



SMAAKROUTES

VAN AMSTERDAM

**Wond**  
tot  
**Wondem**  
**Wondte**



Stap in de voedselkringloop en  
ontdek de lekkerste circulaire  
adresjes in de 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 de lekkerste producten van Amsterdamse bodem: kraakvers, lokaal en duurzaam. In deze route stap je in de voedselkringloop en maak je de reis van de bodem naar je bord. En weer terug. Want van groente- en fruitafval kan compost gemaakt worden, die de bodem voedt zodat er nieuw voedsel op kan groeien. Chef Geneal Harreman tipt wat je onderweg moet zien én proeven!

## Over Geneal

Geneal Harreman is chef-kok. Hij kookte onder andere bij restaurant Vermeer, RIJKS, en De Kas. Tegenwoordig werkt Geneal als zelfstandige chef en is hij te zien in het tv-programma BinnensteBuiten.

In zijn gerechten geeft Geneal graag de hoofdrol aan groenten. Hij eet ze het liefst lokaal en van het seizoen. Zijn missie? Zoveel mogelijk mensen enthousiast maken voor de enorme variatie aan smaken die je met groenten kunt creëren.





Lekker lokaal én duurzaam eten? Het kan! Geneal neemt je mee op een route langs de leukste adresjes in Amsterdam Noord en Oost!

## 1 DE CEUVEL

**Amsterdam Noord - Korte Papaverweg 4**  
Bij Café De Ceuvel draait het niet alleen om lekker eten en drinken, maar ook om het maken van een verschil in de wereld! En dat begint op je bord, met een 100% veganistische en gasvrije keuken. Maar dat is nog lang niet alles! Op het terrein ontdek je allerlei inventieve manieren om lokale kringlopen te sluiten. De toiletten, bijvoorbeeld, gebruiken geen water en leveren meststoffen om de planten te voeden die de bodem van het vervuilde terrein helpen reinigen.

## 2 DE VERBROEDERIJ

**Amsterdam Noord - Johan van Hasseltweg 21**  
Dit is dé plek waar lekker eten en duurzaamheid samenkomen! Op de kaart staan heerlijke gerechten, ook voor mensen met een minder

brede portemonnee, en met korting voor mensen met een stadspas. En het beste van alles? Ze verspillen bijna niets. Zo geven ze de restjes van de keuken aan de varkens, Barry en Rosita. Hun mest belandt in de moestuin. Neem vooral ook een kijkje bij het wormenhotel waar mensen uit de buurt hun voedselresten inleveren. De compost die dat oplevert, wordt ook in de moestuin gebruikt. Hier zit ik graag in de zomer aan het water met een versgeperst sapje.



## 3 TKRAMREPUS

**Amsterdam Oost - Czaar Peterstraat 233**  
Heb je thuis nog eten staan dat je zelf niet gebruikt? Neem het mee en geef het af bij de 'omgekeerde supermarkt'. De eerste supermarkt waar je geen eten haalt maar brengt. Amsterdammers die het goed kunnen gebruiken kunnen hier wat extra's krijgen, als aanvulling op de Voedselbank. *Let wel op: Tkramrepus is alleen open op dinsdag, woensdag en donderdag.*





# SMAAKROUTES VAN AMSTERDAM

1

Noord

2

3

4

5

6

7

Binnen  
stad

Oost

Route 9 km

op de fiets 45 min  
lopend 120 min

bord  
tot  
bodem  
route



## 4 DE MEEVAART

Amsterdam Oost - Balistraat 48A

De Meevaart doet mee aan het stadsbrede project Afval naar Oogst. Iedereen kan hier groente- en fruitafval inleveren en omzetten naar compost. Dit wordt gebruikt om nieuwe groenten, fruit en kruiden op te laten groeien in de buurttuinen. Dat is niet alleen goed voor het milieu, maar het versterkt ook de banden tussen buurtbewoners terwijl er gewerkt wordt aan een duurzamere stad. Ik zeg: doe mee!



## 5 BAKING LAB

Amsterdam Oost - Linnaeusstraat 99

Baking Lab is een compleet circulaire bakkerij. Hier wordt helemaal niets weggegooid. Restjes brood en fruitvezels uit de sapcentrifuge worden weer gebruikt in nieuwe broden en taarten. Dat is duurzaam, maar ook goed voor de smaak. Proef het zelf!



## 6 ELIXER

Amsterdam Oost - Batjanstraat 1A

Bij Restaurant Elixer geven, ontvangen en hergebruiken ze zoveel mogelijk. Proef hier de zelfgebrouwen limonades en het gefermenteerde tafelzuur. (Balkon)tuinders kunnen groente-overschotten langsbrengen, die met liefde worden verwerkt in het menu. Binnenkort kweken ze hier ook hun eigen groenten en maken ze compost met de buurt.



## 7 ANNA'S TUIN & RUIGTE

Amsterdam Oost - Science Park 904

Het is even zoeken naar de ingang, rechts naast Café Polder, maar als je het weet te vinden, zul je verbaasd zijn! Er groeit een voedselplukbos midden in de stad. Met een beetje geluk spot je er zelfs een ijsvogel. Hier zie je hoe de stad, de natuur en ons voedselsysteem elkaar versterken. Wat mij betreft geen mooiere plek om de route mee af te sluiten.

# Doe-het-zelf-tips

Het wereldvoedselsysteem is een van de grootste oorzaken van klimaatverandering. Door vaker te kiezen voor groenten in plaats van vlees of zuivel, door te kiezen voor eten uit de regio en het seizoen, en door je schillen en restjes te composteren, kun jij je footprint flink verkleinen. Laat je inspireren door de adresjes op de route en ga zelf aan de slag met deze tips!

## ZELF GROENTEN VERBOUWEN

Sluit je aan bij een stadslandbouwinitiatief en verbouw dit seizoen je eigen sla, bonen of eetbare bloemen. Kijk op Van Amsterdamse Bodem voor een overzicht van alle plekken in de stad. Niet genoeg tijd? Begin dan klein met een minimoestuin op je balkon of in de vensterbank. Verse kruiden zijn een goede start!

## ZELF COMPOSTEREN

De Meevaart is een van de dertien Afval naar Oogst-locaties in de stad: plekken waar je terecht kunt om van jouw groente- en fruitafval compost te laten maken. Check op de website van Afval naar Oogst of er ook een locatie bij jou in de buurt zit. Of kijk op de website van de gemeente voor een kaart met alle wormenhôtels in de stad en lever daar je groente- en fruitresten in.

Je kan ook thuis compost maken met een balkonton of een bokashi-emmer. Als je dat goed doet, ruik je er niks van. Wat je ook kiest, laat je restjes niet verloren gaan en maak de cirkel van je bord naar de bodem weer rond. Meer tips kun je vinden op [vanamsterdamsebodem.nl](http://vanamsterdamsebodem.nl).

## TIPS VAN GENEAL

1. Strooi koffiedik uit in de (moes)tuin om de bodem te verbeteren. Koffiedik is namelijk rijk aan waardevolle stoffen zoals stikstof, kalium, koper en fosfor. Vooral planten die van een zure grond houden zijn er dol op.
2. Leg bananenschillen in water om later aan je planten te geven. Laat de schil twee dagen staan in het water. Meng dit water later weer met kraanwater en geef dit aan je planten. Door de kalium en fosfor in de schillen geeft het je planten een enorme boost!

