

## IN DEZE UITGAVE

- Boswachter Jordi Frowijn
- Tuintips voor een insectvriendelijke tuin
- Ervaar het waterleven vanuit een kano
- Wandel mee met Gilde Alkmaar
- Recept: zalm op cederhout



Insectenfoto's: MFNF Natuurfotografie

# Voorjaarsspecial

Een uitgave van



Foto: George Stoekenbroek

## Genieten van het lentegevoel

teksten: Ineke Vroling

**ZUPE** Het grootste aaneengesloten bloembollengebied van de wereld ligt in de Kop van Noord-Holland. Vrijwilligers van Stichting Bloeiend Zijpe laten belangstellenden graag kennismaken met de kleurige bollenvelden. Van 5 april t/m 5 mei 2019 is er een uitgebreid

programma met o.a. een tentoonstelling, praktijklesjes, een gedichtenwedstrijd, bloementreintje (boemel), tulpencross en fietsroute. Maar het hoogtepunt voor velen is toch wel de befaamde wandeldag (gepland op 5 mei, afhankelijk van bloei-omstandigheden,

zie website). Dan voert de route voor 90% over boerenbollenpaden. De afstanden bedragen 7,5, 8, 15, 20 of 30 kilometer. Startlocaties zijn Sint Maartenszee en Callantsoog. De hond moet thuis blijven en er mag niet tussen de bloembedden gelopen worden. Voorin-

schrijving: volwassenen: € 7,50, kinderen t/m 12 jaar: € 3,00. Tarieven op de dag zelf: volwassenen: € 9,00, kinderen t/m 12 jaar: € 4,00.

**i** Inschrijving en hele programma: [www.bloeiendzijpe.nl](http://www.bloeiendzijpe.nl).

## Agenda

### ZONDAG 31 MAART OPENING OUTDOORPARK ALKMAAR

Vandaag kan iedereen gratis de obstakels overwinnen met behulp van een plattgrond. Er is vermaak met gezellige muziek en luchtkussens. Wie de tocht door het park succesvol voltooit, mag na afloop voor € 1,- zwemmen in het naastgelegen zwembad Hoornse Vaart. Tijd: van 11.00 tot 14.00 uur.

**i** Hertog Aalbrechtweg 4, Alkmaar. Tel. 072-5489312. [www.outdoorparkalkmaar.nl](http://www.outdoorparkalkmaar.nl)

### 13 APRIL TOT EN MET 27 OKTOBER SPOOKJESWONDERLAND

Een betoverend park voor jong en oud, geheel in het teken van sprookjes. Met leuke attracties, een speeltuin en kinderboerderij. In de siertuin bloeien tienduizenden tulpen. Wie van al het speelplezier trek of dorst heeft gekregen, is welkom in restaurant De Vergulde Koekepan.

**i** Kooizandweg 9, Enkhuizen. Tel. 0228 317853. [www.sprookjeswonderland.nl](http://www.sprookjeswonderland.nl)

### ZATERDAG 20 APRIL KAASPOP ALKMAAR

Alkmaar is een evenement rijker: KaasPop. Een mix van nationale en regionale gerenommeerde bands maken hier tijdens het paasweekend hun opwachting. Naast het muzikale geweld zijn er barren en foodtrucks aanwezig. Met optredens van Jett Rebel, Waylon, Wulf, Navarone, Wild

Romance, Charmless I, Uncle Harry's Punch en Sway.

**i** Het evenemententerrein aan de Olympiaweg in Alkmaar. [www.kaaspopalkmaar.nl](http://www.kaaspopalkmaar.nl)

### ZATERDAG 21 APRIL DE EFTELING SPOOKJESMUSICAL

Naar het boek van Paul van Loon en Prinses Laurentien van Oranje. Leef mee met de 12-jarige Sterre, die met haar opa aan de rand van het bos woont. Als haar enige boek letterlijk stuk is gelezen, wijst opa haar op de verborgen sprookjesbibliotheek in het verlaten kasteel. En wie is toch die Sprookjessprokkelaar? Voor kinderen vanaf 6 jaar. Voorstellingen om 13.30 uur en om 16.00 uur.

**i** Waagplein 1, Purmerend. Tel. 0299 432 205. [www.depurmaryn.nl](http://www.depurmaryn.nl)

### ZATERDAG 4 MEI T/M WOENSDAG 8 MEI BLOEMENDAGEN LIMMEN

Wekenlang bereiden de Limmenaren zich voor op de bloemendagen. Vele bloemblaadjes van hyacinten worden geprikt in mozaïeken en werkstukken. Het resultaat: een zee van heerlijk geurende lentebloemen in vele tuinen. De route langs de kunstwerken is te volgen met de auto of de fiets.

**i** Limmen, [www.bloemendagenlimmen.nl](http://www.bloemendagenlimmen.nl)

## Noordkopkunst

**TUITJENHORN** Bij deze grote, veelzijdige kunst-expositie is werk van maar liefst 29 kunstenaars te bewonderen. Geniet van de schilderijen, beelden van keramiek, glaskunst, fantasy kostuums en installaties, fotografie en papierkunst. Met activiteiten en optredens voor alle leeftijden op het gebied van dans, zang, poëzie, muziek en workshops. Belangstellenden zijn elke vrijdag, zaterdag en zondag welkom van 12.00 tot 17.00 uur. De toegang is gratis. Noordkopkunst is van 23 maart tot en met 26 mei.



Foto: Helen Roet Art

Werk van Helen Roet, te zien bij Noordkopkunst.

De agenda is te vinden op de website.

**i** De OndernemersCentrale, Oostwal 2, Tuitjenhorn. Tel. 06 12729948. [www.noordkopkunst.nl](http://www.noordkopkunst.nl)

## “Mijn hoed is mijn handelsmerk”

**DEN HELDER** Op de basisschool wist Jordi Frowijn (20) uit Schagen het al: “Ik word later boswachter”. Van huis uit groeide hij op met liefde voor de natuur. Als kind kwam hij vaak in natuurgebied Het Zwanenwater in Callantssoog, waar hij op zijn 14de beheervrijwilliger werd. Zijn droom is uitgekomen: Sinds november vorig jaar is hij boswachter bij Landschap Noord-Holland van de beheereenheid Wadden en Duin in Den Helder.

“Hij volgt de opleiding Bos- en Natuurbeheer bij het Helicon in Velp: “Mijn tweedejaars stage bij Landschap Noord-Holland verliep zo goed dat ik werd gevraagd de openstaande vacature in te vullen. Nu ga ik één dag per week naar school en werk vier dagen.” Jordi heeft zelfs al een handelsmerk, zijn hoed. “Deze is handig tegen de zon, de wind en de regen. Als ik hem niet draag, herkennen mensen mij niet eens”, vertelt hij lachend.

**SPECIALE PLEK** Beheergebied Wadden en Duin omvat, naast langer bestaande natuurgebieden in de kop van Noord-Holland, ook stukken die in ontwikkeling zijn. Eén van de nieuwe stukken natuur is de Zandpolder 2 tussen

Callantssoog en Groote Keeten. Voor Jordi is dit een speciaal gebied: “Het land was ooit van mijn opa, hij teelde er bijna dertig jaar bloembollen. Nu is het een grote waterplas en voedselvindplaats voor vele kust- en wadvogels.” Zijn opa had wel wat moeite met het idee dat ‘prachtige bollengrond’ naar ‘vogeltjesland’ werd omgezet. Inmiddels is hij wat bijgedraaid: “Dat zijn kleinzoon op het land werkt dat jarenlang van hem was, is toch best bijzonder.”

**DE LENTE** In zijn functie al boswachter is hij veel buiten en ervaart het voorjaar heel bewust: “Er is zoveel te zien, het systeem komt weer op gang. Eerst bloeien de gele bloemen als dotterbloemen en paardenbloemen. Deze kleur trekt insecten aan, die hebben een speciale manier van kijken. Jordi vervolgt: “Nachtvlinders en overwinterende dagvlinders laten zich weer zien. Denk aan dagpauwogen, de kleine vos en de citroenvlinder. Vogels zingen en roepen weer, planten beginnen te groeien en insecten komen tevoorschijn. Kikkers en padden komen uit hun winterslaap.” Ook kan hij erg genieten van de jonge konijntjes die in het voorjaar weer voor de hollen zitten. “Als zij volwassen zijn en de hollen verlaten, worden dit weer broedplaatsen voor tapuiten”, aldus de boswachter.

**ONTWIKKELINGEN** Hij vindt het mooi om de processen te volgen: “Hoe is een gebied nu, wat willen we ermee en wat gaan we hiervoor inzetten. Daarna kun je de ontwikkeling zien en of het wordt wat je ervan verwacht. Zijn taken zijn divers: flora en fauna inventariseren.



■ Boswachter Jordi Frowijn in de Helderse Vallei.

Foto: Ineke Vroling

Mensen controleren op het naleven van regels. Zien wanneer er gekapt moet worden. Snoei- en maaiwerk uitvoeren. Bepalen welke dieren hier als grazers voor ingezet worden. Ook het voorlichten en mensen meer te betrekken bij de natuur is een taak waar hij veel plezier aan beleeft. Jordi over veranderingen in de natuur: “Wat je nu merkt is dat de natuur vroeger op gang komt, alles ontwaakt eerder. Dit is voor sommige soorten nadelig. Een klein voorbeeld is de koolmees, die nogal selectief is wanneer het om voedsel gaat. Hij eet voornamelijk de rups van de kleine wintervlinder. Door verschuivingen valt de rupsenpiek nu anderhalve week eerder. Deze is al gedeeltelijk voorbij als koolmeesouders de rupsen nodig hebben voor de jongen. Dit betekent minder voedselaanbod en een lagere overlevingskans. De koolmees zal zich dan ook noodgedwongen moet aanpassen.” Iets anders dat volop de media beheerst, is de schrik-

### Flora en fauna in de tuin

Wat is er mooier dan een bloemrijke tuin of balkon waar ook insecten en vogels welkom zijn. Jordi deelt graag een aantal tips:

- Plaats planten en bloemen die in verschillende perioden van het jaar bloeien. Zo zijn insecten het gehele jaar voorzien van voedsel. Denk aan krokussen, vlinderstruiken, seringenbomen, lavendel, ijzeren hart, kamperfoelie, winterheide en herfstaster.
- Gebruik geen bestrijdingsmiddelen.
- Hang verschillende soorten nestkasten op, vogels hebben zo hun eigen voorkeur.
- Zorg voor niet teveel tegels in de tuin, waardoor het water gemakkelijker wegstroomt en er ruimte is voor planten en/of dieren.
- Plaats insectenkasten, bij voorkeur op een muur waar het zonnig is. Ze bieden een prettige woonplaats voor onder andere lieveheersbeestjes, vlinders, bijen, hommels en solitaire wespen.

barende afname van insecten. Jordi: “Als boswachter kun je hier veel in betekenen. Het beheer in natuurgebieden wordt hier al volop op ingesteld. Zo zorgen we ervoor dat er meer nectar- en waard-

planten in gebieden blijven staan. En dat er ruigtes overblijven voor het overwinteren van insectensoorten. Zo een verschil te kunnen maken, vind ik het mooiste aan boswachter zijn.”



Foto: Ineke Vroling

■ Hooglanders houden het landschap hier open en gevarieerd.

## Lente-aanraders

**HET KRUISZWIN** Zout water dat hier omhoog wordt gedrukt (zilte kwel), zorgt dat er planten groeien die normaal gesproken alleen aan zee groeien. De bijzondere vegetatie als zulte, zilte rus, aardbeiklaver en stomp kweldergras maken dit gebied zeer de moeite waard om te bezoeken.

■ Molenvaart 2, Anna Paulowna

**DE EILANDSPOLDER IN DRIEHUIZEN** Talloze sloten, het laag gelegen land, kleine dorpen en steden en laaggelegen droogmakerijen maken dit tot een fascinerend gebied. Langs de sloten groeit trilveen, waar ook prachtige varens en orchideeën te vinden zijn. In de lente is het hier gruttoland bij uitstek.

■ Oudelanddijk 1A, Driehuizen



Foto: Sonja Korringa

■ De hyacinten bloeien straks weer volop in het Wildrijk.

**HET WILDRYK** Vanaf april is dit bos een kleurensprookje met wilde boshyacinten, jonge varens, bosanemonen en witte narcissen. Geniet van de vlinders, de grote bonte specht, de zingende zwartkoppen en nachtegalen en vlinders.

■ Hoek Zeeweg/Belkmerweg in Sint Maartenszee

**HET WORMER- EN JISPERVELD IN WORMER** Het grootste veenweidegebied van West-Europa en broedgebied van vele weide- en rietvogels. Ook zeldzame planten bevinden zich hier graag. Met in de zomer orchideeën, zonnedauw, heide en koekoeksbloemen.

■ Veerdijk 106, Wormer

**HET ZWANENWATER** In dit unieke duinlandschap met zowel natte als droge duinvaleien en ondiepe zoetwatermeren komen uitzonderlijk veel planten en dieren voor. Van mei tot begin juli bloeien er vele soorten orchideeën. Geniet hier vooral ook van de grote diversiteit in vogel- en vlindersoorten. Wandel langs poeltjes en paden, door moerassen en grasland. Onderweg zijn er vogelkijkhutten en mooie uitzichtpunten.

■ Zuidschinkeldijk 3a, Callantssoog

Meer tips zijn te vinden op [www.landschapnoordholland.nl](http://www.landschapnoordholland.nl) en [www.natuurmonumenten.nl](http://www.natuurmonumenten.nl)

## Kanoën, een sport voor rustzoekers

**REGIO** Er zijn mensen die graag wandelen, fietsen of varen met een boot. Maar het allermooiste is volgens Frank van Zwol uit Akersloot toch wel kanoën. Hij promoot deze sport dan ook graag: "De rust en de ruimte op het water, het kalme gevoel dat het oproept. Actief met je lichaam bezig zijn. Ik kan het iedereen aanraden", aldus de kanoliefhebber. Voor veel mensen is kanoën echter geen eerste keus. Frank licht toe: "Het is een 'vergeten' sport. Vaak wordt gedacht dat het moeilijk is, gedoe, of erg inspannend. Het tegendeel is waar. Kanoën is net zo gemakkelijk als fietsen. Het voordeel is ook dat kano's op veel plekken te huur zijn. Les nemen bij een vereniging is niet persé nodig, maar het kan helpen om snel de technieken onder de knie te krijgen. Veel kanoverenigingen organiseren ook regelmatig kennismakings-

bijeenkomsten voor geïnteresseerden." Met vrouw Jolanda en hond Herschel maakt Frank regelmatig tochten in binnen- en buitenland: Inmiddels hebben zij heel Nederland bevaren. Al deze vaarroutes delen zij in het boek: Kanoparadijs Nederland. Noord-Holland is bij uitstek een provincie waar je geweldig kunt kanoën, met prachtige poldergebieden en ringvaarten. Ook is het goed doorvaarder met veel kanosteigers en overstapplaatsen. In het boek is uitgebreid aandacht voor deze regio. Beschreven zijn vaarroutes als Waterland, de Eilandspolder, het Wormer- en Jisperveld, de grachten van Alkmaar en rondom de Bergermeer. Kanoparadijs Nederland is verkrijgbaar via [www.bol.com](http://www.bol.com).

**i** Frank van Zwol:  
[www.wilderness-effect.nl](http://www.wilderness-effect.nl)



Frank en zijn husky Herschel op het water van de Limmerpolder bij Akersloot.

Foto: Frank van Zwol

## Stadswandelingen Gilde Alkmaar

**ALKMAAR** Met veel plezier vertellen de gidsen van Gilde Alkmaar al 26 jaar over de schuilkerkjes, hofjes, bijzondere gebouwen en historische gebeurtenissen als het beleg van Alkmaar. Ook op maat is veel mogelijk. Peter de Rover, coördinator van de stadsgidsen van Gilde Alkmaar vertelt: "Vorig jaar hadden we iets unieks, een rondleiding speciaal voor blinden en slechtzienden. Geheel gericht op gevoel en klanken, iets dat een andere aanpak vergde en veel voorbereiding. Het was een heel bijzondere wandeling met veel positieve reacties." Ook werken zij regelmatig samen met scholen om kinderen te leren over de stad. Naast wandelingen op aanvraag zijn in juni, juli en augustus wekelijks stadswandelingen op de woensdagavond. Aanmelden is niet nodig, tenzij anders aangegeven. De start is om 19.30 uur bij de Molen van Piet (Clarissenbuurt 4). Peter: "We hebben ook dit jaar weer interessante bestemmingen in petto, maar verklappen nog niets." De eerste woensdag van de maand staat altijd in het teken van een speciaal gebouw, zo was er vorig jaar veel belangstelling voor de bezoeken aan de Joodse synagoge en het Wildemanshofje. Een



Wat betekent dit beeld? De gidsen van Gilde Alkmaar vertellen het graag.

gemiddelde wandeling beslaat 1½ tot 2 uur. Rondleidingen zijn mogelijk in het Frans, Engels, Nederlands en Duits. Een stadswandeling in combinatie met een bezoek aan het Kaasmuseum of een rondvaart is ook mogelijk.

Een rondleiding op aanvraag bedraagt € 5,- per persoon en de zomerwandelingen € 2,50.

**i** Tel. 072 - 515 4869 of [www.gildealkmaar.nl](http://www.gildealkmaar.nl)

Foto: Gilde Alkmaar

## Lenterecept uit Langedijk

**LANGEDIJK** De tuin kortwieken, het huis luchten, de uitgekomen bollen kleuren de weilanden en de vogeltjes zijn druk met het zorgen voor een mooi nestje. Dat is de lente voor Roel Vlaming uit Langedijk: "Het lijkt alsof ik de mooie dingen opeens weer zie, terwijl ze er toch echt al waren. Een rondje varen door het dorp leert dat ik niet de enige ben", aldus Roel.

Hij is graag buiten, waar hij in alle seizoenen kookt, graag op de barbecue. Buurtgenoten keken hiervan op, maar inmiddels durven velen de 'spannendste' gerechten te proberen die hij voorschotelt. Toen hij erachter kwam dat sommige mensen geïsoleerd zijn, besloot hij zich in te zetten als vrijwilliger: "Eten hoort erbij. En als het dan toch moet, dan maar eens gezellig met anderen. Via instanties heb ik een paar keer gekookt voor en met senioren, mensen met een verstandelijke beperking, sociaal hulpbehoevenden, eenzame mensen of binnenblijvers. Zo komen ze meteen even lekker buiten." Hij vervolgt: "Eigenlijk is het net de lente. De mensen bloeien helemaal op, ze waarderen enorm wat je doet en ze genieten." Het vrijwilligerswerk kan hij alleen in de winter doen. Zijn werk is op het strand in Sint Maartenszee, dus in de zomer heeft hij weinig tijd.

Hieronder deelt Roel een succesnummer.

### ZALM OP CEDERHOUT

Een spectaculaire manier om zalm te bereiden. De smaak van het cederhout wordt opgenomen door de zalm en het scherpe van de mosterd verdwijnt volledig. Doordat de vis langzaam stoomt blijft hij lekker sappig en mals. Benodigd is een barbecue met deksel. Het maakt niet uit of deze op gas of houtskool gestookt is.



Zalm op cederhout van Roel.

Foto: Roel Vlaming

### INGREDIËNTEN:

- Plankjes van cederhout
- Zalmfilet met vel
- Zout en peper
- Dijon mosterd
- Bruine suiker

### BEREIDING:

- Week de plankjes ongeveer 4 uur in water. De plankjes zijn ook zelf te zagen van onbehandeld cederhout van de houthandel.
- Zorg dat de barbecue goed heet wordt, boven 250 graden Celsius.
- Snij de zalm in moten, laat het vel aan de onderkant zitten.
- Bestrooi de zalm met zout, peper en smeer de vleeskant in met een laagje mosterd. Strooi een beetje bruine suiker over de mosterd.
- Leg de vis met de velkant op het plankje en barbecue hem met plankje en al op een hoog vuur met de klep dicht / deksel erop voor zo'n 10-15 minuten. De barbecue zal flink gaan roken, de stoom zorgt voor een zachte garing van de vis.
- Als de plankjes aan de onderkant gloeien, dan is de zalm klaar.
- Kleine plankjes kunnen tevens gebruikt worden om de zalm op te serveren.
- De plankjes na gebruik schoon-schrobben en in de vriezer bewaren om ze vaker te gebruiken.
- Serveer de zalm met asperges. Een venkelsalade smaakt er heerlijk bij.

Eet smakelijk!

## Vier het voorjaar

**REGIO** De zon laat zich vaker zien, de dagen worden langer. Tijd om erop uit te trekken en een verfrissende strandwandeling te maken bij de eerste stralen van de lentezon. Of de fiets te nemen en een mooie tocht maken door de natuur. De speeltuinen gaan weer open, in de natuur en kinderboerderijen is volop jong leven. Bloemen, struiken en planten zorgen weer voor lentegeuren en kleur. En oh ja, vergeet die voorjaarsschonmaak niet. Wie hertegen opziet: denk vooral aan het gevoel erna wanneer het huis weer fris en opgeruimd is. Kortom: genieten kan weer van het lentegevoel.



Foto: MFNF Natuurfotografie