



Graad 5&6 Aktiwiteit: Tuisgemaakte jogurt en maas

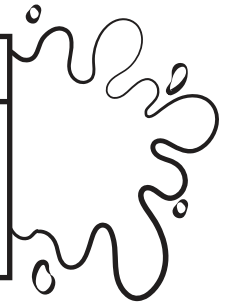


Aktiwiteit 1 : Kom ons maak jogurt en maas by die huis!

Om te verseker dat voedselprodukte soos melk, maas of jogurt veilig bly moet ons seker maak dat die area waarop ons die voedsel voorberei, skoon is. Baie verskillende soorte mikro-organismes, wat jou siek kan maak, is in die omgewing en op oppervlaktes. Hulle kan in aanraking kom (ook bekend as kontamineer) met die voedsel gedurende die voorbereiding daarvan. Selfs meer mikro-organismes kan die kos kontamineer as die mense wat daarmee werk of die area waar die kos gemaak word, vuil is en nie gereeld skoongemaak word nie.

Wat jy nodig gaan hê:

Melk	Jogurt	Kastrol	Houer	Gelatien	Ingemaakte Vrugte



- Melk (enige hoeveelheid sal werk- die beste is om 1 liter op 'n keer te gebruik)
- Klein houer jogurt/maas (100ml-200ml)
- Skoon kastrol
- Skoon houer (plastiek of glas)

Om 'n dikker jogurt te maak kan jy die volgende byvoeg:

- 30 ml melkpoeier vir elke 500 ml melk (nie verromer nie)
- of
- Gelatien (15 ml vir elke 500 ml melk)

Opsioneel vir geur – gebruik in klein hoeveelhede (indien bygevoeg gebruik binne 3-4 dae)

- Ingemaakte vrugte
- Konfyt
- Gegeurde stroop



Stappe:

- 1) Maak jou hande en die kookarea skoon.
- 2) Begin deur die melk te verhit (saam met die melkpoeier en gelatien as jy dit dikker wil hê) in 'n kastrol, tot jy klein borreltjies aan die kant sien. Skakel die plaat af en verwyder van die stoof.
- 3) Wag tien minute. Voeg 'n groot skep van enige jogurt /maas wat jy het by, en roer met 'n skoon lepel.
- 4) Sit die deksel op en laat dit in die kastrol vir vier tot vyf ure.
- 5) Na vier of vyf ure lig die deksel en roer dit liggies goed deur met 'n skoon lepel. (Jy behoort 'n wit jellieagtige tekstuur met bietjie water bo-op te sien. Dit is normaal vir 'n goeie kwaliteit jogurt sonder verdikker).
- 6) Gooi in gesteriliseerde houers en bedek.
- 7) Plaas in die yskas oornag.
- 8) Maak jou tuisgemaakte jogurt oop en geniet met 'n bolaag van jou keuse.



Graad 5&6 Aktiwiteit: Tuisgemaakte jogurt en maas



Aktiwiteit 2 : Ontwerp 'n etiket vir jou nuwe produk in die boksie hieronder.

Jogurt and maas is gewilde gefermenteerde melkprodukte en 'n bron van proteïen, kalsium, kalium, vitamien A, vitamien B12 en B2, magnesium, fosfor en sink.

Vol vet of lae vet melk kan gebruik word vir jou jogurt of maas. Die lewende aktiewe goeie bakterieë (of probiotika) skakel van die laktose (natuurlike suiker wat in melk voorkom) om in melksuur. Dit gee hierdie produkte 'n effense suur smaak. Die Suid-Afrikaanse Voedselgebaseerde Dieetriglyne sê om elke dag melk, maas of jogurt te eet is deel van 'n gesonde en gebalanseerde diet.

Ontwerp 'n etiket vir die produk wat jy in Aktiwiteit 1 gemaak het

- Gebruik gewone jogurt/amasi wat jy gegee het
- of
- Maak sommer net jou eie unieke etiket

Onthou om die volgende in te sluit:

- Naam van produk
- Land van oorsprong
- Voedingswaarde-etiket (vergelyk met ander soortgelyke produkte by jou plaaslike winkel)
- Lys van bestanddele
- Bergings-instruksies
- "Beste voor" datum (4-5 dae van wanneer dit gemaak is)

