

Beleef het in Oost

30 Juni – nummer 2

NIEUWS

AGENDA

AANBIEDINGEN



Gezond én lekker, Oost heeft het

Een gezonde levensstijl is niet moeilijk vol te houden met al die winkels die fijne producten aanbieden. Het aanbod aan lekker eten is enorm: van juices en vitamines, van biologisch en glutenvrij tot bananenbrood. Ook voor bijvoorbeeld huisgemaakte patés, versgebrande cashewnoten of de beste stilton hoeft je Oost niet uit.

In deze tweede editie van *Beleef het in Oost* hebben we twee routes voor je uitgestippeld. Wandel of pak de fiets en ontdek de fijnste winkels en restaurants voor een gezond en lekker leven.





Winkelgebied Oostpoort

Collectief zonnedak in Oost

De coöperatie Amsterdam Energie wil op grote gebouwen in de stad collectieve zonnedaken installeren, zodat particulieren die niet over een 'eigen' dak beschikken toch kunnen investeren in zonne-energie. Dit heeft veel voordelen: het levert schone en duurzame energie op en bewoners verdienen hun investering terug door een lagere stroomrekening. Eerder werd er al een zonnedak aangelegd op het dak van metrostation Reigersbos, nu is het dak van The Student Hotel aan de Wibautstraat aan de beurt. Een collectieve aanpak loont, want inkoop, aanleg en onderhoud van de zonnepanelen is goedkoper. De coöperatie neemt de deelnemers alle rompslomp uit handen: zij least het dak en plaatst de zonnepanelen. Voor het project aan de Wibautstraat komen bewoners van de postcodegebieden 1091, 1092, 1093, 1096, 1097 en 1098 in aanmerking. De prijs van een zonnepaneel bedraagt 330 euro. Kijk voor meer informatie op amsterdamenergie.nl.

Pimp je bezemsteel op tijdens familiezonntag Oostpoort 31 juli!

Behalve mooie aanbiedingen en veel gezelligs staat er zondag 31 juli een Meet & Greet met een spannende superheld op het programma: Foeksia de miniheks. De door schrijver Paul van Loon verzonden kleinste heks ter wereld is eigenwijs en beleeft allerlei gekke avonturen. Daar zal je in Oostpoort nog wel meer van zien... Tussen 13.00 uur en 16.30 uur kunnen kinderen met haar op de foto gaan. Let op: de eerste 100 kinderen die zich melden, mogen meedoen aan de coole workshop Bezemsteel versieren. De foto's van de middag met Foeksia zijn een dag later te bewonderen op facebook.com/beleefoostpoort.nl.

Elke laatste zondag van de maand Familiezonntag Superhelden in Oostpoort, 13.00-16.30 uur

31 juli	Foeksia de miniheks
28 augustus	Thomas de trein
25 september	Bert en Ernie: Sesamstraat
30 oktober	SpongeBob



Facebook en beleefoostpoort.nl. Op 28 augustus komt een nieuwe superheld: Thomas de Trein. Er is dan ook een echt treintje aanwezig, waar kinderen in mogen rijden. Wat een fijn einde van de zomervakantie is dat!

BCC OOSTPOORT 15% KORTING 15% KORTING OP EEN KOBO GLO E-READER (REFURBISHED) VAN €69 VOOR €59 Geldig t/m 17 juli 2016	COOLCAT 10% KORTING KORTING OP DE NIEUWE COLLECTIE! Geldig t/m 16 juli 2016 bij CoolCat Oostpoort. M.u.v. sale artikelen & giftcards.	VERO MODA 20% EXTRA KORTING OP ALLE SALE ARTIKELEN Geldig van 30 juni t/m 3 juli	QUICK SHOE SERVICE 35% KORTING TOPAANBIEDING: RAINPROTECTOR VAN €6,95 VOOR €4,95 Geldig t/m 31 juli 2016
BRUNA 15% KORTING OP ALLE SCHOOLAGENDA'S. Geldig t/m 14 juli 2016	APOTHEEK OOSTPOORT BIJ INSCHRIJVING KRIJGT U EEN BLOEDDRUK-METER T.W.V. €39,95 KADO Zolang de voorraad strekt	IMANA 10-30% KORTING OP HANDMADE EN GEUPCYCLEDE KLEDING! Geldig t/m 31 juli 2016	BOHO AMSTERDAM GRATIS SJAAL MET DEZE BON ONTVANG JE EEN GRATIS SJAAL BIJ JOUW AANKOOP! Zolang de voorraad strekt
SPORTS WORLD 100% KORTING GRATIS 7 DAGEN SPORTEN Geldig t/m 31 augustus 2016	LOODS OF STOCK ALTIJD 30-60% KORTING EXTRA KENNISMAKINGSKORTING €10,- BIJ AANKOOP VAN €75,- OF MEER. Geldig t/m 17 juli 2016 bij inlevering van deze bon	HET FAIRE OOSTEN TOT 50% KORTING SALE TOT 50% OP GESELECTEERDE MEUBELS EN FAIR WEAR KLEDING! Geldig t/m 31 juli 2016. Zolang de voorraad strekt	HET ZWARTE FIETSPLAN 25% KORTING OP ALLE ONDERHOUDSBEURTEN BIJ HET ZWARTE FIETSPLAN OOSTPOORT Geldig t/m 31 juli 2016
VITAMINSTORE 10% KORTING OP ONZE GEHELE ASSORTIMENT PRIVATE LABEL OP VERTOON VAN DEZE BON. Geldig t/m 14 - juli 2016	FIETS EN MEER 10% KORTING OP ALLE 2E HANDS FIETSEN. Geldig t/m 31 juli 2016	Q-PARK 50% KORTING DOWNLOAD DE COUPON OP BELEEF OOSTPOORT.NL	BIOLICIOUS 5% KORTING 5% KORTING OP UW AANKOPEN In te leveren bij vestiging Oostpoort. Geldig t/m 31 juli 2016.
FOEKSIA ACTIE GRATIS BEZEMSTEEL HAAL JE BEZEMSTEEL OP EN KOM HEM VERSIEREN, 100 STUKS OP=OP Zolang de voorraad strekt	BLOEM! 35% KORTING ZONNEBLOEMEN EXTRA GROTE KNOP, €4,99 PER BOS! NORMAAL €6,99 NU €4,99 Geldig van 30 juni 2016 t/m 17 juli 2016	LACHKAR AUTOVERHUUR 35% KORTING 7 DAGEN HUREN IS 5 BETALEN OP ALLE PERSONENAUTO'S. RESERVEREN O.V.W. ACTIECODE BRUG16. Geldig t/m 31 juli 2016	

Een rondje eten en drinken in Oost

'Je moet de blauwe banaan willen zijn'

Huisgemaakte patés, versgebrande cashewnoten, de beste stilton met port – je hoeft Oost niet uit om je te buiten te gaan aan lekker eten en drinken. Het aanbod is enorm. Ontdek wandelend of op de fiets de smakelijkste winkels en restaurants in je eigen stadsdeel. Het Javaplein vormt het begin- en eindpunt van de route.



1. KOFFIE- EN THEESPECIALZAAK QAHWA D'OR, JAVAPLEIN 27A
Qahwa d'Or (Koffie van Goud) ligt verscholen achter het Badhuis, de blikvanger van het Javaplein. Je moet er dus even naar zoeken. De liefhebbers doen dat ook, want die weten allang dat je voor de beste koffie en thee bij Hamid moet zijn, eigenaar van deze plek van goud. Koffiesmaken als Ethiopia Sidamo en Santos Brazil Cerrado zul je nergens anders in Oost vinden. En o ja, neem gerust je defecte espressomachine mee als je bij hem een café Diego komt drinken. Want espressomachines repareren, dat doet hij ook.



3. MAJESTEIT TAART, JAVAstraat 5
Een taartenboetiek, zo noemt Gaby haar taartenwinkel. Ze bakt alle taarten zelf, niet alleen de guilty pleasures met veel suiker en chocolade, maar ook haar veganistische en glutenvrije taarten. Die zijn zeer gewild, net als haar Red Velvet. "Dat is een fluweelzachte taart met de dieprode kleur van cacao." Vandaag helpt Diana, Gaby's moeder, een handje mee. Ze lacht: "Ik ben onbeschaamd trots op mijn dochter. Dit is de beste taartenwinkel van Oost."



5. THAI FOOD CAFÉ, ORANJE VRIJSTAATSKADE 66 (OOSTPOORT)
Thaise kwaliteit met een knipoog naar Amsterdam, zo typeert Steven, een van de eigenaren van deze hotspot aan de Oranje Vrijstaatkade, het Thai Food Café. Het is een restaurant, maar dan wel geïnspireerd op het Thaise streetfood, zoals dat wordt bereid in de talloze eetkraampjes van Bangkok en Chiang Mai. Aan de wanden hangen foto's van het drukke Thaise straatleven. Alsof je in Bangkok langs de eettentjes slentert.



2. VISHANDEL EL PESCADO, JAVAstraat 89
"Voor de tajineschotel vanavond", zegt de Marokkaanse Najat, die een paar flinke moten kabeljauw komt kopen bij vishandel El Pescado, voor vanavond tijdens de ramadan. "Dit is de beste viswinkel van de Javastraat, altijd vers, altijd schoon." Samir, eigenaar van El Pescado, weegt ondertussen een pond verse garnalen af. "Ik wil er zijn voor de hele buurt", verklaart hij. En dat lukt, want het lijkt wel of iedereen vanavond vis eet, zo druk is het.



4. KAAS VAN KLAAS, DAPPERstraat 145
"Ik verkoop alleen maar kaas." Dus nee, je hoeft bij Klaas niet langs te gaan voor broodjes, vleesbeleg of wijn, zoals die bij veel andere kaasspecialzaken wel verkrijgbaar zijn. Hij heeft alleen kaas, maar wel de allerbeste. Zijn Goudse kaas is wereldberoemd, en voor zijn zelfgemaakte stilton met port staan de klanten met Kerst in de rij. 'Borden soep', zo noemt hij de smaakloze kazen uit de supermarkt. En borden soep, die verkoopt hij ook niet.



6. CAFÉ LEUTEN, ORANJE VRIJSTAATSKADE 55 (OOSTPOORT)
Wil je vlees op je bord, dan moet je bij café Leuten zijn. Mediterraane lamsracks, lady steaks, rib-eye steaks, spareribs, het spat van de menukaart af. "We verkopen alleen kwaliteitsvlees", vertelt serveerster Josefien tussen de bedieningen door, want het is druk vandaag. "Ach, dit stelt niks voor. Moet je de laatste donderdag van de maand komen, dan is het jazzavond in Leuten. Dan is het pas druk!"



7. 'T OOSTPOORTJE, ORANJE VRIJSTAATSKADE 69 (OOSTPOORT)
"De Dutch weed burger, een oerhollandse burger gemaakt van zeewier." Sergej, de Bulgaarse chefkok, hoeft niet lang na te denken over het populairste gerecht van 't Oostpoortje. Maar ook de Green Delicious, een pannenkoek op basis van geheim huisrecept, is in trek. Want pannenkoeken, dat is de core business van 't Oostpoortje. Geen wonder dat kinderen er zo graag komen.



8. AMBACHTELIJKE BAKKERIJ BALVERT, MIDDENWEG 47 + WALDENLAAN 2 (OOSTPOORT)
Eigenares Chantal werkte eerst vooral bij Bakkerij Balvert in Oostpoort, en is nu vaak te zien in de winkel de Middenweg. Want het loopt storm.

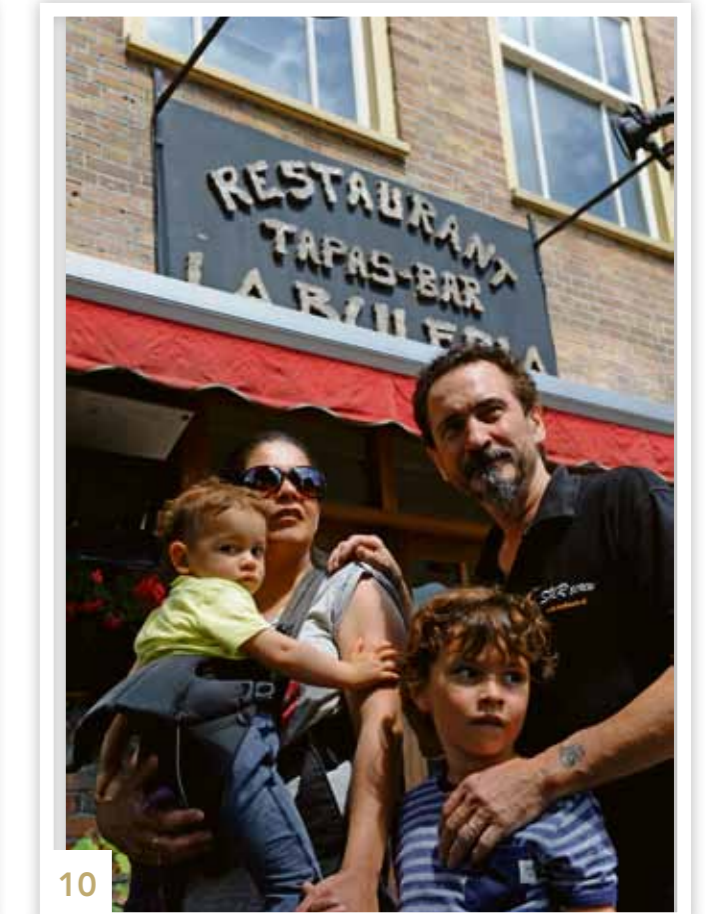
Vooral de zelfgebakken hazelnoot- en haverkoeken doen het goed. Al zijn de wensen van klanten soms ondoordringelijk. "Vroeger waren de stroopwafels populair, nu vliegen vooral de kokosmakronen de deur uit. Waarom? Geen idee!"



9. C'EST BON, NOTEN EN DELICATESSEN, HOGEWEG 1A
"Je moet de blauwe banaan willen zijn, anders dan de anderen." Peter Fontijn, eigenaar van C'est Bon, legt het geheim uit van zijn specialzaak. In de zaak staan vitrines vol cashewnoten, pistachenoten, pecannoten en amandelen, je weet als bezoeker niet waar je kijken moet. "En het is nog gezond ook. Noten zijn sinds kort opgenomen in de Schijf van Vijf. Lekker en gezond, zegt het Voedingscentrum. Dat wisten wij allang."

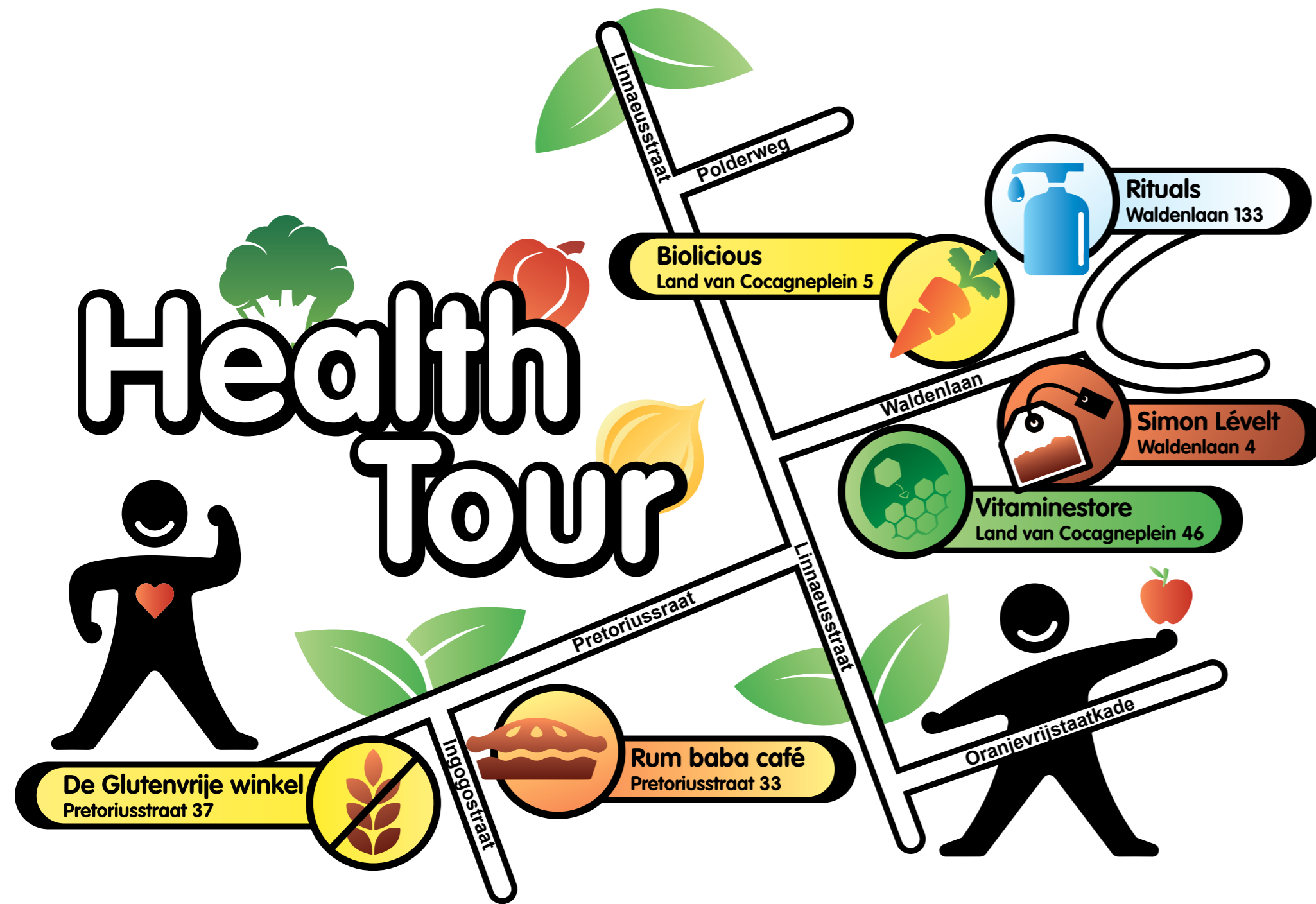


10. AMBACHTELIJKE SLAGERIJ IN 'T VELD, HOGEWEG 1B
Slager Ronald in 't Veld houdt zijn producten graag in eigen hand. Pekelvlees, ontbijtspek, bloedworst, rauwe hammetjes, hij maakt het allemaal zelf. "We werken ambachtelijk, met zo min mogelijk e-nummers, en zo min mogelijk zout. Dat is alleen maar om de houdbaarheid te verlengen. En trouwens, als de schaal huisgemaakte vijgenpaté in twee dagen is leeggemaakt, heb je geen conserveringsmiddelen nodig."



11. LA BULERIA, SPAANS RESTAURANT EN TAPAS-BAR, VALENTIJNKADE 34
"We zijn een Spaanse enclave in Amsterdam." José Manuel, eigenaar van La Buleria, zegt het met trots. En gelijk heeft hij, want Spaans dan La Buleria vind je het niet in Oost. De menukaart is met 168 eigen gerechten verbluffend. "De chorizo maken we zelf. En op zondag is het Spaans ontbijt, met in chocola gedoopte churros. En vergeet ook onze muziekkavonden niet, met live flamencomuziek. Dan staat het publiek in rijen voor de deur."

Gezonde en lekkere rondwandeling door Oost



Door Kirsten Dorrestijn

We maakten een kleine 'health tour' langs winkels die gezonde producten aanbieden. Zo wordt het maken van gezonde keuzes een makkie.

Het is een zonnige dag en het terras van brasserie Roezemoes zit al bevoorradigd vol als ik aan de overkant de Vitaminestore binnenstap. De winkel staat vol met supplementen, natuurlijke verzorgingsproducten, kokosolie, rijst- en amandelmelk. Op de toonbank staat een pak soep van het merk Kromkommer, waarin afgeschreven groenten zijn verwerkt die niet 'mooi' genoeg waren voor de supermarkt. Achter de balie liggen stukjes voorgesneden rode biet, bleekselderij en peer. De hele winkel geurt naar fruit.

Voor €3,75 bestel ik de Juice van de Week, die voor m'n neus wordt bereid. Een ontpitte avocado wordt leeggele-

peld in de juicer. Er gaan verse stukjes ananas, appel en spinaziebladeren bij en even later drink ik met een rietje uit een plastic beker het groene sap met zoete én hartige smaken. Zo, die dosis vitamine is vast binnen!

Zomerthee

Een paar winkels verder staat een thermoskan voor de deur van Simon Lévelt, die uitnodigt tot een kopje 'zomerthee'. Het is de favoriet van bedrijfsleider Corina die achter de toonbank staat. "Op hete zomerdagen zet ik 's avonds een kan water met een ruime eetlepel zomerthee in de koelkast", vertelt ze. "De volgende ochtend heb ik dan een heerlijk ijsthee. Ook lekker met muntbladeren en een citroentje erbij." Net als gefilterde koffie staat groene thee sinds kort in de schijf van vijf. "Als je het afzet tegen frisdrank zijn koffie en thee hartstikke gezond", verzekert Corina. "Er zitten veel antioxidanten in."

De schappen de winkel staan vol met reservoirs met losse thee uit landen als India, China, Oeganda en Peru, veelal biologisch geproduceerd. Maar Simon Lévelt staat toch vooral bekend om de fairtrade-inkoop. Door rechtstreeks in de landen van herkomst in te kopen, houdt men goed in de gaten onder welke omstandigheden de theebladeren en koffiebonen worden geplukt.

Innerlijk sterk

lets verderop komt bij Rituals de frische geur van bodycrèmes me al tegemoet nog voor ik goed en wel binnen ben. De loungemuziek op de achtergrond zorgt voor een ontspannen sfeer. Rituals wil mensen helpen te genieten van de kleine dingen in het leven, vertelt verkoopster Vava, en heeft daarom voor elk ritueel gedurende de dag een apart product. "Van opstaan en onder de douche gaan tot het afsluiten van de dag met een verzorgende bodycrème. Want wie zijn

lichaam goed verzorgt, voelt zich innerlijk een stuk sterker." Vava laat me de nieuwe zomerlijn Karma zien, wat zoiets betekent als: wie goed doet, krijgt het goede terug. De geur in de felblauwe potjes is een mix van lotus en bergamot. Ik spatel wat crème uit de testpot en wrijf er mijn handen mee in terwijl ik de winkel uitloop. Mijn maag knort. Aan de overkant verkoopt Biolicious een groot assortiment biologische producten. Groente en fruit liggen aantrekkelijk uitgestald, net als de olijventorens op schalen. Waarom biologisch eigenlijk beter zou zijn? "Er zitten geen e-nummers in de producten en de gewassen zijn niet behandeld met chemische bestrijdingsmiddelen", vertelt de caissière. Bij de toonbank lonken stukken geeloranje pompoenquiche. Net als de verse broden in de winkel zijn die afkomstig van een Duitse biologische bakker. Ik kan ze niet weerstaan en koop een stuk voor €2,49.



De Glutenvrije winkel

Mensen met een glutenallergie komen van heinde en verre naar de Pretoriusstraat om in De Glutenvrije Winkel etenswaren in te slaan. Het ruikt er heerlijk: achterin de zaak bakt bakker Ellen de Jong van Met Zonder elke woensdag, donderdag en vrijdag brood en taart. Op de balie staan mueslirepen uitgestald en verder ligt de winkel vol met voorverpakte glutenvrije producten. "Mijn zoonje heeft coeliakie", vertelt winkeleigenaar Nadia Bos. "Dat is een auto-immuunziekte die veroorzaakt wordt door gluten. Dat is vrij ingrijpend. Mensen die glutenintolerantie hebben, kunnen in deze winkel onbezorgd boodschappen doen. Ik ben natuurvoedingsadviseur, dus als het nodig is kan ik ook voedingsadvies geven."



Al knabbelend loop ik richting Pretoriusstraat om een kijkje te nemen bij café Rum Baba. Op het terras nippen hippe Italianen van hun cappuccino en binnen zitten aan houten tafeltjes jonge mensen met laptops. Twee maanden geleden breidde Rum Baba een paar panden verderop uit met de Bakery & Roastery. Daar zitten nu de koffiebranderij en bakkerij van het merk. In de vitrine ligt bananenbrood en achter in de zaak wordt cheesecake gemaakt. Het

geurt er naar de warme frambozensaus die net over de taart wordt gegoten. Ik kies de populaire choco-coco-reep: een bodem van cashewnoten met daarop een flinke laag pure chocolade, besprenkeld met kokoschaafsel. In de bakkerij van Rum Baba worden geen conserveringsmiddelen gebruikt, vertelt de bediening trots. Of deze chocoladereep echt in een 'health route' past, betwijfel ik. Maar ach, een kleine zonde mag toch wel?

Uit in Oost

Agenda

JULI



1 juli

Zwemmen voor 1 euro. Flevoparkbad, 10.00-17.30 uur.



2 juli

Drukklop Junior. Grafische werkplaats geopend voor kinderen (8-12 jaar). Leuke dingen

met letters, stempels, posters, affiches et cetera. Grafisch Werkcentrum Oost, 16.15 uur.



7 juli

Live in Q-Factory: Real Mckenzie (CAN) en Copersky. Q-Factory, Atlantisplein 1, q-factory.nl.



10 juli

Open Imkerijdag. Imker Rene Genet vertelt het belangrijke verhaal van de bijen. Bezoekers

mogen een kijkje nemen in de bijenkast. Voet Nesciobrug, 13.00-15.00 uur.

12 juli

Muziek in de grote zaal van Q-Factory: Hopsin, Dusty en Shawn Bastard. Q-Factory, Atlantisplein 1, q-factory.nl.



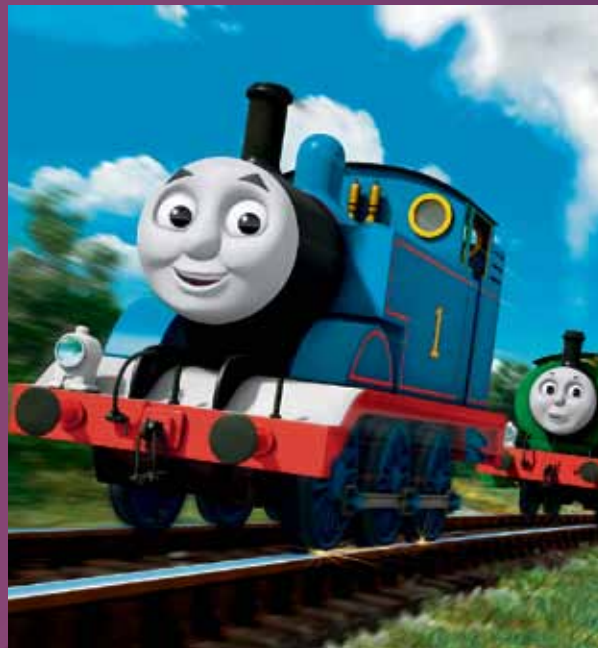
17 juli

Het geluid van Oost. Een knus feest met zang, dans en eten. Kennis maken met alle soorten

muziek, muzikanten en dichters. Batjanzaal, 15.00-22.00 uur, Batjanstraat 68



AUGUSTUS



28 augustus

Meet & greet Thomas de trein, 13.00 - 16.30 uur op de familiezondag in Oostpoort.

Gezelligheid, aanbiedingen en voor de jeugd een bezoek van superheld Thomas de trein. Er is die dag ook een echt treintje waar je in kan. Winkelgebied Oostpoort, beleefoostpoort.nl.

SEPTEMBER

25 september

Bert en Ernie Meet & greet, 13.00 - 16.30 uur. Tijdens de familiezondag - met ook veel gezelligheid en aanbiedingen - kun je je helden uit Sesamstraat ontmoeten en met hen op de foto gaan. Winkelgebied Oostpoort, beleefoostpoort.nl.



UITGELICHT

2 juli

Vintage Markt op het Javaplein

Veel kramen met Scandinavische sixties meubels, van design vazen tot platen om je collectie uit te breiden, van industriële lampen tot snoezige vintage kindermeubels, van mooie festivaljurken tot brocante servies en glaswerk. Facebook: Jansen-Vintage.

31 juli

Meet & greet Foeksia de miniheks, Familiezondag Oostpoort, 13.00 - 16.30 uur

Behalve mooie aanbiedingen en veel gezelligs staat er die zondag een Meet & Greet met superheld Foeksia de miniheks op het programma. Kinderen kunnen tussen 13.00 uur en 16.30 uur met haar op de foto gaan. De foto's zijn een dag later te bewonderen op Facebook en beleefoostpoort.nl.



12 september

Muziekquiz

Popquiz in café Leuten. Of je nu van Lady Gaga, Led Zeppelin of Abba houdt, bij de quizzen van Pop Voor Je Kop komt iedere muzikliefhebber aan zijn trekken. Van Elvis Presley tot aan Rihanna en van the Sex Pistols tot aan the Spice Girls; grote en kleine muzikkeners gaan in 6 rondes langs 50 jaar popgeschiedenis.

Inschrijven kan vooraf of op de avond zelf vanaf 20.00 uur. Cafe Leuten, 20.30 uur, Oranje vrijstaatkade 55, www.cafeleuten.nl.

Colofon

Beleef het in Oost Jaargang 1, editie 2, 30 juni 2016, Oplage 70.000

Volgende editie van *Beleef het in Oost* 29 september 2016

Deze krant kwam tot stand door een samenwerking tussen CBRE, de Winkeliersvereniging, eigenaar winkelgebied Oostpoort en A'dam en Media.