

Om innkjøpsguiden

Vi har laget denne innkjøpsguiden for å fokusere på kvalitetsbutikker for mat i Oslo og omegn. Noen har vært der lenge, mens andre er ganske nye. Det skjer i det hele tatt en god del på matfronten for tiden, og det er bra, for det er ikke mange år siden det var vanskelig å oppdrive et skikkelig brød i landets hovedstad.

Hoveddelen i denne trykksaken er et omredigert utvalg fra Slow Foods oversikter over matprodusenter og matbutikker på Internett (se www.slowfood.no og www.finngodmat.no). Før dette er det en liten oppslagsdel med tips og betraktninger over noen varekategorier. Ideen med det hele er delvis å tegne om på folks mentale butikkart og endre litt på vanene. Ved å synliggjøre det mangfoldet av spesialbutikker som tross alt finnes, håper vi å senke terskelen for å prøve noe nytt og bidra til at forbrukerne gjør nye oppdagelser. En forutsetning for at butikkene skal gå godt, er dessuten at folk vet om dem.

En sentral idé hos Slow Food-bevegelsen er at forbrukeren betraktes som medprodusent. Det forutsetter et visst kunnskapsnivå samt mulighet for å gi tilbakemelding til den man kjøper maten av. Det siste er lettsette i mindre spesialbutikker, der det dessuten er langt større sjanse for å treffe på folk med kunnskap om og interesse for produktene — om man da ikke treffer på selve produsenten, som på Bondens marked.

Det er ikke slik at alt som kan kjøpes i en spesialbutikk eller på Bondens marked, er perfekt. Men det er ihvertfall mulig å få til en dialog, og det går an å spørre og finne ut mer. Det blir i det hele tatt mye mer interessant å kjøpe mat på slike steder, i tillegg til at sjansen for et godt resultat øker.

Vi ønsker leserne mange interessante stunder og hører gjerne fra dem om utvalget her og på nettet.

Slow Food Oslo



God,
ren og
rettferdig
mat

En innkjøpsguide
over kvalitetsbutikker
i Oslo og omegn



Betraktninger over noen matvarer

BRØD

Det var lenge vanskelig å få tak i skikkelig brød i Norge. Bakeribransjen effektivisererte, og veldig mye av det man kunne kjøpe i butikker og bakeriutsalg, var bakt etter den såkalte Chorleywood-prosessen, som reduserer hevetiden til det minimale — og smaken også. På midten av 1990-tallet åpnet Åpent Bakeri med et brak, og folk stod plutselig i kø for å kjøpe skikkelige brød. Siden har Åpent Bakeri utvidet til (per 2008) fire avdelinger, vi har fått en rekke utsalg for United Bakeries, og flere andre nye aktører har kommet og til dels gått. Vi har også fått bakere som spesialiserer seg på økologiske brød — i Oslo særlig Godt Brød, Korn og Kolonihagen bakeri. Butikkjedene har svart delvis med bake off-produkter som ikke helt lever opp til forventningene, men det er interessant å merke seg at Ultra-kjeden i løpet av 2008 skal gå over til å bake økologiske brød fra grunnen av i de enkelte utsalg.

Interesserte bør også merke seg enkelte gårdsbakerier rundt om i landet, og det begynner å komme mel malt på steinkvern for dem som vil bake selv av kvalitetsmel. Mest kjent er Kvelde mølle i Vestfold, som også maler for enkelte andre produsenter. Deres mel selges i mange økobutikker. En annen interessant melprodusent er Aschim Vestre på Hadeland, som dyrker biodynamisk korn av mange gamle slag og selger melet gjennom butikken «Mat fra Hadeland» på Gran.

FIISK

Dessverre er antallet fiskebutikker i byen redusert gjennom årene, og mange sliter med omsetningen og dermed også ferskheten. I supermarkedenes fiske-disker varierer også ferskheten mye, selv om høy omsetning burde bety noen annet. Interessen for og kunnskapen om fisk er mange steder ikke som den burde være, og fisken ligger ofte under en glassdisk, slik at det er vanskelig for kunden å kontrollere ferskheten. Vi har et kulturproblem som vi må gjøre noe med. Vi vil oppfordre folk til å insistere på å lukte på fisken og kontrollere ferskheten selv. Støtt opp om din lokale fiskebutikk hvis du har en. Husk også at hel fisk holder seg bedre enn filet.

FRUKT OG GRØNT

Det er heldigvis for mange steder som selger frukt og grønt, til at det gir noen mening å gjennomgå dem her. Selv handler vi gjerne i grønnsaksbutikker og delikatessebutikker, som stort sett er mer pålitelige enn supermarkeder, men hovedbudskapet er at det lønner seg å bli kjent med de forskjellige fruktene og grønnsakers sesong. Da vil du få bedre kvalitet til (generelt) lavere pris, og du unngår å kjøpe ting som er fraktet rundt halve verden. Kvalitetsaspektet gjelder også for importerte varer (f.eks. mango og appelsin), men ikke minst de norske. Blant de mer ekstreme sesongvarene er asparges (noen få uker i mai/juni) og mais (august/september). Felles for begge er at de bør være svært ferske, for sukker omdannes raskt til stivelse, og de blir fort treene. Ideelt sett burde de kjøpes på selvplock. Et par andre produkter vi vil slå et slag for, er erter og bønner, og da særlig friske erter og bondebønner. Disse er underrepresentert i butikkene, så det er viktig at folk etterspør dem.

Det er ellers verdt å minne om at såkalt konvensjonell produksjon av bananer for det meste er dypt uetisk, så vi vil anbefale at man kjøper økologiske bananer.

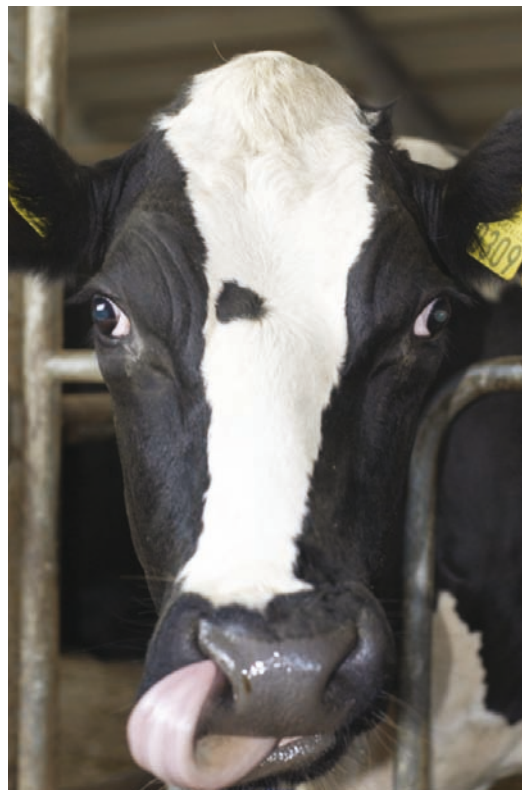
ISKREM

Ideelt sett skal bringebæris smake av bringebær, jordbæris av jordbær og så videre. Slik har det ikke alltid vært, og den kommersielle iskremen i Norge har gene-

relt hatt ganske syntetisk smak. Nå har det heldigvis vært en viss bedring i de senere år, og blant merker som kan være verdt å holde utkikk etter, er Kulinaris, Dolce Vita og Isrosa/Norsk Økois blant de norske og ellers blant annet L'Artisan, som selges hos United Bakeries.

KAKER

La oss begynne med å slå fast at de kakene som fås i dagligvarebutikker, er noe av det mer usunne man kan putte i seg, og at kvaliteten er heller tvilsom. Noen vil kanskje si at kaker er usunt i alle fall, men skikkelige kaker er en liten luksus, ikke noe man stapper i seg hele tiden. Etter at Pascals konditori dukket opp på midten av 1990-tallet og avløste den gamle garde (der Halvorsens konditori var — og er — blant de fremste), har vi til dels fått noe lettere kaker, og flere har etterapet nettopp denne stilen. Blant andre gode kakekilder er «Kristines franske fristelser» og Sverre Sætre.



KJØTT

Kvaliteten på kjøttet avgjøres av flere faktorer, som føring, rase og behandling av slakt. Det kan diskuteres (og blir diskutert) hva som spiller størst rolle, men det punktet der det sviker oftest, er det siste: Slaktene henges stort sett ikke skikkelig, men vakuummørnes, tildels også i kjente kjøttforretninger. Dermed er det vanskelig å få tak i velhengt kjøtt, og alt fokus på kjøttfreser til tross er mye godt arbeid egentlig forgyves. Vi vil anbefale den kvalitetsbevisste forbruker å forhøre seg om dette og spørre om det er mulig å få hengt kjøttet lenger. Det kan være nødvendig å kjøpe en viss mengde (men ikke et helt slakt), men det er verdt det for å oppleve hvordan skikkelig kjøtt kan være. Blant dem som driver med egen henging av kjøtt, er «Fredriks fisk og vilt» i Sandvika og «Kokken og slakteren» på Adamstøen, men det er mulig å spørre andre steder også. Kjøper du likevel ferdigpakket kjøtt, bør du lese «Best før» som «Vent til».

LOKAL, NORSK OG UTENLANDSK

Det snakkes mye om kortreist mat, men det er i praksis en veldig liten del av det man kjøper, som er virkelig kortreist. Også blant kvalitetsprodukter fra småprodusenter. Det er naturligvis å gjøre med de etablerte distribusjonssystemene, som er svært sentralisert, men ironisk nok kan dette bety at maten i Oslo-området er mer kortreist enn mange andre steder i landet. Det nærmeste man kommer kortreist mat, er som regel Bondens marked eller besøk hos produsenter, men det er få primærprodusenter i selve Oslo. Det vi har konsentrert oss om her, er det utvalg butikker for kvalitetsprodukter, det være seg norske eller utenlandske.

OLJER OG EDDIKER

Det finnes etterhvert mange delikatessebutikker og en rekke supermarkeder som tilbyr kaldpressede olivenoljer og kvalitetseddik. Det er skrevet mange bøker om slike produkter, som er studieområder i seg selv. Vi har ikke plass til å ta for oss alt her, men vil komme med noen generelle betraktninger:

Det kan lønne seg å lære seg litt om produksjonsområder for kvalitetsoljer, og om bruksområder for forskjellige typer oljer. Toskanske oljer er blant favorittene, noe vi blant annet ser av de høye prisene, men til mange retter passer det bedre med andre oljetyper. Det er også et spørsmål om hva man selv liker. En annen ting er at mye toskansk olje for eksempel merkes med Lucca, som er et senter for olivenoljeproduksjon, uten at det betyr at selve oljen er derfra. Det kan i det hele tatt være vanskelig å forstå akkurat hva som er i flasken, og da kan det lønne seg å handle i en spesialbutikk eller hos importøren. Eller på Jacobs. For toskanske oljer er det ofte slik at en vinimportør også importerer samme produsents olivenolje, og det kan være verdt å bli kjent med importørene av oljer fra andre områder også.

Ekte balsamicoeddik (merket «tradizionale») er lagret i minst tolv år og koster en formue (fra ca. 900 kr for 1 dl). Det aller meste som selges som balsamicoeddik, er kompromissprodukter av varierende kvalitet, og hva man kjøper, avhenger av hva man skal bruke eddiken til. Det finnes også mange andre typer kvalitetseddik som kan være verdt å oppsøke i spesialforretninger og hos importørene.

SOPP

For den som ikke plukker selv, eller som ikke får plukket nok, er delikatessebutikker og torghandlere i sesongen (sensommer og høst) som oftest sikreste valg. Det meste av kantareller som selges i butikkene, er importert og har ligget lenge på lager. Det dreier seg ofte om mer eller mindre råtten sopp som ikke er egnet som menneskeføde, og som er en av de vanligste kildene til soppforgiftninger. Gi gjerne tilbakemelding til butikkene om dette! Et kjørkomment tilskudd de senere år er dyrket kongeostersopp, et prosjekt fra Den blinde ku med sopp som dyrkes på lisens rundt om i landet og er tilgjengelig året rundt.

SPEKEMAT OG PØLSER (CHARCUTERIE)

Om dette er det skrevet mange bøker. Vi skal igjen nøye oss med et par observasjoner. I noen land som f.eks. Italia holder man gris primært for å produsere spekemat og pølser; i etterkrigstidens Norge har vi vært mest opptatt av å få magert svinekjøtt. Dette i kombinasjon med tvilsomme produksjonsmetoder har hatt dramatiske konsekvenser for skinkenens kvalitet, og vi har i mange år måttet nøye oss med hard, salt gummi som har lite til felles med ekte spekeskinke. Det er tegn til bedring med flere småprodusenter som satser på langtidsmodnet spekeskinke av spesialfåret gris, men det er ennå et stykke igjen for kvaliteten er der oppe sammen med det beste fra de klassiske skinkeområdene. Det er verdt å prøve disse skinkene iblant, samtidig som man bør kjøpe importerte kvalitetsskinker (i motsetning til det som er ferdig oppskåret og pakket i supermarkeder) for å se hva som er mulig. Når du betaler for san daniel eller hva det måtte være, kan det også være verdt å huske at i overkant av 120 kr/kg er toll (som det også betales MVA for).



SUPERMARKEDER

I denne trykksaken er hovedvekten på småbutikker. Det er delvis fordi vi mener det er verdtfullt å kunne kommunisere med folk med fagkunnskap og viktig å støtte opp om slike butikker. Det betyr ikke at vi ignorerer supermarkedene helt, eller at vi selv ikke handler der, men det ville være et for omfattende arbeid å vurdere hvert eneste supermarked i Oslo og plukke ut akkurat de varene de enkelte er gode på. Vi har noen eksempler på dette på www.finngodmat.no, vår oversikt over matprodusenter og matbutikker.

Her skal vi nøye oss med et par observasjoner. De butikkene som har størst utvalg, er — foruten Jacobs — de største butikkene i Norgesgruppen (særlig Centra og ellers Ultra) samt Smart Club. Sistnevnte har riktignok vært temmelig variabel de par siste årene, idet noen produkter som tidligere var å få, nå er vanskelige å finne. Alle disse har etterhvert fått et visst utvalg av økologiske varer, med egen avdeling på Smart Club Alnabru, men ellers er Coop den kjeden som har høyest profil når det gjelder økologisk frukt og grønt. Enkelte av de største ICA-utsalgene har brukbart utvalg på enkelte områder, men det varierer en god del med demografisk profil hos de enkelte utsalgs kundekrets.

ØKOLOGISK

Tradisjonelt gikk folk som ville ha økologiske (eller biodynamiske) varer, til Helios og andre helsekostbutikker. Heldigvis har tilfanget av økologiske varer økt betraktelig. Delvis har det kommet flere og til dels hippere økobutikker, delvis har de store kjedene samt delikatessebutikkene begynt å ta inn mer. Helios har gått konkurs, men driver nå videre. Røtter har åpnet to store utsalg på kort tid. Kolonihagen selger økologisk frukt og grønt m.m. i abonnementsordninger, det finnes økologiske bakerier som Godt Brød og Korn (og Ultra!), og det er mye økologisk å finne hos f.eks. Farmers Market og Food Story.

Hvor man går, avhenger blant annet av hva som er praktisk, men én ting som kan være verdt å merke seg, er at det meste av kjøtt i økobutikkene er frosset. Det viktigste unntaket er svineprodukter fra Grøstad. Det betyr at det kan være mer praktisk å kjøpe ferskvarer i supermarkeder og delikatessebutikker. Dette gjelder ikke minst fjærkre. En hel kylling er greit hvis man vil helsteke den, eller hvis den er fersk og man kan dele den opp som man vil. Men tar man den ut av fryseren, må hele tilberedning i løpet av kort tid.

Ellers er det verdt å merke seg at økobutikkene ikke bare har økologiske matvarer, men mange andre dagligvarer også — ja til og med klær av økologisk dyrket bomull i tilfellet Helios.



Utsalgssteder i Oslo

Bondens marked

To steder i Oslo:
(1) Vibes gate / Bogstadveien
(2) Birkelunden
www.bondensmarked.no

Åpningstider: Enkelte lørdager (se nettsted)
Den fremste sjansen til å kjøpe direkte fra produsent i Oslo: Torgsalg med et utvalg interessante småproducenter fra Østlandsområdet.

Birkelundens lille franske ostebutikk

Thorvald Meyers gate 27, 0555 Oslo
Telefon: 22 37 80 65. Telefaks: 23 37 80 66
Mobil: 47 25 64 86. www.franskostebutikk.no

Åpningstider: Man 12-18.30, tir-fre 10.30-18.30, lør 11-18, søn 12-18
Først og fremst et sted for oster, særlig franske. For øvrig en rekke delikatesser som charcuterie, tilbehør til ost, oljer og eddiker, brød, sjokolade, kaffe samt en del egenlagde produkter. Også crêpes, smørbrød, take-away og catering.

Farmers Market

Markveien 56, 0550 Oslo
Telefon: 40 00 58 82. www.farmersmarket.no
Åpningstider: Man-fre 11-19, lør-søn 12-18
Navnet til tross er dette ikke Bondens marked, men en ostebutikk med stort utvalg av gårdsmatprodukter samt importerte delikatesser (særlig franske, italienske og spanske). Stort innslag av økologiske varer. Også tapasbar og catering.

Fenaknoken

Tordenskiolds gate 12, 0160 Oslo
Telefon: 22 42 34 57. Telefaks: 22 23 34 78
www.fenaknoken.no

Åpningstider: Man-fre 10-17, lør 10-14
Blant byens beste utvalg av småskalaproduktene rundt om i landet, særlig spekemat og ost; for øvrig tradisjonsmat i vid forstand. Har også importerte kvalitetsstinker som iberico, serrano m.m.

Fjelberg Fisk & Vilt

Bygdøy allé 56, 0265 Oslo
Telefon: 22 44 60 41, 22 44 61 34. Telefaks: 22 55 32 88
www.fjelberg.no
Åpningstider: man-fre 9-18, lør 9-15
En av byens beste på fisk, skaldyr og delikatesser. Også catering og et lite serveringslokale.

Flyvefisken

Lilletorvet 1, 0184 Oslo
Telefon: 22 17 12 30. www.flyvefisken.no
Åpningstider: Man-fre 9-17, lør 9-15
Klassisk fiskebutikk i Oslo sentrum med fisk og skaldyr, fiskemat samt interessant utvalg av vilt.

Food Story

Ris Skolevei 1, 0373 Oslo (Vinderen)
Telefon: 22 49 60 88
www.vinderen.foodstory.no
Åpningstider: Man-fre 10-18 (tor 19), lør 10-16
Stavangerbutikk som i 2007 åpnet utvalg i Oslo. Delikatesser med en viss vekt på økologiske produkter.

Frogner Specialforretning

Bygdøy allé 56, 0265 Oslo
Telefon: 22 44 46 98. Telefaks: 22 44 49 95
www.frognerspecial.no
Åpningstider: Man-fre 9.30-17, lør 9-15
Delikatesser av mange slag. Ikke minst et sted å prøve kvalitetsstinker og kjøpe storfekjøtt av kjøttfe. Ellers finnes en rekke oster, særlig franske, oljer (inkl. enkelt-eiendommer), eddiker og mye mer. Også sjokolade.

Fromagerie

Valkyriegaten 9, 0366 Oslo
Telefon: 22 60 19 95
Åpningstider: Man-fre 10-18, lør 10-17, søn 12-17
Oster — særlig franske, men også fra div. andre land, for en stor del egenimportert. For øvrig godt utvalg av delikatesser: charcuterie, oljer og eddiker, konserverprodukter m.m.

Godt Brød

www.bakeverksted.no
Åpningstider: Se nettsted
Fire avdelinger i Oslo:
(1) Bogstadveien, Bogstadveien 24, 0355 Oslo (inng. fra Holmboes gate). Tlf.: 23 20 13 00
(2) Grünerløkka, Thorvald Meyers gate 49, 0555 Oslo. Tlf.: 23 22 90 40
(3) Nydalen, Nydalen allé 1, 0484 Oslo. Tlf.: 22 95 09 03
(4) Thereses gate, Thereses gate 33, 0354 Oslo. Tlf.: 23 20 22 60
Kjede med opprinnelse i Bergen. Tilbyr økologiske brød og bakervarer. Bakeriutvalg med kafelokaler.

Gutta på Haugen

Ullevålsveien 45, 0171 Oslo
Telefon: 22 60 85 12. Telefaks: 22 60 11 75
Åpningstider: Man-lør 6-20 (fre 21), søn 8-20
Avholdt delikatessebutikk på Sankthanshaugen. En god del er som grønnsaks- og delikatessebutikker flest — litt norsk, en god del import, med jevnt over bra kvalitet for Norge. Noen grønnsaker fra Toten/Hadeland i sesong. Interessant bl.a. for kjøttvarer fra Grøstad og Idsøe samt Manstad. Fjærkre fra Holte, brød fra Pascal, is fra Kulinaris osv. Periodevis vårkyllinger fra Løken gård i Trøgstad (som står bak Livèche-kylling). Oster er overveiende franske, fra affineur Hervé Mons samt Lorentzen-import. Olivenolje og andre delikatesser av høy kvalitet. Selger også Valrhona-sjokolade.

Helios

www.helios.no
Har per 2008 tre avdelinger i Oslo:
(1) Helios Colosseum, Middelthushus gate 23, 0367 Oslo. Telefon: 23 20 13 13
Åpningstider: Man-fre 10-18, lør 10-16
(2) Heliosbutikken, Colbjørnsensgt. 12, 0256 Oslo. Telefon: 22 56 32 90
Åpningstider: Man-fre 10-18, lør 10-16
(3) Helios Grünerløkka, Hausmanns gate 10, 0182 Oslo. Telefon: 22 11 33 75
Åpningstider: Man-fre 10-18, lør 11-17
Helios representerer den gamle garde innen økologiske og biodynamiske dagligvarer (ikke bare mat), men har vært gjennom en vanskelig periode med konkurs i april 2008. Selskapet er imidlertid blitt kjøpt opp, og en rekke av butikkene drives videre, i tillegg til at det drives grossistvirksomhet med salg i andre økobutikker og helsekostbutikker. Colosseum-avdelingen har det mest komplette utvalget av de tre.



Kaffenyttelse hos TW i Grüners gate 1

Hotel Havana

Thorvald Meyers gate 36, 0555 Oslo
Telefon: 23 23 03 23. Telefaks: 22 04 66 97
www.hotelhavana.no
Åpningstider: Mandag til lørdag 10-18
Delikatesser fra Norge og middelhavslandene, f.eks. fisk og skaldyr, stangekylling, brød fra Åpent Bakeri, div. oster. Også tapasservering og ferdigretter for take-away.

Jacobs på Holtet

Ekebergveien 145, 1178 Oslo
Telefon: 23 18 01 00. www.jacobs.no
Åpningstider: Man-fre 9-20, lør 9-18
Jacobs har vært beskrevet som det beste varehuset nord for Paris, og holder koken også etter salget til Norgesgruppen. Her finnes f.eks. byens største utvalg av ferskt kjøtt (inkl. fjærkre) fra norske og utenlandske kvalitetsprodusenter samt mange tenkelige og utenkelige delikatesser fra nær og fjern. Dette er stedet der nye kvalitetsprodusenter prøver seg på vei til å erobre resten av landet. Det er også en avdeling av Pascals konditori i butikken.

Kokken og Slakteren

Ullevålsveien 95, 0359 Oslo
Telefon: 22 46 75 88. www.kokkenogslakteren.no
Åpningstider: Man-fre 10-17.30, lør 9-15 (sommerstengt i juli)
Slakterbutikk med kjøtt og kjøttvarer av lam, storfe/kalv og svin, også innmat, samt pinnekjøtt (røkt/urøkt), spekeskinke og bacon; kylling og and (også fra Stange); pølser fra eget pølsemakeri; vilt; skinker/pateer, pålegg og delikatesser; også ferdigretter og catering.

Kolonihagen

Sinsveien 11, 0572 Oslo
Mobil: 99 30 81 21, 99 30 81 22. www.kolonihagen.no
Åpningstider: Levering på kveldstid til privathusholdninger, på dagtid til bedrifter.
Økologiske matvarer i form av kurver som man abonnerer på og får levert direkte én gang i uken. Kurver i forskjellige kategorier og størrelser, f.eks. «Frukt», «Grønnsaker», «Brød, pasta og egg». Nå med eget bakeri. Leverer til Stor-Oslo (se nettsted).

Korn Bygdøy

Langviksveien 15, 0286 Oslo
Telefon: 22 56 20 20. www.kornbygdoy.no
Åpningstider: Man-fre 8-18, lør-søn 9-17
Bakeri, dagligvarebutikk og kafé med økologiske varer.

Kristines Franske Fristelser

Kirkeveien 98, 0361 Oslo
Telefon: 22 69 90 11. Telefaks: 22 69 92 11
Mobil: 92 41 22 71. www.kristines.no
Åpningstider: Tir-fre 7-17.30, lør 8.30-16, søn 10-16
Bakeri og konditori (patisserie) med stort utvalg av kaker, finere bakverk, sjokolade, petits fours m.m. i fransk stil; også lunsjretter.

Lekkerdisken

Nydalen allé 1, 0484 Oslo. Telefon: 22 23 81 16
www.lekkerdisken.no
Åpningstider: Man-fre 10-18, lør 11-16
Delikatessebutikk med oster, skinker, charcuterie, oljer og eddiker, oliven, sjokolade m.m. fra kvalitetsimportører som Matcompaniet, Livio, Sarrazac m.fl. samt brød fra United Bakeries. Også smørbrød og catering.

Lofoten Fisk og Delikatesse

Grefsenveien 12, 0482 Oslo
(inng. fra Amtmann Meinichs gate). Telefon: 22 15 04 44
Åpningstider: Man-fre 9-17, lør 9-15
Fisk og skaldyr, inkl. fiskemat som røkt fisk og tørrfisk samt halv.

Mat og Mer

Bergenstgt. 2, 0468 Oslo
Telefon: 22 23 63 19. www.matogmer.no
Åpningstider: Man 15-23, tir-tor 10-23, fre-lør 10-0.30, søn 11-23
Kombinert delikatesseforretning og uformelt spisested. Osteutvalg er ikke helt som før, men her fås f.eks. interessant spekemat, bl.a. fra Sørvest-Frankrike, samt en rekke andre delikatesser. Også brød fra Åpent Bakeri og Godt Brød.

Georg A. Nilsen sjømat, vilt & delikatesse

Bogstadveien 39, 0366 Oslo (inngang fra Schultz' gate)
Telefon: 22 46 50 16. Telefaks: 22 46 50 16
www.georgnilsen.no
Åpningstider: Man-fre 9-17, lør 9-15
Noe av det beste i byen på fisk, skaldyr og annen sjømat (også god på sushi-ingredienser). Lager også supper, sauser m.m. og driver villforedling (selger f.eks. rype, orrfugl og tiur/røy). Har også et utvalg produkter fra andre norske kvalitetsprodusenter som f.eks. hjort fra Kystvilt, rein fra Stensaas, kylling og and fra Stange. Norske asparges i sesongen.

Oliviers

www.oliviers-co.no
Tre utvalg i Oslo og omegn:
(1) Dronning Astrids g 7 0355 Oslo. Tlf.: 22 56 57 52
Åpningstider: Man-ons 10-17, tor 10-18, lør 10-16
(2) CC Vest, Lilleakerveien 16, 0283 Oslo. Tlf.: 22 52 53 28
Åpningstider: Man-fre 10-20, lør 9-18
(3) Provencehagen, Sandvika Storsenter, Brodtkorps-gate 7, 1338 Sandvika. Tlf.: 67 56 46 10
Åpningstider: Man-fre 10-20, lør 9-18
Først og fremst spesialister på kaldpresset olivenolje fra Europas kvalitetsregioner samt diverse olivenprodukter. Internasjonalt aktør som driver utstrakt import og selger under eget varemerke. For øvrig et utvalg andre delikatesser.

Pascal

www.pascal.no
Fem utvalg:
(1) Tollbugata 11, 0152 Oslo. Telefon: 22 42 11 19
(2) Henrik Ibsens gate 34 (tidl. Drammensvn. 10), 0250 Oslo. Telefon: 22 55 00 20
(3) Ullevålsvn. 47A, 0171 Oslo. Telefon: 22 60 11 61
(4) Jacobs på Holtet, Ekebergvn. 145, 1178 Oslo. Telefon: 22 18 01 22
(5) Café de la Paix, Nobels Fredssenter Vestbanen, Brynjulf Bulls plass 2, 0250 Oslo. Telefon: 22 83 04 00

Revolusjonerte konditorbransjen ved åpningen i tidligere City bakeri i Tollbugata i 1995, da fruktmousse-baserte kaker avløste de tyngre kakene oslofolk var vant til. Etterhvert er det blitt fem avdelinger, inkludert én inne i Jacobs på Holtet, med litt varierende utvalg. I tillegg til kakene lages det bl.a. brød (og smørbrød), sjokolade, petits fours m.m. Dessuten catering og selskapsmat. Også regelrett restaurantvirksomhet, særlig i Henrik Ibsens gate.

Roa Fisk

Meny, Roa senter, Vækerø. 205, 0751 Oslo.
Telefon: 22 50 89 55
Åpningstider: Man-fre 10-18, lør 10-16
Spesialister på fisk, fiskeprodukter og skaldyr. Lager egne fiskekaker. For øvrig norske varer med betydelig innslag av sesongvarer.

Røtter Naturprodukter

www.roetter.no
Per 2008 to avdelinger:
(1) Ullevålsveien 39, 0171 Oslo. Tlf. 23 69 73 06
Åpningstider: Alle dager 10-20
(2) Vinderen, Holmenavn. 1, 0370 Oslo. Tlf.: 24 20 10 97
Åpningstider: Man-fre 10-19, lør 10-17
Uvanlig stort utvalg av økologisk matvarer. Blant norske produkter for matvare kan nevnes kjøttvarer fra Grøstad samt i frysedisken: Lam fra Lillehammer Stabburmat, fenalår fra Hulleberg Gård, kjøtt fra Trygve Brovold, kalkun fra Homlagården og kylling fra Holte. Videre selges is fra Kulinaris, brød fra Godt Brød, saft fra Bærgården m.m. For dem som vil bake selv, finnes mel fra svenske Saltå Kvarn (samt noe fra Alternativ Mat). Frukt og grønt ser ut til å komme fra Øko-kompaniet og Finstad (opprinnelse varierer med sesong). Til og med parmesanosten er økologisk.

Skaffariet

Elisenbergveien 7, 0265 Oslo
(like nedenfor Thomas Heftyes plass)
Telefon: 22 44 52 96. Telefaks: 22 44 52 96
Åpningstider: Alle dager 10-22
Godt utvalg i delikatesser, både norske og importerte. Blant norske ting kan nevnes kylling og and fra Holte, pølser og kjøtt fra Brødrene Brubakken og fra Manstad Kjøtt, vilt og honning fra Kistefos, asparges fra Sundby (i sesongen) og av og til Aberdeen Angus-kjøtt fra Horgen. Dessuten skogssopp i sesongen.

Strøm-Larsen

Vogts gate 53, 0477 Oslo
Telefon: 22 09 31 80. Telefaks: 22 22 08 77
www.strom-larsen.no
Åpningstider: Man-ons 9-17, tor-fre 9-17.30, lør 9-15
Ferskt kjøtt (inkl. vilt), pølser og delikatesser av egen produksjon. Dessuten ferdigretter.

Sverre Sætre

Niels Juels gate 70B, 0259 Oslo
(inngang fra Briskebyveien)
Telefon: 22 44 54 00. www.sverreskonditori.no
Sjokoladeprodukter og rikt utvalg i forseggjorte kaker og desserter; også bryllupskaker. Driver ellers kurs og opplæringsvirksomhet, arrangerer smakinger m.v.

United Bakeries

www.unitedbakeries.com. Se nettsted for åpningstider
Per august 2008 er det fem utvalg, og et sjette er planlagt åpnet i løpet av høsten:
(1) CC Vest, Lilleakerveien 16, 0283 Oslo. Tlf: 22 73 63 50
(2) Frogner plass, Frognerveien 58, 0266 Oslo. Tlf: 24 11 87 28
(3) Majorstuen, Valkyriegt. 9-11, 0366 Oslo. Tlf: 22 95 73 92
(4) Paleet, Karl Johans gate 37/43, 0130 Oslo. Telefon: 22 41 27 53
(5) Vinderen, Slemdalsveien 63B, 0373 Oslo. Telefon: 23 08 27 20
(6) Adamstuen, Brageveien 1, 0452 Oslo. (Åpnes høsten 2008.)
Håndverksmessige brød og bakervarer av egen produksjon, inkl. smørbrød. Ellers fransk iskrem og sorbet (L'Artisan), ferskpresset juice m.m.; kafé/konditori

Åpent Bakeri

Telefon: 22 04 96 67. www.apentbakeri.no
Per 2008 fire avdelinger:
(1) Inkognito terrasse 1, 0256 Oslo
Åpningstider: Man-fre 7.30-17, lør 8-15
(2) Damplassen 24, 0852 Oslo
Åpningstider: Man-fre 7.30-17, lør 8-15
(3) Åsengt. 42, 0480 Oslo
Åpningstider: Man-fre 7.30-17, lør 9-16
(4) Parkveien 27, 0350 Oslo
Åpningstider: Man-fre 7-17, lør 9-17
Åpent Bakeri revolusjonerte bakeribransjen på 1990-tallet med håndverksmessige brød og bakervarer i en rekke varianter. Utsalgene er også kafeer, og det lages bl.a. petits fours og selges enkelte andre delikatesser. Det finnes også en avdeling i form av smørbrødbaren Blings på Sankt Olavs plass.



Utsalgssteder i Oslos omegn (Akershus og Hadeland)

Bondens marked

Torvet, 2000 Lillestrøm. www.bondensmarked.no
Markedsdager vanligvis annenhver lørdag i august til oktober, julemarked i desember
Lillestrøm er nå bare ti minutter med tog fra Oslo. Produsentene her er hovedsakelig fra Akershus, og det er overraskende liten overlapp med Bondens marked i Oslo hva produsentutvalg angår.

Fredriks Fisk og Vilt

Willy Greiners vei 22, 1337 Sandvika
Telefon: 67 54 84 70. Telefaks: 67 54 21 16
www.fredriksfisk.no
Åpningstider: Man-tor 10-17, fre 10-18, lør 9-15
Fisk og skaldyr, eget ostersbasseng, egenproduserte fiskekaker, majoneser, sildesalater, gravet og røket fisk mm. Fredriks fører også storfekjøtt som de henger og mørner selv (leveres bl.a. til Terje Næss på Haga gård). Lokal epleaft fra Ringi gård. Ellers et utvalg importerte ost og olivenoljer samt utsøkte spanske spekeskinker fra CasAlba, inkl. pata negra.

Eiksmarka Fisk og Vilt

Niels Leuchs vei 46, 1359 Eiksmarka
Telefon: 61 14 02 76
Åpningstider: Man-fre 9-18, lør 9-16
Fisk, skaldyr og vilt, deriblant egenprodusert fiskegrateng, sildesalat, gravet og røket laks. Har også enkelte lokale produkter som fra eplemost fra Ringi Gård, ringerikspoteter og ringerikserter.

Gårdsbutikken på Hvam VGS

Hvam videregående skole, 2165 Hvam
(i Nes, ikke ved Hellerudsletta)
Telefon: 63 91 21 44. www.gaardsbutikken.no
Åpningstider: Mandag til lørdag 10-15 (torsdag til 17)
Stort utvalg småskalaproduktene fra Østlandet (40 leverandører); også kafé. Verdt en liten omvei.

Mat fra Hadeland

Storgt. 33, Gran
Telefon: 61 33 09 06. www.matfrahadeland.no
Åpningstider: Torsdag 11-16.30, fredag 11-18, lørdag 10-14
Eies og drives av en sammenslutning av 13 lokale produsenter, og selger deres varer samt noen få andre småskalaproduktene for å fylle ut sortimentet, f.eks. oster. Vareutvalget domineres av økologiske produkter og omfatter bl.a. biodynamisk mel av flere gamle sorter malt på steinkvern. Ellers frukt og grønt, kjøttvarer (mest fra fryser), konserverprodukter, skogssopp i sesongen m.m.

Serranos Bodega

Metro-senteret, Solheimsveien 86, Lørenskog
Telefon: 95 19 40 05. Telefaks: 95 65 42 05
www.skinke.no
Åpningstider: Man-fre 10-21, lør 9-18
Ibericoskinke (Pata Negra), serranoskinke, salsichons, chorizo og andre spanske delikatesser. Kvalitetsorientert importør med utvalg på Metro-senteret i Lørenskog

Slow Food er en ide, en måte å leve og en måte å spise. Det er en global, grasrotbevegelse med tusener av medlemmer rundt om i verden som knytter matleden sammen med en forpliktelse til samfunnet og miljøet.
Mer informasjon om Slow Food: www.slowfood.no, www.slowfood.com
Spørsmål og kommentarer? Engasjer deg gjerne i vår debattsone: www.slowfood.origo.no

Design: Eli Gullikstad, Frontside. Foto: John Tollefsen

Slow Food Oslo takker sponsorene for sine bidrag i forbindelse med vår deltagelse på Matstreif 2008:
Flor de Canela driver import og videresalg av utvalg og utsøkte matvarer. www.flordecanela.no
Barcho importerer førsteklasses olivenoljer og balsamico. www.barcho.no
HL-Display leverer løsninger for varekategorier til detaljhandelen. www.hlbrandman.com
Njardar AS produserer blant annet røykesild, et Slow Food presideprodukt. www.njardar.no

