

Een paar korte gedachten



Sinds ik Bagels & Beans ben begonnen zijn klanten vrienden geworden en zijn vrienden klanten geworden (dat laatste soms tegen wil en dank, maar dat is een ander verhaal).

Soms vragen mensen me hoe ik werk en privé gescheiden houd. Vroeger dacht ik dat dit noodzakelijk was maar tegenwoordig kan ik op die vraag geen antwoord meer geven. Want het loopt volledig door elkaar heen. Werk = privé en privé = werk. En dat voelt goed: Bagels + Beans is een verlengstuk van onze persoonlijkheid. Iets waar we veel plezier aan beleven, maar soms ook met verdriet en andere emoties. Net zoals in het "echte" leven.

Vrijwel elke dag kom ik in één van de vestigingen. Om de sfeer te proeven en zelf even mee te genieten. Liefst een espresso in de ochtendzon met een krant erbij. Een moment rust nemen. Mijn "dieet" bestaat verder meestal uit een verse sap (meestal geen-stress met groene poeder) en een bruine bagel. Het beleg kies ik er à la minute bij.

Met meer dan 40 vestigingen zijn we een soort keten geworden. Terwijl we toch een enorme kekel hebben aan ketens met al die lelijke winkelstraten die er bij horen. Een lastig dilemma, maar we komen er wel uit.

We zijn onze ondernemers en hun teams, die keihard werken om hun Bagels & Beans-en draaiende te houden, echt enorm dankbaar. Omdat ze onze uitgangspunten, ieder op haar eigen manier, zo goed weten te vertalen in een relaxte, vriendelijke plek met (erg) goede koffie, verse sappen en heerlijk belegde bagels.

Lekkere, gezonde en pure producten vinden we belangrijk. Ik wil ook fit ouder worden! Daarom proberen we onze ingrediënten zo veel mogelijk te betrekken van leveranciers die dezelfde ideeën hebben als wij en die hun vak uitoefenen met volle overtuiging en passie. Kwaliteit stellen vóór het maken van winst moet het uitgangspunt zijn.

Mijn managementguru is en blijft Tom Peters. Daar heb ik veel aan te danken. En op creatief gebied ben ik nogal weg van Stefan Sagmeister. Monique van Buro de Beer is mijn favorietste vormgever. Beste horeca vind ik Ovest Express in Lyon van Paul Bocuse (still going strong!).

Sinds de vorige menukaart heb ik zo veel fijne, leuke en bijzondere reacties gehad dat ik daar of en toe wel even van moest slikken. Hartverwarmend! En heel af en toe een klacht, maar dat hoor ik ook graag. Dus wanneer je de behoefte hebt om iets met me te delen, stuur me dan een e-mail ronald@bagelsbeans.nl of bel/sms me op 06-53400388.

Ronald Bakker
Medeoprichter Bagels & Beans



Ronald Bakker



Stel je EIGEN BAGEL samen

Bagels met CREAMCHEESE

kies een CREAMCHEESE

- Bagel met creamcheese 3,35
- Beenham (Livar) • lauwarm geserveerd met zachte mosterdsaus & sla 4,95
- Avocado (Hass), tomaat & sla 4,95
- Wilde zalm uit Alaska (Fishes) •, kappertjes, uitjes & sla 6,50
- Toscaans; zontomaatjes, tapenade, pijnboompitjes & basilicum 4,95
- Pastrami lauwarm geserveerd met zachte mosterdsaus, augurk & sla 4,95



Naturel



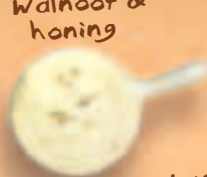
Bieslook



Pesto & zontomaatjes



Walnoot & honing



kies een **BAGEL**

- Losse bagel 1,50
- Glutenvrij 1,- extra



Wit •



Bruin •



Sesam •



Alles



Multigraan

• : zie productinfo achterin

BAGEL SPECIALS

- Bagel met hummus 3,75
- Tonijnsalade, kappertjes, uitjes & sla 4,95
- Carpaccio, Parmigiano Reggiano, basilicumdressing, pijnboompitjes & rucola 5,95
- Rookkippetje[•], avocado (Hass), basilicumdressing, pijnboompitjes & sla 5,95
- Jong beleggen Jersey kaas (Vechtender)[•], tomaat & sla 4,45
- Oude kaas, zachte mosterdsaus, pijnboompitjes & augurk 4,65
- Mozzarella di bufala, tomaat, pesto, pijnboompitjes & basilicum 5,65
- Parmabella; mozzarella di bufala, parmaham, zontomaatjes, pesto, pijnboompitjes & rucola 6,35
- Parmaham, Parmigiano Reggiano, balsamicodressing, pijnboompitjes & rucola 5,65

ER WARMJES BIJ

- Tonijnsalade met gesmolten cheddar, kappertjes & uitjes 5,45
- Omelet naturel, tomaat & sla 4,95
- Omelet topping; naar keuze beenham (Livar)[•], jong beleggen Jersey kaas (Vechtender)[•] of bacon + 0,50
- Geitenkaas[•], honing, walnoot & tijm 5,60
- Geitenkaas[•], bacon & pijnboompitjes 5,60
- BLT (Bacon, Lettuce & Tomato) met mayonaisedressing & pijnboompitjes 4,45
- Tosti met beenham (Livar)[•], jong beleggen Jersey kaas (Vechtender)[•] & tomaat 4,30

EN ZOETJES AAN

- Echte boter 1,95
- Banaan, ahornsiroop & kaneel 3,55
- Aardbeienjam[•] met echte boter 2,95
- Hagelslag[•] met echte boter 2,70



Gedroogde tomaat Kaneel rozijn



Koffie of thee naar keuze, handgeperste sinaasappelsap, bagel naar keuze met aardbeienjam & naturel creamcheese



Ontbijt 1
5,85

tot 11:04u

Ook lekker als ontbijt:
- Killer Cereal 4,65
- Yoghurt, muesli, banaan & aardbeiensap

BREAKFAST SLOW!

Koffie XL of thee naar keuze, spetterverse fruitsap naar keuze
Bagel naar keuze met aardbeienjam, hagelslag, naturel creamcheese, beenham (Livar) en jong belegen Jersey kaas (Vechtendaer)



Ontbijt 2
7,95



BAGEL TAPAS

MET EEN BEETJE

KNOFLOOK (IETSJE)

Zontomaatjes

Zwarte tapenade

Hummus

Tonijnsalade

Grahamse kaas &
zontomaatjes

Guacamole

Parham

OP Z'N SPAANS GENIETEN
VOOR 2 PERSONEN! 5,95 p.p.



ZIN IN ZOET



Soort high tea, maar dan anders; brownie, cheesecake, vijgencake, dadeltaart, muffin, Kaneel rozijn bagel met creamcheese, aardbeienjam & thee

VOOR 2 PERSONEN
8,95 P.P.



ZALIG ZOET

- | | |
|--------------|------|
| - Brownie | 2,65 |
| - Vijgencake | 2,70 |
| - Dadeltaart | 2,70 |
| - Cheesecake | 2,70 |

MUFFINS

- | | |
|------------------|------|
| - Appel & kaneel | 1,70 |
| - Bosbessen | 1,70 |
| - Chocolade | 1,70 |



VERSE SAPJES

	klein	groot
- Sinaasappel (handgeperst)	2,30	3,60
- Aardbei	2,60	3,90
- Banaan	2,60	3,90
- Ananas	2,60	3,90
- Framboos	2,90	4,20
- Alles gemengd	2,90	4,20
- Energie yoghurt [●] , bananensap, aardbeiensap, lecithine & tarwezemelen	2,90	4,20
- Groene Energie yoghurt [●] , bananensap, aardbeiensap & Active Greens shot	2,90	4,20
- Geen Stress!! sinaasappelsap, wortel, gember & Royal Jelly shot	3,70	5,25
- Killer Cereal yoghurt [●] , muesli [●] , banaan & aardbeiensap		4,65
- Nootgeval yoghurt [●] , walnoten, banaan, ahornsiroop & kaneel		4,65
- Wortel	2,40	3,55
- Wortel & sinaasappel	2,60	3,90
- Wortel & appel [●]	2,60	3,90
- Wortel, appel [●] & komkommer	2,60	3,90



DRANKJES

- Evian (zonder bubbels)	2,75
- Badoit (natuurbubbels)	2,75
- Appelsap [●] (Mariënwaerd†)	2,65
- Perensap [●] (Mariënwaerd†)	2,65
- Aloë Vera [●]	2,65

● : zie productinfo achterin

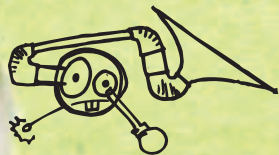
MET EEN SHOT

- ACTIVE GREENS	1,00
- ROYAL JELLY	1,50
- GOJIBESSENSAP [●]	1,00

GEZONDERDER!

● zie productinfo achterin

- Ice tea green	2,20
- Melk [●]	2,20
- Sojamelk [●]	2,20
- Chocomel (koud)	2,10



ONZE THEE

Losse thee •

2,35

NEPAL SUNDERPANI

De eerste sensationele thee van de Sunderpani (Beautiful Water) boeren uit Ilam. Een authentieke First Flush (eerste pluk) zoals die in dit gebied lang niet voorgekomen is. Betoverend verfrissend. Met complexe aroma's van bloemen (rozen, fresia) en fruit (mango, passievrucht, peer en abrikoos) met daarbij een licht accent van amandel. De thee 2 minuten laten trekken.

EARL GREY

Biologische zwarte thee uit Zuid-India en de beste bergamotolie uit Italië maken dit tot een bijzondere Earl Grey thee met een lavendel-zoete citrusmaak. De thee 2 minuten laten trekken.

NEPAL HIMALAYA VIEW

Biologische groene thee van de hooggelegen theetuinen in het oosten van Nepal. Donker-groen blad met fijne heldere tipjes en een goudgele kleur in het glas. Met verfijnde aroma's van courgette en spinazie. De thee 1,5 minuut laten trekken.

- Thee (Yogi) •
div. soorten ayurvedische kruidenthee 1,80
- Verse mint thee 2,50
- Chai latte • 2,60
- Chai chocolate 2,70





EN KOFFIE

	klein	groot
- Espresso	1,90	2,95
- Latte	2,45	3,55
- Cappuccino	2,30	3,55
- Ristretto	1,90	2,95
- Espresso macchiato	2,00	3,15
- Koffie	1,90	2,95
- Mochaccino	2,40	3,70

Extra's:

- Alles ook verkrijgbaar met sojamelk
- Alles ook verkrijgbaar in decaf
- Espresso shot +0,50
- Vanille siroop +0,50
- Caramel siroop +0,50
- Hazelnoot siroop +0,50

IJSKOUDE

- IJskoffie 2,60
- IJskoffie met slagroom 3,10
- Ice tea green 2,20

CHOCOLA

- Warme Chocomelt in melk of puur 2,60
- Warme Chocomelt in melk of puur met slagroom 3,10

SPULLEN VOOR THUIS

- Koffie Janson Estate	250 gram	5,60
- Bagel voor thuis	per stuk	1,00
	per 6 stuks	4,80
- Creamcheese	per 100 gram	2,40
- Aardbeienjam "de Mariënwaerd"	370 gram	4,20
- Muesli	750 gram	3,95
- Chocomelt	250 gram	5,00
- Chocomelt	1 kilo	18,50
- Yogithee	diverse smaken	3,05
- Chai thee	per pak 1 liter	3,65
- Active Greens	per pot	49,50
- Royal Jelly	per ampul	1,50
	doos 10 stuks	14,50
- Gojibessensap	fles 500 gram	16,95
- Chocoboontjes	per 100 gram	1,50
- Servies Eschenbach	Espresso	11,95
	Cappuccino	14,95
	Doppio	17,95
- T Shirts	diverse prints	vanaf 9,95
- CD's		vanaf 9,95
- Kadobon		5,00





ENGLISH#

A few short thoughts



Ever since I started **Bagels & Beans**, customers have become friends and friends have become customers (the latter sometimes reluctantly, but that's a different story).

People sometimes ask me how I keep work and home separate. I used to think it was necessary to do so but I cannot answer this question any more these days, because the two are completely intertwined; work and home are one and the same. And this feels good: **Bagels + Beans** is an extension of our personalities. Something that brings us lots of joy, but sometimes also fills us with sadness and other emotions. Just like in "real" life.

I drop in at one of our establishments almost every day to enjoy the atmosphere and the refreshments. Preferably an espresso in the morning sun with a newspaper. Having a moment of peace and quiet. Furthermore, my "diet" usually consists of fresh juice (mostly **No Stress** with green powder) and a brown bagel. The filling I order varies, as it depends on what I feel like having right then.

With over 40 establishments we have become some kind of chain, while in fact we loathe chains and all the ugly shopping streets that go with it. This is quite a dilemma, but we'll find a way to make it all work out.

We are deeply grateful to our entrepreneurs and their teams, who work so hard to keep their **Bagels & Beans** establishments going, because each and every one of them has his own way of successfully translating our principles into a stress-free, pleasant place with (very) good coffee, fresh juices and delicious bagels.

We care about tasty, healthy and pure products. I, too, want to grow older while staying healthy! That's why we try to buy our ingredients as much as possible from suppliers who share our ideas and who practise their profession with full conviction and passion. Putting quality before turning a profit should be the basic principle.

My management guru is and remains **Tom Peters**, to whom I owe a lot. And creatively I am quite fond of **Stefan Sagmeister**. **Monique** from **Buro de Beer** is my favourite designer. In my opinion, the best catering establishment is **Paul Bocuse's Ovest Express** in **Lyon** (still going strong!).

Since the previous menu I have received so many nice, funny and special reactions that this has on occasion brought a lump to my throat. Heartwarming! And every so often, though quite rarely, I get a complaint, but I welcome these as well. So whenever you feel the need to share something with me, send me an e-mail at ronald@bagelsbeans.nl or phone/text me at 06-53400388.

Ronald Bakker
Co-founder **Bagels & Beans**



Create your OWN BAGEL

Bagels with CREAMCHEESE

choose a CREAMCHEESE

- Bagel with creamcheese 3,35
- Ham (Livar) served warm 4,95
with a mild mustard sauce & lettuce
- Avocado (Hass), tomatoes & lettuce 4,95
- Wild salmon from Alaska (Fishes),
lettuce, capers & red onions 6,50
- Tuscany; sun-dried tomatoes, black
tapenade, pine nuts and basil 4,95
- Pastrami served warm with
mild mustard sauce, gherkins & lettuce 4,95



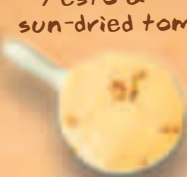
Natural



Chives



Pesto & sun-dried tomatoes



Walnut & honey



choose a BAGEL

- Extra bagel 1,50
- Gluten-free 1,- extra



Plain



Whole wheat



Sesame



Everything



Multigrain

SPECIAL BAGELS

- Bagel with hummus 3,75
- Tuna salad with capers, red onions & lettuce 4,95
- Carpaccio, Parmigiano Reggiano, basil dressing, pine nuts & rocket 5,95
- Smoked chicken, avocado (Hass), basil dressing, pine nuts & lettuce 5,95
- Mild 'Jersey' cheese (Vechtender), tomatoes & lettuce 4,45
- Mature Dutch cheese, mild mustard sauce, pine nuts & gherkins 4,65
- Mozzarella di bufala, tomatoes, pesto, pine nuts & basil 5,65
- Parmabella; mozzarella di bufala, parma ham, sun-dried tomatoes, pesto, pine nuts & rocket 6,35
- Parma ham, Parmigiano Reggiano, Balsamico dressing, pine nuts & rocket 5,65

SOMETHING WARM

- Tuna melt with cheddar cheese, capers & red onions 5,45
- Omelette (plain) with tomatoes & lettuce 4,95
- Extra omelette toppings ; choice of ham (Livar), mild 'Jersey' cheese (Vechtender) or bacon + 0,50
- Goat's cheese, honey, walnuts & thyme 5,60
- Goat's cheese, bacon & pine nuts 5,60
- BLT (Bacon, Lettuce & Tomatoes) with a mayonnaise dressing & pine nuts 4,45
- Toasted ham (Livar), mild 'Jersey' cheese (Vechtender) & tomatoes 4,30

SWEET TOPPINGS

- Butter 1,95
- Banana, maple syrup & cinnamon 3,55
- Strawberry jam & butter 2,95
- Chocolate sprinkels & butter 2,70



Tomato



Cinnamon & raisin

Coffee or tea of your choice, freshly squeezed orange juice, your choice of bagel served with strawberry jam and natural cream cheese



Breakfast 1
5.85

Also good for breakfast:
- Killer Cereal 4.65
- Yogurt, muesli, banana & strawberry juice

Full 11:04u

~~BREAKFAST~~ SLOW!

Coffee XL or tea of your choice
Fresh fruit juice of your choice

Your choice of bagel served with strawberry jam, chocolate sprinkles, natural creamcheese, ham (Livar) & mild 'Jersey' cheese (Vechtender)

Breakfast 2
7.95



BAGEL TAPAS

WITH SOME GARLIC

(A TINY BIT)

Sun-dried tomatoes

Black tapenade

Hummus

Tuna salad

pesto & sun-dried
tomatoes creamcheese

Guacamole

Parma ham

ENJOY IT THE SPANISH WAY!

for 2 PEOPLE!

5,95 pp



SWEET SPECIAL

Sort of high tea with a difference; brownie, cheesecake, fig cake, date cake, muffin, cinnamon & raisin bagel with cream cheese & strawberry jam & tea



FOR 2 PEOPLE
8.95 P.P.



SWEETS

- | | |
|--------------|------|
| - Brownie | 2,65 |
| - Fig cake | 2,70 |
| - Date cake | 2,70 |
| - Cheesecake | 2,70 |

MUFFINS

- | | |
|--------------------|------|
| - Apple & Cinnamon | 1,70 |
| - Blueberry | 1,70 |
| - Chocolate | 1,70 |



FRESH JUICES

	small	large
- Orange juice (freshly squeezed)	2,30	3,60
- Strawberry	2,60	3,90
- Banana	2,60	3,90
- Pineapple	2,60	3,90
- Raspberry	2,90	4,20
- Everything mixed	2,90	4,20
- Energy yoghurt, banana juice, strawberry juice, lecithin & bran	2,90	4,20
- Green Energy yoghurt, banana juice, strawberry juice & Active Greens shot	2,90	4,20
- No Stress!! Orange juice, carrot juice, ginger & a Royal Jelly shot	3,70	5,25
- Killer Cereal yoghurt, muesli, banana & strawberry juice		4,65
- Nutcase yoghurt, walnuts, banana, maple syrup & cinnamon		4,65
- Carrot	2,40	3,55
- Carrot & orange juice	2,60	3,90
- Carrot & apple	2,60	3,90
- Carrot, apple & cucumber	2,60	3,90



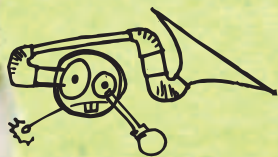
more DRINKS

- Evian (no bubbles)	2,75	
- Badoit (natural bubbles)	2,75	
- Apple juice (Mariënwaerdtd)	2,65	- Ice tea green
- Pear juice (Mariënwaerdtd)	2,65	- Milk
- Aloë Vera	2,65	- Soya milk
		- Chocolate milk (cold)

SHOTS WITH A SHOT OF

- ACTIVE GREENS	1,00
- ROYAL JELLY	1,50
- GOJIBERRY JUICE	1,00

EVEN HEALTHIER!



OUR TEAS

ORGANIC TEA LEAVES

2,35

NEPAL SUNDERPANI

This is the first sensational tea from the Sunderpani (Beautiful Water) farmers in Ilam. An authentic First Flush (first picking season) which has not taken place in this region for a long time. Enchantingly refreshing with a complex aroma of flowers (roses and freesias) and fruit (mango, passion fruit, pear and apricot) with a slight hint of almonds.
Leave the tea to stand for 2 minutes.

EARL GREY

This biological black tea from South India together with the best Bergamot oil from Italy, make this a truly special Earl Grey tea with a sweet lavender citrus flavour. Leave the tea to stand for 2 minutes.

NEPAL HIMALAYA VIEW

This is a biological green tea from the high-altitude tea-gardens in the east of Nepal. It has dark green leaves with sharp clear tips which forms a gold colour in the glass. It has a delicate aroma of courgette and spinach.
Leave the tea to stand for 1 1/2 minutes.

- Tea (Yogi)

A selection of ayurvedic herb teas

1,80

- Fresh mint tea

- Chai latte

2,50

- Chai chocolate

2,60

2,70





AND COFFEES

	small	large
- Espresso	1,90	2,95
- Latte	2,45	3,55
- Cappuccino	2,30	3,55
- Ristretto	1,90	2,95
- Espresso macchiato	2,00	3,15
- Coffee	1,90	2,95
- Mochaccino	2,40	3,70

Extras:

- Soya milk available
- All coffees also available in decaf
- Espresso shot +0,50
- Vanilla syrup +0,50
- Caramel syrup +0,50
- Hazelnut syrup +0,50

ICECOLD

- Ice coffee	2,60
- Ice coffee with cream	3,10
- Ice tea green	2,20

CHOCOLATE

- Warm Chocomelt (milk or dark)	2,60
- Warm Chocomelt (milk or dark) with cream	3,10

SHOPPING (FOR HOME)

- Coffee Janson Estate	250 grams	5,60
- Bagel for home:	1 bagel	1,00
	6 bagels	4,80
- Cream cheese	100 grams	2,40
	370 grams	4,20
- Strawberry jam "de Mariënwaerd"		3,95
- Muesli	750 grams	5,00
	250 grams	18,50
- Chocomelt	1 kilo	3,05
- Chocomelt	various flavors	3,65
- Yogi tea	1 litre	49,50
- Chai tea	pot	1,50
- Active Greens	small bottle	14,50
- Royal Jelly	box of 10 bottles	16,95
	bottle 500 grams	1,50
	100 grams	11,95
- Gaji berry juice	Espresso	14,95
- Chocolate beans	Cappuccino	17,95
- Cup & saucer set from Eschenbach	Doppio	from 9,95
	various styles	from 9,95
- T Shirts		5,00
- CD's		
- Gift card		



PRODUCTION



PRODUCTINFO

Biologisch, duurzaamheid, en eerlijke handel zijn inmiddels vrij holle reclamewoorden geworden, die te pas en te onpas worden gebruikt. Met het schaamrood op de kaken presenteren wij hier ons lijstje met "goede" producten.

(En tóch geloven we er in, dus elk jaar komen er weer een paar producten bij.)

● Biologisch

- Witte bagel
- Bruine bagel
- Sesam bagel
- Gerookte kipfilet
- Jong beleggen Jersey kaas (Vechtendaer)
- Geitenkaas
- Aardbeienjam
- Melk
- Yoghurt
- Muesli
- Gojibessensap
- Appelsap (Mariënwaerdt)
- Perensap (Mariënwaerdt)
- Aloë vera
- Sojamelk
- Losse thee; Earl Grey
- Losse thee; Nepal Himalaya View
- Chai latte
- Chocomelt (Melk en Puur)
- Vijgencake
- Thee (Yogi)

- ## ● Duurzaam
- Wilde zalm (Fishes)
 - Beenham (Livar)

- ## ● Fairtrade
- Hagelslag
 - Koffie (d.m.v. eigen programma)

- ## ● Certificaat in aanvraag
- Losse thee; Nepal Sunderpani, vanaf eind 2010 / begin 2011 biologisch.



Livar
vriende de porc exclusive

Livar



Buiten spelen, in de modder rollen & wroeten, stinken, broertje pesten, joggen, mannetje of vrouwtje versieren, mediteren en heel goed eten. Dat zouden we allemaal wel willen. Het Limburgs Varken is slim en doet het allemaal! Een authentiek ras dat, de naam zegt het al, alleen in Limburg wordt gehouden, onder meer bij Abdij Lilbosch in Echt.

De kloostervarkens krijgen daar, in het mooie Limburgse land, de bewegingsvrijheid om zowel binnen als buiten in het daglicht te zijn, zodat ze lekker veel lichaamsbeweging krijgen. Bovendien krijgen ze een uitgekiend dieet van vergeeteelde granen die de monniken van het Abdij zelf verbouwen. Dat betekent gerst, tarwe, rogge en haver in plaats van aardappelschillen of -nog erger- fabrieksvoer. Daarnaast worden Livar-varkens niet preventief ingeënt of volgespoten met hormonen.

Dus als je dan toch vlees wilt eten, kies dan voor beesten die met respect zijn behandeld en die een goed leven hebben gehad in en rond de Kloostertuinen. Want dit goede leven leidt niet alleen tot een zeer bijzondere ham met een voortreffelijke smaak, maar geeft ook een diervriendelijk geweten.

Voor meer info:

www.livar.nl





JERSEY



Het is voor ons de afgelopen jaren bijna een obsessie geworden; de doorlopende zoektocht naar de beste plakken jong beleggen kaas voor op onze dierbare bagels. We kunnen wat rustiger aan doen, want we denken dat we de ultieme kaas gevonden hebben; Jersey kaas van Vechtender. Sta er maar even bij stil wanneer je een "bageltje kaas" bestelt. Een smaak zo vol en intens. Dit is duidelijk geen haastkaas. Zuivere smaak. Mondveroverend. Romig. Goed proeven, langzaam eten. Slow! Misschien zelfs de sla er af halen. Alleen de bagel met de kaas.

Wil je er meer over weten? Lees dan verder.

De kaas dankt zijn naam aan de koe van wiens (biologische) melk deze kaas gemaakt is. Jersey koeien zijn prachtig slanke, blonde tot lichtbruine koeien die een stuk kleiner zijn dan de gemiddelde Nederlandse koe. Ze doen een beetje aan herten denken door de mooie grote, onschuldige ogen en het nieuwsgierige karakter. Zoals de naam al suggereert, komen ze oorspronkelijk van het kanaaleiland Jersey, gelegen tussen Normandië (Frankrijk) en het zuidelijke deel van Engeland.

Bij de bereiding van de kaas wordt natuurlijk geen gebruik gemaakt van kunstmatige ingrediënten en rijpingsversnellende middelen. De melk heeft daarnaast een hoog caroteengehalte. Dit geeft de opvallende kleur aan de kaas. Het kalk- en vetgehalte is ook hoger dan gemiddeld. Hierdoor bezit de kaas alle eigenschappen die een topkaas volgens ons dient te bezitten en overtreft het alle verwachtingen die je van kaas kunt hebben. Dit is genieten!

Voor meer info; www.vechtender.nl



BOOSTS

Active Greens

Active Greens (wij noemen het groene poeder) is een uniek voedingssupplement dat het lichaam niet alleen van belangrijke vitaminen, mineralen, aminozuren, enzymen en anti-oxidanten voorziet, maar ook zorgt voor een neutrale pH-waarde waardoor afvallen makkelijker wordt. Een shot helpt energie en vitaliteit te krijgen en bevordert een sterk afweersysteem. Meng het door water of door een "Geen-stress"-drank. Je zult merken dat het je meteen na het drinken een schoon gevoel geeft.

Goji

Gojibessen behoren tot de zogenaamde supervruchten, vanwege het hoge antioxidant-gehalte. Goji is een rood-oranje bes die groeit aan de Lycium struik. Gojibessensap helpt bij de vitalisering, stimulering en regeneratie van het lichaam. Oorspronkelijk komt de bes uit Azië, waar het als rustgevend maar ook levenskracht-opwekkend en gezondheidsbevorderend middel werd gebruikt. Een andere naam voor de bes is "Happy Berry" omdat het een vrolijke levenshouding zou brengen. Een oud Chinees gezegde luidt: 'Hij die duizend kilometer van huis is, zou beter geen gojibessen eten'. Het verhaal gaat dat goji het libido versterkt en verhoogt bij zowel mannen als vrouwen. Gekke chinezen toch... Maar niet te vergeten; Goji is ook gewoon lekker.

Royal Jelly

Royal Jelly is een wonderlijk voedingssupplement. Gemaakt door werkbijen die er de Koninginnebij levenslang mee voeden. Zij kan hierdoor wel 30x zo oud worden als een gewone bij. Mensen worden er niet 30x zo oud van (zelfs niet 2x zo oud), maar het blijft een mooi verhaal. Feit is wel dat er diverse nuttige stoffen in zitten die o.a. helpen bij het verbeteren van de concentratie en het verhogen van het prestatievermogen van de spieren.

Wil je deze producten
ook voor thuis?
Koop dan een pot,
fles of doosje.



THEE

De losse biologische thee die wij severen (theezakjes zijn voor fabrieksthee!) uit het Ilam theedistrict in Nepal is niet alleen van topkwaliteit, er zit ook een bijzonder verhaal achter.

Dankzij onze koffie- en theevriend

Richard Schukkink kwamen wij dit te weten:

Thee wordt in Nepal voornamelijk verbouwd door straatarme boerengezinnen die naast een kleine theetuin vaak ook nog groenten en aardappelen verbouwen om zo in hun levensonderhoud te kunnen voorzien. Aangezien het geld al vaak ontbreekt voor basisbehoeften kan er vrijwel niets worden uitgegeven aan het onderhoud van de plantage en de bewerkingsmethoden. Dit komt de kwaliteit van de thee niet ten goede. Hierdoor wordt deze thee alleen voor binnenlandse consumptie gebruikt of verdwijnt het aan de andere kant van de grens (in Darjeeling) in nietszeggende melanges.

Een aantal mensen onderkennen dit probleem, besloten de handen ineen te slaan en hier verandering in te brengen. In 2009 startte een samenwerking tussen een theebedrijf uit Duitsland en een Nepalese theetuin; Shree Sunderpani Coöperative.

Dit project bestaat uit de bouw van een eigen theefabriek die het (financieel) mogelijk maakt voor de boeren om zelf de thee perfect te kunnen verwerken maar ook om onderwijs te kunnen geven aan zo'n 130 boerengezinnen. Daarnaast heeft er een biologische certificering plaatsgevonden zodat er thee van uitmuntende kwaliteit geleverd kan worden die steeds meer gezinnen voorziet in beter levensonderhoud.

Zo heeft elke familie inmiddels dankzij dit project een eigen koe, die met haar mest het gezin voorziet van gas om op te koken en de theetuin kan voorzien van een goede voedingsbodem. Viteraard is de melk die de koe levert is een welkome aanvulling...

Nepal thee heeft de potentie om tot de absolute wereldtop te behoren; jonge planten, een goede, hoge ligging en uitstekende weersomstandigheden. Wat wil een theeblaadje nog meer?

Voor meer info:

www.teegschwendner.de

www.ultimateespresso.nl



KOFFIE

DE BESTE BEANS
KOMEN UIT PANAMA!

Wat heeft Bagels & Beans met Panama?


Het is niet zozeer Panama waar we iets mee hebben - we houden van zoveel landen - maar wel met een hele speciale Panamese koffiëplantage. Waar de mensen altijd op zoek zijn naar de allerbeste kwaliteit en bovendien heel erg gericht zijn op het hebben van plezier in hun werk. Met zo'n instelling doe je het al snel beter dan anderen...

Het verhaal van onze exclusieve koffië uit Panama

Taren twintig, vorige eeuw. Een jonge Zweed, Janson geheten, besluit zijn geluk elders te beproeven. Hij monstert aan op een schip dat hem naar Midden-Amerika brengt. Het wordt Panama. Als hij aankomt weet hij het; Hier ligt mijn bestemming! Hij weet te aarden, trouwt en krijgt elf kinderen. Eéntje heet Carl. En die ontdekt pas in 1989 dat het stuk land op de hellingen van de vulkaan Barú, dat zijn vader ooit per ongeluk had verworven, helemaal niet zo onherbergzaam is, maar buitengewoon geschikt voor het verbouwen van koffië! Sterker nog, de bodem, de hoogte, het aantal zonuren en de luchtvochtigheid vormen omstandigheden die je nergens anders aantreft. Daar kwam bij dat de inmiddels versnipperd geraakte familie (wat wil je met 11 kinderen) beloofde hem te helpen en besloten hun vaardigheden in te zetten. Toen bedacht hij; Dit is wat vader had gewild, dit is wat ons als familie weer samenbrengt en dit is wat wij op onze beurt weer voor Panama terug kunnen doen.

Pas in 1995 kon de koffië geëxporteerd worden. Was het toeval dat Bagels & Beans ze toen tegen het lijf liep?

Denk maar niet dat wanneer je een koffiëstruik in de aarde zet, je alleen maar hoeft te wachten tot de bonen eraf vallen. Nadat je de struiken plant, moet je neg 4 à 5 jaar wachten voordat je de eerste keer kunt oogsten. Wat de struik loslaat moet je leren te gebruiken als bemesting. Waarbij de grootste zorg altijd is om de grond gezond en in balans te houden. Wat je eruit haait, stop je er weer in, maar méér hoeft niet. Om het land te onderhouden, kun je dat 't beste handmatig doen. Zelfs het wieden van onkruid. Boeren in de buurt volgen deze methode nu ook. Men beseft inmiddels dat grond net als een bankrekening is. Je kunt er niet voortdurend maar geld van afhalen. Dan raakt het snel op. Een ware mentaliteitsverandering!

A cup of coffee with a coffee plant branch on top, and a coffee label. The label is a small rectangular piece of paper with the text 'Estate Coffee' and 'Arabica' written on it. The background is a wooden surface.

Koffie heeft telkens een eigen kwaliteit, een eigen smaak, geur, een eigen leven. De familie Janson verbouwt uitsluitend de Arabica-boon. Dit is de beste koffiëboon die er is, met de minste cafeïne en de volste smaak. Mits je hem precies goed behandelt. Maar het is ook de kwetsbaarste boon en tegelijkertijd brengt hij minder op. Je moet er echt voor kiezen. In dit opzicht kun je de familie Janson vergelijken met wijnboeren die een naam opbouwen. Met eigen proevers in dienst die de kwaliteit voortdurend in de gaten houden.

Het mag nu met recht heten: Janson Estate Coffee

In 1993 begonnen ze te bouwen aan het fabriekje om de geselecteerde bonen te verwerken. Want selectie is alles! De eerste bij het plukken; vanaf december tot maar liefst maart. Je moet wel tien keer terug naar de plant, de bessen zijn namelijk nooit tegelijkertijd rijp. Een plant bevat rijpe bessen, bijna-rijpe en groene. Je mag nooit eerder plukken dan wanneer de bes volrood is! De plukkers moeten dit echt begrijpen en dus getraind worden, anders plukken ze toch nèt de verkeerde. Sommige van de plukkers komen elk jaar. De Jansons betalen meer dan gebruikelijk is per geplukt volume, omdat de manden dan tenminste vol komen met alleen de echt rijpe bonen. En wie zich daar niet aan houdt, krijgt met de baas te maken!

Na het plukken komt het ontdoen van de schil, het wassen, het fermenteren... Opnieuw alles met de hand. Er wordt geen stap overgeslagen of afgeraffeld.

De bonen drogen in de zon en rusten daarna maar liefst drie maanden, de *reposito*. Meer commerciële koffiëboeren nemen niet zoveel tijd, want dat kost teveel geld. Maar juist die rust is zo belangrijk omdat de boon verder leeft nadat hij geplukt is en dan extra smaak ontwikkelt. Meteen de reden dat ook het koffiëbranden beter in eigen hand gehouden kan worden. De kunst is om die smaak die je hebt leren oogsten perfect te behouden.

Tja, op deze manier doen de Jansons vier maanden over het hele proces. Waarbij zeker die *reposito* oftewel rustperiode te waarderen valt. Net zoiets als hier lekker aan een tafeltje zitten en de smaakpapillen te ontwikkelen...

Voor meer info: www.estatecafe.com

