

CCN-BOKAAL 2010

We deden het! Twee Zeeuwse teams bereikten de halve finale van de CCN-kookwedstrijd



11 september zijn de voorronden 'gekookt'. Op 6 locaties streeden minimaal 3 teams van elk drie personen om een plaatsje in de halve finale. Voor Zeeland hadden zich twee teams aangemeld. Een vakkundige jury beoordeelde de deelnemers op hygiënisch werken, teamgeest, receptuur, smaak(combinaties), gebruik van de ingrediënten, bordopmaak, etc.

Als deelnemer (voor de eerste keer) kon ik me geen voorstelling maken van zo'n kookdag.

Veertien dagen voor aanvang van de wedstrijd kregen alle deelnemers de ingrediëntenlijst. Hiervan moesten ze zelf drie gerechten samenstellen. En ter plaatse dus bereiden en serveren.

Het werd een heel gezellige dag met een prima ontvangst en erg leuke contacten met de overige deelnemers. Een dag om met plezier op terug te kijken. Wat heel bijzonder is - en dat vinden alle deelnemers - is de grote verscheidenheid aan menu's, die met dezelfde ingrediënten worden samengesteld en gekookt. Geweldig.

Onderstaand vinden jullie de uitslagen van de voorrondes. Alle teams die 1^e of 2^e zijn geëindigd gaan door naar de halve finale op 9 oktober. De ingrediëntenlijst voor de nieuw te verzinnen receptuur wordt dan maar één week voor de wedstrijd aan de deelnemers overhandigd.

	Nijmegen	Enschede	Rijnmond	Zeeland	Almere	Hilversum
1	Amsterdam 1	Ouderkerk a/d Amstel	Zeeland 1	Nijmegen 1	Nijmegen 2	Amsterdam 2
2	Schiedam 1	Hilversum 2	Amsterdam 3	Rijnmond	Zeeland 2	Nijmegen 3
3	Almere 1	Almere 2	Enschede 1	Schiedam 2	Enschede 3	Enschede 4
4	Hilversum 1	Apeldoorn				

Deelname is een heel leuke en zeker ook een leerzame ervaring. Misschien een idee om bij de volgende nieuwe CCN-wedstrijd binnen je kookgroep ook eens te kijken of deelnemen tot de mogelijkheden behoort.

Voor Zeeland gaan naar de halve finale:

- Team 1: Martin Dekker, Bram Josiasse en Frans van den Akker
- Team 2: Kees Koens, Elma van Winsen en Lia Septer.

INGREDIËNT VAN DE MAAND

Onderdeel van het hoofdgerecht van deze: Sojalecithine



Lecithine is een stof die o.a. wordt gebruikt als emulgator. Een emulgator is een stof die aan een product wordt toegevoegd om twee stoffen die van nature geen verbinding aangaan, met elkaar te binden. In dit geval water en vet. Het wordt bijvoorbeeld in brood gebruikt, om het langer goed te houden en beter verteerbaar te maken. Lecithine kan gemaakt worden van bijvoorbeeld (rauwe) melkbestanddelen, zaden en uit soja. Lecithine uit soja, wordt dan ook meestal: Sojalecithine genoemd. Dit laatste wordt tegenwoordig meer gebruikt en is veel gezonder.

Sojalecithine bevat vele meervoudige onverzadigde vetzuren. Dit zijn voor het lichaam de meest gunstige vetten.

Sojalecithine kan ook gebruikt worden in plaats van ei (met name eigeel). Eigeel is ook een emulgator tussen water en vet. Eieren zijn, zo we weten, cholesterolverhogend. *Lecithine* is *cholesterolverlagend*. Het breekt slechte vetten af.

In veel gebak waar bijvoorbeeld 1 ei moet worden toegevoegd aan het beslag, kun je dit vervangen door 1 eetlepel sojalecithine. Denk bijvoorbeeld aan pannenkoeken en een ovenschotelmix. Desnoods kun je een beetje water toevoegen en hier het sojalecithinepoeder mee mengen. Je kun het ook door je toetje mixen, of aan een broodmix toevoegen. Ook helpt het bij transport van voedingsstoffen naar de lichaamscellen en bij het verwijderen van afvalstoffen uit de lichaamscellen. Lecithine is dus zowel bekend in de medische wereld als ook bij het gebruik in de keuken.

CGZ-FORA

Korte handleiding forum op de CGZ-website.

Sinds enkele maanden is de CGZ-website (www.culinairegildezeeland.nl) voorzien van een tweetal fora: 1 forum om receptuur aanpassing te melden / te lezen, en 1 forum om (kook)spullen te koop te zetten of juist te koop te vragen.

Hieronder een beknopte handleiding:

Bij het **receptenforum** komt u via de link op de homepage of via onderstaande link: www.culinairegildezeeland.nl/html/forum.html.

Per maand wordt een subforum geopend om daar opmerkingen over de maandreceptuur te plaatsen. In een oogopslag zijn de maanden te zien en ook hoeveel berichten er zijn geplaatst.

Een klik op een maand toont de verschillende berichten. Een klik op een onderwerp opent dan het bericht wat dan gelezen kan worden.

Forum	Onderwerpen	Berichten	Laatste bericht
RECEPTUUR			
MEI	Opmerkingen / aanvullingen op de receptuur	1	1
JUNI	Opmerkingen / aanvullingen op de receptuur	3	4
SEPTEMBER		1	1
OKTOBER		1	1

Om op een bericht te kunnen antwoorden of om zelf een nieuw bericht te kunnen plaatsen moet u ingelogd zijn. Daarvoor is een inlognaam en wachtwoord nodig. Aanmelden (eenmalig) kan met de link Registreren boven in het forumvenster.

Vul alleen uw (zelf te kiezen) gebruikersnaam, e-mailadres (wordt niet gebruikt voor reclame) en een zelf te verzinnen wachtwoord in. Dat laatste moet ter controle 2 maal worden ingegeven. Om misbruik door spamrobots te voorkomen moet een bevestigingscode worden overgetypt vanuit een plaatje, iets wat een robot niet kan.

Als laatste moet onderaan de pagina op Verzenden worden geklikt: de registratie is dan geregeld.

Door in te loggen (Inloglink boven in het forumvenster) met uw gebruikersnaam en uw wachtwoord is het dan mogelijk zelf berichten te plaatsen.

Let daarbij op de etiquette: gebruik nette taal, blijf vriendelijk en geen reclame!

Met dezelfde inloggegevens is het ook mogelijk om berichten te plaatsen op het **Prikbord**. Dit is een forum waarop u kookgerei (apparatuur, boeken, etc.) te koop kunt zetten of te koop kunt vragen. Het prikbord werkt verder hetzelfde als het receptenforum. Jürgen Wirtz

CCN-LOGO



Cuisine Culinaire Nederland

Het logo van Cuisine Culinaire Nederland is onlangs wat gestileerd. CGZ – officieel CCN-afdeling Zeeland – zal voor de herkenbaarheid ook vaker het vernieuwde logo gaan gebruiken, zoals u bovenaan pagina 1 al kunt zien.