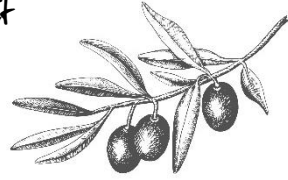


Epikouros: Prijswinnende olijfolie uit het hart van de Peloponnesos

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)



Sparkling meloencocktail (of -mocktail)

Galia meloen met limoen met een bubbeltje, dat wordt een fris drankje. Lekker bij een buitenfeestje of gewoon op je balkon. Een meloenbolletjesuitsteker is niet perse nodig, je kunt ook mooie puntjes snijden.

Sparkling wijn is in 200 ml flesjes te koop bij ons, zowel met als zonder alcohol. De Ingredienten zijn genoeg voor een kan van 750 ml



Ingrediënten

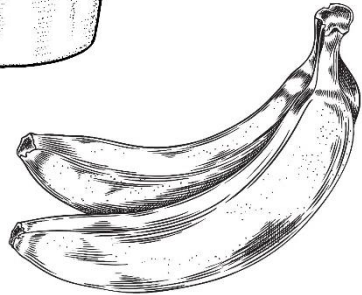
- 1 galiameloen
- 200 ml sparkling witte wijn (bijv. Prosecco of alcoholvrije Pizzolato)
- 4 kleine takjes munt
- 1 limoen
- 200 ml peer-rozemarijnfrisdrank (Wostok) of bitter lemon

Bereidingswijze

1. Snij de meloen in 2 helften en steek uit 1 helft mooie bolletjes met een meloenbolletjessteker.
2. Vries de bolletjes licht aan in de diepvries.
3. Doe de andere helft van de meloen in een mengkom en pureer dit met de wijn, het limoensap en het flesje frisdrank tot een lekkere cocktail.
4. Doe de bevroren meloenbolletjes in mooie glazen en giet de drank erover.
5. Steek er een bamboe rietje in en een lange lepel en versier met de takjes munt.

Chocolade-banaanij's

Omdat bananen soms zo snel rijpen op je fruitschaal, is het soms een goede oplossing om er ijs van te maken! Je kunt er van alles aan toevoegen. Dit keer een recept voor een chocoladevariant.



Ingrediënten

- 2 bananen
- 1 tl honing of ahornsiroop
- 1 el cacaopoeder
- scheutje (plantaardige) melk
- toppings: pindakaas, noten of pitten, chocoladestukjes....

Bereidingswijze

1. Pel de bananen en snij ze in schijfjes. Stop ze een nachtje in de vriezer.
2. Om het ijs te maken heb je een keukenmachine, blender of een staafmixer nodig. Een keukenmachine is fijn omdat je er dan geen vocht aan hoeft toe te voegen, maar anders doe je een scheutje melk erbij.
3. Pureer alle ingrediënten tot je een softijs-achtige substantie hebt gekregen. Serveer direct, dat is het lekkerst, of zet in de vriezer. Haal het er dan wel op tijd uit!
4. Strooi nootjes, of een sliertje pindakaas of chocoladehagel over het ijs!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Cripps pink appels
Patagonia Foods in Rio Negro, Argentinië

biologische bananen
Div, telers, Ecuador

biologische galia meloen
Bioandalusi in Rincon de la Victoria, Spanje

biodynamische guyot peren
Biogarden in Bellegarde, Frankrijk

Week 30

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl