



HET ZILTEPAD

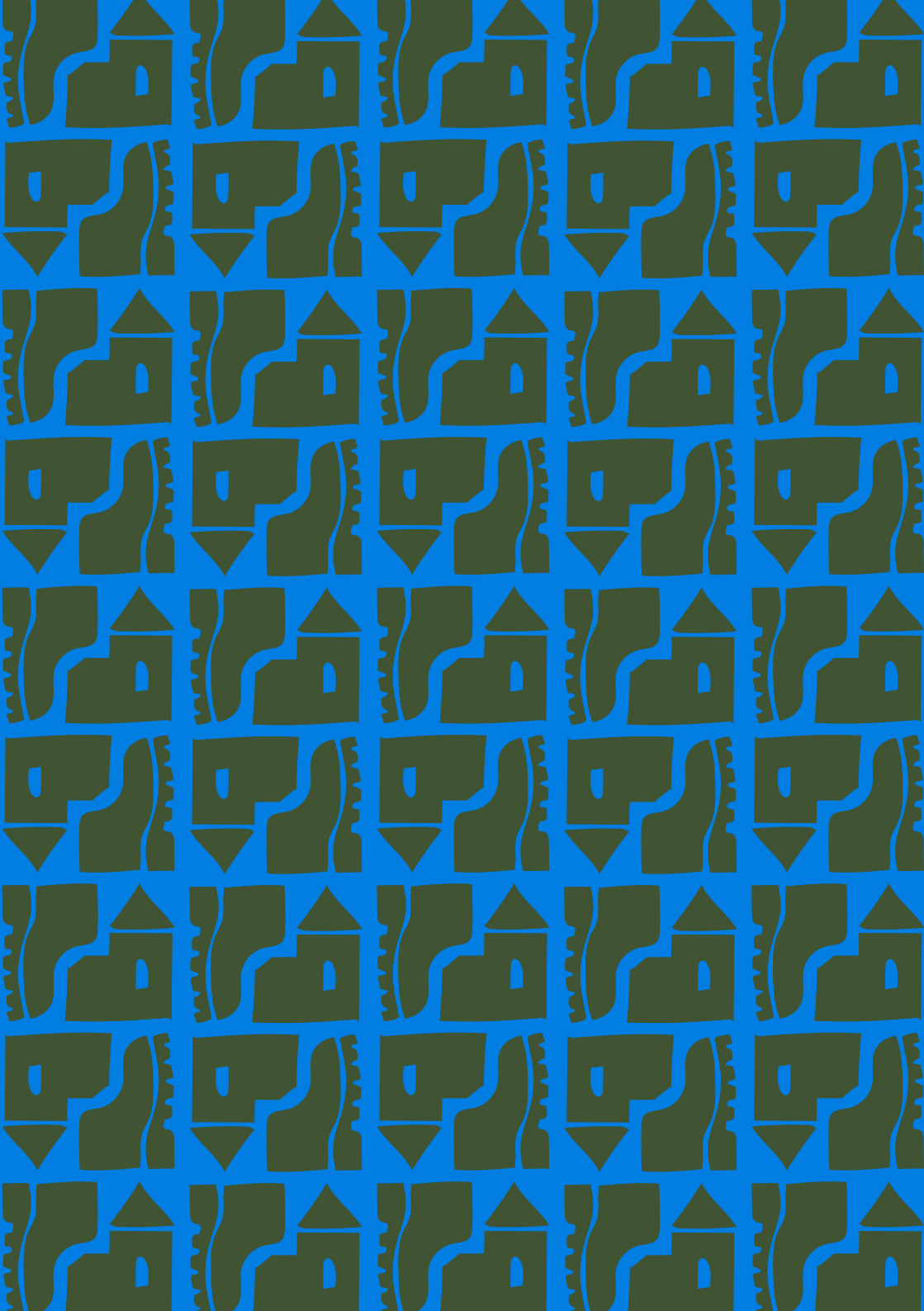


MENUGIDS

PROEF DE SMAAK VAN DE WADDEN

LANGS DE
RUIGE RAND

VAN HET
NOORDEN



HET ZILTEPAD MENUGIDS

PROEF DE SMAAK
VAN DE WADDEN

HET ZILTE
LANGS DE
RUIGE RAND PAD VAN HET
NOORDEN

MENUGIDS

PROEF DE SMAAK VAN DE WADDEN

Leuk dat je aan de slag wilt met een gerecht uit het Waddengebied.

Dit is de menugids voor deelnemers en thuis-koks van Het Ziltepad die zich willen laten inspireren.

Stel zelf een menu samen uit de losse gerechten. Probeer lekker alles uit en laat je verrassen door de smaak van de Wadden.

Wil je anderen inspireren met je resultaten of zelf bedachte variaties? Gebruik dan [#ziltepadmenugids](#) op de socials.

Eet smakelijk!

INHOUD

De smaak van de Wadden 5

VOORGERECHTEN

Bietensoep 7

Pompoensoep 9

PLUS JE SOEP OP

Pompoenhummus 11

Courgetteboter 11

Waddenhummus 13

Knoflookbrood 15

Zilte verleiding 17

HOOFDGERECHTEN

Spelt met zoete aardappel 19

Bloemkool-appel salade 21

Wadden kaasfondue 23

Frisian Angus biefstuk 25

Uien-kaastaart met bier 27

NAGERECHTEN

Wentelteeftje van suikerbrood 29

Walnoot-appelcake 31

Waar zijn de lokale producten te koop 33



DE SMAAK VAN DE WADDEN

ONTDEK DE FOODROUTES &
INSPIRATIEKAARTEN IN HET WADDENGEBIED

Van boerderijwinkels tot restaurants en van kramen langs de weg tot innovatieve keukens; de smaak van de Wadden is rijk. Die smaak ontdek je het beste door te proeven, ruiken en te beleven. In het hele Waddengebied zijn ondernemers bezig met waddenproducten én culinair toerisme met een lage footprint.

Waar je de smaak van de Wadden het beste beleeft? Ontdek het met de foodroutes en inspiratiekaarten. Er zijn tientallen routes en kaarten langs de kust van Noord-Holland, Friesland en Groningen. Al trek gekregen?

Scan de QR code voor alle
Foodroutes en inspiratiekaarten



INSPIRATIEKAARTEN

Meer weten over wat er allemaal wordt gedaan met zuivel uit Noord-Holland? Waar je de beste vis haalt in Harlingen? Of ben je benieuwd waar Oldambt de naam Graanrepubliek aan dankt? De inspiratiekaarten bieden een overzicht van de streekproducten in het Waddengebied, maar geven je ook inzicht in de achtergrond van de producten. Want ook de ontwikkeling van het landschap heeft veel betekend voor de voedselproductie in deze regio. Ontdek het allemaal via de handige online inspiratiekaarten op visitwadden.nl/smaak.

FOODROUTES

Het Waddengebied: nergens in ons land vind je zoveel ongerepte natuur. En hoe leuk is het, als je tijdens je reis je tassen kunt vullen met typisch lokale producten. Stop onderweg bij de leukste boeren, kraampjes langs de weg, boerderijwinkels en fijne restaurants. Trek de natuur in en proef van al het lekkers dat je onderweg tegenkomt.



RUTH TER VOORT

BIETENSOEP

GLUTENVRIJ EN KAN OOK VEGANISTISCH

Bieten zijn geweldig: in salades, smeersels op brood, om pastasaus mee te maken, ik maak er zelfs bonbons van. Maar nu maken we soep. Is zowel koud als warm heerlijk.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 eieren, hardgekookt
 scheut olijfolie
 1 fijn gehakt sjalotje
 500 gram gekookte/gepofte rode biet
 scheutje witte wijn
 1 liter bouillon
 1 komkommer, in blokjes
 ½ bosje dille, fijngenhakt
 ½ bosje bieslook, fijngenhakt
 Lekkere dikke yoghurt of zure
 room of plantaardige variant
 beetje citroensap

BEREIDING

Kook de eieren tot ze hard zijn. Verwarm de olie en fruit daarin de sjalot en laat deze licht kleuren.

Doe de uitgelekte gekookte bietjes erbij en bak ze nog even samen. Scheutje witte wijn erbij is lekker, maar hoeft niet perse.

Voeg de bouillon toe en laat nog een paar minuutjes zachtjes pruttelen. Daarna met staafmixer pureren.

Roer de in blokjes gesneden komkommer en de kruiden er door en breng op smaak met peper en zout en een kneepje citroensap.

Serveer de soep met een flinke schep yoghurt en in stukjes gesneden ei en dille.



ANNETTE VAN RUITENBURG

POMPOENSOEP

MET ZOETE AARDAPPEL EN ZEEWIER

GLUTENVRIJ EN VEGANISTISCH

Een heerlijke, goed gevulde soep met de combinatie van pompoen, zoete aardappelen, truffelaardappelen en zeewier. Ontzettend lekker en gezond.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 kleine tot middelgrote pompoen
 1 rode ui
 1 teentje knoflook
 1 eetlepel boter of olie
 100 gram zoete aardappelen
 100 gram truffelaardappelen
 2 liter groentebouillon
 ½ chilipeper
 Currymix: kurkuma, korianderzaad, kardemom komijnzaad, kaneel en kerrie (van alles een halve theelepel)
 Peper en zout, naar smaak
 2 eetlepels pompoenpitten
 1 theelepel zeewier

BEREIDING

Vul een ruime pan 3/4 met water en plaats deze op hoog vuur. Wanneer het water kookt kun je de pompoen in zijn geheel met schil erin doen. Zorg ervoor dat de pompoen onder water is. Laat de pompoen 10 tot 15 minuten op laag vuur koken. Hierna kun je 'm eruit halen en in koud water laten afkoelen. Vervolgens kun je de pompoen schillen en in stukjes snijden.

Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de zoete aardappelen en de truffelaardappelen en snijd deze in stukjes. Fruit de ui en knoflook in de boter/ olie glazig, in een grote pan. Voeg daarna de pompoen en aardappelen toe. Vervolgens kun je de groentebouillon erbij doen.

Snijd de chilipeper in fijne stukjes, eventueel kun je de zaden verwijderen (**TIP:** wanneer de handen ingevet zijn met olie kun je de peper eventueel aanraken en blijft de hete reactie aan je vingers uit). Voeg de fijngesneden chilipeper en currymix toe aan de gebakken groenten.

Kook de groenten gedurende 20 minuten, haal dan de helft van de zoete aardappelen en truffelaardappelen eruit en snijd deze in nog kleinere blokjes. Pureer de rest van de groenten tot soep.

Proef de soep en voeg eventueel peper en zout naar smaak toe. Rooster dan de pompoenpitten in een pan met een scheutje olie. Verdeel de kleine blokjes zoete aardappel en truffelaardappel over de soepkommen, giet de soep erop en garneer met pompoenpitten.

RUTH TER VOORT

PLUS JE SOEP OP NAAR EEN VOLLEDIGE MAALTIJD!

HEERLIJKE SPREADS VOOR OP TOAST OF BROOD

POMPOENHUMMUS

Fruit blokjes pompoen met rode ui, knoflook, verse gember en rode paprika aan in royale scheut olijfolie. Heb je nog wat verrimpelde oude wortel liggen, doe het er gerust bij. Ook een tomaatje erbij doet het prima die mag verrimpeld, gedroogd of gemarineerd zijn. Laat zachtjes pruttelen tot de pompoenblokjes zacht zijn. Pureer het geheel glad en laat het afkoelen.

TIP: Voor nog wat extra smaak en structuur kun je feta toevoegen voor je gaat pureren. Je kan ook een plantaardige variant kiezen.

TIP: Vervang de pompoen voor het pureren door blokjes gekookte biet. Laat dan de wortel en tomaat achterwege.

COURGETTEBOTER

Rasp de courgettes en fruit het in roomboter aan met een uitje en knoflook en laat het zachtjes pruttelen tot het gaat karamelliseren. Op deze manier krijgt de courgette een diepere smaak. Voeg een kneepje citroensap toe en pureer met de staafmixer tot een glad geheel.

Je kan de courgetteboter desgewenst verder op smaak brengen met waar je maar zin in hebt: chilipeper, komijn, venkelzaad of paprikapoeder.



ANNETTE VAN RUITENBURG

WADDENHUMUS VAN KOLLUMER ERWTEN

GLUTENVRIJ EN KAN OOK VEGANISTISCH

De Kollumer zoete erwt is een zoete grauwe erwt. Een vergeten erwt, door een Kollumer van de ondergang gered. Vandaar de naam. De nieuwe oogst is in oktober te verkrijgen. Week de erwten voordat je ze kookt. Kollumer erwten kunnen worden vervangen door zoete erwten, rozijnervwten of grauwe erwten. Neem geen kapucijners, dat is heel wat anders.

INGREDIËNTEN

250 gram gedroogde Kollumer zoete erwten of andere zoete erwten
1 teentje knoflook
200 gram tahin (sesampasta)
1 eetlepel koolzaadolie
Snufje zout en/of zeewier
25 gram hazelnoten geroosterd
25 gram gedroogde cranberry's
Takjes munt, of watermunt

BEREIDING

Week de erwten tenminste 12 uur. Ververs het water en kook de erwten in 1 uur gaar. Giet ze af en bewaar wat van het kookvocht. Houd enkele gare erwten apart. Pureer de erwten met de knoflook en de tahin in ongeveer 5 minuut in een keukenmachine tot een smeùige spread.

Schep een lepel op een bordje en maak daarin een kuiltje. Schenk daar olie in en voeg wat zout en/of zeewier toe. Garneer het geheel met de erwten, geroosterde hazelnoten, de cranberry's en munt.

Welk heerlijk brood serveren we erbij?

Hopelijk heb je heerlijk desembrood bij de bakker kunnen kopen en anders bak je lekker zelf.



ZARAH SCHRIJVER

KNOFLOOK BROOD

INGREDIËNTEN

1 brood
3 tenen knoflook
1 bosje verse kruiden (bijv. peterselie, bieslook, basilicum)
75 gram zachte roomboter
1 scheutje citroensap
1 snufje zout

TIP: Gebruik het liefst desembrood van de bakker. Qua verse kruiden kun je uit allerlei verschillende soorten kiezen. Kies bijvoorbeeld voor de restjes kruiden die je nog in huis hebt.

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij de verse kruiden en de knoflook fijn. In dit recept is bieslook, peterselie en basilicum gebruikt, maar dit kan natuurlijk ook met andere kruiden. Zorg dat de boter goed zacht is en meng met een vork de boter, verse kruiden, knoflook, citroensap en zout tot een zachte kruidenboter.

Snij het brood in vierkantjes, maar snijd het niet helemaal door. Laat de bodem van het brood heel zodat hij niet uit elkaar valt. (Gebruik je een stokbrood, dan kun je deze in sneetjes snijden)

Smeer met de achterkant van een theelepel de kruidenboter tussen het brood.

Wikkel het brood in aluminiumfolie en zet hem voor 10 minuten in de voorverwarmde oven. Haal het brood uit de oven, verwijder het aluminiumfolie en zet nogmaals voor 5 tot 10 minuten in de oven. (Ligt aan de grootte van het brood)



ZILTE VERLEIDING

De smaak van de Wadden is zilt.

Vis, zeevruchten en eetbare kwelderplanten, maar ook veel vlees en groenten krijgen hun kenmerkende smaak van Werelderfgoed Waddenzee. Dat wil niet zeggen dat alles zout is. Zilt is vooral een smaakversterker, die alle natuurlijke ingrediënten uit het Waddengebied net dat extra accent geeft.

De Wadden zijn een heerlijk gebied voor koks en liefhebbers van lekker eten. De natuur geeft hier smaak in overvloed. Bewoners hebben hier door de eeuwen heen hun eigen vindingrijkheid aan toegevoegd. En dat doen ze nog steeds. Zo wordt er tegenwoordig op veel plekken langs de kust en op de eilanden geëxperimenteerd met zilte teelten.

ZWARE KLEI EN NATTE KWELDER

Dat het Waddengebied al lang wordt bewoond, ondanks de gevaren van overstromingen, zegt iets over de kwaliteit van grond. Het land langs de kust is gevormd doordat de zee met elk getij vruchtbare klei achterliet. Al in de tijd van de terpen en wierden werden hierop gewassen verbouwd en vee gehouden. Na en met de bedijking werd de landbouw steeds grootschaliger. Van de akkers in Groningen - en vooral in de Graanrepubliek - werd wel gezegd dat ze zo lang waren dat je de bolling van de aarde erin kon zien. De laatste jaren lijkt het tij te keren. De Waddenkust voedt met zijn melk en (poot)aardappelen nog steeds een deel van de wereldbevolking, maar het continu verhogen van de opbrengsten maakt plaats voor meer oog voor boeren met de natuur.

ZO KLEIN MOGELIJKE 'FOODPRINT'

Hou je van eerlijk eten? Biologisch, uit de streek en gemaakt met een zo klein mogelijk 'foodprint'? Dan ben je in het Waddengebied helemaal op je plek. Niet alleen veel restaurants zien je graag als gast, maar ook veel boeren nemen je met liefde voor hun land graag mee in hun verhaal over duurzaam eten.

Zilte producten passen niet alleen perfect bij het Waddengebied door de bijzondere smaak maar ook vanwege het duurzame karakter. Zeekraal, lamsoor en andere zilte gewassen groeien goed op de zoute bodem van dit UNESCO Werelderfgoed. Het kweken van deze gewassen is milieuvriendelijk omdat het minder zoet water nodig heeft. Daarnaast helpt het gebruik van lokale zilte producten de economie en tradities van het Waddengebied. Kortom, zilte producten maken ons eten lekkerder, zijn goed voor het milieu, ondersteunen de gemeenschap en dus goed voor de wadden!





ANNETTE VAN RUITENBURG

SPELT MET ZOETE AARDAPPEL

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

350 gram zoete aardappel
 1 liter groentebouillon
 20 gram boter
 2 middelgrote uien, gesneden
 1 teentje knoflook
 2 eetlepels koolzaad- of olijfolie
 300 gram parelspelt
 ½ deciliter Blanka of witte wijn
 50 gram peterselie, fijngesneden
 50 gram harde schapen
 of koemelkkaas, geraspt +
 nog extra als topping
 Zoet en versgemalen zwarte peper
 Daslook, fijn gesneden

BEREIDING

Je begint met het schillen van de zoete aardappelen. Deze snijd je vervolgens in blokjes. Kook deze ongeveer 5 tot 7 minuten, waarna je ze vervolgens afgiet en bewaart.

Vervolgens breng je de bouillon in een kleine pan aan de kook. Houd dit op een laag vuurtje zacht aan de kook. Smelt ondertussen de boter en olie in een grote pan op middenlaag vuur. Voeg de ui toe en fruit deze 5 minuten. Roer zo nu en dan even en doe de knoflook erbij. Voeg daarna

de voorgekookte zoete aardappel eraan toe. Roer voorzichtig om. Haal alles uit de pan en zet dit apart.

Vervolgens doe je opnieuw olie in de pan, hier voeg je het spelt toe. Zet het vuur wat hoger, voor een paar minuten, zodat alle granen bedekt zijn met boter en olie. Voeg de witte wijn of Blanka toe en zorg dat de alcohol verdampt. Vervolgens doe je lepel voor (soep)lepel de hete bouillon erbij. Roer met een houten lepel geduldig in de pan. Wanneer je ziet dat de bouillon is opgenomen, doe je er weer een scheut bouillon bij. Proef tussendoor of de spelt gaar wordt: de spelt ziet er dan vol en romig uit.

Als uiteindelijk alle bouillon gebruikt is, zal de spelt gaar zijn, maar ook nog een beetje een bite hebben. Voeg dan op het laatst nog de uit, knoflook en de zoete aardappel toe. Dit laat je nog 5 minuten doorgaren. Roer daarna de peterselie en geraspte kaas erhoorheen en voeg een snuf zout en zwarte peper toe.

Serveer het gerecht met extra geraspte kaas en daslook.



WILBERT VAN DE KAMP

BLOEMKOO APPELSALADE MET YOGHURT

KAN VEGANISTISCH

Een frisse salade van bloemkool en appel. Wil je 'm veganistisch maken? Gebruik dan kokosyoghurt of een ander plantaardig alternatief.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 bloemkool

2 appels

100 ml yoghurt

Naar smaak: peper, zout,
olijfolie en kruiden

Benodigheden: een keukenmachine

BEREIDING

Haal het groen van de bloemkool en snijd de bloemkool in grove stukken.

Snijd de appels van het klokhuis en snijd ook in grove stukken.

Doe de stukken (niet alles in één keer) in een keukenmachine en puls totdat het geheel de grootte van flinke rijstkorrels heeft.

Heb je geen keukenmachine? Snijd alles dan zo fijn mogelijk.

Doe alles in een schaal, roer de yoghurt er door en breng op smaak.



ANNETTE VAN RUITENBURG

WADDEN KAASFONDUE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Haal voor dit kaasfondue recept je schapen-, koemelk- en geitenkaas bij een boer om de hoek.

- 1 teen knoflook
- 5 dl witte wijn
- 300 gram schapenkaas, geraspt
- 200 gram belegen koemelkkaas, geraspt
- 250 gram fenegriek geitenkaas (de fenegriek geeft je kaasfondue een nootachtige smaak)
- 1 ½ eetlepel maïzena

BEREIDING

Verwarm de wijn in de pan en laat het licht opbruisen. Smeer de fonduepan in met een doormidden gesneden teentje knoflook. Giet de afgebluste wijn in de fonduepan.

Doe de kazen bij het wijnmengsel en blijf roeren. Zorg ervoor dat het mengsel niet gaat koken. Maak een papje van de maïzena met wat water. Doe het papje bij de kaasfondue en roer het nog even door gedurende twee minuten. Let op dat je het mengsel ook hier niet laat koken.

Serveer je kaasfondue met vers brood van de bakker en met groenten van de boer uit de buurt. Zo heb je een echte lokale Wadden kaasfondue.



ENNO LIEDER

FRISIAN ANGUS BIEFSTUK

INGREDIËNTEN

2 stuks Frisian Angus
biefstuk van de Wadden
3 eetlepels boter
1 kg kruimige aardappelen
150 ml warme melk
1 bos wortels met loof
2 takken salie en rozemarijn
125 ml fond
1 eetlepel tomatenpuree
Peper en zout
Citroenschil

BEREIDING

Schil de aardappelen en snij deze in kleine stukken. Kook de aardappelen 20 minuten op laag vuur in voldoende zout water.

Snij het loof van de wortels, laat twee vingers breed staan en schil vervolgens de wortels. De dikke wortels kan je het beste halveren in de lengte.

Smelt 1 eetlepel boter in een ruime koekenpan, voeg de fond toe en laat het kort koken. Wanneer de fond verdampt is, bak dan de wortels voor 10 minuten op middelhoog vuur.

Verhit zonnebloemolie in de pan. Bestrooi de biefstuk met een beetje zout en bak beide kanten 2 tot 3 minuten lang. Voeg vervolgens één eetlepel boter, de knofflook, salie en rozemarijn toe en giet de gesmolten boter met een loper over de biefstuk. Laat de biefstuk rusten op een bord.

Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg de boter en melk toe, samen met wat fond, citroenschil, peper en zout. Meng vervolgens het geheel met een garde.

Voeg de tomatenpuree toe aan het overgebleven sausje van de biefstuk. Bak dit voor één minuut mee en voeg vervolgens de fond toe. Maak van het geheel een saus.

Schep de aardappelpuree op het bord met de wortels ernaast en de biefstuk er bovenop. De saus giet je over de biefstuk heen.



ANNETTE VAN RUITENBURG

UIEN- KAASTAART MET BIER

INGREDIËNTEN

Voor de deegbodem

200 gr. bloem
5 g zout
100 gr. koude boter, in blokjes,
plus boter voor het invetten
1 eidooier
0,8 dl water
Benodigheden: quichevorm 24 cm

BEREIDING

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Zeef de bloem en voeg het zout, de boter, de eidooier en het water toe. Kneed het deeg kort met de hand of in een keukenmachine. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het een half uur in de koelkast rusten.

Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak gelijkmatig uit tot een ronde lap. Bekleed er de beboterde taartvorm mee.

Prik voordat de vorm gevuld wordt met een vork een flink aantal gaatjes in de deegbodem.

INGREDIËNTEN

Voor de vulling

6 middelgrote uien, in ringen
25 g boter
1,5 dl waddenbier
3 eieren
2 dl room
250 gr. koemelk, geraspt een
melange van diverse kaassoorten
zout
peper

BEREIDING

Bak de uien op laag vuur in de boter gaar. Voeg het bier toe en laat het inkoken.

Klop de eieren met de room in een kom schuimig. Voeg de helft van de geraspte kaas toe aan het roommengsel. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Verdeel de uienringen over de taartbodem en giet het kaasmengsel erover.

Strooi de rest van de geraspte kaas erover. Bak de taart 50-60 minuten in de oven. Dek de taart eventueel aan het eind van de baktijd af met aluminiumfolie om te voorkomen dat de kaas te donker wordt. Drink er natuurlijk een Waddenbier bij.



ZARAH SCHRIJVER

WENTELTEEFJE VAN SUIKERBROOD

Suikerbrood is een typische Friese specialiteit. Gebakken van fijn deeg, waar een ruim aantal suikerklontjes en kaneel aan wordt toegevoegd. En zoals ze in Friesland zeggen: Hoe kleffer het suikerbrood, hoe beter de smaak. En gebakken suikerbrood is heerlijk.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 sneetjes suikerbrood
125 ml melk
1 ei
roomboter
2 theelepels kaneel

TIP: Gebruik het liefst wat ouder suikerbrood. Zo zuigt het suikerbrood zich helemaal vol met het eiermengsel en krijg je de lekkerste wentelteefjes.

BEREIDING

Klop een ei los in een diep bord of in een kom. Voeg hier de melk aan toe en roer met een garde tot een geheel. Meng hierna de kaneel door het mengsel. Roer tot de kaneel helemaal goed is opgenomen.

Snijd 4 plakken van het suikerbrood af en leg ze één voor één in het mengsel. Zorg dat het brood aan beide kanten goed volgezogen wordt met het mengsel, maar laat ze niet te lang weken.

Zet een pan met een klontje boter op het vuur en bak de suikerbrood wentelteefjes aan beide kanten goudbruin. Het is lekker om de wentelteefjes met fruit of een bolletje ijs te serveren.



WILBERT VAN DE KAMP

WALNOOT APPELCAKE

KAN VEGANISTISCH EN GLUTENVRIJ

De lekkerste cake maak je natuurlijk met lokale appels, zoals de Natyra van de Eikemaheert!

INGREDIËNTEN

125 g zachte roomboter (dus ruim op tijd uit de koelkast), kan ook met veganistische roomboter
 65 g walnoten
 65 g speltbloem (gebruik 130 gram walnoten en laat de speltbloem weg als je 'em glutenvrij wilt maken)
 125 g suiker (ik gebruik vaak van die bruine rietsuiker)
 3 eieren
 1 appel in dunne partjes (zonder klokhuis)
 snufje zout
 kaneel

BEREIDING

Oven voorverwarmen op 180 graden.

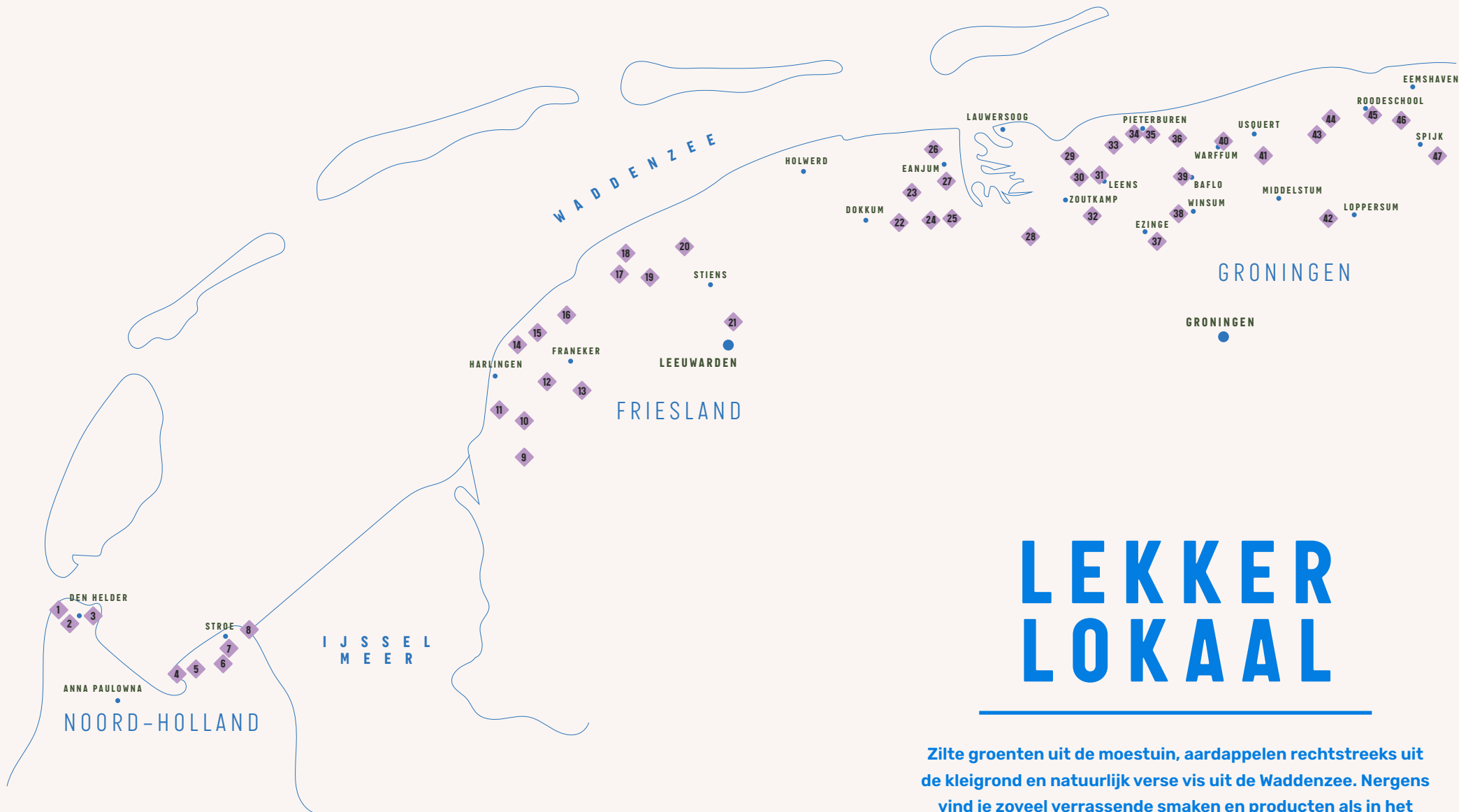
Bedek de bakplaat (even klein beetje nat maken) met bakpapier. Nat maken zorgt dat 'ie er goed aan vast blijft zitten.

Doe de walnoten in de keukenmachine totdat het kruimels zijn. Doe in een pan of grote bak (pan is handiger, dat past sowieso), samen met de bloem, snufje zout, en suiker. Doe de eieren en boter erbij en mix tot een mooi cakebeslag.

Stort in de bak. Hoeft niet helemaal vlak, maar moet wel de hele bodem bedekken.

Doe de appels in partjes erop, mag lekker rommelig. Bestrooi met kaneel en - eventueel - een heeeeeeel klein beetje zout.

Op 180 graden in ongeveer 30 minuten gaar bakken, mooi goudbruin. Even checken met een satéprikker of ie gaar is. Laten afkoelen, en dan met een broodmes in mooie vierkantjes snijden. Na een nachtje is ie vaak nóg lekkerder.



LEKKER LOKAAL

Zilte groenten uit de moestuin, aardappelen rechtstreeks uit de kleigrond en natuurlijk verse vis uit de Waddenzee. Nergens vind je zoveel verrassende smaken en producten als in het Waddengebied. Waar vind je deze heerlijke producten precies? Op deze kaart zie je waar je terecht kan voor al dit lokale lekkers.

NOORD-HOLLAND

- 1 ZUIVELBOERDERIJ TESSELAAR - **zuivel en kaas** - Huisduinen
- 2 BAKKERIJ DUNSELMAN - **brood en gebak** - Den Helder & Hippolytushoef
- 3 STADSKWEKERIJ DE GROENE STEK - **groentes en gedroogde kruiden** - Den Helder
- 4 WESTLANDERBOER MAARTEN KIKKERT - **aardappelen, groenten en rundvlees** - Westerland
- 5 SLAGERIJ PIET OTTENS - **Wieringerweide rundvlees en ander vlees** - Hippolytushoef
- 6 IJS- EN ZUIVELBOERDERIJ DE WIERINGER - **ijs en zuivel** - Hippolytushoef
- 7 BOER REIJER - **melk** - Hippolytushoef
- 8 SLAGERIJ NEIDHÖFER - **vlees** - Den Oever

FRIESLAND

- 9 MEVROUW DE MOLENAAR - **brood** - Witmarsum
- 10 BOERDERIJSHOP (AUTOMAAT) - **aardappelen, groente, eieren, zuivel, broodbeleg** - Arum
- 11 JOCHUM DE BOER - **groentes** - Kimsverd
- 12 WYNIA LAMSVLEES - **lamsvlees** - Hitzum
- 13 BIOBOER PIETER - **eieren** - Tzum
- 14 LYTS ROPTA - **groentes** - Pietersbierum
- 15 BRUINSMA BIO - **groentes, fruit en erwten** - Sexbierum
- 16 FRYSKE STRAWBERRIES - **aardbeien** - Berlikum
- 17 MELKTAP NOORDZIGT - **melk en eieren** - Sint Jacobiparochie
- 18 BILDTS GENOT - **groentes** - Sint Annaparochie
- 19 DE MOLKEREI - **geitenzuivel** - Sint Annaparochie
- 20 D'OUWE SYLSTER SCHAPENMELKERIJ EN KAASBOERDERIJ - **melk, kaas, zuivel** - Oude Bildtzijl
- 21 BIOLOGISCH MELKVEEHOUDERIJ SANDER & JOS - **vlees en kaas** - Jelsum
- 22 ÂLDEMOLKFABRYK - **groentes en koolzaadhoning** - Ee
- 23 KAASBOERDERIJ DE MARLANNEN - **kaas** - Jouswier
- 24 LAUWERSHOF - **duindoorn en ander fruit** - Engwierum
- 25 TIMPELSTEED - **aardappelen, fruit, groente, kruiden en zuivel** - Engwierum
- 26 FRISIAN ANGUS - **vlees** - Anjum
- 27 SLAGERIJ MENNO HOEKSTRA - **vlees** - Anjum
- 28 BAKKERBIO - **groenten en aardappelen** - Munnekezijl

GRONINGEN

- 29 WADDENMAX - **zuivel** - Hornhuizen
- 30 VAN DER SPEK - **groentes, fruit, biologisch vlees, brood, koek en zuivel** - Ulrum
- 31 BAKKERIJ PETERS - **brood en gebak gemaakt met echt Groninger spelt** - Leens
- 32 DE THEEFABRIEK - **Grunneger Wadd'n thee** - Houwerzijl
- 33 HORAHOLM - **wortels en aardappelen** - Hornhuizen
- 34 FRUITSTAND BROEK - **fruit** - Pieterburen
- 35 STOET EN AINVOUD - **brood en meer van lokale granen** - Pieterburen
- 36 BROOD DEPOT - **desembrood van regionale granen** - Westernieland
- 37 MOLEN JOESWERT - **graanproducten, honing en noten** - Feerwerd
- 38 BOERDERIJ KLEIKRACHT - **biologische kaas, zuivel en groenten** - Winsum
- 39 PROEFLOKAAL BAKKERIJ RUTGERS - **brood en gebak** - Baflo
- 40 BAKKERIJ BOUWMAN - **brood en Waddentaart** - Warffum
- 41 WADDENAARDBEIEN - **Aardbeien** - Rottum
- 42 EIKEMAHEERT - **appels, groenten, erwten, kip en knoflook** - Loppersum
- 43 EEMSTUIN - **Groentes en fruit** - Uithuizermeeden
- 44 DE WADDENSLAGER - **Vlees** - Uithuizermeeden
- 45 GOUDGEWAS - **groentes, fruit, sappen en zuivel** - Roodeschool
- 46 AARDAPPELS VAN ZWOL - **aardappels** - Spijk
- 47 DE LUINGAHOF - **fruit en zuivel** - Bierum

Liever naar een streekmarkt om je lokale producten te kopen? Scan de QR code voor een actueel overzicht van streekmarkten



HET ZILTE PAD

SAMENSTELLING

De menugids van Het Ziltepad is samengesteld door Ruth ter Voort,

projectleider, in samenwerking met Visit Wadden en Waddengastronomie (vanuit Stichting Waddengroep).

LANGS DE RUIGE RAND VAN HET NOORDEN

Met het pad van kerk naar kerk wordt cultureel erfgoed verbonden aan het Werelderfgoed landschap, de unieke dorpen, de inwoners en het thema bezinning.

HET ZILTEPAD BIEDT MEER

Naast de Menugids en de wandel- en fietsroutes langs de ruige rand van het Noorden is er o.a. ook een Podcastserie en een Meditatiegids. De routeboekjes en de Meditatiegids liggen voor je klaar in de deelnemende kerken, en je kunt ze ook terugvinden op visitwadden.nl/hetziltepad. Daar vind je ook een overzicht van lokale activiteiten langs de route en suggesties voor overnachten en eten onderweg.

HET ZILTEPAD IS EEN GEZAMENLIJK INITIATIEF VAN

Groninger Kerken en Stichting Alde Fryske Tsjerken in samenwerking met Visit Wadden en is mede mogelijk gemaakt door Het Waddenfonds, Mondriaan Fonds, Stichting Vrienden op de Fiets, Provincie Noord-Holland, Provinsje Fryslân, Provincie Groningen, FB Oranjewoud en het Cultuurfonds.

groningerkerken.nl
adlefrysketsjerken.nl

MEER INFO

Over Het Ziltepad vind je op visitwadden.nl/hetziltepad

Over Stichting Waddengroep vind je op waddenvoedsel.nl

Op de socials volg je ons via [@HetZiltepad](https://twitter.com/HetZiltepad) en [#ziltepadmenugids](https://twitter.com/ziltepadmenugids)

COLOFON

Tweede druk

CHEFS

Wilbert van de Kamp (Wongema)
Enno Lieder
Annette van Ruitenburg
Zarah Schrijver

REDACTIE

Sannah Bonestroo
Aafke Wallie van Dijk
Niels Lahuis

FOTOGRAFIE

Marcel van Kammen
Wilbert van de Kamp
Enno Lieder
Cris Toala Olivares
Sebastiaan Rodenhuis
Annette van Ruitenburg
Zarah Schrijver
Ruth ter Voort

GRAFISCH ONTWERP

NØBODY | thisisnobody.nl



