaar en druk die watte daarin. Jy sal nie weer bloedvinte kry nie.

BLOEDVINTE...Druk die pit van die bloedvint uit op 'n klein stukkie lap of watte...sny nou 'n diep sny in 'n jong boompie. Lig die bas effens en druk die lap of watte onder die bas in. Bind die bas vas met lyn of 'n verband. Sodra jy sien die ent groei...sal jy nie weer bloedvinte kry nie. Dit neem sowat 1 week vir die ent om te vat.

BLOEDVINTE...Eet 2 neute op.

BLOEDVINTE...Gooi 5 druppels jodium in 1 glas water en drink op jou nugtermaag. Dit sal die bloedvint sommer laat opdroog.

BLOEDVINTE...Gooi klein bietjie suiker in 1 eetlepel meliemeel en meng met bietjie water tot pasta. Smeer op 'n lappie en sit op die sweer of bloedvint en maak toe sodat dit kan trek.

BLOEDVINTE...Hierdie is uitstekende raat vir 'n bloedvint of pitsweer wat nie wil ryp word nie. Neem 1 sny growwe brood en verkrummel. Sit bietjie kastertolie by en so 1 druppel warm water. Meng goed deur sodat die brood goed nat is en pap. Smeer op 'n ou flennielappie en sit nog een oor om dit toe

te maak. Dit moet baie warm op die bloedvint of sweer gesit word. Vervang elke 2 uur totdat dit rypgetrek is. Dit werk goed en baie gou. Onthou net om dit warm te hou.

BLOEDVINTE...Kerf malvablare baie fyn...en meng met meliemeel en kookwater tot 'n smeerbare pap. Sit baie warm op die bloedvint.

BLOEDVINTE...Klits 1 eierwit en sit bietjie aluin by en klits saam. Smeer op 'n stukkie watter of skoon lappie en sit op die bloedvint.

BLOEDVINTE...Kneus en kook 'n paar knoffelhuusies tot sag in bietjie water. Gooi nou 'n knippie sout en rogmeel by...en meng goed totdat dit 'n pap vorm. Smeer daarvan op 'n lappie en sit baie warm op die bloedvint...en sit nou 'n lappie bo-oor. Vervang sodra dit koud is.

BLOEDVINTE...Kook 1 hoendereier tot baie hard. Slaan en rol nou die eier tot dit goed fyn is...met dop en al. Sit tussen 2 snye brood en gee vir die persoon met die bloedvint om te eet. Maak so 'n toebroodjie 3 maal in 1 week.

BLOEDVINTE...Kook 1 sny ou brood in 1 koppie melk tot sag en breibaar. Brei dit nou en sit so warm moontlik op die bloedvint en maak toe met 'n lappie.

BLOEDVINTE...Krap sunlight seep om 1 eetlepel vol te maak...sit nou bietjie suiker by en laat die een wat die bloedvint het bietjie spoeg bysit. Meng goed en sit op die bloedvint en sit pleister oor om dit vas te hou. Laat dit net daar... dit trek taamlik kwaai...maar die bloedvint is gou ryp en oop.

BLOEDVINTE...Maak 'n gaaitjie in 'n neut en dra dit op 'n bandjie om die nek. Hou dit om die nek vir 'n paar maande.

BLOEDVINTE...Maak 'n stukkie slangvel nat met water of brandewyn en sit op die bloedvint.

BLOEDVINTE...Maak 1 pennie....wat eers mooi skoon gewas is...warm op die stoof. Sodra dit witwarm is...dan gooi jy dit in 1 eetlepel koue water. Gee vir die een met die bloedvinte om te drink.

BLOEDVINTE...Maak 1 teelepel wit teesuiker fyn en meng met genoeg gliserine om dit smeerbaar te maak. Sit op die bloedvint en maak toe. Herhaal 3 keer en die bloedvint sal ryp getrek wees.

BLOEDVINTE...Maak bietjie verdwynpleister warm en sit op die bloedvint. Hoe vroeer jy dit opsit hoe gouer is die bloedvint iets van die verlede.

BLOEDVINTE...Maak engelse sout aan met klein bietjie water tot 'n pap. Sit op die bloedvint om te trek.

BLOEDVINTE...Maak enige bottel vol kookwater. Gooi die water dadelik weer uit en sit dan die warm bottel op die bloedvint om dit te trek.

BLOEDVINTE...Maak koolblare goed warm en sit op die bloedvint of sweerplek... dit help ook vir die pyn.

BLOEDVINTE...Maak stinkolieblare warm en gooi so bietjie kasterolie by. Sit dan sterk warm op die bloedvint en maak toe. Dit trek kwaai...maar dan is die bloedvint gou ryp.

BLOEDVINTE...Maak vir jou 7 pilletjies van pik... twee maal so groot soos 'n speld se kop. Sodra jy voel 'n bloedvint is op pad dan drink jy die aan 4 van die pilletjies en die volgende oggend op jou nugtermaag dan drink jy die ander 3. Die bloedvint sal binne 'n paar dae gesond wees.

BLOEDVINTE...Meng 1 eetlepel bok of varkvet met 1 teelepel Little's Dip baie goed saam. Smeer op 'n lappie en sit op die bloedvint en bind toe. Dit sal gou ryptrek.

BLOEDVINTE...Meng 1 eetlepel heuning en 1 eiergeel baie goed saam. Sit op die bloedvint en maak goed toe. Die mengsel wat oorbly kan in 'n klam doekie in die yskas gebere word. Sodra die bloedvint ryp is...en die pit uitgedruk...dan haal jy die mengsel uit die yskas uit en sit op die oopplek waar die pit uitgekom het. Dit sal gou toetrek en gesond word.

BLOEDVINTE...Meng 1 eiergeel...1 eetlepel fyn sout en 1 eetlepel heuning deurmekaar en smeer daarvan op 'n lappie en sit op die bloedvint en maak toe. Die bloedvint sal gou ryp word sodat jy die pit kan uittrek.

BLOEDVINTE...Meng 1 teelepel rou lynolie...1 teelepel borrie...1 teelepel vernis en 1 teelepel ghries goed saam en smeer op 'n ou flennielap en sit op die bloedvint en maak toe. Dit sal die bloedvint baie gou ryp trek.

BLOEDVINTE...Meng bietjie houtas...ou suurdeeg...blouseep en 'n bietjie suiker en sit dan op die bloedvint of pitsweer.

BLOEDVINTE...Neem 2 klein ronde neut en sy 1 middeldeer. Rasper die die een helfte fyn en gooi in 'n glas warm melk en drink. Gooi die ander helfte van die neut weg. Na 2 dae dan doen jy dieselfde met die ander neut.

BLOEDVINTE...Neem bywerk en smeer op 'n lappie en sit op die bloedvint.

BLOEDVINTE...Om bloedvinte te laat verdwyn...dra vir 'n paar maande 'n neut aan 'n toutjie op die bors.

BLOEDVINTE...Pluk 'n handvol malvablare en stamp goed. Gooi bietjie warm water oor en los dat dit goed week. Neem nou daarvan en sit op 'n lappie... en sit op die bloedvint of plek wat sweer.

BLOEDVINTE...Pluk viooltjie blare en stamp dit fyn. Sit in 'n erdekastrol en sit die deksel op. Dit moet agter op die stoof gesit word om baie stadig warm te word. Geen water moet bygegooi word nie. Sny 'n stukkie brood...so groot omtrent soos jou duim en week dit in 'n bietjie melk. Haal uit en meng met die viooltjie blare en sit so warm moontlik op die bloedvint en maak toe met 'n ou flennielappie. Herhaal elke uur totdat die bloedvint ryp is.

BLOEDVINTE...Rasper bietjie blou seep en sit daarby 'n bietjie suiker en 'n paar druppels water. Meng goed tot pasta en sit op die bloedvint en maak toe.

BLOEDVINTE...Rol waar jou hond gerol het. Sodra die hond opstaan... dan rol jy op dieselfde plek. Die aanraking met die grond doen wondere.

BLOEDVINTE...Sit 'n paar stukkie lood in 2 koppies melk en kook tot dit tot 1 koppievol verminder het. Syg deur en gee dan die melk om te drink.

BLOEDVINTE...Sit 1 eetlepel heuningwas... 1 eetlepel rou lynolie en 1 eetlepel fyngerasperde sunlight seep in 'n kastrol...en sit op die stoof. Die plaat moet net loutarm wees en jy moet dit gedurig roer sodat dit kan smelt. Haal van stoof af en meng goed en smeer op 'n stukkie watte of ou lappie en sit op die bloedvint en bind toe.

BLOEDVINTE...Sit 1 koekie suurdeeg in 1 glas water en los tot dit mooi opgelos het. Roer goed en drink dit alles uit.

BLOEDVINTE...Sit bietjie vars beesmis in 'n blikkie en gooi effens asyn by. Maak warm en meng. Sit op 'n lappie en sit op die bloedvint. Dit sal die

bloedvint gou ryp trek.

BLOEDVINTE...Sit pleister gemaak van eiergeel en sout wat opgeklits is aan...
vervang elke oggend en aand.

BLOEDVINTE...Skil 1 rou aartappel en sny in dun skuifies. Eet dit net so rou.
Doen so vir 7 dae...sodat jy 7 aartappels opgeet het.

BLOEDVINTE...Smeer ou suurdeeg op 'n lappie en sit op die bloedvint...en eet
ook soveel ou suurdeeg moontlik.

BLOEDVINTE...Smeer staaldruppels op 'n bloedvint.

BLOEDVINTE...Sny 'n boerpampoen stukkend...en vat van die sagte geel deel
waar die pitte is en maak dit warm in die oond. Sit so warm as die persoon kan
uithou op die bloedvint...en maak toe. Daar sal sommer gou verligting wees.

BLOEDVINTE...Sny 'n stuk boerpampoen..4 vingers breed skil en sny in klein
stukkies. Gooi 'n klein bietjie water op en laat kook tot sag en gaar en droog.
Rasper 2 groot geelwortels en 2 groot wit uie fyn en gooi by. Laat kook die
mengsel nou op lae hitte en roer aanhoudend om te verhoed dat dit aanbrand.
Skep van die mengsel op 'n skoon flennie of linne doek en sit so warm as
moontlik op die bloedvint. Dit sal baie gou ryp trek...en sal ook verligting van
die pyn gee. Herhaal tot jy al die mengsel opgebruik het. Dit moet net elke
keer so warm as moontlik opgesit word.

BLOEDVINTE...Sny 'n stuk turksvyblaar in 2 en sit die 2 stukke weer
teenmekaar en druk onder die as van die vuur om gaar te word. Maak daarvan
'n pap en sit op die bloedvint. Dit sal die pit uittrek en die pyn ook laat bedaar.

BLOEDVINTE...Sny 1 groot wit ui in skyfies en sit in 'n kastrolletjie. Skraap 1
eetlepel boereseep en 1 eetlepel heuning by. Meng en laat smelt op baie lou
hitte...hou maar aan roer sodat dit nie aanbrand nie. Smeer op 'n stukkie watte
of ou flennielappie en sit op die bloedvint so warm as moontlik. Die wat oor is
kan in 'n blikkie gebere word en sommer weer so op die stoof warm gemaak word.

BLOEDVINTE...Sny 1 koekie sunlight seep in die helfte en sit dan 1 helfte in
melk en kook baie stadig tot dit gesmelt is. Roer nou bietjie boermeel in en
meng baie goed. Moenie dat dit brand nie. Haal van die stoof af en rasper 1
rou aartappel by en meng goed. Neem 'n ou stukkie flennielappie en smeer van
die mengsel dik aan. Sit warm op die bloedvint en plak toe.

BLOEDVINTE...Sny 1 middelmatige aartappel oop en sit die pit op 1 gesnyde kant. Sit die 2 stukke bymekaar en plant. Sodra die aartappel begin uitskiet dan is die bloedvinte gesond.

BLOEDVINTE...Sny 1 witwortel in stukkies en kook tot lekker sag is in 'n bietjie water. Gooi die water af in 'n houertjie...moenie weggooi nie. Maak nou die witwortel goed fyn. Was die bloedvint met die water...en smeer van die witwortel op 'n lappie...en sit op die bloedvint. Dit moet baie warm wees as jy dit opsit....en jy moet dit met 'n lappie toemaak.

BLOEDVINTE...Stamp kiesieblare en meng met brood en melk om 'n sagte pasta te maak. Maak dan sterk warm en sit op die bloedvint so warm as die persoon kan verdra. Maak toe met 'n flennielappie en vervang sodra dit koud geword het met ander warm een.

BLOEDVINTE...Stamp rooibossie...gooi boermeel by en sit dit op die bloedvint... dit sal gou ryp trek. Rooibossie groei in die vlakte. Dit is 'n plat rankplant...die blaar is bo-op groen en onder rooi.

BLOEDVINTE...Trek van die blare van 'n gifbol af en sit in 'n erdebord met melk. Moet nie kook nie...dit moet net warm word sodat dit goed kan trek. Sit dan op die bloedvint. Gifbol is 'n plant wat wild groei en 'n groot bol onder die grond vorm.

BLOEDVINTE...Vat 1 groot eetlepel vaseline en sit engelse sout by tot dit 'n lekker salfie vorm. Smeer op die bloedvint en maak dan toe. Hierdie is 'n baie goeie trekmiddel vir bloedvinte.

BLOEDVINTE...Vat 1 groot rosyn en sny oop en sit dit op die bloedvint voor jy in die aand gaan slaap. Die volgende oggend dan eet jy die rosyn...en die bloedvint is sommer gesond.

BLOEDVINTE...Wanneer die bloedvinte ryp is..dan moet jy die pitte uitdruk en na 'n miershoop neem. Sit dit waar die miere werk...en soos die miere die pitte wegdra...dan word die bloedvint gesond.

BLOEDVINTE...Was lemoenblare mooi skoon en pak op die bloedvint en bind toe. Dit sal gou ryptrek.

BLOEDVINTE...Week 'n lappie in lou harpuis en sit op die bloedvint....dit werk gou en sal die bloedvint in 'n japtrap ryptrek.

BLOUBLASIES...Strooi Meat tenderizer op

BORS... As jou bors toe en benoud is smeer Samboksalf aan die bors...of op 'n lappie en sit op bors en hou warm...dit help om bors oop te maak.

BORS...Borskwale...Hierdie mengsel help vir algemene borskwale soos hoes, kroep, brongitis en so meer. Dit maak slym los maar verlig ook 'n droë hoes. Dit verminder ook die sinus slym en beheer dus die slym wat agter in die keel afloop (Post Nasal Drip) Sinus-lyers vind grootliks verligting met die gereelde gebruik van hierdie mengsel.

Voordat jy begin, moet jy bewus wees dat baie mense die smaak van hierdie mengsel onaangenaam vind. As jy dus iemand is wat te kere gaan vir die reuk en smaak van medisyne, moet jy liewer los, want jy sal net jou geld mors. Ek glo egter die reuk/smaak weersin is maklik beheerbaar, dit verg net 'n bietjie selfbeheersing("it is all in the mind ! ")

Meng die volgende in 'n groterige glas bottel met 'n digte skroefdeksel:

- 1 botteltjie LENNON Paragora
- 1 botteltjie LENNON Turlington
- 1 botteltjie LENNON Ipekakuanawyn
- 1 botteltjie LENNON Borsdruppels
- 1 botteltjie roulyn olie
- ½ bottel heuning

Meng dit deeglik totdat als in die heuning vermeng is.

Neem een desertlepel vol soggens en saans.

Sodra jou toestand verbeter het kan jy net een keer per dag 'n desertlepel vol neem.

Kinders van so drie tot agt jaar moet net 'n halwe desertlepel op 'n slag neem.

Raadpleeg eers jou geneesheer voordat jy dit vir babatjies gee.

BORS...Klont...As 'n moeder wat borsvoed 'n klont kry moet jy koolblare in kookwater sit om goed warm te word...en dan die blare op die bors pak terwyl hulle nog warm is. Die klont sal dan sommer weg wees.

BORS...Klont...Sit 'n stukkie oliekleedjie in 'n ronde pan en gooi melk daaroor. Laat dit kook en dan uit en sit so warm as moontlik op die bors...met die blink kant teen die bors.

BORS...Klont...Smeer die bors warm met klapperolie en sit nou 'n kam op die klont en sit dan watte bo-op die kam en maak dan warm toe. Hou aan tot die klont weg is.

BORS...Klont...Smeer heuning op 'n stukkie wit flennielap en sit dan die lappie op

die bors...met die heuning teen die bors..en maak toe met nog 'n lappie om die onderklere te beskerm en maak dan warm toe.

BORS...Klont...Vir wanneer 'n borsvoedende moeder 'n klont in die bors kry dan moet sy die bors eers met lou water was. Meng dan 1 eiergeel...2 dessertlepels kanferolie...1 teelepel terpentyn wn 1 teelepels spiritus baie goed deurmekaar. Smeer op die bors...altyd in 'n afwaartse rigting met die mengsel en sit dan koolblare wat in kookwater gehou is tot warm om die bors en maak toe met 'n kombers. Trekke moet vermy word. Dit sal net 1 of 2 keer nodig wees om die bors te behandel en die vreeslike pyn is weg.

BORS...Maak klein sakkie so groot soos voorste lid van duim en sit daarin een mespunt kerriepoeier en 3 naeltjies...werk dit toe en sit 'n band aan sodat die sakkie voor op die bors hang. Dis uitstekend vir veral slym op die bors.

BORS...Neem 1 ½ eetlepels kerrie en meng deeglik met ½ koppie beesvet. Smeer die mengsel op 'n flennielap en sit op bors. Herhaal soos nodig.

BORS...Neem 1 blikkie Samboksalf en 2 onse klapperolie en smelt saam oor laehitte. Neem elke oggend en saans 1 teelepelvol tot bors beter is.

BORS...Neem 9 teelepels skoonteer en sit in emalje skottel met 4 bottels water wat voorafgekook en afgekoel het. Moet nie geroer of gemeng word nie. Laat die skottel een nag buite in die dou staan en gooi dit die volgende oggend deur 'n lappie. Bottel dit en drink elke oggend op jou nugtermaag een kelkievol.

BORS...Neem sommer 2 ou flennielappe en smeer hulle baie goed met rooi skoenwaks..onthou...dit moet rooi waks wees. Vou dit nou mooi toe en steek aan onderhemp vas dat dit tussen die skouer is. Moet nie voor op bors nie ...maar net op rug. Baie goed vir gebruik met kinders. Hou vir hele tydjie op die rug.

BORS...Ouma het ook vir 'n slegte bors tussen jou skouerblaai kamfer gevryf... skoenpoelitoer op 'n flennielap gesmeer en op die blaai gesit.

BORS...Ouma het sommer skoenpolitoer op 'n flennielap gesmeer en tussen die blaai gesit as jy gepla is van 'n slegte bors.

BORS...Sprinkel paraffien op 'n lap en sit dit tussen 2 ander lappe en sit op bors en agter op rug tussen die blaai...maak egter seker dat die paraffien nie met die kaal liggaam in aanraking kom nie.

BORS...Toe bors met slegte hoes. Meng gelyke dele heuning...asyn of

suurlemoensal...turlington en neem wanneer jy hoës.

BORS...Vir 'n slegte bors het Ouma kamfer tussen die skouerblaaië gevryf om verligting te bring.

BORS...Vir bors wat toetrek doen die volgende. Smeer ongebleikte linne met bokvet, strooi skoorsteenroet daaroor en plaas op die bors..

BORS...Vir bors wat toetrek smeer kamfer tussen die skouers.

BORS...Vir toe of benoude bors kan jy met kamferolie oor 'n bak stoom...gebruik so 5 druppels in kokende water...onthou om jou warm toe te hou.

BORSKANKER...'n Voorbeeld van 'n vrou wat di kanker an haar bors had ... dat daar al 8 gate ingefreet was en weer hersteld geworde is, deur di follende raad:- Sy het 8 paddas geneem, in 'n neteldoekse sakki op di bors geleg, wat dadelik op di bors so fas kleef als bloedsui'ers, toen hulle hulle fol gesuig het, fal hulle met hewige stuipe af, sonder dat di uitsui'e pyn veroorsaak. Dit werd herhaald tot 120 paddas toe, wat hulle algar fan tyd tot tyd, doodsuig, en di bors is ni alleen genees ni, mar het selfs ten folle di natuurlike grootte weer terug gekry.

BORSVOED...Vir mammas wat borsvoed - as jou borste geswel is van die melk en pynlik is, pak koue koolblare oor jou borste, binne jou bra en slaap daarmee. Dit stink maar werk soos 'n bom. Word nogsteeds gebruik in Morningside Clinic - hulle verskaf die koolblare aan alle nuwe mammas wat dit wil gebruik.

BOSLUI SBYT...As jy 'n bosluis in die oor het...moet jy pyprook in die oor inblaas...dit sal dat hy loskom en uitkom. Jy kan ook tabak in water week en dan van die water in die oor inspuit...dit sal ook dat hy gou uitkom.

BOSLUI SBYT...Smeer pypolie aan die bytplek.

BOSLUI SBYT...Vat 'n spinnekop nes wat in klei gemaak is en maak dit nat en smeer aan die bytplek.

BRAND...Vir brandwonde...smeer heuning mildelik oor die brandwonde...dit verkoel en verlig die pyn en versnel die genesing sonder littekens. Buiten om ook as antibiotika te dien dood die heuning ook kieme...omdat kieme nie in heuning kan leef nie.

BRAND..Vir brandwonde neem 1 lepel kalkwater, 1 lepel lynolie, skud deurmekaar en sit op 'n lappie op die brandplek.

BRAND... Smeer die sap van aalwynblare aan, dit sal voorkom dat blase vorm

BRAND...1 Klein botteltjie klapperolie...2 eetlepels blomswael.....1 teelepel sinkpoeier en 1 teelepel boorsuurpoeier. Meng baie goed en smeer 2 maal daaglik aan die brandwonde. Drink saans 10 druppels staaldruppels in water.

BRAND...As iemand met kookwater of vuur gebrand het ...neem sunlight seep en maak skuim...sit dan die skuim op die brandwond...en strooi bietjie fyn tafelsout op. Die brand sal dadelik afkoel en daar sal nie merke oorbly nie. Dis 'n baie goeie raad en kan self vir babas gebruik word.

BRAND...As jy by die stoof gebrand het ...smeer net tandepasta aan..daar sal nie 'n merk oorbly nie...en die seer sal verdwyn.

BRAND...As jy gebrand het...smeer Colgate Tandepasta aan die wond.

BRAND...As jy met seepsoda gebrand het moet jy dadelik met asyn was en dan lappies wat in roulynolie... kasterolie of soetolie gedoop is omdraai.

BRAND...As jy met seepsoda gebrand het, sit dadelik asyn op die brandplek.

BRAND...Brand 1 koppie rys tot bruin en maal fyn. Braai nou die fyngemaakte rys met 1 pond uitgebraaide bokvet en sif. Voeg nou 1 eetlepel soetolie...1 teelepel borrie en 30 druppels balsemsulfuris by en meng baie goed en gooi in houertjie. Laat koud word en smeer op lappies en sit op die brandwonde en draai toe.

BRAND...Brand ongebruikte kurkproppe tot ligbruin en krap dan die brandsel af met 'n mes en sit dan die poeier op die brandplekke.

BRAND...Brandwonde - sit gansmis op die brandplek

BRAND...Dit is raadsaam om altyd 'n bottel bitter bier in die huis te hou vir noodgevalle. As iemand gebrand het....op die voete of hande kan jy dan net van die bier in 'n glasbak gooi en die gebrande ledemaat daarin hou vir so 15 minute. As dit elders op die lyf is...dan week jy net watter of lint in die bier en sit dit dan op die brandplek. Indien dit dadelik gedoen word sal daar nie eens 'n blasie wees nie.

BRAND...Doopt lint in roulynolie en draai om die brandwonde vas en hou daar tot die brand uittrek...dan kan U spykerbalsem 2 maal per dag aansmeer om genesing te bevorder. Hou die wonde toe om te verhoed dat lug inkom.

BRAND...Draai lappe wat in roulynolie gedoop is om die wonde om die brand uit

te trek. Meng 1 bottel balsemsulfuris...1 bottel balsemkopiva...en 1 bottel haarlemensies goed deur...en voeg by 1 eetlepel roulynolie....1 eetlepel kasterolie...1 eetlepel soetolie en $\frac{3}{4}$ eetlepel byewas. Meng baie goed en sit in wyenek houertjie. Dit is 'n sagte salf wat dan aan die brandwonde gesmeer word.

BRAND...Gooi 1 eetlepel kalk in 1 bottel kokende water en roer goed. Laat dit staan tot die kalk afgesak het..en vat dan van die water en meng 1 koppie roulynolie by. Klits nou die mengsel goed totdat dit dik word en soos room lyk en sit in houer met deksel. Smeer van die mengsel op skoon flennie lappie en sit op die brandwond en draai toe om te verhoed dat lug bykom. Herhaal totdat al die brand uitgetrek het.

BRAND...Gooi 2 eetlepels sout in 'n bottel brandewyn en skud goed om op te los... en gooi daarvan op lappies en sit op die brandplekke.

BRAND...Gooi met die hand asyn op die wond. Moet nie op lappe sit ...of dit smeer nie.

BRAND...Indien jy met wasen of kookwater gebrand het moet jy net fyn aluin in koue water sit. Doop lappies hierin en lê dit dan op die brandmerke. Vervang sodra die lappies droog word.

BRAND...Klits eiergele baie goed en sit bietjie asyn in ...meng goed saam en smeer dan op lappie of verband en sit op die brandplek. Vervang sodra dit droog ishou aan tot dit nie meer uitdroog nie...dan weet jy die brand is uitgetrek. Smeer nou salf aan.

BRAND...Kook water en sit 2 eetlepels aluin by een bottel kookwater. Skud goed en kurk toe. Dis goed om altyd so 'n bottel klaar aangemaak in die huis te he..veral as jy klein kinders in die huis het. Gooi van die mengsel op lappies en sit op die brandwond. Dit sal gou die brand uittrek.

BRAND...Maak 'n groot kastrol rooibostee somer baie sterk aan en gooi in badwater en laat die persoon wat gebrand het daarin lê om al die brand uit te trek. As jy nie rooibos het nie...gebruik maar gewone tee...maar rooibos is die beste.

BRAND...Maak 'n ingelegde perske fyn en sit op die brandplek en draai toe.

BRAND...Maak 'n pap van koeksoda en water en sit dadelik op die brandwonde... herhaal tot die brand uitgetrek is..en smeer dan die wit van 'n hoendereier op... sodra dit droog is...smeer nog 'n laag bo-oor...en los dit so aan.

BRAND...Meng 1 stukkie heuningwas en 1 eiergeel tot pasta en smeer aan die

brandwonde.

BRAND...Meng balsemsulfuris en sinksalf goed deurmekaar en smeer aan die brandwonde en maak toe.

BRAND...Meng blomswael en klapperolie tot pasta en smeer aan die brandplek so 3 of 4 keer per dag. Jy kan ook so 2 keer bietjie blomswael en suiker gemeng drink.

BRAND...Meng klapperolie en swael aan tot pasta en smeer aan die brandwonde en verbind goed om lug uit te hou. Drink dan vir so 3 dae in die oggend op die nugtermaag 1 teelepel gesmelte klapperolie.

BRAND...Meng roulynolie en kasterolie in bietjie kamferbrandewyn en sit 8 druppels harlemensies by. Meng goed en sit nou genoeg byewas by om dit smeerbaar soos salf te maak. Smeer op lappies en sit op die brandplek. Dit is goeie raad vir kleiner brandwonde.

BRAND...Meng swael en heuning goed en gee in die oggend om te eet en smeer dan smeer dan swael en vaseline aan die brandwonde.

BRAND...Neem 'n stukkie watte en maak die brandplek effens klam...strooi nou wit teesuker dik op die plek om die brand uit te trek. Smeer nou vaselien waarby 'n mespunt aluin gevoeg is op die brandplek en draai toe.

BRAND...Neem 1 botteltjie balsemsulfuris...1 botteltjie balsemkopiva...1 botteltjie haarlemensies...1 eetlepel rou lynolie...1 eetlepel kasterolie...1 eetlepel soetolie en 1 botteltjie byewas en sit in 'n glas of erde bakkie en smelt oor lae hitte. Meng baie goed deur en sit in houertjie om koud te word. Smeer 2 maal daaglik op brandwonde...dis uitstekende raad.

BRAND...Neem bywas en smelt...voeg nou dieselfde hoeveelheid soetolie en roulynolie by en meng goed tot sagte salf. Gooi in wyebek houër en maak toe. Smeer van die salf op 'n stukkie flennielappie en sit aan die brandwonde al is hulle al ver gevorder en septies...dit sal gou al die kwaad uittrek en die wonde sal pragtig en vinnig genees. Die raad is vër oor die 100 jaar oud..en werk steeds vandag.

BRAND...Neem gewone blouseep en week bietjie in water en smeer dan oor die brandplek...dit help somer dadelik om die brand uit te trek.

BRAND...Neem ongesoute...uitgebraaide varkvet en sit bietjie kerrie by en smeer op 'n lappie en sit op die brandwond.

BRAND...Sit gansmis op die brandplek.

BRAND...Sit groot eetlepel kalk in koue water en week lappies daarin en sit op die brandplekke. Sodra die lappies droog word vervang jy dit met ander...tot al die brand uitgetrek is.

BRAND...Smeer elke oggend nugter spoeg op die brandwonde...dit is wonderlike raad en dit neem die merke weg.

BRAND...Smeer heuning aan brandwonde..dit trek sommer gou die brand uit.

BRAND...Smeer kondensmelk op 'n lappie en sit op brandwonde en vervang sodra die lappie droog is. Hou aan tot die kondensmelk nie meer droog word nie. Dit trek die brand uit en verhoed ook dat blase vorm.

BRAND...Smeer sommer gou bietjie moskonfyt op die brandplekke.

BRAND...Smeer sunlight seep op brandwonde...dis werk baie goed en trek die brand uit en help genesing.

BRAND...Smeer varkvet op 'n flennie lappie en smeer bietjie balsemkopiva oopr en sit op die brandwond. Herhaal 3 maal per dag.

BRAND...Smelt 'n botteltjie vaseline en 1 botteltjie swawelbalsem oor lae hitte en meng goed. Smeer aan die brandwonde.

BRAND...Stamp perskepitte goed fyn en braai dan met kasterolie. Laat afkoel en smeer aan die brandwonde nadat dit eers met koeksoda water gewas is.

BRAND...Stoom of kookwater. Maak 'n pap aan van koeksoda en water, en smeer dadelik dik aan, dit trek dadelik die brand uit

BRAND...Strooi kalk baie dik oor die brandwonde....dit sal verhoed dat blase vorm en sal genesing help.

BRAND...Strooi meel dadelik op die plek wat gebrand...sommer dik...dit verseel die brand en verhoed dat daar lug inkom.

BRAND...Vat bietjie beesmis en voeg bietjie asyn by en meng deurmekaar en sit op ou lappie en sit op brandplek. Dit trek die brand uit en verhoed dat blasies vorm.

BRAND...Vir die van U wat windpompe het of windpompolie kan kry is die 'n uitstekende raad. Neem net 1 bottel pompolie en 2 dosyn eiers en kliks baie

goed en sit in 'n houer. Smeer op flennielappie en sit op die brandwond. Dit trek die kwaad uit en maak dat die wond genees sonder om blasies of merke te laat.

BRAND...Vir iemand wat met vet of vuur gebrand het...moet jy die wit van 'n paar eiers so effentjies klits en dit dan aansmeer op die brandwonde. Dit trek die kwaad gou uit en die wond genees pragtig.

BRAND...Wanneer jou mond brand as gevolg van warm kosse soos kerrie eet, kan jy brood of seldery eet...of drink melk...moet glad nie water drink nie.

BRAND...Week 'n lappie in warm karringmelk en sit so warm as moontlik op die brandplekke.

BRANDBOUDJIES....Smeer roulynolie aan boudjies wat brand.

BRANDBOUDJIES....Smeer wildeals op baba's se brandboutjies.

BRANDBOUDJIES...As baba se boutjies brand of 'n rooi uitslag het dan smeer jy elke keer wat jy die doeke omdraai die boutjies met magnesia.

BRANDBOUDJIES...Gooi 'n paar druppels Kerol in water en was jou baba se boutjies daarmee. Smeer dan mum aan die boutjies.

BRANDBOUDJIES...In plaas van baba se lyfpoeier smeer Maizena dik aan die boudjies. Hou aan tot dit gesond is.

BRANDBOUDJIES...Klits die wit van 'n eier en smeer liggies aan die boutjies en gooi dan meelblom oor.

BRANDBOUDJIES...Maak 'n oplossing van 1 teelepel koeksoda in 1 koppie water en vee die boudjies met 'n watte wat in die oplossing gedoop is.

BREUK...Breuk by kind, kloue 'n wilgerboom en trek kind daardeur.

BREUK...Die kind moet so gou moontlik in 'n warm bad gesit word. Lig sy bene hoër as sy kop en druk die breuk dan terug. Draai 'n pennie of halfkroon toe met watte en sit op die breukplek en bind baie styf vas. Moenie dat die kind huil nie...ander spring die breuk weer uit.

BREUK...Kook 2 dosyn eiers tot kliphard. Dop af en haal die gele uit. Sit net

die gele in 'n pan en sit op die stoof. Moet geen olie of vloeistof bygooi nie. Die gele moet pikswart brand...dan sal daar 'n olie uitkom...neem nou van daardie olie en smeer aan die breuk.

BREUK...Laat die persoon met die breuk wanneer dit groeityd is... onder 'n perskeboom sit. Maak nou 'n driekantige winkelhaak in die stam en skeur 'n stuk bas los. Neem 'n stukkie skoon watte en vryf die breuk warm...en sit nou die watte tussen die bas en die stam en bind stewig vas. Die breuk sal nou aan die boom vorm.

BREUK...Sit 20 erdwurms in 'n klein botteltjie soetolie en laat staan totdat hulle amper verteer het. Smeer die breuk met die olie.

BREUK...Skei 1 hoendereier...en bind die geel in 'n stukkie linne...of linne sakkie vas. Smeer die eier op die breuk...maar seker dat van die geel aan die breuk bly. Slaan nou die sakkie of lappie in die skoorsteen vas sodat die rook en nie die vlammer nie dit kan verteer. Jy moet nooit daarna gaan kyk nie. Na 3 of 4 maande sal die breuk verdwyn. Maak seker dat die rook goed deur die skoorsteen kan trek.

BREUK...Smelt aluin met 'n bietjie eau-de-cologne en smeer op die breek.

BREUK...Vat die persoon na 'n soetdoringboom en skeur 'n mik oor en trek die persoon 3 maal deur die geskeurde stam op sy sy. Bind die tak dan styf vas sodat dit weer kan toegroei. Sodra die tak begin toegroei...dan groei die breuk ook toe.

BRONGITIS...As baba brongitis het moet jy vir hom 'n mespunt koeksoda ingee en dan bitter koffie gee om agterna te drink. Smeer ghries op 'n lappie en sprinkel goed met fyn steenkool en vou toe of sit nog 'n lappie bo-oor..sit dit nou op die baba se bors.

BRONGITIS...Braai 1 eetlepel olyfolie op 'n stoof tesame met 'n stukkie kamfer omtrent so groot as 'n halwe vuurhoutjiekop...sit by 5 druppels wonderkroonessens en meng...en drink.

BRONGITIS...Gooi 'n klein botteltjie soetolie in 'n ½ botteltjie jenever in en skud goed om te meng. Gee soggens en saans 1 dessertlepelvol vir die sieke in.

BRONGITIS...Gooi in 'n glas of erdebak 2 onse soetolie...of olyfolie...1 botteltjie borsdruppels...2 teelepels paragorie...2 teelepels ipecacuanhawyn...15 druppels teerolie...3 groot eetlepels heuning...of soet gliserien. Meng goed...gooi in 'n

bottel en skud tot jy seker is dat alles baie deeglik gemeng is. Gee vir die siek 1 teelepvol 4 keer per dag as dit 'n volwassene is...as dit 'n kind is net 'n ½ teelepvol.

BRONGITIS...Grawe 'n gifbol uit en laat hom droog word...sit dan die blare in 'n klein sakkie en werk toe sodat dit soos 'n sakkie is..en laat die sieke daarop slaap.

BRONGITIS...Kap 'n pynappel fyn...en neem dan 1 dessertlepelvol van die pynappel en maak 'n gaatjie in die middel. Gooi nou die gaatjie vol met soetolie en gee dit vir die sieke 3 maal per dag in. Dit sal die slym losmaak.

BRONGITIS...Kou skoon knoffel, so drie keer per dag, een of twee huisies en sluk in.

BRONGITIS...Kou so 3 keer per dag 1 of 2 knoffelhuisies net so en sluk in. Dit help wonderlik.

BRONGITIS...Maak kanferolie so bietjie warm en smeer tussen die skouers en op die bors baie goed in. Sit nou 'n dubbele stuk rooi flennielap wat eers met terpentyn gesprinkel is tussen die skouers en maak die sieke warm toe.

BRONGITIS...Meng 2 eetlepels heuning...1 eetlepel rou lynolie...1 teelepel terpentyn en 1 botteltjie borsdruppels tot goed gemeng is. Gee nou vir kinders so 3 druppels daarvan paar keer per dag in.

BRONGITIS...Meng jy die wit van 1 eier...1 eetlepel mosterdpoeier...bietjie meel en ½ lepel klapperolie goed deurmekaar en smeer op 'n rooi flennielap en maak dit toe met 'n tweede rooi flennielap. Smeer nou eers die sieke tussen die blaaië en op die bors met waarmgemaakte kanferolie...sit dan die mosterdpleister tussen die blaaië en maak die sieke mooi warm toe. Pas op vir trekke.

BRONGITIS...Neem 1 teelepvol klapperolie voor jy saans gaan slaap. As jy dit gedurende die dag ook gebruik moet jy vir ten minste 'n ½ uur na ingeneem het niks eet of drink nie.

BRONGITIS...Neem he ½ kopie heuning... 'n ½ koppie brandewyn en damp dan hotnotsye...druk dit dier doek en gooi dan alles in he wyn bottel tot dit vol is en drink zoo 3 maal op he dag zoo en eetlepelvol.

BRONGITIS...Neem 'n halwe bottel jeneren 'n klein botteltjie soetolie, meng

deeglik en neem soggens en saans 'n dessertlepel vol

BRONGITIS...Sit klipbokhare in 'n ysterbord en steek aan die brand en laat die sieke die rook inasem...gee ook 1 teelepelvol gliserien in.

BRONGITIS...Smeer reuselvot op 'n flennielap en strooi dan fyn tabak bo-oor. Sit dan die lap op die bors en maak met 'n ander lap mooi toe.

BRONGITIS...Smeer tussen die blaaië met soetolie en smeer dan Ruitersalf...ou mense het dit bloubotter genoem en sit op 'n lap en sit dan tussen die blaaië..dit sal die bors laat ooptrek.

BRONGITIS...Trek kwarieblare...of eister bos blare of toppe soos dit genoem word soos tee. Jy sal gou beter word...drink maar 'n paar keer.

BRONGITIS...Vat 1 eetlepel druiweasyn...1 eetlepel rou plaasheuning...1 eiergeel en 1 eetlepelvol borsdruppels en meng baie goed. Neem 1 teelepelvol soos nodig...maar gee vir babas net 'n ¼ teelepelvol in.

BYSTEEK ...Verwyder die angel en smeer pypolie aan

BYSTEEK...As 'n by jou steek moet jy die plek met pekelwater was en ook van die pekelwater drink tot jy opgooi om al die gif uit te kry.

BYSTEEK...As 'n by jou steek terwyl jy heuning uithaal...moet jy die angel afkrap en van die vars heuning aan die plek sit.

BYSTEEK...As bye jou takel moet jy dadelik lampolie aansit. Maak watte met lampolie nat en sit dit op die plekke...en drink aspirien en brandewyn...or asyn en suikerwater...dit sal vir die skok help.

BYSTEEK...Drink eer's 'n sopie brandewyn voor jy gaan bye uithaal...en indien hulle jou steek dan drink jy koeksoda en water. Dit sal verhoed dat jy sleg voel van die steke.

BYSTEEK...Hou die plek waar die by jou gestek het in petrol...dit is die beste raad as jy deur 'n by gestek is....beter as enigiets wat mens kan koop.

BYSTEEK...Krap angel met mes af, neem koekie blousel, maak nat en smeer aan

BYSTEEK...Krap die angel uit die steekplek met 'n mes...en smeer asyn aan om verligting te bring.

BYSTEEK...Krap die angel van die steekplek af met 'n mes...moet nie probeer om dit met die fingers uit te trek nie. Smeer dadelik sloans aan...dit help gou om die seer uit te trek.

BYSTEEK...Maak koeksoda aan met bietjie water tot 'n papperige pap en sit aan die steekplek. Vervang elke 5 minute.

BYSTEEK...Meng asyn en sout en week 'n lappie daarin en sit op die steekplek... dit is baie goed.

BYSTEEK...Rasper 'n wit ui en stamp dit dan verder pap en sit dit op die plek waar die by jou gestee het...dit verhoed dat jy eers swel van die steek.

BYSTEEK...Rasper blousel in 'n klein bietjie water in en sit sout by en meng. Week 'n lappie of watte daarin and sit aan die steekplek en maak die lappie kort-kort weer nat. As die steekplek geswel is sal dit die swelsel afbring en die brand en jeuk sal weggaan.

BYSTEEK...Sluk 'n stukkie aluin so groot soos 'n boontjiespit voor jy gaan heuning uithaal en jy sal nie eers swel as jy gestee word nie.

BYSTEEK...Smeer blousel aan waar 'n by jou gestee het ...nadat jy die angel afgekrap het met 'n mes. Moet nie die angel uittrek nie...dit werk nie.

BYSTEEK...Sny wit uit in ringe en sit 'n ring op die steekplek...dit trek die gif uit. Heg vas met 'n stukkie pleister.

BYSTEEK...Stamp wit uie en sit op.

BYSTEEK...Was dadelik die steekplek met flou ammoniak en water. Maak dan 'n pap van fyn sout...kooeksoda en water en sit op die steekplek om die gif uit te trek.

BYTPLEKKE...As jy fan 'n giftige ding gebyt is, geef di lyder in: soet melk, olie, wilde dagga gekook, wyn en rou yers deur makkaar geklits, goud gefyl en ingegé, menswater (urine) met asyn, boegoe brandewyn, 'n ou deurgerookte pypkop fyn gemaak ingegee.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

DEPRESSIE...Trek St. John's Wart wortels soos tee en drink

DEPRESSIE...Vir 'n bedaar (kalmeer) middel of teen depressie...Trek 'n paar takkies kattedruie met warm water en 'n tiksel heuning!
Kattedruie (catnip) is van die mint familie,

DIEET...Om eetlus bietjie te demp kan jy een teelepel appelasyn in 'n glas water voeg en ook so 'n teelepel heuning vir die smaak...dit sal die eetlus demp en jou ook laat goed voel

DIEET... Ek het die perfekte 100% verseker dieët ontdek. Resultate is gewaarborg en dit kos jou nie geld nie. Dit word genoem die VDHM dieet. VDHM staan vir; Vreet die helfte minder.

DIEET...Dit is welbekend dat mense wat onder kwaai druk werk meer geneig is om oorgewig te wees omdat hulle hulle maklik tot sjokolade en skyfies wend ...dit is beter om so elke twee uur 'n piesang te eet want piesangs help om die bloedsuiker konstant te hou en jou te help kalmeer...en sodoende sal jy nie onnodig gewig aansit nie.

DIEET...Gooi 1 eetlepel gemmer...1 eetlepel heuning en 1 teelepel kremetart in 1 bottel kookwater en skud goed. Drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol.

DIEET...Jy moet 3 maal per dag 3 piesangs met 1 glas melk eet. Geen ander kosse...tee of koffie moet geneem word nie. Jy mag water drink. Na 'n maand sal jy 'n groot verskil sien.

DIEET...Mense wat graag gewig wil verloor moet elke dag een eetlepel appelasyn in 'n glas warm water drink...dis baie sleg maar jy kan een eetlepel heuning bysit om die smaak te verbeter. Drink dit 3 keer per dag...dit is goed vir jou...help om die vetjies af te skud en ontgif jou liggaam.

DIEET...Om gewig te help verloor. Trek wilgerboomtoppe se blare soos tee, drink 'n koppievol drie keer per dag.

DIET...Verlanking. Skud die kop van links na regs en van regs na links wanneer u ookal 'n tweede porsie van enige ryk, nie verlanke voedsel aangebied word! Dit is uitstekend.

DIET...Vir mense wat sukkel om hulle gewig te beheer doen die volgende. Daaglik so 'n halfuur voor ontbyt op jou leë maag en saans voor jy gaan slaap neem jy een eetlepel heuning en een teelepel kaneel en kook dit in een koppie water...en drink. Indien jy dit gereeld doen sal die mees oorgewig persoon gewig verloor ...al is jy op hoë kalorie dieet....en dit verhoed ook dat vet in die liggaam bly.

DOOFHEID...

'n Mens sny 'n hasi oop en druk di water uit di blaas in 'n flessi en dan 2 maal per dag 2 druppels in die oor te doen, en 'n pluisi fan di hasiwater in di oor steek en gedurig nat maak.

DOOFHEID...Gooi 2 eetlepels soetolie en ½ teelepel eau-de-cologne in 'n bottel en laat dit 2 dae in die son trek. Skud goed en sit 1 druppel elke aand in die ore.

DOOFHEID...Neem die slangvel wat 'n slang afgegooi het en maak pluisies en steek in die ore.

DOOFHEID...Vang 'n vlermuis en braai dit in soetolie. Gooi die olie af en gooi in die ore.

DORINGS. Skraap bietjie sunlight seep af en meng met witsuiker en spoeg...verkieslik die persoon wat die doring het se spoeg. Sit die mengsel nou op die plek waar die doring is en maak met pleister toe en laat trek vir 'n paar dae. Die doring sal dan baie maklik uitdruk en met 'n klein tangetjie verwyder word...dit is ook baie goed vir dorings wat baie diep insteek.

DORINGS... As 'n doring in jou voet steek en dit breek af...krap 'n bietjie geel was uit jou oor en sit op die doring, Draai toe met 'n lap en die volgende dag sal die was die doring uitgetrek het.

DORINGS...As jy in 'n doring getrap het, of vir 'n wond wat septies geraak het: Meng 1 teelepel koeksoda en en teelepel zamboksalf. Sit 'n lekker homp daarvan op die seer en maak toe. Vervang soggens en saans.

DORINGS...Droog die gal van 'n vark uit so asof jy soutlose biltong maak. Maak die gal baie fyn sodra dit heeltemal droog is...en bere in 'n lugdigte houer. As jy 'n doring moet behandel...dan vat jy so klein bietjie van die gedroogte gal en maak met net 'n klein bietjie water aan tot 'n pap...sit die nou op die doringen heg vas met pleister en laat dit net daar vir 'n paar dae om te trek. Die doring sal baie maklike uitgedruk kan word.

DORINGS...Maak 'n pap aan van 'n stukkie brood, 'n bietjie blouseep en 7 vlieë. Maak nat met bietjie spoeg en sit aan. Binne 8 uur is hy ryp en jy kan hom uitdruk.

DORINGS...Maak pleister van eiergeel en sout goed geklits daarop om te trek.

DORINGS...Vang 'n klompie vlieë en bind hulle in 'n skoon lap toe...druk hulle dan fyn en maak die lap oop en sit die vlieë op die plek waar die doring ingegaan het ...met die lap daar om te verhoed dat die vlieë afval. Laat so of plak met pleister vas. Die vlieë laat die plek sweer en dan kan jy die doring met 'n tangetjie uittrek.

DORINGS...Vir 'n doring in die hand kan jy net 'n stukkie volgraan brood kou en die dan op die plek vassit met pleister...na 'n paar dae kan die doring sommer baie maklik uitgedruk en verwyder word.

DRONKENSAP...Gee die persoon een druppel perdesweet en een druppel varkmelk in.

DRONKENSAP...Laat die persoon op sy nugtermaag 1 hele lemoen opeet.

DRONKENSAP...Vir die genees van dronkenskap. Gooi ongemerk 'n bietjie perdesweet in die drank.



E

Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

EELTE...Dra in jou skoene 'n binnesool van teerlappies...en saans as jy gaan slaap dan bind jy suurlemoen skywe aan die voete vas. Dit sal nie lank duur nie dan is die eelte weg.

EELTE...Eelte aan voete. Vat skil van piesang, sny so groot as eelt, plaas binnedeel op eelt en maak toe met kleefpleister. Maak seker dat skil nie skuif nie. Vervang na 'n paar dae.

EELTE...Elke aand moet jy jou voete in baie warm water week en goed afdroog. Smeer nou geel waghries aan 'n lappie en sprinkel fyn tafelsout oor. Bind om die voet en slaap so. Herhaal totdat die eelt weg is.

EELTE...Gooi 1 koppie growwe sout in 'n ½ koppie lampolie. Skud aanhoudend tot dit opgelos is. Smeer soggens en saans aan die voete. Dit neem 'n hele rukkie...maar dit sal die moeite werd wees...want jy sal vir altyd ontlae wees van die seer voete.

EELTE...Koop 4 bottels motorolie en smeer die voete elke oggend en aand baie goed aarmee....sommer so dik.

EELTE...Maak 'n klein botteltjie aspirienpille goed fyn en meng met 1 botteltjie wit vaselien. Smeer elke oggend en aand aan die eelte.

EELTE...Maak blousel bietjie klam en smeer aan die eelte.

EELTE...Meng saam in 'n botteltjie...1 eetlepel kasterolie...1 eetlepel gliserien en 1 ½ eetlepel jodium. Week eers die voete in warm water waarby jy koeksoda sit en maak dan goed droog. Smeer die mengsel elke oggend en aand aan die voete...en gou sal die pyn weg wees.

EELTE...Saans...voor jy gaan slaap dan dit jy met jou voet vir 20 minute in warm water. Droog dan baie goed af en smeer met wit vaselien.

Vat nou 'n gewone skeermeslem en sny dun skyfies af. Smeer weer met vaselien goed in en laat dit aan. Doen dit elke aand terwyl jy die eelt kan voel.

EELTE...Smeer 3 maal per dag gewone lampilie aan en los oop.

EELTE...Smeer 3 maal per dag kanferolie aan.

EELTE...Smeer asyn 3 maal per dag net so op die eelte en binne 'n kort rukkie sal jy die verskil kan sien en voel.

EELTE...Smeer elke aand na jy gebad het tandepasta aan.

EELTE...Smeer soggens en saans terpentyn aan die eelte en hulle sal uitdroog en uitval.

EELTE...Week die voete in lekker warm water en droog goed af. Sit kasterolie op 'n fleniellappie en sit op die eelt en bind vas. Hou so aan vir 1 week.

EETLUS...As jy aan 'n slegte eetlus ly...moet jy 'n snytjie roosterbrood maak...neut daarvoor rasper en dan suiker en wyn daarvoor gooi...en dit eet.

EKSEEM...Ek sien jy soek raad i.v.m. ekseem. Ons dogter nou 27jaar oud het van kleintyd af gesukkel met ekseem - die Dokter het toe al gesê ons moet al haar wasgoed in Sunlight seep (die groen blok wat vir algehele was gebruik word, nie die gesigseep nie.) rasper en haar wasgoed daarin was en afspoel onder lopende water (geen sagmaakmiddels nie) Ons het die wasgoed maar in die tuimeldroër gedroog, dit maak dit darem sagter. Verdermeer het ek nou die dag 'n artikel in die You gelees dat mens "liquorice" lekkers moet eet (nie die "all sort" nie) want dit gee een of ander iets af wat help - ek moet sê sy het dit probeer en dit help

EKSEEM...Drink elke oggend op lee maag een eetlepel engelsesout op warm water...dit werk die kwaad uit die sisteem.

EKSEEM...Eet soveel rou tomaties as jy kan...en smeer ook rou tomaties op die sere.

EKSEEM...Sit elke dag twee roibosteekies in die badwater

EKSEEM...Smeer die gesig met wit vaselien.

EKSEEM...Smeer jou hele lyf met aqueous cream...bad jouself daarmee...en was dit dan af.

EKSEEM...Smeer soggens van jou nugterspoeg aan die sere.

ENTE...Doop 'n lappie in die wit van 'n hoendereier en sit op die ent.
Hou aan tot die nie meer droog word nie.

ENTE...Sit 'n lappie wat in warm melk gedoop is op die ent wanneer dit begin groei...dit sal die brand gou uittrek...en die swelsel verminder.

EPILEPTIESE AANVALLE.. Neem die wit van hoendermis...maak fyn tot poeier en gebruik met water.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word. Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

FLOUTE...As iemand flou geword het moet jy alle stywe klere losmaak en die persoon hard deur die gesig klap. Maak 'n lap nat in koue water en vee sy gesig en hande daarmee af. Geen dan 'n ½ teelepel rooi laventel op 'n bietjie water in.

FYT ..Maak 'n pap van knoffel of perdemis en sit op vinger

FYT...In vinger...Steek 'n groen padda stukkend en steek die vinger daarin.

FYT...'n Fyt is baie pynlik. Jy moet hom eers goed ryp trek voor jy daaraan sny. Dit vat omtrent 15 dae om behoorlik ryp te trek. Maak pappe van melk en brood...of warmgebreaide uie of self mealiemeelpappe. Sodra dit oop is dan hou jy die vinger in warm water waarby wassoda gevoeg is. Jy sal sien dat soos die vuilgoed uitkom trek dit drade. Wanneer daar nie meer drade vuilgoed uitkom nie dan weet jy dat die vinger nou gesond is.

FYT...Braai galsterige varkspek en ou botter saam. Gooi op koue water om die sout te laat afsak. Skep bo af en smelt saam in 'n pan met 'n bietjie was en harpuis. Dit is 'n baie goeie trekpleister.

FYT...Kook 1 groot suurlemoen vir 10 minute...sny dan 'n gaaitjie bo in en druk die vinger met die fyt daarin. Toets eers met 'n gesonde vinger dat die suurlemoen nie te warm is nie. Dit trek die fyt gou ryp.

FYT...Kook gesnyde uie en gooi 1 eetlepel growwe meel by en meng. Sit warm op die fyt en draai toe.

FYT...Maak 'n gaaitjie in 'n rou eier en druk die vinger met die fyt daarin en hou daar tot die eier gaar is van die fyt. Herhaal tot die eier nie meer kook nie...dan is die fyt gesond.

FYT...Meng bietjie engelse sout en gliserien en sit op die fyt en draai toe.

FYT...Meng gekrapte sunlight seep en engelse sout met bietjie spoeg of water tot 'n pasta en sit op die fyt. Heg vas met pleister.

FYT...Rasper of sny 1 wit ui baie fyn en sit dan 1 gelykvol eetlepel sout by en meng goed. Sit op 'n lappie en sit op die vinger met die fyt en draai goed toe.

FYT...Sit heuning aan en draai met 'n lappie toe.

FYT...Skraap bietjie sunlight seep in die holte van jou hand in...sit bietjie suiker by en bietjie spoeg en meng tot 'n pasta. Sit op die fyt en draai toe met 'n lappie. Los so...dit sal die fyt baie gou ryp trek.

FYT...Smeer die vinger met bloekomolie...of gooi bietjie in 'n glasië en hou die vinger daarin.

FYT...Smelt bietjie kers en meng met lampolie. Smeer aan die vinger met die fyt en draai 'n lappie om. Daar sal gou beterskap wees.

FYT...Trek wildeals...wynruit en bloekomblare in water en hou dan jou vinger in die water ...so warm moonlik. Dit sal die fyt ryp trek.

FYT...Vat 'n blikkie en sit vars beesmis daarin. Sit waar dit buite kan warm word en druk dan die vinger met die fyt daarin. Hou dit in die beesmis vir 'n hele ruk. Herhaal die behandeling so 2 of 3 keer....dit sal help om die fyt ryp te trek.





**Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boerate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge**

GAL...Als jy dronk in die kop voel en jou oge flikker...drink engelse sout...dis baie gal.

GAL...Eet elke oggend op jou nugtermaag 'n hele suurlemoen.

GAL...Eet papaja met pitte en al. Dit help verseker.

GAL...Gooi kookwater oor granaatskille en laat dit goed trek. Drink 3 maal per dag soos tee.

GAL...Laat die dop van 'n volstruiseier bak en maal dit dan baie fyn. Gooi die fyn poeier dan in 1 bottel asyn en skud goed. Laat dit oornag goed trek. Drink voor elke ete 1 wynkelkievol.

GAL...Maak vir jou 'n toebroodjie van 1 sny growwe semelbrood en 1 knoffelhuisie...en eet voor jy gaan slaap. Drink dan 'n mondvol olyfolie. Herhaal 'n paar aande na mekaar.

GAL...Meng drie pakkies Engelse sout in een bottle Rose's lemmetjiesap....skud goed. Drink een eetlepelvol in glas kookwater elke oggend op nugtermaag.

GAL...Meng saam 2 eetlepels brandewyn...2 eetlepels water...3 druppels rooi laventel en 2 druppels versterkdruppels...en drink wanneer die gal pla.

GAL...Neem 'n veldmuis...die gestreepte soort en braai mooi bruin...en eet.

GAL...Wanneer jy baie gal het...so erg dat jy wil opbring...jou kop seer is...en jy duiselig voel...jou tong vuil en aangepak is..en jou oe goudgeel...dis baie gal...dan neem jy dadelik 'n ¾ koppie kookwater met 1 teelepel koeksoda in. Indien nodig dan herhaal jy dit na 'n paar uur. Dit sal die gal afwerk.

GALSTENE...1 Bottel jenever...9 gekneusde knoffelhuisies en 1 botteltjiehaarlemensies. Meng alles baie goed deurmekaar en sit in

houer met deksel. Drink elke oggend op jou nugtermaaf 1 eetlepelvol... en ook laaste ding in die aand 1 eetlepelvol.

GALSTENE...Brand 'n volstruiseier se dop tot as...en maal tot fyn poeier. Neem nou 1 mespunt van die poeier...1 eetlepel suurlemoensap en 'n paar druppels suurlemoensap en meng goed. Drink 3 maal per dag so 'n dosis om die galstene af te werk.

GALSTENE...Drink op jou nugtermaag 1 koppie asyn...wag 8 dae en drink weer...herhaal sodat jy 3 koppies gedrink het.

GALSTENE...Gooi 1 bottel port wyn in 'n erdekastrol en voeg by 2 handevol kruisement. Sit eenkant op die stoof om te trek totdat dit mooi sterk is. Laat afkoel en suig deur. Drink 1 kelkievol 3 maal per dag.

GALSTENE...Gooi 3 pakkies engelse sout in 1 pint water en laat oplos. Drink 2 rabarberpille net voor jy gaan slaap en drink dan helfte van die engelse sout water. In die oggend op jou nugtermaag drink jy die ander helfte van die engelse sout water. Nadat dit goed gewerk het... drink jy 1 kein botteltjie olyfolie alles uit. Dit genees die wonde waar die galstene uitkom. Herhaal dosis net vir geval daar nog 'n galsteen oorbly.

GALSTENE...Meng ½ pakkie koeksoda...'n ½ pakkie kremetart en 8 onse olyfolie goed. Gaan le op jou regtersy so lank as jy kan en drink die volgende oggend op jou nugtermaag 1 pakkie engelse sout. Herhaal na 14 daie. Jy kan 'n peperment suig nadat jy dit ingeneem het indien jy misluk voel.

GALSTENE...Neem 1 bottel wit muskadelwyn en voeg daarby 2 bottels miltessens en 1 teelepel alwynpoeier. Skud goed om te meng en laat staan vir 24 uur om te trek. Drink op jou nugtermaag en ook voor etes 1 eetlepelvol.

GALSTENE...Neem 1 glas melk en sit daarin 1 teelepel kremetart en 1 teelepel koeksoda. Roer goed en drink dadelik alles. Wag 10 minute en drink dan 'n ½ glas olyfolie. Onthou om dit vroeg in die nag te drink. Drink die volgende oggend 1 pakkie engelse sout...wag bietjie... en drink dan 'n lekker koppie koffie of tee. Hou die middagete maar lig. Na 3 of 4 dae kan jy die proses herhaal.

GALSTENE...Neem die geel van 2 eiers...3 eetlepels brandewyn...'n ½ koppie olyfolie en 'n ½ koppie melk en sit in 'n glas of erdebak. Klits tot dit baie goed gemeng is. Jy moet daai hele dag niks eet nie...drink maar koffie of tee...maar eet nie. Die aand as jy gaan slaap...dan drink

jy die hele mengsel een slag uit. Die volgende offend dan drink u op u nugtermaag 1 pakkie engelse sout. Dit sal die galstene afdryf.

GASTRO...Neem kasterolie en gooi eetlepelvol, steek and die brand en drink terwyl dit nog effens warm is.

GEELKOORS...Smeer 'n stukkie vars brood dik met vet. Neem nou 7 kopluse en sit op die brood en laat die sieke dit eet. Die kieme eet glo die luse en dan vrek die kieme.

GEELSUG...1 eetlepel asyn en 30 druppels haarlemmerolie, drink soggens op nugtermaag. Skaapmelk help ook of sluk sewe luse

GEELSUG...1 teelepel soetolie, 5 druppels wonderkroon essens, klein bietjie suiker gemeng met water of moedersmelk. Net een dosis van die genees die persoon.

GEELSUG...7 luse op sny brood sal geelsug laat weggaan

GEELSUG...Dis 'n baie ou raad hierdie...maar of dit werk ...kan ek nie se nie. Plaas net 7 garskorrels in die baba se doeke. Dit moet 7 wees... nie minder of meer nie. Sodra baba die doekie natgemaak het en die korrels is almal nat...gee die garskorrels vir 'n hoender om op te pik. Namate die garskorrels in die hoender se krop verteer word sal die geelsug geleidelik weggaan.

GEELSUG...Drink 3 maal per dag 1 dessertlepel olyfolie... waarby 5 druppels groenamara gevoeg is.

GEELSUG...Eet vir 3 dae net 4 pomelo's en growwe koringbrood wat met room gesmeer word. Na die 3 dae moet jy voor elke ete ½ pomelo eet. As u die raad volg sal u nooit weer eet sonder pomelo's nie.

GEELSUG...Indien jy dit kan kry moet jy vir 'n baba 1 teelepelvol melk van 'n merino-ooi ingee.

GEELSUG...Meng 1 mespunt borrie en 2 druppels balsemkopiva met klein bietjie suiker. Meng nou met moedersmelk en gee vir die baba 2 maal per week in tot die geelsug verdwyn.

GEELSUG...Neem 7 luse en druk hulle plat in 'n lepel. Gooi moedersmelk by en drink.

GEELSUG...Neem genoeg skoorsteenroet gelyk aan 1 hoendereier en bind in 'n doek vas. Laat dit oornag in 1 glas water le. In die oggend dan neem jy die lappie weg en voeg 1 goedgeklitste eier by asook nog water om die glas vol te maak. Drink alles met 1 slag weg. Herhaal tot die geelsug weg is.

GEELSUG...Sit 'n druppel harlemensies op u vinger en smeer dit in die baba se mondjie. Indien jy dit doen sodra jou baba gebore is sal hy nie geelsug kry nie....en as hy dit reeds het..sal dit onmiddelik gebreek word.

GIF...As iemand gif ingekry het dan meng jy 1 koppie beesmelk...1/2 koppie asyn en 1 tellepel koeksoda en meng goed...skud sommer die bottel waarin die mengsel is baie deeglik en gee dan vir die persoon om te drink dat hulle kan opgooi. Herhaal die dosis net om seker te maak dat hulle als opgebring het...en dan sal hulle reg wees.

GIF...As iemand gif ingekry het moet jy wildedagga pluk en in 'n kastrol sit en kookwater oorgooi en dit vir 'n rukkie kook tot dit sterk getrek het. Gee vir die persoon om te drink.

GIF...As iemand kosvergiftiging het..soos mossels of vis dan moet hy gou 'n sterk mengsel van suurlemoensap en asyn drink...en dan getrekte kruisement water.

GIF...As iemand seepsoda ingekry het moet jy dadelik 3 eetlepels asyn en 2 eetlepels klapperolie meng en vir hom ingee...hou aan tot alles uit is.

GIF...Vir wanneer een persoon vergiftig is neem dan een glas warm water so warm as moontlik. Gooi een teelepepvul mostert daarin. Drink so warm as moontlik. Die gif zal uitkom. Herhaal todat al die gif uit is.

GORDELROOS...Maak mengsel van ewe veel vars melk, gliserien en brandspiritus en smeer aan die gordelroos.

GORDELROOS...Smeer olyfolie wat gemeng is met brandewyn aan.

GRIEP...Die gereelde gebruik van heuning help om te voorkom dat jy lastig geval word deur verkoues en griep..omdat heuning 'n natuurlike

bevegter is van kieme.

GRIEP...Hierdie raad het talle lewens gered in die 1918 Spaansegriep epedemie. Maak klein langwerpige linnesakke en sit die volgende in. 'n Stukkie duiwelsdrek, 1 gekneusde knoffelhuisie en 'n stukkie kamfer. Werk taamlieke lang badjie aan en dra om die nek...en geen griep of verkoue kom naby nie. Die sakke moet teen die bors hang.

GRIEP...Kneus so 10 of 12 knoffelhuisies en sit in bottel asyn om te trek...drink nou elke more 'n bietjie in water op jou nugtermaag.

GRIEP...Neem 1 bottel pepermentdruppels, 1 bottel roulynolie, 1 bottel borsdruppels, 1 blik heuning (of 1 pond heining) . Meng bestanddele goed saam en drink drie maal per dag.

GRIEP...Neem 1 bottel pepermentdruppels, 1 bottel roulynolie, 1 bottel borsdruppels, 1 blik heuning (of 1 pond heuning) . Meng bestanddele goed saam en drink drie maal per dag.

GRIEP...Neem 'n handjievol bokbossie en trek soos tee. Drink drie keer per dag.

GRIEP...Nog 'n raad wat in die groot griep gebruik is. Sny klein snytjie in hond se oor en vang klompie van die bloed op en voeg dadelik roulynolie by. Gee elke drie ure daarvan en die griep sal gebreek wees.

GRIEP...Pluk 'n paar toppies kamille, 'n paar toppies balderja en 'n takkie skaapkaroo....trek saam in kookwater soos tee...en drink so warm moontlik.

GRIEP...Sit 8 druppels beeskerol in glas koue water en drink so 'n 1/3 daarvan drie keer per dag...of jy kan so nou en dan 'n goeie mondvoll daarvan sluk.





**Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge**

HAARBOL....Sit so stuk vaselien op jou kat se neus...die kat sal dit aflek en dit sal die hare in die maag smeer sodat dit maklik passeer sal word.. sodoende vermy jy die irritasie van haarbolle wat opgegooi word.

HANDE... Vir skurwe Winters hande...gebruik goeie ou speensalf, verkrygbaar by enige ko-operasie. Baie goedkoper en beter as vandag se duur rome

HANDE... Vir winters voete of hande. Gaan koop leë kapsules by apteek en vul hulle met Cayenne Pepper...drink een daaglik

HANDE... Vir winters voete of hande. As dit wit geryp is in die oggend moet jou kaalvoet in die ryp gaan loop en ook jou hande op die gras vee waar dit geryp is en alles sal oor gaan

HANDE... Vir winters voete of hande. Maak wattetjie nat met Lennon se Witdulsies...en smeer aan. Anvanklik lyk en voel dit of dit erger word die eerste paar dae wat jy dit gebruik...maar dan word dit beter... smeer so twee keer per dag aan. Dit is geneig om vreeslik te jeuk vir die eerste rukkie na jy dit aangesmeer het...maar dan kalmeer dit.

HANDE... As jou hande skurf is maak die volgende paraffien salf aan en gebruik mildelik. Smelt die was van twee nuwe kerse in 'n ou kastrol oor stadige hitte. Voeg 'n kwart koekie fyngemaakte kamfer by. Roer totdat die kamfer heeltemaal gesmelt het. Sodra die kamfer gesmelt het, verwyder van die stoof om te verhinder dat dit begin rook. Gooi genoeg paraffien by om 'n sagte salf te maak, en roer deeglik...gooi oor in 'n flessie... en laat afkoel voor gebruik. Kan ook vir skurwe voete gebruik word.

HANDE....Resep vir handerूम...1 klein blikkie babapoeier...1 bottel wit vaselien...2 klein botteltjies gliserien...1 klein amandelolie...Meng goed.

HANDE...As jou hande skurf is...meng olyfolie en suiker en vryf goed in... en spoel dan die suiker af...en droog liggies...en vryf die hande tot al die olie geabsorbeer is.

HANDE...Smeer melksalf aan hande as hulle skurf is.

HANDE...Vir hande wat bars of skurf word neem melksalf en vryf dit goed in die hande in.

HANDE...Vir sagte hande vir die vrouens, kan hulle so 3 eetlepels olyfolie warm maak in die mikrogolfoond en dit aan die hande smeer. Dit werk goed.

HANDE...Vir skurwe hande...Meng kerswas met parafin 50/50 en smeer soggens en saans aan om hande weer sag te maak.

HARDLYWIGHEID... 1 kg goue stroop of heuning, 500 gram droëvye,, 500 gram rosyne, 500 gram pruimedante en 500 gram droëperskes. Week perskes en pruimedante in water tot sag en maal alles saam. Meng met stroop of heuning en eet een teelepvol hiervan saans.

HARDLYWIGHEID...As jy aan hardlywigheid ly kan jy piesangs eet. Piesangs is hoog aan vesel...sodoende vermy jy die gebruik van lakseermiddels.....

HARDLYWIGHEID...My oumagrootjie het ook geglo as jy hardlywig is maak 'n prop van blouseep dit werk!!

HARE...Vir blink donker hare - spoel af met asynwater

HARE...Gebruik oorryp avokadopere wat jy fyngemaak het om jou hare te masseer, los in vir 'n uur of 2, en was dan jou hare. Dit maak jou hare baie sag en blink.

HARE...Haren te laten groeien - neem 1 eetlepel parafine, een eetlepel brandewijn en 1 eetlepel kastoorolie, schud goed door elkaar.

HARE...Koeksoda is 'n wonderlike droë sjampoe, borser deur olierige hare en jy sal verbaas wees met die resultate.

HARE...Meng heuning gelyke dele met olyfolie en smeer in hare in...maak kop met warm handdoek toe en wag so halfuur na 'n uur toe en sjampoe dan af. Dit voed die hare en kopvel en laat die hare pragtig blink en sag.

HARE...Smeer olyfolie aan droë hare om die hare en kopvel te voed.

HARE...Uitvallen van haar - Weinig klapperolie of "vaseline" 's morgens en 's avonds goed bij de wortels ingevrewen. Welriekende kastoorolie is ook doeltreffend.

HARE...Uitvallen van haar - weinig klapperolie of "Vaseline" 's morgens en 's avonds goed by de wortels ingevreven. Welriekende kastoorolie is ook doeltreffend.

HARE...Vinnige "haarwas". Strooi babapoeier liggies op hare, vryf in en kam uit. Nie aan te beveel as jy swart dra nie. Dus: Plan B: Neem 'n hand vol rou hawermout (oats) plaas in ou sykous en vryf hare goed daarmee. Kam uit! Plan C: Maak waslap nat met baie warm water, droog stomende waslap goed uit en vryf oor hare. Herhaal 'n paar maal.

HARE...Vir blink hare...meng die volgende in bakkie...30 ml appelkoospit olie...5 druppels roosolie...4 druppels kamilleolie...4 druppels ylang ylang olie...2 druppels sandalwood essensiële olie. Dis by gesondheidswinkels beskikbaar. Smeer aan hare. Los aan vir so lank as moontlik en sjampoe dan die hare.

HARE...Vir droë hare meng die volgende....1/2 Ryp piesang...1/2 avokadopeer...1 teelepel joghurt...1 eetlepel olyfolie...asook "cling wrap" om hare mee te bedek. Maak piesang en avokado fyn en meng met olie en joghurt. Smeer aan hare en los aan vir 30 minute. Spoel met louwater af. Gebruik dan sjampoe om die hare mee te was

HARE...Vir glansende hare meng jy 1/2 avokado...fyngemaak met 1 eetlepel olyfolie en 1 teelepel Bakpoer... smeer aan hare en los aan vir 15 min. Sjampoe dan hare goed.

HARE...Vir 'n "sonstreep" in die hare. In plaas van die gebruik van jel en haarsprei, gebruik op 'n warm dag suurlemoensap op nat hare, en laat dit droog. Na 'n paar gebruike en buite in die son sal jy "natuurlike" sonstrepe he wat HOU en HOU!

HARE...Wasmiddels...Gooi 'n paar geroeste ysters in die vuur tot hulle rooiwarm is en gooi hulle dan in die afspoelwater. Dit sal die hare pragtig laat blink.

HARE...Wasmiddels...Klits 1 eiergeel goed en sit dan 2 eetlepels brandewyn by...en klits weer. Maak jou hare goed nat en smeer dan die mengsel in en masseer goed. Spoel die hare dan af met water waarby of asyn...of suurlemoensap gevoeg is.

HARE...Wasmiddels...Kook roosmarynblare vir ten minste 'n ½ uur en suig dan deur 'n skoon wit lappie. Gooi die water in 'n skottel loutwarm water en was dan die kop daarin. Dit sal die hare versterk en ook 'n pragtige glans gee.

HARE...Wat uitval...Braai roosmaryn in vet uit en smeer aan die kop.

HARE...Wat uitval...Meng 1 eetlepel paraffien...2 eetlepels kasterolie...2 eetlepels brandewyn en 'n bietjie gliserien goed in 'n bottel. Smeer die kopvel met die mengsel 1 of 2 keer per week.

HARE...Wat uitval...Meng 1 klein botteltjie eau-de-cologne...1 pakkie koeksoda...3 eetlepels gedistilleerde water...2 teelepels kienasulfaat en 3 onse olyfolie goed saam. Smeer 1 maal per dag....soggens of saans aan die kopvel en masseer dit baie goed in.

HARE...Wat uitval...Neem 1 eetlepel paraffien...1 eetlepel brandewyn en 1 eetlepel kasterolie en gooi in 'n bottel. Skud baie goed om te meng. Smeer 1 maal per week in die kopvel in en masseer goed.

HARE...Wat uitval...Neem gelyke dele kasterolie en klapperolie en braai dit saam uit. Sit in 'n bak en sit die bak saans buite sodat die ryp of dou daarop kan val...maar onthou om dit in die huis in te bring voor die son daarop val. Vryf 1 of 2 maal per week in die kopvel in.

HARE...Wat uitval...Smeer kasterolie goed in die kopvel in.

HARE...Wat uitval...Smeer paraffien aan die kaal plekke.

HARE...Wat uitval...Sny 1 groot wit uit in dun skywe en goo in in 'n vrugtefles met 'n ½ bottel jenewer en skud goed. Laat 3 of 4 dae staan om te trek en smeer dan 2 of 3 maal per dag aan die plekke waar die hare uitval. Die hare sal gou weer groei.

HARE...Wat uitval...Sny al die doring van 'n turksyblad af en vryf dan die blad op die kaalkop soggens en was dan saans weer af. Na jy dit 'n ruk gedoen het sal jy sien daar groei dons...en dan kom die hare.

HARE...Wat uitval...Vryf soggens en saans growwe sout in die kaalplekke en na 'n paar weke sal die hare begin groei.

HARSINGSKUDDING...As iemand harsingskudding opgedoen het moet jy hom baie goed in 'n kombes toedraai en warmwaterbottels onder sy voete sit. Sodra hy begin opgooi moet jy vir hom 'n koppie warm tee ingee om te drink..of self warm melk. Laat hy in 'n donker kamer le.

HART...Gooi kookwater op 'n handvol lemoenblare en trek soos tee. Drink 3 maal per dag 'n kelkievol.

HART...1 boddeltje bruin dulsies...1 wit dulsies..1 rooi laventel..1 versterk druppels...1 hofmans druppels...1 balsem vitoe. Gooi alles deur mekaar... neem en teelepel vol met water die more en die aant.

HART...As jy hartkwale het, meng die volgende alles saam en neem een eetlepelvol drie maal per dag. 1 Bottel kookwater...500g heuning...1 botteltjie Lennon versterkdruppels...1 botteltjie Lennon wit dulsies...1 botteltjie Lennon wonderkroon essens...1 botteltjie pepperment druppels

HART...As jy pyn op die hart ondervind moet jy 2 dessertlepels suiker ... en 1 dessertlepel fyn gemmer meng en dit droog op die tong sit en wegluk met water.

HART...Braai 1 eetlepel gestamppte..droë lemoenskil en 1 eetlepel koljander in 'n droë pan tot bruin. Gooi in bak en voeg by 1 eetlepel wit peper...1 pond stroop en 3 XXX peppermente wat fyngemaak is by. Meng baie goed en eet so paar keer per dag 1 teelepelvol.

HART...Bring 3 bottels water tot kookpunt en voeg dan 3 pakkies engelse sout by....laat 10 minute kook en haal dan van stoof af om af te koel. Voeg nou 1 botteltjie peppermentessens by en meng goed. Gooi in in bottel met prop. Drink ½ kelkievol voor etes 3 maal per dag.

HART...Die fernaamste raad is eet saans nooit feul of onverteerbare kos nie. Le nooit op jou linkersy of op jou rug nie. Verdryf alle swaarmoedige gedagtes en laat snags 'n lampie brande. By die aanfal 'n pepermint eet of 'n bietjie suurlemoen sap drink...sal die hartkoppings gewoonlik laat ophou. So nie dan kan 'n kompres met koue water op die linker bors gelê word.

HART...Dit is baie raadsaam dat mense met hart probleme alle wit suiker deur heuning vervang

HART...Drink 3 maal per dag 'n kelkie tiemie wat in kookwater getrek is soos tee

HART...Gooi ½ koppie suurlemoenbloeisels in 1 bottel brandewyn en laat goed trek. Drink 1 eetlepelvol 3 maal per dag so 'n uur voor etes.

HART...Gooi 1 groot eetlepel wit teesuiker in 1 bottel jenever en skud goed tot die suiker opgelos het. Drink elke oggend en aand 1 kelkievol.

HART...Gooi 2 botteltjies geel balsemvita op 1 botteltjie heuning en meng goed. Drink 1 teelepelvol 3 maal per dag.

HART...Gooi in 'n bottel die volgende...1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie intrensdruppels..1 botteltjie wit dulsies en 1 botteltjie rooi laventel. Skud goed om te meng..en drink 1 teelepelvol op 'n kelkie water 3 keer per dag. Soos die hart verbeter moet jy die dosis sny na 2 keer per dag...dan net 1 keer per dag.

HART...Kap 7 neute stukkend en sit in 'n ½ bottel brandewyn en laat goed trek. Drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol...drink dit skoon...moenie water byvoeg nie.

HART...Kook 1 bottel water en laat afkoel en gooi in 'n glas of erdebak. Voeg by 1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie wit dulcies...1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie wonderkroonessens...1 botteltjie groenamara en 1 botteltjie hoffmansdruppels. Meng alles goed saam en gooi in bottel. Skud goed voor gebruik. Drink 3 keer per dag 1 eetlepelvol in 'n kelkie water.

HART...Kook 1 bottel water en laat afkoel. Voeg nou ½ koppie heuning....1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie wonderessens en 21 XXX peppermante wat fyngemaak is by. Meng baie goed en gooi in flesse in. Drink elke dag 'n kelkievol op jou nugtermaag.

HART...Kook 1 koppie melk en voeg by 1 geklitste eier...1 eetlepel brandewyn en 1 eetlepel suiker. Meng goed en drink op jou nugtermaag.

HART...Kook 1 koppie rou koljander op 1 bottel water tot dit goed getrek het. Suig deur en gooi in 'n bottel. Gooi nou 2 botteltjies wit balsemvita in en skud baie goed om te meng. Drink 3 ker per dag 1 eetlepelvol.

HART...Kook 14 brandnekeltoppe in 2 bottels water tot dit verminder het na 1 bottel. Laat afkoel en suig deur. Drink 3 keer per dag 1 kelkievol 1 uur voor etes.

HART...Kook water en gooi dan 1 bottelvol in 'n bak en sit by...1 pond heuning...1 bottel versterkdruppels...1 bottel wit dulcies...1 bottel peppermentdruppels...1 bottel wonderkroonessens en 3 XXX peppermente wat fyngemaak is. Meng baie goed en sit in flessies. Neem 1 desertlepelvol 3 keer per dag.

HART...Laat trek vir 2 dae... 2 onse koljander op 1 bottel jenerbrandewyn. Drink op jou nugternaag 1 eetlepelvol.

HART...Maak 'n pasta van heuning en kaneel...en smeer op brood in plaas van konfynt of enige ander smeermiddel. Eet dit gereeld elke dag en dit sal help om te verhoed dat jy hartaanvalle kry...en selfs al het jy al 'n hartaanval gehad en die smeer op brood eet elke dag sal dit help om enige verdere aanvalle te verhoed...en gereelde gebruik verlig die simptome van asemloosheid en versterk die hart...en hou die are soepel en sag.

HART...Maak 30 XXX pepperment goed fyn en gooi in bottel brandewyn. Skud goed en laat tot dit pepperment opgelos het. Skud om te meng. Drink 3 maal daaglik ½ kelkie daarvan.

HART...Meng ½ bottel brandewyn...1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie jamaikagemmer...1 botteltjie wit dulsies en 1 botteltjie hoffmansdruppels baie goed. Neem 3 of 4 keer per dag 1 teelepelvol in 'n klein kelkie loutwarm water waarby 1 ½ teelepels suiker...of heuning gevoeg word.

HART...Meng 1 bottel wit dulcis...1 bottel hoffmans druppels...1 bottel versterk druppels...1 bottel rooi laventel...1 bottel pyn keller...1 bottel frans brandewyn of ou wyn. Alles goed gemeng...laat staan ver he week... en neem dan elke tyd voor maaltyd 2 eetlepel vol.

HART...Meng 1 eetlepel heuning... 'n mespunt peper en 'n mespunt gemmer. Meng goed en eet 1 teelepelvol 3 maal per dag.

HART...Meng 4 eetlepels baie sterk koffie en 1 eetlepel brandewyn as jy hartkloppings het...dit sal jou hart dadelik laat bedaar.

HART...Meng saam ½ bottel jener...1 eetlepel fyn gekerfde lemoenblare...1 eetlepel fyne gekerfde tiemieblare en 1 eetlepel kruisementblare. Laat goed trek en skud die bottel om te meng. Drink elke oggend op jou nugtermaag 1 eetlepelvol in 'n koppie kookwater

waarby 1 teelepel heuning gevoeg is.

HART...Meng saam...1/2 bottel franse brandewyn... ½ botteltjie kajapoetolie...1 botteltjie balsemvita...1 botteltjie wit dulcies...1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie endresdruppels...1 botteltjie pepementdruppels...en 1 botteltjie hofmansdruppels. Drink 2 eetlepelsvol 3 keer per dag.

HART...Neem ½ bottel whisky...1 bottel rooi poeier...1 bottel hoffmannsdruppels...1 bottel versterkdruppels...1 bottel rooi balsemvita... 2 onse sal volatile en 1 eetlepel fyngemaakte...droë nartjieskil...en sit alles saam in 'n fles. Kurk toe en laat trek...skud gereeld. Drink 1 teelepelvol in 'n kelkie water 3 maal per dag.

HART...Neem 1 groot eetlepel fyn finkel en sit in bottel brandewyn en skud ...laat dit nou op 'n warm plek trek...buite in die son...of langs die stoof trek vir so agt dae. Skud die bottel voor gebruik en drink dan 1 eetlepelvol 3 maal per dag in 'n kelkie water na etes.

HART...Neem 1 koppie wynruitblare en en sit in 'n bottel soetwyn en laat vir 8 dae in die son trek. Drink elke aand 1 kelkievol.

HART...Neem 21 wit pepermente en 2 lepels honing op 1 bottel water en een wynig rooi lafendel. Goot doormakaar geschut en 3 maal daags een wynig in neem.

HART...Neem 5 knoffelhuisies en kneus goed. Gooi 1 bottel kookwater oor en laat trek. Wanneer dit koud is dan suig jy dit deur en drink 3 maal per dag ½ koppie daarvan.

HART...Neem die bloed van 'n waterskilpad en laat dit droog word en maal dit tot 'n fyn poeier, Sit 'n klein mespunt van die bloed in 'n paar druppels rooilaventel en drink 3 maal per dag daarvan.

HART...Neem nartjieskil en sny stukkend en gooi kookwater oor en trek goed. Drink 3 maal per dag hiervan so 'n kelkievol.

HART...Sit 'n mespunt rooi poeier op die tong en sluk in...herhaal 3 keer per dag.

HART...Sit kwart pond anyssaad in 1 bottel Old Jamaica Rum en laat trek vir 48 uur. Syg deur en gooi terug in bottel. Neem 1 eetlepelvol 3 maal per dag voor etes. Nadat jy 3 bottels van die mengsel opgebruik het sal jou hart weer reg wees.

HART...Skil 'n nartjie en haal al die wit vleis af wat tussen die slyfies is en sny dan die skyfies stukkend en sit in vrugtefles. Gooi daarop 1 bottel jenever en laat dit 'n maand lank trek. Drink nou 1 desertlepelvol voor elke ete.

HART...Skroei 1 groot koppie koljander en maal dit fyn...of rol met 'n bottel tot fyn. Gooi kookwater op en laat trek soos tee. Drink elke oggend op jou nugtermaag ½ koppie van die water.

HART...Sny 8 to 10 nartjies stukkend...met skil en pitte en al en sit in 'n glasbak en gooi 1 bottel brandewyn oor. Laat dit vir 7 dae trek in die son of naby die koolstoof waar hitte is. Suig dan deur 'n skoon doek en gooi in 'n bottel en kurk toe. Drink elke dag...3 maal per dag voor elke ete 1 wynglasvol. Kry solank nog 'n bottel gereed...jy moet 3 bottels so opgebruik en dan is jou hart weer sterk.

HART...Trek 1 eetlepel bitterblare op 3 koppies kookwater ...maar nie te sterk nie...want dis baie bitter. Drink 3 maal per dag hiervan.

HART...Trek 1 koppie wynruit in 1 bottel brandewyn soos tee. Drink elke aand 1 kelkie hiervan na ete...dis baie goeie raad.

HART...Vir 'n lekhart....Koop by die apteek sikspens se klipsweet en sny fyn en gooi in 1 bottel port wyn. Dit moet port wyn wees ...nie ander wyn nie. Skud goed en laat 3 dae trek...maar skud die bottel in die 3 dae 'n paar keer per dag. Drink 1 eetlepelvol 3 keer per dag. Die raad is self wonderlike vir klein kindertjies.

HART...Vir iemand met 'n lekhart...skroei 3 eetlepels koljander tot bruin en gooi in 1 bottel brandewyn en skud goed. Laat trek en neem 3 keer per dag 1 teelepelvol in 'n bietjie water. Vir kinders kan jy ½ teelepelvol in water gee.

HART...Vir water op die hart drink 14 druppels harlemensies en daarna drink jy elke aand 20 druppels tot daar verbetering is. Verminder die dosis geleidelik tot jy net 10 druppels drink. Hou so rukkie aan met 10 druppels en verminder dan weer tot jy kan ophou daarmee...moet nie sommer ophou nie...dit moet geleidelik wees

HART...Voeg 1 botteltjie hoffmansdruppels..1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie endresdruppels...1 botteltjie balsemvita...1 eetlepel sal volatile en 1 teelepel rooi poeier in 1 bottel water wat vooraf gekook en afgekoel is. Skud die bottel goed om te meng...en drink 3 maal per dag 1 desertlepelvol.

HART...Werk mosterd in 'n ou flennielap in en sit op die hart. Dit sal die

hart versterk.

HEESHEID... As iemand hees is, neem 'n telepel rou heuning, 'n lepel gestampde tésuiker, 'n telepel gestampde gemmer, dri lepels boegoe brandewyn, dit deurmakaar gemeng en dikwils gebruik.

HEGPLEISTER...Neem 2 onse meelblom en 'n bietjie aluin en meng tot 'n stywe pap met 'n ½ pint koue water. Die water moet bietjies gewys bygevoeg word om te verhoed dat klonte vorm. Roer aanhoudend en sit dan op die vuur en kook totdat die mengsel goed dik is. Laat koud word en gooi 'n paar druppels naeltjieolie by. Gooi in flesse met digte deksels.

HIK...Gooi asyn oor 1 teelepels suiker sodat dit net nat is...en eet dit..die hik sal dadelik stop.

HIK... Maak die persoon skrik en die hik gaan weg.

HIK...7 handevol water sonder om asem te haal stop hik onmiddelik

HIK...As jy hik drink een teelepeltjie asyn en die hik verdwyn dadelik.

HIK...Drup so 20 druppels wit dulcies in 1 eetlepel suiker en eet dit.

HIK...Gooi 1 teelepels koeksoda in 'n ½ glas water en roer..drink dit.... herhaal elke 2 uur solank jy nog hik.

HIK...Laat die persoon wat hik sy vingers in sy ore sit teryl jy vir hom 'n glas water ingee om te drink...die hik sal weg wees.

HIK...Meng 1 groot eetlepel koffie en 1 eetlepels wit teesuiker in 'n koppie en gooi dan kookwater op en laat trek. Neem 1 eetlepelvol elke 2 ure tot die hik gestop het...dit kan so 12 ure neem.

HIK...Neem 'n paar druppels terpentyn op suiker en die hik sal verdwyn.

HIK...Neem 'n swart hoenderveer en stop dit in papier en rook dit. Sluk bietjie van die rook en die hik sal weg wees.

HIK...Neem 9 slukkies water agtermekaar sonder om asem te haal en die hik sal weg wees.

HIK...Neem een eetlepel wit asyn en hik sal ophou

HIK...Neem sagte...groen koringblare en sit in 'n skoon lap en stamp baie goed. Druk die sap goed uit en drink daarvan.

HIK...Rook hoendervere

HIK...Se die rympie op terwyl jy jou asem inhou. Se dit 7 keer...so vinnig as jy kan. Ek en die hik gaan oor die see...Die hik bly daar...En ek kom weer.

HIK...Sit 'n groot teelepel wonderkroonessens in 'n ¼ koppie warm water en roer en drink elke 1 ½ uur.

HIK...Sit 1 teelepel heuning in 'n ½ glas water en drink dit sonder om asem te haal.

HIK...Sit so 'n ¼ teelepeltjie fyn neut op jou tong en suig dit as jy hik.

HIK...Stamp 'n knoffelhuisie fyn en suig die sap deur 'n skoon lappie en drink dan 1 teelepelvol. Dir hik sal weg wees.

Hoë BLOEDDRUK ...Hogere Bloeddruk: - Neen elke oggend op 'n nugter maag een vars knoffelhuisie en kerf dit fyn. Laat dit vir 'n paar minute net so staan om lug te skep. Sluk dit af met 'n glas lou-warm water. Jy sal net vir 'n baie klein rukkie effens 'n reukie op jou asem he, en dan niks meer nie.

Hoë BLOEDDRUK...Drink drie maal per dag 1 teelepel heuning in 1/2 glas warm water

Hoë BLOEDDRUK...Die asyn sous van gebottelde beet werk wonders! So lepel elke dag

Hoë BLOEDDRUK...Eet rou aartappel,net so, sonder sout. Dis vrek sleg, maar dit werk.

Hoë BLOEDDRUK...Kook blare van 'n lukwartboom, gooi sap in 'n bottel en drink 3 maal per dag

Hoë BLOEDDRUK...Pomelosap is goed vir hoë bloeddruk.

HOES...Hoes medisyne....Meng 6 onse heuning...2 onse gliserien en die sap van 2 suurlemoene. Meng goed en bottel en maak dig toe. Gebruik soos nodig wanneer die hoes pla.

HOES...Vyf druppels Turlington op 'n eetlepel suiker 3 maal per dag

HOESMEDI SYNE...1 Bottel Witdulsies, $\frac{3}{4}$ Bottel Borsdruppels, 2 Teelepel Paragorie, 1 Bottel Roulyn olie, 1 Bottel Turlington, 1 Eetlepel Asyn, 500g Heuning, Peppermint druppels na smaak.

HOESMEDI SYNE...As jy 'n hoesmiddel nodig het, probeer heuning in water met suurlemoensap of appelsyn

HOESMEDI SYNE...Hoesmedisyne resep...1 bottel heuning. Die res is alles Lennons...so die mate vir almal is dieselfde. 1 bottel Peppermintdruppels.. 1 bottel Borsdruppels... 1 bottel Jamaika Gemmer...1 bottel Turlington... 1 bottel Paragora... 1 bottel Epejuana Tinktuur... 1 klein botteltjie roulynolie. Gooi alles saam...kook vir 5 minute en gooi in 'n bottel. Vat so twee groot slukke, of 2 groot desertlepelvol op 'n slag.

HOESMEDI SYNE...Neem 2 botteltjies borsdruppels, 1/2 koppie vars suurlemoen sapan 1/2 bottel heuning. Meng bestandele saam in 'n houer. neem een eetlepel daarvan 3 maal per dag. Moet nie in yskas plaas bere nie.

HOESMEDI SYNE...Resep. 1 bottel heuning Die res is alles Lennons, so die mate vir almal is dieselfde 1 bottel Peppermintdruppels 1 bottel Borsdruppels 1 bottel Jamaika Gemmer 1 bottel Turlington 1 bottel Paragorie 1 bottel Epejuana Tinktuur 1 klein botteltjie roulynolie. Gooi alles saam, kook vir 5 minute en gooi in 'n bottel. Vat so twee groot slukke, of 2 groot desertlepel vol op 'n slag

HONDBYT...As 'n hond jou gebyt het moet jy van sy hare afsny en op die bytplek sit...dit sal dat die kwaad uittrek

HONDBYT...Meng die geel van 1 eier...1 eetlepel heuning en 1 dessertlepel terpentyn baie goed...en smeer aan die bytplek om die kwaad uit te trek.

HONDBYT...Pluk van die hond se hare uit en verbind op bytplek

HOOFPYN...Drink 1 teelepel heuning in 1 koppie swart koffie.

HOOFPYN...Drup net 5 druppels terpentyn op die kroontjie en vryf ook terpentyn op die slape en langs die nek in.

HOOFPYN...Gooi 'n paar boegoeblore op 'n ½ bottel brandewyn en laat dit trek. Suig deur en gooi dan van die brandewyn op die kop. Bind die kop nou toe met 'n doek en gaan le vir 'n rukkie...pak die kop maar toe met kussings.

HOOFPYN...Gooi 1 lepel fyn sout en 'n handvol bloekomblare in 'n ¾ bottel brandewyn en skud goed. Laat dit trek en maak dan 'n flennielappie nat daar mee en sit op die voorkop. Herhaal sodra die lappie droog word.

HOOFPYN...Gooi een KPP-poeier in 'n teelepel, vul lepel met witdulsies, sluk weg en drink bietjie water agterna.

HOOFPYN...Hier is 'n ou..ou raat. As jy in die veld stap en hoofpyn kry.. dan soek jy net 'n wildetwaksboom en pluk van die blare. Pak jou hoed se bol vol en sit dit op jou kop...gou sal die hoofpyn verdwyn.

HOOFPYN...Klyn mosterdplyster agter op di nek

HOOFPYN...Maak 'n lappie nat met asyn en strooi fyn kaneel oor...sit dit dan op die voorkop.

HOOFPYN...Maak pluïes en steek in balsemvita en sit in die ore...smeer ook balsemvita op die slape.

HOOFPYN...Maak pluïes nat met brandewyn en steek in die ore...en sit dan 'n koue nat lap op die voorkop.

HOOFPYN...Meng 1 eetlepel kasterolie en 1 eetlepel paraffien en smeer dit bo-op die kop. Gaan lê 'n rukkie...dit werk gou.

HOOFPYN...Meng 1 pakkie engelse sout ...fyn gerol...1 botteltjie rooi poeier en 1 dessertlepel fyngemaakte aluin. Neem 3 maal per dag 1 mespuntvol op die tong gegooi.

HOOFPYN...Meng die geel van 1 eier...'n ½ botteltjie kasterolie en 1 pakkie kerrie goed en smeer op 'n lappie en sit op die voorkop.

HOOFPYN...Meng mosterd en asyn tot sagte pasta en smeer op 'n lappie en sit op die voorkop.

HOOFPYN...Neem 1 eetlepel salpeter...1 pakkie engelse sout...1 pakkie kremetart en 1 klein rabarberpoeier en meng goed. Gooi in 1 wynbottel kookwater en skud goed. Laat afkoel en drink 3 maal per dag 'n mondvul.

HOOFPYN...Neem een asperien pil...sit 'n koolblaar op jou kop en dan ga leg jy.

HOOFPYN...Smeer blouseep op 2 lappies en sit op jou slape.

HOOFPYN...Smeer die geel van 1 eier op 'n lappie en strooi dan mosterdpoeier daaroor. Maak 'n koppie tee en gooi 'n paar kruienaeltjies in. Sit nou die lappie op die koppie tee om dit warm te maak en sit dan op die voorkop.

HOOFPYN...Sny 1 aartappel in dun skyfies en gaan le en pak dan die skyfies op die voorkop. Vervang sodra die skyfies swart word.

HOOFPYN...Sny aartappelskyfie en sit op slape

HOOFPYN...Syn 1 aartappel in skyfies en sit in 'n pan met bietjie asyn en maak warm. Dit dit net so warm op die voorkop en die slape en bind 'n doek om.

HOOFPYN...Trek roosmaryn soos 'n sterk tee en versoet met heuning.

HOOFPYN...Vir kroniese hoofpyn moet jy elke dag drie Dolomietpille drink...asook Vitemoen B Kompleks pille. Dolomietpille is by gesondheidswinkels beskikbaar.

HOOFPYN...Vir spanningshoofpyn voeg een dessertlepel heuning in 'n halwe glas warm water....sodra jy voel dat die hoofpyn oppad is...drink stadig ...en indien nodig herhaal na twintig minute. Dit is baie effectief aangesien spanningshoofpyn (Migraine) deur spanning veroorsaak word...en heuning kalmerend werk.

HOOFPYN...Wanner die hoofpyn toeslaan ...neem Dolmiet pille...kan ook deur kinders gebruik word

HOUIKOORS...Jy kan broodheuning toppe kou so vyf tot ses maal per dag gedurende die season as jy hooikoors kry..dit help deur die immuunstelsel te stimuleer. Kou so een telepelvol op 'n slag.

HOUIKOORS...Meng bloed met dieselfde hoeveelheid bitterappelsap en ruik daaraan.

HOOIKOORS...Plaas titseltjie Vaseline (Nie Vicks nie) in hoekies van neusgate, dit help om die stof en ander irriterende stowwe op te vang.

HOOIKOORS...Smeer vaseline in die neus.

HOOIKOORS...Snuif 'n bietjie tafelsout soos gewone snuif.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

IMMUNSTELSEL...Die daaglikse gebruik van heuning en kaneel versterk die immunstelsel en verhoed aanvalle van virusse en bakteriee...en heuning bevat groot hoeveelhede vitamieene en yster.

INFEKSIE...Vang die sug op met lappe en begrawe dit in 'n miershoop, so gou soos die miere die lappe opvreet so word die swere gesond

INFLAMMASIE... Sit vernis (vir meubels) op 'n flennielap, vou lap dubbel en sit op die pynplek. Sodra die pyn oor is val die lap self af, anders sit dit nog vas.

INFLAMMASIE...1 eetlepel vol jener met een teelepvol kasterolie 3 maal per dag

INFLAMMASIE...Prik 'n hond se oor, neem 10 druppels bloed saam met suiker om inflammasie te breek

INFLAMMASIE...Verbrand 'n bokhoring in die vuur, maal fyn en gee vir die persoon 1/2 teelepvol in.

INFLAMMASIE...Vir inflammasie in die longe gee 1 dessertlepel jener met 1 lepel lynolie elke twee uur.

INFLAMMASIE...Rasper en stamp so 3 pond wit uie fyn en vat flennielap en smeer dik aan...rasper een kamferblokkie bo-oor en sit op die plek waar die inflammasie is. Soos die pleister droog word moet jy dit met 'n ander een vervang...en so hou jy aan tot die inflammasie gebreek is.

INFLAMMASIE...Pluk vir jou 'n klompie knapsekerels en kook so rukkie dat dit soos tee kan trek...en drink 3 kker per dag 'n halwe koppievol daarvan...en die pyn van die inflammasie sal sommer gou verdwyn.

INFLAMMASIE...As jy toegang het tot vars heuning...kan jy 'n koek jong heuningbye uitneem en die melkerige vloeistof daaruit druk...en vir die sieke een eetlepelvol gee om te drink. Sit somer ook daarvan op 'n skoon flennielap en maak met nog een toe en sit dit tussen die sieke se blaaië as die sieke inflammasie van die longe het. Onthou net...dit moet vars...warm uit die byekorfb kom.

INFLAMMASIE...Skroei so handvol rys en maal dit dan fyn en gee vir die siek persoon net 1 teelepel daarvan in 'n koppie water in om te drink...dit werk somer gou en na die tweede dosis hoort die koors gebreek te wees.

INFLAMMASIE...As jy 'n baie klein...jong pampoentjie in die hande kan kry ...moet jy dit met pitte en skil en al kook tot dit sag is...sny dit dan oop en sit so warm as wat draagbaar is vir die pasiënt op die pynplek en bedek met flennielap and dan 'n handdoek...hou die pasiënt warm en weg van enige trekke. Indien dit nodig is...kan die behandeling herhaal word..maar dit breek die inflammasie somer baie gou.

INFLAMMASIE...Skroei 3 eetlepels kojandersaad in 'n kastrol of pan en gooi dan so een teelepelvol in 'n koppie kookwater. Laat dit soos tee trek en drink 'n ¼ koppie daarvan elke 3 uur tot die inflammasie gebreek is

INFLAMMASIE...Maak pap van meliëmeel en gooi fyn naeltjies in en meng goed...tot dit bruin is van al die naeltjies. Meng roulynolie by tot dit lekker smeerbaar is en sit so warm as moontlik op 'n flennielappie en sit dit op die inflammasieplek...dit sal die inflammasie gou uittrek.

INFLAMMASIE...Laat wynruit blare droog word en maal tot dit 'n fyn poeier is en gee een teelepelvol op 'n glas water vir die sieke in om te drink...herhaal na 2 uur indien nodig.

INFLAMMASIE...Smelt 'n tafellepelgrootte stukkie alyn oor warm kole...laat dit afkoel en meng met gelyke dele suiker..en gee vir die sieke 'n mespuntvol in...herhaal na 3 uur..dit werk baie vinnig ...en gewoonlike is net 2 dosisse nodig om die inflammasie te breek.

INFLAMMASIE...Vir inflammasie van die long moet jy 2 eiergele, 2 eetlepels fyn kalk en 2 eetlepels vooraf fyngemaakte lynsaad meng

met bietjie ghries. Meng alles baie goed en voeg roulynolie by indien nodig om dit goed glad en smeerbaar te maak. Smeer die mengsel dik aan 'n flennielappie en sit nog een bo-oor om die mengsel toe te maak.. en sit op die bors en tussen die blaai van die persoon met die inflammasie. Dit werk sommer gou mits dit vroeg toegepas word.

INFLAMMASIE...Neem 'n groot stuk bruinpapier en smeer heuning egalig daarop en sit dit tussen die blaai van die sieke.

INFLAMMASIE...Vat 1 eetlepel mosterd en meng met 2 eetlepels ghries...enige ghries sal werk...maar meng net baie goed en smeer op stukkie bruin papier en sit dan flennie lappie bo-oor en sit tussen die blaai en maak jou baie goed toe om trekke te vermy.

INFLAMMASIE...Meng 5 teelepels meliemeel en 1 teelepel mosterd en maak aan soos pap met roulynolie. Smeer egalig aan 'n stuk flennielappie en sit op die inflammasieplek en maak toe met handdoek... hou die pasiënt warm en vermy trekke.

INFLAMMASIE...Meng kalk en roulynolie tot dik pasta en smeer op lap en sit tussen die blaai...soos dit droog word en krummels word dan vervang jy dit met nuwe pleister....hou so aan tot die inflammasie gebreek is.

INFLAMMASIE...Meng 1 eetlepel asyn met ½ teelepel soetolie en drie druppels Kerol...meng baie goed en drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol tot die inflammasie gebreek het.

INFLAMMASIE...Maak 'n pleister van witkalk gemeng met roulynolie en urine...meng goed en sit dik laag op flennielappie en sit nog 'n flennielappie bo-oor...sit tussen die blaai en laat daar vir so drie ure... of tot dit droog word en krummel Vervang met nuwe pleister. Onthou om die pasiënt dig toe te maak en maak seker dat daar nie trekke is nie.

INFLAMMASIE...Gooi 1 dessertlepel room in 'n glas en voeg by 1 teelepel brandewyn..meng goed..en terwyl jy vinnig roer gooi die wit van een eier by..meng vinnig en deeglik...maak dan die glas vol met kookwater en roer aanhoudend tot als baie goed gemeng is. Neem kort-kort 'n mondvul maar roer elke keer eers goed.

INFLAMMASIE...Gooi bietjie roulynolie in emalje bord en sit op

stoof...bak so 6 eiers daarin...moenie die eiers hard bak nie...en vat van stoof af. Gooi nou die eiers en olie op 'n flennie lappie en maak toe met ander een...of vou dubbel as lappie groot genoeg is. Sit die nou tussen die blaai van die sieke en sit 'n handoek bo-oor om te verhoed dat die olie en eiers die beddegoed bemors. Hou die sieke mooi warm..en sodra die mengsel koud word moet dit herhaal word..tot die inflammasie mooi gebreek is.

INFLAMMASIE...Smeer varkreusel dikkerig op lappie en strooi gerasperde neut oor..en sprinkel dan bietjie balsem copiva oor. Maak toe met ander lappie...sit dan in lou oond om bietjie warm te word en sit dadelik tussen die blaai van die pasient en maak met 'n handoek toe..en hou die pasient warm. Kan elke halfuur vervang word. Die inflammasie is gebreek sodra die vet nie meer uitgedroog is wanneer die lappie afgehaal word nie.

INFLAMMASIE...Braai een groot bottel soetolie in blikbord net tot dit borreltjies maak...neem dan van stoof af en voeg by een teelepel fyn neut, 80 druppels krampdruppels, 80 druppels kraamdruppels, 80 pynstillende druppels, 80 intrensdruppels en 15 druppels haarlemensies. Smeer op lap en sit tussen die blaai en maak die sieke dig toe om te verhoed dat daar trekke kan kom.

INFLAMMASIE...Neem een gelykelepel peper en die geel van 2 eiers en meng goed..voeg 2 lepels meel by en maak aan met olyfolie...of soetolie tot 'n pasta. Smeer op 'n flennielap en sit nog een bo-oor en sit op die inflammasieplek...as die mengsel nie genoeg is nie kan dit altyd verdubbel word..soos as die inflammasie in albei die longe is.

INFLAMMASIE...Neem een groterige bottel soetolie en voeg by 1 botteltjie witdulcies en ½ botteltjie haarlemensies. Skud baie goed en gee elke 3 uur een dessertlepelvol vir grootmense...of helfte van die dosis vir kinders.

INFLAMMASIE...Om inflammasie te breek drink 1 teelepel bakpoeier in 'n halwe glas water...drink maar na twee uur weer...hou so aan tot inflammasie gebreek het.

INFLAMMASIE...Meng jenever en soetolie in 'n bottel...gebruik 4 dele jenever en 5 dele soetolie...skud baie goed en gee een desertlepelvol aan die pasient om te drink...herhaal kort-kort...dit verlig die pyn en help die genesing.

INFLAMMASIE...Meng 6 eetlepels roulynolie, 4 eetlepels Jeyes fluid, 2 eetlepels asyn, 3 eetlepels naaltjiebrandewyn, 2 eetlepels terpentyn en 2 eetlepels lampolie en voeg stukkie kamfer by wat fyn gerasper is by. Meng baie goed en sit in bottel. Smeer op lappie of bruinpapier en sit op die plek waar die inflammasie is...maak toe met ander lap en dan handoek. Herhaal as dit nodig is na 'n paar uur.

INFLAMMASIE...Neem 2 koppies broodkrummels, 2 eetlepels fyn kruienaeltjies en 3 eetlepels witsuiker en maak aan tot 'n pasta met brandewyn. Smeer op die inflammasieplek en maak toe met 'n flennielappie en dan 'n handoek...hou die pasient goed warm en vermy enige trekke.

INFLAMMASIE...Meng ½ koppie boegoeasyn met ½ koppie roulynolie. 1 koppie kasterolie, ½ koppie kamferbrandewyn, 1 dessertlepel bloekomolie, 1 dessertlepel lampolie en 1 dessertlepel terpentyn. Gooi als bymekaar en meng en skud tot dit deeglik gemeng is. Gee soggens en saans een dessertlepelvol aan die sieke..vir kinders kan net so ½ teelepelvol gegee word.

INFLAMMASIE...Neem 1 groot bottle soet olie, 1 botteltjie kramp druppels, 1 botteltjie pyndruppels, 1 bottletjie versterk druppels, 1 botteltjie hoffmans druppels, 1 botteltjie rooi lantel, 1 botteltjie harlemensies, ½ jalappa poeier en 1 neut wat voorafgeskroei en fyngemaak is...meng als deeglik en braai dan op stadige hitte. Laat dit afkoel en sit in bottel. Gee 1 dessertlepelvol elke 3 of 4 uur tot inflammasie gebreek is.

INFLAMMASIE...Vir inflammasie van die dikderm of maag moet jy die kroon van 'n miershoop met miere en grond en gras als neem en in 'n houer sit. Gooi nou kookwater oor en laat rukkies trek. Drink elke 2 ure 'n koppievol...die inflammasie breek sommer in 'n paar minute.

INFLAMMASIE...Neem 2 botteltjies van elk van die volgende...rooi laventel, krampdruppels, harlemensies, wonderkroon essens, intrensdruppels en sit in 'n bottel. Braai soetolie uit en laat afkoel. Gooi genoeg soetolie by die mengsel om die bottel mooi vol te maak. Gee elke 4 uur vir die pasient 1 eetlepel om te drink.

INFLAMMASIE...Vir inflammasie in die maag moet jy 'n flennielappie in kokende asyn sit en dan uitdroog en so warm as uithoudbaar om die maag sit...herhaal sodra die lappie koud word...en hou die pasient warm.

INFLAMMASIE...Meng ½ koppie soetolie, 1 dessertlepel pynstiller en 1 teelepel rooi poeier baie goed en neem 1 dessertlepelvol elke 4 uur soos nodig.

INFLAMMASIE...Neem 1 botteltjie wonderkroonessens, 1 botteltjie rooi laventel, 1 botteltjie botteltjie wit dulcies, 1 botteltjie balsemvita, 1 botteltjie borsdruppels, 1 botteltjie paragora, 1 botteltjie versterkdruppels, ½ botteltjie jamaikagemmer en ½ botteltjie peppermentdruppels en 1 koppie heuning. Meng als baie goed deurmekaar en voeg dan 1 teelepel terpentyn, ½ bottel roulynolie en 1 klein botteltjie soetolie by en meng weer sommer baie goed deur. Gee elke 2 uur hiervan 'n teelepelvol om te drink.

INFLAMMASIE...Vat 1 dessertlepel kryt , klein bietjie melk, 1 eetlepel heuning, ½ Selares-poeier, 1 Vitales-poeier, die geel van 1 eier. 1 eetlepel soetolie en 15 druppels harlemensies en meng goed . Gee 1 dessertlepelvol 3 maal per dag in. Dit is baie goed.

INFLAMMASIE...Meng 1 teelepel klapperolie, 10 druppels rooi laventel en 10 druppels jenuwer baie goed saam. Neem 1 dessertlepelvol 3 maal per dag...vir grootmense...en vir kinders kan jy net 1 teelepelvol op 'n slag ingee.

INFLAMMASIE...As jy inflammasie in die kop het kan jy 1 teelepelvol balsemkopiva op die kroontjie gooi en dit dan goed invryf...sit ook met jou voete in 'n skottel met sterk warm water waarin jy 'n eetlepel mosterd byvoeg.

INFLAMMASIE...Neem 1 teelepel Stockholm-teer en voeg by een kelkie Franse brandewyn en meng goed. Sit op die kroontjie as jy inflammasie op die brein het en maak dit toe met 'n lap of handdoek sodat geen trekke kan bykom nie. Jy kan ook daarvan drink.

INSEKBYTE.... Soos vir muskiete kan jy pasta van koeksoda aansmeer om van die ergste swelling en jeuk ontslae te raak.

INSEKBYTE...Sit vogtige sout op bytplek

INSEKBYTE...Smeer pypolie aan.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

JEUK...Kry verligting van muskiet en ander insekbyte deur seep aan te smeer. Dit help gou.

JEUK...Vir jeuk op vel. Meng koeksoda met vaseline en smeer aan

JIG...1 pakkie Engelse sout, 1 pakkie kremetart, 1 pakkie blomsawel. Drink elke oggend 1/2 teelepel op nugter maag.

JIG...Bedel by iemand 3 klein aartappeltjies en dra dit in 'n sakkie op jou heup...manspersone dra dit sommer in die broeksak.

JIG...Drink op jou nugtermaag 1 koppie kookwater met 1 teelepel suurlemoen en 1 teelepel heuning.

JIG...Gooi 1 blikkie duiwelsdrek...2 koekies kamfer en 1 botteltjie jodium in 'n wynbottel...maar nou die botel vol met spiritus. Kurk toe en skud om te meng. Laat die nou 8 dae staan...maar onthou om dit elke dag minstens 1 keer te skud. Maak 'n stukkie lap nat met die mengsel en sit op die seer plek en maak dit dan warm toe.

JIG...Gooi 1 koekie kamfer in 'n ½ bottel brandewyn en laat staan om te trek. Drink 1 eetlepelvol in 'n kelkie water.

JIG...Gooi 2 koppies asyn...1 koppie terpentyn...4 eiers en 1 stukkie kamfer in 'n vrugtefles en skud goed vir 1 uur. Smeer aan die plek wat seer is.

JIG...Maak 2 koekies kamfer baie fyn en meng dan met 'n ½ flessie tinktuur van arnika en 'n ½ bottel brandspiritus. Gebruik die mengse om die jigplek goed en hard in te vryf. Sit 'n stukkie watte op die pyn plek en maak die person lekker warm toe.

JIG...Meng 2 eiergele...2 lepels goeie asyn en 2 lepels skoon teer goed saam. Dis 'n goeie smeermiddel vir jig.

JIG...Neem 2 pond pomelo's...3 suurlemoene en 3 lemoene en druk die sap alles uit en hou eenkant. Maal die skille en pitte en alles wat oorgebly het na die sap uit is en gooi in 'n glas or derdebak. Gooi daarin 2 pinte water en laat dit 24 uur trek. Suig dit deur. Gooi 1 pint kookwater oor 2 pakkies engelse sout en 2 pakkies kremetart. Laat koud word. Neem nou die sap wat jy deurgesyg het....asook die sap wat jy uitgedruk het en gooi alles bymekaar. Meng baie goed...dit sal so dik soos vla wees. In die oggend moet jy 'n kelkievol drink op jou nugtermaag...maar jy moet onthou om die bottel eers goed te skud. Gebruik die raat vir 3 maande aanmekaar en die kwaad sal heeltemal uit jou sisteem wees.

JIG...Neem handdoeke en sit op die aangetaste deel...stryk nou daaroor met 'n baie warm strykster...moet net nie brand nie.

JIG...Sit koolblare op...vervang twee keer per dag vir omtrent 5 dae.

JIG...Smeer bloekomolie aan die plek waar die pyn is.

JIG...Smeer brasso aan.

JIG...Sny 'n bandjie van 'n likkewaanvel en sit 'n gespe daaraan. Dra dit waar die pyn is.



K

Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word. Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

KANKER... Die olie uit a daggapyp is baie goed vir kanker...krap dit uit en smeer op die kankerplek...dit maak die kanker met wortel en al dood... dan rys it so op en jy kan dit met 'n tangetjie uittrek.

KANKER... Persone met maag of been kanker is al suksesvol met die raad genees. Neem daagliks een eetlepel heuning en een teelepel kaneel in water drie maal per dag vir drie maande.

KANKER...As jy kanker op die lip het kan jy elke oggend nugterspoeg aansmeer.

KANKER...As jy ly aan kanker van die maag moet jy nie styselkos en groente saam eet nie...eet byvoorbeeld groente saans...en styselkos in die middag...nes jy lus het..moet net nie die twee soorte meng nie.

KANKER...Braai 'n turksvyblad tot dit goed gaar is en smeer dit op 'n ou goedgewaste flennielap. Net die binneste van die turksvyblad moet gebruik word. Sit die lap nou op die kanker plek en bind vas indien nodig en los daar. Vervang 3 tot 4 maal per dag.

KANKER...Daar word vertel van 'n dame wat kanker in haar bors gehad het dat die kanker tot 8 gate al ingevreet het...en deur die raad te volg het sy heeltemal genees en haar bors was weer soos voor die kanker posgevat het. Jy neem net 8 paddas en sit hulle in 'n neteldoekie en le dit op die bors wat die kanker het. Die paddas begin sommer dadelik op die bors vaskleef en suig die bloed uit...en sodra hulle volgesuig was het hulle afgeval...sommiges sommer dood...en die dame het geen pyn van al die gesuigery gevoel nie. Jy moet elke keer nuwe paddas opsit... totdat jy 120 paddas gebruik het...dan sal die kanker genees wees.

KANKER...Kerf maaghoudjie baie fyn en sit in bak en gooi kookwater oor om te bedek en laat trek goed. Drink elke oggend op jou nugtermaag 2 koppiesvol van die getrekte water. Drink dit bietjies... bietjies tot altwee die koppies klaar op is..elke oggend. Dit is 'n goeie raad vir iemand met maagkanker.

KANKER...Maak bietjie melk warm en sit bietjie boereseep in en laat

dit smelt. Smeer die vel vir velkanker...sit op lappie en sit op die kankerplek...en hou is plek met pleister.

KANKER...Meng 3 eetlepels fyn sout, 3 eetlepels alyn...afgetap...en die geel van 3 eiers tot smeerbare pasta. Smeer op 'n lappie en sit op die kankerplek...elke dag 'n vars een. Dit is baie goeie raad en dit maak die kanker dood en dit trek met wortel en al uit.

KANKER...Meng die geel van 1 eier met soveel fyn tafelsout as wat dit kan hou...todat dit lekker smeerbare pasta is. Roer aanhoudend terwyl die sout bygevoeg word...anders word dit te droog. Smeer van die mengsel aan die kanker...soggens en saans en sit stukkie lap oor en hou vas met pleister.

KANKER...Meng pietersielieblare, melk, haasvet of bokvet, rogmeel en teer tot dit goed gemeng is en soos dik self is. Sit daarvan op flennielappie en sit dan op die plek waar die kanker voorkom en sit hegpleister op om dit in plek te hou. Herhaal soggens en saans tot die kanker dood is.

KANKER...Raad as jy maagkanker het ...is om narsgal te laat trek en drink kort-kort bietjie daarvan.

KANKER...Slag 'n slang af en sny die vel in reepe en sit op die kankerplek...vervang soos nodig tot die kanker gesond is.

KANKER...Trek renostertoppe of viooltjieblare in kookwater. Drink 1 glasvol 3 maal per dag. Dit is goeie raad vir maagkanker.

KANKER...Vat skilpadlewer...sny oop en sit net so op die kankerplek.

KANKER...Verkrummel of sny in stukgies 1 kamferblokkie en sit in 1 bottel spiritus. Laat mooi oplos en skud die bottel so elke nou en dan om die smelt proses aan te spoedig. Smeer elke dag aan die vel as jy velkanker het....kan 3 keer per dag aangewend word.

KANKER...Vir maagkanker moet jy elke oggend op jou nugtermaag die sap van ¼ suurlemoen drink....en ook voor jy saans bed toe gaan...weer ¼ koppie suurlemoen sap.

KARBONKELS...Negeog...Neem 1 teelepel meel en meng met bietjie asyn tot pap en smeer op 'n lappie en sit op die sweer en bind toe. Vervang tot dit ryp is en die sweersels uit is.

KARBONKELS...Maak 'n eetlepel engelse sout fyn en meng met 3 of 4 druppels gliserine. Sit op 'n lappie en laat dit opbly vir 12 uur. Dit trek baie sterk. As die karbonkel nog sit...sit 'n tweede pleister op en laat ook vir 12 uur aan.

KARBONKELS...Negeog...Drink elke oggend op jou nugtermaag 1 lepel heuning met 'n mespunt swawel. Sit ook 'n pap van heuning en blomswawel gemeng met bietjie fyn meel om te bind op. Vervang 3 maal per dag.

KARBONKELS...Negeog...Krummel brood in 'n ½ koppie melk en laat kook tot dit 'n pap vorm. Gooi nou 1 teelepel engelse sout by en meng goed. Smeer op 'n lappie en sit op die sweer en draai dan goed toe. Sit nou watte bo-op en sit dan 'n warmwatersak op en hou warm vir 12 tot 24 uur.

KARBONKELS...Negeog...Maak gebluste kalk met water aan tot 'n pap en sit op die sweer. Soos dit droog word moet jy dit weer vervang. Dit sal die sweer gou uitdroog en doodmaak.

KARBONKELS...Negeog...Vat 'n stuk slangvel en lê dit vir 'n paar minute in brandewyn. Druk dan uit en sit die binnekant op die sweer met 'n lappie daaroor en dan 'n kiesieblaarpap.

KARBONKELS...Sit 2 eetlepels heuning...2 eetlepels gerasperde wit ui en 2 eetlepels gerasperde sunlight seep in 'n kastrol en smelt saam op lae hitte. Smeer op 'n lappie of watte en sit op.

KARBONKELS...Sit stinkolieboomblare in kookwater en sit dit 3 of 4 maal per dag op. Dit is 'n goeie trekpleister.

KATBYT...As 'n kat jou gebyt het, slag dadelik die kat af en sit die warm vel op die bytplek om te voorkom dat verder kwaad veroorsaak word

KEEL...As 'n visgraat of beentjie in die keel vassit kan jy net watte neem en smeer met botter of margarien en dit net so insluk...dit sal die beentjie of graatjie saam neem en dan kan dit maklik deur die maag passeer.

KEEL...As jy 'n beentjie of visgraatjie het wat in die keel vassit kan jy 'n rou eier klop tot die wit en geel net gemeng is en sluk dit dan in...dit sal die graatjie of been saamneem maag toe...en die gevaar is verby.

KEEL...Maak koeksoda en water aan...sommer baie koeksoda...gorrel daarmee om die mangels te krimp en die graatjie of beentjie te laat loskom.

KEEL...Om die keel te laat krimp en sodoende 'n beentjie of visgraat wat vassit te laat loskom moet jy met skoon suurlemoen of asyn gorrel.

KEEL...Seer keel??? Meng ¼ koppie asyn met ¼ koppie heuning..en neem 1 eetlepel so ses keer per dag...dit sal die bakteriee doodmaak.

KEEL...Vir seer ...geirriteerde keel..neem een teelepel heuning in die mond en laat stadig in die keel afloop..dit verlig die rou ...seer gevoel in die keel...baie strelend.

KEEL...Vir wanneer jy 'n beentjie of visgraat het wat in die keel vassit... eet droë brood met korsie en al. Die brood sal die beentjie of graatjie wat vassit losmaak en dit sal saam met die brood ingesluk word.

KLEM IN DIE KAAK...Vryf die kakebeen met kopiva.

KINKHOES...1 eiergeel...1 teelepel asyn...2 eetlepels heuning...2 eetlepels rou lynolie...1 teelepel klapperolie. Meng goed en gee as die kind hoes...maar minstens 4 maal per dag 1 teelepelvol.

KINKHOES...Gee 1 eetlepel donkiemelk vir die kind om te drink...2 of 3 maal per dag.

KINKHOES...Gooi 1 koppie wildeals...bietjie boegoe...1 gekneusde knoffelhuisie...wynruit...1 pond teesuker...stukkies kamfer en bietjie water in 'n kastrol en laat stadig kook terwyl jy dit roer sodat dit nie aanbrand nie. Dit sal 'n stroop vorm wat jy dan kort-kort vir die kind 1 teelepelvol kan gee.

KINKHOES...Gooi 1 pond stroop...2 koppies kookwater...1 botteltjie pepermentdruppels en 1 teelepel Pain Killer saam in 'n glas of erdebak en roer goed om te meng. Gooi in bottels. As die kind hoes dan gee jy 1 teelepelvol in.

KINKHOES...Gooi 4 eetlepels soetolie...2 eetlepels rou lynolie...2 eetlepels paraffien...'n ½ eetlepel kamferbrandewyn en 15 druppels bloekomolie in 'n bottel en skud baie goed om te meng. Gee 1 teelepelvol as die kind baie hoes.

KINKHOES...Laat kinders in die more vroeg in 'n stal speel

KI NKHOES...Maak 2 bolle knoffel skoon en kneus goed. Gooi in 'n bottel en gooi asyn by tot die bottel so $\frac{3}{4}$ is...en skud goed. Laat dit staan vir 'n dag en aand. Onthou om so nou en dan te skud. Gooi van die asyn uit en maak met heuning of suiker soet en gee 6 maal per dag 1 teelepelvol vir die sieke.

KI NKHOES...meng 1 koppies heuning...1 eetlepel kasterolie...3 eetlepels asyn...1 eetlepel soetolie of olyfolie...1 botteltjie braakwyn en 1 mespunt neut goed saam. Gee elke 2 uur hiervan 1 teelepelvol.

KI NKHOES...Meng 1 pond goue stroop...1 bottel wit dulsies... 'n $\frac{1}{2}$ bottel borsdruppels en 1 gelyktelepel blomswael. Gee 1 teelepelvol 3 maal

KI NKHOES...Meng 6 eetlepels versiersuiker en 2 dessertlepels klapperolie en gee om te eet...dit sal die slyn losmaak en die benoude trek breek.

KI NKHOES...Meng bokmis en wildeals en laat in kookwater trek soos tee. Gee vir die kind om te drink.

KI NKHOES...Neem 1 bottel kookwater...1 eetlepel skoontee...1 eetlepel naeltjies...1 bottel borsdruppels en 1 koppie suiker en meng baie goed saam. Drink 1 teelepelvol 3 of 4 maal per dag. Indien die sieke baie hoes kan jou nog daarvan ingee.

KI NKHOES...Neem 1 botteltjie heuning... 'n $\frac{1}{2}$ botteltjie jamaikagemmer...1 botteltjie borsdruppels...1 botteltjie paragora en 1 botteltjie ipecacuanhawyn en gooi in 'n glas bakkie. Meng goed en gee vir die sieke 1 teelepelvol as hy baie hoes. As die kind opgooi moet jy nie skrik nie...hy sal dan gesond word.

KI NKHOES...Neem 1 groot wit ui en sny in dun skywe en strooi suiker daaroor. Sit dit in die aand buite sodat die dou daarop kan val. Die volgende more moet jy dit inbring voor die son daarop val. Gee vir die kinders kort-kort daarvan om te eet. Vir heel klein kinders kan jy maar die stroop ingee.

KI NKHOES...Neem 1 pond stroop of heuning...1 bottel borsdruppels...1 bottel paragorie...1 bottel rou lynolie...1 bottel balsemkopiva...1 eetlepel asy en die geel van 1 hoendereier en gooi alles in 'n bak en meng deeglik. Gee vir die kind 1 teelepelvol as hy hoes...dit sal die slym alles uitbring.

KI NKHOES...Neem $\frac{1}{2}$ bottel olyfolie. Rasper daarin 'n stukkie kamfer

so groot soos 'n trippens. Laat trek 'n dag en gee dan 3 tot 4 keer per dag 'n teelepelvol in.

KINKHOES...Sit 1 eetlepel borrie...1 eetlepel foelie en 2 ½ koppies water in 'n kastrol en kook vir 5 minute. Syg deur en kook die deurgesygde water met 1 ½ koppies suiker tot 'n stroop. Gee vir die kind 1 teelepelvol wanneer nodig.

KINKHOES...Skil 2 groot turksvyblare en sny in klein blokkies. Gooi 3 bottels water oor en kook tot dit na 1 bottel verminder het. Gooi nou 1 ½ pond suiker by en meng tot die suiker alles gesmelt het. Gooi nou 1 botteltjie borsdruppels...1 botteltjie wit dulsies...1 botteltjie paragorie en 1 botteltjie hoffmansdruppels by. Roer goed tot dit alles gemeng is. Gooi in bottels. Gee vir kinders onder 1 jaar 7 druppels in 'n klein bietjie water en elke 2 uur...en vir groter kinders 1 dessertlepelvol elke uur.

KINKHOES...Stamp 2 eetlepels wynruit fyn soos poeier en druk deur 'n doek. Meng met 1 koppie heuning en gee vir die kind 4 maal per dag 1 teelepelvol.

KINKHOES...Trek wildeals en laat die kind dit drink.

KINKHOES...Was 1 hoendereier skoon en sit in 'n vrugtefles. Gooi nou 1 bottel druiweasyn oor en laat dit so staan tot die eierdop verteer het. Verwyder die wit vlies en gooi weg. Gooi genoeg suiker by dat dit soet is...en gee vir die kind 1 eetlepelvol kort-kort om te drink.

KLEM IN DIE KAAK...Braai erdwurms in soetolie en smeer

KLEM IN DIE KAAK...Klem in de kaken...Timie met broodkruimels en azijnpappen gemaakt en op de kaken gezet

KLEM IN DIE KAAK...Meng timie en broodkruimels met asyn of brandewyn tot 'n pap. Sit warm op die keel en kakebeen.

KNEUSPLEK...Smeer asyn aan die kneusplek

KNEUSPLEKKE...As jy kneusplekke opgedoen het ...het Ouma sommer gou-gou vir jou bloekomasynlappies opgesit.

KNEUSPLEKKE...Braai jong bloekomblare en sit op gekneusde plek.

KNEUSPLEKKE...Maak stysel en water aan tot 'n pap en sit op die kneus

of stampplek ...dit verhoed dat die kneusplek verkleur.

KNEUSPLEKKE...Smeer sambokself dik aan die kneusplek en maak toe met 'n lappie.

KNEUSPLEKKE...Stamp 3 stukkies gemmer en halwe wit ui. Voeg by twee eetlepels growe meel en 2 eetlepels brandewyn om pap te maak... en sit die mengsel op die kneusplek...dit help baie gou.

KNEUSPLEKKE...Vir kneusplekke het ouma boegoe of bloekomasynlappie gebruik.

KNEUSPLEKKE...Vir kneusplekke kan jy net rou vleis opsit...dit help.

KNEUSPLEKKE...Week 'n wattepluisie in asyn en sit op kneusplek en laat dit daar vir omtrent een uur...die asyn verminder die bloukol en verspoedig die genesingsproses.

KOLESTEROL...As jy kolesterol het...of wil voorkom dat jy dit kry...eet elke dag Avokadopeer.

KOLESTEROL...Neem twee eetlepels heuning en drie teelepels kaneel en meng in glas kookwater om te drink. As jy drie maal per dag heuning inneem met jou kos dan verminder dit kolesterol met soveel soos 10% binne 2 uur.

KOLIEK...1 eiergeel, 1 eetlepel wyn, 'n mespunt peper. Klits goed en drink

KOLIEK... Drink 'n glas kookwater...so warm as moontlik

KOORS...Baie geskik vir families met klein kindertjies of babas. Gooi twee koppies bruin asyn in baie lou badwater en spons kind aanhoudend af. Kan net so effektief wees om mee te sponsbad in die bed as kind te siek is om in die bad te sit.

KOORS... Om koors in kinders of grootmense te breek...kan jy die blare van Wynruit (krui) fyn kap en dit om die polse en slape bind...asook tee vand die blare trek en drink. Dit breek die koors soos geen moderne medisyne kan nie.

KOORS...1 Koppie wynruit...1 koppie kruisement en 8 goed gekneusde knoffelhuisies. Gooi in 1 bottel asyn en skud goed. Laat dit trek en

drink dan 1 dessertlepelvol 3 maal per dag.

KOORS...2 Pakkies engelse sout...1 pakkie kremetart...1 rabarberpoeier...
1 teelepel salpeter...1 Vitalis-poeier en 1 wit kinapoeier. Maak die
engelse sout baie fyn en meng dan alles goed deurmekaar. Vir 'n
grootmens wat koorsig is gee jy 1 teelepelvol...vir 'n kind net 'n
mespuntjievool.

KOORS...As jy koors het drink $\frac{1}{4}$ teelepel kremetart in 'n glas water...
dit sal help om die koors te breek.

KOORS...Drink wonderkroonessens.

KOORS...Gooi 'n mespunt van elk van roipoeier...swartpoeier en poeier
teen die skerpste in 'n bietjie water en gee vir die pasiënt om te drink.

KOORS...Gooi in 'n glas 1 eetlepel brandewyn...2 eetlepels kookwater en
'n mespunt sout. Gee vir 'n kind 1 teelepelvol elke 15 minute so warm as
moontlik en vir 'n volwasse kan jy 1 dessertlepelvol ingee. Hou aan tot
die koors gebreek het.

KOORS...Kap wynruit blare fyn en bind om polse en slape vas...en trek
tee van blare. Dit breek koors (kinders en grootmense) soos geen
moderne medisyne kan nie.

KOORS...Maak 1 teelepel hoogvol met engelse sout en en dit 'n 'n kelkie
warm water en roer sodat dit kan smelt. Gooi nou 1 $\frac{1}{2}$ teelepens
lewensessens in en roer en drink.

KOORS...Neem 'n $\frac{1}{2}$ koppie water en sit daarin 'n mespunt roipoeier en
gee vir die pasiënt soggens en saans om die koors te breek.

KOORS...Neem 'n beeshoring en druk die punt in die vuur. Laat goed
brand ...haal uit en krap al die vuilheid van die vuur af. Die horing sal
nou mooi bruin wees...dan rasper jy van die bruinerige poeier af. Neem
nou 1 eetlepel van die poeier en sit in 'n $\frac{1}{2}$ koppie kookwater. Roer goed
en laat afkoel. Gee dit dan vir 'n kind wat baie koorsig is en dit sal die
koors sommer dadelik breek.

KOORS...Pluk 'n klompie druiweblare...en bind dit op die kop vas met 'n
warm lap.

KOORS...Smeer suurdeeg onder die baba se voete om die koors te breek.

KOORS...Spons die sieke met kouewater en maak dan toe.

KOORS...Stamp wynruit en sit dit in ou suurdeeg om goed te week. Maak nou 'n pap en smeer op 2 lappies. Sit 1 lappie om die linkerpols en 1 lappie onder die regtervoet. Trek ook wynruit en gee 1 teelpelvol met 4 druppels wonderkoonessens vir die sieke. Die koors sal binne 1 uur gebreek wees.

KOORS...Trek koorsbossie in kookwater en drink 3 maal per dag.

KOORS...Vir 'n baba wat baie hoe koors het neem 'n bietjie kasterolie en gooi in 'n piering met 3 druppels rooi laventel. Sit dit op die stoof en maak loutwarm. Doop 'n lappie daarin en sit op die baba...of kind...se voorkom en sit dan 'n droe lappie bo-oor. Dit sal die koors gou breek.

KOORS...Wanneer iemand 'n baie hoë Koors doen soos volg: Rasper 'n ui of 2. Plaas uie (met "soppe" en al) onder koorsige persoon se voete en draai toe met lappe. Koors behoort binne 'n dag of 2 te breek.draai toe met lappe.

KOORSBLARE...Gebruik gewone vanilla essens en plaas dit met 'n oorstokkie op die koorsblaar. Herhaal so elke halfuur indien nodig, die vanilla essens droog die koorsblaar op.

KOORSBLARE...Maak 1 aspirienpil klam en sit op die koorsblaar en hou jou lippe opgekaar sodat die pil nie afval nie.

KOORSBLARE...Maak pasta van koeksoda en sit op koorsblare.

KOORSBLARE...Pluk 'n klompie populierblare en was mooi skoon. Braai uit in bokvet of varkvet en maak fyn totdat dit 'n self vorm. Smeer 'n paar keer per dag aan die koorsblaar.

KOORSBLARE...Sit is stukkie aluin op 'n koorsblaar of as jy seertjies in jou mond het, suig 'n stukkie aluin.

KOORSBLARE...Smeer 2 maal per dag oorwas aan.

KOORSBLARE...Smeer bietjie eau-de-cologne met jou vinger aan die koorsblare...dit sal gou verdwyn.

KOORSBLARE...Smeer wit vaseline aan die koorsblaar en hou daarmee aan tot die koorsblaar weg is.

KOORSBLARE...Vat die binnekanste deel van 'n perskepit en stamp fyn soos poeier...meng met 'n druppel kasterolie en smeer op jou nugtermaag op die koorsblaar. Doen dit elke oggend tot die koorsblaar opgeklaar het.

KOORSBLARE...Vir koorsblare wat NET begin: Smeer vanilje essens daarop.

KOPLUISE...Vryf mayonnaise in die hare en bedek vir 2 uur met stortkappie. Was en spoel daarna goed af.

KOPLUISE...Die beste resep (is met groot welslae by talle skole gebruik) 1 Koppie kookolie, 1 Koppie asyn, 1Koppie parafien. Skud die mengsel goed. Wend kwistig aan droë hare. Laat staan vir ± 20 min. Was daarna met sjampoe in lekker lou water.

KOUEKOORS...Drink warm suikerwater en sit 'n skottel of emmer koue water onder die bed.

KOUEKOORS...Maak fyn sout warm en sit in die kuiltjie.

KOUEKOORS...Neem wildeals en wynruit en gooi 2 koppies kookwater oor en laat soos tee trek. Syg deur en gooi nou 1 eetlepel fyn gemmer by en roer om te meng.

KOUEKOORS...Sit agter die sieke en hou aan blaas tussen die blaaië met jou warm asem tot die koors gebreek het.

KOUEKOORS...Sit net 'n emmer koue water onder die persoon se bed.

KOUEKOORS...Trek 'n handvol wildeals en 'n handvol sagte ronde bloemkomblare soos tee. Gee vir die sieke 'n koppievol om te drink en maak dan baie warm toe sodat hy kan sweet. Dit sal die koors gou breek. Dis ook goeie raad as iemand bewusteloos is.

KOUEKOORS...Trek 7 toppe van wildeals soos tee. Neem 'n ½ koppie daarvan en gooi 1 teelepel jamaikagemmer in en roer en drink. Stoom terselfdetyd met wildeals stoom.

KRAAMBEDKOORS...Meng 6 eetlepels terpentyn...6 eiergele en 6 eetlepels asyn. Neem mou 'n nuwe flennielap en sit in kookwater en droog goed uit. Smeer nou van die mengsel op die lap en sit die op die pynplek...so warm as wat die persoon kan verdra.

KRAAMBEDKOORS...Sit 'n 'n kelkie 1 eetlepel brandewyn...1 eetlepel baie warm water en 'n mespunt fyn tafelsout...roer om op te los. Drink die mengsel warm. Herhaal indien nodig.

KRAMPE... In die bene. Staan op 'n koue vloer.

KRAMPE...In bene of voete. Vryf met 'n bietjie kanferolie.

KRAMPE...In die bene....Dra 7 aartapelmoertjies so groot soos albasters in jou broek se sak totdat hulle uitgedroog het.

KRAMPE...In die bene...Gooi 1 groot eetlepel mosterd in 'n 4 gelling drom met baie sterk warm water. Laat oplos en sit dan met jou bene in die water tot by jou kniee. Sit so totdat die water afkoel en droog jou dan goed af en smeer jou bene met samboksalf en maak jou warm toe.

KRAMPE...In die bene...Gooi 1 teelepel fyn alyn in 1 bottel portwyn. Skud goed en laat 24 uur staan om te trek...skud weer en drink elke aand met bedtyd 1 dessertlepelvol.

KRAMPE...In die bene...Gooi 5 gekneusde knoffelhuisies en 1 stukkie duiwelsdrek ..fyngemaak in 'n ½ bottel brandspiritus. Skud om te meng en laat ten minste 12 uur staan. Smeer die bene daarmee.

KRAMPE...In die bene...Maak duiwelsdrek fyn en sit dan 2 teelepels van die fyn poeier in 'n ½ bottel asyn en skud goed tot dit opgelos is. Smeer aan die bene.

KRAMPE...In die bene...Neem 2 eetlepels spiritus...2 eetlepels terpentyn...1 eetlepel paraffien...1 koppie asyn...die geel van 1 eier en 1 koekie kamfer wat baie fyngemaak is en gooi in 'n glasbak en meng goed deurmekaar. Meng vir ten minste 10 minute saam. Smeer aan die bene...dit sal sommer dadelik werk.

KRAMPE...In die bene...Saans wanneer jy bed toe gaan dan moet jy jou skoene in 'n T vorm sit.

KRAMPE...In die bene...Sit 'n koperpennie in elke skoen onder die voet.

KRAMPE...In die bene...Sit 1 teelepel sout in 'n klein botteltjie lampolie en smeer dan die bene liggies in.

KRAMPE...In die bene...Sit 1 teelepeltjie sout op die tong en sluk weg met 'n ½ glas water.

KRAMPE...In die bene...Sit op die vloer sodat die been aan die koue vloer raak.

KRAMPE...In die bene...Skeur 'n stukkie swavel van 'n vuurhoudjiedosie en sit dit in jou skoen en los daar. Jy sal nie weer krampe kry nie.

KRAMPE...In die bene...Smeer soggens en saans die bene met brasso.

KROEP...Smeer bokvet op 'n lap en strooi dan fyn kool bo-oor. Sit nog 'n lap oor ..of vou die lap toe...sit nou tussen die blaie en los totdat die bors oopgaan.

KROEP...Vat kathare en beesvet en maak effens warm en smeer op 'n flennielap.....sit dit dan op die sieke se rug.

KROEP...As 'n kind kroep sleg het dan gee jy vir hom gesmelte skaapvet om te drink tot hy opgooi. Dan gee jy nog bietjie van die vet in..en die bors is somer beter.

KROEP...Bind skilpadmis om nek

KROEP...Die die sieke swart soet tee en 'n knippie mosterd om te drink. Dit sal hom laat opgooi en sodoende die slym uitbring. Meng 1 teelepel aluin en 2 teelepels suiker goed saam en gee elke 2 uur vir die sieke ¼ teelepel van die mengsel in.

KROEP...Dit 'n mespuntjie koeksoda op die kind se tong.

KROEP...Gee vir die kind 1 eetlepel kasterolie met 2 druppels terpentyn en 3 druppels rooi laventel in om te drink. Vir babas net helfte van die dosis. Smeer 'n rooi flennielap met sagemaaakte bokvet wat nog loutwarm is..sprinkel dan fun naeltjies bo-op asook 'n paar druppels skoonter. Sit op die kind se bors...en hou die kind warm.

KROEP...Gee vir die kind koeksoda so sterk as moontlik in...dit sal dat hy opgooi en sodoende van die slym ontslae raak.

KROEP...Gee vir die kind sterk pekelwater om te drink...dan sal hy al die slym opgooi.

KROEP...Gooi 'n paar druppels lampolie op 1 teelepel wit teesuiker...gee dan vir die kind so 'n dosis 'n paar keer per dag.

KROEP...Gooi 1 druppel bloekomolie in 'n bietjie suiker en gee die sieke in...binne 'n uur is die bors oop.

KROEP...Gooi 2 groot lepels wit teesuiker en 1 teelepel fyn aluin in 1 koppie kookwater en meng tot gesmelt is. Gee vir die kind kort-kort 1 teelepelvol om te drink.

KROEP...Gooi in 'n glasbak 1 eetlepel rou lynolie...1 eetlepel brandewyn...1 eetlepel soetolie...1 eetlepel heuning...1 eetlepel kasterolie...'n ½ botteltjie balsemsulfurus en 1 teelepel fyn kamfer. Meng baie goed deurmekaar en gee dan vir die kind 1 teelepelvol elke ½ uur tot hy opgooi...dan kan jy die tyd tussen dosisse verleng.

KROEP...Hierdie is uitstekende raad en het baie kinders se lewes al gered. Neem 1 eetlepel kookwater...1 eetlepel suiker en 1 eetlepel wyn van metief...(ipecacuanhawyn) en meng baie goed en gee dit vir die kind in. Binne 10 minute sal die kroep losbreek en uitkom. Gee dan bietjie olie in om die rouwigheid te smeer binne in die keeltjie.

KROEP...Klits 4 eiers en bak in 'n pan met kasterolie. Sit op die bors en maak met flennielap toe. Die bors sal gou ooptrek.

KROEP...Klits die geel van 1 eier goed en sit in 'n koppie koffie. Gee vir die pasient sodra dit loutwarm is om te drink. Die pasient sal opbring en dan smeer jy rooi skoenwaks tussen twee stukkies bruin papier en sit tussen die blaai en maak dan toe met flennielappie.

KROEP...Kook wynruit in water....meng nou heuning in die water en gee vir die kind om te drink.

KROEP...Laat ¼ pond bokvet smelt en rasper 1 blokkie kamfer daarin... roer goed en haal van die vuur af. Gooi nou 2 eetlepels terpentyn en 2 botteltjies rooi laventel by ...en meng baie goed. Laat afkoel ...dan sal jy sien dit is soos salf. Smeer van die salf op 'n lappie en vou toe...of

plaas nog 'n lappie bo-oor. Plaas op die kind se bors en maak dan toe met 'n rooi flennielap.

KROEP...Maak 'n bokvel droog en bere goed. Wanneer 'n kind kroep het dan kerf jy 'n klein bietjie af en meng met 1 lepel lou water en 'n mespunt suiker. Meng goed tot die water groenerig is en gee vir die kind in om hom te laat opgooi sodat die kroepslyn uitkom en dan is die kind sommer dadelik baie beter.

KROEP...Maak 'n klip of baksteen warm en sit in die kind se kamer..naby die bed. Gooi nou asyn daarop. As dit te sterk ruik...vat bietjie weg. Hou so aan totdat die kind opgooi en die slym uitbring.

KROEP...Maak harde vet sag en rasper blousel in en meng...smeer dan op 'n flennielappie en sit tussen die blaaië.

KROEP...Maak stywe mieliepap en vat 'n groot lepelvol en sit op 'n stuk flennie of linne lap. Druk dit plat en strooi bietjie kerrie oor en sit op die kuiltjie. Herhaal sodra dit droog word..totdat die bors beter is. Pas net mooi op vir trekke.

KROEP...Meng 1 eetlepel heuning...1 eetlepel soetoli en 1 eetlepel jin goed saam en gee vir die kind om te drink.

KROEP...meng 1 eetlepel kondenseemelk en ½ teelepel lampolie deurmekaar en gee in. As die sieke 'n baba is dan gee jy net helfte van die dosis in.

KROEP...Meng 1 koppie heuning met 1 teelepel bakpoeier by goed saam en gee vir die kind kort-kort 1 teelepelvol in. Dit sal die slym baie gou losmaak. Die mengsel kan in 'n flessie met 'n skroefdeksel gebêre word...en gebruik word wanneer nodig.

KROEP...meng 1 piering melk en 1 teelepel mosterd poeier met kasterolie tot dit 'n dik salf vorm. Smeer op 'n lap en vou toe...sit dit nou tussen die kind se blaaië. Dit sal die kind nie brand nie...en bring gou verligting.

KROEP...Meng die geel van 1 eier...2 teelepels borsdruppels...1 eetlepel soetolie...1 mespunt aluin...1 mespunt salpeter en ½ teelepel rooi poeier goed saam. Gee vir die kind om in te neem totdat hy opgooi en die slym uitkom.

KROEP...Neem 'n kat en slag hom en sit die warm vel op die bors ...dit

sal gou ooptrek.

KROEP...Neem 1 botteltjie soetolie..2 eetlepels fyngelolde wil teesuiker en 1 botteltjie geel balsemkopiva en met alles baie goed saam. Gee nou vir die kind 1 teelepels elke ½ uur totdat die kroep gebreek is.

KROEP...Neem 1 eetlepel van die stroop van ingelegde vrugte en sit daarby 1 druppel paraffien...dit sal die slym laat loskom.

KROEP...Neem van die swart byewerk wat om die deur van die nes kry en brei met olyfolie tot dit sag en smeerbaar is. Smeer nou op 'n stukkie flennielap wat so omtrent 4 vierkante duim groot is en sit dit op die kind se kuiltjie. Laat die kind dit vir 'n week of twee dra.

KROEP...Sit 'n ½ koppie heuning...1 dessertlepel kasterolie...1 dessertlepel soetolie en 1 dessertlepel asyn in 'n kastrol en smelt saam. Moenie kook nie..dit moet net smelt. Voeg nou 'n bietjie fyn neut en 1 eetlepel ipecacuanhawyn by en meng goed ...gooi in houetjie met deksel. Gee vir die kind as hy 8 jaar of jonger is net 1 teelepels 3 keer per dag in. As die kind ouer as 8 jaar is kan jy 1 dessertlepelvol ingee...ook 3 maal per dag.

KROEP...Sit 'n stukkie wit vaseline in die kind se mond en die kroep sal binne minute verdwyn.

KROEP...Sit 1 groot eetlepel mosterd in 'n bad loutwater en sit die kind daarin en spons goed af. Droog dan die kind af en maak goed toe en gee vir hom 1 eetlepel kasterolie in. Die kind sal opgooi en die slym uitbring.

KROEP...Sit 2 eetlepels melk en 2 teelepels gliserine in melk en roer goed. Gee vir die kind om te drink...dit sal laat hy opgooi en die slym sal uitkom.

KROEP...Sit 6 lepels heuning of suiker...6 kruisementtoppe...6 lepels asyn en ½ glas water in 'n kastrol en kook vir 4 minute. Gooi deur 'n doek en sit dan 1 eetlepel grou vomatief by en kook weer vir 10 minute. Laat goed afkoel en gee dan vir die kind 1 eetlepelvol in.

KROEP...Slag 'n kat af en sit die warm vel op die kind se bors. Vang ook 'n krap en maal dit fyn. Gee vir die kind in tot hy opgooi.

KROEP...Smeer bloubotter tussen 2 lappe en sit op die kuiltjie.

KROEP...Smeer kamferolie op die bors en tussen die blaaië..en smeer ook aan 'n flennielap en sit op die bors.

KROEP...Smelt 1 teelepels vaseline en gooi 20 druppels borsdruppels in. Gee so warm moontlik vir die kind in. As die kroep erg is...kan jy die kort-kort ingee.

KROEP...Smelt bietjie botter en gooi 'n knypie aluin daarin en gee vir die kind terwyl dit loutwarm is. Dit sal die kind laat opgooi en al die slym uit die bors uitbring en die kroep is dan gebreek. Indien jy nie aluin het nie...kan jy maar skoon botter ook ingee.

KROEP...Sny 'n duif oop en sit so warm op die kind se keel

KROEP...Sny 'n wit ui in dun skyfies en strooi bruinsuiker daaroor. Laat die staan sodat dit 'n stroop kan trek. Gee dan 1 teelepels van die stroop elke uur in. Dit sal die hoes en kroep breek.

KROEP...Stamp 'n skilpad fyn...hydjie en meitjie...en druk die sop daarvan uit en gee die kind soveel as jy kan drink...dit sal sy keel gou laat oopgaan.

KROEP...Stoom die kamer waarin die kind lê met bloekomblare...die rondes...nie die langes nie...dit sal gou verligting bring.

KROEP...Vat 'n kerspapier se binnekant en smeer goed met kasterolie en maak warm. Sit dit dan tussen die blaaië en maak met 'n flennielappie toe. Hou die kind goed warm.

KROEP...Vat die gedroogde vel van 'n klipspringerbokkie en trek so 'n handvol van die hare daaruit. Vat dan 'n rooibostop wat klaar gebrand het en sit die hare daarop sodat dit rook. Gooi die kind se kop toe en hou hom dan oor die rook...om soveel as moontlik in te asem. As die hare van die bokvel klaar gebrand het...maak dit so fyn as moontlik en meng dan met 4 Eetlepels heuning...1 botteltjie borsdruppels...1 botteltjie rou lynolie...1 rou eiergeel...en ½ botteltjie paragora. Meng alles baie deeglik en sit in 'n houer met deksel. Gee elke 2 uur 1 lepelvol in.

KROEP...Vat harde bokvet en maak sag...voeg nou skoorsteenroet by en meng goed deur. Smeer op flennielap en sit nog 'n lap bo-oor om die toe te maak....sit tussen die kinders se blaaië.

KROEP...Vat kamfer en sit in a pan en gooi bietjie soetolie by...maak dan

goed warm en smeer op 'n flennielappie en sit op die sieke se bors.

KROEP...Verhit 'n teelepel olyfolie oor 'n kerslig en gee in met 'n bietjie konfyt agterna om die smaak te verbeter. Binne 'n paar minute is die kroep verby.

KROEP...Vir benoude kroep bors maak jy 'n sakkie en sit dan die sagte puntjies van wildealslot daarin. Maak in 'n loutwarm in 'n oond en hang dan om die kind se nek.

KROEP...Vou 'n flennielappie dubbel en gooi vol kasterolie en maak dan warm. Sprinkel 5 of 7 druppels bloekomolie daarop en sit dan die lap op die kind se rug ...tussen die blaie. Hou vir paar dae op.

KROEP...Was die kind se bors en hals met yswater...dit sal vir die asemhaling help. Laat die kind ook soveel koue water drink as wat hy kan. Droog hom goed af en maal warm toe.

KUNSTANDE...Los jou kunstande oornag in water en koeksoda...dit word pragtig wit.





**Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boerate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge**

LEWER...Droog blare van die bitterkeurtjie en maak fyn tot 'n poeier.
Neem 1 mespuntjievol 3 maal per dag...na elke ete.

LEWER...Maak 'n stukkie kamfer fyn en meng met 2 teelepels soetolie...
of olyfolie en 2 teelepels terpentyn. Meng baie goed saam en gooi in
die hande en smeer die lewer en maag goed.

LEWER...Neem 'n badborsel...of haarborsel en borsel die sy ten minste
1 maal per dag goed daarmee. Dit sal die buikspiere in werking bring
en sodoende die pyn laat bedaar.

LIDDORINGS...Draai 'n lappie om die toon wat die liddoring het. Gooi
nou asyn...so warm as moontlik op die lappie. Doen dit elke aand vir 8
dae. Die liddoring sal na 8 dae heeltemal los wees en jy kan dit dan
uittrek.

LIDDORINGS...Druk aspirienpil stukkend en maak 'n salf met bietjie
Vaseline. Sit dit op die liddoring en plak toe. Herhaal as die
liddoring oud en hard is.

LIDDORINGS...Gaan grou vir jou 'n vingerpol in die veld uit en plant dit
naby die huis. Jy breek dan 1 van die vingers af en sit dit melk op die
liddorings. Hou aan totdat dit droog is en jy dit maklik kan aftrek.

LIDDORINGS...Krap die liddoring goed en smeer dan balsemsulfuris
aan. Laat dit droog word...trek nou kouse en skoene aan. Doen dit
elke oggend en aand en die liddoring sal droog word en jy kan dit met
wortel en tak uitpluk.

LIDDORINGS...Kry vir jou 'n pers potlood en week eers die voete in
warm water...droog goed af en smeer van die pers potlood aan die
liddorings.

LIDDORINGS...Maak 'n aspirienpil fyn en sit op 'n stukkie watte en sit op die liddoring. Sit pleister oor om dit vas te hou.

LIDDORINGS...Maak 'n slang dood en trek die slang...terwyl dit nog warm is oor die liddoring 'n paar keer. Die liddoring sal dan weggaan.

LIDDORINGS...'n Teelepel sout op 'n kelkie asyn. Meng goed en smeer elke more en aand aan.

LIDDORINGS...Sit 6 perlemoenknope en 1 heel hoendereier...met dop en al in 1 koppie asyn. Skud goed. Laat staan vir 1 week...maar skud die bottel gereeld. Sodra die knope en eierdop goed verteer het dan sit jy dit op die liddorings.

LIDDORINGS...Sit bietjie turlington op 'n stukkie watte. Sit dit watte op die liddoring en sit pleister ook en los dit daar. Na 'n week kan jy dit weer afhaal...die liddoring sal dan met wortel en al uitkom.

LIDDORINGS...Sit doringboomgom op die liddoring en bind met 'n lappie vas.

LIDDORINGS...Skil die liddorings met 'n lemmetjie af en sit dan perpentyn op. Hou aan om af te skil en terpentyn op te sit todat die liddorings weg is.

LIDDORINGS...Smelt 1 eetlepel sagte bokvet en laat afkoel. Sit 15 druppels haarlemensies en 'n paar skrapies kamfer by en meng goed. Sit soggens en saans op.

LIDDORINGS...Sny 'n stukkie suurlemoenskil en sit in 'n koppie. Gooi nou 'n ½ koppie asyn by en laat dit trek vir 2 dae. Sit dan die skil op die liddoring en bind styf vas. Herhaal elke dag met 'n ander stukkie skil.

LIDDORINGS...Sny 'n stukkie typ papaja en sit op die liddoring. Draai vas met 'n lappie en los oornag. Haal af en smeer met soetolie.

LIDDORINGS...Week jou voet in warm water en droog goed af. Sny die liddoring dun af met 'n skeermeslemmetjie. Sit nou 'n lappie met vingerpol se melk op.

LINTWURMS... Eet vir 'n dag niks om die wurms uit te honger, plaas dan op jou nugter maag 'n stukkie brood op die tong om hule na bo te lok, neem dan 'n sopie brandewyn om hulle dronk te maak en dan pergasië om hulle uit te werk.

LINTWURMS... Vat 'n handvol drooggemaakte pampoenpitte, dop dit uit en eet die vorige aand. Die volgende oggend drink jy 'n goeie dosis Engelse sout

LONGE... Tering... Eet elke dag 'n stukkie rou knoffel..so 3 of 4 maal per dag..jy sal verbaas wees oor die verandering.

LONGE... As jy water op die long het moet jy goena neem..spoel dit goed af en druk al die sap uit. Neem dan 1 eetlepel sap en 1 teelepel heuning en meng dit goed en drink dit 3 maal per dag vir 'n week of twee.

LONGE... Tering...1 Eetlepel kompifa...1 eetlepel haarmisdrip... 1 eetlepel terpintein...1 eetlepel soetolie...1 eetlepel fyngemaakte boege blaare...3 selaars poeiers...3 ventaals poeiers...1 pakie groww vommetief...2 geel van hoendereiers geklits en 1 ¼ lepels uitgeloopde heuning. Maak alles goed deurmekaar...gebruik 3 maal per dag na eete desert lepel vol.

LONGE... Tering...Brande swawel op kole en asem dit in..soveel jy kan.

LONGE... Tering...Gooi 7 druppels skoonter I 1 bottel water en skud goed om te meng. Skud ook voor elke gebruik goed. Drink daarvan 3 keer per dag.

LONGE... Tering...Kook 1 koppie vye...1 koppie brandnetels...2 koppies bromkors...2 koppies hottentotsvye...1 koppie karmedik...1 koppie dassieboegoe...en 1 koppie bakbos in 4 bottels water tot dit na 2 koppies verminder het. Suig deur en gooi dan 3 pond bruin suiker en 2 koppies tee suiker by en roer goed. Kook stadig saam tot dit stroop is. Neem dan so nou en dan 1 teelepelvol van die mengsel.

LONGE... Tering...Kook groen koring met wortel en tak en laat trek soos tee. Drink 3 keer per dag 'n kelkievol.

LONGE...Tering...Maak jakkalslewer net lou warm en eet.

LONGE...Tering...Maak rou jakkalslewer droog en maak fyn tot 'n poeier. Neem 1 teelepelvol na etes.

LONGE...Tering...Neem 'n ½ koppie vyn gesyde resintjies... 'n ½ koppie droe vyn gesnyde vyge... 'n ½ koppie wynruit... 'n ½ koppie timie... 'n ½ koppie vaal teebossies... 'n ½ koppie katdorings wortels... die klein soort met die dik wortels... en 'n ½ koppie boegoe. Gooi op 1 bottel goeie brandewyn..en meng goed. Drink 1 kelkievol 3 maal per dag.

LONGE...Tering...Neem 1 eetlepel brandnetels...1 eetlepel bells...1 eetlepel boegoe en 1 eetlepel suiker en laat trek op 1 bottel kookwater soos tee. Drink dan ½ koppie 3 keer per dag na etes.

LONGE...Tering...Neem 1 koppie kweekgras wortels...1 koppie vaal karo en 'n ½ koppie salie en kook alles tesame in 4 bottels water tot dit net 2 bottels is. Suig deur 'n skoon lap. Roer nou 1 eetlepel gemmer...1 eetlepel fyn naeltjies...8 eetlepels asyn..8 eetlepels heuning en 8 eetlepels soetolie...of visolie by. Maak seker dat dit alles goed gemeng is en neem 1 eetlepelvol 3 of 4 maal per dag.

LONGE...Tering...Vat 'n bottel en gooi dit ½ vol met gekneusde koffel... maar dit verder vol met olyfolie of soetolie. Skud goed en laat dit trek. Skud maar so nou en dan terwyl dit trek. Drink 1 teelepelvol 3 maal per dag.

LONGE...Vir water op die longe moet jy ekstra sterk jodium neem en die pasient om die bors en agter die blaai goed verf. Laat net so droog word en moenie dit afwas nie...wend net weer aan indien nodig.





**Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge**

MAAG...Diaree...Meng twee teelepels vlapoeier met 'n kwart koppie water en sluk weg. Herhaal elke 2 ure.

MAAG...Swak maag...Rasper geelwortels en eet op jou nugtermaag.

MAAG... (Swakke) 1 bottel jenever, 1 lepel rubarber daarin, drie maal per dag te drink, na di ete.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...meng wit dulcies met wit droë hoendermis en drink 1 dessertlepelvol wanneer nodig.

MAAG...Appelkoosmaag...Neem 1 lepel kasterolie...betje gebraai met neut. Drink op nigter maag met swart tee. Als dit 2 of 3 maal goed gewerk het....neem dan Collens Brownes Chlorodyne met betje lou water.

MAAG...As jy aan slegte spysvertering ly....eet grond.

MAAG...As jy krampe op die maag het..trek bietjie kaneel in kookwater en drink kort-kort so 'n bietjie...dit sal help.

MAAG...As jy pyn of krampe op die maag het ...trek net bietjie naeltjies in kookwater en drink so elke drie of vier uur 'n bietjie sal dit verligting bring.

MAAG...Braai 1 eetlepel kasterolie uit en gooi dan ½ botteltjie swawelbalsem by. Gee 1 dessertlepelvol vir kinders.

MAAG...Diaree...Braai bietjie fyn neut in 1 teelepel kasterolie en 1 teelepel soetolie tot daar net 1 teelepelvol oor is. Laat afkoel en gee dan vir die sieke in. Indien nodig...kan dit herhaal word na 'n paar uur.

MAAG...Diaree...Drink 3 maal per dag 1 teelepel endresdruppels in 'n ½ kelkie water .

MAAG...Diaree...Grou 'n bitterbossie uit en trek soos tee. Drink die water vir 'n maag wat nie wil stil word nie.

MAAG...Diaree...Kook semels tot so lymerig en drink so nou en dan daarvan.

MAAG...Diaree...meng mielieblom in water en drink...dis baie goed.

MAAG...Diaree...Meng mielieblom met wit dulcies en drink.

MAAG...Diaree...Rasper 2 of 3 geelwortels en kook in 1 pint water en ¼ teelepel sout vir so 5 minute. Suig deur en drink kort-kort 'n mondjievul van die water. Jy kan weer water by die wortels gooi en dit kook en deursuig om te drink.

MAAG...Diaree...Rasper 'n appel, laat effens bruin word en eet dit.

MAAG...Draag 'n sakki wilde als op di maag : is dit droog, neem dan weer farse, hou daarmé an tot dat naderhand al wat jy eet of drink bitter smaak, dan sal di maag wel hersteld wees.

MAAG...Drink elke oggend op nugtermaag een eetlepel engelsesout op glas warm water om hardlywigheid teen te werk.

MAAG...Drink Jamaikagemmer: Dit werk vir 'n ongestelde maag.

MAAG...Ferstopping. Rou uie fyngesny, en met semels deurmakaar in 'n pan lou gemaak en op di buik gesit.

MAAG...Hardlywigheid...Eet elke oggend vir ontbyt 'n sny growwe bruin brood en botter. Dit moet growwe bruin brood met semels wees.

MAAG...Hardlywigheid...Maal saam ½ pond gedroogte pruime... 'n ½ pond dadels en 'n ¼ pond rosyntjies. Die vrugte moets alles rou gemaal word... dan voeg jy by 1 sennapoeier...1 eetlepel gliserine en 'n ½ koppie brandewyn. Roer tot dit deeglik gemeng is en sit in 'n vrugtebottel en draai toe. Wanneer nodig dan eet jy 2 of 3 teelepelsvol saans met bedtyd...en vir kinds net 1 of 2 teelepelsvol afhangende van die ouderdom van die kind.

MAAG...Hardlywigheid...Neem granaatskil en laat trek in kookwater. Gee vir die persoon 2 tot 3 eelepels in as dit 'n grootmens is...vir kinders of babas vanaf 6 maande net ½ teelepelvol. Dit moet soggens en saans ingegee word.

MAAG...Knoop in die derm...Gee die persoon 'n ½ koppie lemoensap om te

drink. Dan moet hy op sy kop staan of iemand moet hom so hou...met sy bene omhoog.

MAAG...Kook 1 bottel water en laat goed afkoel. Gooi nou 1 bottel pepermentessens en 1 pakkie koeksoda by en skud goed om te meng. Drink na elke ete 1 lepelvol vir slegte spysvertering.

MAAG...Loopmaag ...warm, "flat" lemonade

MAAG...My pa het my die volgende ingegee as ek enige maagaandoening gehad het... en dit het altyd gewerk...beter as enige voorgeskrewe medisyne. Neem 1 vlekvrystaal opskelepel met so 5 - 10 heel naeltjies in. Balanseer lepel se steel op vuurhoutjeboksie om lepel "gelyk" te laat lê. Vul lepel met brandewyn en steek die brandewyn aan met 'n ander boksie vuurhoutjies. Brandewyn steek makliker aan as dit eers bietjie verhit is in mikrogolfoond. Laat die vlammetjie uitbrand en laat staan die lepel sodat naeltjies kan trek. Wanneer mengsel genoegsaam afgekoel het...sluk die mengsel...suig die naeltjies skoon en spoeg die naeltjies uit. Herhaal so 3 - 4 uurliks.

MAAG...'n Onfeilbaar middel. Maak pille fan kasteroli en heuning, sit in fondament, maak di pil soos 'n rooi boontji.

MAAG...Pyn of krampe op die maag....Trek 1 teelepel kruienaaltjies in 1 koppie melk ...en drink.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Bak 'n hoendereier baie hard en sit dan tussen twee lappe...sit dan so warm moontlik op die seer maag.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Drink 'n ½ glas koue beesmelk so sluk-sluk...net bietjie op 'n slag.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Drink 1 koppie kookwater so warm as moontlik en die pyn sal sommer bedaar.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Drink bietjie sterk suikerwater.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Gooi 1 druppel Little's dop op 'n ½ koppie water en drink.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Kook water en laat afkoel. Vul 1 bottel met die afgekoelde water en voeg daarby 1 koekie kamfer. Skud die bottel goed...laat nou trek. Gee vir die persoon dan 1 kelkievol wanneer nodig.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Meng 1 eetlepel asyn en 1 eetlepel soetolie en drink.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Neem ½ bottel brandewyn en voeg by 1 teelepel kruienaeltjie...laat goed trek en drink kelkievol wanneer nodig.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Neem ½ koppie sterk swart koffie en 1 eetlepel soetolie en drink.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Trek wynruit en sit 'n bietjie in melk en gee vir kinders wat pyn of die maag het om te drink.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Vryf die maag in sirkelbewegings tot die pyn bedaar..of sit 'n rooi flennielap wat in terpentyn geweek is ...op die maag.

MAAG...Pyn of krampe op die maag...Week 'n lap in koue water en sit op die maagdit sal gou verliging bring.

MAAG...Slegte spysvertering...1 teelepelvol lewensessens na etes is uitstekend.

MAAG...Slegte spysvertering...Eet 'n mespunt droe koffie..of neut.

MAAG...Slegte spysvertering...Eet 'n paar lepels bruinsuiker.

MAAG...Sooibrand...As jy nou weer sooibrand kry kan jy sommer 'n piesang eet vir vinnige verliging.

MAAG...Sooibrand...Drink ½ eetlepel suurlemoensap in 'n bietjie water.

MAAG...Sooibrand...Drink twee eetlepels asyn. Die probleem sal vir 'n kort rukkie erger voel, maar dan verdwyn.

MAAG...Sooibrand...Eet 4 of 5 amandels per dag of suig een teelepel witsuiker.

MAAG...Sooibrand...Koeksoda is ideaal om oormaat suur teen te werk. In plaas van sooibrandpilletjie. Drink biejie koeksoda in gekookte water.

MAAG...Sooibrand...Kook 'n vars koolkop vir sowat 10 minute en gooi dan die water af in 'n beker. Moet nie sout byvoeg nie. Drink nou 3 keer

per dag van die water. Jy kan die kool nou maar verder kook vir ete.

MAAG...Sooibrand...Suig een teelepel witsuiker.

MAAG...Stryk kamfer tussen twee stukkies flennielappies en sit op die buik en bind vas met 'n ander lap of verband om in plek te hou.

MAAG...Swak maag...Eet 'n mespunt samboksalf 3 keer per dag totdat jy 3 blikkies opgebruik het.

MAAG...Swak maag...Sit rou bees of skaapvleis in 'n skoon kastrol en gooi genoeg afgekoelde kookwater oor om die vleis te bedek. Laat staan en trek vir 1 of 2 uur...en druk dan die vleis uit met skoon hande. Die water van die vleis is nou 'n rou vleissop. Voeg bietjie sou by en drink so af en toe daarvan deur die loop van die dag.

MAAG...Swak maag...As jy baie swak voel...kook 'n koppie melk en roer 1 hoendereier in en klits goed. Kook 'n rukkie en gooi genoeg gerasperde neut in vir smaal asook 1 eetlepel brandewyn en bietjie wit teesuiker. Drink dit bietjie terwyl dit warm is.

MAAG...Swak maag...Drink 2 of 3 maal per dag 1 teelepelwit dulcies.

MAAG...Swak maag...Gooi bietjie asyn op 'n lappie en sit dan gekneusde knoffel by en bind toe...en maak bietjie warm. Sit dit dan warm op die maag.

MAAG...Swak maag...Maak vir jou alwynpille deur die sap te tap en meel by te voeg en te roer en brei tot dit 'n stywe deeg vorm. Rol nou vir jou klein pilletjies en neem elke tweede aand 2 van die pille wanneer jy na bed gaan.

MAAG...Swak maag...Trek 'n handvol rooi wortels in 2 koppies kookwater in 'n glas of erdebak. Sodra die water verkleur dan drink jy so 4 of 5 maal per dag 'n kelkievol.

MAAG...Tap die sap van 'n 'n kokerboom en gooi 2 eetlepels daarvan in 1 bottel water en skud goed. Drink elke aan 'n ½ wynkelkie daarvan as jy ly aan slegtespysvertering.

MAAG...Trek die maagvlies van 'n korhaan af en laat dit goed droog word. Sodra dit droog is...maal dit fyn en drink dit. Jy sal daarna nie meer slegte spysvertering hê nie.

MAAG...Trek gemmer in kookwater wanneer jy maagkrampe het en drink elke vier uur bietjie hiervan.

MAAG...Trek wilde klipdagga soos tee en drink 3 maal per dag na etes 'n kelkievol.

MAAG...Vir hardlywigheid het die Ou mense geglo dat jy 'n prop maak van blouseep ..en dit het altyd gewerk.

MAAG...Vir maagkrampe kan jy Anys in kookwater trek en elke vier ure bietjie daarvan drink.

MAAG...Vir omgekrapte maag...of vir pyn op die maag kan jy 'n mengsel van heuning en kaneel neem...dit bring vinnig verligting.

MAAG...Vir slegte spysvertering ...meng heuning en appelasyn gelyke dele en verdun met water...dit help as jy gepla word deur slegte spysvertering of na 'n te ryk maaltyd.

MAAG...Vir slegte spysvertering kan jy kaneel op twee eetlepels heuning sprinkel en dit voor etes neem...dit verhoed daai opgeblaasde gevoel en help om kosse te verteer.

MAAG...Vir slegte spysvertering kou die gom van 'n soetdoringboom.

MAAG...Vir slegte spysvertering na 'n te ryk ete...drink net een teelepel koeksoda opgelos in water...dit werk en jy voel sommer gou beter.

MAAG...Vir water in die maag...of buikwater neem 20 groot doringappels en kneus goed...asook ½ koppie kalmoes, 6 eetlepels heuning en 2 eetlepels kerriepoeier en sit saam met 7 bottels water of wyn of wyn en water in 'n kastrol en kook in 'n erdepot tot dit net 5 bottels vloeistof is. Drink 1 kelkievol 3 keer per dag.

MAAG...Winde...As jy oopgeblaas voel en gas in die maag het van slegte spysvertering..neem heuning en kaneel om verligting te bring.

MAAG...Winde...Maal houtskool tot fyn en sif deur 'n fyn siffie op 'n skoon lap. Neem 1 teelepelvol in 'n ½ koppie sterk warm water. Dit sal sommer dadelik werk ...en jy sal beter voel.

MAAG...Winde...Meng saam...1/2 koppie water...6 eetlepels asyn...2 teelepels wit teesuiker...en 'n ½ teelepel koeksoda. Sodra dit begin bruis moet jy dit dadelik drink.

MAAG...Winde...Trek kruienaeltjies in kookwater en drink daarvan.

MAAGKOORS...Kook water en gooi in 1 bottel en gooi 2 eetlepels Stockholmteer in en skud goed. Laat dit op 'n warm plek trek. Skud die bottel weer en suig deur 'n skoon doek. Drink 1 eetlepelvol 3 keer per dag.

MAAGKOORS...Seeskilpadsop

MAAGKOORS...Sny aartappels en sit tussen 2 flennielappe. Stamp goed fyn en laat die water in 'n bak drup. Die water word dan vir die pasient gegee om te drink en die fyngestampte aartappels word net so tussen die lappe op die pasient se maag gele. Herhaal as dit droog word...en hou so aan tot dit lappie nie meer uitdroog nie.

MAAGKOORS...Vir iemand met maagkoors wat begin bloei moet jy dadelik koue asynlappe op die maag le. Herhaal sodra die lap droog word...en hou so aan totdat die lappie nie meer uitdroog nie.

MAAGSERE...'n Mengsel van heuning en kaneel sal maagsere van die wortels af laat verdyn.

MAAGSERE...As jy maagsere het dan is dit raadsaam om piesangs te eet wat sag van teksuur is en derhalwe die enigste rou vrug wat met veiligheid ge eet kan word omdat dit nie die maagwand irriteer nie en ook die suur in die maag reguleer terwyl dit 'n beskermende lagie in die maag vorm wat help om irritasie te verminder.

MAAGSERE...Eet 'n paar lepels heuning op jou nugtermaag.

MAAGSERE...Gooi 1 pakkie boegoe in 1 bottel asyn en meng en sit nou in die lou oond om te trek. Gooi nou 1 koppie roulynolie by en meng goed. Gooi in 'n bottel met deksel. Skud goed voor elke gebruik. Neem nou elke oggend op jou nugtermaag 1 eetlepelvol.

MAAGSERE...Koop 7 heel klein blikkies sambok salf. Deel elke blik in 4 sodat jy 28 het. Vir 28 dae MOET jy dit neem. Soggens op jou nugter maag sluk jy 'n kwart blikkie se samboksalf...rol dit in a bolletjie en sluk met water. Jy moet alles gebruik al 28...die samboksalf smeer die maagseer en beskerm dit...en intussen maak die samboksalf die seer gezond. Werk rereg.

MAAGSERE...Maagseer wat bloei....Neem 30 Viooltjieblare (Violets) - die soort wat in die tuin groei, nie African Violets nie, kook op in 'n pint

(450ml) water vir 30 minute. Dreineer en laat afkoel - hou in yskas, en drink 2 eetlepelsvol elke oggend.

MAAGSERE...Meng 250g heuning met een blikkie Sambok salf. Neem 'n teelepel vol voor etes

MAAGSERE...Meng die volgende baie goed en neem een teelepvol drie maal per dag . 1 blikkie kondensmelk....1 botteltjie balsem sulfira en 1 botteltjie balsem kopiva.

MAAGSERE...Neem drie druppels "Fryers Balsum" of "Staaldruppels" op op 'n teelepel suiker en eet. Die Balsum seël die maag en stop die pyn in 10 tot 20 sekondes.

MAAGSERE...Neem so 10 minute voor elke ete 1 groot eetepel olyfolie sodat dit die maag kan smeer en soedoende verhoed dat die kos die maag verder krap.

MALARIA...Gooi vars...nat perdemis in die bad en gooi kookwater in die bad. Die sieke moet in die bad klim en lê...die water moet so warm draaglik wees. Gooi 'n kombes of iets oor die bad sodat net die sieke se kop uitsteek. Sodra die water begin afkoel...haal hom uit en droog goed af en sit in die bed. Pak die sieke met komberse sodat hy goed kan sweet. Pas op vir trekke.

MALARIA...Pluk wildedagga wat rooi blomme het en trek soos tee en drink elke keer as jy dors voel.

MANGELONTSTEKING...Brand akkers soos koffiepitte en dan moet jy hulle goed fyn maal. Sit in 'n kastrol en gooi 1 bottel water oor. Laat stadig kook vir 1 dag en suig dan deur en gorrel met die water.

MANGELONTSTEKING...Druk die sap van hotnotsvye uit en gorrel 2 of 3 maal per dag daarmee.

MANGELONTSTEKING...Gooi 'n mespunt mosterd in 'n ½ glas koue water en gorrel daarmee voor jy gaan slaap. Doen dit elke aand vir 'n paar maande.

MANGELONTSTEKING...Gorrel soggens en saans met 1 dessertlepel worcestersous.

MANGELONTSTEKING...Los 1 koekie kamfer in 'n ½ bottel brandspiritus op. Smeer kort kort aan die buitekant van die keel aan en smeer dan

goed in.

MANGELONTSTEKING...Maak 'n pypie van papier en gooi bietjie rooi poeier op die hand. Skep bietjies op met die papierpypie en blaas dit agter in die keel in met slapenstyd.

MANGELONTSTEKING...Maak 2 aspros goed fyn en meng met 1 teelep heuning. Gee vir die sieke om te eet tot dit klaar is.

MANGELONTSTEKING...Neem 1 glas water en gooi daarin 1 pakkie koeksode...1 pakkie boraks en die selfde hoeveelheid sout. Meng goed. Neem nou 1 teelpelvol in 'n ½ glas water en gorrel daarmee 3 maal per dag.

MANGELONTSTEKING...Smeer ongesoute beesvet op 'n ou flennielap en strooi rooi poeier dik oor. Sit nou om die keel en laat so.

MANGELONTSTEKING...Trek akkerboombas soos tee en gorrel daarmee.

MANGELONTSTEKING...Vat van die vet om 'n bok se hart en braai dit uit. Laat afkoel en smeer dan op 'n flennielappie. Smeer nou heuning oor die vet en strooi dan fyngemaakte kamfer dik bo-oor. Sit nou op die keel en sit nog 'n lap bo-oor. Dit moet ten minste 12 uur net so gelos word... dit bring gou verligting.

MANGELONTSTEKING...Wanneer jy mangels laat uithaal het en dit hou aan bloei moet jy jou mond uitspoel met aluin en ook sommer daarmee gorrel. Dit sal die wond toetrek en dit sal ophou bloei.

MANGELS...As iemand vergrote mangels het...laat hy baie pynappels eet.

MANGELS...Mangelontsteking...1 bottel asyn, 2 koekies kanfer opgelos in die asyn, gorrel 2 maal per dag

MANGELS...Vergrote mangels. Smeer elke aand kamfer-olie aan jou nek en agter die ore. Veilig vir kinders. Die kamfer-olie krimp die mangels.

MANGELSONTSTEKING...Die ou mense het 'n eier in 'n potlepel gebak met naeltjies en gemmer...dan word dit op die kroon gesit om die kleintongetjie te laat optel. Na 'n paar dae is die keel dan beter...en dan word die eierkoek geet en dit smaak nogal lekker.

MASELS...As die masels maar net nie wil uitslaan nie...maak net 'n botteltjie wit lemonade loutwarm en gee om te drink. Binne minute sal die masels soos hare op 'n hond staan.

MASELS...Gee baie dadels om te eet.

MASELS...Gee die kind 'n goeie dosis engelse sout en sennablare en drink so veel moontlik of saliemelk of warm droeperskesap. Dit is belangrik om baie vloeistof in te neem om sweet te bevorder. Jy moet net oppad vir koue vat en ook die kamer donker hou.

MASELS...Gee vir die kinders bokmelk met wonderkroonessens.

MASELS...Gee vir die pasiënt warm wyn met 1 teelepel wonderkroonessens om te drink. Maak hom baie dig toe sodat hy kan sweet. Trek nat klere uit...maar pas op vir trekke.

MASELS...Gooi 1 bottel water op bokmis en wildeals en laat dit stadig kook tot dit verminder het na 'n ½ bottel.

MASELS...Maak 'n ½ glas rooi wyn sterk warm en gee om te drink.

MASELS...Meng 'n handvol bokmis met 'n handvol wildeals en gooi 3 koppies kookwater en 'n mespunt blomswael oor. Laat staan om te trek tot dit 'n donker kleur het. Syg deur 'n skoon lappie. Gee vir kinders 'n ½ koppie van die water 3 maal per dag.

MASELS...Meng 1 koppie wyn en 1 eetlepel lewensessens en gee vir die sieke om te drink. Hou goed warm sodat hy kan sweet.

MASELS...Meng heuning met blomswael...gelyke dele..en gee elke uur 1 eetlepelvol om te eet.

MASELS...Om masels te laat uitslaan neem jy 'n turksvyblaar en skil al die dorings af. Sny die blaar in stukkie en gooi in 'n kastrol. Gooi kookwater oor en laat trek soos tee. Drink bietjie van die water.

MASELS...Smeer die kind se hele lyf met varkreusel.

MASELS...Trek brandneukels soos tee en drink so warm as moontlik.

MELAATSHEID...Kook bobbejaankweek in 6 bottels water tot dit verminder het na 3 bottels. Drink nou vir 3 dae op jou nugtermaag engelse sout. Vanaf die vierde dag dan drink jy 3 maal per dag voor etes 1 teekoppievol van die medisyne.

MIGRAIN...'n Mespuntjie koeksoda sal verligting gee

MOEGHEID...Deur heuning gereeld te gebruik werk dit teen moegheid en tamheid omdat heuning 'n "voel goed" bestanddeel bevat en ook energie opkikker. Neem halwe eetlepel heuning in a glass water en sprinkel met kaneel...daagliks na jy jou tande geborsel het..en so 3 uur smiddags wanner die energie van jou liggaam begin kwyn...binne 'n week sal jy soos 'n ander persoon voel...vol lewenslus en energie.

MOEGHEID...Meng een dessertlepel heuning in warm water en drink om moegheid teen te werk. Heuning kan ook aangemaak word en in yskas gehou word en as U moeg voel...drink gerus 'n glasievol vir 'n vinnige opkikker.

MOEGHEID...Om moegheid teen te werk eet net twee piesangs. Piesangs bevat drie natuurlike suikers...rietsuiker...vrugtesuiker en druiwesuiker.. beter bekend as sucrose...fructose and glucose...en dit gee jou onmiddelik 'n dosis energy. Die wereld se voorste atlete gebruik piesangs vir energie en stamina...dis 'n moet vir jou daaglikse dieet.

MOESIE...Verf met kleurlose naellak.

MOESIES...Bind 'n perdesterthaar styf om die moesie.

MOESIES...Maak fyn alyn nat met soetolie en sit op die moesie. Dit moesie sal afval.

MOESIES...Meng Pain Killer en melkroom en smeer elke dag aan die moesie.

MOESIES...Neem 'n handvol droë pampoenpitte en maal tot baie fyn. Gooi in 'n emaljekastrol en gooi genoeg soetolie by dat dit heeltemal bedek is. Braai stadig op 'n louwarm plaat tot dit bruin is. Laat afkoel en gooi in 'n houer met 'n deksel. Smeer 5 keer per dag van die olie aan die moesie en dit sal met tyd die moesie verwyder.

MOESIES...Smeer elke oggend nugterspoeg aan die moesies en hulle sal verdwyn.

MOND...Sproei...Meng 1 dessertlepel gliserien en ½ teelepel boraks goed deurmekaar en smeer die kind se mond 3 maal per dag tot die sere gesond is.

MOND...Sproei...As jy in vandag se tyd dagga in die hande kan kry moet jy

dit in water trek en die mond daarmee was.

MOND...Sproei...Krap blousel wat nog nie in water was nie tot jy so 'n klompie het...maak dan jou vinger nat en sit die nat vinger in die skraapte blousel en smeer die kind se mond binner so 2 of 3 maal per dag.

MOND...Sproei...Maak 'n paar aspro pille fyn en smeer op die tandvleis.

MOND...Sproei...Maak granaatskil droog en maal fyn. Sif dan deur en vat dan 1 teelepel van die poeier en sit daarby ¼ teelepel rooi poeier en meng. Maak nou aan met gliserine en smeer aan die kind se mond soos nodig.

MOND...Sproei...Meng die geel van 1 eier...1 teelepel borrie...1 teelepel wit teesuiker...1 teelepel soetolie en 1 teelepel heuning goed saam. Gee dikwels op 'n dag 1 teelepelvol.

MOND...Sproei...Meng vaseline..apteekswawel en 'n paar druppels Haarlem aan tot salf. Smeer nou en dan in die mond.

MOND...Sproei...Ver tande sproei by kinders neem swart holien blare en gooi kook water daar op en spoel die mond daarmee uit en dit kan ook gedrink wort en dit help datlik.

MOND...Sproei...Vir spru..neem 1 bottelkie paragora...neem 1 teelepelvol met biekie water...sit watte om vinger en was kind se mond daar mee uit. Die tweede maak maak jy watte nat met skoon paragor ...vee mond uit en u sal sien hoe die sere uit kom. Die kind sal dan om kos vra om te eet.

MOND...Sproei...Was 'n klompie perskeblare en stamp dit en sit in 'n beker. Maak die beker vol koue water en laat dit staan en trek. Moet dit nie kook nie. Smeer die kind se mondjie daarmee en laat die kind sommer 'n bietjie daarvan insluk.

MOND...Vir sere in die mond...sit staaldruppels op...dit is baie sleg...maar help

MONDE... As jy sere in jou mond kry... spoel jou mond met borrie uit. Die sere word sommer gou gesond.

MOTORSI EKTE...As jy weet dat jy ver gaan ry en dalk siek sal word... moet jy 'n klein sakkie neem en 1 teelepel sout daarin toewerk. Sit dit op die krop van jou maag...en bind toe.

MOTORSI EKTE...Drink 'n mondjievul cola drankie sodra jy daardie naargevoel op die krop van jou maag voel.

MUSKIET BYTPLEKKE...Voor jy na rome reik as 'n muskiet jou bygedam het probeer eers om die binnekant van 'n piesangskil aan die bytplek te smeer. Dit help om die swelsel en irritasie te verlig.

MUSKIETBYTPLEKKE...Maak 'n pasta van koeksoda en bietjie water en sit op die plek waar jy deur die muskiet gebyt is....dit help gou.

MUSKIETBYTPLEKKE...Maak koeksoda nat en smeer aan

MUSKIETBYTPLEKKE...Smeer ammoniak aan die plekke waar muskiete jou gebyt het..dit sal gou beter wees.

MUSKIETBYTPLEKKE...Vryf rou ...fyngekerfde wit uie op die plek waar jy deur die muskiet gebyt is.

MUSKIETBYTPLEKKE...Wanneer jy deur 'n muskiet gebyt word moet jy net pypolie aansmeer..dit maak dit baie gou beter.

MUSKIETE...Gooi 'n paar bloekomblare in die braaivleisvuur...die muskiete sal wegbly en jy kan in vrede braai.

MUSKIETE...Om te keer dat muskiete jou nie byt nie: Meng dieselfde hoeveelhede Dettol en Baba olie en smeer aan. Die muskiete sal nie naby jou kom nie.



N

Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

NAARHEID...1 eetlepel appelasyn op een koppie water. Neem kort-kort twee of 3 slukkies

NAARHEID...1/2 tot 1 teelepel suurlemoensap met 'n bietjie sterk warm water

NAELS...Om te verhinder dat jou naels breek, gooi 1 eetlepel koeksoda in 'n koppie warm water en week jou naels vir 15 minute daarin, droog af en vryf olyfolie in.

NAELS...Om naels te versterk, week vir 4 minute in loutarm spiritus en daarna vir nog 4 minute in loutarm olyfolie, herhaal twee keer per week

NEUS...As iemand se neus bloei moet jy dat hy plat op sy ruk le met sy hande bokant die kop reguit gestrek. Dan moet hy 'n stukkie kladpapier kou.

NEUS...As iemand se neus bloei...gooi bietjie brandewyn op 'n lap en lê dit op die persoon se nek...sodra dit droog is dan sit jy weer 'n ander lap op met brandewyn....tot die neus ophou bloei.

NEUS...As iemand se neus bloei...gooi skielike en onverwags koue water teen die rug af...die bloeding sal dadelik stop.

NEUS...As jou kind iets soos 'n boontjie in die neusgat ingedruk het en dit sit vas...moet jy die oop neusgat toedruk en sommer hard in die kind se mond inblaas...en die voorwerp hoort uit te spring

NEUS...As jou neus bloei dan neem jy net 'n ½ glas water en gooi 1 gelyk teelepel kremetart by ...roer en drink vinnig en die bloed sal stop.

NEUS...As jou neus bloei dan vryf jy kasterolie bo op jou kroontjie in.

NEUS...As jou neus kwaai bloei...dan druk jy tussen die oë langs die neus styf vas vir 'n paar minute en die bloeding sal stop.

NEUS...As jy aan bloeineus ly...gooi so 2 tot 5 druppels Lennon se staaldruppels in 'n glas met 'n bietjie water en drink. Dit smaak sleg maar dit werk.

NEUS...As jy met borrie snuif wanneer jou neus bloei dan stop dit sommer dadelik...en sal ook vir 'n lang tyd nie weer bloei nie.

NEUS...Bind 'n rooi band of 'n paar draadjies rooi sy of garing om die nek... net nie styf nie. Laat dit maar om die nek bly...maar vervang so nou en dan met 'n skone. Die skoner geslag kan maar rooi krale om die nek hang.

NEUS...Draai 'n band styf om die duim as jou neus bloei.

NEUS...Drink 'n ¼ koppie skoon asyn as jou neus bloei en dit sal gou stop.

NEUS...Druk 'n halfkroon in die middel van die voorkop vas en die bloed sal ophou.

NEUS...Eet 'n ongelyke getal rosyne...7...9...of meer...maar dit moet net 'n ongelyke getal wees.

NEUS...Gooi 1 koekie kamfer op 'n ¼ bottel brandewyn en laat trek. As jou neus bloei dan smeer jy van die mengsel op jou handpalms en ook die holte van jou voete...dit sal die bloeding dadelik laat stop.

NEUS...Gooi elke aand as jy bed toe gaan 'n paar druppels aptekersparaffien in die neusgate.

NEUS...Hou 'n silver muntstuk op jou tong en die bloeding sal stop.

NEUS...Meng 1 eetlepel brandewyn met ½ eetlepel sout en roer goed om op te los. Maak die kop bo-op die kroontjie asook die nek goed nat met die mengsel en die bloeding sal stop.

NEUS...Neem 'n koekie blousel en maak effens klam...trek nou 'n kruisie op die voorkop reg tot op die neus en dwars op die voorkop.

NEUS...Neem 'n stukkie vaalpapier en skeur dit dat dit net pas op die voortande onder die bolip die bloeding sal stop.

NEUS...Neem 7 rissiepitte 4 maal per dag vir 3 dae. As die persoon se neus weer begin na so 2 of 3 maande dan herhaal jy die dosis...en bloeineus is iets van die verlede.

NEUS...Pluk brandnekels en gooi daarvan op 'n stukkie vaal papier. Sit in 'n lou oond tot dit mooi droog is. Maak dit dan fyn tot 'n poeier en sif deur 'n baie fyn sif...en sit in 'n houertjie. Jy kan 3 maal per dag van die poeier snuif...doen so vir 'n paar dae. As jou neus weer bloei kan jy dit weer vir 'n paar dae doen...die poeier hou goed in houer met 'n deksel.

NEUS...Stink neus...Lopende water opsnuiven.

NEUS...Stinkneus...Snuif lopende water in neus op.

NEUS...Stinkneus...Snuif soutwater in die neus in op....meng 1 teelepel sout in 'n glas warm water.

NEUS...Vat fyn sout en maak net klam...dan sit jy dit op jou polste.

NEUS...Vir 'n neus wat bloei kan jy staaldruppels in die neus drup..moet net nie dat dit in die keel afloop nie.

NEUS...Vir 'n neus wat bloei moet jy bietjie blousel skraap en asyn bygooi....en meng. Sit van die mengsel op jou kroontjie en die bloeding sal dadelik stop.

NEUS...Vir 'n toe neus sit een dessertlepel heuning in 'n skottel kokende water en maak jou kop toe met 'n handdoek en haal die wasem diep in...dit is baie effektief.

NEUS...Vir bloedneus moet jy 'n koekie blousel en dieselfde hoeveelheid aluin vat en braai tot dit 'n poeier is. Nou kan jy elke aand 'n knippie snuif en jy sal nooit weer gepla word deur 'n neus wat bloei nie.

NEUS...Vir bloedneus moet jy vaalpapier oprol en kou.

NEUS...Vir Bloedneus moet jy 'n watteproppie maak en in suurlemoensap

druk en dit dan in die neus wat bloei sit tot dit ophou.

NEUS...Vir bloedneus moet jy net 'n sikspens warm vryf en dit dan onder jou tong sit.

NEUS...Vir bloedneus....Neem 'n oorstokkie of bietjie watte om vuurhoudjie gedraai and doop dit in Kloostersbalsem en druk in die neusgate in op..dit sal die bloeding laat stop.

NEUS...Vir neusbloei moet jy 'n watte proppie maak en in turlington doop en in die neusgat steek.

NEUS...Vir neusbloei moet jy rooi poeier snuif.

NEUS...Vir toe neus kan jy gerus extra sterk pepperminte kou...dit hoort jou toe neus sommer gou oop te maak.

NEUS...Vir wanneer jou neus bloei moet jy net 'n dassie se vel wat klaar gebrei is vat en die hare afbrand ...dan snuif jy dit.

NEUS...Voorwerp in neus. Hou die gesonde neusgat toe en blaas hard in die mond van die persoon.

NIERE...Drink soggens op jou nugtermaag 10 druppels balsemsulfuris en 10 druppels harlemensies in 'n kelkie melk. Saans dan drink jy 10 druppels balsemsulfuris...10 druppels harlemensies en 5 druppels balsemkopiva in 1 wynkelkie melk.

NIERE...Eet soveel vrugte en rou slaai as moontlik...en gebruik 2 tot 3 eetlepels olyfolie per dag.

NIERE...Koop 3 bottels Harlemensies. Die eerste bottel word drie keer per dag gebruik word... 10 druppels op 'n bietjie melk...moenie roer nie... drink net so. Die ander twee bottels word net soggens op jou nugtermaag gedrink soos hierbo. Eet maar 'n stukkie pietersielie om die smaak weg te vat en asem te verfris.

NIERE...Neem klipdagga en trek soos tee. Drink 3 maal per dag 'n kelkie daarvan.

NIERE...Nierstene...Neem 'n mespunt salpeter op jou nugter maag en moenie iets eet of drink vir 'n ½ uur nie. Meng 1 botteltjie wit dulsies...1 botteltjie balsemsulfuris en 1 botteltjie balsemkopiva baie goed deurmekaar. Neem 3 keer per dag...na etes... 15 druppels op 1 dessertlepel suiker...of 'n bietjie melk.

NIERE...Pluk blare van 'n geel perskeboom en trek soos tee. Drink ½ koppie van die water 3 keer per dag.

NIERE...Rooiwater...Grou die wortels van rooistorm uit...dit groei in die berge..en kook dit tot dit sterk is. Drink 3 keer per dag 1 koppievol van die water. Dit werk gou...en u is binnekort gesond.

NIERE...Trek bergboeueblare in kookwater en drink 3 maal per dag 'n kelkievol.

NIERE...Trek tiemie en kruisement soos tee en drink.

NIERSTENE...1 teelepel olyfolie, 1 teelepel witdulsies, meng goed saam en drink 2 keer per dag.





**Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boerate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge**

Oë... Perel en vliese op die oog...Gooi elke aand 1 druppel kasterolie in die oog waar daar 'n vlies oor groei.

Oë...Skei 1 hoendereier en neem die geel en sit dit tussen 2 lappies en sit op die seer oog. Soos die kwaad uittrek sal die eier hard word...dan kan jy 'n ander een opsit as dit nodig is.

Oë... Perel en vliese op die oog...

Oë... Perel en vliese op die oog...Drup 2 druppels soetolie in die oog soggens en saans.

Oë...'n goeie raad vir wanneer jou oë seer of rooi of geirriteerd is...is om heuning in gelyke dele met warm water te meng...dit te laat afkoel en dan die oë daarin bad...of om direk in die oë te sit...dit bring vinning verligting.

Oë...As iets in jou linkeroog inwaai moet jy jou regterneusgat toedruk en hard snuit...en as dit in jou regteroog inwaai moet jy jou linkerneusgat toedruk en hard snuit. Dit sal die vasgesteekte iets los maak as jy reg snuit.

Oë...As iets in jou oog ingewaai het dan trek jy net die boonste ooglid oor die onderste ooglid..en dit sal die ding in jou oog losmaak.

Oë...As jou oë onder geswel is...smeer Preperation H baie versigtig onder die oë...maar vermy kontak met die oë...dit verlig swelsel amper onmiddelik.

Oë...As jy iets in jou oog gekry het wat vassit moet jy wit teesuiker baie fyn maak en dit met haarlemensies meng en die mengsel in die oog sit. Dit werk baie goed.

Oë...As jy in iemand se vuis vasgeloop het en jou oë is blou dan neem jy warm engelse sout watermengsel van 1 teelepel engelse sout in 1 koppie warm water en gebruik 'n stukkie watte om die oog te was met die engelse sout water en week dan skoon watte in die water en gaan le en sit dit op die oog.

Oë...Blindheid...As jy dit in die hande kan kry moet jy 1 lepel moedersmelk in die oë gooi.

Oë...Blindheid...Rol wit teesuiker so fyn as moontlik sodat dit soos poeier lyk. Die poeier moet dan in die oë gestrooi word.

Oë...Eet mosterd.

Oë...Gooi 1 druppel heuning in die oë van die persoon wat blind word...dit brand nie maar help baie beslis.

Oë...Gooi 1 eetlepel borakskristalle op 1 bottel kookwater en laat dit afkoel. Baai die oë 3 keer per dag daarmee. Dit is ook uitstekend vir swak oë.

Oë...Gooi 'n knippie koeksoda in koue...gekookte water en vryf oor oë om swelling en jeuk te behandel.

Oë...Karkatjie...As die karkatjie oopgaan neem van die vuilgoed met 'n garingdraad en ent dit op 'n boom...verkieslik een wat nie blare weggooi nie.

Oë...Karkatjie...Drink 'n mespunt salpeter in 'n ½ glas water 3 maal per dag vir 2 of 3 dae.

Oë...Karkatjie...Jy moet 'n pennie vir 1 uur lank op die oog hou.

Oë...Karkatjie...Meng 3 eetlepels goue stroop en 3 teelepels fyn neut goed deurmekaar. Neem 3 maal per dag 1 teelepelvol van die mengsel.

Oë...Karkatjie...Mens moet net dat 'n verwagte moeder 3 keer oor die karkatjie vee met haar vinger en dit sal weggaan.

Oë...Karkatjie...Rasper 'n ½ neut in 'n glas warm melk en drink dit. Herhaal na 'n week.

Oë...Karkatjie...Smeer nugter spoeg aan indien jy voel dat 'n karkatjie op pad is.

Oë...Karkatjie...Sodra jy voel dat jy besig is om 'n karkatjie te kry...moet jy 'n mespunt koeksoda in bietjie water gooi en drink. Herhaal elke 6 tot 8 uur.

Oë...Karkatjie...Stamp 'n stukkie rou vleis en sit op die oog...dit sal die vurigheid uittrek.

Oë...Karkatjie...Vir karkatjie op oog, trek die stert van 'n klein katjie 7 keer oor die oog

Oë...Karkatjie...Vryf 'n goue ring warm en vryf dan die oog daarmee.

Oë...Klits die wit van 'n eier baie droog en smeer op 'n lappie en sit dit op die oog. Sodra dit droog is kan jy dit vervang...tot die kwaad uitgetrek is.

Oë...Laat pietersielie in water trek en drink dan die water. As jy dit elke dag drink dan sal jy mooi helder oë he.

Oë...Meng 1 gelyk eetlepel stysel en 'n ¼ eetlepel boorpoeier baie goed saam. Neem 'n ¼ van die mengsel en los dit op in 'n bietjie koue water. Gooi nou 'n paar lepels kookwater by tot dit 'n pap vorm. Smeer die pap op 'n sagte skoon lap en sit so warm moontlik op die oë. Hou dit aan vir 20 minute en sit weer ander aan as dit nodig is.

Oë...Ontsteking...Baai die oë eers goed met koue water en neem dan 'n skoon ou wit lappie en was die oë goed daarmee. Die lappie moet baie sag wees. Sit nou 'n ¼ teelepel engelse sout in 'n kelkie yswater en meng. Was elke uur die oë met die water. Saans wanneer jy gaan slaap dan week jy die lappie in die engelse sout en sit dit op die oë.

Oë...Oog wat uitspring...Was mooi met lou water...moet nie die oog seermaak nie. Druk die oog dan versigtig weer terug en sit koue kompressie op.

Oë...Perel en vliese op die oog...Neem 'n seeskulp en krap die binneste uit en sif deur lamfer en blaas dit deur 'n strooi in die oog wat 'n perel op het. Die skulp word seetong genoem.

Oë...Seer oë...Baai die oë met suikerwater.

Oë...Seer oë...Gooi 1 druppel van die wit van 'n eier wat altyd agterbly wanneer jy 'n eier oopbreek in die seer oog.

Oë...Seer oë...Kook blou salie en laat afkoel. Baai nou die oë in van die water.

Oë...Seer oë...Meng 'n klein mepunt aluin en 'n klein mepunt wit teesuiker saam en maak fyn. Gooi in 'n koppie kookwater wat klaar afgekoel het. Gooi in 'n bottel en kurk toe. Gooi 2 of 3 druppels in die seer oog 3 maal per dag. Die mengsel word mettertyd sterker en dan kan jy net bietjie water bygooi. Dit sal bietjie brand in die begin...maar namate die oë beter word sal dit nie meer brand nie.

Oë...Seer oë...Neem baba se eerste nat doek in die oggend en vee sy ogies daarmee uit en ook dikwels deur die dag.

Oë...Seer oë...Sit slangvel in brandewyn vir 2 minute. Sit op die oë met die binnekant op die seer oog en maak toe met 'n ander lappie. Sit nou kesieblaarpappie loutwarm bo-op.

Oë...Seer oë...Trek 'n paar kamelblomme of blare in water. Baai die oë met die water.

Oë...Seer oë...Was die oë met flou loutwarm tee.

Oë...Seer oë...Was jou oë met flou...loutwarm tee en gooi 1 druppel haarlemensies in.

Oë...Swak oë...Dra goue oorbelle as jy swak oë het...dit help.

Oë...Swak oë...Smeer 'n bietjie harmansdrup in die buitehoekies van die oë.

Oë...Swak oë...Trek kemeel boom soos flou tee en laat afkoel. Baai die oë soggens en saans daarmee...dit reinig die oë en versterk dit sodat jy jou bril sal kan bere.

Oë...Vir enige oogbesering kan jy net 'n stukkie rou vleis op die oog sit.

Oë...Voorwerp in oog - as daar iets in jou linkeroog is, trek die boonste ooglid oor die onderste een en hou so stil, druk dan jou regterneusgat toe en snuit hard deur jou linkerneusgat.

Oë...Was die oë met soutwater of engelse sout water en drup dan 2 of 3 druppels kasterolie in elke oog. Bind toe sodat daar nie lig inkom nie.

OMLOPE...Maak 'n ½ teelepел fitterjoel so fyn soos poeier en maak aan met vars room en smeer rondom die omlope 3 of 4 maal per dag. Dit sal die omlope heeltemal wegvat.

OMLOPE...Maak 'n pasta van heuning en kaneel wat bestaande is uit gelyke dele en smeer aan die omlope saans en soggens. Gebruik vir so twee weke en alle tekens van die omlope sal weg wees.

OMLOPE...Maak 1 XXX extra strong peperment effens klam en sit op die omloop. Sodra daar 'n gat in is dan sit jy 'n varse op.

OMLOPE...Maak 'n pleister van klapperolie en blomswael en smeer aan

OMLOPE...Meng bietjie varkvet en blomswael en smeer op.

OMLOPE...Pluk 1 bitterappel wat aan bome groei en sny middeldeer en smeer aan die omlope.

OMLOPE...Vat gelyke dele bywerk en ongesmelte bokniervet. Braai saam en sit op die omloop. Sit net klein bietjies op.

OMLOPE...Vir omlope wat jeuk, of waterpokkies, smeer as (uitgebrande hout) aan, dit laat die gejeuk ophou!

ONTSTEKING...Nier en Blaas ontsteking - Koop 'n pakkie Boegoeblore by jou naaste apteek (ongeveer 50 gram) Plaas in 'n medium grootte kastrol met 1 liter koue water en verhit geleidelik tot kookpunt. Laat dit vir ongeveer 5 minute kook en skakel dan die plaat af en laat afkoel. Gooi deur 'n teesiffie of doek en verkoel in die yskas. Drink 'n koppie vol sodra koud en daarna 'n halwe koppie tweemaal per dag. Hierdie raat kan aanhoudend gebruik word om nier en blaas probleme weg te hou.

OOR...Bosluis in oor...Blaas pyprook in die oor

OORMIET...Sit so paar druppels soetolie in jou kat se ore en masseer in... maak dan skoon met watte pluisie. Herhaal een keer per dag vir drie dae. Die olie streel die kat se vel..smoor die miet en verspoedig die gesondword proses.

OORPYN...3 druppels warm soetolie

OORPYN...As 'n kind steek in die ore het dan smeer jy voor en agter die oor met sambokself...en sit ook 'n watte pluisie met sambokself in die oor.

OORPYN...As jy las het van seer ore..of ore wat sweer...vat net 'n stukkie slangvel en doop dit in soetolie en maak daarvan 'n pluisie wat jy dan in die ore sit.

OORPYN...Blaas pyprook in die seer oor en steek dan 'n watte pluisie in.

OORPYN...Braai 'n krap goed uit sodat al die olie uitkom en gooi 'n paar druppels soggens en saans in die oor.

OORPYN...Braai 'n krimpvarkie uit en suig die vet deur 'n skoon lap. Gooi 'n paar druppels van die vet in die oor en sit 'n pluisie in.

OORPYN...Braai 'n stukkie boertebak in kasterolie en sodra dit tot loutarm afgekoel het ..sit jy 3 druppels in die oor.

OORPYN...Braai 8 erdwurm lewendig in soetolie. Gooi 'n paar druppels van die olie in die oor as dit pyn.

OORPYN...Braai ystervarkvet uit en gooi dan in 'n botteltjie. Gooi 2 druppels wat jy eers loutarm gemaak het in die oor en sit 'n watte pluisie in.

OORPYN...Druk 'n malvablaar fyn en steek dan in die seer oor. Sodra dit droog is...vervang met 'n ander blaar.

OORPYN...Gooi 'n paar druppels warm haarlemensies in die seer oor en steek dan watte pluisie in.

OORPYN...Gooi 2 druppels spesifiek in die seer oor 3 maal per dag.

OORPYN...Gooi skoon gliserien in die oor en sit pluisie in. Sit sal die oor gou genees...al sweer dit.

OORPYN...Gooi so 'n paar druppels brandewyn in ½ teelepel gliserien en maak loutarm oor 'n kers. Gooi in die oor en sit stukkie watte in. Herhaal indien dit nodig is.

OORPYN...Meng 1 botteltjie groen amara met die olie van sardiens...net 'n klein blikkie is reg. Meng goed en gooi 3 druppels in die seer oor en sit 'n watte pluisie in om die olie in te hou.

OORPYN...Neem dassieswater...dit word ook klipsweet genoem en is in apteke te koop...so 'n sjieling grote stuk en stamp dit fyn en braai dan uit met 4 groot eetlepels kasterolie. Gooi 1 druppel elke dag in die seer oor.

OORPYN...Oorpyn/ ooronsteking. Neem een groot ui, warm dit op in die mikrogolf oond, draai dit toe in 'n kombuislappie en hou dit vir 'n half uur so naby aan jou oor as moontlik. Maak seker as jy gaan slaap om 'n lappie oor jou kussing te gooi, want as daar opgeboude was in jou oor is sal dit uitloop! Die 'aroma' van die ui is ook 'n antibacterial, en die hitte werk wonders vir die pyn!

OORPYN...Sit 'n paar druppels rooi laventel en gliserien in 'n lepel en steek aan die brand. Sodra dit net loutwarm is word die vlam doodgeblaas en dan word dit in die oor gegooi.

OORPYN...Sit 'n stukkie roltwak in warm melk tot dit mooi bruin is. Laat afkoel en gooi dan kort-kort bietjie in die oor.

OORPYN...Sit heuning op watte pluïesies en steek dan in die seer oor...dit werk vinnig en die pyn is gou weg.

OORPYN...Sit pypolie op 'n stukkie watte en steek in die seer oor.

OORPYN...Steek net 'n stukkie ou varkspek in die seer oor. Herhaal tot die oor gesond is en nie meer pyn nie.

OORPYN...Trek 'n handvol kruidjie-roer-my-niet blare in 3 koppies kookwater. Laat ofkoel en spuit dan die ore met die water uit so 3 oggende na mekaar. Dit is selfs goed vir mense wat doof is.

OPSIT...Vir opsit (vry) is die opsitkers gebruik en natuurlik het oupa kort kort gekug en as kers amper klaar is moet jongman gaan.

OSTEOPOROSE...Vir mense ouderdom 50 en oor is dit raadsaam om elke dag minstens een teelepel heuning in te neem..dit help op die kalsium opname te stimuleer en help sodoende met beenverkalking

OUDERDOM...'n Tee gemaak van heuning en kaneel...as dit gereeld geneem word kan die kenmerke van ouderdom verlig...en help dat jy 'n ryp ouderdom kan bereik. Neem 4 teelepels heuning en 1 teelepel kaneel en 3 koppies kookwater...meng goed soos tee...en drink ¼ koppie 3 tot 4 maal daagliks...dit hou ook die vel lieflik sag en vars.

OUMANSKLIER...Bak 'n volstruiseierdop tot goudbruin en maal dan fyn. Gooi kookwater oor en laat bietjie trek. Drink van die water paar keer per dag.

OUMANSKLIER...Kook water en gooi dan in 1 bottel. Neem 1 teelepel salpeter...1 teelepel aluin en 2 eetlepels heuning en sit by die water in die bottel. Skud baie goed. Neem 3 keer per dag 'n wynkelkievol. Onthou net om die bottel goed te skud voor gebruik.

OUMANSKLIER...Roer 1 eetlepel skoon teer in 1 blik goue stroop baie goed deurmekaar. Eet soggens en saans 1 eetlepelvol daarvan.

OUMANSKLIER...Rol 'n pakkie engelse sout fyn tot poeier. Meng met 1 botteltjie rooi poeier. Sit 'n ¼ teelepelvol droog op die tong en sluk weg met water.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boerate probeer word. Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

PAMPOENTJIES...Om pampoentjies te laat wegdroog...bind net die kous wat jy uittrek om die keel...terwyl dit nog warm is.

PERDEBYSTEEKPLEK...Week witbrood in kookwater, meng goed met een teelepel Engelse sout, sit op die steekplek.

PES...Meng 2 eetlepel heuning...2 eetlepels asyn en 2 eetlepels wynruit en drink.

PES...Sny 'n paar groot wit uie in skyfies en pak onder die bed.

PITSWERE...Die volgende resep werk goed. Meng sunlightseep en wit suiker ½ van elk. Voeg dit in 'n eetlepel en meng dit in die eetlepel met 'n teelepel, sodat die vorms van die lepels inmekaar pas. As dit goed gemeng is, plaas dit op die pitsweer en verbind met boracic, wat in kookwater gedoop is. Draai dit toe met 'n warm verband. Vervang gereeld.

PITSWERE...Maak 'n deel van 'n koekie Sunlightseep fyn, meng wassoda by, plaas op sweer en bedek

PITSWERE...Maak 'n XXX-pepermentlekker effens nat, plaas op die pitsweer en verbind. Binne 'n paar dae is dit genees.

PITSWERE...Neem 1 eiergeel en klits effens. Voeg by 'n ½ teelepel sout en meng goed. Sit op die pitsweer en laat tot die volgende oggend.

PLOOIE...Ouma se raat teen plooië...drink elke dag 'n glas warm water met 'n teelepel gelatien in...jou plooië sal op 'n later ouderdom eers begin wys.

POLIO...Doop 2 lappe in brandewyn...sit nou 1 om die kind se kop en 1 op die kind se rug. Sodra dit droog word dan maak jy dit weer met brandewyn nat...tot die koors gebreek het.

POLIO...Neem die murg uit 'n murgbeen en sit dit in 'n glasbotteltjie. Gooi 1 dessertlepel fyn tafelsout daarby en genoeg brandewyn op dit heeltemal te bedek. Meng goed. Smeer die sieke baie goed met die mengsel...dit sal die koors breek. Smeer ook die verlamde deel elke dag en jy sal verbaas wees om te sien die verandering.

POLIO...Stamp wynruit en gooi brandewyn oor. Laat dit goed trek en smeer op die polste van die sieke. Smeer 'n lap goed met kasterolie... lank genoeg om van die nek van die sieke tot op die kruis te strek...sit die lap op en sit nog een oor om die beddegoed te beskerm. Laat die sieke die wynruit en brandewyn drink om die koors te breek.

PSORIASIS... Psoriase op die kop. Gebruik 1 botteltjie gliserien Dieselfde botteltjie met pers spirits. Dieselfde botteltjie met gewone koei melk. Skud alles saam en smeer elke aand aan kopvel. Slaap oornag met dit aan. Was hare met nie vetterige shampoo. Dit help regtig baie as die kopvel erg is.

PUISIES...Pasta gemaak van koeksoda en bietjie water kan opgesmeer word.

PUISIES ...Smeer tandepaste aan die puisie voor jy gaan slaap. Die puisie droog gedurende die nag uit en sal geel (ryp) wees as jy opstaan. Maak puisie skoon met alkohol - indien jy nie mediese alkohol het nie, gebruik bv. whisky. MOENIE aan puisie druk nie - dit los merke.

PUISIES...Meng 1 pakkie kremetart en 2 pakkies engelse sout en gooi dit in 1 groot bottel water. Skud goed sodat dit kan oplos. Drink elke oggend 1 eetlepelvol op die nugtermaag.

PUISIES...Smeer vars suurlemoensap aan.

PYN...As jy pyn op die maag...of 'n steek in die sy het...moet jy 'n paar druppels terpentyn...n paar druppels lampolie en 'n bietjie melk meng en drink.

PYN...Gewrigpyne - maak watte met olyfolie nat en sit dit op die pynplek, draai verband om. Dit help beslis

PYN...Gooi 1 eetlepel bloekomolie...1 eetlepel soetolie en 1 eetlepel brandewyn in 'n bottel en skud goed om te meng. Smeer aan die pynplek.

PYN...Meng 1 teelepel engelse sout...1 teelepel magnesia en 1 teelepel gemmer in 1 glas water roer dit goed drink dadelik alles op jou nugtermaag.

PYN...Rasper 'n klein stukkie blousel wat nog nie in water was nie en gooi so 'n ¼ teelepvol in 'n ½ glas water. Dit sal die pyn wegneem.

PYN...Spier, rug, inflammasie, Sit koolblare op die plek, vervang twee keer daaglik.

PYN...Vir maagpyn moet jy 'n paar druppels terpentyn in 'n ½ koppie kookmelk gooi en dit drink. Dit sal die pyn gou laat bedaar.

PYN...Vir pyn op die maag moet jy die persoon op sy rug op 'n bed laat lê. Sit dan 'n kort stukkie kers op die naeltjie en steek aan die brand. Sit dadelik 'n glas bo-oor en druk dit vas. Die glas sal vassuig...en die kers doodgaan. Sodra die glas vanself losgegaan het...dan is die pyn ook weg.

PYN...Vir seer en pynlike spiere na griepaanval kan jy die volgende gebruik. Meng 1 eetlepel peperwortels met olyfolie....laat die mengsel so 30 minute sit...smeer dan aan soos masseerolie...dit bring baie vinnige verligting van seer spiere.

PYN...Vir sommer enige pyn of kwaal...gebruik Samboksalf.



R

Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word. Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

REUKE...As jou hond op 'n reëndag inkom droog die hond goed af en smeer sommer so bietjie wasgoedversagmiddel oor die hond...dit sal die nat honderuik verwyder en die hond sal skoon en vars ruik.

ROOK...As jy ophou rook eet gereeld piesangs...so elke twee uur een... want piesangs is ryk aan B6 en B12 vitamieene sowel as kalium en magnesium wat help om die liggaam die onttrekking van nikotien te help verwerk.

ROOS...Maak blouseep klam en smeer dan op die roos en gooi dan borsdruppels oor.

ROOS...Breek 1 eier mooi in die helfte en gooi die eiergeel in 'n botteltjie. Gebruik die 1 helfte van die eierdop om te meet en gooi nou 1 eierdopvol asyn en 1 eierdopvol terpentyn by en skud die bottel om goed te meng. Smeer nou van die mengsel op die roos.

ROOS...Doop 'n stukkie watte in suiwer spiritus en en smeer die roos om die jeuk weg te neem.

ROOS...Druk skaap of bokbene in die kole en laat goed brand tot hulle wit is. Laat afkoel en maal dan fyn soos poeier en gooi 1 teelepel blomswawel in en meng goed. Sit 'n mespunt op jou tong en sluk weg met bietjie water elke aand voor jy bed toe gaan.

ROOS...Eet elke oggend op jou nugtermaag en elke aand voor jy gaan slaap 1 teelepelvol jellie. Hou aan totdat die roos beter word...dan doen jy dit elke tweede dag..en begin dan weer van voor met elke dag.

ROOS...Gooi 1 bottel kookwater op 1 groot eetlepel sarsaparillawortels en laat goed trek. Drink 3 maal per dag 'n groot mondvol.

ROOS...Gooi 1 bottel soetolie in 'n pan en voeg dan 1 dessertlepel droë kamfer en 1 dessertlepel boraks by en meng. Smelt saam oor lae hitte

en voeg dan byewas by tot dit 'n self vorm. Smeer aan die roos...maar moet die roos nie toemaak nie...en vermy om in water te werk so veel as moontlik.

ROOS...Gooi 1 eetlepel kalk op 1 bottel water...skud goed en laat dan oornag staan. Die volgende oggend syg jy dit deur 'n skoon lap en gooi 'n ½ pakkie engelse sout en 1 botteltjie wonderkroonessens by en skud om te meng. Drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol.

ROOS...Gooi 1 koppievol brandewyn uit 'n bottel en gooi dan 1 koppievol klipdagga in die bottel. Skud baie goed en laat vir 3 dae trek. Drink 1 eetlepelvol 3 maal per dag.

ROOS...Gooi 1 teelepel sout in 'n bottel en maak dan die bottel vol brandspiritus. Skud goed sodat die sout kan oplos. Gebruik 'n stukkie watte om dit op die roosplekke te tik. Jy moet glad nie vleis of eiers eet terwyl jy die roos het nie.

ROOS...Grou agterstevoor klits se wortels uit en kap in stukkies. Sit in blik of ou kastrol en gooi 3 koppies water oor en laat goed kook vir 'n ½ uur. Was die roos 3 of 4 maal per dag met die water.

ROOS...Haal bietjie vaselien uit 'n botteltjie en gooi 'n ½ teelepel bloekomolie daarin. Meng goed en smeer aan die roos.

ROOS...Kook boontjies tot gaar en syg deur 'n doek. Was die roos dan met die water wat jy afgegooi het.

ROOS...Krummel 1 koekie droë kanfer en gooi dit in 'n ½ bottel brandewyn en skud goed. Laat dit 3 dae trek en skud gereeld. Smeer met 'n stukkie watte aan die roos 3 of 4 maal per dag...tot die roos verdwyn het.

ROOS...Maak 'n dik pap van stysel en smeer aan die roosplekke. Waar dit moonlik is om toe te draai...dan kan jy...die ander los jy maar oop.

ROOS...Maak 1 koekie kamfer fyn en gooi in 'n ½ pint spiritus. Skud goed om op te los en smeer aan die roos...of wend met stukkie watte aan.

ROOS...Maak 1 koekie kamfer fyn en meng met 1 blik rooikruispoeier. Strooi nou daarvan op die roosplekke.

ROOS...Maak salf van kasterolie en blouseep en smeer op 'n mooi skoon lappie en sit op die roos en bind vas. Vat kasterolie en maak die roos skoon daarmee met 'n stukkie watte.

ROOS...Maak wildeals of makals droog. Vir 3 koppies als moet jy 1 koekie fyngemaakte kamfer gebruik. Gooi dan 3 koppies rogmeel of koringsemels by en stamp alles tot 'n fyn poeier. Sif deur 'n fyn siffie en strooi op die roosplekke. Dit is veral ook goed vir nat roos...maar is geskik vir enige soort roos.

ROOS...Maal wit bone tot fyn poeier en sit dan 1 mespunt kanfer in en meng. Sit op die roos soos poeier.

ROOS...Meng 1 botteltjie gliserien en 1 botteltjie turlington goed saam en smeer aan die roosplekke elke oggend en aand.

ROOS...Meng 1 pakkie kremetart en 1 dessertlepel blomswael goed deurmekaar en sit dan 'n mespuntvol op jou tong en sluk weg met bietjie water.

ROOS...Meng 2 eetlepels uitgebraaide...ongesoute botter...2 eetlepels sterk kamferbrandewyn en 2 eetlepel heuning was. Braai saam en roer om seker te maak dit is goed gemeng. Was eers die roos met louwater.. of water met bietjie spiritus in...en laat dit self droog word. Smeer dan met die mengsel.

ROOS...Meng 2 eetlepels vars room en 1 eetlepel Stockholmteer en smeer voor jy gaan slaap aan die plekke wat roos het. Die volgende oggend dan was jy die roos met flou spiritus water en laat self droog word.

ROOS...meng 2 onse sinkpoeier en 2 onse koekmeel en maak met wit vaselien aan tot 'n salf. Smeer aan...dit help baie wanneer die water deur die vel uitbars.

ROOS...Meng saam 2 eetlepel blomswael...1 mespunt viterjol en 'n ¼ pond ongesoute botter. Was nou eers die plekke met roos met ou karringmelk en laat self droog word...moet nie 'n handdoek gebruik nie. Smeer nou van die salf daarop.

ROOS...Neem 1 pond bossies en sit in kastrol...voeg nou 3 bottels

kookwater oor...en laat kook tot net 1 ½ bottels water oorbly. Was die roos met die water. Jy moet net afwaarts was...no op nie...en jy moet die roos laat self droogword.

ROOS...Neem droë wildeals...droë kamfer en droë semels en maak goed fyn. Sit in 'n bedsakkie en sit op die roos.

ROOS...Om die jeuk van roos stop te sit moet jy 1 koekie kanfer fyn maal en meng met 1 eetlepel stysel en 2 eetlepels mielieblom. Meng goed en poeier die roos daarmee.

ROOS...Pak die plek waar die roos is goed toe met druiweblare en vervang elke keer dat die blare droog word.

ROOS...Pluk blare van 'n geelperskeboom en sit in 'n kastrol en laat goed kook. Was die roosplekke met die water.

ROOS...Smeer bietjie rou heuning op 'n lap en sit op die roos. Dis baie goed.

ROOS...Smelt sinksalf en meng met die selfde hoeveelheid turlington. Maak seker dat dit goed gemeng is en smeer aan die roos.

ROOS...Sny 'n dik seebamboes oop en vryf die roos daarmee. As dit nog jeuk dan vryf jy weer so 'n paar maal en die jeuk sal weggaan.

ROOS...Sny 1 suurlemoen in die helfte en braai in 'n pan. Smeer die roos met dit.

ROOS...Sny die kop van 'n skilpad af en smeer die warm bloed op die roos 3 maal per dag en die roos sal weggaan.

ROOS...Stamp malvablare baie goed tot sappig en was dan die roos daarin en smeer ook die roos met die sap.

ROOS...Stamp nastergalblare baie goed tot sappig en smeer die roos met die sap.

ROOS...Trek klein tongblare soos tee en was die roos daarmee. Smeer geel terpentynseep op die roos.

ROOS...Trek perskeblare in kookwater soos tee en gebruik om die roos te was.

ROOS...Was die roos liggies met loutwarm water en los dat dit self droog word. Moet nie seep gebruik nie. Maak dan 1 teelepels koeksoda...en 1 teelepels gliserien deurmekaar en gooi dan 12 eetlepels rooswater by en meng goed. Smeer soggens en saans aan die roos.

ROOS...Was die roos met karmelik wat sterk getrek is met brandewyn. Jy moet ook so nou en dan daarvan drink.

RUGMURGONTSTEKING...Maak stinkolieboomblare warm in die stoof se oond. Pak die pasient van agter die kop af tot onder uit in warm blare wat jy 3 of 4 opmekaar pak. Maak die pasient warm toe. Na 'n uur dan haal jy die blare af en pak weer ander warm blare op. Hou vir 'n paar dae so aan...jy sal sommer na die eerste paar uur die verbetering kan sien.

RUGMURGONTSTEKING...Neem menswater...(urien)... en sit kalk daarin. Neem nou 'n stukkie ongebleikte linne en doop dit in die water en lê dit op die pasiënt se hoof. Vervang die lappie kort-kort tot beterskap ingetree het.

RUGPYN...Drup 10 druppels sap van 'n alwynblaar in 1 eetlepel melk en drink op jou nugtermaag. Hou aan totdat die rug gesond is.

RUGPYN...Eet saam met ontbyt in die oggend 1 knoffelhuisie so rou.

RUGPYN...Gooi 2 eetlepels skoonteer in 1 bottel water en skud goed om te meng. Laat die bottel op sy sy lê in die son vir 2 of 3 dae. Skud goed en drink elke oggend op jou nugtermaag 'n ½ kelkievol.

RUGPYN...Maak alwyn fyn en meng met heuning. Rol vir jou pilletjies so groot soos 'n aspro en drink dan elke aand 1 pilletjie met 'n glasiel water voor jy gaan slaap.

RUGPYN...Meng 'n ¼ teelepels salpeter en 'n ¼ teelepels rooi poeier en drink saans voor jy gaan slaap en ook op jou nugtermaag in die oggend.

RUGPYN...Neem 'n groen bottel en pak dit styf met jong...groen

bloekomboomblare. Gooi dan lampolie in die bottel en sit dit vir 3 dae in die son om te trek. Gebruik 'n stukkie watte of sagte lappie om dit aan te smeer...moet nie vryf nie. Jy kan dit sommer liggies aantik. Na elke gebruik moet jy dit weer in die son sit...jy kan altyd weer lampolie bygooi.

RUGPYN...Sny al jou toonnaels en vingernaels af en ook 'n stukkie van u hare op die kroontjie. Bind nou alles toe in 'n ou stukkie lap en maak 'n gat in 'n boom en druk dit in. Maak die gat weer toe en dan sal die rug beter word. Dit moet 'n boom wees wat nie vrugte dra nie.

RUMATIEK...1 Koppie paraffien...2 eetlepels fyn sout...2 eetlepels aptekers terpentyn en 2 koekies kamfer. Maak die kamfer en sout baie fyn...soos poeier. Meng alles saam en sit in 'n houer. Jy moet dit net met 'n wattetjie aansmeer...moet net nie vryf nie.

RUMATIEK...1 pint petrol...2 eetlepels lampolie en 1 blikkie droë kamfer. Gooi alles bymekaar en skud goed totdat die kamfer opgelos is. Smeer daarmee vir die pyne.

RUMATIEK...Braai 'n likkewaan se vet op 'n plaat in die son uit. Moet nie op stoof sit nie. Smeer die plekke wat pyn met die vet...en sny dan repe van die vel en draai om die arms of bene waar die pyn die ergste is.

RUMATIEK...Daar is niks beter vir rumatiek as haarlemsies nie. Drink elke aand voor jy bed toe gaan 12 druppels op 'n bietjie melk. Gebruik ten minste 3 botteltjies klaar en die rumatiek sal iets van die verlede wees.

RUMATIEK...Deur heuning om die helfte met appelasyn gereeld te drink kan dit rumatiek help teewerk.

RUMATIEK...Dra 'n koper-armband.

RUMATIEK...Dra koperringe of armbande.

RUMATIEK...Drink vir 'n tydlank elke oggend op jou nugtermaag 1 glas loutewarm water met 1 dessertlepel heuning en die sap van 1 skyfie suurlemoen.

RUMATIEK...Eet daagliks rou seldery.

RUMATIEK...Eet die eerste oggend op jou nugtermaag 1 suurlemoen...die tweede oggend 2 suurlemoene...dan 3...elke dag een meer tot jy 20 dae so maak...en die 20ste oggend 20 suurlemoene eet. Dan eet jy agteruit... 19...dan 18 ens tot jy weer is by 1. Dit rumatiek is dan vir goed weg.

RUMATIEK...Eet elke aand 1 teelepvol melasse en drink 'n glas water daarna.

RUMATIEK...Gooi 1 eetlepel apoteek kalk op 1 bottel kookwater en skud goed. Suig deur en voeg nou 1/6 se pynkelder by. Drink 3 keer per dag 1 eetlepelvol.

RUMATIEK...Gooi 1 pakkie engelse sout en die sap van 6 suurlemoene...ryp of groen...in 1 bottel kookwater. Neem elke oggend 1 kelkievol op jou nugtermaag.

RUMATIEK...Jy kan bloekomolie by 'n apteek koop en aansmeer.

RUMATIEK...Jy moet lukwartblare trek in kookwater en 3 keer per dag 'n koppievol drink.

RUMATIEK...Kneus 12 huisies knoffel en gooi in 1 bottel jin en laat dit vir 24 uur trek. Drink lepelvol 3 keer per dag...as dit te sterk is..kan jy bietjie water bygooi.

RUMATIEK...Kneus 9 knoffelhuisies en gooi in 1 bottel brandewyn en skud goed. Laat staan vir 8 dae om te trek...maar skud elke dag die bottel 'n paar keer. Drink 1 eetlepelvol in 'n kelkie water 3 maal per dag.

RUMATIEK...Kneus koffel huisies...genoeg om 'n bierbottel half-vol te maak en maak dan die bottel verder met lampolie vol...skud goed. Laat staan om te trek en smeer dan daarmee.

RUMATIEK...Kook 1 bottel water en laat afkoel. Voeg nou 2 pakkies engelse sout en 1 pakkie kremetart by. Skud goed en drink elke oggend op jou nugtermaag 2 eetlepelvol...sonder om water by te gooi...of iets vir minstens ½ uur daarna te drink. Dit sal die rumatiek uit die bloed werk.

RUMATIEK...Kook 1 pond bloekomblare met 3 bottels water tot dit net 1 bottel water is. Syg deur en drink elke oggend op jou nugtermaag 1 groot eetlepelvol waarby jy 15 druppels painkiller .Perry Davis gevoeg het.

RUMATIEK...Kook 4 eetlepels heuning en die sap van 3 suurlemoene tot 'n stroop. Laat afkoel en voeg by 1 pakkie engelse sout...1 pakkie kremetart...1 dessertlepel salpeter en 1 botteltjie wit dulsies. Skud goed om te meng en neem 1 eetlepel na etes.

RUMATIEK...Kook 8 suurlemoene met skille en al in 2 bottels water tot dit die helfte minder is. Laat afkoel en voeg by een eetlepel blomswael, 1 pakkie Engelse sout. Syg deur en drink elke oggend een eetlepel vol.

RUMATIEK...Kook brandnekeltakkies en laat dan afkoel en suig deur 'n skoon linne lappie. Drink elke dag 3 maal per dag 'n ½ glasvol

RUMATIEK...Laat 'n paar bye jou op die rumatiekplekke steek en dit sal verdwyn.

RUMATIEK...Maak 2 koekies kamfer goed fyn...so fyn soos poeier en gooi saam met 1 koppie asyn...1 eier...1 groot eetlepel terpentyn en 2 dessertleps room in 'n glasbak en meng baie goed saam. Gooi in 'n houer en kurk toe. Smeer goed as die pyne pla.

RUMATIEK...Maak 1 koekie kamfer en 1 blikkie duiwelsdrek so fyn as moonlik...en sit dit in 1 koppie varkvet. Meng baie goed deurmekaar. Sit dit in 'n lugdigte houer en smeer die pynplekke wanneer nodig...dit werk baie gou.

RUMATIEK...Maak 12 aspirienpille goed fyn en gooi in 'n bottel spiritus en voeg dan 1 botteltjie jamaikagemmer by. Skud goed sodat alles kan oplos. Smeer enige tyd dat die pyne pla.

RUMATIEK...Maak 4 blokkies kamfer so fyn soos poeier en gooi in 1 bottel wit spiritus. Kurk die bottel en skud baie goed. Laat staan tot die kamfer gesmelt het...maar skud darem so af en toe. Gooi van die mengsel in jou hand en smeer die pynplek baie goed en hard in.

RUMATIEK...Maak jou bad vol water en gooi dan 1 pakkie engelse sout daarin. Jy moet in die bad kan lê sodat die engelse sout water kan werk. Bad elke aand vir 1 maand so en lê dan in die water vir minstens 'n ½ uur op 'n slag...langer as jy kan.

RUMATIEK...Meng 1 eetlepel asyn...6 eetlepels terpentyn en die geel van

1 eier baie goed saam. Gooi in 'n fles en skud baie goed. Smeer die seerplekke met die mengsel...maar onthou om die fles elke keer voor gebruik goed te skud.

RUMATIEK...Meng 1 pakkie swawel en 1 pond goue stroop goed saam. Eet elke aand 1 teelepvol voor jy gaan slaap...en in die oggend...op jou nugtermaag dan neem jy 'n gelyke teelepel engelse sout.

RUMATIEK...Meng 3 dele swael en 1 deel kremetart goed saam. Neem elke oggend op jou nugtermaag 'n ½ teelepel van die mengsel so droog op die tong. Wag 10 of 15 minute en drink dan maar jou koffie. Hou aan vir so 3 maande lank. Doen so elke keer as jy die pyne voel...maar na 'n maand hoort als oor te wees.

RUMATIEK...Meng saam in 'n glasbak 1 koppie asyn...1 eier...1 groot eetlepel terpentyn1 goed fyngemaakte koekie kamfer en 2 eiergele. Gooi in 'n glas fles met 'n deksel en skud weer baie goed. Sit nou die houer in die son vir 1 dag om goed sterk te trek. Dis 'n uitstekende smeermiddel.

RUMATIEK...Moet vir 1 maand niks tee of koffie drink nie. Drink soggens op jou nugtermaag 'n glas sterk loutwarm water....wag 15 minute en drink dan 1 glas koue water met 1 teelepvol engelse sout daarin. Drink heel dag water...so veel as moonlik...jy kan 10 to 12 pinte per dag drink. As die engelse sout jou te kwaai werk dan kan jy dit na 'n week verminder na ½ teelepvol. Jy moet net baie water drink...elke dag...al is jy nie dors nie...hoe meer hoe beter. Die pyne sal alles verdwyn.

RUMATIEK...Neem 'n mespuntjie alwyn en gooi dit in 1 bottel jenever en skud goed. Drink na elke ete 1 kelkievol. Dit is bietjie sterk om te drink maar moet nie water bygooi nie...drink dit in klein slukkies.

RUMATIEK...Neem 'n stukkie magneet of selfs metaal en bind vas waar die pyn is as jy saans gaan slaap.

RUMATIEK...Neem 1 eetlepel ligquid paraffien 3 maal per dag.

RUMATIEK...Neem 1 koppie kookwater en sit daarin 1 teelepvol koeksoda en roer goed. Laat staan om koud te word en drink dan heel dag daarvan...drink bolangs...nie die afsaksel nie.

RUMATIEK...Neem 2 handevol wilgerblare en kook in 4 glase water tot

dit verminder na 3 glase. Suig deur 'n skoon lappie en drink na elke maaltyd 1 kelkievol vir 'n paar maande.

RUMATIEK...Neem net 3 klein aartappeltjies en steek in jou sak en dra oral met jou saam. As hulle wegraak dan moet jy hulle nie soek nie. Die rumatiek sal dan verdwyn.

RUMATIEK...Papedrukte knoffel met heuning gemeng en aangesmeer.

RUMATIEK...Sit elke oggend op jou nugtermaag 'n mespunt engelse sout so skoon op die tong.

RUMATIEK...Smeer jamaikagemmer aan wanneer die rumatiek pla.

RUMATIEK...Smelt kersvet en meng met paraffien...dit moet heel sag soos salf wees. Vryf elke aand die rumatiekplek om gou verligting te kry.

RUMATIEK...Sny 2 rissies oop en gooi dan in 'n ½ bottel paraffien en laat dit vir 'n week in die son trek. Smeer soggens en saans daarvan aan die seerplekke.

RUMATIEK...Stamp genoeg wilde-als om 'n bottel ½ vol te maak. Gooi nou die bottel verder vol lampolie en skud goed. Sit die bottel in die son vir 3 dae om goed te trek. Smeer saggies met watte aan die seerplek...moet nie vryf nie...dit werk vinnig en goed.

RUMATIEK...Trek pietersielie in water en drink elke oggend op jou nugtermaag 'n glasievol.

RUMATIEK...Vir 1 week moet jy elke aand 2 aspirienpille met 1 teelepels koeksoda in water drink. Vir die tweede week dan drink jy 1 pil met 'n ½ teelepels koeksoda. As jy voel dat daar nog pyne is...dan begin jy van voor af weer.

RUMATIEK...Vir rumatiek gebruik koolblare en ook koper-armbante.

RUMATIEK...Vir rumatiek gebruik koolblare. Maak die blare warm en le op die pynplekke.

RUMATIEK...Voor jy saans bed toe gaan dan meng jy 1 eiergeel met 1

eetlepel asyn en smeer die pynplekke in. Dit sal in die vel intrek.

RUMATIEK...Vryf somer droë blomswael op die seer plek.

RUMATIEK KOORS...Gooi 'n viergellingbluk half met bloekomblare en maak dan vol met water. Kook goed op die stoof en gooi dan die water met blare en al in die bad. Die pasient moet daarin bad...so warm as moonlik.

RUMATIEK KOORS...Gooi 1 gelyk eetlepel alwyn en 1 gelyk eetlepel blomswael in 1 bottel jenever en skud baie deeglik tot dit gemeng is. Drink elke dag tot die bottel opgebruik is.

RUMATIEK KOORS...Grou 'n gat in die grond...so diep en so lank as die sieke. Die sieke moet daarin kan lê soos in 'n bad. Indien moontlik moet die gat in 'n gebou gegrawe word sodat daar nie koue of trekke kan inkom nie. Maak nou net van hout 'n vuur in die gat en vat die warm...gloeiende kole en gooi in die gat. Laat daar tot die gat baie warm is...en haal dan die kole alles uit. Gooi nou fyngekapte kruisement en wildeals wat goed met vars nat perdemis gemeng is in die gat...totdat dit so 6 duim dik gepak is. Laat die sieke nou daarin lê en maak hom goed warm toe met 'n kombers sodat hy kan sweet. Hy moet in die gat bly tot dit koud is...dan haal jy hom uit en sit hom in die bed... en draai hom baie warm toe in komberse.

RUMATIEK KOORS...Kook 3 koppies gars in 'n skottel water tot dit baie sag is. Suig deur en drink 3 maal per dag 'n ½ koppie van die water.

RUMATIEK KOORS...Suurlemoen help om weer die ledemate los te maak.

RUMATIEK KOORS...Vou 'n paar lakens dubbel en sit onder die pasient. Vryf die rug en bene elke oggend en aand goed met droë blomswael...hou die pasient in die bed en sorg dat hy goed warm gehou word.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boerate probeer word. Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

SANDWURM...As jy die plek waar die sandwurm is stukkend gekrap het van die jeuk, smeer pypolie aan die stukkende plek.

SANDWURM...Bitterappeltjies of ook gifappeltjies (solanum sodomaeum) vir sandwurms.

SANDWURM...Jy sal sien daar loop 'n rooi strepie waar die wurm loop. Gaan na die einde van die strepie en krap dit oop...die wurm se kop is daar. Smeer nou kort-kort kalamynwater op en die wurm sal gou doodgaan...dan kan jy dit uittrek.

SANDWURM...Laat 'n by jou steek op die plek waar die sandwurm is.

SANDWURM...Maak 'n gaaitjie agter met 'n naald en drup bietjie suurlemoensap daarin. Die wurm sal dan doodgaan en jy kan dit met 'n naald verwyder.

SANDWURM...Meng bietjie kookmelk en paraffien en smeer aan... binne 'n paar dae is die wurm dood.

SANDWURM...Smeer ghries op 'n lappie en sit op die plek.

SANDWURM...Smeer kamferolie so 'n paar keer aan en die sandwurms sal verdwyn.

SANDWURM...Smeer kort-kort bietjie little dip aan en die wurm sal verdwyn.

SEER KEEL...Neem 'n pynappel en sny met skil en al in stukkies en gooi in kastrol. Laat kook vir 'n goeie ruk en syg dan deur en laat afkoel. Neem nou van die water en gorrel kort-kort daarmee.

SEER KEEL...4 druppels TCP op 1 teelepel suiker. Laat stadig in die

mond smelt en sluk in.

SEER KEEL...As jou keel seer is, gooi 'n bietjie sout in warm water en gorrel.

SEER KEEL...As jou keel seer is...sny rou uie in ringe en sit in 'n flennie lappie en bind om die nek. Dis net die ding vir 'n seer keel.

SEER KEEL...Braai 'n tursvyblaar in die oond en sny oop. Sit dit op die keel so warm as wat die persoon dit kan verdra.

SEER KEEL...Druk die sap van 'n lemoen uit en meng met bietjie warm water....drink elke keer dat jou keel seer is. Dit sal dat die sweer in die keel oopbreek dan is jy weer gesond.

SEER KEEL...Gorrel met koeksoda water.

SEER KEEL...Gorrel met lou soutwater.

SEER KEEL...Gorrel met sterk sout en asynwater

SEER KEEL...Gorrel met twee dispirientablette wat in water opgelos word om seer keel te genees.

SEER KEEL...Kneus 'n paar knoffelhuisies en sit in bietjie asyn om te trek. Gorrel so 'n paar maal per dag daarmee.

SEER KEEL...Maal peperkorrels tot goed fyn en gooi in 'n vrugtefles en maak dan die fles vol met asyn. Kurk toe en skud goed...laat vir 24 uur trek en gorrel dan met die asyn.

SEER KEEL...Meng 'n ½ koppie asyn en 'n ½ koppie koue water. Neem dan 'n kool uit die vuur wat rooiwarm is en sit in die asynwater en sit dadelik 'n piering daarop. Sodra die kool dood is dan haal jy dit uit en gorrel met die asynwater.

SEER KEEL...Meng ½ teelepel van elk van die volgende...rooi poeier... wit teesuiker...aluin...salpeter...kerrie en koeksoda. Maak seker dat dit baie goed gemeng is en sit dan kort-kort bietjie op die tong.

SEER KEEL...Meng 1 teelepel bloemswael en 1 teelepel suiker. Sit dan net so droog 'n bietjie van die mengsel op die tong. Herhaal maar kort-kort.

SEER KEEL...Meng die geel van 1 eier met 2 teelepels heuning en sit elke nou en dan bietjie op die tong.

SEER KEEL...Meng die geel van 1 eier met sout en smeer op 'n flennielappie en sit op die keel.

SEER KEEL...Meng die wit van 1 eier wat effens geklits is met gliserien en die sap van 1 suurlemoen. Dit maak die keel koel en die stem helder.

SEER KEEL...Meng gelyke dele suiker...aluin...koeksoda en borrie. Sit 'n paar maal per dag 'n mespunt daarvan net so droog op die tong.

SEER KEEL...Meng saam 4 eetlepels asyn...1 eetlepel blomswael...3 eetlepels heuning en 3 druppels bloekomolie. Gorrel 'n paar keer per dag daarmee.

SEER KEEL...Meng varkreusel en kamfer en smeer dan op 'n flennielap en sit dit op die keel.

SEER KEEL...Neem 'n ½ bottel jenever en gooi in 8 goed gekneusde knoffelhuisies. Skud goed en laat trek vir 'n paar dae. Meng 1 eetlepelvol in 'n bietjie loutwarm water en gorrel daarmee so 3 tot 4 maal per dag.

SEER KEEL...Neem 'n ½ glas loutwarm water en sit daarin 2 eetlepels asyn en 'n ½ teelepel sout. Roer goed en gorrel dan daarmee.

SEER KEEL...Neem doringboombas en stamp goed...dan word dit gekook...dan kan jy daarmee gorrel wanneer jy seer keel het.

SEER KEEL...Rasper 1 pynappel en druk die sap goed uit. Voeg by die sap 2 eetlepels kasterolie en 1 teelepel rooi poeier. Klits dit nou baie goed en sit in 'n fles. Neem 1 eetlepel van die mengsel en 2 eetlepels lout water en gorrel 3 keer per dag daarmee. Jy kan selfs van die mengsel sluk...en dit is ook goed vir kinders om te gebruik.

SEER KEEL...Sit 'n knypie permanganaat van potas in 'n glas loutwarm water. Die water moet lippers wees. Gorrel hiermee paar keer per dag.

SEER KEEL...Sit 'n warm geswete kous se sool op die keel en draai die res van die kous om die nek.

SEER KEEL...Sit 1 eetlepel woestersous in 2 eetlepels lou water en meng. Gorrel 3 maal per dag daarmee en binne 'n paar uur is die keel nie meer seer nie.

SEER KEEL...Sit 1 teelepel sout en 1 teelepel koeksoda in 1 pint kookwater. Laat afkoel en skud dan goed. Gorrel met die water as jy seer keel het.

SEER KEEL...Sny granaatskille in stukkies en kook dan in water tot die water 'n liggroen kleur het. Laat afkoel...syg deur en gorrel daarmee.

SEER KEEL...Steek 'n klein handdoekie in yswater en draai om die keel en sit dan 'n droë handdoek oor om te verhoed dat jou klere nat word. Herhaal elke 15 minute.

SEER KEEL...Vir meisies moet jy net gaaitjies in jou ore druk en ronde goue ooringe dra. Jy sal nooit weer seer keel kry nie.

SEER KEEL...Vir 'n seer keel gebruik 'n rou uieskyf, wat met 'n flennie lappie om die nek gebind word, net die ding vir 'n seer keel. ('n flennie lap is ongebleikte linne)

SEER KEEL...Voeg so twee druppels dettol in bietjie water en gorrel daarmee om verligting van seer keel te bring.

SEER KEEL...Zere keel - doe 3/4 pint kokend azijn over een handvol salieblaren. Giet door als koud is, gorgel dikwels.

SELLULIET...Meng een houer Aqueousroom met 'n halwe botteltjie Cayenne peper en smeer aan as jy klaar gebad het. Meng baie baie goed, anders kan die peper jou klere vlek as daar nog klonte in is.

SENUWEES...Klits 1 eiergeel goed en meng met 1 klein botteltjie

bovril...dit sal baie dik wees. Gooi dit nou in 1 bottel portwyn en skud vir 20 minute baie goed. Neem 3 maal per dag voor etes 1 kelkievol.

SENUWEES...As jy aan slegte senuwees ly kan jy gerus piesangs elke dag eet...piesangs is ryk aan die B vitamieene was help om die senustelsel te kalmeer.

SENUWEES...Gooi 1 bottel water in 'n kastrol en voeg by ½ koppie suiker..laat kook tot suiker gesmelt het...haal van stoof af en laat afkoel. Gooi nou 1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie balsem vita en 1 botteltjie wit dulsies in 'n bottel en maak dan die bottel verder vol met die water en suiker. Skud baie god. Drink in die oggend op jou nugtermaag 1 eetlepel vol...en weer saans as jy bed toe gaan nog 1 eetlepelvol.

SENUWEES...Meng 1 eetlepel olyfolie met 1 koppie warm melk baie deeglik...en drink voor jy saans gaan slaap.

SENUWEES...Neem 1 blikkie laat doepa en 1 blikkie duiwelsdrek en gooi in 1 bottel kookwater. Skud goed en laat dan trek. Neem 1 eetlepelvol 3 maal per dag voor etes.

SENUWEES...Neem 1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie balsemvitae...1 botteltjie wit dulsies... 8 XXX extra strong pepermente en 1 teelepel salpeter en gooi in 1 bottel portwyn. Maak die pepermente eers fyn. Skud die bottel baie goed en laat staan totdat dit alles mooi opgelos is. Skud weer die bottel en drink 3 maal per dag na etes 'n wynkelkievol.

SENUWEES...Neem 1 botteltjie rooi laventel...1 klein botteltjie fosferine...1 botteltjie versterkdruppels...1 klein botteltjie lewensessens...1 botteltjie wonderkroonessens en 1 klein botteltjie bovril en gooi in 1 bottel marsala-wyn. Skud goed om dit te meng. Neem 3 maal daaglik 1 eetlepelvol in 'n bietjie water voor elke ete.

SENUWEES...Neem 3 keer per dag 5 druppels wit dulsies en 5 druppels versterkdruppels op 1 kelkie wyn.

SENUWEES...Sit ½ teelepel duiwelsdrek in 1 eetlepel melk en drink 3 maal per dag. Dit help baie goed.

SENUWEES...Trek tiemie soos tee en drink as jy aan swak senuwees ly.

SINUS...As jy sinus het kan jy so ¼ koppie asyn by die water voeg waarmee jy stoom...dit help om sinusse oop te maak.

SINUS...Braai 'n stukkie kamfer in 'n pan uit tot dit net 'n bol skuim is. Maak fyn en snuif dan daarvan.

SINUS...Drup elke aand aptekersparaffien in elke neusgat as jy bed toe gaan. Dit sal gou verligting bring...maar jy moet dit gereeld gebruik.

SINUS...Meng 1 teelepel versiersuiker...1 teelepel koeksoda en 1 teelepel boraks goed saam. Snuif kort-kort daarvan.

SINUS...Sny rou uie in ringe en kou 'n handvol vir 'n paar minute lank. Moet dit nie insluk nie. Spoeg uit as jy klaar gekou het. Jou mond brand nogal, maar jy sal verbaas wees hoe die sinus loskom! Herhaal 3 keer per dag.

SKARLAKENKOORS...Trek akkerbas soos tee...en drink.

SKEERUITSLAG...Gooi koeksoda in 'n bakkie met kookwater en hou dit teen die vel...so warm as jy kan.

SKEERUITSLAG...Jy moet nie dat water aan jou gesig raak tot die uitslag weg is nie. Sny maar jou baard met 'n sker. Jy kan ook wyn of spiritus onverdun aansmeer...en dan babapoeier bo-oor.

SKERPIOENSTEEK...As jy deur 'n skerpioen gesteek word en hom kan vang...dan moet jy sy angel aftrek en dan sy maag 'n snytjie gee. Hou hom dan op die steekplek en dit sal die gif als terugtrek en die brand sal bedaar. As jy hom nie kan vang nie....moet jy terpentyn wat jy by die apteek koop in 'n houertjie sit en die bytplek daarin hou.

SKERPIOENSTEEK...Maak 'n XXX pepperment lekker fyn en sit dit op die bytplek...dit sal die gif gou uittrek.

SKERPIOENSTEEK...Maak skoon stuk watte nat met brandspiritus

en hou op die plek, as dit droogword, maak weer nat en hou aan tot al die kwaad uitgetrek is.

SKERPIOENSTEEK...Week 'n stukkie watte in brandspiritus en sit op die bytplek...enherhaal elke keer as die watte droog word...tot die kwaad alles uitgetrek het.

SKILDKLIER...As die skildklier geswel is moet jy 1 blikkie bloubotter en 'n fyngerasperde koekie kanfer goed meng. Smeer saans voor jy bed toe gaan liggies aan en bind 'n doek om die nek om te verhoed dat die nagklere vetterig word.

SKILDKLIER...Meng 2 koekies gerasperde kamfer met 'n ½ bottel jenewer en smeer aan die nek.

SKILDKLIER...Rasper 1 koekie kanfer baie fyn en meng met 'n ½ bottel brandewyn en 1 botteltjie balsemkopiva. Maak seker dat alles opgelos is en smeer dan 3 of 4 maal per dag aan.

SKILDKLIER...Rasper of rol 2 koekies kamfer fyn soos poeier en meng met 1 eetlepel wit vaselien. Smeer soggens en saans en bind dan 'n flennie lappie om die nek.

SKILDKLIER...Vryf met geel balsem kopiva.

SKILFERS...Smeer klapperolie aan die hare voor die hare gewas word.

SKILFERS...Vryf skoon varkvet in die kopvel

SKILFERS...Was hare in 2 teelepels koeksoda in 'n liter water en spoel goed af, in 'n week sal jy die verandering opmerk

SKRAPE...Vir skrape op die hande of knieë moet die plekke gewas word met hotnotsvye-brandewyn.

SLAAPLOOSHEID...As jy aan slaaploosheid ly ...drink gerus net voor jy in die bed klim a beker warm melk waarby een desertlepel heuning gevoeg is...dit sal help om jou kalmer te maak en sodoende makliker en rustiger te slaap.

SLAAPLOOSHEID...As jy nie kan slaap nie en moeg is van rondrol... sit maar die lig aan en lees 'n lang stuk in die Bybel. Lees stadig en bid dan die Onse Vader stadig. Sing nou vers 3 van Gesang 180. Jy sal dan vaak word en verder lekker kan slaap.

SLAAPLOOSHEID...As jy sukkel om te slaap: Drup net so 'n paar druppels laventelolie (lavender olie) op jou kussing. Dit maak 'n mens so rustig en kalmeer jou sodat jy beter kan slaap.

SLAAPLOOSHEID...Drink 'n koppie warm camomile tee net voor bedtyd.

SLAAPLOOSHEID...Drink warm melk met heuning daarin voor slaaptyd.

SLAAPLOOSHEID...Eet gedurende die dag baie uie...rou of gaar...en met bedtyd dan drink jy 'n glas warm melk.

SLAAPLOOSHEID...Eet uie, rou of gaar (nie vir getroudes)

SLAAPLOOSHEID...Gooi lekker reukwater in 'n warm bad en lê bietjie daarin...voor jy saans gaan slaap...dan is jy lekker ontspanne en sal dan sommer aan die slaap raak.

SLAAPLOOSHEID...Hou altyd 'n beker water langs jou bed...drink net 'n paar mondtjiesvol voor jy die lig afsit...en indien jy in die nag wakker word...neem net weer so 'n paar mondtjies water...dan sal jy weer aan die slaap raak.

SLAAPLOOSHEID...Kneus 1 knoffelhuisie en kook dit in 1 koppie melk. Drink dit so warm as moonlik met bedtyd.

SLAAPLOOSHEID...Maak vir jou 'n kussing van droë wildealsblare en slaap daarop...sit ook vir jou 'n warmwaterbottel teen jou voete. Dit sal help dat jy gou en lekker slaap.

SLAAPLOOSHEID...Neem 'n lekker warm bad voor jy in die bed klim en jy sal lekker slaap.

SLAAPLOOSHEID...Neem 1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie wit dulsies...1 botteltjie bruin dulsies en 1 bottel versterkdruppels en

gooi alles in 1 bottel soet wyn ...skud baie goed om te meng. Neem 1 kelkiefol met slapenstyd.

SLAAPLOOSHEID...Sit 'n takkie lafentel onder jou kussing.

SLAAPLOOSHEID...Slag 1 koekoek hoenderhaan en vang sy bloed in 'n koppie. Wag totdat die bloed amper droog is en was dit met petrol. Die bloed sal dan sulke wit drade kry wat jy dan vat en met bietjie beenmeel meng en bak in kuikenvet. Moet dit net nie braai nie. Dit smaak heerlik en laat enige persoon lekker vas slaap. (Teen die tyd is dit al oggend en wil jy nie meer slaap nie-Peter)

SLAAPLOOSHEID...Stamp perskepitte en maak pappies daarvan...sit op die slape en jy sal gou aan die slaap raak.

SLAAPLOOSHEID...Warm melk en een dessertlepel heuning

SLANGBYT...As 'n slang jou byt moet jy dadelik aluin drink..dit werk baie gou en is baie goed.

SLANGBYT...As 'n slang jou byt moet jy dadelik brandewyn drink...so dikwels dat jy naer word en opgooi.

SLANGBYT...As jy deur 'n slang gebyt is moet jy dadelik blouselwater drink...dit maak die bloed dun ...tot hulp opdaag. Sit sommer van die blouselwater ook op die bytplek.

SLANGBYT...Drink asyn tot jy opgooi as 'n slang jou gebyt het.

SLANGBYT...Drink Kamferbrandewyn of gewone brandewyn as jy deur 'n slang gebyt is.

SLANGBYT...Drup een druppel terpentijn op de wond, houd aan tot dat het niet meer kookt, dan is vergif uit.

SLANGBYT...Drup terpentyn op die bytplek en hou aan tot die terpentyn nie meer kook nie.

SLANGBYT...Meng melk en soetolie en drink as jy deur 'n slang gebyt is.

SLANGBYT...Meng stoofas en water tot pasta en maak dan 3 klein snytjies waar die slang gebyt het . Die snytjies moet so ½ duim wees...en smeer van die stoofas mengsel somer baie dik aan.

SLANGBYT...Neem 'n lewende hoender en sny dit 'n klein snytjie voor die bors, hou dan die snytjie teen die bytplek en hou die hoender vas totdat dit doodgaan. Herhaal die proses tot die pasiënt gesond is, sowat 8 of 9 hoenders is nodig. Gee soveel soetmelk in as wat hy kan drink.

SLANGBYT...Sit 'n mespunt peper in 'n kelkie brandewyn en drink sodra 'n slang jou gebyt het.

SLANGBYT...Sit 'n stukkie watte wat in brandspiritus gedoop is op die bytplek...en vervang soos dit droog word...dit sal die gif uittrek.

SLANGBYT...Smeer seepsoda op die plek waar 'n slang jou gebyt het.

SLANGBYT...Sny die plek waar die slang gebyt het sodat dit bloei en sit dan wit vomitief op en gee vir die persoon wat gebyt is ook van die vomitief in om te drink.

SLANGBYT...Sny kruisie in die plek waar die slang gebyt het en suig die gif uit. Jy moet nie sere aan jou mond of hande hê as jy dit doen nie...anders sal jy self van die gif inkry en sterf.

SLANGBYT...Vang 'n hoender en sny 'n klein snytjie voor op die bors terwyl die hoender nog lewe en hou dan die snytjie teen die bytplek vas tot die hoender doodgaan. Jy sal 9 of 10 hoenders nodig he. Sodra een hoender vrek dan sny jy die volgende een en druk teen die bytplek vas tot die hoenders nie meer vrek nie. Gee ook die pasiënt soveel soetmelk in as wat hy kan drink.

SLANGBYT...Vat 'n kooltjie vuur en sit op die bytplek en vervang totdat die vuur nie meer uitgaan nie.

SLANGBYT...Vat 'n skerp mes en sny 'n kruisie op die plek waar die slang gebyt het sodat dit baie kan bloei. Gooi paraffien in 'n blik en hou die gebyte deel daarin tot die paraffien geel...dan donkerbruin word en groot druppels wat soos vet op die paraffien dryf.

SLYM...Slym op bors en keel - 1 teelepel suiker, 1/2 teelepel koeksoda. Meng en eet so droog of met 1/2 glas water.

SLYM...Slym op die bors - eet 1 teelepel heuning met 'n mespunt koeksoda 3 keer per dag

SNORK...'n Paar druppels olyfolie in elke neusgat.

SNY...Vir blousere moet jy bloedsiekbos se blare fynstamp. Dit moet groen blare wees. Sit dit op 'n lap en sit op die seerplek. Soos die blaar droog word moet jy net water opsit om dit weer nat te maak. Mens kry blousere as jy 'n oop snywond het en dan met gepiekelde vleis werk. Die sny loop toe en hou aan sweer en as jy dit oopmaak met 'n naald kom net bloedwater uit....maar dit word nie gesond nie...en dit pyn baie,

SNYE... As jy 'n snywond opdoen kan jy net bietjie sigaret twak op die sny sit...dit help om die bloeding te stol.

SNYE...6 eetlepels soetolie en 4 eetlepels bokvet uitgebraai sonder sout. Voeg by 4 eetlepels byewas en 1 eetlepel kasterolie en smelt saam. Haal van vuur af en gooi ½ teelepel harlemensies en 'n ½ teelepel balsemsulfuris by en meng als goed. Sit in blikkie en sodra dit koud is kan jy hiervan op sye smeer en met 'n lappie toemaak en vasbind.

SNYE...Baai 'n snyplek wat kwaad in het met engelse sout water om te ontsmet.

SNYE...Brand 'n klompie ou wollappe en hou die liggaamsdeel met die sny oor die rook...die rook sal die pyn dood en dit sal nie weer terugkom nie. Die rook maak ook die sny gesond.

SNYE...Gooi witpeper op

SNYE...Hou Staaldruppels byderhand vir sny...dit brand vreeslik so moenie op diep snye sit nie.

SNYE...Meng 1 eetlepel soetolie...1 eetlepel kasterolie, 1 eetlepel rooiminie, 1 eetlepel skoonteer, 'n stukkie byewas en 25 druppels harlensies in kastrol en smelt oor stadige hitte. Meng goed en gooi

in blikkie of houer. Gebruik vir wonde en snye.

SNYE...Neem stinkblaar...dit groei orals in tuine...en maak die binnekant van die blaar goed nat met brandewyn of kamferbrandewyn en sit op die wond. Vervang sodra die blaar droog word met ander een. Dit trek die kwaad uit die sny sodat dit gesond kan word.

SNYE...Om 'n snyplek te ontsmet, sit 'n pruimpie op

SNYE...Rasper en kook geelwortels en brood en sodra dit sag is maak dit fyn en sit die pap mengsel op die sny en maak toe met lappie en verbind of sit pleister op om dit in plek te hou.

SNYE...Sit vars strokas in water en hou die hand of voet daarindit vreet die wond skoon en dan kan genesing volg. Herhaal so 2 of 3 keer indien nodig. Dis baie goed vir sye wat nie wil gesond word nie.

SNYE...Smelt 1 eetlepel byewas...1 eetlepel skoonteer...1 eetlepel bokvet...1 eetlepel roulynolie...1 eetlepel harpuis en die geel van 1 eier in 'n kastrol en meng goed. Meng goed en laat koud word en sit op snyplek en maak toe met lap.

SNYE...Smelt 1 eetlepel soetolie...1 eetlepel kasterolie...1/2 teelepel harmansdrup en 'n stukkie byewas in 'n blik of ou kastrol..tot als goed gesmelt het. Roer goed deurmekaar en gooi in blikkie en gebruik vir snywonde.

SNYE...Sny op vel - sap van wilde-als

SNYE...Trek perskeblare in 'n erdebak en gebruik om die sny te was en gooi bietjie olie by en sit op 'n lappie en plaas op die sny en bind toe.

SNYE...Vir wanner 'n sny toegetrek het maar nog onderlangs sweer moet jy net 'n XXX peppermint neem en fyn maak en op die snyplek sit en dit met pleister toemaak...dit sal die seer oopmaak en die sweersal sal uitloop.

SNYE...Week een sny brood in 'n bietjie melk...sodra dit sag is kook dit op en voeg 1/2 teelepel kruinaeltjies en 1/4 teelepel salpeter by. Laat as saam vir 'n paar minute kook..en verwyder dan van die stoof

en meng om stywe pap te vorm. Smeer op 'n lap en sit so warm as moontlik op die sny..sit verband om and vervang met ander mengsel indien dit nodig is.

SONBRAND...As jy oor jou hele liggaam deur die son gebrand is kan jy 'n lekker koel bad neem waarby jy een koppie asyn gevoeg het...dit verlig die brandgevoel deeglik.

SONBRAND...Gebruik 'n ligte pasta van koeksoda om sonbrand te behandel.

SONBRAND...Jy kan Aloe-Vera Jel gebruik as jy deur die son gebrand is...dit help om die seer vel af te koel...smeer sommer dik aan.

SONBRAND...Jy kan sommer melk aansmeer waar die son jou gebrand het..dit help om die brand te verlig en die vel af te koel...smeer sommer kort-kort aan tot die brand weg is.

SONBRAND...Maak groot kastrolvol sterk rooibostee...gooi dan in die badwater en bad daarin...weg is al die seer van sonbrand

SONBRAND...Maak 'n papier servet nat met appel asyn en plaas op die songebrande vel tot servet droog is so om en by 20 minute. Moenie asyn afvee nie, maar smeer skoon Vit E olie op die gebrande deel, of enige Vit E verrykte room.

SONBRAND...Meng die sap van 'n paar hotnotsvyblare met kasterolie en haarlemensies en smeer aan om verligting te kry.

SONBRAND...Smeer yoghurt dik aan waar die son jou gebrand het...dit verkoel die vel sommer gou.

SONBRAND...Vir ERG Sondbrand: Maak 'n gaaslappie met tiemie, roosmaryn en Sage, en sit dit in jou badwater.

SONSTRAAL...As iemand sonstraal kry moet jy dat hulle net vir 2 weke lank elke dag in die hoed 'n paar kasterolieboomblare dra.

SONSTRAAL...Gee vir die persoon aan sonstraal ly baie koue water om te drink. Laat hy op 'n koel plek soos skaduwee van 'n boom lê.

Sit ook koue lappe op sy kop en nek...en vervang soos hulle warm word. Onthou ...sy kop moet altyd hoër as sy onderlyf wees.

SONSTRAAL...Vir die behandeling van sonstraal moet jy handoeke in kokende warm water druk en so warm as moontlik after op die nek sit...vervang dadelik met ander handoek as die een koud word.

SONSTRAAL...Vir erge sonstraal vat ou suurdeeg en maak dit klam en sit dit dan tussen 2 lappe ...en sit dit dan van die kroontjie of tot die nek op die persoon. Vervang sodra dit droog word.

SPANNING... Kalium is a baie belangrike mineraal wat help om die hartklop normaal te hou...en dit stuur ook suurstof na die brein en help om die liggaam se water te balanseer. Wanneer ons gespanne is dan versnel ons metabolisme en verlaag die Kalium inhoud daarom help dit baie om piesangs gereeld te eet om die Kalium weer te balanseer.

SPANNING...Heuning is 'n kalmeerder...gebruik so 25 persent heuning op water en drink wanneer spanning jou beetpak.

SPATARE...1 bottel Martell brandewyn gemeng met 1 lb vars heuning. Neem een desertlepel oggend en saans, werk wonderere.

SPATARE...Maak 'n paar popelier blare skoon en sit die kant met haartjies op die been met spatare. Dis wonderlike raad hierdie.

SPATARE...Meng 6 onse spiritus...klein blikkie kamfer en 2 aspros goed saam en smeer die are dan goed.

SPATARE...Smeer brasso aan spatare...dit sal die are laat verdwyn.

SPATARE...Smeer kamferbrandewyn aan spatare.

SPATARE...Sny 'n turksvyblaar oop en haal die binneste uit...kook met terpentyn en laat dan afkoel. Smeer die are met die mengsel.

SPATARE...Sny 3 bolletjies veld knoffel fyn en sit in 1 bottel brandewyn. Laat goed trek en smeer dan aan die are. Smeer altyd na die knie toe op...dit sal die are wegneem.

SPATARE...Sny die binneste van 'n turksvyblad uit en kook met terpentyn. Laat afkoel en smeer are daarmee.

SPATARE...Spataarsere....Trek groen bokdubbeltjies met wortel en al uit en kneus 'n handvol goed. Sit in emaljekom en gooi genoeg water oor om dit heeltemal te bedek. Laat dit so trek vir 'n paar uur of oornag. Baai die wonde daarin. Dit genees die wonde nie net nie...maar neem ook die bruin vlekke aan die bene weg.

SPATARE...Spataarsere...Smeer germolenesalf aan gate wat nie wil genees nie.

SPATARE...Spataarsere...Voeg sinktalk-poeier by 'n botteltjie vaseline tot dit 'n wit salf vorm en mooi glad is. Smeer nou 'n dun lagie op 'n skoon wit lappie en sit op die sere.

SPATARE...Vat 1 botteltjie carbolik olie...1 mespunt fyn alyn en 1 mespunt fyn wit teesuiker en meng goed. Sit in 'n bottel en skud to alles goed gemeng is...laat dan vir een dag staan...en skud dan weer en smeer aan die are. Smeer net af sodat die are kan sak...moet nie heen en weer of in die rondte smeer nie.

SPELD INGESLUK...Spelden geslikt door kinderen - een grote kwantiteit aardappels worden gegeven en geen ander voedsel totdat de speld gepassert zal zijn. Geen purgeermiddels.

SPIERKRAMPE...Neem elke dag twee Dolomiet tablette wat te kry is by gesondheidswinkels.

SPI NNEKOPBYT...Een fan my broers was uitermatig sick fan die byt fan een spinnekop...die een kant fan sy lyf het met blaase uitgeslaan fan die gif. My Moeder het alle rad probeer...niks wou help nie en toe kry sy die raad ten einde last om pampoenspitte te brand en maal soos koffie en vir my broer sofeel ingegee as hy kon drink. Pampoenspitte brand en sis koffie gedrink is baie goeie raad

SPI NNEKOPBYT...Gooi 'n koevertjie koeksoda in 'n glas water en roer en drink dit. Maak ook 'n pap aan van koeksoda en blousel met titseltjie water..en sit sommer dik aan die bytplek...vervang sodra dit pap droog word. Sodra die pap nie meer droog word nie is al die gif uitgetrek. Dit is baie goeie raad en kan jou lewe red.

SPI NNEKOPBYT...Sit dadelik pypolie aan die bytplek...dit sal dit doodbrand.

SPI NNEKOPBYT...Smeer pypolie aan die byt

SPLI NTER...Gebruik die gedroogte...fyngemaakte gal van 'n vark om pasta te vorm met 'n klein bietjie water...sit op die splinter en heg vas met pleister...laat vir 'n paar dae so...en druk dan die splinter uit.

SPLI NTER...Maak 'n pasta van geskraapte sunlight seep en witsuiker wat jy met spoeg aanmaak. Sit op die splinter en heg pleister op om in posisie te hou. Laat vir paar dae aan en dan sal die splinter maklik uitkom.

SPLI NTER...Om die pyn van 'n splinter in die vinger of onder die nael weg te neem....moet jy 'n heel suurlemoen neem en in die as van 'n vuur warm maak..of in die oond..en sny dan 'n gaaitjie daarin and druk jou seer vinger daarin...so warm as wat jy kan. Doen dit kort-kort totdat die pyn weg is.

SPLI NTER...Om splinters uit te haal, maak plek eers dood deur met ys te smeer, haal nou die splinter uit

SPLI NTER...Sit 'n stuk gekoude growwe brood op die plek en bind vas, na 'n dag of twee trek die splinter vanself uit.

SPLI NTER...Vang vlieë en sit in lap en druk dood...en sit dan op die splinter...na 'n paar dae sal die splinter uitsweer en kan dan maklik verwyder word.

SPLI NTER...Vir 'n splinter onder die nael neem net die wit vlies van 'n hoendereier en sit dit op. Herhaal 'n paar maal per dag en die splinter sal uitsweer en maklik uitgetrek kan word...met jou naels..of 'n klein tangetjie.

SPLI NTERS...Om splinters maklik te verwyder kan jy net 'n druppeltjie gom op die splinter sit en laat droog word...dan trek jy net die droë gom van jou vel af en splinter se kind kom saam want die splinter heg aan die gom vas.

SPROETE...As die dou nog op die gras le in die somer oggende...dan gaan was jy jou gesig met die dou.

SPROETE...As jy slag dan moet die persoon met die sproete van die warm bloed wat in die slagding le aan die gesig smeer.

SPROETE...Druk die sap uit van 'n ½ suurlemoen en voeg by 'n mespunt boraks. Smeer aan die sproete en as die vel te styf en droog voel dan smeer jy bietjie room aan.

SPROETE...Kap 'n paar dassterte af en sit dit in 'n blikkie...gooi genoeg versterkwater oor om dit te bedek. Maak die blikkie toe en begrawe dan aan die oostekant van die huis. Na 3 weke haal jy die blikkie weer uit en smeer dan van die water aan die sproete.

SPROETE...Kook 1 koppie broodsemels en smeer die water saans aan jou gesig.

SPROETE...Meng 2 eetlepels suurlemoensap...2 eetlepels water...1 eetlepel gliserien en 1 eetlepel boraks. Meng dit baie goed en smeer 3 maal per dag aan die gesig. Wag 10 minute en spoel dan die gesig af.

SPROETE...Meng bietjie room of melk met suurlemoensap en gooi dan in 'n vrugtefles en skroef toe. Skud dat dit goed kan meng. Smeer 3 maal per dag aan die gesig.

SPROETE...Meng wit vaselien met suurlemoensap en smeer 3 maal per dag aan die gesig.

SPROETE...Na jy in die aande gebad het dan smeer jy donkiemelk aan jou gesig en laat dit droog word. Moet nie voor die volgende oggend afwas nie.

SPROETE...Neem koppie gerasperde peperwortels en gooi melk oor. Laat dit vir 3 dae staan tot die melk dik is. Gooi nou die water af en vry dan saans in die gesig.

SPROETE...Rasper 'n koekie blousel en gooi dit dan in 1 koppie asyn. Roer en laat staan tot dit opgelos het. Roer af en toe om seker te maak dat dit mooi oplos. Smeer aan jou gesig voor jy saans bed toe gaan.

SPROETE...Smeer bok of donkiemelk aan

SPROETE...Smeer elke oggend op jou nugtermaag donkiemelk aan die sproete en hulle sal mettertyd verdwyn.

SPROETE...Smeer soggens en saans bokmelk aan jou gesig en los dat dit so droog word.

SPROETE...Was jou gesig met perdemelk en laat dit self droogword.

STEM...Een goede en schadeloos remedieom de stem te versterken is om het wit van een eiop te klitsen met zuurlemoensap en degelik met suiker te versoeten.

STUIPE...'n Mespuntjie gevylde staal met 'n teelepel hondemelk.

STUIPE...As 'n kind stuipe kry...drup eers sy tong plat en bring hom in 'n sittende houding...sit jou hand op die krop van die maag en buig hom vinnig vooroor sodat die voorkop tussen die bene op die grond raak. Die tweede of derde keer wat jy hom buig kan jy voel dat hy 'n ruk gee onder jou hand. Lê hom dan neer...sit koue lappe op die kop en spons hom verder met baie warm water af. Dan kan mens wynruit kneus en op die polse en onder die voet bind. Op die manier kom hulle baie gou reg van stuipe. Mens sit so 'n kind in 'n mosterbadd ook... maar net totdat die stuipe gebreek is.

STUIPE...Brand van die ou soort kamferkammer en laat die kind bietjie van die rook intrek. Dit stuipe sal binne minute weggaan.

STUIPE...Gee 1 mespunt janlappoeier met magnesia in tot dit werk.

STUIPE...Gee 3 maal per dag 'n mespunt klipsweet wat by apteke te koop is in.

STUIPE...Gee die kind 1 mespunt slanggif met 1 teelepel melk in.

STUIPE...Gooi 'n handvol wynruit in 'n bad water en maak seker die water is die regte hitte vir die baba en sit dan die baba in die water en spons af.

STUIPE...Gooi ½ teelepel mosterd op 1 gelling water en bad dan die baba daarin.

STUIPE...Klits die wit van 'n eier baie goed en sit peper in. Smeer om die polste en onder die voete van die baba...dit sal die stuipe dadelik breek.

STUIPE...Kook 2 emmers water en gooi 2 bekere perremis in...laat afkoel tot dit reg is vir loutarm is ...suig dan deur en bad baba in die water.

STUIPE...Sit 'n spaanse vlieg-pleister so groot soos 'n pennie op die krop van die maag.

STUIPE...Sit die baba in 'n warm bad en gooi dan koue water op die kop. Haal die baba uit die bad en draai hom in 'n handdoek toe sonder om hom af te droog. Bind nou 'n stukkie duiwelsdrek om sy pols. Indien hy weer stuipe kry dan herhaal jy die bad en kou water op die kop. Gee bietjie kasterolie of duiwelsdrek wat in lout water opgelos is ook in.

STUIPE...Sit in 'n bad wildealstoppe...ystertoppe en renostertoppe... maak dit soos 'n bed in die bad en gooi nou lout water in en sit die baba in. Spons baba goed met die water dan sal die baba lekker aan die slaap raak en gesond word.

STUIPE...Smeer sout op die tong.

STUIPE...Sny 'n sukkie kladpapier so groot soos 'n piering en gooi 1 botteltjie rooi laventel daarop. Sit op die baba se kroontjie en maak solank nog 'n stukkie gereed. Sodra dit droog word dan vervang jy dit dadelik. Hou so aan totdat die stuipe gebreek het.

STUIPE...Sny die punt van 'n hond se oor en tap 7 druppels bloed uit en meng dan met 1 teelepel loutarm water. Gee dit vir die baba in... hy sal dan aan die slaap raak...en gesond wees wanneer hy wakker word.

STUIPE...Trek die baba se onderhempie uit en verbrand dit...dan sal die stuipe dadelik weggaan.

STUIPE...Trek tiemie in bietjie water tot goed sterk. Gooi nou 2 druppels daarvan en 1 druppel rooi laventel in 'n teelepel en gee 3 keer per dag vir die baba in.

STUIPE...Vat wynruitblare en kneus dit en gooi van die melk wat die baba drink by...dit sal groen word...gee dan van die groen melk vir die baba in so 1 lepelvol....gee maar 'n paar keer. Hou aan daarmee al is die baba gesond...dit sal hom versterk.

STYFHEID...In die nek of ledemate...Smeer goed met kamferolie en maak warm toe.

STYFHEID...In die nek of ledemate...Smeer met klapperolie soggend en saans...en doen dan buig en beweeg oefening liggies.

STYFHEID...In die nek...Gooi 'n handvol sout in warm water...en doop nou 'n flennielappie daarin en draai uit..en sit om die nek en sit nog 'n lap of handdoek daaroor om te verhoed dat trekke die nek erger styf maak.

SUIKERSIEKTE...Drink 1 teelepel versterkdruppels in 'n bietjie water 3 maal per dag.

SUIKERSIEKTE...Drink 2 maal per dag 1 glasievol glucose stout.

SUIKERSIEKTE...Drink 3 maal per dag 7 rissiepitte.

SUIKERSIEKTE...Gooi 1 bottel kookwater op 'n ½ koppie klipdagga en laat trek. Syg deur en drink 3 maal per dag 'n ½ koppie na etes.

SUIKERSIEKTE...Gooi 1 eetlepel alwyn op 1 bottel jenever en drink 3 maal per dag 1 kelkievol.

SUIKERSIEKTE...Gooi 3 koppies kookwater op 2 eetlepels lusernsaad en laat dit vir 5 minute kook. Neem 1 wynkelkievol 3 maal per dag.

SUIKERSIEKTE...Gooi kookwater oor liewartblare en laat trek tot die water bruin is. Drink 3 of 4 maal per dag en die suikersiekte is weg.

SUIKERSIEKTE...Gooi kookwater oor wynruitblare en laat trek. Meng met 'n bottel lewensessens en drink 1 eetlepelvol 'n paar maal per dag.

SUIKERSIEKTE...Grawe 'n paar viooltjies toe uit en was goed skoon. Sit in 'n kastrol en gooi kookwater oor en laat goed trek. Drink 3 maal per dag na etes 1 kelkievol.

SUIKERSIEKTE...Kook beet gaar en gooi die water in 'n bak. Drink die water soos tee.

SUIKERSIEKTE...Krap al die dorings van 'n turksvyblaar af en sny en druk dan al die slym uit in 'n bak. Gooi 2 bottels kookwater oor en laat trek. Gooi nou 1 pakkie koeksoda by en roer goed om te meng. Drink 1 kelkievol 3 maal per dag.

SUIKERSIEKTE...Maak 1 koppie alwyn fyn en meng met 1 eetlepel brandewyn...2 janlappoeiers...2 rabarberpoeiers...2 eetlepels balsemkopiva en 2 eetlepels swawelbalsem. Meng alles goed en rol dan klein pilletjies met die mengsel. Rol die pilletjies in meel en laat staan om droog te word. Sit in 'n houër met 'n deksel. Drink 3 pille saans voor jy bed toe gaan. As jy vind dat dit te veel is kan jy dit na 2 pille verminder.

SUIKERSIEKTE...Meng 1 pakkie engelse sout...1 pakkie kremetart...1 eetlepel tafelsout en 1 net soveel swael as wat in 'n engelse sout pakkie pas. Roer baie goed om te kan meng. Neem 1 teelepelvol elke oggend op jou nugtermaag.

SUIKERSIEKTE...Meng 1 pakkie wynsteensuur...1 pakkie blomswael en 1 pakkie tafelsout. Nadat dit goed gemeng is moet jy dit in 3 deel. Elke deel moet in 1 bottel water gegooi word en dan gekook word. Drink elke oggend op jou nugtermaag 1 kelkievol.

SUIKERSIEKTE...Pluk 7 lukwarttoppe en trek soos tee. Drink soveel daarvan per dag as jy kan.

SUIKERSIEKTE...Rasper 12 neute baie fyn en gooi by 1 bottel brandewyn. Laat dit in 'n lou oond trek. Drink 1 teelepelvol 3 maal daaglik.

SUIKERSIEKTE...Sny rabarber in klein stukkie en druk in jou sak. Eet elke nou en dan 'n stukkie.

SUIKERSIEKTE...Stamp wildeals en gooi kookwater oor....laat goed trek en drink 3 keer per dag 'n kelkievol.

SUIKERSIEKTE...Trek bitterblaar... en drink soos tee.

SUIKERSIEKTE...Trek groen lusernblare soos tee en dink 'n ½ koppie daarvan elke 2 uur.

SUIKERSIEKTE...Trek kruisement in kookwater en drink vir 3 maande elke dag 'n paar keer.

SUIKERSIEKTE...Trek Sabetta-tee en drink soos gewone tee 3 maal per dag.

SUIKERSIEKTE...Vyl 'n bietjie silwer van 'n muntstuk af en gee die sieke 1 mespuntvol om te sluk.

SWAK HART...2 eetlepels vol, gedroogte, fyngestampde wynruit op een bottel heuning. Neem een desertlepel vol op die nugter maag.

SWANGER RAAK ...Dis maar 'n kort 'raat'. Ek onthou 'n vriendin het my eendag vertel dat die oues van dae gesê het dat as 'n vrou sukkel om swanger te raak, moet sy 'die stysel uitsny'. Dit het toevallig vir my gewerk, nikswetend, toe ek probeer het om gewig te verloor!

SWERE...1 Eetlepel kasterolie en 1 teelepel Kerol. Maak goed deurmekaar en laat 'n rukkje staan. Dit sal dik word...dan smeer jy dit op 'n lappie en sit op die sweer en bind toe.

SWERE...2 Eetlepels uie...2 eetlepels harde vet...2 eetlepels soetolie... 2 eetlepels heuning...2 eetlepels heuningwas en 2 eetlepels boereseep...of sunlight seep. Kook nou eers die uie en maak dan fyn. Sit eers die harde vet by en laat smelt...dan die soetolie...dan die was en die heuning...en laaste die seep. Roer tot alles gesmelt en goed gemeng is. Laat dan effens afkoel en smeer op 'n lappie en sit op die sweer so warm as wat draaglik is...en maak toe.

SWERE...Bak 'n alwynblaar tot sag en sny dan die dorings af en sny die blaar oop. Sit nou die slymerige kant op die sweer.

SWERE...Bak 1 middelmatige ui in die kole so heel. Haal die buitenste skille af en sit die binneste so warm moontlik of die sweer om dit oop te trek.

SWERE...Breek 'n perskepit oop en neem dan die binnekant en braai in soetolie uit. Smeer die olie aan die sweer en maak toe.

SWERE...Gooi 'n handjievool veoltjieblare in 'n kastrol met bietjie water en kook tot sag. Gooi bietjie meliemeel of semels by en meng tot 'n pap. Sit op die sweer om dit te laat ooptrek.

SWERE...Gooi 1 pakkie engelse sout op 2 bottels water. Laat dit goed opkook en syg deur 'n skoon lap. Laat afkoel en sit in 'n bottel en kurk styf toe. Drink elke oggend op jou nugtermaag om te drink. Dit sal die bloed suiwer en die gestel skoonmaak en dan sal jy nie meer las van swere kry nie.

SWERE...Gooi wassoda in water tot jy voel dat dit mooi glad is. Hou die sweer in die water so warm moontlik.

SWERE...Klop die geel van 1 eier met bietjie asyn en doop dan 'n lappie daarin en sit op die sweer. Sodra die lappie droog is...dan vervang jy dit met 'n ander een. Hou so aan tot die lappie nie meer uitdroog nie...dan is die sweer gesond of oop.

SWERE...Kou 'n stukkie brood en haal uit jou mond en sit net so warm op die seer en bind vas.

SWERE...Maak 'n swartpleister van 1 eetlepel byewas...1 eetlepel skoonter...1 eetlepel bokvet...1 eetlepel rou lynolie...1 eetlepel harpuis en die geel van 1 eier. Smelt alles goed saam oor lae hitte. Roer aanhoudend en sodra dit koud is dan sit jy die eiergeel in en meng weer goed deur. Vat nou 'n ou stukkie linne of flennielap en sit van die mengsel daarop en sit op die sweer. Dit sal gou help en die sweer sal oop wees en kan dan gesond word.

SWERE...Maak 'n wilde tabak blaar goed warm en lê dit op die seer.

SWERE...Maak 3 knoffelhuisies fyn en sit daarby 1 knippie sout en

meng. Sit op 'n lappie en sit op die sweer.

SWERE...Maak 5 XXX extra strongs baie fyn en meng met vaseline tot 'n pasta. Sit op die sweer en maak toe. Herhaal tot die sweer opgaan.

SWERE...Maak kerswas net sag in 'n oond tot dit breibaar is en sit dit dan op die sweer en bind vas om in plek te hou. Dit is 'n uitstekende trekpleister.

SWERE...Meng 'n ½ botteltjie vaseline...1 teelepel Dettol...1 teelepel haarlemensies en 1 teelepel Johnson's baba poeier goed saam. Sit op 'n lappie en maak toe met nog een.

SWERE...Meng engelse sout en vaseline en smeer op.

SWERE...Meng vars beesmis met bietjie asyn tot smeerbare salf...sit dit dan op 'n lappie en sit op die sweer en maak vas...dit sal dit gou uittrek.

SWERE...Neem 'n handvol kattekruid...bloukom-salie en wildedagga en kook in 'n kastrol met bietjie water. Hou die sweer in die water so warm as wat jy kan. Jy kan ook die sweer met die water was.

SWERE...Neem 1 sny brood en gooi bietjie kookwater op...net genoeg om dit te laat uitswel. Sit dit op 'n ou linne of flennielap en strooi sout oor. Sit dit so warm moontlik op die sweer en maak toe met nog 'n lap...of handdoek.

SWERE...Neem 3 handevol blou muf van 'n ou klafmied en sit in 'n blik of skottel. Gooi daarop 3 koppies kookwater en laat staan vir 'n ½ uur om te trek en suig dan deur 'n ou flennielap. Voeg nou 2 eetlepels heuning by en skud goed om te meng. Gebruik van die mengsel om die sweer mee skoon te maak. Jy kan dan watte of lappies in die mengsel doop en op die sweer lê 2 maal per dag. Hou die mengsel op 'n koel plek en dit sal goed by vir 1 week.

SWERE...Pluk groot Kaapse appelliefieblare en kneus goed en sit in 'n kastrol met bietjie water. Laat dit kook vir 'n rukkie. Roer nou boermeel by om 'n pap te maak. Smeer op 'n skoon lappie en slaan om die vinger met die fyt so warm moontlik.

SWERE...Rasper 1 rou aartappel en pak op die sweer en maak toe.

SWERE...Rasper of sny geelwortels en kook dan tot sag. Druk fyn en meng met broodkruummels en kook tot 'n pap. Smeer aan 'n lappie en sit op die sweer en bind toe.

SWERE...Sit 'n aspro pasta op die sweer. Vervang 'n paar keer... maar hou dit klam.

SWERE...Sit 'n klompie viooltjieblare op die seer. Vervang tot die sweer ryp is en maak dan liggies met 'n naald oop om die vuilgoed te laat uitkom.

SWERE...Sit 'n paraffienblik op die vuur en gooi tot ½ vol met water. Vat 'n groot skep vuuras en gooi in die water en kook goed saam. Jy moet die seer daarin hou tot die water afkoel...dan gooi jy weer warm water by. Hou aan vir ten minste ½ uur. Na jy die sweer goed geweek het dan sit jy 'n pap van garsmeel of beesmis op. Dit sal sommer dadelik verligting bring.

SWERE...Sit 'n stukkie slangvel op die sweer...dit help gou.

SWERE...Skraap 1 lepel sunlight seep af en sit daarby ½ teelepel suiker en die geel van 1 hoendereier. Meng goed en voeg dan 1 groot teelepel heuning by...sit meer heuning in om dit goed te kan meng. Gebruik soos trekpleister op die sweer.

SWERE...Smeer ou varkreusel op 'n lappie en sit op die sweer...dit sal dit gou ooptrek.

SWERE...Smeer varkreusel en rooi peper op die sweer...dit sal laat dit ooptrek.

SWERE...Stamp lensiegras en sit op die sweer.

SWERE...Vang die sug wat uit swere kom op 'n lappie en begrawe dit in 'n miershoop. Sodra die miere die lappie opgevreet het sal die sweer gesond wees.

SWERE...Vat 1 eiergeel en sit genoeg sout by om 'n ligte geel pasta te maak. Moenie te veel sout opsit nie...dit sal brand. Smeer op die

sweer en maak toe met 'n lappie of pleister.

SWERE...Vir 'n doring in die vinger wat sweer. Sny die blaar van Kanniedood plant oop en plaas dit op vinger. Dit trek die sweersel boontoe en die doring kom makliker uit....hierdie raat kom van 'n kleurling daar innie Boesmanland...ek glo dit sal werk.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boerate probeer word.
Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

TANDE...Vir witter tande en minder koorsblare in die mond gebruik suurlemoen, sout en koeksoda. Maak dit in a pasta, en doop jou tandeborsel in, en skrop jou tande behoorlik. Jou mond voel sommer lekker skoon, en dit smaak sleg, maar as jy behoorlik spoel sal jy agterkom dit werk beter as tandepasta!!

TANDESNY....Wanneer baba tandesny...laat baba aan stuk biltong kou.

TANDPYN....Spoel jou mond kort-kort uit met water en appel-asyn (1 koppie water + 2 eetlepels appelasyn)... en smeer I cy-Hot op jou wang aan die kant waar die tand pyn.

TANDPYN...As die tand 'n gat in het moet jy 'n stukkie watte vat en skoonkeer aansit en dit dan mooi rond maak. Druk dit dan in die gat in die tand.

TANDPYN...As jy tand getrek het en dit wil nie ophou bloei nie...neem dan 'n rosyntjie en sny oop en sit dit op die gat waar die tand getrek is.

TANDPYN...Bedel 'n neut...steek 'n gaatjie deur hom en 'n garingdraad. Hang om die nek ...as hy wegdraak...moenie hom soek nie.

TANDPYN...Breek 'n hoendereier oop en haal die vlies uit. Bind die vlies om die vingers van die hand aan die kant waar jy tandpyn het. Die vingers sal opswel en pyn namate die pyn uit die tand trek. Sodra die pyn in die tand ophou sal die vingers weer normaal wees...sonder swelsel of pyn.

TANDPYN...Byt 'n heel kruienaeltjie van op die seer tand op verligting te kry...die naeltjie verdoof die pyn.

TANDPYN...Byt 'n aspirien op die tand vas en smeer die wang waar die tand is met bruin skoenpolitoer, of rook perdemis.

TANDPYN...I n die ou dae het hulle droe perdemis gerook vir tandpyn.

TANDPYN...Maak 'n pasta van een teelepel kaneel en vyf teelepels heuning en sit op die seer tand. Doen dit minstens drie keer per dag tot die tand ophou pyn.

TANDPYN...Maak asyn warm tot kookpunt...en steek dan 'n watte pluisie daarin en vryf die tandvleis daarmee. Die asyn moet so warm moontlik wees. Steek dan die pluisie met warm asyn in die tand. Indien dit nie die eerste keer werk nie...herhaal nog 'n keer...en die tandpyn sal iets van die verlede wees.

TANDPYN...Plaas naeltjies op die tand (dis nou as tand 'n gat in het)

TANDPYN...Sit 'n stukkie watte met haarlemensies op die seer tand.

TANDPYN...Sit 'n vicks pluisie op die tand wat pyn.

TANDPYN...Sit ½ teelepel koeksode in 'n ½ glas lou water en neem daarvan in die mond en hou dit daar. Herhaal tot die tandpyn ophou.

TANDPYN...Sit kalk in die stukkende tand...of maak dit aan met water....so 1 teelepelvol in 'n glas lou water...en hou dit in die mond so lank as moontlik. Jy sal gou verligting ondervind.

TANDPYN...Sit naetjies op seer tand en byt dit vas ...dit help vir tandpyn.

TANDPYN...Soda en asyn is goed om in 'n tand wat pla te laat kook.

TANDPYN...Spoel jou mond kort-kort uit met water en appel-asyn (1 koppie water + 2 eetlepels appelasyn), en smeer Icy-Hot op jou wang aan die kant wat die tand pyn.

TANDPYN...Steek malvablaarpluisies in die ore as jy tandpyn het.

TANDPYN...Strooi 'n bietjie peper op 'n stuk vaal papier en sprinkel dan met brandewyn. Vou die papier toe en maak lou warm. Sit dit op die wang waar die tand seer is en gaan lê so 'n paar minute.

TONG...Tong gebrand? Sit suiker op die brandplek





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boerate probeer word. Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

VALLENDE SIEKTE..Die oumense het 13 rou koffiepitte en kookwater oorgegooi en laat staan om te trek...dan word dit gereeld gedrink tot die een gesond is.

VALLENDE SIEKTE...Gooi 2 pond tammeryn en 1 pond engelse sout en 3 bottels water in 'n kastrol en kook tot dit net 1 ½ bottels is. Suig deur 'n skoon lap en gooi in bottels. Drink elke oggend op jou nugtermaag 'n ½ glas...tot alles opgedrink is.

VALLENDE SIEKTE...Gooi 21 rissiepitte in 1 bottel water. Laat dit vir 1 uur staan om te trek en neem dan 1 eetlepelvol 3 maal per dag.

VALLENDE SIEKTE...Kook 2 bottels druiweasyn tot dit net 1 bottel is...en gooi dan 1 bossie tiemie...1 bossie wynruit...1 gekneusde knoffelhuisie en 1 stukkie duiwelsdrek so groot soos 'n voëleier in die asyn. Laat dit staan om baie goed te trek en drink dan 3 maal per dag 3 eetlepelsvol waarby jy 10 druppels wonderessens gegooi het.

VALLENDE SIEKTE...Maak 'n volstruiseierdop baie fyn en gooi dan in 1 bottel asyn. Laat dit vir 24 uur trek. Drink elke oggend op jou nugtermaag 1 kelkievol.

VALLENDE SIEKTE...Maak wit droë hoendermis fyn en neem 1 mespunt op jou nugtermaag elke oggend.

VALLENDE SIEKTE...Maal nieshout fyn en neem dan 1 groot eetlepel daarvan en 1 bottel rooilaventel en gooi in 1 bottel brandewyn en skud goed om te meng. Drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol.

VALLENDE SIEKTE...Neem 3 maal per dag na elke ete 1 eetlepel soetolie.

VALLENDE SIEKTE...Neem vir 3 Vrydae na mekaar vanjou toonnaels en van jou vingernaels en ook van jou kroontjie se hare so 'n paar en sit dit in 'n ½ botteltjie water. Die derde Vrydag dan gee jy dit vir 'n

maer varkie. Die varkie sal dan die siekte kry en vrek. Grawe 'n gat en begrawe die varkie en die siekte is gesond.

VALLENDE SIEKTE...Stamp 1 koppie wynruit fyn en gooi dit in 4 koppies water met 3 koppies suiker. Roer goed en kook tot dit 'n stroop is. Laat afkoel en suig deur. Gee 3 of 4 maal 1 eetlepelvol om te drink.

VALLENDE SIEKTE...Trek duiwelsdrek in water...gebruik nou die water om jou gesig te was.

VALLENDE SIEKTE...Trek klipdagga soos tee en drink.

VALLENDE SIEKTE...Vang 7 bye...maak dood en gooi dan in 'n koppie. Maak die koppie vol kookwater. Drink kort-kort van die water tot dit op is. Die raad word glo gewaarborg.

VEL...Mooi gelaatskleur...Neem 1 ons spermastie...1 ons wit was...1 groot eetlepel waterstofperoksiede (dioxygen)...'n ¼ bottel aptekersparaffien en 6d se burgmontolie om 'n goeie gesigroom te maak. Smelt eers die was en spermasetie op 'n baie lae hitte en haal dan van die vuur af. Hou aan met roer en voeg die paraffien eers by en dan die waterstofperolsiede en dan die olie...jy moet aanhoudende roer. Sit dit dan op 'n koel plek om koud te word...en jy het jou gesig room wat beter is as enige by 'n apteek te koop.

VEL...Mooi gelaatskleur...Jy moet vroegoggend as die dou nog op die gras le jou gesig met die dou gaan was.

VEL...Mooi gelaatskleur...Maak vir jou 'n gesigmasker met 1 goedgeklopte eiergeel en 1 eetlepel asyn. Smeer aan die gesig en los aan vir so 10 minute...en spoel dan met loutwarm water af. Gebruik die masker 1 maal per week om plooi weg te hou en die vel mooi glad te maak.

VEL...Mooi gelaatskleur...Nadat jy jou gesig soggens en saans gewas het...neem 1 teelepel beesmelk en vryf dit in jou gesig in. Na 'n maand sal jy besluit om nooit weer iets anders te gebruik nie.

VEL...Resep vir oliemasker vir die gesig. 2 teelepels olyfolie...1 teelepel kasterolie...1 teelepel amandelolie...1/2 teelepel gliserien. Meng olies en verhit effens. Smeer aan gesig. Plak kleefplastiek

bo-oor. Hou vir 15 min aan gesig terwyl jy lekker ontspan. Verrig wonder. Jy kan dieselfde masker vir jou hare gebruik. Die dames kan dit gerus probeer.

VEL...Seer na skeer. Een eetlepel brandspiritus op drie eetlepels melk. Skud goed en gebruik as naskeermiddel

VEL...Twee eetlepels heuning, twee eetlepels amandel of olyfolie, 5 druppels roos olie en 1 druppel vitamieene olie. Meng alles goed en smeer aan jou gesig en nek. Gaan lê en ontspan vir 15 minute. Was dan die mengsel af van jou gesig met lou water. Jou vel sal gou jonger lyk en baie verfrissend voel.

VEL...Vir enige velaandoenings kan jy heuning en kaneel gelyke dele meng and aan die ge-afekteerde dele smeer elke aand voor jy gaan slaap.

VEL...Vir 'n Droë vel. Meng 'n Eenvoudige mengsel van 15 ml rooswater en 30 ml gliserien...en gebruik saans of gedurende die dag wanneer jy by die huis doenig is. Omdat dit taai is is dit vir baie dames nie so aanvaarbaar nie. Spoel af met water en druk gesig droog.

VEL...Vlekkie of littekens...Neem 1 koppie soetolie en maak goed warm en rasper 1 neut daarby. Roer goed terwyl dit oor lae hitte na kookpunt geneem word. Haal van stoof af en laat goed afkoel en gooi dan in 'n houertjie. Doop 'n lappie in engelse sout en was eers die vlekke en smeer dan van die room oor.

VEL...Vlekkie of littekens...Trek geelperskeboomblare in kookwater en was die vlek of littekens gereeld met die water.

VERGIFTIGING...Neem 'n glas vol water so warm as moontlik, voeg een teelepel vol mostert daarby en drink so warm as moontlik. Dit sal uitkom, herhaal tot alles uit is.

VERKOUE....As jy toeneus het van verkoue kan jy dun kamfir opsnuif.

VERKOUE....Eet knoffel...dit maak toe neus en kop oop

VERKOUE....Saans as jy bed toe gaan kan jy mespunt koeksoda op twee eetlepels kookwater sit...laat effens afkoel en drink. Jy kan dieselfde mengsel gebruik om in die neusgate in te spuit...so 20

druppels in elk.

VERKOUE....Sny ui in ringe...dunnerig...en sit suiker daarop en eet dit as jy verkoue voel aankom.

VERKOUE....Vir drie dae moet jy driemaal daaglik mespunt koeksoda op glas water drink.

VERKOUE...1 teelepel roulynolie...1 teelepel borsdruppels...2 druppels gesuiwerde terpentyn. Voeg alles tesame, skud goed en bottel. Drink een teelepvol drie keer per dag. Jy kan ook dubbel aanmaak indien verkies.

VERKOUE...As baba verkoue het...smeer kasterolie oor baba se neus en voorkop..dit help vir verkoue en toe neus.

VERKOUE...Kook moerbeikonfyt tot dit heel droog is en verpak..sodra jy verkoue voel aankom...or borsverkoue het dan neem jy bietjie van die konfyt en kook met bietjie water en neem kort-kort daarvan in.

VERKOUE...Kook salie en melk saam en laat afkoel...goed om mee te gorrel

VERKOUE...Kook stroop van die volgende..wildeals, wynruit en bloekomblare...dit help ook vir swaar hoes of toebors en is baie goed vir verkoue of griep.

VERKOUE...Maak smeermiddel soos volg...neem een botteltjie vaseline..klein blikkie kamfer, en klein botteltjie bloekomolie en klein botteltjie kajapoetolie. Smelt vaseline en voeg kamfer by. Laat effens afkoel en voeg dan die bloekomolie en kajapoetolie by...en meng goed deur. Terwyl dit nog loperig is kan jy dit in blikkies of botteltjies gooi...laat goed afkoel...en smeer dan agter en voor die ore...die keel...bors en tussen die blaie goed in.

VERKOUE...Meng 1 koppie kookwater met ½ teelepel gemmer en 1/m teelepel kremetart en genoeg suiker om smaaklik te maak. Drink so warm as moontlik en klim in bed en hou jou warm...dan sweet die verkoue uit.

VERKOUE...Meng 1 teelepel heuning, 2 lepels soetolie, 10 druppels

suiwer terpentyn en 2 mespunte kamferolie. Meng baie goed deur. Neem kort-kort so bietjie.

VERKOU...Meng een teelepel heuning, kelkie asyn en kelkie water... gorrel daarmee soos nodig.

VERKOU...Neem 1 groot lepel heuning. Die geel van 1 eier en 20 druppels borsdruppels en klits goed deur tot gemeng. Neem elke drie ure 'n teelepvol.

VERKOU...Neem een koppie kookwater en voeg die sap van een suurlemoen by...drink as jy bed toe gaan...kan paar aande gebruik word..en dit breek die verkoue.

VERKOU...Neem een koppie wildeals en half koppie wynruit en trek saam en gooi deur sif. Neem nou 1 teelepel jamaikagemmer en meng goed in. Wanneer jy bed toe gaan drink jy dan a teekoppievool van die mengsel.

VERKOU...Neem groot glas baie warm water en voeg sap van suurlemoen by asook 1 groot lepel jamaikagemmer, twee teelepels suiker en twee asperientablette. Meng baie goed en drink so warm as moonlik. Klim in bed en maak warm toe...en die verkoue sal uitsweet.

VERKOU...Pluk bloekomblare en sit in bak en gooi kookwater oor...en sit kombars oor die pasiënt se kop tot hy goed gestoom het..dan kan jy 2 eetlepel wildeals wat getrek is ingee om te sweet en slaap.

VERKOU...Smeer klapperolie voor en agter die ore asook die keel, bors en agter tussen die skouer goed in..eet ook klein bietjie...dit genees enige verkoue...hoe erg ook al.

VERKOU...Sny suurlemoen in dun skyfies en sprinkel suiker daaroor en eet as jy voel dat jy verkoue onderlede het.

VERKOU...Trek wildeals in water tot sterk stroop. Meng soos volg. Neem 3 koppies van die wildealswater, ½ koppie wit suiker, ½ koppie bruinsuiker, en 'n dessertlepel gemmer en meng deeglik. Neem 1 teelepvol elke 3 uur.

VERKOU...Vir enige verkoue moet jy voor jy bed to gaan lekker warm

mosterdbad vat..en daarna drink jy warm koppie getrekte wildeals met suiker en gemmer of jamikagemmer daarin. Klim dadelike in die bed en maak jou warm toe, en die verkoue sal uitsweet.

VERKOUE...Vir kop verkoues is dit goed om ¼ koppie asyn by die water te voeg waarmee jy stoom. Buk oor skottel en gooi handdoek of kombors oor kop en haal diep asem om die stoom in te neem...help baie om kop verkoues te verlig en die toevoel te laat hasepad kies.

VERKOUE...Wanneer jy saans gaan slaap gooi bietjie bloekomolie op die kussing...jy asem dit heelnag in en dit maak kop en neus oop en breek die verkoue.

VERKOUE...Warm melk met boegoebrandewyn

VERSTERKMI DDELS...1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie rooi laventel...1 botteltjie wonderkroonessens...1 botteltjie balsemvita...1 botteltjie krampdruppels...1 botteltjie wit dulsies en 1 botteltjie hoffmansdruppels. Gooi alles in 'n bottel en maak vol met port wyn. Skud goed om te meng...en onthou om voor elke dosis die bottel goed te skud. Drink 'n ½ kelkievol 3 maal per dag.

VERSTERKMI DDELS...Gooi 1 botteltjie versterkdruppels in 1 bottel port wyn en skud goed om te meng. Drink 3 maal per dag 1 teelepelvol.

VERSTERKMI DDELS...Klits 1 rou eier met 'n bietjie sout en drink so 11 uur in die oggend.

VERSTUITING...Smeer boegoeasyn op 'n verstuite enkel.

VERSTUITING...As iemand geglij en seergekrij het in die heup of lijf...neem ½ bottel boegoeasijn en 'n blinkkie deuwels-drek...meng goed...laat staan een uur en smeer dan die seer plek daarmee.

VERSTUITING...Gooi 'n groot handvol growwe sout in 'n groot emmer koue water en hou die verstuite enkel of arm daarin vir so 'n halfuur. Week dan 'n ou flennie lap en bind om die verstuite deel. Vervang kort-kort...soos die lap droog word. Week die ledemaat 3 maal per dag in die pekel water.

VERSTUITING...Maak 'n gifbol warm en trek die buiteblare af. Trek nou van die binneblare af en gooi 'n paar druppels kasterolie daarop en sit op die verstuite plek en draai toe met 'n roo flennielap.

VERSTUITING...Meng 3 eetlepels terpentyn...3 eetlepels asyn en die geel van 1 eier in 'n bottel en skud baie goed tot die mengsel wit is. Smeer aan die verstuite deel.

VERSTUITING...Meng vars beesmis en asyn en sit om die verstuiting... en verbind.

VERSTUITING...Neem 1 koekie kamfer en los op in 1 koppie terpentyn. Klop 2 eiergele in 1 koppie asyn. Sit die twee mengsels bymekaar en meng baie goed. Sit in bottel en skud die bottel goed voor gebruik. Smeer 3 of 4 keer daaglik van die mengsel op die verstuite deel...onthou net om elke keer die bottel voor gebruik te skud.

VERSTUITING...Pluk so 12 van die lang bloekomblare en sit in 'n bottel. Maak die bottel nou vol met asyn en los om 'n paar dae trek. As iemand sy gewrig of enkel verstuit het ...dan smeer jy die deel met die mengsel...net die water..nie die blare nie.

VERSTUITING...Sit 'n handvol boegoeblare in 'n ½ bottel asyn en skud...laat trek vir 'n dag. Gooi van die mengsel op 'n verband of flennielap en draai dan om die verstuite deel. Die blou merk sal verdwyn en die swelsel sal sak.

VERSTUITING...Vat gewone asyn en smeer die verstuite ledemaat goed.

VERSTUITING...Vat vars beesmis, meng met asyn en sit op die plek, herhaal.

VERSTUITING...Verrekingin of verstuikingen - vinden groote baatby het uitwendig gebruik van azijn en water in gelijke delen, so warm as mens kan verdragen. Was hiermee en zet dan natte windsels om.

VERSTUITINGS...Draai swart satyn of swart lint om die verstuite deel...en gou sal die verstuiting iets van die verlede wees.

VINGER...Vir bloedblaar hou in lampolie totdat die pyn bedaar en die nael sal nie afval nie...en die vinger is binne 'n paar dae gesond.

VINGER...As jy bloedblaar op jou vinger kry maak net 'n waskersdoppie en sit om die vinger.

VLOOIBYT...Indien jou kind deur vlooië gebyt word en allergies daarvoor is moet jy net 10 teelepels suiker en 1 teelepel blomswael meng en vir die kind so 3 keer per dag 1 teelepelvol van die mengsel gee om te drink.

VLOOIBYT...Meng klapperolie en blomswael goed en smeer aan die byt plekke.

VLOOIE...Knoffel in die hond se kos help om van vlooië ontslae te raak.

VLOOIE...'n Paar takke kakiebos tussen die hond se komberse sal van vlooië ontslae raak.

VLOOIE...Voeg so 'n paar druppels Sunlight Opwasmiddel by jou honde se badwater en sjampoo die honde deeglik. Onthou om hulle goed agterna af te spoel om vel irritasies te voorkom....totsiens vlooië

VOETE...As jou hakskene of voete seer is moet jy 'n ½ bottel spiritus vat en 1 koekie kamfer wat jy baie fyn gemaak het daarin gooi...en goed skud sodat die kamfer kan oplos. Smeer die voete en hakskene daarmee.

VOETE... Vir winters voete of hande. Gaan koop leë kapsules by apteek en vul hulle met Cayenne Pepper...drink een daaglik

VOETE... Vir winters voete of hande. Maak wattetjie nat met Lennon se Witdulsies...en smeer aan. Anvanklik lyk en voel dit of dit erger word die eerste paar dae wat jy dit gebruik...maar dan word dit beter...smeer so twee keer per dag aan. Dit is geneig om vreeslik te jeuk vir die eerste rukkie na jy dit aangesmeer het...maar dan kalmeer dit.

VOETE...As jou voete seer en geswel is moet jy warm water met 'n handvol wassoda daarin in 'n skottel of emmer gooi en die voete daarin hou tot die water begin koud word. Droog goed af en smeer

spiritus goed in.

VOETE...Brandvoete...As jou voete baie brand dan moet jy hulle saans goed was en afdroog...dan smeer jy 'n koekie sunlight seep net so droog aan die sole. Doen dit elke oggend en aand en na so 3 maande sal die voete nie meer brand nie.

VOETE...Brei 2 lepels Bellghries en 'n trippens se kamfer goed saam tot die kamfer gesmelt is. Smeer aan die hande of voete. Sit is baie goeie raad.

VOETE...Ek wil graag die volgende raad met julle deel vir seer gebarste voete of hande. My vrou het dit probeer en dit werk regtig. Wat sy doen is sy koop die volgende dinge: 'blue seal vaseline' gliserien en Johnsons se babapoeier, sy meng alles saam in 'n plastiekbak tot 'n room en smeer dit elke dag aan, dis meer koste effektief as al die duur goed en werk fantasties.

VOETE...Gooi 'n ½ koppie asyn in warm water in 'n skottel en sit met jou voete daarin.

VOETE...Ingroei toonnaels...Gooi lekker warm water in 'n skottel en sit met die voet daarin. Droog die voet af en krap die nael skoon aan die kant wat ingroei. Sit staaldruppels op en maak toe met 'n stukkie watte. Herhaal as dit nodig is.

VOETE...Ingroei toonnaels...Neem 'n plat vyltjie en vyl die nael so dun moontlik sonder om dwarsdeur te vyl. Laat die nael groei en moenie so kort knip nie.

VOETE...Ingroei toonnaels...Skraap van die wol van 'n ou kombes met 'n mes af. Druk dan die wol onder die hoek van die nael in. Herhaal totdat die nael opgroei.

VOETE...Koop speensalf by enige ko-operasie en gebruik op skurwe voete.

VOETE...Maak vir jou paraffiensalf aan en smeer die voete goed hiermee...dra maar sokkies bo-oor. Smelt die was van twee nuwe kerse in 'n ou kastrol oor stadige hitte,,en voeg 'n kwart koekie fyngemaakte kamfer by. Roer totdat die kamfer heeltemaal gesmelt het. Sodra die kamfer gesmelt het, verwyder van die stoof

om te verhinder dat dit begin rook. Gooi genoeg paraffin by om 'n sagte salf te maak, en roer deeglik. Gooi oor in 'n flessie en laat afkoel voor gebruik. Kan ook vir skurwe hande gebruik word.

VOETE...Meng die volgende salf vir skurwe voete. 1 medium botteltjie petroleumjellie (vaseline) 1 klein botteltjie gliserien 1 klein botteltjie kloosterbalsem (Friars balm) Babapoeier. Meng alles saam. Hoe meer poeier, hoe minder vetterig sal die salf wees. Wend slaptyd aan en trek 'n paar gewone sokkies aan. Dit werk ook goed vir skurwe elmboë.

VOETE...Seer gebarste voete of hande. Koop die volgende: 'blue seal vaseline' gliserien en Johnsons se babapoeier, meng alles saam in 'n plastiekbak tot 'n room en smeer dit elke dag aan. Dis meer koste effektief as al die duur goed en werk fantasties.

VOETE...Skurwe of gebarste hakskene. Smeer Dubbin gereeld aan

VOETE...Skurwe of seer hakskene...Dra 'n koperpennie in die skoen om die pyn uit te trek.

VOETE...Skurwe voete of hande...Gooi 'n handvol hawermeel in kokende water en laat afkoel. Was die hande of voete in die water en droog goed af. Smeer nou met soetolie.

VOETE...Skurwe voete of hande...Gooi bietjie hawermout in 'n potjie of bak en gooi dan 'n klein bietjie asyn by en brei tot 'n pap. Smeer die hande of voet goed daarmee as jy gaan slaap. Dit sal jou voete of hande baie sag maak.

VOETE...Skurwe voete of hande...Meng dubbin en lampolie en smeer aan.

VOETE...Skurwe voete of hande...Meng gliserien en brandspiritus... gelyke hoeveelhede...Smeer die hande of voete.

VOETE...Skurwe voete of hande...Smelt 1 kers en haal die pitte uit. Gooi nou 6 eetlepels paraffien...1 eetlepel olyfolie...1 eetlepel spiritus... 1 eetlepel gliserien en 1 eetlepel wit vaselien in. Jy MOET dit aanhoudend roer terwyl dit afkoel. Dit sal 'n wit salf vorm. Jy kan 'n paar druppels laventel insit vir die reuk. Smeer die voete of hande soggens en saans baie goed.

VOETE...Skurwe voete of hande...Smelt 2 kerse...en sit daar 'n ¼ koekie fyngemaakte kamfer by en meng...gooi nou paraffien by en meng weer. Dis uitstekend en die moeite werd om in die huis te hou.

VOETE...Skurwe voete of hande...Sny 'n kers in stukkies en gooi in 'n blik of ou kastrol. Gooi bietjie paraffien by en sit eenkant op die stoof...nie naby 'n oop vlam nie. Laat so smelt en roer terwyl dit smelt. Smeer soggens en saans aan die voete of hande en dra sokkies of draai toe.

VOETE...Skurwe voete of hande...Was jou voete of hande in dikmelk...hoe suurder die melk hoe beter. Na 'n paar dae sal die voete of hande mooi wit en glad wees.

VOETE...Smeer jou voete elke aand met spiritus.

VOETE...Smeer melksalf aan voete as jy winters voete het...dit help om weer sag te maak.

VOETE...Sweetvoete, Gooi wildeals in skoene

VOETE...Sweetvoete...Gooi boorsuurpoeier in jou skoene elke oggend en aand.

VOETE...Sweetvoete...Gooi fyn bloufieterjoel in jou skoen en trek so aan. Wanneer jou voete begin te sweet dan word die voete gelooi en dit sal voorkom dat hulle sweet.

VOETE...Sweetvoete...Maak sterk mosterdwater aan en gooi in 'n skottel...week die voet daarin en droog dan goed af. Doen dit elke aand.

VOETE...Sweetvoete...Meng teeblare met kerriepap en sit in die skoene...dra sokkies sodat die pap tussen die skoen en sokkies is...so onder die brug van die voet.

VOETE...Sweetvoete...Trek doringboombas in kookwater en was jou voete soggens en saans vir 'n paar dae en die voete sal nie meer sweet nie.

VOETE...Sweetvoete...Week jou voete in loutarm water met koeksoda. Droog baie goed af en smeer dan droe koeksoda aan. As jy dit gereeld doen sal die sweetreuk verdwyn.

VOETE...Trek wildeals en was die voete daarmee.

VOETE...Vat 12 geroeste stukkies yster en maak hulle rooiwarm in die vuur en gooi hulle dan in 'n ½ blik water. Sodra die ysters koud is haal hulle uit en sit die seer voete in die water vir sowat 20 minute.

VOETE...Vir winter's voete kan jy Dubbin skoen politoer koop en aansmeer...dit help.

VOETE...Vir winter's voete of hande. As dit wit geryp is in die oggend moet jou kaalvoet in die ryp gaan loop en ook jou hande op die gras vee waar dit geryp is en alles sal oor gaan.

VOETE...Vir winter's voete.....Smeer spiritus aan.

VOETE...Wintervoete of hande...Gooi 'n ½ koppie melk...die sap van 1 suurlemoen...1 eetlepel spiritus en 1 teelepel gliserien in 'n botteltjie en skud goed om te meng. Smeer daarmee...dis help baie gou.

VOETE...Wintervoete of hande...Gooi 'n 1/3 botteltjie haarlemensies en 'n ¼ botteltjie kamferolie in 'n ½ botteltjie spiritus en skud goed om te meng. Smeer aan.

VOETE...Wintervoete of hande...Kook 1 groot handvol brandnetels in water totdat dit goed getrek het. Gooi in 'n skottel hou jou hande of voete daarin so warm as jy kan uithou. Jou so aan tot dit gesond is.

VOETE...Wintervoete of hande...Smeer 'n paar keer per dag turlington aan. Dit brand maar dit werk goed.

VOETE...Wintervoete of hande...Smeer met lampolie.

VOETE...Wintervoete of hande...Smeer met terpentyn.

VOETE...Wintervoete ofhande. Smeer rooilaventel 'n paar maal 'n

dag aan en die swelsel en jeuk sal iets van die verlede wees.

VOETE...Zwetende voeten - Voeten biezonderlik schoon, verwissel de kousen dikwels, was de voeten 's morgens en 's avonds in pekelwater of in warm water waarin "bicarbonate of soda" gedaan is, poder met wat "boracic acid"

VRATJIES ...Om vratjie mee te brand het die mense in die ou dae, helsteen gekoop. Dit was silwernitrat-stafies wat jy op 'n druppel water natgemaak het en dan op die vrat gesmeer het.

VRATJIES...Brand met 'n warm haarnaald 'n kruisie op die vratjie.

VRATJIES...Drink 3 maal per dag 1 eetlepelvol kalkwater.

VRATJIES...Krap die vratjies stukkend en strooi fyn tafelsout daarin.

VRATJIES...Krap of sny die vratjie tot dit bloei en smeer van die bloed aan 'n stukkie lewer. Gooi die lewer oor jou linkerskouer en moenie terugkyk om te sien waar dit geval het nie.

VRATJIES...Maak 'n sny in 'n vyeboom en smeer van die bloed van 'n stukkend gekrapte vratjie daarin. Bind die snit toe met 'n lappie en die vratjie sal verdwyn sodra die snit toegroei.

VRATJIES...Maak 'n stukkie houtskool fyn en meng met vars room tot a pap. Smeer aan die vratjie 1 of 2 maal per dag. Dit is ook goeie raad vir die speentjies wat soms aan jou nek hang.

VRATJIES...Maak die vratjie stukkend, smeer van die bloed aan 'n mieliepit en voer dit vir die hoenders, Die vratjie sal verdwyn

VRATJIES...Meng bietjie sout en asyn en smeer aan die vratjies voor jy gaan slaap.

VRATJIES...Neem een lang haar van jouself, bind dit styf om die vraatjie, sny ander deel van haar af. Los tot vraatjie afval. Het bietjie hulp nodig van iemand om te te help. Dit werk, het dit al gedoen.

VRATJIES...Plaas die wit vye melk op die vratjie en die ou mense het geglo as jy hom na die maan blaas, sal hy vinniger verdwyn.

VRATJIES...Plak "Ducktape" daaroor en laat vir 6 dae. Haal af en vyl dan die vrat met 'n growwe naelvyl of voetvyl. Herhaal die proses vir omtrent 2-3 weke en die vratjie sal weg wees

VRATJIES...Sit 7 hemsknoppe in 'n glas en gooi die sap van 1 suurlemoen by. Laat dit staan vir 'n paar dae totdat dit 'n wit salf vorm. Smeer soggens en saans aan die vratjies...en hulle sal verdwyn.

VRATJIES...Smeer die melksap van die melkbos of vyeboom aan die vratjie...dit jeuk nogal...maar hou daarmee aan totdat die vratjie afval.

VRATJIES...Smeer elke oggend en aand jamaikagemmer aan.

VRATJIES...Smeer kort-kort pepermentdruppels aan.

VRATJIES...Smeer van 'n vyeboom se melk aan die vratjies.

VRATJIES...Smeer wit dulsies net so skoon aan die vratjies en hulle sal na 'n paar dae verdwyn.

VRATJIES...Sny 'n aartappel in die helfte en smeer daarmee oor die vratjie. Sit die 2 helftes bymekaar en gaan plant dit. Die persoon wat die vratjies het moet nie weet waar dit geplant is nie. Soos die aartappel groei..so sal die vratjies verdwyn.

VRATJIES...Sny 'n droë ertjie oop en smeer oor die vratjies. Sit die 2 helftes weer bymekaar en plant. Sodra die ertjie groei sal die vratjies verdwyn.

VRATJIES...Sny 'n aartappel deur - vryf oor vratjies en blaas dit met die volmaan weg.

VRATJIES...Sny 'n ui/aartappel in die helfte en vryf dit oor die vrat. Gooi weg. Herhaal daaglik.

VRATJIES...Soek 'n plant wat 'n bol maak en sny 'n stukkie af. Krap die oudste vratjie dat dit bloei en sit van die bloed waar jy die plant

afgesny het. Sit nou die gesnyde stuk terug en bind vas. Sodra dit groei is die vratjies weg.

VRATJIES...Soggens moet jy nugterspoeg aan die vratjies smeer...en selfs as jy in die aand wakker word. Dit vratjies sal verdwyn.

VRATJIES...Tel 'n ou vetterige beentjie op en krap die vratjie daarmee tot dit bloei. Vryf die beentjie in die bloed en gooi dit dan weg sonder om te kyk waar dit geval het.

VRATJIES...Tel hoeveel vratjies jy het en maak dan in knopie vir elkeen in swart garing. Gaan stap buite in die veld en gooi die stukkie garing oor jou regterskouer weg. Sodra die gare verteer het sal die vratjies verdwyn en jy sal ook nie weer kry nie.

VRATJIES...Tel hoeveel vratjies jy het... en sit net soveel klippies in 'n ou sakdoek of lappie. Gaan gooi dit weg in die straat waar baie mense loop. Sodra iemand dit optel en oopmaak...sal die vratjies verdwyn.

VRATJIES...Tel jou vratjies en sit 1 mieliepit vir elke vratjie in 'n papiersak. Gaan stap 'n ent en gooi dit oor jou skouer sonder om te kyk waar dit val.

VRATJIES...Vat 'n stukkie watte en doop dit in asyn en tik dit aan die vratjies 3 maal per dag.

VRATJIES...Verf die vratjies met kleurlose naellak...dit versmoor die vratjie. Dis ook goeie raad vir moesies.

VRATJIES...Vryf tomatieblare oor die vratjies. As jy aanhou daarmee sal die vratjies gou weggaan.

VRATJIES...Wag net tot dit volmaan is...kyk na die vratjies en na die maan en blaas dan 7 maal oor hulle. Draai om en loop weg en na 'n paar dae sal die vratjies verdwyn. Gebruik maar goeie geloof.

VRUGBAARHEID...Indien jy sukkel om 'n baba te he...moet jy 1 botteltjie versterkdruppels...1 botteltjie bruin dulsies...1 botteltjie groen amara...1 botteltjie kamellaessens en 1 botteltjie balsemvita in 1 bottel port wyn gooi en dit baie goed skud. Drink 3 maal per dag voor etes 1 dessertlepelvol. Dis goed as die man dit ook drink.





Raadpleeg eers 'n dokter alvorens enige van die Boererate probeer word. Samestellers aanvaar geen verantwoordelikheid vir enige nagevolge

WATER...Sit 2 eetlepels heuning en 1 dessertlepel salpeter en 1 bottel jenewer in 'n bak en meng baie goed. Gooi in bottel. Drink 3 keer per dag een eetlepelvol in 'n kelkie water.

WATER...Die ou mense het hieraan geglo. Jy neem koolblare en maak dit warm...moet dit net nie brand nie...en dan sit jy dit om elke kuit en bind van en laat so vir 24 uur. Die water sal dan sakke vorm waar die blare was...dan brand jy net die punt van 'n skerp naald en laat die water als uitloop....dan sit jy pleister op die plek waar jy dit gestee het met die naald.

WATER...Drink die water van dikmelk..en gebruik dit as jy koffie maak... dit help as jy probleme met water het.

WATER...Droog preiwortels in die koelte en neem dan 1 koppie gedroogte preiwortels and 1 koppie boegoeblore en sit in 'n bottle...maak die bottel vol met brandewyn en laat dit baie goed trek. Drink een kelkievol soggens en saans.

WATER...Kneus 1 knoffelhuisie en maak ¼ blokkie kamfer goed fyn en sit saam met 1 handvol wynruit, 1 botteltjie pepperment druppels en 1 teelepel pynstiller in bottel ou Hollandse jenewer. Skud goed om te meng en laat dit vir minstens 1 dag goed trek. Drink saans 1 dessertlepelvol as jy bed to gaan.

WATER...Kook ½ koppie geskraapte vlierwortels in 2 bottels wyn. Drink elke oggend op die nugter maag ½ kelkievol.

WATER...Kook 1 pakkie Engelse sout en 1 pond tamaryn in 3 bottels water tot net 1 bottel water oorbly. Suig deur en bottel. Neem 1 eetlepelvol 3 maal per dag.

WATER...Kook tesame 1 bottel water, die sap van 4 suurlemoene, die heuning en salpeter...net vir 'n paar minute. Laat goed afkoel en voeg dan 1 pakkie engelse sout, 1 pakkie kremet en 1 botteltjie wit dulcies by. Meng goed en neem 'n wynkelkievol 2 maal per dag.

WATER...Kook tesame 1 pond tamaryn, 1 koevertjie engelse sout in 3 bottels water. Haal van stoof af en gooi deur sif. Gooi nou 1 wit kienapoeier by en meng goed. Drink 'n wynkelkievol na elke ete.

WATER...Maak 12 XXX peppermente baie fyn en meng met 1 botteltjie wit dulcies, 1 teelepel heuning, 1 teelepel pietersieliesaad en 1 bottel jenever. Meng goed en laat dit trek vir 'n paar dae. Drink soggens op jou nugtermaag 1 eetlepelvol...asook na elke ete.

WATER...Maak 12 XXX pepperment fyn en sit saam met 2 onse teesuiker, 2 groot lepels heuning, 2 pakkies kremetart en 1 pakkie senublare in sit in kastrol. Gooi 1 bottel Hollandse jenever oor en meng goed...voeg nou 1 bottel water by en meng weer goed. Kook oor matige hitte tot omtrent ½ bottel vloeistof oorbly. Syg deur en roer om te verseker dat dit baie goed gemeng is. Gooi in bottel met prop. Skud die bottel goed voor elke gebruik en drink 1 teelepelvol 3 maal per dag voor etes.

WATER...Maal volstruiseierdop en as dit goed fyn is dan sit jy 3 eetlepels daarvan in 'n bottle jenever en laat trek. Dan drink jy 3 maal per dag 1 kelkievol.

WATER...Meng 1 bottel jenever, ½ koppie dagga, ½ koppie wynruit, ½ koppie sydissels, ½ koppie brandnetels, 1 koppie kruisement en ½ koppie dortelappelswortels en laat dit baie goed trek. Drink in die oggende en saan ½ kelkie daarvan.

WATER...Meng heuning en salpeter goed deurmekaar en eet 3 maal per dag 1 dessertlepelvol.

WATER...Neem 'n handjievool van elk van die volgende...kruisement, dagga, brandnetels, suidissels, wilde als, wynruit en kerwelblom...en sit in bak en gooi bottel brandewyn oor en laat goed trek vir 'n paar dae. Drink elke oggend 1 eetlepelvol hiervan in 'n glas water...dit dryf sommer gou die water uit.

WATER...Neem ½ kelkie droë jenever en voeg die sap van 'n halwe suurlemoen by...meng goed en drink 3 maal per dag so 'n dosis.

WATER...Neem 1 gelykvol eetlepel fyn aluin, 1 gelykvol eetlepel fyn salpeter, 1 koppie heuning en 20 XXX peppermente en sit in skottel en

voeg 1 bottel kookwater by. Roer tot dit als gesmelt is en gooi dan in bottel. Drink 3 maal per dag 'n eetlepelvol.

WATER...Neem 1 pynappel en was baie skoon...rasper dit dan met skil en al en gooi in kastrol en gooi 2 bottels water oor. Bring dit tot kookpunt en laat kook vir 10 minute. Suig deur sif of lap en laat afkoel. Jy moet net die water oorhê. Drink al die water in een dag op...niks moet oorbly nie. Die behandeling moet gereeld een keer per week toegepas word.

WATER...Neem 40 XXX peppermante en sit by 1 bottel droë jenever en laat dit als smelt. Skud die bottel goed om te meng en drink 3 keer per dag 1 groot eetlepelvol so 'n ½ uur voor elke ete.

WATER...Neem vars geplukte garsare met baard en al en sit in kastrol...bedek met kookwater en laat dit vir 'n rukkie kook. Sys deur en drink elke 4 uur 'n glasievol van die water.

WATER...Om water af te werk moet jy ou wingerdwortels uitgrou en in kookwater trek ...en 3 keer per dag 'n glasie vol drink.

WATER...Pluk 7 toppe van die boetebossie en sit in kastrol en voeg 1 ½ bottels water by. Kook tot dit verminder na 1 bottel water. Laat dit afkoel en syg deur en sit in 'n bottel. Drink ½ koppievol 3 of 4 keer per dag.

WATER...Pluk die jong lote van 'n wilgerboom en sit in 'n bak of skottel en gooi kookwater oor. Laat dit eers goed trek en drink dan ½ koppievol drie maal per dag tot al die waterprobleme opgelos is.

WATER...Rasper 'n halwe pynappel en eet dit...maar dit moet fyn gerasper wees.

WATER...Rasper 4 groot bete en sit in bak en gooi een bottle wyn oor. Laat dit so trek vir so 4 dae...suig dit dan deur 'n sif of lap en gooi in bottel en kurk toe. Drink 3 maal per dag voor etes 1 eetlepelvol.

WATER...Sit 1 dessertlepel duiwelsdrek in ½ bottel brandewyn en laat dit staan tot als saam gesmelt het. Skud goed en sit een eetlepelvol in 'n kelkie water en voeg 'n mespunt salpeter in en roer baie goed. Drink een kelkievol 3 keer per dag..

WATER...Sit 1 koppie lemoensap, 1 koppie asyn. 1 teelepel gemmer. 1

teelepel borrie, 1 teelepel blomswaal en 12 lepels heuning in 'n bak. Voeg by 1 bottel kookwater wat eers afgekoel het by en meng baie goed. Sit in bottels en kurk toe. Drink soggens en saans 1 kelkievol hiervan.

WATER...Sny 1 pynappel in klein blokkies en sit dit in 'n kastrol en voeg 2 bottels water by en laat kook tot dit verminder tot daar net 1 bottel vloeistof oor is. Syg deur en laat afkoel. Drink 3 maal per dag van die water en jy is sommer baie goue gesond.

WATER...Trek kamelblomme soos tee en drink 'n kelkievol 3 maal per dag waarby jy 2 eetlepel jenever gevoeg het. Soos die water verminder kan jy die dosis verminder na 2 maal per dag en dan 1 maal per dag...tot al die water uit is en die vel mooi sag is.

WATER...Trek liekwartblare in kookwater en drink paar maal per dag daarvan...dit laat die water uitsweet.

WATER...Trek tamaryn in kookwater tot baie sterk en drink 2 of 3 maal dag 'n kelkievol.

WATER...Vat 'n ½ koppie nieshout en sit in kookwater en kook dit goed en laat afkoel en drink kort-kort 'n mondvol.

WATER...Vat ¾ bottel kookwater en voeg 1 koppie heuning en 1 botteljie turlington by. Meng baie goed en neem 1 teelepelvol tussen 3 en 5 keer per dag. Dit is baie goed.

WATER...Vat 21 knoffelhuisies en kneus deeglik...en dit op 1 bottel jenever en sit in die son om vir een hele dag te trek. Gee dan vir die pasient so 2 keer per dag een kelkievol om te drink.

WATER...Vat gelyke dele wynruit en wildeals ...so handvol van elk..en sit in 'n bak en gooi genoeg kookwater by om dit heeltemal te bedek. Los dit om te trek en drink 3 maal per dag daarvan 'n klein glasievol. Dit reinig ook die niere.

WATER...Vat so 5 pond bloekomblare en sit in 'n kastrol en voeg by 3 bottels water...en laat dit stadig kook tot daar net so 2 ½ bottels water oorbly. Suig deur sif of lap en bottel. Drink 4 keer per dag 'n wynkelkevol waarby pynstiller gevoeg word. Soos die water verminder kan jy die dosis afbring na 3 keer per dag...dan 2 dan 1 keer per dag.

WATER...Vir 'n man wat aan water ly moet jy die blaas van 'n varksog ... met water en al neem en die persoon wat aan water ly moet van sy water bysit...en dan bind jy die blaas goed toe en sit dit in 'n blik en begrawe dit. Vir 'n dame moet jy die blaas van 'n varkbeer gebruik...en dieselfde doen as hierbo. Soos die water opdroog word die persoon gesond en geen meer las van water nie.

WATER...Vir water in die bene moet jy jou bene goed met kamverolie smeer..sommer dik...en dan sprinkel jy kerriepoeier oor en trek dik kouse aan...sommer swart kouse is die beste...die water trek sommer gou uit.

WATERPOKKIES...As die kind se pokkies nie wil goed uitslaan nie moet jy droë bokmis gaan haal en dit in 'n bakkie gooi en kookwater daaroor om te goed te trek. Syg deur 'n mooi skoon doek en gooi dan bietjie wyn of wit dulsies in en meng. Sorg dat dit goed warm is...en gee dan vir die kind om te drink...en maak hom warm toe. Die volgende oggend sal die pokkies uitgeslaan wees.

WATERPOKKIES...Smeer meelblom aan die pokkies om te help met die gejeuk.

WEERLIG...As iemand deur weerlig getref word moet jy dadelik die tong afdruk...gebruik 'n teelepel waarom 'n lap of vadoek gedraai om te verhoed dat jy die persoon beseer...indien daar nie 'n teelepel beskikbaar is nie kan enigiets gebruik word...dit moet net gou gedoen word. Sodra die keel oop is dan gee jy vir die persoon 10 druppels Hoffmansdruppels met bietjie water in.

WITSEERKEEL...Ek was so 'n jong dochter van 12 jaar oud toe kry ek witseerkeel. My Vader was op Commando...ek meen dit was 1893. 'n Ou groot vriend van my ouers hoor dat ek so siek is...toe kom se hy ver my..."Jy ken nie dood gaan...wie sal ver jou moeder help om skape op te pas". En hy gaan na die akkerbome en trek van hulle bas af en hy stamp dit en trek dit...gooi daar water op en kook dit...toe moes ek daarmee gorrel. Toe vat hy heuning en gooi daar brandewyn op en steek dit aan die brand...as ek klaar gegorrel het...dan gee hy my 'n lepel heuning ..en glo my hy het my gesond gemaak. Dit was vreeslik daardie dae. Die kinders is baija dood aan die gevreesde witseerkeel. Dit het gebeur dat helle een graf toe dra en as helle by die huis kom...dan is daar al weer twee dood.

WITSEERKEEL...Gooi 1 teelepel swawelpoier in 'n wynglasvol water en

roer dit dan vinnig om. As die swawel goed gemeng is...gee dan vir die pasiënt om mee te gorrel. Binne 10 minute is die pasiënt buite gevaar. As die pasiënt nie kan gorrel nie dan neem jy 'n lewendige kool en strooi 'n paar lepels swawelpoeier daar en laat die pasiënt die rook inasem. In 'n korte tyd sal die swawel verminder.

WITSEERKEEL...Hier is 'n wonderlike geneesmiddel. Neem 1 teelepel blom van swawel en sit in 'n wynglas water. Roer met die vinger...want 'n teelepel kan dit nie meng nie. Verf nou met 'n gansveer die keel...en gee ook vir die pasiënt om mee te gorrel...maar hy moet dit insluk...nie uitspuug na hy gegorrel het nie. As die keel te toe is om te sluk dan blaas jy die swawel met 'n strooitjie in die keel..en sodra dit gesak het...dan kan hy maar gorrel.

WITSEERKEEL...Meng 1 pakkie wit vomitief met wit vaseline aan en sit so 'n pleistertjie daarvann op die kuiltjie. Die benoudheid sal onmiddelik na buite getrek word met 'n waterblaas.

WITSEERKEEL...Meng 1 pond heuning...of stroop...n ¼ teelepel aluin...n ¼ teelepel boraks...n ¼ teelepel borrie...1 botteltjie wonderkroonessens...n ¼ teelepel salpeter en 'n ¼ teelepel rooi poeier. Dit moet baie goed gemeng word. Neem nou 1 teelepelvol 3 maal per dag.

WITSEERKEEL...Meng hoenderbloed en suiker en eet dit.

WITSEERKEEL...Meng saam...1 eetlepel volstruiseierdop...1 eetlepelgebrande aluin...1 eetlepel klipsweet en 2 eetlepels wit teesuiker. Meng goed en maal of rol tot alles fyn soos poeier is. Neem van die mengsel en blaas in die pasiënt se keel so 'n paar keer per dag.

WITSEERKEEL...Neem 'n handvol kareeboombas en klipblomme en laat dit goed trek. Drink kort-kort 'n mondvul.

WITSEERKEEL...Neem olienhoutblare en trek soos tee. Gorrel dan met die water.

WITSEERKEEL...Pluk 'n handvol koejawelblare en kook met 1 koppie water. Suig deur en laat afkoel. Voeg by 'n klein stukkie fyn aluin. Meng baie goed en was dan die mond daarmee uit..en gorrel 3 maal per dag daarmee.

WITSEERKEEL...Rasper 'n pynappel en druk die sap goed uit. Drink dan die sap.

WITSEERKEEL...Rasper 1 groot wit ui baie fyn. Neem dan die uiesap en gooi dit agter in die keel...so 3 keer per dag. Die uiesap sal die vlies oor die keel afvreet en so word die asemhaling nie benadeel nie.

WITSEERKEEL...Sit 'n goeie mespunt salpeter in 1 eetlepel kookwater en laat smelt. Voeg nou 1 etlepel suurlimoensap...en 1 mespunt blom van swawel en meng goed. Gorrel dan met die mengse.

WITSEERKEEL...Smeer bokvet op 'n flennielappie en strooi dan wit vomitefpoeier oor. Maak die lappie dan warm en sit dadelik om die keel.

WITSEERKEEL...Sny elandsboontjiewortels en kook. Laat afkoel en stig deur. Gorrel 3 maal per dag met die water.

WITSEERKEEL...Spat 'n rooi flennielappie goed met lampolie en draai dit om die sieke se keel. Laat net so vir 3 dae en haal dan af. Die witseerkeel sal weg wees...en miskien sal daar net 'n blaar buite aan die keel wees waar die lampolie getrek het.

WOND...As jy 'n aar raakgesny het en dit bloei kwaai moet jy jou duim daarop styf druk en dan dan 'n pennie op die wond sit en 'n stuk lap of verband styf omdraai. Gebruik somer 'n stok en steek onder die verband in en draai dit so styf as moontlik...as die wond aan die hand of voet is moet jy dit hoog ophou sodat die bloed nie kan aanhou uitloop nie. As die bloeding verminder kan jy die stok stadig...bietjie vir bietjie losdraai en dan moet jy fyngemaakte gifpol op die wond sit en weer goed toedraai.

WOND...As jy 'n oop wond het wat baie bloei moet jy turlington opgooi.

WOND...As jy 'n oop wond het wat nie gesond wil word nie...behandel dit met suiwer heuning. Sit heuning op elke keer as die wond oop gemaak word. Die heuning genees die wond vinnig en mooi. Dit werk ook vir diabete wie se wonde nie maklik gesond word nie!

WOND...Brand en maal koffiepitte fyn en sit 'n eetlepelvol op die wond en bind vas. Die bloeding sal gou stop.

WOND...Gooi jodium op 'n oop wond wat nie wil ophou bloei nie en dit sal die bloeding gou stopsit.

WOND...Gooi somer baie wit suiker op die wond en bind toe om die bloeding stop te sit.

WOND...Gooi staaldruppels op die oop wond om die bloeding te stop.

WOND...Neem 'n gelooide vel en skraap die binnekant goed...neem nou van die skraapsel en sit dit op die wond en maak toe.

WOND...Rol een blaas van roltabak rol af en week in water tot goed nat. Sit op die wond en draai styf toe met verband. Sodra die tabak hard word kan jy die verband afhaal en as daar nog bloeding is moet jy dit net weer hehaal. Hou so aan tot daar nie meer bloeding is nie.

WOND...Sit skoon terpentyn op 'n oop wond om bloeding te stop en genesing te bespoedig.

WOND...Skink 'n ½ koppie water en voeg daarby 1 teelepel borrie...drink dit en die bloeding sal stopgesit word.

WOND...Strooi fyn sout op die wond om die bloeding te stop..dit brand bietjie...maar dit werk goed.

WOND...Vat 'n gifbol en brei goed...sit op die wond en draai toe met 'n verband.

WOND...Voeg so ½ teelepel alyn by die wit van een eier wat so effens geklits is...sit op die oop wond en verbind dadelik....dit sal die bloeding somer baie gou stopsit.

WONDE...As jy 'n oop wond het... sit staaldruppels daarop.

WONDE...As jy buite in die veld seerkry...of selfs tuis en die bloeding wil nie ophou nie...neem net 'n plat klippie en laat 'n paar druppels bloed daarop val en sit dit dan presies terug waar jy dit gekry het. Neem nog 'n plat klippie en keer dit om en laar die bloed op die onderkant van die klippie val...en sit dit dan ook terug soos jy dit gekry het...nes die eerste een. Hou so aan...jy sal sien hoe gou die bloeding ophou.

WONDE...As jy in die veld is en 'n wond opdoen wat nie wil ophou bloei nie...moet jy net spinnerakke daarop sit...dit sal die bloeding gou stopsit.

WONDE...Smeer sunlightseep aan om bloeding te stop.

WONDE...Smeer wond dik met heuning en verbind. Heuning is 'n goeie geneser..en help om littekens te verhoed.

WONDE...Vir wonde wat septies is of nie wil genees nie...meng 1 teelepel kooksoda en een teelepvol zamboksalf. Smeer dik aan en maak toe. Herhaal soggens en saans.

WURMS...Eet 'n knoffelhuisie vroeg op jou nugtermaag elke dag. Drink direk daarna die sap van 'n suurlemoen op 'n glas warm water, gevolg deur 'n paar pampoen pitte

WURMS...Lintwurm...Die pasient moet 1 hele dag en aand niks eet. Sny granaatskille stukkie en trek in kookwater. Die volgende oggend dan gee jy vroeg op sy nugtermaag 1 eetlepel brandewyn om te drink. Dan gee jy 'n ½ koppie van die granaatskille se water warm in. Die brandewyn maak die wurm dronk dan kom hy met kop en al uit.

WURMS...Lintwurm...Jy moet vir 'n paar weke pampoenpitte eet. Neem in die aand 2 lepels kasterolie en bly dan 36 uur sonder kos. Jy kan net bietjie vrugte eet of lomoensap drink. Die volgende oggend eet jy 1 koppievol pampoenpitte waarvan die doppe afgetrek is en dit mooi fyngestamp is en deurmekaar gemeng is met 1 eetlepel heuning. Na 1 uur dan drink jy 4 eetlepels kasterolie. Jy moet mooi kyk dat die lintwurm met kop en al uitgewerk het. As die kop nog nie uit is nie...dan moet jy alles weer herhaal.

WURMS...Lintwurms...Rasper rou geelwortels en gee die kind soveel hy kan eet vir 'n hele dag. Die volgende oggend gee jy 'n goeie dosis kasterolie in...en die kind moet maar heeldag weer rou geelwortels eet.

WURMS...Lintwurms...Trek 'n klompie wynruit soos tee en laat die persoon kort-kort daarvan drink.

WURMS...Lintwurms...Vir 10 dae moet jy niks drink as jy opstaan nie...en dan eet jy genoeg grondbone om jou honger te stil...en eers 1 uur na ontbyt kan jy iets drink.

WURMS...Raad vir die uitdryf van wurms...trek wynruit soos tee en drink...moet nie kook nie...dit sal die wurms gou uitdryf

WURMS...Vir die verwydering van wurms...kan jy Wildeals...getrek soos tee (nie kook) drink...dit sal die wurms uitdryf.



Tradisionele Suid Afrikaanse Boerekos

Ek het dit goedgevind om my versameling tradisionele Suid-Afrikaanse resepte op my Peterjasie webwerf in een e-boek saam te vat. Sodoende is dit makliker om te versprei en meer mense kan dit te siene kry. Jy is meer as welkom om dit te versprei, self ook as 'n geskenk te stuur! Ek sal graag wil weet waar die boek oral rondswerf, so as jy dit ontvang, laat my asseblief per epos weet wie en van waar jy is.

As jy meer sulke resepte wil hê, teken gerus in op my nuusbriewe.
ePos: peterjasie@ananzi.co.za

Koek, ens.	Drankies
Tert	Potjie
Vleis	Poeding
Brood ens	Slaaie, souse en blatjang
Sop	Groente
Voortrekkerresepte	Omskakelingstabel

Besoek my webwerf: <http://funkymunky.co.za/afrikaans.html>

Teken in op my nuusbriewe: <http://funkymunky.co.za/nuusbriewe.html>



Koek ens.

Melksnysels
Botter laagkoek
Bruitjies
Deegskelmpies
Gemmerkoekies
Kaaskoek
Kaaskoekies
Kaasstrooitjies
Karringmelk sjokoladekoek
Klapperkoekies
Kondensmelkkoekies
Konfyttertjies
Naweek koekies
Ouma Tillie se dadelkluitjies
Skuinskoek
Yskaskoekies
Roosterkoek
Pannekoek
Kaneelbolletjies
Ystervarkies
Korslose kaastert
Krummelpap verrassing
Speserykoekies
Ystervarkies
Hertzoggies
Aartappelkaaskoekies
Blitsvinnige vrugtekoek
Korentekoekies
Minette se gemmerkoekies
Jan Smuts-koekies
Afrika's Koekiis
Boere Soetkoekies
Lekker Soetkoekies
Koffie koekies
Kondensmelk koekies

Een van my gunsteling, **Melksnysels**, of by die meer beskrywende benoeming, **Slinger-om-die-Smoel**.

Ja-nee, dit spreek boekdele!

120g koekmeelblom (250ml)
2 ml bakpoeier
1ml sout
melk om mee aan te maak tot stywe deeg
ekstra meel om bo-op te strooi
2 liter melk
3 eiers (geskei)
50ml suiker
2ml kaneel

Sif koekmeelblom, bakpoeier en sout saam en plaas in 'n voedselverwerker. Voeg melk bietjiesgewys by om 'n stywe deeg te verkry. Wanneer goed vermeng, haal uit die voedselverwerker en rol uit op meel bestrooide oppervlak. Strooi meel bo-op en rol styf op. Sny rol in dun repies en plaas eenkant.
Gooi melk in dikboomkastrol en laat kook. Roer snysels in sonder om meel af te skud. Klits eiergele, suiker en kaneel saam en voeg bietjie van melkmengsel daarby. Roer dan versigtig by kokende melkmengsel. Laat stadig kook tot snysels gaar en melkmengsel dik is. Roer styfgeklopte eierwitte net voor bediening in. Bedien warm.

BOTTER LAAGKOEK.

2 kop. meelblom.
1/2 tl. sout.
3 eiers.
3 1/2 tl. bakpoeier.
2 tl. vanielje
1/2 kop. melk.
1/2 kop. water.
113 g. botter.
1 kop. suiker.

Klits geel van eiers goed. Voeg meel en sout by, dan geursel. Voeg dan melk en botter wat gesmelt is, by. Voeg dan water by as te styf is. Voeg bakpoeier by en dan styfgeklopte eierwit. Bak in oond teen 180 Grade C vir 25 minute.

BRUINTJIES

220 g suiker
150 g bruismeel
3 eiers
50 g okkerneute, gekap
35 g kakao
knippie sout
170 g sagte botter (nie gesmelt)

Gooi al die bestanddele in 'n bak, meng goed met 'n houtlepel, gooi in gesmeerde bakplaat en bak 22 minute in voorverhitte oond by 190°. Moenie droog bak nie, dit moet nog so effens klam wees in die middel. Sny in blokkies wanneer koud. Kan net so geëet word, of bedien met styfgeklopte room.

DEEG SKELMPIES.

1 1/2 kop. meelblom.
1/4 tl. sout.
1 1/2 tl. bakpoeier.
peper.
1 eier.
1 kop. melk.

Klits eiers en melk goed. Roer stadig by meel, sout en bakpoeier. Doop stukkies hoender of enige koue vleis daarin en bak in warm olie

Gemmerkoekies

500 g sagte botter
500 ml sagte bruinsuiker
250 ml goue stroop
sowat 80 ml gemmerkonserf, gedreineer en fyn opgekap
1 kg bruismeel
10 ml elk koeksoda en kremetart
5 ml sout
2 ml gemaalde gemmer
2 eiers, geklits
ekstra koekmeel, indien nodig

Stel oond op 180 °C. Klop die botter, bruin-suiker, stroop en konserf saam. Sif die droë bestanddele by die bottermengsel in. Meng goed

saam.

Voeg die eiers by en meng saam tot 'n sagte deeg. Neem ekstra meel op die hande as die deeg te onhanteerbaar is. Vorm klein balletjies en plaas op gesmeerde bakplaat of rol uit en druk sirkels van verlangde grootte uit. Bak sowat 8 tot 10 minute. Lewer sowat 80 koekies.

Wenk: Let op dat die deeg `loop'. Laat dus genoeg ruimte tussen elke balletjie.

Rol deeg dun uit om 'n heerlike bros koekie te kry.

KAASKOEK

Kors:

25 Gemmerkoekies OF 1 pakkie tennisbeskuitjies.

100 g gesmelte botter

Meng koekies en botter en druk in 'n pan met 'n uithaal bodem om korslaag te vorm. Laat afkoel in die yskas.

Kaasskoekvulsel:

25 ml (5 teelepels) gelatien.

4 eetlepels water.

Bedek gelatien met water en laat staan sodat dit kan "spons"

Plaas 2 houers roomkaaskaas in 'n bak en meng. Voeg by die sap en fyngeraspede skil van 'n groot suurlemoen. Voeg 5 ml vanieljegeursel by. Meng 3 eiergele met 200 gram (1 koppie) strooisuiker in 'n bak - totdat dit soos room lyk - voeg dan by die kaasmengsel.

Klits 250 ml room liggies en voeg by die kaasmengsel.

Mikrogolf die gelatien op medium krag vir 2 minute en voeg STADIG by kaasmengsel en meng totdat al die gelatien deeglik in die kaasmengsel gemeng is.

Gooi in pan met kors en laat stol. Versier met vars vrugte en room indien verkies.

KAASKOEKIES

250 g. cheddarkaas.

250 g. meelblom.

1/2 tl. peper.

250 g. botter.

1/2 tl sout.
knippie rooi peper.

Sif die meelblom, sout, peper en rooipeper in 'n mengbak. Sny die botter in klein stukkie en vryf dit in die gesifte meelmengsel. Rasper die kaas nou by die mengsel en vryf goed in. Die deeg is baie ryk en u sal vind dat dit in 'n plat pan gedruk kan word of in 'n kolwynpan - netjie. Bak teen 230 Grade C tot ligbruin.

KAASSTROOITJIES

3 kop. meelblom.
1 tl. sout.
250 g. (1/2 lb.) gerasperde cheddarkaas.
250 g. (1/2 lb.) margarien.
3 tl. bakpoeier.
1/2 tl. rooipeper.

Rasper kaas. Meng botter, meel en al die ander bestanddele saam. Kaas laaste by. Maak aan met water of melk tot stywe deeg. Rol dun uit en sny in repe. Bak teen 230 Grade C tot ligbruin.

KARRINGMELK SJOKOLADEKOEK

2 kop. meelblom.
1/2 kop. botter.
1/2 kop. warm water.
2 eiers.
1 tl. kremetart.
1 tl. koeksoda.
1 1/2 kop. suiker.
1/4 kop. kakao.
1/2 - 1 kop. karringmelk.
2 tl. vanielje.
sout.

Sif droë bestanddele. Klop smeer en suiker tot room. Voeg goed geklitste eiers by en dan kakao gemeng met warm water. Voeg droë bestanddele om die beurt met melk by. Voeg vanielje by. Bak vir 20 - 30 minute (of langer) teen 180 Grade C. Vir 'n groot koek verdubbel bestanddele.

KLAPPERKOEKIES

360 g. (750 ml.) koekmeelblom.
240 g. (300 ml.) suiker.
80 g. (250 ml.) klapper.
2 ml. sout.
250 g. / ml. botter.
5 ml. koeksoda.
5 ml. appelkooskonfyt.

Voorverhit die oond tot 180 Grade C. Sif droë bestanddele saam. Vryf die botter met vingerpunte in. Meng die koeksoda en appelkooskonfyt saam en sny in droë bestanddele in. Indien nodig, voeg 'n klein bietjie melk by om stywe deeg te vorm. Vorm balletjies en plaas dit op 'n bakplaat. Druk dit met 'n vurk plat en versier met rooi en groen glanskersies. Bak vir ongeveer 10 minute tot ligbruin. Lewer ongeveer 4 dosyn koekies.

KONDENSMEELKOEKIES

685 g. meelblom.
455 g. botter.
4 tl. bakpoeier.
1 blik kondensmelk.
1 tl. suurlemoengeursel.
1 kop. strooisuiker.
sout.

Room botter en suiker en voeg kondensmelk by en meng goed. Sif meelblom, bakpoeier en sout en voeg by botter mengsel. Smeer pan en skep teelepelsvol in pan en bak teen 190 Grade C vir + - 12 minute.

KONFYTTERTJIES

190 ml. (3/4 kop.) suiker.
125 ml. (1/2 kop.) margarien.
2 eiers.
500 ml. (2 kop.) meelblom.
10 ml. (2 tl.) bakpoeier.
vanielje.

Stel die oond op 180 Grade C. Room die suiker en margarien saam. Voeg die eiers by en klits goed todat mengsel liggeel en skuimerig is. Voeg die meelblom, bakpoeier en 'n paar druppels vanielje by. Rol deeg in klein balletjies en plaas op gesmeerde bakplaat - ongeveer 5 cm.uit mekaar. Maak 'n klein holte in die middel van die deeg en drup 'n klein bietjie konfyt daarin. Bak in 'n matige oond tot ligbruin.

NAWEEKKOEKIES

125 g. botter of margarien.
80 ml. (1/3 kop.) suiker.
1 ekstra-groot eier.
250 ml. (1 kop.) bruismeel.
180 ml. (3/4 kop.) korente.
500 ml. (2 kop.) Rice Krispies of graanvlokkies, liggies fyngedruk.

Voorverhit oond tot 180 Grade C en smeer 'n paar bakplate. Verroom die botter of margarien en suiker goed tot lig en romerig. Voeg eier by en klits goed. Sif bruismeel oor bottermengsel en voeg korente by. Roer liggies. Voeg Rice Krispies of graanvlokkies by. Vorm bolletjies en pak op bakplate. (Laat ruimte toe, want die koekies spreid effens) Bak 10 - 15 minute tot gaar. Lewer 45 koekies.

Ouma Tillie se Dadelkluitjies

STROOP :

500 ml suiker
1 liter water
30 ml (2 eetlepels botter)
30 ml (2 eetlepels goue stroop)
2 ml (halwe teelepel) sout

KLUITJIES

500 ml koekmeelblom
15 ml (1 eetlepel) koeksoda
2 ml (halwe teelepel) fyn kaneel
30 ml (2 eetlepels) botter
125 ml (halwe koppie) fyn gesnipperde dadels
250 ml (1 koppie) melk

Meng al die bestanddele vir die stroop saam in 'n stoompot. Roer oor lae hitte tot die suiker opgelos is. Kook dan vyf minute lank.

Meng koekmeelblom, koeksoda en kaneel saam. Vryf botter in en voeg die dadels by. Meng goed deur. Voeg die melk stadig by terwyl aanhoudend geroer word.

Laat stroop weer kook en skep lepels vol van die kluitjiemengsel in die kokende stroop. Verlaag hitte (dit moet baie stadig prut anders kook dit oor) en prut 20 minute lank. Moenie die deksel oplig nie.

Dien op saam met vla, room of roomys. Genoeg vir 6-8 mense.

SKUINSKOEK

2,5 kg Snowflake koekmeelblom
10 ml sout
15 ml droë gis
1 liter loutwarm water
250 g botter of margarien
15 ml anys
750 ml suiker

1. Sif die meel en sout saam
 2. Los die gis op in 'n bietjie van die lou water. Voeg die res van die water by asook 6 koppies van die meel en maak aan tot 'n slap deeg. Bedek en laat rys op 'n warm plek vir 2 ure of totdat die deeg in volume verdubbel het.
 3. Vryf die botter in die res van die meel. Voeg anys en suiker by, meng goed en knie die suurdeegmengsel hierby in. Indien nodig kan 'n ekstra bietjie loutwarm water bygevoeg word om 'n lekker sagte deeg wat maklik hanteer, te verkry. Bedek en laat op 'n warm plek rys totdat die deeg in volume verdubbel het.
 4. Knie deeg goed af. Knyp stukkies deeg af en rol dit soos wors uit en sny skuins skywe van 50 mm lank af. Skep dit in warm diepvet en braai goudbruin. Draai om en braai ook die ander kant totdat dit goudbruin is. Dreineer op kombuis- of bruinpapier.
-

YSKASKOEKIES

2 pk. tennisbeskuitjies.
1 x 250 g. margarien (gesmelt)

1 blik gekookte kondensmelk.
1 pk. versiersuiker.
1 dl. koffie - ekstrak.
1 dl. vanielje.
okkerneute.

Meng alles saam behalwe beskuitjies & okkerneute. Breek beskuitjies in. Druk vas in gesmeerde bak. Strooi gekapte okkerneute oor en plaas in yskas. Wanneer gestol, sny in blokkies. Die koekies kan lank gebêre word.

ROOSTERKOEK

(Heerlik met braaivleis.)

2 kop. meelblom.
1 tl. koeksoda.
2 onse botter.
1/2 tl. kremetart.
1/2 tl. sout.
dikmelk.

Sif droë bestanddele saam. Vryf botter daarin. Meng met melk tot 'n sagte rolbare deeg. Rol 'n halfduim dik uit en sny in reghoeke. Plaas op 'n gesmeerde plaat of rooster oor kole. Bedien warm met botter.

PANNEKOEK

1 kop. meelblom.
1 teel. bakpoeier.
knippie sout.
2 eiers.
1/4 kop. kookolie.
1 1/2 kop. water.

Meng alles goed. Laat staan 'n bietjie. Bak in baie min olie. Strooi kaneel en suiker oor.

KANEELBOLLETJIES

50 ml. gladde appelkooskonfyt.
125 ml. (1/2 kop.) margarien.
5 ml. (1 tl.) koeksoda.

25 ml. (5 tl.) kookwater.
375 ml. (1 1/2 kop.) koekmeelblom.
knippie sout.
Stroop :
330 ml. witsuiker.
500 ml. (2 kop.) kookwater.
12 ml. (2 1/2 tl.) fyn kaneel.

Voorverhit oond tot 180 Grade C en smeer 'n kleinerige oondbak met botter of bespuit met kleefwerende kossproei. Meng konfyt en margarien deeglik. Los koeksoda in kookwater op, voeg by konfytmengsel en meng. Sif meel en sout by en meng tot 'n deeg. (Dis 'n baie sagte deeg.) Skep teelepelsvol van die mengsel in voorbereide oondbak. Verhit suiker, kookwater en kaneel oor lae hitte tot suiker gesmelt is en bring tot kookpunt. Giet warm stroop oor bolletjies en bak ongeveer 25 minute lank. Sit warm voor met roomys.
Genoeg vir 4-6 mense.

YSTERVARKIES

Hierdie is 'n staatmaker

350g (625ml) Bruismeel
7ml bakpoeier
1ml sout
125g botter of margarien
250g (325ml) suiker
4 eiers

Stel oond op 200C (400F) en smeer twee bakpanne van 18 x 28 x 3cm. Sif bruismeel, bakpoeier en sout saam. Klop botter en suiker tot romerig. Klop eiers een vir een by bottermensel en meng goed na elke byvoeging. Voeg gesifde bestanddele bietjiesgewys by en roer tot alles net gemeng is. Skep in panne, maak gelyk en bak 15 - 20 minute. Keer uit op draadrak en laat afkoel.

Sny in blokkies van sowat 3 x 3cm.

Stroop

375ml kookwater
600g (750ml) suiker
1ml sout
15g (30ml) kakao
15g (15ml botter of margarien)

5ml vanieljegeursel
400g (5 x 250ml) klapper

Meng kookwater, suiker, sout en kakao in 'n dubbel kastrol, oor kookwater. Doop koekblokkies vinnig in stroop en sorg dat al sy vier sye bedek is. Rol in klapper en plaas op draadrak. Hou in koelkas.
Lewer 8-9 dosyn

Korslose kaastert

15ml botter of margarien
6 eiers, geklits
125ml gerasperde Cheddarkaas
2 tamaties, geskil en grof gekap
5ml sout
1ml varsgemaalde swartpeper
12.5ml vars gekapte pietersielie
1 spekvleisrepie, swoerd verwyder & gekap

Voorverhit die oond tot 180C. Verhit die botter of margarien in 'n swaarboombraaipan. Meng die res van die bestanddele en voeg dit by die gesmelte botter of margarien. Meng alles goed saam. Gooi die mengsel uit in 'n goed gesmeerde oondskottel en bak dit 35-40 minute lank op die middelste oondrak totdat dit ferm is.

Krummelpap verrassing

4 x 250ml krummelpap
500ml bruinbroodkrummels
5ml sout
250g botter
500g bladspek
500ml melk
8 eiers, geskei
285g blik geroomde sampioene
285g blik gesnipperde sampioene, gedreineer
500ml Chedderkaas, gerasper
170g blikkie ingedampte melk

Voorverhit die oond tot 180C en smeer 'n oondskottel. Meng die krummelpap, brood krummels en sout, voeg die gesmelte botter by en

meng goed. Braai die spek bros en krummel dit. Hou 'n bietjie van die spek vir garnering en voeg die res van die spek by die krummelpapmengsel. Klits die melk en eiergele saam en voeg dit en die sampioene en 350ml van die kaas by die mengsel. Skep dit in die oondskottel uit en bak dit vir ongeveer 'n uur lank. Sprinkel die res van die kaas en spek bo-oor en gooi die ingedampde melk oor. Plaas die gereg vir ongeveer 5 tot 10 minute terug in die oond. Bedien saam met braaivleis.

Speserykoekies

300g /600 ml koekmeelblom
7 ml koeksoda
5 ml fyn gemmer
3 ml fyn kaneel
200 g botter of margarien
200 g / 250 ml bruin suiker
1 eier
60 ml heuning of stroop
12.5 ml strooisuiker

Sif meel, koeksoda en speserye saam. Room botter en suiker saam. Voeg eier by en klop baie goed. Voeg heuning by en meng. Roer droeë bestanddele by en meng goed. Vorm klein balletjies. Doop die helfte van elke balletjie in water en dan in die strooisuiker. Plaas met suikerkant na bo op 'n gesmeerde bakplaat (druk effens plat) en bak 12-15 minute in 'n voorverhitte oond teen 180°C.

Ystervarkies

Laagkoek:
1 koppie melk
4 eiers
strooisuiker
1 teelepel vanilla
4 teelepels bakpoeier
125 gram botter
1 ½ koppie
2 koppies koekmeel
1 eetlepel meelblom

Kook melk en botter en laat afkoel. Klits eiers met strooisuiker en

vanilla. Sif koekmeel en sout 3 keer. Meng bakpoeier met meelblom. Meng eiers met koekmeel. Voeg melk by en roer bakpoeier laaste by. Bak 25 minute by 200 C.

Stroop:

2 koppies suiker
¾ koppie water
4 teelepels kakao
knippie sout

Kook alles vir 3 minute. Hou warm. Gooi oor stukke koek. Rol in klapper.

Hertzoggies

1 k botter
3 k meelblom
1/2 t sout
3/4 k suiker
2 t bakpoeier
1 k klapper
1/2 k fyn suiker
4 eiers

Sif meelblom, sout en bakpoeier saam en voeg suiker by. Sny en vryf die botter in. Meng met goedgeklopte eiergele sodat die deeg uitgerol kan word. Druk af en voer klein vormpies hiermee uit. Plaas in elk 'n bietjie appelkooskonfyt. Klop eierwitte droog, voer klapper en strooisuiker by. Sit bietjie bo-oor konfyt Bak in warm oond 190 - 205 C (375 - 400 F) tot gaar.

Aartappelkaaskoekies

3 aartappels, geskil	1 ui
1 eier, geklits	30ml koekmeelblom
sout en peper na smaak	5ml bakpoeier
125ml gerasperde Cheddarkaas	10ml gekapte pietersielie
olie om in te braai	

Rasper die aartappel en ui saam. Roer die eier, koekmeelblom, sout, peper en bakpoeier by. Roer die kaas en pietersielie by. Skep lepelsvol van die mengsel in vlak, warm olie en braai dit tot goud bruin aan albei kante. Dreineer dit op kombuispapier.

Bedien dit dadelik.

Blitsvinnige Vrugtekoek

2 pakkies Marie beskuitjies (grof gebreek)
2 eiers
1 koppie (250ml) sagte bruin suiker
1 koppie (250ml) botter of margarien (verkieslik botter)
3 koppies (750ml) gedroogde vrugtemengsel (fruit mix)
75g glanskersies
2 sopies brandewyn of sjerrie

Smelt botter en suiker, moenie kook nie. Voeg vrugte by en kook vir 3 minute. Voeg geklitste eiers by. Roer vinnig na elke byvoegsel en kook vir nog 2 minute. Voeg Marie beskuitjies, kersies, brandewyn of sjerrie by en roer goed. Roer goed tot alles goed gemeng is. Plaas in gesmeerde broodpannetjie wat uitgevoer is met waspapier wat ook gesmeer is. Druk mengsel stewig vas en laat afkoel. Keer uit en strooi met versiersuiker voor bediening.

Korentekoekies

Nog 'n resep wat dateer uit 'n 1914 resepteboek

130 g botter
400 g suiker (500 ml)
4 eiers (geskei)
375 ml melk
2 ml koeksoda
480 g koekmeelblom (4 x 250 ml)
150 g korente (250 ml)
5 ml kremetart

Klits botter en suiker saam tot lig en romerig. Voeg eiergele een vir een by terwyl voortdurend geklits word. Meng melk en koeksoda en voeg beurtelings met meelblom by bottermengsel. Roer korente daarby in.

Klits eierwitte en kremetart saam tot styf en vou liggies by mengsel. Skep in gesmeerde kolwyntjiepanne en bak in voorverhitte oond by 200 grade C. 20-25 minute lank tot gaar.

Minette se gemmerkoekies

185g margarine
250ml stroop
700g koekmeel
20ml koeksoda
20ml kremetart
60ml gemmer
550g bruinsuiker
5ml sout
3 eiers

Smelt botter en stroop in groot kastrol en laat afkoel. Voeg nou die eiers een vir een by die stroopmengsel. Gooi nou die bruinsuiker bo-oor en meng net tot die mengsel nat is. Sif dro bestandele en voeg by die die stroopmengsel en meng. Laat staan vir 2 ure, maak balletjies en bak 10 - 12 minute by 180• C. Die resepe lewer omtrent 13 dosyn. Ek voeg maar altyd • bietjie ekstra gemmer by, net vir liefde. Die is 'n regte outydse harde gemmerkoekie wat lekkerder word soos dit ouer word.

Jan Smuts-koekies

Hierdie koekies is genoem na genl. Jan Smuts wat van 1919 tot 1924 en van 1939 tot 1948 die eerste minister van die Unie van Suid-Afrika was.

Die resepe lewer 4 dosyn koekies. Volgens oorlewering was die koekies destyds baie gewild onder genl. Smuts se aanhangers terwyl hul politieke opponente niks daarvan wou weet nie en net Hertzoggies gebak het.

Kors
400 g (750 ml, ongesif afgemeet)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
250 g botter of margarien, by kamertemperatuur
200 g (250 ml) suiker
2 eiers, geklits

Vulsel
125 g botter of margarien, by kamertemperatuur
125 g (150 ml) suiker

2 eiers, geklits
125 g (225 ml, ongesif afgemeet)
koekmeelblom
5 ml bakpoeier
100 ml fyn appelkooskonfyt

Voorverhit die oond tot 190°C (375 F).

Smeer die holtes van kolwyntjiepanne, of bespuit hull met kleefwerende middel.

Sif die koekmeelblom, bakpoeier en sout saam. Vryf die botter of margarien met die vingertoppe hierin totdat die mengsel fyn gekrummel is. Voeg die suiker by en meng. Voeg die eiers by en meng tot 'n deeg.

Rol die deeg sowat 3 mm dik uit op 'n meelbestrooide deegplank. Druk sirkels, 8 cm in deursnee, met 'n koekiedrukker uit. Voer die holtes van die kolwyntjie panne met die deegsirkels uit.

Verroom die botter of margarien en die suiker saam. Voeg die eiers by en meng. Sif die koekmeelblom en bak poeier saam en meng dit met die eiermengsel.

Skep 2 ml van die appelkooskonfyt in elke korsie. Skep 'n lepelvol vulsel daarop.

Bak die koekies 15 minute of tot goudbruin op die middelste ondtrak. Keer hulle versigtig op 'n draadtrak uit en laat afkoel.

Afrika's Koekiis

Die resep het verskyn in Di Afrikaanse Koek en Poeding Boek Duer 'n Frystaatse Dame, Paarlse Drukkers Maats. Beperkt. 1914

3 lb Flour, 1 lb witsuiker, 1 lb botter, telepel soda en 2 telepels kremetat, met melk of water angemaak.

Dit is die hele resep.

Hiermee 'n variasie van Afrika-koekies in die jare 90.

(lewer 90 koekies)

120 g koekmeelblom (250 ml)
390 g volkoringmeel (750 ml)
120 g meliemeel (250 ml)
200 g sagte bruinsuiker (250 ml)
3 ml gemengde speserye
5 ml Kremetart
250 g botter
3 ml Koeksoda
225 ml melk
250 ml karringmelk

Meng meelblom, volkoringmeel en mieliemeel. Voeg bruinsuiker, speserye en kremetart by. Vryf botter daarby in tot mengsel soos broodkrummels lyk. Los koeksoda op in melk en voeg by meelmengsel. Voeg karringmelk by en meng tot sagte deeg. Skep lepelsvol van mengsel op gesmeerde bakplate en bak in voorverhitte oond by 180 grade C, 15-20 minute lank tot gaar. Verwyder uit oond en laat afkoel op draadrak.

Variasies

- . Maak holte in rou koekies en skep bietjie appelkooskonfyt daarin. Bak soos bo.
 - . Drup gesmelte sjokolade oor vir 'n soeter koekie.
-

Boere Soetkoekies

15 Koppies meel
3/4 Koppie stroop
15 teelepels bakpoeier
6 1/2 Koppies suiker
1 teelepel kaneel .
1 teelepel neut
1/2 teelepel naeltjies
1 teelepel gemmer
6 eiers
1 1/3 pond (660 g) margarien

Meng die droë bestanddele, vryf margarien in. Voeg stroop en eiers by, meng verder met melk tot 'n stywe deeg. Rol uit en druk af met drukkertjies. Bak in oond 400°F tot ligbruin.

Lekker Soetkoekies

2 Koppies klapper
3/4 pakkie cream of tartar
1/4 pond gesnipperde kersies
1 eetlepel goue stroop
14 Koppies meel
3 Koppies suiker .
1 3/4 Koppie botter
knippie sout.
1 blik gekondenseerde melk

- 6 eiers
- 1 pakkie koeksoda

Maak koeksoda en cream of tartar met een eetlepel asyn aan. Meng meel, suiker en sout saam. Meng gekondenseerde melk, goue stroop, koeksoda mengsel, asook geklitste eiers saam. Voeg nou alles bymekaar en werk sagte botter met hande deur mekaar. Rol uit, druk af en bak (Moenie gesmelte botter gebruik nie).

Koffiekoekies

- 8 Koppies meelblom,
- 1 pond (500 g) maizena
- 1 ons (30 g)koeksoda
- 1 Koppie stroop
- 1 1/2 pond margarien
- 2 Koppies suiker
- 4 eetlepels koffie essence
- 1/2 teelepel sout
- Melk indien nodig.

Meng botter, suiker, stroop. Voeg koffie essence by. Meng koeksoda met bietjie melk. Voeg by mengsel. Voeg droë bestanddele by en maak aan tot stywe deeg. Druk deur koekie masjien en bak in warm oond 400 F. Sit 2 - 2 opmekaar met konfyt.

Kondensmelk koekies

- 12 Koppies meel
- 4 eiers
- 1 pak cream of tartar
- 1 pak koeksoda
- 2 eetlepels stroop
- 1 blik kondensmelk
- 2 pond (1 kg)margarien
- 3 Koppies suiker
- 1 Koppie klapper

Meng Suiker en botter tot room. Voeg eiers een vir een by. Voeg stroop en melk by. Laaste word meel koeksoda, klapper en cream of tartar bygevoeg. Meng,druk uit en bak in oond 400 F tot gaar.



Tradisionele Suid Afrikaanse Resepte

Ek het dit goedgevind om my versameling tradisionele Suid-Afrikaanse resepte op my Peterjasie webwerf op 'n CD saam te vat. Sodoende is dit makliker om te versprei en meer mense kan dit te siene kry. Jy is meer as welkom om dit te versprei, self ook as 'n geskenk te stuur!
As jy meer sulke resepte wil hê, teken gerus in op my nuusbriewe.
ePos: peterjasie@gmail.com

Koek, ens.

Tert

Vleis

Brood ens

Sop

Voortrekkerresepte

Drankies

Potjie

Poeding

Slaaie, souse en blatjang

Groente

Omskakelingstabel

Besoek my webwerf: <http://funkymunky.co.za/afrikaans.html>

Teken in op my nuusbriewe: <http://funkymunky.co.za/nuusbriewe.html>

Drankies

Heuningdrankie
Pynappeldrankie
Somerdrankie
Kafferkringbier

Heuningdrankie

1 koppie lemoensap
4 eetlepels suurlemoensap
3 eetlepels heuning
knippie sout

Meng al die bestanddele goed. Bedien op ys en versier met lemoenskil

Pynappel drankie

250 ml gekapte pynappel
250 ml Tropika pynappel sap
250 ml vars room
15 ml strooisuiker
gebreekte ysblokkies
350 ml limonade

Blend alles behalwe ys en limonade

Giet mengsel in glase en giet limonade en gebreekte ys oor

Somerdrankie

4 lemoene
3 suurlemoene
1 pomelo
suiker na smaak
1 liter sodawater
1 piesang (in skyfies gesny)
skyfies vars vrugte

- Druk sap van die vrugte uit.
- Los suiker in 'n klein bietjie warm water op. Laat afkoel.

- Meng suikerwater met die vrugtesap. Voeg sodawater en dan die vrugte by.
 - Bedien met ys.
-

Kafferkringbier

6 bottels louwater
3 eetlepels uitloop
3 koppies bruinsuiker
1 teeleper gemmer
3 eetlepels goedgeryste suurdeeg

Meng alles goed en laat vir 12 uur staan. Gooi deur skoon doek of sif.

Ja-nee, in die ou dae was hulle kort en kragtig!



Tert

Tipsy tert
Vinnige en maklike melktert
Apelliefietert
Appeltert
Kremoratert
Kerriesouttert
Rugbytert
Appeltert (lae kilojoule)
Suurlemoemn meringue-tert

Tipsy Tert

Maak eers die sous en laat afkoel voor gebruik.

Sous:

375ml suiker

300ml water

5ml sout

12,5ml botter

Kook saam vir 10 minute. Verwyder van hitte en voeg 125ml brandewyn by

Tert:

500ml gesnipperde dadels

5ml koeksoda

250ml kookwater

375ml meelblom

250ml suiker

50ml botter

125ml okkerneute en glanskersies

1 groot eier

Gooi kookwater en koeksoda en voeg botter by. Klop suiker en eier. Roer droë bestandele in en voeg dadel mengsel by. Meng goed deur. Gooi in goed gesmeerde bakskottel. Rangskik neute en kersies bo-op. Bak by 180°C. Wanneer gaar, prik koek me 'n dik breinaald en goei afgekoelde sous oor. Versier met stryfgelopte room, indien kersies en neute nie as versiering gebruik is nie.

Vinnige en Maklike Melktert

1 Blik Kondensmelk

6 Eetlepels Mazina

1 eetlepel Botter
1 Teelepel Vanilla Essence
2 Koppies Water
2 Eiers Geskei.

Verhit Kondensmelk en water tot kookpunt. Maak Mazina aan met bietjie water.

Voeg by kondensmelk en laat kook tot dik. Voeg botter en Vanilla by.

Verwyder van hitte voeg eiergele by. Kook weer tot gaar.

Verwyder weer van hitte en voeg styfgeklitste eierwitte by.

Voeg in tertkors van tennis beskuitjies.

Bak in oond by 180grade.vir 30 min.

APPELLIEFIETERT.

Kors :

1 pakkie (200 g.) Mariebeskuitjies, fyngedruk.

60 ml. (1/4 kop.) botter of margarien, gesmelt.

45 ml. (3 eetl.) kondensmelk.

Vulsel :

1 blik appelliefies.

koue water.

80 ml. (1/3 kop.) vlapoeier.

45 ml. (3 eetl.) botter of margarien.

250 ml. (1 kop.) kondensmelk.

Smeer 'n 23 cm-tertbord met botter of bespuit met kleefwerende kossproei. Meng die krummels, gesmelte botter of margarien en kondensmelk en druk onder en teen die kante van die tertbord vas.

Verkoel tot benodig. Dreineer die appelliefies, maar behou die stroop

Vul die stroop aan tot 500 ml. (2 kop.) met koue water. Maak die

vlapoeier met 'n bietjie van die stroopmengsel aan tot 'n pasta.

Verhit die stroopmengsel tot net onder kookpunt, voeg daarvan by die

vlamengsel, roer goed en giet alles terug in die kastrol. Verhit tot

kookpunt en laat prut tot verdik en gaar. Verwyder van die hitte en roer

die botter of margarien by. Roer die kondensmelk en appel -

liefies versigtig by. Giet in kors en verkoel tot ferm. Geniet met styf

geklopte room indien verkies. Lewer 1 medium tert.

Appeltert - (Dit is 'n ou resep, so daar word nog in koppies (250 ml), eetlepel (15 ml) en teelepel (5 ml) gemeet.)

1 Koppie Bruismeel
2 eiers
knippie sout
1 blik tertappels (normale grootte)
1 koppie suiker
2 Eetlepels gesmelte botter
¼ koppie melk

Sous

1 klein blik Ideal Milk
1 Teelepel Vanielje Essens
1 koppie suiker

Meng suiker, eiers, botter, sout en melk saam.
Sif meel en meng bietjie-bietjie saam in suikermengsel.
Gooi mengsel in bak en skep appels oor mengsel.
Bak in oond 180°C vir ¾ uur. (Na 'n halfuur kan die oondtemperatuur na 150°C verlaag word om te voorkom dat die tert te donker word.)

Metode (sous)

Gooi alles saam in pot en bring tot kookpunt Gooi warm sous oor tert sodra tert uit die oond kom.

Die beslag is genoeg vir 'n normale ronde tertbak. Indien 'n kleinerige vierkantige bak (± 20cm x 15cm) gebruik word, moet resep dubbeld aangemaak word.

CREMORA TERT (Mishka)

3 koppies Cremorapoeier.
1½ koppies kookwater.
1 blikkie kondensmelk.
halwe koppie suurlemoensap.
1 pakkie Tennisbeskuitjies.

1. Meng 3 koppies Cremorapoeier op 1½ koppie kookwater saam. Laat afkoel (sit in vrieskas verkieslik)
 2. Klop met klitser tot styf.
 3. Voeg die kondensmelk by en direk daarna suurlemoensap.
 4. Skep in twee tertborde wat met tennisbeskuitjies uitgepak is.
 5. Krummel van die beskuit wat oor is, oor die tert.
 5. Dit is beter as u 'n vierkantige bak gebruik. Verskillende lekkernye kan bo-oor gesit word.
- Ek het hierdie gebruik as 'n nagereg vir 'n braai. Saam met die tert het ek spanspek gegee.

KERRIESOUTTERT

Kors :

250 g. margarien.

1 tl. bakpoeier.

2 kop. meelblom.

1/2 kop. kookwater.

Gooi kookwater oor margarien. Laat afkoel en roer meel en bakpoeier in. Meng deeglik en bêre in koelkas tot nodig.

Vulsel :

500 g. maalvleis.

1 groot ui, gerasper.

2 aartappels, gerasper.

sout en peper.

Kook al die bestanddele vir 10 minute. Meng 1 eetl kerrie, 1 eetl. klapper en 1 eetl. bladjang. Voeg by kokende vleismengsel. Vul ongebakte kors en bak 20 minute in warm oond.

RUGBY TERT

1 1/2 kop. meelblom.

1 eier.

1 kop. melk.

knippie sout.

1 kop. suiker.

3 eetl. botter.

2 tl. bakpoeier.

Room botter en suiker en voeg eiers een vir een by. Sif droë bestanddele saam. Voeg melk en droë bestanddele om die beurt by die eiermengsel. Smeer 'n lang pyrexbak en plaas deegmengsel in. Bak in oond teen 180 Grade C. Wanneer gaar druk gaatjies met 'n vurk en gooi 'n 1/2 kop. gesmelte botter oor. Smeer marmite dun oor en rasper 'n lagie cheddar kaas oor.

Appeltert

250 g koekmeel

10 ml bakpoeier
2 ml sout
60 ml margarien
1 eier, geklits
125 ml afgeroomde melk
10 ml Natreen vloeibare dieet versoeter
80 ml water
5 ml vanilla geursel
300 g tertappels

Sif meel, bakpoeier en sout saam.

Vryf margarien in.

In 'n aparte mengbak, meng die melk, water, eier, versoeter en vanilla geursel. Voeg by droë bestanddele en meng goed.

Spuit 'n tertbord met "Spray & cook", en skep mengsel in bord.

Rangskik appelskywe bo-op deeg.

Bak 25 minute teen 200°C.

Bedien warm met dieet roomys of ligte vla.

In die plek van appels, gebruik ook ander vrugte.

Suurlemoen meringue-tert

Ek gebruik 'n beskuitjiekors - 3/4 pakkie Marie beskuitjies en 80 ml margarien, gesmelt.

397g-blikkie kondensmelk
125 ml suurlemoensap
3 eiers, geskei
125 ml strooisuiker
5 ml asyn
15 ml mielieblom (Maizena)

Voorverhit die oond tot 180oC. Berei die kors en druk dit vas in 'n tertbord. (Ek maak altyd my meringue eerste, dan hoef ek nie nog die klitsers te was voor ek die gele berei nie - regte lui huisvrou!)

Klits die eierwit, en voeg die strooisuiker geleidelik daarby tot dit styf is. Klits nou die asyn en mielieblom by.

Klits die eiergeel saam met die kondensmelk en suurlemoensap. Gooi dit in die tertkors. Skep die meringue bo-op.

Bak vir 10 minute of tot ligbruin.(Nie veel langer nie, anders word die meringue taai en dit kan brand.)

Verkoel voor opdiening (indien verkies).



Potjie

Seekospotjie
Rooibokpotjie
Souskluitjies in 'n ysterpot
Wors en niertjiepotjie
Afvalpotjie
Skaapskenkelpotjie
Pa se Rooiii Hoenderpotjie
Hoender-biltong-en-spekpotjie
Rooibok potjie

Seekos-Potjie

Braai 2 uie saam met n halwe potjie garlic. (my keuse - kan verminder word)

Gooi 1 pak sampioene by en braai.

Gooi 'n pak gemengde seekos by en braai vir sowat 5min saam.

Roer by 250ml vars room en 1 pakkie wit uiesop.

Laat dit vir 'n halfuur prut.

Wenke:

*as jy en jou vriende wil saam kuier om 'n pot, sal ek 'n seekos-potjie afraai.

*indien jy jou skoon familie moet nooi vir ete, is dit ideaal - sorg net dat daar al kole is as hulle opdaag.

*indien jy bietjie variasie wil gebruik, kan jy mossels met die skulp ingooi, of crabsticks is ook goedkoop en baie lekker; stokvis kan ook die potjie bietjie rek.

*vermeerder jou room en uiesop saam met die seekos m.a.w. 2pakke seekos; 2 uiesop en 2 room.

*jou kole moet redelik koel wees.

*dien op saam met rys en Franse brood.

'n Potjie Wenk

As jy potjiekos maak, gebruik "Spray en cook" dit help dat die kos nie aanbrand nie, maar help veral ook dat die pot nie na die tyd roes nie.

ROOIBOK POTJIE

1 kg rooibokvleis in blokkies gesny

4 geelwortels, in skyfies gesny

2 knoffelhuisies, fyn gedruk

250 g spekvleis, gekap

6 aartappels, in skywe gesny.
125 ml olie
2 uie, in skywe gesny
10 ml gekapte tiemie
500 ml port of droë rooiwijn

Verhit olie in swartpot en soteer geelwortels, uie en knoffel totdat uie deurskynend is.

Voeg tiemie, vleis, spekvleis en port by. Prut 2 uur baie stadig met deksel op. Voeg aartappels by en prut nog 30 tot 45 minute. Sit voor saam met mieliepap.

Souskluitjies in 'n Ysterpot

125 g botter of margarien
60 ml fyn appelkooskonfyt
12.5 ml koeksoda
500 ml koekmeelblom (gesif)
knypie sout
100 ml melk
750 ml kookwater
250 ml suiker
5 ml vanieljegeursel
klontjie botter (ekstra)

Smelt botter en roer dan eerskonfyt dan koeksoda by (mengsel bruis). Voeg meel en sout beurtelings met melk by. Plaas oorblywende bestanddele in ysterpot en laat opkook. skep lepelsvol deeg in kokende vloeistof sodat hpies nie opmekaar lê nie. Sit deksel op en prut vir 25 minute lank. Bedien warm, stip met botter.

Wors-en-Niertjie Potjie

genoeg vir 10

50 ml olie
25 ml botter
3 groot uie (gekap)
12 lamsniertjies (middeldeer gesny, vliese en kerns verwyder)
50 ml koekmeelblom
5 ml sout
varsgemaalde swartpeper

12.5 ml tamatiepasta
200 ml hoenderaftreksel
50 ml droë wit wyn
8 varkworsies middeldeer gesny
200 g sampieone
50 ml brandewyn
12.5 ml gekapte pietersielie

Plaas olie en botter in driepootpot en verhit oor warm kole. Voeg gekapte uie by en roer vir 3 minute..

Rol niertjies in 'n mengsel van koekmeelblom, sout en peper en voeg by die uie in die pot. Voeg res van die bestanddele behalwe die brandewyn en pietersielie by en laat oor matige kole gaar word sonder om te roer. Wanneer niertjies gaar is, voeg brandewyn en pietersielie by, roer een maal om en dien op.

Afvalpotjie

2 klompie skappens (goed skoongeskraap)
water om in te kook
250 ml halfsoet wit wyn
sap van 1/2 suurlemoen
sout en vars gemaalde swartpeper
1 skaapnek
6 groot uie (gekap)
12 klein aartappeltjies
25 ml matige sterk kerriepoeier
2 ml rissiepoeier
10 ml donkerbruin suiker
asyn om mee aan te maak
250 g droëperskes

Sny pense in blokkies en plaas in driepootpot saam met water, wyn, suurlemoen sap, sout, peper en skaapnek. Sit deksel op, plaas pot oor matig warm kole en laat kook tot inhoud sag is - ongeveer 3-4 uur. Wanneer pensblokkies sag is en vleis van nekwerwels afval, verwyder nekwerwels, voeg uie en aartappels by inhoud en kook nog 30 minute lank. Maak kerriepoeier, rissiepoeier en suiker met asyn aan en voeg saam met perskes by inhoud van pot. Sit deksel op en plaas weer op vuur vir 30 minute. Roer goed om en dien op.

Skaapskenkelpotjie

100 ml olie
'n halwe groen soetrissie, gekap
2 knoffelhuisies, gekneus
2 middelslag tamaties, gekap
sout en swartpeper na smaak
250 ml kookwater
gesny
12 klein aartappeltjies, gewas
400 g sampioene.

2 kg skaapskenkels
1 groot ui, gekap
6 swoerdlose spekrepe, gekap
2 biefekstrakblokkies
250 ml witwyn
5 wortels, geskil, in skywe
5 murgpampoentjies, in skywe

Verhit olie en braai vleis tot bruin. (Hoe bruiner die vleis gebraai word, hoe bruiner en ryker sal die sous wees.) Voeg die groenrissie, ui, knoffel en spek by en braai tot begin verbruin. Voeg tamaties by en roerbraai vir 5 minute. Voeg biefekstrak, geur- middels, witwyn en kookwater by en prut vir 'n uur. Voeg wortels en aartappels by en laat vir 20 minute prut. Voeg laastens die murgpampoentjies en sampioene by en laat vir 15 minute prut. Vul vloeistof aan, indien nodig.

Wenk: Moenie potjie tydens gaarmaakproses roer nie. Sit voor met rys, koring of potbrood.

"Pa se Roooi Hoenderpotjie"

Bestanddele

Gebruik 'n nommer 3 Potjie.

1 Kg hoender (Gemiddelde gewig van 'n normale hoender).

Fyn Sout

Growwe Swart Peper

Koekmeel om stukkies in te rol.

Uie fyn gekap(2 middelslag)

Kook rys apart tot gaar.

Gemmer en Knoffel (Fyngemaak). (2 Teelepels). Polo Kwane handelmerk

Bestanddele vir die Sous

Tamatiesous(300ml) Koo Handelmerk

Blatjang(50ml)Wellington Handelmerk

Worchestersous(20ml)Mrs.Balls Handelmerk

Tabascosous(2ml)

Asyn(50ml)

Suiker(50ml)

Mostertpoeier(5ml)

Paprika(15ml) Robertson Handelmerk
Water(125ml)

(Voeg alles bymekaar in 'n bottel (1 liter plasties Coke bottel) en meng goed deur die bottel te skud.

Metode

Stap 1. Maak jou pot warm en gooi jou botter (egte) by (20ml).

Stap 2. Braai die fyngekapte uie en Gemmer/Knoffel (2 teelepels) tot die geur uitkom.

Stap 3. Neem die hoender porsies en strooi individueel een vir een met fyn sout en peper.

Stap 4. Nadat die gedoen is doop die hoender porsies in die koekmeel en voeg in die pot.

Stap 5. Roer totdat die hoender porsies goed met die uie en olie bedek is vir so 10 minute met die deksel oop. Gebruik 'n houtlepel. (Die reuk sal jou nou al reeds honger maak .

Van nou af roer jy nie weer jou pot totdat jy opskep nie.

Stap 6. Gooi nou jou sous soos bo saamgestel in en laat jou pot stadig loop. (Borrel liggies regdeur). Kyk gereeld na die pot vir 15 minute.

Stap 7. Voeg nou jou groente in lae in die volgende volgorde. 10 klein Aartappels, 10 jong wortels, 10 klein tipe pampoentjies,

Stap 11. Een pakkie "button" sampioene na smaak vir die laaste 45 minute

Stap 12. Voeg klaargekookte rys by so 10 minute voor opskep, en laat die sous deurkook.

Die pot loop so 2 1/2 uur.

Stap 13. Kry vroulief om die aartappels te toets of dit gaar is en vra haar sommer na die sout inhoud.

Die verskillende handelsmerke wat aangetoon word werk volgens my die beste om die smaak uit te bring.

Stap 14. Skep op en geniet die Rooi Hoender.

Ek het nog nooit iemand gekry wat nie van die potjie gehou het nie. Almal maak die resep sy eie.

Hoender-biltong-en-spekpotjie

Sous

2 hoenderaftrekselblokkies

250 ml (1 k) kookwater
500 ml (2 k) droë witwyn
250 ml (1 k) blatjang
46 g sampioensoppoeier (1 pakkie)
5 ml (1 t) gedroogde tiemie
5 ml (1 t) gemengde gedroogde kruie
5 ml (1 t) suurlemoenpeper

Hoendergereg

15 ml (1 e) olyfolie
15 ml (1 e) botter
12 hoenderdye, ontvel indien verkies
250 g spekvleis, gekap (1 pakkie)
50 ml Brandewyn
10 ml (2 t) gekapte knoffel - opsioneel
2 uie, in ringe gesny
1/2 groen soetrissie, grof gekap
1 seldrystringel, in dun ringe gesny
20 klein aartappeltjies, geskil
4 wortels, skyfies gesny
12 klein uitjies, heel
250 g knopiesampioene
8 murgpampoentjies, in dik skywe gesny
150g klam beesbiltong, gekerf
250 ml (1 k) gerasperde Cheddarkaas
125 ml (1/2 k) vars, gekapte pietersielle

Metode - Sous

Los die aftrekselblokkies in die kookwatr op. Meng die res van die bestanddele vir die sous en boeg dit by. Hou die sous eenkant.

Hoendergereg

Verhit die botter en olie oor matige hitte en verbruin die hoender daarin. Voeg die spekvleis by en soteer dit 3 minute lank. Voeg die brandewyn en knoffel by. Roer dit deur en moet daarna nie weer roer nie. Strooi die uie, soetrissie en selderu oor die hoender en plaas daarnedie aartappled en wortels bo-op.
Giet die sous oor: Plaas die deksel op en lat dit 1 duur lank prut. Voeg kookwater by indien nodig.
Bedeek dit en laat prut dit 20 minutes lank. roer dit net voor bediening en strooi pietersielle oor.

Rooibok potjie

1 kg rooibokvleis in blokkies gesny

4 geelwortels, in skyfies gesny
2 knoffelhuisies, fyn gedruk
250 g spekvleis, gekap
6 aartappels, in skywe gesny.
125 ml olie
2 uie, in skywe gesny
10 ml gekapte tiemie
500 ml port of droë rooiwijn

Verhit olie in swartpot en soteer geelwortels, uie en knoffel totdat uie deurskynend is. Voeg tiemie, vleis, spekvleis en port by. Prut 2 uur baie stadig met deksel op. Voeg aartappels by en prut nog 30 tot 45 minute. Sit voor saam met mieliepap.



Vleis

Raap en skraap
Beestong met mosterdsous
Bief-en-varkworskasserol
Blitsige kerriekos
Blitsige Maalvleis-en-bone Kerrie
Frikkadelle
Gesmoorde beesstert
Geurige oondgebakte hoender en rys
Groenboontjiefredie
Wasgoedbondeltjies
Lewer bobotie met appel
Anderse pap en wors
Kaapse kerrie
Bobotie in die mikrogolf
Lewerkoekies
Kampkerriekos
Lewer in netvet (Skilpadjie)
Ouderwetse lampastei
Ingelegde vis
Worsgebak
Hoenderlewer met byt
Wildsvleisbobotie
Doodeet worsgereg
Souserige beesstert
Suikermieliefredie
Boeliebief skywe
Lewer en perske broodjie

Raap en skraap (dis nou my soort kos, dié)

4 dik snye brood (wit) korsies afgesny

500ml kookmelk

1 blik geroomde suikermielies van 410g

1 blik weense worsies van 375g gedreineer en fyngesny of koue ham - 2

koppies fyngesny

3 eiers geklits

5ml mosterdpoeier

sout en peper na smaak

15ml gerasperde ui

25ml fyngesnyde pietersielie

100g (250ml) gerasperde kaas

Stel oond op 180°C (350°F). Week brood in kookmelk en roer fyn met vurk. Roer res van bestandele behalwe helfte van kaas bo-oor en bak 40 minute. Dun skyfies tomatie kan bo-op kaas geplaas word en dan met aromat gegeur word voordat dit in die oond geplaas word.

Beestong met mosterdsous

1 kg beestong

1 klein ui

1 klein geelwortel

vars seldery of pietersielietakkies

knippie sout

4 peperkorrels

2 heel naeltjies

Sous

125 ml suiker

60 ml mosterdpoeier

30 ml koekmeel

250 ml kookwater

250 ml mayonnaise

125 ml witasyn

sap van 1 suurlemoen

Kook die tong met die groente, geurmiddels en speserye tot sag.

Verwyder die buitenste membraam en oortollige vet. Laat afkoel. Sny in skywe en pak in 'n oondvaste bak.

Stel oond op 160°C. Vir die sous: Meng die droë bestandele saam en voeg die res - buiten die broodkrukkels - by. Kook stadig deur oor lae hitte. Giet sous oor skywe vleis in bak en strooi vars broodkrukkels oor. Bak 25 - 30 minute.

Wenk: Die gereg vries maklik en kan net voor opdiening teen 'n lae hitte

ontdooi word. Sit voor met 'n lekker bros slaai.

BIEF-EN-VARKWORSKASSEROL. (4-6 Porsies)

600g stowebeesvleis.
150g klein varkworsies.
25ml olie.
1 ui. 3 selderystingels.
1 appel.
25g meelblom.
250ml biefaftreksel.
250ml sider.
6-8 naeltjies.
3 suurlemoenblare(of vars lourierblare)
12,5ml gekapte pietersielie.

Verwyder vet van vleis en sny in blokkies.Sny worsies in twee.Verhit olie en braai vleis en worsies bruin.Skil en sny uie in skywe.Kap seldery, Ontkern appel en sny in skywe.Sprinkel meel oor vleis en roer goed. Giet aftreksel en sider oor en voeg seldery, uie, appel, naeltjies,suurlemoenblare en smaakmiddels by. Plaas in kasserol met deksel en bak 1 1/2uur in oond van 180 grade C tot sag.Garneer met pietersielie.

BLITSIGE KERRIEKOS

6 Snye brood
Bietjie olie
1 Groot ui, gekap
250 g (1 pakkie) spek
1 Rooi soetrissie, in blokkies gesny
300 g (1 blikkie) soutvleis, fyn gemaak
5 ml (1 t) borrie
30 ml (2 e) vars pietersielie, gekap
45 ml (3 e) blatjang
4 eiers, geskei
125 ml (½ k) melk
250 ml (1 k) cheddar, gerasper

Stel oond op 180°C. Verhit olie in pan en sorteer ui tot sag en deurskynend. Voeg spek by en roerbraai tot gaar. Voeg soetrissie by en roerbraai verder. Verwyder pan van hitte en roer soutvleis, kerrie, borrie, pietersielie en blatjang by. Plaas 'n laag gesnyde brood in

gesmeerde oondbak en skep soutvleis bo-op. Maak bokant gelyk. Klits melk en eiers en giet oor gereg. Sprinkel gerasperde kaas bo-oor. Bak 30 min of tot kaas bo-op goudbruin is.

Blitsige Maalvleis-en-bone Kerrie

(Hierdie resepte is 'n staatmaker wanner die finansies soms min is en die gebakte bone redelik goedkoop is.

1 ui, gekap
250 - 500 g beesmaalvleis
1 blik gebakte bone in tamatiesous
kerrie na smaak
sout en peper na smaak
olie

Soteer die ui in die olie tot sag. Voeg die kerriepoeier by en braai vinnig. Voeg die maalvleis by en braai tot bruin. Voeg bone en smaakmiddels by en bring tot kookpunt. Bedien saam met rys en mengelslaai en jou gunsteling 'chutney' (blatjang).

FRIKKADELLE

1 kg maalvleis.
2 uie, fyngerasper.
1 aartappel, fyngerasper.
4 snye witbroodkrummels.
1/4 kop. melk.
2 eiers.
2 eetl. tamatiesous.
2 eetl. worcestersous.
2 eetl. blatjang.
1 tl. sout.
bietjie peper.
2 tl. knoffelsout.
2 tl. gemengde speserye.
1 tl. kerriepoeier.
2 tl. Aromat.
1 eetl. suurlemoensap.

Meng alles goed. Maak balletjies en bak in kookolie teen 180 Grade C, aan albei kante tot gaar.

GESMOORDE BEESTERT.

1 beesstert, opgesny.

olie vir braai.

2 uie, in skywe gesny.

2 wortels, geskraap en in kwarte gesny.

3 selderystingels, in 5 cm.- stukke gesny.

15 ml. koekmeelblom.

500 ml. vleisaftreksel.

bouquet garni.

sout en peper na smaak.

Braai vleis in swaar-boomkastrol in vet tot goed bruin aan alle kante.

Skep uit en hou eenkant. Braai uie, wortels en selderye in dieselfde

kastrol tot effens bruin. Roer meelblom in, gooi vloeistof by en laat

opkook. Geur met kruie en geurmiddels. (bouet garni) Skep

groentemengsel in vuurvaste kasserolbak, skep vleis op groente, plaas

styfpassende deksel op en bak omtrent 1 1/2 tot 2 uur lank in

voorverhitte oond van 180 Grade C. of tot vleis sag is. Verwyder bouquet

garni sodra vleis van bene begin afval. Dien baie warm op, saam met

stampmielies of rys.

Let wel:

As die beesstert baie vet is, is dit goed om die vleis al die vorige dag gaar te maak, te laat afkoel en dan die soliede vet te verwyder. Verhit goed voor opdiening.

Bouquet garni is 'n kruie wat saam in 'n bossie in 'n moeseliën-sakkie toegebind en voor opdiening verwyder word.

Geurige oondgebakte hoender en rys

30 ml kookolie

15 ml botter

sout, swartpeper en gemengde kruie

ongeveer 2 kg hoenderstukke, skoongemaak

1 ui, opgekap

2 huisies knoffel, gekneus

2 soetrissies, rooi en groen, in repe gesny

250 g sampioene, in skyfies gesny

375 ml rou rys

1 pakkie sampioenroomsop

750 ml warm hoenderaftreksel (meer kan gebruik word, indien verkies)

Voorverhit die oond tot 180°C en bespuit 'n diep oondskottel met kleefwerende kossproei.

Verhit die olie en botter tot warm. Meng die sout, swartpeper en kruie saam en sprinkel oor die hoenderstukke. Verbruin die hoenderstukke in olie-bottermengsel, skep uit en hou eenkant. Braai die ui, knoffel, soetrissierepe en sampioen-skyfies in die orige panvete vir twee minute. (Indien nodig, voeg ekstra olie by.) Voeg die rys by en braai vir 'n verdere twee minute.

Maak die sampioensoppoeier aan met 'n klein bietjie koue water en klits die aftreksel daarby. Skep die rismengsel en hoenderstukke in die voorbereide oondskottel en giet die warm soppoeier/aftreksel daaroor. Roer liggies deur, bedek met tinfolie en bak in die voorverhitte oond vir sowat 80 minute tot die hoender en rys sag en gaar is. Pas die geur verder aan, indien nodig.

Roer 'n lekker handvol gekapte pietersielie by net voor opdiening. Sit voor saam met 'n groente van jou keuse.

Genoeg vir sowat ses mense.

GROENBOONTJIEBREDIE.

750 g. skaapnek.

15 ml. koekmeelblom.

15 ml. olie.

2 uie, gekap.

200 ml. vleisaftreksel.

7 ml. sout.

varsgemaalde swartpeper, na smaak.

750 g. tot 1 kg. groenbone, gekerf.

4 aartappels, geskil en in stukke gesny.

15 ml. suurlemoensap.

Verhit olie in swaarboomkastrol, rol vleis in meelblom en braai tot bruin.

Voeg uie by en soteer. Voeg warm vleisaftreksel en res van bestanddele by, bedek en prut 1 1/2 tot 2 uur lank of totdat vleis sag is. Indien

verkie kan aartappels met 'n vurk fyngedruk word. Lewer ses porsies.

WASGOEDBONDEL TJIES

3 kop. meelblom.

1 eier.

sout.

113 g. (1/4 lb.) margarien.

1 tl. bakpoeier.

kouewater.

Sif droë bestanddele en vryf margarien in meel. Klits eier goed, voeg by

meel asook water tot dit kan uitrol. Rol dun uit, sny vierkante. Sit vleisvulsel in middel en vou toe. Steek vas met kruienaeltjie. Braai bruin in olie.

Vleisvulsel :

250 g. (1/2 lb.) gemaalde vleis.

1 1/2 huisie knoffel of knoffelsout (1/4 tl.)

2 tl. olie.

gekapte pietersielie.

1 tl. kerrie.

1/2 ui gerasper.

Braai ui en knoffel en voeg ander bestanddele by.

LEWER BOBOTIE MET APPEL

1 dik sny bruinbrood

500g skaap of beeslewer

1 ui, fyngekap

1 groot groen appel, geskil en in blokkies gesny

5 ml borrie

30ml fyn appelkooskonfyt

2 ekstra groot eiers, geklits

2 lourierblare

125ml melk

sout en peper

2 knoffelhuisies, fyngedruk

15 ml matige kerriepoeier

30ml blatjang

30 ml suurlemoensap

250ml melk

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n oondvaste bak van 24x24x5cm met kleefwerende middel. Week die brood in die melk sag en maak fyn. Maak die lewer skoon: Trek die vliese af en sny enige harde senings uit. Indien jy beeslewer gebruik, laat 30 minute lank in lou sout water lê. Sny in blokkies en geur met sout en peper. Braai in verhitte olie tot bruin van buite. Skep uit en hou eenkant. Soteer die ui en knoffel tot sag en voeg die appel, kerrie en borrie by en roerbraai nog een minuut lank. Voeg die blatjang, appelkooskonfyt en suurlemoensap by en meng. Voeg die gebraaide lewer by en meng goed deur. Skep in die voorbereide oondbak. Klits die eiers en melk goed saam en giet bo-oor. Rangskik die lourierblare bo-op. Bak 30-45 minute lank of tot gaar en gestol. Dien dadelik op saam met gestoofde perskes en rys.

ANDERSE PAP EN WORS

600g boerewors
625ml water
200ml gerasperde Cheddarkaas
25ml rissie-en-knoffelsous
250ml meliemeel
sout en peper na smaak
410g tamatie-en-uiesmoor

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n ronde, middelslag-oondvaste bak met kleefwerende middel. Hou die wors in 'n spiraal en braai dit in 'n verhitte pan tot bruin en gaar.

Verwyder en hou eenkant. Meng die meliemeel met 125ml water. Verhit die res van die water in 'n kastrol en voeg die meliemeel by wanneer die water kookpunt bereik.

Geur met sout en roer tot kookpunt en tot wanner die pap verdik. Prut tot gaar. Roer 'n bietjie kaas by. Skep die pap ui in die voorbereide bak. Skep die wors, steeds in spiraalvorm, bo-op. Verhit die tamatie-en-uiesmoor saam met die rissie-en-knoffelsous.

Geur na smaak met sout en peper en prut ongeveer 5 minute lank. Skep daarvan oor die wors en strooi die orige kaas oor. Bak 15-20 minute of tot lekker warm. Dien op saam met die orige sous.

KAAPSE KERRIE

2 uie, in ringe gesny
15ml vars gemmerwortel, gerasper
1 heel kaneelstok
6 kardomonsade, gekneus (opsioneel)
1kg stoweskaapvleis, in blokkies gesny
15ml matige kerriepoeier
15ml borrie
2ml neutmuskaat
1ml rooipeper
20ml suiker
4 knoffelhuisies, fyngedruk

1 groen soetrissie, in repe gesny
1 lourierblaar
olie om in te braai
sout en varsgemaalde peper
15ml fyn komynsaad(jeera)
5ml fyn koljander
5ml gemengde kruie
410g heel, tamaties, fyn gekap
sap van halwe suurlemoen

Soteer die ui, knoffel, gemmerwortel en soetrissie saam met die heel speserye in 'n klein bietjie olie in 'n groot kastrol tot sag. Geur die vleisblokkies na smaak met sout en peper en braai bietjie vir bietjie tot bruin. Voeg die res van die geurmiddels buiten die suiker by en roerbraai nog vir sowat een minuut. Voeg die tamaties by. Verlaag die hitte en prut en prut tot die vleis sag en gaar en die sous lekker dik is. (Gooi nog 'n bietjie water of hoenderaftreksel by indien die kerrie droogkook.) Geur met suiker en suurlemoensap asook nog sout en peper indien nodig.

Bobotie in die Mikrogolf

1 ui (geskil & gekap)
30 ml botter
7 ml sout
2 ml borrie
sap v. 1 suurlemoen
1 kg gemaalde beesbinneboud
150 ml sagte broodkrummels
175 ml blatjang
100 ml droë wit wyn
50 ml fyn appelkooskonfyt
100 ml melk
2 eiers

Mikrogolf ui + botter 4 minute oop by 100 % in ronde tertbak. (25 cm deursnee, 6 cm diep) Roer na eerste 2 minute. Roer kerrie, sout, borrie, en sap by. Voeg vleis by en roer liggies met vurk. Bedek en mikrogolf mengsel 5 min. by 100% krag. Roer goed om los te maak. Roer broodkrummels, blatjang en wyn by. Bedek en mikro 10 minute by

70% krag. Laat 'n rukkie afkoel.

Smeer fyn appelkooskonfyt bo-oor. Klits melk en eiers en giet bo-oor.

Mikro sowt 25 minute oop by 50% krag tot eiermengsel gestol is.

(Mens kan so vinnig dan in die gewone oond naby die rooster (gril) sit om bo-op mooi bruin te bak.)

Lewerkoekies

500g skaaplewer

250ml gesnyde groenboontjies

1 middelslag tamatie

1 sny brood

180ml ongesif afgemeet meelblom

10ml sout

kookolie vir vlak braai.

4 middelslag aartappels

2 spinasieblare

1 ui

3 eiers

15ml bakpoeier

1ml peper

Trek die vliese van die lewer af en sny die lewer in stukke. Maal die lewer beurtelings met die aartappels, boontjies, spinasie, tamatie en ui. Maal die brood laaste(sodat jy terselfdertyd die meul skoonmaak.)Voeg die eiers by die gemaalde mengsel en meng goed. Voeg die meelblom, bakpoeier, sout en peper by en meng. Skep lepelsvol lewermengsel in vlak warm kookolie en braai dit eers aan die een kant oor matige hitte tot gaar en bruin. Dreineer die lewerkoekies goed op kombuispapier en sit dit warm of koud voor. Hierdie koekies vries goed.

Kampkerriekos

500g boerewors, in skywe gesny

2 knoffelhuisies, gekneus

2 uie gekap

15ml kookolie

2ml rissiepoeier

15ml kerriepoeier

250ml vleisaftreksel

15ml tamatiepuree

30ml suurlemoensap

5ml sout

2ml vars gemaalde swartpeper

3 aartappels, in blokkies gesny

4 piesangs, in skywe gesny

Rooster wors tot byna gaar. Hou eenkant warm. Soteer intussen knoffel

en ui in verhitte kookolie. Voeg rissie- en kerriepoeier by en braai effens. Voeg verhitte vleisaftreksel, tamatiepuree, suur lemoensap, sout en peper by. Voeg aartappels en wors by en prut vir 20 minute. Voeg piesangs by, meng goed en verhit deeglik. Sit voor met gebotterde heelgraanbrood.

Sardyne met geelrys

500ml rou rys 10ml borrie
sout
1ui, in ringe gesny
5ml fyngedrukte knoffel
10ml fyngerasperde vars gemmer
1 groen soetrissie, in blokkies gesny olie
1 tamatie, ontvel en in blokkies gesny
250ml bevrore ertjies
1 groot aartappel, geskil & in blokkies gesny
425g (1blik)sardyne in brandrissiesous

Kook die rys saam met die borrie en sout in genoeg water tot sag. Dreineer en hou eenkant warm. Soteer die ui, knoffel, gemmer en soetrissie in 'n bietjie olie tot sag. Voeg die tamatie en die aartappelblokkies by en prut tot die aartappel sag en gaar is. Voeg die ertjies en die sardyne asook die rissiesous by en prut tot goed warm. Skep die rys in 'n opdienbord en skep die vismengsel oor. Dien op met 'n sambal van gekapte tamatie, komkommer, gesnyde groen brandrissie en 'n bietjie suurlemoensap.

Lewer bobotie met appel

1 dik sny bruinbrood
125ml melk
500g skaap of beeslewer
sout en peper
1 ui, fyngekap
2 knoffelhuisies, fyngedruk
1 groot groen appel, geskil en in blokkies gesny
15 ml matige kerriepoeier
5 ml borrie
30ml blatjang
30ml fyn appelkooskonfyt

30 ml suurlemoensap
2 ekstra groot eiers, geklits
250 ml melk
2 lourierblare

Voorverhit die oond tot 180C. Smit 'n oondvaste bak van 24x24x5cm met kleefwerende middel. Week die brood in die melk sag en maak fyn. Maak die lewer skoon: Trek die vliese af en sny enige harde senings uit. Indien jy beeslewer gebruik, laat 30 minute lank in lou sout water lê. Sny in blokkies en geur met sout en peper. Braai in verhitte olie tot bruin van buite. Skep uit en hou eenkant. Soteer die ui en knoffel tot sag en voeg die appel, kerrie en borrie by en roerbraai nog een minuut lank. Voeg die blatjang, appelkooskonfyt en suurlemoensap by en meng. Voeg die gebraaide lewer by en meng goed deur. Skep in die voorbereide oondbak. Klits die eiers en melk goed saam en giet bo-oor. Rangskik die lourierblare bo-op. Bak 30-45 minute lank of tot gaar en gestol. Dien dadelik op saam met gestoofde perskes en rys.

Lewer in Netvet (Skilpad)

netvet
skaaplewer
1 ui
1 sny brood
kruinaeltjies
neutmuskaat
sout,peper

Laat lê die netvet in sterk warm water voor jy die lewer daarin sit, anders kraak dit. Vir elke 1 skaaplewer benodig mens omtrent 1½ netvet as jy dit in klein porsies gaan oprol om oor die kole te braai. Maal die lewer met die ui, 'n sny brood, speserye, sout en peper. Sny die netvet in 6 cm stukkies. Skep dessertlepelvol van die gegeurde lewer daarop. Vou die netvet toe om die lewer. Meeste van die vet braai weg en net die lekkerte bly oor. Braai oor 'n stadige vuur of in 'n swaarboompot.

Ouderwetse Lampastei

Bestanddele:

4 pond Lamsvleis (rugstring is heerlik)	1 glas Wit Wyn
2 wit Uie (in ringe gesny)	
2 hardgekookte eiers en 1 rou eier	1 eetlepel Sago

1 blaartjie Foelie
2 onse Botter
Sap van 1 Suurlemoen
Sout en Peper na smaak

'n Paar skyfies Ham
'n Bietjie Wonderpeper

Metode:

Sny vleis in netjiese stukkies, smoor die uie in die botter, voeg nou al die bestanddele by, behalwe die eiers, sago en suurlemoensap. Sstowe nou die vleids tot dit heerlik sag is. Voeg nou 1 eetlepel sago en 'n goeie klont botter by; roer tot die sago gaar is. Klits geel van eiers goed op, klits bietjie water by en dan die suurlemoensap, voeg by die vleis. Gooi nou dign miengsel in 'n pasteiskottel. Sny hardgekookte eiers in skyfies en sit op die mengsel. Gebruik skolferkors vir die kors van die pastei en smeer oor met wit van eier. Bak.

Let Wel - 1. Lamsvleis en hoender kan saam gebruik word.
2. Hoender kan ook alleen vir die pastei gebruik word.

Ingelegde Vis

Bestanddele:

6 - 8 pond vars geelbek of enige
ander geskikte soort vis
6 groot wit Uie
2 onse Kerrie
1 teelepel Borrie
2 eetlepels Suiker

1 baie klein Rissie, fyn gekap
12 Naeltjies
2 eetlepels goeie Blatjang
Sout
2 - 3 pinte goeie Asyn

Metode:

Maak vis skoon en sny in mote. Sprinkel sout oor en bak in warm vet. Sny uie in ringe en smoor. Meng al die ander bestanddele en kook op in die asyn, voeg ook die gesmoorde uie by om sag te kook. Sit nou die gebakte vis in in erdekan of iets dergeliks en gooi die gekookte asynmengsel oor.

Let wel - Vis moet goed bedek wees met die asynmengsel.

Worsgebak

30 ml sonneblomolie
1 groen soetrissie, ontpit en gekap
2 ml borrie
15 ml blatjang
2 ml peper
cm-

1 ui, gekap
10 ml matige kerriepoeier
500 ml kookwater
5 ml sout
500 g rou boerewors, in 4
stukkies gesny

1 x 410 g blik appelkooshelftes
gekapte grasuie vir garnering

300 g rou rys (375 ml)

Verhit die olie in 'n swaarboompan, braai die uie en soetrissie tot sag en deurskynend, ongeveer 5 minute. Voeg die kerriepoeier by en roerbraai 'n verdere minuut. Voeg die kookwater, sout en peper en blatjang by, verhit tot kookpunt, verlaag die hitte en laat 2 minute prut.. Pak die rou wors op die boom van 'n groterige oondskottel. Skep die uiemengsel eweredig bo-op die wors. Rangskik die appelkooshelftes bo-oor die wors en giet die sap oor. Sprinkel die rys eweredig oor, plaas die deksel op en bak in 'n voorverhitte oond by 200C (400F) vir ongeveer 45 minute of totdat die rys gaar is. Strooi gekapte grasuie oor en sit warm voor.

Hoenderlewer met byt

500g hoenderlewertjies
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
2 knoffelhuisies, gekneus
1 ui, gekap
5 ml borrie
90ml botter
12.5ml kerriepoeier of garam masala
1 stuk ± 1cm gemmer, fyn gekap
410g (1blik) tamaties, gekap
1 brandrissie, ontpit en fyngekap
200g bevrore of vars jong ertjies
vars koljanderblare(dhania) gesnipper

Soteer skoongemaakte hoenderlewers in botter in 'n braaipan sodat dit nog pienk binne is, maar verseël aan die buitekant. Geur met sout en varsgemaalde swartpeper en skep uit. Hou eenkant.

Braai ui tot sag in panvet oor lae hitte. Voeg knoffel, gemmer, borrie, kerriepoeier en rissie by.

Roer en laat 1-2 minute stadig prut. Voeg tamaties by en bring tot kookpunt. Laat ongeveer 10 minute lank prut. Voeg ertjies net voor opdiening by en geur met sout en varsgemaalde swartpeper en 'n bietjie suiker indien verkies. Sodra sous begin prut, voeg hoenderlewers en bietjie koljanderblare by en laat prut tot deurwarm. Sit voor en garner met die res van die koljanderblare.

Wildsvleisbobotie

50ml olie
15ml kerriepoeier
7ml sout
37,5ml fyn appelkooskonfyt
gerasper
50ml pitlose rosyne
350ml melk
5ml borrie

1 ui, gekap
750g gemaalde wildsvleis;
37,5ml bruin asyn
1 Granny Smith-appel, grof

1 sny witbrood
2 eiers
4 vars suurlemoen- of lourierblare.

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui tot sag en deurskynend. Voeg die kerrie poeier by en braai dit 1 minuut lank. Voeg die maalvleis by en braai dit totdat die vleis verbruin. Voeg die sout, asyn, appelkooskonfyt, appel en rosyne by. Plaas die deksel op en prut dit 10 minute lank. Week die brood in melk. Druk die melk uit en voeg die brood by die vleismengsel. Skep die vleismengsel in 'n vuurvaste oondskottel. Klits die eiers en melk saam en voeg borrie by. Druk die suurlemoen- of lourierblare in die vleismengsel en giet die eiermengsel bo-oor . Bak dit 40 minute lank in 'n voor verhitte oond teen 180C totdat die vla gestol het.

Doodeet worsgereg

1 ui	1 soetrissie
25ml sonneblomolie	10ml kerriepoeier
2ml borrie	500ml kookwater
12,5ml blatjang	5ml sout
knypie peper	500g rou boerewors
410g appelkooshelftes	375ml rou rys
grasuie vir garnering (opsioneel)	

Skil en kap ui fyn. Halveer, en sny die soetrissie aan repies. Soteer uie en soetrissie in olie. Voeg kerriepoeier en borrie by en roerbraai effens. Voeg kookwater, sout en peper en blatjang by en kook 2 minute lank. Sny wors in stukkies en pak dit in oondvaste bak. Skep uiemengsel oor wors en versprei egalig. Versprei appelkoos- helftes oor wors en giet sap ook oor. Strooi rys bo-oor, plaas deksel op en bak teen 200C, 45 minute lank. Roer liggies om, garneer met uiegras en sit warm voor.

Souserige beesstert

2 kg beesstert (in porsies gesny)	paprika
koekmeelblom	250g swoerdlose spekvleis (in

blokkies)

2 groot uie (gekap)

60ml tamatiepasta

500ml droë rooiwyn

250ml vleisaftreksel

vars gemaalde swartpeper

2 knoffelhuisies (gekneus)

10ml roosmaryn

410g heel tamaties

sout

Rol beesstert in mengsel van paprika en meelblom. Braai spekvleis in eie vet. Verwyder uit pot en hou eenkant. Giet olie in pot indien nodig en braai beesstert in klompies tot goudbruin. Hou eenkant. Soteer uie in dieselfde pot tot sag en voeg knoffel by. Roer tamatiepasta en roosmaryn by en voeg wyn by. Verhit tot kookpunt en skraap boom om deeltjies wat vassit, los te maak. Voeg tamaties en aftreksel by vloeistof en voeg beesstert en spekvleis by. Verhit tot kookpunt, verlaag hitte en plaas deksel op. Laat prut tot vleis sag is, - ongeveer 2 ure. Geur na smaak. Indien verkies kan sous verdik met pasta van meelblom en water.

Suikermieliebredie

25ml olie

500g maalvleis

2ml peper

225ml kookwater

410g (1 blik) roomsoort suikermielies geroosterde tamatieskywe

1 ui, fyn gekap

5ml sout

1 vleisekstrablokkie

2 aartappels, geskil en in blokkies

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol. Soteer die ui in die olie totdat dit ligbruin en deurskynend is. Voeg die maalvleis by en verbruin dit. Roer dit gereeld om sodat dit nie aanbrand nie. Geur met sout en peper. Los die vleisekstrablokkie op in die kookwater en voeg dit saam met die aartappel blokkies en suikermielies by die vleis. Plaas die deksel op en stowe dit 20-25 minute lank oor lae hitte. Roer af en toe om. Skep die bredie uit in 'n warm opskepskottel. Garneer die gereg met geroosterde tamatieskywe. Bedien warm.

Boeliebief skywe

DEEG:

400ml koekmeelblom

2ml bakpoeier

200ml melk

knippie sout

110g margarien, gerasper

1 eiergeel

VULSEL:

1 blik boeliebies in blokkies gesny (275g)	30ml mayonnaise
2-5ml mosterdpoeier	bietjie worcestersous
30ml gekapte pietersielie	250ml gerasperde Cheddar kaas

Voorverhit die oond tot 200C. Spuit 'n klein broodpan met kleefwerende middel. Sif die droë bestanddele saam en vryf die margarien met jou vingerpunte in tot goed gemeng. Meng die melk en eiergeel saam en meng by. Die deeg sal slapperig wees. Druk die helfte van die deeg op die bodem van die voorbereide pan vas. Meng die bestanddele vir die vulsel, maar hou eenkant 'n bietjie gerasperde kaas. Skep bo-oor en maak gelyk. Versprei die res van die deeg oor die vulsel, sprinkel die oorblywende kaas oor en bak sowat 20 minute lank of totdat die kors gaar is. Dien op met blatjang.

Lewer en perske-broodjie

- 250 g ontbytspek
- 1 ui, gekap
- 20 g botter
- 250 g hoenderlewers
- 250 g gemaalde beesvleis
- sout en peper na smaak
- 410 g perskeskywe, gedreineer
- 50 g vars broodkrummels
- 20 ml fyn gekapte pietersielie
- 1 eier, geklits
- 4 ontbeende hoenderborshelftes

Voorverhit die oond tot 180° C en smeer 'n broodpannetjie en voer dit uit met die spekvleis, hou die wat oorbly. Braai die ui in die botter tot sag en laat afkoel.

Meng die hoenderlewers en oorblywende spek met die ui en maal dit saam in 'n voedselverwerker. Voeg die maalvleis by en geur met die sout en peper.

Kap die perskeskywe in stukkies en voeg dit by die maalvleismengsel. Voeg ook die broodkrummels, pietersielie en eier by.

Meng alles saam met 'n groot vurk. Skep die helfte van die vleismengsel in die bereide pan. Sny die hoendervleis in stukkies en plaas dit bo-oor die vleismengsel.

Skep die oorblywende vleismengsel bo-op.

Bak die broodjie 1 uur lank of tot gaar. Laat afkoel en plaas liefs 'n rukkie in die vrieskas voor dit gesny word.



Poeding

Telefoonpoeding
Bruinpoeding
Broodpoeding
Bruinpoeding sonder eiers
Jan Ellispoeding
Liplekker vlaskywe
Malvapoeding 1 en 2
Predikantsvroupoeding
Ryspoeding
Super sagopoeding
Lemoen karamel ryspoeding
Melkkos
Skrikkeljaarpoeding
Sagopoeding
Gebakte karringmelkpoeding
Koue Kersfeespoeding
Goue brood en botterpoeding
Koffie en Amarula-nagereg
Kambro konfyt

Telefoonpoeding

1 1/2 koppie meel
1 koppie suiker
1/2 koppie botter
1/2 koppie melk
sout
2 eiers
1 teelepel koeksoda
1 teelepel gemmer
1 eetlepel appelkooskonfyt

Sous:

1 1/2 koppie suiker
2 1/2 koppies kookwater

Maak die deeg in die skottel aan waarin dit gebak moet word. Roer stroop en gooi oor deegen bak vir een urr teen 400°F.

Ek weet nie wie Mev Marais was nie, maar hier is haar poeding :-)

Mev. Marais se Bruinpoeding

1/2 koppie fyn appelkoos konfyt
2 teelepels koeksoda (gelyk vol)
1/2 koppie botter
1 en 1/2 koppie meelblom
1/4 teelepel sout

Stroop:

1 en 1/2 koppie suiker
3 koppies water
1/2 teelepel gemmer

Meng konfyt, koeksoda en botter saam. Koeksoda word eers met 'n bietjie asyn aangemaak. Voeg droë bestandele by en skep lepels vol in kokende stroop.

BROODPOEDING.

1 liter melk.
20 g. (25 ml.) botter.
1 ml. sout.
120 g. (500 ml.) broodkruummels.
4 eiers (geskei)
200 g. (250 ml.) suiker.
2 ml. suurlemoenskil (gerasper)
80 g. (100 ml.) suiker.
75 ml. appelkooskonfyt.

Verhit melk, botter en sout saam. Giet warm melk op broodkrum - mels en laat week. Klits eiergele, 200 g. suiker en suurlemoenskil saam. Roer eiergeelmengsel by melkmengsel in en meng goed. Klits eierwitte styf, voeg oorblywende suiker by en klits tot gemeng. Vou helfte van eierwitmengsel by melkmengsel in. Giet in 'n gesmeerde vuurvaste bak en bak sowat 30 minute lank by 180 Grade C. Smeer konfyt op broodpoeding en skep oorblywende eierwit - mengsel daaroor sodat dit mooi punte vorm. Bak poeding nog vir 15 minute lank tot meringue goudbruin is.

BRUINPOEDING SONDER EIERS

3 kop Meelblom

3 teel Koeksoda

3 eetl Margarine

1 kop Melk

3 eetl Gouestroop

Sout

Smelt botter en stroop saam, laat afkoel. Los koeksoda in melk op en roer

in. Sif meel en sout in en meng deeglik.

STROOP:

Kook 3 kop suiker, 6 kop kookwater, 1 eetl gouestroop en 1 eetl botter in 'n groot kastrol. Skep lepelsvol deeg in warm stroop en laat opkook.

Plaas deksel op en laat 1 uur lank stadig kook. Indien verkies, kan 1 eetl gemmer bygevoeg word vir smaak.

Jan Ellis poeding

1 1/2 kop. bruismeel.

2 eiers.

2 eetl.appelkooskonfyt.

1/2 kop. melk.

1/2 kop. suiker.

1 teel. koeksoda.

2 eetl. sagte botter.

1/4 teel. sout.

Los koeksoda in melk op. Meng al die ander bestanddele. Roer melk en koeksoda by en meng baie goed. Bak 30 minute in matige oond.

Stroop:

1 kop. kookwater.

1 kop. room.

1 teel. vanilla.

1 kop. botter.

1 kop. suiker.

Gooi alles in kastrol en bring tot kookpunt. Gooi warm sous oor poeding wanneer dit uit die oond kom. Bedien warm of koud.

LIPLEKKER VLASKYWE

16 snye ferm bruinbrood, korsies verwyder en met botter gesmeer.

15 ml. (1 eetl.) kaneel.
80 ml. (1/3 kop.) bruinsuiker.
100 g. (1 pakkie) pekanneute, gekap.
1 liter. (4 kop.) melk.
60 ml. (4 eetl.) botter.
80 ml. (1/3 kop.) suiker.
125 ml. (1/2 kop.) koekmeelblom.
100 ml. mielieblom.
15 ml. (1 eetl.) vlapoeier.
2 ml. (1/2 tl.) sout.
125 ml. (1/2 kop.) koue water.
3 ekstra-groot eiers.
5 ml. (1tl.) vanieljegeursel.

Voorverhit oondrooster tot warm. Smeer 'n vlak, reghoekige oondbak (30 x 23 cm.) met botter. Pak brood in 'n enkellaag op 'n bakplaat. Meng kaneel en bruinsuiker en sprinkel liggies oor brood. Rooster tot gekaramelliseer. Pak 8 van die snye brood onder in oondbak en hou ander 8 eenkant. Verhit melk, botter en suiker tot kookpunt. Meng intussen die koekmeelblom, mielieblom, vlapoeier en sout. Maak met koue water aan tot 'n pasta. Voeg 'n bietjie van die kokende melkmengsel by en roer tot goed gemeng. Klits nou eiers by. Giet bietjies-bietjies terug in kastrol by orige melkmengsel en verhit stadig, terwyl aanhoudend geroer word, tot mengsel dik en gaar is. Verwyder van hitte en roer vanieljegeursel by. Skep 'n laag warm vla oor broodjies. Pak die res van die brood (met karamellaag na bo) op vla en skep orige vla bo-op. Laat afkoel tot kamertemperatuur en sprinkel dan 'n dun lagie bruinsuiker en kaneel oor. Rond af met gekapte neute en verkoel oornag. Sny in blokke en sit voor saam met koffie of as poeding. Genoeg vir 6 tot 8 mense.

Malvapoeding

1 kop. meelblom.
1 teel. koeksoda.
1 eetl. botter.
1 eier.
1/2 kop. melk.
1 eetl. asyn.
1/2 kop. suiker.
sout.

Room botter, suiker en eier. Meng asyn en koeksoda en voeg by bottermengsel. Voeg meel en sout by en maak aan met melk. Bak in matige oond tot gaar. Gooi sous oor warm gaar poeding.

Sous:

1 kop. Carnation melk.
1 kop. kookwater.
1 kop suiker.
Kook saam en gooi oor poeding.

Malvapoeding. (2)

2 eiers (by kamertemperatuur)
210 g. strooisuiker (250 ml.)
15 ml. appelkooskonfyt.
150 g. koekmeelblom (315 ml.)
knippie sout.
5 ml. koeksoda.
30 ml. botter.
5 ml. asyn.
125 ml. melk.

Sous.

250 ml. room.
100 g. suiker.(125 ml.)
100 g. botter.
125 ml. Suid-Afrikaanse Brandewyn.

Klits eiers en strooisuiker deeglik saam tot lig en donsig. Klits appelkooskonfyt by. Sif droë bestanddele 3 maal saam. Smelt botter en voeg by asyn en melk. Vou droë bestanddele beurtelings met melkmengsel by eiermengsel in. Giet beslag in middelslag-gesmeerde oondvaste skottel. Bak in voorverhitte oond teen 180 Grade C vir sowat 45 minute.

Berei sous:

Smelt sousbestanddele saam en giet bo-oor poeding sodra dit uit die oond kom. Steek gaatjies in poeding met vurk om sous te help intrek. Dien warm op saam met room.

Predikantsvrou Poeding

3 E botter/margarien

1 K suiker
1 eier
1 K koekmeel
1 K melk
1 t vanielje
2 E goue stroop
1 t koeksoda
knippie sout

Metode

Meng alles saam in 'n oondskottel met 'n deksel. Bak vir 'n 3/4 uur op 180°C. Wanneer gaar gooi 'n klein blikkie I deal melk bo-oor warm poeding. (Indien jy nie I deal melk in die huis het nie, kook saam 1/2 K melk, 2 E suiker en 1 t margarien - net so lekker bo-oor.)

RYSPOEDING

70 g. (125 ml.) bruismeel.
4 ekstra groot eiers, geklits.
625 ml. melk.
165 g. (125 ml.) fyn appelkooskonfyt, gesmelt.
210 g. (250 ml.) strooisuiker.
500 ml. gaar rys.
75 g. (125 ml.) gedroogde appelkose, fyn gekap en geweek.
15 ml. botter, gesmelt.
5 ml. vanieljegeursel.
kaneel om oor te strooi.

Voorverhit die oond tot 180 Grade C. Smeer 'n 26 x 21-cm-oondvaste bak met margarien. Plaas die bruismeel in 'n groot mengbak. Klits die eiers en melk saam en voeg by die bruismeel terwyl aanhoudend geroer word met 'n draadklopper. Meng die appelkooskonfyt en strooisuiker en voeg dit ook by die meelmengsel. Voeg die rys,appelkose, botter en vanieljegeursel by. Meng goed en giet in die voorbereide bak. Sprinkel 'n bietjie kaneel bo - oor.

Bak sowat 55 minute lank of todat die poeding gestol en goudbruin van bo is. Dien warm op saam met roomys of vla. Genoeg vir 6 mense.

SUPER SAGOPOEDING.

180 ml. (3/4 kop.) sago.
250 ml. (1 kop.) volroommelk.

250 ml. (1 kop.) room.
knippie sout.
1 blik (397 g.) kondensmelk.
3 ml. (ruim 1/2 tl.) bakpoeier.
3 ekstra-groot eiers, geskei.
80 ml. (1/3 kop.) sagte bruinsuiker.
7 ml. (1 1/2 tl.) fyn kaneel.

Voorverhit oond tot 200 Grade C en smeer oondbak met botter of bespuit met kleefwerende kossproei. Verhit sago, melk, room en sout oor lae hitte tot kookpunt. Laat ongeveer 30 minute baie liggies prut, roer gereeld. Verwyder van hitte, laat effens afkoel en voeg kondensmelk, bakpoeier en eiergele by. Meng goed. Klits eierwitte tot dit stywe punte vorm en vou liggies by die mengsel in. Skep in voorbereide bak en bak ongeveer 20 tot 30 minute tot opgepof en goudbruin. Geniet met vla. Genoeg vir 4 mense.

LEMOEN - KARMEL - RYSPOEDING

Karamel :
125 ml. (1/2 kop.) vars lemoensap.
180 ml. (3/4 kop.) strooisuiker.
Poeding :
875 ml. (3 1/2 kop.) volroommelk.
250 ml. (1 kop.) wit rys uit Amerika.
125 ml. (1/2 kop.) witsuiker.
300 g. ricottakaas.
3 ekstra-groot eiers. liggies geklits.

Voorverhit oond tot 180 Grade C en bespuit 'n 22 cm-koekpan liggies met kleefwerende kossproei. Verhit 60 ml. (1/4 kop.) van die lemoensap en die strooisuiker oor baie lae hitte tot die suiker opgelos is, terwyl geroer word. Verhit tot kookpunt en kook vinnig, sonder om te roer, tot die mengsel 'n diep karamelkleur het. Voeg orige lemoensap by. (Versigtig, dit sal erg borrel en spat.) Plaas vinnig terug op die hitte, laat opkook. Giet in koekpan en kantel die pan sodat die karamel die bodem en kante van die koekpan bedek. Plaas in die yskas. Verhit die melk en rys saam tot kookpunt, en laat prut (terwyl geroer word.) tot sag en gaar. Verwyder van hitte, roer suiker by en laat afkoel. Roer ricotta en eiers by, giet op karamellaag en maak gelyk. Bedek deeglik met aluminiumfoelie en plaas in 'n oondbak wat halfpad met water gevul is. Bak 45 - 50 min. of tot die poeding ferm in die middel is. Verwyder koekpan uit waterbad en laat afkoel tot kamertemperatuur. Keer uit op 'n dienbord en verkoel tot opdiening. Genoeg vir 8 - 10 mense.

Melkkos

3 k vermicelli
water om te bedek
knypie sout
2 t kookolie
6 k melk
2 stukkies pypkaneel
2 steranyse
3 huisies kardamom
1 E suiker
sout
3 E mielieblom
1/2 k water
2 E botter

Breek die vermicelli in 5 cm stukkies, sodat jy genoeg het om 3 koppies te vul. Bedek met water in 'n kastrol, voeg 'n knypie sout en die kookolie by en kook tot sag. Dreineer en hou eenkant.

Kook die melk, pypkaneel, steranys, kardamom, suiker en sout. Voeg die gekookte vermicelli daarby. Meng nou die mielieblom met die 1/2 koppie wateren roer dit in die melk. Voeg die botter by. Laat dit stadig prut vir 5 minute. Skep op in diepborde en dien op met kaneelsuiker.

Skrikkeljaarpoeding

3 E botter
1/2 koppie suiker
1 koppie meelblom
2 T bakpoeier
2 eiers, geel en wit apart
2 E strooisuiker
1 en 'n kwart koppie melk
3 E appelkoos of aarbei konfyt
1/4 T sout

Meng die botter, suiker, meelblom, die geel van eiers en 'n klein hoeveelheid melk.

Sit die mengsel in 'n gesmeerde vuurvaste bakskottel en bak dit 30 min lank of tot gaar by 180 grade C.

Haal dit uit, gooi koue melk bo-op , smeer die konfyt daarop en smeer

die styfgeklopte wit van die eiers (met suiker) bo oor.
Bak weer in die oond tot die skuim bo-op goudbruin is.

Sago poeding

2 koppies sago (500 ml)
2 l melk
knypie sout
250 g margarien
4 eetlepels mielieblom (60 ml)
2 koppies suiker (500 ml)
appelkooskonfyt

Week sago in melk vir 12 uur. Kook melk, sago en margarien saam. Meng mielieblom met 'n bietjie melk en voeg saam met suiker by die mengsel. Roer en kook tot dik. Plaas in oondbak en bak vir 30 minute by 180°C. Versier met appelkooskonfyt en kaneel voor opdiening. Dien op met vla of room.

Gebakte karringmelkpoeding

Bestanddele:

1 koppie Meelblom	2 Eiers
1 koppie Karringmelk	2 eetlepels Botter
½ koppie Suiker	2 gelyke teelepels Bakpoeier

Metode:

Klits botter en suiker so goed moontlik, voeg eiers by en klits weer goed, voeg nou die karringmelk en meelblom beurtelings by. Roer nou die bakpoeier by. Poeding word op die gewone manier gebak

Let wel: Dikmelk kan in plek van karringmelk gebruik word.

Koue Kersfeespoeding

1½ koppies fyn gerolde Marie beskuitjies	8 malvalekkers
¼ koppie suiker	½ koppie gekapte neute
125ml gemengde skil	¼ teelepel fyn neut
250ml room	¼ koppie lemoensap
mespunt kaneel	125ml dadels

gerasperde skil van 1 suurlemoen

Meng krummels, vrugte, neute, skil en speserye. Verhit die lemoensap en los die malvalekkers daarin op. Voeg die suiker by en gooi oor die krummels en vrugte. Klop die room styf en vou dit by die mengsel in. Plaas die nagereg in die yskas om styf te word.

Goue brood en botterpoeding

4 koppies broodkrummels	4 koppies melk
4 eiers, wit en geel geskei	2 eetlepels botter
appelkooskonfyt	1 koppie suiker
1 teelepel kaneel	½ teelepel sout
4 eetlepels suiker	

Klits die geel van eiers en voeg suiker, melk, sout en kaneel by. Gooi melkmengsel oor brood in 'n gesmeerde vuurvaste bakskottel. Sit klein blokkies botter bo-op. Bak in 'n matige oond (180C) tot ligbruin. Haal uit. Smeer appelkooskonfyt liggies bo-op. Klop die wit van eiers styf met 4 eetlepels suiker en smeer oor die konfyt. Bak dit weer in 'n matige oond tot die skuim bo-op goudbruin is. Bedien warm met vla.

Koffie en Amarula-nagereg

So lig soos 'n soufflé en absoluut heerlik!

20 ml koffiepoeier	125 ml kookwater
300 g malvalekkers	1 blik (410 g) verkilde, ingedamppte melk
30 ml Amarula-room	125 ml gekapte neute

Los die koffie in die water op. Giet in groterige kastrol en plaas die malvas daarin. Laat eenkant tot die lekkers feitlik heeltemal gesmelt is. Klits intussen die koue melk tot styf. Roer die koffie-malvamengsel deur om seker te maak dat al die lekkers opgelos is. Roer die mengsel dan by die styfgeklitste melk in. Voeg Amarula en neute by en roer deur. Skep in individuele glase of in 'n groot bak. Plaas in yskas om te stol. Dien op met room en enige vars vrugte na keuse.

Kambro-konfyt

Deur Jasper Cloete

Hier is die resep van 'n tannie wat gereeld Kambro-konfyt kook. Sy is nie familie nie, maar ons albei kom van Sutherland. Volgens haar is net die Kambro's wat in Augustus uitgehaal word geskik vir konfyt kook.

Hier is die resep soos wat sy dit maak:

Skil kambro dun af en week dit vir 'n ruk in soutwater om melk uit te trek (ek weet nie hoe lank 'n ruk is nie, dit is maar soos ek die resep gekry het).

Sny die kambro in repe of skywe wat geskik is om te prik.

Prik deeglik van alle kante en sny dan in verlangde grootte of vorm.

Weeg die stukke.

Week nou die stukke oornag in kalkwater (1 eetlepel kalk op 3.4 liter water)

Gooi water af en spoel stukke af met skoon water.

Sit nou die stukke een-een in kookwater (water moet nie ophou kook nie) en kook vir 10 minute vinnig tot deursigtig.

Maak stroop van 500 gram suiker vir elke 500 gram vrugte en gebruik drie koppies water vir elke 500 gram suiker.

Laat stroop kook en plaas stukke geleidelik daarin sonder dat stroop ophou kook.



Brood ens.

Bierbroodjie
Dadelbrood
Die allerlekkerste rosynebrood
Doodvreet lepelskons
Growwemeelbeskuit
Heerlike witbrood
Kaas-en-ueibrood
Karringmelkbeskuit
Mieliebrood
Neutebrood
Stywepap en krummelpap
Ryspap
Gesondheidsbeskuit
Mosbolletjiebrood
Kaiingbrood
Feespap
Asbrood
Knoffelring
Beesstertbroodjie
Souskluitjies
Aartappelsuurdeeg
Semel piesangbrood
Braaivleisbroodjie
Vetkoekies

Bierbroodjie

500 gram bruismeel
1 X Blikkie Bier van jou smaak
Knippie sout.

Meng die klomp totdat die deeg van jou vingers af is, sit in die broodpan, laat rys, en bak 40 min op 180 grade.

Die lekker van die resep is dat n mens die deeg kan ooprol en enige iets na jou smaak oor die hele oppervlakte smeer of strooi (viennas en tamatie smeer, spinasie en feta, kaas en knoffel, biltong en jalepeno, ag sommer net wat se smaak ookal in jou kieste opspring.

DADELBROOD.

2 kop. meelblom.

2 eiers.

1/4 lb. botter.

1/2 lb. dadels.

1 kop. kookwater.

sout.

1 kop. suiker.

2 tl. koeksoda.

1 tl. vanielje.

Gooi kookwater oor botter, suiker, dadels, koeksoda en sout. Laat afkoel. Voeg eiers heel by. Roer meel in. Bak vir 'n uur by 180 Grade C

DIE ALLERLEKKERSTE ROSYNEBROOD:

1 pakkie Bruisemeel

1x250 g pitlose rosyne

1 houertjie karringmelk

2 eetl. suiker

2 gelyk teelepels bakpoeier

knippie sout

Stel oond op 180°C. Sif droë bestanddele saam, meng suiker saam, gooi rosyne by en voeg die karringmelk by. Ek skud altyd die kartonnetjie agterna met 'n bietjie melk uit. Meng deeglik met houtlepel. Skep uit in gesmeerde broodpannetjie en bak vir een uur. Keer uit en laat afkoel.

Hierdie broodjie is 'n wenner. Soos met alle kitsbrode, is dit op sy lekkerste op die eerste dag.

DOODVREET-LEPELSKONS

Hierdie skons is ware treffers!

4 kop bruisemeel

1 teelepels sout

2 teelepels bakpoeier

2 groot eiers

½ koppie olie

2 teelepels wit suiker

1 kop karringmelk - soos benodig om deeg klouerig slap te maak (om te skep in muffin-panne)

Meng olie, eiers, melk tot glad. Meng droë bestanddele en suiker. Meng

die mengsel by droë mengsel. Deeg moet slap wees om te skep met lepel, maar nie loperig nie. Skep 'n groot eetlepel vol in gesmeerde kolwyntjiepannetjies. Bak by 200° C goudbruin.

GROWWEMEELBESKUIT

8 x 250 ml. Nutty Wheat.
2 x 250 ml. Snowflake koekmeelblom.
7,5 ml. sout.
1 x 10 g. pakkie kitsgis.
250 ml. suiker.
250 g. margarien.
125 ml. gouestroop.
750 ml. louwarm water.

Meng droë bestanddele saam en vryf hierna margarien met vingerpunte in. Meng gouestroop en louwarm water en voeg by droë mengsel. Meng tot deeg. Rol deeg in handpalms tot ewe groot balletjies en plaas in gesmeerde broodpanne. Laat rys tot dubbel die grootte en bak vir een uur teen 180 Grade C. Keer uit en laat afkoel. Breek op in beskuite en laat oornag in koel oond uitdroog. Sultanas of rosyne kan by beskuitdeeg gevoeg word voor dit in balletjies gerol word.

HEERLIKE WITBROOD.

25 g. vars gis.
625 ml. louwarm water.
40 g. (50 ml.) suiker.
1 eier.
125 ml. kookolie.
12,5 ml. sout.
1 kg. witbroodmeel.

Voorverhit oond tot 200 Grade C. Krummel gis in water en voeg suiker, eier en olie by. Voeg sout by helfte van meel en voeg by vloeistof. Werk res geleidelik in om sagte deeg te verkry. Knie vir 10 minute tot glad en elasties. Bedek met plastiek of handdoek en sit op warm plek om tot dubbel die volume te rys. Knie af, verdeel in twee en vorm een helfte tot klein broodjie. Maak snytjies bo-op. Gebruik die res om rolletjies te maak. Sit brood in gesmeerde pan en rolletjies op gesmeerde bakplaat. Laat toe om tot dubbel die volume te rys. Bedek rolletjies met enige van die volgende : olyfolie en growwesout, heuning en papawersaad, melk en vars gekapte kruie en/of eierglasuursel en

gekapte neut. Bak vir 45 minute tot gaar.
Lewer 1 groot/2 klein brode, of 12 rolletjies.

KAAS - EN - UIEBROOD

500 g. bruismeel.
1 pakkie dik wit uiesoppoeier.
5 ml. (1 tl.) sout.
5 ml. (1 tl.) bakpoeier.
150 g. gerasperde cheddarkaas.
1 ekstra groot eier.
500 ml. (2 kop.) karringmelk.

Voorverhit oond tot 180 Grade C en smeer 'n broodpan van 1,5 liter met botter of bespuit met kleefwerende kossproei. Sif die meel, uiesoppoeier, sout en bakpoeier saam. Voeg 100 g. van die kaas by en meng goed. Klits die karringmelk en eier goed saam en voeg by die droë bestanddele. Roer goed. Skep in voorbereide pan en versprei eweredig. Sprinkel die orige kaas oor en bak 1 uur lank tot gaar of todat 'n toetspen skoon uit die middel van die broodjie kom. Sit voor met kaas en konfyt.

KARRINGMELKBESKUIT

250 ml. suiker.
2 eiers.
500 ml. karringmelk.
1 kg. Snowflake - bruismeel.
5 ml. sout.
250 g. margarien.

Verhit oond tot 180 Grade C. Klits eiers en suiker saam tot lig en skuimerig. Voeg karringmelk by. Sif meel en sout in groot mengbak en vryf botter in met vingerpunte. Voeg karringmelk by en meng tot deeg. Rol deeg in handpalms in balletjies. Rol balletjies ewe groot omtrent die grootte van 'n eier. Plaas balletjies dig teenmekaar in gesmeerde broodpanne. Bak vir 50 - 60 minute. Laat effens afkoel en keer uit. Laat dan heeltemal afkoel. Breek beskuite oop en laat oornag op draadrak in oondlaai of in koel oond uitdroog.

MIELIEBROOD

1 kop. meelblom.
1 blik geroomde soort suikermielies.
3 eiers.
1/2 kop. suiker.
1 kop. mieliemeel. (fyn)
3 tl. bakpoeier.
sout

Klit eiers en voeg die res van bestanddele by. Gooi in gesmeerde broodpan. Kook 'n bietjie water in 'n groot kastrol en plaas die broodpan daarin. Laat dit vinnig stoom in die toe kastrol vir + - 20 minute. As die water weggooi, kan dit na 10 minute weer aangevul word.

NEUTEBROOD

2 kop. meelblom.
4 tl. bakpoeier.
1 tl. sout.
1/2 kop. suiker.
4 eetl. botter of margarien.
1 eier.
1 kop. melk.
1 kop gekapte okkerneute.

Sif droë bestanddele saam en voeg suiker daarby. Vryf botter met vingerpunte daarin. Klits die eiers goed, en voeg dit by die melk. Roer dit geleidelik by die droë mengsel om 'n sagte deeg te vorm. Voeg die okkerneut by en gooi in 'n gesmeerde pan wat met gesmeerde papier uitgevoer is. Laat 30 minute staan en bak vir 40 - 50 minute in 'n matige oond.

Stywepap en Krummelpap

Daar is vele menings oor hoe on stywe- of krummelpap te maak. As julle enige voorstelle het oor hoe om die onderstaande resepte te verbeter, **laat my weet**, en ek las dit hierby!

Mens kan mieliemeel ipv die braaipap gebruik wat hieronder genoem word. Ek dink die resepte kom oorspronklik van die pakkies ag waarin dit verkoop is.

STYWE PAP (4-6 porsies)

1 liter water (4 koppies)

5ml sout (1 teelepel)

500ml TRADISIONELE BRAAI PAP (2 koppies) (320g)

Gebruik 'n groot swaarboomkastrol en verhit water en sout tot kookpunt. Voeg TRADISIONELE BRAAI PAP by. Roer deeglik met 'n hout lepel en plaas deksel op. Verminder hitte en prut vir 40 minute. Roer 'n paar keer. Voeg 125ml (1/2 koppie) koue water by pap. Prut pap oor lae hitte vir 'n verdere 30 minute.

KRUMMELPAP (4-6 porsies)

500ml water (2 koppies)

5ml sout (1 teelepel)

750ml TRADISIONELE BRAAI PAP (3 koppies) (480g)

Gebruik 'n medium swaarboomkastrol en verhit water en sout tot kookpunt. Voeg TRADISIONELE BRAAI PAP by, plaas deksel op en prut vir 15-20 minute. Roer met 'n vurk tot pap krummels gevorm het. Prut vir 20-30 minute. Roer 'n paar keer.

Wanneer ons egter vir ons krummelpap maak, dan kook ons dit vir baie langer as wat hulle hier bo voorstel. Ons glo die krummelpap moet stadig en baie lank prut.

Roer die krummelpap vir die eerste keer nadat die meel 'n velletjie gevorm het -- dis belangrik om nie te vroeg te roer nie. Hoe lank jy die pap ná die roer laat prut, hang ook af van hoe groot jou krummels is. Ek vind dat 20 min. op 'n medium-lae gasvlam genoeg is, maar smaak verskil hehehe en elke ekspert het sy manier

RYSPAP

1 liter water.

500 ml. (2 k.) gaar rys.

5 ml. (1 t.) sout.

450 ml. mieliemeel.

60 ml. (1/4 k.) botter of magarien.

Verhit die water, rys en sout saam tot kookpunt. Laat dit stadig prut en roer die mieliemeel geleidelik by -dit vorm 'n slap pap. Laat dit 20 minute lank stadig oor lae hitte prut tot deurgekook en gaar. Roer die botter of magarien in en bedien warm saam met pangebreaide wors en warm tamatie-smoor. Genoeg vir 5 - 6 mense.

GESONDHEIDS BESKUIT

1 kg volkoringmeel
250 ml klapper
200 ml pitlose rosyne
55 ml bakpoeier
500 ml suiker
250 ml sonneblomolie
500 ml koekmeel
500 ml fyngedrukte graanvlokkies
125 ml sonneblomsaad
10 ml sout
250 g margarien, gesmelt
1 liter kookwater

Stel die oond op 180C. Meng al die droë bestanddele, behalwe die suiker saam. Giet die gesmelte margarien in 'n ander mengbak en voeg die suiker, olie en kookwater by. Meng. Voeg by die droë bestanddele en meng goed. Skep deeg in 2 gesmeerde broodpanne. Doop 'n mes in warm water en sny die deeg in blokkies. Bak sowat 1 uur, of tot gaar, in die voorverhitte oond. Laat effens afkoel in die panne. Keer uit, breek in stukke en droog uit.

Mosbolletjiebrood

(genoeg vir 30 stukkies van 50 g elk)

1 kg koekmeelblom
10 ml sout
40 g (4 pakkies) kits droë gis
10 ml suiker
20 g anyssaad
60 g botter in klein blokkies gesny
600 ml warm melk
1 eiergeel, liggies geroer

Smeer 3 klein broodpannetjies met botter. Sif meel, sout, giss en suiker saam in 'n mengbak en voeg dan anyssaad by. Meng die botter en die warm melk, voeg dit by die droë bestanddele en meng tot 'n ferm deeg. Keer uit op 'n oppervlak wat met meel bestrooi is en knie tot 'n sagte nie-klewerige deeg wat glad en elasties is. Plaas in 'n bak wat liggied met olie gesmeer is en verseël met plastiek (smeer ook met olie) en hou eenkant op 'n warm plek totdat die volume verdubbel het. Druk die deeg

plat, knie liggies en vorm balletjies van 50 gram. Plaas in 'n broodpan maar laat ruimte aan die kante. Sit in 'n warm treklose vertreken laat stan vir sowat 30 minute totdat die deeg tot by die bokant van diie pan gerys het. Verhit die oond tot 180 grade C. Bestryk die brood met eiergeel, bak vir 15 minute en verlaag dan die hitte tot 160 C. Bak vir nog 30 minute tot gaar. Keer op 'n draadrak uit en laat afkoel

Kaiingbrood

Die geheim is om die kaiings reg uit te braai, nie almal weet so mooi hoe nie, maar dis hoekom ek nou hier is!

Kaiings kan van die vet van enige slagdier gemaak word. Sny die vet af en maal dit met 'n growwe meul. Verhit in 'n kastrol met 'n bietjie water dat die vet smelt en laat die vet maar lekker uitbraai, hy vorm vanself kaiings. Party mense gooi bietjie melk by, maak glo 'n mooier kaiing. Die kaiings is die stukkie wat op die warm vet ronddryf, skep dit dadelik af en dis reg vir gebruik. Wanneer jy bak daarmee moet dit eers weer gemaal word, die keer met 'n fyn meul.

Die broodresep

2 teelepels droë gis
2 teelepels suiker
3 koppies lou water
7 koppies broodmeel
2 teelepels sout
3 teelepels sagte varkvet
500g kaiings

Los die droë gis en suiker op in 1 koppie van die lou water. Roer 1/2 koppie van die broodmeel by. Bedek en hou warm sodat dit kan gis (een uur)

Sif die meel en die sout saam. Maak 'n holte in die middel en voeg die suurdeegmengsel daarby. Knie nou goed totdat die deeg mooi skoon afkom van die hande.. Voeg die orige lou water geleidelik by terwyl jy knie. Knie die sagte varkvet goed deur en voeg dan die gemaalde kaiings by. Knie baie goed. Bak teen 180 °C vir 45 tot 60 minute.

Feespap

3 koppies mieliemeel
6 koppies water

1½ teelepel sout
1 bottel biltongsmeerkaas
250ml room
1 blikkie geroomde sampioene
250g ontbytspek
2 uie
gerasperde kaas

Stel oond op 180C, en spuit 'n bakskottel. Kook mieliemeel in sout en water tot gaar. Snipper en braai spek en uie. Meng gebraaide spek en uie, smeerkaas, room en geroomde sampioene. Skep in lae in bakskottel: Pap,dan spekmengsel. Herhaal lae. Strooi gerasperde kaas oor en bak totdat die kaas gesmelt is. Bedien saam met braaivleis.

Asbrood

750 ml bruisbroodmeel
25- ml witbroodmeel
10 ml bakpoeier
2.5 ml sout
500 ml karringmelk

Meng droë bestsnde dele en maak aan met karringmelk. Druk deeg plat (ong 3 cm dik) op 'n groot stuk aluminiumfoelie. Vou dig toe in foelie maar laat ruimte om te rys. Plaas op half uitgebrande kole en gooi toe met oorblywende kole. Bak ongeveer 45 minute.

Knoffelring

Knoffelsous:

180 ml (¾ k) Botter, gesmelt
3 knoffelhuisies fyngedruk of 1½ t voorbereide knoffel
25ml (5 t) vars gekapte pietersielie
10 ml (2 t) gemengde droë kruie

Brood :

2 ekstra groot eiers
25ml (5 t) olie
500 ml (2 k) loutwarm water
60ml (¼ k) suiker
1 pakkie (10gr) kits- droë gis
1 knoffelhuisie fyngedruk

Knippie gemmer
Knippie sout
5 x 250ml (5k) Koekmeelblom

Voorverhit die oond tot 190° C (375° F)

Bespuit pan met kleefwerende kossproei van 23cm deursnee

Meng al die bestanddele vir die knoffelsous in `n kastol tot margarine gesmelt is en hou eenkant.

Klits die eiers, olie, water en suiker saam. Meng die res van die droeë bestanddele in `n groot mengbak Voeg nou die watermengsel by en meng tot `n sagte deeg Knie die deeg vir 10 minute lank tot glad en elasties Bedek met bespuite kleefplastiek en laat rys tot dubbel die grootte (1 uur) Verdeel die deeg in twee ne rol 12 ewe groot bolle van elke deel. Rol al die bolletjies in die knoffelsous en pak in voorbereide pan Gooi die res van die knoffelsous bo-oor Bak omtrent 36-40 minute tot gaar of mooi bruin bo-op Dien loutwarm op saam braaivleis

Beesstertbroodjie

1 pak (500g) bruismeel	1 pakkie beesstertsoppoeier
1 houer (500ml) karringmelk	125ml gerasperde kaas
knypie rooipeper	

Metode:

Voorverhit die oond tot 180°C. Smeer 'n broodpan (20 x 14 x 7cm).

Meng die bruismeel, soppoeier en karringmelk goed saam. Skep die deeg in die pan en maak dit gelyk. Strooi die kaas en peper oor en bak 1 uur lank op die middelste ondtrak. Keer op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Souskluitjies

Kluitjies
250 ml koekmeelblom
10 ml bakpoeier
2 ml sout
50 ml margarien/botter
1 eier
100 ml melk

Sous
500 ml kookwater
25 ml margarien/botter

kaneelsuiker

1. Sif droë bestanddele saam.
2. Vryf 50 ml margarien in tot mengsel soos broodkruummels lyk.
3. Klits eier en melk saam, roer by meelmengsel in en meng tot 'n sagte deeg. Voeg nog melk by indien nodig.
4. Verhit water en 25 ml margarien tot kookpunt. Skep lepelsvol deeg in kokende water. Sit deksel op en laat kook 15 minute. Moenie deksel oplig terwyl kluitjies kook nie.
5. Skep kluitjies met 'n gleuflepel uit in 'n diep opskepskottel. Strooi kaneelsuiker oor.
6. Kook water waarin kluitjies gaar gemaak is weer. Voeg kaneelsuiker by en giet oor kluitjies. Jy kan nog water byvoeg indien nodig.

MOET NIE dink dis makliker om dit somer in die sousie te los nie. As jy nog nooit in jou lewe rubber geeet het nie, sal jy nou!

Aartappelsuurdeeg

- 1/2 Koekie yeast (moet koekie yeast wees)
- Middelslag aartappel...fyn gerasper...belangrik...mooi fyn.
- 2 Eetlepels Suiker
- 1 Eetlepel Sout.

Sit alles in Consol Bottel...(soos vir vrugte inlê)

Maak bottel vol tot by nek met sterk lou water en roer goed

Maak toe met deksel...nie styf nie...en laat staan op warm plekdie aartappels sal boontoe trek na die deksel toe...dan is dit reg. Skud bottel...hou hand voor en gooi af... maar nie als nie...hou sowat 1/4 van alles terug. Onthou...die eerste keer of twee sal dit nie behoorlik rys nie...dit vorm nog die suurdeeg basis.

Hierdie proses moet herhaal word sowat drie keer...dan is die suurdeeg reg vir gebruik.

Moet nie te warm water gebruik nie...net sterk lou...anders maak dit die suurdeeg dood.

Wie het vir my 'n broodresep (regte egte boerebrood) wat met aartappelsuurdeeg gemaak word? My buite-oond gaan binnekort reg wees dan wil ek begin bak!

Semel piesangbrood.

90 g botter
160 g sagte bruinsuiker
5 ml suurlemoensap
1 eier
250 ml fyngemaakte piesangs
100 ml melk
190 g koekmeelblom
15 g spysverteringsemels
7 ml bakpoeier
5 ml koeksoda
2 ml sout
50 ml rosyntjies
50 ml gekapte neute

Verroom die botter en bruinsuiker. Voeg die suurlemoensap en eier by en meng goed.

Voeg die res van die bestanddele by en roer tot gemeng.

Skep die deeg in 'n mikrogolfvaste bak wat met kombuispapier uitgevoer is. Plaas die pan op 'n omgekeerde piering in die mikrogolf.

Mikrogolf dit 10 minute by 90% krag. Laat staan 10 minute.

Keer die brood uit en verwyder die papier. Laat heeltemal afkoel.

Braaivleisbroodjie

500ml fyn gerasperde wortels	425ml kookwater
30ml olie	15ml heuning
500ml mieliemeel	2ml rooipeper
5ml sout	4 ekstra groot eiers, geskei

Voorverhit die oond tot 180C en voer twee broodpannetjies se bodem met bakpapier uit. Smeer of spuit die pannetjies. Meng wortel, kookwater, olie en heuning. Sif mieliemeel, peper en sout saam en voeg by die wortelmengsel. Klits eiergele en voeg by die mengsel. Klits eierwitte tot stywepuntstadium en vou dit liggies in by die mengsel. Skep mengsel in pannetjies en bak 45-50 minute.

Vetkoekies

375ml ongesif afgemeet koekmeelblom	15ml bakpoeier
10ml suiker	5ml sout
500ml gaar koue rys	410g (1 blik) geroomde

suikermielies

125ml melk

1 eier

kookolie vir vlak braai

Sif die koekmeelblom, bakpoeier, suiker en sout saam. Vou die rys en suikermielies in die gesifte bestanddele in. Klits die melk en eier saam tot gemeng. Voeg dit by die meelmengsel en maak aan tot 'n sagte deeg. Skep eetlepelvol deeg in matig warm kookolie. Braai die vetkoek eers aan die een kant tot goudbruin: dit moenie te vinnig braai nie. Dreineer die gaar vetkoeke op kombuispapier en sit warm voor. Heerlik saam met stroop of heuning.



Slaaie en souse

Avokado piesangslaai
Kerrie eiers
Kerrie wortels
Mosterd slaaisous
Mev. H.S. Ball's blatjang
Kweper blatjang
Monkey gland sous
Koring-en-perskeslaai
Warm koringslaai

AVOKADO - PIESANGSLAAI .

2 groot of 3 klein ryp avokado's, gehalveer en pitte verwyder.
3 ryp, ferm piesangs.
30 ml. (2 eetl.) suurlemoensap.
sout en vars gemaalde swartpeper.
5 ml (1 tl.) fyn gekapte rooi brandrissie.
50 g. (1/2 pakkie.) okkerneute, grof gekap.
30 ml. (2eetl.) gekapte koljanderblare.

Skil avokado's en piesangs en sny in blokkies. Plaas in 'n glas of plastiekbak en sprinkel suurlemoensap oor. Geur met sout en peper.Meng brandrissie, okkerneute en koljanderblare en sprinkel oor. Meng deur en sit dadelik voor saam met vars brood en koue - vleise. Genoeg vir 4 - 6 mense.

Kerrie eiers

1 dosyn hard gekookte eiers

KERRIE SOUS:

Braai 2 middelmatige uie in 2 eetlepels vet/olie tot bruin en geurig.
Skep uit en sit eenkant.
Neem 'n kastrol, sit daarin:
3 eetlepels koekmeelblom
1 eetlepel botter
1 teelepel borrie
half teelepel kerrie
knippie sout

Laat dit smelt en meng goed. Roer gedurig. Voeg by 2 koppies water en klits. Laat dit kookpunt bereik en voeg 2-3 eetlepels suiker en half koppie asyn by. Voeg gebraaide uie by, en 'n halwe na 1 koppie gerasperde kaas. Gooi sous oor eiers en laat staan vir 'n half uur.

KERRIEWORTELS

2 kg geelwortels
1 liter wit asyn (4k)
1 kop pitlose rosyne
1 teelepel kruienaaltjies
1 teelepel swartpeperkorrels
3 eetlepels mielieblom
3 eetlepels kerriepoeier
1 kg uie
4 kop suiker
1 eetlepel sout

Skil die geelwortels en sny in dun skyfies. Bedek die skyfies met water en kook dit net tot sag. Skil en halveer die uie, sny dit in dun skyfies. Bedek die uie met kook water en laat dit 15 minute lank staan. Dreineer die geelwortels en die uie. Verhit dit saam met die asyn, suiker, rosyne, sout, kruienaaltjies en swartpeperkorrels tot kookpunt. Maak die mielieblom en Kerriepoeier met 250ml water aan. Voeg dit by die wortelmengsel en laat dit ongeveer 10 minute lank kook. Roer dit af en toe. Skep die warm kerriewortels in flesse en verseel.

Mosterd Slaaisous

1 tl. mosterdpoeier
1/2 tl. sout
1/4 tl. peper
1/2 kop. kondensmelk
1 eiergeel
1/4 kop. slaaiolie.
1/4 kop asyn.

Meng droë bestanddele, en voeg by kondensmelk. Klits eiergeel en voeg by. Voeg eers olie en laastens asyn by en meng goed. Laat staan 'n rukkie en voeg by slaai.

Mrs H.S.Ball's Blatjang Die oorspronklike resep soos opgespoor deur SARIE

Maak 18 bottels (mild)

612 gram droëperskes
238 gram gedroogde appelkose
3 liter bruin druiweasyn
2 1/2 kg wit suiker
500 gram uie
120 gram sout
5 gram cayenne peper

Week vrugte oornag in die druiwe asyn. Kook dan in asyn tot sag en dreineer. Maal in klein stukkies in 'n meul (of versnipper met 'n kombuismes) Gooi die vrugte, suiker (opgelos in 'n bietjie van die asyn) en uie (gemaal) by en kook in 'n groot pot in die asyn. Die hoeveelheid asyn hang af van die vastigheid, dit moenie te loperig of te dik wees nie, maar so dik soos die eindproduk in die bottel. Voeg cayenne peper en/of brandrissie by en kook vir 2-2 1/2 uur. Roer nou en dan met 'n houtspaansodat dit nie vasbrand nie.

Om blatjang "hot" te maak, voeg 75 gram gemaalde brandrissie by. Om perskeblatjang te maak, los die appelkose uit en gebruik 850 gram droëperskes

Hier is kommentaar van Debbie, wat die resep gevolg het:

KWEPER BLATJANG

500 g kwepers in baie fyn stukkies gekap
250 g pitlose rosyne
15 ml fyn koljander
500 ml bruin asyn
15 ml fyn gemmer

2 groot uie, gekap
2 knoffelhuisies, fyngedruk
15 ml growwe sout
1 skerp rooi rissie, fyn gekap
375 ml bruin suiker

Meng al die bestanddele in 'n groot kastrol. Kook stadig tot mooi dik en donker van kleur -sowat 2 uur lank. Bottel in gesteriliseerde flesse. Bêre

op 'n koel donker plek om ryp te word vir minstens 'n maand.

MONKEY GLAND SOUS

50ml sonneblomolie
1 knoffelhuisie, fyn gekneus
250ml kookwater
25ml bruinasyn
2ml sout
250ml tamatiesous
375ml uie, baie fyn gekap
1 klein rooi soetrissie, in klein blokkies
25ml worcestersous
25ml goue bruinsuiker
knippie rissiepoeier of rooipeper
50ml vrugteblatjang

Verhit die olie en soteer die uie daarin totdat dit deurskynend is. Voeg die knoffel en soetrissie by en roerbraai dit 'n minuut lank. Roer die res van die bestanddele by, bedek dit en laat prut dit 15 minute lank of totdat die sous so dik soos blatjang is. Roer af en toe. Proe en voeg nog geurmiddels na smaak by indien nodig.

Koring-en-perskeslaai

250ml stampkoring, goed gewas 1 groen soetrissie, ontpit en gekap
825g perskeskywe, gedreineer en fyn gesny 1 ui, gekap.

Sous

50ml suiker 50ml asyn
50ml blatjang 4ml matige kerriepoeier
100ml sonneblomolie 10ml sojasous.

Gooi stampkoring by kookwater waarby sout gevoeg is. Laat stadig kook sowat 45minute of tot sag. Gooi water af en laat afkoel. Voeg soetrissie, perskeskywe en uie by koring. Meng al die bestanddele vir die slaaisous goed saam en voeg by koring. Bedek en plaas in die yskas. Die slaai bly sowat 3 tot 4 dae vars in die yskas en is lekker saam met braaivleis.

Warm koringslaai

125g spekvleis

250g knopiesampioene(in skyfies gesny)

25ml olie

125ml hoenderaftreksel

2 uie (grof gekap)

sout en peper

750ml gaar stampkoring

50ml rosyne (opsioneel)

Braai spekvleis in 'n groot pan tot bros. Verwyder uit die pan en kap fyn. Voeg die olie by die vet in die pan en soteer die ui tot goudbruin. Voeg nou die spekvleis stampkoring, hoenderaftreksel en rosyne by. Geur na smaak met sout en peper. Prut tot goed warm en die meeste van die hoenderaftreksel geabsorbeer is. Dien warm op.
Bedien 6 mense.



Sop

Dik groentesop
Ertjiesop
Kerrie botterpampoen
Lensiesop
Wortel en aartappelsop
Boontjiesop met spekkie
Outydse bonesop
Butternut sop
Kluitjiesoep

Dik Groentesop (1 groot Kastrol)

½ kg 'Lean' Maalvleis
½ kg 'Chuck' - blokkies gesny
¾ Pakkie of Boksie 4 in 1 sopmengsel
1 kop fyn gesnyde seldery
½ kop fyn gesnyde pietersielie
1 groot gerasperde ui
2 groot gerasperde aartappels
1 groot gerasperde tamatie
1 kg gerasperde wortels
1 Blikkie boontjies in tamatiesous 'Bakebeans' (Om te verdik)
1 Pakkie groentesoppoeier aangemaak in 1 kop water (Om te verdik)
sout en peper na smaak.

Metode:

1. Kook 'chuck', maalvleis, sopmengsel, seldery, pietersielie, uie, tamatie en wortels totdat die vleis sag gekook is. Die vleis kan vooraf ook sag gekook word vir 'n rukkie. Hou die kastrol sowat ¾ vol met water soos jy kook. (Sowat 'n uur tot 'n uur en half)
2. Gooi gerasperde aartappel by en kook tot sag saam met die res van die sop.
3. 'Mash' die 'bakebeans' fyn en gooi by die res van die sop en ook die soppoeier wat aangemaak is met 1 kop water - kook vir nog so 20 min totdat alles deurgekook is. Gooi sout en peper by na smaak.
4. Die sop vries ook baie lekker en dit smaak altyd baie lekkerder as dit gevries was - weet nie hoekom nie.

Ertjiesop

15 ml. sonneblomolie
1 ui (geskil, gekap)
125 g. spekvleis (gekap)
1 knoffelhuisie (gekneus)
2 ml. vars neutmuskaat (gerasper)
250 g. split-ertjies
1,5 Liter groente-aftreksel
sout en peper
2,5 ml. suiker
150 ml. room
vars pietersielie vir garnering (gekap)

Verhit olie en soteer ui daarin tot sag en deurskynend. Voeg spekvleis by en braai tot dit begin bros word. Voeg knoffel by en roerbraai vir sowat 1 minuut. Roer neutmuskaat, ertjies en aftreksel by. Bedek en laat prut vir 1 uur of tot ertjies sag is. Geur na smaak, roer suiker en room by en verhit tot deurwarm. Garneer met pietersielie.

Indien verkies kan 250 g. jambon-ham, in blokkies gesny, saam met ertjies bygevoeg word.

Split-ertjies is geel of groen en het 'n soeterige smaak. Kook saam met uie en wortels en geur met 'n lourieblaar en grof gemaalde sout en peper - 1 1/2 uur vir geweekte en 2-2 1/2 uur vir ongeweekte ertjies. Split-ertemoes is heerlik saam met peperwortel - roomsous en garnale.

KERRIE BOTTERPAMPOENSOP

1 kg botterpampoen, geskil en in blokkies gesny
1 liter hoenderaftreksel
30g botter
1 fyngekapte groot ui
2 koppies opgesnyde knopiesampioene
1 eetlepel matige tot medium kerriepoeier
20ml koekmeelblom
2 teelepels sagte bruinsuiker
Knippie borrie
1 maat brandewyn
150g natuurlike joghurt

Stowe botterpampoen in hoenderaftreksel tot gaar. Smelt botter in 'n pan en braai die ui & sampioen daarin to sag. Voeg meel & kerriepoeier by die ui-mengsel & roer oor lae hitte vir ongeveer 4 minute. Voeg die ui-mengsel by die botterpampoen & bring sagkens tot kook.

Purée as jy 'n gladde sop wil hê. Voeg sout, swartpeper & bruinsuiker by. Roer die joghurt en brandwyn by, maar moenie laat kook nie. Bedien

warm. (Genoeg vir 4 - 6)

Lensiesop

1 pakkie bruin lensies
2 pk sopgroente (wat mens in die groentewinkels kry)
1-2 pk sobene (maw 2-4 sobene na gelang van wat jou beursie sê)
2-4 aartappels (die soort wat maklik blus, waarvan mens kapokaartappels maak)
geurmiddels

Gooi die vleis en sobene in 'n 5 liter kastrol wat driekwart met water gevul is. Plaas op die stoof en laat solank vinnig kook terwyl die groente gekerf word. Ek rasper somer alles wat gerasper kan word op die growwe kant van die rasper. Die res kerf ek fyn - met die hand of voedselverwerker.

Moenie te veel rape ingooi nie. Ek vind dit maak die sop effens bitter. Sodra die groente klaar gekerf is, gooi ek dit by die res in die pot en laat stadig kook. Soms hou ek die aartappels uit tot so 20 minute voor ek dit opskep om te keer dat die aartappels heeltemal fyn kook.

Vul maar nou en dan aan met water indien nodig. Gooi sout, peper, Aromat, Worcestersous, tamatiesous of -pasta na smaak by. 'n Tritseltjie blatjang is ook nie onvanpas nie - pasop vir te veel anders gee dit die sop 'n soeterige geurtjie.

Wortel en aartappelsop

2 koppies rou aartappels (blokkies)
2 gekookte wortels (in blokkies gesny)
1 ui
2 koppies kookwater
4 eetlepels botter
1 teelepel suiker
2 koppies melk
1 eetlepel meelblom
1 teelepel sout
peper na smaak

Maal die ui en braai in helfte van botter totdat dit 'n ligte goudkleur het. Voeg aartappels en kookwater by en kook vir 15 minute of totdat die aartappels sag is.

Meng meelblom met res van botter. Voeg die wortels, melk en meelblom

by en kook vir 5 minute totdat dit dik is.
Bedien met gekapte pietersielie.

Boontjiesop met spekklokkies

500g pakkie droë suikerbone, oornag geweek in koue water
250g gerookte spek, in blokkies gesny,
1 varkpootjie
2.5 liter water
1 groot ui gekap
1 wortel, grof gerasper
65g (1blikkie) tamatiepasta
2 lourierblare
6 wonderpeperkorrels
3 kruienaeltjies
'n paar gekapte takkies pietersielie
10ml bruinasyn
sout en varsgemaalde swartpeper
2 knoffelhuisies skoongemaak
olyfolie

Spoel bone af onder koue water en dreineer. Dompel varkpootjie vinnig in kookwater en was goed af. Skep spek in 'n groot kastrol en braai oor lae hitte tot bros. Skep uit. Braai vark pootjie in dieselfde kastrol tot bruin alkante. Skep bone by varkpootjie in kastrol en voeg water by. Verhit tot kookpunt, en skep skuim af met gaatjieslepel. Voeg res van bestanddele tot em met bruinasyn by, verhit tot kookpunt, verlaag hitte en laat stadig prut met deksel op kastrol vir sowat 2½-3ure of tot bone sag is. Geur na smaak met sout en swartpeper. Verwyder varkpootjie en druk sommige van die bone fyn met 'n aartappeldrukker. Proe en geur na smaak indien nodig.

Outydse Bonesoep:

Bestanddele:

2 pond Beesvleis	1 Blaartjie Foelie
¼ pond Varkspek	1 Bossie Suring
1 pond Witbone	Omtrent 3 kwarte koue water
1 Ui	Sout en peper na smaak
1 Bossie Pietersielie	

Metode:

Bone word oornag in koue water geweek. Sny vleis in mooi stukkie, maar nie die spek nie. Sny ui in ringe en smoor in botter. Kap suring en pietersielie fyn. Kook nou al die bestanddele goed tesame omtrent 3 - 4 uur. Roer af en toe. Indien nodig voeg meer water by

Butternut Sop

700 g butternut
1 ui, gekap
2 of 3 aartappels, in blokkies
1,25 liter hoenderaftreksel
10 ml gedroogde tarragon (of dragon op afrikaans) opsioneel
sout en peper na smaak
125 ml room of melk

Braai die ui en voeg die aartappel, butternut en tarragon by. Braai vir 'n klein rukkie. Voeg dan die hoenderaftreksel by en kook tot die groente sag is. Versap of druk fyn en geur na smaak. Voeg die room of melk by net voor opdiening.

Kluitjiesoep

Bestanddele:

2 pond Beesvleis
4 - 6 pinte koue Water
2 blaartjies Foelie
6 Naeltjies
1 bossie Suring

Omtrent ½ - ¾ pond Meelblom vir die maak van die kluitjies, asook 1 eetlepel sagte vet en 'n weinig droë tiemie. Sout na smaak

Metode:

Sny die vleis in stukkie, sit op in die koue water, voeg nou al die ander bestanddele by, behalwe die kluitjies, laat goed kook omtrent 3 - 4 uur lank. 'n Gesmoorde ui kan ook bygevoeg word.

Meng nou die meelblom met die tiemie en sout na smaak, maak 'n holte in die middel en gooi die vet daarin. Skep nou van die kokende vloeistof uit die soepot en maak die kluitjies daarmee aan. Kluitjies moet 'n "slap deeg" wees. So vinnig as moontlik moet nou gewerk word. Vorm kluitjies met twee teelepeltjies en gooi dadelik in die soep. Maak teelepeltjies af en toe nat in die kokende soep. Sodra kluitjies opkom, is hulle gaar en moet soep dadelik opgedis en bedien word.



Groente

Groentebredie op poetoepap
Gabakte blomkool
Kerrieboontjies
Lemoenpatats
Molshope
Soetpatat en appelgereg
Aartappel vulkaan
Oumoetie se uiepastei
Pampoenkoekies in stroop
Patatballetjies in gemmerstroop
Suikermieliepastei met kaas

Wat van so ietsie anders by die poetoepap?

Groentebredie op poetoepap

30 ml olie
1 geskilde ui
5 ml borrie
10 ml fyn komyn
5 ml paprika
1 fyngedrukte knoffelhuisie
15 ml fyngedrukte gemmer
15 ml tamatiepasta
500 g gemengde groente
350 ml groente aftreksel
500 ml gekookte poetoepap

Verhit die olie in 'n groot pan en braai die ui oor medium hitte totdat dit goudkleurig is. Voeg die kruie, gemmer, knoffel en tamatiepasta by en kook vir een minuut. Voeg die groente by en strooi die speserye oor. Voeg aftreksel by en bring tot kookpunt. Verminder die hitte, sit die deksel halfpad op en laat prut tot sag. Bedien warm op poetoepap.

GEBAKTE BLOMKOOL

500 tot 600 g. blomkool of broccoli, gewas.
4 tot 5 snye witbrood.
100 tot 200 ml. preie, fyn gesny.

2 eiers.
500 ml. kookmelk.
2 ml. sout.
knippie peper.
5 ml. fyn neutmuskaat.
100 g. Cheddar-kaas, gerasper.
klontjies botter.

Sny blomkool of broccoli in stukke en kook in soutwater tot sag. Dreineer baie goed. Verwyder broodkorsies en krummel snye grof. Smeer diep bak en skep beurtelings krummels, preie en blomkool of broccoli daarin. Klits eiers, melk, sout, peper en neutmuskaat saam tot skuimerig en giet bo-oor groente. Strooi kaas oor en stip met botter. Laat minstens een uur lank staan. Bak omtrent 50 minute lank teen 180 Grade C. Lewer 4 tot 6 porsies.

Kerrieboontjies

1 kg groenboontjies
500g gekerfde uie
500 ml water
10 ml sout
375 ml asyn
15 ml meelblom
10 ml kerriepoeier
250 ml suiker

Kook die eerste vier bestandele 10 minute lank saam. Meng die res van die bestandele en voeg dit by. Laat dit kook tot die boontjies so sag is soos verlang. Gebruik dit warm of koud of bottel dit vir later gebruik.

LEMOENPATATS

1,5 tot 2 kg. patats.
50 ml. mielieblom.
500 ml. lemoensap.
125 ml. bruin suiker.
2 ml. sout.
2 ml. gerasperde lemoenskil.
125 ml. pitlose rosyne.

Kook patats in soutwater tot sag. Verwyder skille en sny in skywe. Pak in bakskottel van 30 x 30 x 5 cm. Meng mielieblom met bietjie van lemoensap tot gladde pasta, voeg res van sap by en meng res van bestanddele by. Verhit oor matige hitte tot sous verdik, gooi oor patatskywe en bak 30 minute lank by 160 Grade C. Lewer 6 tot 8 porsies.

MOLSHOPE

3-4 groot aartappels
250ml room
sout na smaak
2-3ml bakpoeier
groterige klont margarien
125ml gerasperde kaas

Voorverhit die oond tot 180C. Skil en kook die aartappels gewoonweg tot sag. Dreineer en druk fyn. Voeg die margarien, bakpoeier, sout en 'n bietjie van die room by en klits dit met 'n vurk tot lig. Smeer 'n oondvaste bak en skep lepelsvol van die aartappel daarin. Gooi die res van die room oor. Strooi die kaas bo-oor. Bak dit 20-25 minute lank in voorverhitte oond by 180C.

Soetpatat-en-Appelgereg

1.5 kg patats (geskil,skyfies gesny)
1 kg appels (geskil, blokkies gesny)
8 naeltjies
300 ml kookwater
250 ml vars lemoensap
200 g geelsuiker (250 ml)
7 ml gemmer

Plaas patatskyfies onder in kastrol. Plaas appelskyfies bo oor. Voeg naeltjies by. Bedek en stoom gaar, ongeveer 15 minute. Verwyder naeltjies, giet oortollige water af. Meng patat en appelskyfies deurmekaar. Plaas in 'n gesmeerde vuurvaste bak. Plaas lemoensap, suiker en gemmer in kastrol. Los suiker op, verhit tot kookpunt. Giet bo-oor patat en appels. Bak 30 minute lank in voorverhitte oond teen 180 grade C. Dien op saam met gebraaide varkboud of tong.

Aartappel vulkaan

750g aartappels, geskil
30ml margarien
50ml koekmeelblom
500ml melk
2 eiers geskei
500ml gerasperde Cheddar-kaas
5ml sout
1ml mosterdpoeier
knypie peper
gerasperde kaas & broodkrummels gemeng

Kook aartappels tot gaar en maak kapokaartappels. Smeer dit op die boom en teen die kante van 'n gesmeerde bakskottel. Stel oond op 200° C. Maak witsous van botter, meel en melk. Klits eiergele en roer by witsous. Haal van stoof af en roer kaas, sout, mosterdpoeier en peper by. Klits eierwitte tot styf en vou liggies in witsousmengsel in. Gooi bo-op aartappels in bakskottel. Strooi kaaskrummels bo-oor en bak 25-30 minute. Dien dadelik op.

Oumoetie se Uiepastei

12.5 ml botter
125 ml water
10 middelslag uie (in skywe gesny)
100 ml room
10 ml gedroogte pietersielie
25 ml bruismeel

Plaas botter, water en uie in 'n groot braaipan met 'n deksel en kook 10 minute lank. Voeg oorblywende bestanddele by en skep in 'n gesmeerde, vuurvaste skottel. Bak 30 minute by 180°C

Pampoenkoekies in stroop

KOEKIES:

500ml gaar boerpampoen

250ml gesifte koekmeelblom

10ml bakpoeier
1 eier, geklits

2ml sout
kookolie

STROOP:

15ml botter 375ml suiker
200ml melk 15ml mielieblom
175ml koue water

Maak pampoen goed fyn. Voeg meel, bakpoeier, sout en eier by en klop tot gemeng. Skep teelepelsvol in warm kookolie, druk effens plat en bak aan weerskante tot goudbruin en gaar. Dreineer op kombuispapier en skep in opdienskottel. Verhit botter, suiker en melk tot kookpunt. Los mielieblom in water op en roer in 'n straaltjie by melkmengsel. Verhit tot kookpunt en gooi oor koekies. Dien warm op. Lewer 3 dosyn koekies.

Patatballetjies in gemmerstroop

500g patats, geskil en in stukke gesny
60ml sagte bruinsuiker
50g gemmerstukke, in stroop ingemaak
olie vir diepvat braai
30ml heuning
125ml gemengde sitruskil, opgekap

175ml semolina
30ml heuning
sesamsaad om in te rol
50ml gemmerstroop

Kook die patats sag, dreineer goed en druk fyn. Voeg die semolina en bruinsuiker geleidelik by en meng goed. Kap die gemmerstukke fyn. Voeg die gemmerstukke en sitruskil by die patatmengsel. Skep teelepelsvol in sesamsaad en rol tot heeltemal bedek met die saad. Braai 'n paar op 'n slag in verhitte olie tot ligbruin buite om en gaar van binne. Dreineer op handdoekpapier. Meng die gemmerstroop en heuning en verhit effens. Dien die bolletjies warm op saam met die stroop. Geklopte room smaak ook lekker hierby.

Suikermieliepastei met kaas

250ml warm melk
50ml botter
peper
knippie rooipeper
100g cheddarkaas, gerasper

60g sagtebroodkrummels
sout
5ml mosterdpoeier
1 blik geroemde suikermielies
3 ekstra groot eiers, geskei

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n 24cm oondbak met kleefwerende

middel. Giet die warm melk oor die broodkrummels. Voeg die botter by en geur met sout, peper, mosterdpoer en rooipeper. Voeg die suikermielies en kaas by en meng. Voeg ook die eiergele by. Klits die eierwitte tot dit sagte punte vorm en vou by die mengsel in. Giet in die voorbereide oondbak, plaas in 'n groter oondvaste bak wat halfvol gevul is met kookwater en bak 40-60 minute lank of tot die mengsel gestol en effens bruin is van bo. Dien dadelik op saam met slaai.



Voortrekkerresepte

Ek is al lankal op soek na van die resepte wat die Voortrekkers gebruik het. Elzeth het toe 'n ou resepteboekie wat deur Shell in 1949 uitgegee is getiteld: Voortrekker-Resepte, Tradisionele Suid Afrikaanse Geregte, (Uitgereik met die komplimente van die Shell-Maatskappy Des 1949).
Dankie, Elzeth!

Swartsuur Soep Nr 1

Bestanddele:

3 pond Skaapribbetjie	6 Naeltjies
1 Wit Ui	12 Peperkorrels (fyn gekneus)
2 Onse Tamaryn	1 Eetlepel Bruinsuiker
Eende of hoenderbloed	Sout na smaak

Metode:

Kap ribbetjie in netjiese stukkie en stowe stadig in omtrent 3-4 koppies koue water. Na 'n uur of wat word 1 koppie van die sous uitgeskep en meelblom word in die kokende sous ingeroer totdat dit 'n stywe deeg vorm. Laat afkoel. Klits nou 2 eiers op en roer by die deeg in. Vorm nou balletjies met twee teelepels so groot soos albasters. Tamaryn word in twee groot koppies kokende water geweek. Sny die ui fyn en smoor in 'n bietjie botter. Sodra die koppie sous uitgeskep is, word die water van die tamaryn afgegooi en by die soep op die stoof gevoeg, ook die eende of hoenderbloed. Voeg nou al die bestanddele ook by, indien nodig voeg nog water by. Laat die soep goed deurkook. Sout word na eie smaak bygevoeg. Kluitjies word net 'n half-uur voor die soep opgedis word, en moet baie vinnig opkook.

Let Wel :- Asyn kan na eie smaak in die plek van tamaryn gebruik word.

Swartsuur Soep Nr2

In plaas van skaapribbetjies word nou hoendervlerkies,-boudjies,-beentjies,en bloed gebruik. Vir die res is die resep net dieselfde as in Swartsuursoep Nr 1, behalwe dat korente by die kluitjies gevoeg word.

Kluitjiesoep

Bestanddele:

2 pond Beesvleis	Omtrent ½ - ¾ pond Meelblom vir die maak
------------------	--

van die
4 – 6 pinte koue Water kluitjies, asook 1 eetlepel sagte vet en 'n
weinig droë
2 blaartjies Foelie tiemie.
6 Naeltjies Sout na smaak
1 bossie Suring

Metode:

Sny die vleis in stukkies, sit op in die koue water, voeg nou al die ander bestanddele by, behalwe die kluitjies, laat goed kook omtrent 3 – 4 uur lank. 'n Gesmoorde ui kan ook bygevoeg word.

Meng nou die meelblom met die tiemie en sout na smaak, maak 'n holte in die middel en gooi die vet daarin. Skep nou van die kokende vloeistof uit die soepot en maak die kluitjies daarmee aan. Kluitjies moet 'n "slap deeg" wees. So vinnig as moontlik moet nou gewerk word. Vorm kluitjies met twee teelepeltjies en gooi dadelik in die soep. Maak teelepeltjies af en toe nat in die kokende soep. Sodra kluitjies opkom, is hulle gaar en moet soep dadelik opgedis en bedien word.

Let wel – Die oumense het gewoonlik die vleis in die soep bedien.

Ingelegde Vis

Bestanddele:

6 – 8 pond vars geelbek of enige ander geskikte soort vis	1 baie klein Rissie, fyn gekap
6 groot wit Uie	12 Naeltjies
2 onse Kerrie	2 eetlepels goeie Blatjang
1 teelepel Borrie	Sout
2 eetlepels Suiker	2 – 3 pinte goeie Asyn

Metode:

Maak vis skoon en sny in mote. Sprinkel sout oor en bak in warm vet. Sny uie in ringe en smoor. Meng al die ander bestanddele en kook op in die asyn, voeg ook die gesmoorde uie by om sag te kook. Sit nou die gebakte vis in in erdekan of iets dergeliks en gooi die gekookte asynmengsel oor.

Let wel – Vis moet goed bedek wees met die asynmengsel.

Smoorvis

Gesoute snoek word hiervoor gebruik. Sny vis in mote en laat lê in koue water om uit te vars. Haal uit die water sodra vis genoeg uitgevars het,

kook nou sag en verwyder al die grate. Sny 1 – 2 uie in ringe en smoor in botter, voeg nou die vis daarby asook 2 – 3 gaar aartappels in skywe gesny en 'n goeie klont botter. Bedien saam met rys.

Let wel – Hoeveelheid van uie en aartappels hang af van die hoeveelheid vis wat gebruik word.

Andoeltjie

Neem die pens van 'n vark, keer dit om en lê in soutwater; dit help om die slymerigheid maklik te verwyder. Maak die pens baie goed skoon en laat lê in skoon water totdat dit nodig is. Gebruik nou sowel al die afvalstukkies bees – en varkvleis as die stukkies spek en speksooltjies. Sny in dobbelsteentjies en meng met die volgende: Fyn koljander, wonderpeper, naeltjies, peper en 'n weinig geelsuiker asook 'n weining salpeter. Stop die mengsel nou in die pens, naai mooi toe, maar behou die fatsoen. Lê in pekelbalie 1 – 2 dae lank (hang af van grootte van pens). Haal uit en pers tussen twee planke met gewig op. Hang op in die skoorsteen om goed te laat berook. Kook soos southame.

Let Wel – Hierdie gereg het die oumense altyd in die winter maande gemaak, wanneer hulle gewoonlik bees en vark geslag het, soos die gewoonte in daardie dae was. Skaapvleis kan ook bygevoeg word. Onghou salpeter moet so min wees dat dit nie die vleis rooi maak nie! Nadat "Andoeltjie" onder die pers uitgehaal is, moet dit eers opgehang word om winddroog te word voor dit berook word.

Gebraaide Soutribbetjie

Slag bene mooi uit aan die binnrekant. Sny nou dwars en kruid strepe op die vet aan die buitekant. Meng nou sout, peper, 'n weinig salpeter, fyn koljander, wonderpeper, naeltjies en foelie. Sprinkel ribbetjie nou goed met die mengsel, rol en bind vas, laat nou 1 – 2 dae lê. Die ribbetjie word nou in koue water opgesit om sag te kook. Haal die pot van die stoof af en haal die ribbetjie uit, maak los en lê plat uit op 'n plank om koud te word. Braai nou o die rooster oor gleoiende kole en bedien warm. Die ribbetjie kan ook eers 'n paar dae lank in die skoorsteen gehang word om dit te berook voor dit gebraai word.

Bobotie

Bestanddele:

2 pond gemaalde Vleis
12 gestampde Amandels
2 Uie, fyn gekap
2 eetlepels Botter
1 sny Witbrood
2 eetlepels Kerrie

Suurlemoensap of Asyn na smaak
1 teelepel Suiker
1 eier
6 Lemoenblare
Melk om die Brood in te week

Metode:

Week die brood in die melk totdat dit sag is en maak dan fyn met 'n vurk. Smoor die uie in die botter. Klits die eier op en meng nou al die bestanddele saam met die vleis. Smeer 'n bakkie, gooi die vleismengsel daarin, steek nou die lemoenblare oral bo-op die mengsel in. Bak totdat dit byna gaar is, en gooi dan die volgende vla-mengsel oor:
Klits 3 eiers goed, voeg 1 ½ koppie melk by, sout en peper na smaak. Gooi dit nou oor die bobotie en steek terug in die oond.

Ouderwetse Lampastei

Bestanddele:

4 pond Lamsvleis (rugstring is heerlik)
2 wit Uie (in ringe gesny)
1 blaartjie Foelie
rou eier
2 onse Botter
Sap van 1 Suurlemoen
Sout en Peper na smaak

1 glas Wit Wyn
1 eetlepel Sago
2 hardgekookte eiers en 1
'n Paar skyfies Ham
'n Bietjie Wonderpeper

Metode:

Sny vleis in netjiese stukkies, smoor die uie in die botter, voeg nou al die bestanddele by, behalwe die eiers, sago en suurlemoensap. Stowe nou die vleis tot dit heerlik sag is. Voeg nou 1 eetlepel sago en 'n goeie klont botter by; roer tot die sago gaar is. Klits geel van eiers goed op, klits bietjie water by en dan die suurlemoensap, voeg by die vleis. Gooi nou die mengsel in 'n pasteiskottel. Sny hardgekookte eiers in skyfies en sit op die mengsel. Gebruik skilferkors vir die kors van die pastei en smeer oor met wit van eier. Bak.

Let Wel - 1. Lamsvleis en hoender kan saam gebruik word.
2. Hoender kan ook alleen vir die pastei gebruik word.

Hutspot

Bestanddele:

4 pond Skaapblad	1 klein Koolkop
1 wit Ui	1 koppie Groenertjies (gemeet na dit uitgedop is)
4 Aartappels	Sout en Peper na smaak
4 Geelwortels	

Metode:

Kap die vleis in netjiese stukkies, sny die uie, aartappels en wortels in ringe. Sny die kool stukkend. Maak 'n bietjie vet warm in 'n kastrol en smoor die uie en vleis daarin. Sit nou die groente in lae oor die vleis, voeg sout en peper na smaak by, voeg ook bietjie kookwater of ekstrak by en stowe 2 – 3 uur.

Kotelet-Boud

Bestanddele:

1 Skaapbout	1 eetlepel fyngekapte Pietersielie
'n Paar snye Witbrood	2 blaartjies Foelie goed fyngemaak
Melk om brood in te week	Bietjie fyn Neut, en Naeltjies
1 glasië goeie Wyn	Sout en Peper na smaak

Metode:

Week die brood in die melk, haal uit en maak goed fyn, voeg nou al die bestanddele daarby, behalwe die wyn. Neem nou die boud en sny diep snye tot op die been, maar moet nie die snye uitsny nie. Stop nou die aangemaakte vulsel tussen die snye in en naai die snye aanmekaar. Vrywe boud nou goed oor met sout en peper, gooi nou 'n glas wyn oor, laat wyn goed intrek in die vleis. Maak boud nou in 'n bakpot op die stoof of in 'n bakpan in die oond gaar. Bedien 'n dik vleissous by.

Lewer in Netvet

Bestanddele:

1 Skaaplewer	'n Bietjie Fyngekapte Ui
1 Sny Witbrood in melk geweek	Kruie, asyn, Sout en peper na smaak
1 Eier	Omtrent ½ - ¾ lb Netvet

Metode:

Was en skraap die lewer goed fyn. Druk die brood fyn. Klits die eier op, voeg nou al die bestanddele by die lewer en meng goed. Gooi nou die

mengsel in die netvet, nou mooi toe en steek vas met houtpennetjies. Bak in oond of braai in 'n pan, of nog beter braai oor die kole op 'n rooster

Beesvleis Boerwors

Bestanddele:

8 pond Beesvleis	Omtrent 3 Eetlepelf fyn koljander
2 ½ - 3 pond Beesvet	1 Eetlepel gemaalde pimente (all spice)
Sout en peper na smaak	1 teelepel fyn naeltjies

Metode:

Maal die vleis en kap die vet in dobbelsteentjies, meng nou al die bestanddele goed tesame. Heg die worsstopper agteraan die vleismeuel, trek die derm daaroor en stop. Moenie te styf stop nie.

Let wel: - 1. As die derms te droog is, laat hulle 'n ruk in die water lê
2. Die ou mense het nooit vet vir wors gemaal nie, maar altyd in dobbelsteentjies gekap.

Bloedwors

Bestanddele:

4 pond gekookte Varkvleis	3 teelepels Tiemie
1 pond gekookte varkspek	Sout en peper na smaak
2 teelepels fyn naeltjies	2 - 3 pinte varkbloed
4 teelepels marjolein (Marjoram)	

Metode:

Sny vleis en spek in dobbelsteentjies, voeg al die ander bestanddele by en meng goed. Voeg genoeg sout by, mengsel moet nie vars wees nie. Stop derms met die mengsel op dieselfde manier as vir Boerwors. Kook nou die wors omtrent 'n ¼ uur, prik met 'n naald om te sien of die bloed gaar is. Haal uit en lê plat neer op 'n plank om goed koud te word. Die wors word nou in die skoorsteen opgehang om dit te laat berook

Pampoenmoes

Bestanddele:

Vroeë pampoen, brood, botter, stukkies Pypkaneel, suiker, sout na smaak

Metode:

Sny pampoen en brood in blokkies. Sit nou 'n laag pampoen, brood en stukkies botter in, strooi nou suiker oor en voeg dan stukkies pypkaneel by. Hou so aan todat al die bestanddele in die kastrol is. Voeg nou 'n bietjie kookwater by en stowe eenkant op stoof. Net voor pampoenmoes opgedis word, laat dit dan effens aandraan bruinbraai. Roer deur en dis op.

Geelrys

Bestanddele:

1 koppie Rys	1 teelepel Borrie
3 koppies Kookwater	1 eetlepel Botter
1 eetlepel Sout	½ koppie Rosyne(pitloos)
1 eetlepel Suiker	

Metode:

Voeg al die bestanddele by die kookwater, laat goed deur kook. Laat nou stadig eenkant op die stoof klaar kook. As rys te droog kook, voeg dan 'n bietjie melk by. Moenie in die ryspot roer nie. Dis op sodra rys heeltemal sag en goed uitgeswel is. Strooi bietjie suiker en pypkaneel oor.

Gebakte Aartappel-vla

Bestanddele:

¼ ponde Meelblom	2 onse Botter
2 pinte Melk	3 Eiers
2 onse Suiker	¼ pond gaar, fyngemaakte Aartappels
Geur na smaak	

Metode:

Klits die fyngemaakte aartappels, botter en suiker goed tesame, klits die eiers goed op en voeg by die mengsel. Voeg nou die meelblom en melk beurtelings by en klits al die tyd. Geur na eie smaak en bak in matige oond. Die aartappel-vla moet bedien word sodra dit gaar is.

Gebakte tapioka-poeding

Bestanddele:

¼ pond Tapioka 4 Eiers
2 onse Suiker 2 onse Botter
Omtrent 2 ½ pint Melk 'n Weinig fyn droë nartjieskil vir Geur

Metode:

Week tapioka oornag in water. Kook volgende dag stadig in die melk totdat tapioka heeltemal sag is. Voeg die suiker, botter en fyn nartjieskil by. Gooi in 'n gesmeerde oondvaste bakkie en steek in oond om te bak.

Gekookte Sago poeding

Bestanddele:

4 eetlepels Sago 1 koppie Melk
1 eetlepel Marmelade 1 koppie Suiker
2 eetlepels vet of botter 1 ½ teelepel Koeksoda
½ koppie Korente 1 koppie vars witbroodkrummels

Metode:

Week sago in die melk die aand vantevore. Klits botter en suiker tesame. Los koeksoda in 'n bietjie van die melk op. Meng nou al die bestanddele tesame en gooi mengsel in gesmeerde oondvaste bakkie, sit gesmeerde waspapier bo oor sodat daar nie water kan inkook nie, papier word natuurlik vasgebind. Kook op die gewone manier in kastrol.

Rys-souskluitjies

Bestanddele:

3 koppies Meelblom 2 teelepels Bakpoeier
1 ½ koppies gekookte Rys Sout na smaak
¼ koppie Botter ½ koppie Melk vir aanmaak
5 Eiers

Metode:

Smelts botter, klits eiers op, meng al die bestanddele tesame, indien nodig kan minder melk vir aanmaak gebruik word, mengsel moet nie te slap wees nie. Water moet kokend wees en kluitjies moet 10 minute vinnig kook. Kluitjies word met 'n desertlepel in kokende water gesit. Bedien dadelik nadat dit klaar is met kaneel en suiker oorgestrooi

Karringmelktert vulsel:

Bestanddele:

2 koppies Karringmelk	'n Knypie Sout
1 koppie Suiker	Geur na smaak
4 gelyke eetlepels Meelblom	2 eetlepels Botter
Geel van 3 Eiers	

Metode:

Klits die geel van 3 eiers en een wit goed tesame, maak vulsel op gewone manier klaar. Klits nou wit van een eier goed styf en vou in die vulsel in. Gooi dadelik in die uitgevoerde tertbord(e) en bak dadelik.

Let wel:

1. Skilferkors-tertdeeg word ook vir handtertjies gebruik
2. Al die bestanddele moet so koud moontlik gehou word en onthou 'n baie warm oond is noodsaaklik.

Koekisters

Bestanddele:

4 koppies Meelblom	4 afgeskraapte teelepels
Bakpoeier	
½ koppie Botter of Room	Sout na smaak
2 tot 3 Eiers	

Metode:

Meng al die droeë bestanddele en vrywe die botter goed deur, klits eiers op, voeg melk by en maak aan. Deeg moet net styf genoeg wees om uit te rol. Dit word omtrent 'n ½ duim dik uitgerol en in stroke van 2 duim lank gesny. Vleg stroke om mooi fatsoentjies te kry, bak in die vet.

Stroop:

4 koppies Suiker 2 ½ koppies Water

Metode:

Kook water en suiker saam totdat dit 'n mooi dik stroop vorm

Let wel:

1. Na die koeksisters in die vet gebak is, word hulle dadelik in die stroop gegooi. Moenie in die stroop laat lê nie, dit maak die koeksisters te pap
2. Vet vir die bak van koeksisters moet rokend warm wees.

Roosterkoek

Bestanddele:

1 pond Meelblom	1 teelepel Sout
-----------------	-----------------

2-3 onse Botter
1 teelepel Koeksoda

Karringmelk om mee aan te maak
1 teelepel Kremetart

Metode:

Meng meelblom, kremetart en sout, vrywe botter deur. Los koeksoda op, voeg by en maak aan met karringmelk. Rol deeg omtrent ½ duim dik uit en sny koeke omtrent 2 ½ by 4 duim. Strooi meelblom op rooster, sit op die kole en braai koeke stadig daaroor. Braai alkante

Let wel:

1. Deeg moet nie te slap wees nie
 2. Koeke kan groter of kleiner na eie smaak gemaak word
-

Vetkoek

Bestanddele:

4 koppies Meelblom	1 gelyke teelepel koeksoda
1/3 koppie Botter	Sout na smaak
4 Gelyke eetlepels Suiker	'n Raspertjie Neut
2 Eiers Dikmelk om mee aan te maak	

Metode:

Meng al die droë bestanddele en vrywe botter goed deur. Klits eiers op, los koeksoda op, voeg dikmelk by en maak aan. Knie deur, rol uit, sny en bak in diep vet.

Outydse 'Soetkoekies'

Bestanddele:

12 pond Meelblom	2 eetlepels fyn Pypkaneel
6 pond Suiker	1 eetlepel fyn Naeltjies
2 pond Botter	1 eetlepel Koeksoda
1 pond Sagtevet	1 eetlepel Vlugsout

Metode:

Meng meelblom en speserye, vrywe botter en vet deur. Los koeksoda op in melk of water, voeg by ook vlugsout. Maak tot 'n stywe deeg aan en knie goed. Rol uit, druk koekies af en bak.

Let wel: Melk of water kan vir die aanmaak van koekies gebruik word.



	5ml	15ml	30ml	50ml	100ml	250ml
A						
Amandels (Gepel)	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
Appelkooskonfyt	7 g	20 g	40 g	66 g	132 g	330 g
Appelkose (Droog)	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Appelringe (Droog)	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
B						
Bakpoeier	4 g	12 g	24 g	40 g	80 g	200 g
Botter	5 g	14 g	28 g	46 g	92 g	230 g
Broodkrummels: Droog	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Broodkrummels: Vars	1 g	4 g	7 g	12 g	24 g	60 g
C						
D						
E						
F						
Dadels	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
G						
Gelatien	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
Gis: Droog	4 g	11 g	22 g	36 g	72 g	180 g
Gis: Koekie	4 g	13 g	25 g	42 g	84 g	210 g
Grondboontjies (Uitgedop)	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
H						
Hawermout	2 g	5 g	11 g	18 g	36 g	90 g
I						
J						
K						
Kaas: Cheddar, Soetmelk	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Kaas: Gruyère en Roquefort	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Kaas: Maas- en Roomkaas	5 g	15 g	30 g	50 g	100 g	250 g
Kakaopoeier	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Kaneel	2 g	5 g	11 g	18 g	36 g	90 g
Kerriepoeier	3 g	8 g	16 g	26 g	52 g	130 g
Kersies (Heel)	3 g	10 g	19 g	32 g	64 g	160 g
Klapper	2 g	5 g	10 g	16 g	32 g	80 g
Koekiekrummels	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Koeksoda	4 g	12 g	24 g	40 g	80 g	200 g
Koffie	1 g	4 g	8 g	14 g	28 g	70 g
Korente	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
Kremetart	3 g	10 g	19 g	32 g	64 g	160 g
M						
Macaroni	2 g	7 g	13 g	22 g	44 g	110 g
Maltabella	3 g	8 g	17 g	28 g	56 g	140 g
Margarien	5 g	14 g	28 g	46 g	92 g	230 g
Meel: Bruisemeel	3 g	8 g	17 g	28 g	56 g	140 g
Meel: Koek- en Broodmeel	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g

Melkpoeier: Fyn	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Melkpoeier: Korrels	2 g	5 g	10 g	16 g	32 g	80 g
Mielieblom	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Mieliemeel	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Mielierys	3 g	10 g	20 g	34 g	68 g	170 g
N						
	5ml	15ml	30ml	50ml	100ml	250ml
O						
Okkerneute (Gepel)	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
P						
Pekaneute (Gepel)	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Perskes (Droog)	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
Pruime (Droog en ontpit)	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
Pylwortel	4 g	11 g	22 g	36 g	72 g	180 g
Q						
R						
Rosyne	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
Rys	4 g	12 g	24 g	40 g	80 g	200 g
S						
Sago	4 g	11 g	22 g	36 g	72 g	180 g
Sampioene	1 g	4 g	8 g	14 g	28 g	70 g
Sitruskil (Geglaseer)	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
Sout	6 g	17 g	34 g	56 g	112 g	280 g
Spaghetti	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Speserye (Fyn): Borrie	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Speserye (Fyn): Foelie	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Speserye (Fyn): Gemende Speserye	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Speserye (Fyn): Gemmer	2 g	5 g	10 g	16 g	32 g	80 g
Speserye (Fyn): Koljander	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Speserye (Fyn): Mosterd	2 g	5 g	10 g	16 g	32 g	80 g
Speserye (Fyn): Naeltjies	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Speserye (Fyn): Neutmuskaat	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Speserye (Fyn): Paprika	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Speserye (Fyn): Peper	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Speserye (Fyn): Rooipeper	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Speserye (Fyn): Wonderpeper	2 g	7 g	13 g	22 g	44 g	110 g
Stampkoring	4 g	12 g	24 g	40 g	80 g	200 g
Stampmielies	4 g	12 g	24 g	40 g	80 g	200 g
Stampmielies (Kits)	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g
Suiker: Bruin, Wit en Geel	4 g	12 g	24 g	40 g	80 g	200 g
Suiker: Strooi	4 g	13 g	25 g	42 g	84 g	210 g
Suiker: Versier	3 g	8 g	16 g	26 g	52 g	130 g
Sultanas	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
T						
Tapioka	3 g	10 g	20 g	34 g	68 g	170 g
V						
Vermicilli	2 g	6 g	12 g	20 g	40 g	100 g
Vlapeier	2 g	7 g	14 g	24 g	48 g	120 g

Vye	3 g	9 g	18 g	30 g	60 g	150 g
-----	-----	-----	------	------	------	-------

Teelepels (3 t per eetlepel)	$\frac{1}{4} t = 1\text{ml}$	$\frac{1}{2} t = 2\text{ml}$	1 t = 5ml	2 t = 10ml
Eetlepels (16½ eetlepels per koppie)	1 e = 15ml	2 e = 30ml		
Koppies (4 koppies per liter)	$\frac{1}{4} k = 60\text{ml}$	$\frac{1}{2} k = 125\text{ml}$	$\frac{3}{4} k = 190\text{ml}$	1 k = 250ml

