

Beleef het in Oost

Oktober 2018 – nummer 8

NIEUWS

AGENDA

WINKELOVERZICHT



Nieuwe winkels, duurzame initiatieven

Duurzaam en gezond leven is niet zomaar een trend, het is ook hard nodig. In deze achtste editie van Beleef het in Oost vertellen we hier meer over. In Oostpoort zijn volop duurzame initiatieven te vinden, met ondernemers die met hart en ziel hun steentje bijdragen: "Er wordt niets weggegooid."

Voor gezonde inspiratie in de keuken vind je op pagina 5 een recept voor bietenwraps met geitenkaas, makreel en appel – de robuuste smaken van het najaar. Deze wraps zijn lekker, makkelijk te maken en gezond, en alles is ook nog om de hoek te koop.

Experts voorspellen een warme herfst. In de straten van Oostpoort zie je mensen inderdaad al volop genieten van de Indian summer. Er wordt gewinkeld, een broodje gegeten en op de terrassen langs de kade is het gezellig druk. Een Oostpoortbezoeker: "Hier is nu genoeg ruimte om mensen te ontmoeten én nieuwe dingen te scoren."

Tenslotte wijzen we je graag op twee evenementen die de komende tijd gepland staan. Op 30 september is er de Silent Kinder Disco. En Healthy Halloween komt weer naar Oostpoort, omdat het zo'n enorm succes is. Er valt in het laatste weekend van oktober veel te beleven, en kinderen kunnen weer naar ingrediënten speuren voor een gerecht dat ze thuis zelf kunnen maken. Nieuwsgierig geworden? Op de volgende pagina's lees je er alles over.

Veel leesplezier!

Kinderactiviteiten

Regelmatig zijn er activiteiten speciaal voor kinderen in winkelgebied Oostpoort. Terwijl je winkelt, cadeautjes uitzoekt, de laatste boodschappen haalt of ergens iets lekkers eet of drinkt, beleven ook je kinderen een leuke middag. Zo wordt een uitstapje naar Oostpoort een leuke dagbesteding voor iedereen. De winkels zijn elke zondag open.



Zondag 30 september Silent Kinder Disco

13.00–16.00 uur

Het Oranje-Vrijstaatplein is deze zondagmiddag dé plek om weer eens te swingen. De Silent Disco is populair, op theaterfestivals als De Parade is het zelfs een regelrechte hit. Dansen met je vrienden, met een koptelefoon op: het ziet er grappig uit, maar het is vooral heel erg leuk om doen. Alle winkels en café-restaurants zijn open. Kom ook, de Silent Kinder Disco is gratis!

Zondag 28 oktober Healthy Halloween

13.00–16.00 uur

Na het enorme succes van vorig jaar is Healthy Halloween terug, met versierde winkels, prachtig aangeklede figuranten en voor kinderen spelletjes en een speurtocht. Ze mogen dwars door Oostpoort op zoek naar ingrediënten voor een recept dat ze thuis zelf kunnen maken. Kom naar Oostpoort en doe gratis mee.



Verder in Oost, drie highlights

29 september Vintage Markt Meubels, kleding, lampen, platen, servies, keramiek en andere spullen. Javaplein, 12.00-17.00 uur.

7 oktober Ridder Roeland is bang voor spinnen (4-8 jaar) Poppenkast, schminken, limo, koffie en koek. Theater Koos Kneus, 14.00 uur, kooskneus.nl.

13 oktober Gino Vannelli Een avondje wereldhits. Dit jaar brengt deze grootheid zijn 20ste album uit. Q-Factory, 19.30 uur, q-factory.nl.

Kijk op beleefoostpoort.nl voor de laatste informatie, tips en leuke extra's.

[f beleefoostpoort](#) [o beleef_oostpoort](#)

Colofon

Beleef het in Oost
Jaargang 3, editie 8
26 september 2018, oplage 70.000 ex.

Bijlage in opdracht. Productie: A'dam en Media bv, info@adamenmedia.nl.

Oostpoortbezoekers in Beeld

'Hier is het fijn, en ook gezellig druk'



Het is woensdagmiddag en niemand lijkt haast te hebben in winkelcentrum Oostpoort. Ouders met kinderen, studenten, scholieren en mensen met lunchpauze nemen allemaal de tijd om etalages te bekijken, een tussenuur te vullen, broodjes of de laatste boodschappen te halen, of nog net wat 'foute' accessoires voor het schoolfeest bij elkaar te sprokkelen. Wie zijn de mensen die Oostpoort bezoeken? We gaan de straat op en spreken zomaar wat voorbijgangers aan.

Inky (60) en Henk (80). Wonen in: Watergraafsmeer. Beroep: gepensioneerd
Lekker koffieleuten

"We zijn lopend gekomen, lopen is tenslotte gezond. Dat hebben we altijd veel gedaan. Hier in Oostpoort komen we wel regelmatig, er is een grote diversiteit aan winkels. De Albert Heijn is goed gevuld, je kunt kleding kopen of lekker koffieleuten. Langs de kade is het leuk, ik hou van aan het water zijn", zegt Inky. Henk: "En bij Thai Food Café eten we graag. Hier is gewoon van alles wat."

Iris (22) en Tara (20). Wonen in: Haarlem en aan de Overtoom. Beroep: studenten
'Lekker tijdverdrijven'

"Morgen hebben we een schoolfeest: Proud to be Fout. Onze accessoires hebben we hier bij elkaar geshopt. Action, Zeeman en Xenos zijn daarvoor wel favoriet." Voor de studenten van de popafdeling van het conservatorium is het heel handig. "Tussenuren vullen, lekker tijdverdrijven. We halen eten of zitten langs het water. Het is gezellig dat onze school zo midden in dit stadse gebied staat. Het is niet toeristisch, dat is ook fijn."

Beata (37). Woonst in: Czaar Peterbuurt.
Beroep: pedagogisch medewerker
Hardlopen langs de kade

"Net achter het stadsdeelhuis werk ik, in mijn lunchpauze wandel ik meestal door de straatjes van Oostpoort. Dan loop ik langs het water of haal ik een lekker broodje. Hier is genoeg ruimte om mensen te ontmoeten, en nieuwe dingen te scoren. Zojuist kocht ik een vloerkleed bij Het Faire Oosten, dat haal ik vrijdag op. Met mijn collega's loop ik ook wel eens hard langs de kade, trouwens."

Tiago (32) en Laura (1,5). Wonen in: Diemen.
Beroep: "Ik werk op Schiphol"
Beslist geen straf

"Ik ben op bezoek bij mijn schoonzusje Wiske (37), ze heeft hier de winkel Doordeeweeks." Het is een conceptstore, verduidelijkt Laura, met meubels en kleding, vintage en nieuw. Tiago kwam vroeger vaak op deze plek om te drummen en heeft hier nu nog een oud-buurmeisje met een koffiesalon. Dus hij is hier zeker vaker, wat beslist geen straf is. "Het is een leuke plek, met alles wat je nodig hebt heel dicht bij elkaar."

Dan (22, op de foto met Kevin).
Woonst in: Noord. Beroep: muzikant
Repeteren met de band

Nog net een laatste hap in zijn mond propend kan Dan ons wel lachend te woord staan. Op weg naar Q-Factory, waar hij repeteert met zijn band Yasmine – 'we hebben morgen een optreden' – heeft hij met collega Kevin een lunch gescoord, zoals ze dat elke dag in het winkelcentrum doen. "Ik kom hier bijna dagelijks inderdaad. Ik zwem ook nog in het Sportfondsenbad Oost, baantjes trekken. En we zitten wel vaak bij Bagels & Beans."

Lot (16). Woonst in: IJburg. Beroep: scholier
'Nieuwe winkels om te shoppen'

"Hé, ik zie weer allemaal nieuwe winkels. Snel tijd maken om te shoppen." Met een brede lach vervolgt ze: "Als ik even iets nodig heb, fiets ik altijd naar Oostpoort. Vandaag was dat een joggingbroek. Ik haal hier ook mijn spullen voor school en heb bij de juwelier tweede gaatjes in m'n oren laten prikken. Hier is het fijn, en niet zo druk als in het centrum."

Duurzaamheid en gezond leven

'Verspilling tegengaan, dat vinden wij belangrijk'



Steeds meer mensen doen hun best het milieu en de aarde zo min mogelijk te belasten. Ze letten beter op wat ze eten en denken na over hun keuzes op het gebied van kleding, mobiliteit en nabuurschap. Gelukkig zijn er in de stad steeds meer verantwoorde alternatieven, ook in Oostpoort: "We steunen initiatieven in de buurt."

In een duurzame wereld zijn mens en milieu in evenwicht. De wereldbevolking groeit en we moeten zuinig omspringen met grondstoffen. Ondernemers en de stadsdelen zijn zich hiervan steeds meer bewust; vervuiling, afval en het gebruik van bestrijdingsmiddelen worden teruggedrongen. Gelukkig zijn ook steeds meer Amsterdammers bereid hun steentje bij te dragen.

In Oost zijn volop duurzame initiatieven te vinden: studenten van Science Park brengen op hun website een breed assortiment eerlijke kleding samen. Er zijn ecologisch verantwoorde bed and breakfasts en vegan festivals. Veel ondernemers kijken niet puur naar de winst, maar ook naar de gevolgen van hun bedrijf voor mens en milieu.

Bij buurtsuper Biolicious zijn alle dagelijkse boodschappen duurzaam en biologisch. "Wij proberen

onze producten zo zuiver mogelijk te houden. Onze groente bijvoorbeeld, komt rechtstreeks van het land. Wij weten van al onze spullen precies waar ze vandaan komen."

"Duurzaam leven begint met bewustwording, en ervaren dat dit aantrekkelijk kan zijn", zo draagt Magali Heuberger van Het Faire Oosten – waar je behalve kleding ook onder meer sieraden, boeken, servies en verzorgingsproducten vindt – uit sinds 2014. Met haar team is ze trots dat ze de grootste fair fashion-collectie van Noord-Holland aanbiedt, die voldoet aan de richtlijnen van Fairtrade en waardoor opkomende merken ondersteund worden.

Lokale initiatieven steunt assistent-bedrijfsleider Nederlof van Albert Heijn Oostpoort van harte. Zo gaat er elke week een bloemetje naar een naburig

ouderencentrum, en sponsort AH een straatfeest met producten. Ook de kinderboerderij wordt gesteund. "We willen tussen de mensen staan. We spelen in de wijk graag een maatschappelijke rol die in het teken staat van gezond leven en eten."

"Verspilling tegengaan, dat vinden we belangrijk." Bij The Cool Collective – een collectief van kleine ondernemers met onder meer kleding, cadeautjes en sieraden – zijn bijvoorbeeld warmhoudbekers te koop. Mede-eigenaar Ulbe van Dijk: "Voor je koffie-to-go, in plaats van al dat plastic dat je overal meekrijgt. En de tassen hier zijn gemaakt van restjes leer... er wordt niks weggegooid."

Duurzame keuzes, daar worden we met z'n allen beter van.



Koken met Janneke

De wedergeboorte van de wrap

Met eten is het net als met kledingtrends: als je maar lang genoeg wacht, komt alles terug. Weliswaar in een nieuw jasje, want verandering van spijs doet eten.

Zo ging het ook met de wrap. Die schopte het van exotische en enigszins vette hap tot een flitsende alleskunner en uitgangspunt voor een gezonde maaltijd.

In mijn jeugd – ergens in de vorige eeuw – deed de wrap zijn intrede als Mexicaanse pannenkoek (tortilla) die gevuld werd met gekruide kip of gehakt, zwarte bonen, mais, kaas en een dot zure room. We waren er dol op. Maar zoals dat gaat met trends, verdween de Mexicaanse wrap een tijdje van het culinaire podium. Misschien aten we 'm nog wel, maar dan achter de schermen.

Totdat-ie een paar jaar geleden ineens weer opdook. In de schappen lagen naast de traditionele tortilla's nu ook wortel-, bieten-, kruiden – en meergranentortilla's. Goed nieuws, want de saai plakkerige hap (die de tortilla van zichzelf toch een beetje is) kon wel wat schwung gebruiken. Bovendien bleek dat je 'm niet alleen kunt vullen met vlees, vet en koolhydraten, maar ook met zalm en avocado, hummus en granaatappel of pikante tofu en komkommer.

Bietenwraps met geitenkaas, makreel en appel

Hierbij een heerlijke variant met de robuuste smaken van het najaar. Appels, walnoten en bieten voelen zich namelijk ook kiplekker in een tortilla. Met de makreel pakken we het staartje van de zomer mee. De vette vis wordt in toom gehouden door de waterkers, die weer dikke vrienden is met de geitenkaas, biet en walnoot. Kortom: een harmonieus gerecht voor uit het vuistje. En gezond genoeg om weerstand te bieden aan wind en regen!

Je kan deze wraps zo ingewikkeld maken als je wilt. Bietentortilla's vind je kant-en-klaar in de winkel, maar je kan ze ook zelf maken. Klinkt ingewikkeld, is het niet. Ik kookte voor dit recept de bieten zelf en bakte en passant de bietentortilla's – het lot van een foodie is soms hard.

Bereiding van de bietentortilla's

Mix het bietensap met de bloem, olie en snufje zout tot een beslag. Verhit wat olie in een middelgrote koekenpan en bak er dunne pannenkoeken in. Draai ze na circa 1,5 minuut en bak ze dan nog een halve minuut aan de andere kant. Laat je niet ontmoedigen als de eerste mislukt. Het is net als bij pannenkoeken; je hebt het snel onder de knie.

Bereiding van de vulling

Kook, als je rauwe bieten hebt gekocht, de bieten 50 minuten in ruim kokend water. Laat ze afkoelen, verwijder de schil en snijd ze in stukken. Pureer ze met de blender samen met de geitenkaas. Rasp de sinaasappelschil en meng deze door de bietengeitenkaas. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm de bietentortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking (of neem de zelfgemaakte tortilla's). Pluk het makreelvlees, hak de walnoten grof en snijd de appel in dunne reepjes. Besmeer de tortilla's met een schep bietengeitenkaas en beleg met wat makreel, appelreepjes, walnoten en een plakje waterkers. Rol de tortilla's strak op en eet meteen.

Wat heb je nodig?

Voor de bietentortilla's (8-10 stuks)

- 500 ml bietensap
- 300 gram bloem
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- olie om te bakken

Voor de vulling

- 100 gram rauwe rode biet of 100 gram gekookte rode biet
- 150 gram zachte geitenkaas
- 1 sinaasappel, schil goed schoon-geboend
- 8 – 10 bietentortilla's (kant-en-klaar of zelfgemaakt)
- 200 gram gerookte of gestoomde makreelfilet
- 100 gram walnoten
- 2 grote appels
- 1 zakje waterkers



Nomads

'Op zoek naar spannende producten'

De vrienden Jaap en Thomas bedachten het concept voor hun restaurant op de achterkant van een bierviltje. Kort daarop zegden ze hun baan op. Jaap: "We hadden nog geen pand of investeerders, wel een goed idee en een hoop bluf."

De twee jonge ondernemers stortten zich vervolgens vol vertrouwen in hun avontuur dat Nomads heet. "Onze doelgroep houdt van verre reizen en staat open voor nieuwe en verrassende smaken", vertelt Jaap. "We trekken als culinaire nomaden de wereld rond op zoek naar spannende texturen en pure producten. Elk halfjaar presenteren we een kaart geïnspireerd op een opkomende, onontdekte wereldkeuken."

Zoals het de bewuste wereldreiziger betaamt, is het tweetal op zoek naar authentieke producten die op een eerlijke manier zijn geproduceerd. "We vinden dat we met onze inkoop moeten bijdragen aan een betere wereld", stelt Jaap. "Zo hebben we flinke moeite moeten doen een lokale Peruaanse wijn te vinden." De drie belangrijkste dranken zijn in ieder geval afgedekt. Nomads serveert water van Marie-Stella-Maris, FairChain-koffie van Moyee en thee van Frank About Tea.

De wereldgerechten worden geen slappe kopieën van het origineel, verzekert Jaap. "We doen ter plaatse kookworkshops en struinen lokale foodmarkten af naar producten, specerijen en kruiden. Dit alles om nieuwe ideeën op te doen. We laten ons inspireren, maar geven er wel een eigen twist aan. We besteden veel aandacht aan de presentatie en smaakbeleving. Je moet erin meegenomen worden. We willen onze gasten verrassen en vol ongeduld laten uitkijken naar het nieuwe land."



Holland & Barrett

'Geen slechte stoffen in onze spullen'

Gezondheidswinkel Holland & Barrett bewijst dat de reformwinkel het wollige imago allang is ontstegen. "We zijn een modern bedrijf met een heel breed assortiment. Werkelijk iedereen stapt hier binnen", vertelt filiaalmanager Wendy Hasselbank. "Van theelet tot sportfanaat."

Gezondheid is een groot goed en de consument wordt steeds kritischer. "Vroeger letten we er minder op, maar tegenwoordig willen we geen slechte stoffen meer in onze producten", meent Hasselbank. "Holland & Barrett vermijdt daarom microplastics, sulfaat en SLES in de schoonheidsproducten. SLES is een soort zeep waarmee je de auto wast, dat wil je niet op je gezicht smeren."

Het gaat er natuurlijk niet alleen om de slechte stoffen te vermijden, maar juist ook om de goede ingrediënten aan te bieden. De mensen die het filiaal in Oostpoort bezoeken zijn zich daar maar al te goed van bewust. Hier zijn dus onder meer vitamines en supplementen, gezonde voeding en dranken en detoxproducten in het assortiment opgenomen. "Het overgrote deel bestaat bovendien uit supplementen op plantaardige basis. Cholesterol kun je verlagen met rode gist rijst, oregano werkt tegen schimmel en kurkuma is een natuurlijk antibioticum."

De gezondheidswinkel raadt alle bezoekers wel aan: "Bij ernstige klachten raadpleeg je de huisarts. Maar supplementen kunnen het lichaam wel op een verantwoorde manier ondersteunen." Goed advies is het devies en dat gaat verder dan alleen in de winkel. "We hebben voor de mensen in Oostpoort ook een prachtig lifestylemagazine waarin we tips en lekkere recepten geven. Alles voor de gezondheid."



Sportfondsenbad Amsterdam-Oost

'Ze leren watertrappelen met plezier'

In 1923 richtte een lid van Zwemvereniging het Y de NV Sportfondsen op met als doel een eigen wedstrijdbad te realiseren. Zes jaar later was het Sportfondsenbad een feit. Nu floreert het eerste particuliere zwembad van Nederland als nooit tevoren.

Het gezellige zwembad is dagelijks drukbezet. "We zitten dit jaar nagenoeg helemaal volgepland", vertelt Leo de Haas, manager van het zwembad. "Elke dag zijn er activiteiten als peuterzwemmen, schoolzwemmen en Aqua Vitaal. We houden altijd banen vrij voor recreatief zwemmen en in de avond komen er verschillende verenigingen."

Het belangrijkste zijn de dagelijkse zwemlessen. "We werken met het stuurkaartensysteem waarin kinderen in groepjes rolerend oefeningen krijgen", vertelt De Haas. "Langzamerhand maken we dit meer spelenderwijs. Dan gaan ze bijvoorbeeld vanuit het water ballen in emmers gooien. Zo leren ze watertrappelen terwijl ze er plezier in hebben." Handig voor ouders is het bovendien dat ze, terwijl de kinderen zwemles krijgen, in Oostpoort makkelijk even boodschappen kunnen doen.

Het bestuur vindt dat het zwembad ook een belangrijke maatschappelijke taak vervult en zet hoog in op gezondheid en duurzaamheid. "We proberen mensen met diabetes aan het bewegen te krijgen. De patat wordt met hete lucht gefrituurd en we hebben suikerrijke drinkpakjes omgeruild voor suikerarme. Verder werken we veel samen met het stadsdeel, dat actief is met het promoten van gezonde voeding."



BOHO

'Ik hou niet van weg-gooien'

Het lijkt op het eerste gezicht misschien een gewone kledingwinkel. Tot je verder kijkt. Potjes met planten, huisdecoratie, beautyproducten en een grote doos speelgoed op de vloer verdragen dat het om meer gaat. Welkom in de conceptstore van Alana.

Toen styliste Alana tweeënhalf jaar geleden haar winkel begon, merkte ze dat er veel jonge gezinnen in de buurt woonden. "De speelgoeddoos is het eerste dat ik in de winkel zette. Ik vind het belangrijk dat mensen zich thuis voelen. De kleintjes kunnen lekker spelen, terwijl ik de tijd kan nemen de klanten te adviseren. Ze mogen hier ook gewoon even zitten en wat koffiedrinken. Het moet voelen als een huiskamer."

De adviserende rol is Alana op het lijf geschreven. "Ik geniet er mijn hele leven al van mensen te helpen. Het begon met garderobeplanning voor familie en vrienden. Ik help hun de kast leeg te halen, de essentiële kledingstukken te bepalen en waar nodig aan te vullen. Ik zorgde zo voor een duurzame kledingkast waarmee ze weer jaren voort konden. Ik bied die dienst nu ook professioneel aan."

Kwaliteit staat bij Alana voorop. "Ik ben tegen de wegwerpgedachte. De kleding koop ik in bij Europese luxere merken, die niet per se duur zijn. De stoffen zijn net wat zwaarder en beter afgewerkt. Je moet lang plezier van je aankoop kunnen hebben. Met die insteek ben ik ook Rocky Rosa begonnen, een eigen sieradenmerk van chirurgisch staal. Goedkope sieraden worden snel lelijk en weggegooid, mijn sieraden blijven zeer mooi en zijn toch niet zo duur."



beleef OOSTPOORT

Het winkelgebied van Amsterdam-Oost



Waldenlaan

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 Bruna | 17 Scheltinga Wonen |
| 2 Holland & Barrett | 18 Kruidvat |
| 3 Xenos | 19 Eye Wish |
| 4 Rituals | 20 Intertoys |
| 5 C&A | 21 Hunkemöller |
| 6 Big Bazar | 22 La Ligna |
| 7 BCC | 23 CEX |
| 8 Bakkerij Balvert | 24 Van Haren |
| 9 Simon Lévelt | 25 Douglas |
| 10 Sialia | 26 Door de Weeks |
| 11 Neverland Toys | 27 Loads of Stock |
| 12 H&M | 28 Only |
| 13 Cool Cat | 29 Sons |
| 14 Zeeman | 30 Het Faire Oosten |
| 15 BOHO Amsterdam | 31 Pets Place |
| 16 Quick Shoe Service | 32 Action |

Land van Cocagneplein

- 33 Brouwerij Troost
- 34 Respondenten
- 35 Burgers 'n Shakes
- 36 Het Zwarte Fietsenplan
- 37 Albert Heijn
- 38 Biolicious
- 39 Bloem
- 40 Specsavers
- 41 Brainwash
- 42 Vitamin Store

Polderweg

- 43 Q-Park
- 44 GO! Rent A Car
- 45 Flawless Waxing

Oranje-Vrijstaatkade

- 46 Bagels & Beans
- 47 Thai Foodcafe
- 48 Sports World
- 49 Yatta Sushi
- 50 Nomads
- 51 't Oostpoortje

Oranje-Vrijstaatplein

- 52 Blend coffee & wine
- 53 The Cool Collective