
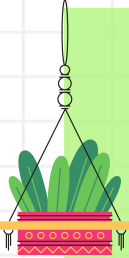




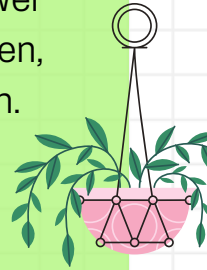
**VAN DIE VEGANS**





Wij, Nienke en Tobias, vonden in 2016 dat wij erg goed bezig waren voor het milieu: afval scheiden, de verwarming een paar graden lager, overstappen van bank... Totdat we de documentaire Cowspiracy keken, en erachter kwamen dat het eten van dierlijke producten een enorme impact heeft op het milieu. Hoewel we als echte smulpapen én alleseters bang waren dat we veel moesten missen, besloten we tóch om over te stappen op een volledig plantaardig eetpatroon.

Rigoureuus als we zijn, van de een op andere dag.



Maar toen kwamen we er achter dat we alsnog (bijna) al onze favoriete gerechten konden maken; we hoefden niets te missen! Wij dachten: "dit moet iedereen weten!", en zo werd in 2018 Van die vegans geboren. "Van die vegans" met een knipoog, omdat ook wij vol vooroordelen zaten over veganisten. Het is onze missie is om op luchtige en humoristische wijze te laten zien, en vooral te laten proeven hoe lekker plantaardig eten kan zijn. Door het geven van workshops, het organiseren van diners op locatie, het cateren van de meest uiteenlopende events, en nu, sinds 2020 op onze eigen plek in Vonk.

Daarbij richten we ons voornamelijk op het nabootsen van smaken en texturen van bekende producten van dierlijke oorsprong. Niet omdat het per sé nodig is, maar omdat dat de overstap naar plantaardiger eten makkelijker maakt. Want als je het zelfde kunt blijven eten, maar dan plantaardig, waarom zou je de overstap niet maken?! Natuurlijk kunnen wij ook genieten van heerlijke groentengerechten, en deze maken we dan ook met veel plezier.

Bij Vonk in de wijk kan je niet alleen genieten van een lekker kopje koffie, gebak, een broodje, soep of salade en een borrelplankje, ook kan je onze producten kopen om zelf thuis mee aan de slag te gaan.

Bijna alles wat we maken, maken we *from scratch*. De recepten ontwikkelen we zelf (uiteraard met Het Internet als grootste inspiratiebron) en we blijven steeds op zoek naar lekkere, makkelijke producten om jou mee te verwennen. Heb je nog plantaardige wensen? Laat het zeker weten want misschien kunnen wij ze wel in vervulling laten gaan!

Eet smakelijk!  
Nienke & Tobias



# Welkom bij VAN DIE VEGANS bij Vonk!

Nienke



Tobias

Welkom bij Van die vegans bij Vonk in de wijk. We verwennen je graag met onze plantaardige lekkernijen!

Zou je willen bestellen bij de balie? Als je geen zin hebt om op te staan (of buiten zit) dan kan je ook even bellen: 06-18492017 ;)

Volg ons op instagram en facebook:  
[@vandievegans](#)

Al onze producten zijn volledig plantaardig en voor een deel ook glutenvrij. In onze keuken wordt wel met gluten gewerkt, dus het kan zijn dat onze glutenvrije producten toch sporen van gluten bevatten.



WiFi: Vonk  
Wachtwoord: welkombijvonk

# SLOW COFFE E



Van die vegans houden niet van poespas. Daarom hebben zij ervoor gekozen om hun koffie te zetten in de gouden oude Moccamaster (je weet wel, die je oma bij elkaar spaarde met de Douwe Egberts zegels). Dat duurt misschien ietsje langer, maar is wel heel lekker. Bovendien is filterkoffie gezonder dan de meeste koffie uit een espresso-apparaat, omdat de cholesterol-verhogende stof in koffie (cafestol) achterblijft in het papieren koffiefilter.

Wij schenken koffie van Wakuli. Dit jonge bedrijf koopt hun koffiebonen rechtstreeks bij verschillende boeren. Door niet met tussenpersonen, lokale handelaren en importeurs te werken, kunnen zij de boeren een hogere prijs betalen. Zij branden de bonen zelf; lichter dan de meeste koffie die je in de supermarkt koopt. Daardoor is de koffie wat milder (/minder bitter) van smaak dan je misschien gewend bent. Lekker bakkie? Je kunt de koffie van Wakuli ook thuis drinken! Via een abonnement ontvang je de koffie thuis, in de vorm die je wil (bonen, gemalen of cups) en in de frequentie die past bij jouw gebruik. Meer info vind je op [www.wakuli.nl](http://www.wakuli.nl). Wij verkopen ook de hele bonen en gemalen koffie voor thuis.

In samenwerking met onze buurman Michel van Dutch Hemp Store schenken wij thee van Dutch Harvest: een kruidenthee van hennep van Nederlandse bodem. De meeste mensen denken bij hennep aan marihuana, maar de hennepplant kan nog veel meer! Het is een duurzame grondstof voor bijvoorbeeld bouwmaterialen, textiel en voeding. De bladeren en bloemen van de planten die voor deze toepassingen worden ingezet, werden tot voor kort niet gebruikt.

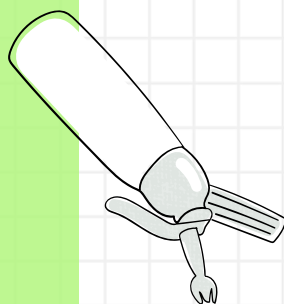
“Zonde!” dacht Esther van Dutch Harvest, en ontwikkelde diverse smaken thee op basis van dit “restmateriaal”. Van deze thee zal je niet high worden, maar lekker is het wel ;)

# HEMP TH EE

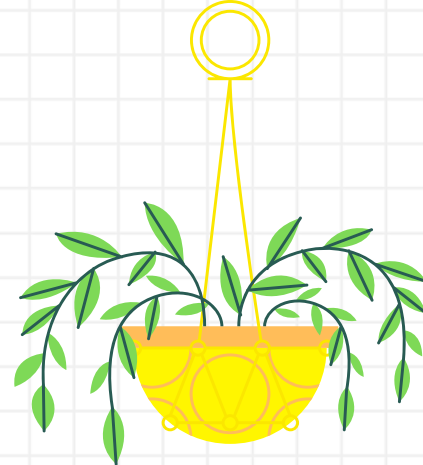


## Koffie en thee

- 2.1 Zwarte koffie
- 2.1 Thee
- 3.2 Cappuccino
- 3.5 Koffie verkeerd
- .50 Extra shot koffie
- 2.3 Ijskoffie
- 3.6 Ijskoffie met melk
- 3.5 Warme choco



Slagroom erop? +.75



## Frisdranken

- 2.7 Naturfrisk elderflower
- 3.2 Kumasi (met of zonder prik)
- 3. Pimento gemberbier
- 2.5 Appelsap
- 2.5 Spa rood
- 3.1 Cider 0.0%
- 3.1 Leffe 0.0%
- 3.5 Kombucha
- .60 Aanmaaklimo (suikervrij)

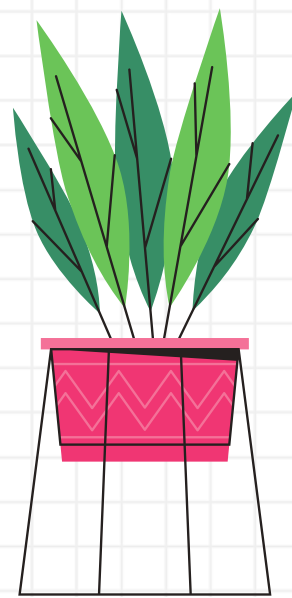
## KUMASI

Het sap dat vrijkomt bij het openbreken van een cacaovrucht stroomt normaal gesproken weg; alleen de cacaobonen worden gebruikt. Samen met Ghanese cacaoboeren heeft Kumasi een manier gevonden om er een drankje van te maken.

Zo wordt verspilling voorkomen en verdienen cacaoboeren extra inkomen.

## Smoothies

- Pink Aardbei - banaan - sinaasappelsap
- Orange Komkommer - wortel - bleekselderij
- Green Banaan - spinazie - sinaasappelsap
- Red Biet - gember - appel



# DRANK JES

# MIL KSH AKE S

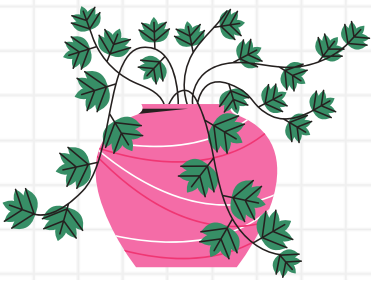
5.5 Vanille  
Chocola  
Aardbei  
Banaan  
Mokka

## Extra's

.25 Oreo  
.25 Speculoos  
.50 Boterkoek

## Toppings

.25 Salted caramel swirl  
.25 Peanutbutter swirl  
.10 Nootjes/Discodip  
.75 Slagroom

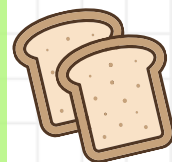


## Broodjes

Wil je een glutenvrij broodje?  
Dan rekenen we .75 extra

- 6.3 Cranberrypaté
- 6.1 Jackfruit-kerrie salade
- 6.5 Grillworst met piccalilly-mayo\*
- 6.2 Vilet Americain met kappertjes\*
- 6. Nonijnsalade
- 6. Muhammara  
(gegrilde paprika-walnoot spread)
- 6.5 Mockadella  
(Italiaanse worst met pistachenoten met of zonder boter)
- 6.4 Geitenkaas met korianderzaad (met of zonder boter)
- 6.2 "Eier"salat
- 6.4 Walnoot-champignon paté met tijm
- 7. BBQ-rib  
(een sparerib gemaakt van jackfruit en seitan. Standaard met gluten, vraag naar de glutenvrije optie ;))

Kun je niet kiezen?  
Neem een broodje half/half!  
+2.95



\*deze producten kunnen we helaas niet glutenvrij aanbieden

# ETEN

## 7.9 Salades

### Caprese

sla, tomaat, komkommer, mozzarella, basilicum, zonnebloempitten en balsamico dressing

### Gerookte "zalm"

sla, tomaat, komkommer, gerookte wortelzalm, edamame boontjes, zwart sesamzaad en wasabi-mayo dressing

### Oosters

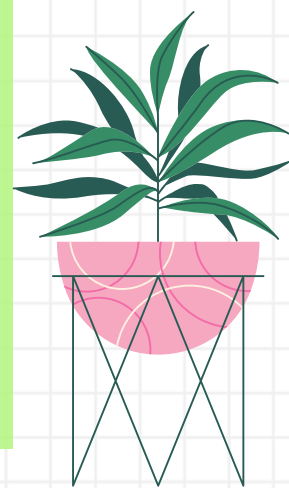
sla, tomaat, komkommer, oosterse tempeh, kimchi, pinda's en Funky vegan ketjap dressing

### Moquefort

sla, bleekselderij, "Chinese cheese" (gefermenteerde tofu), appel, walnoot en rode wijn dressing (0%)

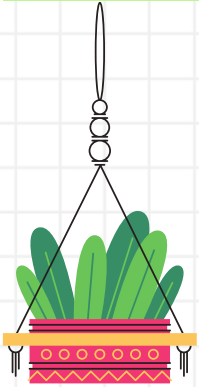
## Broodje erbij?

1. Meergranen triangel  
1.75 Glutenvrij broodje



# WARM

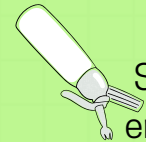
- 4.5 Wisselende soep
- +1.1 + meergranen triangel met kruidenboter
- +1.75 + glutenvrij broodje met kruidenboter



Tosti's serveren we met ketchup, curry of sweet chili saus



- 3.3 Kleine quiche met wisselende groenten
- 7. wafels met poedersuiker
- 7.8 wafels met vers fruit
- 7.5 wafels met gele kaas
- + .75 + tempehbacon
- 3.1 Currybroodje (glutenvrij: 4.1)
- 3.5 Kaes-pesto broodje (glutenvrij: 4.5)
- 4. Tosti gele kaas (glutenvrij: 5.5)
- 4.5 Vlamtosti - gele kaas en vijgensalami (glutenvrij: 6.)
- 4.5 Kimchi tosti - gele kaas en kimchi (glutenvrij: 6.)

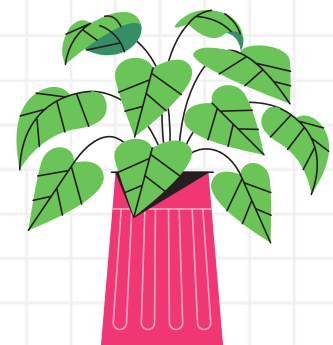


Slagroom erop? +.75

met boter en jam + .25

## CROISSANTS

- 2.5 Croissant
- 2.75 Pain au chocolat
- 3.25 Ham-Kaes croissant
- 3.5 Amandelcroissant



- 7.6 Flammkuchen:
  - (glutenvrij - Tomatensaus gele kaas en tempehbacon
  - 8.6) - Planturain en gerookte wortelzalm
  - Tomatensaus gele kaas en vijgensalami
  - Roomkaes, Moquefort, walnoot, rode wijn saus (0%)



Je kunt ons ook inhuren voor catering.  
We brengen je lekkere hapjes, taarten,  
meergangen menu's, buffetten en nog veel  
meer! Voor meer informatie kijk je op  
[www.vandievegans.nl/catering](http://www.vandievegans.nl/catering)  
of vraag het ons :)

(bijna) alles is mogelijk!

# CA TE RING



Of scan de QR code voor  
meer informatie!



In samenwerking met de Biologische Slagerij Hilversum  
(nu gevestigd aan de Groest in Hilversum),  
ontwikkelden wij onder de naam "Samen de beste"  
twee soepen: de plantaardige erwtensoep en  
pompoen-kokossoep, en een aantal heerlijke  
plantaardige slagersproducten: cranberry paté, Seitano  
(Vilet Americain) en grillworst.  
Deze laatste producten zijn verkrijgbaar bij Vonk, zowel  
voor thuis als lekker op een broodje.

# SA MEN DE BES TE

*samen de beste*  
**Biologische Slagerij**  
  
**VAN DIE VEGANS**