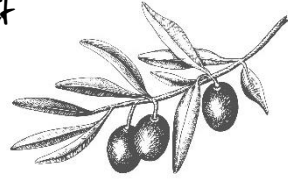


Epikouros: Prijswinnende olijfolie uit het hart van de Peloponnesos

In het zonnige zuiden van de Griekse Peloponnesos zit Epikouros gevestigd, een producent van biologische en biodynamische olijven en olijfolie die inmiddels bekendstaat als één van de beste in Europa.



Niet alleen wij bij Odin zijn fan, hun olijfolie is ook al vele malen in de prijzen gevallen. Zo won Epikouros onlangs nog de Amsterdam Olive Oil Competition 2025, waar 110 producenten uit 17 landen aan deelnamen. Wat maakt deze olijfolie nu zo bijzonder? Agronoom en medeoprichter Labis Christopoulos vertelt ons meer over de achtergrond van het bedrijf, de geheimen achter de hoge kwaliteit én het succes van de recente spaaractie in de Odin-winkels (sparen voor korting op een blik olijfolie).

Een bedrijf van agronomen

Epikouros werd in 2002 opgericht door drie agronomen: Labis Christopoulos en zijn collega's Nikos en Michalis. Geen klassieke handelonderneming dus, maar een initiatief van mensen met kennis van landbouw, biologische teelt en de uitdagingen waar boeren dagelijks mee te maken hebben. "We zagen dat veel Griekse boeren die overstapten op biologische landbouw moeite hadden om hun producten goed te verkopen. Daarom besloten we zelf een bedrijf op te richten dat hen zou helpen met de afzet," vertelt Labis.

Een hechte samenwerking met boeren

Epikouros werkt momenteel met zo'n 150 biologische en biodynamische boeren, vooral uit Zuid-Peloponnesos en enkele van Kreta. Veel van hen zijn al sinds 2004 aangesloten. "We begeleiden hen actief bij het beheer van hun gewassen en geven voorlichting over biologische en biodynamische teelttechnieken. Het doel is altijd 100% verkoopbare kwaliteit."

Deze nauwe samenwerking gaat verder dan alleen begeleiding. Zo geeft Epikouros voor elke oogstperiode specifieke instructies aan de boeren om schade aan de olijven te voorkomen. Binnen enkele uren na de oogst worden de olijven naar de lokale molens gebracht voor verwerking. "Tijd is hier cruciaal," legt Labis uit. "Hoe sneller we persen, hoe beter de kwaliteit." Nadat het geperst is wordt de olie vervoerd in roestvrijstalen tanks om oxidatie te voorkomen. Aangekomen in de Epikouros-fabriek worden de tanks in gekoelde ruimtes opgeslagen, zodat de temperatuur van de olijfolie altijd onder de 20°C blijft, zelfs in de hete Griekse zomer. "We wachten niet tot het einde van het seizoen met het ophalen van de olie, zoals veel handelaren. Door wekelijks verse olie op te slaan onder gecontroleerde omstandigheden, behouden we de frisheid en smaak."

Meer dan een product

Voor Labis is olijfolie niet alleen een ingrediënt, maar een essentieel onderdeel van de Griekse keuken en cultuur. "Het lekkerst vind ik olijfolie over een salade, of als finishing touch over warm eten. Je proeft dan echt de frisheid en het karakter van de olie."

Epikouros laat zien dat je met kennis van landbouw, respect voor de natuur en een sterke band met boeren tot buitengewone kwaliteit kunt komen. Hun olijfolie is niet alleen lekker, maar ook een product met een verhaal. En dat proef je, je waant je zo in een traditionele olijfboomgaard op het Griekse platteland.

Lees het hele artikel op [Odin.nl](https://odin.nl)

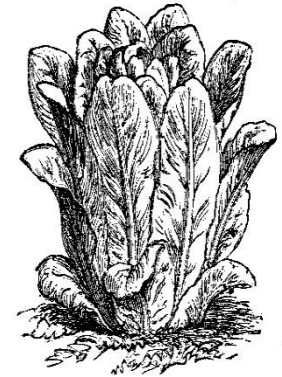


Gegrilde mini Romana sla met wilde tomaten

In een grillpan of op de bbq geroosterde partjes sla om als bijgerecht te serveren of met een gekookt eitje als lekkere lunch!

Ingrediënten

- 2 kropjes mini Romana sla
- 1 el olijfolie
- 200 g kleine tomaten
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 citroen, rasp wat van de schil (zonder wit) en pers hem uit
- 3 el olijfolie
- 1/2 el acacia-honing
- 1/2 el kappertjes
- eventueel 2 zachtgekookte eieren



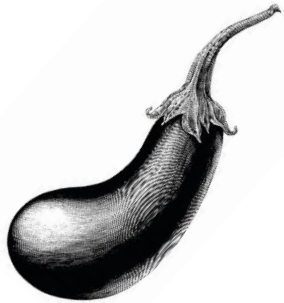
Bereidingswijze

1. Neem een grote koekenpan die niet aanbakt.
2. Strooi de kaas erin tot een soort pannenkoek en laat op een zacht vuurtje smelten en licht goudbruin kleuren. Niet roeren en geen olie of boter in de pan dus, hè. Haal van het vuur en laat afkoelen. Breek dan in stukjes.
3. Snij de kropjes sla in de lengte in vieren, laat de kontjes zitten.
4. Snij de tomaatjes in 4 partjes.
5. Laat een grillpan gloeiend heet worden. Wrijf of kwast de slapartjes in met wat olijfolie. Grill ze vlug totdat ze mooie grillstrepen hebben en iets geslonken zijn.
6. Maak de dressing door het citroensap met de olie, honing en de kappertjes tot een dikke vloeibare substantie te kloppen.
7. Leg de sla op een platte schaal of bord. Bestrooi met grof zeezout en peper uit de molen. Schep de tomaatjes erop en schenk de dressing erover.
8. Tot slot bestrooi je het geheel met de kaaskrokantjes. Je kunt er ook nog een gekookt, gehalveerd eitje naast leggen, dan heb je me toch een **lekkere lunch!**



Wraps met aubergine, paprika-hummus en halloumi

Lekker voor in de picknickmand! Een wrap met gegrilde aubergine, halloumi en hummus gemaakt met rode paprika! Smul ze!



Ingrediënten

- 4 volkoren wraps
- 150 g kikkererwten uit blik
- 1 rode paprika
- 1/2 el sesamololie
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl chilipoeder
- snufje zout
- 1 hand slablaadjes of spinazie
- 1 aubergine
- 1/2 el Provençaalse kruiden
- 1 el kappertjes
- 120 g halloumi
- 1/2 bosje radijs, in plakjes

Bereidingswijze

1. Maak hummus van de kikkererwten, de paprika en een scheut sesamololie. Kruid naar smaak met komijn en chilipoeder en voeg het zout toe.
2. Snij de aubergine in de lengte in 6 dikke plakken, bestrooi ze met zout, spoel ze na 10 min af en dep droog.
3. Gril de aubergine in de grillpan of bak de plakken zacht in olie. Bestrooi met Provençaalse kruiden.
4. Gril daarna de halloumi of bak in olie aan beide zijden goudbruin. Laat eventueel uitlekken op keukenpapier.
5. Verwarm de wraps in de magnetron of in de koekenpan. Besmeer de wraps met de hummus, leg er de slablaadjes op en verdeel de radijsplakjes erover.
6. Snij de halloumi in reepjes.
7. Leg in het midden van de wraps de aubergine en daarop de halloumi. Verdeel er wat kappertjes over.
8. Vouw de onder- en bovenkant van de wrap een stukje naar binnen en rol hem dan op (zoals bij een loempia). Snij met een scherp mes schuin doormidden. Wikkel er een klein servetje om.
9. Heel lekker met doperwten-guacamole of sambal!

Een foto van het recept (en de variant met bietenhummus) vind je hier:



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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische broccoli

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische andijvie

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische aubergines

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische komkommer

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische mini Romana mix

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische Cripps pink appels

Patagonia Foods in Rio Negro, Argentinië

biologische ananas

Piñas Organicas in Guápiles, Costa Rica

Week 30