

* 드레싱

1. 매실효소 1스푼(밥숟가락), 식초 0.2스푼, 꿀 0.2스푼

2. 키위 1개(딸기4알도 가능), 플레인 요거트 2스푼, 꿀 0.2스푼, 식초 0.2스푼

1. 돌나물 1줌은 물에 행구듯이 씻는다.

2. 사과1/2개와 오이1/2개는 깨끗이 씻은 뒤 껍질째 깍둑썰기 한다.

3. 만들어 놓은 드레싱에 살살 무친다.

● 현미 쑥버무리 (20분짜리)

재료: 쑥 3줌, 현미가루 1컵 (혹은 맵쌀가루, 밀가루-현미가루가 가장 고소함), 소금 0.2스푼

* 현미가루...구하기 어렵더라...현미 쌀을 들고 가서 방앗간에 가서 빵아달라고 하면 된다.

1. 쑥 3줌은 다듬은 뒤 씻어서 소쿠리에 담아 물기를 뺀다.

2. 현미가루 1컵과 소금 0.2를 넣고 1을 버무린다.

3. 2를 시루(찜기)에 담아 찌다가 김이나면 7~8분 정도 더 찜다.

(시루/찜기 밑은 베나 면 보자기, 호박잎 등을 깔아준다!)

4. 젓가락으로 찢어서 물어 나오게 없으면 다 익은 것이므로 불을 끈다.

함께 준비한 이들의 한마디



오는구나, 축제가. 이 축제가 끝나고
나면 송도에 가고 싶다. 노래를 만들
고 싶고, 꼭 텃밭에서 허브랑 달래랑
일궈지면 좋겠다.

_파니

그저 웃지요. 하하하하하하하하

_고구마

오예 신난다. 텃밭도 일구고 애기도
많이하고 그래야지

_수영

에코팜 팀 열심히 도왔습니다. 초코우
유 사줘!

_루

설마설마했는데 진짜하게되어서 난 너
무 행복해!! 진짜!!

_미좌^

에코페미니즘을 이야기할 수 있는 친
구들이 있어 행복해요♡ 환경영화제도
고고씹!!

_사자

오물조물 만들고 꼬물꼬물 시작하게
되는군나 우헤헤헤헤헤~

_울무

어서 쉼터랑 주스 나눠 먹고 싶다.
시원하고 달겠지.

_별

녹색성장이 싫어서, 슈렉의 늪을 지키는 카페

“더욱 낮게, 더욱 느리게, 더욱 부드럽게!”

일회용품을 사용하지 않는, 로컬푸드와 공정무역커피로 준
비한, 빨리빨리 없는 생태 카페!

‘녹색성장’의 한꺼풀 녹색을 벗기고, 함께 살아가는
것들과, 가까운 지역의 유기농 먹거리가 함께하구요.
여성민우회 생협, 연세대 ymca도 함께합니다.

일회용품이 아닌,
자기 컵과 그릇 들고오기!

일회용품 아닌 컵 들고오면
커피 왕창 세일!

5월 14일 목요일 1시부터 6시까지

중앙도서관 앞 천막에서

두근두근한 맘으로 만나요^^

슈렉마을 쉼터드와
통째로
씹어먹는 열매들

내 맘대로 찍는
재생지 버튼!

3시부터 4시까지
두런두런
모여앉아
대안생리대
만들기!



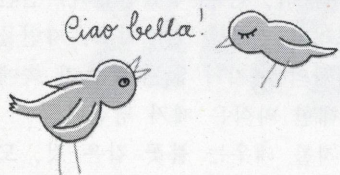
21대 총연학생회 <일상, 올림>
에코페미니즘운동팀

고방식과 행동패턴에 물들지 않은 새로운 지식과 신념체계를 쌓을 수 있을 때까지, 내 삶이 내가 행복하도록 바뀔 때까지 말이다. 에코페미니즘은 그 길잡이가 되어줄 것이고, 그 의미를 해설하고, 소통하는 힘을 기르는 과정을 함께 끈질기게 해나가는 것이 우리가 원하는 것이다.

아울러 학내의 생태주의, 여성주의, 생태여성주의를 공부하고 실천하는 공동체들과 함께 해 나가기로 했다. 생태적인 학생 자치활동(MT, 뒷풀이, 대동제 등)을 건의하고, 생태적인 생협을 만들어나가고, 분리수거등과 관련한 학내 노동문제를 생각해 보는 팀들과 접촉해보기. 송도에서 죽어가는 물새들에 대해 안타까워하면서 이런 비생태적인 캠퍼스에서는 공부할 수 없다고 당당하게 말할 수는 없을까? 나 자신의 반생태적인 일상을 반성하는 생태적인 대학생활 매뉴얼, 채식 레시피 만들기는 어떨까? 이명박정권에서 대두되는 담론과 정책들의 허구성을 뒤집어야 하지 않을까? 여성의 몸에 대한 물 이해 덩어리, 해롭기 그지없는 화장품과 생리대를 직접 만들어 보는 건 어떨까? 넌 요즘 뭐하니? 자전거를 타고, 산책을 하고, 도시락을 싸고, 텃밭을 가꾸고 있어.

오호, 이거 재미있을 거 같네

그러던 참에 <대동제 로컬푸드 공동구매>와 더불어, 대동제 천막 하나를 떼어차서 일시적이지만 전복적인 공간과 문화를 꾸며보기로 했다. 구호는 '보다 느리게, 보다 낮게, 보다 부드럽게'! 경쟁과 무한성장의 기치 올림픽에 '환경'이라는 수식어를 붙일 수 있는 건지, 입시지옥과 '환경교육'이 공존할 수 있는 건지에 대한 비뚤게 보기라고나 할까. 이름은 '녹색성장 싫어서, 슈렉의 늪을 지키는 카페'! 이제는 어디에나 끝어다 붙이는 녹색성장, 현재 가장 반생태적인 핵심 담론 '녹색성장'을 까발려보자. 늪에서 평화롭게 살아가고 싶었던 슈렉의 집으로 어느 날 문득 쳐들어오는, 아니 도망쳐오는 조그만 동화 속 주인공들을 떠올리며 지었음. 천막 밑에 까는 스티로폼부터 컵과 접시에 이르기까지 일회용품은 전혀 사용하지 않기로 했다. 익숙하고 당연했던 친절과 빠른 서비스에 대한 기대는 버리길. 자기가 직접 해 먹는 거 좋잖아? 시간은 좀 더 걸리겠지만 대신 얘기 한마디 더 나누고 글 한 편 더 읽고 가는 거 어때? 유기농 채소와 제철 과일, 팔 수 있는 만큼이 아니라 팔고 싶은 만큼 팔고, 잘 팔리는 게 아니라 팔고 싶은 걸 판다. 이 참외는 껍질 채로 먹는 거 몰랐죠? 오후 3시부터는 대안생리대 만들기 프로그램이 진행 된다는 거. 지금 여기서 당장 해볼 수 있는 것부터 해보고 싶었고, 복적이고 소란스럽고 소모로 점철된 대동제 한복판에서 조금 다른 것, 이런 건 어떨까? 라고 말 뿐 아니라 행동으로 하루를 즐겁게 보낼 수 있어서 엄청 기대하고 있습니다.



- 별

왜 로컬푸드냐구? 악당을 처치하고 늪으로 돌아가자!



먹는 것, 그건 포장을 벗겨서 전자레인지에 데워먹는 걸로는 간단히 때울 수 없는 더 다양한 현상들과 연관되어 있다. 단순히 허기를 위해서가 아니라 내 몸에 직접적으로 연관되어 있고, 지역과 지구 전체의 환경과도 침투하게 맞닿아 있다. 어째서 우리는 이런 것을 먹고 있는지, 왜 이런 입맛을 가지게 되었는지 모른다면 한 끼의 식사를 고스란히 다른 목적을 위해 빼앗기는 것이 아닐까? 왜 이렇게 여유롭지 못한 식사를 해야 하는지도 고민스럽다. 아울러 이 정체불명의 먹을거리는 어디서 어떻게 온 걸까 하는 궁금증이 들지 않는지?

생산자와 소비자가 서로를 대상화하고, 여타의 가치를 대체하는 돈이라는 매개 하나로 이어져 있을 때는 상생하고 소통하는 관계가 불가능하다. 따라서 농업의 국제화와 세계화는 많은 문제를 일으키고 있다.

각 지역의 생태와 농업문화가 획일화 되면서 농민의 삶은 단순히 기계적인 수확으로 추락한다. 농민들은 실질적인 영향력을 잃고 거대 농기업의 독점에 끌려 다니는 종속적인 위치로 전락한다. 결과적으로 농업은 수확량의 극대화와 비용의 최소화라는 경제적인 논리에 의해 움직이게 된다. 결국 글로벌 먹거리는 저질의 신선도와 영양도, 유전자조작, 제철이 아닌 수확의 편리를 위한 생장, 화학물질의 사용 등의 위험에 노출되는 필연적인 결과를 야기한다. 소비자들은 이런 불안과 위험을 감수하며 건강하지 못한 먹거리를, 그것도 중간 유통과정에서 발생하는 비용으로 인해 더 비싸게 사먹게 된다. 먹거리 운송과정에서 엄청난 양의 화석연료를 소비한다는 사실 역시 현재 먹거리 시장의 반생태적인 시스템을 보여준다.

즉 먹거리가 먼 거리를 이동할수록, 유통과정에서 품질은 저하되고 가격은 상승하며, 그 이익은 거대농기업에게, 그 부담은 농민과 소비자에게 전가된다. 또한 이 과정에서 가차 없는 자연의 파괴가 자행된다.

그러므로, 글로벌 먹거리는 악당이다! 필요보다는 이윤을 위해 다른 존재의 삶과 나의 삶을 파괴하는 것이다. 여기에 대항하여, 로컬푸드는 생산자와 소비자 간의 물리적, 사회적인 거리를 가깝게 함으로써 상호간에 관계 맺는 소비를 추구한다. 그 관계의 거리, 로컬푸드의 원칙하에 소비를 실천하는 방식은 다양하다. 텃밭을 가꾸어 자급자족하거나, 아는 사람으로부터 공급받을 수 있으며, 지역 내 농가와 농민장터를 이용하거나, 공정무역을 통해 직거래된 수입된 먹거리를 구매하는 것. 이러한 소비는 누군가를 향한, 자기 자신을 향한 배려이다. 자기 자신에게, 다른 누군가에게, 지구에게, 다음 세대의 사람들에게 별로 빚지지도 저당 잡히지도 않는 삶의 기반이다. 나도 몰랐던 내 삶에 대한 지배력을 의식하고 거절할 수 있기 때문이다.

하루종일 먼 길을 걷고 나서 참치 한 캔과 오렌지 한 개, 빵 한 덩어리로 저녁을 때울 때 나는 무척 행복했었다. 내가 무엇을 먹고 있는지 아주 분명했고 내가 왜 먹고 있는지도 아주 잘 알 수 있었기 때문이었다. 직접 양파를 썰고 면을 삶아서 한 끼를

만들고 그릇을 비울 때의 포식감, 만족감. 피부로 와 닿으며 식도로 넘어가는 이 감각들이 로컬푸드를 이용해야 하는 이유라고 말하고 싶다. 여기에 있는 재료들 너머로 보이지 않는 많은 것들을 다시 생각하고 되살려냄으로서 새로운 이야기를 더하기 때문이다. 비닐봉지에 담긴 채소가 꿈얼거리는 이야기는 일상 속에 새로운 가능성과 의미를 불러온다. 채소와 채소를 길러낸 사람들, 채소를 먹는 사람들의 얼굴을 함께 되찾으러 가보자.

- 별

2만 연세 조합원 마침내 일어섰음 좋겠다!
로컬푸드 공급을 우리 학교 식당에도 도입하자!



현재 우리 학교 식당에서는 생협이 LG 아워홈에게 위탁을 주어 운영하게 하고 있다. 그리고 모든 이들이 공감하고 있는 사실이 있다. 비빔밥은 고추장 밥이고, 볶음밥은 기름 볶음밥이나 다름없고, 김치찌개의 김치는 입에 들어가는 즉시 녹아버린다는 사실. 먹어도 먹어도 배가 고파 밥을 먹고도 매점에서 빵과 우유를 사먹게 한다는 사실. 그렇게 허무한 밥을 저렴하지도 않은 가격에 사먹어야만 하는 현실.

상황이 이쯤 되면 이 어두운 현실을 어떻게든 뒤집어 볼 수 없나 하는 생각이 들기도 한다. 이론적으로는 가능하다. LG아워홈에게 위탁을 준 법인은 생협이고, 생협의 주인은 조합원이다.

조합원이 누구냐고? 바로 당신! 2만 연세인 모두가 조합원으로서 생협의 주인인 것이다! 입학과 동시에 출자금 오천 원을 내면서 당신은 자동으로 생협의 조합원으로 가입되었던 것이다!

그래서 이론적으로 조합원은 협동조합의 운영권을 가지고 있고, 우리가 아워홈이 마음에 안 들면 언제든지 계약해지를 하고 직영화를 하든 로컬푸드 공급을 하든 막을 자는 없다는 것이다.

그러나 현실은 2만 연세인 대부분은 '자동으로 가입되지만 했기에' 생활협동조합의 존재조차 모르고 있고, 자신이 조합원인지도 모른 채 살아간다는 거다. 그러다 보니 메뉴의 고급화를 추구한다며 올 봄 학기 식당메뉴엔 5900원짜리 스파게티가 등장한 반면, 저렴한 메뉴는 여전히 '그대로' 인 생협매장을 학생들은 그저 학교에 있으니까 울며 겨자 먹기로 이용할 수밖에 없는 힘없는 소비자로서만 남아 있다. 그리고 이러한 '무주공산'의 상황에서 연세대 생협은 매출 150억 원을 내며 적당히 잘 굴러가는 일반 중소기업체, 그저 그런 복지 서비스 업체와 다를 바 없게 되었다.

생협은 무엇보다도 조합원들의 자발적인 참여와 민주적 운영의 원칙으로 조합원들이 믿고 신뢰할 수 있는 사업체가 되는 것이 본래 목적일 것이다.

그러니까, 외부의 다른 업체에서 파는 음식에 몸에 안 좋은 게 들어간 건 아닌지, 원자재 값은 엄청나게 저렴한데 비해 구매 가는 터무니없이 비싼 건 아닌지, 이 모든 생산구조에서 노동자-농민들은 착취되고 있는 건 아닌지 하나하나 다 의심이 갈 수 밖에 없는 게 이놈의 자본주의 시스템이 만들어 놓은 현실의 작태지만, 생협이라면 그런 모든 의심을 하지 않아도 될, 단순히 조합원의 이익단체가 아니라 생산과정의 노동자-농민의 삶도 지원하고 자연의 공존도 함께 꾀하는 대안적인 경제 공동체가 될 수 있다는 거다.

우리 학교 식당 음식이 당장 끼니를 때우기에 불만족스러운 것도 문제지만, 식당 운영을 외부급식업체에 맡겨버림으로써 그 안의 노동자-농민의 노동도 착취되고 우리가 소비하는 먹거리의 안전성도 의심이 될 뿐더러, 그러한 생산과 소비 구조가 자연을 파괴하는 결과를 낳는다면, 그것은 생협다운 식당운영이라고 하기 어려울 것이다.

그러나 생협에서는 1인 1표의 투표권을 가진 조합원들이 함께 공동의 결정을 내려 실무자들에게 제안하면 그것은 그렇게 할 수 밖에 없는 것이 된다. 우리는 누구에게 저자세로 부탁을 하거나 아니면 무조건적인 보이콧 운동만을 하지 않아도 된다. 당당하게 우리는 생협에 우리의 목소리를 모아 주인 된 모습을 보여줄 수 있다. 그러면 우리가 원하는 생협, 노동자를 착취하지 않고 자연을 파괴하지 않는 생협, 공생 공존하는 생협은 현실로 이루어질 것이다.

에코페미니즘 팀과 뽕뽕(생협을 생협답게 만들기)에서 제안하는 것은 연세대 생협이 운영하는 식당에 로컬푸드 공급을 도입하자는 것이다! 현재 생협 측은 학교 식당의 노후한 시설과 열악한 식당 메뉴를 일거에 개선할 대대적인 식당 리모델링 사업을 계획 중에 있다. 빠르면 이번 여름부터 본격적인 논의가 시작될 예정인 것 같다. 총학생회, 학생복지위원회 등의 학생 조직이 참여하여 식당 리모델링 사업에 학생들의 의견을 담으려고 하겠지만, 이들이 하는 것을 그저 지켜보고만 있지 말고, 알아서 잘할 거라고 믿지만 말고 적극적으로 우리도 논의 테이블의 주체로 참여해보자! 연세대 생협의 조합원운동을 꾸려나가고 있는 뽕뽕은 위 단체들과 협의해서 식당 리모델링 조합원 기획단을 꾸려볼까 하는 생각도 가지고 있다. 그리고 이를 통해 에코페미니즘 팀과 뽕뽕은 '생협이 외부급식업체에 맡기지 말고 직접 운영하여 로컬푸드로 만들어진 음식을 제공할 것'을 요청하는 목소리를 담으려고 한다.

개인적 실천으로 각자 재래시장에서든 지역 생협으로부터든 로컬푸드를 구매하는 것도 의미 있지만 이렇게 학교단위에서 로컬푸드를 지속적으로 구매하는 것은 매우 큰 사회적 의미가 있다. 매일 수천 끼니가 학교 식당에서 소비되는 데 그것이 모두 로컬

푸드로 만들어진다면 그것을 생산하는 농민의 삶을 안정적으로 돕고 또 많은 사람들이 함께 건강한 먹거리를 소비할 수 있다는 것이다. 그것은 결국 지역 농촌공동체의 삶과 연세대 구성원의 삶이 직접적으로 연대하는 것을 의미하고 또 이러한 방식의 경제거래 방식이 더 많이 확장된다면 전체적인 사회 경제 시스템을 이윤추구, 자본 중심의 시스템에서 사람중심의 시스템으로 변화시킬 수 있다. 그리고 두말하면 잔소리지만 신선하고 질 좋은 로컬푸드로 요리된 음식은 온갖 방부제와 화학조미료로 오염된 음식보다 훨씬 맛도 영양도 풍부할 것이다! 가까운 예로 원주의 상지대 생협에서는 원주지역 농촌으로부터 공급받는 쌀과 김치로 유기농 로컬푸드 식당을 운영하고 있다고 하고, 먼 예로는 미국 캘리포니아 대학에서도 기존의 대형급식업체와의 운영과 글로벌 푸드 시스템을 추구하던 것을 중지하고, 학교가 식당을 직영하는 시스템 그리고 캘리포니아 지역의 로컬푸드를 공급받는 시스템으로 바꾸었다고 한다.

이처럼 로컬푸드 학교 식당 도입은 실현 불가능한 얘기도 아니고 꿈같은 얘기도 아니다. 혁명은 조용히 어디선가 천천히 진행되고 있고, 우리는 그 작은 움직임에 귀를 기울이고 동참할 때가 되었음을 안다. 오늘도 밥이 맛없다고 투정거리지만 말고, 먹을 게 없다고 끼니를 굶지도 말고, 내가 먹고 있는 정체불명의 음식들을 바라보며 어떤 먹지 못할 것들이 담겨 있는지, 저 바다 건너 멀리서 수만 마일씩 이동하면서 화석연료를 푹푹 날리고 그 오랜 운송기간을 버티기 위해 방부제를 첨가했는지 걱정만 하지 말고, 또 그 안에는 농민의 피땀 어린 눈물과 서러움이 담겨있을지 한탄만 하지 말고, 우리 모두모두 함께 생협의 주인으로, 조합원으로 다시 일어서자! 꺾이아~ 울려 울려~ 일상을 울려! 일상을 뒤집어 보자~ 아보보보보오오오~~~

- 고구마



파는 이와 사는 이의 얼굴이 보이는 곳.

고구마의 재래시장 탐방기!



나는 봄을 맞아 썩과 돌나물을 이용한 뭔가를 만들어 먹기 위해 근처의 영천시장을 찾기로 했다. 자취를 하고 있는 나는, 학교 서문에 있는 집에서 나와 서대문우체국 앞에서 7737버스를 탔다. 이 버스는 이대 후문 너머 금화터널을 지나 독립문역까지 가는데 바로 독립문 공원 맞은편에 영천시장이 자리 잡고 있다. 재래시장은 마트처럼 보기 좋게 진열해 놓은 것들을 보며 살 것들이 이것저것 떠오르는 곳이 아니기에 나는 내가 무엇을 살지를 미리 노트에 적어두고 신선해 보이는 야채들을 찾아 나섰다.

영천시장은 서울 도심에서 보기 드문 재래시장인데다 여전히 사람도 많이 찾고 장사도 잘되게 보이는 곳이다. 시장에는 채소가게, 과일가게, 방앗간, 족발집, 튀김집, 건어물 상가, 그릇집, 오뎅집 등 온갖 종류의 상점들이 있다. 길게 일자로 늘어선 곳에는 이 모든 것들을 다 팔듯한 커다란 슈퍼도 있지만 난 굳이 발품을 팔아서 돌나물과 썩을 파는 채소가게를 찾는다. 간만에 재래시장까지 왔는데 굳이 또 익명의 거래를 해야 할까? 혹은 슈퍼에서 파는 건 왠지 덜 신선할 것 같아서? 어쨌든 나는 돌나물과 썩을 파는 집을 찾았다. 이 두 나물거리를 한 곳에서 파는 곳은 또 찾기 어려워서 나는 각각 다른 곳에서 사야했다. 먼저 돌나물을 샀다. 한 소쿠리에 2000원. 가격이 굳이 싼 거 같지는 않지만 한 소쿠리 넘치게 담아주면서 인심 좋게 한줌 두줌 봉지에 더 담아준다. 돌나물을 팔면서 할머니는 '이걸 초장에 찍어먹으면 맛있다'고, '오래도록 보관 가능하니까 한 번에 다 해먹지 말라'고, 이런저런 요리 팁들을 상세히도 알려주신다. 고개를 돌려 근처 다른 가게에서 썩을 샀는데 1000원에 한 소쿠리 담아주면서, 또 뭐 해먹을 거냐면서 물어보신다. 나는 대충 썩국 해먹을 거라고 대답했더니, '아유 썩국 해먹으면 맛있지' 하면서 방금 딴 거라서 맛있게 잘 먹을 수 있을 거라고 기분 좋게 한마디 덧붙이신다.

재래시장에는 슈퍼가 아니면 공산품을 찾기 힘들고 마트처럼 포장도 이래저래 안 되어 있다. 소쿠리에 한 가득 담겨있는 걸 그냥 검은 봉지에 담아오는 거다. 한 가게에 원하는 것들이 다 있는 경우는 드물기 때문에 이런 저런데서 봉지를 받아서 사는 족족 봉지가 생긴다. 아! 장바구니를 깜빡했구나! 장바구니가 있었다면 손쉽게 봉지들을 담아 올 수 있을 테고, 봉지 개수도 줄었을 텐데.

시장 주변에 사는 사람이 아니라면 재래시장은 마트에 비해 주차장도 없고 교통이 불편하다. 따라서 딱 손에 들기 좋은 만큼만 쇼핑하게 되고, 화려한 디스플레이 보다는 생야채가 꾸밈없이 아무렇게나 놓여 있기에 계획했던 것 이상 아무거나 사게 되지 않는다. 비록 요것들이 유기농인지 아닌지는 불명확하지만 그래도 분명한 것은 지역에서 갓 생산된 신선하고 건강한 채소, 과일들이라는 것이다. 게다가 주기적으로 시장을 이용하다 보면 잘 가는 가게 상인과는 관계가 생기고 '단골'이 되는 거니까, 질 좋은 물품들을 저렴한 가격에 믿고 거래할 수도 있을 것이다. 그렇기에 재래시장을 이용



하면 가사노동을 떠맡아 아이들에게 챙겨줄 먹거리의 안전성을 염려할 수밖에 없는 어머니들의 불안감이 훨씬 덜 할 것 같았다.

재래시장이 자취방에서 교통이 편한 것도 아니고 해서, 정말 간만에 찾아간 거고 발품을 팔아서 피곤하기도 했던 장보기였지만 그래도 왠지 마음이 가벼웠다. 물건 하나 팔 때마다 애정을 담아 나물을 어떻게 먹는지 뭐해먹을 건지 애기도 하고, 또 진짜 신선한 거라고 품질보증도 해주는 상인들의 넉살 좋음이 반가웠기 때문일까? 유모차에 앉아 발을 내밀고 가는 아기에게 실없는 타박이라도 던져보는 할머니들의 입담이 신기했기 때문일까? 가지런한 진열과 넘쳐나는 물품들, 싸다고 싸다고 떨어뜨리는 마감 10분전 세일도 없지만 이런저런 재미난 가게들, 사람들의 활기를 느낄 수 있는 곳, 마트에는 안파는 이름 모를 나물들을 만날 수 있는 곳, 파는 이와 사는 이의 얼굴이 보이는 거래. 바로 그런 것들이 재래시장에서 발견한 것들이다.

- 고구마

채식을 하고 싶어 이것저것 먹을 것을 찾아 주위를 두리번거리다 보면 이 세상엔 너무 먹을 게 없다는 생각이 들 때가 많다. 어디든지 육수든 양념이든 맛을 내기 위해 고기는 필수적으로 사용된다. 밖에서 사먹는 음식의 97.4789%는 채식주의자들이 먹지 못할 것들임에 분명하다. 따라서 채식주의를 실천하기 위해서는 어떻게든 자신이 직접 해먹으면서 밖에 돌아다닐 때도 도시락을 싸는 버릇을 들여야 할 것이다. 특히 자취생인 나 같은 이들에겐 더더욱!!

채식 래서피는 사실 따로 필요하지 않다. 신선한 채소와 과일, 곡류는 최대한 많이 요리하지 않고 생으로 먹을 때 영양을 온전히 섭취할 수 있기 때문이다. 요리를 하더라도, 찌거나 살짝 데치거나 약간의 소금, 식초 정도만 사용하여 먹는 것이 좋을 테다. 한국인이 즐겨먹는 양념은 너무 달거나 맵고 짜서 본래 채소의 맛을 충분히 만끽하지 못하게 하고 건강에도 좋지 않다. 그러니까 그냥 대~충해서 먹는 게 본래 순수한 미각도 되찾고 몸에도 좋고 무엇보다도 할일 많은 요즘 사람들에게 가사 노동을 덜어주고 여유롭게 자기 시간을 활용하게 해준다.

그럼에도 불구하고, 만날 똑같은 거 먹고 살기는 힘들고 또 평소에 채식안하다가 채식하려면 도대체 뭘 해먹을 수 있을지 감이 없으니까 일단 몇 가지 소개나 해보련다. 나는 사실 별로 요리 못한다. 그치만 내가 좋아하는 요리책, 헬렌 니어링의 <소박한 밥상>, 녹색연합의 <자연을 담은 사계절 밥상>을 봐도 뭘 요리책의 래서피가 이렇게 단순하고 간단한지 정말 나라도 하겠다는 말이 금세 입 밖으로 나온다. 이 책들에서 내가 좋아하는 래서피 몇 개 발췌해 드리겠다.

앞으로는 우리 각자가 알고 있는 비밀 채식 요리 래서피를 개발해서 서로 공유하고 살자! ^~

● 단 호박 잼죽! (1시간짜리...음 좀 길다...ㅠ)

재료: 잼죽 1/2컵(종이컵 개량), 단 호박 1/2개, 소금 0.5스푼 (밥숟가락)

1. 잼죽을 잘 씻어서 6시간 정도 불린다.
2. 단 호박 1/2는 씨를 뺀 뒤 적당한 크기로 자른다.
3. 냄비에 2를 담고 물 2컵을 부은 뒤 15분 정도 삶는다.
4. 1과 3을 믹서에 넣고 간다.
5. 4에 물 2컵을 붓고 중불로 15분 정도 잘 저으면서 끓인 후 소금으로 간한다.

● 돌나물 샐러드 (10분짜리)

재료: 돌나물 1줌(엄지와 중지가 맞닿을 분량), 사과 1/2개, 오이 1/2개

