

Verbruikerstudies

KLASTEKS & STUDIEGIDS

Maralyn Burger, Elmarie Augustyn & Anneke du Plessis

GRAAD

10

KABV

3-in-1



THE
ANSWER
SERIES *Your Key to Exam Success*



Graad 10 **Verbruikerstudies** 3-in-1 KABV

KLASTEKS & STUDIEGIDS

Hierdie Graad 10 Verbruikerstudies 3-in-1 studiegids bied aan jou 'n stapsgewyse, maar deeglike inleiding tot die Graad 10 KABV-kurrikulum.

Die gedetailleerde notas, praktiese wenke, wye reeks vrae, antwoorde en eksamenvraestel-oefening voorsien die Graad 10-leerder van al die vaardighede, vakinhoud en vaslegging wat nodig is om in hierdie vak uit te blink.

Sleutelkenmerke:

- Omvattende notas per onderwerp
- Vrae en antwoorde per onderwerp
- Praktiese werk: voedselproduksie
- Eksamenvraestel en -memo

GRAAD

10

KABV

3-in-1

Verbruikerstudies

Maralyn Burger, Elmarie Augustyn & Anneke du Plessis

HIERDIE KLASTEKS & STUDIEGIDS SLUIT IN

- 1 Notas per Onderwerp
- 2 Vrae per Onderwerp
- 3 Gedetailleerde Antwoorde

Plus 'n model-eksamenvraestel en -memo

e-Boek
beskikbaar



INHOUDSOPGAWE

<i>Wat is Verbruikerstudies?</i>	<i>i</i>
<i>Assessering in Graad 10</i>	<i>i</i>

ONDERWERP 1: DIE VERBRUIKER

Eenheid 1: Wat is 'n verbruiker.....	2
Eenheid 2: Besluitneming en volhoubare verbruik	4
Eenheid 3: Faktore wat verbruikers se koopgewoontes beïnvloed	5
Eenheid 4: Verskillende voedselverkooppunte in Suid-Afrika	7
Eenheid 5: Uiteet in restaurante	9
Eenheid 6: Bemaking	11
Eenheid 7: Die 5P-bemarkingsmodel	12
Eenheid 8: Die ABBA-model	13
Vrae	15

ONDERWERP 2: VOEDSEL EN VOEDING

Eenheid 1: Voedselpraktyke van verbruikers	22
Eenheid 2: Energie- en voedingsbehoefte van verbruikers	23
Eenheid 3: Voedselpiramide	25
Eenheid 4: Daaglikse maaltydbeplanning	27
Eenheid 5: Voedselbederf	30
Eenheid 6: Voedselhygiëne en voedselveiligheid	32
Eenheid 7: Voedselberging	34
Vrae	37

ONDERWERP 3: ENTREPRENEURSKAP

Eenheid 1: Entrepreneurskap.....	43
Eenheid 2: Kosteberekening	44
Eenheid 3: Keuse van items vir kleinskaalse produksie.....	47
Eenheid 4: Beplanning vir kleinskaalse produksie.....	48
Vrae	51

ONDERWERP 4: TEKSTIELVESELS EN TEKSTIELSTOWWE

Eenheid 1: Natuurlike vesels.....	57
Eenheid 2: Sintetiese vesels	58
Eenheid 3: Tekstielstofmengsels, leer en nagmaakte leer	59
Eenheid 4: Die keuse van tekstielstowwe	60
Vrae	61

ONDERWERP 5: KLEDING

Eenheid 1: Die jong volwassene se keuse van geskikte klere	65
Eenheid 2: Aangepaste klere vir mense met gestremdhede.....	68
Vrae	69

ONDERWERP 6: BEHUISING EN INTERIEUR

Eenheid 1: Faktore wat behuisingsbesluite beïnvloed	71
Eenheid 2: Ontwerpkenmerke van behuising en interieurs	74
Eenheid 3: Aanpassings van behuisingsomgewings vir gestremdes	76
Vrae	77

Antwoorde

Onderwerp 1	80
Onderwerp 2	82
Onderwerp 3	85
Onderwerp 4	88
Onderwerp 5	90
Onderwerp 6	91

Prakties: Die vervaardiging van voedselprodukte.....

Praktiese toets	126
Memorandum: Praktiese toets	129

Eksamen vraestel en -memo

130

- neem klein happies en eet stadig
- moenie jou mes aflek nie
- kou met jou mond toe en moenie met 'n mond vol kos praat nie
- plaas jou mes en vurk langs mekaar in die bord as jy klaar geëet het
- los jou bord voor jou as jy klaar geëet het, moet dit nie wegstoot nie, die kelner sal dit kom weghaal
- die persoon verantwoordelik vir die rekening moet 'n footjie (gewoonlik ten minste 10% van die rekening) vir die kelner byvoeg
- skakel jou selfoon af of sit dit op die vibreerfunksie/stil



EENHEID 6 BEMARKING

DOEL VAN BEMARKING

- Die doel van bemarking is om 'n goeie produk of diens aan die verbruiker bekend te stel.
- Bemarking poog om alle potensiële klante/kliënte te bereik deur hul voortdurend aan die produk/diens te herinner, hul in te lig oor waar hul dit kan koop en watter prys hulle kan verwag om daarvoor te betaal.
- Bemarking is nodig om die besigheid te laat groei.

DIE VERSKIL TUSSEN BEMARKING EN VERKOPE

Bemarking

Bemarkers fokus op die verbruiker se behoeftes en voorsien die gepaste produk teen 'n realistiese prys.

Verkope

Verkope maak deel uit van die bemarkingsveldtog, waartydens die verkoops persoon die verbruiker oortuig om die produk te koop.

BEMARKINGSTRATEGIEË VIR VERBRUIKERSPRODUKTE

Besighede gebruik inligting ten opsigte van verbruikersgedrag om bemarkingstrategieë te ontwikkel.

Verbruikersgedrag bepaal of 'n persoon 'n spesifieke produk sal koop of van 'n sekere diens gebruik sal maak.

Teikenmark

Die teikenmark is die spesifieke groep verbruikers waarop die bemarking/promosie gerig word. Hierdie groep het gewoonlik 'n behoefte aan die produk en kan dit bekostig.

Marksegmentering

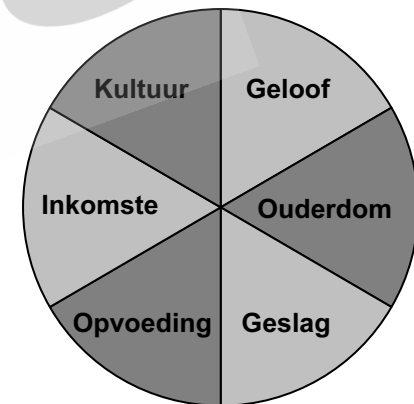
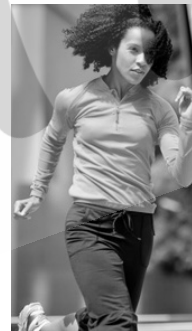
'n Groot groep mense wat in kleiner groepies, met dieselfde behoeftes en begeertes, verdeel word, bv.:

► Geografiese segmentering

- die **gebied** waarin die verbruiker woon asook die **getal** mense wat daar woon kan 'n idee gee van hoeveel produkte vervaardig moet word
- **Klimaat** bepaal die verkope van produkte soos lugreëlaars en sonverhitters

► Demografiese segmentering

- verwys na die **mense** wat in 'n spesifieke gebied woon
- voorbeelde van demografiese segmente waarna 'n bemarkker kyk om sy produk te bemark word deur die onderstaande sirkeldiagram geïllustreer



► Psigografiese segmentering

- verwys na 'n verbruiker se **leefstyl**segmentasie
- daar moet gelet word op die verbruiker se
 - gesindhede
 - belangstellings
 - opinies
 - leefstyl
- bogenoemde verander gereeld, daarom is dit moeilik om die teikenmark se psigografika te bepaal



VRAAG 23

Bestudeer die onderstaande advertensie en beantwoord die vrae wat volg:



Jolyt is skerp, helder en uitbundig.

Nie swart en wit nie.

Volkleur.

Kleur wat kliphard lawaai en baldadig lag
en mal daaroor as die wind sy hare deurmekaar krap.

Jolyt is Pynappelgeel en Bosbessiekersieroori
en Perske-lemoenoranje.

Staan soontoe reënboog. Hier kom groot jolyt.



PureJoy. Perfekte Vrugte Oomblikke.



- 23.1 Noem TWEE redes waarom sakeondernemings adverteer. (2)
- 23.2 Wie is die teikenmark in die bostaande Pure Joy-advertensie? (1)
- 23.3 Noem DRIE tipes inligting, op die etiket van die Pure Joy-produk, wat die teikenmark tydens aankope sal bestudeer. (3)
- 23.4 Watter menslike behoefte word, volgens Maslow, in hierdie advertensie aangespreek? (1)
- 23.5 Noem EEN voorbeeld van elektroniese bemaking. (1)

- 23.6 Is hierdie advertensie effektief? Motiveer jou antwoord. (2)
- 23.7 Die verpakkingsmateriaal vir die Pure Joy-produk is papier. Het hierdie verpakkingsmateriaal 'n positiewe of negatiewe impak op die omgewing? Motiveer jou antwoord. (2)

VRAAG 24

Bestudeer onderstaande etiket en beantwoord Vraag 24.1 en 24.2. Skryf slegs die korrekte letter langs die toepaslike vraagnommer neer.



- 24.1 Die handelsnaam van die produk is die volgende: (2)
 - A. Baked Beans
 - B. KOO
 - C. in Tomato Sauce
 - D. It's the best you can do
- 24.2 Watter belangrike inligting, wat die verbruiker nodig het om seker te wees dat die produk nog veilig is om te gebruik en om hom/haar van die beste kwaliteit te verseker, ontbreek op die etiket? (2)
 - A. kJ-waarde per porsie
 - B. prys
 - C. bedieningsvoorstel
 - D. vervaldatum

EENHEID 1

VOEDSELPRAKTYKE VAN VERBRUIKERS



Mense eet omdat hulle 'n liggaamlike of fisiese behoefte aan voedsel het (m.a.w. honger is).

FAKTORE WAT VOEDSELPRAKTYKE VAN VERBRUIKERS BEÏNVLOED

Kultuur/tradisies

- ▶ tradisies verskil van kultuurgroep tot kultuurgroep en dit beïnvloed voedselkeuses, bv. mielies as stapelvoedsel in Afrika en rys in China
- ▶ die verskillende kultuurgroepe het hul regoor die wêreld gevestig - dit het daartoe gelei dat ons tradisionele kosse van ander lande kan eet, bv. wors van Duitsland, sushi van Japan, kerrie van Indië
- ▶ spesiale geleenthede, bv. geboortes, troues en begrafnisse het ook 'n invloed op voedselkeuses

Geloof

Meeste gelowe het reëls/voorskrifte oor wat geëet mag word en wat nie:

▶ Islamitiese geloof

- ▶ slegs halaalvoedsel word geëet, diere word volgens voorgeskrewe metodes geslag
- ▶ varkvlies en alkohol, of voedsel wat alkohol bevat, word vermy



▶ Joodse geloof

- ▶ slegs vleis wat kosjer is, word geëet
- ▶ bloed moet uit vleis vloei voordat dit geëet word
- ▶ varkvlies en skulpvis word vermy
- ▶ vleis en suiwelprodukte word nie saam geëet nie



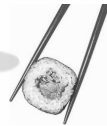
▶ Christelike geloof

- ▶ enige voedsel mag geëet word
- ▶ pekelvis is baie gewild gedurende Paastyd



▶ Hindoegeloof

- ▶ meestal vegetariërs (eet nie voedsel van dierlike oorsprong nie)
- ▶ beesvleis word nie geëet nie aangesien koeie as heilig beskou word



- ▶ vark word as onrein beskou
- ▶ melk en suiwelprodukte word wel ingeneem
- ▶ geen alkohol word gebruik nie



▶ Boeddhistiese geloof

- ▶ meestal vegetariërs aangesien hulle glo diere mag nie seergemaak word nie
- ▶ vleis mag wel geëet word
- ▶ sommige boeddhiste eet ook vis



Sosio-ekonomiese status

- ▶ geld bepaal hoeveel en watter tipe kos gekoop en geëet word
- ▶ mense word, volgens hul inkomste, opvoedingsvlak, beroep en sosiale status in die gemeenskap, in lae, middel of hoë sosio-ekonomiese groepe verdeel

Lae sosio-ekonomiese groep	Middel en hoë sosio-ekonomiese groep
▶ grootste persentasie van hul inkomste word op basiese voedsel spandeer ▶ hul moet koop wat hul kan bekostig ▶ dit is moeilik om gebalanseerde etes voor te berei a.g.v. gebrekkige fondse en voedselsoorte ▶ hul is beperk tot winkels in hul buurt wat duurder is as supermarkte en nie 'n verskeidenheid voedselsoorte verkoop nie ▶ hul dieet is gewoonlik ongebalanseerd ▶ 'n oormatige inname van koolhidrate (goedkoper) kan tot oorgewig lei ▶ 'n voedsame ete kan ook goedkoop wees indien goedkoper voedselsoorte soos droë bone, eiers, mieliemeel en sardyne gebruik word	▶ baie geld kan aan voedselsoorte hoog in vet en suiker spandeer word wat tot dieetverwante siektes, bv. vetsug en diabetes, kan lei ▶ meer geld is beskikbaar om voedsel te koop, maar daar is minder tyd om voedsel voor te berei a.g.v. gejaagde lewe met baie sosiale bedrywighede ▶ maak gebruik van geriefsvoedsel en eet dikwels in restaurante ▶ kan kies waar hulle wil koop ▶ 'n goeie inkomste waarborg nie noodwendig goed gebalanseerde, voedsame maaltye nie, maar daar is 'n groter verskeidenheid om van te kies



EENHEID 7

VOEDSELBERGING



Die **berg** van voedsel sluit prosedures in om te volg om die gehalte van bederfbare en nie-bederfbare voedselsoorte te verleng.

BERGINGSAREAS (droog, yskas, vrieskas)

► Wenke vir korrekte berging:

Droog	Yskas	Vrieskas
► dit moet koel, droog en donker wees ► goeie ventilasie ► houe moet skoon, droog en lugdig wees ► rakoppervlakke moet glad wees en maklik wees om skoon te maak ► nuwe aankope moet agter geplaas word - die beginsel van eerste in eerste uit moet geld ► moet nooit voedsel op die vloer bêre nie ► berg voedsel en skoonmaakprodukte ver weg van mekaar	► die temperatuur moet tussen 2°C en 4°C gehou word ► alle voedsel moet bedek word om uitdroging en absorpsie van sterk geure te voorkom ► die yskas moenie oorlaai word nie, want lug moet vrylik kan beweeg ► berg hoogs bederfbare produkte in die koudste deel van die yskas, groente in die groentelaai en bottels in die yskasdeur ► maak gereeld skoon	► die temperatuur van die vrieskas moet tussen -18°C en -23°C gehou word ► verseël pakkies en merk dit duidelik ► plaas vars of nuwe produkte onder en die oueres bo sodat die oudste eerste gebruik word
		

BERGINGSPROSEDURES

► Bergingsprosedures verskil ten opsigte van die bederfbaarheid van voedsel.

	Nie-bederfbaar	Halfbederfbaar	Bederfbaar
Definisie	► voedsel wat langer as 2 weke teen kamertemperatuur, goed bly	► voedsel wat binne 4 - 10 dae teen kamertemperatuur bederf	► voedsel wat binne 1 - 3 dae teen kamertemperatuur bederf
Voorbeelde	► droë graankos, rys, meelblom, suiker, ontbytgraan, droë peulgroente, neute, blikkieskos, koffie en tee	► botter, margarien, eiers, kaas, brood, die meeste vrugte en groente en onverseelde konfyt	► rou vleis, pluimvee, vis, gaar proteïenvoedsel en melk
Berging	► graankos, graanprodukte en droë peulgroente moet in verseelde houe op 'n koel, droë plek geberg word waar dit 'n paar maande goed sal bly ► neute word op dieselfde manier as graankos geberg (let net daarop dat dit olie bevat wat later galsterig kan word) ► blikkieskos moet op 'n koel, donker plek geberg word waar dit 'n paar maande goed sal bly	► eiers, botter, margarien, kaas en konfyt kan 2 - 4 weke op 'n koel plek, verkieslik in die yskas, geberg word ► vrugte en groente moet onder in die yskas, waar dit koel en donker is, geberg word. Die bergingstyd word hoofsaaklik deur die soort vrugte of groente bepaal. Dit kan ook vir 'n paar maande suksesvol bevries word ► brood kan bedek en dan vir 'n paar dae op 'n koel plek geberg word of vir 'n paar maande bevries word	► in die yskas: as die items bedek is, sal die meeste daarvan vir 4 - 6 dae goed bly ► in die vrieskas: as die items goed bedek en verseël is, kan dit tot 12 maande goed bly



BEREKENING VAN DIE KOSTE VAN 'N PRODUK/ITEM

Trek 'n tabel, met 7 kolomme, soos hieronder aangedui en volg die onderstaande stappe om die tabel te voltooi:

Kolom 1: Skryf die bestanddele vanaf die resept in hierdie kolom neer.

Kolom 2: Skryf die hoeveelhede wat die resept vereis in hierdie kolom neer.

Kolom 3: Skryf die aankoopeenheid in hierdie kolom neer, bv. ml, l, g of kg

Kolom 4: Skryf die aankoopprys in hierdie kolom neer

Kolom 5: Vul slegs in indien kolom 2 en 3 se eenhede verskil. Skakel kolom 2 se eenheid om na die aankoopeenheid m.b.v. die tabel op bl. 46

Kolom 6: Doen die berekening in hierdie kolom:

Koekieresept

(lewer 10 koekies)
1 groot eier
25 ml suiker (wit)
125 ml melk
12,5 ml margarien
250 ml koekmeelblom
10 ml bakpoeier



'n Volledige pryslys en omskakelingstabel vir bestanddele verskyn op bl. 46 en 47

$\frac{\text{Hoeveelheid van bestanddeel wat resept vereis}}{\text{Hoeveelheid aangekoop}} \times \text{Prys}$

Kolom 7: Skryf die totale koste per bestanddeel, volgens die berekening in kolom 6, in hierdie kolom neer.

Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3	Kolom 4	Kolom 5	Kolom 6	Kolom 7
Bestand-deel	Hoeveelheid vereis	Hoeveelheid aangekoop	Aankoop-prys	Omskakeling (indien enige)	Berekening	Totaal
eier (groot)	1	6	R6,69	-	$\frac{1}{6} \times R6,69$	R1,11
suiker (wit)	25 ml	1 kg / 1 000 g	R8,69	20 g	$\frac{20}{1\,000} \times R8,69$	R0,17
melk	125 ml	1 liter	R8,29	0,125 liter	$\frac{0,125}{1} \times R8,29$	R1,04
margarinen	12,5 ml	500 g	R13,49	11,5 g	$\frac{11,5}{500} \times R13,49$	R0,31
koekmeelblom	250 ml	1 kg / 1 000 g	R8,19	120 g	$\frac{120}{1\,000} \times R8,19$	R0,98
bakpoeier	10 ml	50 g	R4,49	8 g	$\frac{8}{50} \times R4,49$	R0,72
Direkte Koste						R4,33

OMSKAKELINGS in Kolom 5

suiker

250 ml = 200 g
1 ml = $200 \div 250 = 0,8$ g
25 ml = $0,8 \times 25$
= 20 g

melk

1 000 ml = 1 liter
125 ml = $125 \div 1\,000$
= 0,125 liter

margarinen

250 ml = 230 g
1 ml = $230 \div 250 = 0,92$ g
12,5 ml = $0,92 \times 12,5$
= 11,5 g



koekmeelblom

250 ml = 120 g

bakpoeier

250 ml = 200 g
1 ml = $200 \div 250 = 0,8$ g
10 ml = $0,8 \times 10$
= 8 g

► die **direkte koste** vir die produk word bereken deur al die bedrae in kolom 7 bymekaar te tel, nl. R4,33

► **ander koste** (verpakking en oorhoofse koste) word nou bygetel en laastens word die wins bereken

bv. as die oorhoofse koste R15, verpakking R10 en wins 50% is, word dit soos volg bereken:

direkte koste R 4,33
oorhoofse koste R15,00
verpakking R10,00
TOTAAL R29,33

► 50% **wins** word soos volg bereken:

$\frac{50}{100} \times R29,33 = R14,67$

► die **verkoopprys** word soos volg bereken:

$R29,33 + R14,67 = R44,00$

OF $\frac{150}{100} \times R29,33 = R44,00$

► die **eenheidsprys** word soos volg bereken:

$\frac{R44,00}{10} = R4,40$



Onthou:

Verkoopprys =
Produksiekoste + Wins

Eenheidsprys = $\frac{\text{Totale verkoopprys}}{\text{Aantal porsies}}$



- › bad- en stortkrane op 'n gerieflike hoogte teen die muur
- › handrelings in die bad en stort
- › 'n verstelbare stortkop of handstortkop

► Meubels

- › kies meubels wat min instandhouding verg

► Apparaat

- › kontroles van toestelle, bv. stoof, behoort aan die voorkant te wees
- › maak seker dat daar oop ruimtes rondom toestelle is

► Gereedskap/toerusting

- › gereedskap moet glyvaste handvatsels hê
- › toerusting, bv. mengbakke, moet 'n rubberonderlaag hê



EENHEID 3 AANPASSINGS VAN BEHUISINGS- OMGEWINGS VIR GESTREMDES

Persone met gestremdhede kan in rolstoele wees (op 'n standaardhoogte van 45 - 55 cm vanaf die vloer) of verswakte sig, gehoor of hande hê.

ONTWERPOORWEGINGS

Toeganklikheid

► Ingange en opritte

- › bou 'n oprit in plaas van trappe by die ingang van die huis
- › die oprit moet 'n reling hê en 'n glyvaste oppervlak wees
- › die bakstene in die oprit moet gelyk lê om 'n gelyke oppervlak te verseker
- › installeer goeie beligting
- › installeer outomatiese deure
- › bou 'n ingang met 'n dakkie wat beskut is teen reën
- › plaas 'n oppervlak/rak waarop iets neergesit kan word, wanneer die deur oopgesluit word by die ingang
- › loopplaat moet ten minste 90 cm wyd wees - sonder enige obstruksies
- › voordeur moet 90 cm wyd wees, met 'n hefboomhandvat
- › 'n voordeurklokkie met flitsende liggie kan vir dowe persone gebruik word



► Deure

- › die opening moet ten minste 90 cm wyd wees
- › gebruik wegsaaikarniere
- › gebruik hefboomhandvatsels aan deure
- › deurdrumpels moet nie meer as 1 cm hoog wees nie

► Vensters

- › moet maklik kan oopmaak
- › moet laer wees sodat persone in rolstoele buite kan sien

► Vloere

- › moet gelyk wees
- › moet glyvas wees
- › vermy los matte
- › kies matte wat maklik in stand gehou kan word
- › tekstiel moet duursaam wees, veral in die geval van rolstoele

► Handrelings

- › dit is nuttig in badkamers en kombuise
- › dit is nuttig in gange
- › plaas dit aan weerskante by trappe

► Hysbakke

- › 'n hysbak of hysstoel is nuttig as die huis meer as een vlak het



Vertrekke

► Kombuise

- › gebruik duursame werkoppervlakke wat min instandhouding vereis
- › werkoppervlakke moet tot ten minste 80 cm vanaf die vloer verlaag word
- › werkoppervlakke moet geronde hoeke hê
- › kniespasie onder wasbakke, werkoppervlakke en die stoof
- › 'n spieël bokant die stoof om in die kastrolle te kan sien
- › kombuise wat U-vormig of L-vormig uitgelê is, werk die beste

► Slaapfasiliteite

- › slaapkamer moet ten minste 3 m × 3,7 m wees
- › laai langs die bed
- › tafel wat oor die bed skuif is vir verskillende aktiwiteite handig
- › klererelings 1 m tot 1,37 m vanaf die vloer
- › verstelbare relings in kaste vergemaklik aantrekproses
- › die bed en die rolstoel moet op dieselfde hoogte vanaf die vloer wees
- › handrelings langs die bed sal in- en uitklim vergemaklik
- › ligskakelaar moet binne bereik van die bed wees

Eienskappe van witsous

Voorkoms

- ▶ glansend en wit

Tekstuur

- ▶ glad en klontvry
- ▶ konsistensie volgens tipe witsous

Geur

- ▶ goed gegeur

Die uitwerking van klam hitte op stysel

- ▶ Klamhitte veroorsaak **gelatinerings**, d.w.s. die uitswel van stysel wanneer dit die vloeistof tydens verhitting absorbeer, bv. rys.
- ▶ Maksimale verdikking vind plaas.
- ▶ Die stysel word deurskynend.
- ▶ Die mengsel ontwikkel 'n gaar geur.

MACARONI EN KAAS

Lewer 2 porsies

Bestanddele: Pasta

500 ml	water	1 ml	sout
5 ml	olie	125 ml	rou pasta

Metode: Pasta

1. Verhit water tot kookpunt.
2. Voeg sout, olie en pasta by.
3. Kook ± 15 minute (sonder deksel) tot 'al dente' - sag, maar steeds ferm.
4. Dreineer pasta in vergiettes.

Bestanddele: Kaassous (witsous met cheddarkaas wat bygevoeg word)

25 ml	margarien
25 ml	meel
200 ml	melk
1 ml	sout
150 ml	gerasperde cheddarkaas

Metode: Kaassous

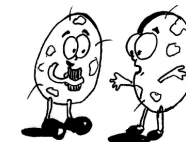
1. Smelt margarien, verwyder van stoof en roer meel by.
2. Voeg melk geleidelik by terwyl weg van hitte, en roer.
3. Plaas terug op stoof en roer oor matige hitte tot verdik.
4. Prut vir 2 minute.
5. Haal af van hitte en voeg kaas by tot dit alles gesmelt het.

Opdiening

1. Skep pasta in 'n skottel.
2. Gooi kaassous oor.
3. Garneer met ekstra gerasperde kaas, tamatie en pietersielie.

EENHEID 5 EIERS

- ▶ Die hoofnutriënt in eiers is proteïene.
- ▶ Eiers is baie veelsydig en word in baie geregte gebruik.
- ▶ Die drie vernaamste eienskappe van eiers is:
 - ▶ Koagulasie, wanneer die proteïene in eier by verhitting (60°C - 70°C) begin stol.
 - ▶ Eierwit vang lug vas om 'n skuim te vorm wanneer dit geklits word.
 - ▶ Eiergeel het 'n emulgerende funksie.



EFFEK VAN HITTE OP EIERS

- ▶ Proteïene stol by blootstelling aan hitte.
- ▶ Die eierwit stol tussen 60°C en 65°C en verander van 'n deurskynende vloeistof na 'n ondeursigtige vastestof.
- ▶ Die eiergeel stol tussen 65°C en 70°C en verander van 'n geel vloeistof na 'n geel vastestof.
- ▶ As eierwit te lank of by te hoë hitte gaargemaak word, word die eierwit taai en rubberig en die eiergeel word poeierig.

GAARMAAKMETODES

Gekookte eiers

- ▶ Voordat eiers gekook word moet dit liefies by kamertemperatuur wees.
- ▶ Verhit die water tot kookpunt en gebruik 'n eetlepel om die eiers versigtig in die water te laat sak.
- ▶ Verminder die hitte sodat die eiers net onder kookpunt gaargemaak word:
 - ▶ saggekookte eiers: 3 - 5 minute
 - ▶ hardgekookte eiers: ± 7 - 10 minute

Geposjeerde eiers

- ▶ Eiers word oopgebreek en in warm melk of water gaargemaak.

Gebraaide eiers

- ▶ Eiers word in vlakvet gebraai.
- ▶ Breek die eiers een vir een in 'n piering en laat gly dit in die voorverhitte pan met olie.
- ▶ Braai totdat die wit gestol is en 'n vliesie oor die geel gevorm is.