

A close-up photograph of four cauliflower heads in various colors: yellow, white, green, and purple. They are arranged on a blue, weathered metal surface, possibly the hood of a truck. The background is blurred, showing green foliage and a blue object. The text is overlaid on the lower half of the image.

# Lokalmat

➤ I FOLLO ➤

PRODUSENTER | GÅRDBUTIKKER  
VINGÅRDER | BAKERIER | SPISESTEDER

Torsuson

# LOKALMAT I FOLLOREGIONEN

Folloregionen rett utenfor Oslo har noen av landets mest produktive jordbruksarealer og er kjent for både gårdsbutikker, jordbærproduksjon og bringebærvin. I tillegg har de høy kompetanse og et stort fagmiljø på bærekraft og innovasjon innenfor landbruket knyttet til Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Fine sykkelstier i kombinasjon med gårdsopplevelser, kyststier, overnattingssteder og sjarmerende kystbyer langs Oslofjorden gjør Folloregionen til et smakfullt reisemål.



Leverer til  
REKO-ring



Gårdsutsalg

## Lokalmat i Norge

Lokalmat.no er den største oversikten over lokalmat og drikke i Norge, med over 3000 produkter fra over 650 produsenter.

# Kjøtt & FISK



Aschjem Gård



Eiketoppen

## Viken Vilt & Delikatesse

**Kommune:** Ås

Jegere som ønsker å la andre nyte godt av sine resultater i sammenheng med jakt, fiske og sanking.

**Facebook:** [VikenViltOgDelikatesse](#)

## Troll Salmon

**Kommune:** Vestby

Troll Salmon er en produksjonsbedrift for laks og ørret som er familieeid. De leverer produkter av høyeste kvalitet til dagligvarebutikker i hele Norge.

**Nettside:** [troll-salmon.com](#)

## Aschjem Gård

**Kommune:** Ås

Økologisk familiegård med utmarksbeitede storfe, sau og kornproduksjon. Kjøttet er 100 % gressfôret. I den sesongåpne gårdsbutikken finnes kjøtt, mel og eplemost. Arrangerer julemarked med kafé og aktiviteter for hele familien.

**Facebook:** [Aschjemgaard](#)



## Grorud Gård i Hølen

**Kommune:** Vestby

Grorud gård er et økologisk familiegårdsbruk som har sau av rasen Gammel Norsk spælsau, og høner. Produksjon av kjøtt og spekemat og skinn.

**Facebook:** [Grorud Gård i Hølen](#)

## Eiketoppen

**Kommune:** Frogn

Økologisk gård med storfe, lam, hageblåbær og surkirsebær som selges via REKO Drøbak. Utleie av hytte og låve til bryllup.

**Facebook:** [eiketoppen](#)



## Dyster gård

**Kommune:** Ås

Dyster Gård tilbyr kortreist, langtids-mørnet kvalitetskjøtt til privatpersoner og restauranter. Dette er en gård med opprinnelse 2000 år f.kr. og en av Ås urgårder. Her produseres korn, raps, gras, utegriss og beitedyr. Det lages også pølser. Gårdsbutikk med salg av både storfe og utegriss – hele dyret brukes.

**Nettside:** [dystergaard.no](#)



## Gården på Svartskog

**Kommune:** Nordre Follo

Gården på Svartskog er en gammel familiegård som drives av Kristin og har økologisk småfe, økologisk storfe, samt utegriss. Her er det fokus på dyrevelferd. Gårdsutsalg og nettbutikk.

**Nettside:** [gardsbutikken.no](#)



## Pepperstadhjort

**Kommune:** Vestby

Oppdrett av hjort i utmark og selger hele stykningsdeler av hjort. Pepperstadhjort består av de to gårdene Pepperstad gård og Nes gård. De første hjortene kom til Pepperstad i 2018. Lager og utsalg på høsten fra Pepperstad gård, i tillegg selger Vestby Mølle produktene deres.

**Nettside:** [pepperstadhjort.no](#)



## Chefsgaarden

**Kommune:** Nordre Follo

Høylandsfe i utmark i Kråkstad hvor dyrene beiter i det unike Kulturlandskapet ved Glennetjern. Dyrene deres er 100 % grasfora. Leverer etter avtale eller på Reko-ringen Follo.

**Nettside:** [chefsgaarden.no](#)



Dyster gård



Pepperstadhjort

## Enebakk hjort

**Kommune:** Enebakk

Hos Enebakk hjort kan du kjøpe lokalprodusert dåhjort og hjortekjøtt rett fra gården, stort utvalg, topp kvalitet som kan hentes etter avtale.

**Facebook:** [Enebakk hjort](#)

## Holm Søndre

**Kommune:** Vestby

Holm Søndre tilbyr økologisk kjøtt av sau og lam rett fra gården. De kan også tilby pinnekjøtt, fenalår og flotte skinn fra våre gammelnorske spælsauer. Alt legges ut på deres Facebook og Instagram-konto.

**Facebook:** [Holm Søndre](#)

# Bær, VIN, HONNING & DESSERT



Bringebærlandet



Stangeland urteprodukter

## Bringebærlandet

**Kommune:** Frogn og Ås

Bringebærlandet er en gårdsbutikk og prisvinnende vingård, rett utenfor Drøbak 60 grader nord. Vingården drives og eies av paret Åse-Marit Thorbjørnsrud og Roy Andersen. Her får du kjøpt bringebær rett fra jorden, honning, frysetørkede bringebær og flere typer bringebærvin, inkludert den populære musserende lagd på den tradisjonelle metoden. Det er også mulig å bli med på omvisning og vinsmaking. Gårdsutsalget er åpent hver dag i plukkesesongen, og et par dager i uken resten av året.

**Nettside:** [bringebarlandet.no](http://bringebarlandet.no)



## Sjødalstrand

**Kommune:** Nordre Follo

Sjødalstrand dyrker plommer i en lun vik utenfor Ingierstrand. Før reformasjonen var stedet drevet av munkene på Hovedøya som nyttet jorda som urtehage, her vokser fremdeles mange varmekjøre og uvanlige arter. De videreforedler så mye de kan og selger blant annet både marmelade, syltetøy, paier og hermetiserte plommer.

**Nettside:** [sjodalstrand.no](http://sjodalstrand.no)



## Stangeland urteprodukter

**Kommune:** Nesodden

Stangeland urteprodukter lager urteteer basert på på Torleif Stangelands pionerarbeid innenfor auraanalyse siden 1940 tallet. Daglig leder av firmaet Torunn Stangeland, er datter av Torleif og med doktorgrad innen naturforvaltning og bioaktivitet i mat og medisinplanter. De økologiske urtene de bruker i teene, er enten fra egen produksjon, eller levert fra sertifiserte produsenter i inn og utland. Alle produkter er godkjent av Debio. Nettbutikk.

**Nettside:** [stangelandurteprodukter.no](http://stangelandurteprodukter.no)

## Kulinaris

**Kommune:** Nordre Follo

Kulinaris ble startet av tre gutter fra Kolbotn som ønsket seg noe nytt i livet – i 2002 bestemte de seg for å starte en iskremfabrikk. I dag selger til både matbutikker, isbarer, hoteller og restauranter i hele landet – og hver eneste dag handler kompromissløst om det ene og viktige målet: Å lage verdens beste iskrem og sorbet!

**Nettside:** [kulinaris.no](http://kulinaris.no)



Kulinaris

## Honningpiken

**Kommune:** Ås

Sertifisert birøkter som produserer og selger honning. Er åpen for pollineringsoppdrag for de som er interessert i å bedre vekstforholdene for avlingen din – eller kanskje hagene i nabolaget.

**Nettside:** [honningpiken.no](http://honningpiken.no)



Honning

## Jordbærbua

**Kommune:** Frogn

I 1975 startet Bibi og Magnus Saxebøl Follo's første jordbærproduksjon. Jordbærbua ligger landlig til mellom Ås og Drøbak og har med årene blitt et kjent og kjært sted for mange. I 1988 overtok sønnen Per Fredrik driften sammen med Stine. I jordbærsesongen foregår hovedsalget direkte fra Jordbærbua. Som alt annet utvikler også jordbærsorter seg. Hos Jordbærbua finner du de tradisjonelle sortene, men også nye og spennende sorter. Jordbærbua drives som et team, her er det mange som bidrar slik at jordbærene skal komme fra jord til bord på kortest mulig tid. De har også selvplukk i sesong.

**Nettside:** [saxebolbar.no](http://saxebolbar.no)



Jordbærbua

# Grønnsaker & SOPP



Haneborg gård

## Haneborg gård

**Kommune:** Frogn

Rett utenfor Drøbak finner du den koselige gårdsbutikken til Haneborg gård med over 50 forskjellige egenproduserte grønnsaker, samt et utvalg lokale matvarer. Gården drives av Ole Martin som er tredje generasjons bonde på Haneborg. Haneborg tilbyr også selvplass av rundt 12 ulike grønnsaker og blomster i sesong, så ta gjerne med familie og venner ut på gårdsbesøk. De er godt kjent for den søte maisen sin, men tilbyr også selvplass av bønner, sylteagurker, betar, løk, gulrøtter, blomster og solsikker for å nevne noe. Utvalget i gårdsbutikken gjenspeiler sesongen og de er stolte av å kunne tilby en stor bredde av variasjoner innen norsk grønnsaksproduksjon.

**Nettside:** [tomtermais.no](http://tomtermais.no)



## Myhres matsopp

**Kommune:** Frogn

Småskala økologisk soppproduksjon i Nordre Frogn som leverer til restauranter på Nesodden og til Rekorningen på Nesodden. De har også eget lokalt utvalg som du kan besøke i Garderveien i Nordre Frogn og leverer på døren.

**Nettside:** [myhresmatsopp.no](http://myhresmatsopp.no)



## Bjørnstad Skog

**Kommune:** Ås

Plukker og selger soppsalt og fond, som gir et deilig løft til matlaging, samt soppfudge som er supersnadder som godteri til ost eller dessert. Selger hovedsakelig på lokale markeder og REKO-ringer.

**Nettside:** [tree.coffee](http://tree.coffee)



## Linnestad Gård

**Kommune:** Ås

Økologiske grønnsaker, frukt og egg som er DEBIO-sertifisert. Gårdsbutikk i sesong.

**Facebook:** [Linnestad Gård](https://www.facebook.com/LinnestadGard)



## Fager bakst

**Kommune:** Nesodden

På det idylliske Fagerstrand ligger et lokalt håndverksbakeri med en sjarmerende tilknyttet kafé. Her blir kunsten av førsteklasses bakverk lagd med økologisk steinmalt mel. Hvert bakeverk gjenspeiler dedikasjonen deres til kvalitet og omtanke. Selger også bakevarene sine hos Haneborg gård og Su Casa i Drøbak.

**Facebook:** [Fagerbakst](https://www.facebook.com/Fagerbakst)

## Håndverksbakeriet

**Kommune:** Frogn og Vestby

Bakeri kjent for brød og bakst som startet i det små i Drøbak og som senere har ekspandert til å ha flere utsalgssteder.

**Facebook:** [Handverksbakeriet](https://www.facebook.com/Handverksbakeriet)

## Realt brød

**Kommune:** Nordre Follo

Produksjon av brød og velrenommerte bakevarer, som også driver Café Sjarm i Ski.

## Håøya Naturverksted

**Kommune:** Frogn

På Håøya ligger Oslofjordens koseligste kafé - og ysteri. Hver sommer siden 2014 har geitebonden Helge Haugen og familien drevet seterdrift og kafé i naturskjønne omgivelser på Håøya, hvor de lager egen halloumi fra håndmelkede kasjmirgeiter, surdeigsbrød, bakverk, eplemost og spekemat. På menyen er det både spekehjul fra Håøyageit, geiteburger i tillegg til de berømte kanelbollene lagd med geitemelk. De produserer og selger sin egen honning.

**Facebook:** [Håøya Naturverksted](https://www.facebook.com/HaoyaNaturverksted)

# Lokale BAKERIER



Håndverksbakeriet



Håøya Naturverksted

# Spisesteder MED LOKALMAT

I Follo-området finner du en rekke restauranter som fokuserer på lokalmat, noe som gir deg muligheten til å nyte retter laget av ingredienser fra nærområdet.

## Kumlegaarden

**Kommune:** Frogn  
Kumlegaarden i Drøbak ligger i to av byens eldste hus og er kjent for å tilby tradisjonell norsk mat lagd med lokale råvarer. Kumlegaarden får mange av sine råvarer fra Haneborg gård.  
**Nettside:** [Kumlegaarden.no](http://Kumlegaarden.no)

## The Lobby – Reenskaug Hotel

**Kommune:** Frogn  
The Lobby er en spennende restaurant og bar plassert i lobbyen på Reenskaug hotell med fokus på gode, lokale råvarer.  
**Nettside:** [festningshotellene.no](http://festningshotellene.no)

## Ramme Kro & Restaurant

**Kommune:** Vestby  
Ligger midt på gårdstunet til kulturdestinasjonen Ramme. Her serveres bærekraftige retter etter sesong og hva som kan høstes på gården. Kort avstand fra jord til bord.  
**Nettside:** [Ramme.no](http://Ramme.no)

## Breivoll gårdskafé

**Kommune:** Ås  
Breivoll Gård DNT er en liten oase innerst i Bunnefjorden med strand og fine turområder og en koselig gårdskafé med blant annet hjemmelagd lunsj, fersk bakst og vafler.  
**Nettside:** [dnt.no](http://dnt.no)

## Andedammen Café & Restaurant

**Kommune:** Ås  
Kafé med idyllisk beliggenhet på NMBU Campus Ås med uteservering. Kjøkkenet tilbyr mat som er naturlig tilberedt, med en dedikasjon til gode, sesongbaserte ingredienser. Disse ingrediensene høstes, fermenteres, dyrkes, tørkes eller konserveres på ulike måter for å skape de mest smakfulle og spennende rettene.  
**Nettside:** [vitenparken.no](http://vitenparken.no)

## Mori - The Well

**Kommune:** Nordre Follo  
Restaurant Mori betyr skog på japansk og ligger på toppen av spahotellet The Well. På menyen er det en rekke spennende retter, basert på asiatiske smaker og viltvoksende- og lokale råvarer.  
**Nettside:** [thewell.no](http://thewell.no)

## Restaurant Sjøboden

**Kommune:** Vestby  
Restaurant Sjøboden er et levende restauranthus på brygga i Son hvor du kan nyte det beste fra både hav og land. Restauranten er kjent for sonsreker, samt Skaldyrplateu fra Son Brygge, byens egen fiskebutikk.  
**Nettside:** [sjoboden.no](http://sjoboden.no)

## Tårnhuset Bistro

**Kommune:** Nordre Follo  
I hjerte av Kolbotn finner du Tårnhuset Bistro, vel respektert og godt besøkt av både lokale og fjerne gjester. Her får du servert deilig hjemmelaget, sesongbasert mat – lidenskapelig anrettet med lokalproduserte råvarer.  
**Nettside:** [gamletaarnhuset.no](http://gamletaarnhuset.no)

## Saga Restaurant & Bar

**Kommune:** Nesodden  
En landlig restaurant på Fagerstrand med moderne cuisine, på lokale og sesongbaserte råvarer.  
**Nettside:** [sagarestaurant.no](http://sagarestaurant.no)



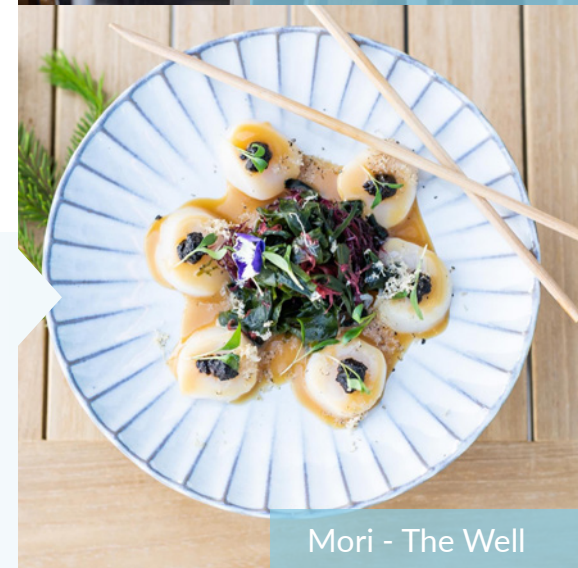
Kumlegaarden



The Lobby



Tårnhuset Bistro



Mori - The Well

Her får du full oversikt over alle restauranter i Folloregionen



# FOLLO



## KJØTT OG FISK

1. Viken Vilt & Delikatesse
2. Troll Salmon
3. Aschjem Gård
4. Grorud Gård i Hølen
5. Dyster gård
6. Eiketoppen
7. Gården på Svartskog
8. Pepperstadhjort
9. Chefsgaarden
10. Enebakk hjort
11. Holm Søndre

## BÆR, HONNING, VIN OG DESSERT

12. Bringebærlandet
13. Sjødalstrand
14. Stangeland urterprodukter
15. Kulinaris
16. Honningpiken
17. Jordbærbua

## GRØNNSAKER OG SOPP

18. Myhres matsopp
19. Bjørnstad Skog
20. Haneborg gård
21. Linnestad Gård

## LOKALE BAKERIER

22. Håøya Naturverksted
23. Håndtverksbakeriet
24. Fager bakst
25. Realt brød

## SPISESTEDER MED LOKALMAT

26. Kumlegaarden
27. The Lobby - Reenskaug Hotel
28. Ramme Kro & Restaurant
29. Saga Restaurant & Bar
30. Breivoll gårds kafé
31. Andedammen Café & Restaurant
32. Mori - The Well
33. Restaurant Sjøboden
34. Tårnhuset Bistro