

Van het Bestuur:



Gebruik ingrediënten: *Graag uw aandacht voor het gebruik van de benodigde ingrediënten.*

Het komt helaas steeds meer voor dat kookgroepen meerdere producten openen wanneer er nog "geopende voorraad" aanwezig is. Voorbeelden hiervan zijn: gebruik van tomatenpuree, melk en/of slagroom. Ook wordt er regelmatig uit de vriezer bouillon gepakt, terwijl er verse bouillon klaarstaat in de koelkast of op de werkplek. Kijk altijd even of vraag of medekokers mogelijk al slagroom etc. in gebruik hebben. Dank u wel.

Koksbuizen: In de zomermaanden worden voor de liefhebbers opnieuw (nieuwe) koksbuizen geborduurd.

Inleveren koksbus: De gehele maand juni **tot uiterlijk 1 juli** kan iedereen die geïnteresseerd is zijn (nieuwe) koksbus in het restaurant van het Gilde achterlaten. Wil je op het label, dat ook aanwezig is, **je naam vermelden**, zoals je die op je bus geborduurd wilt hebben?

De buizen worden dan geborduurd in de vakantie en zijn 1 september weer terug in het Gilde. Voor nieuwe leden is het borduren van naam en logo inbegrepen bij het entreegeld. Voor wie nog een (2^e) bus wil laten borduren kost het 17,50 euro. De kosten dienen vooraf te worden overgemaakt op rekeningnummer 3652.09.457 t.n.v. van Culinair Gilde Zeeland.

Vervolg activiteitencommissie

Helaas hebben wij – Martin Dekker en ik zelf – nog geen enthousiaste reacties gehad om een logo te ontwerpen voor de nieuw op te starten activiteitencommissie. Wij vinden dit best jammer. Ons weerhoudt het er niet van toch door te gaan met het ontwikkelen van activiteiten.

Heeft u ideeën of wensen, wilt u mee helpen organiseren? Laat het ons weten. Dan kunnen wij hiermee rekening houden en zo mogelijk uw wens realiseren. Wij houden ons aanbevolen voor een concept logo, ideeën en hulp! Onze mailadressen: martin.dekker@zeelandnet.nl of awsepter@planet.nl Morgen wij op uw reactie rekenen?

Kunnen we een
eigen
activiteiten
logo
maken?
Wie durft?
Of heeft u een
wens?

Deze maand op het menu: citroen om de asperges te garen



Deze maand hebben wij in ons Zeeuwse menu (gerechten met Zeeuwse producten) ondermeer het recept om de tagliatelle van asperges te garen in citroensap. Het ascorbinezuur wat zich bevindt in het citroensap zorgt voor de garing van – in dit geval – de aspergetagliatelle. Maar Wist u dat Dit garen niet met limoenen kan?



Het sap van de limoen bevat dus niet het ascorbinezuur, dat wel in de citroen zit. Limoenen kunnen dus slechts gebruikt worden om een gerecht "aan te zuren". Voor ik dit een maand geleden van een kok vernam had ik me dit nooit kunnen voorstellen en ik wist het dan ook niet. Gelukkig kan je op elk moment nog steeds weer nieuwe dingen leren.

Vakantie . . en lekker eten



Het is mei 2013. Vakantie in De Marken – Italië. Het regent al een hele dag. Gelukkig heb ik enkele van mijn nog niet van-voor-naar-achter gelezen Magazines van BOUILLON meegenomen. Hèt magazine – volgens hoofdredacteur Will Jansen – voor lekkerbekken.

Mijn oog valt hierbij op een artikel over koolhydraten geschreven door Bouke Vlierhuis. Koolhydraten, de belangrijkste voedingsstof voor ons lichaam en onze geest, naast vetten en eiwitten. Verwachtingsvol nestel ik me in de hoek van de bank.

Ik wil u zeker niet vermoeien met het hele artikel. Maar een korte samenvatting wil ik u niet onthouden. Er zijn verschillende soorten koolhydraten. Koolhydraten met een korte of met een lange keten. De koolhydraten met de korte keten worden ook wel simpele suikers genoemd. En ja, die heeft ons lichaam nodig. En daarop weten de fabrikanten zeer goed in te spelen. Onze hersenen geven ons aan wanneer we weer behoefte hebben aan deze simpele suikers, ook wel glucose genoemd. Echter . . deze suikers worden heel snel opgenomen. Al via de maagwand komen ze in de bloedbaan. Dit betekent dat het lichaam het te veel aan glucose bewaart in de lever en de spieren. Maar als deze nog vol zitten, wordt de glucose omgezet in vet. En juist .. vet wordt niet terug omgezet in glucose. Dit moeten we door sporten etc. weer kwijt zien te raken. De fabrikanten stoppen in veel kant-en-klaar-voedingsproducten (te) veel suikers, etc. Wat dus niet goed is voor ons lichaam.

Wat ben ik blij dat ik, ondermeer door het lid zijn van het CGZ, goed heb leren omgaan met verse producten. Dat ik zelf kan kiezen voor producten van het seizoen en mijn eigen brood kan bakken. Of een lekker ijsje maken of een gezonde soep. En hierdoor niet hoeft te kiezen voor al die dikmakers met te veel aan suikers etc. in de schappen van de grootgrutters. En dan is een dagje regen met de BOUILLON op schoot ineens minder erg.

Dus trek ik mijn warme trui aan, klap een grote paraplu open en ga naar de markt. Vandaag ga ik voor courgettebloemen, die ik toch echt niet kan negeren. Nog even naar de ambachtelijke slager. En dan aan de slag en genieten van een heerlijk gezond gerecht, wat we vergezeld laten gaan van natuurlijk een goed glas wijn. Oeps . . toch even de koolhydraten vergeten? Na jou, voor deze keer wel.

Allemaal een heel erg fijne vakantie gewenst met zo weinig mogelijk regen en heel veel mooi weer.

Lia Septer (awsept@planet.nl), juni 2013
Met dank aan internet en Bouillon