

Recept : Pasta met asperges en gekookte hamblokjes

Benodigdheden (voor 4 à 6 personen)

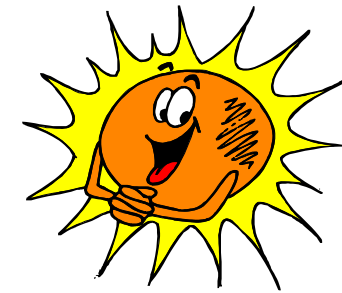
- 500 g pasta (bv. macaroni)
- 3 bokaaltjes asperges van 280g
- 400 g hamblokjes
- 100 g gemalen kaas
- 150 g roomkaas met kruiden en knoflook
- sausbinder
- 1 liter magere melk
- peper
- knoflook



Bereiding:

- Zet een ruime pot met water op het vuur.
- Als het water kookt voeg je er de pasta aan toe.
- Ondertussen laat je in een ander pot de melk koken.
- Als dit kookt voeg je er de sausbinder aan toe om de saus wat in te dikken.
- Daarna voeg je er de gemalen kaas bij en een beetje peper en look.
- Voeg er daarna ook de kruidenkaas bij
- Laat de asperges uitlekken en snij deze in stukjes van ongeveer 3 à 4 cm.
- Voeg deze dan samen met de hespblokjes bij de saus.

Als de pasta gaar is, afgieten en onderroeren in de saus.



Nieuwsbrief (z)onderstroom



Jaargang 2, nr. 4

04/12/2007

Voor de 7e keer komen we eraan!

Het tweede jaar van het project (z)onderstroom is gestart. Met een nieuwe groep werken we rond energie en water. We hebben al een viertal bijeenkomsten gehad. In deze nieuwsbrief kom je hierover meer te weten!

- Stijgende energieprijzen voor elektriciteit en gas.
- Ons dagelijks verbruik van water. Hoe kan je een waterlek opsporen?
- Enkele tips van de groep om energie te besparen.
- Wat is een energiescan en een energiesnoeier?
- Recept
- We zoeken ervaringen, tips,... rond energie



ONZE BESTE WENSEN VOOR EEN VREUGDEVOL 2008!



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 en 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



Stijgende prijzen voor elektriciteit en gas!

De laatste tijd kwamen de stijgende energieprijzen meerdere keren in het nieuws. Wat zal er juist gebeuren?

Vanaf 1 januari 2008 verhoogt de distributienetbeheerder zijn tarieven voor gas en elektriciteit. Bij een gemiddeld gezin in Vlaanderen zal de energierekening stijgen met 20 euro tot 30 euro voor elektriciteit, en 65 euro tot zelfs 75 euro voor aardgas.

Wat is het distributienettarief?

Het *distributienettarief* is de kost die aangerekend wordt op je factuur, bovenop je verbruik. Dit geld gaat naar de *distributienetbeheerder*. Op je eindfactuur van gas en elektriciteit vind je dit terug onder nettarieven. Dit bedrag is bij elke leverancier hetzelfde.

De *distributienetbeheerder* (in Gent is dit Imewo-Eandis) zorgt voor het onderhoud van de gas- en elektriciteitsleidingen. Daarnaast hebben zij een aantal andere opdrachten, die in één woord *openbare dienstverplichtingen* genoemd worden. Voorbeelden zijn: de openbare verlichting onderhouden, budgetmeters installeren, promotiecampagnes opzetten voor spaarzaam energiegebruik,...

Het TMVW , integraal waterbedrijf, op bezoek.

Ons project gaat zijn gangetje. De groep is uitgebreid. We zijn nu met 20 deelnemers die om de 14 dagen in het buurtcentrum samenkomen. We hebben al uitgebreid kennis gemaakt met alle elkaar en nagedacht wat we graag willen bijleren.

Tijdens een van de bijeenkomsten kwam Veerle van het TMVW op bezoek. (Tussengemeentelijke Maatschappij der Vlaanderen voor watervoorziening) Ze vertelde ons heel wat nuttige informatie: wat het TMVW allemaal doet, wat staat allemaal op de factuur, enz. Zo leerden we dat je niet alleen moet betalen voor het water dat je gebruikt. Je moet ook een saneringsbijdrage betalen. Wist jij dat een Belg gemiddeld 120 liter water per dag gebruikt?

- toilet: gemiddeld 40 liter per dag
- douche en bad: gemiddeld 37 liter per dag
- wasmachine: gemiddeld 15 liter per dag
- afwas: gemiddeld 8 liter per dag
- drank en voedselbereiding: gemiddeld 5 liter per dag

Veerle gaf ons een aantal eenvoudige tips hoe we een lek kunnen opsporen:

- Opmeting:

- noteer elke maand de meterstand
- vergelijk die met de vorige maand en je jaarverbruik

- Test 's nachts:

- sluit voor het slapengaan alle kranen en noteer de meterstand
- laat die nacht geen toestellen werken die water gebruiken
- niemand gebruikt die nacht of spoelt het toilet door
- 's morgens controleert u of de meterstand gewijzigd is.

- Lekkend toilet:

- hoor je meestal suizen
- kan je testen door stukje papier te hangen in toilet. Drijft het weg, dan heb je een lek

- Stille watermeter via 10 liter-test:

- Noteer de volledige meterstand (cijfers na de komma ook)
- Laat een emmer water van 5 of 10 liter vollopen, terwijl nergens anders water verbruikt wordt
- Controleer de meterstand opnieuw en checkt u of enkel het cijfer van de tientallen en eenheden (= 2e en 3e cijfer na de komma) vooruit is gegaan.



- **DEFECTENUMMER WATER** 078 35 35 88
 - Melden van defecten en storingen
- **ALGEMEEN WATERNUMMER** 078 35 35 99
 - Verhuizing melden
 - Vragen inzake aansluiting
 - Algemene vragen over onze dienstverlening
 - Algemene informatie over water
 - Vragen over uw factuur, vragen over onze tarieven
 - Vragen over de meteropname
 - Informatie over kortingen en subsidies

Enkele tips van de groep om energie te besparen.

De deelnemers van de groep proberen thuis al energiezuinig te zijn. Ze vertelden elkaar welke dingen ze doen om energie en water te besparen.

1. Een goede gewoonte: tips die niets kosten

- Koken met minder water bij je groenten en aardappelen
- Een elektrisch kookvuur wat vroeger afzetten, de plaat blijft toch nog een tijdje warm
- Een deksel op kookpot zetten
- De temperatuur van verwarming lager zetten en een warme trui aantrekken
- Kaarsen aansteken in de plaats van lichten
- Als je niet thuis bent: verwarming afzetten en lichten uitdoen
- Indien het even duurt voor je warm water hebt, het koud water opvangen en dit gebruiken voor de planten of voor andere dingen
- Gordijnen dichtdoen

2. Tips die een beetje geld kosten:

- Tochtstrips en tochtprofiel voor ramen en deuren (soms te koop in de Aldi)
- Tochtborstel voor de brievenbus
- Tochtmond voor de deur (al je hem aan de deur vast maakt blijft hij liggen)
- Gordijn hangen voor glazen deuren
- Verdeelstekker waarmee je alle apparaten in een klik kan uitzetten
- Spaarlampen

3. Tips die al wat meer geld kosten:

- Ruimte opdelen met schuifdeuren of gordijnen
- Nieuwe verwarmingsketel
- Zonnepanelen plaatsen
- Dubbel glas plaatsen
- Zonneboiler plaatsen

Energiescans en energiesnoeiers

Tegen eind 2009 moeten de distributienetbeheerders 50.000 gratis energiescans laten uitvoeren. Voor regio Gent zijn dit er 2300. Eandis heeft deze taak doorgegeven aan de stad Gent. In het najaar van 2007 hebben al ongeveer 400 gezinnen een energiescan gehad. Deze scans zijn bedoeld voor mensen die het financieel minder breed hebben. Heb jij er al één gehad of heb je binnenkort een afspraak, dan is deze informatie zeker interessant.

Wat is een energiescan?

Bij een energiescan komt iemand bij jou thuis samen met jou bekijken waar er overall energie wordt verbruikt in jouw huis. Je krijgt enkel tips over hoe je elektriciteit, gas en water kan besparen en er worden onmiddellijk enkele energiebesparende maatregelen toegepast. Bijvoorbeeld: een gloeilamp wordt vervangen door een spaarlamp, plaatsen van radiatorisolatie, plaatsen van een spaardouchekop, enz.

Wat is een energiesnoeier?

Energiesnoeiers zijn mensen uit kansengroepen die worden opgeleid en begeleid om deze energiescan bij mensen thuis uit te voeren.