

ONTBOT

Werkbundel basis Horeca



NAAM:

KLAS: DATUM:

Opdracht 1

In de infobundel ontbijt vind je 5 redenen om goed te ontbijten. Som er 2 op, die jou kunnen overtuigen om gezond te ontbijten.

1.

2.

Opdracht 2

Hou een ontbijtdagboek bij. Noteer de komende week wat jij eet als ontbijt. Als je normaal nooit ontbijt, probeer dan deze week elke ochtend iets te eten en noteer hoe jij je daarna voelt.

Maandag: _____

Dinsdag: _____

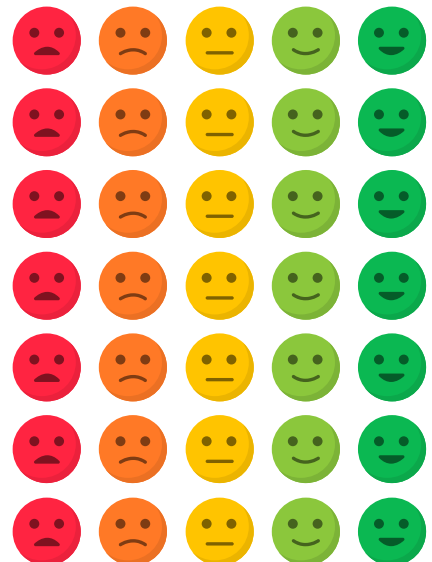
Woensdag: _____

Donderdag: _____

Vrijdag: _____

Zaterdag: _____

Zondag: _____



Eet 's morgens als een koning,
's middags als een edelman en
's avonds als een bedelaar

Opdracht 3

Leg in je eigen woorden uit wat dit gezegde betekent.

Opdracht 4

Ga naar je Pinterest account. Maak een nieuw 'bord' en noem het ontbijt.

Zoek op het internet 10 recepten voor gezonde ontbijten en 10 recepten voor niet gezonde ontbijten.

Maak hiervoor een aparte sectie in je bord. Stel je bord voor aan de klas en leg uit waarom iets gezond is of niet. (neem telkens 1 voorbeeld uit je recepten)

Meestal bezoeken we een restaurant 's middags of 's avonds. Maar de laatste jaren is het een trend om ook het ontbijt vaker buitenshuis te nemen. Zo zijn er steeds meer horecazaken die zich specialiseren in ontbijt (dat je trouwens vaak tot na de middag kan nemen). Ook hotels bieden natuurlijk een uitgebreid ontbijt aan.

Wanneer je ontbijt wil aanbieden, dan kom je er uiteraard niet met een boterham met choco. Neen, natuurlijk niet. Ook ontbijtgerechten mogen stralen! Ze focussen vaak op gezondheid, maar ze moeten natuurlijk ook Instagram waardig zijn.

Opdracht 5

Verbind de volgende ontbijtjes met het land waaruit ze wellicht afkomstig zijn

Wij Belgen zijn vaak nogal traditioneel - we eten ons ontbijt nog steeds meest thuis. In andere landen hebben ze vaak andere gewoontes bij het ontbijt.



Engeland - Full English breakfast

Frankrijk - Eenvoudig & beperkt



USA - American breakfast

Japan - Keizerlijk ontbijt



Scandinavisch ontbijt - lokale producten

Midden-oosters ontbijt



Opdracht 6

Je werkt in een hotel en een Amerikaanse gast vraagt je een typisch Belgisch ontbijt klaar te maken. Wat zou jij hem serveren?

Opdracht 7

Opties voor het ontbijt. Ga op zoek op het internet/Pinterest naar voorbeelden van volgende ontbijt recepten. Bewaar ze op je bord.

01

Havermout: een ontbijt gerecht op basis van granen (haver).
Werd vroeger vaak als ontbijt gemaakt uit armoede.
Tegenwoordig is dit weer helemaal hip. Waaruit bestaat havermoutpap? Noteer de (mogelijke) ingrediënten

02

Helemaal in zijn de **smoothie bowls**. Op basis van zuivel: vb
Yoghurt of Griekse yoghurt of plantaardige alternatieven.
Noteer hier 4 plantaardige alternatieven voor yoghurt

Een speciale variant is de **Açaí bowl. Noteer de 2 basisingrediënten.** Voeg een voorbeeld toe op je Pinterest bord.

Noteer eveneens een aantal ingrediënten die in de bowl gemixt worden of die gebruikt worden als topping

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Wentelteefjes of Pain perdu = verloren brood. Dikke sneden oud brood worden geweekt in een mengeling van melk, eieren en suiker en dan goudbruin gebakken in een pan met boter.

Welke specerij wordt vaak gebruikt om de wentelteefjes een warme smaak te geven

Om ze een luxe uitvoering te geven, kan je fruit toevoegen. Welk fruit zou jij toevoegen in de verschillende seizoenen?

Winter: -----

Lente: -----

Zomer: -----

Herfst: -----

Wat is een voordeel om dit gerecht op je menukaart te zetten?

Opdracht 8

Zoek op het internet 2 horecazaken. 1 ofwel in Oudenaarde of de plaats waar jij woont en 1 in Gent. Schrijf de naam van die restaurants op en vul de volgende vragen in.

	Bedrijf 1:	Bedrijf 2:
Vind je dat er voldoende keuze is op de kaart. Leg uit!		
Staan er gerechten op de kaart die je niet kent? Welke?		
Is er een aanbod voor veganisten? Zo ja, wat?		
Staan er trendy gerechten op de kaart? Welke?		
Welk gerecht bestel jij?		