View in browser



Volwaardige nieuwtjes

Sinds de laatste...

Vandaag is het 01-11-26. Een jaar geleden openden we onze winkel in hartje Workum. Sindsdien is er veel gebeurt, hebben we veel nieuwe mensen ontmoet, hebben we veel over voeding en gezondheid (bij- en af)geleerd en hebben we veel nieuwe inzichten opgedaan.

In deze nieuwsbrief lees je over onze jubileumsactie, nieuwe producten, nieuwe samenwerkingen en meer...



Jubileum

Met 1 november is er een jaar verstreken sinds het openen van onze winkel. Voordat je een dergelijk grote stap neemt gaan er natuurlijk van allerlei gedachten door je heen; kunnen wij een winkel beginnen? Kunnen wij vaste klanten werven? Kunnen wij elke maand genoeg inkomen genereren om de huur van het winkelpand te bekostigen? Zullen mensen de kwaliteit van onze producten waarderen? Op al deze vragen hebben we tot dusver een antwoord gekregen.

Natuurlijk weten we niet wat de toekomst brengt. Het enige wat we zeker weten is dat als je iets niet probeert, je het nooit zeker

zal weten.

Terugkijkend hadden we nooit de stap genomen als Volvoed vorig jaar uit 2 vennoten had bestaan. Dus in dat opzicht willen we Michael Runderkamp nogmaals vanuit de grond van ons hart danken voor het mogelijk maken van deze 'trein' aan nieuwe ervaringen, de uitbreiding van ons netwerk en de mogelijkheid om deel uit te maken van de geweldige groep ondernemers in De Harmonie; het leukste straat je van Workum. Daarnaast onze trouwe klanten, zonder jullie was er überhaupt geen Volvoed!

Bij een jubileum hoort natuurlijk een presentje namens Volvoed.

Ook in de maand november ontvang je op elke bestelling in onze webshop met de volgende kortingscode 10% korting op het volledige assortiment:

FEEST2026

En als je in onze winkel langskomt, krijg je die korting uiteraard ook!

Volvoed



Onze Winkel Appelscha

Achter de schermen hebben er al twee ontmoetingen plaatsgevonden tussen Volvoed en Richard en Lycke van Onze Winkel in Appelscha. Een boerderijwinkel, met erf, waar ze een blotevoetenpad, mini-kinderboerderij, theeschenkerij, moestuin, glamping en vooral heel veel groenten en fruit van eigen oogst met de mens willen delen.

Vanuit de behoefte om steeds meer lokale producten naar de mens te brengen, slaan Volvoed en Onze Winkel de handen ineen. Onze Winkel gaat een selectie kruiden telen die Volvoed van ze gaat afnemen. Uiteraard worden de kruiden op

biologische wijze geteeld, zonder bestrijdingsmiddelen te gebruiken. En aan welke kruiden dienen we dan te denken?

Kamille
Goudsbloem
Brandnetel
Citroenmelisse
Dille
Echinacea
Paardenbloemkruid
Paardenbloemwortel

Een ware kruidenmelange uit Friesland! Hoe gaaf is dat! Binnenkort meer nieuws over deze samenwerking.

Onze WInkel Appelscha

Maandthema's november en december

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 november en december het maandthema zijn.

Hier een kort voorproefje van het maandartikel over het heerlijke tijm

'Tijm (Thymus) komt van het Griekse woord thymos, wat geest en moed betekend. Oorspronkelijk betekende het rook, waarschijnlijk vanwege de sterke geur van Thymus. Volgens de

overleveringen wordt gezegd, dat Thymus afstamt van het Griekse woord voor ontsmetten. Het woord tijm betekend dus letterlijk ontsmetting.

Kruiden groeien op momenten dat ze het meest nodig zijn en het drogen van kruiden helpt ons om ook in de maanden erna gebruik te kunnen maken van de geneeskrachtige werking ervan. Zo groeit tijm in de maanden mei tot en met augustus/september. Niet geheel toevallig wordt tegen die tijd de herfst weer ingeluidt. Dit gaat vaak gepaard met verkoudheid, hoesten en griepachtige klachten. Laat tijm nou net voor dat soort klachten een oplossing bieden.'

Wil je het hele artikel lezen?

Tijm

Wil je ook alvast het artikel over oregano van december lezen?

Oregano

Product uitgelicht

Elke maand lichten we een product uit dat die maand in prijs verlaagd is. In november lichten we de smaakvolle grauwe erwten uit.

En in december de heerlijke citroenhoning.

Grauwe erwten zijn een lokale lekkernij. Deze erwten worden gauw verward met kapucijners. Maar het zijn toch echt twee verschillende soorten. Deze grauwe erwt is heerlijk te verwerken tot een stoofpot, soep of als vulling voor bijvoorbeeld een zelfgemaakte tortilla. Onze grauwe erwten komen uit ons eigen Nederland.



Grauwe erwten

Citroenhoning is een lichte, vloeibare honing. Deze smaakt niet zuur, maar wel heerlijk friszoet. Het wordt gewonnen door bijen die alleen op de bloesems van de citroenboom hun nectar oogsten. Citroenhoning is heerlijk voor in de thee, ontbijtmout of door salades heen. Let wel: door verhitting blijft honing zoet, maar verliest haar heilzame eigenschappen. Om die te behouden kun je de thee het beste laten afkoelen tot drinktemperatuur (max. 40°C) en dan de honing er door roeren. Deze citroenhoning komt uit Spanje.



Citroen honing

Marktdata

Volvoed is te vinden op de volgende markten:

Boerenstreekmarkt Zaterdag 14-11-26 Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland 10:00-13:00uur

Boerenstreekmarkt Zaterdag 28-11-26 Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland 10:00-13:00uur

Boerenstreekmarkt Zaterdag 12-12-26 Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland 10:00-13:00uur

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 september 2026 in ons assortiment opgenomen:

Salie; Kan mogelijk helpen bij: spijsvertering, ondersteuning immuunsysteem, keelontsteking, overgangsklachten, zoals opvliegers en overmatig zweten(nachtzweten)

Epsom zout; ook wel bekend onder de namen bitterzout of Engels zout, is de naam voor magnesiumsulfaat. Een wit, kristallijn zout, dat vaak wordt ingezet als badzout. Maar ook om schoon te maken of in cosmetica wordt gebruik gemaakt van epsom zout. Verder wordt het ook ingezet als een orale laxeermiddel, omdat het water aantrekt. Het is dus niet geschikt om te gebruiken als zout om mee te koken.

Teffmeel bruin; Teff is een oergraan uit Ethiopië, waarvan de geschiedenis al meer dan 4000 jaar teruggaat. Het is de kleinste graansoort ter wereld en van nature glutenvrij. Teff is vezelrijk en zit vol voedingsstoffen. Daarnaast is teff het enige graan dat van nature vitamine C bevat. Teff is altijd volkoren. Omdat de korrels zo klein zijn dat ze niet gepeld kunnen worden, bevat teffmeel altijd de volledige graankorrel.

Teffmeel wit; Dit is de witte variant van het fijne oergraan.

Spaghetti; Glutenvrije pastasoort, van teff en maïsmeel, heerlijk, licht nootachtig en voedzaam.

Ditalini; Glutenvrije pastasoort, van teff en maïsmeel, heerlijk, licht nootachtig en voedzaam.

Penne; Glutenvrije pastasoort, van teff en maïsmeel, heerlijk, licht nootachtig en voedzaam.

Hibiscus; Kan mogelijk helpen bij: humeur, immuunsysteem ondersteuning, stress, angst, depressie, geestelijke gezondheid, verbetering spijsvertering, histamine neutraliseren. Het heeft een friszure smaak en werkt verkoelend.

Proefmonsters

We hebben het assortiment proefmonsters uitgebreid met de volgende varianten:

- Salie
- Hibiscus
- Zwarte peper gemalen
- Kerrie
- Cacao gemalen
- Knoflookvlokken

En vanaf nu ook te bestellen: Proefmonsterpakketten. Hartstikke leuk om cadeau te geven iemand een indruk te geven van de kwaliteit van de producten van Volvoed. De pakketten zijn er in drie varianten:

Proefmonster pakket kruid en specerij
Proefmonster pakket variatie
Proefmonster pakket zoet en zalig

Voor een overzicht van alle proefmonsters en de proefmonsterpakketten, zie:

Proefmonsters

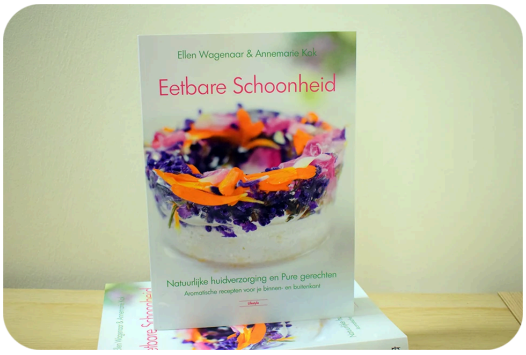


Kerstpakketten

De feestmaand staat weer voor de deur. Ook bij ons zijn er kerstpakketten naar wens te bestellen.
Informeer vooral naar de mogelijkheden.

Ook leuk om te geven:





Volwaardig cadeau

Boeken

Volwaardig cadeau



Winterfair Workum

Op vrijdag 6 november is het tijd voor de jaarlijkse winterfair! 😍⭐❄️
In het sfeervolle centrum van Workum en de Harmonie is het genieten van tientallen standhouders met unieke producten, foodtrucks en kinderactiviteiten.

Plan deze datum alvast in je agenda! Een dag om niet gauw te vergeten en waarmee je vol inspiratie de winter tegemoet gaat.

Winterfair Workum
Vrijdag 6 november
Van 15:00-21:00

Winterfair Workum



Proefmonsters 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

Zelf afhalen in Volendam, Harlingen en Workum

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

Groot-verpakkingen bestellen

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 groot-

anderen nog uitgebreider kennis te laten maken met het Volvoed assortiment.

Proefmonster

onze locatie in Harlingen. En in onze winkel in Workum.

Zelf afhalen

verpakkingen. Heel handig om te (ver)delen met familie, vrienden of kennissen.

Groot-verpakking



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

Fijne herfst en tot de volgende nieuwsbrief op 01-01-27 of in onze winkel!

Volvoed

Webshop
Curiestraat 5-65
8861NB Harlingen

tel: 0627432107

Winkel
Merk 22J
8711CM Workum
tel: 0611773245

www.volvoed.nl

Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur Volvoed dan even een bericht door op de contact pagina op de website van Volvoed het e-mailadres in te vullen, het vakje voor de tekst: *Ja, ik wil me hierbij uitschrijven voor Volwaardige nieuwtjes en wens geen begeleidende mail meer te ontvangen.* aanvinken en vervolgens op de knop: 'niet meer op de hoogte gehouden worden van Volvoeds ontwikkelingen' te klikken.

Uitschrijven

SENT BY mailerlite