

# RECEPT



## DRAKENBLOED (RECEPT: ANNEKE BONTEKOE)

Recept voor 2 personen (2 glazen)

### Ingrediënten:

- 30 gram Havermout
- 3 deciliter koud water
- 10 blaadjes Watermunt
- 1 eetlepel Agavesiroop (evt. vervangen door een andere zoetstof)



Doe de Havermout, de Watermuntblaadjes en het water samen in een mengbeker.

Meng het geheel gedurende 15 seconden met behulp van een staafmixer.

Laat het mengsel 30 minuten staan.

Hierna nog ca. 5 seconden doormengen met de staafmixer.

Zeef het mengsel nu met behulp van een keukenzeef. Druk de pulp goed uit met de achterkant van een lepel.

Voeg de Agavesiroop toe aan het gezeefde mengsel en meng ook deze nog 5 seconden door met de staafmixer. Het 'Drakenbloed' is nu klaar. In twee glazen serveren.



Deze FOODWALK is ontwikkeld door Wáldpyk en Landschapsbeheer Friesland. Kijk voor meer info over deze route op [www.waldpyk.com](http://www.waldpyk.com) en [www.landschapsbeheerfriesland.nl](http://www.landschapsbeheerfriesland.nl)



# EEN FOODWALK DOOR HET LANDSCHAP BIJ BUITENPOST



## WANDELEN DOOR HET PARADYSKE TUSSEN BUITENPOST EN KOLLUM

Deze wandelroute leidt u door verschillende landschappen. Bij de start kunt u een bezoekje brengen aan de botanische tuin de Kruidhof. Hier kunt u genieten van een kopje koffie of een heerlijke lunch met producten uit eigen tuin. Wanneer u Buitenpost verlaat passeert u de Swadde, een klein grensviertje tussen de gemeenten Achtkarspelen en Kollumerland c.a. In het landschap ziet u fraaie singels met o. a. de meidoorn, hazelaar, vlier, lijsterbes, wilde kers en els. U komt nu in het Paradyske waar u een bezoekje kunt brengen aan het Bloemenparadyske van Tjerkje van der Laan met een pluktuin van biologische bloemen, fruitbomen, groente en klein fruit. Na deze stop gaat

u verder richting Veenklooster. Langs het fietspad liggen prachtige bloemrijke bermen. Hier ziet u verschillende landschapstypen naast elkaar liggen. Via het viaduct gaat u naar de andere kant van de weg waar u langs De Muzykpleats komt. Nu gaat u richting Buitenpost. U komt uit op It West vlakbij de Haersma State. Via het Freulepad gaat u door het park naar de OBS De Mienskip. Op het schoolplein zijn fruitbomen aangeplant voor het project "de Gezonde Snoeptuin". Via het park steekt u It West over en gaan we naar Op 'e Stâl met allerlei streekproducten. Hier zijn fruitbomen en bessenstruiken aangeplant. Vanaf hier kunt u terug naar het startpunt.





### Routebeschrijving (ca. 7 km.)

Wanneer u met het openbaar vervoer komt, kunt u de route starten vanaf het station (1a). U gaat vanaf het station rechtsaf. Aan het eind van de weg steekt u de Stationsweg over. Voor de spoorwegovergang loopt u links het voetpad op. Rechtdoor lopen tot de Kruidhof. Met eigen vervoer kunt u parkeren bij De Kruidhof (1b).

1. U loopt vanaf het parkeerterrein rechtdoor de Schoolstraat in en volgt de doodlopende weg die overgaat in een voetpad.  
2. Linksaf over het spoor de Jeltingalaan in.  
3. Voorbij de huizenrij steekt u de weg over en gaat haaks op de weg het onverharde pad in langs de korfbalvelden. Het bruggetje in het pad ligt over de



rechtgetrokken Swadde -oud Frysk voor grens.

4. Bij het buurtschap Leechlân, in een kleinschalig agrarisch cultuurlandschap, links aanhouden en de weg volgen tot de splitsing.

5. Hier gaat u linksaf richting Veenklooster het Paradyske op. Bij de 2e boerderij rechts is het Bloemenparadyske (5a). Zeker een bezoekje waard!

6. Aan het einde van het Paradyske rechtsaf, fietspad richting Veenklooster. Voor het tunneltje linksaf, de weg over het H. Ottervangerpaad-Noard in lopen.

7. Tussen de veeroosters gaat u rechtsaf door het tunneltje. Hier volgt u het pad dat verderop in een bredere asfaltweg overgaat. Aan de rechterkant ziet u een piano, hier is De Muzykpleats (7a).

8. Aan het einde van de weg linksaf onder het viaduct door. Na het viaduct buigt de weg naar rechts en steekt u de spoorweg over.

9. Direct na de overgang gaat u linksaf en volgt u de weg tot aan It West. Hier gaat u linksaf tot de prachtige boerderij Haersma-State (9a). U steekt tegenover de twee naast elkaar liggende huisjes de weg over het Freulepad in. Het fietspad volgen langs de tennisbanen.

10. De brug voorbij lopen en aan het eind van het pad rechtsaf de Johan Frisostraat. Daarna rechtdoor lopen en het fietspad volgen.

11. Aan het eind gaat u naar rechts. Na ca. 25 m. steekt u de weg over, het voetpad langs het verzorgingstehuis op. U loopt nu



langs het water. Aan het eind van het pad komt u uit op de Groenkamp tegenover de basisschool De Mienskip (11a).

12. Vervolg uw route door naar de voorzijde van de school naar rechts te lopen. Direct hierna links aanhouden.

13. U steekt de brug aan de rechterzijde over. Na de brug gaat u direct weer rechts langs het water.

14. De weg oversteken en het fietspad langs het water volgen.

15. Daarna over het eerste bruggetje rechts en direct weer links. De route vervolgen over

het voetpad naar rechts, waarna u het pad verder volgt door het Haersma de Withpark (15a). Het park verlaten en op de Parklaan linksaf slaan.

16. Hier steekt u It West de Voorstraat over en loopt u het erf op van Op 'e Stâl (16a).

17. U neemt de achteruitgang en volgt het pad tot aan de Julianalaan. Hier gaat u linksaf. Deze weg volgen tot aan de Schoolstraat. Hier links af. Bij de splitsing linksaf naar De Kruidhof. U bent terug op het startpunt.

