

# Friesland

**Wolkom!**

Friesland is een provincie met een geheel eigen karakter, waar geschiedenis, taal en landschap onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. In dit spiraalboekje nemen we je mee op een ontdekkingsreis door het hart van Fryslân. Je maakt kennis met typisch Friese recepten, waarin eenvoud en pure smaken centraal staan, en met Friese gezegden die de nuchterheid, humor en wijsheid van de Friezen perfect verwoorden.

Daarnaast duiken we in de rijke historie van de provincie, gevormd door water, handel en een sterke drang naar vrijheid. Die geschiedenis leeft voort in het landschap: van het vogelrijke Lauwersmeer tot de uitgestrekte bossen en heide van het Drents-Friese Wold, en de rust en ruimte van Schiermonnikoog, waar natuur en stilte overheersen.

Ook de sportieve tradities krijgen aandacht. Eeuwenoude sporten als kaatsen en fierljeppen laten zien hoe het Friese leven zich aanpaste aan land en water. Samen vormen al deze elementen een levendig portret van een provincie die trots is op haar verleden en vol vertrouwen vooruitkijkt. Dit boekje nodigt uit om Friesland te lezen, te proeven en te beleven.

# Elfstedentocht op de schaats

De Elfstedentocht (Fries: Alvestêdetocht) is een bijna 200 kilometer lange schaatstocht over natuurijs in de provincie Friesland. Vanwege het heroïsche karakter wordt de Elfstedentocht ook wel De Tocht der Tochten genoemd.

De Elfstedentocht werd voor het eerst (officieel) in 1909 gereden en bij het ter perse gaan van dit boekje is de tocht in totaal vijftien keer verreden, met als meest recente editie die van 1997. De tocht brengt de deelnemers langs de elf steden in Friesland die ooit stadsrechten hebben verkregen. Hij begint en eindigt in Leeuwarden.

De elf steden waar de tocht langskomt zijn Leeuwarden, Sneek, IJlst, Sloten, Stavoren, Hindeloopen, Workum, Bolsward, Harlingen, Franeker en Dokkum. Het laatste stuk van de tocht, het noordelijke traject tussen Franeker en Dokkum, wordt ook wel De Hel van het Noorden genoemd. Dit zware stuk gaat door weilanden, met weinig beschutting, en het stuk naar Dokkum wordt op en neer geschaatst, waardoor er altijd minstens één keer wind tegen is.



**SLÚT FREONSKIP MEI  
DYN BUORMAN, MAR  
BREK IT SKET NET ÔF.**



*Sluit vriendschap met je buurman,  
maar loop de deur niet plat.*

# Sipelsop

*Sipelsop is het Friese woord voor uiensoep en deze Friese variant kan zich zonder meer meten met de Franse.*

## Bereiding

Kook de eieren in 8 minuten hard. Snipper de ui. Verhit de boter in een braadpan en fruit de ui glazig. Roer de bloem erdoor, meng goed en gaar het mengsel een paar minuten, maar zorg dat het niet aanbrandt. Voeg dan al roerend de bouillon toe. Breng de soep aan de kook en laat op laag vuur 5 minuten zachtjes doorkoken. Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat en roer tot slot de azijn erdoor.

Pel de eieren. Neem 4 diepe borden, leg op elk bord een ei en prak het fijn. Schep de soep op de borden en dien de sipelsop op met geraspte Friese nagelkaas. Geef er sneden witbrood bij.



## Ingrediënten

4 eieren  
500 gram uien  
60 gram boter  
60 gram bloem  
1 l bouillon  
zout  
versgemalen peper  
nootmuskaat  
1 theelepel azijn  
100 gram geraspte Friese  
nagelkaas  
witbrood



# Kaatsen

Kaatsen is meer dan een sport: het is een levend stukje Friese cultuur. Op het groene veld staan drie spelers per partuur, klaar voor een spel vol kracht, tactiek en traditie. Met een leren bal die razendsnel door de lucht vliegt, draait het om slim plaatsen, goed samenwerken en stalen zenuwen. Dorpsvelden veranderen 's zomers in ontmoetingsplekken waar jong en oud samenkomen.

Hoogtepunt is de zogenoemde PC in Franeke, het oudste sporttoernooi van Nederland. Kaatsen verbindt generaties en laat zien hoe trots, passie en plezier samenkomen in één typisch Friese sport.

