



Slow Food
2024.09

좋고 깨끗하고 공정한 음식을 모두에게

slow food

LETTER | COLUMN | REPORT | ARK OF TASTE | PEOPLE | CONVIVIUM



관광자원으로도 가치 있는 우붓의 계단식 논

© Kim Soo Nam



슬로푸드 소식을 모아 전하는 '슬로푸드' 섹션은 국제슬로푸드한국협회와 「슬로매거진달팽이」가 함께합니다. 우리나라 슬로푸드 운동의 현장은 물론 국제슬로푸드협회의 여러 가지 소식과 슬로푸드를 실천하는 이들의 라이프 스타일까지 아우르며, 매달 다양한 슬로푸드 뉴스, 인물 인터뷰, 활동 내용 등을 소개합니다.

국제슬로푸드한국협회 www.slowfood.or.kr 문의 02-737-1665



테라마드레 행사 20주년과 축제의 의미를 돌아보며

올해는 국제슬로푸드협회 이탈리아 본부가 주최하는 슬로푸드 세계 축제인 '테라마드레'가 시작된 지 20년이 되는 해입니다. 저는 2012년에 처음으로 테라마드레에 참여했는데, 예상했던 것보다 대규모이면서 짜임새가 짝 차 있었습니다. 다양한 주제의 수많은 콘퍼런스와 맛 워크숍, 전 세계 전통 음식을 한자리에서 맛볼 수 있는 1000개 넘는 부스 체험 등은 놀라움 그 자체였습니다. 우리나라도 한 해 전국 지자체에서 주최하는 크고 작은 축제를 합치면 1000개 정도가 진행된다고 합니다. 그러나 많은 행사가 대부분 특별한 주제가 없고 내용 또한 천편일률입니다. 그래서 사람을 모으는 가장 손쉬운 방법으로 유명 가수나 연예인을 초청하고 여기에 가장 많은 예산을 낭비합니다. 먹거리 부스는 지역 농업과 전통 먹거리와 아무런 상관도 없는 것들로 차려지고, 바가지요금은 찾아온 사람들의 인상을 찌푸리게 합니다. 행사장은 온갖 쓰레기로 넘쳐나서 행사 후 쓰레기를 처리하는 데도 많은 비용과 노력이 들어갑니다. 이런 행사에서 참여자들은 느낄 것도, 배울 것도, 소통을 통한 감동도 경험하기가 어렵습니다.

테라마드레는 행사는 이름에서부터 특별한 의미를 가집니다. '테라'는 이탈리아어로 땅을 말하며, '마드레'는 어머니를 뜻해, '땅의 어머니'라는 의미입니다. 모든 것을 품고 길러내는 땅과 수많은 손길로 생명을 길러내는 어머니, 둘은 하나의 의미이며, 이것이 테라마드레 축제를 통해 참여자들에게 전달하고자 하는 목적입니다. 우리나라 축제 이름을 보면 지역 명칭에 특산물을 넣어 지역 특산물을 홍보하는 데 목적을 둡니다. 이런 특정한 목적을 가진 행사라면 그나마 의미가 있을 것입니다. 그러나 무엇을 하고자 하는 행사인지 구분도 안 되는 행사가 너무 많습니다.

'테라마드레'라는 행사명과 그 의미를 담은 프로그램 모두가 너무나 놀라웠습니다. 2012년 당시 100여 개 이상 국가에서 참여했으며, 행사 개막 시작은 노래나 형식적 소개 인사가 아닌 각 국가 대표들이 전통 의상과 국기를 들고 입장해 무대에 오르는 것이었습니

다. 형형색색의 국기와 전통 의상을 한자리에서 볼 수 있는 놀라운 연출이었으며, 입장하는 대표 모두 당당하고 아름다웠습니다. 이어지는 순서는 슬로푸드 회장인 카를로 페트리니와 슬로푸드 부회장 이자 인도 여성 환경운동가 반다나 시바 등 슬로푸드 리더들의 감동적 연설로 이어졌습니다. 우리가 왜 슬로푸드 운동을 하고 있으며, 우리가 이 축제에서 이야기하려는 것이 무엇인지 명쾌하면서도 격조를 갖춰 연설했습니다. 전 세계에서 모인 슬로푸드 회원들은 슬로푸드 운동을 하는 사람들로서 자긍심을 넘어 감동으로 흥만 해졌습니다. 무엇보다 감동적인 것은 수많은 자원봉사자들이 행사에 임하는 태도였습니다. 모두가 행사의 자발적 주인이자 주체로서 참여하는 모습이 참으로 아름답고 존경스러웠습니다.

테라마드레는 전 세계 전통 음악과 춤을 즐길 수 있는 축제 마당이자, 다양한 전통 음식 먹거리 부스는 단순히 음식을 맛보고 즐기는 것이 아니라 소중함을 일깨워주는 배움의 장입니다. 전 세계 슬로푸드 회원들과의 만남은 이 행사의 가장 큰 즐거움입니다. 테라마드레는 2004년 시작부터 매회 주제를 정하여 진행합니다. 2022년 주제에서 전 세계 약탈적 자본가들에게 자연을 약탈하는 추출을 멈추고 '재생'의 길을 걷자고 촉구하였다면, 이번 2024년 주제는 '인간과 자연과의 관계'입니다. 재생을 통해 인간과 자연의 공생이 필요한 시대임을 말하고자 합니다. 테라마드레가 선택한 주제들은 그간 국제 사회의 변화를 이끌어냈으며, 행사는 거듭 성장·변화해 왔습니다. 나눔과 만남과 배움이 있는 축제, 지속 가능한 방식의 쓰레기 없는 축제. 축제에 모범답안이 있다면 아마도 테라마드레가 아닐까 싶습니다. 그래서 더욱 기대되고 설레는 스무 살 청년의 모습인 '테라마드레'입니다. ●

더위가 기승을 몰고 오는 늦여름에
국제슬로푸드한국협회 상임이사 **장항연**에게

간략하게 알아보는 ‘테라마드레’ 20년 연보

‘테라마드레’는 ‘대지의 어머니’라는 뜻이다. 슬로푸드 운동에서 대지와 어머니는 같은 존재다. 테라마드레는 생산자, 소비자, 조리사, 연구자, 청년들로 이뤄진 음식 공동체 연대다. 2004년 토리노에서 첫 번째 축제가 열린 후 2년마다 주제를 정하고 세계 150여 개 국가에서 온 참관단이 슬로푸드 가치를 확인한다. 토리노에 온 수천 명의 참관단에게 식사와 숙소, 교통과 안전이 제공돼 역동적이고 효율적인 축제로 운영되고 있다. 2024년은 20주년이 되는 해다. 그동안 테라마드레가 어떻게 성장했는지 살펴보자.

정리 고지현 사진 제공 국제슬로푸드협회(www.slowfood.com) 참고자료 23년 슬로푸드 연간보고서

2004년

슬로푸드 운동과 토리노시, 피에몬테 지역 간에 협력관계를 맺어 ‘농부의 유엔’이라 부르는 첫 번째 테라마드레가 개최되었다. 130개국에서 온 5000명의 대표가 참석했고 전 세계 언론의 주목을 받았다.

2006년

카를로 페트리니가 고안한 ‘**좋고 깨끗하고 공정한 음식을 모두에게**’란 문장이 슬로푸드 운동의 캐치프레이즈가 된 해다. 7000여 명이 모였고, 요리사와 학자(연구자) 간 네트워크가 형성되었다. 이때 대규모 국제 행사가 환경에 미치는 영향을 줄이기 위해 향후 대회에서는 폐기물 배출량을 낮추자는 프로젝트가 시작되었다.

2008년

약 18만 명의 방문객이 다녀간 7회 ‘살로네 델 구스토’와 ‘테라마드레’와의 관계가 더욱 공고해진 해였다. 슬로푸드 커뮤니티에 속한 청년들과 음악가들이 초청되었고 **음식의 근원을 찾아 떠나는 여정에서 생산자와 공동 생산자인 소비자가 네트워크를 이뤘다.**

2010년

‘**음식과 지역**’이라는 주제로 약 20만 명이 토리노를 찾았다. ‘테라마드레’는 토착 주민과 그들의 문화적 다양성에 집중했고 아프리카에 농장 1000개를 조성하자는 캠페인이 시작되었다. **전 세계 음식 커뮤니티와 슬로푸드 컨비비아(지부)가 ‘테라마드레’ 주축으로 자리매김했다.** 우리나라는 2009년부터 국내 테라마드레 행사를 시작했다.

2012년

‘**세상을 바꾸는 음식**’이라는 주제로 ‘테라마드레’와 ‘살로네 델 구스토’가 하나로 합쳐진 단일 행사로 열렸다. 약 22만 명이 방문했고, 100여 개국에서 1000여 개 부스를 운영했다. 테라마드레 주최 측은 **환경에 미치는 영향을 최소화하겠다는** 약속대로 6년간 축제의 구조와 형태를 바꾸려 노력해 2006년 행사와 비교, 환경에 미치는 영향을 65%로 줄였다.

파르코 도라 광장에 마련된 콘퍼런스





테라마드레 메인 공간 파르코 도라

2014년

테라마드레 10주년으로, ‘생물다양성 보호’를 위해 두 가지 이정표가 세워졌다. 사라질 위기에 처한 음식을 등재하는 ‘맛의 방주’와 ‘가족농업’이다. 때마침 유엔식량농업기구(FAO)도 지역 경제와 공동체의 지속가능성을 위해 가족농업의 잠재력을 주목했고 4개 의장국 대표가 포함된 유럽연합 집행위원회(European Commission)도 10주년 행사에 참여했다. 미각교육을 위해 파빌리온 한동을 전용으로 설치한 것도 혁신적 기획이었다.

2016년

테라마드레 살로네 델 구스토의 주제는 ‘더욱 커진 지구 사랑과 환경의 보살핌’이었다. 행사장을 토리노 시내와 발렌티노 공원으로 정한 것은 땅을 돌보고 좋은 음식을 나누고 주변 환경과 조화를 이루며 사는 즐거움을 재발견하겠다는 이상적인 선택이었다.

2018년

12번째 축제는 ‘변화를 위한 음식(Food for Change)’이 주제였다. 그 아래로 ‘슬로미트, 슬로피시, 곤충, 씨앗과 음식, 건강’이라는 5개 영역으로 나뉘었다. 메인 행사장인 테라마드레 아래나는 슬로푸드 네트워크, 토착민, 이민자, 청년 들에게 헌정되었고 200개 넘는 야간행사가 토리노시 주변에서 개최되었다.

2020년

코로나19로 인해 오프라인 행사 대신 6개월간 온라인과 디지털 행사를 열었다. 온라인 행사에는 슬로푸드 네트워크와 75개국 파트너가 참여했다. 팬데믹 상황에서도 전 세계 다양한 사람이 온라인으로 대화하고 소통하며 ‘음식, 맛 교육 및 생물다양성 보호’라는 주제에 대해 인식을 제고했다.

2022년

주제는 ‘재생(Reduce)’이었다. ‘재생’은 농·생태학으로 전환하기 위해 반드시 필요한 혁신 과정이며, 농업생산, 분배 시스템, 식단, 소비자 습관을 모두 개선하는 것이다. 그에 맞춰 14번째 축제는 처음으로 토리노 파르코 도라에서 열렸는데, 이곳은 산업화 이후 쇠락해 다가가 급진적 변화와 재개발을 거쳐 재생한 도시 공간이다. 관계, 권리 및 평등의 개념을 재고하고 슬로푸드의 주축이 되는 3대 핵심 지향점(생물다양성, 교육, 입법제안)을 발표했다. ●



Info.

국제슬로푸드협회

『Slow Food 2023 연간 보고서』에 실린 파주지부 토종 씨앗 수집 활동

슬로푸드 파주지부 회원들이 파주 전역과 공동경비구역을 방문하며 토종 씨앗을 조사하고 수집한 활동이 국제슬로푸드협회에서 생물다양성을 지키는 활동 사례로 선정되었다. 파주지부는 23년 7월에서 11월 사이 총 2차례 68개의 농가를 돌며 127종을 수집했고 토종 씨앗을 채집한 후 16명의 자원봉사자가 씨앗을 선별해 파주농업기술센터, 농업진흥원, 씨앗도서관에 보내고 활동 보고서도 발간했다. 파주 회원들의 노력으로 23년 파주시에서는 ‘파주시 토종작물 보존 및 재배에 관한 조례’가 제정되었다. 국제협회의 연간 보고서에 온라인으로 일람할 수 있다.



www.slowfood.com/our-annual-report/

콩국수 한 그릇에 담긴 ‘맛의 방주’

글 김종덕(국제슬로푸드한국협회장) 사진 iSock





국제슬로푸드한국협회(이하 협회)와 파주시의 노력으로 장단백목콩이 지난 5월에 국제슬로푸드협회 슬로푸드 생물다양성재단 ‘맛의 방주’에 등재됐습니다. 우리나라에서 맛의 방주에 등재한 112번째 품목입니다. 협회는 우리나라에서 사라지는 품종, 식재료, 음식을 맛의 방주에 등재하고자 많은 노력을 기울이고 있습니다. 112가지 맛의 방주 등재는 우리나라 슬로푸드 회원 1400여 명의 후원과 참여 덕분입니다. 모든 사람이 좋고 깨끗하고 공정한 음식을 먹는 세상을 지향하는 슬로푸드 운동, 가치 운동에 동참한 회원들 덕분에 어려운 가운데에도 우리나라에서 소멸위기에 직면한 종자, 식재료, 음식을 지키기 위한 맛의 방주 등재 작업을 계속하고 있습니다. 슬로푸드 회원은 자랑스러운 ‘맛의 방주 지킴이’입니다. 전통 음식과 다양한 식재료 지킴이로서 자긍심과 자부심을 가져도 좋습니다.

이번에 맛의 방주에 등재된 장단백목콩은 1913년 우리나라 최초 콩 장려 품종으로 선정되었으며, 대한민국 대표 토종 콩이자 파주장단콩의 유래가 된 콩입니다. 경기도에서 최초로 많이 재배됐으며, 지난 1973년 우리나라 최초로 교잡육종법에 의해 육성된 ‘광교’ 등 우리나라 토종 콩 중 후손이 가장 많습니다. 맛이 좋기에 인기도 좋습니다.

우리나라는 콩의 원산지입니다. 콩 원산지임을 입증하는 수천 종의 야생 콩이 발견된 곳입니다. 협회는 콩의 나라 위상에 맞게 ‘콩의 나라 대한민국’ 행사와 캠페인을 벌이고, 콩 또는 콩 제품을 맛의 방주에 등재해왔습니다. 장단백목콩 이외에도 제주푸른콩장, 남도장콩, 황녹두, 갓끈동부, 보다콩 등이 올라 있습니다. 앞으로도 더 많은 우리 콩과 콩을 활용한 음식 문화가 맛의 방주에 등재되기를 바랍니다.

콩의 나라답게 우리나라 사람들의 콩 사랑은 유별나다고 할 정도입니다. 우리 선조들은 다양한 콩 품종을 개발해 콩 농사를 지었고, 수확한 콩 단독으로 또는 다른 식재료와 함께 수많은 콩 음식을 만들어 먹었고, 여러 가지 콩 음식을 후손에게 전수해왔습니다. 콩을 기본으로 한 음식을 꼽아볼까요? 간장, 된장, 고추장(메줫가루나 청국장을 사용할 경우), 청국장, 두부, 비지, 두유, 콩국물, 콩국수, 콩장, 콩볶음, 콩엿, 콩밥, 콩나물, 콩기름, 콩버럭, 콩수제비, 콩전, 콩죽, 콩떡(인절미) 등... 예전에는 이들 음식을 집에서 직접 만들어 먹었습니다. 요즘은 식품산업이 만든 것을 주로 이용합니다. 그전에는 당연히 국산 콩으로 만든 음식을 먹었는데, 요즘은 국산 콩 생산량도 수요에 비해 많이 모자라고, 또 외국에서 수입하는 콩이 싸기에 수입 콩으로 만든 음식을 많이 먹습니다. 그런데 수입 콩 대부분은 GMO 콩이기에, GMO콩으로 만든 식품이 많이 유통되고 있습니다.

GMO 콩으로 만든 제품을 먹지 않으려면 국산 콩으로 만든 제품을 의도적으로 찾아 먹으면 됩니다. 두부나 콩나물 등은 국산 콩 제품을 쉽게 구별할 수 있습니다. 집에서 콩으로 직접 음식을 만들지 않고, 식품산업에서 만든 콩 제품이나 음식, 상대적으로 획일화된 음식을 먹게 되면서, 콩에 대한 지식도, 조리법도 잊어버리고, 콩에 대한 사랑도 줄어들었습니다. 우리나라가 콩 원산지라는 사실을 모르는 사람도 많습니다. 이러한 가운데 선조들로부터 사랑받은 지역 콩, 토종 콩 등이 사라지는 일이 일어나고 있습니다. 참으로 안타까운 일입니다. 더운 여름에는 차가운 콩국수가 별미 중의 별미입니다. 맛의 방주에 등재된 장단백목콩으로 만든 콩물에 맛의 방주에 등재된 앉은키밀 국수를 넣어 만든 콩국수를 맛있게 드시면서 맛의 방주의 의미와 가치를 생각해보기를 권합니다. ●



역력스러운 발리 사람들의 삶을 엿볼 수 있는 시장 배달꾼들

휴양 섬 ‘발리’에서 만난 슬로푸드와 ‘맛의 방주’

인도네시아의 발리는 인기 휴양지다. 신혼여행 명소이면서 ‘한 달 살기’와 같이 장기 체류를 목적으로 찾는 여행객도 많고 ‘혼행족’에게도 인기다. 세계인의 마음을 사로잡는 발리의 매력은 무엇일까? 아름다운 자연경관과 순박한 사람들 그리고 발리힌두교가 바탕이 된 독특한 문화를 들 수 있다. 발리가 인도네시아에 딸린 섬이라는 걸 모르는 사람들도 있지만, 발리는 인도네시아가 낳은 최고의 브랜드다. 인도네시아는 1만7000개가 넘는 섬으로 이루어져 있다. 큰 섬들은 저마다 독특한 문화가 있고 언어도 조금씩 다르다. 우붓시장에서 만난 과일가게 상인은 한국에서 온 여행자에게 ‘숙쇼모’라는 발리어를 가르쳐주었다. 인도네시아어로 ‘뜨리마까시(감사합니다)’라는 뜻이다. 코모도섬으로 유명한 라부안바조에는 ‘또에망야’라는 전혀 다른 말의 ‘감사합니다’가 있다. 현지어도 배우고 흥미로운 일정을 보내며 특히 음식 경험에 깊은 인상을 받았다. 지난 6월 발리 여행에서 만난 인도네시아 슬로푸드와 ‘맛의 방주’를 소개한다.

글·사진 김수남(여행작가, (사)한국여행작가협회 감사, 농업법인 선운도원 대표)

01 전통 시장에서 인도네시아를 만나다

음식은 어떨까? 인도네시아는 동남아시아에서 오세아니아까지 길게 걸쳐 있으니 음식 문화도 다양할 것이다. 우리나라 여행자들에게 가장 인기 있는 인도네시아 음식은 ‘나시고랭(Nasi Goreng)’이다. 우리의 볶음밥과 같다. 태국이나 베트남에 비해 향신료가 강하지 않은 인도네시아 음식은 두루두루 우리 입맛에 잘 맞는다. 접시에 밥과 반찬 몇 가지를 함께 내놓는 ‘나시 짬뿌르(Nasi Campur)’는 우리네 백반과 비슷하다.

음식 재료들이 한자리에 모여드는 전통 시장은 눈요기만으로도 재미있고 유익하다. 발리의 주도(主都) 덴파사르에 있는 시장은 발리에서 규모가 가장 크다. 관광객이 아닌 현지민이 모여드는 곳이라 인도네시아 사람들의 사는 모습을 제대로 살펴볼 수 있다. 옥외 시장 한쪽에서는 다양한 채소와 과일, 가공식품들이 거래된다. 그중에서도 템페(Tempe)는 인도네시아의 대표적 발효음식이다. 찻는 이가 많아 템페만 놓고 파는 상인들이 곳곳에 있다. 코코넛밀크는 코코넛 열매 과육을 갈아서 즙을 낸 것이다. 코코넛밀크에서 분리한 코코넛오일과 코코넛 나무 수액을 모아 끓여 만든 코코넛설탕은 사라져가는 전통 식문화로서 보존 가치가 높아 ‘맛의 방주(Ark of Taste)’에 등재되어 있다. 시장에는 우리나라 옛날 지게꾼처럼 거래된 물건을 전문적으로 머리에 이고 나르는 사람이 많다. 수박 10여 통을 머리에 이고 나르는 여인의 뒷모습을 보면서 현지인들의 강인한 생활력을 확인했다.

여행자들이 많이 찾는 시장은 우붓 왕궁 건너편의 우붓 시장이다. 기념품 시장으로 알려져 있지만 지하로 내려가면 채소와 과일 등 식품 시장이 있다. 이곳은 새벽 시장이라 오전 3시부터 판을 펼치기 시작해 5~6시에 절정을 이루고 기념품 가게들이 문을 열 10시 쯤에는 거의 파장이다.

짐바란의 시장도 아침 시장이다. 우리나라의 도깨비시장처럼 많은 상인들이 노점에서 영업을 하다가 해가 뜨거워지는 한낮이 되면 철수한다. 바나나 같은 열대식물의 각종 잎만 전문으로 판매하는 상인도 보인다. 생활에서 요긴하게 쓰이는 천연 재료들이다. 인도네시아의 바나나는 수백 가지나 된다는데 다수가 맛의 방주에 등재되어 있다.



1 덴파사르 옥외 시장
2 덴파사르 시장의 템페 상인
3 바나나 잎으로 감싸 찌낸 통
4 우붓 식당에서 만난 템페 튀김
5 짐바란 아침 시장, 식물의 잎은 훌륭한 천연 자원이다.





템페 쿠킹클래스 모습

쿠킹클래스 참가자가 향신료를 분쇄하고 있다.



02 템페 활용한 쿠킹클래스

덴파사르 사누르 가는 길에 템페를 활용한 쿠킹클래스를 하는 곳이 있다고 하여 참여했다. 홈스테이를 겸한 곳이어서 1박을 하고 이튿날 아침부터 진행되는 체험에 참여했다. 프랑스, 미국, 베네수엘라 등 세계 각국의 관광객들이 동참했는데 템페를 미리 알고 참여한 팀은 우리뿐이었다.

템페는 콩을 발효시킨 대표적인 인도네시아 건강 음식으로 우리의 청국장과 비슷하다. 국제슬로푸드협회 ‘맛의 방주’ 페이지에는 인도네시아 자바(Java)를 중심으로 한 음식이라고 나온다. 그러나 자바뿐 아니라 이번 여정에 포함된 발리와 플로레스섬에서도 만날 수 있었다.

쿠킹클래스는 2시간 동안 진행됐다. 모두 8가지의 음식을 만들고, 만든 음식으로 점심식사를 하면서 프로그램을 마쳤다. 쿠킹클래스 시작은 템페 소개였다. 만드는 과정을 보면 먼저 콩을 불려서 삶는다. 식으면 발효균(Rhizopus)을 접종하여 바나나 잎이나 구멍이 조금 뚫린 비닐봉지에 싸두면 된다. 이틀 후에는 곰팡이가 하얗게 피어나 시장에서 봤던 그 템페가 된다.

본격적인 요리 수업이 이어졌다. 가장 맛있었던 것은 쌀가루와 채소를 다진 후 템페에 입혀 튀겨낸 템페튀김이고, 그 외에도 템페와 두부, 참치를 갈아서 바나나 잎으로 싼 후 찜낸 툼(Tum), 달콤한 소스로 졸여서 만든 템페조림, 코코넛을 갈아서 토핑한 채소샐러드 사유르랍(Sayur Urab), 인도네시아 삼발소스가 더해진 가지요리, 닭커리 등 모두 한국인이 맛있게 먹을 수 있는 음식이었다. 향신료는 많이 쓰지 않지만 생강을 강하게 쓰는 편이고 레몬그라스가 조금 튀는 정도다.

참가자들은 설명을 들으면서도 계속 질문하고 틈틈이 휴대전화로 촬영하는 등 많은 관심을 가졌다. 만든 음식을 놓고 참가자들과 호스트가 한자리에 모여 여유로운 점심식사를 하며 웃음꽃 피우는 시간은 정말 좋은 추억이 되었다.

요즘 여행은 판에 박힌 것 같다는 생각을 했었다. 너나 할 것 없이 SNS에 올라온 장소, 리뷰 많은 맛집을 찾아다니며 사진 한 장 찍고 그걸 다시 SNS에 올리는 일들이 여행의 과정과 결과가 되었다. 그러다 보니 복사한 듯 비슷한 여행 사진이 여기저기 넘쳐난다. 여행의 의미를 생각하고, 오래도록 추억과 감동으로 남는 여행을 원한다면 목적지의 내면으로 향하는 여행을 고민해야 하지 않을까. 발리에서는 쿠킹클래스나 요가클래스 같은 문화체험이 해답이 될 수도 있겠다.●



1 템페 만들기의 시작은 콩이다.
2 쿠킹클래스를 마치고 먹는 점심식사
3 쿠킹클래스를 진행한 아유 부부



● 여행정보

템페 쿠킹클래스 Canang Sari Homestay

왓츠앱 +62 813-5322-0414

숙박은 매일 하지만 쿠킹클래스는 화요일과 목요일만 운영한다.

에어비앤비에서도 예약할 수 있다.

‘맛의 방주’ 관련 기념품 구매 코코넛설탕, 발리바나나(바나나를 활용해 만든 빵과 과자), 라기템페(템페는 상온보관이 어렵다. 라기템페가 있으면 한국에서도 템페를 만들 수 있다)

제주도 '맛의 방주'가 내 입으로 들어왔다

제주도 식재료 중 '맛의 방주'에 등재된 것은 17개다. 대구·경북 슬로푸드 회원이자 연구자인 여섯 명이 노력과 발품을 들여 제주도 식재료로 음식을 만들어 『대한민국 맛의 방주-향토편』(백산출판사 펴냄)에 실었다. 간단한 조리법으로 재료의 맛을 살린 것들이니 우리 회원들도 '맛의 방주' 밥상을 차려보자. 더 많은 레시피는 책에서 확인하자.

정리 고지현 사진 제공 (주)백산출판사



01 푸른콩장비빔소스

제주 지역에서만 볼 수 있는 토종 종자로 현지에서는 장콩이라고 하며 삶았을 때 단맛이 높고 찰지다.

재료 푸른콩된장 4큰술, 들기름 3큰술, 밀치 가루 1/2작은술, 풋고추 4개, 조청 1큰술, 다진 양파 2큰술, 다진 쪽파 2큰술, 표고버섯 가루 1/2작은술, 비빔채소(치커리, 당귀잎, 깻잎 등) 적당량

- 1 풋고추와 양파는 곱게 다지고 쪽파는 송송 썬다.
- 2 비빔채소는 곱게 채 썰거나 손을 이용해서 먹기 좋은 크기로 뜬다.
- 3 푸른콩된장을 비롯한 소스 재료를 모두 넣고 잘 섞는다.
- 4 비빔채소와 밥을 곁들여 낸다.



02 툫무밥

툫은 영양가가 높아 제주 서민들의 영양공급원 역할을 했다. 제주 툫은 자연산으로만 수확하는 것이 특징이다. 칼슘과 단백질 함량이 높은 식품이다.

재료 툫 100g, 무 20g, 쌀 1컵, 다시마(10×10cm) 1장

양념장 양파 1/6개, 청·홍고추 1/2개씩, 다진 마늘 1큰술, 쪽파 1뿌리, 진간장 3큰술, 청장 1큰술, 식초 1큰술, 조청 1큰술, 통깨 1큰술, 고춧가루 1큰술, 들기름 2큰술

- 1 쌀은 30분 정도 불린다.
- 2 툫은 끓는 물에 데쳐 3cm 정도로 짧막하게 썰고, 무는 3cm 길이로 굵직하게 채 썬다.
- 3 밥솥에 쌀을 안치고 툫, 무, 다시마를 얹어 밥을 짓는다.
- 4 고슬고슬하게 지어진 툫무밥에 양념장을 곁들여 낸다.

TIP 툫과 무에서도 물이 나오므로 물의 양을 적게 잡는다.

“맛의 방주 등재는 사라지는 식재료와 음식에 대해 사람들이 관심을 갖게 만들었지만 여전히 맛의 방주 식재료에 대해 잘 모르고 있어서 소멸 위기에서 벗어나지 못하고 있습니다. 이를 지키려면 그 품목을 아는 것도 중요하지만 그것을 이용해 직접 조리해 먹는 것이 더 중요합니다. 조리하지 않는다면 아무리 중요한 맛의 방주 등재 식재료라고 해도 소멸되는 것은 시간 문제입니다.”- 『대한민국 맛의 방주 향토편』 추천사에서



03 오겹살구이

제주 재래돼지는 전신이 흑색이고 체격은 일반 돼지에 비해 작다. 제주의 강한 바람과 돌이 많은 환경 및 기후풍토에 잘 적응해 체질이 강건하며 번식력이 강하다.

재료 오겹살 400g, 녹두 100g, 풋고추 6개, 소금 1/2작은술, 후추 1/2작은술, 식용유 1큰술, 참기름 1큰술, 멸치액젓 1큰술, 들기름 1큰술, 버터 1큰술, 요리술 2큰술

① 돼지고기 오겹살은 3cm로 두툼하게 썰어서 요리술, 후추, 소금으로 밑간한 후 들기름에 재운다.

② 녹두는 5시간 정도 불려서 김 오른 찜기에 푹 찜다.

③ 재워둔 고기는 달궈진 팬에 버터를 두른 뒤 굽는다.

④ 찜 녹두밥에 멸치액젓 2작은술을 넣고 섞는다.

⑤ 구운 고기에 녹두밥을 올린다.

⑥ 풋고추는 얇게 송송 썬 뒤 식용유, 참기름을 넣어 볶고 멸치액젓으로 간한 후 오겹살구이와 함께 낸다.



04 댕유자소스

제주도 토종 유자다. 열매가 크고 과육은 맛이 시며 껍질은 말리거나 달여 먹는데, 쌉싸름하고 알싸한 맛이 난다. 비타민이 풍부해 기관지에 효과적인 천연 감기약이다.

댕유자로 만든 소스는 각종 채소 샐러드 소스로 활용도가 높다. 특히 토마토가 들어가는 샐러드와 잘 어울린다. 제주도에서 레몬도 생산되니 매해 1-2월 댕유자와 레몬이 나오니 때를 기다려보자.

재료 댕유자청 4컵, 레몬식초 1/2컵, 레몬주스 1/2컵, 양파 1/4쪽, 올리브유 1/2컵, 소금 약간, 요리술 1/4컵

① 모든 재료를 믹서에 넣고 곱게 간다.

② 냉장 보관해두고 활용한다. ●

초도 이장 김진수의 섬 살이 이야기 와! 이 보라. 꽃이다, 꽃!

나이가 들어가는 탓인지 기후 온난화의 영향인지 유독 올여름이 힘들다. 이런 더위에 고갈된 체력을 보강하고 원기를 회복하기 위해 우리 민족은 복달임이란 풍습을 이어왔다. 복달임 재료는 지역마다 조금씩 다른데, 이곳 풀섬에서는 어떤 복달임으로 삼복더위를 이겨냈는지 이야기해보려고 한다.

글·사진 김진수(시인, 전남대학교 이순신해양문화연구소 책임연구원)

편집자주 초도에 살고 있는 김진수 시인의 섬 살이 이야기를 기획하면서 섬은 우리에게 어떤 장소로 느껴지는지 생각해 보았다. 바다낚시를 가거나 작심하고 배 타고 들어가는 곳이 떠올랐다. 삼면이 바다인 우리나라는 섬이 많다. 갯벌이 주 인인 섬, 육지와 가까워 육교로 연결된 섬, 먼 바다에 떠 있는 섬. 각기 특징이 다양하지만 섬은 바다 생태계를 제일 먼저 접할 수 있는 곳이라 섬 주민들은 바다와 소통하며 물때와 같은 순리에 맞춰 살아왔다. 도시에서는 밥상에 올라오는 수산물로 바다를 접한다. 섬 주민의 섬 살이 이야기가 한 점의 생선처럼 맛있게 다가와 서로 소통하는 계기가 되길 바라며 사람 사는 매력이 넘치는 이야기, 섬 밥상 이야기가 펼쳐지길 기대한다.

오늘의 주인공은 장어다.

장어는 크게 붕장어와 갯장어, 뱀장어와 먹장어로 나뉘는데 흔히 ‘아 나고’라고 하는 붕장어는 회와 탕, 구이로 먹고 이곳에서 ‘참장어’라고 하는 갯장어는 탕과 구이, 회와 샤부샤부로 먹고, ‘뽀래’ ‘뽀장어’로 불리는 먹장어는 수육과 구이, 볶음으로, 민물장어인 뱀장어는 구이와 탕으로 복달임을 한다. 먹장어와 뱀장어 그리고 붕장어 등은 그 요리법, 맛, 효능 등이 널리 알려졌고 특별하달 만한 요리도 없지만, 풀섬에서는 ‘참장어’ 일본말로 ‘하모’라고 하는 ‘갯장어 샤부샤부’는 최근 최고급 복달임 요리로 각광을 받고 있다. 그런데 갯장어 샤부샤부라는 요리가 탄생하게 된 이야기를 아는 사람은 별로 없을 듯하다.

일제강점기 때 여수지방에서 일본으로 팔린 식재료가 여럿이다. 그중에서 ‘대일수출 제1호 품목’이라는 이름으로 우리나라 수출입 역사서 맨 앞줄에 오르내리는 품목이 하모와 삼치와 해조류였다. 특히 갯장어(하모)는 일본에서 최고급 복달임 요리로 대접받는데 서남해안 일대에서 주로 하절기에만 잡히는 갯장어는 여수 앞에 있는 섬 경도를 창구 삼아 오랫동안 일본으로 수출됐다. 그렇게 지난 100년 동안 여수사람들은 철만 되면 갯장어를 잡아다 팔기는 했는데 정작 여수에

서는 뼈가 너무 억세서 즐겨 먹지 않았다.

1985년경이었던가? 비브리오 패혈증에 걸려 시민들이 사망하자 전국이 떠들썩했다. 괴저병이라는 무시무시한 이름으로 불리며, 치사율도 높고 손발을 잘라야 하는 수도 있다는 말에 시민들은 생선이나 어패류를 거들떠보지도 않았다. 비브리오 패혈증은 7-9월 수온이 올라가는 시기에 생선을 날로 먹거나 오염된 해수에 감염돼 걸리는 병이지만 생선을 잘 익혀 먹으면 문제가 없다. 그런데도 연일 언론에서 패혈증에 대해 떠드니 수산물 소비는 줄어들고 어민들은 울상이 됐다. 나는 당시 수원에서 일식집을 하다가 접고 고향으로 낙향한 뒤 여수 중앙동에다 한우촌이라는 갈빗집을 열었다. 중앙동에는 일제강점기 때부터 여수사람들이 구판장이라고 부르는 중앙선어시장이 있는데, 나는 신선한 식자재를 구매하러 자주 시장을 돌았다. 그러던 어느 날 누가 “진수야!” 하고 큰 소리로 내 이름을 부르는 게 아닌가. 그 소리에 돌아보니 제대한 지 10년도 지난 군대 동기가 날 알아본 것이다. 중앙시장에서 생선 경매사로 일하는 그 친구와 그때부터 사이가 돈독해졌다.



하모샤부샤부



참장어국

어느 늦여름 오후 한가로운 시간에 그 친구가 큼직한 갯장어를 한 마리 들고 왔다. 그러고는 그걸로 회를 떠먹자는 게 아닌가. 나는 어리둥절했다. 말려서 탕을 끓여 먹는 걸로만 알았는데 회로 먹는다나... 뼈가 역세 회로 먹는다는 생각은 해본 적이 없었다. 하지만 친구는 잘게 칼집을 내면 먹을 만하다고 했다. 그렇게 거의 날마다 그 끝물 갯장어회로 친구들과 술자리를 즐겼는데 거기 그만 찬물을 끼얹은 게 괴저병 뉴스였고 우리는 그때 '갯장어샤부샤부'라는 새로운 메뉴를 만들게 되었다. 필요는 발명의 어머니란 말이 있잖은가? 일식집을 운영했던 당시 유행하던 고급요리 중 하나가 '소고기 샤부샤부' 혹은 '징기스칸 요리'였다. 이를 모방하여 식감을 떨어뜨리는 갯장어의 역센 잔뼈를 촘촘히 다진 후 냄비에 넣고 데쳤다. 장어가 데쳐지는 모습이 마치 꽃과 같이 보여 "와! 이것 봐라. 꽃이다,

꽃!"이라고 감탄사를 연발했다. 우리도 이것으로 복달임을 하자고 마침 삼계탕 재료인 인삼 대추 녹각 버섯을 육수에 넣고 푹 끓여 샤부샤부를 해 먹고 나서 그 육수에 죽을 끓이니 이것 또한 별미였다. 가만 있자, 더 고소하게 먹으려면 땅콩버터를 한 스푼 넣어볼까? 이렇게 나와 친구들은 창의력과 모방을 총동원해 시(詩)가 아니고 신메뉴를 탄생시켰다.

어떤 웃긴 자들이 갯장어 샤부샤부 원조라고 하는 말을 들으면 그때 생각을 하면서 그냥 웃음이 터진다. ●



초도 항구

책으로 읽는 슬로푸드 ⑨ 『음식 중독』
**먹고 싶어서 먹는다는
‘착각’으로 먹고 있지 않는가?**

글 김용수(전북 고창지부, 고창백복스 ‘곤’ 대표) 사진 고지현(국제슬로푸드한국협회 홍보팀장)



치킨과 맥주

“당신은 지금 먹는 것에 중독돼 있다.”

건강한 식단을 유지하는 일이 얼마나 어려울지 모르는 사람은 없다. 그런데 우리가 먹는 음식이 언제나 우리 의지대로 결정되는 것이 아니라면? 음식에 정말 마약이나 술처럼 중독성이 있다면? 식품업계는 이런 사실을 얼마나 알고 있을까?

이상기온 때문일까요? 아니면 체질이 변한 것일까요? 올여름은 덥고 또 덥습니다. 시골에 사는 제가, 바닷가를 끼고 있는 시골에 사는 제가 이렇게 더울 정도면 도시에 사는 사람들은 얼마나 더울까요? 얼마 전 강남 한복판을 걷기도 하고 지하철을 타기도 하며 이동하느라 거의 땀으로 샤워한 적이 있습니다. 이럴 때 가장 생각나는 것이 ‘치맥’입니다. 한여름 반가운 먹거리에서 절대 순위를 놓치지 않는 것이라면 치맥일 겁니다. 잘 튀겨진 치킨에 시원한 생맥주 한 잔을 마다할 사람은 많지 않아 보입니다. 이쯤 되면 치맥에 중독된 것일까요?

우리나라는 치킨집의 성지입니다. 우리나라의 밤은 ‘치맥의 밤’이라고 해도 과언이 아닙니다. 치맥에 쓰이는 튀김 닭은 우리가 먹기에 가장 좋은 육질과 크기로 집단 사육됩니다. 가장 맛있는 방식으로 튀김옷을 입혀서 가장 가성비 높은 기름에 최적의 온도로 튀겨내는 치킨, 달콤한 소스와 짭조름한 간장이나 소금을 적당히 가미해서 먹는 치킨은 누가 만든 것일까요? 치킨집 사장님이 만드셨다고요? 진짜 그렇게 믿는다면 너무 순진한 겁니다.

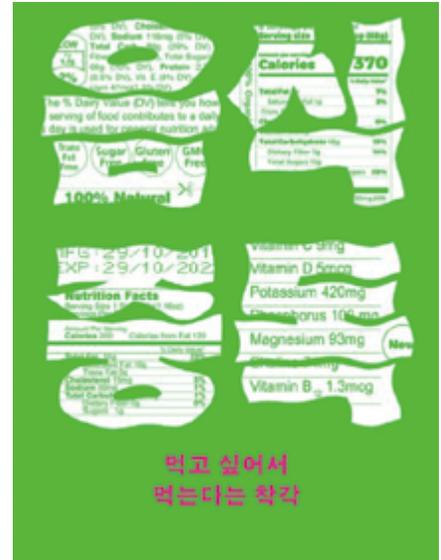


음식 중독을 피할 수 있는 자연음식

치킨은 치열한 식품 마케팅의 결과입니다. 식품 기업들은 인간의 뇌에서 일어나는 음식에 대한 반응을 추적하고 분석하여 끊임 없이 상품을 개발합니다. 인간의 진화에 동반된 식생활의 역사를 통해서 지금 가장 선호하는 식품을 만들어 도저히 참을 수 없게 만듭니다. 우리가 마트

나 온라인을 통해 먹고 마시는 모든 식품은 우리가 상상할 수도 없을 만큼의 철저한 기획에 따른 결과입니다. 물론 최종적으로는 우리의 선택이 있어서 가능한 것이지요. 그런데 우리의 선택 역시 그들은 모두 예상하고 있습니다. 우리가 새로운 식습관을 형성해서 먹는 것을 바꾸면 식품 기업들도 자신들의 제품을 다시 찾도록 제품을 바꿉니다. 선순환을 이루어야 하는데 결과적으로 악순환이 연속되는 것이지요.

저자 마이클 모스는 『음식 중독』 이전에 『배신의 식탁』이라는 책을 냈습니다. ‘우리는 식탁 앞에서 하루 세 번 배신 당한다’라는 부제를 단 책이지요. 소금, 설탕, 지방을 통해서 음식과 우리의 관계를 세밀하게 파헤쳤던 책입니다. 소개하는 책 『음식 중독』을 읽기 전후에 『배신의 식탁』을 읽어서도 도움이 많이 될 것으로 보입니다. 『배신의 식탁』에서도 ‘가공식품의 세계에는 우연이 없다. 세세한 것 하나까지 각각 존재하는 이유가 있다’라고 말합니다. 식품기업의 집요한 기획과 포장된 미소가 우리를 그 존재의 이유라는 길로 안내하지요. 그러면 어떻게 해야 할까요? 방법은 없는 것일까요?



먹고 싶어서 먹는다는 착각

『음식 중독』(마이클 모스 저자, 연아람 번역, 민음사 펴냄)

‘가공식품 업계는 우리가 기억하는 것을 먹는다는 사실을 알고 있어서 음식에 관한 기억을 생성하고 끊임없는 단서를 통해 그 기억을 자극하고자 갖은 노력을 다한다. 그러나 이제 우리도 그 사실을 알고 있으므로 그들이 심어 놓은 기억을 대체하는 새로운 기억을 만들면 된다. 우리가 기업들이 심어 놓은 단서에 얼마나 취약한지 밝혀낸 오리건 연구소의 에릭 스타이스는 이것을 “우리가 생각하는 음식의 가치를 재정립하는 일”이라고 설명한다.’(『음식 중독』 345쪽)

그렇습니다. 음식의 가치를 재정립하는 일, 이것을 통해 우리의 기억에 남아 있는 잘못된 식생활을 바꾸어나갈 수 있다면 거대한 식품 기업의 공격에서 그나마 안전지대를 찾는 것이 아닐까요? 이 책에서는 이미 알고 있는 내용이나 어렵듯이 생각했던 개념들을 좀 더 구체적으로 제시합니다. 중독이 무엇인지부터 맛과 기억, 진화생물학적 관련성, 먹는 것에 대한 본능, 다이어트 시장, 유전자 연구 등을 통해 ‘음식 중독’을 풀어갑니다. 음식의 가치를 재정립하는 일에 슬로푸드 방식의 식생활도 하나의 대안이 되리라 생각합니다. 중요한 것은 실천이니 슬로푸드의 ‘조리하는 대한민국’은 훌륭한 대안이라 하겠습니다. ●



수원도시공사에서 열린 커피 강의

‘보노보노 커피로스터스’ 최정현 회원 “특허받은 분리 드립 커피로 건강한 커피 문화를 추구합니다”

보노보노 커피로스터스, 이곳에 가면 커피 분리 드립 추출법으로 내린 커피를 마실 수 있다. 커피의 나쁜 맛은 없애고 맛과 향은 높이기 위해 수십 만 번 커피를 내리고 이를 분석해서 데이터로 정립했다. 그 추출 방법으로 특허를 받은 최정현 회원. 인생의 절반이 커피였고, 커피 때문에 극심한 두통과 경련을 겪은 뒤 다시 지독한 금단현상과 우울증을 겪었다. 지금 그의 명함에는 ‘건강한 커피, 행복한 삶’이라는 문구가 적혀 있다.

글·사진 최정현(슬로푸드 회원, 주식회사 BNCR 대표, 보노보노 커피로스터스 대표)

Q 반갑습니다. 먼저 보노보노 커피로스터스에 대해 소개해주세요.

A 커피에 진심인 곳, 뷰가 좋고 사진이 잘 나오는 집이기보다는 오직 맛있는 커피를 마실 수 있는 집, 커피를 좋아하는 사람이라면 꼭 와 봐야 하는 인생 커피집이라고 소개하고 싶습니다. 커피 애호가들에게 건강하고 안전한 커피를 제공해야겠다는 의지로 ‘주식회사 비엔씨알(BNCR)’을 설립해 로스팅 공장을 마련하고, 사내 연구실(BNCR LAB)에서는 커피를 연구해 분리 드립하는 방식에 대해 여러 편의 논문으로 특허를 출원, 이를 토대로 벤처기업 인증을 받았습니다. 현재는 분리 드립 커피를 사랑하는 고객에게 안정적으로 커피를 제공할

수 있는 인공지능(AI) 분리 드립 커피머신을 개발하고 있습니다.

Q 커피 드립 방식으로 특허를 받게 된 배경은 무엇일까요?

A 저는 커피를 좋아하는데다 직업상 하루에 10잔씩 마셨습니다. 그러다 어느 날 몸에 이상이 생겼어요. 커피를 한 모금만 삼켜도 두 시간은 누워 있어야 할 정도로 심한 어지러움과 두통 등 부작용이 나타났죠. 병원 치료까지 받으며 어쩔 수 없이 커피를 끊었어요. 사실 커피에는 유익한 성분보다 해로운 게 더 많이 들어 있기 때문에 많은 사람이 커피를 마시면서 다양한 부작용이나 질환을 겪을 수 있거든요. 그

래서 어떻게 하면 건강을 해치지 않으면서 커피를 마실 수 있을지 고민하고 오랜 시간 커피 공부와 추출 방법을 계속 연구했어요. 그 결과 탄생한 것이 바로 특허받은 커피 추출법 '분리 드립'입니다. 분리 드립은 커피를 추출할 때 물줄기를 섬세하게 조절해 순차적으로 커피를 추출하는 방식입니다. 이때 불면증, 두통, 두근거림 등 부작용을 일으키는 성분과 쓴맛, 탄 향, 텁텁한 맛 등 부정적인 향미 성분은 분리하여 저감시키고, 단맛, 산미, 고소함 등 긍정적인 맛은 증폭하는 새로운 커피 추출방법이죠. 핸드드립 추출법으로는 매우 특별하게 기술 특허를 7개나 출원했습니다.

Q 커피는 이제 생활 음료가 됐는데 문제점은 뭘까요?

A 아무래도 섭취하는 양의 문제겠죠. 커피는 물을 제외하면 전 세계 모든 음료 중 사람들이 가장 많이 마시는 음료예요. 또한, 사고파는 물동량 중 2위의 물품이고 우리나라 직장인 중 상당수가 밥보다 커피를 많이 마신다고 봅니다. 그야말로 커피 없이 못 사는 시대가 됐는데, 안타깝게도 커피에는 우리가 생각하는 것보다 더 큰 문제가 숨어 있어요. 재배할 때 다량 살포하는 농약 문제, 유통과 보관 과정에서 발생하는 곰팡이 독소와 방부제 살포, 로스팅할 때 생성되는 발암물질, 추출할 때 나오는 카페인, 타르, 탄닌 같은 성분들까지... 어찌면 술보다도 더 건강에 나쁠 수 있죠. 값싼 커피들은 재배부터 추출까지 더 많은 문제를 포함하고 있다고 보면 됩니다. 이런 유해 성분을 최소화하는 방법을 연구하고 정리한 것이 분리 드립 방식이고 저의 커피입니다.

Q 커피강좌도 진행하시죠?

A 네, 말씀드린 것처럼 사람들에게 건강하게 커피를 즐기는 방법을 알리기 위해 강좌를 만들어 교육하고 있어요. 다수의 기관, 기업, 단체 등의 요청으로 직접 찾아가기도 하고 이곳에서도 합니다. 강의에서는 커피와 건강의 직접적인 연관성뿐만 아니라 인문, 사회, 과학적 기초 지식을 나누고 건강한 커피 생활을 위한 방법과 분리 드립 추출을 지도하는 등 폭넓은 교육을 진행하는데, 사명감을 가지고 하는 부분이 커요.

Q 슬로푸드와 보노보노 커피로스터스는 어떤 방향으로 함께 갈 수 있을까요?

A 커피 생산자부터 유통회사, 로스터, 그리고 카페 운영자, 소비자에 이르기까지 모두를 위해서 좋고 깨끗하고 공정한 커피가 있어야 한다고 봅니다. 그 시작은 요란하지는 않지만 엄중하고 울림 있게 다가올 것이라고 믿어요. 또한 슬로푸드 운동을 통해 올바른 커피 문화에 대한 교육 사업에 참여하면 좋겠습니다. 슬로커피의 가치와 중요성을 알게 하고 다음 세대에 전파해서 커피 문화가 좀 더 의미 있고 지속 가능하게 이어지게 하는 것이 목표가 되겠죠. 값싸고 빠른 각성 효과를 원한다면 카페인 음료를 마시는 게 낫습니다. 그게 아니라면 맛과 향을 즐기고 몸에 해

를 끼치지 않는 건강한 커피를 찾을 수 있는 눈을 가졌으면 합니다. ●



보노보노 매장에서 만난 최정현 대표

분리 드립 커피 추출하는 모습

● 보노보노 커피로스터스

위치 경기도 성남시 분당구 판교역로 180 알파타워
문의 031-701-1316
인스타그램 @buonobuonopangyo

오늘도 우리는 슬로푸드

처서가 지났는데도 가을은 멀리 있는 것 같고 그늘에서 불어오는 시원한 바람이 그립다. 폭염을 견디며 우리는 자연의 위대함을 느낀다. 인간의 삶을 가능케 하는 자연. 그런 자연을 지키는 것은 바로 우리 인간이다.

정리 고지현(국제슬로푸드한국협회 홍보팀장) 사진 각 지부 및 회원 제공



고양지부, 이탈리아 토종 콩 슬로빈 이야기와 함께한 정기 모임

7월 21일 정기 모임에서는 파주 지부 정순덕 회원을 초대해 테라마드레 토종 콩 슬로빈에 대해 알아보고 제철 음식 나눔, 아나 바다 물품 기증과 경매를 진행했다. 정순덕 회원은 22년 테라마드레에 참관했다가 이탈리아인들의 토종 콩 사랑을 체험한 뒤 파주에 돌아와서 토종 콩 전도사가 되었다.

2 고창지부, 발효식초와 친환경 비누 만들기

8월 2일 고창지부는 가정에서 사용하는 세제가 환경에 미치는 영향을 줄이자는 취지에서 발효식초를 이용해 친환경 건강 비누를 만들고 수세미와 커피 찌꺼기를 이용한 주방세제도 만들었다.



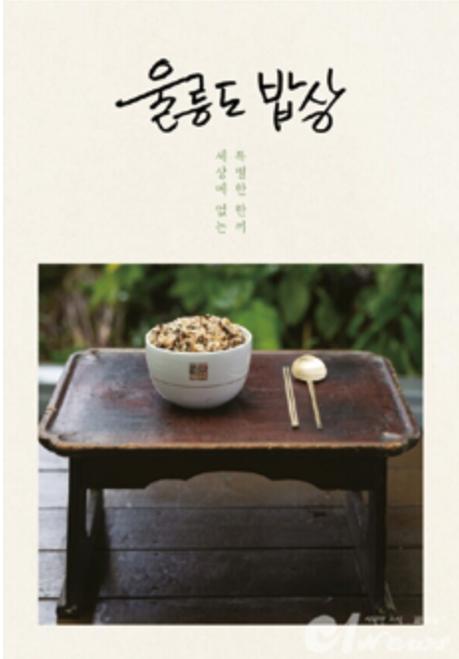
회원들이 만든 친환경 비누와 주방세제



'꽃과 돌'에서 만난 고창지부 회원들

3 울릉지부, 오래된 미래 음식『울릉도 밥상』 발간

지부 출범 10년이 넘는 울릉군은 인구 대비 슬로푸드 회원수가 1%로 전국에서 가장 높다. 이런 울릉도에서 『세상에 없는 특별한 한 끼 울릉도 밥상』이 출간되었다. 울릉도의 독특한 식문화와 향토음식을 소개하고 울릉도의 맛을 새로이 알리는 과제에 대해 다루었는데 요리 시연과 감수에 한귀숙 전 울릉지부장이 많은 공을 들였다. 책의 발간으로 울릉도 나물음식 문화 기록사업이 유네스코 인류무형문화유산 중 모범사례로 등재되는 데 도움이 되길 바란다.



『울릉도 밥상』 표지



옥수수청주엿을 만들고 있는 한귀숙 전 울릉지부장



4 제주지부 '닭(닭) 먹는 날' 캠페인 진행

7월 21일, 제주지부 '닭(닭) 먹는 날' 캠페인을 열었다. '맛의 방주'에 등재된 제주 재래 닭으로 제주에 대한 과거, 현재, 미래 이야기를 나누는 자리였다. 매년 복날에 맞춰 삼계탕을 함께 먹으며 제주 토종 식재료에 대한 정보와 이야기를 나누는 자리로, 많은 인기를 얻고 있다.

1 고은정 제주지부장이 이날 모임의 의미를 이야기하고 있다. 2 '남풍밥상'에서 열린 모임에서는 제주 전통 재래 닭으로 복날임 음식을 재현했다.

5 광주지부, (주)지니온과 교육과 음식 체험 진행

7월 25일, 광주지부 회원들이 건강 이유식을 만드는 (주)지니온(대표 류명주)의 공유주방에서 여름 김치의 대표주자인 열무김치를 가지고 슬로푸드 교육과 음식 체험을 진행했다. 이날 류명주 광주 부지부장과 류경옥 회원이 열무김치, 열무물김치 담그는 법과 보리밥 짓는 법을 강의했다.



6 여주·지부 정식 지부 승인

7월 23일 이사회에서 여주·이천지부가 그간의 활동을 인정받아 정식 지부로 승인되었다. 올해 정식 지부로 승인받은 담양지부에 이어 두 번째 정식 지부 승인이다. ●



슬로푸드회원특가

달팽이 매거진
연 구독 할인

연 구독 18만원에서 15만원으로
20% 할인되서 받아보실 수
있습니다.

슬로푸드회원만 특별히!!
문의전화는 협회로
입금과 배송은 최영미 회원

02-737-1665

슬로푸드 회원이되면 멋진세상이..

슬로푸드 회원 여러분 고맙습니다.

저희 국제슬로푸드한국협회의 자랑스런 회원님들을 소개합니다.
저희 협회는 회원님들이 내시는 소중한 후원금으로 다음과 같은 일을 해오고 있습니다.

- 소멸위기의 종자 및 음식 유산을 지키는 맛의방주 발굴 및 등재
- 슬로푸드 운동의 경험을 나누는 "어머니인 땅" 워크숍
- 슬로푸드 운동 확산을 위한 국제슬로푸드축제 참가 및 개최
- 유전자조작식재료(GMO) 반대
- 지속가능한 어업을 지키는 슬로피시 운동
- 조리로 농업과 건강, 식문화를 지키는 "조리하는대한민국" 캠페인
- 콩 유전자원 보전과 자급 실현을 위한 "콩의나라대한민국" 캠페인
- 공장식 축산 육제품 대신, 적게 먹되 제대로 된 고기를 먹자는 "슬로미트" 운동
- 우리 차의 소중함을 느끼고 차생산자를 돕는 "차마시는 사회" 캠페인
- 지역의 음식 문화를 보전하고 육성하는 "슬로푸드집밥리더" 양성
- 음식 독서, 공동부엌, 토종씨앗 보전, 생산자 격려 등 지역별 지부 및 커뮤니티 육성

슬로푸드 회원이 되시면 위와 같은 일을 지원하는 외에도 160개국의 슬로푸드 회원들과의 연대 안에서 지구의 다양성과 지속가능성을 지키고 슬로푸드 공동생산자가 되어 먹을거리의 기본인 농업, 땅, 가족농, 종자를 지킵니다. 또한 슬로푸드 지부나 커뮤니티와 함께 하면서 뜻이 맞는 사람들을 만나 함께 아이디어를 공유하고 이벤트도 열면서 열정적인 삶을 살 수 있는 기회를 가질 수 있습니다.

2024년07월~2024년08월 슬로푸드후원 (정기회비납부자)명단

(사)가배울(대표김정민)/전남강진, 푸른콩방주(대표김민수)/제주, (주)도담(대표이원영/슬로푸드친구들)/충북청주, (주)뜰과숲(대표권춘희) 서울강남, (주)물과산소(대표우병렬)경기김포, (주)쁘리마쥬(대표오진수/슬로푸드친구들)/경기안양, (주)생태미식연구소(대표남윤미)/경기여주, (주)선농생활(대표신동수)경기양평, (주)제주마미(대표김정옥)/제주, (주)초정(대표정인숙)/전남곡성, John Kenneth Lee/전남장흥, NIINUMA CHIKA/서울마포, 강경갑/부산광역시, 강경석/제주도, 강경우/전남고흥, 강구열/경북예천, 강대욱/경남거창, 강라희/광주광역시, 강미경/충남논산, 강민규/울산광역시, 강범식/경기안양, 강병규/전북남원, 강서영/제주, 강석찬/경기화성, 강성일/제주, 강순아/서울서초, 강순임/전남담양, 강양숙/제주, 강영수/대구광역시, 강영주/충남서천, 강은미/전북김제, 강은주/경기양주, 강장원/경기안양, 강정미/ 강주남/제주, 강지윤/전북고창, 강창건/제주, 강혜련/충남예산, 행복빛는떡시루(대표강혜진)/전북군산, 강희숙/경기파주, 강희진/충남예산, 경소정/경기남양주, 경지현/서울강남,

고민주/충북청주, 고성광/경기고양, 고양찬우물농장/경기고양, 고영/경기화성, 고영희/제주, 고영희/제주, 고옥희/경기파주, 고용준/제주, 고운/서울마포, 고은정/제주, 고은정/전북남원, 고인정/경기평택, 고재섭/경북영양, 고점석/전북부안, 고지현/서울용산, 고현미/경기남양주, 고현준/제주, 고화순/경기남양주, 공향숙/전남광양, 곽경자/전남담양, 곽미경/전남담양, 곽민선/서울강남, 곽선미/서울용산, 곽순자/전남담양, 곽여경/전남여수, 곽주홍/경남김해, 곽찬열/경기고양, 구본일/경기파주, 구영자/광주광역시, 구자운/충남예산, 국영주/강원홍천, 권미연/경기부천, 권성원/서울은평, 권승희/경기고양, 권연숙/경북울릉, 권오열/세종시, 권용덕/경기고양, 권용인/강원홍천, 권윤호/서울종로, 권은민/서울종로, 권은숙/경북울릉, 권인옥/서울강북, 권재영/미지정, 권찬중/경북울릉, 권태훈/대전광역시, 권향숙/경기파주, 권혜경/충남아산, 권화조/경북울릉, 권효숙/서울서초, 규반(대표)/서울 중구, 금경연/경기화성, 금대연/경기화성, 기여은/서울중랑, 기중서/제주, 김경란/서울도봉, 김경숙/전남장흥, 김경숙/서울은평, 김경아/경기부천, 김경자/전남담양, 김경진/경기여주, 김경환/경기고양, 김경희/서울성동, 김경희/충남예산, 김경희/서울성북, 김경희/경기의정부, 김계향/전남담양, 김관숙/전북완주, 김관영/전북군산, 김관호/충남서산, 김광욱/광주광역시, 김광태/경북고성, 김귀임/광주광역시, 김금옥/경기남양주, 김기라/전남광주, 김기열/서울영등포, 김나경/부산, 김나현/경남하동, 김다솔/경기파주, 김다애/전남여수, 김대수/서울성북, 김덕일/경기평택, 김도원/제주, 김도윤/경북울릉, 김동관/전남고흥, 김동숙/경기파주, 김동우/경기오산, 김동자/경북울릉, 김동환/충남논산, 김명미/서울관악, 김명숙/경북울릉, 김명숙/경기용인, 김명애/경북울릉, 김명희/서울노원, 김명희/충남홍성, 김명희/충남홍성, 김미경/광주광역시, 김미나/부산광역시, 김미득/경남창원, 김미라/전남완도, 김미숙/서울마포, 김미숙/서울강서, 김미연/충남청양, 김미영/경기파주, 김미진/ 광주광역시, 김미희/경남하동, 김미희/전남여수, 김민영/경기남양주, 김민정/광주광역시, 김민호/경기광주, 김민희/제주시, 김병기/서울서초, 김병수/경북울릉, 김보람/서울노원, 김복남/경북울진, 김복희/광주광역시, 김부미/서울서초, 김상권/경기화성, 김상기/경기파주, 김상범/전남무안, 김상하/ ,김상희/경기파주, 김서원/경기파주, 김석순/경기고양, 김선관/전남여수, 김선란/전남순천, 김선영/충남예산, 김선유/서울동대문, 김선화/전남담양, 김선화/경북울릉, 김선희/전남무안, 김선희/부산광역시, 김성윤/경기남양주, 김성은/전북부안, 김성일/충북청주, 김성현/전남목포, 김성훈/경기평택, 김성희/서울서초, 김소연/경기평택, 김송희/전북고창, 김수남/전북고창, 김수미/경남고성, 김수미/경기의정부, 김수연/전북고창, 김수영/경기수원, 김수진/서울구로, 김수하/경남밀양, 김수현/경기화성, 김숙정/전북전주, 김숙희/전남담양, 김순주/경북울릉, 김순향/전남여수, 김순화/경북울릉, 김승준/서울용산, 김승환/경북울릉, 김아윤/슬로청춘, 김여진/전북전주, 김연주/충남서산, 김연태/서울관악, 김영경/경기여주, 김영금/경기파주, 김영남/경북울릉, 김영란/충북제천, 김영란/전남신안, 김영림/서울관악, 김영림/서울동작, 김영미/서울성북, 김영미/전북고창, 김영숙/충남예산, 김영숙/전북고창, 김영순/경기파주, 김영식/세종, 김영신/전남완도, 김영애/경기양주, 김영애/광주광역시, 김영옥/전남화순, 김영주/서울강남, 김영택/전북익산, 김영한/경기포천, 김영향/서울구로, 김영희/전남담양, 김예성/서울강남, 김옥분/충남홍성, 김옥분/경북울릉, 김옥선/서울송파, 김옥선/경북울릉, 김옥연/경남창원, 김옥용/경북울릉, 김완섭/경북

안동, 김용수/전북고창, 김용훈/전남담양, 김원봉/경기여주, 김원일/서울종로, 김원형/경기남양주, 김유나/서울용산, 김유신/서울은평, 김윤미/경기남양주, 김윤정/서울성북, 김윤주/경기양평, 김은경/전북군산, 김은성/전북고창, 김은숙/서울중구, 김은숙/경기양주, 김은아/경북울릉, 김은영/경기의정부, 김은주/전남여수, 김은하(김규량)/광주광역시, 김은혜/경기양평, 김익현/경기의정부, 김인수/전남곡성, 김인숙/서울서초, 김인순/전북전주, 김인자/경기파주, 김자현/서울관악, 김재광/경기고양, 김정규/경기김포, 김정수/서울동작, 김정수/경기파주, 김정아/제주, 김정은/경북울릉, 김정은/부산해운대, 김정열/제주, 김정옥/경북울릉, 김정자/경기양주, 김정화/경기의정부, 김정희/전남여수, 김종덕/서울동작, 김종애/충북충주, 김종철/제주, 김종화/강원철원, 김주덕/제주, 김주연/전북부안, 김주희/서울동대문, 김준/광주광역시, 김지영/경기안산, 김진만/대전광역시, 김진수/전남여수, 김진욱/경기화성, 김진주/전북전주, 김진태/전남고흥, 김찬주/경기시흥, 김채윤/경북예천, 김채윤/전북전주, 김추자/전남여수, 김춘교/경기부천, 김춘성/경기하남, 김충구/충남천안, 김태분/경북울릉, 김태철/경기성남, 김태훈/전북전주, 김하경/서울동작, 김하나/전남강진, 김학현/경기파주, 김현린/경북울릉, 김현곤/전북진안, 김현규/전북군산, 김현미/경북울릉, 김현석/서울시중구, 김현숙/경기이천, 김현숙/경기김포, 김현숙/경기의정부, 김현순/서울은평, 김현옥/경북울릉, 김현옥/경기부천, 김형순/경기고양, 김형애/충남예산, 김혜경/전북남원, 김혜란/서울종로, 김혜숙/강원도 강릉, 김혜정/서울강서, 김홍기/충남예산, 김희은/충남홍성, 김희명/전북군산, 김희섭/경기하남, 김희순/전북군산(정담순대), 김희영/ 김희재/부산광역시, 나경희/전북고창, 나상분/인천강화, 나예주발효/경남거창, 나혜리/경기남양주, 남은주/경기안성, 남정희/경북울릉, 남창우/전남순천, 남한권/경북울릉, 노국환/경기양평, 노미경/경기여주, 노민영/서울종로, 노영도/경남창원, 농업회사법인 농부생각(대표김동완)/충남아산, 느린세상영농조합법인(대표김갑남)/경북상주, 다정농원(대표심복남)/경북성주, 도덕현/전북고창, 라연화/경기고양, 라호채/전북무주, 라포르하레/제주, 류경옥/광주광역시, 류명주/광주광역시, 류정기/경기고양, 류춘자/경기고양, 르도혜/부산광역시, 마경희/경북울릉, 문명숙/경북울릉, 문봉준/전남장성, 문서정/경기수원, 문성수/경기파주, 문성희/전남구례, 문순자/경북울릉, 문오권/광주광역시, 문유숙/서울은평, 문재형/경기하남, 문지영/서울은평, 민경윤/경기용인, 민병철/전남여수, 민진욱/서울동대문, 바른식습관연구소(대표김아람)/경기광명, 박경아/경기남양주, 박경희/경기파주, 박광철/전북전주, 박기호/경북울릉, 박난실/전남여수, 박남옥/전남여수, 박덕수/경북울릉, 박도희(박소연)/경기양평, 박동근/서울양천, 박동금/전북완주, 박동우/서울마포, 박래훈/경기화성, 박만희/광주광역시, 박명선/경기파주, 박미경/경남함양, 박미자/충남홍성, 박미현/경기고양, 박민근/경기의정부, 박민숙/광주광역시, 박민제/경기양평, 박상미/서울종로, 박상일/전남해남, 박서필/캄보디아, 박석희/서울동작, 박선흠/전남여수, 박성미/전남여수, 박성숙/독일, 박성자/경기평택, 박성춘/전남신안, 박성혜/경기광주, 박세정/서울양천, 박순덕/경북울릉, 박순옥/ , 박애경/경기양평, 박연주/경기파주, 박영미/서울종로, 박영애/강원홍천, 박영재/경기수원, 박영희/제주, 박영희/경북울릉, 박용수/경북울릉, 박은경/경기평택, 박은서/충남예산, 박이현/전남고흥, 박인숙/전남 담양, 박일두/전북전주, 박재원/서울강남, 박재현/미지정, 박정록/경기남양주, 박정실/서울용산, 박정애/경북울릉, 박정옥/경기안양, 박

정희/서울은평, 박종숙/경기이천, 박종일/서울강서, 박진숙/경기고양, 박진희/전북장수, 박진희/경기 수원, 박찬영/서울관악, 박창규/전남담양, 박춘희/전남여수, 박태식/전남담양, 박태원/경기양평, 박한주/경기양주, 박현순/경기여주, 박현진/서울송파, 박형주/전북순창, 박혜숙/전남순천, 박홍균/전남신안, 박희옥/서울종로, 반기민/충북청주, 배경선/경기안양, 배경연/경기파주, 배덕희/전북진안, 배연하/전남고흥, 배영혜/경기화성, 배옥례/광주광역시, 배재희/전남영암, 배정숙/충남논산, 배형우/경기사흥, 백관실/경남진주, 백광빈/경기평택, 백수환/광주광역시, 변경숙/서울송파, 변산노을/경기양평, 변옥분/경북울릉, 변은숙/제주, 봉밀가평양냉면/서울강남, 부명미/경기파주, 부정숙/제주, 사랑의 손힐링리더스/광주광역시, 서동현/경기고양, 서미향/서울관악, 서상덕/전남보성, 서은경/충남예산, 서종효/대구광역시, 서주희/전북군산, 서해용/충북청주, 서형숙/서울종로, 서희주/경기파주, 선정우/경기성남, 성길현/경기고양, 성명순/경기수원, 성선희/서울강남, 성세아/경기사흥, 성용호/서울서초, 성점숙/전남함평, 성정민/경기성남, 성현주/경기옥천, 소순균/전북남원, 소인경/경남통영, 소혜순/경기남양주, 손금숙/서울광진, 손덕식/전북정읍, 손미숙/서울서대문, 손영숙/강원철원, 손영신/경북경산, 손영옥/서울서초, 손영자/전남화순, 손용원/경북울진, 손은아/전남담양, 손정숙/경북울릉, 손정희/충남홍성, 손철수/서울성동, 손혜연/서울송파, 손화자/경북울릉, 송관용/서울서초, 송기희/광주광역시, 송동흙/서울서대문, 송명순/전남담양, 송미경/경북울릉, 송미경/경기성남, 송미령/전북전주, 송미화/경북울릉, 송서윤/대전광역시, 송수연/경북안동, 송영희/경기양평, 송장혁/전남담양, 송재향/전남여수, 송정선/경기파주, 송정숙/경기파주, 송정은/서울강서, 송주희/경기광주, 송지은/경기양주, 송진선/부산직할시, 송창재/제주, 송태경/전북진안, 송혜민/경기남양주, 시드컴퍼니언니네(대표박정록)/경북영주, 신경남/전남고흥, 신동수/경기양평, 신동집/인천강화, 신동환/서울영등포, 신미경/전남여수, 신미경/경기양평, 신미정/전북순창, 신상천/충남서천, 신서하/서울강남, 신소영/서울관악, 신수경/서울동대문, 신영규/경남김해, 신용조/충남홍성, 신유리/서울강북, 신은희/경북대구, 신일현/경기포천, 신재숙/전북고창, 신종암/전남여수, 신현숙/경기고양, 신형숙/전남담양, 신형식/경기남양주, 신혜경/경기부천, 심상옥/서울종로, 심온/경기구리, 심재경/전남완도, 심재용/서울중구, 심찬/서울강남, 안기영/경기양주, 안덕준/서울은평, 안란/광주광역시, 안병권/전북김제, 안성민/전북고창, 안세희/경기남양주, 안수복/경북포항, 안수영/경기양평, 안승문/경기고양, 안승화/서울강남, 안완배/경기양평, 안완식/경기수원, 안윤자/광주광역시, 안일국/서울은평, 안재명/전남담양, 안정순/경기고양, 안정자/경남창원, 안종욱/경북울릉, 안종운/서울서초, 안창호/서울강북, 안현숙/경기파주, 안혜경/전남순천, 양말년/경북울릉, 양문실/제주, 양미순/경북예천, 양성오/경남창원, 양소영/전남여수, 양옥경/전북전주, 양인승/경기남양주, 양인자/경기광명, 양정미/경북울릉, 양정철/제주, 양종천/강원춘천, 양차심/충남보령, 양향숙/전북완주, 양혜숙/제주, 양희은/경기의정부, 양희정/서울송파, 양희정/경기수원, 어프로젝트(대표천재박)/경기파주, 언리밋에이블(대표김해영)/서울강서, 엄지선/여수미미협동조합/전남여수, 엄지선/, 엄희순/대구광역시, 여애숙/경북울릉, 오경미/광주광역시, 오동엽/경북청도, 오미경/전북전주, 오석환/전북익산, 오성표/전남고흥, 오승희/전북완주, 오연숙/제주, 오영상/전남여수, 오용균/서울송파, 오용준/서울송파, 오원희/인천강화, 오유경/광주광역시, 오인숙/

제주, 오정선/경기광주, 오정하/전남담양, 오탈숙/경북울릉, 올바른편식/광주광역시, 우석영/경기고양, 우선화/경기파주, 우영선/미지정, 우태영/경남거창, 우호창/경기가평, 원승현/강원영월, 유경/전북김제, 유경숙/서울노원, 유경순/서울강북, 유계숙/광주광역시, 유귀숙/서울동작, 유기상/전북고창, 유길용(정길)/경기고양, 유미호/서울구로, 유선금/서울서대문구, 유성경/경기수원, 유성훈/전북부안, 유수현(카펜트리)슬로프렌즈 /경기남양주, 유승현/경기남양주, 유시현/경기남양주, 유신정/서울서초, 유영아/전남고흥, 유윤의/경기김포, 유은숙/전남담양, 유일순/충남서산, 유일화/경북울릉, 유재성/강원영월, 유정희(고천마실)/경북포항, 유종철/경기수원, 유창우(카펜트리)슬로프렌즈/경기남양주, 유채진/경기여주, 유춘영/전남담양, 유춘자/전북순창, 유현주/서울서초, 유혜선/충북청주, 유희림/프랑스, 유황순/경기양주, 육주희/서울관악, 윤가비채/광주광역시, 윤경림/서울관악, 윤경숙/충남서산, 윤광미/경기고양, 윤광희/경기광명, 윤대근/전남나주, 윤대식/전남강진, 윤매숙/경북울릉, 윤병구/전남함평, 윤상미/서울서대문, 윤석진/경기포천, 윤성호/경남창원, 윤성희/충북청주, 윤신애/서울은평, 윤아영(레스토랑오와이)/서울강남, 윤영실레시피/경기파주, 윤영주/경북울릉, 윤영철/경북울릉, 윤유경/서울동작, 윤일/전북전주, 윤재영/서울강남, 윤정욱/충남논산, 윤종민/전남여수, 이강백/경기고양, 이강삼/경남하동, 이강식/경기화성, 이경민/전남담양, 이경숙/경기양주, 이경숙/경기파주, 이경애/경북울릉, 이경우/경기양평, 이경이/경기양평, 이경자/충남홍성, 이경태/경북울릉, 이경희/경북울릉, 이광빈/제주, 이광영/경기파주, 이광진/경기용인, 이광진(일산애)/경기고양, 이귀임/전남영광, 이귀조/경북울릉, 이규현/전남담양, 이규희/경기오산, 이근왕/경남하동, 이근혜/제주, 이금선/경북울릉, 이기동/서울송파, 이기호/전북부안, 이길순/광주광역시, 이나금/경기파주, 이남숙/경기파주, 이다감/경기포천, 이대건/전북고창, 이덕주/경남하동, 이덕준/경북울릉, 이도경/경기파주, 이동건/경기수원, 이동선/경기용인, 이동일/경기용인, 이두열/경기김포, 이명/서울강남, 이명숙/대전광역시, 이명숙/경북울릉, 이명용/충남청양, 이명주/경기김포, 이명희/서울용산, 이문봉/경기안양, 이미덕/강원횡성, 이미우/경기양주, 이미정/전북군산, 이민/제주, 이민영/경기양주, 이민우/충남보령, 이민일/경기파주, 이민형/경기고양, 이보은/서울구로, 이보향/서울도봉, 이보희/경기과천, 이봉자/경북울릉, 이부경/경기남양주, 이빈파/서울성북, 이상관/경기광주, 이상미/전남담양, 이상배/경기화성, 이상익/서울종로, 이상행/서울용산, 이상헌/경북울릉, 이상훈/경기평택, 이상희/제주, 이상희/경남통영, 이석영/경기수원, 이선심/광주광역시, 이선진/인천광역시, 이성철/부산광역시, 이세훈/경기양평, 이수경/서울강동, 이수연/경기성남, 이수진/서울성북, 이숙희/경남창원, 이순규/경기남양주, 이순득/경기용인, 이순애/경북울릉, 이순원/서울서초, 이순자/경북울릉, 이승길/전남완도, 이승숙/충남논산, 이승창/전남완도, 이승현/서울종로, 이승희/전남해남, 이승희/경기평택, 이애경/경기파주, 이연례/전남순천, 이연수/서울송파, 이영성/서울종로, 이영숙/충남예산, 이영숙/충북청주, 이영실/경북울릉, 이영아/전남담양, 이영희/경기수원, 이예숙/전남담양, 이옥순/서울양천, 이옥희/경북경주, 이용숙/경기수원, 이용우/인천광역시, 이용원/경기여주, 이용이/전북군산, 이우숙/경기부천, 이원로/경기성남, 이원영/경기하남, 이원자/경기여주, 이윤선/제주, 이윤숙/광주광역시, 이은미/대구광역시, 이은실/경북포항, 이은혜/충남공주, 이자영/경기양평, 이재덕/서울강남, 이재선/경기양주, 이재영/충남계룡, 이재용/경기화성,

이재현/충북보은, 이재훈/대구광역시, 이정숙/충남예산, 이정숙/전북정읍, 이정숙/대전광역시, 이정아/제주, 이정아/경남하동, 이정아/전북김제, 이정아/광주광역시, 이정원/전남담양, 이정자/ 서울강북, 이정직/미지정, 이정호/강원원주, 이정화/전남담양, 이종진/전북전주, 이주연/서울용산, 이주해/전북임실, 이준섭/제주, 이준호/전북고창, 이지순/경기양평, 이지영/제주, 이지현/경기남양주, 이지형/경북경산, 이진영/전북전주, 이진오/경북울릉, 이진형/경남진주, 이진희/서울동작, 이창희/경기양평, 이춘자/경북울릉, 이해숙/충남홍성, 이현/경북경산, 이현숙/충북청주, 이현정/경기여주, 이현정/서울 은평, 이현중/경기고양, 이해정/경북포항, 이호진/경기김포, 이희운/전남장흥, 임국현/전북부안, 임명검/충남보령, 임미선/경기양평, 임상채/경기파주, 임서형/제주, 임선자/경북울릉, 임연숙/전남장흥, 임영수/경기고양, 임영혜/충북영동, 임인환/경기양평, 임지민/서울용산, 임장옥/전북정읍, 임창덕/경기구리, 임태인/광주광역시, 임헌문/경북봉화, 임현/경기과천, 임현주/전남완도, 임현진/서울영등포, 임희연/광주광역시, 장경순/서울중구, 장경식/서울마포, 장내순/전남장흥, 장대석/경기성남, 장명숙(신순규)/실미원, 장명아/광주광역시, 장미향/경기포천, 장수찬/경기화성, 장승영/경기광주, 장승희/경기시흥, 장영기/ , 장영숙/경기파주, 장영주/서울은평, 장영춘/서울성북, 장유경/서울강남, 장유성/부산광역시, 장은숙/경남양산, 장주연/경기고양, 장중연/전남목포, 장지영/전남무안, 장진호/서울마포, 장하늬/서울마포, 장현남/서울동대문, 장현순/경기파주, 장현예/경기남양주, 장혜선/경기양주, 전계운/전북고창, 전미옥/경기양주, 전민석/경기남양주, 전병덕/경기수원, 전병성/경기파주, 전성희/경북안동, 전송자/경기파주, 전옥자/경기수원, 전은순/경기파주, 전인옥/경북구미, 전형광/충남공주, 전효원/대구광역시, 정갑순/경기광명, 정관스님/전남장성, 정규화/경남진주, 정금자/경기파주, 정금철/전북부안, 정남숙/전남담양, 정대휘/경북울릉, 정명성/전북정읍, 정미선/서울서대문, 정미영/경기파주, 정병남/전남고흥, 정병수/광주광역시, 정봉희/서울용산, 정상신/이탈리아, 정상옥/충남홍성, 정상택/광주광역시, 정순덕/경기파주, 정순옥/경기양주, 정시현/경기용인, 정안숙/전남담양, 정연숙/경기수원, 정연주/경기양평, 정영숙/경기양평, 정영숙/충남보령, 정영호/전남무안, 정용효/경북울릉, 정용희/경기고양, 정운교/충북음성, 정은상/경남창원, 정은정/전북부안, 정은하/경기남양주, 정인숙/전남여수, 정일심/경기양주, 정점숙/경기남양주, 정정기/경기파주, 정정연/경북울릉, 정정하/서울종로, 정제민/충남예산, 정종숙(하영)/전북부안, 정지은/서울은평, 정진순/전북고창, 정진영/제주, 정진화/서울은평, 정태남/전남담양, 정해경/충남예산, 정현자/전남여수, 정현주/전남여수, 정현진/경북울진, 정현창/경기양평, 정혜경/경기고양, 정혜윤/인천광역시, 정호진(자르디미농)/경북구미, 정효화/전남화순, 정희정/전남무안, 조경신/전북전주, 조남희/경기성남, 조수영/충남홍성, 조순영/전남광양, 조연원/충남예산, 조영현/전남장흥, 조완석/경기용인, 조용란/경기파주, 조원실/경기고양, 조윤심/전북익산, 조은진/전북정읍, 조은희/경북경주, 조이스/경북울릉, 조정/경기고양, 조정한/경기화성, 조중기/강원철원, 조창범/제주, 조철/전북진안, 조태경/서울종로, 조향순/전남순천, 조혜원/서울서대문, 조희경/경기파주, 주권기/광주광역시, 주귀연/인천광역시, 주대중/전북군산, 주미란/서울도봉, ㈜서스테이블/서울동작, 주연섭/경북문경, 주영하/경기성남, 주은옥/전남여수, 주형로/충안홍성, 주형미/경기부천, 주희진/광주광역시, 지윤진(피코서울)/서울사직, 지은주/서울서초, 진미령/경

남창원, 진이린/경기고양, 진인희/미지정, 진태민/제주, 진희승/경기고양, 찐누룩발효공방/서울강서, 차나무뱅쇼/경기용인, 차명옥/전북전주, 차시영/전남장흥, 차정단/전북진안, 채점석/제주, 채지애/제주, 천정자/전남장흥, 천지연/전남순천, 천호균/경기파주, 최근태/충북옥천, 최낙전/경기양평, 최돈익/서울강남, 최득수/충북단양, 최말희/경북울릉, 최미경/경기안양, 최미자/서울노원, 최병호/서울강남, 최삼남/전북부안, 최선미/광주광역시, 최성희/서울은평, 최송아/경기고양, 최숙자/전남고흥, 최승철/경기안양, 최식림/경남산청, 최양숙/경기파주, 최영미/서울성북, 최영수/경기이천, 최영숙/경남창원, 최영숙/경북울릉, 최용범/전남구례, 최윤경/서울중랑, 최윤수/경기여주, 최윤수/경기여주, 최윤희/서울영등포, 최은숙/경기김포, 최은영/경기고양, 최장희/대전광역시, 최재덕/경기여주, 최정분/경기파주, 최정희/경기양주, 최종현/경기수원, 최종호/경기양평, 최주현/부산광역시, 최준표/경기수원, 최준호/서울용산, 최지영/서울강남, 최철/경기연천, 최춘경/전북전주, 최춘화/전남담양, 최학순/충북청주, 최후경/전남여수, 최희철/경기수원, 추승민/서울관악, 하늘농가/슬로푸드친구들(고화순)/경기남양주, 하완기/경남거창, 하진석/경기고양, 한갑수/서울노원, 한귀숙/경북울릉, 한기남/전남구례, 한대수/경남거창, 한도연/전남담양, 한도현/경기성남, 한명구/서울중구, 한복려/서울종로, 한사랑마을교육공동체/경기포천, 한살림경기서남부소비자협동조합/경기화성, 한상준/경북예천, 한선이/전남담양, 한성천/경남하동, 한소희/전남여수, 한얼영농조합법인/슬로푸드친구들(대표김원봉)/경기여주, 한영수/경기양평, 한외자/경북울릉, 한우석/슬로청춘, 한은희/경기남양주, 한정심/전북군산, 한주희/경기파주, 한창분/전남장흥, 한해광/전남여수, 허운/경남산청, 허경희/서울강남, 허기순/경기가평, 허선혜/경기파주, 허순연/경북울릉, 허정희/경기파주, 허태원/전남여수, 허향순/제주, 허혜윤/경기양주, 허훈/경기포천, 현금지/경기남양주, 현길아/제주, 현은주/경기남양주, 현종영/서울강남, 현혜인/경기수원, 협동조합아우내공동체, 홍경량/제주, 홍광표/경기화성, 홍미라/경기하남, 홍선희/서울성북, 홍수민/충남홍성, 홍순미/서울은평, 현인농원(대표홍승갑)/경기파주, 홍양현/전남나주, 홍여신/전남강진, 홍은화/경기수원, 홍정아/부산광역시, 홍천기/서울영등포, 홍철표/경기양주, 홍혜영/대전광역시, 황기순/전남영양, 황보순자/경기여주, 황선영/경기안산, 황선진/전북남원, 황순임/충남서산, 황종환/전남나주, 황주연/서울관악, 황진웅/충남공주, 황태연/전남담양, 황현화/전북군산, 황효숙/경북울릉, 효덕목장(대표이선애)/충남천안, (이상1,090명)