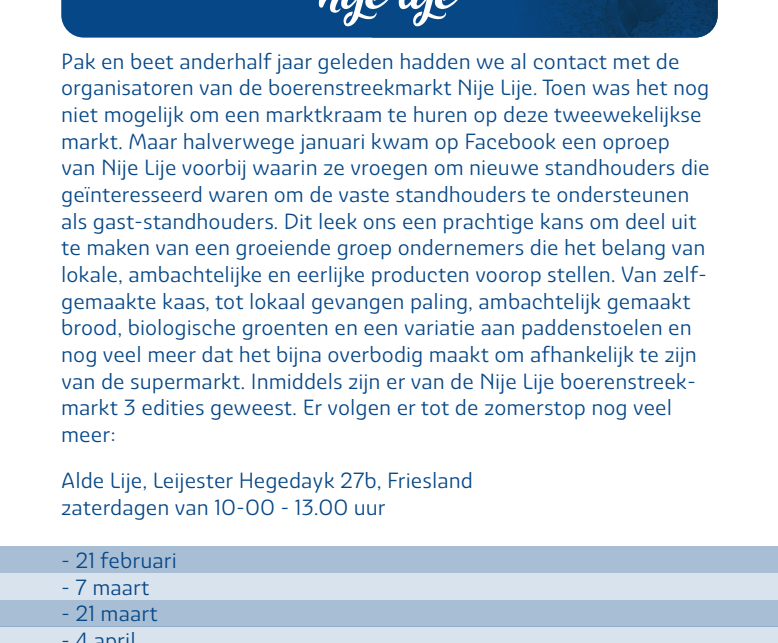


sinds de laatste nieuwsbrief

Indelijk, kunnen we wel zeggen, dat de lente aanstaande is. Alles en iedereen is toe aan de opgaande energie van het nieuwe jaar. De eerste twee maanden van 2026 zitten er weer op. De laatste nieuwsbrief dateert van 1 januari dit jaar. Toen gingen we uitgebreid in op de opening van onze winkel, en blikten we vooruit op het nieuwe jaar. In deze nieuwsbrief zullen we vertellen over leuke ontwikkelingen met betrekking tot een tweewekelijkse boerenstreekmarkt, introduceren we uiteraard weer wat nieuwe producten, brengen we een korte update over Frij Fryslân en vertellen we over het prachtige verhaal achter Planita!



nije lije

Pak en beet anderhalf jaar geleden hadden we al contact met de organisatoren van de boerenstreekmarkt Nije Lije. Toen was het nog niet mogelijk om een marktkraam te huren op deze tweewekelijkse markt. Maar halverwege januari kwam op Facebook een oproep van Nije Lije voorbij waarin ze vroegen om nieuwe standhouders die geïnteresseerd waren om de vaste standhouders te ondersteunen als gast-standhouders. Dit leek ons een prachtige kans om deel uit te maken van een groeiende groep ondernemers die het belang van lokale, ambachtelijke en eerlijke producten voorop stellen. Van zelfgemaakte kaas, tot lokaal gevangen paling, ambachtelijk gemaakt brood, biologische groenten en een variatie aan paddenstoelen en nog veel meer dat het bijna verbodig maakt om afhankelijk te zijn van de supermarkt. Inmiddels zijn er van de Nije Lije boerenstreekmarkt 3 edities geweest. Er volgen er tot de zomerstop nog veel meer:

Alde Lije, Leijester Hegedayk 27b, Friesland
zaterdag van 10-00 - 13.00 uur

- 21 februari
- 7 maart
- 21 maart
- 4 april
- 18 april
- 2 mei
- 16 mei
- 30 mei
- 13 juni
- 27 juni

Kom ook gezellig langs en ervaar hoe lokale ondernemers de handen ineen slaan om een totaal-assortiment aan te bieden zonder tussenkomst van supermarkten of multinationals.

Voor meer informatie: [Nije Lije](#)

[nije lije](#)

frij fryslân

2026 is in volle gang en zo ook de energie die Frij Fryslân genereert, absorbeert en transformeert. Het is verheffend om te zien hoe samenwerking tot onverwachte en bijzondere manifestaties kan zorgen. Denk bijvoorbeeld aan het Sûnenshús: Een plek waar gezondheidsprofessionals samenkomen en hun diensten aanbieden aan de leden. Van therapieën tot workshops, allemaal gericht op holistische gezondheid. En wat te denken van Frij Fryslân Freed: Iedere twee weken openen zij De Fabriek voor leden en mensen die mogelijk lid willen worden. Een dag vol activiteiten, werkgroepen en gelegenheid om gewoon langs te komen.



frij fryslân

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

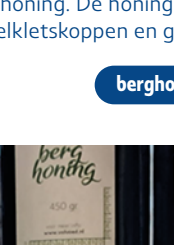
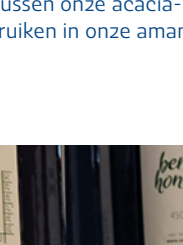
[frij fryslân](#)

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 speciale aandacht vraagt door diens actieve stoffen of effect. Bij deze alvast een voorproefje van de producten die in maart en april het maandthema zijn.

Maart: [Bonenkruid](#)

April: [Paardenbloem](#)



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 optimaal gebruik te kunnen maken van een scherpe prijs voor de hoogste kwaliteit.

Hier een kort voorproefje van het maandartikel over het ondergewaardeerde [bonenkruid](#):

Bonenkruid is rijk aan eterische oliën. Het heeft een samentrekkende werking door de aanwezigheid van looistoffen. Door het cymol- en carvacrolgehalte in de etherische oliën heeft bonenkruid antiseptische eigenschappen. Het creëert eerst een stimulerende en daarna een dempende werking op het centraal zenuwstelsel.

In de keuken word bonenkruid al eeuwenlang gebruikt. Zo hadden de Romeinen een voorliefde voor bonenkruidsaus, die met azijn aangemaakt bij vis- en vleeschotels op dezelfde manier als muntsaus geserveerd werd. Veel koks hadden hun eigen recepten voor het gebruik van bonenkruid. Het bonenkruid doet vooral dienst door zetmeelrijke gerechten en zware wildschotels beter verteerbaar te maken. Het wordt als bijkruid gebruikt in rauwkost gerechten, azijn, peulvruchten en soepen. Ook wordt het gebruikt bij het innemen van groenten en fruit.

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

Voor het maandthema-artikel van april, paardenbloem, zie onze website: [paardenbloem](#)

product uitgelicht

Maart

Elke maand lichten we een product uit dat die maand in prijs verlaagd is. In maart lichten we berghoning uit. Deze heerlijke, licht kruidige honing die verzameld wordt door de bijen in heuvelachtig Zuid-Spanje is rijk aan vitamines, mineralen, enzymen en bovenal anti-sceptisch, anti-viraal en anti-bacterieel. Qua smaak zit deze honing tussen onze acacia- en kastanjehoning. De honing die wij ook gebruiken in onze amandelschaafselkletsoppen en glutenvrije granola.

[berghoning](#)



April

Chlorella: is een groene alg en groeit in zoet water zoals meren en rivieren in vooral zuidoost Azië. Het geeft de rivieren en meren een typisch groene kleur. Aan chlorella worden tal van heilzame eigenschappen toegewezen. Chlorella heeft een hele eigen geur en smaak. Het ruikt enerzijds zilt, toch heeft het een vrij neutrale smaak. Deze chlorella is geoogst, gedroogd en vermalen en zit boordevol vitamines en mineralen. Het is te gebruiken in groentendranken, smoothies, maar ook simpelweg te vermengen met water. Ook is het te vermengen met ontbijtmout. Deze chlorella komt uit Taiwan.

[chlorella](#)



nieuwe producten

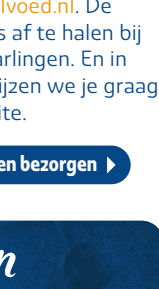
Volvoed blijft op zoek naar producten die in het assortiment passen. Mocht je een product in het Volvoed assortiment willen zien, schroom dan niet om het ons te laten weten. Uiteraard worden de producten naast de hoge kwaliteitsstandaard van de vennoten gelegd en uitgebreid getest. De volgende producten zijn sinds 1 januari 2026 in ons assortiment opgenomen:

Vier-zadenmix: Deze mix is samengesteld als maatvoer voor een zeer gewaardeerde kland. Dit is een zadenmix door Volvoed zelf samengesteld, bestaande uit alle fijne zaden in ons assortiment behalve de sesamzaad. Ingrediënten: Chiazaad, gepeld hennepzaad, lijnzaad en maanzaad. Heerlijk als garnering op ontbijtmout door de (plantaardige) yoghurt of mee te roosteren in een wokgerecht. Het zijn allemaal ongebrande, rauwe zaden. Met de beste van nature aanwezige vetten, vitamines en mineralen die zaden ons kunnen geven.

Broodbakmix basis: Dit is een door Volvoed zelf samengesteld glutenvrij broodbakmix op basis van kikkererwtenmeel. Uniek in zijn soort en vrij neutraal qua smaak. Ontzettend voedzaam en smaakvol. Ideaal voor bij de soep, als ontbijt of om er een tosti van te maken. Met deze broodbakmix kun je een flinke bol vormen, of het in een bakblik tot een echt broodvorm bakken.



Planita olijfolie: Dit is een extra vierge olijfolie uit Zuid-Spanje die niet alleen een heerlijk volle smaak heeft met een licht pittige twist maar ook een bijzonder verhaal heeft. Zie hieronder. Deze olie is vanaf nu ook bij Volvoed verkrijgbaar.



Amandelschaafselkletsop: Dit is een door Volvoed zelfgemaakte amandelschaafsel kletsop. Heerlijk als tussendoortje, voor bij de koffie/thee of op de borrelplank. Gezoet met berghoning, kokosbloesemsuiker en daardoor karamellachtig en heerlijk krokant.



Granola: Deze overheerlijke door Volvoed zelfgemaakte glutenvrije granola is glutenvrij, krokant en onweerstaanbaar lekker. Voor door de havermout, of als garnering op een toetje.

Notenrots: Dit is een door Volvoed zelfgemaakte notenrots. Heerlijk als tussendoortje, voor bij de koffie/thee of op de borrelplank. Gezoet met acacia-honing en op smaak gemaakt met een beetje Keltisch zeezout, is dit de meest onweerstaanbare lekkernij!



planita olijfolie

Sym-Jan en Remi zijn twee bevlogen mannen die het idee hadden om een huis te kopen in Spanje en gaandeweg besloten een bijzonder idee uit te werken tot een bloeiende onderneming. We laten ze hieronder zelf aan het woord:

Planita is ontstaan vanuit het dorpje Planes, waar we in december 2023 een huisje met veel land hebben gekocht. Het land beschikte over o.a. veel olijfbomen, waardoor het idee ontstond om de olijven zelf te plukken, olijfolie te bottelen en te verkopen: eigen extra vierge natuurlijke olijfolie. Al snel viel de olie goed in de smaak en zagen we dat hier erg veel vraag naar was. Het werd tijd om dit groter aan te pakken!

Voor het volledige verhaal: [planita](#)

[planita](#)

tijd voor de lente assortiment

Volvoed beweegt graag mee met de seizoenen. Groenten en fruit dat in de zomer geoogst is, werd in vroegere tijden geoogst om tijdens de herfst en vooral in de wintermaanden te kunnen gebruiken. Tegenwoordig is alles ons altijd en overal maar voor handen. Maar de natuur heeft zijn eigen ritme, en dat geldt ook voor de producten die Volvoed verkoopt. De leveranciers van Volvoed hebben uiteraard ook te maken met weersinvloeden. Denk aan (moesson)regen of juist periodes van droogte. Dit kan ervoor zorgen dat de oogst wat verlaat is, de opbrengst wat minder is of juist explosief veel. Het hoort allemaal bij het zoveel mogelijk natuurlijk telen van vruchten, noten, zaden en granen.

In maart en april groeien en bloeien er allerlei kruiden die ons immuunsysteem ondersteunen of bepaalde orgaansystemen helpen bij het optimaal functioneren. Bij Volvoed zijn de gedroogde kruiden te krijgen: gedroogde brandnetel, paardenbloemkruid, paardenbloemwortel en goudsbloem. Bij uitstek kruiden die ons in deze periode kunnen helpen bij het ontgiften of simpelweg het ondersteunen van een orgaanfunctie.

Laat je verrassen en in vervoering brengen door het lente 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.

Voor ons volledige 'tijd voor de lente' assortiment:

[tijd voor de lente](#)

voor tijdens de R in de maand

De overgang van winter naar lente en van herfst naar winter zijn klassieke periodes waarin het lichaam ontgift en alles wat het niet dient loslaat. Te denken aan slijm, afvalstoffen en toxines. De vennoten van Volvoed spreken uit ervaring en delen met alle liefde hun tips om deze ontgiftingsmomenten minder heftig te laten zijn en het lichaam te ondersteunen waar dit mogelijk is.

[Voor tijdens de 'R' in de maand](#)

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 de lente en tot de volgende nieuwsbrief op 01-05-26 of in onze winkel!