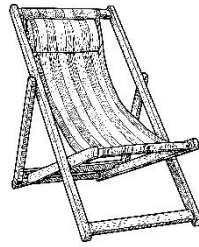


Zomerse cosmetica zonder zorgen

Het is zomer en de zon schijnt! Je geniet van het weer in Nederland of gaat misschien wel binnenkort op vakantie. Op deze zonovergoten dagen horen een goede zonnebrand, een nieuwe kleur op je nagels en een gladde, zachte huid er voor veel mensen bij.



Maar hoe gezond zijn de producten die je gebruikt eigenlijk voor jou én voor het milieu? Want veel cosmeticaproducten blijken microplastics en andere schadelijke chemische stoffen te bevatten. Goed nieuws: steeds meer merken bieden natuurlijke alternatieven die vriendelijk zijn voor mens én planeet.

Pas op voor de zon!

De zon op je huid is heerlijk, maar ook verraderlijk. Tijd om je verantwoord in te smeren dus en je huid te beschermen tegen ultraviolette straling. Veel reguliere zonnebrandcrème bevat chemische filters zoals oxybenzone en octinoxate, die schadelijk zijn voor zowel je huid als het zeeleven. Tijdens het zwemmen belanden deze stoffen in zee, waar ze koraalriffen aantasten. Ook microplastics, vaak toegevoegd voor waterbestendigheid, dragen bij aan de vervuiling van onze oceanen. Wil je jezelf én de natuur beschermen? Kies dan voor een natuurlijke zonnebrand met minerale filters, zoals de Sun Spray van Acorelle. Deze blijft op je huid zitten, werkt direct, bevat geen microplastics en is veilig voor het zeeleven.

Vrolijk kleurtje

De zomer is voor velen hét moment om hun nagels te laten stralen met een frisse, vrolijke kleur. Reguliere nagellakken bevatten vaak schadelijke stoffen zoals formaldehyde, tolueen en microplastics. Naast dat nagellak van je nagels afbrokkelt waardoor deze stoffen in de natuur komen, kunnen deze chemicaliën ook langzaam in je bloedbaan terecht komen, al is dit wel in extreem kleine hoeveelheden. Gelukkig zijn ook hier steeds meer natuurlijke alternatieven voor. Nagellakken, zoals die van Kia Charlotta, bevatten tot wel 87% natuurlijke ingrediënten en zijn microplastics- en dierproefvrij.

Een zachte huid

Scrubben is heerlijk om je huid zacht en stralend te maken, maar niet elke scrub is even onschuldig. Veel varianten bevatten (ook weer) microplastics: minuscule plastic bolletjes die zorgen voor het scrubeffect, maar die niet afbreekbaar zijn. Ze spoelen via het doucheputje zo de natuur in, waar ze schade aanrichten aan dieren en ecosystemen. Gelukkig bestaan er genoeg scrubs zonder plastic, bijvoorbeeld op basis van suiker, zout of zelfs gemalen koffie. Die geven hetzelfde resultaat, maar zonder onzichtbare vervuiling. Let bij aankoop op ingrediënten als polyethyleen of polypropyleen, die wil je liever vermijden. Probeer bijvoorbeeld eens de koffiescrub van Werfzeep.

Door bewust te kiezen kun je deze zomer dus volop genieten van de zon, met je nagels in de mooiste kleuren en een heerlijk zachte huid, zonder je zorgen te maken over schadelijke stoffen!

Lees meer interessante artikelen op Odin.nl/actueel of scan de QR-code.



Zelf kimchi maken

Maak je eigen biologische kimchi met Chinese kool. Lekker als bijgerecht bij Aziatische rijstgerechten of maak eens een kimchi tosti met kaas!



Ingrediënten

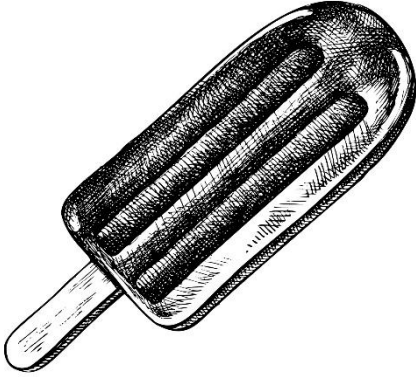
- 1 Chinese kool
- 200 g radijsjes
- 2 bosuitje
- 90 g zout
- 5 tenen knoflook
- 30 g verse gember
- 50 ml azijn
- 25 ml vissaus
- 30 g rietsuiker
- 10 g chilipoeder
- 10 g paprikapoeder

Bereidingswijze

1. Halveer de Chinese kool snij de harde kern eruit. Snijd de kool in grove stukken en leg in een grote schaal.
2. Kook een liter water met het zout, giet dit over de kool en laat 20 minuten staan. Giet af en zet in een vergiet apart zodat het kan uitlekken.
3. Snij de radijsjes in julienne (kleine reepjes), zet apart. Snij de bosui in ringetjes, zet apart.
4. Pureer met een staafmixer de knoflook, gember (zonder schil), azijn en vissaus tot een fijne puree. Voeg de suiker, chilipoeder en paprikapoeder toe en meng goed door elkaar.
5. Pak een grote schaal en meng hierin de kool, de radijsjes en de bosuitjes met kruidenmix tot alle ingrediënten goed bedekt zijn. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
6. Schep alles in een grote glazen pot laat minimaal 4 uur in de koelkast marinieren. De kimchi is klaar om geserveerd te worden.

Meloenijsjes met limoen en kokos

Lekker frissss! Een verkoelende, natuurlijk zoete snack voor een warme dag. Supermakkelijk om te maken!



Ingrediënten

- 400 g schoongemaakte meloen (Galia, Charentais, Cantaloupe of water-) meloen
- 200 ml kokosroom
- sap en rasp van 1 limoen
- 10 blaadjes munt
- 2 el honing

Verdere benodigdheden:

- staafmixer of blender
- 6-8 ijslollyvormpjes

Bereidingswijze

1. Ontdoe de meloen van schil en pitjes en snij in brokken.
2. Doe met alle andere ingredienten in een blender en pureer. Of gebruik een staafmixer.
3. Zorg dat het een egale massa wordt, zonder stukjes.
4. Schenk in de ijslollyvormpjes en zet minimaal 3 uur in de vriezer.



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

Odin abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische bospeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische courgette

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biologische Chinese kool

Peeters Mertens in neer, Nederland

biologische eikenblad rood

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische galiameloen

Bioandalusi in Rincon de la Victoria, Spanje

biologische clementines

Groenheuvel in Augrabies, Zuid Afrika

Week 31