

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 of scan de QR-code.

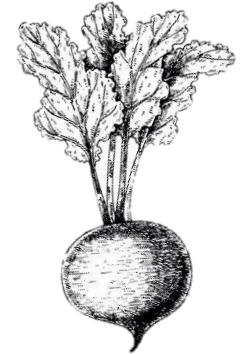


Bieten tarte tatin met geitenkaas

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.

Ingrediënten voor 4 pers.

- 700 g bieten
- 2 uien
- 1 el venkelzaad
- 2 el balsamico-azijn
- 3 el honing
- 150 g zachte geitenkaas
- deeg voor hartige taart
- wat takjes dillegroen



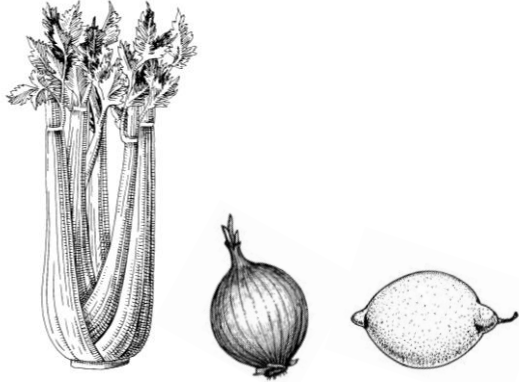
Bereidingswijze

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.
7. Koel de gare bieten iets af met koud water en verwijder de schil.
8. Snij de bieten in plakken van 5 mm. Meng de bieten met de uien.
9. Bedek de bodem van een ovenvaste pan met dit mengsel.
10. Verkruiemel 50 g geitenkaas erover.
11. Voeg een tweede laag bieten/uien toe en verkruiemel nogmaals 50 g geitenkaas hierover.
12. Bedek de bieten met het deeg en prik met een vork of mes wat gaatjes in het deeg.
13. Plaats de pan in de oven en bak in 25-30 minuten goudbruin in de oven.
14. Haal uit de oven en keer de bieten tarte tatin voorzichtig om.
15. Garneer de tarte met nog wat dotjes geitenkaas en verse dille.
16. Lekker met een salade met avocado en radijs.



Argolemono (Griekse ei-citroensoep)

Een vega versie van de bekende Griekse kippensoep. Deze zit vol lekkere groente en is lekker vullend door de orzo en kikkererwten, maar met hetzelfde frisse, citroenige dat deze soep zo onweerstaanbaar maakt.



Ingrediënten voor 4 personen

- 1 grote gele ui
- 2 knoflooktenen of 1 el vloeibare knoflook (van Northern Greens)
- 2 el (Griekse) olijfolie
- 1 wortel
- 2 preien
- 3 stengels groenselderij
- 1 tl oregano
- 1 l groentebouillon
- 200 g orzo
- 400 g kikkererwten
- 3 eieren
- sap van 1 citroen
- 2 handvol fijne spinazie
- 4 takjes verse dille

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, hak de knoflook fijn en fruit ze zachtjes glazig in de hete olie (als je vloeibare knoflook gebruikt dan voeg je die pas later toe).
2. Snij de wortel in blokjes, de prei in ringen en de selderij in smalle boogjes.
3. Fruit even mee met ui en knoflook en voeg de oregano toe.
4. Blus af met de groentebouillon. Breng aan de kook en voeg de orzo toe. Kook die volgens de verpakking gaar en voeg dan de uitgelekte en in een zeef gespoelde kikkererwten toe, en eventueel de vloeibare knoflook. Warm die nog even mee.
5. Klop in een kom de eieren en het citroensap tot een egaal mengsel. Schep vervolgens 1 kopje hete bouillon uit de pan en voeg dit al kloppend, heel langzaam bij de eieren tot alles gemengd is. Dit zorgt voor een romig eimengsel, anders krijg je stukjes. Herhaal dit nogmaals met een kopje hete bouillon.
6. Meng nu het eimengsel door de soep, weer flink roerend en warm weer even mee. Roer nu ook de spinazieblaadjes erdoor.
7. Proef! Voeg evt. nog wat zout toe.
8. Serveer tot slot de soep met een schijfje citroen, dille en een extra draai met de pepermol.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biodynamische groenselderij

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische knolvenkel

OP Puglia Verde in Andria, Italië

biologische rode bieten

Bio Beta in Zeewolde, Nederland

biologische puntpaprika

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biodynamische gele uien zaadvast

De Zonneboog in Lelystad, Nederland

Week 15