**Module Hotel GT | Praktijkkaart 4 | 2 uur**

**Lunchgerecht**



**>>**

**Antwoordkaart**

1. Welke wrapvulling heb je weleens gezien of geproefd?

*Eigen antwoord leerling*

1. In de theorie hierboven staat dat een wrap ook een vegetarische vulling kan hebben. Wat betekent ‘vegetarisch’? Zoek dit eventueel op.

*Een gerecht zonder vlees of vis.*

1. Zoek op internet een recept voor een vegetarische wrap die jou lekker lijkt. Noteer de ingrediënten in de tabel:

Ingrediënten voor (aantal personen of aantal wraps):

*Eigen antwoord leerling, bijv.: vier personen*

|  |  |
| --- | --- |
| *4 grote tortilla’s* | *1 teentje knoflook, fijngesnipperd* |
| *250 gr. Tofu ‘provencal’* | *200 ml yoghurt* |
| *2 rijpe avocado’s in blokjes* | *olijfolie* |
| *1 rode paprika in blokjes* | *1 eetlepel paprikapoeder* |
| *1 ui, fijngesneden* | *1 eetlepel oregano* |

1. Een gevulde wrap kan, in stukjes gesneden, opgediend worden als borrelhapje. Waar moet je op letten als je de wrap vult voor een borrelhapje?

*De vulling moet stevig in de wrap blijven zitten.*

1. Je gaat een wrap met tonijn maken. Denk je dat tonijn een gezonde vulling is? Leg uit.

*Ja, tonijn is een vissoort. In vis zitten gezonde vetzuren. Je hoeft geen vet te gebruiken om tonijn in te bakken, het bevat dus ook nog eens weinig calorieën.*

1. Lees de onderstaande gerechten. Zet een kruisje voor de seizoensgebonden gerechten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Frites |  | X | Asperges met ham |  | X | Verse bramen met kaneelijs |
| X | Mosselen met prei |  |  | Wrap met gehakt en bonen |  |  | Pannenkoek |

1. In de theorie las je dat erwtensoep met worst een typisch wintergerecht is. Bedenk nog een wintergerecht.

*Eigen antwoord leerling, bijv. één van deze antwoorden: boerenkool met worst, chocolademelk met slagroom, stamppot*

1. Noem twee redenen waarom een restaurant graag met seizoensproducten werkt.

*Twee van de antwoorden: de producten zijn goedkoper binnen het seizoen, ze zijn lekkerder en gemakkelijk te verkrijgen.*

1. Kijk op de website van een supermarkt naar aanbiedingen. Welk vers fruit is er op dit moment in de aanbieding? Kijk bijv. op www.plus.nl, www.ah.nl, www.jumbosupermarkten.nl.

*Antwoord is afhankelijk van de aanbiedingen op dat moment.*

1. Later in deze les ga je een fruitsmoothie maken. Veel fruitsmoothies hebben sinaasappel als basis. Wat vind jij een goede combinatie van fruitsmaken? Combineer er drie.

*Eigen antwoord, bijvoorbeeld: sinaasappel, banaan, kiwi*

1. Later in de les maak je een fruitsmoothie. Je gebruikt fruit dat past binnen het seizoen. Vraag aan je docent welk fruit jullie gaan gebruiken voor de smoothie en noteer dat hieronder.

*Antwoord afhankelijk van de keuze voor fruitsoorten.*

1. Bekijk het antwoord op de vorige vraag. Ga naar de webwinkel van een supermarkt. Noteer de fruitsoorten en de huidige prijs per kilo in de tabel hieronder. Let op: als de prijs per 500 gram wordt gegeven, moet je deze dus eerst omrekenen!

*Antwoord is afhankelijk van het antwoord op de vorige vraag en de huidige prijzen bij de supermarkt.*

Vraag 13 t/m 42: dit zijn doe-opdrachten

Vraag 43 t/m 45 zijn evaluatievragen

1. Je ziet zes werkomgevingen waarbij je te maken hebt met voeding. Kruis de werkomgeving aan die je leuk lijkt.

*Eigen antwoord van de leerling.*

1. t/m 49 zijn reflectievragen.