



SMAAKROUTES

VAN AMSTERDAM

VOED ROUTES

Ga op pad en ontdek de
meest duurzame en lekkere
vega(n) hotspots van onze stad

VAN
AMSTERDAMSE
BODEM ETEN WAT
DE STAD SCHAFT

WELKOM

Onze stad staat bol van de leuke eettentjes en heeft honderden verschillende keukens en smaken om te ontdekken. Met de Smaakroutes van Amsterdam nemen wij je graag mee op pad langs adresjes die eruit springen. Omdat ze werken met producten en smaken samengesteld op Van Amsterdamse Bodem, duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan of lekker gezonde plantaardige gerechten serveren. In deze route tippen culinair schrijfster Nadia Zerouali en chef Emmo Achthoven welke vega(n) lekkernijen je moet ruiken, zien én proeven.

Ontdek de (kortings)acties met de VEGAROUTEPAS! Haal 'm voor 20/04/23 bij Couscousbar in West of Boka's in Noord.

Over Nadia en Emmo

Nadia schrijft kookboeken bomvol mediterrane Arabische recepten, reist voor het tv-programma BinnensteBuiten naar bijzondere plekken om daar te koken, en is mede-eigenaar van de productlijn SOUQ en twee Couscousbars in Amsterdam! Nadia is de perfecte persoon om je wegwijs te maken in het Amsterdamse voedsellandschap.

Emmo is chef en kookt in buurthuis de Rietwijker vegetarische gerechten met en voor Amsterdammers. Met Verdedig Noord zet hij zich in voor de belangen van de bewoners van Noord. Hij kent als geen ander de inspirerende plekken in dit stadsdeel en tip de beste adresjes!



Lekker lokaal, gezond en duurzaam vega(n) eten in Amsterdam? Ga mee en ontdek de beste plekken in de stad

1 COUSCOUSBAR

Amsterdam West

Kinkerstraat 85-HS, 1053 DH

Als het aan mij ligt, wordt couscous net zo geliefd en bekend als sushi en pizza. Met de Couscousbar willen we zoveel mogelijk mensen kennis laten maken met de smaak van traditioneel gestoomde couscous, zoals de Marokkaanse moeders het bereiden. De Maroc Vegan is een fluffy couscousschotel met seizoensgroenten, kikkererwten en pompoen. Écht comfortfood, warm, rijk van smaak, maar wél lekker gezond. Als je dit eenmaal hebt geproefd, wil je nooit meer anders!



2 VEGANEES

Amsterdam West

Eerste Constantijn Huygensstraat 45H, 1054 HK

Asian streetfood om je vingers bij af te likken?

Bij de Veganees maken ze de lekkerste bites uit verschillende Aziatische keukens.

Probeer de korean fried cauliflower, een ware smaakexplosie in combinatie met de Gochujang, een sticky chilli pasta die je erbij krijgt. En ook de gyoza's met een vulling van shiitake, gember en spitskool mag je niet missen! Ideaal als middagsnack, helemaal vegan en om te delen! Get it while it's hot!



3 MEATLESS DISTRICT

Amsterdam West

Bilderdijkstraat 65-67, 1053 KM

Lekker, gezond, lokaal en duurzaam eten gaan prima samen, dat bewijst Meatless District.

Hier is alles 100% plantaardig en vers! Mijn favoriet? De Smoked No Salmon Bagel op basis van tomaat, gemarineerd in zeewier.

Goed eten, waar je gelukkig van wordt omdat het echt lekker is, maar ook nog duurzaam en met liefde bereid. Dat wil je toch?

MEER VEGA(N)
TIPS, ADRESJES
EN RECEPTEN?

Bekijk hier de
Vegaroute extra's:



SMAAKROUTES VAN AMSTERDAM

NOORD

8

5

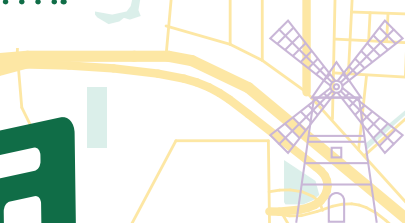
6

7

pont

WEST

BINNEN
STAD



LOOPROUTE WEST 30 min

LOOPROUTE NOORD 60 min

FIETSROUTE 45 min

vega
route

4 MANA MANA

Amsterdam West

Frederik Hendrikplantsoen 36, 1052 XS

Bij Mana Mana moet je zijn voor de beroemde falafel op basis van kikkererwten, geserveerd met tahini, een romig sausje op basis van sesamzaad, en amba, een pittig sausje van ingelegde mango met kruiden. Smeuïg, kruidig, precies goed!



5 BOKA'S

Amsterdam Noord

Van der Pekstraat 40HS, 1031 EB

Van Marokkaans ontbijt tot een açai bowl, elke noorderling weet het: ontbijten en lunchen doe je bij het altijd gezellige Boka's op de Van der Pekstraat. Eigenaar Iliass zorgt voor een warm welkom en brengt oude en nieuwe gezichten samen op een paar vierkante meter. De ingrediënten haalt hij van ondernemers uit de buurt. Lekker lokaal én sociaal!

6 PEACH PLANT-BASED KITCHEN

Amsterdam Noord

Gedempt Hamerkanaal 98, 1021 KR

Zeg je Peach, dan zeg je plantaardig! Bij Peach koken ze veganistisch, en waar mogelijk biologisch, plasticvrij, en zonder palmolie. Zo lekker mogelijk eten met een zo klein mogelijke ecologische voetafdruk. Aanraders zijn de loaded hummus salad, de Indonesische saté tofu, en de zoete aardappelfrietjes met kikkererwten curry. En als je er toch bent, neem dan gelijk een lokaal geproduceerd vegan kaasje op basis van cashewnoten of groenten mee.

7 EXPOCAFÉ ZAMEN

Amsterdam Noord

Zamenhofstraat 150, 1022 AG

ExpoCafé ZAMEN is een hotspot waar Noorderlingen, kunstenaars, en gewone voorbijgangers elkaar treffen. Alle ingrediënten zijn verser dan vers en komen van bijzondere ondernemers uit de buurt, zoals Buurtbakkerij EX, de Buiksloterbakery, en Kaddour. Hier kom je voor het vegan broodje Fancy Pancy Peanut Butter, gepimpt met sambal, lente-uitjes en een perfect zuurtje. Ook de andere broodjes op het menu kan je 'veganizen' met tempeh of gegrilde groenten.



8 BIZIM UFUK

Amsterdam Noord

Waterlandplein 320, 1024 NB

Kadriye en Ahmet zetten zich met hun supermarkt in voor de buurt. Ze vinden dat gezond en goed voedsel voor iedereen betaalbaar moet zijn. Dat doen ze bijvoorbeeld door zoveel mogelijk groente en fruit uit het seizoen aan te bieden. Proef hier vooral de zelfgemaakte, verse gözleme, knapperig gevulde Turkse pannenkoekjes met spinazie en feta. En eet er een appeltje bij van Amsterdamse bodem, voor de nodige vitamines!

vega tips

Steeds meer mensen kiezen ervoor om (vaker) vegetarisch of veganistisch te eten. Of je het nu doet voor het milieu, dierenwelzijn of gewoon voor de smaak, onze stad biedt tal van adresjes met de lekkerste vega(n) gerechten! Als je (vaker) plantaardig wil eten, kun je letten op voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwit, ijzer, vitamine C, vitamine B12 en calcium.

EIWIT



Eiwitten zijn belangrijk voor de bouw van lichaamscellen. Een voedingspatroon volgens de Schijf van Vijf, waarbij je vlees vervangt door peulvruchten en noten, levert voldoende eiwit. Kies bijvoorbeeld voor gerechten met bonen, linzen, kikkererwten, noten, zaden en volle granen.

IJZER & VITAMINE C



IJzer zorgt voor het transport van zuurstof door je bloed. Vitamine C helpt je lichaam om ijzer beter op te nemen. Groene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en sla, maar ook radijs en volkoren graanproducten, peulvruchten en noten zijn een bron van ijzer. Vitamine C zit in fruit en groente, bijvoorbeeld in spruitjes, paprika, citrusfruit en bessen.

VITAMINE B12



Vitamine B12 is belangrijk voor de aanmaak van rode bloedlichamen en een goede werking van het zenuwstelsel. Deze vitamine komt alleen voor in dierlijke producten. Daarom krijgen veganisten het advies een vitamine B12-supplement te gebruiken, of producten verrijkt met vitamine B12.

CALCIUM



Calcium heb je onder andere nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Calcium komt voor in groene bladgroenten, zoals boerenkool en spinazie, graanproducten, zoals volkorenbrood, en sommige soorten noten.

WEEK ZONDER VLEES

Van 6 tot 12 maart is de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel. Wanneer je als volwassene deze week geen vlees en zuivel eet bespaar je wel 193 liter water en 80 kilometer autorijden. Dat is 18% minder water en 41% minder kilometer autorijden aan CO2 uitstoot dan iemand die wél vlees en zuivel eet!

Kijk op weekzondervlees.nl voor feiten, inspiratie en lekkere vegarecepten.

DE
GEZONDE
STAD

VAN
AMSTERDAMSE
BODEM

Smaakroutes van Amsterdam is een initiatief van Van Amsterdamse Bodem, het voedselplatform van De Gezonde Stad. www.vanamsterdamsebodem.nl

  @vanamsterdamsebodem