

# Seterbrukaren

Skrift frå Norsk seterkultur – Nr. 3 Oktober 2011 – 14. årgang



Norsk

Seterkultur

## Del seteropplevingane

Fleire kan ha glede av dine opplevingar. Nokre ord og foto er nok, Seterbrukaren sine spalter er opne for både smått og stort av opplevingar og nyhende frå "seterlandet". Adressa er seter@seterkultur.no

## Seterbrukaren

kjem med ny utgåve i desember. Frist for tekst og bilete til bladet er 20. november.

## www.seterkultur.no

er nettstaden for den som har støsopplevingar og stølsprodukt å selje - og for den som anten søker seterjobb eller har arbeid å tilby.

### Styret:

Katharina Sparstad, leiar  
Tlf. 990 09 584  
katharina.sparstad@valdres.no  
2975 Vang i Valdres

Siv Eggen, nestleiar  
7760 Snåsa, tlf. 48 10 27 85  
sbeggen@msn.com

Odd Arne Espeland, Jondal  
5627 Jondal, tlf. 53 66 84 80, faks 53 66 82 55  
odar-esp@online.no

Bjørn Karsten Ulberg  
Tlf. 97 61 09 89  
3358 Nedre Eggedal  
bkulberg@broadpark.no

Marit Skjelstad  
marit.skjelstad@tine.no  
(Repr. landbrukssamvirket)

**Varamedlemmer**  
Nanfrid Røysland  
3656 Atrå, tlf 90 75 11 16  
sigmund@selstali.com

Mari Søbstad Amundsen  
tlf. 920 59 571  
Lille Bislett 8, 0170 Oslo  
marisobstad@gmail.com

Jorunn Hagen  
911 81 348  
Kråbølstuguvegen 22  
2635 Tretten

### Utgjevar:

**Norsk Seterkultur, 6214 Norddal**

telefon 70 25 91 77  
telefaks 70 25 91 57

E-post: seter@seterkultur.no  
www.seterkultur.no

Bankgiro: 2367 20 51169  
Organisasjonsnr. 879270642  
Redaktør: Jostein Sande  
Førtrykk: Stordfjord Bladlag AS  
Trykk: Birkeland trykkeri

ISSN 1501-6803

**Seterbrukaren kjem ut fire gonger i året.**

**Framsidedfoto: Helga Kvamsås**



## Tankar på heimveg frå setra

Det vart ein lang sesong på setra i år, frå 15. juni til 7. oktober. Heimferda gjekk faktisk i tett snøver, og om geitene hefta med å ete ein del godbitar langs vegen, så har dei aldri før vore så samstemte og disiplinerte på heimvegen. Sommaren var over! – Trass mykje regn har det vore ein god beitesommar for geitene våre, avdråtten heldt seg godt oppe jamvel utover i september.

Det er triveleg å gå i lag med geitene, artig å følgje med dei, sjå særtrekk og personlegheiter - og etter ein lang sommar i fjellet gjer ein seg tankar om framtida for ei driftsform basert på fjellbeite såpass stor del av året. I ein artikkel i dette bladet har Helga Kvamsås ein interessant artikkel om produksjonen av geitmjølk i beitetida – utfordringar og mulegheiter. Ho fortel at over 1/3 av geitmjølksprodusentane i Tine flyttar geitene til støl eller sommarfjøs i beitesesongen – og av tala ser vi at over 1/3 av samla mjølkemengd blir produsert i løpet av den tida geitene er ute på beite. Dette er viktige realitetar å ta med i både det landbrukspolitiske ordskiftet og i marknadsføringa av dei mange gode produkta av geitmjølk som både Tine og små lokale produsentar har fått fram.

For eit par år sidan var oste-eksperten Will Studd frå Australia her med eit film-team for å dokumentere norsk ost i serien Cheese Slices; på setra her handla det om brunost. Dei kom via Elnesvågen der dei hadde sett på produksjonen av Jarlsbergost, men det hadde tydeleg ikkje gjort stort inntrykk. Det som gjorde inntrykk, og som tydeleg endra haldninga til norsk ost – inkludert Jarlsberg, var da vi fortalte om strukturen i norsk mjølkproduksjon – om gjennomsnittsbuskapen på ca. 20 kyr, småskala primærproduksjon over heile landet og innslaget av beitebruk og seterdrift. Sjølv dei store einingane i norsk mjølkproduksjon er små i internasjonal målestokk. Småskala landbruk i eit høgkostland er utfordrande, men spørsmålet er om vi greier å gjera verdiar som småskala, beitebasert, berekraftig, seterdrift og familiebruk til eit vinnarkonsept både heime og ute? Val av driftsform er val av framtid!

**Jostein**

## Opprop for stølsdrifta!

Siste helg i september hadde Norsk Seterkultur styremøte i Valdres. Dette er fordi Valdres er den regionen i Nord-Europa som har flest aktive støler.

Norsk seterkultur er en organisasjon som kjemper for stølsdriftas eksistens. Vi arbeider for å ta vare på mangfoldet, og for å gjøre driftsformen bedre kjent for samfunnsgrupper utenfor landbruket.

Stølsdrift i Norge er en mange hundre år gammel høstingskultur. Stølsdrift er bærekraftig matproduksjon basert på lokale ressurser. Som ekstra bonus får vi et vakkert et vakkert kulturlandskap. Stølsdrifta er også en viktig del av nasjonens identitet som ofte blir brukt for å markedsføre Norge.

Industrialisering, kvotesalg og sammenslåing av produksjonseheter har ført til en dramatisk reduksjon av støler i drift. Norsk seterkultur ser derfor med stor bekymring på avviklingen av norske mjølkebruk.

Videreføringa av stølsdrifta er ikke bare den enkelte stølsbruker sitt ansvar. Vi forventer derfor å finne en offensiv strategi i den nye jordbruksmeldingen som legger forholdene til rette for framtidig stølsdrift i Norge.

*Styret i Norsk seterkultur*



Myr inga hindring. Foto: Kristina Norderup.

## Fjellbeiter, dyrevelferd og produktkvalitet

*Av Hanne Sickel  
og Anna Gudrun Thorhallsdottir*

Alle som har gått i fjellet må ha lagt merke til den store plantevariasjonen som finnes der, de forskjellige plantesamfunnene og alle artene. For kyr som kommer på disse beiteene er det likt som for oss å komme til en buffé på et 5 stjernes hotel, med så mange godbiter og så mye å velge imellom. Selv om kulturmarka tilbyr mye for av høy kvalitet så tilbyr den ikke den samme variasjonen som i fjellet, og akkurat som folk, setter kyr pris på å kunne velge hva de spiser. De ulike planteartene har hver sin nærings sammensetning og dyrenes behov er også forskjellig, etter individer og produksjonsnivå. Fri vandring på fjellbeitene gir derfor mulighet for alle å velge det som passer hver enkelt. De forskjellige fjellplantene har ulike vokseplasser, på myr, grasmark eller i fjellbjørkeskog. På fjellbeitene kan kyr velge fritt mellom disse ulike vegetasjonstypene. Stoffinnholdet i plantene varierer også etter



Smakar og ser godt ut. Foto: Ulla Falkdalen.

hvor plantene står og kyr må derfor lære seg hvor godbitene er å finne. De erfarne kyr i flokken kjenner de beste beiteplassene til enhver tid og de beste rutene mellom disse, samt til vann og lune hvileplasser. Kyr er sosiale dyr som lærer av hverandre og i flokken dannes en "kultur" for hvordan terrenget brukes. Den lokale kunnskapen føres fra de eldre til de yngre og så lenge det ikke blir brudd mellom generasjoner så holdes kunnskapen ved like. Yngre dyr lærer fra de eldre. Forsøk tyder også på at kyr kan "lese" terrenget og finne frem til gamle ruter, hvis de kommer inn i et nytt område.

Først på sommeren er variasjonen i plantedekket størst og da er det også mest å velge imellom. På denne tiden kan kyr være mest kresne og de beveger seg igjennom terrenget og plukker ut godbitene. Etter som sommeren glir fremover blir plantene eldre og dårligere og jevntover blir det ikke så mange godbiter å finne. For kyr betyr det at det betaler seg ikke å lete etter de få godbitene som finnes; det blir rett og slett for «dyrt» energimessig. Ut over sommeren og mot høsten blir derfor plantevalget mindre og kyr begynner å beite mer i forhold til det tilbudet som finnes på hver enkelt plass. Det finnes imidlertid alltid noen plasser i terrenget hvor plantene fremdeles befinner seg i et tidlig fenologisk utviklingstrinn og har derfor et høyere næringsinnhold. Dette kan for eksempel være på plasser der vekstsesongen kommer litt seinere i gang, f.eks. snøleier eller nordvendte skrånninger, eller skyggefulle områder der plantene vokser saktere, f.eks. i fjellbjørkeskogen. Disse

plassene blir særlig viktige ut mot høsten når planter på andre lokaliteter mer eller mindre har mistet sin næringsverdi. For å sikre kyr best mulig beite er det derfor viktig å sørge for at de mest brukte lokalitetene fortsatt er tilgjengelige og at ikke stier og veier gror til og forhindrer adgang. Tynning av fjellbjørkeskog og jevnlig rydding av einer og/eller vier er tiltak en stadig bør vurdere for å unngå at gras- og urterike beiter gror igjen og får redusert beiteverdi.

Plantene i fjellet må kunne takle andre utfordringer enn plantene i lavlandet. Vekstsesongen er kort, temperaturen er lavere og UV strålingen høyere. Fjellplanter har derfor tilpasninger som gjør at de lettere overlever disse utfordringene. De har gjerne et høyt innhold av umettede fettsyrer hvilket gir lavt frysepunkt, beskytter mot frostskafer og bidrar til å opprettholde fotosyntese ved lave temperaturer. Fjellplanter inneholder en del fargestoffer og pigmenter (karotenoider og antocyaniner) som beskytter mot UV stråling, fanger varme og fungerer som antioksidanter. I tillegg kan de ha et høyt innhold av for eksempel vitamin C eller E, som også er gode antioksidanter. De trenger antioksidanter blant annet til å forhindre oksidering av de umettede fettsyrene og til å ufarliggjøre sterkt reaktive stoffer (radikaler) som dannes i plantene når de utsettes for mye UV stråling.

Noen fjellplanter visner ikke helt ned om høsten men beholder grønt plantevev gjennom vinteren for å komme raskt i gang med vekst og reproduksjon når våren kommer. Det finnes studier som viser at fjellplanter

*Framhald side 7*

# Seterdrifta er helt nødvendig

**“Vi er helt avhengige av seterdrift og utmarksbeite for å kunne drive mjølkeproduksjon”**

Det er Ingunn og Svein Løken på garden Haugalykkja i Øyer som sier dette. Fra om lag 1. juni til 1. september har de kyrne på Sjøsetra, ei setergrend som ligger idyllisk og sørvendt til i lia nord og opp for Øvre Måksjøen. På Sjøsetra er familien i Haugalykkja de eneste som fortsatt driver tradisjonell seterdrift med mjølkeproduksjon. Setra ligger på 1000 m.o.h. og er den høyestliggende setra i Øyer.



Geitekillinger f. juli 2011. Stor attraksjon på Åpen seter!

På setra har vi ca 20 mjølkekyr og noen kviger og kalver. I tillegg har ungene med kaniner, geiter, høner, kyllinger og katt. Vi er på setra fra ca 1.7 og litt ut i september.

## Åpen seter

Fra sommeren 2011 har vi ønsket gjester velkommen til setra, ved å tilby et opplegg for de som vil oppleve tradisjonell seterdrift kombinert med leik og kos med smådyr. Smådyra på setra er godt vant med unger, så det er ingen sak å kose og leke med dem! Barna i familien, Jorid (16), Simen (14) og Turid og Elise (12) er aktivt med både på garden og setra.

Gjestene kan være med på kveldsstellet i fjøset, kanskje først rusle en tur for å lokke kyrne heim, og etter fjøsstellet kan de som vil være med på en kort fottur til Sjøseterfjellet. Fra der kan en se Jotunheimen, Rondane og mye av Øyerfjellet. Vi har også tilbydd enkel servering, ute eller inne, avhengig av været. En liten natursti er det også, for dem som vil ha litt ekstra aktivitet. – Det er overnattingsmuligheter i nærheten, på nabosetra, og for de som overnatter og er skikkelig morgenfugler er det bare å møte opp i seks-tida for å være med på morgenstellet i fjøset! – Ingunn og Svein forteller at første sommeren med åpen seter har vært prega av det sure været. Det er et svært væravhengig opplegg som folk gjerne tar på sparket, det meste barnefamilier med hytte i Hafjell og området rundt. Fleire familier var innom to ganger i løpet av sommeren, så vi har inntrykk av at gjestene likte seg. – Den

faste åpningstida denne sommeren var kl. 15.00–21.00 onsdag, fredag og lørdag fra 8.7.–10.8. og prisene var 50 kr. for barn, 100 kr. for voksne og 250 kroner for familie – og servering inkludert.

## Lausdrift siden 2007

Forgrunnlaget for drifta er basert på om lag 177 dekar, av det kring 75 dekar leigd både ved garden og på dyrkingsfelt i fjellet, 11 km fra garden. Setra ligger 17 km fra garden og der er det 7 dekar innmark. Garden har lite beite, så de leier ca. 10 dekar i nærheten av garden. Båsfjøset fra 1983, med 10 kubåser og plass til noen ungdyr, ble ombygd og påbygd i 2007 – til lausdrift med 23 liggebåser og plass til 20–25 ungdyr i binger. De kjøpte 1 x 5 Reime/Westfalia mjølkestall, kraftforstasjon og noe innreiing pent brukt, og sparte over halvparten av kostnaden i forhold til nytt. Og Ingunn og Svein sier seg svært godt fornøgd med lausdrift og mjølkestall.

## Setra

På setra er det bås fjøs bygd 1986, med 11 båser og spannmjølkanlegg. Kyrne må inn i to omganger for mjølking, noe som gjør stella tungvindt. Vurderer å montere rør og gjøre om fjøset til enkel mjølkestall. Om drifta på setra forteller Ingunn og Svein videre at kyrne beiter vidt i utmarka om dagen, og at de har inngjerda beite om natta. Det er ikke straum på setra, så de er avhengige av aggregat. Et ensylindra dieselaggregat ble brukt fra 1992 til 2007, men da det var utslitt og for lite skaffa de seg et traktoraggregat på 29 kVa. Dette fungerer bra, men





På stølen er det godt å være. Fra venstre: Turid, Simen og Elise Løken, med geit, høne, kanin og kalv

det går mye mer diesel enn før – og gir en årlig kostnad på over 6000 kroner. Kanskje ville et aggregat med egen motor være billigere i drift? – Siden drifta på garden er heilt avhengig av setra, så satser familien på Haugalykkja på å gjøre drifta på setra meir effektiv og lettvindt.

Ingunn og Svein har også jobber utenom garden, Ingunn i 90 % stilling som EDB-ingeniør, og Svein 30-40% som regnskapsfører, litt som rådgiver i Norsk Bonde- og Småbrukerlag og aktiv i diverse verv.

Mer om setertilbud i Øyerfjellet: <http://www.oyerfjellet.no/seter/>



Kyrne på vei hjem til kveldsmjølking. Snauskallen i bakgrunnen.



# Produksjon av ge

*Av Helga Kvamsås, Tine*

Beite er ein viktig ressurs i geitmjølkproduksjonen. Registreringar i Geitekontrollen syner at tal beitedagar i gjennomsnitt ligg på 120 dagar, med variasjon frå 147 beitedagar i Hordaland til om lag 100 dagar i Hedmark, Nordland og Troms. Naturleg nok er beitesesongen kortast i dei nordlegaste fylka og i fjellbygdene på austlandet.

Andelen av den totale årsleveransen til TINE som blir produsert i løpet av dei registrerte beitedagane var i 2010 på 36,1 %, d.v.s. 7,2 millioner liter mjølk. I all hovudsak nyttar geitene utmarksbeite eller fjellbeite i denne perioden.

Av Tine sine 370 geitmjølkprodusentar, er det 115 produsentar som flyttar geitene på stølen eller til sommarfjøs i beitesesongen. Årets beitesesong er no over og det kan vere nyttig å ta ei oppsummering av korleis det gjekk med produksjon, mjølkekvalitet, helse og trivsel i geiteflokken.

## Jamn produksjon og god mjølkekvalitet.

Dei føringsmessige utfordringane i beiteperioden er å sikre stabilt høgt fôrptak og tilfredsstillande energi- og proteinforsyning i forhold til den avdråtten ein ynskjer og i forhold til å produsere mjølk av god kvalitet. Kvalitesbetalingssystemet som vil gjelde frå 01.01.2012 forsterkar vektlegginga på lågt innhald av frie fettsyrer og høgt tørrstoffinnhald i mjølka. Svært mange er igong med eit avlsarbeid som vil gi meir stabilt nivå av frie fettsyrer gjennom heile laktasjonen, men føringsmessige forhold er uansett viktige for å oppnå den kvaliteten som blir kravd.

Utviklinga i geitmjølkproduksjonen går i retning av større flokkar og større kvoter pr. bruk..

Det å halde oppe ein jamnare og relativt høg produksjon med høgt stoffleg innhald også i beitetida vert for mange endå viktigare enn før.

## Beiteopptak

Kor stor del av energibehovet til vedlikehald og mjølkeproduksjon geitene greier å dekke gjennom beiteopptak er avhengig av fleire tilhøve:

Mjølkeyting ved beiteslepp, alder og vekt av geitene, beitepress (tal dyr i beiteområdet), kraftfôrinnhald, tilgang til kvelds- og nattbeiting og ikkje minst vertilhøve i beitetida.

Det er dei same faktorane som avgjer beitekvaliteten som dei som verkar inn på kva-

liteten av innhausta grovfør frå innmarka – nemleg tidspunkt i beitesesongen, utviklingssteget til plantane og plantesetnad.

Dei ulike planteartene har ulikt næringsinnhald og ulik fordøyelighet og dette endrar

giopptak og fôrtilgang er tilfredsstillande, er å sjå på utviklinga i yting og mjølkekvalitet.

Variasjonar i beiteopptak og nedgang i beitekvalitet.



seg utover i beitesesongen. Urter inneheld mest protein og mineral. Lauv av ulike artar er også rike på desse næringsstoffa. Næringsverdien i gras og halvgras fell raskt utover i beitesesongen og innhaldet av protein og mineral er lågare enn i urter og lauv. Næringsinnhaldet i lyng og einer er lågare enn i gras og halvgras. Geitene beitar på svært mange planteartar, dei er svært selektive og plukkar ut dei mest næringsrike deler av plantane. Geitene har lettare for å få dekt næringsbehovet sitt der det er variert plantesetnad enn der det finns nesten berre lyng, gras og halvgras.

Det er gjort fleire registreringar av geitene sitt fôrøpptak på på fjellbeite og utmarksbeite.

Slike registreringar har synt at fôrøpptaket gjerne ligg på 1,2 – 1,3 Fem hos vaksne geiter og 0,9 – 1,0 Fem hos ettåringar i første del av juli ved tilgang på beite heile døgnet. I siste halvdel av juli og utover i august vil fôrøpptaket gå ned med 0,1 – 0,2 Fem.

Hvis ein avgrensar beitetida ved å ha geitene inne om natta, vil dei ha lågare fôrøpptak.

Den beste rettesnora for å vurdere om ener-

Geitene responderer raskt på nedgang i næringstilgang med redusert yting og ofte nedgang i tørrstoffinnhald og høgare fettsyrenivå i mjølka. For å kompensere for lågt beiteopptak i enkelte periodar, er tilgang til grovfør av god kvalitet i tillegg til beite det beste tiltaket. For mange som har stølsdrift, kan dei praktiske tilhøva for tilleggsføring med grovfør vere begrensa, slik som lang transport av fôr og stølsfjøs som ikkje er innretta for grovførtildeling. Likevel kan det vere naudsynt å finne løysingar på dette ut frå ynskje om jamnare og høgare produksjon for å fylle kvote og ut frå at ein skal greie å halde god mjølkekvalitet. Begge deler er avgjerande for økonomien i geitmjølkproduksjonen.

Løysingar der ein i enkelte periodar lar geitene få tilgang til fôrhekk ute med rundball, er brukt. Ein har då gjerda inne eit område ved fjøsen, der ein set ein eller fleire fôrhekkar som geitene får tilgang til i ein begrensa periode på dagen, til dømes om kvelden etter mjølking. Hekkane bør kunne flyttast med jamne mellomrom og det er viktig med tørrast mogleg grunn, godt reinhald og fjer-

# itmjølk i beitetida



Alle foto Helga Kvamsås



ning av fôrrestar og gjødsel omkring hekken for å unngå at det vert blautt og uhygienisk.

## Kraftfôr i beitetida

Kraftfôrnivået må rette seg etter beitekvalitet, beiteopptak og utvikling i mjølkeyting

og mjølke kvalitet. Eit høgt kraftfôr nivå vil redusere beiteopptaket, særleg tidleg i beitesesongen når beitekvaliteten er best. I beitetida får ein ikkje delt opp kraftfôret i fleire tildelingar pr. dag og vombelastninga kan bli stor ved større mengder kraftfôr. Særleg gjeld dette hvis geitene står inne om natta eller ikkje får tilgang til beite eller grovfôr etter kveldsmjølkinga. Å kompensere for lite beiteaktivitet eller nedgang i beitekvalitet berre ved auke i kraftfôr nivå lukkast ikkje hvis dette fører til ein dårlegare vombesetning og ei rasjonssammensetning der det blir for høg andel av lettlyselege karbohydrat. Dette er sjølsagt avhengig av kor høgt kraftfôr nivået er i utgangspunktet. Kraftfôret må fordelast slik at geitene utnyttar det best mogleg. Oppdeling av kraftfôr rasjonen før og etter mjølking vil bidra til eit betre vommiljø. Ein kan også prøve å gi min-

dre kraftfôr om morgonen enn om kvelden for å få geitene til å beite betre om dagen. Ei fordeling med 30 % av kraftfôret om morgonen og resten om kvelden er aktuelt å prøve med kraftfôrmengder på opp til 0,8 kg. Ligg kraftfôr nivået høgare enn dette, kan fordelinga vere 40 /60 for ikkje å få for stor rasjon om kvelden.

Når beitekvaliteten er god, er den generelle tilrådinga et kraftfôr nivå på 0,5 – 0,7 kg, og ved middels beitekvalitet, 0,7 – 0,9 kg. Variasjonane i beitekvalitet og beiteopptak er svært store, så ein må alltid bruke eigne produksjonsresultat for å vurdere kraftfôr nivå til ei kvar tid.

Produksjonsresultata for yting og mjølke kvalitet og geitene si helse og trivsel er det beste svaret på om fôringa fungerer slik den skal også i beitetida.



# Dyrsku'n i Seljord



Mange hadde funne veien til Seljord og dyrsku.. Alle foto frå Dyrsku'n: Gry Hovland



Folk var sultne på mat og informasjon.

Norsk seterkultur deltok på dyrsku'n i Seljord 9. – 11. september 2011. Vi delte stand sammen med budeieevenen i Telemark. Formålet var å komme i direkte kontakt med medlemmene. Vi informerte om hva vi driver med, og sa at vi ønsket å få nye medlemmer.

Jeg reiste torsdag kveld til Seljord og hadde med noe info materiell, og noen fine plakater fra norsk seterkultur. Vi skulle holde til på "STAULEN/STERKE NILS TUNET". Der var det ei fin ystebu som vi skulle installere oss i. Plakatene kom på plass samt brosjyre og noen utgaver av bladet. Det ble klargjort til separering, kjinning og primkoking.

Ingebjørg Håvardrud var sjefen og skulle

være der alle tre dagene. I tillegg var det vaktliste over hvem som skulle jobbe der. Vi kom i gang med separering på fredagsmorgen og folk strømmet på og praten gikk livlig fra første stund. Det var ikke lange tiden før vi hadde fått et nytt medlem, som ønsket å være aktiv i Norsk seterkultur. Mange fine bilder ble tatt og vi håper å få noen av dem med i bladet. Lenger ut på dagen var smaksprøvene klare, og folk stod i kø for å smake. Noen av dem som jobbet der hadde med seg litt forskjellige seterprodukter av sommerens produksjon. Lederen i Norsk seterkultur var innom på besøk på lørdagen. I løpet av helgen fikk vi 10 nye medlemmer som var meget interessert. Vi fikk også god kontakt

med budeienettverket i Telemark. Helgen var slitsom men morsom.

**Bjørn Karsten Ulberg**



Det gjør godt å legge hodet inn til en varm dyrekropp

## Framhald frå side 3

har høyere innhold av terpenener og fenoler enn lavlandsplanter. Noen av disse stoffene er antioksidanter, men noen er også antibakterielle og kan gi plantene beskyttelse f.eks. mot muggangrep under snøen om vinteren. Melk og kjøtt fra beitedyr i fjellet påvirkes av de stoffene som her er nevnt og gir produkter med særpreg. De fleste av disse stoffene er fettløselige og forskjellen mellom fjellprodukter og lavlandsprodukter kommer kanskje særlig til uttrykk i fete produkter som ost, smør og rømme. Smør og rømme blir gulere av fargestoffene og smaksuttrykk blir sannsynligvis påvirket av både antioksidanter, terpenener og fenoler. Melken inneholder mer sunne og umettede fettsyrer og det blir et gunstigere forhold mellom omega 3 og omega 6 i fettholdige melkeprodukter. Årsaken er sannsynligvis

at terpenener og fenoler påvirker kyrras evne til å omdanne umettet fett til mettet fett ved å hemme mikroorganismene som utfører disse prosessene i vommen på kua. Også kjøtt påvirkes av dietten på fjellbeiter og får egne smaksuttrykk og sunnere fettsyresammensetning.

Våre tradisjonelle fjellbeiter trues i dag i stor grad av gjengroing fordi stølsdrift og utmarksbruk enten har endret seg, har opphørt eller har gått sterkt tilbake. Vi mener at norske fjellbeiter burde tas bedre vare på og bevisst utnyttes som en del av en fremtidig, bærekraftig matproduksjon. Det ligger mye dyrevelferd og tradisjonell økologisk kunnskap i utmarksbeitebruk. Dette er viktig kunnskap for å kunne utnytte vårt naturgrunnlag til matproduksjon på en miljøvennlig og sikker måte. I tillegg får vi pro-

dukter med potensielle konkurransefortrinn på grunn av betydelige helsekvaliteter og det særpreget som fjellvegetasjonen setter på maten.



Som kua i ei grønn eng. Foto: Ulla Falkdalen.



# Største seterjentetreff i Vestfold gjennom tidene

*Av Tor Bjørvik*

Vestfold er vel ikke kjent som et av våre store seterfylker, men på det meste var det ca 400 setre i bruk i Vestfold, derav halvparten i Lågendalen. Antallet har gått sterkt tilbake de siste 100 åra, men noen få holdt på helt til 1960-tallet. Ja, Valborg Eide lå på setra helt til 1981!

Nordgardsetras venner fant ut at det var på tide å samle de gjenlevende seterjentene i Vestfold, og invitasjon ble sendt ut til 71

seterjenter som en hadde funnet fram til. Søndag 30 juli kom det 25 til det første seterjentetreff i Vestfold. Det ble, naturlig nok, holdt på Nordgardsetra, som drives av Vestfold 4H og er Vestfolds eneste seter i drift i dag. Mange var for skrøpelige til å komme, og gjennomsnittsalderen på de som kom, var godt over 80 år. Men alle kosa seg i det fine været, og det ble mye ”seterfagprat” i løpet av dagen.



Leder for arrangementet, Tor Bjørvik, danser på setervollen med den eldste seterjenta, Aslaug Åsenden fra Andebu, 95 år gammel.



Borgny Vestly fra Sandefjord (88, eks Kvelde) og Aslaug Åsenden (95) mimrer om livet på setra.



Fylkesmann Erling Lae blir tatt godt vare på.



Stortingspresident Dag Terje Andersen er også støttespiller for seterkulturen.



**Vestfolds seterjenter samlet foran fjøset på Nordgardsetra 30. juli 2011.**



# Kongshaugen Seter i Skogn-fjella,

**Nytt seterhus fra 2010  
– første setra i Levanger  
kommune med melke-  
produksjon på 50 år!**



Her kommer kvi-  
ger og kyr opp  
rundt omkring  
Sankthans – vi  
nyter godt av fersk  
melk hele somme-

ren – mens Kongslin,

Valborg, Olaug og Ragnhild har nyttet godt av fett og godt setergress på et av Grønningens fineste utsiktspunkter – ca 500 m.o.h. Det er godt de har fått mosjonert mye på gården helt nede ved fjorden (4 m.o.h), for den vel drøye timen de går for å komme seg til seters krever både mot og masse muskler – svette blir vi i alle fall, både folk og fe, før vi kan ”slippes fri” på setra og trekke frisk luft. Vi separerer melka på gammel-måten og skiller dermed fløten fra ”skummetmelken”. Fløten syner vi stort sett, og får dermed rømme, av den gode fete sorten, lightprodukter må du gå på den nye moderne butikken for å kjøpe;-) Rømmen syneres og brukes til våre populære Seterhelger som er åpne for ”publikum” – her tar vi i mot gjester både lørdag og søndag fire til seks fortløpende helger hele sommeren – ekte seter rømmegrøt smaker godt etter en forholdsvis hard tur opp til setra.. Vi har nå på to år fristet ca 500 besøkende med bevertning – rømmegrøt med flatbrød/spekemat

og god frisk kald saft fra lokal vannkilde oppi fjellet, kaffe med sveler serveres som søt fristelse etterpå. På svelene serverer vi gomme, melkegodt eller syltetøy/rømme. Gommen som vi lager selger vi både direkte fra setra, samt på et lokalt gårdsutsalg på en av nabogårdene nede i bygda – et overraskende populært produkt.

Kongshaugen Seter ligger ca 3 km fra bilvei, og går på godt merkede stier oppover, vi regner ca en times gange hvis du ikke ha noe hastverk på tur oppover – men vi kan også friste med mange andre ulike og fine turalternativer på tur opp, både til setra og eventuelt lengre inn i fjella. Vi har fine knutepunkt både inn til Frol-fjellet og Vulusjøen, Verdalsfjella og Meråker. Gjennom Grønningen Hytte- og Turlag (GHOT), som seterfolket er nært tilknyttet, kan våre kunder lett få tak i et lettlest kart over området med merkede stier anvist – slik kan ukjente gjester kunne ta en lengre eller mer ”sjølkomponert” tur oppover om det er et ønske. Grønningen Hytte- og Turlag er også

## Stillhet i Seterfjellet

Det går an å lytte

Til stillhet om du bare forsøker,

Lytt til vindens sang

Neste gang du besøker fjellet.

Grenenes sus, rasling i bjerk,  
Scenen om deg, Skaperens verk,

Vak fra ørret i tjønna

Alene i stillhet blir du belønna,  
med de fineste, vareste toner  
det aldri går an å få for kroner

de som står bak all merking og rydding av gamle traseer og kløvstier i området i og rundt Skogn-Grønningen. Dette gir også oss som ferdes mye i området stadige nye utfordringer, og flere varianter fra gang til gang – vi er stolte av et stort og flott område med masse urørt terreng og ulike kjentplasser/minnesmerker. Fra setra har vi en alldeles nydelig utsikt, og får også en fin gløtt ned på selve vatnet Grønningen, hvor det vaker mye fine fete stekeørret. Etter hvert som stadig færre sauer beiter i området, krever stiene mer vedlikehold og puss, men flinke dugnadsfolk fra blant annet GHOT stiller gjerne opp for å rydde slik at stiene blir lette å ferdes på, og fjellfolket får positive og fine turer i fjellet! GHOT lager også ”Setertrampan” fra år til år, med det mål å få flere folk til fjells samt gjøre de kjente på ukjente plasser, poster legges både nært fjellveien og litt mer utfordring et godt stykke utaveis. Flotte premier for alle som deltar og for de som klarer å hente inn alle bokstavene og lage et løsningsord ut av disse. Et spesielt godt likt tiltak blant barna – våre neste kulturvernere.

## Populær utflykt

Seniorene på 3T Levanger har benyttet Kongshaugen Seter for sin årlige sommeravslutning nå for femte året på rad. Etter en lang, hyggelig og fin treningssesong innendørs på 3T Levanger stikker de til fjells rundt Sankthans for å teste formen sin – turen er guidet og går på ulike stier fra år til år. Det er en fryd å guide så blide og positive gjester/fjellturister.

I og med at det er en god spasertur å komme seg til seters, og kanskje for noen



## FÅBODSRIKSDAGEN 2011 - FÅ

Helga 16-18 september var det samling - Fåbodriksdag - for alle fåbodbrukere (seterbrukere) i Sverige på Skansen i Stockholm. Arrangementet er en sammenslutning av alle fåbodforeninger i Sverige, og ble åpnet av den svenske kulturministeren Lena Adehlson Liljeroth. Til samlingen kom også representanter fra Skotland, Tanzania, Hviterussland

Svenskene er som oss på den andre siden av grensen opptatt av praktiske løsninger for seterbruket. Driftsbygninger, dimensjoneringsbehov er relevante tema og utfordringer for seterbrukeren som har seterdrifta som en del av et mangesystem.

Også den svenske Riksantikvannen var representert, og han informerte seterbrukerne om at biologiske kulturminner nå også var

# Levanger kommune



Fra en av seniorturene fra "Kårstua" – "Sjølfolkets" Seterbu oppsatt i 1995

litt vel utfordrende å ta turen alene, valgte vi i år å tilby felles guiding med felles start og avgang på to av våre seterhelger. Dette viste seg å være et veldig positivt og populært tiltak, folk møtte opp ung som gammel, g fra fjern og nær - et tiltak vi vil fortsette med også i videre år.

Svette og fornøyde kommer de opp på setra og får god og deilig bevertning av sjølfolket – fint det er masse nedoverbakke heimatt – magene er såpass stinne at det er like greit at de verste oppoverbakkene er unagjort.

Kyrne går nå nok en gang på gode beiter nede ved tangklysene på "heimgården" etter

en flott og fin setersesong på fjellet. Figheten om hvem av kyrne som skal få være med til neste sommer er nå straks i gang...

– de hjemmeværende kyrne skulle bare ha visst hvor dyretransportbilen har tatt de "utvalgte" hele sommeren.....!? Uansett, både folk og fe gleder seg til nye flotte seteropp- hold, og ikke minst til å få nye gode erfaringer som bidrar til å holde seterdriften vedlike og Kongshaugen til et enda triveligere sted å være! Du skal være hjertelig velkommen som gjest, vi lover å ta godt i mot.

*Hilsen  
familien Lorås, Alfheim gård, Levanger*



Godt med ein pust i bakken, sjølv for ein senior.



Denne kua har funne seg godt til rette og vil nok kjempe for en slik tur også neste år.

## FÅBODSRIKSDAGEN 2011 – FÅBODSRIKSDAGEN 2011 – FÅBODSRIKSDAGEN 2011

på dagsordenen der. Det knytter seg som kjent viktige biologiske verdier til denne ekstensive driftsformen.

Ellers var det svenske Landbruksministeriet representert, og de var opptatt av at mange fåbodbrukere også tar vare på de gamle svenske husdyr rasene.

Tema som opptok våre svenske kollegaer var likevel rovdyrproblematikken – mange hadde tragiske historier å fortelle om husdyr som var ødelagt av rovdyr. Ulv og bjørn er det største problemet på den andre siden av grensen. Seterbrukerne møter liten forståelse fra "storsamfunnet" og nasjonale myndigheter, og trenger vår støtte i kampen for seterbruket – og husdyra sine.

*Ord: Katharina Sparstad  
Foto: Håkan Tunon*



*Bli medlem  
i Norsk seterkultur*

**Medlemskontingent 2012**

Aktiv seterbrukar	kr. 400,-
Støttemedlem/abonnement på Seterbrukaren	kr. 300,-
Organisasjon/institusjon	kr. 600,-

**Ja, eg vil bli medlem**

Aktiv seterbrukar

Organisasjon/institusjon

Støttemedlem/tinging av Seterbrukaren

Namn: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Du kan også registrere deg som medlem på våre heimesider: [www.seterkultur.no](http://www.seterkultur.no)

**NORSK SETERKULTUR**  
6214 NORDDAL Tlf: 70 25 91 77 – Fax: 70 25 91 57  
E-post: [seter@seterkultur.no](mailto:seter@seterkultur.no)  
Bankgiro: 2367 20 51 169



Mange av våre produkter  
har rot i stølskulturen  
og vi støttar Norsk Seterkultur  
i arbeidet for denne driftsforma



# Holdbare kyr med

**Pluss Multitilskudd storfe og geit**

Pellets eller pulver

Høg produksjon, god fruktbarhet og god helse sikres ved bruk av Pluss Multitilskudd. Gi alltid multitilskudd når dyra får mindre enn 3 kilo kraftfôr eller ved bruk av alternative fôrmidler.



# Pluss