WEET JE HET EVEN NIET MEER?

Hoe bak ik die steak sappig saignant?
Op hoeveel graden braad ik m'n rosbief?
Hoelang moet het varkensgebraad in de oven?
In het heetst van de kookstrijd check je graag nog even hoe het moet.
Dat kan heel gemakkelijk:

DRAAI AAN DE BAK & BRAADWIJZER

Steak en varkenskotelet bakken, rosbief en varkensvlees braden:
je vindt het overzichtelijk terug op de wijzer.
Dus: draaien maar en je maakt het vlees perfect klaar!

Wil je de bak- en braadtechnieken volledig onder de knie krijgen?
Laat je helpen door onze instructievideo's op lekkervanbijons.be/vlees/bereiden.

Ontdek in dit boekje eenvoudige bak- en braadtips om vlees
nog lekkerder klaar te maken. Nu met eenvoudige bak & braadwijzer.

LEKKER VAN BIJ ONS

www.lekkervanbijons.be/vlees

MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C021274

VU: Anoek Van Wouwe. VLAM - Vlaams Centrum voor Agro-en Visserijmarketing. Koning Albert II-laan 35 bus 50, B-1030 Brussel.

BAKKEN & BRADEN

Hoe je vlees perfect bakt en braadt.
Met eenvoudige tips. Voor iedereen!

MET HANDIGE BAK & BRAAD-WIJZER



LEKKER VAN BIJ ONS



BAKKEN & BRADEN

Hou jij ook van een stukje vlees met een smakelijk en krokant korstje? Of van een gebraad dat alle tijd heeft gekregen om te garen in de oven? In dit boekje ontdek je hoe je vlees van bij ons zo lekker klaarmaakt dat het smelt op je tong.

Bakken en braden zijn twee uitstekende manieren om het beste uit vlees naar boven te halen. Daarom geven we je graag wat tips. Zodat je maximaal geniet en profiteert van al het goede dat in vlees zit.

De bak- en braadtips kan je makkelijk toepassen. Er is bovendien genoeg variatie: van steak tot rosbief, van varkenskotelet tot gebraad.

Als handige keukenhulp vind je alles samengevat in een handige bak & braadwijzer. Die zit achteraan in dit boekje. Je hoeft maar te draaien en je weet meteen hoe je vlees perfect bereidt.

Veel bak- en braadplezier!

VLE017_Cuisson_NL.indd 1 14/03/2017 9:42:30



VLE017_Cuisson_NL.indd 2 14/03/2017 9:42:50



BEN JIJ FLEXIVOOR?

Kies jij voor een gevarieerde voeding? Wissel je vlees flexibel af met vis, vegetarische maaltijden en andere alternatieven? En vind je dat een stukje vlees van bij ons onmiskenbaar past in een evenwichtig samengesteld menu? Dan ben jij een flexivoor.

Je bent niet alleen. Maar liefst 90% van de Belgen geniet graag bewust van een stukje vlees. Omdat ze het lekker vinden, maar ook omdat ze weten dat het **voedzaam** is: er zitten immers belangrijke voedingsstoffen in.

Een flexivoor is ook een bewuste consument. Hij kiest **verantwoord** welk vlees hij eet. Door te kiezen voor een stukje vlees van bij ons, ondersteunt hij niet alleen de lokale economie. Hij beperkt er meteen ook z'n voedsel-kilometers mee.

Ten slotte weet de flexivoor als geen ander dat vlees van bij ons **veilig** is. Dankzij de strenge wetgeving, sluitende controles en traceerbaarheid van bij de veevoederleverancier tot in de winkel.

Lees meer over 'Vlees van bij ons' op lekkervanbijons.be/vlees

VLE017_Cuisson_NL.indd 3 14/03/2017 9:42:51



ONGELOOFLIJK WAT JE ALLEMAAL UIT VLEES KAN HALEN

Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, B-vitaminen (B1, B3, B6 en vooral B12) en mineralen zoals ijzer en zink. Zij spelen een rol bij de groei, het onderhoud en de normale werking van je lichaam.

VLE017_Cuisson_NL.indd 4 14/03/2017 9:43:18

Eiwitten

Na water zijn eiwitten het belangrijkste bestanddeel in vlees. Elke 100 gram vers vlees bevat ongeveer 20 gram eiwitten.

Eiwitten in vlees zijn goed verteerbaar en hebben een hoge biologische waarde. Dat betekent dat vlees voldoende van alle essentiële aminozuren bevat die nodig zijn om je lichaamsweefsels optimaal op te bouwen en te onderhouden, hoe jong of oud je ook bent.

Vitamine B12

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke producten en draagt bij tot de vorming van rode bloedcellen en een normale werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Wie geen vlees of andere dierlijke producten zoals zuivel eet, kan te weinig vitamine B12 binnenkrijgen en moet verrijkte voedingsmiddelen of voedingssupplementen gebruiken.

IJzer en zink

Vlees draagt in belangrijke mate bij tot de inname van ijzer en zink.
IJzer is belangrijk: het ondersteunt het zuurstoftransport in het lichaam en de stofwisseling.
Wie ijzer te kort heeft, is sneller vermoeid.
Zink draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem. Het helpt ook mee je haar, huid en nagels gezond te houden.

Een ijzer- en zinktekort kunnen in alle leeftijdsgroepen voorkomen. Jonge kinderen, jonge en zwangere vrouwen, vegetariërs en veganisten lopen meer kans.

Wist je dat ons lichaam ijzer gemakkelijker opneemt uit vlees?

De ijzeropname bedraagt gemiddeld 25 % uit vlees en maar 5 tot 15 % uit plantaardige voedingsmiddelen.

VLE017_Cuisson_NL.indd 5 14/03/2017 9:43:20



VOEDZAMER DAN JE DENKT

Een stukje vlees van bij ons past prima in een gezonde keuken. Hieronder zie je hoeveel je van je dagelijkse benodigde hoeveelheid vitaminen en mineralen binnenkrijgt met 100 g vlees. Bijvoorbeeld: 100 g rundvlees levert je al 78 % van de gemiddelde hoeveelheid vitamine B12 die je per dag nodig hebt.

100 g mager rundvlees levert gemiddeld ongeveer



VITAMINE B12	78%*
EIWITTEN	44%*
ZINK	41%*
VITAMINE B3	33%*
VITAMINE B6	25%*
IJZER	15%*
ENERGIE (CALORIEËN)	6%**

100 g mager varkensvlees levert gemiddeld ongeveer



VITAMINE B1	75%*
EIWITTEN	41%*
VITAMINE B12	40%*
VITAMINE B3	38%*
VITAMINE B6	26%*
ZINK	23%*
IJZER	7%*
ENERGIE (CALORIEËN)	5%**

* % van de gemiddelde benodigde hoeveelheid per dag ** % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte per dag.
Bron: Belgische voedingsmiddelentabel, www.internubel.be

***Vers vlees maakt samen met vis, eieren en andere volwaardige vervangproducten deel uit van de voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel** (www.gezondleven.be/themas/voeding).*

VLE017_Cuisson_NL.indd 7 14/03/2017 9:43:52



ENTRECÔTE

Betekent letterlijk 'tussen de ribben'. Het bevindt zich in de rug zowat in het midden van de lende. Een goede entrecôte moet ongeveer 2 cm dik zijn en weegt tussen de 250 g en 300 g. Het vlees heeft een dun vetrandje en is met vet dooraderd. Dat vet smelt tijdens het bakken of grillen en zorgt voor een sappige en fijne smaak.

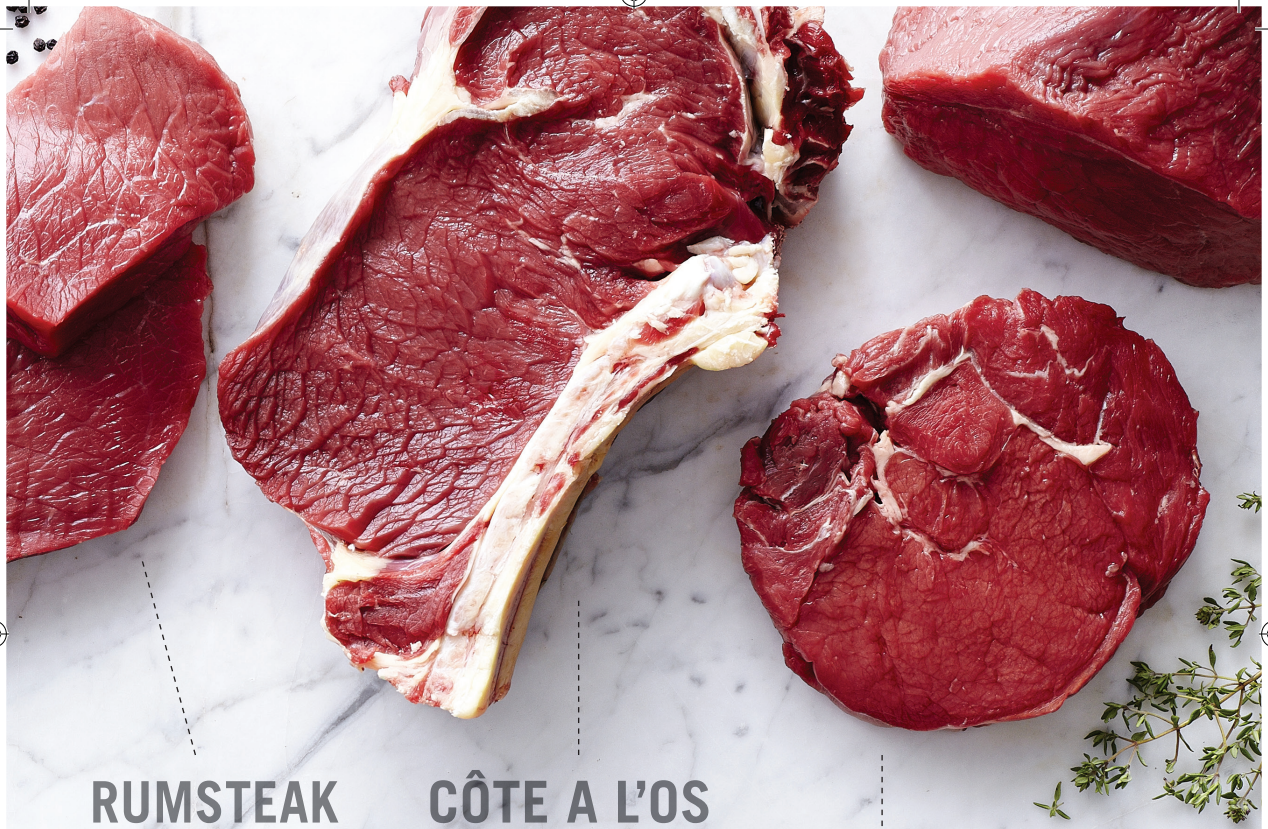
DUNNE LENDE

Wordt uit het stuk van de rug gehaald naast de filet pur. Omdat hij dichter bij de bil ligt dan de zesrib, is het vlees magerder. Daardoor moet het na het dichtschroeien rustig verder worden gegaard. Zo blijft het lekker sappig.

CHATEAUBRIAND

Wordt meestal uit het kleinhoofd gesneden, een lekker mals stuk uit het achterkwartier, ook filet mignon genoemd. Een chateaubriand moet een frisse rode kleur hebben met kleine witte adertjes. Hij wordt 3 tot 5 cm dik gesneden en weegt al snel meer dan 300 g. Daarom is het een ideaal stuk vlees voor 2 personen.

VLE017_Cuisson_NL.indd 8 14/03/2017 9:45:06



RUMSTEAK

Deze allround 1ste kwaliteitssteak wordt uit de bil gesneden. Hier bevinden zich samen met de filet, de magerste en malste stukken van het rund. Met zijn zachte smaak is de rumsteak een klassieker.

CÔTE A L'OS

Een stuk uit de zesrib waar de rib nog aan zit. Een pluspunt, want vlees bakken met een stukje been eraan zorgt voor heel wat extra smaak. Bovendien is dit net zoals de chateaubriand een ideaal stuk vlees voor 2 personen.

ZESRIB

Mals, een volle smaak en mooi vetdooraderd: echt een stuk voor de liefhebber. Je vindt de zesrib in de rug van het rund, letterlijk vanaf de zesde rib in het stuk van de lende het dichtst bij de spiering. De ribeye is het binnenste deel van de zesrib en vind je vaak terug op restaurantkaarten.



FILETGEBRAAD

Wordt uit de rug van het varken gesneden, meer bepaald het lenden- of filetstuk. Dit is het magerste deel van de rugspier, ideaal voor wie vetarm en licht wil eten. Het filetgebraad vraagt iets lagere bereidingstemperaturen, net omdat het zo mager is. Een gebraad uit de lage rib is iets meer vetdooraderd, maar het vlees is sappiger.

VARKENSKROONTJE

De beentjes en een mooi vetrandje maken bij dit gebraad het verschil. Mals, lekker en feestelijk varkensvlees. De vetrand voorkomt uitdroging van het vlees en de beentjes zorgen voor extra smaak. Het vet kan na het braden weggesneden worden, maar als dat tijdens het dichtschroeien mooi krokant werd gebakken, zal de ware liefhebber dat wellicht niet doen!

VARKENS-SPIERING

Een lekkere snede uit de nek voor de echte liefhebber, mooi vetdooraderd en dus extra sappig en vol van smaak. Het vlees verdraagt sterkere verhitting en is dan ook perfect om te grillen.



SCHOUDER-GEBRAAD

De schouder bevat iets meer bindweefsel, heeft wat grovere vezels en is iets vetter dan een gebraad uit de rug. Maar laat je hierdoor niet afschrikken. Als het rustig wordt gegaard, maakt het veel goed met zijn malse en sappige karakter.

VARKENSKOTELET

Wordt uit het ribstuk in de rug gesneden en heeft meestal een been en vetrandje. Het vlees van een kotelet is vast en stevig. Een filetkotelet is heel mager en verkiest lagere baktemperaturen omdat hij anders snel uitdroogt. De sappigste koteletten met iets meer vetdooradering worden uit het lageribstuk, dichter naar de nek toe, gesneden.

VARKENSHAASJE

Een edel stukje vlees uit de binnenzijde van de rug. Het is een magere en malse, langdradige vezelspier met weinig bindweefsel. Ideaal om kort en krachtig aan te bakken en vervolgens op lage temperatuur verder te garen.





7 TIPS OM JE VLEES PERFECT TE BAKKEN

- ✓ Gebruik bij voorkeur **pannen met een dikke bodem**. Die behouden beter hun warmte wanneer je er het vlees in legt. Een **hete pan** voorkomt dat het vlees aan de bodem gaat kleven.

- ✓ Haal het vlees ruim **op voorhand uit de koelkast**. Te koud vlees spant zich op bij het bakken en doet de temperatuur te hard dalen. Dat is nefast voor een mooi korstje.

- ✓ Pas het **formaat van de pan** aan het vlees aan. Als de pan te groot is, verbrandt de vetstof rond het vlees. Als de boter dreigt te verbranden, voeg dan een vers klontje toe.

- ✓ **Kruiden** moet vooraf, want er is niets zo lekker als ingebakken smaken. Doe het wel pas net voor het vlees de pan in gaat, want zout trekt vocht uit vlees.

- ✓ Laat het vlees **goed aankorsten** vóór je het omdraait. Verlaag na het aankleuren de temperatuur om te vermijden dat de buitenkant te sterk uitdroogt en aanbrandt.

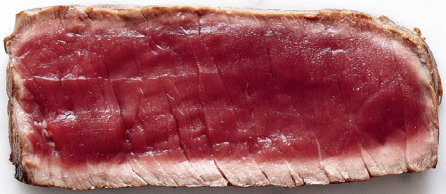
- ✓ Gebruik geen vork tijdens het bakken. Door te prikken gaan sappen verloren. Werk liever met een **spatel of tang**.

- ✓ Je kan de baktijd van dikkere stukken verkorten door na het korsten **een deksel op de pan** te plaatsen. Het stoomeffect zorgt voor een snellere garing in de kern.

EXTRA TIP:

Bij bakken zorgt vetstof voor de ideale geleiding tussen de hete pan en het vlees. Zo kan je ten volle genieten van de heerlijke aroma's die de bruiningsreactie meebrengt. Bakken is vooral geschikt voor malse, niet te dik gesneden stukken vlees met weinig bindweefsel: steaks, hamburgers, koteletten of een varkenshaasje.

VLE017_Cuisson_NL.indd 13 14/03/2017 9:49:26



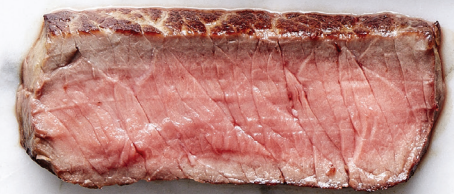
BLEU

Het vlees is gewoon dichtgeschroeid. Voor de rest is het nog zo goed als rauw, maar wel warm vanbinnen.
47°C - 3 min (Bak het vlees 1,5 minuut aan beide kanten op een hoog vuur.)



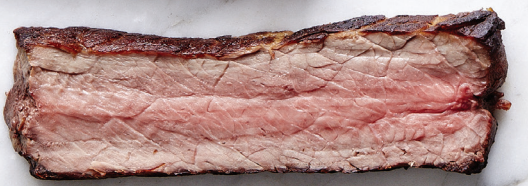
SAIGNANT

Saignant kan je makkelijk herkennen doordat het vlees in de pan letterlijk begint te bloeden. De rand is al wat gegaard, maar de kern blijft mooi rood.
50 tot 52°C - 5 min (Bak het vlees eerst bleu, bak dan nog 1 minuut aan elke kant.)



A POINT

Letterlijk betekent het op punt. De kern is minder rood, wat naar rosé toe.
60°C - 7 min (Bak het vlees eerst bleu, bak dan nog 2 minuten aan elke kant.)



BIENCUIT

Bien cuit betekent geen kleur meer. Vanbinnen is het vlees 100% doorbakken. Deze bakwijze is enkel geschikt voor dunnere steaks.
70°C - 9 min
(Bak het vlees eerst bleu, bak dan nog 3 minuten aan elke kant.)



ZO BAK JE EEN STEAK ZOALS JE HEM GRAAG HEBT

- ✓ Haal de steak enige tijd **op voorhand uit de koelkast** om een koude kern te vermijden. Dep hem droog: dan krijg je een nog mooier korstje.

- ✓ Doe de boter in een **hete pan** en wacht tot het schuim is weggetrokken. Gebruik die tijd om de steaks te kruiden.

- ✓ Laat het vlees anderhalve minuut bakken op hoog vuur vóór je het omdraait. Alleen zo krijg je een mooi korstje en de lekkere smaak van goed gebakken vlees. Doe hetzelfde op de andere kant voor een ideale **bleu**.

- ✓ Wil je de steak meer gegaard, draai dan na die eerste 3 minuten het vuur lager. Rustig verder garen voorkomt een droge buitenkant. Met 1 minuut extra aan beide kanten is het vlees **saignant**.

- ✓ Voor **à point** of **bien cuit** doe je er nog eens respectievelijk 1 of 2 minuten bij. Maar dit is natuurlijk geen exacte wetenschap, de echte gaartijd hangt af van de structuur van het vlees, de pan, de sterkte van het vuur…

- ✓ Laat het vlees **rusten op een warm bord**, losjes met aluminiumfolie afgedekt, even lang als het gebakken werd. Zo kan het vlees zich ontspannen en krijgen de sappen de kans om zich opnieuw over het volledige stuk te verdelen.

VLE017_Cuisson_NL.indd 15 14/03/2017 9:50:35





ZO BAK JE EEN VARKENSKOTELET NOG SAPPIGER

- ✓ Koud vlees moet je veel langer verhitten om het tot in de kern te garen. Hoe langer de verhitting, hoe meer sappen uit het vlees geduwd worden en hoe droger het resultaat dus. Haal daarom ook varkensvlees enige tijd **op voorhand uit de koelkast**.

- ✓ **Dep het vlees droog** om een nog mooier korstje te krijgen.

- ✓ Doe de boter in de **hete pan** en wacht tot het schuim is weggetrokken. **Kruid** intussen het vlees met peper, zout en – net als grootmoeder vroeger – een vleugje nootmuskaat. Dit ondersteunt de smaak van het varkensvlees.

- ✓ Laat het vlees **2 minuten bakken op hoog vuur** vooraleer je het omdraait. Je wil tenslotte een mooi korstje en de lekkere smaak van goed gebakken vlees. Bak **ook de andere kant 2 minuten op hoog vuur**. Verlaag dan het vuur om rustig verder te **garen** en het vlees sappig te houden. Want hoe hoger de temperatuur, hoe meer sappen verloren gaan.

- ✓ Haal het vlees uit de pan net voor het volledig gegaard is. Laat het vlees mooi tot aan het been **nagaren** op een warm bord, losjes met aluminiumfolie afgedekt.

- ✓ Rustig garen is vooral voor mager vlees als filetkoteletten of mignonnettes van belang. Met vet dooraderde koteletten uit de lage rib of de spiering kunnen iets harder gebakken worden. Omdat het vet voor sappigheid van binnenuit zorgt, zijn ze ook zeer geschikt om te grillen.

EXTRA TIP:

Een randje vet helpt te voorkomen dat varkensvlees uitdroogt tijdens het bakken. Het is een extra garantie voor een mals, sappig stukje vlees met meer smaak. Na het bakken snijd je het vetrandje weg, als je dat wenst. Laat je ook niet afschrikken door meer vetdooraderd vlees zoals spiering. Het vet smelt tijdens het bakken weg en zorgt voor extra sappigheid van binnenuit en voor een vollere smaak.

VLE017_Cuisson_NL.indd 17 14/03/2017 9:50:47


50
60
70
80
90
100
110
120
40
30
20
10
0
°C



5 TIPS OM JE VLEES PERFECT TE BRADEN

- ✓ Net als bij het bakken haal je best het vlees enige tijd **op voorhand uit de koelkast**. Dep het **droog** en **kruid** pas op het allerlaatste moment. Want zout trekt vocht uit het vlees.

- ✓ Mensen vinden vlees dat **vooraf mooi in de pan gekorst** werd sappiger. Bovendien is het onmisbaar voor de smaak.

- ✓ Pas **het formaat van de braadslee** aan. Zeker in een hete oven kan de vetstof rond het vlees beginnen te roken met onaangename aroma's als gevolg. Voeg een klontje verse boter toe vlak voor je het vlees in de oven schuift of leg er enkele grof gesneden groenten rond. Die voorkomen dat het vet verbrandt en ze geven extra smaak aan de jus.

- ✓ **Regelmatig overgieten met het braadvocht** is vooral bij hoge temperaturen belangrijk. Het remt de garing wat af en voorkomt een te harde korst. Ideaal is gebraad met een vetrandje om alles van nature sappiger te houden. Sommige slagers geven een lapje vet bij de rosbief mee om er rond te binden.

- ✓ Ook braden is geen exacte wetenschap. De diameter van het vlees varieert en niet iedere oven is even accuraat wat temperaturen betreft. Een **kerntemperatuurmeter** is hierbij een handig hulpmiddel.

EXTRA TIP:

Om te braden gebruikt je oven stralingswarmte. Omdat er geen rechtstreekse hitteoverdracht is, kan de kern mooi garen, zonder dat de buitenzijde te hard gaat korsten. Daarom is braden ideaal voor iets grotere stukken vlees.

VLE017_Cuisson_NL.indd 19 14/03/2017 9:50:59



VLE017_Cuisson_NL.indd 20 14/03/2017 9:51:08

ZO BRAAD JE DE LEKKERSTE ROSBIEF

- ✓ Haal het vlees 20 minuten **op voorhand uit de koelkast**. Verwarm intussen de oven voor tot **220°C**. **Kruid** het vlees en schroei het onmiddellijk rondom dicht in hete boter. Doe de rosbief in een ovenschaal, giet er het bakvet over en leg er nog een koud klontje boter bovenop.

- ✓ Draai de oven terug naar **200°C** en braad **12 minuten**. Verlaag dan de temperatuur naar **180°C** voor het beste resultaat. Braad nog eens **8 minuten** voor eerder rood vlees met een **kerntemperatuur van 48 tot 51°C**. Of **16 minuten** als je eerder rosé verkiest met een **kern van 51 tot 54°C**. Deze tijden gelden voor een gemiddelde rosbief van ongeveer 800 g.

- ✓ Als je liever geen krokant korstje hebt, dan is het goed regelmatig de rosbief met wat van het **braadvocht** te overgieten. Of je kan het vlees op voorhand opbinden met een lapje vet.

EXTRA TIP:

Vlees moet na het braden de tijd krijgen om te rusten. De hitte zit aanvankelijk aan de buitenzijde geconcentreerd en krijgt tijdens dit proces de kans om zich tot in de kern te verspreiden. Het vlees zal ook steviger aanvoelen en is beter in staat om bij het snijden zijn sappen te behouden. Een gemiddeld gebraad van zo'n 800 g laat je minstens een kwartier rusten op een warm bord losjes met aluminiumfolie afgedekt.

VLE017_Cuisson_NL.indd 21 14/03/2017 9:51:11





ZO MAAK JE HET HEERLIJKSTE VARKENSGEBRAAD KLAAR

✓ Haal het vlees 20 minuten **op voorhand uit de koelkast**. Verwarm de oven intussen tot **200°C**. Laat een eventueel vetrandje aan het vlees zitten tot na het braden. Dit smelt tijdens het braden weg en zorgt voor extra smaak en sappigheid.

✓ **Kruid** het vlees op het allerlaatste moment en schroei het rondom dicht in hete boter. Doe het gebraad in een ovenschaal en giet er het bakvet overheen. Leg er enkele klontjes koude boter of grof gesneden groenten bij.

✓ Draai de oven terug naar **180°C** en braad het vlees **15 minuten**. Verlaag de temperatuur dan naar **150°C** en bak nog eens **45 tot 50 minuten**, afhankelijk van de diameter van het vlees. Door op lagere temperatuur te garen blijft het vlees veel sappiger. Haal het vlees op een **kerntemperatuur van 69°C** uit de oven voor doorbakken, maar sappig vlees. Wie het nog wat rosé wil, gaat voor **67°C**.

✓ Laat het vlees **minstens 15 minuten** rusten op een warm bord losjes bedekt met aluminiumfolie. Tijdens het nagaren zal de temperatuur in de kern nog 1 tot 2 graden stijgen.

ALTERNATIEF:

Vraag je slager eens naar een varkenskroontje: een mals, sappig en feestelijk gebraad. Het verschil zit hem in het mooie vetrandje en de beentjes. Het vet vermijdt dat het vlees uitdroogt en de beentjes zorgen voor extra smaak. Het vetrandje kan je na het braden wegsnijden.

VLE017_Cuisson_NL.indd 23 14/03/2017 9:51:23





BIJ EEN GOED STUKJE VLEES HOORT EEN EVEN GOED RECEPT

Laat je op **lekkervanbijons.be** inspireren door **vele recepten** om vlees nog lekkerder klaar te maken. En het zo te bereiden dat je niets mist van het goede dat er in zit.

STEAK

BAKKEN

Voor een stuk vlees van +/- 800 gr.

- Oven voorverwarmen op 200 °C.
- Vlees dichtschroeien in de pan.
- Braad 15 min. op 180°C.
- Braad 45 à 50 min. verder op 150°C.
- Kerntemperatuur tussen 67°C à 69°C.
- 15 min. laten rusten onder aluminiumfolie.

KOTELET

Voor een stuk vlees van +/- 800 gr.

- Oven voorverwarmen op 220°C.
- Vlees dichtschroeien in de pan.
- Braad 12 min. op 200°C.
- Voor rood vlees: + 8 min. op 180°C. (Kerntemperatuur tussen 48°C à 51°C)
- Voor rosé vlees: + 16 min. op 180°C. (Kerntemperatuur tussen 51°C à 54°C)
- 15 min. laten rusten onder aluminiumfolie.

ROSBIEF

- 2 min. bakken op hoog vuur.
- Vlees draaien.
- 2 min. bakken op hoog vuur.
- Laten verder garen op laag vuur.

BRADEN

Bleu:
Bak 1,5 min. aan beide kanten op hoog vuur. Kerntemperatuur: 47°C

Saignant:
Bak bleu + bak nog 1 minuut aan elke kant. Kerntemperatuur: 50°C tot 52°C.

A point:
Bak bleu + bak nog 2 minuten aan elke kant. Kerntemperatuur: 60°C.

Bien cuit:
Bak bleu + bak nog 3 minuten aan elke kant. Kerntemperatuur: 70°C.

GEBRAAD

VLE017_Cuisson_3luikcover.indd 2
14/03/2017 9:10:53