

*FRIES LEVEND ERFGOED*  
*Werken aan verscheidenheid*



**DE FRIESE RASSEN EN GEWASSEN  
EN RECEPTUUR, KOOKKUNST EN  
GASTRONOMIE**



[www.frieserassenengewassen.nl](http://www.frieserassenengewassen.nl)  
[info@frieserassenengewassen.nl](mailto:info@frieserassenengewassen.nl)

Platformreeks nummer 3, oktober 2022

Samenstelling en tekst: Johannes Spyskma  
Grafische verzorging: STIP, Leeuwarden, [www.stipwerk.nl](http://www.stipwerk.nl)

Prijs losse verkoop: €2,50

Bank: NL 16 TRIO 01976 46 174 ten name van penningmeester Werkverband Friese Rassen.

Deze brochure is een uitgave van het 'Platform Friese Rassen en Gewassen' waarin de organisaties die zich richten op het behoud van de Friese landbouwgewassen, dierenrassen, fruitrassen en houtige gewassen samenwerken.

De publicatie kwam tot stand door een financiële bijdrage van de Provincie Fryslân.

**Eén van de manieren om de Friese rassen en gewassen een praktische betekenis te geven, is ze te gebruiken als *voedsel*. Soms zijn ze hiervoor al geschikt, soms komt er *receptuur* en *kookkunst* aan te pas. Wordt het voedsel in restaurants aangeboden, dan hebben we het over *gastronomie*. Het leggen van een verbinding tussen beide is voor een deel een onontgonnen terrein. Het wachten is op een kookboek met recepten waarbij de Friese rassen en gewassen toegepast worden.**

## **Platform Friese Rassen en Gewassen**

Met het oog op het in stand houden van de Friese en met Fryslân verwante rassen en gewassen hebben de organisaties die hier zorg voor dragen zich verenigd in het 'Platform Friese Rassen en Gewassen'. Daartoe behoren:

Stichting Roodbont Fries Vee

Fries-Hollands Rundveestamboek

Nederlands Zwartbleschapenstamboek

Zwartbles-Fokkersgroep

Frysk Melkskieppestamboek

Landelijke Fokkersgroep Nederlandse Landgeiten - afd. Fryslân

Nederlandse Vereniging Stabij- en Wetterhounen

Friese Hoenderclub/Fryske Hinneklub  
Werkverband Friese Rassen  
Stichting Fruit yn Fryslân  
Vrienden van het oude fruit  
'Herbarium Frisicum' in Wolvega.

## **Collecties**

De door *dierenorganisaties* beheerde collecties van Friese of met Fryslân verwante dierenrassen omvatten:

Het Friese paard  
Een tweetal koeienrassen  
Een tweetal schapenrassen  
Een tweetal hondenrassen  
De Friese hoenders  
De Nederlandse landgeit

De door het *Werkverband Friese Rassen* beheerde collectie van Friese of met Fryslân verwante landbouwgewassen bestaat uit:

Een en veertig knolgewassen  
Twintig oliegewassen  
Zestien meelvruchten  
Dertig peulvruchten  
Vijf wortelgewassen  
Een uienras  
Een bloemgewas  
Een steelgewas  
Een bladgewas en  
Een klavergewas

De door *Fruit yn Fryslân* (FYF) beheerde fruitcollectie bestaat wat de in de provincie ontstane soorten betreft uit:

Een perenras  
Een tiental appelrassen  
Een pruimensoort  
Drie bessenrassen  
De Kiwi Buitenpost  
Een mispel

De *Vrienden van het oude fruit* beheren vier door hen erkende Friese appelrassen.

*Landschapsbeheer Friesland, Staatsbosbeheer* en *It Fryske Gea* hebben in Fryslân voorkomende houtige gewassen laten inventariseren.

Dit heeft geleid tot:

zeventig bomensoorten

vierendertig struiken

vijf klimplanten

zeventig bramensoorten

Het Herbarium Frisicum in Wolvega maakt met herbaria een droge collectie van de Friese landbouwgewassen. Een deel van deze collectie wordt als natte collectie opgeslagen in alcohol.

Zie voor een globale beschrijving van de dierenrassen, landbouwgewassen, fruitrassen en houtige gewassen de lijst van publicaties achterin deze brochure.

## RECEPTUUR

### Het verleden

In 1938 verscheen *'De Fryske Petiele en wat der yn leit'*. Het kookboek werd in 1986, bijna twee generaties later, door Wike de Haan opnieuw gepresenteerd.

Simke Kloosterman, de schrijfster van het eerder verschenen boek, gaf de toon aan, de Haan bewerkte het. Alle recepten uit het eerste boek kregen een plek, enkele werden toegevoegd.

In *'De Fryske Petiele'* is niet bewust rekening gehouden met de Friese en met Fryslân verwante rassen en gewassen. Aan de hand van de gedeelten over het vlees, de aardappelen, hutspot, pap, jam en drank zijn er echter wel verbindingen mee te leggen.

In *'De Nije Petiele'* besteedt de Haan opnieuw aandacht aan oude recepten, soms gaat het ook over iets nieuws. Onderdelen als vlees, aardappelen, peulvruchten en jam bieden opnieuw een aanzet om een relatie met de Friese rassen en gewassen te leggen.

Dat laatste is zeker ook zo met *'Kostelijk Fryslân'*, waarin Harrie Ernst en Carolien Verhoeven, behalve aan Friese recepten, aandacht besteden aan de geschiedenis van het eten en drinken in Fryslân. Het geeft een kijkje in de Friese keuken.

Onderdelen als schaaap, kaas, rogge, aardappel, peen, tarwe, boekweit en woudboontjes bieden een mogelijkheid de Friese rassen en gewassen erbij te betrekken.

In 2009 plaatste *Streekmerk Wâldpyk* op Internet en op posters een oproep recepten in te zenden die men (eerder) gewend was te gebruiken. Het resultaat was een bonte verscheidenheid van traditionele recepten. Onder de benaming 'Streekmerk Wâldpyk - recepten' zijn ze op internet te vinden. De recepten gingen onder meer over de Kollumer Pronkboon, de Friese Gele Woudboon, de Wichter en Wâldgieltsjes. Mensen met verstand van receptuur uit de toenmalige 'Werkgroep 'Gastronomie' gingen er mee aan de slag. Ze organiseerden ook een prijsvraag. Anneke Bontekoe, de winnares, maakte een recept voor *Wâldbeantsje-truffels*, met als ingrediënten voor 15 stuks: 50 gram Giele Wâldbeantsjes, 45 gram abrikozen, 45 gram hazelnoten (zonder dop), 100 gram pure kookchocolade, 15 gram slagroom, 1 tl suiker en een snufje zout.



In het tijdschrift '*De Moanne*' publiceerde Freya Zandstra een artikel over het door haar en Dorine van den Beukel ondernomen project '*Pareltsjebrij*'. Ze ondervroegen bewoners van een ouderencentrum over hun ervaring met de traditionele Friese keuken. De keukengewoonten van pake en beppe kunnen, aldus Zandstra, een eind maken aan een situatie waarin de helft van het geproduceerde eten wordt weggegooid. Ze verwijst in haar artikel onder meer naar de door ene Tryntsje genoemde '*rinkje-apels*' die 's winters op zolder gedroogd werden en waar ze stiekem van snoepte.

De geschiedenis van de Friese aardappelen wordt door H. Sterk beschreven in '*Van Bintje tot Marijke*' en tevens in '*Beste aardappelen/ Bête ierappels/ Beste eerpels*', samengesteld door Jantsje Post en Janneke Spoelstra.

## Het heden

De hoeveelheid recent in Nederland gepubliceerde receptenboeken is groot. Sommige gaan over Nederlandse en dus ook over Friese streekgerechten, andere hebben alleen betrekking op Fryslân. In *'Regionale lekkerrijen uit heel Nederland'* is de provincie vertegenwoordigd met onder meer 'Fryske Droegje Worst' en 'Fryske Nageltsiis'. In *'Streekgerechten uit heel Nederland'* wordt in het hoofdstukje over 'Het eigen karakter van de Friese keuken' onder meer aandacht besteed aan uiensoep. Veel verbindingen met Friese rassen en gewassen worden door zulke boeken niet gelegd. In de aan Fryslân gewijde kookboeken van Reitse Spanninga gebeurt dat meer. Zo staan er in *'Lekker ite mei Reitse'* recepten voor het verwerken van vlees van de Friese Roodbonte, hutspot met aardappelen, uien en wortelen, diverse soepen, truffels van kaas en roggebrood en kalverragout, schapenkaas en lamsbout.

In *'Lekker ite: 4 seizoenen lang'* van dezelfde auteur en in *'Friese Pot: van sipelsop en snorrepotsje'*, uitgegeven door Verba bv Soest, zijn ook aanzetten te vinden voor receptuur met gebruikmaking van de Friese rassen en gewassen.



## KOOKKUNST

Hoewel Age de Graaf en Arend Dijkstra van *'Vinoteca Il Casale'* in Rypstjerk zich vooral op het terrein van de Italiaanse keuken en wijnen bewegen, hebben ze ook belangstelling voor kookkunst waarbij Friese rassen en gewassen worden uitgetoet. Met zulk uitgangsmateriaal is een aantal keren in Rypstjerk een *kookworkshop* gehouden.

Zo'n workshop heeft een vast verloop. Bij aankomst wordt een glas wijn of sap met hapjes geserveerd. Vervolgens wordt de door Dijkstra samengestelde receptuur doorgenomen. De deelnemers gaan dan in groepjes een onderdeel van het menu bereiden. Na alle voorbereidingen gaan ze aan tafel en wordt het zelfbereide maal geserveerd.

Eén van hun voorstellen is: Salade van Fryske beane; Succade met vlees van de Fries-

Hollandse Zwartbonte met eigen jus en Westra's Lange Herfstwortel; IJs, bavarois en coulis van hoogstampeer. Het welkomstdrankje en de erbij te verstrekken hapjes werden ontleend aan de collectie van Friese fruit- en landbouwgewassen.



Dijkstra ontwierp meerdere recepten met gebruikmaking van de collecties van het Platform Friese Rassen en Gewassen.

Ontbrak het eerst nog aan voldoende uitgangsmateriaal, ondertussen is daar door op een aantal onderdelen enige verbetering in aangebracht.

De leerlingen die bij het gastronomisch onderdeel van 'De

*Friese Poort*' in Drachten het vak leren, werken volgens de vijf principes van het 'Dutch cuisine' concept: cultuur, gezond, natuur, kwaliteit en waarde. Door middel van projecten leren ze met regionale producten te werken.

## GASTRONOMIE

Onder de naam 'It Fryske Miel' organiseerden twaalf restaurants in de Zuidwesthoek van Fryslân in 2004 nog aanschuifmaaltijden. Dat liep vast op het onvermogen van de producenten op tijd de noodzakelijke producten te leveren. Bovendien waren de deelnemers niet of onvoldoende bereid bij te dragen aan de financiën die nodig waren om een vaste begeleider te kunnen aanstellen.

In 2017 ziet het er naar uit dat alleen *Restaurant Séburch* in Workum is overgebleven. Het menu bestaat uit: Mosterdsoep met Friese droge worst; Varkenshaasmedaillons met spekjes in appelstroopsaus en Parfait en pudding gemaakt van suikerbrood met berenburg. Friese rassen en gewassen worden niet expliciet gebruikt. Ondertussen is het aantal bij Fryslân Culinair aangesloten restaurants uitgebreid.

Restaurant 'De Hinde' in Hindeloopen hoort bij de twaalf restaurants die onderdeel uitmaken van 'Fryslân Culinair'. Eigenaar Herman Ligthart maakt zoveel mogelijk gebruik van producten uit de streek. Het Koudumer Boontje en Woudgeeltjes staan op de menulijst. De Friese Gele Woudboon wordt gebruikt in Minestrone-soep op Friese wijze.

De 'Graasboerderij' in Sondel levert vlees van de Fries-Hollandse Zwartbonte aan 'De

*Malle Mok* in Sloten. Daar serveren ze ook Friese Woudgeeltjes van Jelmer Albada uit Sondel. *'De Stadsherberg'* in IJlst, *'Strandpaviljoen de Potvis'* in Stavoren en *'Lokaal 55'* in Sneek gebruiken vlees van de Friese Roodbonte van *'Risps State'* in IJlst. Ander voorbeeld: bij restaurant *'Bleu de Tois'* in Brussel gebruiken ze als aardappel louter Bintjes.

### Elementair eten

Albert Kooy van het *'Stenden University Hotel'* en Willem Schaafsma van *'Eindeloos'* in Leeuwarden propageren onder het motto *'Houd het simpel, zoek het dichtbij'* dat voedsel uit de buurt moet komen. Bij de verdeling lokaal-niet lokaal werken ze met het 80-20 principe, waardoor bijna alle ingrediënten van dichtbij worden aangeleverd. Bovendien gebruiken ze bij het verwerken van vlees het gehele dier *'van kop tot staart'*.

### Fries fruit

De organisatie *'Fryske Frucht'* nam zich voor in de Friese Wouden nieuwe fruitbomen te (laten) planten van (vooral) Friese fruitrassen. Fruit dat anders onder bomen ligt te rotten wordt verzameld.

De stichting organiseert elk jaar een *oogstfeest* waar van het verzamelde fruit appelsap wordt gemaakt. Topkoks verzorgen een *'culinaire appellinspiratie'*, elk jaar wordt de uitslag van de wedstrijd *'Wie bakt het lekkerste appelgebak'* bekend gemaakt. In 2017 werden er behalve appels ook peren verzameld.

### LUXE RECEPT VOOR BINTJE MET KREEFT EN BOTERSAUS

Pof voor vier personen vier grote Bintjes in de schil gaar in een uur in een warme oven. Om uitdrogen tegen te gaan kan men een bak water onderin de oven zetten.

Ook de twee (reeds gekookte) kreeften moeten in de oven: in de lengte gehalveerd en ingesmeerd met olijfolie en peper en zout gaan ze zo'n tien minuten onder een grill van 200 graden.

Snijdt voor de saus een sjalot in stukjes en fruit die in 100 gram roomboter. Hieraan een klein glas witte wijn en evenveel crème fraîche toevoegen. Dit goedje laten inkoken, dan nog eens 300 gram boter toevoegen en wat peper en zout.

De gare Bintjes in de lengte halveren, bedekken met het uit zijn schaal losgehaalde kreeftenvlees en overgieten met de botersaus. Ernaast een salade met lichtzure vinaigrette serveren. Een witte chardonnay past goed bij dit gerecht. 🍷





Aansprekende Friese streekproducten zijn het door Pat Zijlstra in Eastermar geproduceerde *wichterlikeur* en het *wichterijs*. Age de Graaf uit Ryptsjerk maakt *wichterjam*.

De inmiddels overleden Flip Kiemel van de '*Flearstins*' in Aldtsjerk maakte wijn met de wichter. Een probleem was de geregelde en voldoende aanvoer. '*De Hagen*' in Haulerwijk is ook een bedrijf waar wijn wordt gemaakt.

### ZeldzaamLEKKER

De door de landelijke 'Stichting Zeldzame Huisdierenrassen' ingestelde *ZeldzaamLEKKER-bedrijven* bieden producten of diensten die verbonden zijn met de zeldzame dierenrassen. De producten onderscheiden zich door het verhaal dat er achter zit, de smaak of de manier waarop ze gemaakt zijn. Bovendien is de herkomst en totstandkoming van het product helder en transparant.

In Fryslân is alleen 'Rispenstate' in IJlst, waar het runderras Friese Roodbonte wordt gefokt, uitgegroeid tot een ZeldzaamLEKKER-centrum.



### Ark van de Smaak

Om te voorkomen dat traditionele en regionale voedselproducten dreigen te verdwijnen, is door de internationale organisatie '*Slow Food*' in 1996 '*De Ark van de Smaak*' ingericht. Over de hele wereld wordt naar authentieke streekproducten gezocht. De geschiedenis en productiewijze wordt beschreven, achterhaald wordt wie ze nog maken. Producten moeten: op ambachtelijke wijze en kleine schaal gemaakt worden; gastronomisch interessant zijn; historisch gebonden zijn aan een bepaalde streek of stad; op korte of middellange termijn met uitsterven bedreigd worden en geen bestaand merk zijn.



Voor de in de 'Ark van de Smaak' opgenomen producten worden *presidia* ingericht. Deze bestaan uit een of meer lokale producenten die het product op een authentieke manier maken en zich willen vastleggen op een aantal voorschriften. 'Slow Food' nodigt belangstellenden uit voor proeverijen en

beurzen en geeft aan producenten namen door van handelaren, journalisten en

consumenten. Op een Ark-product staat nooit 'Ark van de Smaak', 'Presidium' of 'Slow Food', het gaat er om de mensen achter het product zichtbaar te maken. Bij de 'Ark van de Smaak' zijn een aantal *Friese rassen en gewassen of producten* geaccepteerd: de Reade Krobbe, de Friese Gele Woudboon, Friese Nagelkaas, Friese Droge Worst, de Kollumer Zoete Grauwe Erwt, de traditionele visserij van de Waddensee en het Fries-Zeeuwse Melkschaap. Enkele Friese aardappelrassen zijn eveneens geaccepteerd. Er is een '*Convivium Noord-Nederland*' dat ad hoc diners en excursies in het gebied organiseert.

Literatuur: Carlo Petrini - Slow Food: over het belang van smaak.

### Smaakproeven

Door het 'Werkverband Friese Rassen' werden meerdere *smaakproeven* georganiseerd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een door Pat Zijlstra samengesteld beoordelingsformulier. De proeven hadden tot nu toe betrekking op bonen en aardappelen uit de collectie van het Werkverband van Friese Rassen.

Beoordelingsformulier *Bonenproeverij* op 13 maart 2008

Naam: \_\_\_\_\_  
 Peulvrucht: \_\_\_\_\_

|   | 1  | 2  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  |
|---|----|----|----|---|----|----|----|
| 1. Aroma: goed = 4 punten<br>niet prettig = 1 punt<br>anders: .....   | 3  | 4  | 2  | 1 | 2  | 4  | 3  |
| 2. Smaakprofiel:<br>a. mondgevoel<br>korrelig of filmend<br>b. smaakzaam of juist niet<br>c. eenvoudig of veelzijdig                                  |    |    |    |   |    |    |    |
| Het smaakprofiel is de optelsom van a.b.en c.   | 9  | 12 | 9  | 6 | 9  | 12 | 9  |
| Is het profiel uitstekend = 15 punten<br>Is het goed = 12 punten<br>Is het redelijk = 9 punten<br>Is het matig = 6 punten<br>Is het slecht = 3 punten |    |    |    |   |    |    |    |
| Totaal aantal punten:   | 12 | 16 | 11 | 7 | 11 | 16 | 12 |
| 3. Mogelijk zijn binnen het smaakprofiel enkele accenten opgevallen. Om u op weg te helpen noemen we:   | 10 | 1  | 8  | 3 | 9  | 6  |    |

1. zoetig      9. aards, grondig  
 2. zurig      10. bloemachtig  
 3. bitter      11. papier, hout  
 4. ziltig      12. karton, stro  
 5. waterig    13. hooi  
 6. kruidig    14. schimmel  
 7. glad        15. chemisch  
 8. vetzig     16. medicinaal

N.B. Bovenstaande accenten vallen buiten de totaalscore.

## UIT DE PLATFORMREEKS TE BESTELLEN PUBLICATIES

1. *Werken aan verscheidenheid*: werkzaamheden van het Platform Friese Rassen en Gewassen. Prijs: €2.50
2. De Friese rassen en gewassen en *grondgebruikers* Prijs: €2.50
3. De Friese rassen en gewassen en *receptuur, kookkunst* en *gastronomie* Prijs: €2.50
4. De Friese rassen en gewassen en *streekproducten* Prijs: €2.50
5. De Friese rassen en gewassen en *ruimtelijke kwaliteit* Prijs: €2.50
6. De Friese rassen en gewassen en de *natuurinclusieve landbouw* Prijs: €2.50
7. De Friese rassen en gewassen en de *stads- en dorpslandbouw* Prijs: €2.50
8. De Friese rassen en gewassen en *educatie* Prijs: €2.50
- 9-11 In een drietal *brochures* wordt verduidelijkt om welke rassen en gewassen het gaat en voorbeelden gegeven van wat er nu al mee gedaan wordt. Prijs: €7.50 per stuk
12. In een *naslagwerk* worden de Friese rassen en gewassen uitgebreid beschreven. Prijs: €10
13. In 2019 verschijnt een uitgebreide *documentatie* met teksten en foto's van de rassen. Prijs: €20
14. In de publicatie '*Tiden hawwe tiden*' wordt de Friese agrarische geschiedenis vanaf het eerste begin tot de huidige tijd beschreven. Per tijdvak wordt vermeld welke Friese en met Fryslân verwante landbouwgewassen, dierenrassen en fruitrassen zich voordeden. Prijs: €10
15. Een globale beschrijving van de *landbouwgewassencollectie* van het Werkverband Friese Rassen en Gewassen. Prijs: €2,50
16. Een globale beschrijving van de Friese en met Fryslân verwante *dierenrassen* Prijs: €2,50
17. Een globale beschrijving van de Friese en met Fryslân verwante *fruitrassen*. Prijs: €2,50
18. Een globale beschrijving van de in Fryslân gesignaleerde *houtige gewassen* Prijs €2,50
19. Het fokken van de Friese of met Fryslân verwante *dierenrassen*. Prijs: €5
20. Het winnen van zaden en knollen van de Friese en met Fryslân verwante *landbouwgewassen*. Prijs: €5
21. Het instandhouden en vermeerderen van het *Friese fruit* Prijs: €3
22. Platform Friese Rassen en Gewassen. Prijs: €2,50.
23. Een introductie van het aan te bieden zaad in *zakjes* en *zakken*. Prijs: €2.
24. *FAN FRYSLANS GRUN*: Raamplan voor een gebundelde aanpak van de praktische en economische toepassing van de Friese en met Fryslân verwante dierenrassen, landbouwgewassen, fruitrassen en houtige gewassen. Prijs: €5

**Bovengenoemde publicaties kunnen met vermelding van de nummers en het bezorgadres worden besteld door overmaken van de genoemde bedragen op banknummer NL16 TRIO 0197 646 174 ten name van penningmeester Werkverband Friese Rassen. Het gehele pakket kan door overmaking van €100,00 via het vermelde banknummer en via [info@werkverband-frieserassen.nl](mailto:info@werkverband-frieserassen.nl) besteld worden. De portokosten bedragen: €10**

Door ons periodiek OER blijft u op de hoogte van wat er zich afspeelt bij het Platform Friese Rassen en Gewassen. Voor €10,00 abonnementsgeld in het jaar krijgt u het tijdschrift over de mail toegezonden.

Postabonnees betalen €12,50.

Banknummer: NL 16 TRIO 0197 646 174 t.n.v. Werkverband Friese Rassen.

Vermeld bij de bankoverschrijving uw mailadres of, bij toezending over de post, uw naam en postadres.

Deze brochure is bestemd voor liefhebbers van receptuur en kookkunst en voor restaurateurs die producten, gemaakt met Friese en met Fryslân verwante rassen en gewassen op het menu willen zetten.

## Platform Friese Rassen en Gewassen



[www.friesehoenderclub.nl](http://www.friesehoenderclub.nl)



[www.nzs.nl](http://www.nzs.nl)



[www.zeldzamerassen.nl](http://www.zeldzamerassen.nl)  
zwartbles-fokkersgroep



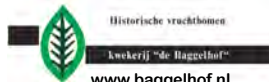
[www.roodbontfriesevee.nl](http://www.roodbontfriesevee.nl)



[www.melkschappen.nl](http://www.melkschappen.nl)



[www.fruitynfryslan.nl](http://www.fruitynfryslan.nl)



[www.baggelhof.nl](http://www.baggelhof.nl)



[www.szh.nl](http://www.szh.nl)



[www.vriendenvanhetoudefruit.nl](http://www.vriendenvanhetoudefruit.nl)



[www.werkverband-frieserassen.nl](http://www.werkverband-frieserassen.nl)



[www.frieshollands.nl](http://www.frieshollands.nl)



[www.herbariumfrisicum.nl](http://www.herbariumfrisicum.nl)



[www.nvsw.nl](http://www.nvsw.nl)



[www.landgeit.nl](http://www.landgeit.nl)



[www.dekruidhof.nl](http://www.dekruidhof.nl)