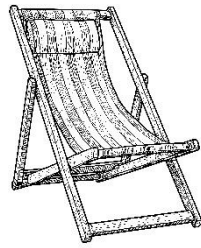


Zomerse cosmetica zonder zorgen

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.



Bospeen uit de oven met kruiden-yoghurt en pistachenootjes

Een beetje een mix van smaken uit het Midden-Oosten, dit gerecht. Lekker als onderdeel van een mezzetafel of bijgerecht bij falafel of een gebakken visje.



Ingrediënten

- 1 bos wortelen
- 3 el olijfolie
- 3 tenen knoflook, in hun schilletje, even geplet met een groot mes
- 1 tl geraspte gemberwortel
- 1 el ras el hanout (specerijenmengsel)
- sap van 1/2 citroen
- 1 el agavesiroop of honing
- wat chilivlokken

Voor het sausje:

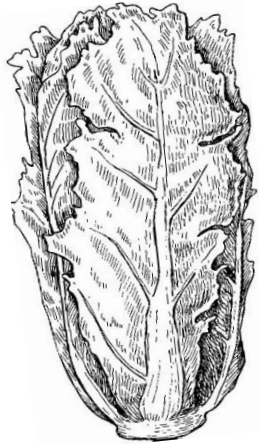
- 150 g (plantaardige) yoghurt
- 25 g peterselie, fijngehakt
- 1/2 bosje verse dille of 1 tl gedroogde
- sap van 1/2 citroen
- zwarte peper uit de molen
- Voor het serveren: gehakte pistachenoten

Bereidingswijze

1. Verwijder het loof van de wortelen (je kunt er bijv. pesto van maken). Halveer de wortels in de lengte. Hele dikke kun je beter in nog iets kleinere stukken snijden.
2. Meng de wortels in een kom met de olie, knoflook, gember en ras-el-hanout. Voeg nog wat citroensap toe, een beetje honing of agavesiroop en de chilivlokken, wat grof zout en schep nog een keer door elkaar.
3. Leg de wortels in een enkele laag op een ovenplaat en rooster, halverwege een keer omscheppend, in ongeveer 45 minuten gaar.
4. Maak ondertussen de kruidenyoghurt: Meng (plantaardige) yoghurt met peterselie en dille, wat citroensap en zwarte peper.
5. Als de wortels lekker geroosterd zijn, haal je de knoflook er tussen uit en knijp je die uit in de yoghurt. Nog even goed doorroeren.
6. Serveer de wortels op een mooi schaaltje met een schepje yoghurtsaus en bestrooi met de gehakte nootjes.

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 jullienne (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.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biodynamische bospeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische courgette

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biologische Chinese kool

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische eikenbladsla rood

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

Week 31