



ŽIVLJENJE NA

seneni kmetiji



Kazalo

Uvodna beseda	01
Kravica Cika je izbrala travo	02
Kadar na kmetijo pride zima, Cika uživa predvsem seno	03
KVIZ in zanimivosti s senene kmetije	04
Prisegamo na seneno življenje	05
Seneno mleko	06
Mleko in mlečni izdelki iz senenega mleka	07
Sveže seneno mleko	07
Seneni jogurt	07
Seneni sir	08
Kuhajmo skupaj	09
Seneno meso	10
Seneno meso v naši ponudbi	11
Senena govedina	11
Senena salama	11
Senena klobasa za pečenje	12
Na domačem krožniku	13
Prleški biftek	13
Zorjeni T-bone steak na žaru	14
Rešitve kviza	15
Zapiski	16



Uvodna beseda

Na naši kmetiji diši po senu. Življenjski utrip bije pod svobodnim soncem, v družbi živali, ob zanimivih zgodbah, ki jih pripoveduje tradicija, skrbno stkana iz življenjskih zgodb in izkušenj generacij, ki jim ponosno sledimo. Življenje na seneni kmetiji predstavlja precej delavno kmetijstvo, a tudi najbolj naravno. Vabimo vas, da prelistate knjižico in izveste, zakaj smo drugačni. Če želite izvedeti več, vam svoja vrata na široko odpiramo. Veseli bomo vašega obiska, in v naši ter vaši kuhinji bo zadišalo po senenih dobrotah.



Kravica Cika je izbrala travo

Govedo na naših kmetijah, ki se je zapisalo senenemu življenju, preživi pomlad, poletje in jesen na lokalnih pašnikih. Njihovo prehrano odlikuje paša v naravnem okolju, kjer predvsem trave zagotavljajo živalim potrebno energijo. Metuljnice, ki jim po domače rečemo detelja, so pomembne pri preskrbi z beljakovinami. Nekatera zelišča pa mleku dodajo prijeten okus.

Ali ste vedeli?

Na pašnikih nekatera zelišča kravam škodijo, zato se jim živali izogibajo oz. jih ne uživajo (npr. roža zlatica, ostrá trava ...). Krava že ve, kaj je dobro zanjo.



Kadar na kmetijo pride zima, Cika uživa predvsem seno

Kmetje spomladi, poleti in jeseni travnike, ki niso popašeni, pokosimo in pokošeno posušimo. Tako si pripravimo krmo, ki se skladišči za zimsko obdobje. Košnja se opravi takrat, ko je hranilna vrednost trav najvišja. Torej preden trava oblikuje zasnovno cveta ali pred latenjem. Tako pridobljeno seno se skladišči v skednju, lahko na kozolcu ali v posebnem prostoru nad hlevom. Kakovostno seno ima prijetno aromo in je vsebinsko bogato hranilo. Z značilno zelenkasto barvo je odlična osnova za zimsko krmljenje.

Živalim dodajamo tudi žita in mineralno-vitaminske dodatke za dobro počutje in kakovostno proizvodnjo. Nikoli pa jih ne krmimo s konzervirano krmo (silažo).

Ali ste vedeli?

Vsaka košnja travnika ima svoje ime: s prvo košnjo travnika dobimo **seno**, z drugo košnjo **otavo**, tretjo in četrto košnjo pa imenujemo **otavič**.



KVIZ in zanimivosti s senene kmetije

Ali imamo v Sloveniji avtohtono pasmo goveda?

Katero je najpogostejše ime za kravo v Sloveniji?

Ali veste, kako se imenuje govedo ženskega spola?

Kako se imenuje moška žival goveda?

Kako se imenuje mladič goveda?

Kako velika površina travnika nahrani govedo v enem letu?

Koliko vode potrebuje krava na dan?

Povprečno koliko litrov mleka da krava na dan?

Koliko pasem goveda obstaja na svetu?

Rešitve so na strani 15.

Ali ste vedeli?

Govedo lahko vidi skoraj 360°. Tako lahko opazujejo okolico iz vseh zornih kotov. Ne vidi dobro pred seboj in običajno obrne glavo, da vidi, kaj se dogaja okoli njega.

Prisegamo na seneno življenje

Najboljše, kar nam ponuja narava, se predstavlja pod skupno znamko SENENO meso in mleko. Člani projekta smo označeni na zemljevidu.



Seneno mleko

Živali, ki preživijo pomlad, poletje in jesen na lokalnih pašnikih, pozimi pa uživajo predvsem seno in za dodatek prejmejo izbrana žita, nam dajejo mleko s prav posebnim okusom, in tudi njegova kakovost je izvrstna. Tako mleko poznamo pod imenom seneno mleko. Mleko je najbolj popolno živilo, ker vsebuje visokovredne mlečne beljakovine, maščobe in ogljikove hidrate. Predstavlja pomemben vir vitaminov, kalcija in drugih mineralnih snovi, in to v razmerju, ki ga zelo težko nadomestimo z drugimi živili. Seneno mleko dokazano odlikuje višja vsebnost nenasičenih maščobnih kislin (omega 3 in omega 6) ter za zdravje ugodno razmerje med njimi. Učinki maščobnih kislin omega 3 in omega 6 na zdravje:

- omogočajo normalno delovanje celic,
- zmanjšujejo tveganje za nastanek srčnega infarkta,
- znižujejo raven slabega in zvišujejo raven dobrega holesterola ter
- vplivajo na razvoj možganov, delovanje žičevja, imunskega sistema.

Ali ste vedeli?

V poletnih mesecih seneno mleko dodatno odlikuje višja vsebnost betakarotena (provitamin A) in vitamina E.



Mleko in mlečni izdelki iz senenega mleka

Pravijo, da kar živali pojedjo, pojemo tudi mi. Zato je odločitev za nakup senenega mleka in izdelkov iz senenega mleka vedno del naše skrbi za dobro počutje in zdravje.

Sveže seneno mleko

Dovolite si, da vas osvoji okus po domačem, in spoznajte mleko, ki so ga pili naši dedki in babice. Njegovo drugačnost enostavno vzljubimo. Že po prvem požirku nas navduši z nežnim in rahlo aromatičnim okusom ter začutimo njegovo polno in bogato vsebino (beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine ...), ki nam jo lahko ponudi le narava. In ko spijemo kozarec, rečemo: Ta je naš.

Seneni jogurt

Seneni jogurt odlikujejo okus po naravi, polnost, rahlo sladkast okus in kremasta struktura. A ko poboža naše brbončice, se nikakor ne moremo ustaviti. Odličan je sam, s svežim sadjem, dodatkom domače marmelade, medu ali z oreščki in žiti. Uporabimo ga lahko tudi v solatnih prelivih ali namazih.



Seneni sir

Umetnost sirjenja je zgodba tradicije in ustvarjanja pestre ponudbe sirov. Z vsakim novim sirom se predstavlja utrip življenja pod svobodnim soncem, na travniku, brez intenzivnega poseganja v njegov utrip in ritem.

Zaradi ugodne sestave je seneno mleko zlasti cenjeno med sirarji, ki mleko predelujejo v poltrde in trde sire. Seneni sir Zelene Doline nosi v sebi zgodbo slovenskega podeželja, slovenskega mleka in slovenske tradicije. Predstavlja se z zgodbo o izvrstni kakovosti. Narejen je iz senenega mleka in odlikuje ga odlično razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6. Zaradi sestave lahko njegov okus raziskujejo tudi osebe, občutljive na mlečni sladkor, saj je brez laktoze.

Pridelava in predelava potekata brez gensko spremenjenih organizmov. Njegovo zgodbo tradicije dopolnjuje tradicionalni način zorjenja, ki traja vsaj tri mesece.

Za svoje otroke želimo le najboljše, staršem želimo pokazati, da nam lahko zaupajo, prijateljem, da nas imajo radi, in obiskovalcem, da nas cenijo ...

Vabimo vas, da nas poveže poln in aromatičen okus senenega sira Zelene Doline.



Kuhajmo skupaj

Seneno mleko, jogurti, siri in skuta se zaradi odlične osnovne surovine predstavljajo s polnim aromatičnim okusom, ki se mu enostavno ne moremo odreči. Odličnost okusa lahko pripeljemo v svojo domačo kuhinjo. Družina, prijatelji in obiskovalci nam bodo iz srca hvaležni za edinstveno izkušnjo odličnosti, ki nam jo ponuja narava.

Dodajmo žličko bezgovega soka

Ker radi raziskujemo nove okuse, predlagamo tudi vam, da poskusite senenemu jogurtu dodati čajno žličko bezgovega soka.

Jogurt in marmelada

Če želite navadnemu senenemu jogurtu dodati sadni okus, lahko sledite nasvetu, da vanj zamešate sveže narezano sadje. Kaj pravite na to, da bi mu dodali doma pripravljeno marmelado?

Senena skuta z bučnim oljem in čebulo

Je točno to, kar mislite. Seneno skuto razporedimo po krožniku in jo posolimo s ščepecem soli, nanjo položimo sveže naribano in malce posoljeno čebulo, tik preden postrežemo, pa po vrhu polijemo nekaj kapljic domačega bučnega olja. Takšna senena skuta je odlična priloga domačim narezkom.



Seneno meso

V življenju, ki je prepleteno s hitenjem in stresom, je pomembno, kaj damo na mizo. Predvsem si želimo kakovostno hrano. Mesni izdelki živali, ki živijo v skladu s tradicijo senene kmetije, so tudi pripravljene po tradicionalnih postopkih. Način pridelave senenega mesa travojedih živali je najstarejša oblika proizvodnje mesa, ki temelji na prvotnem načinu reje oz. vračanju na tradicionalno krmljenje. Meso živali, ki se krmijo s travo, vsebuje pol manj maščob, poleg tega ima meso pašnih živali več vitaminov E, A, D in betakarotena. Besedna zveza »seneno meso« ali »izdelano iz senenega mesa« se na izdelku lahko uporabi samo, če je proizvod v celoti izdelan iz senenega mesa (100-odstotni delež senenega mesa) ali če proizvod vsebuje vsaj 60 odstotkov senenega mesa. V tem primeru je dovoljena tudi uporaba pripadajoče označbe ZTP - zjamčena tradicionalna posebnost.

Če je proizvod izdelan iz več vrst mesa, je pri sestavinah na deklaraciji proizvoda potreben jasen sklic, katero meso je seneno, in navedba deležev posameznega mesa v izdelku.



Seneno meso v naši ponudbi

Senena govedina

Že izraz sam pove vse. Pri kmetovanju skrbno opazujemo naravo in se od nje vedno znova učimo. Naše načelo je, da živalim ničesar ne dodajamo in ničesar ne odvzemamo, enostavno prepustimo, da narava naredi svoje. Vse, kar potrebujejo, so svoboda, obilna mera sonca in prečudoviti travniki. Zavedati se je treba, da nam vse naštetu skrbno vračajo tako s svojo skromnostjo kot naposled tudi z odličnim mesom.

Senena salama

Za izdelavo senene salame uporabimo 70 odstotkov mase mlade senene govedine, kar pomeni, da je bila žival ob zakolu stara največ 18 mesecev, za preostalih 30 odstotkov mase uporabimo kose svinjine.

Za izdelavo kakovostnih salam ne smejo manjkati stegno, pleče, vrat, potrebušina in slanina (po domače špeh) s svinjskega hrbta. S ponosom radi poudarimo, da pri izdelavi uporabljamo samo osnovne začimbe, in sicer morskó sol, česen, poper, za lepši izgled pa še malo sladkorja. Drugim dodatkom se dosledno izogibamo.

Potem ko dodamo začimbe, sledi dimljenje, ki traja tri dni pri skrbno nadzorovani temperaturi med 25 in 30 °C. Pika na i pa je sušenje. Ta postopek se izvaja v digitalno vodeni komori pri primerni vlažnosti in temperaturi 6 °C. To traja 70 dni.



Senena klobasa za pečenje

Zakaj senena klobasa za pečenje? Na oko je zelo podobna pečenici. Od nje se razlikuje po tem, da ni narejena samo iz svinjskega mesa, ampak uporabimo do 70 odstotkov mase mlade senene govedine, za preostalih 30 odstotkov mase pa kose svinjine. Tako kot pri seneni goveji salami skrbno izberemo kose mesa, ki so nujno potrebni za izdelavo kakovostnih klobas za pečenje, npr. stegno, pleče, vrat, potrebušino in slanino s svinjskega hrbta. Pri mletju mesa je treba izbrati pravilno velikost rezila, tako da uporabimo manjše kot pri izdelavi salam in pri zaužitju občutimo dovolj kompaktnosti in mehkoobe hkrati. V seneni klobasi za pečenje so samo osnovne začimbe, in sicer morska sol, česen in poper. Klobasa za pečenje ima svojo zgodbo, na domačih kolinah je bila vedno sestavni del slastne večerje, po domače ji rečemo kar pečenica.



Na domačem krožniku

Mojstri dobre hrane z ljubeznijo pripravljamo seneno meso. Pri tem sledimo pomembnemu sporočilu: tradiciji. Izkušnje si izmenjujemo na različnih prireditvah in sejmi, z željo ponuditi le najboljše. In zakaj ne bi bilo najboljše tudi na vašem krožniku?

PRLEŠKI BIFTEK

Setavine:

- 300–400 g mlade senene govedine (pljučna pečenka ali biftek)
- pol srednje velike čebule
- 2–3 srednje velike kisle kumarice
- 1 žlica majoneze
- 1 žlica gorčice
- mleti hudi feferoni ali huda paprika
- sladka paprika
- sol

Priprava:

Najprej meso obrišemo s suho krpo, nato odstranimo morebitne bele delce. V multipraktiku na drobno sesekljam čebulo in kumarice. Dodamo na koščke narezano meso in vse skupaj dobro sesekljam. Dodamo majonezo in gorčico ter ostale začimbe po okusu, in tatarski biftek je pripravljen. Postrežemo na z maslom namazanem popečenem kruhu.



ZORJENI T-BONE STEAK NA ŽARU

Sestavine:

- 600 g T-bone steaka, 3–4 tedne mokro ali suho zorjeni, narezan na 2–2,5 cm
- 2 stroka česna
- 1 žlička timijanovih lističev
- ½ žlice oljčnega olja
- 50 g masla
- sol in poper

Priprava:

1. Nepregorno rebrasto ponev postavimo na kuhalnik in jo močno segrejemo. Steak naj bo sobne temperature. Po obeh straneh ga natremo s strtim česnom, timijanom in oljčnim oljem.

Položimo ga v vročo ponev in pečemo, da se na spodnji strani zarišejo črte od rebrastega dna. Obrnemo ga, da dobi rjave črte še na drugi strani, po vrhu ga znova natremo s timijanom ter timijan in česen pustimo na njem.

2. Ko smo T-bone steak po obeh straneh zapekli, damo timijan in česen na stran, meso primemo s kuhinjskimi kleščami in ga popečemo še po maščobnem robu, tako da se raztopi in postane mehak namesto hrustančast. To traja nekaj minut. Nato steak ponovno položimo v ponev, damo nanj timijan, česen in maslo. Stopljeno odišavljeno maslo polivamo po steaku, dokler v središču ne doseže temperature 52 °C.

3. Meso pustimo počivati 5 ali 6 minut, nato ga posolimo in popoprano. Postrežemo ga na deski ali velikem krožniku in zaželimo dober tek.



Rešitve kviza

Ali imamo v Sloveniji avtohtono pasmo goveda?

Da, v Sloveniji imamo eno avtohtono pasmo goveda, imenuje se cikasto govedo.

Katero je najpogostejše ime za kravo v Sloveniji?

Najpogostejše ime je Pika, tesno pa mu sledi ime Šeka.

Ali veste, kako se imenuje govedo ženskega spola?

Govedo ženskega spola se sprva imenuje telica. Ko prvič koti/teli, pa jo imenujemo krava.

Kako se imenuje moška žival goveda?

Moška žival goveda se imenuje bik. Če je bik kastriran, ga imenujemo vol.

Kako se imenuje mladič goveda?

Mladič goveda se imenuje tele.

Kako velika površina travnika nahrani govedo na leto?

S pol hektarja travnika lahko nahranimo eno odraslo govedo. To je približno toliko kot eno nogometno igrišče.

Koliko vode potrebuje krava na dan?

Na dan potrebuje od 70 do 100 litrov vode.

Povprečno koliko litrov mleka da krava na dan?

Povprečno daje 20 litrov mleka na dan.

Koliko pasem goveda obstaja na svetu?

Na svetu obstaja več kot 800 pasem goveda.



**V okviru EIP projekta Seneno meso in mleko smo izdali knjižico
ŽIVLJENJE NA SENENI KMETIJI.**

Pri pripravi knjižice so sodelovali člani projekta:

- Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije
 - Kmetijski inštitut Slovenije
- IKC Inštitut za kontrolo in certifikacijo UM
 - P-ino, d. o. o.
 - Mlekarna Celeia, d. o. o.
 - Anton Kukenberger
 - Matej Zadravec
 - Žiga Kršinar
 - Peter Apat
 - Gregor Ovsenik

Uredila:

Marjeta Železnik, Klara Otoničar

Pri pripravi so sodelovali:

Marjeta Železnik, Tatjana Vrbošek, Gabrijela Salobir

Avtor receptov za meso:

Matej Zadravec

Fotografije:

Mlekarna Celeia, d. o. o., KGZS, Peter Apat, Istockphoto

Leto izdaje: 2020 **Naklada:** 100 izvodov

Projekt EIP (Evropsko partnerstvo za inovacije) Seneno meso in mleko se izvaja v okviru ukrepa M16:
Sodelovanje iz Programa razvoja podeželja 2014–2020, podukrepa 16.2:
Razvoj novih proizvodov, praks, procesov in tehnologij.

 PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

