

de hippe vegetariër

Isabel Boerdam

'De hippe vegetariër heeft een originele insteek die het vooroordeel aanpakt dat vegetarisch eten altijd hetzelfde is'

NRC HANDELSBLAD

'Je hoeft geen vegetariër te zijn om blij te worden van *de hippe vegetariër!*'

WENDY MAGAZINE

'Ga voor vega, net als Isabel!'

METRO

'Verrukkelijke recepten voor alle dagen van de week en talloze variaties voor iedereen die van lekker en gezond eten houdt.'

HAPPY IN SHAPE

'Vlees is niet langer het belangrijkste onderdeel van een goed gerecht. Dat bewijst ook Isabel in haar kookboek *de hippe vegetariër.*'

ELSEVIER JUUST

'Een inspirerend werk voor de nog steeds groeiende groep mensen die liever geen of bewust minder vlees eet.'

HAPPINEZ

'Met behulp van *de hippe vegetariër* komt er zeker een vegetarisch feestmaal op tafel'

FOODIES

'Minder vlees, meer flexen!'

TELEGRAAF STYLE



inhoudsopgave

voorwoord	4	HERSTELDAG	104
		gezonde espresso	107
		oranje juice	107
vegetarische dagmenu's	6	gele juice	108
		donkergroene juice	108
VEGETARISCHE BOODSCHAPPENLIJST	8	rode juice	109
		lichtgroene juice	109
GEWONE DOORDEWEEKSE DAG	12		
ontbijt: granenpap	14		
tussendoor: gezonde koek	16		
lunch: boterham met hummus	18		
tussendoor: cracker met notenpasta	20		
diner: vegetarische pasta	22		
TOPSPORTDAG	26		
ontbijt: gezond bananenbrood	28		
tussendoor: powersmoothie	30		
lunch: warme maaltijdsoep	32		
tussendoor: energiebal	34		
diner: notenbrood met sla	36		
BALANSDAG	38		
ontbijt: fruitbowl	40		
tussendoor: groene smoothie	42		
lunch: hüttenkäse-combinaties	44		
tussendoor: rauwkost	46		
diner: vegetarische maaltijdsalade	48		
Drukke Dag	52		
ontbijt: granola	54		
tussendoor: zadencracker	56		
lunch: vegetarische carpaccio	58		
tussendoor: handje energiemix	60		
diner: groentepotje met restjes	62		
Verwenzaterdag	64		
ontbijt: pannenkoekjes	66		
tussendoor: gezonde muffin	70		
lunch: vegetarische wraps	72		
tussendoor: gazpacho	74		
diner: vegetarische feestgerechten	76		
FEEST	82		
borrelhapjes	84		
toetjes	88		
wijntips	94		
		vegetarische vleesvervangers	110
		OERVLEESVERVANGERS	112
		tofu	113
		tempeh	114
		seitan	116
		KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGERS	117
		burgers	118
		filets	120
		schnitzels	120
		balletjes	123
		stukjes, blokjes en reepjes	124
		gehakt	127
		worst	127
		HOMEMADE VEGGIEBURGERS	128
		bonenburger	128
		groenteburger	130
		hippe vegetarische hotspots	132
		hotspots Amsterdam	134
		hotspots Arnhem	138
		hotspots Assen	142
		hotspots Den Bosch	146
		hotspots Den Haag	150
		hotspots Groningen	154
		hotspots Haarlem	158
		hotspots Leeuwarden	162
		hotspots Lelystad / Almere	166
		hotspots Maastricht	170
		hotspots Middelburg	174
		hotspots Rotterdam	178
		hotspots Utrecht	182
		hotspots Zwolle	186

met aandacht voor eten



Mijn vegetarische avontuur begon toen ik negen jaar was, al starend naar mijn favoriete pasta bolognese. Opeens veranderde die rulle gehaktsaus voor mijn ogen in stukjes dode koe en was het over met de pret. Vanaf die dag heb ik nooit meer vlees gegeten. ‘Geen dode dieren’ werd mijn motto en zo was het eerste zaadje voor *de hippe vegetariër* geplant. Sindsdien is vegetarisch eten en leven voor mij een ontdekkingsreis geworden waarin ik met vallen en opstaan mijn eigen weg heb gevonden.

Aandacht voor eten loopt als een rode draad door mijn leven. Ik denk daarbij aan mijn lieve oppas die me op jonge leeftijd leerde koken en bakken – toen nog met appeltaart als mijn specialiteit. En mijn vader die mij altijd heeft meegenomen naar mooie restaurants, waar ik met drie kussens in de stoel een glimp opving van het begrip ‘culinair’ en samen met de chef mijn eigen toetje mocht maken. Ook is er voor mij het voorbeeld van mijn moeder die altijd let op gezond, vers en e-nummervrij eten. Hoewel het even duurde voordat ik dit omarmde, is dat nu de kern van *de hippe vegetariër*. Daarnaast heb ik veel te danken aan mijn eigen nieuwsgierigheid om nieuwe dingen te proeven en te experimenteren met smaken en combinaties. Ten slotte ben ik dankbaar dat ik uiteindelijk na lang zoeken mijn eigen gebalanceerde leefstijl heb ontdekt waarin ik alles kan eten wat ik wil, en me tegelijk fit en energiek voel.

Gezond, bewust en met volle teugen genieten van het leven. Dat is dus de kern van *de hippe vegetariër*, en dat is voor iedereen weggelegd. Of je nu een vleeseter bent die het eens een dagje anders wil doen, een groenteliefhebber, iemand die gezonder wil gaan eten of een vegetariër op zoek naar extra inspiratie. Wie je ook bent en welke leefstijl je ook hebt, ik hoop dat ik je kan verrassen met de kracht van plantaardige voeding. Als je het aandurft om groenten in alle soorten en maten de hoofdrol te laten spelen in je gerecht, zul je verrast



worden door de veelzijdigheid aan kleuren, smaken en structuren. Een eetpatroon vol groente, fruit, peulvruchten, granen en noten biedt oneindig veel inspiratie en geeft de perfecte basis om je geestelijk en fysiek lekker te voelen. Goed en gezond eten dus, voor jezelf, voor je lichaam en tegelijk voor de wereld om je heen.

Wat je van dit boek kunt verwachten zijn zeven dagmenu's met kooktips voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes. En dan voor iedere situatie wat wils: de gewone doordeweekse dag, de topsportdag, de balansdag, de dag dat je weinig tijd hebt om te koken, de verwezenaterdag, de feestdag en de hersteldag. Voor deze dagen heb ik stappenplannen samengesteld om je te laten zien hoe je de gerechten opbouwt, hoe je ermee kunt variëren en hoe je er je eigen draai aan kunt geven. Ook geef ik je mijn eigen favoriete combinaties, maar ik hoop juist dat deze vrije manier van koken je inspireert om je eigen smaak te volgen en te ontdekken hoeveel mogelijkheden er zijn. Ook geef ik je tips voor een leven zonder vlees. Dat leven bestaat niet uit incomplete maaltijden of lege plekken op het bord. Ik laat zien dat er hele lekkere en passende oplossingen zijn. Ik neem je mee in de wereld van de vleesvervangers: de oervleesvervangers tofu en tempeh en seitan, de verschillende kant-en-klare vleesvervangers uit de supermarkt en tot slot de beste homemade veggieburgers. Geloof me: koken op deze manier is makkelijker dan je denkt! Omdat er voor mij tot slot geen leven zonder uit eten gaan bestaat, zet ik mijn hippe vegetarische hotspots in veertien Nederlandse steden voor je op een rijtje. Tips voor ontbijt, koffie, lunch, borrel en diner waar je vegetarisch kunt genieten op niveau.

Dus laat je verrassen door *de hippe vegetariër*, en ga gezond, bewust en vrolijk door het leven.

Geniet, smul en heb lief!
Isabel



vegetarische dagmenu's

Creativiteit met groente, fruit, granen, peulvruchten en noten, dat is waar voor mij vegetarisch eten voor staat. Met deze vijf basisingrediënten kun je op ieder moment van de dag met weinig moeite de meest verrassende gerechten maken.

Vegetarisch eten zoals ik het in dit boek aan jullie wil voorstellen is een verrijking van elk eetpatroon. Vlees- en viseters zullen merken dat ze met deze combinaties het dier op hun bord niet missen, flexitariërs blijven enthousiast over hun Meatfree Mondays en voor vegetariërs en veganisten hoop ik hun blik iets te verruimen en creativiteit in de keuken te stimuleren.

Misschien denk je dat vegetarisch koken niet te doen is omdat je intensief aan sport doet, op dieet bent of juist een student bent die het allemaal een beetje goedkoop en gemakkelijk wil oplossen. Dan wil ik je in dit boek van het tegendeel overtuigen - uren in de keuken is echt niet altijd nodig, doe ik ook niet.

Als je zoals ik een pittige baan hebt met een blog ernaast, ondertussen een boek schrijft, een leuke vriendin en lieve (klein)dochter probeert te zijn, fit wil blijven door regelmatig te sporten en ook nog eens een huis hebt dat schoon moet blijven - herstel: waarvan je zou willen dat het schoon was - dan staat koken vaak onder aan het prioriteitenlijstje. En toch lukt het me bijna altijd om een gezonde en gevarieerde maaltijd op tafel te zetten. Ook wanneer ik aan het trainen ben voor de marathon en extra voedingsstoffen nodig heb, ook wanneer ik na de vakantie de 'I don't care' pondjes van mijn buik en billen probeer af te krijgen, en ook als ik een groep vrienden te eten krijg die ik een mooi viergangenmenu wil voorschotelen.

Wordt dit dan een hoofdstuk vol met mijn favoriete vegetarische recepten? Nee. Tijdens mijn ontdekkingsreis als hippe vegetariër ben ik erachter gekomen dat alle gezonde, vegetarische recepten waarvan ik enthousiast werd een aantal opvallende gelijkenissen vertonen. Voorkom dat je iedere keer het wiel opnieuw moet uitvinden en kijk met me mee als ik je de essentie laat zien, waarna jij vervolgens met je eigen fantasie aan de slag kunt.

Dit is een hoofdstuk vol variaties waarin ik laat zien met welke stappen jij je gerechten in elkaar kunt zetten. De precieze invulling is vervolgens aan jou. Je kunt er oneindig mee variëren en experimenteren om zo je eigen favoriete combinaties te ontdekken. Dus of je uitgaat van een goedgevulde voorraadkast, juist liever met de seizoenen kookt of bij voorkeur alle dagen van de week je lievelingsgroente gebruikt: het is helemaal aan jou.

aan de slag

ZO WERKT HET

- ① Kies je recept
- ② Kijk op de boodschappenlijst waar je zin in hebt
- ③ Bepaal je eigen variatie
- ④ Koken maar!

Om aan de slag te kunnen met al die oneindige vegetarische variaties helpt het om een goede basis in huis te hebben van verschillende soorten groenten, fruit, granen, peulvruchten en noten. Waar heb je zin in en wat heb je nodig? Op onderstaande enorme vegetarische boodschappenlijst doe je ideeën op. Bij de groenten staan tips voor de verschillende bereidingswijzen. Staat er iets niet op de lijst? Dan schrijf je het erbij! Zie het als je eigen keuzemenu en varieer erop los.



GROENTE	MINUTEN		GROENTE	MINUTEN	
	IN DE OVEN	GRADEN		BLANCHEREN	ROERBAKKEN
aardappel	20 - 30	200 °c	andijvie	2	5
aardpeer	20 - 30	200 °c	aubergine	-	10
aubergine	15 - 20	200 °c	boerenkool	2	5
bloemkool	15 - 20	200 °c	broccoli	8	12
broccoli	10 - 15	200 °c	courgette	-	5
groene asperge	5 - 10	200 °c	doperwten	5	10
kastanje	15 - 20	200 °c	groene asperge	5	10
knolselderij	20 - 30	200 °c	groene kool	5	10
koolraap	20 - 30	200 °c	koolrabi	5	10
paddenstoel	10 - 15	200 °c	meiraap	5	10
paprika	15 - 20	200 °c	paddenstoelen	-	10
pastinaak	15 - 20	200 °c	paksoi	-	5
pompoen	20 - 30	200 °c	paprika	-	5
rode biet	30 - 40	200 °c	prei	-	10
schorseneer	15 - 20	200 °c	rammenas	8	12
spruitjes	15 - 20	200 °c	rode kool	5	10
tomaat	10 - 15	200 °c	schorseneer	10	-
venkel	15 - 20	200 °c	snijbiet	2	5
wortel	15 - 20	200 °c	snijboon	5	10
zoete aardappel	20 - 30	200 °c	sperziebonen	5	10
			spinazie	2	5
			taugé	-	5
			tuinbonen	5	10

Roostertijden zijn slechts een indicatie en zijn afhankelijk van je oven en hoe fijn je de groente hebt gesneden. Altijd halverwege even prikken, proeven en afstemmen.

TIP

Het is ook lekker om de aubergine, biet of aardappel in z'n eigen vocht gaar te poffen, gewikkeld in aluminium - houd dan wel rekening met een langere roostertijd.

Roerbak- en blanchertijden zijn slechts een indicatie. Afhankelijk van je warmtebron en de maat van je gesneden groente. Altijd halverwege even prikken, proeven en afstemmen.

TIP

Na blancheren altijd direct afkoelen in koud water, anders koken de groente stiekem door en worden ze overgaar.

RAUWE GROENTEN

avocado
bleekselderij
boerenkool
courgette
groene kool
komkommer
paksoi
palmkool
paprika
rabarber
radijs
rammenas
rettich
rode kool
romaine sla
rucola
snijbiet
spinazie
taugé
tomaat
venkel
witlof
zeekraal

VERSE KRUIDEN

basilicum
bieslook
dille
kiemen
koriander
lavendel
munt
peterselie
rozemarijn
rucola
tijm

GEDROOGDE KRUIDEN

chilivlokken
harissa
kaneel
komijnpoeder
oregano
paprikapoeder
provençalse kruiden
ras el hanout
speculaaskruiden
vanille-extract

FRUIT

aalbes
aardbei
abrikoos
acai
ananas
appel
banaan
blauwe bes
braam
druif
framboos
granaatappel
grapefruit
handsinaasappel
kers
kiwi
lychee
mandarijn
mango
meloen
nectarine
papaja
passievrucht
peer
perssinaasappel
perzik
pruim
rode bes
verse vijgen

GEDROOGD FRUIT

aardbei
abrikoos
appel
banaan
blauwe bes
cranberry
mango
pruim
rozijn
vijg

GRANEN

boekweit
bulgur
couscous
farro
giert

quinoa
spelt
zilervliesrijst

PASTA

aubergineplakken
courgetteslierten
courgetteplakken
fusilli
macaroni
noedels
pappardelle
pastavellen
ravioli
spaghetti
spaghettipompoen
vlinders
zeewierpasta

WRAPS

koolblad
norivel
rijstvel
tortilla

MEEL

amandelmeel
boekweitmeel
havermeel
kikkererwtenmeel
kokosmeel
speltmeel
volkorenmeel

VLOKKEN

boekweitgrutten
giertvlokken
havermout
havervlokken
quinoavlokken

PEULVRUCHTEN

bruine bonen
cannellini bonen
doperwten
kidneybonen
kikkererwten
linzen
monstransbonen

reuzebonen
tuinbonen
zwarte bonen

NOTEN

amandelen
cashewnoten
hazelnoten
macademianoten
paranoten
pecannoten
pistachenoten
walnoten

ZADEN EN PITTEN

chiazaad
hennepzaad
lijnzaad
maanzaad
pijnboompitten
pompoenpitten
sesamzaad
zonnebloempitten

VLEESVERVANGER

ei
seitan
temphe
tofu
kant-en-klare
vleesvervangers

MELK

amandelmelk
geitenmelk
havermelk
koeienmelk
kokosmelk
rijstmelk
sojamelk

YOGHURT

geitenyoghurt
hangop
koeienyoghurt
kokosyoghurt
magere kwark
schapenyoghurt
sojayoghurt

KAAS

blauwe kaas
feta
geitenkaas, hard of zacht
hüttenkäse
koeienkaas, jong of oud
mozzarella
parmezaanse kaas
ricotta
schapenkaas

SUPERFOODS

bijenpollen
cacaonibs
cacaopoeder
eiwitpoeder
gojibessen
incabessen
kokosrasp
kokosknippers
macapoeder
moerbeien
spirulina

ZOETMAKERS

agavesiroop
appelstroop
dadelsiroop
dadels
honing
maple siroop
natuurlijke suiker
pure chocolade
stevia

SMAAKMAKERS

bouillonblokjes
citroenrasp
currypasta
gember
knoflook
mosterd
peper
rode peper
sinaasappelrasp
sojasaus
tabasco
ui
zout

UIT POT OF BLIK

artisjokhart
gepelde tomaten
mais
notenpasta
olijven
tahini (sesampasta)
tomatenpuree
zongedroogde tomaatjes

OLIE

avocado-olie
basilicumolie
kokosolie
olijfolie (extra vierge)
sesamolie
walnootolie

AZIJN

balsamico-azijn
(rood, wit)
fruitazijn (frambozen,
appel, granaatappel)
rijstazijn
wijnazijn (rood, wit)

EIGEN TOEVOEGINGEN



gewone doordeweekse dag

ONTBIJT

granenpap

TUSSENDOOR

gezonde koek

LUNCH

boterham met hummus

TUSSENDOOR

cracker met notenpasta

DINER

vegetarische pasta



INGREDIËNTEN VOOR 1 GRANENPAP

KIES JE GRANEN

- 50 gram
- havermout
- havervlokken
- boekweitgrutten
- quinoavlokken
- gierstvlokken

KIES JE VLOEISTOF

- 300 milliliter
- melk naar keuze
- sinaasappelsap
- water

KIES JE EXTRA INGREDIËNTEN

- 1 flinke theelepel
- cacao poeder
- macapoeder
- (plantaardig) eiwitpoeder
- zoetmakers naar keuze

KIES JE TOPPINGS

- zoveel je wilt
- gedroogd fruit, fijngesneden
- vers fruit, geschild en in blokjes
- zaden, pitten en noten
- superfoods
- kokosnippers
- stukjes pure chocolade

granenpap

Op een gewone doordeweekse dag ontbijt ik het liefst na het sporten met granenpap. Je denkt misschien 'pap is pap', maar je kunt er heel prima mee variëren - zowel met de granen als met de toppings, en net als met de keuze waarin je de granen kookt. Ooit gedacht aan sinaasappelsap bijvoorbeeld? Op die manier ontwikkel je je eigen lievelingsvariant of kun je je pap iedere ochtend afstemmen op je humeur met verschillende soorten gedroogd fruit, zaden, noten en superfoods. Daarnaast is pap zó klaar - de mijne staat te pruttelen terwijl ik me douche en aankleed - en is het lekker warm, geeft een goede bodem en zorgt dat je lange tijd gevuld bent. De ideale start van een drukke dag!

BEREIDINGSWIJZE

Doe de granen samen met de vloeistof in een steelpan en breng het aan de kook. Zodra het kookt zet je het vuur laag en laat je de pap zachtjes pruttelen totdat de vloeistof is opgenomen in de granen.

Afhankelijk van de graansoort duurt het gemiddeld vijf tot tien minuten tot de pap gaar is, maar het hangt ook van je warmtebron af en van hoe dik of dun je de pap graag eet.

Tot de pap klaar is, houd je 'm in de gaten en blijf je regelmatig roeren, net zo lang tot jij vindt dat-ie klaar is. Eventueel kun je nog wat extra vloeistof toevoegen als het te veel is ingedikt.

Roer er eventueel nog wat van de extra ingrediënten doorheen naar smaak.

Maak je granenpap af met je favoriete toppings en je dag kan beginnen!

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- havervlokken met sinaasappelsap, stukjes banaan, gedroogde pruimen en pompoenpitten
- havermout met amandelmelk, cacao, kokosnippers, blauwe bessen en walnoten
- boekweitgrutten met gojibessen, gedroogde abrikozen, rozijnen en lijnzaad

gezonde koek

De dag is minder leuk zonder iets lekkers op z'n tijd, maar waarom dan niet iets dat lekker én gezond is? Om elf uur 's morgens heb ik zo'n beetje mijn vaste koffiemoment en daarbij eet ik steevast een 'gezond' koekje. Het liefst iedere keer iets nieuws. Met onderstaand stappenplan en variaties kun je heel gemakkelijk je eigen koek maken, precies zoals jij 'm lekker vindt.

INGREDIËNTEN

VOOR 1 GROTE KOEK

KIES JE DROGE INGREDIËNTEN

30 gram
 - meel naar keuze
 - havervlokken
 + snufje zout
 + snufje bakpoeder
 optioneel: snufje kaneel,
 vanille-extract of kardemompoeder

KIES JE NATTE INGREDIËNTEN

35 gram
 - appelmoes
 - banaan, geprakt
 + 1 grote dadel, ontpit

KIES JE EXTRA INGREDIËNTEN

1-2 eetlepels
 - onbewerkte noten, grofgehakt
 - zaden en pitten
 - gedroogd fruit, fijngesneden
 - stukjes pure chocolade
 - kokosnippers

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Kies je droge ingrediënten. Zelf kies ik meestal twee soorten, waaronder havervlokken vanwege de grove structuur. Meng deze met het snufje zout, de bakpoeder en de eventuele kruiden.

Kies je natte ingrediënten en meng – eventueel met de keukenmachine – tot een egale massa.

Kies je extra ingrediënten. Gebruik niet te veel ingrediënten, want dan proef je de verschillende items niet meer. Kies bijvoorbeeld één noot, één zaad en één gedroogd fruit, chocolade of kokosnippers.

Meng de natte, droge en extra ingrediënten door elkaar, maak er een balletje van, leg die op de bakplaat en druk plat met een pollepel tot een mooie, grote, ronde koek. Let op: maak 'm niet te dik!

Bak in 15-20 minuten goudbruin en gaar. Check voordat je de koek eruit haalt of de onderkant droog is, bak hem anders nog wat langer door. Laat afkoelen en eet lauwwarm of koud op.

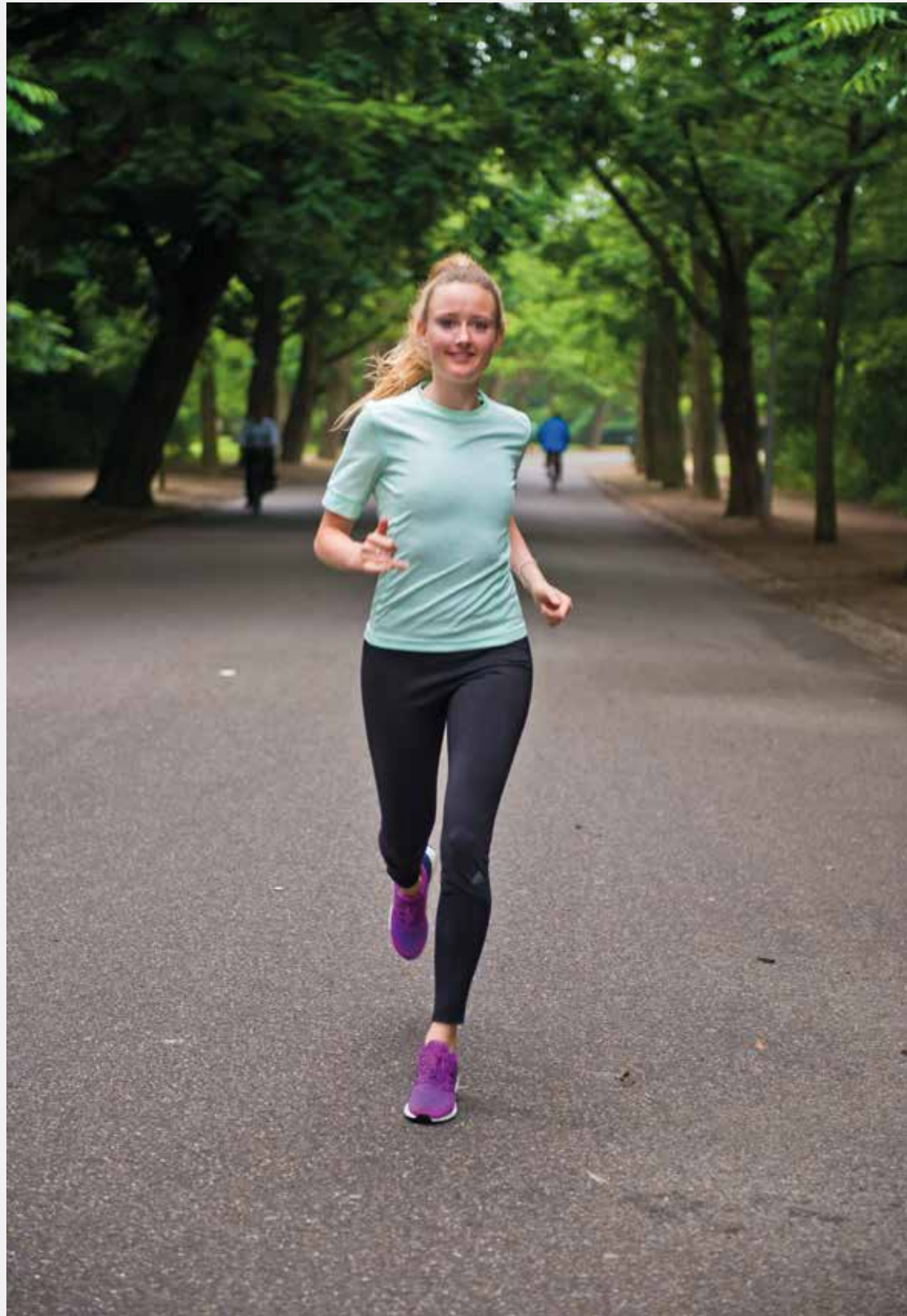
MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- havervlokken met kaneel, banaan, dadel en rozijnen
- speltmeel met vanille, appelmoes, dadel, zonnebloempitten, pompoenpitten, chiazaad, lijnzaad en sesam
- mengvorm met pecans, walnoten en pure chocolade

NIET KOKEN MAAR KOPEN?

Geen zin of tijd om een gezonde koek te maken? Dan raad ik van harte de koekjes van Billy's Farm aan. Pure koekjes van een natuurbakkerij in Drachten, te koop in diverse natuurwinkels in Nederland en bij Marqt. Mijn persoonlijke favoriet is de vijfgranenvariant of de volgranenspeculoos. Kijk op billysfarm.nl





topsportdag

ONTBIJT

gezond bananenbrood

TUSSENDOOR

powersmoothie

LUNCH

warme maaltijdsoup

TUSSENDOOR

energiebal

DINER

notenbrood met sla



INGREDIËNTEN VOOR RUIM 1 LITER SOEP

DE BASISINGREDIËNTEN

750-1000 milliliter groentebouillon
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngeperst
olijfolie, zout, peper

KIES JE HOOFDINGREDIËNTEN

500 gram, in blokjes
- te roosteren groenten
- mee te koken groenten
- mee te koken peulvruchten of mais

KIES JE SMAAKMAKERS

één of twee ingrediënten
- 1 mespuntje chilipoeder
- 1 centimeter verse gember, geraspt
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel gedroogde kruiden
- handje verse groene kruiden

KIES VOOR ROMIGE SOEP

150 milliliter plantaardige melk naar keuze of 3 eetlepels notenpasta

KIES JE VULLING

zoveel je wilt
- stukjes groenten, geroosterd of meegekookt
- peulvruchten of mais uit blik
- rijst, pasta of noedels, meegekookt
- tofu, tempeh of seitan, van tevoren gebakken of meegekookt
- vegetarische stukjes, reepjes of balletjes, van tevoren gebakken

KIES JE TOPPINGS

zoveel je wilt
- verse groene kruiden
- noten, zaden en pitten, geroosterd
- hummus (pagina 18)
- kruidenpesto (pagina 25)
- croutons (blokjes oud brood bestreken met olijfolie, 10-15 minuten geroosterd in de oven op 200 °C)
- scheutje olijfolie, basilicumolie, avocado-olie of een andere olie

warme maaltijdsoep

Zeker op een dag waarop je actief bezig bent met sporten is het goed om veel groenten te verwerken in je lunch. Een soep is hiervoor de ideale manier en je kunt die precies zo stevig of soepel, romig of licht, gevuld of simpel houden als je zelf wilt. Er zijn ontzettend veel soepcombinaties mogelijk en als je er eenmaal een beetje thuis in bent zul je merken dat je steeds makkelijker en steeds uitgebreider gaat variëren. En het mooie aan soep: werkelijk iedereen kan het maken!

BEREIDINGSWIJZE

Kies je groenten en snij in blokjes. Gebruik je groenten die je eerst moet roosteren? Doe dit dan volgens de aanwijzingen in de boodschappenlijst.

Verhit olijfolie in een soeppan met stevige bodem op middelhoog vuur en bak de ui en de knoflook tot ze glazig worden. Voeg de geroosterde en mee te koken groenten toe samen met de smaakmakers en roerbak enkele minuten.

Voeg de helft van de groentebouillon toe en zet het vuur laag. Wil je romige soep? Voeg dan ook gelijk de melk of notenpasta toe en laat het geheel op een laag vuur gedurende 20 minuten zachtjes inkoken.

Giet de soep over in de keukenmachine of zet de staafmixer in de pan en blend tot een egale massa.

Proef de soep wanneer hij iets is afgekoeld en pas de smaak aan naar wens. Te dik? Meer groentebouillon of melk. Te flauw? Meer zout en citroensap. Te laf? Meer zwarte peper en chilivlokken. Te scherp? Meer notenpasta of melk.

Voeg je vulling toe aan de soep en verwarm nog vijf minuten. Kies je voor rijst, pasta of noedels? Laat deze dan na het blenden in de soep gaarkoken of bereid van tevoren en voeg daarna toe. Hetzelfde geldt voor tofu, tempeh en seitan.

Serveer de soep in kommen en garneer met gewenste toppings.

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- soep van geroosterde paprika, met chilipoeder, tahini, kikkererwten en koriander
- soep van bruine linzen en geroosterde winterpeen, met gember, citroensap, harissa en tempeh
- soep van doperwten en basilicum, met een scheutje kokosmelk, hele doperwten en pijnboompitten

energiebal

Deze energiebal is net een gezonde bonbon, een perfecte snack wanneer je even een dip hebt, vol met goede vetten en voedingsstoffen die je extra energie geven. Ik zou 'm elke dag wel kunnen eten! Het is een klein balletje, maar vergis je niet: behoorlijk voedzaam en er zijn ontelbaar veel smaakcombinaties mogelijk. Met een goede keukenmachine is hij in no-time gemaakt!

INGREDIËNTEN

VOOR 10 ENERGIEBALLETTJES

KIES JE DROGE INGREDIËNTEN

- 200 gram
- havervlokken
- kokosschaafsel
- onbewerkte noten, geweekt
- zaden en pitten, geweekt
- (plantaardig) eiwitpoeder
- + snufje zout

KIES JE NATTE INGREDIËNTEN

- 200 gram
- grote dadels, ontpit
- kokosolie, gesmolten
- notenpasta

KIES JE EXTRA INGREDIËNTEN

- naar smaak, maximaal één nat ingrediënt
- ½ banaan
 - 50 gram pompoenpuree (pompoen roosteren en pureren of uit blik)
 - 50 gram gedroogde abrikozen, geweekt
 - 50 gram gedroogde bessen, geweekt
 - ½ citroen, sap en rasp
 - 1 centimeter verse gember, geraspt
 - 1 theelepel cacao poeder
 - 1 shot koude espresso
 - snufje kaneel, vanille-extract of kardemompoeder

KIES JE GARNERING

- één of twee ingrediënten
- kokosschaafsel
 - amandelschaafsel
 - sesamzaad
 - maanzaad
 - chiazaad
 - hennepzaad
 - cacao poeder
 - citroenrasp

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle droge ingrediënten in een keukenmachine, mix tot een grove massa en doe in een aparte kom.

Doe alle natte ingrediënten samen met de extra ingrediënten in de keukenmachine en meng tot een egale massa. Laat de keukenmachine draaien en giet langzaam de droge ingrediënten erbij totdat het stug aan elkaar begint te klonteren. Is het deeg te nat? Doe er dan extra droge ingrediënten bij. Is het deeg te droog? Doe er dan extra natte ingrediënten bij. Laat het geheel niet te lang doordraaien zodat je de bite behoudt.

Maak een bal van je deeg en zet die een kwartiertje in de koelkast zodat hij iets steviger wordt. Draai kleine balletjes, rol deze door je garnering en leg ze op een schaal. Laat een uur in de koelkast opstijven.

In een luchtdicht doosje kun je van deze balletjes dagenlang genieten!

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- energiebal met havervlokken, onbewerkte noten, pitten en zaden, dadels, notenpasta en sesamzaad
- energiebal met havervlokken, kokosschaafsel, kokosolie, abrikozen, chiazaad, citroensap en citroenrasp
- energiebal met havervlokken, dadels, banaan, cacao poeder, espresso en kokosschaafsel

NIET KOKEN MAAR KOPEN?

Chocodelic verkoopt gezonde chocolade-snacks, gemaakt met rauwe cacao van de beste kwaliteit en gevuld met superfoods. Volledig vrij van geraffineerde suikers, gluten, zuivel, smaakstoffen en andere kunstmatige toevoegingen. Ze hebben gojiberies, incaberries, mulberries, amandelen en hazelnoten omhuld met chocolade. Heb je meer energie nodig? Kies dan voor een van hun rauwe bonbons: Choco-Chia Truffels, Banana-Baobab bonbons of Choco-Coco bonbons. Dat is nog eens schuldvrij snoepen! Kijk op chocodelic.nl























wijntips

Op feestavonden maakt voor mij de wijn het verschil, het maakt het feestje compleet! Wist je dat je ook met wijn een bewuste keuze kunt maken voor biologisch en veganistisch? Dan is de wijn gemaakt zonder bestrijdingsmiddelen en 'gekleurd' zonder dierlijke of chemische toevoegingen. Het helder maken van de wijn gebeurt bij vegan wijn met puur geduld, of door het toevoegen van bijvoorbeeld plantaardige eiwitpoeders zoals van peulvruchten. Met de juiste achtergrondkennis kan wijn een waardevolle toevoeging zijn aan je vegetarische gerecht. Daarom hieronder een overzicht van welke wijnen je het beste met welke groenten zou kunnen combineren. Samengesteld in samenwerking met Bart Roos. Alle wijnen die wij adviseren zijn te koop via de webshop van wineandroses.nl

GROENTE	WIJN	KLEUR	BESCHRIJVING COMBINATIE
aardappel	well of wine, viognier	●	zalvende, ronde zachte aardappel met een blonde, smaakvolle viognier die er een fijne combinatie van maakt.
aardpeer	clos de caveau, les bateliers	●	stevige, leerachtige rode wijn, lekker vol, beetje zalvend. met de aardpeer een mooie comfort food-combinatie.
asperges (groene)	domaine jean goulley, petit chablis	●	petit chablis, uit de rand van de chablis met metaalachtige zuren, die worden verzacht door de asperges.
aubergine	château mignan, cuvée pech-quisou rouge	●	de aparte, leerachtige, bittere smaak van de aubergine gaat geweldig samen met deze 'wijn van het jaar voor onder de 10 euro'. mooie rokerige combinatie.
avocado	well of wine, chardonnay	●	prachtige chardonnay van well of wine uit de languedoc. lekker vettig en boterig, samen met de avocado. supercombi.
bleekselderij	domaine joël delaunay, holy snail sauvignon blanc	●	typische loire sauvignon blanc met vegetale, frisse zuren. zorgt voor een mooie rustige balans met de bleekselderij.
bloemkool	pratello, lugana catulliano	●	moeiteloze combinatie tussen de notige bloemkool en de pratello uit lugana in italië, vlakbij het gardameer.
boerenkool	la bodega de pinoso, vergel tinto	●	volle, kruidige rode wijn met enorme aardse gelaagdheid die goed gaat met stevige aardse bladgroenten.

GROENTE	WIJN	KLEUR	BESCHRIJVING COMBINATIE
broccoli	château de petit roubié, picpoul de pinet		stoere wijn van net-niet rijpe druiven. daardoor licht wrang, iets rokerig. gaat perfect bij de broccoli. aardse combi.
courgette	domaine joël delaunay, holy snail sauvignon blanc		typische loire sauvignon blanc met vegetale, frisse zuren. zorgt voor een mooie rustige balans.
doperwten	adegas pazo do mar, alma de blanco		doperwten blijken moeilijk te combineren - de wijn is snel te sterk waardoor de doperwten wegvallen. deze allemansvriend bewaart een goed evenwicht.
kastanjes	château jean faux, la dame		toegankelijke bordeaux met volle tonen die mooi samengaan met de kastanjes en een contrast vormen met de levendige zuren van de wijn.
knolselderij	domaine d'orfeuilles, vouvray sec chenin blanc		heel rijke wijn gemaakt van oude wijnstokken. gaat goed samen met de specifieke volle smaak van de knolselderij.
kool	singla, la matine		leerachtige stevige rode wijn uit de roussillon van frankrijk. verzacht de scherpte en het bittertje van de kool.
koolraap	gravel en loam, sauvignon blanc		de licht zoete smaak van de koolraap smelt perfect samen met deze bloemige, vegetable sauvignon blanc. een heel zacht en aangenaam smaakpalet.
koolrabi	mehofer, grüner veltliner qualitätswein		de smaken van de grüner veltliner en de koolrabi vullen elkaar naadloos aan. perfecte combi. de koolrabi wordt spannender, het mondgevoel zalvend en prikkelend.
meiraap	galil, pinot noir		pinot noir uit israël die veel zon heeft gehad waardoor je de zon proeft in een licht zoetje en een jam-achtige structuur die goed past bij de iets weeïge meiraap.

GROENTE	WIJN	KLEUR	BESCHRIJVING COMBINATIE
paddenstoelen	pratello, torrazzo		wat lichtere rode wijn die goed samengaat met het aardse van de paddenstoelen, zonder deze te overheersen.
paksoi	la bodega de pinoso, vergel blanco		het frisse en ziltige van de paksoi wordt mooi opgepakt door deze vergel blanco. interessante combinatie.
paprika	dominum, montesc		zowel bij rauwe als bij geroosterde paprika een mooie smaakcombinatie. het zoetige van de paprika sluit goed aan bij deze smaakvolle rioja.
pastinaak	marchetti, verdicchio dei castelli		strogelike honingachtige verdicchio die volledig aansluit bij de zalvige, zachte, zoete pastinaak.
pompoen	lópez de haro, tempranillo		deze klassieke rioja met lichte, zoetige en kruidige tonen, vormt een mooi warm winters geheel samen met de pompoen. comfort food-combi.
prei	la bodega de pinoso, vergel blanco		prachtige chardonnay van well of wine uit de languedoc. geroosterde boter, hazelnootjes, vanille met een frisse toon. bijzonder harmonieus met de boterige prei.
rabarber	pratello, lugana catulliano		moeiteloze combinatie tussen de zoet-zure rabarber en de biologische pratello uit lugana in italië, vlakbij het gardameer.
radijs	domaine joël delaunay, holy snail sauvignon blanc		typische loire sauvignon blanc met vegetale, frisse zuren. zorgt voor een mooie rustige balans met de pittige radijs.
rammenas	clos de caveau, les bateliers		stevige, leerachtige rode wijn die de scherpte maar ook het zalvende van de rammenas aankan. te gekke gastronomische combinatie.



hersteldag

SAPPEN

gezonde espresso

oranje juice

gele juice

donkergroene juice

rode juice

lichtgroene juice

sapjesdag

Vaak als ik een lang weekend heb gehad met iets te veel leuke feestjes, dan voel ik me daarna vermoeid, futloos en een beetje vies vanbinnen. De ideale manier om dit te verhelpen is voor mij een dagje 'sappen'. Het handigste is om het te doen op een weekenddag waarop je vrij bent. Gedurende deze dag drink je in een rustig tempo een 'gezonde espresso' en vijf verschillende sappen waarin groenten vooropstaan, afgewisseld met water en groene of witte thee. Bij voorkeur even geen cafeïne, suiker, alcohol of vast voedsel.

De sappen geven je een boost vanwege de vitaminen en de mineralen, je hydrateert je lichaam goed, spoelt lekker door en geeft je lijf de kans de feestjes te verwerken. Je zult je niet meteen fris en fruitig voelen, maar de volgende dag kun je er weer tegenaan en heb je een extra motivatie om je week gezond te beginnen.

INGREDIËNTEN

VOOR 1 SHOT

1/2 appel
1 centimeter verse gember, geschild

GEZONDE ESPRESSO

Deze gezonde espresso maak je met appel en gember in de juicer. Neem hem als een echt shot, dus in één teug. Dan is het echt een soort 'cafeïne'-shot, een wake-up call en een goed begin van je dag.

INGREDIËNTEN

VOOR 1 GROOT GLAS

KIES JE GROENTEN

300 gram oranje groenten
zoals wortel, pompoen, zoete aardappel, oranje paprika, radijs, koolraap

KIES JE FRUIT

150 gram oranje fruit
zoals sinaasappel, abrikoos, rode appel, meloen, mandarijn, nectarine, perzik, papaja, passievrucht

KIES JE EXTRA INGREDIËNTEN

1 citroen, het sap
1 limoen, het sap
1 centimeter verse gember
1 eetlepel pitten en zaden naar keuze

BEREIDINGSWIJZE ORANJE JUICE

Was je groenten en fruit, ontpit of schil indien nodig, snij in grove stukken en doe alles één voor één in een (slow)juicer. Zeef desgewenst, giet in een glas en drink het liefst meteen op.

NIET KOKEN MAAR KOPEN?

Wil je een dagje sappen maar heb je geen slowjuicer of geen tijd om al deze juices samen te stellen? Dan heeft Juizs de ideale oplossing: een kant-en-klare detoxkuur zó bij je thuis bezorgd. Voor 3, 5 of 6 dagen en aan jou de keuze of je all the way gaat en kiest voor de hele dag vloeibaar, of rustig begint met juices till dinner. Kijk op juizs.nl



Den Bosch



1 ONTBIJT: EETBAR DIT

Snellestraat 24-26
eetbardit.nl

2 KOFFIE & THEE: CRÈME KOFFIEBAR

Snellestraat 47
cremecoffeeandpastry.nl

3 LUNCH: NOMNOM

Postelstraat 79
nomnom.nu

4 BORREL: WIJN BIJ STIJN

Kruisstraat 35
wijnbijstijn.nl

5 DINER: LE VIN 'X

Verwersstraat 18
restaurantlevinx.nl

6 SLAPEN: THE DUKE BOUTIQUE HOTEL

Kerkstraat 69
thedukehotel.nl

Den Bosch

Den Bosch is de stad van de Bossche bol, de Sint-Jan en de grote schilder Jeroen Bosch. De stad wordt getekend door kleine steegjes, doorkijkjes naar vervlogen tijden en de Binnendieze die onder de huizen doorstroomt als de ader van de stad. In het hart vlak bij de bruisende markt vind je de reusachtige Sint-Jan, een kathedraal vol verhalen: van de engel met de mobiele telefoon tot het kereltje met de erwtenpot. 's-Hertogenbosch heeft alles wat een stad moet hebben, maar voelt tegelijk aan als een groot dorp waar iedereen elkaar kent en alles vlak bij elkaar zit. Geen toeval dat vier van mijn hotspots te vinden zijn dezelfde 'Snellestraat'. Leuk detail: 'snelle' verwijst naar een drinkbeker, alsof het zo had moeten zijn! Dus op naar een bourgondisch dagje Den Bosch.



ONTBIJT: EETBAR DIT

Snellestraat 24-26 - eetbardit.nl

Eetbar DIT is het meest hilarische concept van Den Bosch: de menukaart is naar eigen zeggen buitengewoon 'irriterend' en is een kleine irritatie-bijbel vol gênante foto's, rijtjes van meest irritante ervaringen in de horeca (voor én achter de bar) en grappige cartoons. Ondanks dat ze alles op de hak nemen is het eten echt van uitstekende kwaliteit. Je kunt hier terecht voor alle maaltijden van de dag, maar een echte aanrader is het ontbijt. In het weekend zit het al vanaf de ochtend lekker vol met jonge gezinnen met vrolijke kids, studenten die het nog zwaar hebben van de vorige avond en stelletjes die het weekend vieren. Eetbar DIT heeft als ontbijt een levensgroot ontbijtbord vol met verse producten, met als mijn persoonlijke favoriet de dadelnotenreep met Turkse munt-yoghurt en geschaafde amandelen, vers fruit en tutti frutti. Daarbij drink je een gember-citroenthee, water van de tap waar een goudvisje in zwemt (geen echte natuurlijk) en voor de wildebras staan er paracetamol en morning-afterpillen op de kaart. Eetbar DIT is van alle markten thuis!



KOFFIE & THEE: CRÈME KOFFIEBAR

Snellestraat 47 - cremecoffeeandpastry.nl

De lekkerste koffie van de stad? Huisgemaakte ijsthee? Superfoodsmoothies? Vers bananenbrood of een romige granola-kokoskoek? Dat vind je bij de fijne Crème koffiebar. Een klein zaakje met een frisse uitstraling met veel blauw, turkoois en geel. Een hele ontspannen sfeer, verse producten en ambachtelijke dranken en lekkernijen maken hier het verschil. Je vindt er een handvol tafeltjes en twee houten bankjes voor de gevel waar je precies met je neus in de ochtendzon zit. Eigenaar Rick zorgt voor de gastvrijheid, een gezellig praatje en die warme kop koffie. Genieten!

**LUNCH: NOMNOM**

Postelstraat 79 - nomnom.nu

De Snellestraat van Den Bosch is dé straat als je op zoek bent naar leuke, frisse zaakjes met een ambachtelijke menukaart en heel veel liefde. Schuin tegenover Crème koffiebar vind je het leuke lunchtentje NomNom. Hier hebben de vrolijke Jan en Debbie als doelstelling om je net zolang te verwennen totdat je geen 'nomnom' meer kunt zeggen. Dit doen ze met een heerlijk lunchplankje met drie soorten kleine broodjes, een soepje en een yoghurtje (voor de twijfelaars), rijkgevulde salades met bijvoorbeeld bulgur en haloumi. Vanaf drie uur is er een uitgebreid menubord met dagelijks wisselende verse tapashapjes. Hierbij krijg je huisgemaakte limonade (met roos!) of een lekker glas wijn. Precies waar je zin in hebt! 's Avonds verandert dit fijne café met puntig terrasje in een restaurant met uitgebreide verrassingsmenu. Nomnomnomnomnom, de hele dag door!

**BORREL: WIJN BIJ STIJN**

Kruisstraat 35 - wijnbijstijn.nl

Wijn bij Stijn is een wijnbar zoals een wijnbar moet zijn. Stijn is een gastheer in hart en nieren - hij voelt precies aan waar zijn gasten behoefte aan hebben, behandelt iedereen met even veel aandacht en verzekert je van een fijne middag of avond. Hij heeft een mooi aanbod aan wijnen per glas, allemaal met zorg geselecteerd van het liefst kleinschalige wijngaarden. Ook heeft hij een unieke lijst 'snoepwijnen'. Dit zijn flessen uit Stijns persoonlijke collectie die hij graag met zijn gasten deelt. Pareltjes, onbekende rakkers en verrassingen waarvan hij slechts een enkele fles in zijn opslag heeft liggen. Stijn ontvangt je in zijn bar alsof je bij hem thuis komt. Dit betekent dat je je vanaf het eerste moment thuis voelt en je Stijn leert kennen in al zijn rollen: als vader, man, wijnkenner en gastheer - zijn mooie dochtertjes, vrouw en vrienden horen bij de bar, en dat snap je bij Stijn. Terwijl wij genoten van bijzondere bubbels uit Italië, een onverwachts mineraalrijke rosé en fruitige witte wijn met tonen van perzik en peer, nam Stijn de tijd om ons uitgebreid te vertellen over zijn favoriete collega-café's en restaurants – wat een galante gastheer!

**DINER: LE VIN 'X**

Verwersstraat 18 - restaurantlevinx.nl

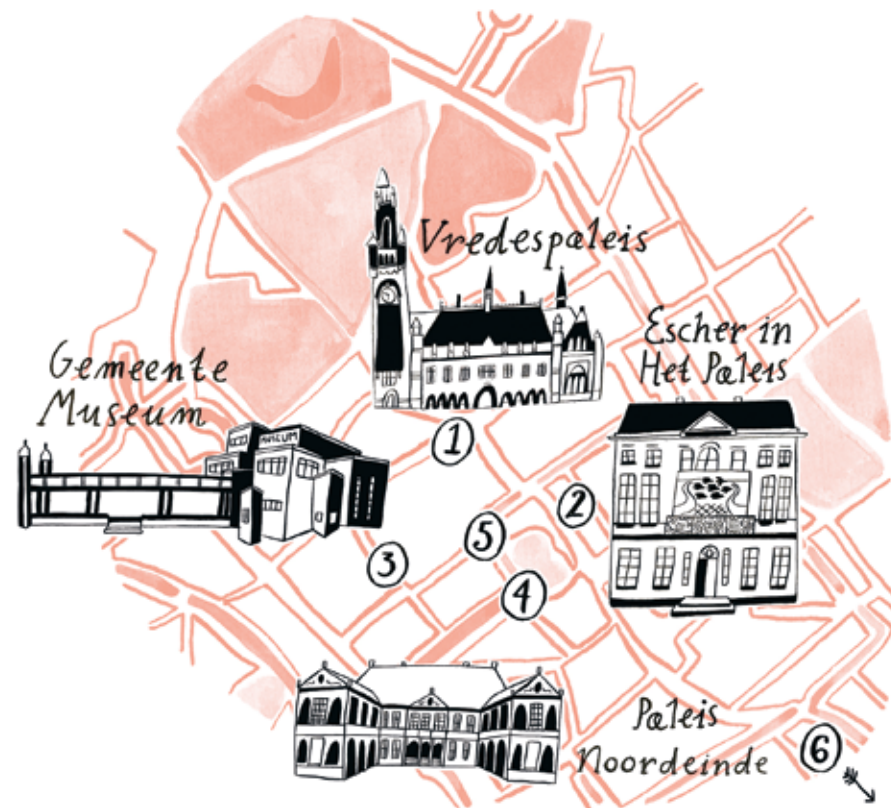
Na een lokale tip viel mijn oog voor het diner in Den Bosch direct op het ingetogen le VIN 'x. Gevestigd in een prachtig herenhuis in hartje centrum, maar toch net buiten de drukte, vind je dit stijlvolle restaurant. Zoals de naam doet vermoeden draait alles hier om de mooiste wijn-spijscombinaties en dat kunnen ze als geen ander! Marieke, gastvrouw en sommelier, heeft haar concept tot in de puntjes uitgedacht en zorgt ervoor dat iedere keuze die er gemaakt wordt klopt. Voor het eten, de wijn, het interieur en zelfs de thee. Ook vegetariërs kunnen rekenen op deze totaalbeleving, zowel à la carte als met het verrassingsmenu van de chef. Mooie smaken en structuren, verrassende combinaties en een perfect oog voor de bereiding van groenten. De fantastische wijnen en kundige bediening maken het af. Perfectie. Bourgondisch genieten op hoog niveau!

**SLAPEN: THE DUKE BOUTIQUE HOTEL**

Kerkstraat 69 - thedukehotel.nl

Maak je er echt een feestweekend van en blijf je lekker slapen in het gezellige Den Bosch? Dan wil ik je heel graag boutique-hotel The Duke aanraden. Het ligt verstopt achter een anonieme grote deur, midden in de Kerkstraat, precies tussen de markt en de Sint-Jan. Het hotel heeft oog voor detail, dat zie je aan de aanmoedigende teksten op de muren als je de drie trappen omhoog klimt, in de mooie receptie/ontbijtzaal met dito vloer en in de vintagekast vol curiosa. Ook de ruime kamers maken indruk, met een geweldige combinatie van materialen, zoals beton, koper, denim, kunststof en hout. Tot slot valt mijn oog op de gadgets:, van een authentieke draaitelefoon tot een moderne uitvoering van de ouderwetse radio. Werkelijk alles is piekfijn in orde in The Duke: supervriendelijke ontvangst, een vers ontbijtbuffet met kwaliteitsproducten en tot slot een minibar met een verrassend ambachtelijke inhoud zoals Rhubarblimonade, Vita Coco-water en biochips. Van The Duke word je blij, van de check-in tot de check-uit.

Den Haag



1 ONTBIJT: BLOSSOM

Anna Paulownastraat 70C
cafeblossom.nl

2 KOFFIE & THEE:

LOLA BIKES & COFFEE
Noordeinde 91
lolabikesandcoffee.nl

3 LUNCH: APPELTJEEITJE OF PIM

Appeltjeitje: Prins Hendrikstraat 69
appeltjeitjedenhaag.com
Pim: Prins Hendrikstraat 113
pimcoffee.nl

4 BORREL: GRAPES & OLIVES

Veenkade 1
grapesandolives.nl

5 DINER: BØG

Prinsestraat 130
BØG.com

6 SNACK: VEGETARISCHE SNACKBAR

Stationsplein 5A
devegetarischesnackbar.nl

Den Haag

Den Haag is de politieke hoofdstad van Nederland, de stad met 'het plein' en 'de plaats', met klassiekers als het Binnenhof en het Buitenhof, het Noordeinde en het strand. Het is de 'stad om de hoek' waar ik eigenlijk veel te weinig kom en na een weekend nog steeds niet goed de weg ken. Een stad die je je langzaam eigen moet maken en waar je dan op onverwachte plekken bijzondere tentjes aantreft: soms alles naast elkaar, soms een eind lopen van elkaar verwijderd. Ook hier ging ik op zoek naar de hippe vegetarische hotspots van de stad, met een Scandinavisch diner als absolute verrassing: vegetarisch voor gevorderden.

ONTBIJT: BLOSSOM

Anna Paulownastraat 70C - cafeblossom.nl

Je dag cultureel beginnen bij het Vredespaleis en een bezoekje aan het Gemeentemuseum? Ontbijt dan bij Blossom. Een heerlijk licht café waar je echt kunt genieten van de rust van de ochtend. Oké, het café ligt op een vrij drukke kruising, maar het heeft een prettige ambiance met fijne muziek, verse producten, een terras met ochtendzon en eenvoudige, maar goede ontbijtjes. Homemade granola met vers fruit en yoghurt, verse smoothies van de dag, je eigen roereitje op Frans brood van 'Menno' of een ontbijtplankje met brood en beleg. Kom je hier later op de dag langs? Dan kun je er natuurlijk ook perfect lunchen met originele gerechten als spinaziepannenkoekjes met halloumi, salade met gegrilde groenten, bloemkool, linzen, feta en pitjes, of een vegaburger op basis van kikkererwten en feta. De bediening is vrolijk en vriendelijk, op de bar staat gekoeld water met citroen en komkommer en ze hebben voor de schaduwlieffhebbers ook nog een kleine binnentuin.



KOFFIE & THEE: LOLA BIKES & COFFEE

Noordeinde 91 - lolabikesandcoffee.nl

Lola Bikes & Coffee heeft hele goeie koffie en taart en het meest originele concept van de stad. In deze pijpenla, midden op het Noordeinde, vind je een bijzondere fietswinkel met unieke sportfietsen: allemaal met een verhaal en ambachtelijk met de hand vervaardigd. Achter in de winkel is een werkplaats, voor in de winkel staan een paar kleine tafeltjes, een grote apothekerskast die als bar dienst doet en vriendelijke jongelui die je tussen de bedrijven door voorzien van koffie, dadeltaart en bananencake. Je kunt hier uren blijven zitten, want je kijkt je ogen uit: bezwete wielrenners met honderden verhalen komen binnenlopen met fiets-en-al, er worden banden geplakt en fietsen verkocht. Inspirerend!



**LUNCH: APPELTJEEITJE OF PIM**

AppeltjeEitje: Prins Hendrikstraat 69 - appeltjeeitjedenhaag.com

Pim: Prins Hendrikstraat 113 - pimcoffee.nl

Lunchen doe je op de Prins Hendrikstraat. Deze straat ligt in een prettige wijk, net uit de drukte van het centrum, waar je opeens allerlei leuke lunchtentjes aantreft. Ik kon eigenlijk niet kiezen: AppeltjeEitje is een origineel vintage-zaakje met een liefdevol bij elkaar geraapt interieur dat toch buitengewoon goed bij elkaar past. Ze hebben de aaaaallerlekkerste appeltaart van de hele wereld en omstreken, je kunt er je eigen tosti's bouwen, genieten van een stoere cashewnoten-pompoenburger of een ambachtelijk Turks broodje met hummus en gegrilde groenten. Allemaal geserveerd door de uitbundige eigenaresse en rockchick Lin. Iets verderop in de straat, met een even zonnig terras, zit het veel kalmere Pim. Echt een sereen café met veel wit, pasteltinten en een seventies-knipooog. Hier hebben ze een superuitgebreide menukaart met koffie met alle soorten melk, thee van Betjeman & Barton, verse juices en tarwegrasshots, bananenbrood, superfood-ontbijt en een scala aan warme en koude broodjes. Waar AppeltjeEitje meer een plek is om lekker te hangen en te kletsen zie je bij Pim ook mensen rustig een tijdschrift of boek lezen en werken achter hun laptop. Voor ieder wat wils dus in de Prins Hendrikstraat!

**BORREL: GRAPES & OLIVES**

Veenkade 1 - grapesandolives.nl

Borrelen doe je hoe dan ook bij Grapes & Olives, de wijnboot van Den Haag. Hier kun je zowel voor als na het eten terecht, voor een aperitief, een afzakker of een non-stop borrel. De boot is een groot houten vlot op het water met ook op de kade een vrolijk terras. De sfeer is ongedwongen, wat is te zien aan de diversiteit van het publiek: studenten, mannen in pak, toeristen en families, alles zie je hier voorbij komen. Op deze zorgeloze plek hebben ze prachtige wijnen met een goed verhaal in mooie glazen met special bites zoals courgettecarpaccio met abrikoos, maar ook bruschetta met hummus, avocadomousse of een combinatie van mozzarella en burrata. Natuurlijk hebben ze ook lekkere doordrinkwijnen, kaasjes, olijven en zoutjes. Glazen of flessen, bescheiden of uitgebreid, met een verhaal bij de wijn of zonder. Wij gingen natuurlijk voor de uitgebreide beleving met verhaal, maar naast ons werd 'gewoon' flink doorgeborreld onder het genot van de deuntjes van een grappige hippie-DJ. Een Haagse top-tip!

**DINER: BØG**

Prinsestraat 130 – BØG.com

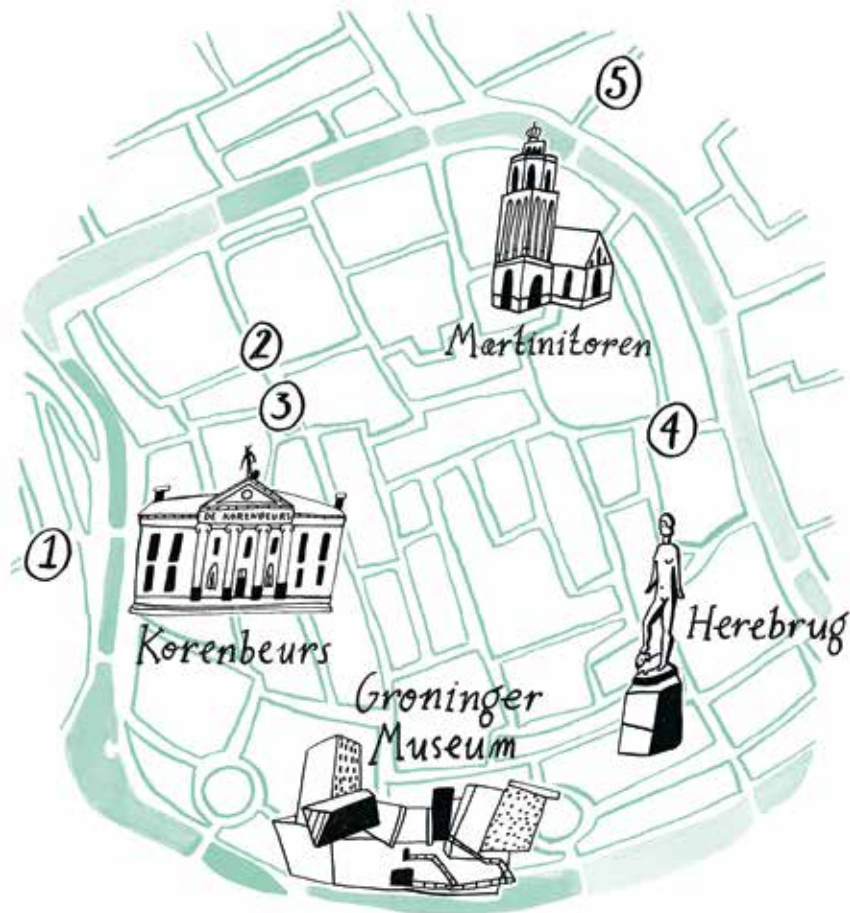
BØG is een relatief nieuw restaurant in Den Haag waar de New Nordic Cuisine geserveerd wordt. Op de kaart staan twee menu's: een met vis en vlees en een met groente. Het groentemenu bestaat uit drie amuses en vier gangen, waarbij gewoonweg wordt getoverd met groente. Echt een belevenis! Vegetarisch voor gevorderden zou ik het willen noemen. In deze Scandinavische keuken wordt uitsluitend gekookt met producten en ingrediënten afkomstig uit koude gebieden. Tomaat, paprika en aubergine zul je hier dus niet aantreffen. Maar wel knollen en kolen, intense zilte en zure smaken en koele en stalen wijnen. Voor mij is dit vegetarisch zoals ik dat zelden eet en veel vaker zou willen eten. BØG raakt mij recht in mijn groene hart en snapt groenten als geen ander: pure vegetarische gastronomie, vegetarisch culinair, vegetarische haute cuisine. Een groentekeuken waarop mag worden geproost.

**SNACK: VEGETARISCHE SNACKBAR**

Stationsplein 5A - devegetarischesnackbar.nl

Wanneer je het hebt over unieke vegetarische initiatieven in Nederland, dan mag De Vegetarische Snackbar in Den Haag niet ontbreken! Recht tegenover station Hollands Spoor vind je deze snackbar waar je na het uitgaan of tijdens een snackbui los kunt gaan met pita's vegan shoarma, plantaardige kapsalon, falafel, vegan kaassoufflés, lupine kroketten, biobamischijven, oesterzwamkroketten, vegetarische kipnuggets en veggieburgers in alle soorten en maten. Als je denkt dat het daarbij ophoudt, nee hoor, ook de Magnums en Cornetto's zijn vegan. De snackbar heeft verder allerlei biologische drankjes en professor Grunschnabel-ijs. Over de ambiance hebben we het maar even niet, maar voor take-away fastfood is dit beslist de hotspot van Nederland.

Groningen



1 ONTBIJT: PERNIKKEL

Aweg 2
pernikkel.nl

2 KOFFIE & THEE: BLACK & BLOOM

Oude Kijk in 't Jatstraat 32
blackandbloom.nl

3 LUNCH: FEEL GOOD

Oude Kijk in 't Jatstraat 29
feelgoodgroningen.nl

4 BORREL: HET CONCERTHUIS

Poelestraat 30
hetconcerthuis.nl

5 DINER: VOILÀ

W.A. Scholtenstraat 39
restaurantvoila.nl

Groningen

Groningen is voor mij die stad in het hoge Noorden van het land waar je niet zonder overstappen met de trein naartoe kunt en waarboven er bijna niets meer is. De slogan 'Er gaat niets boven Groningen' leeft voor mij in beide betekenissen. Want wat een leuke stad! Vanaf het prachtige plein bij het centraal station loop je over de vrolijke brug langs het Groninger Museum zo de stad in, waar een relaxte, studentikoze sfeer hangt. Zodra je van het stadscentrum afwijkt kom je gelijk in een vredige woonwijk terecht met overal leuke winkeltjes en bijzondere cafeetjes. Keuze genoeg! Dit zijn mijn favorieten.



ONTBIJT: PERNIKKEL

Aweg 2 - pernikkel.nl

Tegenover het Stripmuseum, net over de brug, vind je Pernikkel. De naam van dit restaurant is afgeleid van het Vlaamse 'pernikkelen', wat 'een onweersaanbare drang hebben' betekent. En dat heb je zodra je hun ontbijtjes hebt gezien! Alles in het restaurant is zelfgebouwd van bij elkaar gesprokeld materiaal. De uitstraling is ruimtelijk, vintage met een creatieve knipoog. Alles op de kleine, eenvoudige en wekelijks wisselende kaart wordt gemaakt door Sieta, Rein en Gerdjan. Wat ze je serveren is puur en natuurlijk. Hun ontbijtkaart is voorzien van een aantal Oud-Hollandse favorieten, zoals dikke yoghurt met warme appeltjes en muesli, ouderwetse wentelteefjes en lekkere dikke pannenkoekjes met doodgewone stroop. Heerlijk! Verse gember-citroenthee en een sapje erbij, en jouw ochtend is goed begonnen.



KOFFIE & THEE: BLACK & BLOOM

Oude Kijk in 't Jatstraat 32 - blackandbloom.nl

Een van de leukere straten van Groningen is de Oude Kijk in 't Jatstraat. Deze straat zit boordevol innovatieve horeca, dus ik moest mijn best doen om mijn wandeling door de stad geen wandeling door deze straat te laten worden. Black & Bloom als koffie-hotspot kon ik echter niet overslaan. Gerben zwaait hier de scepter en zorgt ervoor dat ieder kopje met uiterste precisie wordt bereid. Niet voor niets dat zijn zaakje in 2014 op nummer 2 terechtkwam van de koffie top-100 van vakblad Misset Horeca. De koffiebonen gaan mee met de seizoenen en komen uit de landen waar de kwaliteit op dat moment optimaal is. Gerben analyseert de smaak en het aroma van de koffieboon en stemt de koffiemachine er vervolgens op af. Resultaat is dat het smaakprofiel van de koffie optimaal tot zijn recht komt. Een huisgemaakte peren-pruim-kaneel-herfsttaart van de vrouw des huizes erbij, en je sluit Black & Bloom (en de ietwat stugge Grunninger) in je hart.

**LUNCH: FEEL GOOD**

Oude Kijk in 't Jatstraat 29 - feelgoodgroningen.nl

Feel Good zit op een steenworp van Black & Bloom en mag zeker niet ontbreken. In de mineur? Dan ga je hier echt met een goed gevoel weer naar buiten. Dankzij de kakelverse juices, smoothies, broodjes en salades, en zeker ook vanwege de hartverwarmende dames in de bediening en de vrolijke fijne sfeer in het lunchtentje. Een heerlijke plek om te zitten. De slowjuicer draait overuren en maakt creatieve combinaties: super light en vol met groenten of juist romig met kokosmelk en cacao. De salades worden bereid met piekfijne dressings en verse ingrediënten en zijn met zorg samengesteld. Zoals de Freshin'up met linzen, cantaloupe-meloen, feta, komkommer en een citroen-munt dressing, of de Spice It Up met pittige couscous, gewokte groenten, kurkuma, cashews en verse kruiden. Ook lekker: speltbrood met huisgemaakte groentetapenade en de guacamole. Happy & healthy ten top!

**BORREL: HET CONCERTHUIS**

Poelestraat 30 - hetconcerthuis.nl

Het Concerthuis is een bruisende zaak midden in het uitgaansdistrict van Groningen. Een vrolijke verzameling van gekke meubels uit alle jaargetijden, kleurrijke posters, ouderwetse lampjes en veel opvallende details. De stoere bar met de typische bioscooplampjes erboven is de eyecatcher van deze grote zaak. Achter de bar staat ontspannen personeel dat je graag verwelkomt in hun huiskamer. Het concept van Het Concerthuis is 'shared dining'. Je kunt hier dus op ieder moment van de dag kiezen uit een scala aan kleine gerechtjes en er een, twee of meer delen, of een tafeltje vol. De keuze is buitengewoon vegetarisch: van paprikahummus en curryhummus met Libanees platbrood, tot falafelburgertjes, parelcouscous met pistache, rozijn en granaatappel, een veganistische tikka massala, courgettecakejes, flespompoensalade of een zomers stampotje met aardappel, snijbonen, veldsla, cashewnoten en zure room. Moet ik nog even doorgaan? Proef het lekker zelf!

**DINER: VOILÀ**

W.A. Scholtenstraat 39 - restaurantvoila.nl

Heel Groningen kent restaurant Voilà. Dit restaurant op een hoekje van de stad is meer dan de moeite waard. Hier word je gastvrij ontvangen door Hans en Jitka: hij als een vis in het water in de keuken, zij als hartelijke gastvrouw. Alles bij Voilà is dagvers, eerlijk en buitengewoon puur. Een knolselderijsoep of gegrilde groenten met aardappelpuree krijgen een hele nieuwe dimensie. Daarnaast verrassen Jitka en Hans dankzij hun creatieve amuses en de bijzondere garnituur van de gerechten. Tot slot komen alle smaken echt bij elkaar in de mooie wijn-spijscombinaties. Een enorme aanrader voor een avond vegetarisch dineren op niveau, maar zonder poespas.

Haarlem



1 ONTBIJT: BLENDER

Kleine Houtstraat 138
blender-haarlem.nl

2 KOFFIE & THEE: MOGADOR

Gasthuisstraat 48
mogadorcafe.nl

3 LUNCH: MENEER FRANS

Gedempte Oude Gracht 90-92
Klein Heiligland 8
meneerfrans.nl

4 BORREL: DODICI

Smedestraat 47
dodici.nl

5 DINER: DE NIEUWE KONINGIN

Nassastraat 15
restaurantnieuwekoningin.nl

Haarlem

Ik hou van Haarlem. Haarlem is de stad waar ik van mijn twaalfde tot mijn achttiende op school zat, mijn eerste wijntjes dronk, mijn eerste vriendje zoende en mijn eerste kleedgeld uitgaf aan oorbellen van H&M. Ik vond het daarom geweldig om zeven jaar later – met mijn beste vriendin van de middelbare school! – deze stad te mogen herontdekken. Al struinend door het centrum kunnen we concluderen dat de stad met ons is meegegroeid en dat de hotspots van toen nu niet meer hot zijn. Maar dat is alleen maar positief: er is zoveel nieuws te zien en te beleven! Wat een heerlijke stad: eten, shoppen, wijn drinken, en dan weer opnieuw. Geniet!



ONTBIJT: BLENDER

Kleine Houtstraat 138 - blender-haarlem.nl

Blender is een mooie frisse zaak en zit aan de rand van het hartje van Haarlem, aan het water van de Gasthuisvest met een groot en fijn terras, vol in de ochtendzon. Ik zou hier iedere dag wel kunnen ontbijten: Griekse yoghurt met homemade granola van granen, hazelnoten, amarante en pure chocolade, of kokosyoghurt met blauwe bessen, hennepzaadjes en granola van granen, noten, gember, zonnebloempitten en verse kokosnoot, of bevroren Braziliaanse açai-bessen met banaan en granola van granen, walnoten, cranberries, boekweit, kaneel en steranijs. Daarnaast hebben ze huisgemaakte lijnzaadcrackers, slowjuices, koffie met alle soorten melk, gezonde frisdranken en gedurende de dag organische soepen, salades en zelfs borrelhapjes. Love it!



KOFFIE & THEE: MOGADOR

Gasthuisstraat 48 - mogadorcafe.nl

Haarlem kent twee grote pleinen: de Grote Markt en de Botermarkt. Op de Botermarkt vind je in het weekend veel locals uit de achtergelegen buurt 'de Vijfhoek' die hun boodschappen halen op het marktje, en elkaar treffen onder het genot van een goede kop koffie bij Mogador. Deze fijne koffiebar is opgezet door twee leuke jongens die koffie en gastvrijheid goed begrepen hebben. De Haarlemmers vind je hier op de stoep, op de bankjes en aan de bar, een echte hang-out. Je kunt jezelf trakteren op een citroen-maanzaadcake of een lekkere dikke plak bananenbrood. De ideale koffiestop!

**LUNCH: MENEER FRANS**

Gedempte Oude Gracht 90-92, Klein Heiligland 8 - meneerfrans.nl
Meneer Frans is echt een 'hidden gem', zoals dat zo mooi heet. Aan de Gedempte Oude Gracht, vlak bij de grote winkelstraat de Grote Houtstraat, vind je in een monumentaal pand de indrukwekkende interieurzaak Van Duivenboden. Slechts een subtiel bord wijst je erop dat achter deze winkel een trendy lunchroom schuilt. Sta je je het ene moment nog te vergapen aan de prachtige interieurstukken en ben je je huis in gedachten een nieuwe look aan het geven, het volgende moment steek je de knusse binnentuin door en tref je aan de overkant ervan Meneer Frans. Daar word je ontvangen aan een grote bar met open keuken, waarna je zowel links als rechts fijne zitplekken vindt die ieder in een andere stijl en sfeer zijn ingericht. Ook de kaart is verrassend, met een goede vegetarische flammkuchen, verse quinoasalade, groentequiche en een vegetarische burger op basis van champignons. En vergeet de lekkere wijn niet! Een feestje om te zitten.

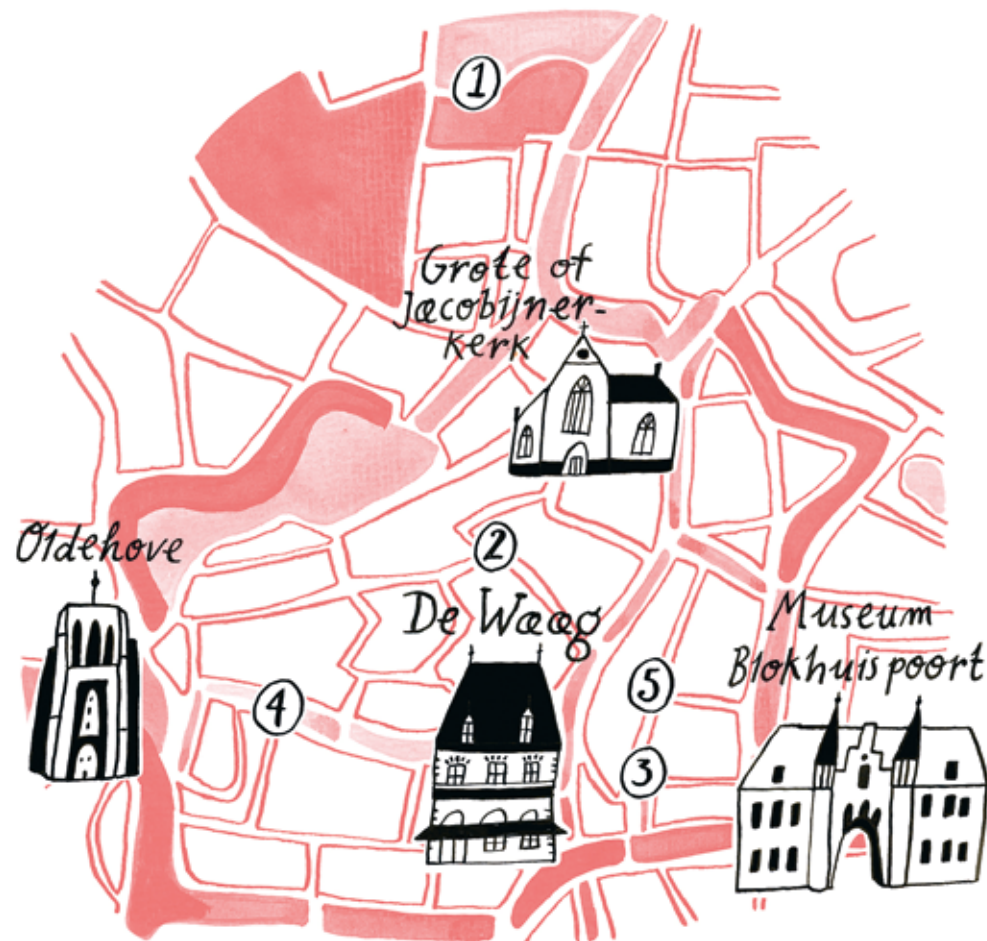
**BORREL: DODICI**

Smedestraat 47 - dodici.nl
Rondom de klok van vijf uur is de Grote Markt van Haarlem de place to be voor een goede borrel. De vele cafés aan het plein bieden dan voor ieder wat wils: je hebt de biercafés, de wijnbars en de lunchrooms. Zelf ben ik dol op wijnbar Dodici: een fijne inrichting met hoge tafels, twaalf wijnen die ze per glas schenken, verse bruschetta's, kaasjes, zondige maar lekkere vegetarische frituurhapjes, en tot slot de knappe mannen achter de bar. Zodra ik hier binnenstap krijg ik zin om te borrelen en is het niet zelden opeens uren en vele glazen later. Mocht je je borrel willen uitbreiden met een diner, dan kan dat hier ook met kleine gerechten en fijne desserts - inclusief sgroppino voor de liefhebbers!

**DINER: DE NIEUWE KONINGIN**

Nassastraat 15 - restaurantnieuwekoningin.nl
De Nieuwe Koningin is het enige restaurant op de lijst waar ik in mijn middelbareschooltijd ook al kwam. Het concept is hetzelfde gebleven, maar ze zijn verhuisd en nu gevestigd in een karakteristiek pandje in de Nassastraat, niet ver van het station. Het restaurant ligt net uit de looproute, dus voor je het weet zie je het over het hoofd, maar het is toch echt de moeite waard. Het is net een huiskamer, redelijk vol met tafels en ingericht met een knipoog naar het koningshuis. Het concept is ideaal voor mensen die graag veel verschillende dingen proeven: allemaal kleine gerechtjes van voorgerechtformaat waar je er wel drie of vier per persoon van kunt eten. Zo zit je gezellig lang aan tafel en hoeft je niet te kiezen. Leuk detail is dat de eigenaresse ook vegetarisch is en dat je dat terugziet op de kaart. Een goed voorbeeld daarvan is het mooie vegetarische viergangenmenu.

Leeuwarden



1 ONTBIJT: WANNEE
Rengerslaan 8
restaurantwannee.nl

4 BORREL: KELDER 65
Nieuwestad 65
kelder65.nl

2 KOFFIE & THEE: LAURA & DE CHEF
Grote Hoogstraat 42
lauraendechef.nl

5 DINER: EINDELOOS
Korfmakersstraat 17
restauranteindeeloos.nl

3 LUNCH: HET LEVEN
Druifstreek 57
eetcafehethleven.nl

Leeuwarden

Het was verrassend makkelijk om vijf happy & healthy hotspots te selecteren in de Friese hoofdstad. Hoewel Leeuwarden niet zo'n grote stad is en de laatste trends hier geen rol spelen, vind je er toch een aantal inspirerende ondernemers die met een grote passie eerlijk en lokaal eten op de kaart zetten. Naast deze aandacht voor puur eten waarbij groente vaak een hoofdrol speelt, laat Leeuwarden graag zien op welke typisch Friese producten zij 'grutsk', oftewel trots zijn.



ONTBIJT: WANNEE

Rengerslaan 8 - restaurantwannee.nl

Wannee is het restaurant van het Stenden Hotel. Misschien niet de eerste hotspot waaraan je zou denken, maar toch is dit echt een aanrader! Met hun tachtig-procent-groente-filosofie is dit zowel voor ontbijt, lunch als diner een geweldige keuze. Het ontbijt bestaat uit een luxe buffet met verschillende soorten oerbrood, pannenkoekjes, wentelteefjes, croissantjes, à la minute gebakken eitjes, vers fruit met yoghurt, kwark of hangop, verse sappen en smoothies en zelfs warme gerechten zoals miso-soep en zuurkool. Voor lunch en diner is er een prachtig menu van drie tot maar liefst zes gangen, goed bereid, met veel oog voor detail in de presentatie. Extra charmant is dat alles in Wannee wordt verzorgd door de studenten van de Hogere Hotelschool die het vak dus nog aan het leren zijn. Het zorgt voor leuke gesprekken met jonge enthousiastelingen, plus een bijzonder zacht prijsje. Het is een culinaire ervaring in een fris en modern interieur met veel natuurlijke materialen en een kwalitatieve uitstraling. Ik kom graag weer terug!



KOFFIE & THEE: LAURA & DE CHEF

Grote Hoogstraat 42 - lauraendechef.nl

In de Grote Hoogstraat waar zich 's nachts een deel van het uitgaansleven afspeelt, vind je Laura & de Chef. Bij Laura en haar chef kan je terecht voor ontbijt, koffie, lunch én borrel, maar haar amandelmelkcappuccino is toch echt onze favoriet. Geniet van je koffie met huisgemaakte taart op een van de fijne Scandinavisch ogende banken of stoelen, of zoek een plekje aan de grote leestafel. Een heerlijk tentje om in je eentje een krant te lezen of samen bij te kletsen. De hele dag door is er een dagverse, ambachtelijke kaart waarvan alles zelfgemaakt wordt, dus je kan na je koffie rustig blijven zitten tot de lunch. Wil je je dag ook goed eindigen? Kom dan rond borreltijd opnieuw langs voor een fijn glas wijn met een borrelplankje. De hele dag door gezelligheid in een ontspannen sfeer!

**LUNCH: HET LEVEN**

Druifstreek 57 - eetcafehetheten.nl

Eetcafé Het Leven is een heerlijke no nonsense-plek voor lekker eten en veel gezelligheid. Een knus en nonchalant interieur met veel hout en vrolijke bloemen, prettige bediening en een fijn terras voor de zomerse dagen. De lunchkaart biedt verschillende leuke mogelijkheden voor een hippe vegetariër: van bruine boterhammen met de lokale kaasspecialiteit Riperkrite tsiis, tot een Italiaanse tosti met focaccia, geitenkaas, mango en homemade pesto, noedelsoep met groenten, paprikasoep met geitenkaas of salade met gebakken cantharellen en cashews. Daarbij drink je een lekkere kop koffie of thee, een sapje of smoothie of gewoon een glas wijn als je daar zin in hebt. Want Het Leven nodigt uit om te genieten en de hele middag te blijven zitten en kletsen.

**BORREL: KELDER 65**

Nieuwestad 65 - kelder65.nl

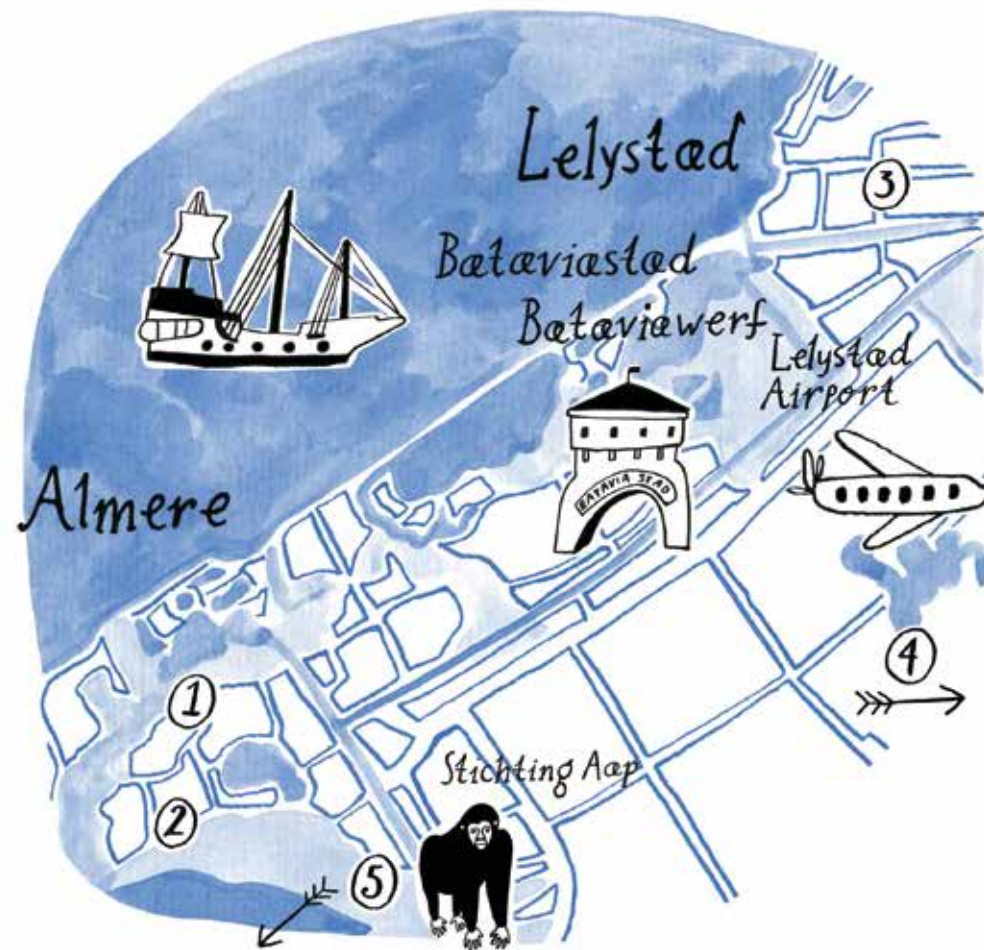
Kelder 65 is met recht dé borrelhotspot van Leeuwarden. Hier kun je alle dagen van de week terecht voor een speciaalbiertje, een goed glas wijn of een fijne gin-tonic. Daarbij worden leuke diverse gerechtjes geserveerd: papadums met chilicrème, een antipasti-plankje, flammkuchen met geitenkaas, walnoten en bloemenhoning, flatbread met brie, rucola, wakamé en limoendressing, en natuurlijk brood met huisgemaakte smeersels. De ambiance, de lange bar, de nisjes en de hoge tafels nodigen uit voor een ontspannen praatje op ieder moment van de dag. Een aanrader voor het aperitief én voor een afzakkertje aan het einde van de avond.

**DINER: EINDELOOS**

Korfmakersstraat 17 - restauranteindeloos.nl

Restaurant Eindeloos is een begrip in Leeuwarden. Overal waar ik kwam en vertelde dat ik hier ging eten werd er vol lof over gesproken. Willem Schaafsma, het kloppend hart van dit restaurant, is een geboren en getogen Fries die een aantal jaar in Amsterdam de sterren van de hemel heeft gekookt bij Ciel Bleu in Hotel Okura. Hij weet daarom goed raad met uitdagende en minder bekende groenten, en zijn gerechten zijn dan ook een bijzondere mix tussen de Franse en Aziatische keuken. Willem kookt met veel respect voor mens, dier en milieu, werkt zoveel mogelijk met lokale partners en producten uit de eigen tuin. Ook heeft hij aandacht voor intoleranties door bijvoorbeeld geitenboter en schapenyoghurt te serveren als smeersel bij het brood. Samen met de geweldige wijn-spijscombinaties, de vriendelijke bediening en het restaurant dat aanvoelt als een huiskamer is Eindeloos een echte favoriet.

Lelystad / Almere



1 ONTBIJT: BARISTA CAFÉ
Stationsplein 1, Almere
baristacafealmerestad.nl

**2 KOFFIE & THEE:
HET EKSTERNEST**
Muiderweg 10, Almere
eksternest.nl

3 LUNCH: DE EETALAGE
De Promesse 2, Lelystad
eetalagelelystad.nl

4 BORREL: KIP & EI DUBBEL-OP
Kemphaanpad 8, Almere
dubbel-op.nl

5 DINER: QUARZ
Dorpstraat 29, Muiderberg
restaurantquarz.nl

Lelystad / Almere

Eerlijk is eerlijk: vijf hippe vegetarische hotspots in Lelystad kon ik niet vinden. Maar aangezien Almere een van de grootste steden van Nederland is en vlak bij Lelystad ligt, besloot ik een combinatie te maken. Met succes, want dan word je opeens weer verrast door de creativiteit en ambachtelijkheid van Flevoland! Tip: pak de fiets, want de provincie is prachtig groen en als liefhebber kun je een leuke toer maken langs de Oostvaardersplassen. Onderstaande tips, waarvan vier in Almere en een in Lelystad, zijn een prima manier om de omgeving te ontdekken. Geniet!



ONTBIJT: BARISTA CAFÉ

Stationsplein 1, Almere - baristacafealmerestad.nl
Direct als je het station uit komt vind je op het stationsplein van Almere Centrum een fris en modern café met een groot terras en een fijne menukaart. Hier kun je al in de vroege ochtend terecht voor een goede kop koffie en verse smoothies met leuke combinaties zoals perzik en spinazie, of mango en kokos. Ook serveren ze een prima ontbijtje om de dag mee te beginnen: broodje uit de oven, croissantje, kaneelscone, gekookt eitje, verse jus en een bakje yoghurt met walnoten en honing. Een goed alternatief zijn de overheerlijke American Pancakes met maple siroop. Barista Café heeft ook altijd een suikervrije taart met sojaslagroom voor je klaar staan en nog veel meer broodjes, quiches en lekkers voor de lunch, zoals een heerlijke hartige muffin, of zelfs een complete high tea of high wine. Een goede spot!



KOFFIE & THEE: HET EKSTERNEST

Muiderweg 10, Almere - eksternest.nl
Een kwartiertje fietsen uit het centrum, met een leuke route langs het Weerwater, ligt Almere Haven. In het Vroege Vogelbos vind je daar het knusse theehuis Het Eksternest, een leer-werkplaats voor mensen met een verstandelijke beperking. Het heeft een heerlijk beschut terras met robuuste houten stoelen en banken, midden in het groen. Ook binnen is het prima toeven, als in een kleine huiskamer. Een fijne plek voor een kannetje verse muntthee met een stuk stevige Flevo-appeltaart met havervlokken, of een complete high tea. Ook kun je hier genieten van een boekweitpannenkoek met geitenkaas, tijm en honing, een stevig broodje hummus met gegrilde groenten of een broodplankje voor bij de borrel. Mede dankzij de ontwapenende bediening is het echt een plek om tot rust te komen.

**LUNCH: DE EETALAGE**

De Promesse 2, Lelystad - eetalagelelystad.nl

Zodra je uit de trein stapt in Lelystad Centrum wordt je aandacht getrokken door de vrolijke Eetalage. Een leuke en energieke hotspot met fel rose als themakleur. Mooie houten white wash tafels en als eyecatcher midden in de zaak een grote speelse bar. Alles is goed verzorgd en nodigt uit om plaats te nemen. Dankzij de barista achter de bar en de Bocca-koffie van de broers uit Amsterdam drink je hier de beste cappuccino en is het zelfs mogelijk om een Slow Coffee-proeverij aan tafel te krijgen. Heerlijk in combinatie met een vegetarische clubsandwich, een broodje caprese met kakelverse buffelmozzarella of een broodje met biologische geitenkaas, vijgenchutney, rode ui en walnoten. Naarmate de dag vordert is dit ook de plek om te blijven hangen voor kunstig gemaakte gin-tonics, met een vegetarisch borrelplankje. De Eetalage is dé hotspot van Lelystad!

**BORREL: KIP & EI DUBBEL-OP**

Kemphaanpad 8, Almere - dubbel-op.nl

Nog wat verder fietsen, midden in de rust van de stadsbossen van Almere, bij de Almeerderhout, is de ideale plek om je dagje Flevoland af te sluiten. Het bosrestaurant is gelegen in het groen, tussen de hoge bomen, aan een moerasje en naast de outdoor jungle van Almere - leuk uitje voor het hele gezin. De kaart wordt gesierd door het geweldige Bos-tapasconcept, waarbij je een tapasplankje kunt bestellen vol borrelhapjes, of 's avonds zelfs een menu, opgebouwd uit verschillende koude en warme plankjes. Zoveel mogelijk van de producten zijn vers, lokaal en biologisch, helemaal passend in de pure en natuurlijke ambiance van het restaurant. Naast vlees, vis en zelfs insecten is er ook een honderd procent vegetarische keuze, met verschillende soorten groenten, gevulde champignons, groentepasteitjes en brandnetelkaas: seizoensgebonden en met veel liefde en creativiteit bereid. Een goed glas wijn erbij en je hebt de meest unieke borrelspot van Almere gevonden.

**DINER: QUARZ**

Dorpsstraat 29, Muiderberg - restaurantquarz.nl

Een mooi vegetarisch diner in omgeving Almere/Lelystad bleek nog niet zo eenvoudig. Dus moest ik uitwijken en vond mijn gouden tip aan de overkant in Muiderberg, op een steenworp afstand van Almeerderstrand. Restaurant Quarz is het extra fietstochtje meer dan waard. In dit restaurant brengen ze echt een culinaire belevenis op tafel, waarbij groenten een centrale rol spelen. Alle gerechten, van de zakelijke tweegan-lunch tot het uitgebreide verrassingsmenu, zijn in een vegetarische variant te krijgen. Veel oog voor detail, moderne kooktechnieken, zonder de puurheid van het product uit het oog te verliezen. Geweldige lokale en seizoensgebonden ingrediënten in een sfeervolle, speelse ambiance. Ook kan je in de sfeervolle bar terecht voor een goed glas wijn of speciale gin-tonic met heerlijke culinaire borrelbites. Genieten gegarandeerd!