

## Provida bij Odin: natuurcosmetica met biodynamische wortels

Bij Odin kijken we bij de selectie van onze natuurcosmetica verder dan alleen de ingrediëntenlijst. Voor ons zijn herkomst, productiemethode en de visie achter een merk minstens zo belangrijk. Daarom speelt het Duitse cosmeticamerk Provida Organics een belangrijke rol in ons assortiment en vind je de producten in alle Odin-winkels terug.



“Provida is voor ons erg belangrijk omdat veel ingrediënten in de producten Demeter-gecertificeerd zijn,” vertelt Odin Category Manager Ramona Bloemers. “Een aantal producten in onze selectie is zelfs volledig Demeter-gecertificeerd.” Dat past goed bij onze focus op biodynamische landbouw en producten met het Demeter-keurmerk.

Wat Provida bijzonder maakt, is de sterke verbinding met biodynamische landbouw. Meer dan 90% van de geneeskrachtige kruiden komt van de eigen Demeter-boerderij, waardoor er volledige transparantie is van teelt tot eindproduct. Ongeveer een derde van hun assortiment is Demeter-gecertificeerd. Wanneer Demeteringrediënten niet mogelijk zijn, gebruikt Provida ingrediënten uit gecontroleerde biologische teelt en vermijdt het synthetische ingrediënten en conserveermiddelen.

### Ambachtelijke productie

Alle producten worden ontwikkeld en gemaakt in het eigen laboratorium van Provida in het Duitse Geseke. De productie gebeurt grotendeels met de hand. De filosofie van het merk is holistisch: natuurcosmetica gaat niet alleen over het vermijden van bepaalde stoffen, maar over een systeem waarin bodem, planten, productie en mens met elkaar in balans zijn.

### Biodynamische visie in de praktijk

Op de eigen boerderij van Provida staat biodiversiteit centraal. Door vruchtwisselingen, mengteelten en bloemenstroken ontstaat een levendige omgeving waarin planten, insecten, vlinders en wilde bijen elkaar versterken. Die manier van werken sluit aan bij de biodynamische principes waarop ook het Demeter-keurmerk is gebaseerd.

Voor ons bij Odin laat Provida zien hoe natuurcosmetica direct verbonden kan zijn met de landbouw waaruit de ingrediënten voortkomen. Geneeskrachtige kruiden uit eigen Demeter-teelt, ambachtelijke productie en een holistische visie op mens en natuur komen hier samen. Daarmee vormt Provida voor ons een mooi voorbeeld van hoe verzorgingsproducten, net als voeding, kunnen bijdragen aan een landbouwsysteem dat de bodem, biodiversiteit en kwaliteit van grondstoffen centraal stelt. Lees het volledige artikel op [Odin.nl](http://Odin.nl) of scan de QR-code.

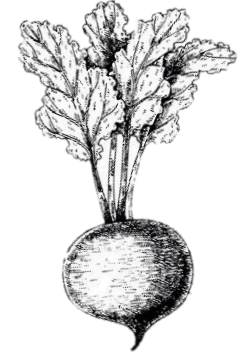


## Bieten tarte tatin met geitenkaas

Deze omgekeerde bietentaart zet je met kant-en-klaar deeg in een mum van tijd op tafel! De prachtige rode kleur zorgt ervoor dat dit taartje een plaatje is, maar bovenal is ie natuurlijk erg lekker. Lekker met een salade 'on the side' met avocado en kiwi bijvoorbeeld.

### Ingrediënten

- 700 g bieten
- 2 uien
- 1 el venkelzaad
- 2 el balsamico-azijn
- 3 el honing
- 100 g zachte geitenkaas
- deeg voor hartige taart



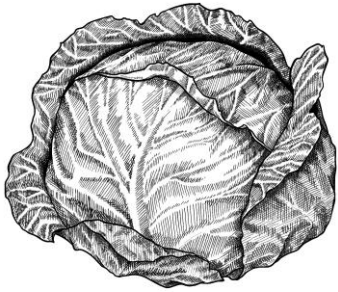
### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Kook de bieten in 20-30 minuten gaar.
3. Snij ondertussen de ui in kleine stukjes en zet apart.
4. Rooster de venkelzaadjes in 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en zet apart.
5. Fruit de ui aan met wat olie.
6. Voeg de venkelzaadjes, balsamico en honing aan de uien toe en laat inkoken tot een stroperig geheel. Hier gaan straks de plakjes bieten overheen.
7. Koel de gare bieten iets af met koud water en verwijder de schil.
8. Snij de bieten in plakken van 5 mm. Bedek de bodem van een ovenvaste pan met de plakjes bieten.
9. Verkruiemel 50 g geitenkaas over de bietjes.
10. Voeg een tweede laag bieten toe en verkruiemel nogmaals 50 g geitenkaas hierover.
11. Bedek de bieten met het deeg en prik met een vork of mes wat gaatjes in het deeg.
12. Plaats de pan in de oven en bak in 25-30 minuten goudbruin in de oven.
13. Haal uit de oven en keer de bieten tarte tatin voorzichtig om.



# Ovenschotel met witte kool, champignons en walnoot-fenegriekkaas

Witte kool is enorm veelzijdig, niet duur en bevat vitamines (C, K) en mineralen (kalium, ijzer, calcium) en antioxidanten. Maak er eens een ovenschotelletje van met paddenstoelen en notenkaas, voor de kleur en variatie voeg je er ook nog blokjes zoete bataat aan toe. Heerlijk! Eet er een kleine salade met fijngesneden witte kool, appel en rozijnen bij met een frisse yoghurt dressing en je eet je buikje rond!



## Ingrediënten voor 2

- 1 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 350 g (vega) gehakt
- 1 el sojasaus
- 2 tl kerriepoeder
- 200 g kastanjechampignons, in stukjes
- 350 g witte kool
- 1/2 rode paprika, in stukjes
- 450 g aardappelen, geschild en in kleine stukken
- 125 ml (plantaardige) melk
- klontje (plantaardige) boter
- 1 snufje nootmuskaat
- 100 g walnoten-fenegriekkaas, geraspt
- zout en peper naar smaak.

## Bereidingswijze

1. Verwarm olijfolie in een hapjespan. Voeg ui toe en bak zachtjes glazig.
2. Voeg het kerriepoeder toe, bak even mee. Voeg het gehakt toe en bak al roerend snel bruin.
3. Doe de kastanjechampignons erbij en bak mee totdat ze vocht loslaten.
4. Voeg witte kool toe en de blokjes bataat toe en bak het even door. Voeg de sojasaus toe. Laat het met deksel op de pan 10 minuten stoven.
5. Als het te droog wordt, voeg dan eventueel een klein scheutje water toe zodat het niet aanbakt.
6. Kook ondertussen de aardappelen in een pannetje met een snuf zout. Stamp tot puree. Maak ze daarna smeutig met warme melk en boter. Breng het op smaak met peper en verse geraspte nootmuskaat.
7. Verwarm de oven voor op 180 °C.
8. Vet de ovenschaal in met een beetje olijfolie en doe hier het gehakt-groentemengsel in. Dek het af met aardappelpuree en strooi er rijkelijk de geraspte kaas over.
9. Zet de ovenschaal in de oven en bak ongeveer 25 tot 30 minuten totdat de kaas gesmolten is en goudbruine randjes heeft gekregen.

# Odin

## abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

### biologische prei

Peeters Mertens in Neer, Nederland

### biologische rode bieten

Bio Beta in Zeewolde, Nederland

### biodynamische witte kool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

### biologische rode paprika

Axarquia Tropical in El Morche, Spanje

### biologische baby avocado

Natural Tropic in Velez Malaga, Spanje

### biologische Maribelle appels

De Elshof in Dronten, Nederland

### biodynamische kiwi dubbel

Ceglia in Ardea, Italië

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Week 15