



*Bar Emma*

SALADES

EN

ZONDES



# Welkom

Hallo, welkom in **Bar Emma!**

Of je nu komt voor een kopje koffie met gebak, een drankje met tapas, een uitgebreid ontbijt, een snelle lunch, een ontspannen avondmaal,... Je bent van harte welkom.

Omdat wij graag creatief uit de hoek komen, je telkens opnieuw willen verrassen en niet houden van voedselverspilling, vind je bij ons geen

uitgebreide vaste kaart. Iedere dag serveren wij een **wisselend aanbod van kleurrijke, verrassende, gezonde gerechten met groenten** in de hoofdrol.

Iedere dag kan je in onze toog kijken wat we hebben bereid en daar je keuze uit maken.

Of kijk even naar de **suggesties** op onze muur.

Natuurlijk hebben we telkens wel een basisaanbod dat je terugvindt op deze kaart.

Blader even door ons menu en als iets niet duidelijk is, geven we graag een extra woordje uitleg.

**Wees welkom, ontspan en geniet!**

Erik en Wen

P.S. Breng volgende keer een geboortekaartje mee met de naam 'Emma' en krijg een gratis tasje koffie of thee na de maaltijd. Het kaartje krijgt een mooi plekje in onze zaak.



# Ochtend

## Emma's ontbijt

**Brood, zachtgekookt eitje, confituur, broodslaatje van de dag, salade, fruitsla, tapenade** 17,00

## Traditioneel ontbijt

**Brood, zachtgekookt eitje, confituur, 2 soorten charcuterie, kaas** 9,50

## Eitjes en brood

**Zachtgekookt met soldaatjes** 4,00  
**Roerei met brood** 4,00  
**Spiegelei met brood** 4,00  
**Omelet** 4,00

## Yoghurt en fruit

**Natuur** 4,00  
**Met vers fruit** 5,00  
**Met granola en vers fruit** 6,00  
**Fruitsalade** 5,00

## Brood en beleg

**Belgische kazen met brood** 9,00  
**Vleeswaren met brood** 9,00  
**Boke met huisbereide broodsalade van de dag** 5,00  
**Boke met huisbereide tapenade van de dag** 5,00  
**Boke met huisgerookte zalm + huisbereide tartaarsaus** 7,00  
**Boke met gegrilde kip + groentjes** 7,00  
**Boke met kaas, hesp of salami + groentjes** 5,00



# Middag

## Dol op groenten:

Emma is dol op groenten. Iedere dag vult zij de toog met een tiental lekkere gezonde gerechten. Kom snel even kijken wat het aanbod van vandaag is en kies waar je zin in hebt. Wil je één gerecht, vier of van alles een beetje? Het is allemaal mogelijk.

<b>Klein bordje gevuld met lekkers van het groentenbuffet</b>	<b>9,50</b>
<b>Groot bord gevuld met lekkers van het groentenbuffet</b>	<b>13,50</b>
<b>Supplement koude vis, vlees of kaas</b>	<b>+3,00</b>
<b>Supplement gegrild vlees of gegrilde vis</b>	<b>+5,50</b>

## Quiche:

<b>Stukje huisgebakken quiche met salade</b>	<b>9,50</b>
--	-------------

## Soep:

<b>Verse soep met brood</b>	<b>5,00</b>
-----------------------------	-------------

## Bokes:

<b>Met huisgerookte zalm</b>	<b>7,00</b>
<b>Met kip</b>	<b>7,00</b>
<b>Met geitenkaas</b>	<b>7,00</b>
<b>Met broodslaatje van de dag</b>	<b>5,00</b>
<b>Met tapenade van de dag</b>	<b>5,00</b>

## Wraps:

<b>Met huisgerookte zalm</b>	<b>7,50</b>
<b>Met gegrilde kip</b>	<b>7,50</b>
<b>Met feta</b>	<b>5,50</b>
<b>Met enkel groentjes</b>	<b>5,50</b>



# Namiddag

## Hartig:

Tapasbordje Vlees + garnituren + brood	9,00
Tapasbordje Kaas + garnituren + brood	9,00
Tapasbordje gemengd + garnituren + brood	9,00
Hummus + brood	5,00
Olijftapenade + brood	5,00
Groentendip van de dag + brood	5,00
Hummus + olijftapenade + brood	6,50
Hummus + olijftapenade + groentendip + brood	8,00

## Zoet:

Gebak van de dag	4,50
Fruitsalade	5,00
Brusselse wafel met suiker	4,50
Brusselse wafel met suiker en slagroom	5,50
Brusselse wafel met vers fruit	7,00
Pannenkoeken met suiker/siroop/confituur	5,50
Pannenkoeken met huisbereid ijs	7,50
Appelpannenkoek	7,50
Appelpannenkoek met huisbereid ijs	9,00



# Avond

Iedere vrijdagavond verrassen we je graag met een origineel menu. De suggesties van vanavond vind je terug op onze muur.

Huisaperitief:

Met alcohol	13,00
Alcoholvrij	9,00

Hapjes:

**3 hapjes per persoon**

Voorgerecht:

Vlees  
Vis  
Vegetarisch

Hoofdgerecht (telkens vergezeld van drie groentenschotels om te delen):

Vlees  
Vis  
Vegetarisch

Dessert:

Dessertbordje

**3-gangenmenu: 39,00**

**Vegetarisch menu: 29,00**



# Koude dranken

## A la Emma:

Limonade: gember / gember-citroen / gember-sinaas	3,50
Frambooslimonade	3,50
Ijsthee	3,50
Ijskoffie	3,50

## Wostok:

Dennennaald	3,50
Granaatappel-Dadel	3,50
Peer-Rozemarijn	3,50
Gember-Dragon	3,50
Abrikoos-Amandel	3,50
Pruim-Kardemom	3,50

## Fritz-kola:

Kola	2,50
Kola suikervrij	2,50
Mischmasch (terug naar onze kindertijd)	2,50
Mate (ijsthee met een rokerige smaak)	2,50
Meloenlimonade	2,80
Sinaasappellimonade	2,80
Citroenlimonade	2,80
Appel-kerslimonade	2,80
Appellimonade	2,80
Druivenlimonade	2,80
Rabarberlimonade	2,80

Fris:

**Bruisend water** 1,50

Fruutig:

**Appelsap** 2,50

**Appel-kers / Appel-aardbei / Appel-rode biet** 2,50

**Versgeperst appelsientje** 3,00

**Tomatensap** 3,00

Smoothies:

**Ananas** 4,00

**Mango** 4,00

**Bosbessen** 4,00

Huisaperitief:

**Met alcohol** 13,00

**Alcoholvrij** 9,00

Huiswijn:

**Glaasje wit** 4,00

**Fles wit** 19,00

**Glaasje rood** 4,00

**Fles rood** 19,00

**Glaasje rosé** 4,00

**Fles rosé** 19,00





# BIEREN

## De Feniks:

### **Selfisch Session - Golden Ale (6,7°)**

*Gebrouwen uit een eenvoudig recept van zuivere pils en pale ale mout, met toevoeging van Magnum hop voor bitterheid en Cascade hop voor aroma.*

*Dit was het eerste bier gebrouwen door De Feniks, gewoon omdat ze voor zichzelf iets lekkers wilden.*

**3,50**

### **That's Miss Brown to you - Bruin bier(7°)**

*Gebrouwen met pils mout, CARA50 en chocolate mout heeft het ook die licht zurige moutgeur en de smaak van de donkere mouten. Een klein beetje Challenger hop maakt de smaak af.*

*Vernoemd naar Billie Holliday omdat zij als geen ander symbool staat voor niet opgeven je passie te volgen en na iedere tegenslag terug op te staan.*

**3,80**

### **Ceci n'IPA - Pale Ale (7,5°)**

*Gebrouwen met vooral pale ale mout, maar ook CARA50 en een beetje biscuit mout voor een koekjesmaak. Een toets tarwe mout rondt alles af.*

*De naam verwijst naar Margritte en het typische Belgische surrealisme, dit om aan te tonen dat het een IPA is met een De Feniks twist.*

**4,50**

### **All Good Things Are 3 - Tripel (9,3°)**

*Bleke tripel gemaakt van 100% pils mout en twee soorten hop (Challenger voor bitterheid en Saaz voor aroma) en drie types zeste (bittere sinaasappel, zoete sinaasappel en Indonesische limoen) en een tikkeltje koriander. Dit alles zorgt voor een heel aromatische en evenwichtige tripel met een lichte, peperige toets.*

*Triple, drie gistingen, drie types hop, drie mensen die de brouwerij doen draaien, 'All Good Things Are 3).*

**4,50**

### **Hérétique - Donkere abdijstijl (9,6°)**

*Een complexe moutmenging van bleke en donkere mouten, caramelsuiker en ongeraffineerde rietsuiker; lichte hopdoserings en veel kruiden (steranijs, sinaas, kardemom, komijn, zoethout en chilipeper).*

*Een hérétique is een ketter en dit is dan ook een toepasselijke naam voor een smaakbom van kruiden in dit abdijstijl bier.*

**4,50**

### **Jazz' Black Oatmeal Delight - Haverstout (10°)**

*Zeer uitgesproken havermoutstout waarbij het gebruik van haver de smaak wat evenwichtiger en cremiger maakt.*

*Qua graansoorten zit er zowel pale ale, biscuit, chocolate mout alsook zuivere gebrande gerst in, naast natuurlijk havermout. Black Oatmeal Delight slaat uiteraard op het recept en de naam Jazz' slaat op de ontwerper van dit bier, Jasper die we vaak Jazz noemen.*

**4,50**

Bieren van Begeerte:

**Kamil (6,5°)**

*een zacht, geelblond speciaalbier van hoge gisting, wordt gebrouwen met water, gerstemout, tarwe, gist en Belgische hop. De lichte pilsnout krijgt een extra zachte toets door de tarwe en wordt afgewerkt met fijne bittere aroma's van de Hallertau Mittelfrüh uit de Westhoek.*

**3,50**



# Warme dranken

## Koffie:

<b>Ristretto</b>	<b>2,00</b>
<b>Kopje koffie</b>	<b>2,30</b>
<b>Koffie verkeerd</b>	<b>2,80</b>
<b>Cappuccino</b>	<b>2,80</b>
<b>Latte Macchiato</b>	<b>3,50</b>

## Melk:

<b>Warme melk met honing</b>	<b>2,50</b>
<b>Warme chocolademelk</b>	<b>3,00</b>
<b>Supplement slagroom</b>	<b>0,50</b>

## Specialekes:

<b>Chai Latte</b>	<b>3,00</b>
<b>Warme appelsap met kaneel</b>	<b>3,00</b>



<b>Tasje thee</b>	<b>2,30</b>
<b>Kannetje thee</b>	<b>3,00</b>
<b>Verse muntthee</b>	<b>3,50</b>

1001 nacht: Heerlijke mengeling van zwarte en groene thee met rozenbloesem, jasmijnbloesem en goudbloemen - zoetig/bloemig

Earl Grey zwart: Absolute thee klassieker met bergamot aroma - fris

Earl Grey groen: Thee klassieker met typerend citrus-bergamot aroma - fris

Relax: Lekker chillen met deze uiterst relaxte mengeling van groene thee en hennep, valeriaanwortel, sint-janskruid en maretak - zacht/puur

Jasmijn: Klassieke Oolong met geurige jasmijnbloem - groene thee - bloemig/stevig

Kamille: Klassieke zwarte thee met kamillebloesem - ontspannend/kalmerend - bloemig/zacht

Rozenbottel: Mengeling van groene thee, hibiscus en rozenknopjes - fris/zuur


Sechung/Gember: Mengeling van zoet geurende bijzonder volle en kruidige Oolong thee met gemberstukjes - zoet/pittig/puur

Muntthee: Een frisse thee van pepermuntblad - biologisch/cafeïnevrij

Brandnetel: Een zuiverende, vitaliserende thee van brandnetelbladeren - biologisch/mild/kruidig

Atay Benaanaa: Groene thee met kruizemunt - biologisch

Hammam: Groene thee, sinaasappelschil, eucalyptus, jeneverbes - biologisch - kruidig/fruitig/fris



# Weetjes

## Feestje, workshop, vergadering?

Bar Emma kan je zonder problemen reserveren voor iedere gelegenheid. Met of zonder catering. Vraag gerust meer inlichtingen.

## Catering:

Iets te vieren maar geen zin om zelf te koken? Geen probleem, bij ons kan je terecht voor iedere catering. Samen met jou zoeken we graag naar de gepaste menu.

## Samenwerkingen:

In Bar Emma verwennen we je graag met lekker gezond en lokaal eten.

We maken zoveel mogelijk zelf; van de huisgerookte zalm tot de limonadesiropen en de opgelegde groenten.

Maar natuurlijk kunnen we niet alles zelf maken. En daarom werken we graag samen met kleine ambachtelijke producenten die even gepassioneerd zijn als wijzelf. Wij zijn ervan overtuigd dat je de liefde voor het product en de passie van de producent proeft in het gerecht.

Voor de confituur gingen we aankloppen bij SLOWBERRY. Slowberry is een totaalconcept rond het ecologisch telen van seizoensgebonden kleinfruit rechtstreeks van de boer. Met de nadruk op smaak, versheid en lokale commercialisatie. Hun hoofdproduct is de framboos, maar ze hebben ook braambessen, rode bessen en stekelbessen. Het zijn allemaal bijzonder lekkere en gezonde producten van moeder natuur. Slowberry beoogt de kweek van kwaliteitsbessen geteeld met respect voor mens en natuur. ([www.slowberry.be](http://www.slowberry.be))

Als bier kozen we voor Kamil van BIEREN VAN BEGEERTE, een kleine brouwerij in Berchem. Na het proeven van verschillende indrukwekkende trappisten kregen Koen en zijn twee compagnons in 2001 de kriebels om zelf eens bier te proberen brouwen. Tal van brouwerijbezoeken en een hele resem fantastische bieruitstapjes later besloten ze met z'n drieën om van start te gaan. Hun thuisbrouwerij werd kleinschalig opgestart en er werd volop geëxperimenteerd wat ons enkele bijzonder lekkere bieren opleverde. Met veel geduld sleutelend ze aan nieuwe recepten en voortdurend op zoek naar de beste ingrediënten kregen een vijftal brouwseizoenen later de eerste eigen bieren echt vorm. Hun geelbond bier van 6,5° met een zachte toets van tarwe werd een blijver en in 2006 kreeg dat eerste bier officieel de naam Kamil. ([www.bierenvanbegeerte.be](http://www.bierenvanbegeerte.be))

Het aanbod van Koen met zijn Kamil breiden we uit met de bieren van Brouwerij DE FENIKS. De oprichters van De Feniks geloven dat biercultuur een levend iets is en dat het noodzakelijk is om nieuwe en uitdagende dingen te proberen. Ze willen bieren brouwen waar ze van houden, bieren waar ook andere mensen van kunnen houden. Ze gebruiken hiervoor de beste ingrediënten op traditionele en misschien niet zo traditionele manieren om nieuwe opwindend en en verrassende smaken te creëren. ([www.brouwerijdefeniks.be](http://www.brouwerijdefeniks.be))

Onze salades zouden lang niet zo lekker zijn zonder de olies van MIGINO, een klein familiebedrijf gespecialiseerd in de bereiding van artisanale noten- en zadenoliën van de hoogste kwaliteit. Op basis van zorgvuldig geselecteerde grondstoffen en een uniek productieproces bereidt Migino pure oliën, rijk aan aroma's en 100 % natuurlijk. Een overvloed van beukenootjes in eigen tuin, was de aanleiding dat Gino De Rycke eerder toevallig startte met olie maken. Nu produceert Migino een gamma van kwaliteitsoliën, maar werkt nog steeds lokaal en natuurlijk. De ingrediënten worden kort geroosterd alvorens ze kortstondig geperst worden, om de smaken maximaal te bewaren. ([www.migino.be](http://www.migino.be))

De lekkerste koffie koop je bij KOFFIEWERELD RIGO, een ambachtelijke koffiebranderij in hartje Merksem die inmiddels tot ver buiten het Antwerpse bekendheid geniet omwille van zijn uitmuntende kwaliteit en service. Een vergeten ambacht werd nieuw leven ingeblazen om een antwoord te bieden op de steeds groeiende vraag naar kwaliteitskoffie en thee. Bij Koffiewereld Rigo vind je geen massaproductie, maar enkel kwaliteitproducten. Zorgvuldig en eigenhandig worden de bonen geselecteerd zodat steeds de hoogste kwaliteit kan worden gewaarborgd. De handgeselecteerde bonen worden zorgvuldig in eigen atelier gebrand op de manier die meesterbranders reeds generaties lang nauwgezet doorgeven aan hun opvolgers, die steeds een ver doorgedreven opleiding genieten om hen als het ware onder te dompelen in de geheimen van deze stiel.

Ook onze lekkere verse theemengelingen worden samengesteld door Pascal van Koffiewereld Rigo. ([www.koffiewereldrigo.be](http://www.koffiewereldrigo.be))

Onze vaste vleesleverancier is 'T ZWARTHOF. Werner, An en hun kinderen produceren rund- en lamsvlees van veld tot bord op een eigen boerderij. Ze telen zo veel mogelijk voeders zelf en alle dieren worden op het bedrijf geboren. Ze werken met stamboekdieren: hun runderen zijn van het wit-blauwe ras, de schapen zijn zwartblessen. Voor de hoeveslagerij worden de dieren geselecteerd op basis van een combinatie van smaak en een gezonde groei zonder te snel te vervetten. Het varkensvlees kopen ze aan bij een collega boer die ook zelf zijn voeders samenstelt. Hij werkt bovendien met een kruising van Belgisch landvarken en Duroc, die zorgt voor een uitzonderlijke smaak. Versnijden en verwerken doen ze in hun eigen hoeveslagerij. ([www.zwarthof.be](http://www.zwarthof.be))

Onze peren, appeltjes en appelsappen kopen we bij FRUITBEDRIJF DOMS. Kris en Theo telen al meer dan 30 jaar we fruit met passie en plezier. Ze doen dit op een duurzame, ambachtelijke en milieubewuste manier. Een goede kennis en voeling met de natuur is essentieel. Bijtjes en hommels zijn hierbij hun dikste vrienden, ze besteden dan ook veel aandacht aan het creëren van een perfecte leefomgeving opdat zij in de best mogelijke omstandigheden de bloesems kunnen bestuiven. Om schadelijke insecten te bestrijden zoals onder andere spint, roestmijt, bladluizen en perenbladvlo worden nuttige insecten ingezet zoals roofmijten, roofwantsen, lieveheersbeestjes, sluipwespen, etc. Op deze manier kan gezond kwaliteitsfruit geteeld worden.

De bewaring van het fruit gebeurt op het bedrijf zelf in ULO koelcellen (Ultra Low Oxygen). Hierdoor kunnen ze het jaar rond knapperig en vers fruit aanbieden.

Tevens laten ze heerlijk fruitsap persen van hun eigen fruit: 100% natuurlijk sap, zonder toevoeging van suikers, bewaarmiddelen of smaakstoffen.

Onze eigenlimonades met huisgemaakte siroop zijn fantastisch lekker. Maar om onze gasten een ruimer aanbod te kunnen bieden, kozen we ervoor ook de WOSTOK-limonades in huis te halen. Wostok of Baikal zoals de frisdrank eerst heette, was in de jaren '70 het Russische antwoord op het verderfelijke westerse Pepsi. Het is in feite het eerste wellness drankje, lang voordat die term wordt uitgevonden. Maar na de ineenstorting van de USSR, als westerse frisdranken het land overspoelen, is deze Sovjet-limo gedoemd tot een sluimerend bestaan in de provincie.

In 2009 reïncarneert het Russische drankje in Berlijn, om precies te zijn in het stormachtig opkomende hipsterparadijs Kreuzberg. En wel onder de nieuwe naam Wostok, afgeleid van het Russische ruimtevaartprogramma dat de eerste mens in een baan om de aarde bracht. Ambitie en historisch besef genoeg dus! En zo verovert Wostok vanuit Berlijn de rest van Europa.

Wostok bottelt de smaken van een lang vergeten wereld. Denk aan de aroma's van de zijderoute en aan tarchuna, een kruidige en verfrissende traditionele drank uit de ongerepte Kaukasus. Een mooi verhaal dat ook nog eens waar blijkt te zijn, want ja, Wostok smaakt echt anders dan andere frisdranken. En de retro flesjes smoelen een stuk beter dan die fletse flessen van de grote frisdrankfabrikanten.

FRITZ-KOLA ontstaat in 2003 als de Hamburgse jeugdvrienden Mirco Wiegert en Lorentz Hampl met 7.000 euro startkapitaal en een hoop doorzettingsvermogen besluiten een nieuwe cola in de markt te zetten. Een betere, leukere en meer verantwoorde cola dan de bestaande cola's van de grote bedrijven.

De naam en het logo van fritz-kola zijn uit pragmatische overwegingen gekozen. Vanwege geldgebrek is een uitgebreid naamonderzoek niet mogelijk, dus voeren de vrienden zelf een kleinschalig onderzoek uit bij de ingang van hun lokale supermarkt. Daarbij komt de goedbekkende en sympathieke Noord-Duitse jongensnaam 'Fritz' als winnaar uit de bus. Door hun eigen gezichten vervolgens als logo te gebruiken, hoeven ze zich geen zorgen te maken over eventuele rechten van derden. De twee oprichters pakken de zaken duurzaam aan, bijvoorbeeld door uitsluitend duurzame ingrediënten te gebruiken en fritz-kola te bottelen in recycleerbare flessen. Ook doen ze bij voorkeur alleen zaken met familiebedrijven. Dit vanuit de overtuiging dat je daar echte relaties mee op kunt bouwen die bijdragen aan een betere samenleving.