Plean Ceachta Sinsearach 5 – An Scéal faoi Cháis

Cuspóir:

Chun cuidiú le daltaí stair na cáise in Éirinn a thuiscint.

Fad ama: (thart ar) 30 nóiméad.

Naisc Churaclaim:

OSCE (Stair) → Scéal → Scéalta faoi shaol na ndaoine san am a chuaigh thart

Foclóir an Lae

Bán Biad: Téarma ar leith i nGaeilge a chiallaíonn Feolta Bána, a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar na bianna déiríochta ar fad a bhíodh á n-ithe ag muintir na hÉireann.

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

Díospóireacht Ranga

Cuir ceist ar na daltaí faoi na nithe seo a leanas:

- Cad a tharlaíonn do bhainne le go ndéanfar cáis as? (féach ar Phlean Ceachta 4, 'Bíodh cáis i do shaol')
- Conas a ceapadh cáis, dar libh?
- Cad ba mhaith libh a fhoghlaim faoin Scéal faoi Cháis? (Déan a gcuid freagraí a thaifeadadh ar an gclár bán nó ar an smeach-chairt).

An Scéal faoi Cháis

Sular tháinig an Práta (c. 500–1600)

Tá clú ar Éirinn as an mbáisteach, féar agus ba atá aici, agus má chuireann tú an bháisteach, féar agus ba le chéile faigheann tú bainne. Sular tháinig an práta go hÉirinn, d'itheadh daoine a lán táirgí bainne ar nós iógairt, gruthanna agus cáiseanna boga. Bhíodh tréada móra de bha á gcoimeád ag buachaillí nó Buachaillí Bó. Sa samhradh, obair na gcailíní ba ea na ba uile a chrú.

D'itheadh muintir na hÉireann an méid sin táirgí bainne agus cáise go raibh focal ar leith acu don bhia seo uile; thug siad feolta bána, bán biad orthu. Sna laethanta sula raibh cuisneoirí, siopaí nó margaí ann, bhíodh ar dhaoine a gcuid bainne a athrú isteach i mbia a d'fhéadfaí a choinneáil thar tréimhse míonna fuara an gheimhridh, agus dá bhrí sin, is é seo an chúis ar ceapadh cáis. Is é atá i gceist le cáis ná bainne go bunúsach a choinníonn ar feadh tréimhse fada! Dá bhrí sin is rud draíochtach é bainne toisc go mbíonn sé go maith agus é úr ach is féidir é a athrú isteach i gcáiseanna lán uachtair atá blasta agus crua, agus dá bhrí sin is í an cháis ceann de na bianna is sine de chuid na hÉireann, níos mó ná 1,000 bliain d'aois!

Go deimhin, i scéal amháin i Sean-Éirinn deirtear go bhfuair an Bhanríon Maedhbh bás de bharr píosa de cháis chrua a chaith gaiscíoch uirthi óna chrann tabhaill.

Éire ag Athrú (1600idí)

Nuair a tháinig prátaí go hÉirinn, d'itheadh daoine níos lú cáise agus bhainidís úsáid as a mbainne chun im a dhéanamh, a d'fhéadfaidís a dhíol ag an margadh. De réir a chéile, ní raibh cáis ar fáil níos mó agus ba iad daoine saibhre amháin sna tithe móra a lean ar aghaidh ag déanamh cáise ar nós cáis uachtair agus cáis ghrutha, ag cur líomóid, siúcra agus spíosraí leo go minic.

FEACHTAS ARNA MHAOINIÚ LE CUIDIÚ ÓN AONTAS EORPACH

Cáis sa Lá atá inniu ann

De réir mar a thit an díolachán i gcúrsaí ime go luath sna 1900idí, bhí tóir ar dhéanamh cáise arís, go háirithe Céadar. Sna 1970idí thosaigh a lán monarchana a déanamh réimse leathan de cháiseanna éagsúla.

Thosaigh roinnt daoine ag déanamh cáise sa bhaile arís. Sa lá atá inniu ann is féidir leat teacht ar bheagnach 100 cáis Éireannacha éagsúla – iad ar fad an-bhlasta agus mar chuid de dhraíocht an bhainne.

Gníomhaíocht

An Scéal faoi Cháis

Iarr ar na Daltaí an cur chuige iomlánaithe a léamh faoin Scéal faoi Cháis agus líon isteach na bearnaí leis na focail chearta ón liosta. (Tá an cur chuige iomlánaithe ceangailte leis an bplean ceachta ag an mbun).

An raibh a fhios agat?

Tá cáis Chéadair mar chuid den ghrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' i bPirimid an Bhia (féach ar Phlean Ceachta 1, 'Bia Sláintiúil'). Moltar trí chuid in aghaidh an lae ón ngrúpa bia seo do leanaí idir 5 bliana agus 8 mbliana d'aois, agus moltar cúig chuid 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

Tar éis an eolasi sa chur chuige iomlánaithe a phlé, roinn an rang isteach i ngrúpaí agus iarr orthu smaoineamh ar chumadóireacht ghairid nó dráma gairid faoin gcaoi ina mbeadh an saol in Éirinn do bhuachaillí agus do chailíní in Éirinn le linn na tréimhse sin. Tabhair roinnt samplaí de phríomhcharachtair do na grúpaí a d'fhéadfadh cabhrú leo teacht aníos lena ndráma:

Buachaillí bó

Ba

Tiarna Talún

Cailíní ag crú na mbó

Caoirigh

Gníomhaíochtaí Breise

1. Tabhair ainm de cháis aitheanta a dhéantar in Éirinn do na leanaí agus iarr orthu roinnt taighde a dhéanamh ar an idirlíon faoin gcomhlacht, cár thosaigh sé agus cé chomh fada is atá cáis á déanamh aige.
2. Léigh an scéal faoin mBanríon Maedhbh do na leanaí agus conas a fuair sí bás nuair a chaith gaiscíoch píosa cáise crua uirthi.
3. Faigh amach conas a dhéantar cáis (Plean Ceachta 4, 'Bíodh cáis i do shaol').
4. Faigh amach conas a dhéantar iógart.

Beir Leat Abhaile É

Conas a bheidh do dhaltaí ag glacadh páirte ann?

Féach ar an suíomh gréasáin le haghaidh bealaí atá molta le do dhaltaí a spreagadh le tabhairt abhaile leo faoina bhfuil foghlamtha acu maidir lena ndéirí áitiúil agus conas a tháirgtear bainne. Mar chleachtadh obair bhaile, d'fhéadfá iarraidh ar do dhaltaí:

1. Féachaint sa chuisneoir agus a fháil amach cén comhlacht déiríochta as a dtagann an bainne, cáis agus iógart atá ann agus cé chomh fada is atá siad ag táirgeadh táirgí déiríochta.
2. Labhairt lena dtuismitheoirí faoi na táirgí déiríochta a bhí ann nuair a bhí siadsan óg – cén sórt pacáistithe ina raibh siad agus conas atá siad difriúil ó na cinn sa lá atá inniu ann?
3. Féachaint an féidir leo teacht ar sheanbhuidéal bainne ina ndéantaí bainne a sheachadadh ionas go bhféadfadh an chuid eile den rang é a fheiceáil.

An Scéal faoi Cháis

Buachaillí Bó	cuisneoirí
cáis	margadh
réimse leathan	gaiscíoch

Sular tháinig an Práta (c. 500–1600)

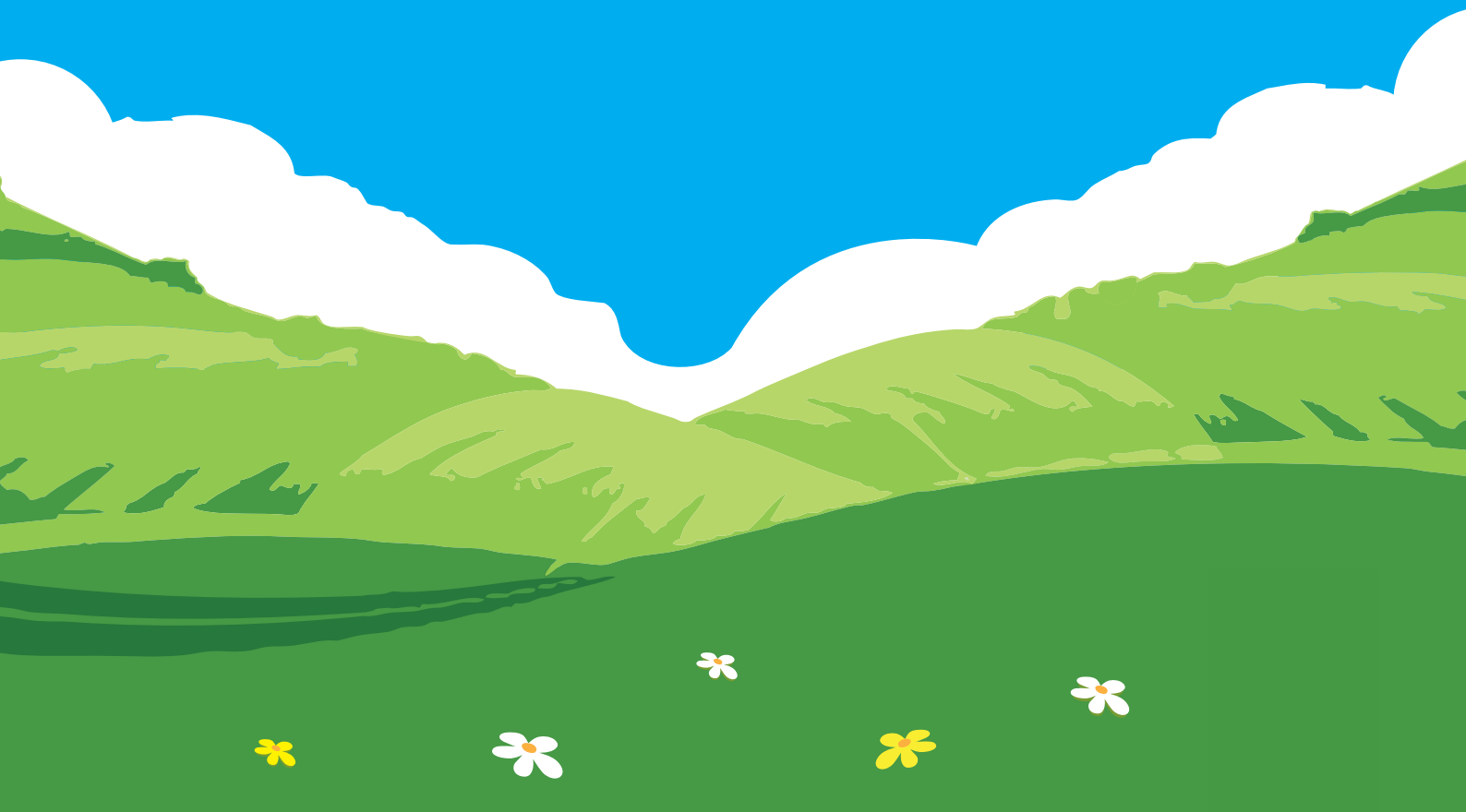
Tá clú ar Éirinn as an mbáisteach, féar agus ba atá aici, agus má chuireann tú an bháisteach, féar agus ba le chéile faigheann tú bainne! Sular tháinig an práta go hÉirinn, d'itheadh daoine a lán táirgí bainne ar nós iógairt, gruthanna agus cáiseanna boga. Bhíodh tréada móra de bha á gcoimeád ag buachaillí nó _____. Sa samhradh, obair na gcailíní ba ea na ba uile a chrú.

D'itheadh muintir na hÉireann an méid sin táirgí bainne agus cáise go raibh focal ar leith acu don bhia seo uile; thug siad feolta bána, bán biad orthu. Sna laethanta sula raibh _____, siopaí nó margaí ann, bhíodh ar dhaoine a gcuid bainne a athrú isteach i mbia a d'fhéadfaí a choinneáil thar tréimhse míonna fuara an gheimhridh, agus dá bhrí sin, is é seo an chúis ar ceapadh cáis. Is é atá i gceist le cáis ná bainne go bunúsach a choinníonn ar feadh tréimhse fada! Dá bhrí sin is rud draíochtach é bainne toisc go mbíonn sé go maith agus é úr ach is féidir é a athrú isteach i gcáiseanna lán uachtair atá blasta agus crua, agus dá bhrí sin is í an cháis ceann de na bianna is sine de chuid na hÉireann, níos mó ná 1,000 bliain d'aois!

Go deimhin, i scéal amháin i Sean-Éirinn deirtear go bhfuair an Bhanríon Maedhbh bás de bharr píosa de _____ chrua a chaith _____ uirthi óna chrann tabhaill.

Éire ag Athrú (1600idí)

Nuair a tháinig prátaí go hÉirinn, d'itheadh daoine níos lú cáise agus bhainidís úsáid as a mbainne chun im a dhéanamh, a d'fhéadfaidís a dhíol ag an _____. De réir a chéile, ní raibh cáis ar fáil níos mó agus ba iad daoine saibhre amháin sna tithe móra a lean ar aghaidh ag déanamh cáise ar nós cáis uachtair agus cáis ghrutha, ag cur líomóid, siúcra agus spíosraí leo go minic.

Cáis sa Lá atá inniu ann

De réir mar a thit an díolachán i gcúrsaí ime go luath sna 1900idí, bhí tóir ar dhéanamh cáise arís, go háirithe Céadar. Sna 1970idí thosaigh a lán monarchana a déanamh _____ de cháiseanna éagsúla. Thosaigh roinnt daoine ag déanamh cáise sa bhaile arís. Sa lá atá inniu ann is féidir leat teacht ar bheagnach 100 cáis Éireannacha éagsúla – iad ar fad an-bhlasta agus mar chuid de dhraíocht an bhainne.