

MENA BOSIKOPU

'koester wat je hebt'

AFIINGI (KRACHTVERSTERKEND)

Een zeer smakelijke bouillon ingedikt met kleine balletjes gemaakt van cassavemeel met vitamine C, B1 en 6, kalium. Deze stevige soep staat vooral bekend om haar 'krachtversterkende' werking. Bij elk traditioneel Marronfeest hoort apiti/afingi. Maar ook als je ziek bent, eet je afingi/apiti om weerstand te krijgen. Vrouwen die pas bevallen eten het om aan te sterken en borstvoeding aan te maken. De Afiingi is rijk aan calorieën, koolhydraten, ijzer en een goede energiebron.



SUPER PAMAKA KWAKA (SUPER VOEDZAAM)

Kwaka lijkt op muesli-soort en is de belangrijkste maaltijd van de Oost Suriname marrons. Voor de bereiding wordt de bittere cassave geschild goed schoongewassen en aantal dagen in water gelegd, zodat het god kan weken. Het vervolg is dat deze knollen worden gerapst. De geraspte cassave wordt dan wederom voor een paar dagen in open vaten gestopt, om te laten gisten. In een soort korf de Matapi persen zij alle vocht uit de geraspte cassave. In een ijzere pan op een hoog vuur van speciaal brandhout, wordt de cassave meel zo'n anderhalf uur tot droge, houdbare korrels bereid.





VITAMINE A EN C, IJZER, KALIUM EN CALCIUM

- De gezondheidsvoordelen van de kwaka, Yuca, Kwak & de Afiingi, Domii zijn:
- Ø Cassave zorgt voor gewicht verlies
 - Ø Cassave verhoogt de energie
 - Ø Cassave geneest migraine
 - Ø Cassave verbetert de spijsvertering
 - Ø Cassave behandelt diarree
 - Ø Cassave verbetert het gezichtsvermogen
 - Ø Cassave geneest wonden
 - Ø Cassave geneest koorts
 - Ø Cassave reinigt wormen
 - Ø Cassave verhoogt de eetlust

BUSINESS EXPANSION

Onze online dienstverlening die eerst gefocust was op Nederland, België en Frankrijk. Heeft zich inmiddels uitgebreid naar andere Europese landen en het Caribisch gebied. Afu-Mena verzendt na bestelling naar de volgende landen:
 -Nederland, België, Frankrijk, Nederlandse Antillen, Tjechie, Spanje, Curacao, Verenigd Koninkrijk en Duitsland. Zeg het voort aan uw vrienden en familie.



Afu-Mena is opgericht in 2010 door Paulus B. Tojo MBA, in Paramaribo, Suriname en is een multidisciplinaire onderneming met als missie; “koester én respecteer onze natuur en cultuur”. Onze visie: verder kijken dan de horizon om op veranderingen te kunnen anticiperen. Via de ‘superfoods Plus’ webwinkel bieden wij gezonde en voedzame ambachtelijk bereide producten, kunst, literatuur en kruiden aan. Bezoek ons via

www.afu-mena.eu



Afu-Mena 'Cherish Culture ..Protect Nature!'