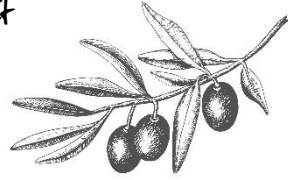


Epikouros: Prijswinnende olijfolie uit het hart van de Peloponnesos

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)

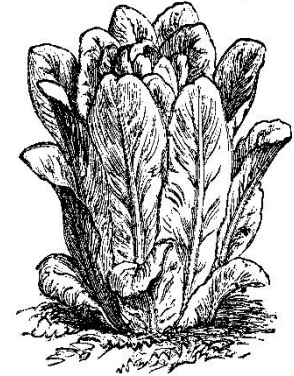


Gegrilde Romaanse sla met tomaten

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

Ingrediënten

- 1 krop Romaanse 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



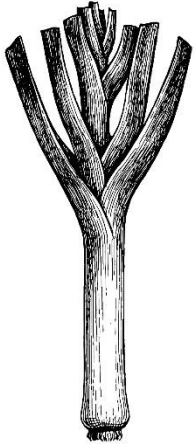
Bereidingswijze

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 krop sla in de lengte in zes parten, laat het stonkje 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!



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.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische korte prei

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biodynamische courgette

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biologische andijvie

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische Romaanse sla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

Week 30

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