



## Dé natuurvoedingwinkel van Lemmer en omstreken...

### NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2011

Welkom bij de allereerste nieuwsbrief van Ecoshop Helder. Onze nieuwsbrief kunt u in eerste instantie eens per twee maanden verwachten. U zult hier product informatie vinden, recepten, achtergrondinformatie van producenten en al wat wij de moeite waard vinden u te vertellen.

Graag willen wij middels deze eerste nieuwsbrief onszelf voorstellen, voor zover u nog niet weet wie wij zijn. Maar ook lichten wij graag onze visie en daarbij ook onze leveranciers en product keuzes toe. Wij wensen u veel lees- en leer plezier. Suggesties en leuke recepten (zie prijsvraag) voor deze nieuwsbrief zijn altijd welkom.

#### Wie zijn wij

Wij zijn Jeroen Baldal en Marran Helder. Wij zijn beiden begin 30 en zijn sinds november 2008 eigenaar van Ecoshop Helder. Het plan om een eigen bedrijf te beginnen zat er bij ons beide al vrij snel in. Dat het nu al op ons pad kwam, was voor ons allebei een complete verrassing en een mooie kans die we niet mochten laten schieten. Na diverse opleidingen en banen werd het tijd om meer voldoening uit het werk te halen. Mensen helpen, ze tot dienst zijn en lekker bezig zijn met mooie producten wat tevens bijdraagt aan een betere wereld.

Wij kunnen het niet alleen en hebben daarom twee dagen in de week hulp van Erika, zij is de moeder van Marran. Ook roepen wij de hulp zo nu en dan in van Hotske, zij is een vriendin van ons en vervangt ons samen met Erika als wij op vakantie zijn en wanneer het nodig is.

Onze passie en gedrevenheid op het gebied van gezonde voeding, voeding suppletie, levensstijl en alles wat hiermee samenhangt willen wij graag aan u doorgeven. Wij staan open voor alle vragen en proberen met u een weg te vinden naar een gezonde levensstijl. Onze kennis doen wij op middels cursussen/ workshops. We hebben er al een hele rij opzitten de afgelopen twee jaar. O.a. Voedingsleer, diverse voedingssuppletie cursussen, workshops van de branche vereniging, cursussen en werkbezoeken bij groothandels en andere leveranciers. Er is zoveel te leren op dit gebied, wij weten nog lang niet alles, dus zullen we altijd blijven leren en in beweging blijven.

#### Onze visie

Wij streven ernaar om zoveel mogelijk mensen in onze omgeving te inspireren en te stimuleren om een bewuste keuze te maken in het consumeren. Op het gebied van voeding, maar ook lichaamsverzorging en schoonmaakmiddelen. Hiermee proberen wij samen met u het verschil te maken in een gezonde verantwoorde levensstijl voor u zelf en voor de wereld. Wat je eet ben jezelf, veel kwalen ontstaan door het eten van bepaalde producten waar het lichaam verkeerd op reageert. Denk aan geraffineerde suikers en meel, maar ook niet lichaamseigen stoffen zoals kleurstoffen, smaakmakers, conserveringsmiddelen en resten van pesticiden. Door een bewustere keuze in voeding te maken kunnen veel kwalen al verholpen worden. Biologische producten hebben een veel hogere eigen weerstand doordat ze op eigen kracht zijn gegroeid, ze bevatten daardoor meer voedingsstoffen en zijn daarom heilzamer voor onze gezondheid.



Jeroen



Marran



Erika

Hotske

Wij weten het beste wat af van voeding en gezondheid, maar zijn geen therapeut. Een natuurgeneeskundig therapeut kan u helpen van uw klachten af te komen door een diagnose te stellen en daarbij het juiste voedingsadvies te geven. Bij ons vindt u de producten.

Veel mensen vinden natuurvoeding duur, het klopt dat natuurlijke voeding over het algemeen ietsjes duurder is (je kan het ook omdraaien, niet natuurlijke voeding is soms bespottelijk goedkoop), maar het is niet duur als je ziet wat het je oplevert. Het is een keuze die je kunt maken. 'Consuminderen' op andere vlakken levert al gauw ruimte in u portemonnee voor de keuze van meer natuurlijke biologische producten.

Lees erover en laat u informeren door ons of kijk eens op internet. Ook op onze site staan diverse links naar heldere pagina's die u meer kunnen vertellen over de juiste voedingskeuze.

### Onze leveranciers

Wij hebben een vast aantal leveranciers. Voor de droogwaren betrekken wij onze producten van De Nieuwe Band, de Natudis en de Terrasana. Onze verswaren betrekken wij van de Zaai-Ster, gevestigd in Leek, Groningen. Onze broden, verse koeken en snacks krijgen wij geleverd van een tweetal biologische bakkers, vijf dagen in de week van de consequente biobakker uit Ahaus, Duitsland, en één dag in de week van biologische bakkerij Zonnemaire uit Waspik, Brabant.

Alle leveranciers die hun diensten bewezen hebben de afgelopen jaren en veel ervaring hebben in het verhandelen van kwalitatief mooie, lekkere en gezonde producten.

Naast deze grote leveranciers proberen wij ook regionale producten aan te bieden die niet bij een groothandel te verkrijgen zijn. Bij voorkeur biologisch en anders wild. Waar mensen achter zitten die passie hebben voor hun werk en op een duurzame manier bezig zijn om een mooi streekproduct aan te bieden.

Op onze [website](#) vindt u een link naar onze leveranciers waar meer informatie staat en waar u ook hun assortiment kunt bekijken.

### Het merk Puur Noord Nederland



Puur Noord Nederland staat voor authenticiteit, kwaliteit en streekgebondenheid. Het gaat over smaak, versheid, beperking van vervoerskilometers, duidelijkheid over afkomst en de toestand op het land. **Puur Noord Nederland** is een transparant en inzichtelijk voedselmerk en wil de mens achter het product/bedrijf tonen, met zijn persoonlijke verhalen, drijfveren, idealen en passies.

Wij streven er naar zo veel mogelijk van deze producten in ons assortiment op te nemen. U kunt de producten van dit merk gemakkelijk herkennen aan het logo, ook bij de groentes vermelden wij op het prijskaartje of het om

een Puur Noord Nederland product gaat.

### Demeter keurmerk



U heeft het beeldmerk vast wel eens zien staan op een van onze producten. Demeter is het keurmerk van de biologisch-dynamische landbouw en

verwerking.

Alle Demeter-bedrijven zijn in eerste plaats gecertificeerd biologisch. Daarnaast werken de boeren volgens de specifieke Demeter voorwaarden voor landbouw en verwerking. Biologisch-dynamische landbouw gaat een stap verder dan biologisch: alles hangt met elkaar samen. De levende bodem, de planten vol levenskracht, het vee dat naar zijn aard wordt gehouden, de natuurlijke omgeving en de mens zelf. Zo mogen runderen hun hoorns houden en kippen hun snavels, zo wachten Demeter-boeren meestal zes tot acht jaar voor zij dezelfde gewassen op hetzelfde stuk grond telen, waardoor de bodem zijn vruchtbaarheid behoudt. Ook voeden zij de bodem met mest en compost van het eigen bedrijf of in samenwerking met een collega uit de buurt. Zo wordt het bedrijfseigen karakter versterkt en daarmee het karakter van de producten die worden voortgebracht. Voeding vol levenskracht, voeding met karakter.

Met onze Demeter producten onderscheiden wij ons van de supermarkten en laten hierdoor nog meer zien dat het ons gaat om kwaliteit en respect voor mens, dier en aarde. Producten die u met dit keurmerk bij ons vindt zijn o.a. diverse zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt



### Activiteiten

Door het jaar heen organiseren wij verschillende activiteiten. Zo doen wij elk jaar mee aan de landelijke Week van de Smaak die elk jaar in september gehouden wordt. De hele week staat in het teken van smaakbeleving en u te inspireren zelf aan de slag te gaan. Ook stond afgelopen jaar een excursie naar de biologische boerderij in Sondel op het programma en een lezing van een natuurgeneeskundig therapeut. In de december maand kon u bij ons heerlijke kerstgerechten komen proeven met heerlijke producten van het seizoen en uit de regio. Ook de komende tijd kunt u leuke activiteiten van ons verwachten, dus houd de nieuwsbrief en onze website in de gaten.



### Prijsvraag

Stuur een lekker en origineel recept met ook regionale/ seizoensgebonden producten erin verwerkt naar ons op. De beloning is vermelding van dit recept in onze volgende nieuwsbrief + een pakketje met heerlijke biologische producten uit onze winkel.

Vergeet niet bij inlevering uw naam, telefoonnummer en adres te vermelden.

en kaas, meel, conserven, groente sappen en de meeste van onze broden zijn van Demeter kwaliteit. Klik [hier](#) voor meer info.

Stuur je recept op naar [prijsvraag@ecoshophelder.nl](mailto:prijsvraag@ecoshophelder.nl) of brengt het langs in de winkel.

## Recept

### Pastinaak-mosterdsoep

- 1 pastinaak
- 1 ui
- 1 teentje knoflook of meer naar smaak
- olijfolie
- 1 ltr bouillon
- 3 el mosterd
- 125 ml slagroom (of sojaroomb)
- zout
- 2 el gedroogde peterselie of een handje verse.

Snij de pastinaak in blokjes en de ui in ringen. Fruit de uienringen met geperste knoflook in olie. Voeg de bouillon en blokjes pastinaak toe en laat het gaar koken. Meng de mosterd door de room en giet het bij de soep. Warm goed door (niet meer laten koken!). Maak op smaak met zout en strooi er fijngehakte peterselie over.

Uiteraard zijn alle ingrediënten bij ons verkrijgbaar.



- Kijk ook eens op onze [website](#) voor nog veel meer informatie, ook onze aanbiedingen staan hierop vermeld.

- Stuur deze nieuwsbrief door aan een bekende!

## Onze leveranciers



*De Nieuwe Band*



**NATUDIS**



## PERSONEEL GEZOCHT!

Wij zijn op zoek naar een jonge meid of jongen van 16 à 17 jaar oud om ons te helpen de winkel bij te vullen en netjes en schoon te houden

Je zal in elk geval eens per 2 weken, de ene keer op vrijdag en de andere keer op zaterdag werken en wanneer nodig vaker in overleg.

Ben je geïnteresseerd in ons soort winkel, ben je vlot, hou je van aanpakken en kan je goed met mensen om gaan, stuur dan een mail met foto en motivatie naar [info@ecoshophelder.nl](mailto:info@ecoshophelder.nl) of kom het langs brengen in de winkel.



wenst u deze nieuwsbrief niet te ontvangen, laat dit dan weten via [nieuwsbrief@ecoshophelder.nl](mailto:nieuwsbrief@ecoshophelder.nl)