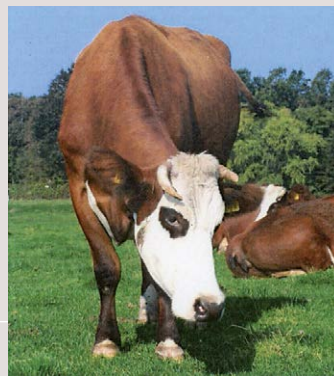


Heilzame kruiden

De kruiden die je in de tuinen van Streekmuseum Veldzicht en in de Duintuin van woonzorgpark Willem van den Bergh ziet, vind je ook volop in de duinen. Vele daarvan zijn eetbaar en bevatten heilzame eigenschappen; van de brandnetel, vlierbloesem, teunisbloem tot zevenblad en meer. Kruiden waar je ook thuis mee kunt koken.

KP 27 25

TIP: proef de Noordwijk Thee, op basis van de heilzame kruiden die in Noordwijk groeien. Verkrijgbaar bij de VVV.



Blaarkoppen

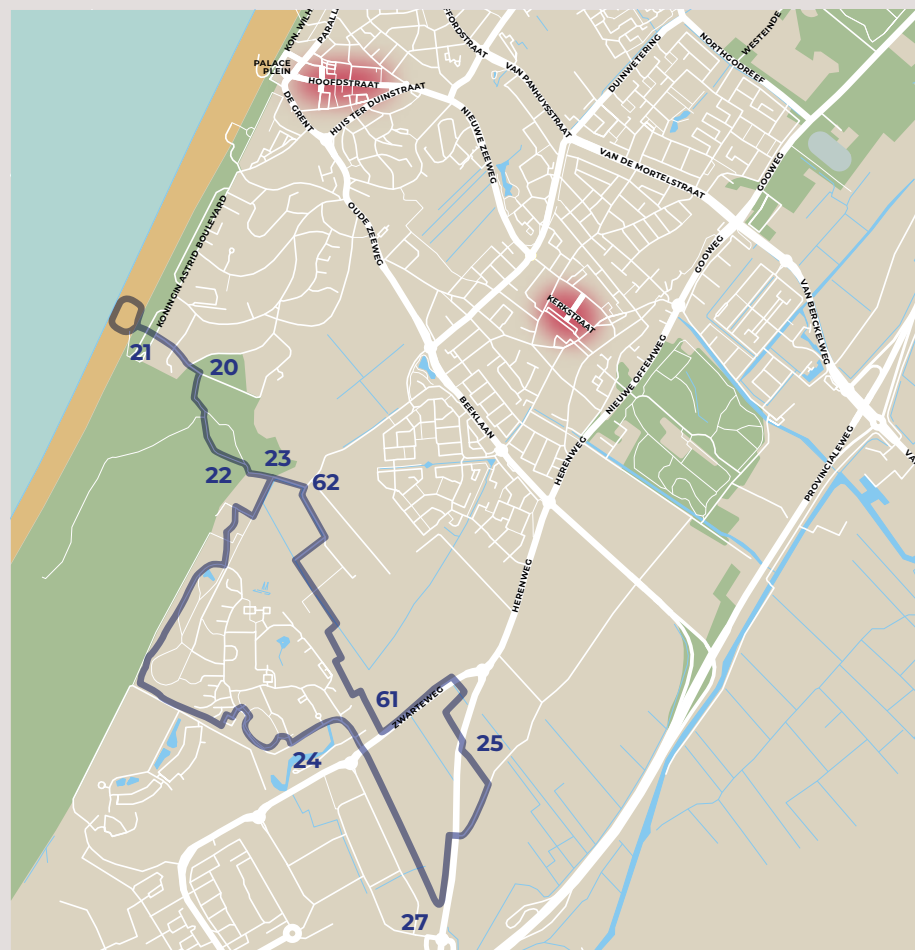
Onderweg langs de route kom je blaarkopkoeien tegen. Van de Blaarkop komt de beroemde en geliefde Leidse kaas, de meest voorkomende kaas in Nederland tot de 18^e eeuw. Nu de bodemdaling in de veenweidegebieden en de CO₂-uitstoot van de landbouw belangrijke knelpunten worden, zie je de Blaarkop steeds meer terug. Deze kan zich prima staande houden onder moeilijke omstandigheden en blijft ondertussen goed produceren. Met de beste roomboter, kaas én uitstekend vlees.



Praktische info:

Lengte 9 km

Knooppunten (KP) 25 61 62 23 22 20 21 20 22 23 24 27 25



FOTOGRAFIE:
Els Bax,
Manette Ingenegeren



Heilzaam Noordwijk route

Ervaar de weldaad van Noordwijk. Van de kruiden op het land en in de duinen tot de heilzame werking van de zee.



Een afwisselende wandeling door het unieke natuurlandschap van Noordwijk. De audiotour vertelt je meer over de rijke historie van de kruidenteelt, het ontstaan van heilzame badplaats Noordwijk en waar je dat weer kunt ervaren.

Voor de wandeling: volg de route op de kaart of via de **knooppunten (KP)** en **pijlen**, weergegeven op de paaltjes langs de route.



Voor de audiotour: download de gratis izi.TRAVEL app en kies de Heilzaam Noordwijk route of scan de QR-code.



Je kunt de wandeling starten vanaf de Koningin Astrid Boulevard **KP 21** of vanaf Streekmuseum Veldzicht **KP 25**. **Let op:** op de onverharde paden door agrarisch terrein zijn honden niet toegestaan.



Streekmuseum Veldzicht **KP 25**

Dit museum laat de rijke geschiedenis zien van het ontstaan van het landschap met bloembollen, kruiden en blaarkopkoeien in Noordwijk. Rondom het museum liggen bijzondere tuinen met kruiden en historische bollen- en knolgewassen, die met veel liefde worden onderhouden door vrijwilligers.

KP 61 62 23 22

Coepelduynen

Via het Vinkeveld, een vlak teelgebied met vroeger kruiden en nu vooral bolgewassen, zie je de hoge Coepelduynen goed liggen. Vanaf de hoge duintoppen heb je prachtige vergezichten: op de bollenvelden, de dorpen en de zee. Tussen half augustus en half maart kun je hier echt struinen door het beschermde natuurgebied, buiten de paden.



Rijke flora en fauna

Door de verschillen in vocht en droogte op de noord- en zuidhellingen van de Coepelduynen is de flora en fauna in dit gebied heel divers. Met 'natte duinvaleien' die vroeger dienden als akkertjes voor de aardappelteelt, en waar nu bijzondere planten als wilde orchideeën, wondklaver en nachtsilene groeien, maar ook zeldzame mossen en paddenstoelen. Overal in de duinen vind je sporen van vossen en konijnen en is de kans groot dat je bijzondere vogels tegenkomt.

KP 20 21



Noordwijk heilzame badplaats

Sinds 2020 is Noordwijk in het bezit van het predicaat heilzame badplaats op basis van de kwaliteit van het zeewater, de klimatologische omstandigheden, de omgeving en de faciliteiten. Het zilte zeewater, het getij, de luchtstromen en het zonlicht hebben een helend effect. Luisteren naar het ruisen van de zee ontspant en met blote voeten door het zand lopen versterkt je spieren en stimuleert je zenuwuiteinden.

TIP: loop voor het beste effect 20 minuten per dag langs de branding.

De oorsprong van het kuren en aandacht voor een gezonde levensstijl in Noordwijk reikt al ver terug. In de tweede helft van de 19^e eeuw kwamen de eerste bezoekers met een badkoets naar het strand om te baden in het heilzame water van de Noordzee en de gezonde zeelucht in te ademen.

KP 21 20



Thalasso

Thalasso is het Griekse woord voor de zee en gaat over de heilzame werking van de zee. Een wandeling over het strand, een duik in de zee en het inademen van de zuivere zeelucht doen wonderen voor je gezondheid. Thalasso behandelingen zijn gericht op het verkrijgen van lichamelijke en geestelijke balans. Deze weldaad kun je binnen 300 meter van de kust ervaren.

KP 22 23 24

