

Berenars

Oga tema 6



- Sempre que parlam de cuina, llegim llibres o donam receptes ; pensam en un bon dinar, un bon sopar, un bon àpat o buffet de canapès, o un còctel nocturn amb un gustosos snacks. Però casi sempre ens oblidam del berenar del matí o desdejuni, cosa que contrasta amb lo que tots sabem: **que la primera menjada del dia és imprescindible.** I a més, de tots és sabut que, sense un bon començament el dia ja no arranca be.

- Aquí entra en joc un bon berenar: pa, fruita, sucs, fruits secs, ous, bolleria (un poc), llet, cafè i tot un seguit de elaboracions que sen dubte faran que visquis sa festa amb més energia.

- **Però per què?**

- El berenar del matí i desdejuni és el primer contacte amb l'alimentació del dia, amb una característica molt important : està separada de l'anterior (el sopar) per moltes hores.

- Després d'aquestes hores de dejuni és fonamental proporcionar a l'organisme l'energia i els nutrients necessaris per fer front a totes les activitats que es realitzen en aquesta part del dia. De no ser així, s'obliga al cos a recórrer a les reserves, cosa que no és desitjable, ja que aquesta situació afavoreix la tendència a "estalvi" i, per tant, al sobrepès.

- A més, està demostrat que les persones que no berenen , o berenen poc, tenen un rendiment i una capacitat de mantenir l'atenció menor que les que sí que ho fan.

- El berernar és el menjar mes important al llarg del dia.
- Un correcte berenar hauria d'aportar el 30% de l'energia diaria.

- Un exemple de desdèjuni complet inclou, almenys:
- Làctics: llet, iogurt, formatge, quallada o semblants
- Cereals: pa, cereals, galetes
- Fruita: sencera o en suc
- Algun greix com l'oli, mantega
- És important no abusar de la brioixeria, reduint el seu consum, com a màxim, a un cop per setmana
- Com a ingredient o “elaboració” molt important a incloure als berenars, és la companyia . Està demostrat que és millor, i més sa, berenar en companyia que tot sol.

- **Què passa si no berenam quant ens despertam ?**

- Decaïment, falta de concentració i mal humor, a causa del dèficit de glucosa -el nostre principal combustible energètic.
- La falta de glucosa empeny al nostre cos a cremar altres reserves energètiques, la qual cosa causa múltiples alteracions en el normal funcionament orgànic.
- Per tot això, es pot considerar que l'esmorzar és un hàbit alimentari que arriba a condicionar l'estat físic, psíquic i nutricional, però no només dels infants i adolescents, sinó en persones de totes les edats.

- **Beneficis d'un bon desdejuni**

- Millora de l'estat nutricional . Prendre un bon berenar ajuda a realitzar ingestes més altes de la major part dels nutrients que l'organisme necessita. Les persones que no berenen solen seguir una dieta de pitjor qualitat, mentre que els que ho fan, solen fer una dieta menys grassa i més rica en fibra, vitamines i minerals

- Un bon berenar contribueix significativament al consum diari de vitamines i minerals. A més, si inclou pa o cereals integrals, el consum de greix durant el dia sol ser menor.

- Ajuda a baixar de pes o a controlar-lo. En mantenir l' estómac ple fins a la propera menjar, evita que es mengi de més. A més, no tempta a "picar".

- Ajuda al trànsit intestinal i millora els nivells de colesterol. Això es deu al contingut de fibra dels cereals integrals i les fruites.

- A part de la importància de l'esmorzar per al benestar físic i intel·lectual i per a una bona nutrició, segons un estudi els homes que suprimien el desdèjuni tenen un risc 21% major de desenvolupar diabetis del tipus 2

- **Tipus de berenars.**

Son Bauló



















Desayuno completo



- También llamado continental, es habitual en hoteles de ciudades y zonas turísticas así como en cafeterías y similares.
 - Zumo de naranja.
 - Infusión (café, con leche, etc.).
 - Tostadas o bollería.
 - Mantequilla.
 - Mermelada o miel.
- Surge como respuesta europea al desayuno inglés.



Desayuno completo



- También llamado continental, es habitual en hoteles de ciudades y zonas turísticas así como en cafeterías y similares.
 - Zumo de naranja.
 - Infusión (café, con leche, etc.).
 - Tostadas o bollería.
 - Mantequilla.
 - Mermelada o miel.
- Surge como respuesta europea al desayuno inglés.



Desayuno continental

Es el desayuno que ofrece:

- Jugos
- Porciones de fruta
- Tostadas, panes.
- Mantequilla y mermelada
- Café, té o chocolate.

DESAYUNO CONTINENTAL





DESAYUNO INGLÉS

Es el desayuno que ofrece desde dos hasta ocho entradas:

- Jugos de frutas fríos: Naranja, toronja, piña*
- Frutas estofadas: Ciruelas, pasas, peras, manzanas, higos*
- Cereales: Avena cocida, Corn flakes, all bran, choco krispis*
- Pescado: Merluza, arenques ahumados, salmón, lenguado*
 - Huevos: Fritos, poché, revueltos, cocidos, omelettes*
 - Buffet frio: Jamón york, lengua de ternera, salchicha*
 - Panes: Tostadas, brioches, hovis, pocea.*
 - Conservas: Mermelada, miel, ciruelas, cerezas*
 - Bebidas: Té, café chocolate*

Desayuno inglés



- Es un desayuno completo con:
 - Huevos: tortilla, revuelto, fritos..
 - Salchichas.
 - Fiambres.
 - Embutidos.
 - Judías blancas con tomate y tostadas de pan inglés.



Desayuno americano



- Similar al anterior, sin las judías blancas, y con cereales.
- Puede incluir tortitas americanas.



DESAYUNO FRANCÉS

Es el desayuno que ofrece y contiene varios platos:

- *Jugos de frutas: Naranja, toronja, piña*
- *Porciones de frutas: Melón, piña, papaya*
- *Huevos: Omelettes, pochés, Cocotte*
- *Terrines: Pescado, conejo, pollo, cerdo*
- *Patés: Hígado de res, pollo, pato*
- *Panes: Baguette, croissant, francés*
- *Mermelada, mantequilla, jaleas*
- *Bebida: Café, té, chocolate*

DESAYUNO FRANCÉS



Desayuno de buffet



- Desayuno de oferta amplia y atractiva para el cliente que simplifica el servicio y reduce personal.
- Característico de hoteles y algunas grandes cafeterías.



Desayuno de buffet



- Platos calientes: huevos revueltos, fritos o en tortilla, salchicha, panceta y frituras variadas.
- Platos fríos: quesos, fiambres y embutidos varios, patés, sándwiches.
- Panes y bollería variados.
- Alimentos integrales y dietéticos: yogures, cereales, productos macrobióticos, etc.
- Bebidas: leches de todo tipo, infusiones, zumos, aguas, vinos y cervezas.
- Otros: mantequillas, mermeladas, miel, etc.



Brunch



- Se trata de un buffet de desayuno con una oferta y horario + amplio.
- El desayuno "tardío" o avanzado es ofrecido por algunos hoteles a clientes extranjeros que tienen la costumbre de desayunar mucho y tarde para no comer en hotel.



SERVICIO DE BRUNCH

El servicio de brunch consiste en una variedad de comida realizada por la mañana entre el servicio de desayuno y el servicio de almuerzo.

Por su contenido se suele definir como una combinación entre desayuno (breakfast) y almuerzo (lunch) que se sirve por regla general en un periodo de tiempo que va desde las 11 a.m. a las 3:00 p.m.



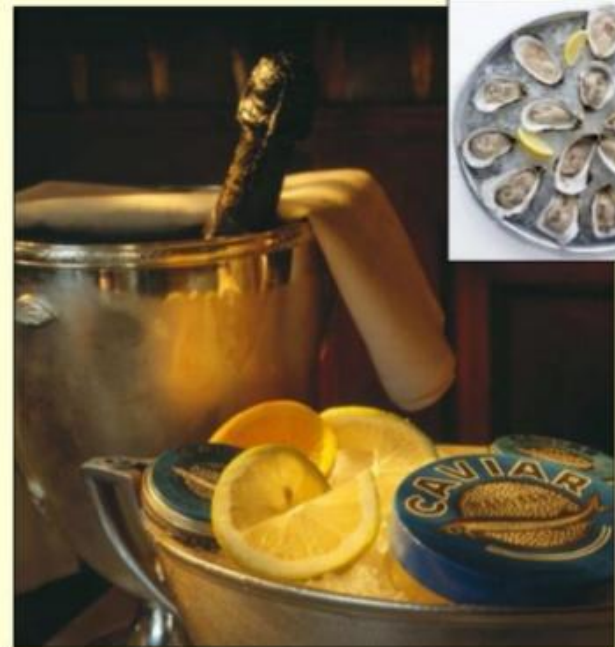
SERVICIO DE BRUNCH

Consiste en un mostrador o buffet expuesto como auto-servicio. Los alimentos servidos suelen ser los mismos que en un desayuno habitual, como los huevos, frutas, jamón, salchichas, tocineta y bollos. Se pueden incluir además cualquier otra comida de almuerzo. Los buffet pueden tener carnes de res, cerdo, aves, pescados y mariscos, ensaladas de frutas, ensaladas de verduras, quiches, sopas y panes.



Desayuno a la carta

- Poco habitual, se trata de un desayuno para clientes caprichosos.



Coffee break



- Los desayunos de trabajo, pausas café o coffee-break, son servicios tipo buffet ofrecidos en el salón donde se está trabajando o en una dependencia muy próxima que no necesariamente deben prestarse por la mañana.



SERVICIO DE COFFEE BREAKS

Es un servicio generalmente orientado hacia los descansos en las conferencias, juntas o congresos realizados en su mayoría en los salones especiales de los hoteles, se presenta como un pequeño buffet de pasabocas, tortas porcionadas, sándwiches, pies, pastelería, jugo de frutas, gaseosas, tintos y aguas aromáticas.



El coffee break generalmente se programa en los intermedios de las comidas principales, tipo 10:00 a.m. ó 10:30 a.m. y 4:30 p.m. ó 5:00 p.m.

Los Coffee Breaks duran de 10 a 20 minutos y con frecuencia se producen al final del primer tercio de la jornada de trabajo. La mayoría de los Coffee Breaks son de autoservicio.

Desayuno room-service



- Desayuno, en cualquiera de sus modalidades (excepto buffet) que son servidos en las habitaciones de hoteles de máxima categoría.



Desayuno room-service



- Esta forma de servicio se realiza con los carros de room-service, mesas plegables dotadas de ruedas, en algunos casos acondicionadas térmicamente.



Desayuno room-service



- Montaje de desayuno a la carta en una suite de hotel.



“Breakfast order”



- El cliente solicita su desayuno en la habitación de viva voz, por teléfono o mediante orden de servicio.

Breakfast Order
 Mon-Fri 7.30 - 9.00
 Sat/Sun 8.00 - 9.30

Welcome to Hollymont. Breakfast is served in the Dining Room. As I like to serve all my guests with a freshly cooked breakfast I would be grateful if you would indicate your choice on this form and leave it in the Dining Room before 8pm the previous evening.

Name _____ Time _____ Room _____

Please tick as many items as you require

Orange Juice <input type="checkbox"/>	Bacon <input type="checkbox"/>
Grapefruit Juice <input type="checkbox"/>	Sausage <input type="checkbox"/>
Tomato Juice <input type="checkbox"/>	Free Range Eggs: Fried <input type="checkbox"/>
Grapefruit Segments <input type="checkbox"/>	Scrambled <input type="checkbox"/>
	Broiled <input type="checkbox"/>
	Boiled <input type="checkbox"/>

Various cereals available (select in Dining Room)

Breakfast Tea <input type="checkbox"/>	Freshly Grilled Tomato <input type="checkbox"/>
Earl Grey <input type="checkbox"/>	Freshly Cooked Mushrooms <input type="checkbox"/>
Fruit Tea <input type="checkbox"/>	Baked Beans <input type="checkbox"/>
Green Tea <input type="checkbox"/>	Fried Bread <input type="checkbox"/>
Cafetiere Coffee <input type="checkbox"/>	
Instant Coffee <input type="checkbox"/>	

Hot Bread: White <input type="checkbox"/>	Toast: White <input type="checkbox"/>
Brown <input type="checkbox"/>	Brown <input type="checkbox"/>

It would be much appreciated if you could vacate your room by 10.30 on the morning of your departure.

"GOOD MORNING" BREAKFAST

Please bring on your form before 8.00 a.m.

CONTINENTAL BREAKFAST
For applicable breakfast prices, call room service

CHOICE OF ONE

<input type="checkbox"/> Orange juice	<input type="checkbox"/> Tomato juice
<input type="checkbox"/> Grapefruit juice	<input type="checkbox"/> Pineapple juice

<input type="checkbox"/> Tea	<input type="checkbox"/> Danish Pastry	<input type="checkbox"/> Croissant
<input type="checkbox"/> Breakfast Roll with Marmalade	<input type="checkbox"/> Jam or Honey	

<input type="checkbox"/> Coffee with Milk	
<input type="checkbox"/> Tea with Milk or Lemon	
<input type="checkbox"/> Oatflour	<input type="checkbox"/> Chocolate

AMERICAN BREAKFAST
For applicable breakfast prices, call room service

CHOICE OF ONE

<input type="checkbox"/> Orange juice	<input type="checkbox"/> Tomato juice
<input type="checkbox"/> Grapefruit juice	<input type="checkbox"/> Pineapple juice or
<input type="checkbox"/> Banana	<input type="checkbox"/> Papaya
<input type="checkbox"/> Pineapple	<input type="checkbox"/> White Marmalade

<input type="checkbox"/> Tea	<input type="checkbox"/> Danish Pastry	<input type="checkbox"/> Croissant
<input type="checkbox"/> Breakfast Roll with Marmalade	<input type="checkbox"/> Jam or Honey	

Two eggs cooked to your choice

<input type="checkbox"/> Boiled	<input type="checkbox"/> Fried	<input type="checkbox"/> Scrambled with
<input type="checkbox"/> Hash	<input type="checkbox"/> Bacon	<input type="checkbox"/> Sausages
<input type="checkbox"/> or Cheddar with a choice of	<input type="checkbox"/> Ham	<input type="checkbox"/> Cheese
<input type="checkbox"/> Mushrooms		

<input type="checkbox"/> Coffee with Milk	
<input type="checkbox"/> Tea with Milk or Lemon	
<input type="checkbox"/> Oatflour	<input type="checkbox"/> Chocolate

After Breakfast is available. Kindly call Room Service.

Date _____ No. of persons _____

Your name _____

Room No. _____ Desired service time _____

Signature _____

Breakfast will be served within 15 minutes of indicated time between 8.30 and 10.00 a.m. Please do not pay cash.

SERVICIO DE ALMUERZOS

El servicio de almuerzos es el que se toma después del servicio de desayuno. Según la Real Academia Española de las Lenguas tiene el significado de comida que se toma por la mañana y también como comida del mediodía o primeras horas de la tarde, de esta manera a la comida servida generalmente (entre las 12 horas y las 15 horas), bien en casa o en cafeterías, restaurantes, pubs, etc.



Anexo: otros desayunos



Desayuno saludable



- Se trata de desayunos exentos de grasas presentados a base de infusiones, yogur, frutas e hidratos de carbono, principalmente.



Desayuno mediterráneo



- Basados en la dieta mediterránea:
 - Frutas o zumos.
 - Infusiones.
 - Tostada.
 - Tomate.
 - Jamón.
 - Aceite de oliva.



Desayuno irlandés



- Similar al desayuno inglés, muy graso, incluye "black and white" (morcilla).
- Generalmente acompañado de té.



Desayuno español



- Reconfortante y energético.



SERVICIO DE TÉ

Es un servicio especial que se presta a un grupo determinado de personas y como característica es que en esta reunión y evento se servirá como bebida central el té, de ahí su nombre. Para el servicio del té presenta como acompañamiento de este bizcochos, helados, sándwiches, algún alimento de sal y en ocasiones se pueden presentar los platos fríos en porciones moderadas.



Por lo general el servicio de te es muy de señoras de estrato social medio y alto, en ocasiones para coleccionar fondos para obras sociales.

Este servicio de origen Inglés y ha sufrido modificaciones según el medio donde se lleve a cabo, por lo general se presta en las horas de la tarde 3:00 p.m. – 6:00 p.m.

- Biografia.
- Especial fira 2015 Setmanari Sóller
- M.A. Muñoz de Casa
- <https://es.slideshare.net/MigueZanquiMike/tipos-de-desayunos>

• **Sóller 2021**