

sinds de laatste nieuwsbrief

Op het moment dat jullie dit lezen hebben we 2025 volgens de huidige kalender officieel achter ons gelaten en ingeruild voor het jaar 2026. Tijd om intenties te zetten, doelen en wensen helder te krijgen. Die van ons is duidelijk: Het behouden van een stabiele gezondheid zodat we kunnen blijven doen wat we doen. De laatste nieuwsbrief werd op 1 november uitgegeven en die stond natuurlijk in het teken van de opening van onze winkel. Inmiddels zijn we twee maanden verder en zullen we vertellen hoe het voelt om de winkel te hebben. Ook zullen we vooruitblikken en updates geven betreffende onze samenwerking met Frij Fryslân, een update over de reorganisatie binnen Feintsje fan Menaam, toevoegingen aan ons assortiment worden besproken en natuurlijk de maandthema's van januari en februari. Veel plezier met het lezen van de nieuwsbrief.



winkel in de Harmonie

De droom is werkelijkheid geworden! Soms voelt het nog wat onwerkelijk en onwennig als we de deur van de winkel openen en het bordje aan de deur omdraaien naar 'Wij zijn open, kom gezellig binnen.' Toch is het nu onze realiteit. De uitstraling, service en natuurlijk de producten worden door klanten, kennissen, vrienden en familie tot op heden louter positief ervaren. Daar zijn we ontzettend blij mee. Wat er ook gebeurt, bij ons blijft het product op de eerste plaats staan. Als iemand ons betraft op een koerswijziging dan mogen we daar gerust op gewezen worden!



Even een korte introductie:

Mark Ringnald, een therapeut die een verscheidenheid aan therapieën aanbiedt.



Eva's Boutique, zij maakt de lekkerste taarten en werkt nauw samen met de vriendelijkste barista van Nederland en omstreken;



Hector Horacio van **El Cafetin**. Hij serveert de lekkerste koffie en schenkt de koffievarianten handmatig.



Illustraties van Meij is de naam die Evie gebruikt. Onder die naam maakt zij bijzonder mooie creaties, van ansichtkaarten tot kalenders.

Studio Floralyn: Evelien is goudsmid, bij haar kun je terecht met al je vragen over edelmetalen en handgemaakte sieraden.

Yldau Ontwerpen maakt grafische uitingen van logo's, huisstijlen tot aan op maat gemaakte canvas bordes.

Kreas by Nelly, zij verzorgt haar, beauty en sportmassages.

By Esther, verzorgt nagels en beauty.

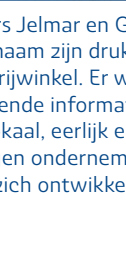
Robynz, is de winkel van Johan en Janet, zij verkopen kleding en alles op het gebied van lifestyle.

Maak ook kennis met onze collega-ondernemers en hun diensten op: <https://harmonieworkum.nl/>

de Harmonie ▶

frij fryslân

Frij Fryslân draait op volle toeren. Inmiddels is De Fabriek in Wergea in gebruik genomen als het hoofdkwartier van de coöperatie. Er worden steeds meer periodieke initiatieven opgezet en dit gaat als basis dienen voor een stabiele, krachtige en voortvarende coöperatieve beweging. Waar we met zijn allen gewend zijn geraakt dat we veel allegen dienen te doen, is het motto van Frij Fryslân samenwerken! Door samen te werken bereik je nog meer dan je had gedacht. Hieronder benoemen we de aanstaande activiteiten die in de Fabriek te Wergea plaats gaan vinden.



Januari 2026

05 Jan 19:30 - 21:30

SûnensCafé: bijzondere avond met Meditech, Saorsa én Deagewoan

09 Jan 9:00 - 17:00

Frij Fryslân Freed, eens in de twee weken

23 Jan 9:00 - 17:00

Frij Fryslân Freed, eens in de twee weken

23 Jan 15:00 - 18:00

Ûndernimmerskafee, eens in de zes weken

25 Jan 11:00 - 14:00

Gesinskafé, iedere laatste zondag van de maand

februari 2026

02 Feb 19:30 - 21:30

Sûnenscafé, XXL themabijeenkomst

06 Feb 9:00 - 17:00

Frij Fryslân Freed, eens in de twee weken

20 Feb 9:00 - 17:00

Frij Fryslân Freed, eens in de twee weken

22 Feb 11:00 - 14:00

Gesinskafé, iedere laatste zondag van de maand

22 Feb 15:00 - 18:00

Ûndernimmerskafee, eens in de zes weken

Voor meer informatie over de coöperatie of om de volledige agenda raad te plegen, zie: [Frij Fryslân](#)

frij fryslân ▶

feintsje fan menaam

Onze zeer gewaardeerde samenwerkingspartners Jelmar en Grietje Lautenbach van boerderijwink Feintsje fan Menaam zijn druk bezig met het reorganiseren van hun prachtige boerderijwinkel. Er worden allerlei 'eilanden' gecreëerd met daarbij begeleidende informatie over de producten en herkomst. Transparantie, lokaal, eerlijk en zo puur mogelijk is het credo van de twee bevlogen ondernemers. Neem gauw een kijkje om te zien hoe de winkel zich ontwikkelt. Voor meer informatie, zie: [Feintsje Fan Menaam](#)



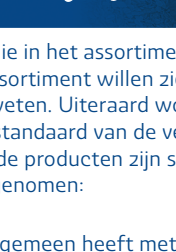
feintsje fan menaam ▶

thema van de maand

Elke maand schrijft Volvoed een artikel over een product, meestal is dit een (gedroogd) vrucht dat in de betreffende maand bloeit of om speciale aandacht vraagt door diens actieve stoffen of effect. Bij deze alvast een voorproefje van de producten die in januari en februari het maandthema zijn.

Januari: [Ashwagandha](#)

Februari: [Komijn](#)



De maandthema producten zijn in de betreffende maand in prijs verlaagd. Gebruik je een bepaald kruid in een bepaald seizoen, houdt dan zeker de maandthema's in de gaten om hoogste gebruik te kunnen maken van een scherpe prijs voor de goede kwaliteit.

De letterlijke betekenis van Ashwagandha is als volgt: "Geur van paard". Dit komt niet per se door de geur van de wortels van de Ashwagandha plant. Maar meer doordat men ervan uitgaat dat het nemen van Ashwagandha, kracht en viriliteit geeft als een paard. Ashwagandha wordt al duizenden jaren gebruikt. Het is een adaptogeen. Hetgeen wil zeggen: niet-toxische planten die het lichaam helpen weerstand te bieden aan lichamelijke en geestelijke stress. Ashwagandha wordt ook wel 'Indiase' ginseng of 'koninklijk kruid' genoemd omdat de adaptogene eigenschappen van ashwagandha lijken op die van ginseng.

Wil je het hele artikel lezen? [ashwagandha](#)

Voor het maandthema-artikel van februari, komijn, zie: [komijn](#)

product uitgelicht

Januari

Elke maand lichten we een product uit dat die maand in prijs verlaagd is. In januari lichten we nigari uit. Dit zijn magnesium-chloride kristallen en wordt als alternatief voor zout gebruikt. Nigari kan zowel inwendig als uitwendig gebruikt worden om magnesium op peil te houden, is uitstekend inzetbaar als spray op stijve spieren of bij andere spierklachten. Het helpt te ontspannen en te herstellen.

nigari ▶



Februari

Rijststroop: Rijststroop wordt gemaakt van bruine rijst en water. Door gebruik te maken van hydrolyse, en actieve natuurlijke enzymen vormt zich een soort dikke pap. Enzymen veranderen de structuur van de pap. Dit geeft uiteindelijk de zoete smaak, met een lichtere rijst smaak. Door verdere filtering en inkoken ontstaat uiteindelijk de dikke, kleverige stroop. Rijststroop wordt als verfijnde zoetstof gezien omdat het niet geraffineerd is en op een natuurlijke manier tot stand komt door de omzetting van de enzymen. Het wordt hierom als een goed alternatief beschouwd voor bijvoorbeeld stropen op basis van agave of geraffineerde suikers. Bruine rijststroop bevat niet de fructose die agavestroop bijvoorbeeld wel heeft.

rijststroop ▶

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 november 2025 in ons assortiment opgenomen:

Zwarte komijnzaad: hoewel het weinig gemeen heeft met komijn, is het uiterst veelzijdig en heilzaam. Zwarte komijnzaad heeft een muskaat-nootachtige smaak en wordt in de keuken gebruikt om gerechten op smaak te brengen, te helpen bij de spijsvertering en om zijn heilzame eigenschappen. Zo helpt het bij diabetes, bloedsuikerregulering, remming van de groei van kankercellen, verbetering van het immuunsysteem, virale infecties te bestrijden, astma te verlichten en het helpt om voedingsallergieën te verlichten of zelfs te verhelpen.

Knoflookzout Italiaanse kruiden en **Knoflookzout Provençaalse kruiden**: naast het al aanwezige knoflookzout, hebben we besloten om een eigen samengestelde variant te maken met Keltisch zeezout en waarom niet gelijk twee? Heerlijke mineraalrijke kruidenzouten, toepasbaar als toevoeging in zelfgemaakte humus, een bonen stoofpot of door een pannenkoekbeslag te mengen.

proefmonster bestellen

Vanaf heden is het mogelijk om bij een bestelling 1 gratis proefmonster aan te vragen. Kijk op onze proefmonster pagina welke proeverij gratis jouw kant op kan komen om jezelf of anderen nog uitgebreider kennis te laten maken met het Volvoed assortiment.

proefmonster ▶

zelf afhalen

Bestellingen zijn te plaatsen op de website www.volvoed.nl. De bestelling is vervolgens zonder verzendkosten gratis af te halen bij het afhaalpunt in Volendam of op onze locatie in Harlingen. En in onze winkel in Workum. Voor meer informatie verwijzen we je graag naar de pagina 'afhalen en bezorgen' op onze website.

afhalen en bezorgen ▶

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.

grootverpakkingen ▶

Bedankt voor het kiezen van Volvoed – Volwaardige voeding – www.volvoed.nl

Fijn begin van 2026 en tot de volgende nieuwsbrief op 01-03-26 of in onze winkel!