

# Nieuwsbrief Videoclub Evergem



## Programma van de maand December

**Vrijdag 9: projectie in bib Evergem**

**Zondag 11: videocafé**

**Maandag 12: clubvergadering**

### Zondag 8 januari 2017: videocafé met nieuwjaarsreceptie

**vrijdag 9:** wij projecteren de film Samuel in de wolken in de aanwezigheid van de maker Pieter Van Eecke, na de projectie is er mogelijkheid tot vragen stellen

**zondag 11:** Laatste videocafé voor 2016, een laatste keer nakaarten over het boorbijde jaar en een voorzichtige kijk in de toekomst?

**maandag 12:** laatste vergadering voor 2016, wie een film heeft die projectieklaar is voor het festival van 2017 is zeker welkom, we kijken uit naar de films

### Zondag 8 januari 2017: videocafé met nieuwjaarsreceptie, de voorzitter brengt zijn bbq mee en aan alle aanwezigen wordt gevraagd om een hapje mee te brengen voor een viertal personen, de club zorgt voor het natje. Zeker niet te missen.

## Noël Canoot op bezoek

**CLUBVERGADERING van 14 november**

Op 14 november kregen wij het bezoek van cineast Noël Cannoodt, een ervaren maker van natuurfilms. Noël verliet in 1996 de diawereld om zich volledig te wijden aan de film. Hij is lid van de filmclub Brugge en Het Spoor. Hij projecteerde zes zeer schitterende natuurfilms. Tussen de films was er mogelijkheid tot vraagstelling.

**"Pearls of the ocean":** toonde ons de schoonheid van de Seychellen, een eilandengroep in de Indische oceaan, met fantastische fauna en flora en indrukwekkende granietstructuren (nog opgenomen in DV met Canon). Op voorhand wordt het scenario uitgeschreven, zelfs de muziek is op voorhand gekend. In de film ziet je goed, de ervaring Noël als fotograaf.

**"Wildlife of Costa Rica":** nam ons mee naar de buitengewone fauna en flora van Costa-Rica (regenwoud). Het filmen duurde een drietal weken, met tekst en muziek op voorhand voorbereid.

**"Leven met beren":** een adembenemende film, waarbij Noël op stap ging met zijn vriend Rudy, die een heel speciale band heeft opgebouwd met de beren in een baai van Alaska. De beren konden worden gefilmd vanop enkele meters afstand. Het filmmateriaal werd bijengesprokkeld tijdens reizen in 2003, 2005 en 2008.

**"Uit vuur geboren":** deze film toont de nog actieve vulkanen in La Réunion, een overzees departement van Frankrijk in de Indische oceaan. Tussen deze vulkanen en gebergten liggen afgesloten plateaus (cirques). Ook schitterende beelden van een beukende oceaan op de lavarotsen.

**"Op en rond de Kraenepoel":** De Kraenepoel is een oud turfgebied in de nabijheid van Beernem. De film toont dat je ook dicht bij huis een mooie natuurfilm kan maken. We zien de vier seizoenen in de Kraenepoel, met vogels, reptielen, insecten, planten en bloemen. Het vereiste 4 jaar filmen.

**"Leven vol deining":** We reizen naar de Falklands, een Britse eilandengroep in de Zuidelijke Atlantische oceaan, dicht bij Argentinië en Chili. Er heen reizen vraagt 4 dagen. Een paradijs voor de fauna: Johnny Wall havik, de koningspinguïn, de rotsspringers, de geelkuifpinguïn en de albatros.

Noël, dank je voor deze mooie filmavond.

Geert Goethals, secretaris

## Culinair

Nu de feetsdagen voor de deur staan, hierwatb informatie over de verschillende soorten olie om te gebruiken in de keuken:

### Productinfo - Olie

Olie bestaat voor 100% uit vet. Er zijn oliesoorten die voor het grootste gedeelte uit verzadigde vetzuren bestaan, andere zijn rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.

Olie blijft het best van dikte en smaak als hij op een koele, donkere plaats wordt bewaard. Licht en warmte maken de olie ranzig. Te veel kou maakt de olie te dik.

Olie is lang houdbaar, maar wordt op een koude plaats troebel (bij kamertemperatuur wordt de olie weer helder).

**Amandelolie:** is altijd koudgeperst, lichtgeel van kleur en bevat 35% meervoudig onverzadigd vet. De olie wordt hoofdzakelijk gebruikt voor cosmetica.

**Arachideolie:** ook wel aardnotenolie genoemd, is een heel heldere, lichtgekleurde olie, gewonnen uit pinda's, die voor 50% uit olie bestaat. De olie wordt industrieel gebruikt als basis voor margarine en voor het inblikken van vis. Het is

een geurloze olie, die heel hoog kan worden verhit. Dat maakt arachideolie ideaal voor de oosterse roerbakkeuken. Een ander voordeel van arachideolie is dat het niet ranzig wordt. Het kan dus ook in warme landenged worden bewaard en

krijgt bij lang bewaren zelf een bijzondere nootachtige smaak. Doordat de olie geurloos is, kunt u hem ook gebruiken voor het invetten van bak- en puddingvormen.

Net als kokosolie is arachideolie makkelijk stolbaar. Ze bevat 20-40%meervoudig onverzadigd vet.

**Druivenpitolie:** Alle zaden van vruchten bevatten olie, dus ook druivenpitten. Druivenpitten bevatten tussen de 6 en 20 procent olie. En waar veel druiven geperst worden voor wijn, zoals in Frankrijk en Italië, loont het de moeite de druivenpitolie te winnen. Druivenpitolie is een heldere lichtgroene olie, met een heel fijn, subtiel aroma.

Alhoewel de meeste druivenpitolie industrieel tot margarine wordt verwerkt, is het een lekkere olie voor salades. Druivenpitolie wordt in Frankrijk en Italië vaak als basis voor kruidenolie gebruikt. Zo vindt u het hier vaak bij culinaire cadeau- of delicatessenwinkels.

Druivenpitolie bevat 60-80% meervoudig onverzadigd vet.

**Kokosolie:** In koudere landen wordt kokosolie, die o.a. wordt gebruikt voor de bereiding van chocolade, meestal gestold verkocht, dus als vet. Ze is wit, tamelijk neutraal van smaak en bevat 8-10% onverzadigd vet.

**Notenolie:** Walnoten en hazelnoten zijn niet alleen verrukkelijk om zo te eten of om te verwerken in gerechten, ze zijn ook een prima basis voor lekkere oliën: notenolie. Wist u, dat walnoten, bijvoorbeeld, voor 60% uit olie bestaan? De olie is helder en heeft een wat donkere kleur. Notenolie wordt meestal gebruikt in dressings. De smaak is lekker nootachtig, zelfs als de olie wordt gemengd met azijn en kruiden. Notenolie is meestal wat duurder dan andere oliesoorten en wordt daarom in kleine flesjes aangeboden. Notenolie bestaat meestal uit een mix van walnoten en hazelnoten. Daarnaast is er ook walnootolie en hazelnootolie verkrijgbaar.

**Olijfolie:** wordt gemaakt van olijven. Transparant geel van kleur en met een nogal karakteristieke smaak. Ze bevat 8-15% meervoudig onverzadigd vet.

**Saffloerolie:** wordt gewonnen uit de zaden van de blauwe (of zwarte) saffloerdistel, een aan de artisjok verwante, samengesteldbloemige plant. Koudgeperste saffloerolie bevat veel hoogwaardige onverzadigde vetzuren (60-70%), vooral

linolzuur, is lichtgeel en neutraal van smaak. In zijn sterk activerende werking op ons organisme is deze olie wat eenzijdig en moet met mate worden gebruikt. Saffloerolie heeft een zeer neutrale smaak.

**Sesamolie:** Koudgeperst uit sesamzaad. Is geel van kleur en bitter van smaak. Bevat 85-90% meervoudig onverzadigd vet. Lijkt de pure geur van sesamzaadjesvast te houden, zo sterk is de geur als u het flesje opent. Wordt veelgebruikt in de macrobiotiek en in de Aziatische keuken, maar altijd druppelsgewijs, omdat de smaak snel overheerst. Het is dus geen olie om in te bakken, maar een echte smaakmaker.

**Slaolie:** is een mengsel van verschillende soorten olie, afhankelijk van wat op de wereldmarkt voorradig is. Helder geel van kleur en met een neutrale smaak. Over het percentage meervoudig onverzadigd vet valt uiteraard weinig te zeggen. Sojaolie wordt gewonnen uit sojabonen. Ze is helder geel van kleur en heeft een neutrale smaak. Ze bevat 55-60% meervoudig onverzadigd vet.

**Tarwekiemolie:** Koudgeperst uit tarwekiemen. Ze is goudgeel van kleur met een typische graansmaak en bevat 45-55% meervoudig onverzadigd vet.

**Walnootolie:** Altijd koudgeperst. Is lichtgeel van kleur, sterk van smaak en bevat 55-60% meervoudig onverzadigd vet. Zonnebloemolie wordt gemaakt van zonnebloempitten. De kleur is transparantgeel, de smaak tamelijk neutraal. Ze bevat 60-80% meervoudig onverzadigd veten is zeer geschikt voor alle culinaire toepassingen. De olie is goed meervoudig tegen hoged veten en gaardoor geschikt om te frituren. Omdat de smaak van de olie heel neutraal is, is de olie ook ideaal voor het maken van mayonaise en dressings.

## Vernieuwing lidgeld

Het einde van het jaar komt er aan traditioneel het moment om je lidgeld te vernieuwen, het bedrag blijft ongewijzigd en kan worden gestort op de rekening BE78 7370 0790 9886 of

rechtstreeks aan de penningmeester André Blanchard op een vergadering.

Wij moeten onze leden doorgeven voor 1 december, dus graag tijdig betalen, waarvoor dank.



Facebook



Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u [daniel@videoclubevergem.be](mailto:daniel@videoclubevergem.be) toe aan uw adresboek.

