

하늘 상
땅 하
상 하 목 장



자연에게 좋은 것이
사람에게도 좋습니다

2017. 가을

STORY 01
아주 특별한 이야기

STORY 02
목장에서 온 편지

STORY 03
자연에 더 가까운 이야기

STORY 04
에코라이프

STORY 05
젖소들의 행복 다이어리

STORY 06
상하목장 오가닉 뉴스

바람으로부터 [: 상하목장의 가을 이야기]

노오란 단풍잎, 산책길에 만나는 파스한 햇살, 몽게구름...
이 모든 것이 시작되는 곳은 건강한 자연입니다.
바다로부터 시작된 가을 바람과 붉은 흙의 건강함에 이르기까지
바른 땅에서 나고 자란 자연과 함께 사는 상하목장의 젖소들은 분명 다릅니다.
오늘도 풍성한 가을의 농가,
시원한 바람 속 산책을 즐기는 젖소들의 행복한 일상, 만나보실래요?

본 소식지는 환경에 무해한 친환경크로로 제작되었습니다.

STORY 01
아주 특별한
이야기

코카서스가 선사한 티벳버섯 발효유 상하목장 KEFIR12 출시

깨끗한 원유와 차별화된 공법을 고집해온 상하목장의 철학과 케피어 유산균이 만났습니다.
코카서스에서 유래한 케피어 유산균으로 만든 더 건강한 발효유.
9월 6일, 수천 년 간 사랑 받아온 동유럽 정통 발효유가 여러분 곁으로 왔습니다.



자연의 기적,
케피어를 아시나요?

옛날 코카서스의 목동들은 염소 가족 주머니에 우유를 보관하였는데 어느 날 한 양치기가 우유를 마시려고 주머니를 연 순간 특이한 냄새와 함께 우유가 엉겨있는걸 발견합니다. 유산균과 효모로 인해 우유는 자연 발효가 되었고 영양은 물론 장기간 보존할 수 있다는 걸 알게 되었죠. 티벳버섯 발효유, 케피어는 이렇게 우연한 계기로 세상에 나오게 되었습니다.

<12종의 다양한 케피어 유산균으로 만든 상하목장의 새로운 발효유

STORY 02
목장에서 온
편지

올곧음으로 언제나 정면 승부하는 젊은 농부 상하 대성목장, 이선우 목장주

경륜보다 젊음, 꿈수보다 정직함으로 그 어떤 문제와도 타협하지 않은 채 자신의 길을 두뼉뼉 걸으며 또 다른 꿈을 만들어가는 이선우 목장주. 언뜻이 아름답게 피어있는 대성목장의 행복한 젖소들을 만나보았습니다.

Q.

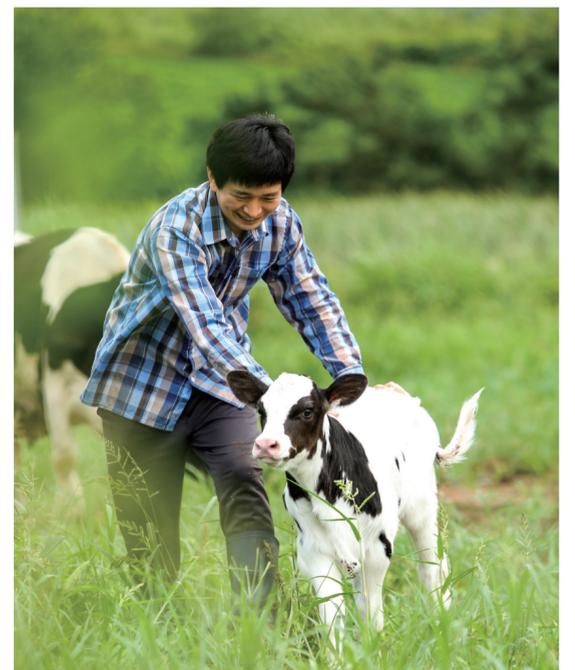
일을 하면서도 싱글빙글~ 이 집에 무슨 좋은 일이라도?

저희 집에 이제 태어난 지 80일 된 아기가 있어요. 우리 가람이가 제가 생산한 우유로 만든 분유를 먹고 자란다는 것이 무척이나 뿌듯합니다. 아내에게 은근 자랑도 하고 있고, 그래서 서인지 유기농을 한다는 자부심이 그 어느 때보다 커지는 요즘이지요. 더 깨끗하게 관리하고 기분을 더욱 충실히 하고 있습니다.

Q.

유기농 1년, 빠르게 안착하고 성장하였는데 비결은?

주변에 도움을 주시는 분들이 많습니다. 벽처럼 느껴지는 힘든 상황들, 가치관 차이를 느끼는 부모님을 극복하는 방법론, 유기농법에 관한 난관을 겪을 때마다 영농후계자협회 멤버인 이웃 농장 영수 형, 태경이 형님에게서 많이 배웁니다. 서로서로 상생하고 도움을 주는 우리의 유기적인 관계, 유기농이 맺어준 소중한 관계입니다.



Q.

농부로서 남다른 철학이 있으신지요.

안심먹거리는 이제 사회의 명제입니다. 유기농 우유는 안전한 먹거리에 대한 우유의 대안이라고 생각합니다. 숲도, 나무도, 땅도, 그리고 젖소들도 안전하게 돌보고 자연에 거스르지 않는 방법으로 대할 때 결국 사람에게도 그대로 돌아오게 되는 것이죠. 안전한 먹거리 만들자는 것이 저의 철학입니다.

 <p>KEFIR12, 새롭게 주목 받는 슈퍼푸드</p> <p>케피어의 다른 이름 '티벳버섯'. 장 건강에 좋은 프로바이오틱스 유산균을 직접 만들어 먹듯 이제, 더 가까이서 더 맛있게 즐기실 수 있습니다.</p>	 <p>더 넓게, 더 효과적으로</p> <p>유산균은 장에 정착하는 부위가 달라 종류가 다양할수록 효과적이니 12종의 케피어 유산균이 효과적으로 장내 환경을 개선합니다.</p>	 <p>내 몸에 딱 맞는 천연 유기산</p> <p>유기산은 과일에 풍부하게 함유되어 있는 영양물질인데 12종의 케피어 균은 발효과정에서 유기산을 생성합니다.</p>	 <p>해외에서 먼저 알아본 케피어의 효능</p> <p>항암효과, 항균작용, 혈중 콜레스테롤 감소 등 놀라운 효과로 해외에서는 이미 프리미엄 기능성 발효유로 사랑 받고 있습니다.</p>
--	--	---	---



더 건강하고, 더 특별하기에 항암효과 밝혀진 '티벳버섯' 발효유 케피어와 새 디자인으로 태어난 유기농 베이비 요구르트!

케피어 유산균 12종의 탁월한 효과가 언론에 소개되어 화제입니다.
상하목장 유기농 베이비 요구르트는 아기 마음을 사로잡은 예쁜 패키지로 변신했습니다.



사회
[라이프 트렌드] '티벳 버섯' 발효유, 항암·항염·항균 효과 탁월하다

항암효과가 뛰어난 티벳버섯이 함유된 발효유 케피어는 항암·항염·항균 효과가 탁월하다. 티벳버섯은 티베트 고지대에 자생하는 버섯으로, 항암·항염·항균 효과가 탁월하다. 티벳버섯은 티베트 고지대에 자생하는 버섯으로, 항암·항염·항균 효과가 탁월하다.

언론에 집중 소개된 케피어의 효능

발효식품으로 국내에 김치, 장류가 있다면 일본엔 낫토, 인도네시아엔 템페가 있고, 동유럽, 러시아의 주요 발효식품인 케피어(kefir)가 국내 방송 및 신문 등 언론에 소개되면서 새로운 슈퍼푸드로 떠올랐습니다.



케피어 그레인 (Kefir Grain)

유산균과 효모가 결합된 미생물 복합체 '티벳버섯'이라고 불림

- 8월 29일 SBS 모닝와이드 - 민혜연 전문의 편
- 9월 5일 SBS 모닝와이드 - 박준우 세프 편

상하목장 유기농 베이비 요구르트 리뷰

아이들의 두뇌발달을 돕는 1.8:1이라는 지방과 단백질의 독특한 비율을 담은, 똑 소리 나는 상하목장 베이비 요구르트가 더 친숙한 모습으로 바뀌었습니다.

월령을 고려한 과학적 설계

6개월 이상 아기에게는 삼키기 쉬운 부드러운 1단계를 12개월 이상 아기에게는 씹는 재미와 다양한 과일과 야채 맛을 경험할 수 있는 2단계를 먹이실 수 있습니다.

두뇌발달을 위한 최적의 영양성분

전 생애를 통틀어 가장 폭발적인 두뇌성장기 이뤄지는 시기, 매일 모유연구사와 공동 설계한 결과, 최적의 영양성분인 지방 1.8과 단백질 1의 독특한 비율을 적용하였습니다.

유기농 과일, 채소 본연의 맛

아이들이 가장 좋아하는 과일인 딸기와 바나나, 과일과 채소를 맛있게 먹일 수 있는 사과 당근 플레이버는 합성색소나 향을 넣지 않고 유기농 과일, 채소 본연의 맛을 담았습니다.



상하목장 베이비 요구르트가 더 특별한 이유

무더위에 지친 젓소들의 건강회복 프로젝트 상하목장 젓소들의 가을맞이

목장주의 정성과 체계적인 관리에도 여름 동안 더위와 스트레스에 지친 젓소들의 건강을 되찾아주기 위해 무언가 색다른 손길이 필요하죠. 이 가을에 더욱 특별한 정성으로 자라는 상하목장 젓소들의 일상, 살펴볼까요?



가을바람과 함께하는 산책과 운동으로 몸 튼튼 마음 튼튼

가을 별을 즐기는 자유로운 산책과 운동. 넓은 운동장과 초지에서 젓소들은 하루하루가 행복해요.



수단글라스는 튼튼한 몸을 만드는 최고의 건강식!

무농약, 무화학비료로 기른 유기농 수단글라스는 더위에 지친 젓소들의 건강회복에 최고의 영양식. 황토 흙의 미네랄이 풍부한 땅에서 건강하게 자라 8월에 주로 수확되는 수단글라스는 여름내 잃었던 입맛을 되찾아주죠.



커튼 월을 손보고 깨끗한 인테리어로 행복한 공간

이빠농부가 여름을 나며 정밀비와 무더위에 약해진 커튼 월도 손보주고 안팎으로 막사를 깨끗이 청소하여 더욱 쾌적한 공간에서 낭만 가을을 맞아요.



전담 수의사의 보살핌으로 질병예방을 간간하게

전담 수의사의 정기검진으로 질병을 미리 대비 바람이 선진화되면 구충제도 먹고 젓소들의 건강을 꼼꼼히 챙겨줍니다.



툰밭이 뿌려진 더 넓은 축사에서 안락하게

1마리당 5평의 넓은 축사. 가을철을 퉁방이 뿌려진 쾌적한 축사에서 퉁퉁퉁 굴 뒹굴 라이프를 즐겨요.

맛과 건강을 한번에 - 케피어를 활용한 특별한 레시피

이미 세계 곳곳에서 케피어는 가장 건강한 식재료! 바쁜 아침을 위한 건강 스무디부터 영양만점 제철 요리까지, 케피어를 활용한 가장 특별한 레시피를 만나 보세요.



가을과 꼭 어울리는 영양 만점 요리
케피어 단호박 병아리콩 샐러드

연중 가장 좋은 에너지와 품고 있는 가을철 제철 채소들. 그 풍부한 영양소를 가장 극대화해서 즐길 수 있는 방법을 소개합니다.

케피어로 시작하는 건강한 하루!
슈퍼 그린 스무디

맛과 영양, 든든함까지 두루 갖춘 영양 스무디. 보기만 해도 건강해지는 듯한 초록의 싱그러움이 하루를 기분 좋게 만들어줍니다.

재료 상하목장 케피어 200ml, 아보카도 1개, 키위 1개, 배 1개, 시금치 한 줌, 얼음 약간
만드는 법

- 재료들을 적당한 크기로 썰어 블렌더에 넣은 후 '상하목장 케피어 200ml'를 붓고 얼음과 함께 부드럽게 갈아주세요.
- 영양만점의 슈퍼 그린 스무디 완성! 제조 즉시 마시는 것이 가장 좋아요.

샐러드 재료 시금치 약간, 호두 등 견과류 약간, 병아리콩 200g, 붉은 양파 1개, 단호박 반개, 고구마 1개, 파프리카 조금 | **드레싱 재료** 상하목장 케피어 200ml, 레몬 1개, 다진 마늘 약간, 겨자 1ts, 꿀 3ts, 소금 후추 약간

만드는 법

- 200°C로 예열된 오븐에 적당히 자른 단호박과 고구마를, 병아리콩을 트레이에 넣고 올리브유를 두른 후 40분 동안 구워주세요.
- 재료가 익는 동안 드레싱 재료에 레몬은 즙을 짜서 넣고, 케피어 200ml를 넣어 섞어주면 드레싱 완성. 접시에 시금치를 깔고 잘 구워진 재료들을 담은 후 드레싱을 붓고 잘게 썬 파프리카와 견과류를 뿌리면 완성.



깊은 풍미가 느껴지는 영양 간식
케피어 팬케이크

나른한 일요일 오후, 아이들을 위해 특별한 간식을 만들어주고 싶다면? 폭신한 팬케이크나 토스트에 케피어로 만든 수제 토핑을 곁들여 보세요.

재료 상하목장 케피어 200ml, 오이 1개, 올리브유 4ts, 레몬주스 4TS, 다진마늘 약간, 소금과 후추
만드는 법

- 오이 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 먹기 좋게 썬 후 볼에 오이를 비롯한 위의 재료들을 잘 섞은 후 냉고에 최소 2시간 이상 냉동.
- 팬케이크나 토스트에 얹어 상큼하고 아삭한 식감을 즐기세요.

2017 상하목장 자원순환의 날 행사 신나고 재미있게 건강한 자연 순환의 고리 상하목장 오가닉 서클을 체험하다

상하목장은 서울 송파구 잠실에서 제9회 자원순환의 날 기념 '잠실엘스 녹색장터'에 참여하였습니다. 상하목장은 '오가닉 서클'의 중요성을 알리는 다양한 행사를 진행하였는데요, 그 생생한 현장 속으로 들어가 보실까요?



자원순환의 날을 맞아 상하목장은 오가닉 가든 부스를 운영하였습니다. 상하목장의 푸른 초지를 연상시키는 인조잔디와 젓소 모형 인형으로 도심 속 목장 분위기를 연출하였는데요, 아이들이 젓소와 함께 다양한 사진을 찍을 수 있는 포토존으로 운영하였습니다.

체험 행사로는 '상하목장 씨앗심기'를 진행 하였는데요, 부모와 함께 아이들이 유기농 퇴비를 직접 만지고 상하목장 제품 공병에 담아 확분으로 재사용하여 방울토마토, 바질, 루콜라 등의 씨앗을 심었습니다. 이를 통해 자원순환의 과정을 오감놀이를 체험하는 시간이었습니다.



또한 'IoT 종이팩 분리배출 캠페인'을 통해 올바른 재활용 분리배출의 중요성을 알리는 기회를 마련 하였고, 더불어 자원 활용의 메시지를 담은 페이스 페인팅, 상하목장의 청정한 자연을 소개하는 상하목장 VR 체험 등 부모와 아이가 함께 자원순 환의 의미를 직접 체험하고 중요성을 느낄 수 있었던 소중한 시간이었습니다.

“자원순환의 날”이란?

매년 9월 6일, 지구환경 보호와 자원 재활용의 중요성을 알리기 위해 만들어진 날

앞으로도 상하목장은 '자연에게 좋은 것이 사람에게도 좋다'라는 철학 아래 자연과 사람의 건강한 공존이라는 '함께'의 가치를 실천해 나가겠습니다.

[케피어12 애칭짓기 이벤트]



케피어12를 보고 느낀 첫인상, 마신 후 느껴지는 청량감 등, 상하목장 케피어12에 대한 애칭을 만들어 주세요. 참여자분들께 소정의 선물을 드립니다.

- 참여자 전원 케피어12 750ml 2주 무료 음용권 증정
- 베스트 어워드 3분께 상하목장 요구르트만든 마스크팩 10매 증정

sanghafarm@maeil.com으로 메일 보내주세요!
참여기간 : 9. 18 ~ 10. 18