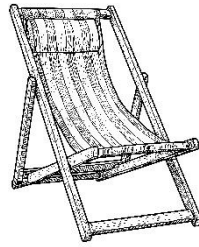


Zomerse cosmetica zonder zorgen

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](https://odin.nl/actueel) of scan de QR-code.



Perzische gekoelde yoghurtsoep

Abdoogh Khair of 'zure yoghurtsoep' is een zeer populair en voedzaam gerecht dat oorspronkelijk uit de Iraanse provincie Ardabil in het noordwesten van het land komt. Net als zijn Spaanse neef, gazpacho, is deze gekoelde soep perfect voor warme zomerdagen waarop je iets lichts en gemakkelijk wilt lunchen en geen zin hebt in brood of salade.

Ingrediënten

- 500 ml yoghurt
- 9 g zout
- 1 tl gedroogde munt
- 1/2 liter water
- 85 g rozijnen
- 100 g walnoten, fijngehakt
- 1 komkommer, geraspt
- paar drupjes rozenwater
- paar takjes munt
- paar takjes basilicum
- paar takjes dille
- handje rozenknopjes, rozenblaadjes of andere bloemblaadjes (goudsbloem, korenbloem)
- evt. nog wat ijsblokjes



Bereidingswijze

1. Houd 250 ml yoghurt apart. Meng de rest van de yoghurt met het zout, de gedroogde munt en het water en zet even opzij.
2. Meng de overgebleven yoghurt in een ruime kom met de rozijnen, walnoten, geraspte komkommer, rozenwater en de verse kruiden. Spatel daar de munt-yoghurt door en meng dit goed.
3. Serveer de koude yoghurtsoep in glaasjes en strooi er bloemblaadjes en nog wat verse kruiden over. Breng op smaak met zout en peper. Evt. kun je nog ijsblokjes toevoegen.

Andijvie-kokossoep

Een romige en tegelijkertijd frisse soep. Lekker bij een lunch of als voorgerechtje tijdens het avondeten. Voor 4 personen

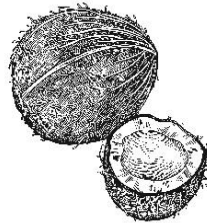
Ingrediënten

- 1 ui
- 1 scheutje olijfolie
- ¾ liter water
- 1 kropje andijvie
- 250 ml kokosmelk
- 1 el groene currypasta
- sap van ½ citroen
- zeezout naar smaak
- evt. wat koriander en seroendeng om erop te strooien



Bereidingswijze

1. Snij de ui fijn en fruit in de olie.
2. Voeg het water toe en breng het aan de kook.
3. Was de andijvie en snij het in smalle reepjes.
4. Voeg de gesneden andijvie toe aan het kokende water.
5. Kook in 5 à 10 minuten gaar.
6. Pers de citroen uit.
7. Voeg het citroensap, de kokosmelk, het kerriepoeder, de cayennepeper en wat zout naar smaak toe.
8. Pureer tot een romig geheel.
9. Schep in kommen en bestrooi met koriander en seroendeng



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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische broccoli

Bruinsma in Sexbierum, Nederland

biodynamische andijvie

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biodynamische radijsjes

Be Leaf in 's-Gravenzande, Nederland

biologische Nadorcott mandarijn

Groenheuvel in Augrabies, Zuid-Afrika

biodynamische jonagold appels

Augustin in Jork, Duitsland