WELKOM

Aan de stadsranden bruist het van de smaakvolle verrassingen: van dakkas tot pluktuin of streekwinkel, er is zoveel te proeven en te beleven. Met onze Smaakroutes nodigen we je uit om op ontdekkingstocht te gaan langs bijzondere adresjes op de grens van de stad en het platteland. Deze route neemt je mee op een smaakvolle fietstocht door het rijke landschap tussen Haarlem en Amsterdam, vol lokale duurzame producten, verborgen parels en mooie verhalen. Je bepaalt zelf waar je de route start en eindigt.





We nemen je mee op een route langs de leukste adresjes in Haarlem en Amsterdam!

1 FRUITTUIN VAN WEST

Amsterdam - Tom Schreursweg 48

Fruittuin van West is een biologische boomgaard aan de rand van Amsterdam, waar je zelf fruit kunt plukken. Je struint tussen hoge struiken vol kersen, bramen en zelfs champagnebessen. Op het terrein vind je ook een biologische supermarkt met lokale, eerlijke producten zoals de paddenstoelen uit eigen grot. Sluit je bezoek af in het tuincafé, waar huisgemaakte lekkernijen en het uitzicht over de boomgaard je even helemaal doen vergeten dat je nog in de stad bent.

WILDPLUKTIP: Check de tips van Katja van Wilderlust en scharrel je eigen kruiden bij elkaar voor een lekkere plantaardige kruidenolie.





2 WERELD GROENTE TUINTJES

Amsterdam - Osdorperweg 937

In het meest westelijke stukje Amsterdam, tegen Halfweg aan, ligt Wereld Groente Tuintjes. Initiatiefnemer Christel kweekt exotische groenten als sopropo, kousenband en okra, allemaal puur en onbespoten. Deze groentes kun je recht uit eigen grond oogsten, geen vliegtuig voor nodig! Bezoekers delen

ZOMERS RECEPT



ROERBAKGERECHT MET SOPROPO, KOUSENBAND EN OKRA

INGREDIËNTEN

- 2 theelepels zwarte komijn
- Verse gember (ongeveer 2 cm), fijngesneden
- 2 kleine witte uien
- 1 knoflookteen
- 1 sopropo (houd je niet van bitter, dan kan je deze beter weglaten)
- 4 kousenbanden
- 3 okra
- Scheutje agavesiroop
- Sojasaus
- 1 klein kopje water
- Peper en zout, naar smaak
- Olie om in te bakken

BEREIDING

1. Verhit olie in een pan en bak de zwarte komijn kort (ca. 30 sec).
2. Voeg de ui toe en bak 2 minuten mee.
3. Voeg de groenten en de fijngesneden gember tegelijk toe, bak kort aan.
4. Blus af met een klein kopje water en voeg wat agavesiroop toe voor een subtiel zoetje.
5. Laat zachtjes garen tot de groenten bijna gaar zijn.
6. Voeg nu pas de knoflook toe, roer door.
7. Zet het vuur laag en roer op het einde de sojasaus erdoor.
8. Maak af met versgemalen peper.

WILD-PLUK-TIPS

Wist je dat er overal om je heen eetbare planten groeien? In het park, tussen de stoeptegels of gewoon in je eigen tuin. Wat op het eerste gezicht op onkruid lijkt blijken ware smaakbommen te zijn: brandnetel, zevenblad, hondsdraf... Planten die je omtovert tot een kruidige olie, frisse salade of kleurrijke topping. Wildplukken brengt je terug naar de essentie: proeven, ontdekken en verbinding met natuur. Pluk met respect en met aandacht, en laat genoeg staan voor dieren en het landschap. Bij Fruittuinen van West mag je plukken in de boomgaard.

DE GROENE STELLING

Mede mogelijk gemaakt door:

REGIO DEAL MRA WEST BETER IN BALANS

Gemeente Amsterdam

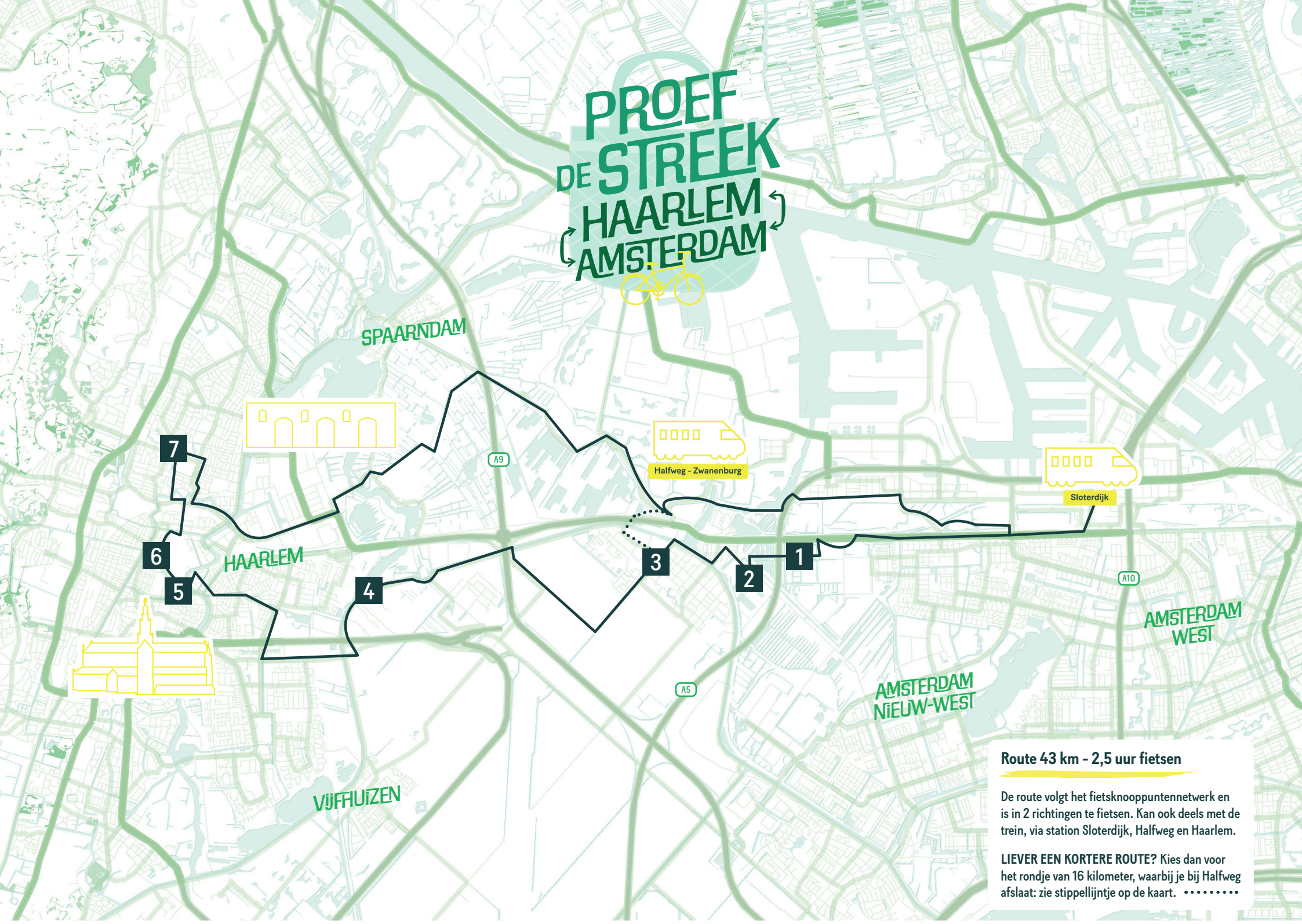
De Smaakroute 'Proef de Streek' is een serie van gratis te downloaden Smaakroutes in de Metro poolregio Amsterdam. Deze serie Smaakroutes zijn een initiatief van De Groene Stelling. Met als missie een evenwichtige verbinding tussen stad, natuur en voedselproductie. **degroenestelling.nl/smaakroutes**

SMAAKROUTES

PROEF DE STREEK HAARLEM AMSTERDAM

Smaakvolle fietstocht door het rijke landschap tussen Haarlem en Amsterdam

PROEF DE STREEK HAARLEM AMSTERDAM



Route 43 km - 2,5 uur fietsen

De route volgt het fietsknooppuntennetwerk en is in 2 richtingen te fietsen. Kan ook deels met de trein, via station Sloterdijk, Halfweg en Haarlem.

LIEVER EEN KORTERE ROUTE? Kies dan voor het rondje van 16 kilometer, waarbij je bij Halfweg afslaat: zie stippellijntje op de kaart. ••••••••

met liefde de oude recepten uit oma's keuken. In het najaar schakelt Christel over op lokale gewassen zoals kool en spruitjes. En dan is er nog de vergeten gele komkommer, die aan een comeback bezig is en hier speciaal voor het Amsterdamse tafelzurenbedrijf Kesbeke wordt gekweekt.
BIJZONDER FEIT: Met behulp van bokashi, een Japanse fermentatietechniek, wordt organisch materiaal omgezet in voeding voor de bodem. Geen wonder dat de groentes hier de grond uit schieten!



3 BAKKERIJ MAMA

Amsterdam - Domineeslaan 31
Als je aan komt fietsen, waait de geur van versgebakken brood je al tegemoet vanuit het oude fabriekspand waar Karel zijn bakkerij begon. Waar de meeste broden van tarwe worden gemaakt, vind je hier ook bijzondere graansoorten zoals emmer, spelt, eenkoren en rogge. Oergranen met een rijke smaak, die van nature beter verteerbaar zijn. Fijn voor gevoelige darmen én goed voor de biodiversiteit. Maar het draait hier om méér dan lekker brood. Ontdek de overheerlijke natuurazijnen en olie's van Abma's. Vooral de aardbeienazijn is er eentje om mee te nemen.

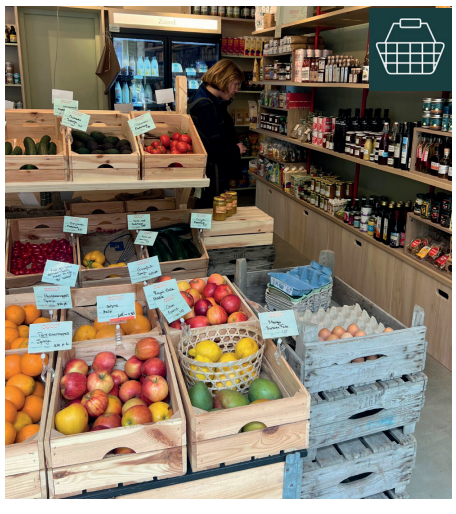
4 BOERDERIJ DE STRAALHOEVE

Vijfhuizen - Vijfhuizerdijk 231
Op een prachtig gelegen plek tussen de weilanden, aan de ringvaart tussen Vijfhuizen en Zwanenburg, begon Carola in 2008 een zorgboerderij. Hier vinden mensen met dementie of een psychische of lichamelijke beperking rust en ruimte. Vergeet niet de kruidenthee uit eigen tuin en de huisgemaakte plantaardige jam mee te nemen. Wees gewaarschuwd: de boerenjam met aardbeien, zwarte bessen, rode bessen, kruisbessen, frambozen en bramen is niet te versmaden, een ware smaakexplosie.



5 DeDAKKAS

Haarlem - De Witstraat 1A
Bovenop Parkeergarage De Kamp vind je het mooiste terras met uitzicht over Haarlem. Dennis en Jeroen startten zeven jaar geleden DeDAKKAS, vanwege het panoramische uitzicht over de oude binnenstad en de duinen aan de horizon. Hier eet je lokaal, seizoensgebonden en vers van het land. Groenten komen van eigen grond bij boerin Lolita in de Haarlemmermeer. Afval krijgt een tweede leven als compost of groentejus. Op de menukaart: verrassende gerechten als gekonfijte koolrabi, baba ganoush en de ajuma broccoli-linzen bitterballen. Plus een wisselende selectie van seizoensgebonden bieren.



6 OOGST

Haarlem - Gierstraat 14L
Oogst is een zelfbedieningswinkel, waar je de lekkerste producten van boeren en makers uit de buurt kan kopen. Zoals de bijzondere neder-miso van Wilder Land van gefermenteerde boekweit en kikkererwten, de lokaal gefermenteerde zwarte knoflook of de onweerstaanbare sojasaus van Nederlandse bodem: alles in de winkel is met liefde geteeld en gemaakt, en met respect voor natuur en biodiversiteit. En dat proef je! Zet ook op je boodschappenlijst de niet te versmaden alcoholvrije en biodynamische drankjes van Fruitslagers. Vergeet niet de app te downloaden; hiermee open je de winkel en reken in een handomdraai af.

7 KWEEKCAFÉ

Haarlem - Kleverlaan 9
Bij Kweekcafé, in de voormalige stadskweektuin van Haarlem, is alles zo duurzaam en zelfvoorzienend mogelijk ingericht. Het experimentele huiskamercafé biedt ruimte aan organisaties en bedrijven die afval als grondstof zien. Denk aan oesterzwammen gekweekt op Haarlems koffiedik of de plantaardige en suikervrije, maar o zo heerlijke ijsjes van Goodoo, die gemaakt worden van geredde bananen en cashewnoten. Dorst van al het fietsen? Ga voor een ouderwets lekker slow-juice sapje van Appel van Opa.

PICKNICK-STOPS

Rondom de Stelling van Amsterdam ontvouwt zich een schat aan bijzondere plekken waar je even kunt pauzeren en je kunt laten verwonderen. Denk aan de idyllische oevers van de Mooie Nel of de waterrijke rust van de Veerplas – locaties vol karakter, geschiedenis en natuurlijke schoonheid. Dus rol je kleed uit, haal al het lekkers uit je tas en kom helemaal tot rust.

VOLG DE SMAAKROUTE ONLINE

Fotografie: Carly Wollaert