

Plean Ceachta na Naíonán 4 – Bíodh cáis i do shaol!

Cuspóir:

Chun cuidiú le daltaí tuiscint a fháil ar carb as a dtagann cáis agus ar an bpróiseas le cáis a tháirgeadh.

Fad ama: (thart ar) 30 nóiméad.

Naisc Churaclaim:

OSCE (Tíreolaíocht) → Timpeallachtaí daonna → Ina chónaí sa phobal áitiúil →
Daoine ag obair → Bia agus feirmeoireacht

Foclóir an Lae

Paistéaradh: Is é atá i gceist leis seo ná bainne a théamh go teocht ard ar feadh tréimhse gairide (m.sh. 72° Celsius ar feadh 15 shoicind), agus ina dhiaidh sin é a fhuarú go gasta.

Céadar: Cineál cáise crua atá bán nó dearg.

Edam: Cáis bhán le clúdach a bhfuil dath gealdearg uirthi.

Cáis Bhog: De ghnáth bíonn dath bán uirthi agus is féidir í a leathadh.

Díospóireacht Ranga

Pléigh le do dhaltáí na cineálacha éagsúla cáise a thriail siad.

Déanamh Cáise in Éirinn

Tá Éire aitheanta le fada mar tháirgeoir táirgí déiríochta den scoth. Bhí táirgí déiríochta mar chuid thábhachtach d'aiste bia na hÉireann ón ré réamhstairiúil (nuair a bhí fir pluaise ann).

Bhí tóir i gcónaí ar im na hÉireann ach d'éirigh an táirgeadh cáise níos coitianta le 40 bliain anuas (nuair

a bhí a lán de bhur dtuismitheoirí ag an aois a bhfuil sibhse). Sa lá atá inniu ann, tá go leor leor daoine ag déanamh cáise in Éirinn dúinn le hithe agus le cur chuig tíortha eile freisin.

Bíonn ba déiríochta na hÉireann ar féarach ar níos mó féir agus ar feadh tréimhse níos faide i rith na bliana i gcomparáid le tréada déiríochta i mbeagnach aon áit eile ar domhan. Is mar gheall air seo go mbíonn ár gcáis chomh blasta sin!



An Scéal faoi Cháis Chéadair – Ón bhFeirm go dtí an Cuisneoir

1. Déantar cáis Chéadair le linn mhíonna an Earraigh, an tSamhraidh agus an Fhómhair. Is iad seo na míonna nuair a bhíonn na ba amuigh faoin aer sna páirceanna agus ag ithe féir úir a thugann an blas álainn agus an dath buí don Chéadair.
2. Tugtar an bainne i dtancaeir chuig an monarcha cáise. Déantar é a phaistearadh agus cuirtear i gcoimeádáin mhóra é ar a dtugtar dabhcha, áit a gcoinnítear te é. Is é is paistearadh an bainne a théamh ag teocht an-ard ar feadh tréimhse gairide, agus ansin é a fhuarú go han-ghasta.
3. Déantar an bainne a phróiseáil agus cuirtear baictéir neamhdhíobhálacha isteach ann. Déantar é a théamh agus a fhuarú arís ag baint úsáide as meaisíní speisialta.
4. Gearrtar cáis i mbloic sula dtéann sí chuig an stóras fuarthóra (seomra mór fuar) ar feadh 24 uair an chloig áit a ndéantar í a fhuarú síos. Ansin stóráiltear í i seomra fuar le héirí aibí ar feadh 6 – 12 mhí go dtí go

bhfuil sí réidh le hithe. Ní fhágfaidh sí stóras na cáise go dtí go mbíonn duine an-tábhachtach ar a dtugtar an grádóir sásta gur cáis Chéadair den chéad scoth atá ann.

5. Mar sin, an chéad uair eile a bhíonn tú ag baint taitnimh as píosa cáise, is féidir leat a bheith cinnte de gur táirge ar ardchaighdeán, atá lán le cothaitheach agus blasta, atá á ithe agat.

An raibh a fhios agat?

Tá cáis Chéadair mar chuid den ghrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' i bPirimid an Bhia (féach ar an bplean ceachta 'Bia Sláintiúil'). Moltar trí chuid in aghaidh an lae ón ngrúpa bia seo do pháistí atá idir 5 bliana agus 8 mbliana d'aois agus moltar cúig chuid in aghaidh an lae dóibh siúd atá idir 9 agus 18 mbliana d'aois. I measc na samplaí d'aon chuid amháin tá **200ml bainne, 125g iógart nó 25g de cháis Chéadair**.

Tá a lán cothaitheach thábhachtacha le fáil i gcáis Chéadair ar nós **cailciam, próitéin, fosfar agus vitimín B12**.

Gníomhaíocht Ranga:

Abair Cáis!

Is é ceann de na bianna is blasta atá againn ná cáis Chéadair na hÉireann. Is féidir í a ghrátáil, í a ghearradh i slisíní nó i gciúbanna, nó í a leá! Tá sí ar fheabhas don bhosca lóin, mar shneaic, nó le cur le béilí.

Fiafraigh de na daltaí i do rang cad é an béile cáise is fearr leat agus iarr orthu pictiúr a tharraingt de agus déan iarracht na príomh-chomhábhair a bhreacadh síos. Tabhair isteach cineálacha éagsúla cáise don rang le blaiseadh agus le labhairt fúthu.

Beir Leat Abhaile É

Bíodh cáis i do shaol sa bhaile!

- Má chuireann tú 25g de cháis Chéadair le béile pasta, le saillead measctha nó le huibheagán is bealach den scoth é le ceann amháin de do chodanna molta a fháil ón ngrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis'!
- Cad iad na hoidis eile is féidir leat a chócaráil a bhfuil cáis iontu?

- Pónairí le cáis agus tósta
- Prátaí bÁCáilte agus cáis
- Pizza déanta sa bhaile
- Pancóga saillte
- Quiche
- Scónaí cáise