

ZIN IN... PROEVEN VAN HET GOEDE LEVEN?

Welkom in Noardwest Fryslân, een regio vol smaak! Hier komen je smaakpapillen tot leven. Letterlijk, want de vruchtbare grond en de zilte wind zorgen voor de meest pure smaken.

Trap de pedalen rond of trek je wandelschoenen aan en ontdek akkers, tuinen, voedselbossen, kwelders én de Waddenzee. Proef rechtstreeks van het land en de zee, leer gewassen herkennen en koop onderweg verse ingrediënten bij boerderijstalletjes of -winkels om je eigen streekschotel te maken. Liever niet koken? Schuif aan in een restaurant, brasserie of theetuin en laat je verrassen door lokale lekkernijen. Met de Smaakwijzer stel je moeiteloos je ideale culinaire middag, dag of weekend samen. Ga op pad en proef je gezond en gelukkig in Noardwest Fryslân!



GESCHIEDENIS PROEVEN

OER FRUCHTBARE KLAAI EN IUWENÂLDE KENNIS / OVER VRUCHTBARE KLEI EN EEUWENOUDE KENNIS

Noardwest Fryslân is niet zomaar een landbouwgebied; het is ontstaan door meer dan duizend jaar strijd tegen het water. Ooit stroomde het water van de Waddenzee onstuimig over de kleigronden, totdat monniken, later boeren en waterstaatkundigen, begonnen met het aanleggen van terpen, dijken en sluisen. Door inpoldering ontstonden vruchtbare landerijen met een bodem boordevol mineralen en voedingsstoffen. Perfect om van alles op te verbouwen.

Dit vruchtbare land brengt de meest smakvolle producten voort. Vaak een tikkeltje zilt door wind van zee. Waar je ook kijkt wordt gepoot, gezaaid, geoogst, gemolken, gekarnd en gemaakt. Op 't Bildt vind je velden vol aardappelen, groenten en granen. In de Greidhoeke grazen koeien en schapen. Kortom, elke hap barst hier van geschiedenis én smaak.

Ga op ontdekking, proef de streek en beleef Noardwest Fryslân!

VERS VAN NOARDWEST FRYSCHE GRÛN

FAN FRYSCHE KLAAI, FOAR ELKE DEI / VAN FRIESE KLEI, VOOR ELKE DAG

AKKERLAND

Noardwest Fryslân groeit en bloeit dankzij kleigronden en een eeuwenlange traditie van wisselteelt. Volg het ritme van de seizoenen en ontdek wat er op onze akkers groeit.

Aardappelen

Van tafelaardappelen tot wereldberoemd pootgoed, Noardwest Fryslân is hét domein van klassiekers als de Bildstar en Bintje en moderne rassen zoals de Fontane, geliefd bij frietmakers in heel Europa. Gepoot in het voorjaar, geoogst vanaf de zomer tot diep in het najaar. Dankzij wisselteelt blijft de bodem gezond.

Koalgewassen

Op de zilte kleigrond groeien rode en witte kool, bloemkool, broccoli, spruitjes, savooiekool en koolraap. In het voorjaar worden de planten gepoot en van nazomer tot diep in de winter geoogst. De koude zeewind, zware klei en wisselteelt zorgen voor een volle smaak.

Wortel, rode biet en uien

Wortelen worden op kleine schaal geteeld, de winterpeen is stevig en smaakvol. Rode biet doet het goed op de klei en wordt veel voor verwerking geteeld (zaai: april-juni, oogst: juli-oktober). In het voorjaar kleuren de akkers geelgroen van de jonge uienplanten, ze worden in juli geoogst.

Oude raspereels

De grauwe erwten en Friese gele woudboon zijn oeroude streekassen die in juli en augustus worden geoogst. Ze vertellen het verhaal van de vroegere tuinders. Veldbonen verrijken de bodem op natuurlijke wijze met stikstof.

Graan

Wintertarwe en winterrogge worden in september-oktober gezaaid en juli-augustus geoogst, zomertarwe in maart-april. Haver is minder gevoelig voor kou en vooral geschikt voor veevoer.



GRASLAND

Op de weiden van de Greidhoeke of in de polders tegen de Waddendijk profiteren koeien en schapen van de vruchtbare kleigronden en zilte lucht. Ze voorzien in rijke, gezonde producten:

Zuivel

In de volle, romige melk en kazen (jong, belegen, Nagel- en Riperkritekaas) zijn de mineralen en kruiden van het land duidelijk te proeven.

Vlees

Veehouders laten hun runderen en schapen grazen op de kruidenrijke weides die de regio rijk is, met grasrotatie voor gezonde dieren en een rijke smaak.



TUINLAND

In Noardwest Fryslân verbouwen verschillende boeren en tuinders hun eigen fruit. Zo komen de échte Fryske Strawberries, duurzaam geteeld in Berltsum, van april tot oktober vers van het land. In het Hemmemapark in Berltsum en in de voedselbossen in de regio worden bovendien volop appels en peren geoogst (september-oktober). Samen laten ze zien hoe rijk en smaakvol het lokale fruitaanbod is.

Ga op pad en proef de seizoenen!

Wist je dat het gros van de gewassen niet jaarrond groeien en dus niet op elk moment vers verkrijgbaar zijn? Eet je een rondje met ons 'met de seizoenen' mee?



SMAAKWIJZER



LOKAAL EN VERS VAN LAND, ZEE EN TUIN/FIETS- EN WANDELROUTES / EVENTS EN MUSEA/BOEREN IN DE KORTE KETEN / RECEPT / OVERZICHTSKAART MET FIETSKNOOPPUNTEN

VISIT
NOARDWEST
FRYSLÂN



VERS UIT ZEE

LEKKER SILT FAN IT WAAD / LEKKER ZILT VAN HET WAD

De Waddenzee, UNESCO Werelderfgoed sinds 2009, is de achtertuin van Noardwest Fryslân. Dit grootste aaneengesloten getijdengebied van Europa is rijk aan planten, dieren, vogels en vissen. Proef de smaak van het Wad rechtstreeks uit zee of van de kwelders. Zilte planten, zoals zeekraal en zeesla zijn echte smaakmakers en zie je terug in de keuken van onze regio. Of geniet van verse vis, mosselen en kokkels gevangen door Harlinger en Urker vissers. Zij brengen hun vangst aan wal in de haven van Harlingen, die weer verkocht wordt op de Zeeveerse Vismarkt in Harlingen.



WANDELROUTES

RINNE EN PRIUWE TAGELYK / LOPEN EN PROEVEN TEGELIJK

3x Boerenpaad

Drie wandelingen (13, 10 en 9 kilometer) dwars door het boerenland, langs kleurrijke akkers, over oude kloostergronden en langs Friese boerderijen. De paden zijn veelal onverhard.



Meer informatie en knooppunten:



FIETSRoutes

FIETSE MEI SMAAK/FIETSEN MET SMAAK

Bildstars en Eigenheimers

Een foto- en verhalenroute van 53 kilometer langs de Waddenkust, langs reusachtige portretfoto's van aardappelboeren midden in het landschap. Meer informatie en knooppunten:



Boeren Streekproducten route

Ontdek de lekkerste streekproducten met deze 92 kilometer lange fietsroute langs boerderijwinkels, delicatessenzaken en restaurants in Noardwest Fryslân. Kortom, fietsen en proeven tegelijk. Meer informatie en knooppunten:



Foodroute Middelsee

Met deze route van 59 kilometer volg je de kwelderwallen en de rechte polderwegen in en rond de voormalige Middelsee boezem. Op de rijke kleigrond die zich hier vormde, bekend als 't Bildt, worden volop aardappelen en groenten verbouwd. Meer informatie en knooppunten:



EVENTS

MEI SMAAK OP PAAD / MET SMAAK OP PAD

Culinaire fietstocht door 't Bildt (voorjaar)

Een fietstocht door 't Bildt, op het ritme van het landschap. Waar traditie en ambacht nog volop leven, en je onderweg de smaken en verhalen van de streek ontdekt.

Bildtse Smaakroete (najaar)

Een jaarlijks terugkerend smakelijk en sportief event langs kwekers, boeren en tuinders.



MUSEA

AGRARYSKE SKIEDNIS / AGRARISCHE GESCHIEDENIS

Fries Landbouwmuseum - Leeuwarden

Al meer dan 100 jaar vertelt het Fries Landbouwmuseum het verhaal van landbouw en voedsel. In de monumentale boerderij waarin het museum gevestigd is ontdek je de rijke geschiedenis van het boerenleven in Fryslân en maak je kennis met de wereld achter onze voedselvoorziening, natuurbeheer en diervoorzorging.

Yeb Hettinga museum - Firdgum

Dit kleinschalig museum, gevestigd in de oude dorpschool, vertelt over de agrarische en archeologische geschiedenis van Noardwest Fryslân. Het toont de verzameling landbouwgereedschappen en vondsten van Yeb Hettinga. Blikvanger is het gereconstrueerde vroeg-middeleeuwse zodenhuis op een terp, dat laat zien hoe mensen vroeger in het Waddengebied woonden.



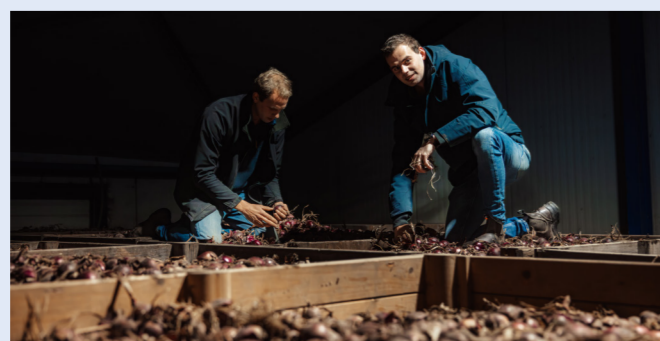
BOER & DE KORTE KETEN

MOETSJE TWA FAN ÛS BOEREN / ONTMOET TWEE VAN ONZE BOEREN, DIE MET HART EN ZIEL WERKEN AAN EEN GEZONDE BODEM, GEZONDE DIEREN, GEZONDE PRODUCTEN EN KORTE LIJNEN

Bruisma Bio

DE NATUER HAT ALTYD GELYK! / DE NATUUR HEEFT ALTIJD GELIJK!

Bruisma Bio boert al 25 jaar biologisch op de vruchtbare zeelekkervlakte van het Wad. Door te werken met groenbemesters, zeeviercompost en biologische mest is de bodem levend en rijk aan mineralen. De geteelde aardappelen en groenten worden verkocht via het eigen winkeltje op het erf en de grotere boerderijwinkels in de buurten. Direct proeven kan bij Eetcafé Nootgedagt in Harlingen.



Jan Woudstra van Woudstra's Pleats

SÛNER WURD IT NET / GEZONDER KRIJG JE HET NIET

Jan runt samen met zijn vrouw Johanneke een biologisch melkveebedrijf in Menaldum, waar zij regeneratief werken. Het ruwvoer komt grotendeels van eigen bodem of via akkerbouwers uit de regio. De voederhagen rond de boerderij zorgen voor veekering, voeding voor de koeien én voor biodiversiteit. Een deel van de melk wordt lokaal verwerkt door De IJstun in Dronrijp tot ijs en slagroomtruffels. Daarnaast verkopen zij op kleine schaal kwaliteitsvlees via de boerderij en voedselcoöperatie Bettr foar Letter. Werken in de korte keten geeft voldoening en is goed voor mens, dier en land.



RECEPT PROEVEN VAN HET GOEDE LEVEN

BIER PANKOEKEN MEI PRÛMENSJEM / BIER PANNENKOEKEN MET PRUIJENJAM

WAT HEB JE NODIG

Een koekenpan, beslagkom en een garde.

INGREDIËNTEN

- 300 gram Fries volkoren bloem van It Silt | Minnertsga
- 50 cl melk van Melktap Noordzigt | Sint Jacobiparochie
- 25 cl Chocolade Stout bier van Het Brouwdok | Harlingen
- 3 eieren van BioBoer Pieter | Tzum
- Snuffel zout
- 60 gram boter (om in te bakken)
- Pruimencompôte

BEREIDINGSWIJZE

1. Voor het beslag: Doe de bloem en het zout in een kom. Maak een kuiltje in het midden en voeg de eieren toe. Begin te kloppen en giet geleidelijk de melk en het bier erbij tot een glad beslag ontstaat.
2. Roer de gesmolten boter (of olie) erdoor.
3. Laat het geheel 15 minuten rusten, dit maakt de pannenkoeken luchtiger.
4. Bak de pannenkoeken: Verhit een beetje boter of olie in een koekenpan. Doe een dun laagje beslag in de pan en bak de pannenkoeken aan beide kanten goudbruin. Herhaal tot het beslag op is.

TIP Lekker met pruimencompôte als topping



ZIN IN... PROEVEN VAN HET GOEDE LEVEN?

Laat de Smaakwijzer je kompas zijn, ga op ontdekking en laat je smaakpapillen tot leven komen. Lokaal, pur en onweerstaanbaar lekker!

Meer inspiratie op:

- [i visitnoardwestfryslan.nl/lokaalvoedsel](https://www.visitnoardwestfryslan.nl/lokaalvoedsel)
- [f facebook.com/visitnoardwestfryslan](https://www.facebook.com/visitnoardwestfryslan)
- [@instagram.com/visitnoardwestfryslan](https://www.instagram.com/visitnoardwestfryslan)

HARLINGENWELKOMAAANZEE.NL / FRANEKER.FRL / UYTLAND.NL / GREIDHOEKE.COM / FRIESLAND.NL / VISITWADDEN.NL

ZO MAAK JE HET ZELF

YNGREDIËNTENLIST FOL SMAAK EN LOK / INGREDIËNTENLIJSTJE VOL GELUK EN SMAAK

MIJN FAVORIETE GERECHT IS:

PRODUCTEN / INGREDIËNTEN / TE KOOP BIJ:

LEGENDA

FOODROUTES

Fietsen

- Boeren Streekproducten route
- Foodroute Middelsee
- Bildtstars & Eigenheimers

Wandelroutes Boerenpaad

- Slappeterp - Kleaster Anjum
- Peins - Skingen
- Dronryp

TOERISTISCHE INFORMATIE

- Toeristische Informatiepunten
- Toeristische Overstappunten
- Fietsknooppunten
- Waddenzee - UNESCO Werelderfgoed
- Koninklijk Eise Eisinga Planetarium - UNESCO Werelderfgoed

VERVOER

- Trinstation
- Veerboot
- Fietsverhuur

ETEN, DRINKEN & RUSTEN

- Brasserie/Lunch/IJs
- Restaurant
- Rustpunt

Waddenzee



WADDENZEE
WERELDERFGOED

SMAAKKOMPAS

BOERDERIJ- EN STREEKWINKELS

- Feintsje fan Menaam, Menaam
- Better foar Letter (Voedselcoöperatie), Menaam
- Streekwinkel Op de Him, Jorwert
- Tsiis & Sa, Hilaard
- Jellema Specialiteiten, Franeker
- Boerderijwinkel Greidelân Zuivel, Britswert

VAN HET LAND

Aardappelen | groenten | fruit | granen | kruiden

- Fryske Strawberries, Berltsum
- Boerderij Hoitsma, Franeker
- Yn'e Sinne Farm, Jirnsum
- Sijtsma Aardappelen, Minnertsga
- Nammensma Agri, Nije Leije
- Lyts Ropta (Bio), Pietersbierum
- Bruinsma Bio, Sexbierum
- Firma Goodijk, Sexbierum
- Waddengeluk, Sexbierum
- Piet Hoekstra, Teler Van Vergeten Erwten, Sint Jacobiparochie
- Bildts Genot, Sint Annaparochie
- Haerda State, Oosterbierum
- Dokter's Fruitschuur, Tzummarum
- Tuinbouwbedrijf Jochum de Boer (bio), Kimswerd
- Nieuweboer Tuinman, Pietersbierum

Melk | zuivel | kaas | eieren

- Melktap Jellum, Jellum
- Melktap Winsum, Winsum
- Tsiis on Wheels (mobiele kaaswagens), Wjelsryp
- Bioboer Pieter, Tzum
- Melkveebedrijf Kroodsmma, Jannum
- Melktap Noordzigt, Sint Jacobiparochie
- Tsiis & Sa, Hilaard

Vlees

- Woudstra's Pleats, Menaam
- Hasthem Hoeve Longhorn Ranch, Baaium
- Bildts Beef, Sint Jacobiparochie
- Fryske Baarch, Tzummarum
- Boerderij Amerijke, Wyns
- Okkingastate, Wijnaldum
- Frysk Fleis, Minnertsga

VAN DE ZEE

- Iel en Mear, Reduzum
- Puur Zilt/Verse Vismarkt, Harlingen

ZOET- EN BAKWERK

Meel | brood | chocolade | honing | jam | mosterd

- De Friese mosterdmakerij, Warten
- It Silt, Minnertsga
- Klafa Chocolade, Achlum
- Molenwinkel De Hoop, Stiens
- De Vrouwbuurtstermolen, Vrouwenparochie
- Bakkerij Mevrouw de Molenaar, Witmarsum
- Theetuin Tritzum, Tzum
- Theetuin Peins, Peins
- Dekemastate, Jellum

ZELF OOGSTEN & PROEVEN

- Pluktuin Pluk Wad, Wijnaldum
- Pluktuin Easterwierrum, Easterwierrum
- Kloostertuin Oosterbierum, Oosterbierum
- Pluktuin Franeker, Franeker

GROEN & SOCIAAL

- Groetuin Empatec, Wier
- Stadstuin Harlingen, Harlingen
- Doarptún Snakkerburen, Snakkerburen
- Us Hôf, Sibrandabuorren

VOEDSELBOSSEN/TUINEN

- Voedselbos Bosk en Iepen fjild, Menaam
- Voedselbos Ouwe Syl, Oudebildtzijl
- Natuurtuin Nuchter, Tzum
- Hemmamapark, Berltsum

LOKAAL OP JE BORD

- Restaurant Zwarte Haan, Sint Jacobiparochie
- Restaurant 't Havenmantsje, Harlingen
- Oan Tafel, Wergea
- Ristorante Pizzeria Toscanani Franeker
- Weidumerhout, Weidum
- Grand Café It Reade Hynder, Wommels
- Brasserie Wad Noflik, Oudebildtzijl
- Havenbrouwerij Het Brouwdok, Harlingen
- Tsjerkebijer, Easterwierrum
- Hotel Eetcafé Duhoux, Wurdum
- Eetcafé Nooitgedagt, Harlingen
- Brouwerij Bjuster, Grou
- Het Graauwe Paard (Syls Geluk), Oudebildtzijl
- De IJstun Dronryp, Dronryp
- The Friezinn, Westhoek
- Grandcafé De Reus, Harlingen

ZIN IN... MEER SMAAKVOLLE PLEKKEN?

Scan de QR code en ontdek nóg meer fijne restaurants in Noardwest Fryslân.



THEETUINEN

- Theetuin Peins, Peins
- Theetuin Slappeterp, Slappeterp
- Theeschenkerij/Vlindertuin Aerdenplaats, Oudebildtzijl
- Theetuin Tritzum, Tzum
- Theetuin De Dille, Easterwierrum
- Theeschenkerij De Brinkhoeve, Wier
- Theetuin Hof van Schalsum, Schalsum
- Anneke's Theetuin, Hitzum
- De IJstun Dronryp, Dronryp
- Kloostertuin Oosterbierum, Oosterbierum
- Anne Famkes Pleats, Stiens
- Brasserie Wad Noflik, Oudebildtzijl
- Túnmanswente, Cornjum
- Theetuin By Mosk, Bitgummole

LET OP! Niet alle producten zijn het hele jaar verkrijgbaar. Beweeg daarom fijn mee met de seizoenen en laat je telkens weer verrassen wat er op je bord verschijnt.

OOK PROEVEN VAN HET GOEDE LEVEN?

Wil je als smaakzoeker meer proeven van het goede leven in Noardwest Fryslân én meer leren over waar je eten vandaan komt? Hier vind je alles om jouw smaakpapillen wakker te schudden.



Voor de openingstijden van boerderijwinkels, horeca en alle andere smaakvolle adressen, check de websites van de betreffende locaties.

Blijf je gezellig een nachtje of weekendje in onze regio? Hier vind je de leukste overnachtingsplekken.



COLOFON Tekst: Visit Noardwest Fryslân. Fotografie: Visit Wadden - Jonathan Andrew. Visit Friesland - Lydia Annema. Visit Noardwest Fryslân - Geja Kuiken. Gemeente Waddhoeke - Piet Douma. Vormgeving: Joke Krist. Verantwoording: Alle gegevens zijn met grote zorgvuldigheid verzameld en verwerkt. Visit Noardwest Fryslân kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele onjuistheden. Dit is een uitgave van Visit Noardwest Fryslân © 1 druk, februari 2026.