

Grote fietstassenroute

NAAR BIOLOGISCHE ADRESJES



FIETSRUTE 22. FRIESLAND, TUSSEN DOKKUM, ANJUM EN KOLLUMERPOMP

↔ 38, 30 of 23 km

🕒 2.30, 2 of 1.30 uur

🌿 Polder, weiland, akkers



Ten oosten van Dokkum heeft het weidse Friese land een paar aangename verrassingen in petto. Uiteraard maken frisgroene weilanden en wuivende graanvelden deel uit van het natuurschoon, maar de route scheert ook langs de zuidrand van vogelaarsparadijs het Lauwersmeer. Vogels fluiten tevens uitbundig langs de kabbelende wateren van het Oud Dokkumerdiep en het Dokkumer Grootdiep. Allemaal mooi en leuk, maar wat de route nog aantrekkelijker maakt, zijn de drie biologische boeren die hun donker gekleurde kersen, rode en zwarte fruitsappen en fenegriekkaas aan huis verkopen. Voor de ene fenegriekkaas leveren schapen de melk, voor de andere koeien.

FRIESLAND



LEGENDA

↔ 38, 30 of 23 km

🕒 2.30, 2 of 1.30 uur

🌿 Polder, weiland, akkers

knp = fietsknooppunt
LA = linksaf
RA = rechtsaf
RD = rechtdoor
ri = richting
P25347 = ANWB-paddestoel 25347
Y = richtingbord

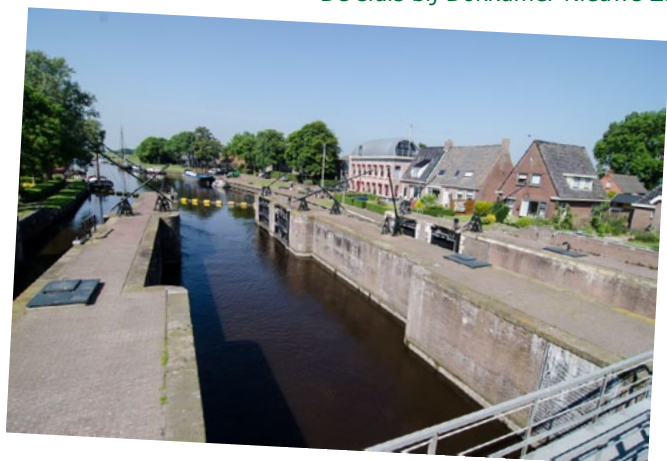
Naar Fruitparadijs Lauwershof, Timpelsteed, Groot Kabel en Het Marlanner Kaashuis.



Een kersenboomgaard in Friesland ligt niet echt voor de hand, maar daar trok Marja Woudstra zich niets van aan toen ze zich in Engwierum vestigde. Inmiddels floreert haar Fruitparadijs Lauwershof. Met dieprode kersen, sappige peren, ouderwetse kruisbessen, donkerblauwe pruimen en nog veel meer. Om de hoek zit het biologische akkerbouwbedrijf Timpelsteed, waar de aardappel hoog in het vaandel staat. Maar ook de pompoen, de peen en de peulvrucht. Het verrassendste is de pompoenklaverhoning: vergeet niet om die in je winkelmandje te doen.

Een stief kwartiertje verderop zit Groot Kabel waar de schapen heel tevreden in de wei staan en romige melk leveren voor de rauwmelkse schapenkaas die hier geproduceerd wordt. Met en zonder bijzondere kruiden, want de een houdt nu eenmaal van naturel terwijl de ander voor de pittige smaak van fenegriek gaat, of voor het geurige aroma van honingklaver. Bij het Marlanner Kaashuis draait het om koeien en de eigen koeienkaas, maar in de kleine winkel worden ook mangovanillyoghurt, tofu, acidophilus en chocoladevla verkocht die elders geproduceerd worden. Wie iets bijzonders wil proberen, moet voor de zeeasterkaas gaan. De zilte blaadjes van deze plant worden één voor één met de hand geoogst en in de kaas verwerkt.

De sluis bij Dokkumer Nieuwe Zijlen.



Praktische informatie

Start-/eindpunt en parkeren: P t.o. Restaurant Herberg de Pater, Sylsterwei 26, 9132 EL Dokkumer Nieuwe Zijlen. Dus **niet** bij het restaurant parkeren.

Naar de route: Met het restaurant aan de linkerhand en de P rechts, brug over en naar knp 85.

Knooppuntennetwerk: Op enkele punten is de route onduidelijk omdat gras de laaggeplaatste bordjes soms overwoekert: zie **Belangrijke route-aanwijzingen**.

Kaart: ANWB Fietskaart 1:50.000, nr. 2, Friesland noord, Friese Waddeneilanden.

Biologische adressen: • *Fruitparadijs Lauwershof*, Mounebuorren 2A, 9132 EG Engwierum, T: (06) 51 25 66 74; lauwershof.com. Zelfbedieningswinkel open: ma-za 9-17.30 uur.

• *Timpelsteed*, Tempelsteed 1, 9132 LK Engwierum, T: (06) 48 06 82 35; timpelsteed.nl, zie ook Facebook. Boerderijwinkel open: ma en do, 13-16 uur en op afspraak via (06) 10 40 06 56. Wij zijn vaak thuis, u kunt altijd even langsfietsen.

• *Groot Kabel*, Foyingaweg 57, 9293 LR Kollumerpomp, T: (0511) 40 88 17; grootkabel.nl. Boerderijwinkel open: vr 13-15 uur of op afspraak.

• *Het Marlanner Kaashuis*, Humaldawei 40, 9124 ER Jouswier, T: (0519) 24 15 90; marlannerkaashuis.nl. Boerderijwinkel open: ma-za 10-13 en 15-20 uur. *Vriendelijk verzoek: niet aanbellen tussen 13 en 15 uur.*

Horeca, biologisch: • Bij *Fruitparadijs Lauwershof* is een miniterras met waterkoker voor thee, koffie of soep en natuurlijk zijn er fruitsappen.

Horeca, niet-biologisch: • *Restaurant Herberg de Pater*, Sylsterwei 26, 9132 EL Dokkumer Nieuwe Zijlen, T: (0511) 40 82 45; herbergdepater.nl. Open: wo-za 12-21 uur.

• *Theeschenkerij Lauwerswille*, Foyingaweg 114, 9293 LR Kollumerpomp, T (0511) 40 17 00; lauwerswille.com. Open v.a. ca. half mei, vr/za 10-17.30 uur. Zomervakantie ma v.a. 13 uur; di-za 10-17.30 uur. O.a. Friese oranjekoek en zelfgemaakte appeltaart.



Route 1, 38 km (ca. 2.30 uur): P bij sluis - 85 - 86 - 84 - 90 - **Groot Kabel** - 87 - 86 - 88 - 81 - 82 - 11 - 12 - **Marlanner** - 43 - 47 - 48 - **Lauwershof** - 50 - 83 - P.

Route 2, 30 km (ca. 2 uur): P bij sluis - 85 - 86 - 88 - 81 - 82 - 11 - 12 - **Marlanner** - 43 - 47 - 48 - **Lauwershof** - 50 - 83 - P.

Route 3, 23 km (1.30 uur): P bij sluis - 85 - 86 - 88 - 81 - 82 - 49 - 12 - **Marlanner** - 43 - 47 - 48 - **Lauwershof** - 50 - 83 - P.

Belangrijke route-aanwijzingen

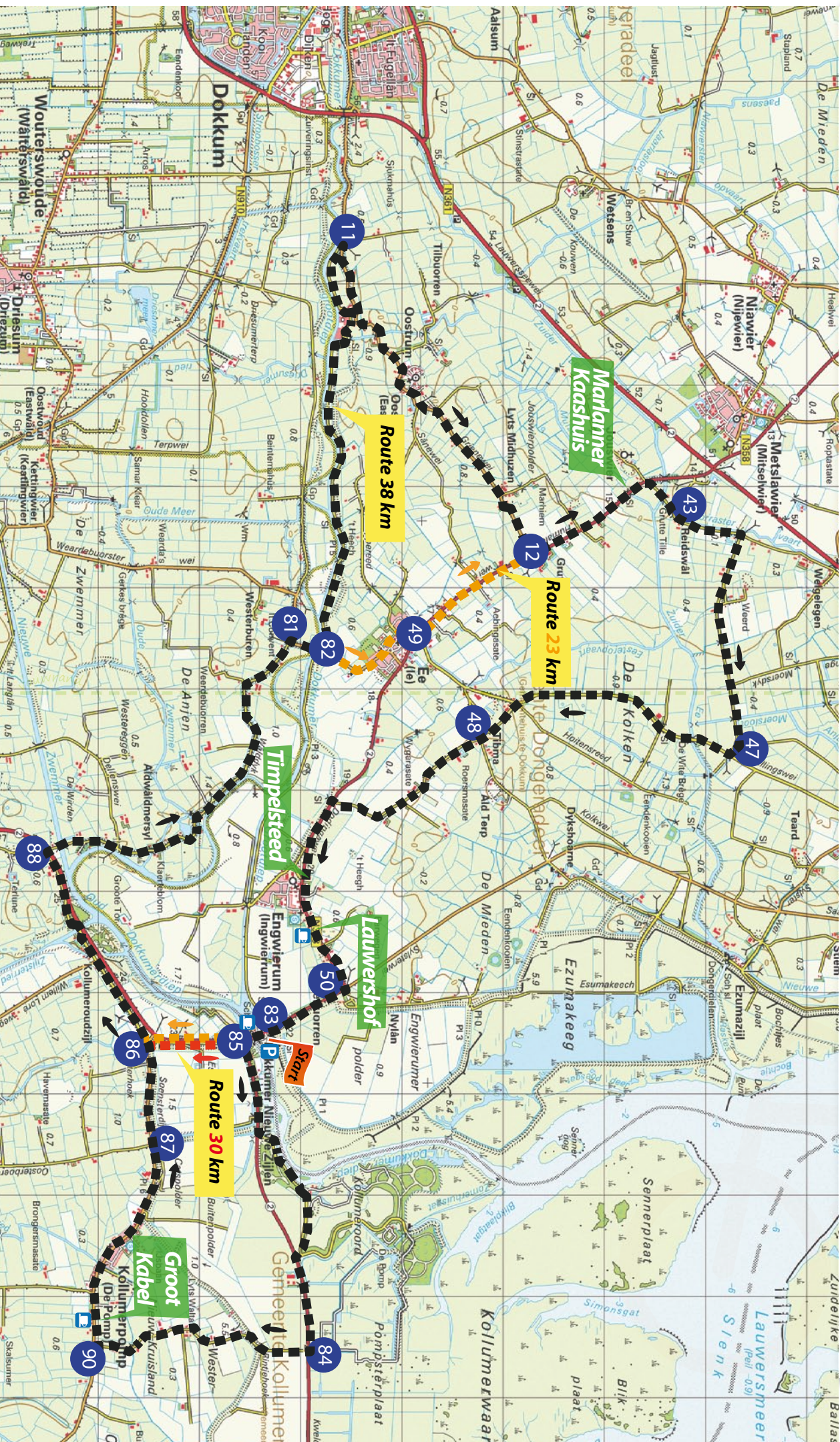
Enkele routebordjes zijn slecht te zien.

- **Vlak vóór knp 11:** langs Dokkumer Grotdiep, voorbij schoorsteen LA Dokkum.
- **In Oostrum:** RA, vóór Café Frysian langs, Heechswel.
- **Naar Marlanner:** vlak vóór knp 43 wit bordjes 'Kaasboerderij': weg oversteken en

RD (knaalgeel bord 'Kaasboerderij').

Terug naar route: op fietspad en bij richting-bord RA *Reidwâl, Doodlopende weg, uitgezonderd fietsers* en een naar knp 43.

- **In Tibma:** het knooppuntbordje straat, slecht zichtbaar, links van de weg vóór het kruispunt in het lange gras.



Het landschap

Liefhebbers van weidse vergezichten, elegante boerderijen en meanderende wegen zijn helemaal op hun plek in Noord-Friesland, want hier kun je kijken tot voorbij de horizon. Althans, zo lijkt het. Van Dokkumer Nieuwe Zijlen fiets je langs de zuidrand van het Nationale Park Lauwersmeer. Jammer genoeg ligt het meer ver weg, verstopt achter ruige graslanden en opgeschoten bomen; vogels laten hier uitbundig van zich horen. De wegen en fietspaden kronkelen door het landschap, wat telkens

wisselende vergezichten oplevert op de rivieren, de stelpboerderijen, de schaarse dorpskernen en de uit de kluiten gewassen weilanden. De fietspaden zijn prima, maar van drukte onderweg kun je niet spreken. Dat is vast de reden waarom er nauwelijks horeca is. Alhoewel, als je geluk hebt is alles open en dan kun je maar liefst drie keer op een terras neerstrijken: met zicht op een sluis, met de biologische schapen van Groot Kabel in het vizier, of lekker in de schaduw van de fruitbomen van

het Fruitparadijs.

Let op: De hoofdroute, route 1, is nagefietsd. De afkortingen van route 2 (tussen knp 85 en 86) en route 3 (tussen knp 85 en 86, plus tussen knp 82 en 12) zijn op de kaart uitgezet en niet nagefietsd.



Links: Boerderij Groot Kabel; bij knooppunt 82 aan het Dokkumer Grootdiep.

Onder: Het Nationale Park Lauwersmeer.

Rechts: Langs het Dokkumer Grootdiep: fietser plus paarden.



vouwrand

Fruitparadijs Lauwershof

Toen Marja Woudstra in 1999 haar fruitbedrijf begon, startte ze met duindoorns, kersen en rode bessen. Inmiddels hebben de duindoorns hun beste tijd gehad, maar de kersen zijn uitgebreid en er staan ook appel- en perenbomen. Grote kappen met netten eroverheen zorgen dat de vogels de kersenbomen niet leeg kunnen eten. 'Zo'n kap is 150 m2 zeil. Met één briesje kapseist-ie en dan kan ik opnieuw beginnen', legt Marja uit. 'De eerste jaren stond ik om vijf uur 's morgens op om die kappen over de bomen te trekken, want dan is het soms windstil. Vogels zijn heel leuk, maar niet in oogsttijd, vandaar die netten. De mezen, die de rupsen uit mijn fruitbomen eten, kunnen helaas wel door de mazen van de netten heen. Ook spreeuwen en merels zijn gek op kersen, die weer ik dus.'

Marja is de noordelijkste (biologische) kersenteler van Nederland. Er staan zes kersenrassen in de boomgaard: 'De ene kersensoort is eerder rijp dan de andere. Meestal heb ik van half juli tot de derde week van augustus kersen. Maar elk jaar is anders, de natuur laat zich niet voorspellen', lacht Marja. 'Voor de bestuiving heeft een imker hier enkele bijenkasten

Lauwers-
hof

OPEN

neergezet, maar ik koop ook elk jaar een paar hommelfolken. Bijen vliegen niet onder de twaalf graden of als het slecht weer is, hommels wel. Vandaar dat ik ze allebei heb. Wist je dat de hommels soms wel 130.000 bloemen per dag kunnen bestuiven? Dat is een reksom: als er elke tien minuten gemiddeld negen hommels naar de kast terugkeren kom je uit op dat enorme aantal.'

'In de zomer is het hier een komen en gaan van mensen die fruit, sappen en jam kopen', zegt Marja. 'Het fruit staat in de koelkast. Het is hier zelfbediening, maar ik loop meestal wel rond. Mijn klanten komen uit de hele regio, zelfs uit Duitsland. Ik heb ook kruisbessen. Sommigen vinden die heerlijk, maar de meesten hebben er nog nooit van gehoord. Ik ben zes dagen per week open, maar op zondag gaat het hek dicht.'

Marja kijkt naar de lucht: 'Ik zou maar gauw gaan fietsen. Het gaat straks regenen, dat voorspelt ook de buienradar. Ik heb alle weerradars op mijn telefoon staan, want het weer is allesbepalend voor het fruit.'

Marja Woudstra van Fruitparadijs Lauwershof met haar fruit, jam en hommels.



Timpelsteed



Pyt en Rika Sipma zitten om de hoek bij het Fruitparadijs Lauwershof. 'Wij hebben een biologisch akkerbouwbedrijf van 60 hectare en verbouwen aardappelen, uien, peen, pompoen, sjalotten en peulvruchten. Bovendien hebben we een grote groentetuin en een tunnelkas. Met Marianne van de Velde van Zorgboerderij Vento Verde runnen wij gezamenlijk een boerderijwinkel', legt Rika uit, 'we verkopen onze eigen groenten, aangevuld met fruit van de Lauwershof en groenten en eieren van andere bioboeren uit de buurt. En we verkopen pompoenklaverhoning, die moet je echt proeven. Als er in het voorjaar nog weinig te oogsten valt, halen we groenten bij de biologische groothandel. Biologische boeren hanteren een teeltwisselplan van 7 jaar, wat betekent dat je pas na 7 jaar weer hetzelfde gewas op een bepaald perceel kunt telen. Dat doen we om ziekten te voorkomen, zoals bijvoorbeeld de bijzonder schadelijke phytophthora-schimmel in aardappelen. Niet-biologische boeren telen na 3 of 4 jaar weer hetzelfde gewas op een perceel. Mijn man Pyt was betrokken bij het convenant dat getekend is over nieuwe aardappelrassen die phytophthora-bestendig zijn.' Voordat *alle* Nederlanders die aardappelrassen omarmen, zal er nog heel wat water naar de zee vloeien, want sommige nieuwe rassen zijn witter en dat blijft de gemiddelde consument niet. 'Wij kunnen onze klanten in de winkel prima uitleggen waarom we een bepaald aardappelras telen en dat de kleur niets zegt over de smaak. Klanten vinden dat juist interessant', lacht Rika. 'Dit jaar telen we de Mona Lisa en de Annabelle, beide vastkokende aardappelen met een gele schil en geel van binnen. De Carolus zit ook in ons assortiment, een

kruimige aardappel.'

Rika en Pyt zijn niet alleen druk met de akkerbouw, maar ook met de natuur en uiteraard heeft dat met elkaar te maken. 'Pyt zit in het bestuur van het Agrarisch Collectief Waadrâne,' vertelt Rika trots, 'Dat collectief, waar ook niet-biologische boeren in zitten, houdt zich bezig met plas-dras-gebieden en bloemenstroken om de biodiversiteit te vergroten en meer leefgebied voor boerenlandvogels te creëren. Wist je dat er een verschil is tussen akker- en weidevogels? De gele kwikstaart en de veldleeuwerik bijvoorbeeld vind je meer in akkers dan in weilanden. Bloemenstroken bieden bescherming aan vogels en trekken nuttige insecten aan, zoals lieveheersbeestjes die grote hoeveelheden luizen verorberen. De plasdrasgebieden zorgen onder andere voor voedsel voor vogels. Wij hebben een waterpomp die een aantal greppels laat overstromen zodat er een drassige strook van zo'n 10 meter langs die greppels ontstaat.'

Op het akkerland wordt hard gewerkt: aardappelen worden geoogst en een zaaimachine rijdt over het land. 'We zitten op kleigrond en dat heeft voor- en nadelen. Kleigrond moet niet dichtslibben, want dan blijft er water op de klei staan. De waterdoorlatendheid is belangrijk. Daarom hebben wij een eco-ploeg die maar 15 tot 20 centimeter diep ploegt. Het bodemleven wordt daardoor niet verstoord en de grond verdicht niet, zodat de regen gewoon in de grond kan zakken. Een normale ploeg gaat tot zo'n 40 centimeter diep en verstoort het bodemleven meer. Ondanks dat het bewerken van kleigrond wat minder makkelijk is dan van zandgrond, zijn wij blij met onze grond. Klei is zeer vruchtbaar en mineralen- en vitaminerijk, gezonde stoffen die dus ook in onze groenten zitten.'



Rika en Pyt Sipma met hun drie kinderen in hun Friese paradijs.

Aantekeningen

Acht jaar lang werkte Wieger Kuiken heel tevreden op een kantoor, maar op een dag begon het boerenbestaan toch te trekken. Geen wonder, want boerderij Groot Kabel is al bijna honderd jaar in de familie; Wieger's vader had koeien. Wieger's vriendin Dineke van der Laan heeft niks met koeien, dus werden het schapen. Wieger: 'Er zijn in Nederland maar rond de veertig boeren professioneel met melkschapen bezig. Het is nog echt pionieren en uitvinden wat het beste is en het meeste rendement oplevert. Mensen weten niet dat de schapen van gangbare boeren soms nooit buiten komen, evenmin als de geiten.' Wieger heeft vorig jaar een grasmengsel ingezaaid met kruiden. Daar zitten van nature veel meer en gevarieerdere vitamines en mineralen in dan in een weiland ingezaaid met slechts één grassoort. 'Ik kan het niet hard maken, maar het lijkt wel alsof ik nu al resultaat heb. De schapen en de lammetjes zijn vitaler, het aflammeren ging makkelijker en er waren minder doodgeboren lammetjes. Ik houd ervan om gebruik te maken van de mogelijkheden van de natuur. De lammetjes zogen bij de moeder tot ze zeventien kilo wegen, ook al is dat in de biologische schapenhouderij niet verplicht. Ik voer ook

zo min mogelijk krachtvoer bij, alles zit eigenlijk in dat gras- en kruidenmengsel.'

Schapen worden net als koeien tweemaal per dag gemolken. De eerste periode na het zogen geeft een schaap zo'n twee liter melk per dag; voor een kilo kaas heb je 5,8 liter nodig. Ter vergelijking: in een kilo koeienkaas zit acht liter melk, maar een koe geeft veel meer melk.

'Ik haal de kruiden voor de kruidenkaasjes bij de EKO-groothandel. Wij maken rauwmelkse kaas, die wordt een paar keer per jaar streng gecontroleerd, onder andere op bacteriën die er niet in thuis horen', legt Wieger uit. 'We maken kaas met en zonder kruiden. Sinds 2009 is de vraag naar schapenkaas groter dan het aanbod. Daarom gaat al mijn kaas als jonge kaas de deur uit, want er is geen tijd om hem vier maanden te laten rijpen tot belegen kaas. Zelf vind ik belegen schapenkaas het lekkerste. Laatst belde er een kok op. Die was op zoek naar oude schapenkaas voor een voorgerechtje, maar die kon ik hem dus niet leveren.'

Wieger Kuiken van Groot Kabel met zijn schapen, lammetjes en schapenkaas.



vouwrand

Het Marlanner Kaashuis

Het witte bordje naast het fietspad met 'kaasboerderij' erop had wel wat groter gemogen, want onoplettende fietsers rijden er zo voorbij. 'Toen dat soort dingen nog door de gemeente beslist mocht worden, hadden we het beter geregeld', zegt Leen van Zelderen, 'maar sinds de provincie het voor het zeggen heeft, mag je geen bord meer aan de weg zetten. Dat zou automobilisten afleiden. Onzin natuurlijk. Nu is het juist gevaarlijk, want automobilisten weten dat hier ergens een kaasboerderij moet zitten maar zien geen bord en letten dus niet op het verkeer.'

Je zou denken dat de afzetmarkt hier in het Friese noorden beperkt is, maar dat blijkt onjuist. 'Ik sta elke vrijdag op de biologische markt in Leeuwarden en we verkopen veel op speciale middeleeuwse festivals door het hele land, op natuurmarkten in de regio, en natuurlijk in ons eigen winkeltje. De enige supermarkt waaraan we leveren is de buurtsuper in Anjum. We zijn te klein om aan de melkfabriek te leveren en bovendien is de marge te gering. Daarom maken we zelf kaas

OPEN

Mar-
lanner

en verkopen die rechtstreeks. Dat scheelt een hoop geld aan de tussenhandel, daar profiteert de consument ook van', verklaart Leen. 'We hebben lakenvelders en wittrikken, die fokken we zelf met onze eigen stieren. Onze koeien zijn niet doorgeselecteerd op louter productie zoals gangbare koeien. Als je een doorgefokte koe bijvoert met krachtvoer, geeft ze weliswaar meer melk, maar ze blijft mager. Die koeien hebben ook minder weerstand. Mijn koeien zijn al minimaal vijf jaar antibioticavrij en dat wil ik zo houden. Het is een feit dat gezond vee gezonde producten geeft, dat vergeten mensen vaak.'

De koeien van Lucie en Leen lopen rond met prachtige horens. 'Een koe zonder horens is niet meer honderd procent, dus laten we de horens zitten. Een ongehoorde koe is niet af. Ik heb altijd de indruk dat zo'n beest triest kijkt', lacht Leen. 'Kom, altijd de indruk dat zo'n beest triest kijkt', lacht Leen. 'Kom, we gaan naar de winkel. Jullie hebben de zeeasterkaas nog niet geproefd waarvan ik je heb verteld. En zei je daarna niet dat je brandnetel-tuinkruidenkaas wilt meenemen? De knoflook-basilicum is anders ook heel lekker.'



Colofon

In opdracht van Bionext

Noes Lautier, www.noeslautier.nl

Ontwerp: Yvonne du Pon, Bionext

Fotografie: Noes Lautier en Giel Tange



Bionext