Plean Ceachta Sinsearach 4 – Bíodh cáis i do shaol!

Cuspóir:

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

Fad ama: (thart ar) 30 nóiméad.

Naisc Churaclaim:

OSCE (Tíreolaíocht) → Timpeallachtaí daonna → Daoine ina gcónaí agus ag obair sa cheantar áitiúil agus daoine ina gcónaí agus ag obair in áit an-éagsúil in Éirinn → 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.

Baictéir Thús Gabhála: Is saothrán de bhaictéir é seo a athraíonn an siúcra sa bhainne (lachtós) isteach in aigéad lachtach. Leis seo déantar aigéad den bhainne agus cuireann sé seo blas leis an gcáis.

Binid: Is úsc nádúrtha é an einsím seo ó bholg an ghamhna. Is é an bhinid is cúis leis an ngruth a bheith ag foirmiú le linn cáis a tháirgeadh.

Gruth: Is é seo an bunábhar óna ndéantar cáis. Is bainne cruaite é a ghearrtar ansin agus leis an ngníomh seo scaoiltear an meadhg.

Meadhg: Is é seo leacht breise d'iarmhar maothais a thagann ón ngruth. Scaoiltear an meadhg nuair a ghearrtar an gruth ach nitear chun siúil é toisc nach bhfuil sé ag teastáil le cáis a dhéanamh. Mar sin féin, is féidir an meadhg a úsáid le táirgí bia eile a dhéanamh.

Einsím: Grúpa de phróitéiní coimpléascúla a tháirgeann cealla beo.

Bainne buí: an chéad bhainne a tháirgeann bó tar éis lao a bheith aici.

Díospóireacht Ranga

Déanamh Cáise in Éirinn

Tá Éire aitheanta le fada mar tháirgeoir táirgí déiríochta den scoth. Tá níos mó ná 17,000 feirm déiríochta in Éirinn, a tháirgeann 5 bhilliún lítear bainne in aghaidh na bliana. Tá tábhacht le táirgí déiríochta mar chuid d'aiste bia na hÉirinn ón aois réamhstairiúil.

Ós rud é go raibh im na hÉireann ag teastáil ó chuid mhór daoine, anseo agus thar lear, bhí an tionscal déanamh cáise beagnach imithe i léig faoin naoú haois déag. Ach, d'éirigh an déanamh cáise an-choitianta arís sna 1970idí agus sa lá atá inniu ann is tionscal é atá ag éirí thar cionn. Is iad seo a leanas roinnt de na cineálacha éagsúla cáise a dhéantaí san am a chuaigh thart:

- Faiscre grotha, comhbhrú de ghruthanna a brúdh isteach i múnla agus a itheadh agus í sách úr. Bhí an cháis ghrutha seo cosúil le cáis tí an lae inniu
- Tugadh Millsen ar cháis ghrutha mhilis a rinneadh ag baint úsáide as binid
- Rinneadh an cháis Maothal ón mbainne buí. Rinneadh é a théamh go dtí go ndearnadh glóthach as a bhí mín agus bog

FEACHTAS ARNA MHAOINIÚ LE CUIDIÚ ÓN AONTAS EORPACH

- Táirgeadh Mulchan ón mbláthach agus rinneadh é seo go dtí le déanaí
- Ní raibh cáiseanna crua chomh coitianta sin, cé gurbh é Tanach rogha amháin

An phríomhchúis atá taobh thiar den bhealach ina ndéantar cáis den scoth in Éirinn ná na tailte féaraigh atá ann. 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.

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 Chéadar.
2. Tugtar an bainne i dtancaeir chuig an monarcha cáise agus déantar é a phaistéaradh agus cuirtear i ndabhcha é áit a gcoinnítear te é.
3. Ar dtús, cuirtear baictéir neamhdhíobhálacha isteach sa bhainne. Téann siad seo siúcraí an bhainne a chabhraíonn leis an gcáis a leasú. Ansin cuirtear isteach an bhinid. Is einsím é binid a ligean don bhainne socrú. Fágtar é chun socrú ar feadh 40-45 nóiméad.
4. Gearrtar an gruth nuair atá an bainne cruaite agus nuair a fhágtar é le cneasú a dhéanamh.
5. Measctar na gruthanna agus an meadhg go réidh agus ardaítear an teocht ag an am céanna.
6. Ansin déantar na gruthanna agus an meadhg a phumpáil thall chuig meaisín speisialta. Déanann an meaisín seo an meadhg a dhraenáil. Tagann an gruth le chéile agus ansin déantar é a mhuilleáil. Cuirtear salann isteach ann ansin le blas agus uigeacht a thabhairt don cháis agus cabhraíonn sé leis an leasú.
7. Gearrtar cáis i mbloic sula dtéann sí chuig an stóras fuarthóra 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. Ní fhágfaidh sí stóras na cáise go dtí go mbíonn an grádóir sásta gur cáis Chéadair den chéad scoth atá ann.
8. 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 cothaithigh 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 (méid bosca cipíní nó mar sin) 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 slisní 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 oideas a scríobh dó, agus tarraing pictiúr freisin.

Abair Spraíúil!

Glacann sé 10 lítear bainne chun cileagram amháin de cháis Chéadair a dhéanamh! Go minic fágtar cáiseanna céadair aibí le héirí níos aibí ar feadh bliain amháin nó níos mó. Stóráiltear an cháis i seomra speisialta áit a ndéantar an teocht agus an bhogthaise a rialú. A mhéad a fhágtar iad le héirí aibí, is ea is láidre a mblas!

Beir Leat Abhaile É

Bíodh cáis i do shaol sa bhaile!

- Má chuireann tú 25g de cháis Chéadair le béile pasta, le sailéad 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