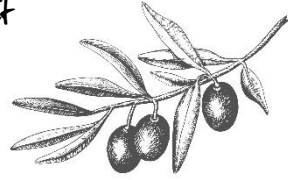


Epikouros: Prijswinnende olijfolie uit het hart van de Peloponnesos

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."

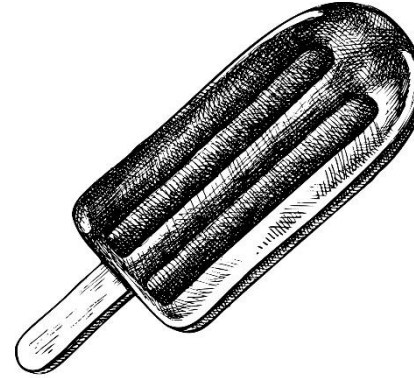
Epikouros laat zien dat je met kennis van landbouw, respect voor de natuur en een sterke band met boeren tot buitengewone kwaliteit kunt komen. Hun olijfolie is niet alleen lekker, maar ook een product met een verhaal. En dat proef je, je waant je zo in een traditionele olijfboomgaard op het Griekse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

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



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

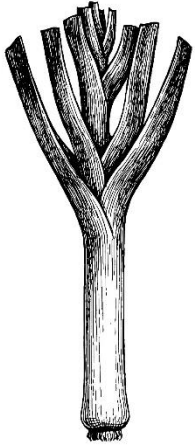
Bereidingswijze

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.



Romige preisoep met groene olie

Uiensoep 2.0 zou je kunnen zeggen. Met lente-ui en prei, de topping van gefruite uitjes en de bieslookolie heb je zo een hele familie ui-achtigen te pakken. De olie heeft een mooie knalgroene kleur en de gefruite uitjes zorgen voor een klein beetje crunch. Dit is voor ongeveer 4-6 kommen soep.



Ingrediënten

- 2 preien
- 25 g bieslook
- 100 ml olijfolie
- 2 bossen lente-uitjes
- 300 g kruimige aardappels
- 1 el (plantaardige) boter
- 1-1,5 liter groentebouillon
- 100 ml (plantaardige) room
- peper en zout
- gefrituurde uitjes

Bereidingswijze

1. Snij de bieslook fijn en meng met de olijfolie. Mix in de blender tot een frisgroene olie en breng op smaak met een snuf zout.
2. Snij de lente-uitjes in dunne ringen, houd wat mooie groene ringetjes achter. Spoel de prei schoon en snij ook in ringen. Schil de aardappelen en snij in blokjes.
3. Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en stoof de lente-ui samen met de prei zo'n 8 minuten. Voeg de aardappels toe met de bouillon en kook het geheel in 20 minuten gaar.
4. Pureer het mengsel met een staafmixer glad en meng er de room door.
5. Schenk in kommetjes en versier de soep met lente-uiringetjes en gefrituurde uitjes en druppel er de groene olie in.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische korte prei

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische witte koolrabi

Biobrothers in America, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische rode eikenbladsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische Guyot peren

Biogarden in Bellegarde, Frankrijk

biologische galia meloen

Bioandalusi in Rincon de la Victoria, Spanje