

Recept : Rijstpap

Eenvoudig te bereiden in microgolf, zonder kans op aanbranden en snel klaar.

Voor 4 personen:

Benodigdheden:

- 1 liter melk
- 125 g dessertrijst
- 1 vanillestokje
- 1 capsule saffraan (of kaneelstokje, of gemalen kaneel)
- 4 eetlepels suiker

Bereiding:

Neem een microgolfkom van minstens 2,5 liter inhoud, met deksel.

Vanillestokje in de lengte doorsnijden, zodat het merg vrijkomt.

Melk en vanillestokje in kom doen en op volle kracht **± 5 a 8 min onafgedekt** verwarmen.

Rijst en saffraan toevoegen en even omroeren.

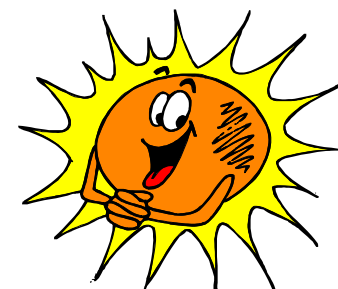
Zet de kom **afgedekt** (met deksel los opgelegd), **45 min, op ca 300 Watt**.

Om de 10 min omroeren.

Suiker toevoegen en nog **5 min onafgedekt op ca 300 Watt**.

Goed omroeren en in schaaltes gieten.

Dien warm of koud op en strooi er wat bruine suiker op.



Nieuwsbrief (z)onderstroom



Jaargang 2, nr. 3

28/08/2007

Voor de 6e keer komen we eraan!

We zijn een beetje triest want als je deze nieuwsbrief leest zit onze 1e proefprojectgroep erop. Maar we zijn ook een beetje blij want we starten met een nieuwe groep.

- We zoeken terug deelnemers
- Het afscheid en een nieuw begin
- Waargebeurd verhaal
- Invulstrookje voor nieuwe deelnemers
- Recept



Maar ook jij kan ons helpen:

We zijn immers nog steeds op zoek naar mensen uit de Bloemekenswijk die graag zouden mee helpen aan het project (z)onderstroom.

Of heb je zelf nog een tip, een weetje of een ervaring, dan willen we dit graag weten.

En wie weet, misschien wordt dit wel vermeld in de volgende nieuwsbrief...

De adresgegevens zijn:
Natasha Van hulle
Eline Schmidt
Samenlevingsopbouw Gent
Dok Noord 7, 9000 Gent
09/223 95 15 of 0473/76 36 80
natasha.van.hulle@samenvlevingsopbouw.be
eline.schmidt@samenvlevingsopbouw.be



We zoeken terug deelnemers!

Want we beginnen er terug aan!

Net als met de 1e groep willen we ook nu weer om de 14 dagen samenkomen met een nieuwe groep. Ook nu weer is het project onderverdeeld in verschillende fases. We leren elkaar beter kennen, wisselen ervaringen uit, gaan op zoek naar leervragen, kijken welke problemen er zijn en wat er een eventuele oplossing zou voor zijn,... MAAR daarnaast krijg je ook een gratis audit (daarvoor komt er iemand bij je thuis langs om te kijken waar je energie kan besparen), geven we je een aantal gadgets zoals spaarlampen, tochtstrips,... die je kan gebruiken, leer je nieuwe diensten en organisaties kennen en gaan we op uitstap.

Daarom zijn we ook op zoek naar mensen uit de bloemekenswijk die willen meewerken met ons. Wil je meedoen met de groep? Heb je ervaringen of problemen rond energie? Heb je nog vragen? Aarzel dan niet om ons te contacteren of vul het strookje in op de 3e pagina.

Het afscheid van de 1e groep:

In het begin waren we allemaal aparte mensen die in groep samen kwamen. Maar naar het einde toe waren we echt wel 1 geheel. Door om de 14 dagen samen te komen, ervaringen uit te wisselen en elkaar te steunen zijn we veel dichter naar elkaar toegegroeid.

Als mensen vragen of problemen hadden konden ze niet alleen bij ons, "de madammen van den elektriek", terecht maar eveneens bij elkaar.

We spraken dan ook af om het einde niet triestig te laten verlopen maar om het feestelijk te houden. En hoe kan je beter feesten dan met een maaltijd? We waren dan ook heel blij dat Kiem, met Indonesische roots, voor ons wou koken. Het werd een fantastisch moment met heel veel en lekker eten.



Ook hebben we op dat moment bekeken hoe het nu verder moest met deze groep? Wat vonden ze ervan? Vonden ze om de 14 dagen niet te kort? En was 1 jaar niet te lang?

We moesten deze vragen stellen om te weten of we dingen moesten veranderen de 2e keer.

Uit de gesprekken bleek dat ze om de 14 dagen ideaal vonden en dat 1 jaar voorbij gevlogen was. Ze hadden ook het gevoel dat ze zeker verder wilden. Kon dit? En op welke manier?

Nu zaten wij met vragen en moesten we even het antwoord schuldig blijven.

Maar tijd brengt raad en ook voor ons was dit het geval.

Bij een, alweer, gezellige maaltijd bespraken we het verloop van het 2e proefproject. De opbouw zou hetzelfde blijven. Alleen had de 1e groep ervoor gekozen te werken rond energie besparen en het probleem dat je heel moeilijk duidelijke verstaanbare informatie vindt. Wat de inhoud zou worden van de 2e groep wisten we nog niet.

Het zijn immers de mensen zelf die dit bepalen. Vandaar dat het dus heel goed mogelijk is dat het rond iets zou gaan waar ze zelf ook nog vragen rond hadden. Ook gaven sommigen aan dat ze wel iets nieuws erbij wilden doen bv deelnemen aan het denkforum, mee gaan naar een overleg in Brussel,... om op die manier al het materiaal van de groep door te geven aan andere diensten en organisaties die ook bezig zijn rond dit thema.

En op die manier wordt een einde... een nieuw begin.

Goed dat ik mee deed aan het project!

Ik had een kaart gekregen van de watermaatschappij om mijn meterstanden door te geven. Maar ik had 1 groot probleem. Ik wist niet welke meter dit was. Uiteindelijk besloot ik te bellen naar de maatschappij om te vragen wat ik moest doen.

De vrouw aan de telefoon zei me dat ik op zoek moest gaan naar een meter waar er zowel zwarte als rode cijfers op stonden. Maar ik moest alleen de zwarte cijfers doorgeven. Zo gezegd, zo gedaan. Ik ging op zoek.

In de kelder vond ik een meter met het gezochte rood en zwart. En ja, de cijfers pasten erin. Blij stuurde ik de kaart ingevuld terug.

Mijn vreugde was echter van korte duur tot ik mijn eindfactuur kreeg. Ik moest een heel groot bedrag afbetalen. Een bedrag dat ik niet had. Dan maar terugbellen naar de maatschappij die voorstelde om een afbetalingsplan op te stellen van maar liefst 5 jaar. Maar ja, ik had geen keus.

Ondertussen vroeg ik me af of ik toch geen lek had en de sociale woonmaatschappij moest verwittigen. Ze raadden me aan om mijn hoofdkraan eens toe te draaien en te kijken of de meters nog verder gingen. En ja, dat was het geval. Teruggebeld en ze zouden iemand sturen... maar niemand kwam.

Ondertussen kreeg ik een audit door mijn deelname aan het project en vertelde ik mijn verhaal. Ze vroegen of ze de bewuste meter eens mochten zien. En wat bleek, doordat ik de watermeter niet kende had ik me vergist en de elektriciteitsmeter afgeschreven. We hebben toen direct gebeld naar de watermaatschappij om de fout door te geven en gevraagd om het afbetalingsplan stop te zetten. Betalen moest ik niet meer maar ze zouden iemand sturen om het te controleren.

Uiteindelijk is alles in orde gekomen maar had ik op dat moment niet deelgenomen aan het project en had ik het niet verteld bij de audit dan zat ik nu nog met een afbetalingsplan van 5 jaar waar niemand zich vragen bij stelde.

Invulstrookje:

Heb je vragen over gas, water en/of elektriciteit? Wil je er meer over weten?

Of woon je in de bloemekenswijk en wil je graag meedoen? Vul dit briefje dan in !

Maak hieronder je keuze en duid aan wat je wenst:

- meer uitleg over het project
- mijn ervaringen vertellen
- ik heb een probleem en wil graag dat er iemand langs komt
- ik wil de nieuwsbrief ontvangen
- ik wil de nieuwsbrief NIET meer ontvangen

Mijn naam is:

Mijn adres:

Mijn telefoonnummer: