

SGourmet

magasinet

Kjøttpålegg til middag

Smøre ski

Trugetur

Boktips

Pølsebiter - med noe attåt

Bjørnulfs Engros AS fyller 25 år!

LAG IS I SNØEN!



Bjørn Kristiansen AS, Kongsvinger	62 88 84 30
KiGa Engros AS, Sagstua	62 97 18 00
Østfoldfrukt Mysen AS, Slitu	69 89 88 99
Bjørnulf Engros AS, Mjøndalen	32 23 12 00
Willys Agentur & Engros AS, Larvik	33 12 06 33
Agder Grossisten AS, Nedenes	37 09 79 90
D. Danielsen AS, Tananger	51 64 88 00
Haugaland Storhusholdning AS, Haugesund	52 73 64 66
Sjur Lothe Skipshandel AS, Haugesund	52 70 91 91
Måkestad Engros AS, Bønes	55 98 21 65
Kristoffer Kaarbø AS, Kokstad	55 22 72 80
Euro Supply Bergen AS, Bergen	55 39 46 60
Encon AS, Voss	56 52 09 20
Safari Engros AS, Florø	57 74 92 22
Sunnmøre Engros AS, Ålesund	70 17 20 80
TP-Engros AS, Kristiansund	71 56 57 20
Nær Engros Trondheim AS, Trondheim	73 95 73 00
Nær Engros Levanger AS, Levanger	74 08 55 60
Nær Engros AS, Namsos	74 22 61 00
Paul Nygaard AS, Mosjøen	75 11 14 30
Arne Sjule AS, Mo i Rana	75 19 88 88
Service nord Engros AS, Harstad	77 00 22 40
Selboe & Aasebø AS, Finnsnes	77 84 04 22
Servicegrossistene AS, Drammen	32 21 80 00



LAG IS I SNØEN!
8

LYS OPP I VINTERMØRKET
22



BJØRNULFS ENGROS
24

Tid for aktivitet

Treet er kastet ut, nissene ligger i en pappeske på loftet og sola har snudd. Det går mot lysere tider som innbyr til aktivitet både inne og ute. Etter en lang mørketid har kroppen faktisk fysisk behov for sollys for å bygge opp energireserver og humør igjen. Mer om lys og energi lenger bak i bladet.

Den norske turtradisjonen med appelsin, Kvikk-Lunsj og kakao på termos er i endring. Utstyret blir stadig bedre og kravene til kvalitet og komfort øker. I dette nummeret ser vi nærmere på hvordan du kan oppleve naturen til fots midt på vinteren – på truger. Du kan også repetere de viktigste reglene for smøring av ski, så blir turen mye triveligere. Samtidig får du oppskrifter på knallgod mat som kan tilberedes utendørs eller på hytta, enten den er av "hente-vann-og-fyre-med-ved"-typen eller utstyrt med steamdusj og sentral-varme.

Vår Servicegrossist i Mjøndalen, Bjørnulf Engros AS, feirer 25 år i bransjen. Vi har avlagt bedriften et jubileumsbesøk, og også lagt turen innom det legendariske gatekjøkkenet Garntangen ved E16 på Ringerike. Du får også vite mer om Culinor, en av markedets ledende aktører innen næringsmidler på horeca-området.

Som vanlig har vi også lest bøker for deg. Denne gangen anbefaler vi to gourmetkokebøker for "hvermannen". Den tredje boken tar for seg sesongbaserte menyer på en ny og spennende måte. I tillegg kan du lære mer om de forskjellige miljømerkene som det stadig blir flere av.

Alt i alt; mye å lese, mye å ta seg til. Med ønske om stor aktivitet i tiden fremover, ønsker jeg alle en lys og god servinter!

Inge Eliassen, Daglig Leder Servicegrossistene

SGourmet Magasinet

Gyda Wierli Remme (ansvarlig)
Veronica Olafsen (prosjektledelse)
Impuls Reklamebyrå AS (design og tekst)
Oppskrifter/bilder/txt: matprat.no, Tine,
Den Norske Turistforening, Friluftsetaten,
Ringnes.no, grønnhverdag.no, Morgenstund,
Mediaplanet og Friluftsmagasinet.

Utgitt av: Servicegrossistene AS,
Postboks 3627, 3007 Drammen
www.servicegrossistene.no

Produksjon: Lier Kopi og Trykk AS

Tips oss på tlf: 32 21 80 00
eller e-post:
gyda.remme@servicegrossistene.no

Leder	2	Lys opp i vintermørket	22
Innhold	3	Bjørnulf Engros	24
Innledning	5	Laktosefri bananmuffins	27
Kjøttpålegg til middag	6	Pølsebiter - med noe attåt	28
Lag is i snøen!	8	Garntangen	30
Culinor	11	Økomerking	32
Smøre ski	13	Produktnytt	34
Trugetur	14	Bransjenytt	37
Systemkjøp	17	Glad i biff og bacon?	38
Vintips	19		
Boktips	20		



Kaffehuset Friele har jobbet med kaffe helt siden 1799. Kaffe er vår kjernekompetanse og hjertebarn, og vi tilbyr kaffe tilpasset alle behov. Siste skudd på stammen er Friele OneCafé, som er porsjonspakket, malt kaffe som kun skal tilsettes kokende vann. Vi har også utvidet vårt sortiment av Cafitesse kaffekonsentrater, og tilbyr både en ny type "vanlig" Cafitesse, Medium Roast, og Cafitesse Good Origin, som er sertifisert av Utz Certified. Denne organisasjonen har også sertifisert vår nye Friele Espresso, og garanterer at kaffeproduksjonen skjer på en bærekraftig måte uten overlast for arbeidere eller miljø.

I vårt storkjøkkensortiment tilbyr vi også en rekke kvalitetsprodukter fra ledende internasjonale leverandører; espresso fra illy, Pickwick-te, Jubilee varm sjokolade, Vitality-juice til dispensere og porsjonsjuice fra Sunland.



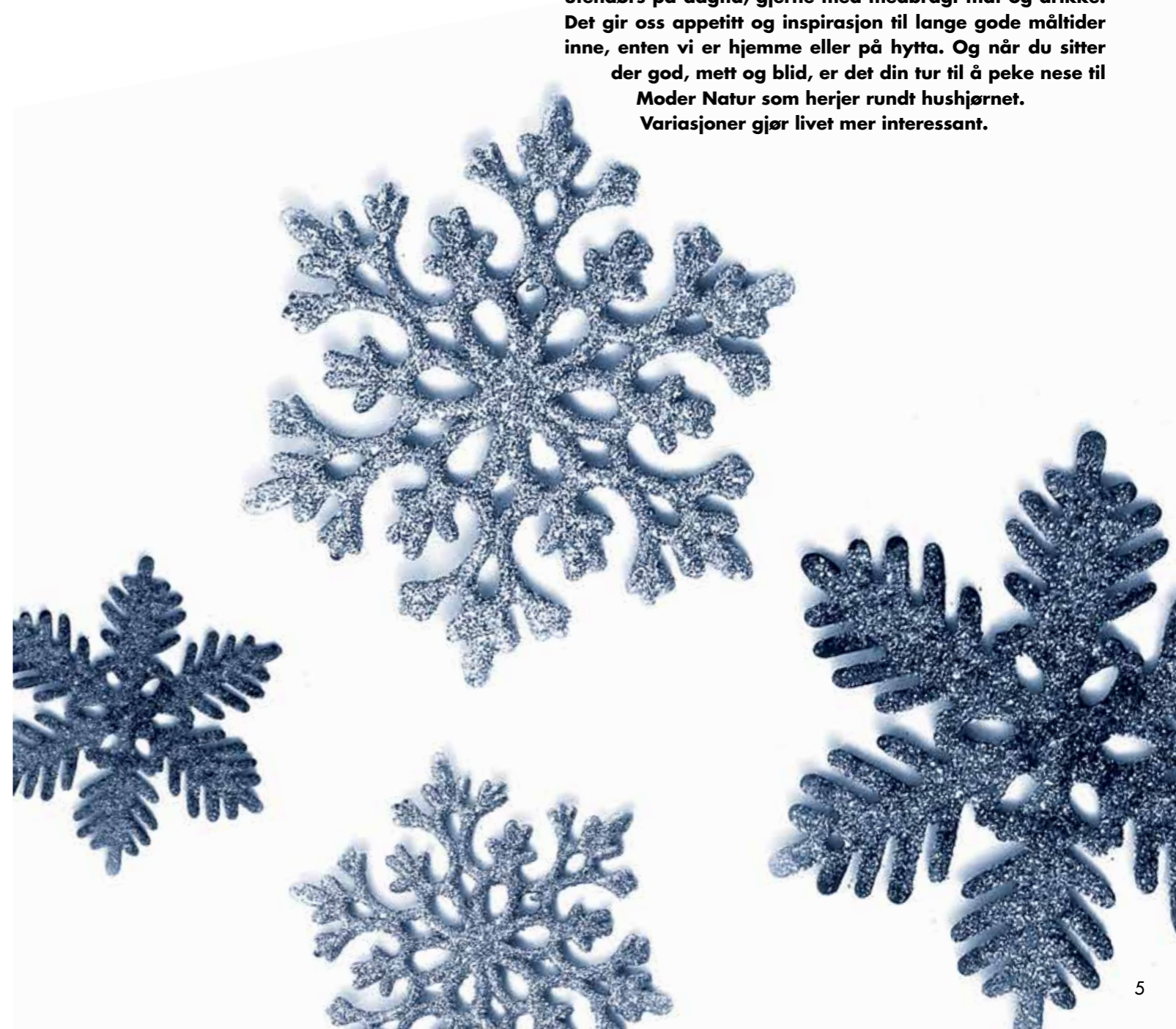
Kontakt oss slik at du kan servere det beste produktet til dine gjester.
Bergen: 55 92 66 00, Oslo: 23 05 31 10, Trondheim: 73 91 99 03 firmapost@friele.no - www.friele.no

En variert årstid

Vi går inn i en periode der vi kan oppleve alle årstidene på ett og samme døgn. Ikke før har du hengt dynejakka innerst i skapet, så laver snøen ned, som for å peke nese til alle som trodde at våren var kommet.

Det er sånn hvert år, men vi lærer aldri. Da skal det sikkert være sånn, og du får størst utbytte av livet hvis du evner å tilpasse deg naturens svingninger. Ut når sola skinner, inn når mørket faller på og været gjør seg best sett gjennom vinduet fra peishjørnet.

Det gir muligheter for gevinst i pose og sekk. Sunn aktivitet utendørs på dagtid, gjerne med medbragt mat og drikke. Det gir oss appetitt og inspirasjon til lange gode måltider inne, enten vi er hjemme eller på hytta. Og når du sitter der god, mett og blid, er det din tur til å peke nese til Moder Natur som herjer rundt hushjørnet. Variasjoner gjør livet mer interessant.



*Kjøttpålegg
- perfekt for en rask
og rimelig hverdagsmiddag.*



**ROASTBIFF MED
BULGURSALAT**

Porsjoner: 4

600 g roastbiff i skiver
8 dl kjøttbuljong (utblandet)
4 dl bulgur
1 ts salt
2 bokser hermetiske linser
4 stk rød paprika
4 ss hakket bladpersille
2 dl kesam 1%

Slik gjør du:

1. Kok bulgur slik det er anvist på pakken, men ha kjøttbuljong i vannet.
2. Skjær paprika i små terninger. Skyll linsene og bland dem med paprika, bulgur og hakket persille.
3. Server bulgursalaten med roastbiff og en skje kesam.



**SPAGETTI MED
PEPPERSKINKE
OG SPISSKÅL**

Porsjoner: 4

2 pk pepperskinke
1 stk spisskål
1 stk rødløk
1 ss olje til steking
Saften av 1 stk lime
1 ts tørket oregano
250 g fullkorn spaghetti

Slik gjør du:

1. Kok spagettien etter anvisning på pakken.
2. Skjær skinke, kål og løk i strimler. Stek det i en stekepanne. Tilsatt limesaften og timian.
3. Vend spagettien inn i kjøtt- og grønnsaksblandingen.

Tilby dine kunder

VARM KAKAO & SOLBÆRTODDY



5% rabatt
på Freia Regia Express
og solbærtoddy
i hele mars

Varm sjokolade og solbærtoddy er høst- og vinterprodukter. Sørg for at gjestene dine ser posene i vårt lekre treskrin som du kan bestille **gratis** på mhalvorsen@krafteurope.com. Legg ved adresse og kundnr. hos grossist, så sender vi dette flotte Regia-skrinet som øker impulssalget av disse produktene!

Husk: Varme kunder er gode kunder!

EPD-nr	Navn	Pakn.	Ant. pr. krt
970 152	Regia Express Kakao	30 pk	8 à 30 poser
970 756	Freia Solbærtoddy	30 pk	8 à 30 poser

KRAFT Kraft Foods Norge - Away from home
P.O. Box 6658 Rodeløkka, NO-0502 Oslo
Tel: +47 22 04 40 22, Fax: +47 22 04 44 32
www.kraftfoodsnordic.com

LAG IS I SNØEN!



*Når vintersnøen ligger
dyp har du verdens største
fryseboks tilgjengelig.
Helt gratis!*



FJELLHEIMENS ISKREM

Antall porsjoner: 5

5 dl kremfløte
4 ss sukker
4 stk eggeplommer

FORSLAG TIL SMAKSTILSETNINGER:

2 ts vaniljesukker
2 dl grovhakket sjokolade
1 dl knust krockan
1 dl hakkede cocktailbær
1 dl hakkede nøttekerner
Sjokolade eller nøtter til pynt

Slik gjør du

1. Visp kremfløten med halvparten av sukkeret. Visp eggedosis av eggeplommer og resten av sukkeret. Bland vispet krem og eggedosis og rør inn en eller to av smakstilsetningene. Hell blandingen i en boks eller form med lokk. Legg matpapir under lokket - det er viktig at dette er helt tett.
2. Grav et hull i snøen, stort nok til å få en hel bøtte nedi. Lag en salt/ snøblanding i forholdet to deler snø og en del grovt salt. Sett isboksen i bøtten og fordel saltblandingen rundt formen.
Du kan selvfølgelig også bruke vanlig fryser.
3. Lag isblandingen om morgenen. Da blir isen ferdig og kan spises om kvelden. Isen tas rett fra snøen, hvelves på fat og pyntes med sjokolade, nøtter eller det du ellers har for hånden.

Kilde: Tine



Fra fransk brød TIL FINSK RUG

Culinor er en av landets ledende leverandører av produkter for storhusholdning, og en av Servicegrossistenes mest trofaste leverandører. Culinor var med da kjeden fremdeles het Norsk Dypfryst. Vi ble også med videre da Servicegrossistene ble etablert i 1993. Culinor har landsdekkende service og har 27 ansatte, hvorav 18 i salgsavdelingen. 12 av salgskonsulentene har kokke-faglig bakgrunn.



Øyvind Rypås, Merkedssjef

Felles suksess

- Vi setter stor pris på samarbeidet med Servicegrossistene, sier markedssjef Øyvind Rypås.
- På mange måter kan man si at vi har utviklet oss og vokst i fellesskap. Vi har i alle år forsynt Servicegrossistene med varer fra hele sortimentet, det vil blant annet si brød, bakervarer, kaker, ferdigretter, desserter og en del spesialprodukter og non-foodartikler. De siste 10 årene har hovedfokus ligget på varegruppene brød, kaker og ferdigretter. Dette er også viktige satsningsområder for Culinor, og dermed også de viktigste produktgruppene for oss, sier Rypås.

Nye eiere

- Er brødvarene egenproduserte?
- Omtrent 40 % er produsert av oss, resten er hentet fra andre leverandører. Brød og bakevarer er i stor grad franske. Inntil i april i fjor var vi nemlig eiet av franske Nehauser, som er blant Europas største leverandører av baguetter, brød og bakevarer. Nehauser vil fortsatt være en av våre viktigste leverandører av disse produktgruppene, men vi har altså fått nye eiere med andre spesialiteter. Den gigantiske finske gruppen Vaasan & Vaasan overtok Culinor i april 2008. Dette er verdens største leverandør av fullkornsknekkebrød av rug og den nest største fabrikanten

av vanlig knekkebrød. Vaasan er en av Nordens og Baltikums ledende aktører innen ferske bakevarer og bake off. Det er ingen dum eier å ha, sier Rypås, som legger til at Vaasan & Vaasan har langt over 3000 ansatte og en omsetning på over 3 milliarder kroner.

Tidligere Mills-produkter og andre nyheter

- I forbindelse med eierskiftet i fjor, utvidet vi sortimentet ved å kjøpe opp deler av Mills Proff Partners bakeoffportefølje. Dette er gode produkter som nå vil bli levert av oss under våre merkenavn, sier Rypås. - Vi er kjent for å være gode på innovasjoner, og skal fortsette med det. Vi merker sunnhetsbølgen, og ser en tydelig trend i helse kombinert med nytelse. Vi ivaretar den sunne etterspørselen gjennom å lansere en rekke sunne brødvarianter og har også tatt i bruk grovhetsskalaen. De aller fleste av oss (75 %) mener at brødmat er å betrakte som sunn mat, så folk etterspør grove brød og kornprodukter. Men, når det er sagt, opplever vi også en god økning på produkter som ikke er utpreget "sunne", sier Rypås.

Økologi og matsikkerhet

- Satser Culinor på økologiske varer?
- Etterspørselen styrer til en viss grad tilbudet, men vi har selvsagt

en portefølje med sentrale økologiske produkter. Her vil det nok komme flere gode produkter etter hvert, sier Rypås, som forteller at Culinor også er svært bevisst på matsikkerhet. Bedriften tilfredsstiller alle krav i henhold til matsikkerhet, og leverandørene er enten BRC-sertifiserte eller tilsvarende.

Faglig samarbeid

- Hva kan Culinor hjelpe kundene med utover produkter?
- Mange av våre salgskonsulenter har kokkefaglig bakgrunn, og disse kan rådspørres. Vi har også produsert en rekke nyttige manualer som presenteres på vår nettside www.culinor.no. Disse går i dybden på begrensede temaer som behandling av brød og bakevarer, håndhygiene, smøring av sandwicher og baguetter, frokost og kaker. Manualene kan rekvireres på nettsiden. Vi har også en informativ, innholdsrik produktbok som vi er veldig stolte av. Ingen andre har maken. Boka tar blant annet for seg spesialtemaer som glutenfritt kosthold, grovhetsskalaen for brød og alle viktige forhold rundt økologiske produkter. Kontakt oss, så kommer vi og viser fram boka, sier markedssjef Øyvind Rypås.






Nå tennes det nye stjerner på krydderhimmelen

Våre nye krydderblandinger - more. by santa maria - har hentet inspirasjon fra den store matverdenen. I samarbeid med stjernekokken Marcus Samuelsson har vi tatt frem 7 litt mer modige, moderne og raffinerte krydder med spennende smakskombinasjoner. Inspirasjonen kommer fra Asia, Afrika, Europa og selvfølgelig New York.

Smaker som Wasabi & Sesam og Cacao & Chili viser at Santa Maria ligger i teten når det gjelder å utvikle krydderverdenen.

For mer informasjon og tips på spennende oppskrifter gå inn på www.santamariafoodservice.no eller besøk oss på vår stand E 05-05 på Smak 09.

more. by santa maria

DET FINNES I UTGANGSPUNKTET 3 HOVEDTYPER SMØRING:

- Tørrvoks (blå og grønn)
- Klistervoks (rød og gul)
- Klistert



SLIK SMØRER DU SKIENE:

Første bud for å få gode ski, er å fjerne gammel smøring. Bruk skirens og la skiene dunste av seg en stund. Aller best er det å pusse skiene med sandpapir etterpå, 100 korns sandpapir. Da sitter smøringen bedre.

Smøringen legges på fra hælstøtten under bindingen og ca 60 cm framover. Hvis det glipper, ikke smør lenger, men legg på et tynt lag til, og bruk eventuelt mykere smøring oppå grunnsmøringen.

Dette trenger du:

Voks: Grønn, Blå ekstra, Fiolett og Rød.
Klistert: Universalklistert, på sprayboks eller tube.
Skrape med kork og slipepapir.

DISSE BENYTTES VED ULIKE TEMPERATURER:

Minus 10 grader og kaldere: Grønn (tørrvoks).

Minus 5 - 10 grader: Blå (tørrvoks).

Minus 1 - 7 grader: Blå Ekstra - til typisk norsk vinterføre.

Fra 0 til pluss 2 grader: Rød (klistervoks).

Fra minus 10 til pluss 10 grader: Universalklistert på sprayboks (topp for gammel påskesnø).

NOEN GODE HUSKEREGLER:

- Skal du ut på tur så ta med deg Blå, Blå Ekstra og Rød Spesial hvis du regner med at det blir varmere utover dagen.
- I påsken bør du ikke legge ut på tur uten Universalklistert på sprayboks. Obs! Husk å få med deg klistertfjerner og fille.
- Festesonen på skiene ligger fra hælen og 60 centimeter framover sålene. På barneski er festesonen noe kortere. Ikke smør festesmøring lenger bak på skiene enn hælen.

Et godt tips til slutt: Rens skiene og legg på Glider før du setter dem bort for sesongen. Da slipper du å måtte slite med klistertet fra påsketuren i fjor når du skal ut på den første skituren for sesongen.



ER DU AV DE SOM VEGRER SEG FOR
Å SPENNE PÅ DEG SKI, MEN ELSKER
Å GÅ I FJELLET?

- TA DEG EN TRUGETUR DA VEL!



**TURER MED TRUGER BRER OM SEG. STADIG NYE
BRUKERGRUPPER OPPDAGER HVOR LETTE MODERNE
TRUGER ER Å GÅ PÅ, OG AT DE I NOEN TILFELLER ER
FULLGODE TUR- OG TRIMALTERNATIVER TIL SKI.
LYST TIL Å PRØVE? HER HAR DU NOEN TIPS!**

Det har skjedd stor utvikling på trugefronten de siste årene; moderne truger er lette og behagelige i bruk. Dagens truger er enten basert på en helstøpt komposittkonstruksjon eller en lett stål- eller aluminiumsramme med bæreflate av syntetisk materiale. Fasongen er smal, trugene har ofte solid skarejern i tåpartiet av bindingen, og gjerne langsgående jern for å hindre trugene å skli sideveis.



TRUGENE

Trugene er inndelt i typer og størrelser etter ideelt bruksområde og brukerens vekt. Går du primært i løssnø, bør du befinne deg i den lavere delen av vekstskalaen trugen er laget for (evt. ha ekstra løssnøhaler om du bruker truger fra MSR).

Ferdes du derimot mest i snøscooterløyper og preparerte skiløyper, kan du godt ligge i den øvre delen av vekstskalaen.

På samme måten må du ta høyde for tung ryggsekk om det er aktuelt.

Går du mest i preparerte løyper, holder det med en lite "skarejern" i bindingens tåparti for å få feste. Går turene under alle forhold, er grove skarejern som griper selv på hardfrosset skare å foretrekke.

Kilde: Friluftsmagasinet



Det er de fornøyde kundene
du tjener penger på



Fornøyde kunder legger mer igjen i kassen, og de kommer oftere tilbake. Gi kundene dine en ekstra god grunn til å bli fornøyd. Gi dem en ekstra god kaffe. Som en perfekt avslutning – eller hovedrett.

Kjeldsberg
Kaffe

Mills
Kaffe

CAFFÈ
Musetti
ITALIAN COFFEE
ESPRESSO

Kjeldsberg Kaffebrenneri AS
Postboks 1820 Lade
7440 Trondheim
Tlf 73 60 02 00
Fax 73 60 02 10
firmapost.kaffe@kjeldsberg.no
www.kjeldsberg.no

Besøk vår stand på
SMAK 09, D06-04

INNkjøp SATT I SYSTEMFORDEG


SYSTEMKJØP

Ny logo varsler flere forbedringer

Systemkjøp Norge BA fremstår i disse dager med et nytt ansikt utad. Men en oppstramning av den grafiske profilen innebærer vanligvis også andre endringer, og det er også tilfelle for Systemkjøps vedkommende. Det arbeides aktivt om dagen på flere fronter, både når det gjelder produkter, tjenester, rutiner og organisering. Målet er et enda bedre og mer lønnsomt samarbeid mellom kunder og leverandører. Mer informasjon i neste nummer av SGourmet Magasinet.

Er du ikke medlem?

Ønsker du å nyte godt av stordriftsfordelene i en vellykket kjede uten å måtte binde deg eller forplikte deg til noe annet enn å handle rimeligere varer? Systemkjøp Norge BA er et frivillig, landsdekkende innkjøpssamarbeid for kolonialvarer, kjøll, frys og dagligvarerelaterte non-food-produkter. Blir du medlem, oppnår du en rekke økonomiske og driftsmessige fordeler, uten noen form for binding til en organisasjon eller kjede. Du velger kun å samarbeide med kremmerkolleger over hele landet. Systemkjøp har i dag ca 2500 medlemmer på landsbasis, og samarbeider tett med de 23 Servicegrossistene. Kjedekontoret ligger i Drammen.



TINE Burgerost STOR SKIVE

Når hamburgerne blir større må også TINE Burgerost bli større: Nå lanseres TINE Burgerost Stor Skive med utpreget "amerikansk smak".

- Produktet er spesialutviklet for hamburgere for å gi optimal smak og riktige smelteegenskaper
- Skiven dekker mer av hamburgeren og osten fremstår mer synlig
- Inneholder TINE Cheddar og Norvegia



EPD-nr
1583731

TINE varenr
2552

Varenavn
TINE Burgerost Stor Skive 3 pakker à 35 skiver à 17 gram


www.tine.no
www.paamenyen.no



• Allround vin fra USA



• Monterey Syrah 2007

Monterey Syrah kommer fra Monterey County i California, USA. Den kjølige luften fra Montereybukten kjøler ned vinmarkene og sørger for større forskjell mellom natt og dagtemperatur. Varme soldager og kjølige netter gjør at druene får en lengre vekstsesong og dermed mer aroma og tydelig druekarakter.

Vinmonopolets nr 8014601

• Østerrisk kosevin



• Collection Frithjof Nicolaysen Grüner Veltliner 2007

Denne vinen er et klassisk eksempel på druen Grüner Veltliner, med delikat og tydelig frukt karakter med sitrus og fersken, samt hint av hvit pepper. Med en elegant, frisk og rik fruktighet er vinen svært anvendelig som forfriskning eller til mat

Vinmonopolet nr 5586101

• Smakfullt fra Argentina



• Estancia del Fuego 2008

Estancia del Fuego 2004 har opprinnelse i Argentinas viktigste vindistrikt Mendoza. Vinen er sammensatt av druene Malbec, Shiraz og Bonarda, som i denne blend reflekterer en perfekt kombinasjon av ung frukt, bringebær og solbær, sjokolade og hint av lakris og krydder. Smaken er rik, med konsentrert frukt og myke tanniner.

Vinmonopolet nr 1347901

BLI EN PROFF AMATØRKOKK

Mange av mesterkokkenes hemmeligheter er ikke hemmelige i det hele tatt. De er ikke en gang vanskelige å kopiere på ditt eget kjøkken. I denne utgaven har vi tatt for oss tre bøker, to om gourmetmat og en som hjelper deg med å velge riktige råvarer til enhver tid.

Gourmet for begynnere

Mesterkokk Øyvind Hjelle har skrevet en bok som i all hovedsak tar for seg gourmetkokkens metoder. Alle rettene er laget fra bunnen av, og oppskriftene er forsynt med nøyaktige mål som gjør det lett å få et perfekt resultat. Det viktigste er imidlertid at alle fremgangsmåter som kan skremme en amatør fra å prøve å lage noe mer avansert enn pølser, er tydelig beskrevet i gode bildeserier. Det er rett og slett vanskelig å gjøre noe feil, og etter å ha laget noen av bokens mange gourmetretter vil amatørkokken gradvis utvikle sine matlagingsferdigheter på varig basis.

Etter hvert kapittel får leseren gode vinforslag fra Hjelle og vinkler Espen Misje. Det er også en praktisk oversikt over hva den glade matamatør bør ha av utstyr på kjøkkenet. Boken er i tillegg full av kortfattede, praktiske tips som til sammen nesten utgjør en hel kokebok i seg selv.

Forlag: Dinamo
Pris: Ca kr 398,-



Kokkens kalender

Finn Valgermo.

Kokkens kalender setter råvarene i fokus. Tanken er at man alltid skal tilstrebe å skaffe tilveie de beste råvarene, og da blir det sesong og tilgang som avgjør menyen – ikke kokken alene. Boken tar også utgangspunkt i årstidens aktiviteter og foreslår retter tilpasset disse. Det kulinariske året starter med mars måned, og boken presenterer deretter forslag til mat og drikke basert på norske eller importerte råvarer som er på sitt beste til enhver tid - makrell i juli, skalldyr i september, grillretter i sommermånedene, brennhete supper i januar osv.

Boken gir en nyttig oversikt over hele årets tilgang på råvarer med mange spennende oppskrifter. Men du får ikke bare matoppskrifter. Drikkevarene er ikke glemt, og du får en rekke oppskrifter på sesong-riktige drikkevarer, som juleøl, likør og drinker med og uten alkohol.

Forlag: Fortellerforlaget
Pris: Ca kr 300,-

Gourmet for folket

Dette er boken for deg som lurer på hvordan kokken på den "fine restauranten" får det til. Boken er i seg selv en fryd for øyet. Bilder, trykk og innbinding gir et skikkelig eksklusivt inntrykk og vitner om at det ikke bare er mat-feinschmeckere som står bak utgivelsen.

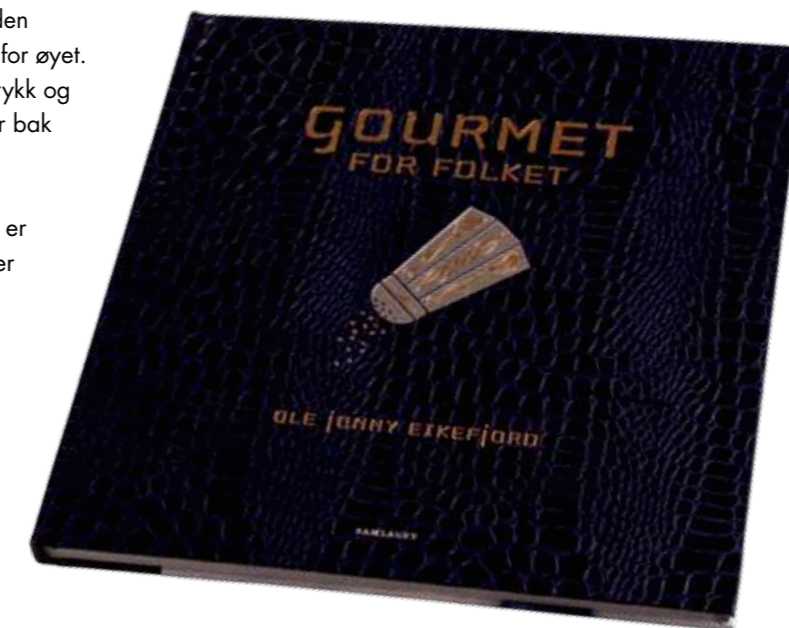
Kokk Ole Jonny Eikefjord påstår at alle kan lage alt som er beskrevet i boka hans. Hele 10 komplette gourmetmenyer er omtalt. Holder du deg til disse, kan du være sikker på at alle rettene er i perfekt balanse gjennom et langt måltid, men du kan selvsagt sette sammen din egen meny med komponenter fra flere av 3 – 4 retterne.

Gode og appetittvekkende bilder av fotograf Werner Anderson ledsager alle oppskrifter. Utover menyene er det egne kapitler som tar for seg delikate småretter, ost, vin, grunnleggende gourmetkunnskap og tips om utstyr og redskaper.

Gourmet for folket er nominert som Norges representant i "Beste koke-bok-debutant" i Gourmand World Cookbook Fair Awards. Vinneren på verdensbasis kåres i mai.

Lurer du på hva du skal forære en matinteressert, er denne boken et bombesikkert tips!

Forlag: Samlaget
Pris: Ca kr 450,-



TID FOR ENERGI!

Å sitte foran peisen, betrakte de knitrende flammene og kjenne den deilige varmen er for mange toppen av velvære.

Solen er full av lys, vitaminer og energi. Men i et land som Norge – hvor det av og til virker som om sommeren kun varer i et par uker – er det ikke alltid vi får med oss nok! Her er noen tips til mer energi i mørketiden!

1. Ut på tur! Solen kan titte frem, selv når du ikke helt merker det. Det er derfor viktig å komme seg ut, selv om dagene ikke er like lange og strålende som midt på sommeren. Dessuten blir man alltid glad av naturopplevelser.
2. D-vitaminer. Den viktigste kilden til vitamin D kommer fra solas UVB-stråler. Men enkelte med sensitiv hud unngår sola, mens andre bor på steder den sjelden viser seg. Mye D-vitaminer finner du i avokado, ris, tang og alger – og i vitaminboksen!
3. Lett trening. Godt for hode og kropp. Jevn mosjonering gjør at humøret og overskuddet stiger, og at alt blir litt lettere å mestre – selv vintermørket. Finn noe du synes er gøy – roing, yoga, stavgang, svømming eller tango.
4. Gode bøker. Ingenting er som en god krim når mørket har senket seg og regnet plasker ned. La uværet skylle bort vinterdepresjonen sammen med mistenkelige fotspor og fingeravtrykk. Tenn stearinlysene, legg føttene på fotskammelen, og kok opp en farlig god kakao.
5. Vennemiddag. Gode venner er vel omtrent den beste medisinen i hele verden mot alt som er gærent, og vinteren kan bli ganske koselig med god mat, drikke og hyggelige venner rundt bordet.
6. Få deg en ny hobby og en ekstra omgangskrets. Du har helt sikkert et eller annet du kunne ha tenkt deg å gjøre, men aldri har tatt deg tid til. Noe skikkelig pinlig, noe fysisk eller mentalt utfordrende, noe veldig kreativt, noe som smaker godt eller bare er totalt latterlig – som et latterkurs! Gjør det i vinter!
7. Fyll på med vakre ting! Bruk denne vinteren til å fylle på med kunst, kultur og vakre ting. Ta en museumsrunde annenhver søndag, tegn et medlemskap på Den Norske Opera, gå på kammerorkesterkonserter, se lokale ballettoppsetninger. Det er ingen tvil om at vakre ting gjør deg gladere!
8. Lag hjemme-SPA (eller dra på SPA) Begge deler kan være like deilig – for begge kjønn! Gjør du det hjemme, så sørg for å ha rikelig med luksuriøse produkter som peeling, masker, innpakninger og oljer. SPA på et lokalt hotell eller i utlandet er også helt fantastisk. Ta vare på deg selv!

Kilde: Morgenstund/Mediaplanet



”Tenn stearinlys, legg føttene på fotskammelen, og kok opp en farlig god kakao.

Snølykter lager du enkelt av en haug med snøballer og noen stearinlys. Tenk hvor koselig det blir å komme på besøk til deg hvis det brenner snølykter utenfor der du bor.





Bjørnulf omkranset av to av sine trofaste støttespillere gjennom mange år, kona Brita og Ingar Asbjørnhus (foto: Vigdis Askjem Dahl).

EN HANDELSREISENDES GLØD

HVA MÅ TIL FOR Å ETABLERE EN VELLYKKET ENGROSBEDRIFT? TO TOMME HENDER, NULL MATFAGLIG KOMPETANSE OG EN VAREBIL SKAL VÆRE EN BRUKBAR OPPSKRIFT.

Normale sjefer blir møtt med protester når de presenterer neste års budsjett for de ansatte. Omsetningskravene er umulige, urealistiske, belastende og truende for arbeidsmiljøet. De ansatte i Bjørnulf Engros AS i Mjøndalen protesterte også. På et allmøte vedtok de like godt at budsjettet for 2009 skulle økes med noen millioner, til det nådde den magiske grensen på 100. - Budsjettet er for lavt!, sa den lokale "fagrørsla". - Vi bretter opp ermene og står på litt ekstra.

Bedriftskultur i særklasse

Hørt den før? Nepp. Det snakkes så vakkert om "bedriftskultur", "vinnerkultur", "trekke i samme retning" og "omsorgsledelse" i næringslivet, men går du bedriftene nærmere etter i sømmene, er det stort sett bare årsberetningsfraser, fjas og prat alt sammen. I Mjøndalen fungerer det. Bedriften fyller 25 år i 2009 og nærmer seg en omsetning på 100 millioner kroner, blant annet fordi de 20 medarbeiderne jobber kollektivt og omsorgsfullt for hverandre. Bjørnulf er redd det høres klissete og klisjépreget ut.

Frihet under ansvar

- Men det stemmer faktisk, sier han. - Vi har et godt arbeidsmiljø fordi vi er veldig bevisst på å rette fokus mot bedriftens indre liv. Alle er inneforstått med at vi må dra lasset sammen for å bevare arbeidsplassene og tjene nok penger til lønninger og utvikling av bedriften. Alt annet er jo å sage over greina vi sitter på. Jeg har alltid vært opptatt av å omgi meg med motiverte medarbeidere. Vi gjør nytte for oss og har det bra, da trives vi. Men det betyr ikke at vi ikke opplever

konflikter. Det kan godt gå ei kule varmt innimellom, men det er helt greit så lenge all kritikk er saklig og velment. Derfor er jeg også opptatt av at reglene for hva man gjør og ikke gjør er klare og tydelige for alle. Hvordan skal folk kunne gjøre en god jobb hvis ingen forteller dem hva en god jobb er? Jeg er for klare retningslinjer og åpen komm-unikasjon, og tror på frihet under ansvar. Jeg tror i grunnen på alt som er med på å skape og forsterke gode holdninger, sier Bjørnulf.

Startet som et sysselsettingstiltak

Da historien startet i 1983, sto Bjørnulf ved et veiskille og ville søke nye utfordringer. En opptelling av personlige aktiva ga ikke de aller største fremtidsutsiktene. Hans viktigste utdanning var livets skole, og et aktivt idrettsliv hadde dominert oppveksten. Men han hadde i det minste to tomme hender og en varebil. Og siden bilen var tom, kunne den lastes med noe.

- Jeg etablerte meg som "handelsreisende" i kjøttprodukter, forteller Bjørnulf.

- Jeg solgte kjøtt, pålegg og pølsevarer uten noen som helst matfaglig kompetanse. Løsningen ble å bruke ørene ute på kundebesøk. Hva ønsket de seg? Hvilken kvalitet ville de ha? Hvilke produkter trengte de? Det var lurt å lytte. Nå har jeg skjønnet at dette er service og markedsorientering i praksis. Kundene mine har lært meg mer enn de er klar over. Markedsføring er jo i bunn og grunn såre enkelt: "Finn ut hva kundene vil ha, og gi dem det". Gjerne med et smil og litt ekstra service attåt. Jeg er en enkel mann, og dette tror jeg på, sier Bjørnulf.

En avgjørende telefon

Med kona Brita som viktigste støttespiller, drev Bjørnulf firmaet fremover med jevn og brukbar vekst. Med årene ble det tilfredsstillende inntekter av det, og firmaet ekspanderte langsomt og innledet samarbeid med stadig flere kunder i Buskerud og Oslo-området. Men intet tre vokser inn i himmelen. Midt på 90-tallet var bransjen i stor endring,

noe som til syvende og sist fikk lykkelige konsekvenser for grossisten i Mjøndalen.

- Etter 10-12 år endret hele bransjen struktur, sier Bjørnulf. - Kjedene gjorde sitt inntog, og mindre grossister som tidligere hadde levd godt på egenhånd ved hjelp av gründerånd og kremmertankegang, fikk en utfordring. Vi møtte stadig oftere lukkede dører hos kundene, som etter hvert ble pålagt å være lojale overfor egne kjeders innkjøpsavtaler. Det gikk så langt at vi fikk en skikkelig utfordring, og vi ble nødt til å vurdere bedriftens videre eksistens. Så fikk jeg en avgjørende telefon. Det var lederen av Servicegrossistene AS, Inge Eliassen, som ville ha oss med som partner. Jeg likte tanken, for dette var en kjede uten strenge begrensninger. Det var rett og slett et samarbeid mellom en rekke hardt arbeidende, lokalbaserte kremmere. Vi sa ja, og det er det lureste ja'et jeg noen gang har svart. Medlemskapet i Servicegrossistene AS viste seg å være en kritisk suksessfaktor, og det er vi bevisst på, ikke minst internt. Det vi taper og vinner i eget hus, taper og vinner vi også som kjede, sier Bjørnulf.

Sjefen sjøl er ikke alltid sjefen sjøl

Som gründer har Bjørnulf i alle år vært den ubestridte og naturlige leder av bedriften. Selv er han ikke særlig opptatt av å være sjef. Suksessen i bedriftens 25 år skyldes etter hans mening at kollektivet fungerer og at de har lært seg at lagspill fordrer at de rette spillerne er på banen til enhver tid.

- Til å begynne med stolte jeg for mye på min egen menneskekunnskap, og på ett tidspunkt kunne det gått galt. Da engasjerte vi for første gang en ekstern konsulent, sier Bjørnulf. - Vi måtte foreta en skikkelig opprydning i egne rekker, og fikk profesjonell hjelp til å besette et par nye stillinger med håndplukkede folk. Grunnstammen av medarbeiderne fortsatte selvsagt, og de bidro til nye, gode ansettelser gjennom en fadderordning. Vi ser ikke nødvendigvis bare etter velutdannede folk, men personer med de rette kvalifikasjoner og holdninger.



foto: Lars Phil



foto: Lars Phil



foto: Lars Phil



I dag har vi et godt og velfungerende team av medarbeidere. Titler og posisjoner er vi mindre opptatt av. Det viktige er at jobben blir gjort på en måte som gjør at medarbeiderne trives og kundene er fornøyd. Akkurat det er blitt en leveregel for oss; folk MÅ trives på jobben for at kundene skal bli fornøyd. Jeg har ikke spesielt behov for å være sjef selv heller. I tillegg samarbeider jeg nært med et sterkt, eksternt styre som brukes aktivt i den langsiktige planleggingen, sier Bjørnulf.

Nobody's perfect

Å gjøre riktige ansettelser er blitt en viktig suksessfaktor for Bjørnulf Engros AS. Men også her tenker bedriften litt annerledes. Det er høyt under taket i de 1800 kvadratmeter store grossistlokalene.

- Det må være lov å trække feil, sier Bjørnulf. - Noen bedrifter skyr folk med riper i lakken, men det viser seg ofte at folk som får en ny sjanse blir dine mest lojale og trofaste medarbeidere. Derfor er vi alltid villige til å gi folk en ny sjanse, og har gode erfaringer med det. Men det krever klare rammer og god personaloppfølging, sier Bjørnulf.

25 år og helt i hundre

I et jubileumsår er det naturlig å stoppe opp et øyeblikk og se seg både tilbake og fremover. Medarbeiderene hos Bjørnulf gikk sammen i et internt prosjekt, som arbeider under parolen "25 år og helt i hundre". Mona Eide er prosjektleder.

Hvordan ble hun det?

- Si det, smiler Mona. - Det er jo nettopp slike ting som kjennetegner arbeidsmiljøet vårt. Jeg er ansatt for å ta imot ordre og fakturere, men jobber nå etter hvert også med markedsaktiviteter. Hos oss er det fritt fram å bruke kreativitet og andre egenskaper til fellesskapets beste. Så dette prosjektet tok jeg med glede ansvaret for. Glede er i det hele tatt et ord som beskriver arbeidsmiljøet godt. Vi ler mye og har det moro på jobb. Bjørnulf's personlighet og engasjement preger på mange måter bedriften. Her kan man være seg selv, og det merker kundene våre. Jo mer armer og bein det er, jo bedre trives vi. Alle liker å bidra til suksess, sier Mona.

- Hva går prosjektet ut på?

- Etter 25 år og en kraftig vekst de siste årene, er det naturlig med voksesmerter, sier Mona. - Vi tror det er lurt å stoppe opp litt og tenke igjennom hva vi har gjort bra og hva som kanskje kan gjøres enda bedre. Hver avdeling har sett på egne rutiner med kritisk blick og satt opp forslag til egne mål som skal inngå i bedriftens langsiktige strategi. Styret er aktivt med på å prege dette arbeidet. Målet er å bli enda bedre der vi kan bli det. Vi vil jobbe her i 25 år til, avslutter Mona Eide i Bjørnulf's Engros AS.



Entusiastiske medarbeiderer gir Bjørnulf's Engros AS et godt indre liv (foto: Lars Phil)

Dette er Bjørnulf's Engros AS

- Etablert 1984
- 20 ansatte
- 1800 kvadratmeter lokaler i Mjøndalen
- Seks kjøle- og frysebiler
- Kunder i Buskerud, Oslo og deler av Akershus
- Leverer frys-/kjøl- og tørrvarer til Forsvaret, hoteller, restauranter, gatekjøkken, institusjoner, bensinstasjoner og kantiner
- Budsjett for 2009 er 100 mill.



Nydekorert bill (foto: Lars Phil)



Bjørnulf Borge (foto: Vigdis Askjem Dahl)

Utvider stadig samarbeidet

Servicegrossistene AS får stadig nye samarbeidspartnere over hele landet. Noen av de sisten avtalene er:

• Din Baker
din baker
- gled deg ...

• Mexi
MEXI
-KJAPT, SUNT og GODT!

• Norengros
NorEngros
www.norengros.no

• Selvaag
SELVAAG

NHO REISELIV
INNKJØPSKJEDEN

NHO Reiseliv Innkjøpskjeden

Servicegrossisten har inngått en avtale med NHO Reiseliv Innkjøpskjeden. Denne avtalen gjør at medlemmer av NHO Reiseliv Innkjøpskjeden nå fritt kan velge Servicegrossistene AS som sin grossist. Dette er alle parter meget positive til. Alle 23 Servicegrossistene er fornøyd med avtalen som er inngått og har store forventninger til samarbeidet.



LA OSS TA EN MATPRAT PÅ SMAK09!

Servicegrossistene er til stede med egen stand. Velkommen innom stand D02-22.

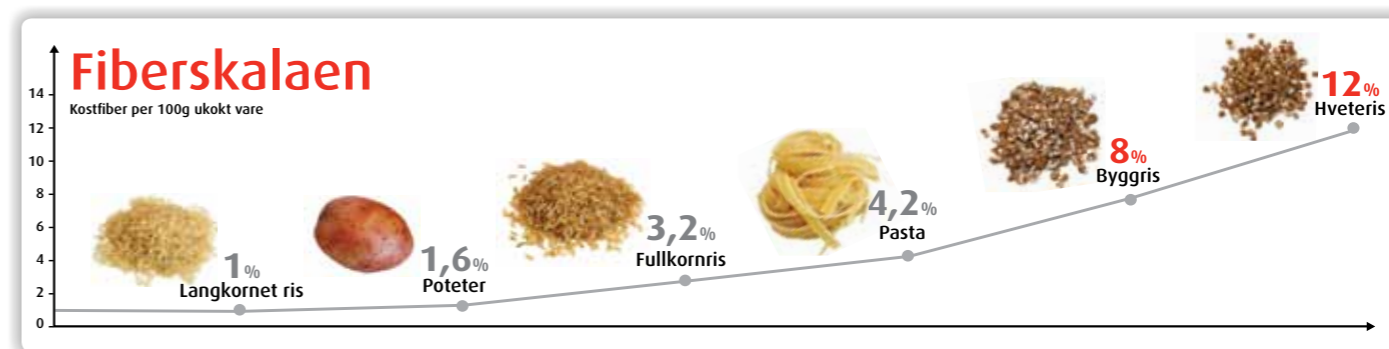
www.servicegrossistene.no

Endelig et sunnere alternativ til poteten
- variasjon som gir fornøyde gjester



NYHET! Bygggris og Hveteris

Nå lanserer Møllerens et sunt og tidsriktig alternativ. Bygg- og hveteris inneholder mye mer fiber enn poteter, ris og pasta. Bygg- og hveteris ligner på fullkornris og brukes på samme måte. Det er raskt å lage og har en mild smak som alle liker. Passer utmerket med alt man ellers serverer til middag.



EN PORSJON FAKTA



Dagens matvaner har ført til at nordmenn flest får i seg for lite fiber. Bygggris og Hveteris er rik på de viktige kostfibre kroppen trenger. For å klare et anbefalt mål på mellom 25 og 35 gram, må vi ty til mer enn frukt og grønnsaker. Begge nyhetene mangedobler innholdet av kostfiber sammenlignet med alternativene potet, pasta og ris.

Epdnr	Varenr	Varenavn	pr.enhet
1763457	553312	bygggris boil in bag	100 x 50g
1763473	553315	hveteris boil in bag	100 x 50g





DRIKKETIPS - ØL

3 viktige prinsipper

Prinsippet er at smakene i mat og drikke skal utfylle hverandre og skape harmoni. Det er et mål å finne smaker og klanger som matcher hverandre og utfyller hverandre. For å finne riktig øl til maten finnes det ett par regler du kan ha som rettesnor:

- Lett øl til lett mat
- Fyldig øl til kraftig mat
- Lett og friskt serveres før kraftig og bittert

Kilde: Ringnes.no



PØLSER I BUTTERDEIG

Porsjoner: 6

- Ca 8 stk grillpølse eller annen pølse
- 1 pk butterdeig
- 1 stk egg
- 3 ss revet hvitost
- 1 ss valmuefrø

Slik gjør du:

1. Del pølsene i ca. 4 cm biter.
2. Del butterdeigsplatene i 4 like store deler.
3. Surr butterdeigsbitene rundt pølsene. Pensle med egg i skjøten og legg på plate dekket med bakepapir. Dryss på ost og valmuefrø.
4. Stek i ovn på 225 °C i ca. 15 minutter, til butterdeigen er gyllen.

Server med f.eks chilisaus eller guacamole.

PØLSESNACKS

Porsjoner: 6

- 1 stk vossakorv
- 1 stk medisterpølse
- 5 stk medisterkaker
- Svisker
- Rester av kårabistappe, rødkål, surkål e.l.
- Sennep
- Portvin eller sherry

Slik gjør du:

1. Skjær pølsene i 4-5 cm store biter. Varm dem i stekepanna noen minutter, eller i ovnen på 200 °C i ca. 10 minutter.
2. Sett dem på fat, og topp med en spiseskje av det du ønsker, f.eks ertepuré, rødkål, kålrotstappe, blomkål-puré. Sennep er også godt til.

Beregn 1-3 pølsesnabber per person, avhengig av hvor mye annet du serverer.



GATEKJØKKEN MED MICHELINSTATUS

STOPPER DU BILEN PÅ E16, ER DET ENTEN FOR Å FYLLE BENSIN ELLER FORDI DU PASSERER GARNTANGEN KIOSK OG GATEKJØKKEN. OG DET VIL DU IKKE.

Få, om noen, gatekjøkken i Norge har samme status som Garntangen blant langtransportsjåførene. Et søk på nettet avslører diverse støtteerklæringer med uforbeholden hyllest til den tradisjonsrike kiosken, hurtigmatrestauranten eller hva man nå skal kalle stedet. "Norges beste hamburgere", "Bedre pølser får du ikke noe sted" osv skriver de drevne junkfoodspesialistene som flere ganger i uka passerer Garntangen på vei mot Oslo og Drammen eller andre veien mot Hallingdal og Valdres.

Guide Michelin deler ikke ut stjerner til gatekjøkken, men trailersjåfører med Michelinmannen på grillen gjør samme nytten. Hytteeiere på Beitostølen, Ål og Geilo er ikke riktig på tur før de har gjort sin stopp på Garntangen for en strekk på beina og en burger eller pølse i skrotten. Et stopp på Garntangen inngår i

svært mange Oslo-familiers ferie- og weekend-rituale, men det er ikke bare gammel vane som gjør at folk stopper.

Raskt og ferskt

- Vi har god mat og er rausе både med porsjoner og tilbehør, sier daglig leder siden 1978, Morten Halstensen. - Vi har også en filosofi om at fast food virkelig skal være rask. Det skal ikke være nødvendig å vente et kvarter på en burger. Vi setter vår ære i å levere på maks tre minutter. Det setter kundene pris på. Det er heller ingen ulempe at vi ligger idyllisk til langs Steinsfjorden, med god plass både til biler og gjester. Men det aller viktigste er selvsagt at vi serverer god mat. Vi har siden starten så å si alltid vært inne i en god sirkel. Stor trafikk og mange gjester gjør at omløpshastigheten på varene blir høy.

Dermed trenger vi hyppige forsyninger av varer, som derfor alltid er brennferske. Vår pølseleverandør, Leiv Vidar AS, holder til i distriktet, og vår grossist gjennom mange år, Bjørnulf Engros AS, leverer ofte og raskt. Derfor kan vi holde høy kvalitet på alt vi selger, og det liker folk. Aldri et tørt brød, aldri en seig pølse, aldri en lompe med harde kanter. Gatekjøkkenkunder er mer kresne enn de fleste tror, sier Halstensen. Samarbeidet med Servicegrossistene AS som kjede og Bjørnulf Engros AS som grossist fungerer utmerket.

Et tonn pølse i lompe, takk

Garntangen ligger vakkert til ved strandkanten langs E16 mellom Sollihøgda og Hønefoss. De bilfærende kundene er i overveldende flertall, for stedet er ikke akkurat sentralt plassert og noen lokalbefolkning å snakke om fins ikke. Men om sommeren våkner en annen motorisert kundegruppe som siger inn nordfra og ankrer opp ute på neset. Båtfolket på Steinsfjorden vet utmerket godt hvor de kan få mat når fisken glimrer med sitt fravær ute på ferskvannsdypet. Til sammen legger rundt 150.000 kunder veien innom Garntangen i løpet av året. Det blir det fascinerende salgstall ut av.

- Vi solgte omtrent 12 tonn hamburgere og 7 tonn Leiv Vidar-pølser i 2008, forteller Halstensen. - Det betyr i klartekst at det gikk med ca 70.000 hamburgere med eller uten ost. Bestselgeren er medium cheeseburger på 155 gram. Den omsatte alene for 1,4 millioner kroner av totalt 11,9 millioner i omsetning. Vi griller kyllingen selv, og kundene fortærte over 1 tonn av den i 2008, i tillegg til 300 kg kyllingvinger. Det høres kanskje beskjedent ut, men en kyllingvinge veier ikke mange gram, sier Halstensen.

Is og poteter

Pommes frites er også populært, skal man tro tallenes tale. 10 tonn friterte poteter ble fortært i året som gikk. Som dessert stikker soft-is av med seieren. 25.000 solgte enheter gjør Garntangen til uoffisiell norgesmester i softis med ca 70 solgte kalde fristelser pr dag i gjennomsnitt året rundt. Halstensen påpeker at de sikkert selger mye fordi Garntangen var tidlig ute med betalingsterminal. Over 50 % av kundene gjør i dag opp for måltidet med betalingskort. Men Morten Halstensen er en beskjeden mann.

Hundrevis av trailersjåfører og tusenvis av hytteeiere fra Oslo Vest med engelsk setter, Bergans meis, engelsk stasjonsvogn og hytte på Geilo tar ikke feil. "Burgerne på Garntangen er verdens beste". Kvalitet går aldri av moten.



Ny Freia Mix sjokoladeboks

Nå med Toppris!



Kvikk Lunsj
70 stk. • 24 g

Japp
40 stk. • 30 g

Melkesjokolade
64 stk. • 24 g

5%
i hele mars

PRODUKT	PAKNING	ART.NR.	EPD
Freia Mix sjokoladeboks	5,916 kg	712894	1702596



Alle økologiske produkter produsert i Norge er merket med Ø-merket. Merkeordningen administreres av Debio, som er den norske godkjenningsinstansen for økologisk produksjon. Det finnes også utenlandske økologimerker, som er likeverdige med Ø-merket.

Mange butikker har økologiske produkter og utvalget blir stadig større. Det finnes for eksempel økologisk melk, fløte og ost, ulike typer grønnsaker, brød og tørrvarer som spagetti, mel, kornblandinger, kaffe og te. Det finnes også noe økologisk kjøtt.

Kilde: gronnhverdag.no



NETTRESSURSER: økologisk

LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET
regjeringen.no/lmd

STATENS LANDBRUKSFORVALTNING
slf.dep.no

HELSEDIRKTORATET
shdir.no

MATTILSYNET
mattilsynet.no
matportalen.no

DEBIO
debio.no

OIKOS
oikos.no

GRØNN HVERDAG
gronnhverdag.no

ØKOLOGISK SKOLEFRUKT
okologiskskolefrukt.no



Ø-merket er det offisielle norske økologimerket. Merkeordningen administreres av Debio, den norske godkjenningsinstansen for økologisk produksjon.

KRAV-merket er det svenske merket for økologisk produksjon. Merket finnes på en rekke matvarer, også i norske butikker.

“Statskontrolleret økologisk” er det danske merket for økologisk produksjon. Merket forvaltes av Fødevareministeriet, som tilsvarer det norske Landbruks- og matdepartementet.

Demeter er det internasjonale merket for biodynamisk jordbruk. I Norge administreres merkeordningen av Debio, som også kontrollerer økologisk produksjon.

EUs økologimerke er en frivillig merkeordning som kan settes på alle produkter som oppfyller EUs krav for økologisk jordbruk.

DIO er det offisielle greske økologimerket. I Norge kan du finne merket blant annet på oliven.

Soil Association er Englands ledende organisasjon for sertifisering av økologiske varer og bedrifter.

“Agriculture Biologique” er det offisielle franske merket for økologisk produksjon. Merket administreres av franske myndigheter.



Nå blir avansert smaksetting enklere

Santa Maria

I februar lanserer Santa Maria et nytt konsept: liquid spice by santa maria. Først ut er restaurant og storhusholdning.

Liquid spice er en konsentrert smaksetter laget av utvalgte råvarer som gir en eksklusiv følelse. De flytende krydderblendingene lanseres i fem smakskombinasjoner – wild garlic & herbs, sundried tomato & basil, kaffir lime & ginger, saffron & tomato, chipotle & mesquite – populære smaker i det moderne kjøkkenet som kan være vanskelig å få til på egen hånd.

Liquid spice er et basisprodukt som passer utmerket til sauser, marinader, baking og dressinger. Det er egentlig bare fantasien som setter grenser.

Alpro Soyadrikk – laget på basis av soyabønner. Er kolesterolfri, melkefri, vegetabilsk samt lett fordøyelig

Alternativ Mat



Gilde Pepperroastbiff - røkt og med kraftig peppersmak

Nortura



Roastbiff er et av flaggskipene innen pålegg og de fleste tenker på det som eksklusivt. Dette pålegget overlever alle tidsepoker! Pepperroastbiff har som navnet avslører en god og kraftig peppersmak, og i tillegg er det røkt slik at det blir en helt ny smaksopplevelse.

Syv krydderblandinger med mersmak

Santa Maria



Overraskende, innovativt og stilig. Nå kommer Santa Marias krydderserie mere. by santa maria med syv krydderblandinger for restaurant og storhusholdning. Krydderne forener uventede smaker og har hentet inspirasjon fra den store matverdenen.

Santa Maria har tatt frem syv krydderblandinger som fører verden inn i vårt nordiske kjøkken. Chili fra Mexico, Ingefær fra Kina, Wasabi fra Japan, men ikke som eksakte smaker. Chili & lime, Cacao & chili, Wasabi & sesame, i tillegg til fire andre spennende krydderblandinger. Blandingene inneholder førsteklases råvarer med tydelig smak. Krydderne er tilgjengelig fra 1 februar 09.

DE CECCO®
dal 1886

Korn tar form.

Tradisjon og kvalitet er nøkkelbegreper for italienske **De Cecco** som leverer pasta i en klasse for seg. Den kommer i en rekke varianter og fasonger og kvaliteten merkes ikke minst på de ferdige rettene. Denne pastaen er lett å koke "al dente", og tåler godt forkokning uten å miste konsistensen.

Vi i Oluf Lorentzen er stolte over å kunne tilby et bredt sortiment av disse kvalitetsvarene.



Oluf Lorentzen

www.oluf.no

Førsteklasses restaurantkvalitet - med pizzaprodukter fra Stabburet

Rå pizzabunner gir markedets beste kvalitet. Deigen er ferdig kjevlet, og sausen er godt krydret og jevnt fordelt. Singelfryst pizza-topping gjør porsjoneringen enklere, og gir null svinn da toppingen kan legges på direkte fra fryst tilstand. Vi deler gjerne vår kompetanse og gir deg råd og tips, slik at du kan lage pizzaen som alle vil ha.



EPD nr	Varenavn	Stk/kartong	Vekt/kartong
1683341	Stabburet Pizzabunn rå m/saus 40cm	20	14,0 kg
1683366	Stabburet Pizzabunn rå m/saus 30cm	20	7,6 kg
1683069	Stabburet Stekt kjøttdeig	-	5,0 kg
1683077	Stabburet Snadderpepperoni	-	5,0 kg
1683093	Stabburet Pizzaskinke	-	5,0 kg
1683127	Stabburet Pizzakjøtt	-	5,0 kg



Stabburet AS, Postboks 711, 1411 Kolbotn Tlf: 66 81 61 00
www.stabburet.no <http://produktkatalog.stabburet.no>



BANANMUFFINS

170 g hvetemel
2 dl brunt sukker
2 ts bakepulver
2 egg
0,5 ts salt
2 moste bananer
1 ts vaniljesukker
100 g reven mørk sjokolade
125 g melkefri margarin
50 g hakkede valnøtter

Slik gjør du:

1. Pisk margarin og sukker sammen.
2. Tilsett egg, bananer, sjokolade, og evt. valnøtter.
3. Bland hvetemel, salt, bakepulver, vaniljesukker og rør det forsiktig inn i massen.
4. Fordel massen i papirformer.
5. Stekes ved 175°C i ca. 20 min. i midten av ovnen.



Biff med bacon

4 porsjoner:

- 4 stk. biff av indrefilet av storfe
- 8 skive bacon
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 2 ss smør
- 1 ss olivenolje

Slik gjør du:

1. Surr baconskivene rundt biffene og fest dem med tannstikkere. Biffene saltes og pepres, og pensles med olje.
2. Brun biffene på begge sider på sterk varme i panne, la biffene ettersteke 2-3 minutter på hver side, for medium stekt biff.

Serveres med kremet spinat og stekte tomater.



Stekte tomater

4 porsjoner:

- 2 stk. tomat
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- 2 ts tørket oregano

Slik gjør du:

1. Del tomatene i to. Dryss på salt, pepper og oregano.
2. Sett tomatene i en ildfast form og stek dem i stekeovnen til de har fått litt gyllen farge (ca. 225 °C, ca. 10 minutter).

Kremet spinat

4 porsjoner:

- 300 g frisk spinat
- 2 dl vann
- ½ ts salt
- 3 dl matfløte
- ½ ts nykværnet pepper

Slik gjør du:

1. Gi rensket spinat et raskt oppkok.
2. Hell av kokevannet, ta opp spinaten og hell fløte i kjelen.
3. Gi fløten et oppkok og ha i den lettkokte spinaten. Smak til med salt og pepper.



SYSTEMKJØP

Som medlem av Systemkjøp nyter du godt av lønnsomme stordriftsfordeler uten å måtte binde deg til noe annet å handle rimeligere varer, oppnå gode rabatter og tjene mer penger.

Systemkjøp fremforhandler gode, langsiktige avtaler med leverandører av varer innen de fleste varekategoriene du jobber med til daglig, i tillegg til en del nyttige tjenester. Alle rabatter kommer i sin helhet medlemsbedriftene til gode i form av gunstige priser, kun fratrukket et lavt administrasjonsgebyr. Systemkjøp har i dag ca 2.500 medlemmer på landsbasis, alle medlemmene er kunder av Servicegrossistene.

Jo flere vi er, jo mer lønnsomt blir det!
Kontakt oss for mer informasjon.

SYSTEMKJØP

- et lønnsomt innkjøpssamarbeid
for deg som ikke er medlem av en kjede

