STUDIEVELD A – KOSSTORIES

LES 1

Fokus:	Luister, vertelling en toepassing.
Nota:	Lees die artikel aan die kind voor.

Anél Potgieter skryf elke Sondag in die RAPPORT se bylaag (m.a.w. weekliks) 'n artikel oor 'n spesifieke tipe kos. Sy beskryf haarself as 'n **LEKKERBEK**. So skryf sy in die Sondagkoerant van 27 November 2016 oor aartappels:

'n Goeie aartappelslaai is hoog op my lysie van gunsteling-somerbygeregte. Let wel die gebruik van "goeie", want net so is 'n slegte aartappelslaai maar 'n bitter pil om te sluk. Dit is baie maklik om te maak; ongelukkig doen mense nie baie moeite nie en sodoende het aartappelslaai, tot my ontsteltenis, 'n afskeepgereg geword. Goedkoop bestanddele word gebruik en dan moet gekookte eiers en pietersielie maar sorg vir 'n aanmekaargeslaande Aspoestertjie-kroon.

Ma het altyd 'n mosterdslaaisous vir haar aartappelslaai gemaak en dit is steeds 'n groot voortrekkind onder my resepte. Die soetsuur smaak van die slaaisous laat die aartappels behoorlik op aandag staan!

Geblitsbrande aartappelslaai

Een van die groot kostendense van die afgelope paar jaar is askos. Dit is kos wat direk op vuurwarm kole (ash) gaar gemaak word en wat effens gebrand voorgesit word. My aartappels het eers 'n draai in die oond gemaak en toe het ek hulle op warm kole geblitsbrand. Die blitsbrandproses neem net so vyf minute en dit is pragtig om te sien hoe die vaal Aspoestertjie 'n swart kleurtjie kry. Vetvrye maaskaas is met 'n goeie skeut suurlemoensap en vars kruie gemeng en met 'n verfkwas het dit 'n artistieke staanplek op my houtbord gekry. Ek sny die aartappels dan in stukke en rangskik dit bo-op die maaskaas. Vir 'n titseltjie kleur het ek Magrietjieblare gebruik. Nou kan almal sommer met hul vurke in dié prinses se slaai krap. Gesond, heerlik én aristokraties.

My mede-lekkerbek, die sjef Neill Anthony, braai weer baba-aartappels op 'n riffelpan vir sy aartappelslaai. Hy het by groot name in die kosbedryf soos Gordon Ramsay en Marcus Wareing geleer kook en is nou die beoordelaar van die Suid-Afrikaanse weergawe van Top Chef en het ook sy eie TV-program, Private Chef.

Nou toe! Daar het julle dit nou. Hopelik met die volgende braai word Aspoestertjie tot 'n plesierige prinses verhef.

1.1 Vertel in jou eie woorde waaroor die artikel in die koerant gaan.

1.2 Kies resep A of B:

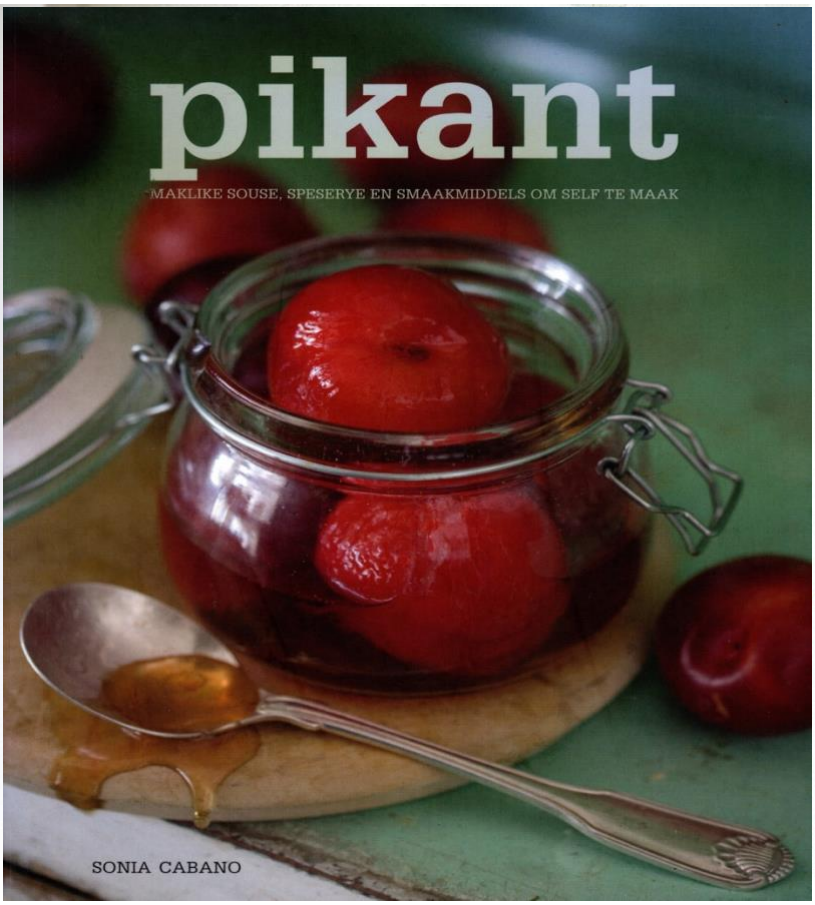
A: Anél se geblitsbrande aartappelslaai met vars kruie	B: Neill Anthony se aartappelslaai
5 groot aartappels 250 g vetvrye gladde maaskaas 30 ml gekapte pietersielie 15 ml gekapte dille 15 ml gekapte basiliekruid 15 ml vars suurlemoensap ekstra suiwer olyfolie sout swartpeper	12 baba-aartappels 100 ml olyfolie sap van twee suurlemoene 15 ml agurkies, gekap 15 ml kappertjiesaad, gesny 15 ml grasuie, gekap 1 salotui, gekap sout swartpeper
Voorverhit die oond tot 180 °C. Bak aartappels vir 'n uur of tot gaar. Blitsbrand die heel aartappels op vuurwarm kole. Meng die maaskaas, pietersielie, dille, basiliekruid en suurlemoensap saam en smeer op houtbord.	Kook die aartappels in soutwater tot sag, verwyder van hitte en sny in die helfte.
Sny afgekoelde aartappels in stukke en pak bo-op maaskaas. Besprinkel met olyfolie en geur met sout en swartpeper.	Plaas die aartappels met hul plat kant op 'n warm riffelpan en braai vir 5 minute. Meng die olyfolie, suurlemoensap, agurkies, kap-pertjiesaad, grasuie en salotui. Gooi die slaaisous oor terwyl die aartappels nog warm is. Geur met sout en peper.

1.3 Lees die resep wat jy gekies het goed deur; een keer saggies vir jouself en een keer hardop.

1.4 Skryf die resep op 'n kleurvolle A4 grootte papier neer. Konsentreer op hoe die mates geskryf word.

1.5 Illustreer jou resep op dieselfde papier met 'n tekening wat die resep uitbeeld. Gebruik 'n magneet om jou resep teen die yskas vas te hou.

1.6 Sonia Cabano sê sy was as kind gefassineer deur die kuns van inmaak… Sy het sommer 'n boek daaroor geskryf! Hier is wat sy in haar resepteboek getiteld "*pikant*" skryf:



Pi·kant' – *b.nw.* en *bw.*: wat 'n aangename, skerp of prikkelende smaak het of daarvan getuig; wat so prikkelend, treffend, stimulerend of interessant is dat dit anders as die normale is, belangstelling ontlok en die nuuskierigheid prikkel.

Inleiding

Hoe om geur met natuurlike bestanddele vas te vang, dit te bewaar en te verbeter het die verbeelding van geesdriftige kokke deur die eeue heen aangegryp. Metodes wat toeka se dae al in gebruik was om kos te preserveer is vandag nog net so gewild, soos insouting, inmaak, beroking, droging, inlê in pekelwater, alkohol, suiker, olie of vet. 'n Vol spens getuig van 'n kok se vernuf om geur op 'n natuurlike manier te verhoog en om vrugte van een oesseisoen na 'n volgende te preserveer.

Daarby wil geen kok smaaklose of oninteressante kos voorsit nie. Tuisbereide smaakmiddels is gewoonlik heelwat goedkoper as winkelprodukte en bevat ook nie onnodige vulmiddels, bymiddels, kleurmiddels of chemiese preserveermiddels nie. Met maklik verkrygbare toebehore, die beste beskikbare bestanddele en 'n bietjie vaardigheid en gesonde verstand, kan jy jou alledaagse kookkuns opkikker met die milde verskeidenheid wat die natuur ons heeljaar bied. Boonop is daar ander voordele ook: Namate jy gewoond raak aan die suiwer, vars smaak van tuisgemaakte produkte, sal jy jou tyd in die kombuis en aan die etenstafel al hoe meer geniet. Boonop is al die resepte fantastiese geskenke, wat jou arbeid dubbel en dwars die moeite werd maak!

Ek is as kind in my ma se kombuis gefassineer deur die kuns van inmaak. Ek het my graag verbeel hoe, deur generasies heen, ontelbaar hoeveelheid ure spandeer is om 'n verruklike ingelegde produk of 'n verleidelike speserymengsel nét reg te kry, sodat dit aan iemand anders genot en plesier kan verskaf.

Resepte in dié boek omsluit jare se versamelde kennis – my eie, deur eksperimentering, en ook dié van ander wat dit aan my oorgedra het. Party resepte en disse is skynbaar deel van my kulturele DNS, terwyl ander gebaseer is op noukeurige navorsing van die werk van medekokke wat my passie deel vir geur en om die meeste te maak van kos.

Die skryf van hierdie boek het my groot plesier verskaf en ek hoop jy geniet dit om hierdie boek te gebruik.

LES 2

Fokus:	Name van persone, plekke, publikasies en programme.
Nota:	Die les stel eiename bekend. Eiename word altyd met 'n hoofletter gespel. Die leesstukke word aan die kind voorgelees.

2.1 Skryf neer vanuit die koerantartikel in Les 1:

Die naam van:

die artikelskrywer _____

die koerant _____

die bylaag _____

die skrywer se mede-lekkerbek _____

'n bekende sjef _____

'n TV-program _____

'n sprokieskarakter _____

2.2 Skryf die name van elke lid in jou **gesin** neer asook die naam van die **area** waarin julle woon.

_____

_____

_____

2.3 In watter **provinsie** is die area waarin julle woon en in watter **land** is hierdie provinsie?

_____

_____

2.4 Watter **seisoen** is jou gunsteling? Skryf ook die name van die maande in hierdie seisoen neer en illustreer dit in die blokkie:

_____

_____

_____

_____

2.5 Is daar enige **troeteldiere** in jou sorg? Skryf hul name hier neer:

_____

_____

_____

2.6 Met watter tipe letter moes jy al die name begin? 'n Hoofletter of 'n kleinletter?

_____

2.7 Skryf vir jouself 'n reël neer wat jou sal laat onthou waar 'n mens hoofletters gebruik.

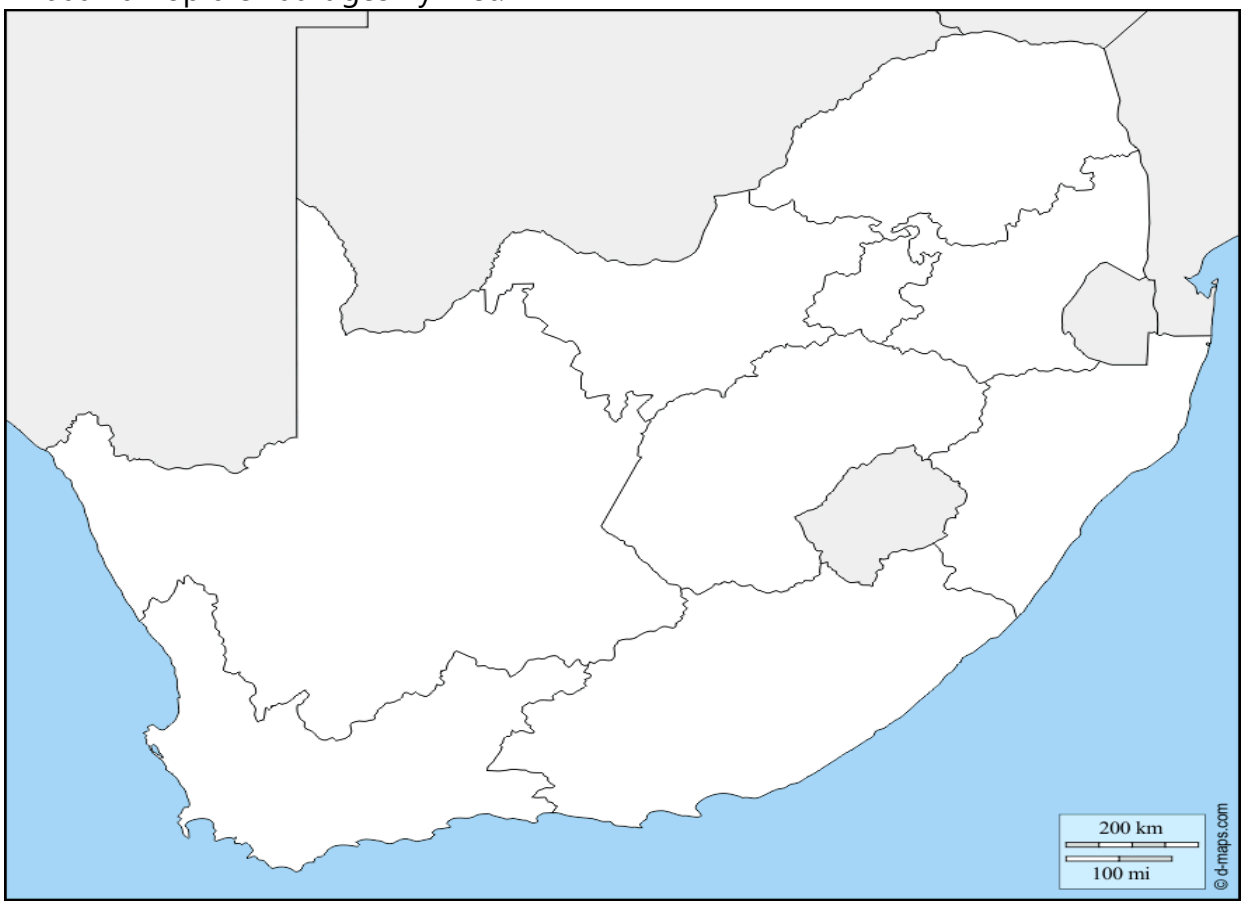
_____

_____

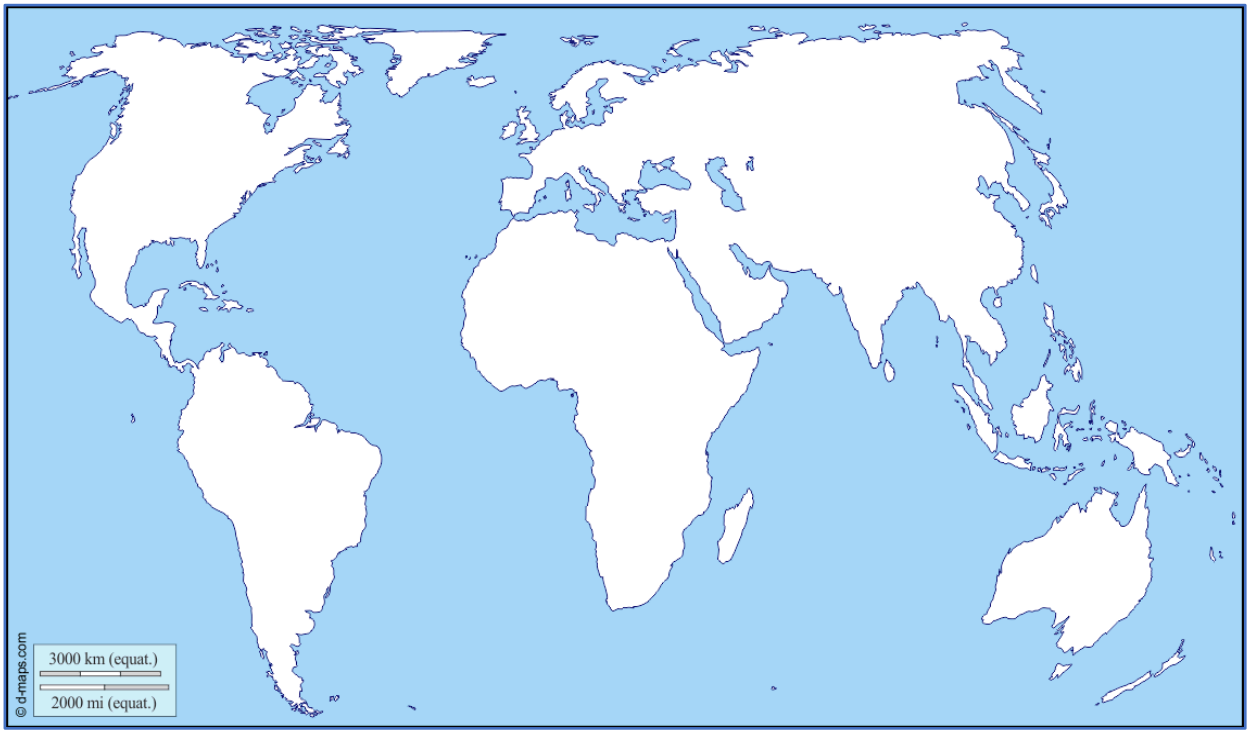
_____

_____

2.8 Dui julle woonarea met ‘n rooi kol aan en kleur julle provinsie in nadat jy die naam daarvan op die kaart geskryf het:



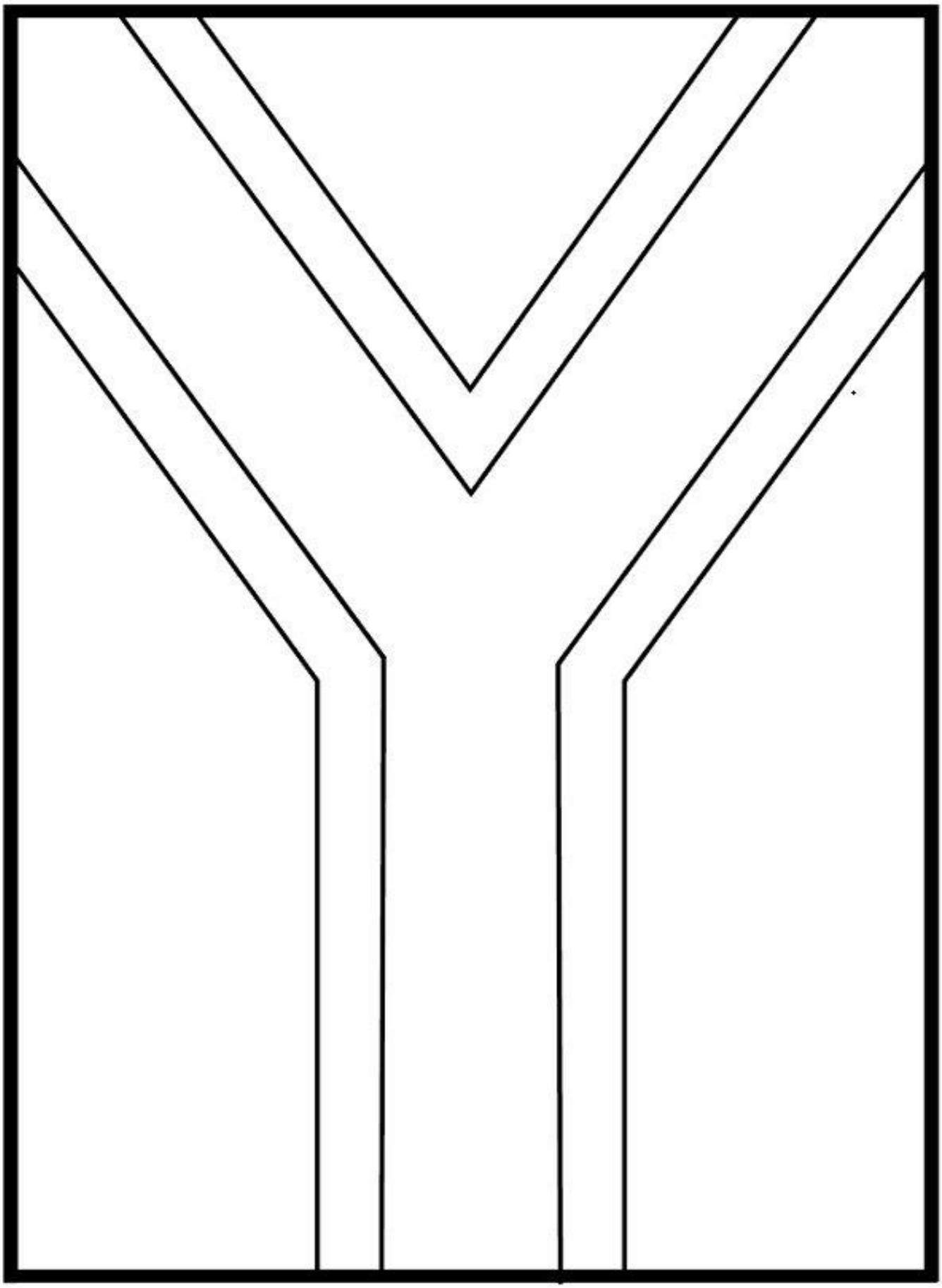
Kyk nou of jy jou land op die wêreldkaart kan opspoor en kleur dit ook in:



Trek ‘n lyn deur die middel van die wêreldkaart (van links na regs).

In watter helfte van die kaart is jou land geleë?

2.9 Herken jy hierdie vlag? Kleur hom in soos wat hy moet lyk.



2.10 Suid-Afrika is ‘n unieke en interessante land. Waarop is jy trots of wat is jou gunsteling kenmerk van SA? Dit kan ‘n landmerk, persoon, aktiwiteit, liedjie of selfs ‘n tipe kos wees! Teken of skryf daaroor:

Jy het saam met hierdie boek ook ‘n kaart van Suid-Afrika gekry. Hou dit altyd byderhand sodat jy aantekeninge daarop kan maak soos wat julle deur hierdie boek werk.
Vandag kan jy op die kaart aandui waar julle woon.
Dit is JOU kaart, jy kan kies hoe en wat jy alles op die kaart wil aanbring.

2.11 BOEKRESENSIE

Titel: Landbou Boerekos – van die plaas na die tafel
Outeur: Arina du Plessis
Uitgewer: Human & Rousseau
ISBN: 978-0-7981-7713-9

Ek is besonder lief vir kookboeke en versamel dit graag. Nie net om die heerlike resepte nie, maar ook oor die wonderlike stories oor kos en samesyn om 'n tafel wat die outeur gewoonlik ook met die lesers deel. O, en dan praat ek nie eens van die aptytwekkende foto's van vars produkte en keurig voorbereide maaltye nie! Wat nog te sê van die tendens om kosbare familiefoto's en reisherinneringe rondom kos in te sluit! Wanneer ek deur 'n kookboek blaai, voel dit vir my asof ek by 'n witgeskropte kombuistafel sit en my verlustig aan 'n beker boeretroos en 'n blik bederfbeskuit terwyl ek die kok dophou waar dié besig is om smaaklike disse op te tower. Wat is dan nou lekkerder as om 'n vleisgereg te sien verbruin in die oond terwyl die betowerende geure van knoffel en roosmaryn verleidelik in die lug hang? Daar is towerkrag in resepteboeke, glo ek.

Arina du Plessis, die kosredakteur van *Landbouweekblad* en *Landbou Boerekos*, se kookboek, *Landbou Boerekos – van die plaas na die tafel*, bevat van die heel lekkerste en gewildste resepte wat in Landbouweekblad se kosrubrieke asook die kostydskrif, *Landbou Boerekos*, verskyn het. Die kookboek beslaan 224 bladsye en bevat 300 maklike en alfabeties ingedeelde resepte wat jy gerus kan beproef.

Arina voel só oor die boerekostradisie: "Die woord 'boerekos' beteken baie dinge vir baie mense. Dis die term vir van ons tradisionele erfkos, soos bobotie, melktert, skuinskoek en waterblommetjiebredie, ja. Dis ook die term vir kos wat mense destyds gemaak het met dit wat op hul lande gewei en in hul akkers gegroei het. Die kos wat jy maak met dit wat jy tot jou beskikking het. Met plaasprodukte. Eenvoudige, goeie kos sonder tierlantyntjies". Sy voel ook baie sterk daaroor dat daar 'n stewige band tussen kosproduseerders en kosliefhebbers behoort te bestaan. "Dit is danksy boere en plaaswerkers dat elkeen van ons daagliks by 'n winkel kan instap en die kos wat ons wil hê van die rakke kan afhaal".

Die liplekker resepte is ingedeel volgens voedsame plaasprodukte – van aarbeie tot wortels. Die alledaagse, gesonde bestanddele behoort maklik verkrygbaar te wees. Daar word ook meer informasie oor die verskillende produkte gegee sowel as moets en moenies en plantwenke.

(Met erkenning aan: https://gemeenskap.kragdag.co.za/boekresensie-landbou-boerekos-van-die-plaas-na-die-tafel/)

2.12 Bederf jou gesin deur 'n eg Suid-Afrikaanse gereg voor te berei wat deel van julle **KOSKULTUUR EN ERFENISKOS** is. Daar is talle oulike resepte hier te vinde:

www.boerekos.com https://huiskok.com/category/erfeniskos/

Pampoentert met salie bruinbotter - 10 Junie 2020

Ek is 'n pampoenpatriot. Of dit boerpampoen, hubbard of die vaal Crown Prince is; begeerlike dunskil pampoen groen van die land of songedroog op 'n sinkdak, ek salueer elke soort en vorm. In my kosstories het pampoen al verskyn in bredies, bruingebakte bykos, soppe en selfs gepiekel; as erfkos-marankies gestowe met heuning en pypkaneel, of as ongewone koue pampoenslaai met ponzu-geroosterde pepita en kruisement-jogurt-drupsels.

Ek is die pampoenkoekie en poffertjies se selfaangestelde beskermengel, tradisioneel of nuutgemaak met muskadelsous, op die Portugese manier met brandewyn en lemoen, soos my ma s'n met kaneelsuiker, soos Jacques Pauw wat dit voorsit met gekookte kondensmelk. ALLES behalwe pampoentert, daai Sondag-, Kersdag- en braaidag-bykos wat sy Amerikaanse wortels ten spyt, so 'n heimwee-houvas op ons het.

My renons in pampoentert het begin toe ek dit destyds as jong bruid wou maak vir my nuwe aangetroude familie, en dit 'n kolossale flop was. Die eerste keer was ook die laaste. Nou in die tyd van inperking en intro-speksie het ek besef dis 'n perd wat opgeklim en weer gery moet word. Mislukkings is immers groeigeleenthede.

Van wyd en syd het my Facebook-kosmaats resepte, wenke en aanmoediging voorsien. My eerste probeerslag met Retha Joubert se resep uit Bloemfontein was so 'n sukses dat ek dit met groot bravado deel asof ek dit al jare maak

Retha se Pampoentert(jies) met bruinbotter en salie

Die soutigheid van die bruinbotter en salie temper pampoen se soet. As jy iets regtig sóét verkies, gee ek 'n soetsous-variasie. Ek bak dit in muffinpannetjies wat help om dit regdeur gaar te kry.

Bestanddele:

500 ml gaar botterskorsie of pampoen, fyngedruk

125 g botter, saggemaak 250 ml suiker

250 ml koekmeel 15 ml bakpoeier

Knippie sout 3 eiers

Vir bruinbotter en saliesous:

45 ml botter 12 salieblare, heel of gekap Pampoenpitte vir oorstrooi

Aanwysings:

Voorverhit die oond tot 180 °C. Smeer 'n tertbak of groot muffinpannetjies.

Klits die pampoen, botter, suiker, meel, bakpoeier en sout saam. Klits die eiers by. Giet in die gesmeerde tertbak of muffinpanne. Bak sowat 45 minute tot gaar (dit bak vinniger in die muffinpannetjies).

Maak intussen die bruinbotter- en salie: Verhit medium pan oor matige hoë hitte. Voeg die botter by, kantel die pan tot dit ophou skuim en die kleur verander van liggeel tot amber heuningkleur word en neutering ruik. Voeg die salieblare by en verlaag die hitte, braai tot die blare 'n donker olyfkleur kry en bros is, haal van die plaat af.

Bedruip die pampoentertjies met die warm bruinbotter en salie net voor bediening en strooi pampoenpitte oor.

Vir soet sous: kook 250 ml suiker en 375 ml room sowat 10 minute (dit moet borrel) en giet oor die pampoentert wanneer dit uit die oond kom.

(Met erkenning aan www.huiskok.com