



Volwaardige nieuwtjes

Sinds de laatste...

Misschien is het je direct al opgevallen: de opzet van onze nieuwsbrief is aangepast. Vanaf heden ontvang je de nieuwsbrief direct in je mail in plaats van in een .pdf bestand. Dus, bij deze.

De lente is in volle gang. Volvoed merkt dit aan alles. Alsof er wat keien uit de rivier verplaatst zijn waardoor het water eindelijk weer vrij kan stromen. Sinds de laatste nieuwsbrief vinden er stormachtige ontwikkelingen plaats. Deze nieuwsbrief doet zijn naam echt eer aan en zit boordevol volwaardige nieuws. We gaan het hebben over het belang van kookworkshops, hernieuwde samenwerkingen en persoonlijk nieuws met betrekking tot één van de vennoten. Lees gauw verder.



Van 3 naar 2

Dit nieuws is echt kakelvers en hebben we zelf nog amper laten landen, maar we willen dit al graag meegeven aan onze volgers, zodat jullie ook weten wat er achter de schermen bij ons speelt. Één van de vennoten van Volvoed heeft een besluit genomen met betrekking tot zijn toekomst bij Volvoed.

Hoewel hij veel plezier beleeft aan de gevarieerde werkzaamheden die hij uitvoert binnen Volvoed, is het niet datgene wat zijn hart met vreugde vult. Michael heeft daarom besloten om het vennootschap te verlaten en zijn hart te volgen. Dit is de best mogelijke reden om elkaar vaarwel te zeggen. We

wensen Michael dan ook het allerbeste voor de komende periode. Per 1 juni verlaat hij Volvoed.

Michael zijn ziel en zaligheid zit vanaf dag 1 in Volvoed. De huisstijl en het logo komen uit zijn creatieve koker en Volvoed wil Michaels energie in die vorm toch meenemen om de herinnering aan zijn inbreng levend te houden. We laten Michael hieronder even aan het woord:

Ruim drie jaar terug kreeg ik de vraag van mijn broer Berry en schoonzus Carola of ik zou mee willen helpen bij het opstarten van een eigen bedrijf, verkoop van onbewerkte producten. Mijn rol hierin zou voornamelijk het grafische zijn. Destijds was ik parttime in loondienst. Dus leek mij dit een uitgelezen kans om als mede-vennoot een bedrijf te beginnen in een mooie sector met een mooi doel; de medemens hun fysieke binnenwereld ondersteunende voeding te kunnen bieden. Dit met een eigen productlijn, zelf uitgekozen producten met het hele proces in eigen beheer.

Dit is inmiddels uitgegroeid tot een mooi draaiend bedrijf Volvoed (Volwaardige Voeding). Afgelopen november openden we onze winkel in het prachtige Workum, naast ons draaiende webshop. Een winkel was vanaf het begin een doel/ droom van Volvoed. Inmiddels is dat ruim een halfjaar realiteit, op een prachtige locatie. Met veel aandacht, investering en werkresultaat kan ik met trots zeggen dat ik dit met Berry en Carola de wereld in heb gebracht. Ondanks dat ik het werk, omgeving en relaties ontzettend mooi vindt, voelt het nu toch al geruime tijd dat het niet meer stroomt bij me. Vandaar het besluit om Volvoed los te laten.

Wetende dat dit hoofdstuk mijn leven heeft gevormd in vele opzichten, zal Friesland en Volvoed een speciaal plekje in mijn hart hebben. Dank aan alle mensen die ik hier heb mogen ontmoeten, die mij hebben geholpen en mij hebben leren groeien in deze fase van mijn leven. Vooral mijn broer en

schoonzus, dank jullie wel! Op naar een nieuw hoofdstuk...'

Michael



Samenwerkingspartner

Ons bereikte het heuglijke nieuws dat Rose Runderkamp na een kort uitstapje naar de bedrijfswereld weer terugkeert naar het ondersteunen van mensen en hun gezondheid. Hieronder komt Rose kort aan het woord:

'Ik ben Rose

Jouw darmtherapeut en holistisch voedingsexpert (met een passie voor de onzichtbare link tussen je darmen, je brein en je hormonen).

Mijn reis begon toen ik op 17-jarige leeftijd 13 kilo afviel en voor het eerst ervaarde wat het is om écht fit te zijn. Inmiddels heb ik als darmtherapeut meer dan 300 ontlastingsonderzoeken uitgevoerd en begeleid ik mensen naar blijvende vitaliteit door verder te kijken dan alleen hun bloedwaarden.

Ik geloof dat echte gezondheid pas ontstaat als we fysieke voeding combineren met emotionele balans.'

We zijn ontzettend blij dat Rose weer doet waar haar passie ligt. Het helpen van mensen naar een stabiele gezondheid. Klanten van Rose krijgen 10% korting op de producten die zij bij Volvoed bestellen.

Lees meer over Rose en wat zij voor jou kan betekenen.

Rose Runderkamp

Kookworkshops

Soms lijken synchroniciteiten elkaar op te volgen. Ook met betrekking tot onze samenwerkingspartners Vitaal en Gezond en Feintsje fan Menaam. Omdat veel mensen de inspiratie missen of omdat ze niet precies weten wat ze met bepaalde producten kunnen maken is de vraag naar kookworkshops groeiende.

Jennifer Steevensz van praktijk Vitaal en Gezond is naar een nieuwe locatie verhuisd en geeft in dezelfde ruimte als haar praktijk sinds kort ook kookworkshops. Samen met haar collega Antje Brouwer gaan ze aan de slag met recepten uit het

kookboekje "puur variatie". Ze gaan in de workshop een aantal recepten maken en men gaat naar huis met het kookboekje met daarin nog meer orthomoleculaire recepten. Deze voeding is vrij van granen, zuivel en toegevoegde suikers. Deze voeding raden zij aan bij mensen met (chronische) gezondheidsklachten maar passen uiteraard in elke gezonde leefstijl!

De Workshop kost 70 euro pp incl het kookboekje twv 19,95, een glaasje bubbels en een kleine proeverij aan het eind van de workshop. Verder ga je naar huis met zelfgemaakte lekkernijen om er later ook nog van te kunnen genieten. Er kunnen maximaal 8 personen per workshop komen dus de plekken zijn helaas nog beperkt. Maar heb je interesse in een workshop op een ander moment? Laat het haar gerust weten dan houden zij je op de hoogte.

Eerstvolgende kookworkshops:

Workshop de gezonde Barbecue

Vrijdag 5 juni Van 17:00-20:30

Zaterdag 6 juni 17:00-20:30

Je krijgt na de workshop een hand-out mee met alle recepten en tips om ook zelf een lekkere maar gezonde BBQ te houden.

Opgeven kan via de app: 06-23886557 of de mail:

info@vitaalengezond.nl

Vitaal en Gezond



Ook de dochter van Jelmar en Grietje Lautenbach van boerderijwinkel Feintsje fan Menaam, Hilly, organiseert in hun recent geopende kookworkshopkeuken, demonstraties waarin ze kookt met ingrediënten die zoveel mogelijk van lokale ondernemers en boeren komen. De eerste editie tijdens de opening op 18-04-26 was een doorslaand succes.

Wie is Hilly Lautenbach? We laten haar hieronder aan het woord:

'Ik ben Hilly Lautenbach, diëtist en opgegroeid op deze boerderij. Hier leerde ik waar eten vandaan komt. Gezond eten gaat voor mij niet alleen over voedingsstoffen, maar vooral over herkomst. In deze keuken geef ik workshops en laat ik zien hoe je lokaal eten makkelijk en lekker maakt.'

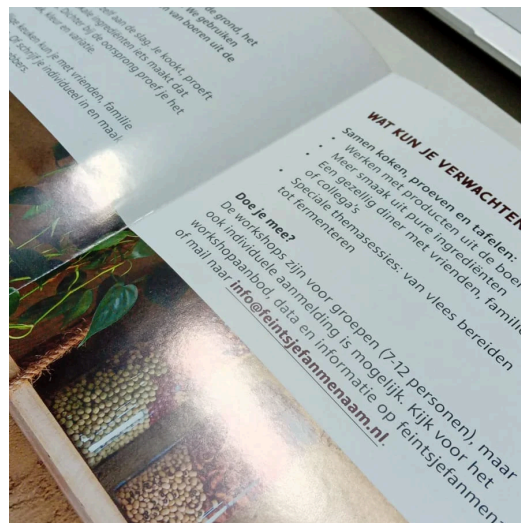
Wat kun je verwachten van de kookworkshops:

- werken met producten uit de boerderijwinkel
- meer smaak uit pure ingrediënten
- een gezellig diner met vrienden, familie of collega's
- themasessies: van kookstijlen tot fermenteren en wecken

Voor meer informatie over de kookworkshops in Feintsje fan Menaam, zie:

feintsjefanmenaam.nl of mail naar info@feintsjefanmenaam.nl

Feintsje Fan Menaam



Maandthema's mei en juni

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 mei en juni het maandthema zijn.

Hier een kort voorproefje van het maandartikel over de prachtige brandnetel:

'Brandnetel wordt al eeuwenlang in de kruidengeneeskunde gezien als het kruid dat bloedzuiverend werkt. Anders gezegd, brandnetel verrijkt het bloed. Het heeft een vochtafdrijvende kwaliteit. Samen met de zuiverende eigenschap is het een optimale combinatie die helpt bij tal van lichamelijke klachten. Denk aan huidproblemen, gewrichtsklachten als reuma, jicht, artritis en het wordt ook gebruikt door mensen die last hebben van vochtophopingen.'

Wil je het hele artikel lezen?

Brandnetel

Wil je ook alvast het artikel over goudsbloem van juni lezen?

Goudbloem

Product uitgelicht

Elke maand lichten we een product uit dat die maand in prijs verlaagd is. In mei lichten we basilicum uit.

En in juni de heerlijke en veelzijdige gojibes.

Basilicum komt van het basilicumplantje dat veelal gebruikt wordt in de Italiaanse keuken als garnering op gerechten. Maar ook verwerkt wordt in de bekende basilicumpesto. Dit is de gedroogde variant en ietwat versnipperd tot deeltjes van het hele blad. Dit is als kruid te gebruiken als garnering op bijvoorbeeld soep, maar ook in een heerlijke maaltijdsalade.

Gedroogde basilicum heeft een heerlijke, intense geur en aangename smaak. Het geeft een licht zoet, kruidige aroma af.



Basilicum

Gojibessen zijn rood van kleur en enigszins ellipsvormig. Ze zitten vol antioxidanten die het immuunsysteem versterken. De gojibessen geven geleidelijk glucose af, waardoor ze een piek in de bloedsuikerspiegel voorkomen. In ontgiftingskuren of detoxen wordt vaak gebruik gemaakt van gojibessen: ze hebben een ontgiftende werking en reinigen de lever. Ze hebben een zoete smaak, met een licht zurige ondertoon en zijn heerlijk door havermout, in notenmelanges, door gedroogd fruitmengsels of zo uit de hand te eten.



Gojibessen

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 maart 2026 in ons assortiment opgenomen:

- Proteïnemix zoet - Dit is een door Volvoed zelf samengesteld mengsel van 3 krachtige en ondersteunende poeders. Ideaal

voor sporters, mensen die spieren willen opbouwen en om meer energie te genereren. Het mengsel is rijk aan eiwitten, mineralen, vitamines en ondersteunt de hormoonhuishouding. Dit mengsel proeft mild zoet en bevat geen kunstmatige zoetstoffen, E-nummers, emulgatoren of conserven. Ingrediënten:

Ashwagandha, Maca en Kaneel

- **Proteïnemix zuur** - Dit is een door Volvoed zelf samengesteld mengsel van 3 krachtige en ondersteunende poeders. Ideaal voor sporters, mensen die spieren willen opbouwen en om meer energie te genereren. Het mengsel is rijk aan eiwitten, mineralen, vitamines en ondersteunt de hormoonhuishouding. Dit mengsel proeft mild zuur en bevat geen kunstmatige zoetstoffen, E-nummers, emulgatoren of conserven. Ingrediënten:

Ashwagandha, Maca, Baobab

- **Psyllium vezel** - We hadden al psyllium poeder in ons assortiment. Maar nu dus ook de ongemalen vezels. Ideaal voor mensen met darmklachten zoals constipatie of diarree.

Proteïnemix
zoet

Proteïnemix
zuur

Psyllium
vezels

Uit het assortiment

De volgende producten verdwijnen (voorlopig) uit ons assortiment:

- Keltisch zeezout met kruiden mengsels
- Gedroogd fruit met specerijen mengsels

Recensies

Laatst werden we verrast door een mooie recensie op Facebook:



Ben jij ook tevreden over de producten, service of simpelweg het merk Volvoed, voel je dan bij deze uitgenodigd om vrijblijvend een recensie achter te laten. Dit kan zowel op Facebook als op de Google-pagina als je naar Volvoed zoekt.

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

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

Grootverpakkingen bestellen

Bestel je liever een grotere hoeveelheid dan in onze webshop te vinden is, informeer dan naar de mogelijkheden. Een groot aantal

komen om jezelf of anderen nog uitgebreider kennis te laten maken met het Volvoed assortiment.

Proefmonster

in Volendam of op onze locatie in Harlingen. En in onze winkel in Workum.

Zelf afhalen

producten is te leveren in grootverpakkingen. Heel handig om te (ver)delen met familie, vrienden of kennissen.

Grootverpakking



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

Fijne lente en tot de volgende nieuwsbrief op 01-07-26 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](#)

