

# JEUGSKOUGIDS: 2011

## KULINÊRE KUNSTE

REËLS:

BEOORDELING:

- Die beoordelaars se beslissing is finaal.
- Die deelnemers is voortdurend onder beoordeling, ongeag waarmee hulle besig is.
- Beoordeling is die waardebeoordeling van die artikels of aktiwiteite binne die raamwerk van die voorgeskrewe vereistes en reëls.
- 'n Eerlike en objektiewe uitspraak sal gelewer word.
- Die hoofbeoordelaar sal na afloop van die beoordeling en tydens die bekendmaking van die uitslag kommentaar lewer en opbouwende kritiek lewer.
- Die uitslae sal na afloop van al die verrigtinge aan die bestuurder van die span beskikbaar wees en kan by hom/haar gekry word.

AFDELINGS:

Die volgende vier afdelings tel saam 100%:

Aktiwiteit	Punte	
Toets 20	20	
Maak van spyskaart, kaartjies ens 10	10	
Tafel 35	20	Tafel is nie altyd eie werk nie!
Produkte: 10 per item en 5 vir netheid en aanbieding	50	

DISKWALIFISERING :

- Oneerlikheid wat bewys kan word, bv. om 'n ander deelnemer se produk uit die yskas te neem.
- Inmenging van ouers of afrigters.
- Indien 'n deelnemer laat kom, kan so 'n persoon wel deelneem, maar die afdeling wat reeds afgehandel is of wat vir langer as 5 minute in aanvang is, word dan nie in aanmerking geneem nie.
- Deelnemers, helpers, ouers of afrigters wat buite die geskeduleerde tyd binne die lokaal gekry word, bv. binne die lokaal waar die tafels gedek word, as daar nie 'n toesighoudende persoon is nie.

ALGEMENE REËLS:

- Plakkers met die gegewe nommer van die deelnemer moet op elke item wat vir beoordeling voorgelê word, verskyn.
- Plakkers sal voorsien word.[Bring 'n swart pen wat duidelik skryf saam]
- Geen bestanddele of skryfbehoeftes word voorsien nie. Dit mag ook nie nadat die sessie, van watter afdeling ookal, begin het, in die lokaal ontvang word nie. Spesiale toestemming moet van die toesighouer verkry word in noodgevalle bv. iets wat gebreek het ens.
- Leerders moet ten alle tye die korrekte kleredrag aanhê.
- Ouers en afrigters kan help om die benodigdhede aan te dra, maar moet daarna die onmiddellike omgewing verlaat.
- Geen kos of drinkgoed mag vir deelnemers aangedra word nie.
- Deelnemers moet voor die tyd 'n ordentlike ontbyt, of watter ete ookal die kompetisie voorafgaan, eet.
- Deelnemers mag iets te drinke in die lokaal inneem.
- Gedurende die Nasionale Jeugskou sal die deelnemers in groepe ingedeel word, wat dan gelyktyd met afsonderlike aktiwiteite besig sal wees. Dit word gedoen om almal 'n regverdige kans op die beskikbaarheid van goeie fasiliteite te gee.
- Geen selfone mag in die lokaal ingebring word nie.

TOETS:

Die toets word opgestel oor die gegewe inligting in die algemene gids.

VOORBEREIDING VAN KAARTE::

- Die voltooide spyskaart moet A5 grootte wees [ongeveer 14,8cmx21 cm] en moet kan staan. Die spyskaart moet voldoen aan al die reëls vir die korrekte uitskrif (voorskrifte bl. 22) van 'n spyskaart. Die samestelling van die spyskaart en die uittik van die inhoud van die spyskaart kan vooraf gedoen word.
- Die uitleg en voltooiing van die spyskaart word in die lokaal gedoen
- Die uitnodiging word ook in die lokaal gedoen, maar die rekenaarwerk kan vooraf gedoen word.[Grootte: A6: ongeveer 10cmx15cm] [Pa se verjaardag](#).

- Naamkaartjies moet by die gas se plek wees [soos paslik by 'n formele ete] Dit kan ook 'n objek wees, maar die naam moet in die lokaal aangebring word.
- Al bogenoemde kaarte moet op die tafel uitgestal word en moet jou gekose tema duidelik illustreer.
- Onthou jou nommer is ten alle tye belangrik.

#### TAFEL:

- Jy dek 'n deftige, formele tafel vir vier gaste volgens die tema.
- 'n Volledige uiteensetting en reëls vir die dek van 'n tafel word later by die notas wat geleer moet word, gegee.
- Staal-, opslaantafels word voorsien.
- Houtstoele -----die gewone ou koshuisstoele word voorsien. Jy kan jou eie versierings saambring.

## **AFRIKAANSE GIDS: LEERGIDS: Die toets sal oor die volgende inhoud saamgestel word:**

#### **REËLS VIR DIE DEK VAN 'N FORMELE TAFEL:**

##### **DIE TAFELDOEK:**

- 'n Tafeldoek moet die tafelblad heeltemal bedek
- Dit moet minstens 30cm aan die kante ahang
- Dit moet deeglik gestryk wees, verkieslik sonder voue.
- Een vou [die middelste vou]oor die lengte van die tafel is toelaatbaar
- Tafeldoeke moet sonder enige kolle wees.
- Tafeldoeke moet ten alle tye omgesoom wees
- Bloktafeldoeke kan gebruik word indien verkies.
- Indien plekmatjies gebruik word, moet die kante 1 cm van die tafeland geplaas word.

##### **SERVETTE:**

- Vir formele etes word materiaal servette gebruik verkieslik wit, maar dit kan by die tafeldoek pas.
- Die grootte van serviette vir 'n hoofmaal is 45-60 cm<sup>2</sup>
- Servetvoue moet eenvoudig gehou word vir formele etes.

#### **HIER VOLG 'N PAAR VOORBEELDE VAN SERVETVOUE:**

**Këel :**

**Seil:**

**Biskop se hoed**

**Waaier**

#### **TAFELVERSIERINGS:**

**Skaal en verhouding:** die versierings moet in die regte verhouding tot die tafel en die voedsel wees

**Balans:** Goeie balans dra by tot die gevoel van rustigheid. Daar is drie soorte balans:

**Simmetriese balans:** daar word vanaf 'n fokuspunt gewerk. Die rangskikking van die versierings sal aan weerskante van die fokuspunt wees.

**A-simmetriese balans:** dit is meer informeel, word rond en bont om fokuspunt rangskik

**Radiale balans:** dit word verkry wanneer objekte rondom 'n middelpunt rangskik word, bv. 'n kers in die middel van 'n blomme-rangskikking.

**Fokuspunt:** die oog word eerste na 'n bepaalde punt gelei en dan daarna na die voorwerpe wat daarom gerangskik is.

**Kleur:** die kleur moet aanpas by die tafellinne.

**Vorm en Tekstuur:** verskillende vorms en teksture wat saam gebruik word dra by tot die gevoel van lewendigheid en interessantheid bv. verskillende blare, blomme en vrugte.

**Ander:** Kunsbeginsels en elemente soos die gebruik van verskillende lyne, ritme en herhaling moet toegepas word om 'n totale beeld van eenheid te skep.

- Versierings moet altyd 'n ondergeskikte rol aan die voedsel wat bedien word, speel.
- Dit moet laag genoeg wees om nie hinderlik te wees as die gaste wil kommunikeer nie.
- Kerse kan doeltreffend gebruik word, maar weereens moet dit nie hinderlik in in die gesigveld van gaste wees nie.
- As kerse gebruik word, en dit die enigste lig verskaf, moet daar genoeg lig wees om die voedsel gemaklik te kan sien
- Indien 'n hoë rangskikking gebruik word, moet dit so hoog wees dat die gaste onderdeur kan sien.

## EENVOUD IS DIE WAGWOORD!!!

### Setting a table

#### Four course meal

Step 1 - 4

Table cloth, overlay, centre piece (facing a guest) and cruet set (facing a guest)

Step 5 and 6

Joint knife and fork

Step 7 and 8

Fish knife and fork

7 fish

Step 9 and 10

Soup spoon and dessert spoon and fork

Step 11

Side plates

Position of the side plates,

2 fingers from the edge on both sides

Step 12

Check the lines

## Step 13 and 14

### Position of the glasses

14 Red wine glass

13 White wine glass

## Step 14

### Butter knife and position of the wine glasses

Position of the butter knife close to the side of the plate

## Step 15

### Serviettes and final touches (make sure the chairs are opposite each other)

Bishop's hat in the centre

Fan, 2 fingers from the edge

## **RUBRIEK VIR DEK VAN TAFEL: JUNIORS EN SENIORS:**

### **TAFELDOEK:**

- Is tafeldoek skoon? /1
- Is tafeldoek die regte grootte?[minstens 30 cm oor kante van tafel] /1
- Is tafeldoek eweredig oor tafel? /1
- Pas die tafeldoek by die tema en geleentheid? /1

**TOTAAL: / 4**

### **EETGEREI:**

- Is die korrekte eetgerei gebruik? /1
- Is dit korrek volgens die spyskaart gedek /1
- Is dit skoon en blink? /1
- Is die afstande korrek? /1

**TOTAAL: /4**

### **BREEKWARE:**

- Is die glase skoon? /1
- Is die glase korrek gedek? /1
- Is die kleinbordjie en broodmes reg gedek? /1
- Is die borde reg volgens die spyskaart? /1
- Is die borde skoon? /1

**TOTAAL: /5**

### **SERVETTE:**

- Lap servette /1
- Skoon, sonder kolle /1
- Interessante aanbieding /1

**TOTAAL: /3**

### **TAFELVERSIERING:**

- Is die fokuspunt gebalanseerd in verhouding met die tafel? /1
- Is vars materiaal gebruik? /1
- Is die fokuspunt deur die leerder in die lokaal gedoen? /1
- Komplimenteer dit die tema? /2

**TOTAAL: /5**

### **ALGEMEEN:**

- Is daar sout- en peperpotjies? /1
- Naamkaartjies en spyskaart? /2
- Stoelversiering- pas by tema? /2
- Algehele indruk indruk ----formeel en elegant /4
- Algehele indruk----uitbeeld van tema /5

**TOTAAL: /14**

**GROOT TOTAAL; /35**

## **AFMEET VAN BESTANDELE:**

- Vir vloeistowwe word 'n maatbeker of maatkoppies gebruik
- Groot hoeveelhede droë bestanddele word op 'n skaal of met maatkoppies afgemeet
- Klein hoeveelhede word met maatlepels afgemeet
- Droë bestanddele moet nie in 'n maatkoppie ingedruk word nie, bestanddele word net liggies ingeskep.
- Om 'n lepelvol af te meet word die lepel vol geskep en dan met 'm mes afgeskraap.
  - ✓ Vir 'n 1/2 lepel word die hoeveelheid in die lengte van die lepel verdeel
  - ✓ Vir 'n 1/4 lepel word die hoeveelheid weer oor die dwarste van die lepel verdeel.
- Koekmeel word gesif ,voordat dit afgemeet word
- Bakpoeier word omgeroer, voordat dit afgemeet word.
- Klontjies in suiker,sout ens. moet opgebreek word,voordat dit afgemeet word.

### **DIE LEES EN UITVOER VAN 'N RESEP:**

- Lees die hele resep om 'n volledige prentjie te vorm van die gereg wat jy gaan voorberei.
- Maak seker dat al die bestanddele beskikbaar en binne bereik is.
- Maak al die bestanddele en toerusting bymekaar voordat jy begin.Dit bespaar tyd.
- Skakel die oond aan om te verseker dat dit die regte temperatuur bereik het teen die tyd dat jy die resep aangemaak het.'n Gasoond word nie vooraf verhit

### **RESEPFORMATE:**

#### **Resepte word in verskillende vorms geskryf:**

#### **STANDAARDVORM:**

- Die bestanddele word eerste onder mekaar gegee[as 'n lys]
- Dan volg die metode in genommerde stappe of genommerd,maar in logiese volgorde:

#### **Bv**

#### **GEVULDE OMELET:**

##### **Bestanddele:**

2 eiers

15 ml koue water of melk

geur na smaak

15g botter of margarine:

##### **Metode:**

1. Verhit 'n omeletpan.Breek die eiers oop in 'n bak, voeg water of melk en geurmiddels by klits liggies.
2. Plaas botter/margarine in pan, verhit tot botter begin borrel. Giet eiermengsel in pan.
3. Gebruik eierspaan of vurk om gaar eier na binne te trek,sodat lopende eier by kante kan inloop.
4. Plaas vulsel van keuse op een helfte van eier.
5. Braai tot gaar na smaak
6. Vou ander helfte oor vulsel
7. Laat afgly van pan op bord met behulp van spaan
8. Garneer en bedien.

#### **AKSIEVORM:**

- Die bestanddele word saam gegroepeer en die metode volg:

#### **SKONS:**

225 g. koekmeel

15 ml. bakpoeier -Sif die droë bestanddele saam

2,5 ml sout

55 g. botter of margarine -Vryf die botter in die mengsel in tot krummelrig.

30 ml. suiker [opsioneel] - Roer die suiker in.

150 ml. melk - Maak 'n diep holte in die meel, giet al die vloeistof daarin en gebruik 'n paletmes om tot 'n sagte, sponsagtige deeg te meng.

- Rol uit. Druk vormpies in verlangde grootte en bak by 220°C vir 12 minute.

### VERHALENDE VORM:

#### PAP;

Kook 1 liter water in 'n kastrol en voeg 5 ml. sout by. Strooi 110g hawermout by, terwyl die water kook. Roer voortdurend. Prut 30 minute lank en roer af en toe. Voeg nog 'n bietjie water by indien nodig.

### OMSKAKELINGS CONVERTIONS

#### Metriek Britse Mates

##### Teelepels

**n knippie is minder as 0.5 ml (1/8steelepel)**

0.5 ml 1/8 Teelepel

2 ml 1/4 Teelepel

3 ml 1/2 Teelepel

5 ml 1 Teelepel

7.5 ml 1 Desert lepels

10 ml 2 Teelepels

20 ml 4 Teelepels

##### Eetlepel

7.5 ml 1/2 Eetlepel

15 ml 1 Eetlepel

30 ml 2 Eetlepels

45 ml 3 Eetlepels

##### Koppies

60 ml Kwart 1/4 Koppie

80 ml Derde 1/3 Koppie

125 ml Half 1/2 Koppie

160 ml 2/3 Koppie

200 ml 3/4 Koppie

250 ml 1 Koppie

375 ml 1 1/2 Koppies

500 ml 2 Koppies

1 Liter 4 Koppies

#### Metric Old English

##### Teaspoons

**A pinch is less than 0.5 ml (1/8 teaspoon)**

**0.5 ml 1/8 Teaspoon**

**2 ml 1/4 Teaspoon**

**3 ml 1/2 Teaspoon**

**5 ml 1 Teaspoon**

**7.5 ml 1 Desert spoon**

**10 ml 2 Teaspoons**

**20 ml 4 Teaspoons**

##### Teaspoons

**7.5 ml 1/2 Teaspoon**

**15 ml 1 Teaspoon**

**30 ml 2 Teaspoons**

**45 ml 3 Teaspoons**

##### Cups

**60 ml Quarter 1/4 Cup**

**80 ml Third 1/3 Cup**

**125 ml Half 1/2 Cup**

**160 ml 2/3 Cup**

**200 ml 3/4 Cup**

**250 ml 1 Cup**

**375 ml 1 1/2 Cups**

**500 ml 2 Cups**

**1 Liter 4 Cups**

### VINNIGE OMREKENINGS VAN

#### BESTANDDELE

#### QUICK CONVERTIONS OF INGREDIENTS

Koppie/Cup 1/4 1/2 3/4 1

Milliliter/millilitre 60 125 200 250

Koekmeel **Cake flour** 35g 70g 105g 140g

Bruismeel **Self raising flour** 35g 70g 105g 140g

Witbroodmeel **White bread flour** 35g 70g 105g 140g

Bruinbroodmeel **Brown bread flour** 35g 70g 105g 140g

'Nuttly Wheat' **Nutty Wheat** 40g 75g 112g 150g

Semolina **Semolina** 40g 80g 120g 160g

Spysverteringsssemels **Digestive Bran** 8g 15g 22g 30g

Wit- en bruin suiker **White- and brown sugar** 50g 100g 150g 200g

Strooisuiker **Castor Sugar** 52g 105g 160g 210g

Versiersuiker **Icing Sugar** 35g 65g 100g 130g

Botter/margarine **Butter/margerine** 60g 115g 175g 230g

Klapper **Coconut** 20g 40g 60g 80g

## **GAARMAAKMETODES:**

### **BESTANDELE/INGREDIENTS**

#### **SUIKER/SUGAR**

#### **TIP VOORKOMS GEBRUIK**

WIT- Spierwit, growwerig korrels Gebak, koue- en warm drank

BRUIN- Growwe korrels, medium bruin kleur.

Warm drank, klein koekies soos bv. gemmerkoekies

TREGAL- Effens fyner korrels, donker bruin, swaar tekstuur

Vrugtekoeke, donker kleur koeke en brode Bv. heelgraan

STROOI- Baie fyn korrels. spierwit Gebak met 'n ligte tekstuur

VERSIER- Baie fyn –amper poeier Koekversiering

### **MEEL/FLOUR**

#### **MEEL/FLOUR VOORKOMS/**

#### **APPEARANCE**

#### **GEBRUIKE/USES**

##### **KOEKMEEL CAKE FLOUR**

Fyn, wit meel **Fine white flour**

Pasteie, croissants, soetgebak bv. sponskoeke,

Muffins, ligte gesuurde produkte met 'n fyn tekstuur bv. rolletjies oliebolle ens.

**Pastry, croissants, cakes, muffins and light yeast products with a fine texture like rolls and doughnuts.**

##### **WITBROODMEEL WHITE BREAD FLOUR**

Roomwit-effens grower as koekmeel **Cream white, slightly coarser than cake flour**

Gesuurde broodprodukte, kan ook vir sommige kleinkoekies gebruik word

**Yeast bread products, can also be used for some kinds of biscuits.**

##### **BRUINBROODMEEL BROWN BREAD FLOUR**

Grof met semels in **Coarse with fibre**

Gesuurde bruinbroodprodukte **Yeast brown bread products**

##### **BRUISMEEL SELFRAISING FLOUR**

Baie fyn wit meelmengsel van koekmeel en bakpoeier **Very fine mixture of cake flour and baking powder**

Vinnige maklike gebak soos pannekoek, muffins, skons en beskuit. **Quick baking such as pancakes, muffins, scones, rusks etc.**

##### **SEMELRYKE BRUISMEEL BRAN SELFRAISING FLOUR**

Grof-, ligbruin koekmeel, koring Semels en bakpoeier. **Coarse-, light brown flour mix Consisting of cake flour and Baking powder.**

Muffins, brood skons, beskuit ens **Muffins, bread, scones, rusks etc.**

##### **VOLGRAAN SEMELS WHOLE GRAIN BRAN**

Grof, bruin, veselryk **Coarse, brown, fibre rich**

Broodrolletjies, brood, muffins ens. **Bread rolls, muffins rusks etc**

## **EIERS:**

### **EIERWIT:**

1. Die wit of albumiengedeelte van die eier verteenwoordig omtrent 60% van die totale eier. Amper driekwart van die eier bestaan uit water.
2. Die proteïene, ovo-albumien in eierwit, is verantwoordelik daarvoor dat eierwit tot 'n skuim geklop kan word.
3. Fyn draadklitsers en dun lemme maak fyn borreltjies----elektriese klitsers wat teen 'n hoë spoed werk, kan maklik die skuim te veel klits.
4. 'n Skuim wat te veel geklop is, verloor elasticiteit en word vlokkerig

5. Vloeistof dreineer van die skuim as dit te lank staan nadat dit geklop is.
6. Oorgeklopte of te min geklopte skuim het dus albei onstabiele skuime tot gevolg.

#### **EIERKWALITEIT:**

- Die kwaliteit van 'n eier hang af van:
- Die toestand van die eier
- Die grootte van die eier
- Of die dop heel of gekraak is
- Of die eier skoon is
- Die massa van die eier

#### **VARSEIDTOETS:**

- Dompel dit in 'n bakkie water----as dit bo dryf, is dit oud
- 'n Vars eier lê in 'n horisontale posisie op die bodem
- Die wit van 'n vars eier is styf en nie waterig nie
- 'n Vars eier se dop is skurf
- 'n Ou eier se dop blink

#### **DIE MIKROGOLF:**

##### **AANPAS VAN RESEpte VIR DIE MIKROGOLF:**

- Vervang alle metaalpanne/bakke met glas-plastiek-of silicon-panne/bakke
- Indien die gereg op die stoof geroer moet word, moet dit ook geroer word as dit in die mikrogolf gaargemaak word.
- Indien 'n gereg soos bv. lasagne nie geroer kan word nie, moet dit op lae hitte gaargemaak word.
- Omdat die mikrogolf 'n stoomhitte gaarmaakmetode is, moet vloeistowwe drasties verminder word---- --voeg liewer later nog vloeistof by.
- Melk,water,vleisekstrak ens. Kan by 100% krag gemikrogolf word, maar sodra mayonnaise of room bygevoeg word,moet dit verlaag word tot 50% krag.
- Gebruik minder sout ---voeg liewer later og sout by indien verkies.
- Geregte met baie suiker,vet en/olie in, sal gouer gaar word,aangesien mikrogolwe daarop konsetreer.

#### **VLEIS:**

- Sout moet later gedurende die kookproses by vleis bygevoeg word,aangesien dit vleis taai maak
- Kleiner,ewe groot stukkie vleis kook gouer en meer eweredig .
- Pak diKker stukke vleis aan die buitekant en die dunner kante na die middel,aangesien buite kante gouer gaar word.
- Geregte wat op die stoof n olie of botter gaargemaak word,kan in die verbruiningsbak ook in olie /botter gaargemaak word.
- Ontdooi vleis vor gebruik-----waar moontlik moet dit vir 'n kort staantyd gelaat word voor dit verder gaargemaak word.
- Om geregte te verbruin kan paprika/masala oor gesprinkel word.
- Prik wors se velletjie voor jy dit in die verbruiningsbak sit .
- Hoenderlewers moet stukkend gesny word voor dit gaargemaak word---anders bars dit.

#### **GROENTE:**

- Groente het die minimum vloeistof nodig, gevriesde groente het geen vloeistof nodig nie.
- Groente wat in 'n mikrogolfoond gaargemaak word, behou hulle kleur, tekstuur en geur beter as die wat op 'n konvensionele manier gaargemaak word.
- Indien 'n bak met 'cling wrap' toegemaak word,prik dit ,sodat oortollige stoom kan ontsnap.
- Prik aartappels, sodat stoom kan ontsnap.
- Rangskik halwe of heel groentes in 'n kring met die middel oop.
- Plaas sagte of dun dele van groente na die middel,aangesien die buitekant meer krag verkry bv. aspersiepunte.

- Staantyd is belangrik ----dan kry die binnekant kans om gaar te word, sonder dat die buitekante oorgaar word.
- Groente kan ook in die mikrogolf geblansjeer word:[1k water en 2k groente by 100% krag vir ongeveer 4min. Spoel af in yskoue water, laat goed afkoel en vries.

### **EIERS EN KAAS:**

- Eiers en kaas moet by lae temperatuur gaargemaak word.
- Eiers wat te lank gaargemaak word. is rubberig.
- Eiergele moet geprik word.
- Eiers kan nie in die dop gaargemaak word nie----dit sal ontplof.

### **VIS:**

- Bedek dit **voor** die gaarmaakproses.
- Bedek vis met broodkrummels om kleur te gee
- Rangskik vis met die dik kante na die rand van die bak.
- Skulpvis moet by 60-70% krag gaargemaak word,sodat dit nie bars nie.
- Vis moet eers ontdooi word.
- **Groot stukke vis moet eers ontdooi word.**

### **KOEKE EN POEDINGS:**

- Gebruik ronde koekpanne
- `n Ringpan werk uitstekend
- Panne moet gesmeer en met bakpapier uitgevoer word.
- Bedek koek met kombuispapier en bak tot gaar,maar nog effens klambo-op---laat staantyd toe.
- Behalwe blaardeeg, werk pasteideeg nie goed nie.
- Verminder die gaarmaaktyd van `n gewone resep met omtrent `n ¼ van die tyd vir `n gewone oond.
- Vrugtekoekbeslag is baie swaar en moet dus liewer op `defrost' gaargemaak word.
- Om poedings donkerder te laat lyk-----vervang `n deel van die suiker met bruinsuiker.

### **VRUGTE:**

- Vrugte inlê,konfynt,piekels vrugtejellie ens. Werk baie goed.
- Vrugte en groente kan met skil en al ingelê word.
- Flesse hoef nie gesteriliseer te word nie----dit is somer deel van die inmaakproses.
- Groente en vrugte kan rou op pragtige maniere in die bottles rangskik word, voordat die stroop oorgegooi word.

### **PAP:**

- Pap werk goed in die mikrogolfoond
- Dit moet nie te lank gaargemaak word nie-dit word rubberig

### **Mees algemene oorsake van voedselvergiftiging**

`n Studie in gevalle van voedselvergiftiging wys die oorsake in dalende orde:

1. voedsel wat te lank voor die tyd voorberei word
2. voedsel wat te lank by kamertemperatuur bewaar of gelaat word
3. ontoereikende verkoeling
4. ontoereikende opwarming
5. ontoereikende voorbereiding
6. voedsel word te lank in warm kaste/laaie gehou
7. kruisbesmetting
8. ontoereikende ontvriering

Alle voedselsoorte het voorgestelde bergingsvoorskrifte wat temperatuur, rak-leeftyd en plek waar dit gestoor moet word, aandui. Tydsduur en temperatuur is belangrik by die bewaring van

voedsel, aangesien voedselsoorte wat té lank voor gebruik aangekoop word, of teen die verkeerde temperatuur gestoor word, kan bederf. Dit kan lei tot voedselvergiftiging. Die verkeerde berging sal ook 'n invloed op die higiëne van voedsel hê. Voedsel soos hoender, eiers, vark, suiwelprodukte en souse is hoë-risiko voedselsoorte wat vinnig kan bederf. Dit kan tot kruisbesmetting van ander voedselsoorte lei indien dit nie behoorlik gebêre word nie

## **DIE UITSKRYF VAN 'N SPYSKAART**

### *SPYSKAART*

*AANDETE            8 MAART 2011*

*Tamatieroomsop*

*Croutons*

*Groosterde Lamsvleis*

*Gebruinde Aartappels*

*Gbotterde Ertjies*

*Gemengde Slaai*

*Franse Slaaisous*

*Warm broodrolle Botter*

*Gebakte Pynappelpoeding*

*Koffie*

## STAPPE IN DIE BEPLANNING VAN 'N SPYSKAART

### 1. KEUSE VAN GEREGTE

Kies die geregte noukeurig en sistematies om by die maaltydplan in te pas.

a. HOOFGEREG (gewoonlik 'n proteiengereg)

- ✓ Kies eers 'n hoofgereg.
- ✓ Die res van die maaltyd word nou beplan rondom die hoofgereg.
- ✓ Die hoofgereg kan 'n braaistuk, kasserol, hoender, vis, vegetariese hoofgereg of enige ander gereg wees.

b. GROENTE

- ✓ Geskikte groente moet tweedens oorweeg word.
- ✓ Optimale gebruik moet gemaak word van vars groente.
- ✓ Groen- en geelgroente het 'n hoë voedingswaarde, maak die spyskaart interessant en dien ook as afwisseling.

c. SLAAIE

- ✓ Slaaie verhoog die voedingswaarde van 'n maaltyd en verleen interessantheid, kleur, tekstuur en smaak.
- ✓ Daar moet 'n gebalanseerde verspreiding van vrugte-, groente-, en gevormde slaaie wees.
- ✓ Kombinasies is byna onbeperk en daar moet toegesien word dat 'n sous en garnering gebruik word wat die slaaibestanddele sal komplementeer.

d. BROOD

- ✓ Een standard broodsoort word gewoonlik bedien.

e. NAGEREGTE

- ✓ Die nagereg is die laaste item op die spyskaart en word bepaal deur die ander geregte.
- ✓ 'n Ligte nagereg moet saam met 'n swaar hoofgang bedien word en 'n ryk nagereg saam met 'n ligte hoofgang.

f. Voltooi die spyskaart deur sowel die drank as die gereg vir die eerste gang (voorgereg), indien dit bedien word, by te voeg.

### 2. EVALEURING VAN DIE SPYSKAART

Nadat 'n spyskaart beplan is, moet die versigtig nagegaan word om vas te stel of dit aan die vasgestelde kriteria voldoen.

## DIE UITSKRYF VAN 'N SPYSKAART

1. Skryf die hoofgereg van elke gang in die middel van die bladsy. Skryf die bygeregte op die volgende lyn:

*Een bygereg in die middel*

*Sampioenroomsop  
Melba roosterbrood*

*Twee bygeregte : Balanseer die een aan die regterkant en een aan die linkerkant*

*Selderystokkies* *Sampioenroomsop* *Melbaroosterbrood*

*Meer as twee bygeregte: Balanseer dit op die bladsy in die spasie net onderkant die hoofgereg.*

*Kapokaartappells* *Gekrummelde kalfskotelet* *Gebotterde wortels*  
*Gemengde groenslaai*

2. Maak 'n lys van die voedsel in die volgorde waarin dit bedien word met die drank laaste.
3. Skryf die eerste letter van die woord met 'n Hoofletter
4. Spesifiseer die voorbereidingsmetode soos gebak, gebotter, verglans of geroom.
5. Vermy lang beskrywings.
6. Moenie bykomstighede soos room en suiker, sout en peper of kruie, soos mosterd, asyn en Worcestersous, insluit nie. Spesiale souse word egter genome, bv. Tartare- of sjokoladesous.
7. Vermy handelsname soos XYZ-Polonie.
8. Botter, bedien saam met brood, kan ingesluit of uitgelaat word.
9. Die woord "spyskaart" sowel as die tipe maaltyd en die datum moet op elke spyskaart voorkom.

**EINDE!**