

**Voor diegene die volledig nieuw zijn met Volvoed, diens concept en de vennoten, volgt er nu een korte introductie, waarop een aantal 'nieuwsonderwerpen' volgen.**

## welkom bij volvoed

Volvoed bestaat uit drie vennoten: Berry en Michael Runderkamp en Carola Dekker. Het is als het ware een mini familie-onderne-  
ming. Berry en Michael zijn broers en Carola is de vrouw van Berry. Gedrieën varen zij wel bij voeding van hoge kwaliteit. Hun motto is dan ook: 'Kwaliteit doet er toe!' Zij passen dit motto toe op zowat alle facetten die hun leven rijk is.



Volvoed is tot stand gekomen door een sterke behoefte aan onbewerkte producten. Vooral de broers zijn ontvankelijk voor de invloed van sterk bewerkte en samengestelde voeding. Dit betekent in de praktijk dat ongeveer 80-90% van de producten die supermarkten verkopen leiden tot gezondheidsklachten. De vennoten zagen hiervoor graag een alternatief. In de vorm van Volvoed.

Het assortiment bestaat uit producten die niet alleen zoveel mogelijk van biologisch-dynamisch teelt zijn, maar ook vrij van genetisch gemanipuleerde voeding en zoveel mogelijk vrij van pesticiden, herbiciden en zo puur en onbewerkt mogelijk. Daarnaast is het assortiment ook vrij van samengestelde producten. Denk aan biologische mayonaise. Dit bestaat uit veel verschillende ingrediënten om tot een eindproduct te komen. Of de trend van 'vlees-visvervangers'. Deze bestaan soms uit wel 30 tot 40 verschillende ingrediënten waar de meeste namen niet eens van uit te spreken zijn.

Dit soort producten wil Volvoed graag uit zijn assortiment laten om de 'vervuiling' zo beperkt mogelijk te houden. Want dat zien de vennoten van Volvoed eigenlijk als het grootste probleem van onze tijdgeest: de vervuiling en vergiftiging van onze leefomgeving. Volvoed richt zich op het beperken van de vervuiling en vergiftiging waar we zelf invloed op hebben en dat is hetgeen we in onze mond stoppen. Het eten. Vergis je niet in hoeveel invloed het eten dat we tot ons nemen heeft. En de frequentie is hierin ook een grote factor. Eten komt namelijk 2-3 keer, soms zelfs vaker per dag terug. En daarmee is het een factor om rekening mee te houden als we onze gezondheid op waarde schatten.

## product groepen

Ons assortiment volwaardige voeding is opgedeeld in productgroepen, zijnde:

olie & azijn    zoet & zalig    zuiver & heil    graan & meel    kruid & specerij    zee & zilt    fruit & vrucht    noot & zaad    boon & peul

En een nieuwe productgroep met producten die zich niet in een hokje laten stoppen: Buit en Beentje

## product en recept van de week

Een inmiddels vaste rubriek bij Volvoed, is het product en recept van de week. Ook in juli en augustus zetten we iedere week een ander product in het zonnetje. Daarbij volgt het recept van de week, waarin het product van de week gebruikt wordt. Het product van de week is de hele week in prijs verlaagd. Houdt de social media pagina's van Volvoed in de gaten om op de hoogte te blijven of klik op de button 'Product van de week', te vinden op de welkom-pagina op onze website.

## product videos

Bij elk recept van de week maakt Volvoed ook een receptvideo. Handig als je wat meer visueel ingesteld bent. De receptvideo wordt op de receptvideo-pagina gezet en op de productpagina wordt naar de receptvideo-pagina verwezen met een knop: Bekijk de video bij dit recept!

### Baobab gemalen



Bestel hier je gemalen baobab

## thema van de maand

Elke maand schrijft Volvoed een artikel over een product, meestal is dit een (gedroogd) kruid dat in de betreffende maand bloeit of om aandacht vraagt. Bij deze alvast een voorproefje van de producten die in juli en augustus het maandthema vormt.

Juli: **Echinacea**



Augustus: **Kamille**



De maandthema producten zijn in die hele maand in prijs verlaagd. In de afgelopen maanden hadden we in juni de Goudsbloem, in mei de Brandnetel en ons eerste maandthema was die van april: Paardenbloem.

## tijd voor de zomer assortiment

Volvoed beweegt graag mee met de seizoenen. Denk in de zomer eens aan langkorrelige rijst, die zowel warm als koud gegeten kunnen worden. Een greep uit onze selectie langkorrelige rijst: Basmati en Jasmijn rijst. Deze ruiken niet alleen heerlijk, maar de smaken zijn ook onovertroffen. Daarnaast willen we onze aandacht graag vestigen op verkoelende voeding, denk aan gemalen citroenschil, citroensap, citroenhoning, maar ook de gemalen baobab die ontzettend rijk is aan vitamine c. Zeg je zomer, dan zeg je natuurlijk salades. Wat te denken van een kwalitatief ongeëvenaarde olijfolie, of kokosolie van eerste persing, onverhit en onbewerkt gewonnen. En wil je een salade op smaak brengen, gebruik dan eens ons zelf samengestelde Keltische citroen-zeezout of de combinatie Keltisch zeezout met zwarte peper. Laat je verrassen en in vervoering brengen door het zomerse assortiment dat zoveel meer doet dan volwaardig voeden. Het creëert herinneringen, momenten die we nooit meer vergeten. Geuren die ons bij blijven en smaken die een seizoen kunnen tekenen.

tijd voor de zomer

## fijn tijdens een reis

De zomer is natuurlijk ook een periode waarin we vaker op reis gaan, als vakantie, dagjes uit of weekenden op pad. Naast kleding en andere benodigdheden is het altijd fijn om wat tussendoortjes mee te hebben. Denk aan ons assortiment gedroogd fruit dat in handige zakjes mee te nemen is. Een abrikoos met citroenschil stilt de honger als je op een strand loopt ver van het eerstvolgende paviljoen. Of wat te denken van een vijg met cacao op een bankje in de schaduw van een oerbos, cranberries met kurkuma of een dadel met gember. Ons gedroogd fruit assortiment is divers en kent verschillende smaken. Voor ieder wat wils deze zomer. Ook aan de vochthuishouding hebben wij gedacht. Een paar korrels zeezout op de tong of in verfrissend water doet wonderen voor de mineraalhuishouding. En wat te denken van wat gedroogde kamillekopjes of reepjes gedroogd goudbloem in water getrokken. Dit kan je natuurlijk ook als thee drinken, maar zelfs afgekoeld water is zo te drinken. Hetgeen een milde, licht zoete smaak geeft.

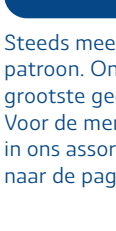


## volvoed en samenwerkingen

Sinds de lancering van de webshop op 01-10-23 is Volvoed verschillende samenwerkingen aangegaan.



Zo hebben we een eigen tafel gekregen in boederijwinkel Dykstra State. Waar een selectie van ons assortiment te vinden is voor mensen die de producten graag fysiek willen 'voelen en zien' voordat ze tot proberen overgaan.



Zelfstandig kraamverzorgster Marlies de Groot van Groot in Kraamzorg zorgde voor onze kleinzoon Jake tijdens de eerste kraamweek. De manier waarop Marlies omging met de kersverse ouders en familie maakte diepe indruk op de vennoten. Maar ook de manier waarop Marlies met kramende moeders en voeding om gaat sprak ons aan.



Jennifer Steevens is een gecertificeerd orthomoleculaire arts in Harlingen en helpt mensen onder andere door traumatherapie, frequentietherapie en voedingsadviezen. Ze is groot fan van Volvoed.



L'Auberge damhotel nam contact op met Volvoed voor Keltisch zeezout. Vandaag de dag koken zij in het restaurant met dit bijzondere zout en dragen daarmee bij aan volwaardig gevoede uit-etters.



Essential Food verkoopt prebiotische bakmixen op basis van essentiële suikers. Dit zijn noodzakelijke suikers die we uit voeding moeten halen, omdat ons lichaam deze niet zelf kan aanmaken. Zij werken met biologische ingrediënten en prebiotische vezels voor de darmbacteriën. Hun eerste product is de **Weed Bun**, een uniek product speciaal samengesteld. Wij zijn een samenwerking aangegaan om biologische zaden en noten te mogen leveren voor deze smaakvolle, zelf-te-maken broodvervanger.

## verhuizing

In oktober 2023 begon Volvoed in twee bedrijfspanden. Maar zodra de winter inzette en het weer steeds guurder trektjes voortonde, werd het duidelijk dat de vennoten, maar ook de producten behoefte hadden aan een andere manier van werken. We hebben sinds 3 mei 2024 een aantal weken lopen met stellingen en kratten vol producten om de twee panden in te ruilen voor 1 pand. Waarin de temperatuurregeling beter te controleren valt en we alle benodigdheden bij de hand hebben om producten af te vullen, kruidenmengsels te maken of cadeaupakketten in te pakken.

Volvoed is van Curiestraat 7-11 naar **Curiestraat 5-65** verhuisd te Harlingen

## nieuwe producten

Volvoed blijft op zoek naar producten die in het assortiment passen. Mocht je een product in het Volvoed assortiment willen zien, schroom dan niet om het ons te laten weten. Uiteraard worden de producten naast de hoge kwaliteitsstandaard van de vennoten gelegd en uitgebreid getest. De volgende producten zijn sinds 1 januari 2024 in ons assortiment opgenomen:

- |                                                            |                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Dadels met kaneel</b>                                   | <b>Kokosolie</b>                             |
| <b>Dadels met citroenschil</b>                             | <b>Olijfolie vierge</b>                      |
| <b>Gemalen citroenschil</b>                                | <b>Baobab gemalen</b>                        |
| <b>Abrikozen met citroenschil</b>                          | <b>Maca en citroenschil</b>                  |
| <b>Cranberries met citroenschil</b>                        | <b>Maca, cacao en citroenschil</b>           |
| <b>Moerbeibessen duo met citroenschil</b>                  | <b>Glutenvrije muesli, licht verteerbaar</b> |
| <b>Pruimen met citroenschil</b>                            | <b>Glutenvrije muesli, fruitig</b>           |
| <b>Vijgen</b>                                              | <b>Muesli met kaneel</b>                     |
| <b>Vijgen met cacao</b>                                    | <b>Muesli met cacao</b>                      |
| <b>Vijgen met citroenschil</b>                             | <b>Citroenhoning</b>                         |
| <b>Vijgen met gember</b>                                   | <b>Eucalyptushoning</b>                      |
| <b>Vijgen met kaneel</b>                                   | <b>Kokosbloesemsuiker met citroenschil</b>   |
| <b>Vijgen met kurkuma</b>                                  | <b>Keltisch zeezout met zwarte peper</b>     |
| <b>Proteïnestukjes (op basis van erwten- en booneiwit)</b> | <b>Keltisch zeezout met citroenschil</b>     |

## glutenvrij

Steeds meer mensen hebben behoefte aan een glutenvrij voedingspatroon. Ons assortiment is daar uitermate geschikt voor. Het grootste gedeelte van ons assortiment is namelijk glutenvrij. Voor de mensen die specifiek willen weten welke producten in ons assortiment geschikt zijn om te eten, verwijzen wij graag naar de pagina: Vrij van Gluten

vrij van gluten

## proefmonster

Vanaf eind mei ontvangt iedereen die een bestelling bij Volvoed plaatst een verrassend proefmonster. Om mensen kennis te laten maken met onze producten. Door het product zelf te proeven, te ruiken en te zien, gaat er vaak een hele nieuwe wereld voor je open. Dat is onze eigen ervaring tenminste.

**Dan nog enkele huishoudelijke mededelingen:**

## zelf afhalen

Bestellingen zijn te plaatsen op de website [www.volvoed.nl](http://www.volvoed.nl). De bestelling is vervolgens zonder verzendkosten gratis af te halen bij het afhaalpunt in Volendam of op onze locatie in Harlingen. Voor meer informatie verwijzen we je graag naar de pagina 'Zelf afhalen' op onze website.

zelf afhalen

## grootverpakkingen

Bestel je liever een grotere hoeveelheid dan in onze webshop te vinden is, informeer dan naar de mogelijkheden. Een groot aantal producten is te leveren in grootverpakkingen. Heel handig om te (ver)delen met familie, vrienden of kennissen. Dit is uiteindelijk een stuk voordeliger en hiermee deel je de vreugde die wij ervaren als we genieten van de Volvoed producten.

Met de grootverpakkingen zijn we bijna aan het einde gekomen van deze allereerste nieuwsbrief. Wij als we over grootverpakkingen praten, dan willen we in het laatste gedeelte graag ruimte maken om een leverancier van Volvoed in het zonnetje zetten.



grootverpakkingen

## leverancier in het zonnetje

Do-It Organic levert tussen de 50-60% van het assortiment dat Volvoed voert. Al ruim 15 jaar genieten wij van de hoogstaande kwaliteitsproducten die Do-It voor ons verzamelt uit landen over de hele wereld. Zij importeren louter kwaliteitsproducten en zijn volledig biologisch gecertificeerd. Do-It neemt de tijd om met lokale boeren in India, Kenia, Peru en nog veel meer te praten om de wereld te praten over oogstmethode, bodemkwaliteit en toekomstbestendige ondernemen. In andere woorden: Do-It zorgt voor een gezonde relatie tussen boer, importeur en leverancier. Zowel op financieel als menselijk vlak realiseren zij zich dat de beste manier om hoge kwaliteit voeding bij de mensen thuis te krijgen, een goede relatie is tussen het land waar een gewas op groeit en het bord bij mensen thuis waar ze van eten. Voor meer informatie zie: <https://www.doitorganic.com/>



do-it

Mocht je na het lezen van deze nieuwsbrief nog tips, opmerkingen of wensen hebben, neem dan contact met ons op via [volvoed@protonmail.com](mailto:volvoed@protonmail.com).

Bedankt voor het kiezen voor Volvoed – Volwaardige Voeding  
Fijne zomer en tot de volgende nieuwsbrief op 01-09-24!