

VOORSTELLE/WENKE/EKSTRA INLIGTING

Die leerders het maaltydbeplanning in Graad 10 en 11 bestudeer. Gebruik die spyskaart op die CD, kopieer dit en deel vir elke leerder 'n spyskaart uit. Die spyskaart is vir 'n pesco-vegetariër saamgestel wat aan hoë cholesterol ly. Hou 'n klasbespreking oor al die foute wat gemaak is met die beplanning en uitskryf van die spyskaart. Korrigeer al die foute en skryf die nuwe spyskaart op die swart-/witbord uit.

EVALUERING VAN DIE SPYSKAART WAT AS INLEIDING TOT SPYSKAARTBEPLANNING GEBRUIK WORD

1. BEGINSELS OM IN AG TE NEEM MET DIE BEPLANNING VAN 'N SPYSKAART

1.1 Voedsel

- Varieer bestanddele:
 - Moet nooit basiese bestanddele herhaal nie bv. avokadosop en guacamole
 - Beperk swaar, styselagtige items bv. bruschetta, oondgebakte aartappels en sjokolade ravioli
 - Beperk ryk voedselsoorte bv. avokado roomsop, bloukaas bruschetta
 - Moenie groentes vanuit dieselfde groep in verskillende geregte bedien nie bv. murgpampoentjie puffers en vlapampoentjies
- Varieer teksture.
- Variasie van temperature: warm en koue voedsel komplementeer mekaar dikwels. Bedien eerder een groengroente en 'n slaai by die maaltyd.
- Variasie van geure: probeer om nie geure te herhaal nie. Moet bv. nie sterk geure soos tiemie in meer as een gang gebruik nie – roosmaryn-en-tiemieaartappels en tiemie-en-bloukaas bruschetta.
- Variasie van kleure: probeer om kontrasterende kleure te verkry bv. brokkoli, murgpampoentjie puffers en guacamole is alles groen.
- Variasie van vorms: probeer om verskillende vorms op die bord te kry en nie alles bv. rond soos puffers, aartappels en brokkolie nie.
- Variasie van gaarmaakmetodes: bv. oondgebakte hoender en oondgebakte aartappels. Moenie die metode 'gekookte' op die spyskaart noem nie.
- Verstandige voedingsbalans: 'n keuse van voedselsoorte met 'n wisselende voedingsinhoud moet aangebied word. Probeer om voedsel uit al ses voedselgroepe in te sluit.

1.2 Tipe klante

- Spesiale voedingsbehoefte: Die spyskaart is nie geskik vir 'n persoon wat hoë cholesterol het nie. Baie ryk geregte is ingesluit, bv. avokadoroomsop, bloukaas, bruschetta, guacamole en 'n béchamel sous.
- Godsdienstige of etiese faktore: Pesco vegetariërs eet nie hoender nie.

VOORSTELLE/WENKE/EKSTRA INLIGTING

Vra leerders om hul sakrekenaars skool toe te bring sodat hul berekeninge in die klas kan doen.

Klaskameraktiwiteit 1 (p. 58)

1. Berekening van pryse vir bestanddele

Omskakeling waar van toepassing:

$$\frac{? \text{ m}\ell \text{ (gebruik in resep)}}{250 \text{ m}\ell \text{ (omskakelingstabel)}} \times \frac{\text{g (voorsien in omskakelingstabel)}}{1}$$

1.1

$$\frac{250 \text{ m}\ell \text{ (gebruik in resep)}}{250 \text{ m}\ell \text{ (omskakelingstabel)}} \times \frac{120 \text{ g}}{1}$$

$$= 120 \text{ g}$$

$$\text{Prys van bestanddeel} = \text{aankoopprys} \times \frac{\text{aantal eenhede vereis deur resep}}{\text{aankoopeenheid}}$$

$$= \text{R}18 \times \frac{120 \text{ g}}{2500 \text{ g}}$$

$$= \text{R}0.86$$

(3)

1.2

$$\frac{375 \text{ m}\ell \text{ (gebruik in resep)}}{250 \text{ m}\ell \text{ (omskakelingstabel)}} \times \frac{80 \text{ g}}{1}$$

$$= 120 \text{ g}$$

$$\text{Prys van bestanddeel} = \text{aankoopprys} \times \frac{\text{aantal eenhede vereis deur resep}}{\text{aankoopeenheid}}$$

$$= \text{R}9 \times \frac{120 \text{ g}}{500 \text{ g}}$$

$$= \text{R}2.16$$

(3)

1.3

$$\text{Prys van bestanddeel} = \text{aankoopprys} \times \frac{\text{aantal eenhede vereis deur resep}}{\text{aankoopeenheid}}$$

$$= \text{R}12 \times \frac{75 \text{ m}\ell}{1000 \text{ m}\ell}$$

$$= \text{R}0.90$$

(2)

Gasvryheidstudies

Graad: 12 Vleis - CAPS

Tyd: 60 minute

Totaal: 70

VRAAG 1

1.1 Pas die korrekte bykomstighede in Kolom B by die vleisgereg in Kolom A. Skryf slegs die korrekte simbool uit Kolom B (A-E) regoor die korrekte nommer op jou antwoordblad.

KOLOM A - VLEISGEREG	KOLOM B – BYKOMSTIGHEID
1.1.1 Oondgebraaide biefstuk	A Appelsous
1.1.2 Oondgebraaide vark	B Kappertjiesadsous
1.1.3 Lamsaal	C Yorkshire-poeding
1.1.4 Bees steaks	D Kruisementsous
	E Maitred’hotel botter

(4)

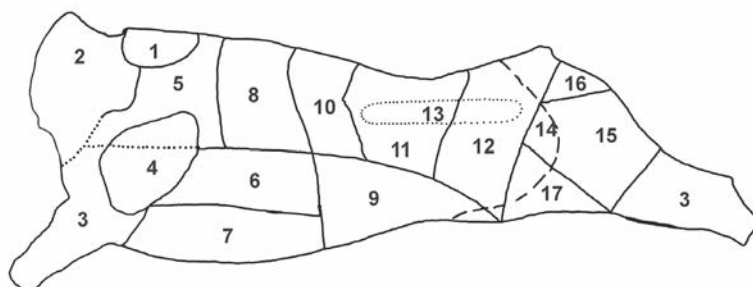
1.2 Gee die korrekte term vir die volgende beskrywings. Skryf slegs die korrekte woord langs elke vraagnommer op jou antwoordblad.

- 1.2.1 Die teenwoordigheid van vet binne-in die bindweefsel van die spier.
- 1.2.2 Die timusklier van kalf of lam.
- 1.2.3 Die vleissap wat waardevol is as gevolg van sy besondere voedsaamheid.
- 1.2.4 Die nadoodse verskynsel as gevolg van ’n biochemiese verandering wat binne in die spiervesel plaasvind.
- 1.2.5 ’n Beenlose snit in die voorkwart van die bees.
- 1.2.6 Die snit wat uit die stertgedeelte(dunste) van die filet gesny word.
- 1.2.7 ’n Duitse gereg wat bestaan uit ’n nessesie van rou maalvleis, ’n rou eier en sout.
- 1.2.8 Porsiegrootte per persoon van ’n beenlose vleissnit.
- 1.2.9 Volgens hierdie metode word niervet of spek gebruik om vleis te bedek tydens die gaarmaakperiode.
- 1.2.10 Blokkies gekerriede lamsvleis op ’n stokkie.
- 1.2.11 Die term vir halfrou vleis met ’n interne temperatuur van 54°C.
- 1.2.12 Een voorbeeld van ’n plaaslikharige wild.
- 1.2.13 ’n Lekker van die Tswanamense. Vleis word in baie klein stukkie gesny en die bene verwyder. Die vleis word eers gekook en dan gemaal, voordat dit in die pot teruggegooi en geroer word totdat dit baie fyn is.

[13]

1.3 Pas die korrekte nommer van die beesvleissnit in Kolom B sowel as die naam van die snit in Kolom C by die beesvleisskywe in Kolom A. Skryf slegs die korrekte simbool uit Kolom B en Kolom C regoor die korrekte nommer op jou antwoordblad. ’n Snit kan meer as een keer gebruik word.

(8)



MEMORANDUM: GASVRYHEIDSTUDIE

Analise van vrae na aanleiding van Bloom se taksonomie		Punte	LAER ORDE Kennis 30% [60]	MIDDEL ORDE Begrip & Toepassing 50% [100]	HOËR ORDE Analise, Evaluering & Sintese 20% [40]
AFDELING A:	VRAAG 1	40	40	-	-
AFDELING B:	VRAAG 2	20	4	11	5
AFDELING C:	VRAAG 3	40	3	19	18
	VRAAG 4	40	10	24	6
AFDELING D:	VRAAG 5	30	-	25	5
	VRAAG 6	30	1	21	8
TOTAL		200	58	100	42

AFDELING A: KORTVRAE

1.1	VEELVULDIGE KEUSEVRAE	KENNIS
1.1.1	A	10
1.1.2	E	
1.1.3	B	
1.1.4	A	
1.1.5	D	
1.1.6	C	
1.1.7	A	
1.1.8	B	
1.1.9	D	
1.1.10	C	
1.2	PAS-ITEMS - NAGEREG	KENNIS
1.2.1	E	5
1.2.2	A	
1.2.3	D	
1.2.4	C	
1.2.5	B	
1.3	KORREKTE KEUSES	KENNIS
1.3.1	B, C, D	3
1.3.2	B, E	2
1.4	ONTBREKENDE WOORD/E	KENNIS
1.4.1	barquette	10
1.4.2	crème anglaise	
1.4.3	links	
1.4.4	gefortifiseerde	
1.4.5	longe	
1.4.6	arbeids-	
1.4.7	vetinhoud	



ALGEMENE VRAE

1. Wat moet van die lewer verwyder word voordat dit gesny word?
2. Watter mes word gebruik om vleis te ontbeen?
3. Waarmee word vleis gebind as dit in 'n rol gebind word?
4. In watter volgorde word die bestanddele gebruik wanneer vleis gekrummel word?
5. Gee die Franse woord vir die krummelingsproses.
6. Watter soort vleis word vir sosaties gebruik?
7. Watter bestanddeel word gebruik om die vulsels klam te maak en te bind?

ANTWOORDE

1. Die buitenste vlies (membraam) om die lewer
2. Ontbeningsmes
3. Katoentou
4. Eers die gegeurde meel, dan die geklitste eier en dan die droë krummels en laat rus vir 'n minimum van 15 minute.
5. Pané
6. Lams - of skaapvleis
7. Eier

BIEF- EN SONGEDROOGDE TAMATIEPAKKIES

(4 porsies)

BESTANDELE: VULSEL

- 30 mℓ olyfolie
- 1 ui, geskil en gekap
- 2 knoffelhuisies, gekneus
- 60 mℓ vars broodkrummels
- 20 g songedroogde tamaties
- 125 mℓ feta, gekrummel
- 5 mℓ suiker
- 15 mℓ vars basiliekruid. gekap
- sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
- 8 biefschnitzels, ongeveer 500 g
- 45 mℓ olyfolie
- 250 mℓ beesvleisekstrak
- 15 mℓ koekmeel, vir verdikking

METODE

1. Vulsel: Verhit die olyfolie in 'n swaarboomkastrol.
2. Voeg die uie en knoffel by en sauté tot sag.
3. Verwyder van die hitte.
4. Voeg die orige bestanddele by en meng goed.