

# GORECHT COURANT

NIEUWS OVER HET GASVRIJ MAKEN VAN GORECHT-NOORD #6



## GASVRIJ GORECHT

# IN DEZE NIEUWSBRIEF

### WAT IS GASVRIJ GORECHT?

Uiterlijk in 2050 moeten alle woningen in Nederland aardgasvrij zijn. In Gorecht-Noord kunnen we samen besluiten om sneller van het gas af te gaan. Gasvrij Gorecht helpt hierbij in vier stappen:

- kook gas(t)vrij
- bespaar energie
- verwarm duurzaam
- vang de zon

Om dit alles mogelijk te maken, werken we samen met de woningcorporaties (De Reenske Compagnie, Lefier, Groninger Huis en Woonzorg Nederland), de gemeente, Waterbedrijf Groningen Duurzaam en kartonfabriek ESKA.

**Vragen?** Neem dan contact met ons op. Stuur een e-mail naar [info@gasvrijgorecht.nl](mailto:info@gasvrijgorecht.nl) of bel ons via de gemeente op (0598) 37 37 37.

### → Workshop koken op inductie

Op 22 september was de eerste kookworkshop. Onder leiding van kok Dennis maakten bewoners kennis met koken op inductie. Na afloop konden ze samen genieten van hun zelf gemaakte gerechten.

/ PAGINA 2

### → Koken op inductie, tips van kok Dennis

Dennis kookt al jaren professioneel en privé op inductie. Hij vertelt u graag meer over zijn ervaringen met het koken en hoe het zit met de oude pannen.

/ PAGINA 3

Heeft u vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Of wilt u met ons meedenken? Neem dan vooral contact met ons op.

Wij wensen u veel leesplezier.  
Het team van Gasvrij Gorecht



**Fijn Wonen**

## DENK MEE, DOE MEE

We zijn nog bezig met het uitwerken van de plannen. Uw advies kunnen wij daarbij goed gebruiken. Wilt u met ons meedenken? Neem dan contact met ons op.

# WORKSHOP KOKEN OP INDUCTIE



Op 22 september was de eerste kookworkshop. Onder leiding van kok Dennis maakten bewoners kennis met koken op inductie. Na afloop konden ze samen genieten van hun zelf gemaakte gerechten.

doet mee aan de kookworkshop om meer mensen in de wijk te leren kennen. Samen met een andere bewoonster is ze de gerechten aan het bereiden. Het koken op inductie gaat erg goed en ze geniet van de gezelligheid tijdens de workshop.

### WILT U OOK MEEDOEN?

Gasvrij Gorecht nodigt u van harte uit om mee te doen. Tijdens de gezellige workshop maakt u kennis met deze manier van koken. Ook zijn wij aanwezig om uw vragen te beantwoorden. Meedoen is gratis. Aanmelden kan via onze website [www.gasvrijgorecht.nl/kookworkshop](http://www.gasvrijgorecht.nl/kookworkshop) of door te bellen naar (0598) 37 37 37.

Graag tot ziens bij een van de kookworkshops!

### HET IS EEN EITJE

Om te laten zien hoe snel je kunt koken op inductie, laat Dennis de bewoners zien hoe je binnen een paar minuten een eitje bakt. Hij zet de pan op de kookplaat, en doet er een beetje olie bij. Ook als de pan nog koud is kan het eitje er al in. 'En voor je het weet begint het lekker te knetteren en is het eitje klaar.' Nadat Dennis de basis voor koken op inductie heeft uitgelegd, gaan de

bewoners zelf aan de slag. De bewoners koken in kleine groepjes en worden geholpen door Dennis. In een half uur koken de bewoners een driegang lunch: een paddenstoelensoep, kip met puree en Japanse pannenkoekjes.

### LEKKER ETEN EN GEZELLIGHEID

Eén van de deelnemers woont pas sinds een paar weken in Gorecht-Noord en

# KOKEN OP INDUCTIE TIPS VAN KOK DENNIS

Eind september zijn we begonnen met de gratis kooklessen voor koken op inductie. Kok Dennis Nolle geeft de kooklessen. Dennis kookt al jaren professioneel en privé op inductie. Hij vertelt u graag meer over zijn ervaringen met het koken en hoe het zit met de oude pannen.

### HOE BEVALT HET JE ZELF OM OP INDUCTIE TE KOKEN?

"Naast mijn werk kook ik thuis ook graag. Op een gasfornuis komt veel warmte van de vlam. Bij inductie komt er minder warmte vrij. Daarom heb ik gekozen voor een inductie kookplaat in huis." Daarnaast werkt Dennis op plekken waar veilig koken belangrijk is en open vuur niet mag. Inductie is hier een goede oplossing. "Vooral de veiligheid spreekt me aan en de controle die je hebt. Wanneer je de pan van de inductieplaat haalt koelt het direct af. Zet je de pan weer op de plaat dan kan je gewoon weer verder met koken."

### WAAR MOET JE OP LETTEN MET JE PANNEN ALS JE DIE GEBRUIKT OP INDUCTIE?

"Vaak zijn de pannen die bewoners al hebben ook geschikt voor inductie. Je kunt een koelkastmagneetje gebruiken om de bodem van de pan te testen. Blijft het magneetje plakken, dan is de pan geschikt voor inductie. Als de magneet niet blijft plakken is de pan niet geschikt voor inductie."

De meeste pannen kunt u dus ook op uw nieuwe kookplaat of fornuis gebruiken. Moet u toch een paar pannen vervangen? Vanuit Gasvrij Gorecht krijgen alle bewoners een tegemoetkoming van €100 waar u nieuwe pannen van kunt kopen.

### HEB JE NOG TIPS VOOR HET KOKEN OP INDUCTIE?

"Gebruik de turbostand voor het koken van water of bouillon. Hier kan geen waterkoker tegenop. Handvatten en stelen van de pannen worden praktisch gezien niet meer heet. Ovenwanten hoeft je daarom alleen nog maar voor de oven te gebruiken." Dennis heeft ook nog een leuke tip voor het bakken van een eitje. "Wanneer je snel wat wilt bakken op de inductieplaat kan je een theedoek tussen de pan en de plaat leggen. Hierdoor krijg je geen spetters op de plaat." Dit kan je niet te lang doen, maar 5 minuten is geen enkel probleem.



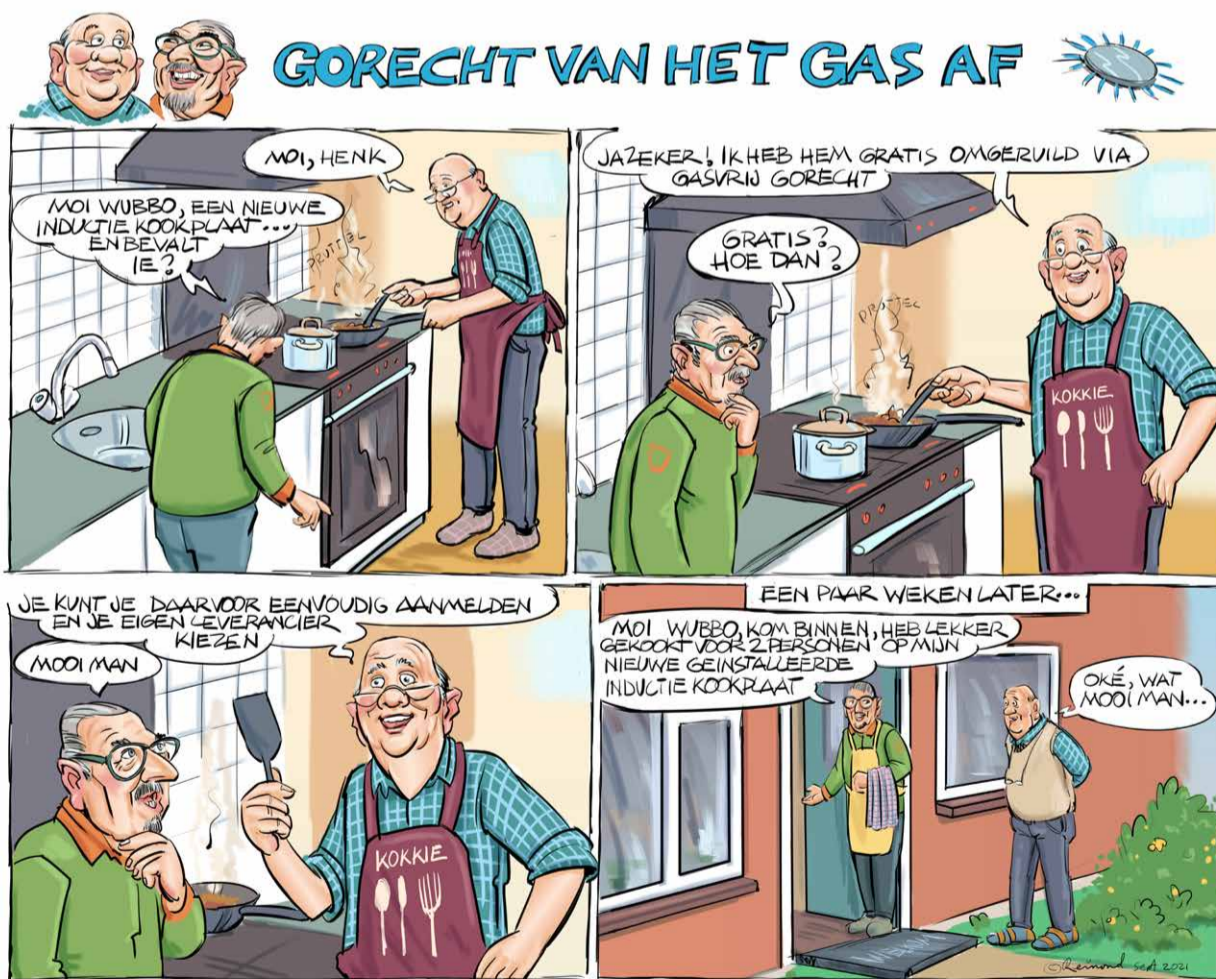
PUZZEL

# WOORDZOEKER

S	O	C	I	A	A	L	W	M	A
T	I	K	B	I	N	O	O	A	G
S	D	N	O	U	R	U	N	A	R
F	A	C	D	K	R	M	E	L	O
R	T	G	S	U	E	E	N	T	N
E	I	H	D	L	C	N	N	I	J
H	O	E	D	R	R	T	E	D	N
P	G	E	E	L	A	I	I	N	G
G	N	N	E	N	N	A	P	E	E
D	N	A	Z	E	G	O	O	H	N

- AANMELDEN
- AARDGAS
- BUREN
- GRONINGEN
- HERFST
- HOOGZAND
- INDUCTIE
- KOKEN
- MAALTIJD
- PANNEN
- SOCIAAL
- WONEN
- WORKSHOP

De oplossing van de vorige puzzel is: **GEBIEDSREGISSEUR**



## GASVRIJ GORECHT

Gasvrij Gorecht is een samenwerkingsverband van de gemeente Midden-Groningen, Waterbedrijf Groningen Duurzaam, kartonfabriek ESKA en woningcorporaties Groninger Huis, Lefier, Woonzorg Nederland en De Reenske Compagnie.

## CONTACTGEGEVENS

### Neem contact met ons op

Heeft u vragen? Kom dan vooral langs tijdens één van onze inloopmiddagen. Vanaf 18 oktober zitten we elke maandag tussen 15:00 en 17:00 in de gemeenschappelijke ruimte van de Reenske Compagnie (Tak van Poortvlietstraat 361, 3602 PJ, Hoogezand).

Of bel dan via de gemeente met Gasvrij Gorecht, telefoonnummer (0598) 37 37 37 of stuur een e-mail naar [info@gasvrijgorecht.nl](mailto:info@gasvrijgorecht.nl).

Als huurder kunt u ook contact opnemen met uw verhuurder:

**Groninger Huis**  
Peter Olinga: (0598) 451 482

[www.gasvrijgorecht.nl](http://www.gasvrijgorecht.nl)

