

sinds de laatste nieuwsbrief

In juli verstuurden wij Volvoeds eerste nieuwsbrief. Als er een manier is om te beseffen hoe snel tijd verstrijkt is het wel een periodiek terugkerend iets. Voor ons in dit geval de nieuwsbrief. We hadden ons voorgenomen om iedere 2 maanden een nieuwsbrief uit te geven. De dagen en weken vliegen voorbij, waardoor we nu alweer bezig zijn de volgende nieuwsbrief te schrijven. Tegelijkertijd gebeurt er veel in korte tijd, en soms ook weinig over een langere periode. Volvoed heeft niet stilgestaan en is druk bezig om alle ideeën die het drielat heeft om te zetten in tastbare ontwikkelingen. Zoals jullie verderop kunnen lezen, zijn we onze samenwerkingen aan het uitbreiden, netals ons assortiment, verkooppunten en kennis van voeding. We willen jullie niet langer de volwaardige nieuwtes onthouden en wensen jullie in ieder geval een mooie nazomer en een kleurrijke aanvang van de herfst.



product en recept van de week

Een inmiddels vaste rubriek bij Volvoed, is het product en recept van de week. Ook in september en oktober zetten we iedere week een ander product in het zonnetje. Dat ongetwijfeld past bij het seizoen. Daarbij volgt het recept van de week, waarin het product van de week gebruikt wordt. Het product van de week is de hele week in prijs verlaagd. Houdt de sociale media pagina's van Volvoed in de gaten om op de hoogte te blijven of klik op de button 'Product van de week', onder andere te vinden op de welkom-pagina op onze website.

recept videos

Bij elk recept van de week maakt Volvoed ook een receptvideo. Handig als je wat meer visueel ingesteld bent. De receptvideo wordt op de receptvideo-pagina gezet en op de productpagina wordt naar de receptvideo-pagina verwezen met een knop: Kijk op de receptvideo-pagina wat Volvoed met doet! Van de volgende producten hebben we tot op heden een video waarin we een recept bereiden. Het zijn vaak hele simpele, maar bijzonder smaakvolle recepten.

Amandelschaafsel	Football linzen	Pruimen met gember
Arame	Keltisch zeezout met zwarte peper	Rode linzenmeel
Ahornsiroop	Kokoschips	Rode quinoa
Amaranth	Komijn gemalen	Sesamolie
Arborio rijst	Maanzaad	Spirulina
Baobab gemalen	Maca	Vijgen
Basilicum	Macadamianoten	Walnoten
Basmati rijst	Maisgriesmeel	Witte jasmijn rijst
Chiazaad	Paardenbloemkruid	Zwarte sesamzaad
Dadels ontpit	Proteïnestukjes	

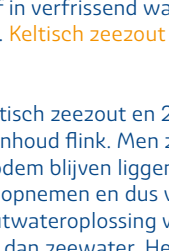
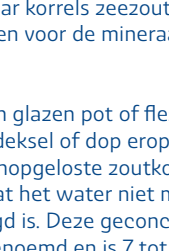
recept videos

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 aandacht vraagt. Bij deze alvast een voorproefje van de producten die in september en oktober het maandthema vormt.

September: [Basilicum](#)

Oktober: [Ginko Biloba](#)



De maandthema producten zijn in die hele maand in prijs verlaagd. In de afgelopen maanden hadden we in augustus Kamille, in juli de Echinacea, in juni de gedroogde Goudsbloem, in mei de Brandnetel en ons eerste maandthema was die van april: Paardenbloem. Zie hieronder de verwijzing naar de informatieve artikelen die we over de maandthema's hebben geschreven:

April - [Paardenbloem](#) | Volvoed

Mei - [Brandnetel](#) | Volvoed

Juni - [Goudsbloem](#) | Volvoed

Juli - [Echinacea](#) | Volvoed

Augustus - [Kamille](#) | Volvoed

tijd voor de herfst assortiment

Volvoed beweegt graag mee met de seizoenen. Groenten en fruit dat in de zomer geoogst is, werd in vroegere tijden gewekt 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. Op het moment van schrijven worden er in Turkije bijvoorbeeld volop linzen geoogst. En wat te denken van hoogwaardige kwaliteit ronde zoete rijst uit Californië. Volvoed maakt in deze periode wanneer het weer daarom vraagt toch af en toe nog een salade. Deze brengen we dan weer graag op smaak met Balsamico-azijn, appelazijn of citroensap. Voor degene die wat olierijker wenssen te eten, hebben we vierge olijfolie, extra vierge olijfolie, sesamolie of kokosolie van eerste persing. Allen van uiterst bijzondere kwaliteit.

Noten en zaden zijn de vruchten die ons toegeworpen worden door de natuur als de nazomer en herfst zich aandienen. Hier maken we bij Volvoed dan ook gebruik van met een uitgebreid assortiment: macadamianoten, walnoten, cashewnoten, hazelnoten, amandelen, maar ook zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, maanzaad, chiazaad, zwart en wit sesamzaad.

Fruit dat gedroogd wordt is een echte smaakmaker binnen Volvoeds assortiment. Naast het pure gedroogde fruit maken we er ook een feestelijke gelegenheid van door het gedroogde fruit te besprenkelen met kruiden of specerijen. Denk bijvoorbeeld aan vijgen met cacao, abrikozen met kaneel, pruimen met citroenschil, gemengde moerbeibessen met kaneel of zoals met kurkuma.

De nazomer en herfst brengt zoals gewoonlijk ook de 'r' in de maand. Dat betekent dat ons immuunsysteem wel een steuntje in de rug kan gebruiken. Ook hier heeft Volvoed aan gedacht: echinacea, kamille, goudsbloem, oregano, basilicum, komijn, gember, kurkuma en maca zijn in overvloed te verkrijgen. Netals onze selectie honingen die het heel goed doen in bijvoorbeeld thee of een heilzame drank.

Laat je verrassen en in vervoering brengen door het nazomerse en herfst assortiment dat zoveel meer doet dan volwaardig voeden. Het creëert herinneringen, momenten die we nooit meer vergeeten. Geuren die ons bij blijven en smaken die een seizoen kunnen tekenen.

tijd voor de nazomer

Tips van Volvoed

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

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

- Vul een glazen pot of fles met 1/3e Keltisch zeezout en 2/3e water, doe de deksel of dop erop en schud de inhoud flink. Men zal merken dat er onopgeloste zoutkorrels op de bodem blijven liggen, een teken dat het water niet meer zout kan opnemen en dus volledig verzadigd is. Deze geconcentreerde zoutwateroplossing wordt een 'Sole' genoemd en is 7 tot 8 keer zouter dan zeewater. Het is dan ook niet verstandig om de Sole rechtstreeks te drinken!

In plaats daarvan los je één theelepel Sole op in een glas water. De grootte van het glas doet er niet zo veel toe, het gaat erom dat je die ene theelepel binnenkrijgt. In een normaal glas (225 cl.) kun je van gewoon kraanwater(gefilterd water kan natuurlijk ook gebruikt worden) door toevoeging van een theelepel Sole het lekkerste bronwater creëren dat je ooit hebt geproefd! Als zult merken dat het water er zachter, bijna romiger van wordt. Je men 's ochtends en 's avonds een glas Sole drinkt na het wakker worden en voor het slapen gaan voorziet men op eenvoudige en effectieve wijze het lichaam dagelijks van een complete dosis mineralen in de exacte verhouding, balans en samenstelling zoals alleen de zee deze kan bieden.

De Sole kan zowel in de koelkast als daarbuiten op een koele en donkere plaats bewaard worden. Let er op dat de Sole niet blootstelt aan zonlicht want dan krijg je groene algvorming, net als in de zee. [Keltisch zeezout fijn](#) | Volvoed

- 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 vermeert, maar ook de maag en darmfunctie tot rust brengen. Kamille - Maandthema augustus | Volvoed [Goudsbloem](#) | Volvoed

- Oregano-olie en oregano-thee: [Oregano](#) | Volvoed

- [Kruidnagel](#), kauw 2-3 daags enkele minuten op een hele kruidnagel, dit ondersteunt het immuunsysteem, helpt bij het afdrrijven 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)

volvoed en samenwerkingen

Rose Runderkamp - orthomoleculair diëtist

Rose Runderkamp – Na een inspirerend, openhartig en energiek gesprek over voeding, voedingswaarde, gezondheid en klachten, zijn Volvoed en Rose Runderkamp een samenwerking aangegaan. Rose is een bevoegde orthomoleculair diëtist en we laten haar hieronder graag even aan het woord om zichzelf te introduceren.

Graag stel ik me even voor. Mijn naam is Rose Runderkamp, ik ben orthomoleculair diëtist en mijn missie is om uw gezondheid te optimaliseren!

Mijn interesse in voeding begon op 17-jarige leeftijd waarna ik 15 kg afviel. Ik ervaaarde voor het eerst hoe het was om fit te zijn en mezelf lekker te voelen. Ik ben de opleiding Voeding en Diëtetiek gaan doen die ik in 2013 afrondde. Meteen hierna ben ik begonnen aan de opleiding Sportdiëtetiek om sporters te gaan begeleiden. Al snel merkte ik dat ik het wat oppervlakkig vond. Ook wist ik nog niet welke 'kant' ik op wilde gaan als diëtist. Ik liep al vrij snel met een grote boog om de Light producten, halvarine en andere nep-producten die de laatste jaren zijn ontwikkeld.

Clënten van Rose Runderkamp krijgen 10% korting op bestellingen die zij plaatsen in de Volvoed webshop. Voor de volledige introductie van Rose of over Rose en haar praktijk, zie: [www.roserrunderkamp.nl](#)

Jolanda Wuite - diëtist/ voedingsdeskundige

Het is altijd fijn als je wat betreft voeding, leefstijl en bewustzijn een gelijkgestemde ontmoet. Zo voelde onze kennismaking met Jolanda Wuite als een mogelijkheid tot een vruchtbare samenwerking. Jolanda is een kundige diëtist en leefstijlcoach die gespecialiseerd is in maatwerk. We laten haar hieronder graag even aan het woord om zichzelf te introduceren.

Mijn naam is Jolanda Wuite. In 1996 ben ik afgestudeerd aan de Hanzehogeschool in Groningen. Als diëtist heb ik de 4-jarige HBO-opleiding Voeding en Diëtetiek afgerond. De titel "diëtist" is beschermd. Dit betekent dat deze titel alleen gebruikt mag worden wanneer de opleiding Voeding en Diëtetiek met succes is afgerond.

Na ervaring als diëtist te hebben opgedaan bij het Voedingscentrum en in het verpleeghuis bij zorggroep Plantyna, nu Patyna, ben ik in 2007 gestart met mijn eigen diëtistenpraktijk in Lemmer en Sint Nicolaasga.

Clënten van Jolanda Wuite krijgen 10% korting op bestellingen die zij plaatsen in de Volvoed webshop. Voor de volledige introductie van Jolanda of over Jolanda en haar praktijk zie: [diëtistjolandawuite.nl](#)

Jelmar en Grietje Lautenbach - Dykstra State

Volvoed is al eerder in het jaar een samenwerking aangegaan met Dykstra State, zie hier ook het artikel dat we over de boerderijwinkel schreven: 9 - [Dykstra State](#) | Volvoed

Sinds begin augustus is in de boerderijwinkel een vijftal kruidenmengsels te verkrijgen dat Volvoed exclusief voor Dykstra State ontwikkeld heeft (zie ze hieronder in de rubriek **nieuwe producten**). Deze kruidenmengsels zijn alleen in de boerderijwinkel te verkrijgen. De kruidenmengsels zijn bedoeld om groenten, granen, rijst, bonen, vlees, vis of gevogelte mee te kruiden. Voor meer informatie over Dykstra State, zie: [Boerderijwinkel](#) | [Fries vlees pakket](#)

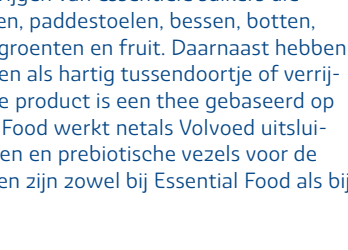
Jelmar Lautenbach, de eigenaar van Dykstra State heeft Volvoed uitgenodigd deel te nemen aan een mini-markt tijdens de jaarlijkse 'fruitpersdag'. Op 7 september staat Volvoed op locatie met een selectie van het assortiment terwijl belangstellende kunnen genieten van versgeperste appel- en perensap. Volvoed beleeft hiermee ook geluk zijn 'marktverdoop' en we zien er heel erg naar uit. Ben je ook enthousiast geworden en zou je langs willen komen. Hier is Volvoed te vinden op 7 september van 10.00 - 16.00 uur: Kwekerij It Wiid, Gernierswei 23A, 9043 VX Wier (Friesland)

Voor de volledige lijst met samenwerking tussen Volvoed en derden, zie: [Samenwerkingen](#) | Volvoed

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 juli 2024 in ons assortiment opgenomen:

Rode linzenmeel	Kruidenmengsel zout mild (exclusief te verkrijgen in Dykstra State)
Haverzemelen	Kruidenmengsel zout scherp (exclusief te verkrijgen in Dykstra State)
Vijgenstukjes	Kruidenmengsel extra zout halfscherp (exclusief te verkrijgen in Dykstra State)
Vijgenstukjes met cacao	Kruidenmengsel zonder zout mild (exclusief te verkrijgen in Dykstra State)
Vijgenstukjes met gember	Kruidenmengsel zonder zout scherp (exclusief te verkrijgen in Dykstra State)
Vijgenstukjes met kaneel	
Vijgenstukjes met kurkuma	
Gojibessen met cacao	
Gojibessen met citroenschil	
Gojibessen met gember	
Gojibessen met kaneel	
Gojibessen met kurkuma	
Hennepzaad gepeld	



grootverpakkingen

leverancier in het zonnetje

Essential Food is het geesteskind van twee energieke dames, Marinde en Jo-Ann. Beide zijn voedingspecialist en gediplomeerd als orthomoleculair natuurgeneeskundig therapeut. Allebei hebben ze hun eigen praktijk waarin ze mensen met gezondheidsklachten van adviezen voorzien. De Essential Food hebben ze ook hun eigen producten samengesteld. Met Essential Food is een prebiotische bakmix die gebaseerd is op het binnenkrijgen van essentiële suikers die te vinden zijn in zeewieren, eieren, paddenstoelen, bessen, botten, kokosproducten en zongerijpte groenten en fruit. Daarnaast hebben ze een zeewierenmix te gebruiken als hartig tussendoortje of verrijking van een salade en het derde product is een thee gebaseerd op zeewieren en kruiden. Essential Food werkt netals Volvoed uitsluitend met biologische ingrediënten en prebiotische vezels voor de darmbacteriën. De drie producten zijn zowel bij Essential Food als bij Volvoed te verkrijgen.

Essential Food / Samenwerkingen | Volvoed

Essential Food

Mocht je na het lezen van deze nieuwsbrief nog tips, opmerkingen of wensen hebben, neem dan contact met ons op via [volvoed@protonmail.com](#).

Bedankt voor het kiezen voor Volvoed – Volwaardige Voeding Fijne herfst en tot de volgende nieuwsbrief op 01-11-24!