



KRETA LEVEN

volg je hart

Beste {{firstname}},
hier komt onze nieuwsbrief met de Pasen bestellijst, verstuurd vanaf Kreta, waar wij op dit moment producten verzamelen en volgende week versturen.
Bestellingen ontvangen we graag tot volgende week zaterdag, 28 maart.
Op Goede Vrijdag, 3 april tussen 9-20uur mag jij je fruit en al de lekkere producten, die de laatste weken uitverkocht waren, weer komen ophalen in de BSO Bolderburen aan de Valckstraat 32 in Zutphen.

Graag zien we je dan weer,
Eva en Jörn



Vers geperste sinaasappelsap

Deze winter was tot nog toe in Nederland een echte winter, eindelijk weer eens met ijs, sneeuw en kou en genoeg verkoudheden en griepjes. Wat hebben we genoten van wandelingen door het Achterhoekse winterlandschap, de krakende sneeuw onder onze snowboots en zelfs van het Noorderlicht, dat tot in onze regio goed te zien was.

Wie tot nu toe na Carnaval nog niet ziek is geweest, die heeft wellicht dagelijks een flinke vitamine C shot gedronken of gegeten uit onze vitamine C box.



Begin de dag met een glas hete citroensap

Tijdens onze vastenweek in januari begonnen Eva en ik onze dag met een glas vers geperste citroensap. Oei, wat een ervaring om de dag in plaats van met koffie met een hete citroen te beginnen.

Eva drinkt al anderhalf jaar geen koffie meer, voor Jörn was het geen koffie drinken een groter issue. Maar ja, een hele week eens bewust NEE tegen koffie zeggen, betekende ook JA voor het openstaan voor een ander drankje in

de ochtend....En ja hoor, twee weken later vinden we het citroensap zo lekker, dat we nog steeds de dagen op deze manier beginnen...een goede gewoonte begint door 'gewoon' te beginnen...



Onze avocado's....

...zijn gewoon de lekkerste die er zijn. Sinds dat ze deze winter weer naar Nederland komen, hoeven we geen roomboter meer op onze boterhammen...maar gebruiken we avocados, wat een genot! In maart, en nu ook in april komen Hass avocado's mee naar Nederland.



Dit is de laatste van onze maandelijkse winterfruit-leveringen. Sinds december leverden we weer elke maand vers biologisch winterfruit rechtstreeks van Kreta naar Zutphen. Bestellingen ontvangen we graag vanaf nu, maar uiterlijk tot zaterdag, 28 maart aan ons doorgeven. Goede Vrijdag 3 april kun je jouw bestelling bij ons ophalen in de BSO Bolderburen aan de Valkstraat 32 in Zutphen. Wil je jouw bestelling liever thuisbezorgd krijgen? Dan pakken we een pakje voor je. We berekenen € 8,50 verzend-/bezorgkosten. - En graag nog iets wat ons aan het hart ligt: We zoeken met zorg natuurlijke en het liefst biologisch gecertificeerde producten (uiteraard zonder conserveringsmiddelen) voor jullie uit, die gekoeld van Kreta naar Zutphen vervoerd worden. Het kan ondanks alle zorgvuldigheid gebeuren dat er iets niet in orde is. Mocht dit zo zijn, laat het ons dan alsjeblieft weten, zodat wij voor compensatie kunnen zorgen.

Naam:		Datum:	
Adres:			
Mobiel:			
Mailadres:			
BIO en vegan gecertificeerde citrusvruchten			
grapefruits per 1kg		€ 4,50	€ 0,00
citroenen per 500g		€ 3,00	€ 0,00
sinaasappels per 3kg		€ 13,00	€ 0,00
mandarijnen per 1kg (met pitten)		€ 6,00	€ 0,00
avocado's per 1kg (afhankelijk van de grootte 4 tot 6 stuks)		€ 9,00	€ 0,00
avocado's per 4kg (per doos)		€ 32,00	€ 0,00
Vitamine C boost: 9,5kg doos met 8kg sinaasappels, 500g citroenen en 1kg grapefruits.		€ 37,00	€ 0,00
Winterfruitabonnement: een hele doos (9,5kg) vol fruit voor de wintermaanden (december, januari, februari, maart en april). We laten vers geoogst citrusfruit naar Nederland komen.			
		€ 37,00	€ 0,00
BIO granaatappelsap (oersap) 750ml		€ 8,00	€ 0,00
Extra vierge BIO gecertificeerde kretaolijfolie			
	Prijs		
750ml glazen fles met schenkdop		€ 18,00	€ 0,00
3 liter blik		€ 68,00	€ 0,00
5 liter blik		€ 93,00	€ 0,00
portokali 250ml fles (BIO olijfolie met sinaasappel)		€ 12,00	€ 0,00
lemonaki 250ml fles (BIO olijfolie met citroen)		€ 12,00	€ 0,00
Onze balsamico			
	Prijs		
Donkere Balsamico met Petimezi en Erba Rosa-essence (zoet van smaak) 250ml fles		€ 9,00	€ 0,00
Donkere Balsamico met Petimezi en Erba Rosa-essence (zoet van smaak) 500ml fles		€ 17,00	€ 0,00
Witte Balsamico met honing en rozemarijn-essence (hoge zuurgraad) 250ml fles		€ 9,00	€ 0,00
Witte Balsamico met honing en rozemarijn-essence (hoge zuurgraad) 500ml fles		€ 17,00	€ 0,00
sinaasappel balsamico 250ml fles		€ 9,00	€ 0,00
granaatappel balsamico 250ml fles		€ 9,00	€ 0,00
vijgen balsamico 250ml fles		€ 9,00	€ 0,00
Petimezi (druivenmostsiroop voor het verzoeten van gerechten en zoetigheden) 250ml fles		€ 9,00	€ 0,00
Tijmhoning 940g glas		€ 20,00	€ 0,00
Broodbeleg tahin met carob 250g		€ 7,00	€ 0,00
NATURAL NUTS (zo mogelijk van Kreta, anders uit Griekenland)			
	Prijs		
Vers geroosterde amandelen 250g		€ 8,00	€ 0,00
Vers geroosterde amandelen 500g		€ 15,00	€ 0,00
Pinda's met honing en sesam 250g		€ 8,00	€ 0,00
Pinda's met honing en sesam 500g		€ 15,00	€ 0,00
gedroogde vijgen 500g		€ 15,00	€ 0,00
gezouten pinda's 250g		€ 4,00	€ 0,00
pistachenoten in schil, gezouten en geroosterd 250g		€ 8,00	€ 0,00
geiten-/schapenkazen en verse schapenjoghurt van Kreta			
	Prijs		
Graviéra, milde bergkaas van schapen- en geitenmelk 500g		€ 12,50	€ 0,00
Graviéra, met tijm 500g		€ 12,50	€ 0,00
Graviéra, gerookt 500g		€ 13,50	€ 0,00
Graviéra, met drie soorten peper 500g		€ 12,50	€ 0,00
Graviéra, met chili 500g		€ 12,50	€ 0,00
Gidino, milde geitenkaas 500g		€ 12,50	€ 0,00
Gidino, gerookt 500g		€ 13,50	€ 0,00
Mizithra traditionele verse schapenkaas 475g		€ 7,00	€ 0,00
Feta 500g		€ 8,50	€ 0,00
Verse schapenyoghurt in terracottabakje 475g, tot drie weken houdbaar na aankomst in Nederland		€ 6,00	€ 0,00
Verse schapenyoghurt in terracottabak 950g, tot drie weken houdbaar na aankomst in Nederland		€ 12,00	€ 0,00
Olijven onbehandeld en zonder conserveringsmiddelen			
	Prijs		
Kalamata olijven met pit, 420g in glas (in water, olijfolie en zout)		€ 7,00	€ 0,00
gedroogde kalamatas met pit, 250g (vacuümverpakt)		€ 7,00	€ 0,00
groene olijven met pit, 420g in glas (in water, olijfolie, azijn en zout)		€ 7,00	€ 0,00
op zout gedroogde kleine zwarte olijven met pit, 220g in glas		€ 7,00	€ 0,00
van de Apo Kinou gemeenschap bij Heraklion:			
zongedroogde tomaten in olijfolie met oregano (200g)		€ 7,00	€ 0,00
zongedroogde tomaten in olijfolie met knoflook (200g)		€ 7,00	€ 0,00
mosterd met wilde Kretenser kruiden (220g)		€ 7,00	€ 0,00
carob snoepjes 5x13gr in cadeauverpakking		€ 5,00	€ 0,00
van de vrouwencoöperatie in Archanes: grissini's met tomaat en kaas (250g)		€ 6,00	€ 0,00
Kruiden en thee BIO gecertificeerd			
	Prijs		
oregano 25g		€ 4,00	€ 0,00
tijm 25g		€ 4,00	€ 0,00
salle 25g		€ 4,00	€ 0,00
lemongrass 25g		€ 6,00	€ 0,00
lavendel 40g		€ 6,00	€ 0,00
munt thee 20g		€ 5,00	€ 0,00
diktamos lemongrass mix thee 20g		€ 6,00	€ 0,00
malotira majoraan mix (bergthee) 30g		€ 6,00	€ 0,00
malotira bergthee 30g		€ 6,00	€ 0,00
handgeschept zeezout, 300g+10% in glas		€ 4,00	€ 0,00
handgeschept zeezout met organische oregano en tijm, 200g glas		€ 5,00	€ 0,00
handgeschept zeezout met organische lavendel, 200g glas		€ 5,00	€ 0,00
Maria's handgemaakte zeepjes met 100% pure olijfolie, ca 100g per stuk			
lavendelzeep		€ 4,00	€ 0,00
rozenzeep		€ 4,00	€ 0,00
jasmijnzeep		€ 4,00	€ 0,00
EOS PRO PROPOLIS bijenproducten			
propolis creme 10ml (zalf voor droge huid en lippen, schimmels en eczeem)		€ 29,00	€ 0,00
propolis on olive oil 30ml (net zo als de zalf, maar voor groter uitwendig gebruik)		€ 39,00	€ 0,00
propolis tincture 30ml (boost voor je immuunsysteem)		€ 29,00	€ 0,00
propolis tincture 50ml (te gebruiken als kuur gedurende 4 weken)		€ 43,00	€ 0,00
NIEUW: 100% pure BIO etherische oliën			
etherische eucalyptus olie 10ml		€ 17,00	€ 0,00
etherische oregano olie 10ml		€ 25,00	€ 0,00
etherische munt olie 10ml		€ 25,00	€ 0,00
etherische lemongrass olie 10ml		€ 32,00	€ 0,00
etherische lavendel olie 10ml		€ 32,00	€ 0,00
cadeaubonnen (geef aan je vrienden en familie, bedrag zelf in te vullen)		€ 0,00	€ 0,00
Verzend-/bezorgkosten in Nederland (anders zien we je graag in Zutphen)		€ 8,50	€ 0,00
Totaalbedrag van deze bestelling			€ 0,00

Omdat wij blij worden van iedereen die ons enthousiasme voor onze producten deelt, voel je vrij om deze bestellijst aan geïnteresseerde familie, vrienden en kennissen door te geven. Bestellingen ontvangen we graag op handgeschreven briefjes, via whatsapp, signal, telegram, messenger of mail aan: Eva 06-81974177 // Jörn 06-43949701 // kretaolijfolie@gmail.com. Jullie betalen je bestelling bij het ophalen contant, met de pin of jullie maken het geld over op naam van J.Hengstenberg, Deventer IBAN: NL31 ASNB 0782 8226 14. **Graag tot kijk op Goede vrijdag 3 april '26, tussen 9 en 20uur, in de BSO Bolderburen aan de Valkstraat 32 in Zutphen. :))**

download hier de bestellijst Pasen'26



Ondertussen op Kreta...

...zijn we met familie, vrienden en vrijwilligers flink aan het lemen van de muren van onze nieuwbouw. Het eiland is nog stil, de natuur komt tot nieuwe bloei, de bijen zoemen over de bloeiende klaver en de amandelbloesems.

De aanmeldingen voor onze retraites van april, mei en het najaar stromen binnen. Heb je zin om naar Kreta te komen, spreek ons aan, stuur een berichtje, dan kijken we wat dit jaar voor geschikte reisdata zijn.



Hoera! We zijn verhuisd!

Met ingang van deze nieuwsbrief zijn wij verhuisd van Mailchimp naar Laposta. Een van de redenen hiervoor is dat we groeien, en ander dat Laposta een Nederlands en

zelfs Zutphens bedrijf is, en een derde reden is dat onze klanten, die een gmail account hebben, vaak onze nieuwsbrieven in hun spambox terugvinden. Hieraan kun je als ontvanger en trouwe klant van ons iets doen. Je haalt onze mail uit je spambox naar de 'ingekomen mails' box. Voortaan zul je de nieuwsbrieven gewoon weer in je inbox ontvangen.



Kretaleven.nl

Eva en Jörn Hengstenberg
06-43949701



Facebook



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voeg info@kretaleven.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



Laposta