

**VINNIGE OMREKENINGS VAN  
BESTANDDELE**

**QUICK CONVERTIONS OF INGREDIENTS**

Koppie/ <i>Cup</i>		1/4	1/2	3/4	1
Milliliter/ <i>millilitre</i>		60	125	200	250
Koekmeel	<b><i>Cake flour</i></b>	35g	70g	105g	140g
Bruismeel	<b><i>Self raising flour</i></b>	35g	70g	105g	140g
Witbroodmeel	<b><i>White bread flour</i></b>	35g	70g	105g	140g
Bruinbroodmeel	<b><i>Brown bread flour</i></b>	35g	70g	105g	140g
'Nutty Wheat'	<b><i>Nutty Wheat</i></b>	40g	75g	112g	150g
Semolina	<b><i>Semolina</i></b>	40g	80g	120g	160g
Spysverteringssemels	<b><i>Digestive Bran</i></b>	8g	15g	22g	30g
Wit- en bruin suiker	<b><i>White- and brown sugar</i></b>	50g	100g	150g	200g
Strooisuiker	<b><i>Castor Sugar</i></b>	52g	105g	160g	210g
Versiersuiker	<b><i>Icing Sugar</i></b>	35g	65g	100g	130g
Botter/margarien	<b><i>Butter/margerine</i></b>	60g	115g	175g	230g
Klapper	<b><i>Coconut</i></b>	20g	40g	60g	80g

**Gehalte en die berging van voedsel**

Kategorie	Voedsel	Bergingsmetode	Kwaliteitskenmerke	Veiligheidsmaatreëls
<b>Vars</b>	<b>Vleis</b>	Het by 1 – 4 °C in 'n koelkamer gehang. Kan ook op skoon skinkborde in die yskas geplaas word.	Ferm, klam en vars. Geen verkleuring nie. Aangename reuk.	Hou apart van ander voedsel. Moenie dat bloed op ander voedsel drup nie.
	<b>Spek</b>	Het by 1 – 4 °C in 'n koelkamer gehang. Draai in kaasdoek toe of, wan-neer gesny, plaas dit op 'n skinkbord en maak toe.	Dun vel. Vars geur. Klam.	Kan maklik uitdroog. Sal vinnig agteruitgaan.
	<b>Groente</b>	Bewaar in koel, goed geventileerde areas.	Geen insekplaag nie. Natuurlike kleur. Bros.	Gebruik binne 24 uur om varsheid te verseker.
	<b>Vrugte</b>	Op skinkborde of in kardoesies gehou. Met kaas-doek bedek. Koel gehou.	Natuurlike kleur. Geen teken van muf/insekplaag nie.	Sal maklik kneus of papdruk.

<b>Suiwel</b>	<b>Melk en room</b>	In yskas.	Vars geur. Verseëelde houers.	Gebruik binne 24 uur. Oormatige hitte en sonlig sal dit laat bederf.
	<b>Kaas</b>	In kaasdoek toegedraai. In 'n koel plek geplaas.	Natuurlike kleur. Geen skimmelgroeïe. Geen vetdruppels of krake op die oppervlak nie.	Hou kaassoorte met 'n skerp geur weg van meer delikaatgegeurde variëteite.
	<b>Eiers</b>	Bewaar in 'n koel vertrek, 1 - 4 °C, met die skerp punt na onder.	'n Gladde dop. Geen krake in die dop nie. Kontroleer die vervaldatum op die verpakking.	Gebruik in rotasie. Eiers word maklik sleg as dit oud raak.
	<b>Vette</b>	In yskas.	Kontroleer die gebruik teen-datum. Geen beskadigde verpakking nie. Vars geur Natuurlike kleur	Sal bederf wanneer dit oud raak. Gebruik in rotasie. Sal galsterig raak wanneer dit verby die verkoop teen-datum is.
<b>Droë Goedere</b>	<b>Graan en peulgroente</b>	In verseëelde blikke of houers in 'n koel, droë area.	Geen teken van 'n insekplaag nie Natuurlike kleur en geur. Droog.	Hawermout sal galsterig raak wanneer oud. Hou droog. Gebruik in rotasie.
	<b>Graansoort en pasta</b>	In verseëelde houers in 'n droë area.	Natuurlike kleur. Droog. Geen teken van skade nie.	Pasta is bros en sal breek indien dit onverskillig hanteer word.

## **BESTANDDELE IN GEBAK:**

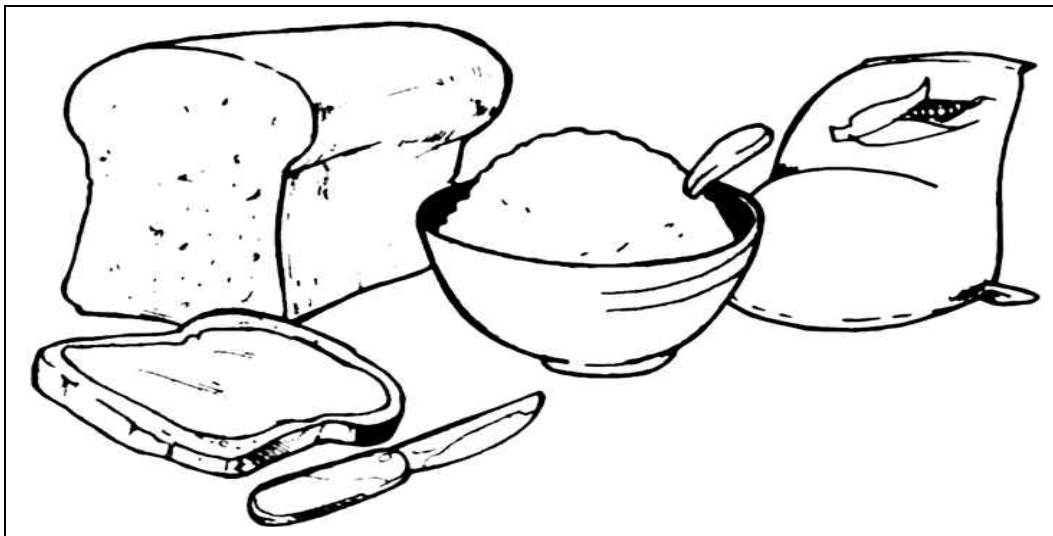
### **SUIKER/SUGAR**

<b>TIPE</b>	<b>VOORKOMS</b>	<b>GEBRUIK</b>
WIT-	<u>Spierwit,growwerig korrels</u>	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**

<b>MEEL/FLOUR</b>	<b>VOORKOMS/ APPEARANCE</b>	<b>GEBRUIKE/USES</b>
KOEKMEEL  <b>CAKE FLOUR</b>	Fyn,wit meel  <b><i>Fine white flour</i></b>	Pasteie,croissants,soetgebak bv.sponskoeke, Muffins,ligte gesuurde produkte met 'n fyn tekstuur bv. rolletjies oliebolle ens.  <b><i>Pastry,croissants,cakes,muffins and light yeast products with a fine texture like rolls and doughnuts.</i></b>
WITBROODMEEL  <b>WHITE BREAD FLOUR</b>	Roomwit-effens growwer as koekmeel  <b><i>Cream white,sightly coarser than cake flour</i></b>	Gesuurde broodprodukte, kan ook vir sommige kleinkoekies gebruik word  <b><i>Yeasted bread products, can also be used for some kinds of biscuits.</i></b>
BRUINBROODMEEL  <b>BROWN BREAD FLOUR</b>		Gesuurde bruinbroodprodukte  <b><i>Yeasted brown bread products</i></b>

BRUISMEEL	Baie fyn wit meelmengsel van koekmeel en bakpoeier	Vinnige maklike gebak soos pannekoek, muffins,skons en beskuit.
<b>SELFRAISING FLOUR</b>	<b>Very fine mixture of cake flour and baking powder</b>	<b>Quick baking such as pancakes,muffins, scones,rusks etc.</b>
SEMELRYKE BRUISMEEL	Grof-,ligbruin-koekmeel,koring Semels en bakpoeier.	Muffins,brood skons, beskuit ens
<b>BRAN SELFRAISING FLOUR</b>	<b>Coarse-,light brown flour mix Consisting of cake flour and Baking powder.</b>	<b>Muffins,bread,scones,rusks etc.</b>
VOLGRAAN SEMELS	Grof,bruin,veselryk	Broodrolletjies,brood, muffins ens.
<b>WHOLE GRAIN BRAN</b>	<b>Coarse,brown,fibre rich</b>	<b>Bread rolls,muffinsrusks etc</b>



## **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 proteïen, 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.

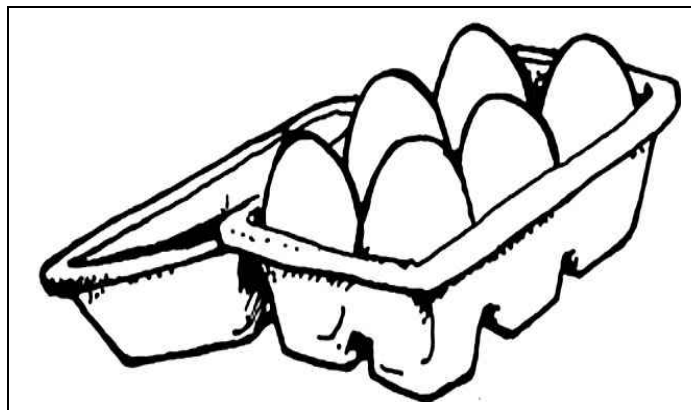
### **EIERKWALITEIT:**

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

### **VARSHIEDTOETS:**

- 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



**SMEERMIDDELS:** Verskeie smeermideels kan gebruik word:  
bv. Botter, margarine en verskillende soorte olies soos  
olyfolie, sonneblomolie, grondboontjie-olie, avocado-olie ens.



**GAARMAAKMETODES:**

## Gaarmaakmetodes

Verskillende metodes kan gebruik word om kos gaar te maak. Elke metode het sy eie kenmerke en voordele. Jy moet die regte gaarmaakmetode vir die spesifieke voedselitem wat jy wil voorberei sorgvuldig kies.

### Nat gaarmaakmetodes

Gaarmaakmetode	Definisie	Temperatuur	Toerusting	Soorte kos waarvoor gebruik
Kook	Kos word in vloeistof geplaas, tot kookpunt gebring en teen hierdie temperatuur gekook. Water moet nie te heftig borrel nie.	Vloeistof, 100°C	Potte; kastrolle	Rys; pasta; sop; sous; gerookte ham; groente
Posjeer	Kos word in vloeistof wat net onder kookpunt is, geplaas.	Vloeistof, 80°C	Visketel; vlak panne; oondbakke	Vis; eiers
Stoom	Kos word gaar deur stoomaksie.	Stoom	Atmosferiese stoompot; hoëdruk-stoompot; pan met deksel	Groente; stoom-poedings; eiers; eiervla; Hollandaise-sous
Stowe	Kos word in ewe groot stukkie gesny en geprut in baie min vloeistof wat deel van die bredie uitmaak.	Vloeistof, 180°C	Swaarboom-potte of panne met deksels; oondbakke met deksels	Vars of droë vrugte; vleis-bredies; oondstoofgeregte
Smoor	Kos word op 'n mirepoix geplaas in 'n houer met deksel met genoeg sous/aftreksel om die mirepoix te bedek.	Oond, 200°C	Potte met deksels; oondbakke met deksels	Taaier vleissnitte; kool; gevulde forel

### Droë gaarmaakmetodes

Gaarmaakmetode	Definisie	Temperatuur	Toerusting	Soorte kos waarvoor gebruik
Braai	Kos word gaargemaak met olie of vet in die oond of op 'n spit oor 'n oop hittebron.	Oond, 230°C	Algemene of konveksie-oond; spit	Klein, sagte vleissnitte; aartappels
Rooster	Klein hoeveelhede kos word gaargemaak d.m.v. uitstralingshitte.	Wissel afhangend van kos	Salamander bo element; onder rooster; infrarooirooster; broodrooster	Groente; olierige vis; toebroodjies; gegratineerde geregte; filet; hoender
Diepbraai	Kos word gedompel in voorafverhitte	170 – 190°C	Braaimandjie; eenheid vir diepbraai:	Aartappelskyfies; puffers; vis of groente

**Kombinasiegaarmaakmetodes**

Gaarmaakmetode	Definisie	Temperatuur	Toerusting	Soorte kos waarvoor gebruik
Potbraai	Groot vleissnitte word eers aan al die kante verseël, en dan in 'n klein hoeveelheid vloeistof gaargemaak.	Oond, 200°C	Swaarboomkastrolle met deksels; oondbakke met deksels	Groot vleissnitte
En papillot	Kos word in die oond gaargemaak in waspapier, baksakkies of foelie.	Oond, 180°C	Oondbakke; bakplate	Vis; groente; hoender
Kombinasie-oonde	Groot vleissnitte word onder die oond se element gerooster en dan gestoom deur die stoom wat in die oond gespuit word.	Kombinasie-oond, 180°C	Kombinasie-oond; spesiale bakplate wat vir die oond ontwerp is	Groot vleissnitte

**Ander gaarmaakmetodes**

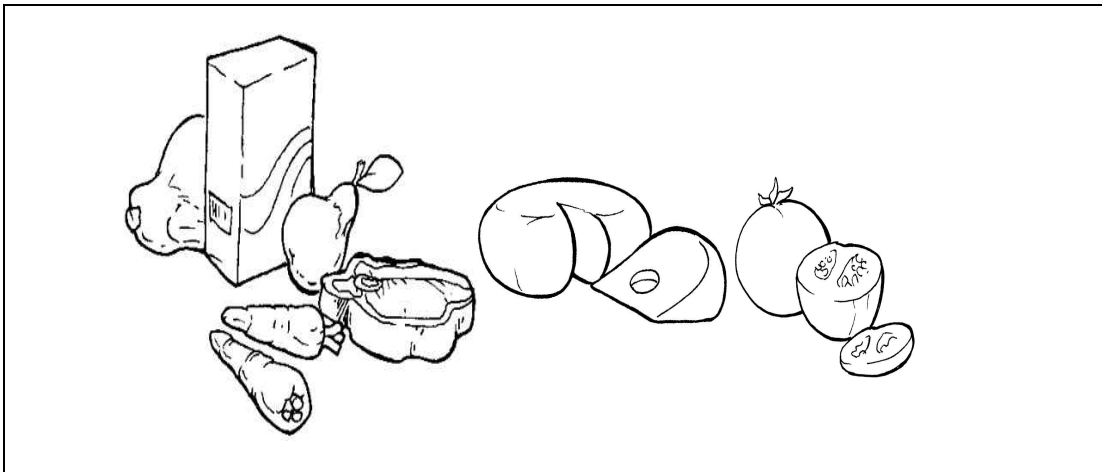
Gaarmaakmetode	Definisie	Temperatuur	Toerusting	Soorte kos waarvoor gebruik
Mikro-golfoond	Kos word gaargemaak deur die energie wat vrygestel word deur mikrogolwe wat watermolekules in die kos aktiveer. Dit skep hitte wat kos gaarmaak of opwarm.	Wissel afhangend van die kos se vereistes	Mikro-golfoond; houers van erdeware, glas, plastiek, karton. <b>GEEN</b> metaalhouers!	Kleiner vleissnitte; hoender; gebakte produkte; bevrore produkte (ontvriesing)

**DIE MIKROGOLF:****AANPAS VAN RESEPTE VIR DIE MIKROGOLF:**

- Vervang alle metaalpanne/bakke met glas-plastiek-of silikon-panne.
- Indien die gereg op die stoof geroer moet word moet dit ook geroer word as dit in die mikrogolf gaargemaak word.
- Indien gereg soos bv. lasagne nie geroer kan word nie, moet dit op lae hitte gaargemeek word.
- Omdat die mikrogolf 'n stoomhitte gaarmaakmetode is, moet vloeistowwe drasties verminder word-----voeg liever 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 liever later og sout by indien verkies.
- Geregte met baie suiker,vet en/olie in, sal gouer gaar word,aangesien mikrogolwe daarop konsentreer.

## 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 buitekante gouer gaar word.
- Geregte wat op die stoof in olie of botter gaargemaak word, kan in die verbruiningsbak ook in olie /botter gaargemaak word.
- Ontdooi vleis voor 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 mikrogolf oond gaargemaak word behou hulle kleur, tekstuur en geur beter as die wat op 'n konvensionele manier gaargemaak word.
- Indien 'n bak met 'cling wrap' 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 kos na die middel toe, 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:

- Vis werk uitstekend -----bedek dit gedurende die gaarmaakproses.
- Bedek vis met broodkrummels om kleur te gee
- Moenie deeg om vis sit nie----dit bly papperig.
- 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.

#### 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 resepte met omtrent `n ¼ van die tyd vir `n gewone oond.
- Vrughtekoekbeslag is baie swaar en moet dus liever op `defrost` gaargemaak word.
- Om poedings donkerder te laat lyk-----vervang `n deel van die suiker met bruinsuiker.

#### VRUGTE:

- Vrughte inlê, konfyt, piekels vrughtejellie ens. werk baie goed.
- Vrughte en groente kan met skil en al ingelê word.
- Flesse hoef nie gesteriliseer te word nie-----dit is sommer deel van die inmaakproses.
- Groente en vrughte 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:

- (i) voedsel wat te lank voor die tyd voorberei word
- (ii) voedsel wat te lank by kamertemperatuur bewaar of gelaat word
- (iii) ontoereikende verkoeling
- (iv) ontoereikende opwarming
- (v) ontoereikende voorbereiding
- (vi) voedsel word te lank in warm kaste/laaie gehou
- (vii) kruisbesmetting
- (viii) ontoereikende ontvriësing

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. Jou onderwyser sal inligting aan jou verskaf waarna jy die vrae in jou werkboek moet voltooi:



- **DIE UITSKRYF VAN 'N SPYSKAART**

<p style="text-align: center;"><b><i>SPYSKAART</i></b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Middagete</i></b></p> <p style="text-align: center;">Voorgereg Tamatieroomsop</p> <p style="text-align: center;">Hoofgereg Gestoofde Lamskenkel met Gemarineerde Geelperskes Koring Gestoofde Groenbone</p> <p style="text-align: center;">Waldorflaai</p> <p style="text-align: center;">Nagereg Bruinpoeding en Vla</p> <p style="text-align: center;">Koffie</p> <p style="text-align: center;">18 Augustus 2010</p>
---

**WENKE:**

- Die woord SPYSKAART word altyd in blokletters geskryf
- Watter et edit is, moet onder 'SPYSKAART' geskryf word bv. middagete, ontbyt, aandete ens.
- Watter gereg dit is, word telkens geskryf
- Begin die hoofgereg altyd met die proteïen gevolg deur die stysel en dan die groentes
- Gee waar jy kan, die gaarmaakmetode by elke gereg bv gestoofde, gebakte ens.
- Geregte word telkens met 'n hoofletter geskryf
- Jy skryf slegs 'Koffie' aan die einde [nooit 'Tee' ook nie.]
- Daar moet altyd 'n datum op die spyskaart voorkom, maar dit kan ook direk onder die tipe ete of onder in die hoeke van die spyskaart geskryf word.
- Daar moet duidelike spasies tussen gange wees
- Die letterwerk moet gesentreer wees
- Daar moet altyd 'n raampie om wees.



## **RESEPTE:**

## **JUNIOR AFDELING:**

## **KOLWYNTJIES:**

- Daar sal drie kolwyntjies aan elke kompeteerder voorsien word.
- Die id e is om die kreatiwiteit te toets
- Kolwyntjies moet versier word.
- Bied op `n glasbord aan beoordelaar.
- Jy sal op `n sentrale plek al jou produkte aanbied
- Onthou om jou nommer by te sit.

Rubriek:

<b>KOLWYNTJIES:</b>	<b>PUNT</b>
<b>JUNIORS</b>	
Kreatiwiteit	<b>/6</b>
Aanbieding	<b>/3</b>
Netheid	<b>/1</b>
Totaal:	<b>/10</b>

## **PANNEKOEK RESEP:**

**250 ml. koekmeel**  
**5 ml. bakpoeier**  
**1 ml. sout**  
**1 eier**  
**125 ml melk**  
**125 ml. water**  
**5 ml. suurlemoensap**  
**15 ml. kookolie**  
**Ekstra olie om pan te smeer.**

## **METODE:**

- **Sif die droë bestanddele saam in `n mengbak**
- **Klits die eiers lig en skuimerig en roer die vloeistof en olie in.**
- **Maak `n holte in die droë bestanddele, gooi die eier-mengsel daarin en klits of roer met `n houtlepel om glad te meng.**
- **Verhit `n dikboompan, gooi olie in die pan [bedek slegs boom] en laat die pan goed warm word.**
- **Skep net genoeg beslag in pan om die boom van die pan te bedek met `n dun lagie.**
- **Skud pannekoek los sodra die rand styf en effens droog lyk.**
- **Draai om met `n slaplemmes en laat anderkant ook bruin word.**
- **Laat pannekoek op warm bord uitgly.**
- **Bak tot al die deeg op is**
- **Bedien warm met vulsel.**
- **Lewer 8 pannekoek.**

## **MAALVLEISVULSEL:**

500 gr. Bees maalvleis  
125 gr. Gesnyde knopiesampioene  
1 klein ui [fyngekap]  
2 tamaties geskil en grof gekap  
5 ml. sout  
3 ml. witpeper  
5 ml. Worschestersous  
5 ml. Basiliiekruid  
10 ml. kookolie

### **METODE:**

- Soteer ui in kookolie in braaipan.
- Voeg sampioene, tamatieblokkies en maalvleis by
- Voeg al die geurmiddels by en braai tot gaar.
- Skep warm vleis in pannekoek en bedien met kaassous

## **KAASSOUS:**

25 ml margarine  
25 ml koekmeel  
250 ml melk  
  
250 ml gerasperde Cheddar kaas  
5 ml mosterd

### **METODE:**

- Smelt margarine en voeg koekmeel by om roux te vorm
- Roer melk stadig by. Roer en kook vir vier minute oor lae hitte tot sous glad en dik is.
- Voeg 125 ml gerasperde Cheddar kaas en mosterd by
- Roer tot kaas gesmelt is, moenie kook nie.
- Bedien saam met gevulde pannekoek
- Strooi res van kaas oor pannekoek
- Garneer en bedien.

### **Bedien:**

Bedien op 'n geskikte bord op sentrale plek saam met die res van jou produkte.

**RUBRIEK VIR PANNEKOEK:**

<b>PANNEKOEK:</b>	<b>PUNTE</b>
<b>Vorbereiding</b>	/2
<b>Apparaat</b>	/2
<b>Afmeet van bestanddele</b>	/2
<b>Gaarmaak</b>	/2
<b>Netheid en hygiene</b>	/2
<b>Voorkoms</b>	/3
<b>Smaak</b>	/3
<b>Aanbieding</b>	/4
<b>TOTAAL:</b>	/20

**RUBRIEK VIR MAALVLEISVULSEL:**

<b>MAALVLEISVULSEL</b>	<b>PUNTE</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereiding: <table border="1"> <tr> <td>Tamaties:[blansjeer,skil,opkap]</td> <td>/2</td> </tr> <tr> <td>Uie: [skil, opkap]</td> <td>/2</td> </tr> <tr> <td>Sampioene: [skoonmaak,opkap]</td> <td>/2</td> </tr> </table> </li> </ul>	Tamaties:[blansjeer,skil,opkap]	/2	Uie: [skil, opkap]	/2	Sampioene: [skoonmaak,opkap]	/2	<b>/6</b>
Tamaties:[blansjeer,skil,opkap]	/2						
Uie: [skil, opkap]	/2						
Sampioene: [skoonmaak,opkap]	/2						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gaarmaak:[korrekte metode,reguleer van hitte ens.</li> </ul>	<b>/2</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apparaat: [korrekte gebruik]</li> </ul>	<b>/2</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Voorkoms en smaak:</li> </ul>	<b>/6</b>						
<b>TOTAAL:</b>	<b>20</b>						

## **MELKTERT:**

### **KORSDEEG**

Bestanddele:

250 ml koekmeel  
1 ml sout  
60 ml margarine  
50-60 ml yswater  
5 ml suurlemoensap

Metode:

1. Sif die droëbestanddele saam
2. Vryf die margarien in die droë bestanddele
3. Sny die yswater en suurlemoensap met 'n slaplemmes in die meelmengsel in tot 'n sagte, hanteerbare deeg.
4. Rol dun uit en voer n tertpan daarmee uit.
5. Bak blind vir 10 min. by 200°C.

### **Rubriek vir Kors: [Gebruik by melktert of quiche]**

• Voorbereiding:afmeet van bestanddele,	/1
• sif	/1
• invryfmetode	/1
• Apparaat: korrekte gebruik	/1
• Blindbak	/3
• Netheid en hygiene:	/2
• Wegpak en skoonmaak voor bediening	/1
<b>Totaal:</b>	<b>10</b>

## MELKTERTVULSEL:

### Bestanddele:

- 600 ml melk
- 65 g botter
- 25 ml mielieblom
- 10 ml meelblom
- 3 eiers –geskei
- 65 ml suiker
- 5 ml vanieljegeursel
- 5 ml amandelgeursel [opsioneel]
- 1 ml sout
- Pypkaneel

### Metode:

1. Kook die melk en voeg die botter by
2. Meng die droë bestanddele tot 'n pasta met 'n bietjie melk en voeg by die melkmengsel.
3. Kook vir 'n paar minute oor lae hitte tot gaar----roer aanhoudend om klonte te voorkom.
4. Room die eiergele en suiker saam
5. Voeg by die melkmengsel
6. Kook weer 'n paar minute
7. Verwyder van die hitte en vou die styfgeklopte eierwitte, geursel en sout in.
8. Skep in die tertpan en strooi pypkaneel oor.

BEDIEN : Sit hele melktert op aangewese plek vir beoordelaars neer.

### **Rubriek vir melktert:**

Vorbereiding: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Kook van gladde pasta</li><li>○ Invou van eiergeel</li><li>○ Klop en invou van eierwit</li></ul>	/2 /2 /2
Bak:	/2
Netheid en higiëne	/1
Aanbieding: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Egalige strooi van kaneel</li></ul>	/1
<b>Totaal:</b>	<b>/10</b>

**MELKTERT 10+ KORS 10=20÷2=10**

## **SPONSKOEK VIR KOLWYNTJIES:**

### Bestanddele:

250	ml	koekmeel
250	ml	witsuiker
10	ml	bakpoeier
0,6	ml	sout
80	ml	kakao/ mielieblom vir 'n witkoek
125	ml	kookwater
4		eiers, geskei
125	ml	kookolie
0,6	ml	kremetart

### Metode:

1. Sif die koekmeel, witsuiker, bakpoeier en sout saam
2. Los die kakao/ mielieblom in die kookwater op
3. Klop die eiergeel en kookolie saam
4. Voeg al bogenoemde bestanddele saam-klop tot 'n slap deeg
5. Klop die eierwit tot puntstaduim
6. Vou die eierwit by die deegmengsel in.
7. Bak in kowyntjiepanne by 180°C tot gaar—ongeveer 12 min.
8. Kolwyntjiefpapier kan gebruik word.

### Versier:

Enige versiering kan gebruik word, maar daar moet wel bewys wees dat 'n versierbuis hanteer is.

Bedien: Plaas drie kowyntjies op glasbord en plaas op aangewese plek vir beoordelaars.

**Rubriek vir kolwyntjies:**

Vorbereiding: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Afmeet van bestanddele</li><li>○ Klop van eierwitte tot puntstadium</li><li>○ Invou</li></ul>	/1 /1 /1
Bak:	/1
Netheid en hygiene	/1
Kreatiwiteit en aanbieding	/5
<b>Totaal:</b>	<b>/10</b>



## **SPINASIE QUICHE:[KEUSE]**

- **Sif saam:**  
250 ml koekmeel  
1 ml sout
- **Vryf in:**  
60 ml margarien
- **Sny in met `n slaplemmes in meelmengsel tot `n sagte hanteerbare deeg:**  
50-60 ml. yswater  
5 ml suurlemoensap
- **Rol dun uit en voer muffinpannetjies/quichepannetjies daarmee uit.**
- **Blindbak vir 10 min. by 200°C**

### **VULSEL:**

- **Was en sny chiffonaide**  
500 g spinasie
- **Kook spinasie al dentè**
- **Klits saam en meng met spinasie:**  
3 eiers  
125 ml room  
250 g. maaskaas  
Geurmiddels na smaak
- **Skep in kors en bak tot begin verkleur.**
  
- **Bedien drie quiches op `n glasbord vir beoordelaars**
- **Jy moet die bord garner.**

**Rubriek vir quiche:**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Voorbereiding:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bereiding van spinasie[kap en blansjeer]</li><li>○ Maak van witsous</li><li>○ Klits room</li></ul></li></ul>	/1 /1 /1
• Gaarmaak:	/1
• Netheid en hygiene:	/1
• Voorkoms en smaak:	/5
<b>TOTAAL:</b>	<b><u>10</u></b>

**Quiche 10 + Kors 10 = 20 ÷ 2=10**



## **SPINASIEROL:[ROULLADE][KEUSE]**

### **Maak van rol:**

- Maak witsous van:
  - 1 eetlepel koekmeel
  - 1 eetlepel margarien
  - 1 koppie melk
  - ½ teelepel sout
- **Sodra bogenoemde begin kook, gooi 3 koppies chiffonaide spinasie by.**
- **Klop 3 eiergele by.**
- **Voeg 3 styfgeklopte eierwitte [puntstadium] by.**
- **Vou eierwit liggies in.**
- **Bak in rolkoekpan by 180°C vir 10-15 min.**
- **Rol op terwyl og warm**
- **Maak van vulsel:**
  - **Maak `n roux van:**
    - 3 eetlepels koekmeel
    - 1 eetlepel botter
  - **Voeg by:**
    - 1 koppie melk om witsous te maak
  - **Braai liggies:**
    - 125 g gesnipperde spek
    - Medium ui [fyn gekap]
    - Voeg by witsous
  - **Voeg ½ koppie gerasperde Cheddar kaas by witsousmengsel**
  - **Kook oor lae hitte tot dik**
  - **Koel af.**
  - **Rol die rol af.**
  - **Smeer vulsel oor**
  - **Rol weer op**
  - **Bedien warm of koud**

**BEDIEN: Plaas die hele rol op `n dienbord.**

**Garneer**

**Plaas op aangewese plek vir beoordelaars**

## Rubriek vir spinasierol/roullade [Keuse]

<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Voorbereiding:</u><ul style="list-style-type: none"><li>○ Kap en blansjeer spinasie: /1</li><li>○ Berei uie /1</li><li>○ Berei spek /1</li><li>○ Maak van witsous /1</li><li>○ Klop van eierwit[punt staduim] /1</li><li>○ Rol van roulade /1</li></ul></li></ul>	
• Apparaat:	/1
• Afmeet van bestanddele	/1
• Gaarmaak:	/1
• Netheid en hygiene:	/1
• Voorkoms en smaak:	/10
<b>TOTAAL:</b>	<b>20 ÷ 2 = 10</b>

