

ontwikkelingen

sinds de laatste nieuwsbrief

Vandaag is de dag dat voor Volvoed een lang gekoesterde droom werkelijkheid wordt. We openen onze eerste echte Volvoed winkel. Deze nieuwsbrief zal daarom ook voornamelijk in het teken staan van dit heuglijke gegeven. Toch zullen we ook nog enkele andere onderwerpen behandelen. De laatste nieuwsbrief verscheen op 1 september. We zijn sinds de laatste nieuwsbrief natuurlijk veel bezig geweest met de voorbereidingen voor het openen van de winkel. Tussendoor hebben we toch de tijd gevonden om markten te draaien, onze samenwerking met Frij Fryslân voortgezet en ons tweejarig jubileum gevierd.



jubileum

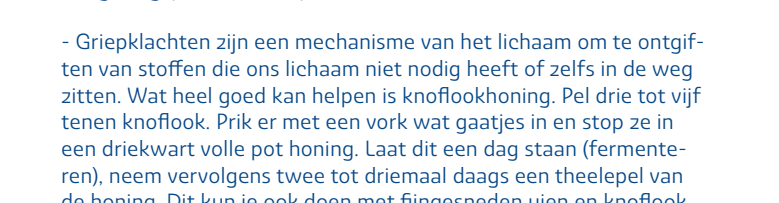
Op 01-10-25 bestond de Volvoed webshop 2 jaar. In die twee jaar zijn we aanzienlijk gegroeid, zowel in ondernemersgeest, als het assortiment, de klantenbasis en de omzet. Die groei heeft zich uitsluitend ook vertaald tot de mogelijkheid om de winkel te financieren. Het 2 jarig jubileum hebben we niet stilletjes aan ons voorbij laten gaan. Op social media hielden we een leuke win-actie. Door te raden welk gewicht aan pompoenpitten in de weckpot zat, won José Hoogkamp een cadeaubon ter waarde van 50 euro. Van harte José, we hopen dat je hiermee een variatie aan heerlijke producten van ons afneemt en ervan geniet tijdens de feestmaanden.

feestmaandactie

Over de feestmaanden gesproken; de opening van onze winkel is natuurlijk al genoeg reden tot een feestelijke stemming. Vervolgens staan er ook nog een aantal feestdagen voor de deur. Dat is voor Volvoed reden om al zijn klanten in de maanden november en december 10% korting aan te bieden. In Workum bezorgen we een flyer die als 10% korting geldt en iedereen die een uitnodiging heeft gehad voor de opening van de winkel ontvangt diezelfde korting. Mocht je iets willen bestellen in onze webshop, gebruik dan de volgende code voor de feestelijke korting: **VOLWAARDIGFEEST** (vergeet niet op de knop 'toepassen' te klikken in de winkelwagen)

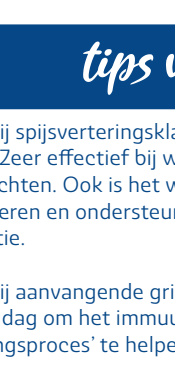
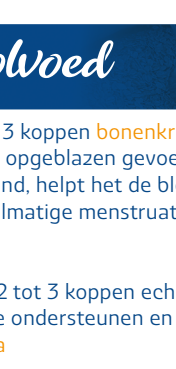
volwaardige cadeaus

Ben jij op zoek naar een leuk en origineel cadeau voor tijdens de feestmaanden, denk dan eens aan onze receptpakketten. Hierin zitten kwalitatief hoogwaardige producten en een heerlijk recept. Leuk om te geven en om te krijgen. En wat te denken van een waardebbon die geldig is op het complete Volvoed assortiment. Voor meer informatie, zie: [volwaardig cadeau](#)

[volwaardig cadeau](#)

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 november en december het maandthema zijn.

November: [Tijm](#)December: [Oregano](#)

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 geneeskrachtige tijm: [Volvoed | Tijm](#)

Tijm (Thymus) komt van het Griekse woord thymos, wat geest en moed betekent. 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.

Wil je het hele artikel lezen? Volvoed | Tijm

Voor het maandthema-artikel van december, oregano, zie onze website: [Volvoed | Oregano](#)

tips van Volvoed

- Drink bij spijsverteringsklachten 2 tot 3 koppen [bonenkruid](#)-thee per dag. Zeer effectief bij windigheid, opgeblazen gevoel en maagklachten. Ook is het wormafdrijvend, helpt het de bloeddruk te corrigeren en ondersteunt bij onregelmatige menstruatie en impotentie.

- Drink bij aanvangende griepklachten 2 tot 3 koppen echinacea-thee per dag om het immuunsysteem te ondersteunen en het 'ontgiftingsproces' te helpen. [Echinacea](#)

- Griepklachten zijn een mechanisme van het lichaam om te ontgiften van stoffen die ons lichaam niet nodig heeft of zelfs in de weg zitten. Wat heel goed kan helpen is knoflookhoning. Pel drie tot vijf tenen knoflook. Prik er met een vork wat gaatjes in en stop ze in een driekwart volle pot honing. Laat dit een dag staan (fermenteren), neem vervolgens twee tot driemaal daags een theelepel van de honing. Dit kun je ook doen met fijngesneden uien en knoflook in honing. Je kunt zelfs de uien en de knoflook vervolgens ook goed kauwen en eten.

- Heb je last van hoestklachten of slijm in de luchtwegen of andere ademhalingsproblemen? Probeer eens onze gedroogde [tijm](#). Drink 2 tot 3 koppen tijm-thee per dag om het de hoestklachten en het slijm 'ontgiftingsproces' te helpen

- Een paar korrels zeezout op de tong of in verfrissend water doet wonderen voor de mineraalhuishouding. [Keltisch zeezout fijn](#)

- Voor het recept van een Sole(Keltisch zeezout oplossing) [Keltisch zeezout fijn](#)

- Doe wat gedroogde kamillekopjes of reepjes gedroogde goudsbloem in water. Dit kan je natuurlijk ook als thee drinken, maar zelfs afgekoeld water is zo te drinken. Hetgeen een milde, licht zoete smaak geeft, nervositeit kalmeert, maar ook de maag en darmfunctie tot rust brengen. [Kamille](#) | [Goudsbloem](#)

- Oregano-olie en oregano-thee houdt ziekteverwekkers op afstand: [Oregano](#)

- [Kruidnagel](#), kauw 2-3 daags enkele minuten op een heile kruidnagel, dit ondersteunt het immuunsysteem, helpt bij het afrijven van parasieten en wormen en helpt bij de energiehuishouding.

- Doe een theelepel [Ginko Biloba](#) in een fles water, schud dit goed zodat het water met Ginko vermengt. Drink hier gedurende de dag elke keer een slokje of twee van, voor mentale scherpte, verbetering van geheugen en het ondersteunen van het mannelijke hormoonstelsel(verhogen van libido)

- Last van ontstekingsprocessen? Denk aan huidklachten of gewrichtsonsteking, probeer dan eens Volvoeds kurkuma assortiment. [Zuiver en Heel](#). We hebben kurkuma gemengd met bijvoorbeeld zwarte peper of gember. Dit helpt de ontstekingsprocessen af te remmen en te voorkomen.

- Gauw last van koude handen of voeten, probeer dan eens wat meer verwarmende kruiden en specerijen te verwerken in het voedingspatroon. Denk aan [kaneel](#), [kornijn](#), [cayennepeper](#), [zwarte peper](#) en [witte peper](#). Deze werken vaak bij de bloedsomloop, bloedvatverwijding en bloeddrukregulering.

- Ook onze kruidige honingen, denk aan de eucalyptus-, berg-, amandel en kastanjehoning in de productgroep [Zoet en Zalig](#) helpen bij immuunondersteuning, ze zijn antiseptisch, antiviraal en bevatten tal van antioxidanten en vitamines en mineralen. Consumeer ze het liefst onder de 40 graden zodat alle werkzame stoffen actief blijven.

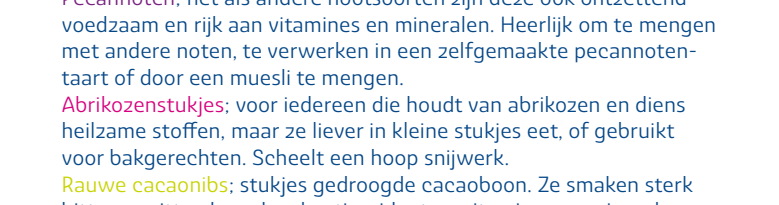
- Last van moeheid, weinig energie of ben je lusteloos? Week dan voor een paar minuten een handvol [gojibessen](#) in zuiver water. Drink het water vervolgens op en eet de bessen. Dit helpt bij de energiehuishouding en bloedsuikerregulering zonder de bloedsuiker te doen pieken. Zonder piek, volgt er ook geen dip.

- Ervaar je een neerslachtigheid, depressieve gevoelens, probeer dan eens onze [ashwagandha](#). Perfect om depressieve gevoelens op afstand te houden, jezelf energie te voelen en voor de mannen is het ook nog eens libido-verhogend.

product uitgelicht

November

Elke maand lichten we een product uit dat die maand in prijs verlaagd is. In november lichten we kaneel uit. Dit specerij is onmisbaar tijdens de donkere maanden. Gebruik het in toetjes, bakgerechten, stoofpotten of door je ontbijtmout. [Volvoed | Kaneel](#)

[kaneel gemalen](#)

December

Fruitmix: Deze door Volvoed zelf samengestelde gedroogd fruit mix is een heerlijk, verantwoord alternatief voor alle suikerrijke versnaperingen die in de maand december op tafel verschijnen. Deze fruitmix bevat alleen van zichzelf aanwezig natuurlijke suikers. Ook heerlijk te verwerken in bakgerechten, door een notenmix of door een ontbijtmout. [Volvoed | Fruitmix grof](#)

[fruitmix grof](#)

partner aan het woord

Dit is een rubriek in onze nieuwsbrief om een van onze samenwerkingspartners aan het woord te laten over een thema dat hen bezighoudt, inspireert of iets dat ze graag van het hart willen om te delen met jullie.

In deze editie laten we Frij Fryslân aan het woord.

Nieuwe plekken, vaste grond: Volvoed en Frij Fryslân groeien door

Wat een mooi nieuws dat Volvoed vanaf 1 november een winkel heeft in Workum! Het is jullie van harte gegund en we wensen jullie veel mooie klanten en groei toe.

Sinds deze zomer hebben ook wij - de leden van Koöperasjje Frij Fryslân - een eerste eigen plek: De Fabriek in Wergea (Fricoweg 31). Een bijzonder pand met geschiedenis. Het was ooit de eerste coöperatieve zuivelfabriek van Friesland. En nu begint daar een nieuw hoofdstuk.

Samen bouwen aan iets moois

De Fabriek is een plek waar mensen elkaar ontmoeten, samenwerken en ondernemen. Waar we aan de slag kunnen met dingen die ertoe doen. Dat past precies bij waar Frij Fryslân voor staat: integer, verbindend, autonoom, holistisch en oplossingsgericht werken. We laten zien dat een coöperatie en ondernemen prima samengaan. Sterker nog: ze maken elkaar juist sterker. Onze leden en de bedrijven die bij ons aansluiten bouwen hier samen aan een regionale economie die gezond en toekomstbestendig is.



Een Sünenshús voor welzijn

Een Sünenshús opzetten – een centrum voor holistisch welzijn – was al jaren ons doel. Nu is het zover: we hebben de ervaring, de mensen en het draagvlak verzameld om dit avontuur samen aan te gaan, op eigen kracht. De eerste stappen zijn gezet met een pilot. Het MWO-apparaat (Multiwave Oscillator) staat er al, en binnenkort werken er meerdere gezondheidsprofessionals vanuit De Fabriek.

Mooie samenlevingen

Partners zoals Volvoed passen daar goed bij. Gezonde, volwaardige voeding hoort immers bij een gezond leven. Als we voeding, gezondheid, gemeenschap en bewust leven met elkaar verbinden, ontstaat er iets moois: een beweging waarin we samen waarde creëren, met aandacht voor de lokale gemeenschap.

Kom eens langs

Benieuwd naar wat we aan het bouwen zijn? Kom dan een keer langs tijdens een Sünenscafe-avond, Open Café of Ondernemerscafé. De data vind je in onze online agenda op [frij.frl/agenda](#), of stuur een e-mail naar [info@frij.frl](#).

[frij fryslân](#)

Volvoed op de markt

Momenteel zal onze focus liggen op de winkel die vandaag voor het eerst zijn deuren opent. Gedurende deze drukke periode waarin we de winkel realiseren, staan we dus niet meer op markten dit jaar, behalve eentje... tijdens de winterfair in Workum, met een kraam voor onze winkel in 'het leukste straatje van Workum': de Harmonie. We begroeten jullie graag op die vrijdag 7 november tussen 15.00 - 20.30 uur. Tot ziens op de Winterfair Workum!

Winterfair | Workum, Fr | Vr 07-11-25 | 15:00-20:30 uur



Kom vooral langs in onze winkel om over de producten, diensten en service van Volvoed te praten en uit te wisselen.

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 2025 in ons assortiment opgenomen:

Pecannoten: net als andere nootsoorten zijn deze ook ontzettend voedzaam en rijk aan vitamines en mineralen. Heerlijk om te mengen met andere noten, te verwerken in een zelfgemaakte pecannotentaart of door een muesli te mengen.

Abrikozenstukjes: voor iedereen die houdt van abrikozen en diens heilzame stoffen, maar ze liever in kleine stukjes eet, of gebruikt voor bakgerechten. Scheelt een hoop snijwerk.

Rauwe cacaonibs: stukjes gedroogde cacao boon. Ze smaken sterk bitter en hebben een boordevol anti-oxidanten, vitamines en mineralen. Ze zijn ontzettend voedzaam en bieden een hoop energie.

Laurierblad: voor het komende stoofpotten- en soepseizoen, hoogkwalitatief laurierblad dat ook nog eens handmatig geplukt is.

Steranijs: ook onmisbaar tijdens de herfst en wintermaanden. Ideaal voor verwarmende theeën, in soepen te verwerken of om een heerlijke honingdrank mee te maken.

Anijszaad: de aromatische smaakmaker die niet mag ontbreken in het komende bakseizoen. Heerlijk in zelfgemaakte taai-taai, koekjes, cake of anijsbrood.

Kaneelpijpje: maak met onze kaneelpijpje een heerlijk verwarmende drank, voeg de pijpjes toe aan een stoofpot of soep of rasp de pijpjes om er kaneelpoeder van te maken.



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 vanaf vandaag ook 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](#)

Beschouw deze nieuwsbrief als een uitnodiging om vandaag langs te komen tijdens de openingsdag. We zijn vandaag van 09:30 uur tot 17:30 uur geopend. We zullen jullie met open armen ontvangen en staan de gehele dag klaar met proeverijen, productflyers, recepten en verpakte lekkernijen om met jullie kennis te maken, te informeren, te adviseren en hopen jullie in de toekomst als vaste klant te mogen begroeten in onze winkel op: Merk 22J, 8711 CM te Workum! Schikt het vandaag niet? Dan verwelkomen we je graag op woensdag tot en met zaterdag van 09:30 uur tot 17:30 uur. En natuurlijk op de koopzondagen.

Bedankt voor het kiezen van Volvoed – volwaardige voeding – [www.volvoed.nl](#)

Fijne voortzetting van de herfst en tot de volgende nieuwsbrief op 01-01-26 of tot ziens in onze winkel!