



# Nasionale Landbou Jeugskou

## Kulinêre Kuns Handleiding



2024

# **INHOUD**

- 1.      PERSOONLIKE HIGIËNE**
- 2.      VOEDSELVERGIFTIGING**
- 3.      AFMEET VAN BESTANDDELE**
- 4.      OMSKAKELINGS**
- 5.      EIERS**
- 6.      GAARMAAKMETODES**
- 7.      SOUSE**
- 8.      INLÊ VAN VRUGTE EN GROENTE**
- 9.      MESVAARDIGHED**
- 10.     ALGEMENE RIGLYNE VIR DIE BEREIDING VAN SLAAIE**

## 1. PERSOONLIKE HIGIËNE

- Dra skoon uniforms wat vuilheid vinnig wys.
- Dra altyd 'n haarnet of sjef hoed.
- Verbind snywonde en sere met waterdigte pleisters.
- Hande, vingernaels en klere moet te alle tye skoon wees.
- Was hande en vingernaels in warm seepwater.
- **GEEN DEELNEMERS MET SELFONE, HORLOSIES, KOUGOM, OORFONE, JUWELE OF DEELNEMERS MET GRIMERING SAL IN DIE LOKAAL TOEGELAAT WORD NIE.**
- Moet nie:
  - ringe en ander juwele dra wat met die kos in aanraking kan kom nie.
  - aan jou gesig en lippe raak terwyl jy besig is met die voorbereiding van die kos nie.
  - rook terwyl jy kos hanteer nie.
  - spoeg terwyl jy met kos werk nie.
  - voedsel in kontak bring met ander dele van jou lyf, behalwe jou hande nie.
  - jou vingers aflek as jy met kos werk of kos verpak nie.
  - hoes of nies oor kos, voedselhouers of die area waar gewerk word nie.
  - enige toerusting wat gebruik word in kontak laat kom met jou mond nie.
  - in kossakkies, verpakkingsmateriaal of worsderms blaas om dit oop te kry nie.

## 1. MEES ALGEMENE OORSAKE VAN VOEDSELVERGIFTIGING

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

1. Voedsel wat té lank voor die tyd voorberei word.
2. Voedsel wat té lank by kamertemperatuur bewaar of gelaat word.
3. Onvoldoende verkoeling.
4. Onvoldoende opwarming.
5. Onvoldoende voorbereiding.
6. Voedsel word té lank in warm kaste/laaie gehou.
7. Kruiskontaminasie.
8. Onvoldoende ontvriësing.

Alle voedselsoorte het voorgestelde bergingsvoorskrifte wat temperatuur, rak-leeftyd en plek waar dit gestoor moet word, aandui.

## 2. 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 'n mes afgeskraap.
- ✓ Vir 'n ½ lepel word die hoeveelheid in die lengte van die lepel verdeel.
- ✓ Vir 'n ¼ lepel word die hoeveelheid weer oor die dwarsste 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.

### 3. OMSKAKELINGS

#### Metriek Britse Mates

##### Teelepels

'n Knippie is minder as 0.5 ml (1/8teelepel)

0.5 ml	1/8 Teelepel
2 ml	1/4 Teelepel
3 ml	1/2 Teelepel
5 ml	1 Teelepel
7.5 ml	1 Desertlepel
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

##### Koppie

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



## 4. EIERS

### EIERWIT

- Die wit of albumien gedeelte van die eier verteenwoordig omtrent 60% van die totale eier. Amper driekwart van die eier bestaan uit water.
- Die proteïen, ovo-albumien in eierwit, is verantwoordelik daarvoor dat eierwit tot 'n skuim geklop kan word.
- Fyn draadklitsers en dun lemme maak fyn borreltjies. Elektriese klitsers wat teen 'n hoë spoed werk, kan maklik die skuim te veel klits.
- 'n Skuim wat te veel geklop is, verloor elasticiteit en word vlokkerig.
- Vloeistof dreineer van die skuim as dit té lank staan nadat dit geklop is.
- Oorgeklopte of té min geklopte skuim het dus albei onstabiele skuim 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.



## 5. GAARMAAKMETODES

### REDES WAAROM VOEDSEL GAARGEMAAK WORD

1. Voedsel kan makliker geëet word, dit wil sê die tekstuur versag.
2. Die voedsel is aantrekliker d.w.s. het meer kleur en geur.
3. Die voedsel is meer verteerbaar.
4. Om skadelike bakterieë te vernietig, sodat die voedsel veilig is om te eet.

Kies die korrekte metode vir die tipe voedsel wat jy wil berei. Rys en pasta moet water absorbeer om uit te swel en moet dus *gekook* word. Taai vleis moet sag gemaak word en behoort *gestowe* te word, terwyl sagte snitte *gebraai of gerooster* moet word om dit sag te hou.

### 6.1 KLAMHITTE GAARMAAKMETODES

Dit is die gaarmaak van voedsel in stoom of 'n vloeistof soos water, melk, aftreksel of wyn – maar nooit olie nie.

#### KOOK

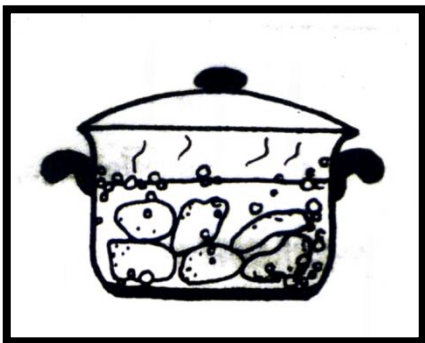
Kook is die sambreelterm vir die gaarmaak van voedsel in net genoeg vloeistof om die voedsel te bedek, deur een van twee tegnieke:

- vinnig borrelende vloeistof - **vinnige kook**
- **stadige prut** - stadig kook, waar borrels net hier en daar in die kastrol verskyn.

Die verskillende tegnieke is geskik vir verskillende voedsel en bereik verskillende resultate.

VOORDELE	NADELE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 'n Maklike gaarmaakmetode</li><li>2. Verg min aandag</li><li>3. Voedsel is sag en maklik verteerbaar</li><li>4. 'n Vinnige klamhitte metode</li><li>5. Vloeistof kan vir soppe of souse gebruik word</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Voedsel kan stukkend kook gedurende vinnige kook</li><li>2. Vitamien en minerale los in die water op en kan verlore gaan</li><li>3. Kleur en geur van voedsel raak verlore as te lank gekook word.</li></ol>

### Reëls vir kook



1. Voedsel moet net met vloeistof bedek wees.
2. Wanneer 'n deksel gebruik word, moet dit styf pas om die hitte binne te hou.
3. Kies die regte grootte kastrol om elektrisiteit te bespaar.
4. Water moet by kookpunt gehou word:
  - 'n Vinnige kook vir pasta
  - 'n Stadige kook (prut) vir voedsel wat maklik breek (aartappels)
5. Vul aan met kokende water, indien nodig.
6. Kook voedsel tot net gaar **“al dente”**

### Voorbeelde van voedsel wat gekook word

Groente: Alle groente. Dit is deesdae mode om groente te kook tot al dente en nie tot pap nie.

Vleis: Taai vleisstukke soos osstert, tong en borsstuk.

Pluimvee: Soms word heel ontbeende gestopte hoenders in sekere resepte geprut soos vir "chicken galantine".

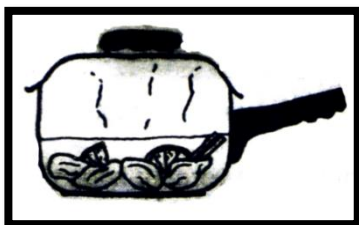
Eiers: Eiers kan sag of hard gekook word.

Stysels: Rys word saggies geprut. Pasta word in vinnig kokende water gekook. 'n Bietjie olie word by die water gevoeg.

Vleisekstrak en soppe: Word gemaak deur vleisbene en groente te prut.

### **POSJEER** (Franse term: Poché. Engels – poaching)

Dit is die gaarmaak van voedsel in 'n geskikte hoeveelheid vloeistof net onderkant kookpunt.



### Reëls vir posjeer

1. Die vloeistof moet nooit prut of kook nie – hou temperatuur net onderkant kookpunt.
2. Voedsel kan bo-op die stoof of binne-in die oond geposjeer word.
3. Posjeer met (vis) of sonder (eiers) 'n deksel.

Die vloeistof van posjering sal afhang van die tipe voedsel wat geposjeer word en sluit in: Vleisaftreksel, visaftreksel, water met suurlemoensap, melk of wyn. Die vloeistof kan later as basis vir 'n sous gebruik word.

VOORDELE	NADELE
1. 'n Uitstekende gaarmaakmetode vir delikate voedsel soos vir vis of sagte vrugte wat baie maklik breek tydens	1. Dit is 'n lang en stadige gaarmaakmetode. 2. Minerale en vitamieë los op en gaan

vinnige kook. 2. Geposjeerde voedsel is baie maklik verteerbaar en ideaal vir hospitaal- of siek pasiënte.	verlore in die vloeistof. 3. Die voedsel kan baie maklik vaal en onaantreklik lyk. 4. Verg baie aandag, want die vloeistof mag nooit kookpunt bereik nie.
---	---

### Voorbeelde van voedsel wat geposjeer word

Vis: Skelvisfilette geposjeer in melk of tongvis geposjeer in witwyn. Skulpvis, kreef, garnale of krap word dikwels geposjeer in 'n court-bouillion (n visaftreksel).

Vrugte: Sagte vars vrugte kan in water of 'n stroop geposjeer word tot sag. Voorbeelde is pere, rabarber, appelkose, perskes, appelliefies en pruime.

Eiers: Eiers word geposjeer. Slegs baie vars eiers moet gebruik word, aangesien hulle hul vorm die beste behou. Die eiers word in 'n houër gebreek en versigtig in die aangesuurde water laat val.

### **STOWE** (Stewing)

Dit is die stadige gaarmaak van kleiner stukkie voedsel in min vloeistof. Die voedsel en vloeistof (sous) word altyd saam bedien.

#### Reëls vir stowe



1. Vleis word in ewe groot blokkies gesny en toegeskroei/verbruin voordat dit gestowe word.
2. Nadat die vleis verbruin is word dit in 'n kastrol geplaas saam met 'n klein hoeveelheid vloeistof, groente en geurmiddels en gestowe tot sag.
3. Stowe altyd met 'n digpassende deksel.
4. Vul water aan met kokende water.
5. Die stowe vloeistof is deel van die gereg en kan verdik word of onverdik gelaat word vir bediening.

<b>VOORDELE</b>	<b>NADELE</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die geur en voedsaamheid van alle bestanddele word behou in die sous.</li> <li>2. Die metode verg nie baie aandag nie.</li> <li>3. Taai en dus goedkoop vleissnitte kan sag en meer geurig gemaak word.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stadige proses, wat baie elektrisiteit verbruik.</li> <li>2. As dunboom kastrolle gebruik word, sal die voedsel maklik aanbrand.</li> </ol>

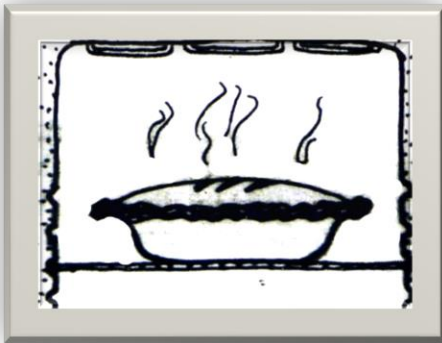


## 6.2 DROË-HITTE GAARMAAKMETODES

Tydens droëhitte metodes word die voedsel gaar deur middel van die sirkulasie van warm lug of direkte blootstelling aan warm kookolie of vet. Geen water word gebruik gedurende gaarmaak nie.

### BAK (Baking)

Bak is die gaarmaak van voedsel in droë warm lug binne-in 'n toe oond. Geen ekstra olie of water word oor die gereg gegooi gedurende die gaarmaakproses nie.



#### Reëls vir bak

1. Verhit oond vooraf tot by die korrekte temperatuur.
2. Ondrakke moet in die middel van die oond wees.
3. Moenie oond oorlaai nie.
4. Twee-derdes van die baktyd moet verstreke wees voordat die oonddeur oopgemaak word.
5. Bak altyd in 'n oop houer wat vooraf gesmeer is om te keer dat die kos vassit.

<b>VOORDELE</b>	<b>NADELE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gebak ontwikkel 'n heerlike geur en aantrekklike voorkoms.</li><li>2. 'n Aantal voedsel kan saam gebak word.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Om die oond vir een gereg te gebruik is onekonomies en kan duur wees.</li><li>2. Voedsel brand maklik as dit nie gereeld dopgehou word nie.</li></ol>

#### Voorbeelde van voedsel wat gebak word

Die term bak is van toepassing op: Brode, koek, klein koekies, pasteie en poedings.

Vrugte: Gebakte appels is gewild. Dit kan ontpit en gevul word voor bak.

Groente: 'n Paar soorte groente soos aartappels, tamaties en gevulde murgpampoentjies

word gebak.

## **OONDBRAAI (Roasting)**

Oondbraai is die gaarmaak van voedsel in droë warm lug binne-in 'n toe oond, met behulp van oppervlakte vet of ekstra olie.



### **Reëls vir oondbraai**

1. Die oond moet vooraf verhit word tot die regte temperatuur.
2. Oondrakke moet op die regte hoogte wees.
3. Oondbraai altyd in 'n oop houër in 'n pan bo-op die oondrak.

### **Tegniese wat geassosieer word met oondbraai**

**Bedruip:** Dit is die gedurige skep van bietjies vet of sous oor vleis terwyl dit oondbraai. Hierdie proses verhoed dat die vleis uitdroog en dra by tot geurigheid.

**Bardeer:** Om 'n maer stuk vleis, wilde voëls of pluimvee met reipe spekvleis of varkspek te bedek om sodoende die vleis klam te hou tydens oondbraai.

**Lardeer:** Dit is om repies spekvleis of varkspek met behulp van 'n lardeernaald deur die vleis te ryg vir geur en om baie maer vleis klam en sappig te hou.

### **Voorbeelde van voedsel wat ge-oondbraai kan word**

Die term oondbraai is van toepassing op:

Sate heel vleissnitte: 'n Lamsboud, lamsblad, beesfilet en varkfilet

Pluimvee: Heel hoender, of hoenderporsies

Wildsvleis: Volstruisfilet en koedoefilet

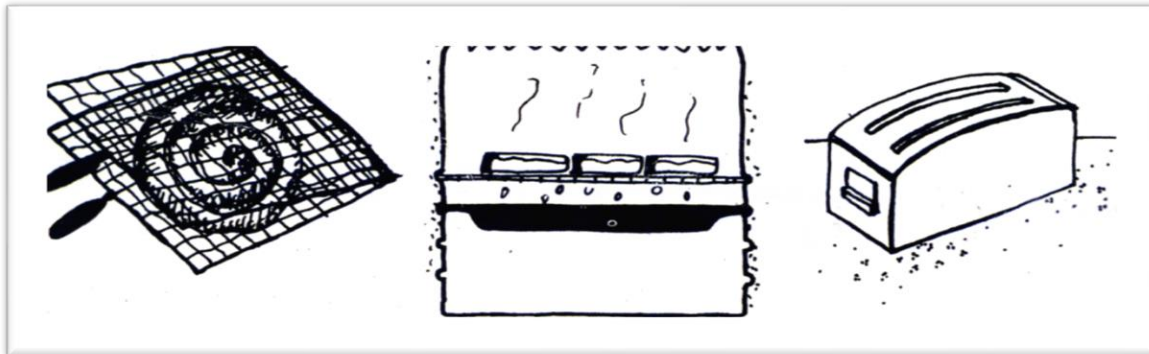
Groente: Aartappels, wortels, pampoenskywe en uie is baie geskik en kry 'n goudbruin kleur.

## **ROOSTER (Grilling)**

Rooster is die gaarmaak van voedsel wat deur middel van direkte hitte uitgestraal word.

## Verskillende metodes van rooster

1. Hitte van onder – kole, rooster-elemente
2. Hitte van bo – salamander, gloeiende element van die oond
3. Tussen hitte – broodrooster en geroosterde toebroodjiesmaker.



## Reëls vir rooster

1. Voorverhit die roosterelement tot rooiwarm om uitdroging te voorkom.
2. Borsel vleis met olie of botter om uitdroging te voorkom.
3. Moenie vleis met 'n vurk of skerp mes steek nie. Gebruik voedseltange of spane om vleis om te draai sodat vleissappe nie verlore gaan nie.
4. Rooster mag op die warmer deel van die rooster begin word en voltooi word op die koeler gedeelte.
5. Vang vet in 'n oondpan op.
6. Laat die oonddeur effens oop.
7. Bedien voedsel dadelik nadat dit gerooster is.

<b>VOORDELE</b>	<b>NADELE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dit is 'n vinnige metode.</li><li>2. Geregte lyk aantreklik.</li><li>3. Geregte is baie geurig.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die voedsel moet warm en dadelik bedien word.</li><li>2. Die metode het voltydse aandag nodig anders kan die voedsel maklik brand of uitdroog.</li><li>3. Slegs goeie kwaliteit, sagte vleissnitte kan gerooster word - baie duur.</li></ol>

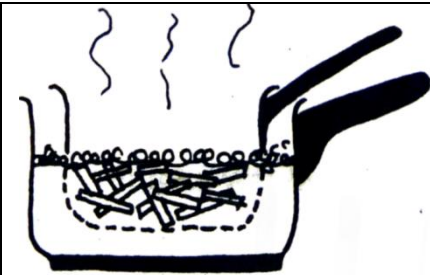
## Voorbeelde van voedsel wat gerooster kan word

- Olierige vis: Sardyne, galjoen, kabeljou, salm en snoek
- Vleis: Porsies prima kwaliteit snitte soos filet, biefstuk, tjops, spekvleis en wors
- Hoender: Plat hoender en porsies
- Groente: Tamaties en sampioene
- Southappies: Oop broodjies
- Geroosterde items: Brood, botterbroodjies en muffins

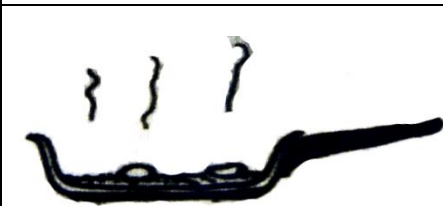
## **BRAAI (Frying)**

Is die gaarmaak van klein, nie-te-dik, sagte porsies vleis en ander voedsel in warm vet of olie, bo-op die stoof.

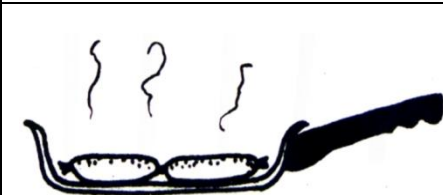
### **Daar is 3 maniere van braai**



**Diepbraai:** Voedsel word met behulp van 'n draadmandjie in 'n diep pan (halfpad gevul) met voorafverhitte olie geplaas. Die voedsel is heeltemal bedek met olie en word baie vining gaar.



**Vlakbraai:** 'n Vlak pan met 'n swaar boom word gebruik. Gebruik 'n klein hoeveelheid voorafverhitte vet of olie (3mm – 5 mm) om die bodem van die pan te bedek.



**Droogbraai:** Die vet in die voedsel word gebruik om die voedsel te braai. geen ekstra vet/olie word benodig nie, byvoorbeeld wors, spek en tjops met baie sigbare vet.

### **Reëls vir braai**

1. Gebruik skoon olie of vet van goeie gehalte vir goeie en veilige eindresultate.
2. Verhit die olie voordat voedsel daarin geplaas word. By diepbraai moet 'n braaimandjie altyd gebruik word.
3. Toets die temperatuur van die olie met 'n blokkie brood.

### **BAKSAKKIES OF ALUMINIUMFOELIE**

Dit is waar voedsel verseël word in 'n spesiale baksakkie of aluminiumfoelie, sodat die maksimum natuurlike geur en nutriënte behoue bly.

### **Reëls by baksakkies**

1. Die voorbereide voedsel word in die baksakkie geplaas.
2. Die sakkie word lossies vasgebind.
3. 'n Paar gaatjies word aan die bokant van die sakkie gestee vir stoom om te ontsnap.
4. Die sakkie word in die oondpan geplaas en gebak.

### **Reëls vir foelie**

1. Die voorbereide voedsel word op die blinkkant van die foelie geplaas, toegedraai en geseël, om enige stoom wat ontstaan, binne te hou.
2. Die voedselpakkie word op 'n oondpan geplaas en gebak.
3. Die aluminium foeliepakkie word gedurende die laaste 30 minute van voorbereidingstyd oopgemaak sodat die voedsel kan verbruin.

<b>VOORDELE</b>	<b>NADELE</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voedsel is gedeeltelik gestoom en dus krimp proteïne minder.</li> <li>2. Vis en groente behou hul vorm baie goed.</li> <li>3. Voedsel lyk aantreklik.</li> <li>4. Nutriënte word goed behou.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baksakkies kan slegs eenmaal gebruik word.</li> </ol>

### **Voorbeelde van voedsel gaargemaak in sakkies of foelie**

Vleis, vis, pluimvee en groente.

## MIKROGOLFOOND KOOKKUNS

Mikroolfoond kookkuns is 'n baie moderne metode van gaarmaak deur die uitstraling van mikrofolwe. Mikrofolwe is energiefolwe en nie hitte-folwe nie, wat opgewek word deur die magnetron van die mikrofol-folnd. Mikrofolwe dring slegs 5cm diep in die voedsel. Wanneer mikrofolwe voedsel binnedring, vibreer die molekules in die voedsel, wat hitte opwek en die voedsel word gaar.

### Gebuike van die mikroolfoond

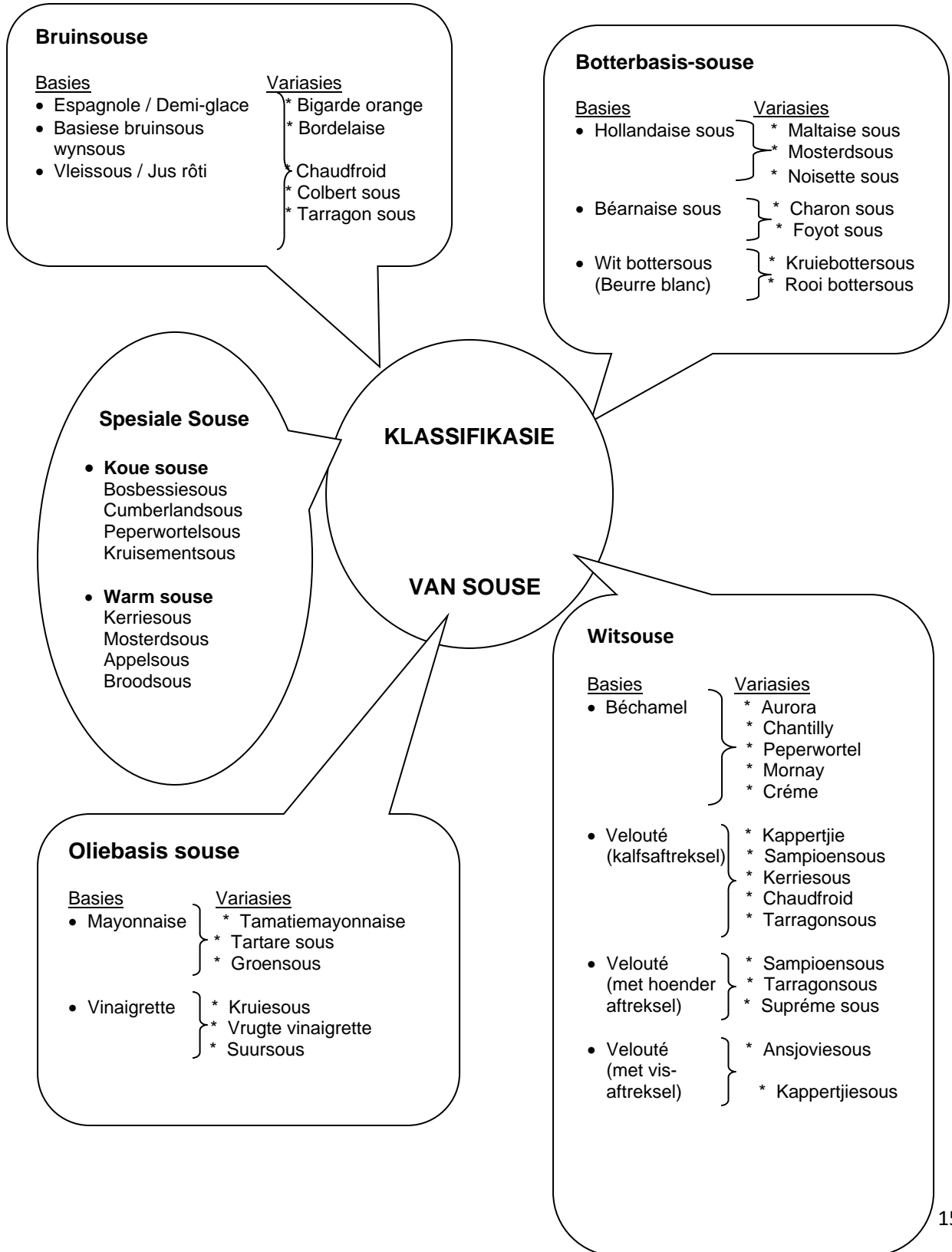
Om voedsel vinnig gaar te maak, te ontdooi of weer vinnig warm te maak.

### Reëls vir mikrofol kookkuns

1. Alle voedsel met 'n membraan of 'n vel moet eers geprik word voor gaarmaak (bv. eiergeel, wors, aartappels) om 'n ontploffing te vermy.
2. Laat staantyd toe na gaarmaak.
3. Geen metale mag in die folnde gebruik word nie, ook nie bakke of borde met metaalversierings nie.
4. Moet nooit 'n leë mikrofol aanskakel nie, die magnetron kan beskadig.

VOORDELE	NADELE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gaarmaaktyd is baie korter as normaal.</li><li>2. Dit is geskik vir die vinnige ontdooiing en verhitting van klein hoeveelhede voedsel.</li><li>3. Voedsel verloor nie die oorspronklike geur, nutriënt of vorm nie.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Slegs klein hoeveelhede voedsel kan gaargemaak, ontdooi of herverhit word.</li><li>2. Die voedsel verbruin nie in die mikroolfoond nie.</li><li>3. Gaarmaaktye moet baie goed gekontroleer word om te min gaarmaak of oorgaarmaak te verhoed.</li><li>4. Voedsel kan nie bros gemaak word nie, dus kan tertkorse en pizzas nie daarin gaargemaak word nie.</li><li>5. Mikroolfoonde is baie duur.</li></ol>

## 7. SOUSE – SLEGS VIR AGTERGROND KENNIS



## BRUINSOUSE

### Basiese Bruinsous: (fond brun lie)

- Verminder aftreksel (kalfsvleisafreksel tot die helfte van die volume.
- Verdik aftreksel met mielieblom of pylwortel.
- Kook totdat dit effens verdik.

### Espagnole (Die oorspronklike basiese bruinsous)

- Die basis van die sous is vleis en grofgekapte groente wat gebraai word.
- Vleisafreksel word bygevoeg en gereduseer tot die helfte.
- Pylwortel / mielieblom word as verdikkingsmiddel gebruik
- Suig deur 'n sif.

### Demi-glacé

Dit is 'n verfynde variasie van die Espagnole sous.

- Espagnole / basiese bruinsous word verdik en gereduseer tot die helfte van die sous weggekook is.
- Dit het 'n glansende voorkoms.

### Vleissous / Jus rôti

- Nadat vleis in die oond gerooster is, word die oorblywende vleissappe wat in die pan agterbly, met vleisafreksel gemeng.
- Kook dit totdat vloeistof effens verminder.
- Verdik met mielieblom.
- Geur na smaak.

### Variasies van die basiese sous:

Die volgende bestanddele word bygevoeg:

Bordelaise sous – rooiwyn en salotte en geurmiddels bygevoeg.

Chasseur sous- Sampioene en tamatiepuree.

Lyonnaise sous – gesorteerde uie en asyn bygevoeg.

Roomsous – room of béchamel bygevoeg.

Bigarade sous – lemoensap, lemoenskil en wyn bygevoeg.

Colbert sous – gekapte salotte, gebreekte peperkorrels, witwyn en suurlemoensap.

Chaud froid – truffle geurmiddel, vleisaspiek en Madeira-wyn bygevoeg.

Robert sous – asyn, uie en mosterd bygevoeg.

Madeirasous – Madeira-wyn en botter word bygevoeg.



## WITSOUSE

### Béchamel sous

- Dit word gemaak van 'n *Roux*, wat bestaan uit gesmelte botter waarby dieselfde hoeveelheid meel bygevoeg word.
- Dit word verhit.
- Melk met 'n clouté ui (ui met 'n naeltjie daarin) gekeur is, word bygevoeg.
- Verhit dit totdat die sous begin dik word.

### Gebruike:

- Om soufflés te bind
- Om krokette te maak
- Poffertjies te maak
- Soppe en souse te verdik
- Voedsel te bedek
- 'n Basis te vorm vir ander souse

### Probleme:

- *Klonte vorm in die sous* – roer goed  
Druk deur 'n sif
- *'n Vel vorm op die oppervlak* – smelt botter bo-op die oppervlak van die sous

### Variasies:

- Kaassous (Mornay)
- Roomsous (Chantilly)
- Uiesous
- Tamatiesous (Aurora)
- Kerriesous
- Oestersous
- Peperwortelsous (Horseradiesh)
- Sampioensous

### Wenke:

- Béchamel kan vooraf gemaak word en herverhit word.
- Béchamel kan gladder gemaak word deur room, botter of eiers by te boeg.

### Velouté

- Maak 'n roux
- Voeg **aftreksel** (vis, hoender of kalfaftreksel) by  
in plaas van **melk** by 'n Béchamel
- prut tot sous verdik

### Gebruike:

*'n Velouté kan gebruik word:*

- Met spinasie-puree
- Met eiers, vis, pluimvee, kalfsvleis of groente

### Probleme:

- *Die sous is korrelrig:*

### Variasies:

- Peperwortelsous
- Sampioensous
- Tarragonous
- Chaudfroid
- Kerriesous
- Kappertjiesous
- Grasuiesous

### Wenke:

- Voeg meer vloeistof by 'n Velouté as by 'n Béchamel sous.
- Dit moet 'n fluweelagtige voorkoms hê

## BOTTERSOUSE

### Hollandaise sous

- Meng asyn, sout en peper.
- Kook af tot die helfte van die volume oor is.
- Laat afkoel.
- Klits eiergele by asyn oor kookwater totdat dit verdik.
- Plaas die bak oor kookwater in 'n dubbelkastrol.
- Hou aan met klits totdat die sous verdik.
- Klits gesmelte botter by.

#### Variasie:

- Maltaise sous – lemoengeur
- Mosterd hollandaise – bedien met eier- en visgeregte
- Mousseline – met room, bedien met vis, hoender en groente
- Noisette – voeg bruin botter by, bedien met eiers, groente en soufflés

### Bérnaise sous

- Kook asyn, uie/salotte, peperkorrels, tarragon en wyn af.
- Smelt botter en verkoel effens.
- Klits eiergeel by asyn mengsel.
- Klits oor kookwater tot lig = 'n sabayon.
- Voeg gesmelte botter by en klits.
- Bedien warm.

#### Variasies:

- Choronsous – met tamatie
- Foyotsous – met vleisaftreksel

#### Wenke:

- *Maak seker die emulsie is voltooi, voorverhitting.*
- *Die Bernaise sous kan nie herverhit word nie!*

### Wit Bottersous (Beurre blanc)

- Reduseer asyn, wyn en salotte.
- Voeg room by en kook weer.
- Voeg botter by.
- Kook en klits konstant.
- Bedien warm.

#### Variasies:

- Kruie bottersous – bedien met vleis, eiers en groente.
- Rooi bottersous (gebruik rooiwyn) – bedien met vis.
- Witwyn bottersous – bedien met vis, pluimvee en witvleis.

### SPESIALE SOUSE:

Broodsous  
Kerriesous  
Appelsous  
Tamatiesous  
Kruisementsous  
Cumberlandsous  
Peperwortelsous

### Dien as bykomstigheid vir:

Oondgebraaide hoender en wildsvleis  
Saam met garnale, steurgarnale, groente, eiers, ens.  
Oondgebraaide varkvlies.  
Spaghetti  
Oondgebraaide lamsvlies  
Koue Ham  
Gebraaide beesvlies

## OLIEBASIS-SOUSE

### MAYONAISE

- Klits die eiergele
- Meng sout, mosterd en rooipeper.
- Voeg by die eiergele (en helfte van die asyn)
- Klits die olie druppeltjie vir druppeltjie by, terwyl die hele tyd geklits word – 'n emulsie moet gevorm word.

#### Gebruike:

- Om slaaie mee te bind, bv. aartappel.
- Bedien saam met koue geregte soos hoender, vis of hardgekookte eiers.

#### Probleme:

- Die sous wil nie verdik nie.  
*Klits 'n paar druppels kokende water by.*
- Mayonnaise kan soms skif.  
*Klits die geskifte sous by 'n eiergeel – druppel vir druppel.*  
*Gooi koue water in 'n skoon mengbak, klits die geskifte sous by.*

#### Variasies:

- Mosterdsous – bedien saam met koue vleis of ham.
- Groensous (voeg puree van spinasie, pietersielie of tarragon by).
- Tartare sous – (voeg fyngekapte kappertjiesaad, pietersielie en uie by – bedien saam met diepvet gebraaide vis.

#### Sjefsnota:

Dit is 'n koue geëmulfiseerde sous. Bestanddele moet by kamertemperatuur wees. Mayonnaise moet nooit gevries word nie.

### VINAIGRETTE:

- Meng een derde asyn met twee-derdes olie, met kruie en geurmiddels in 'n toe houer.
- Meng goed net voor bediening om 'n tydelike emulsie te vorm.

#### Gebruike:

- As 'n slaaisous vir groenslaai en aartappelslaai.
- Saam met beesvleis, hoender of vark.

#### Probleme:

- Die sous is te olierig.
- Voeg meer asyn en geurmiddels by.

#### Variasies:

- Kruie vinaigrette – bedien saam met groenslaai, pasta of aartappels.
- Ravigote – bedien saam met warm bief, hoender of vark.
- Vrugte vinaigrette – bedien met hoender of groenslaai.

#### Sjefsnota:

- Daar is 'n groot verskeidenheid van olies en asyne in die handel beskikbaar.

##### Tipes olies:

Okkerneutolie  
Mielieolie  
Olyfolie  
Haselneutolie  
Sonneblomolie  
Canolasaadolie

##### Tipes asyn:

Witwynasyn  
Wit spiritus asyn  
Appelwynasyn  
Rooiwynasyn  
Balsamiese asyn (Italiaans)

## **8. INLÊ VAN GROENTE EN VRUGTE**

Die verskil tussen Jellie, konfyt, marmelade, Blatjang, ingelegde vrugte en vrugtebotter

1. *Jellies* word gemaak van vrugtesap en suiker wat gekook word, maar jy kry ook resepte wat net verkoel word sonder om dit te kook. Jellies is helder en moet hulle vorm behou maar moet tog sag wees.
2. *Jam of konfyt* word die vrugte gebruik en saam suiker gekook. Jam is gewoonlik soet en dik en nie so ferm soos jellie nie. Dit moet tog smeerbaar wees. Vir ingelegde vrugte aan die anderkant word heel vrugte of vrugte stukke gebruik in 'n dik stroop. Die vrugte moet deurskynend tot helder wees en die kleur hê van die vrugte waarvan dit gemaak word.
3. *Blatjang* is baie soos konfyt maar nie so soet nie en bevat gewoonlik 'n kombinasie van vrugte saam met onder andere rosyntjies en neute.
4. *Marmelade* word gewoonlik van sitrus vrugte gemaak en bevat stukkie van die skil in 'n deurskynende jellie.
5. Vir *vrugtebotter* word die pulp van die vrugte gekook saam suiker tot 'n dik smeerbare mengsel. Daar word baiekeer ook speserye bygesit om die smaak te verbeter.
6. Die *inlê van groente* word gebruik vir die bewaring van groente in tye van oorvloed. Baie van die geure verbeter met tyd en smaak lekkerder na dit vir 'n paar dae gestaan het. Baie van die groente word as slaaie bewaar bv. Koperpenniewortel slaai, Kerriebone en selfs Noedelslaai, terwyl ander as Piekels ingelê word bv. agurkies en uitjies.

### **Jellie**

Keuse van Vrugtesoorte vir die maak van Jellie

#### **Vrugte ryk aan suur en pektien:**

Suur appels  
Kwepers  
Koejawels  
Maroelas  
Appelliefies  
Pruime  
Suurlemoene  
Pomelo's  
Lemoene

#### **Vrugte ryk aan pektien, maar te min suur bevat:**

Soet Appels  
Ryp Kwepers  
Groen vye  
Groen Pere

#### **Vrugte ryk aan suur, maar te min pektien bevat:**

Aarbeie  
Ryp appelkose  
Granate

## Pynappels

### Stappe in die maak van jellie:

1. Trek sap uit vrugte.
2. Doen 'n pektientoets en voeg suiker by.
3. Kook die jellie.
4. Vul en verseël bottels.

### Foute wat by jellie en Marmelade voorkom:

1. *Wolkerige Jellie* - as sap nie stadig deurgesyg word nie.
2. *Kristalle in die jellie* - Te veel suiker of te min suur.
3. *Gomagtige Jellie* - Te lank of te stadig kook.
4. *Taai, stywe jellie* - Te min suiker bygevoeg of as sap en suiker te lank gekook het.
5. *Sagte stroperige jellie* - As jellie nie lank genoeg gekook het nie of te min pektien in sap.
6. *Waterigheid op jellie* - Te veel suur in sap.

### Marmelade

- Marmelade is 'n sagte jellie met stukkies vrugte in.
- Dit word gewoonlik van situsvrugte gemaak.
- Metode is dieselfde as die kook van Jellie.
- Marmelade moet nie dadelik gebottel word nie, maar moet eers 3 tot 4 minute staan sodat die vrugte egalig in die jellie kan versprei.

### Stappe vir die maak van Marmelade:

1. Was vrugte.
2. Sny vrugte in repies en verwyder die pitte en die middelste wit van die vrug en week dit apart in bietjie water vir 'n uur om die pektien uit te trek. Suig deur en hou eenkant.
3. Meet vrugte af en voeg 500 tot 750ml water by vir elke 250ml vrugte.
4. Laat week 'n paar uur of oornag.
5. Kook die mengsel tot vrugte sag is en voeg die vloeistof van die pitte by.
6. Doen 'n pektientoets en voeg suiker by.
7. Kook die marmelade.
8. Laat staan 'n rukkie.
9. Vul en verseël bottels.

### Konfyt en Jam

- Sowel ryp as groen vrugte kan gebruik word.
- Vir vrugte wat nie suur is nie gebruik jy as 'n reël 750g suiker op 1 kg vrugte en op suur vrugte 1kg suiker op 1kg vrugte.
- Vrugte moet eers in water sag gekook word en dan in stroop.
- Vir jam word vrugte en suiker in lae in die pot gepak en stadig verhit tot suiker opgelos is. Daarna word dit vinnig gekook.
- Konfyt moet vinnig gekook word om 'n ligte kleur te behou.
- Vrugte wat nie suur is nie moet suur bygevoeg word om te voorkom dat dit sandsuiker word. Stroop moet vrugte heeltemal bedek in bottels.

### **Stappe vir die maak van konfyt:**

1. Berei vrugte voor.
2. Kook vrugte sag in water.
3. Maak stroop.
4. Kook vrugte in die stroop.
5. Bottel en verseël konfyt.

### **Jam kan op die volgende maniere getoets word of dit gereed is:**

Skep bietjie jam op 'n bord en laat vinnig afkoel. Dit moet nie vloei as dit koud is nie.

**OF**

Skep bietjie jam in die roerlepel, laat dit effens afkoel en laat dit dan stadig van die lepel afdrup. As die druppels in vlokkes afval en nie een-een afdrup nie is die jam gereed.

**OF**

Gebruik 'n lekkergoedtermometer. Lees die temp. van kokende water op dieselfde dag en plek en kook die jam tot die temp. daarvan 5°C hoër is as kookpunt van water.


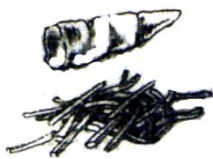



### **PIEKELS & BLATJANG**

- Piekels bestaan uit heel of stukke groente of vrugte wat in gekruide asyn gepreserveer word en blatjang word gemaak deur vars of gedroogde groente of vrugte met asyn en speserye te kook tot dit so dik soos sagte jam is.
- Gebruik jong vars groente en vrugte vir piekels. Ryper vrugte en groente is beter vir blatjang.
- Gebruik wit asyn vir 'n helder piekel. Moutasyn maak 'n donker piekel, maar gee 'n beter smaak. Wit- of bruinsuiker kan gebruik word.
- Geen metaal moet met die blatjang of piekels in aanraking kom terwyl dit gekook of gebêre word nie.
- Gebruik piekels eers 1 tot 2 maande na dit gemaak is sodat dit eers ryp kan word.

## 9. MESVAARDIGHEDE

Mesvaardighede is baie belangrik vir 'n sjef aangesien dit die voorbereidingstyd verkort. Alle groentesnitte moet ewe groot en eenvormig wees. Gebruik klokke hand.

### BEREIDINGSMETODES

Bereidingsmetodes	Beskrywing
<p>Chiffonade</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fyngekerfde of gesnipperde groen blaargroente soos kool, blaarslaai en kruie.</li> <li>• Die blare word opgerol en baie fyn gesny.</li> </ul>
<p>Julienne</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groente wat in lang, dun vuurhoutjies gestokkies gesny is, ook bekend as veters.</li> <li>• Skil 'n wortel en halveer in die lengte. Plaas met die plat kant op 'n snyplank.</li> <li>• Sny die wortel in dun 3-4 cm –lank skywe.</li> <li>• Sny elke skyf in repies.</li> </ul>
<p>Brunoise</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit is baie klein blokkies.</li> <li>• Sny die julienne-repies in kleiner blokkies.</li> </ul>
<p>Batonnet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sny die groente in 'n reghoekige vorm.</li> <li>• Sny die reghoek in skyfies.</li> <li>• Die skyfies kan in ewe groot stokkies gesny word.</li> </ul>
<p>Macédoine</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sny die batonnet/jardinière in blokkies</li> </ul>

<p>Vichy</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sny silindervormige groente in ringetjies.</li> </ul>
<p>Tamatie-wiggies</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sny die hart van die tamatie uit.</li> <li>• Halveer in die lengte.</li> <li>• Sny elke helfte in 3-4 wiggies na gelang van die grootte van die tamatie.</li> </ul>
<p>Skil van soetrissies</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sny die bokant van die soetrissie af.</li> <li>• Verwyder die pitte en wit vliese binne-in.</li> <li>• Sny die soetrissie in kwarte en plaas op 'n rooster met die velkant bo.</li> <li>• Rooster die soetrissies tot die skil begin skroei en blasies vorm.</li> <li>• Plaas die soetrissies in 'n plastieksakkie en laat sweet vir 5-10 minute. Die skil sal loskom en kan dan maklik afgetrek word.</li> </ul>
<p>Kap van brandrissies</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brandrissies kan in ringetjies gesny word en dan fyngekap word.</li> <li>• Die brandrissies kan in die lengte oopgesny word om die pitte en vliesies te verwyder voordat die rissies fyngekap word.</li> </ul>
<p>Sny 'n ui in skywe</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skil die ui en hou die wortel gedeelte heel.</li> <li>• Sny die ui deur die wortel gedeelte.</li> <li>• Laat die ui plat op die snyplank lê en sny dit in skywe.</li> </ul>
<p>Rooster van neute en sade</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neute en sade kan gerooster word om die geur te versterk.</li> <li>• Rooster op 'n bakplaat in die oond en maak seker dat dit nie brand nie.</li> </ul>



## **10. ALGEMENE RIGLYNE VIR DIE BEREIDING EN OPDIENING VAN SLAAIE**

### **1. Individuele slaaie**

- Gebruik koue borde.
- Die slaai bestanddele moenie aan die rand van die bord raak nie.
- Probeer om 'n goeie balans van kleure en teksture te verkry.
- Voeg hoogte by om slaaie aantreklik en interessant te maak.
- Hou die opdiening eenvoudig en waak teen te veel fokuspunte.
- Voeg slaaisous net voor opdiening by of sit afsonderlik voor.

### **2. Slaaie as deel van 'n buffet**

- Sorg dat die slaai tafel aantreklik vertoon.
- Maak dadelik skoon as daar iets gemors word.
- Vul die bakke deurlopend aan.
- Bied slaai eenvoudig, maar aantreklik aan.
- Sluit 'n verskeidenheid slaaie in.
- Sorg dat daar bykomstighede soos olywe, kaas, slaaisouse, brood en soutbeskuitjies beskikbaar is.
- Oefen porsie beheer uit deur die groottes van borde, opskeplepels en souslepels te beperk.
- Die korrekte plasing is belangrik. Plaas die borde eerste en die souse laaste met die oog op goeie verkeersvloei.
- Gebruik twee lepels of 'n slaailapel en –vurk om blaargroente in te skep.
- Dien die slaai in 'n slaaibak op.

### **BASIESE BENODIGHEDE VAN 'N CHEF**

Sjef mes  
Gekartelde broodmes  
Koppelmes (paring)  
Teelepel  
Dessert lepel  
Vurk  
Steak mes  
Botter mes

Sny bord  
Maatlepels, Koppies, Bekers  
Skaal  
Groenteskiller  
Lepels – gleuf en plain  
Hout roerlepels  
Mengbakke  
Klitser  
Portion Bowls  
Deegskraper  
Oondhandskoene  
Skêr  
Rasper  
Vleistange  
Bedruipborsel  
Termometer  
Vadoeke  
Skoonmaakmiddel  
Pleister – Brandroom

### **Basiese sjef klere**

Haarnet of hoed  
Sjef Baadjie  
Voorskoot  
Denim  
Wit skoene  
Latex handskoene

### **Basiese kombuis**

Stoof - Gas of Elektries  
Oond - Gas of elektries  
Mikrogolfoond  
Oondpanne  
Potte en panne  
Opwas area  
Warm en koue water  
Asblik  
Yskas  
Vrieskas  
Borde  
Messe, vurke en lepels

### **Kombuis sonder stoof of oond**

Houtskool of houtvuur  
Braairooster  
Gietyster Potte  
Opwas area  
Warm en koue water  
Asblik  
Borde  
Messe, vurke en lepels  
Net om kos te bedek teen vlieë  
Gasstoof of brander