



“명절 음식은 푸짐해야제 맛이지.”

하지만 이젠 달라졌다. 한 상 가득 차려내야 명절 음식 담다'고 여겼던 과거와 달리 '필요한 양만큼만 만들어 알뜰하게 먹자'는 음식문화가 일고 있다. 자원과 경제 낭비를 막고 환경오염도 줄이자는 뜻에서다. 지난해 140여만 명의 동참서약자를 이끌어낸 사단법인 에코푸드(대표 유정길)의 '빈그릇 운동'이 음식물쓰레기를 남기지 않는 친환경적인 생활양식에 대한 공감대를 이끌어냈다면, 이번 명절에는 음식물쓰레기를 줄일 수 있는 다양한 방안을 실천해 볼 때다. 환경부와 사단법인 생활환경운동여성단체연합의 도움으로 명절음식의 계획적인 재료구입과 조리법을 알아본다.

남은 설 음식으로는 이런 요리를

영양주역법

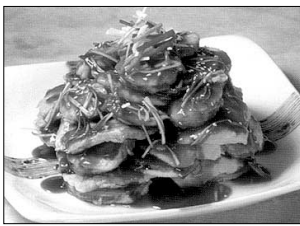
재료: 산적 100g, 나물(도라지, 시금치, 고사리 등) 150g, 당근 30g, 밥 3공기, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술, 식용유 2큰술



- 1. 산적은 곱게 다지고 나물과 당근은 잘게 썬다.
2. 팬을 달군 후 식용유를 두르고 당근을 볶다가 산적과 다진 나물을 넣어 살짝 볶아낸다.
3. 뜨거운 밥에 볶은 재료를 넣고 소금으로 간을 맞추고 참기름을 넣어 섞는다. 이때 산적과 나물에 간이 되어 있으므로 소금간을 맞출 때 주의한다.
4. 밥을 한입 크기의 원자로 빚어 통깨를 뿌려낸다.

모듬전 매운볶음

재료: 호박전 등 각종 전 200g, 대파 1대, 붉은고추 1개, 마늘 2쪽, 생강 1쪽, 풋고추 1개, 통깨 약간, 식용유, 매운소스(간장 2큰술, 고추장 1큰술, 맛술 1큰술, 물엿 1큰술, 물 4큰술)



- 1. 남은 전은 팬이나 오븐 등을 이용해 따뜻하게 데운다.
2. 대파는 4cm 길이로 채썰고 붉은고추, 풋고추도 반을 갈라 씨를 털고 짧게 채썬다.
3. 마늘, 생강도 채썬다. 매운소스는 혼합해 놓는다.
4. 팬에 식용유를 두르고 마늘, 생강을 볶아 향을 낸 후 대파, 붉은고추, 풋고추를 넣어 볶는다.
5. 4에 혼합한 매운소스를 넣어 한번 끓인 후 전 위에 끼얹어 낸다.

음식물 쓰레기 없는 설 음식 장만하기

설음식 안 남기기 장보기부터 시작이죠

준비할 음식 · 재료 목록 꼼꼼히 작성

▷ 재료구입

음식물쓰레기를 줄이기 위한 첫 단계는 계획적인 식품구매에서 시작된다. 흔히 명절음식이라고 하면 넉넉히 준비해야 한다는 생각에 필요 이상으로 재료를 구입하는 경우가 많다. 재료구입 전에 차례상에 올릴 음식과 가족들이 나눠 먹을 음식을 구분해 준비할 음식목록을 정확히 작성한다. 그리고 설 연휴 기간에 몇 명의 친척이 모이고 어느 정도의 손님이 예상되는지 꼼꼼하게 따져본 후 구입해야 할 재료의 양을 결정한다. 준비할 음식이 많지 않다면 대용량 포장 대신 소량 포장된 재료를 선택해야 버릴 음식물쓰레기 양도 줄어든다. 관례적으로 해오던 양을 눈대중으로 짐작해 준비한다면 명절 연휴기간 동안 똑같은 음식만 먹어야 하는 일이 생기기도 한다.

야채 곱질째 조리 ... 큰 냄비 NO!

▷ 조리할 때

재료를 온전히 써서 요리하는 것이 음식물쓰레기 줄이기의 핵심이다. 감자, 당근 등의 야채는 가급적이면 곱질을 벗기지 않고 통째로 조리한다. 유기농산물을 구입하면 좋겠지만, 그렇지 못할 경우라면 식초에 담겨 놓거나 소금으로 문질러 씻으면 농약 걱정을 덜 수 있다. 차례상 음식의 많은 부분을 차지하는 과일도 깨끗이 씻은 후 곱질째 먹는다. 과일은 곱질과 씨에 영양분이 듬뿍 들어 있는데, 특히 과일곱질의 섬유질에는 오염물질을 흡착하여 제거하는 해독기능과 생리활성을 가지고 있는 비타민, 미네랄, 바이오플라보노이드와 같은 영양 성분이 풍부하다. 망국 등의 곡물 음식을 만들 때는 적절한 크기의 용기를 사용하는 것이 좋다. 조리양보다 지나치게 큰 냄비를 사용할 경우 식사량과 관계없이 냄비 크기에 맞춰 조리하게 돼 남기지

국물의 양이 많아진다.

요리를 약간 싱겁게 하는 것도 한 방법이다. 양념을 적게 쓰면 염분섭취를 줄여줄 뿐만 아니라, 음식이 남아 다른 요리로 만들고 싶을 때 활용할 수 있는 방법도 많아지기 때문이다.

약간 모자란듯 담아 덜어 먹자

▷ 상차림 및 식사

가족 식사나 손님 상차림에는 적절한 그릇에 약간 모자란 듯 음식을 담아낸다. 필요 이상으로 푸짐하게 음식을 담으면 남은 음식을 버리게 되는 경우가 많다. 음식을 먹을 때도 개인 접시에 적절한 양만 덜어 남기지 않고 먹는다. 먹을거리가 많은 명절일수록 간식이나 불규칙한 식사시간으로 영양을 과다하게 섭취하는 경우가 많다. 떡이나 식혜, 부침개 등 각종 명절 음식에는 생각 이상으로 열량 콜레스테롤이 높으므로 식사시간을 정확히 지키고 섭취량도 조절해야 건강 한 명절을 보낼 수 있다.

남은 재료 손질해 냉장보관

▷ 남은 음식 이렇게

음식을 만들고 남은 재료는 즉시 1회에 사용할 분량으로 손질해 나눈 후 냉장고에 보관한다. 번거롭다는 이유로 재료를 실온에 방치하면 상하거나 변질돼 버려야할 양이 늘어난다. 투명용기에 내용물의 이름을 써 붙여 정리하면 다음에 활용할 때 쉽게 찾을 수 있다. 조리한 음식이 많이 남았을 때는 푸드뱅크(www.foodbank1377.org)에 기증하는 것도 한 방법이다. 국번 없이 1377번을 누르면 지역에서 가까운 푸드뱅크와 연결된다. 단, 남은 음식은 가급적 빨리 기증해야 활용이 가능하다. 산적과 나물, 전 등을 새로운 음식으로 재가공하면 음식물쓰레기도 줄이고 색다른 맛도 즐길 수 있다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



5000원으로 만드는 사찰음식 <3>

진간장과 별미간장 -나물 양념의 비밀



간장에 버섯 · 과일 등을 더해 조리한 진간장(왼쪽)과 별미간장.

어릴 때 몸이 심하게 아프거나 배탈이 나면 어머니는 쌀 한줌으로 흰죽을 정성스레 끓여주셨습니다. 반찬이랄 것도 따르 없이 그저 간장 한 종지만 상위에 함께 놓아서 주시곤 하셨지요. 따뜻한 죽 한술에 간장을 조금 떠놓아 먹던 그 맛. 특별한 맛은 아니지만 어머니의 정성을 듬뿍 느낄 수 있는 맛이었습니다.

수행하는 스님들도 죽을 많이 드십니다. 그저 허기만 달래고 수행에 방해가 안 될 정도의 곡기를 취하기 위해 죽만 먹으며 수행하는 스님도 있을 정도니까요. 반찬이라고 해 봐야 그저 간장 한 종지지만, 아주 귀하고 풍성한 상차림이 되기도 합니다.

이렇듯 스님들의 수행에도 필요했던 간장은 사찰에서는 조금 다음으로 없어서는 안 될 기본양념이라 할 수 있습니다. 사찰에서는 편장으로 담긴 간장에 양념을 섞어 맛간장을 만들기도 하고, 다양한 소스로 만들어 사찰음식의 맛을 더하기도 했습니다.

처음 사찰에서 나물을 먹었을 때 그 깊은 맛을 내는 비결이 궁금했는데, 훗날 한 임자의 공양주 보살님이 간장에 조청, 버섯 등을 넣고 끓이는 모습을 보고 나물 양념의 비밀을 알게 됐습니다. 바로 '별미간장'이라는 것입니다. 처음엔 번거롭다고 생각할 수 있지만, 만드는 법만 알면 언제든 별미 간장으로 다양한 요리를 즐길 수 있을 것입니다.

■ 만드는 법

<진간장> 재료 감정콩물 3컵(감정콩1컵+물 2ℓ), 다시마, 말린 표고버섯 5장, 조청 1컵, 집간장 1ℓ, 물 2ℓ

① 감정콩 1컵과 물 2ℓ를 넣고 끓여서 감정콩물 3컵을 만든다. ② 감정콩물 3컵에 다시마와 말린 표고를 넣고 끓여서 감정콩물 2컵으로 만든다. ③ 집간장 1ℓ에 물 2ℓ, 조청 1컵을 넣고 만들어진 감정콩물 2컵을 넣고 끓여준다. ④ 한 번 완전히 끓으면 거품을 걷어내고 30%까지 줄여지면 불을 끈 뒤 완전히 식혀 다시 한번 더 끓인다.



<별미간장> 재료 밀린표고버섯물 3컵(표고버섯 5장+물 1ℓ), 감정콩물 3컵(감정콩1컵+물 2ℓ), 진간장 3컵, 사과 1/2개, 생강편 2조각

① 말린표고버섯물과 감정콩물, 진간장을 1:1:1 비율로 섞어 끓여주다가 거품이 올라오기 시작하면 사과와 생강을 넣고 끓여준다. ② 끓인 간장이 완전히 식으면 다시 한번 더 끓여서 보관한다.



맛 포인트

- 방부제가 들어가지 않으므로 그때 그때 필요한 양만큼 만들어 사용합니다.
-쓰고 남은 간장은 냉장보관하고 정마철이나 여름에는 다시 한번 끓여준다.
-단맛을 내고 싶으면 재빨리 꿀 1대 5-7조각을 넣고 끓여준다.
-진간장은 국 끓일 때, 별미간장은 조림이나 소스를 만들 때 사용하면 좋습니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

하기책자 3권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!

“중수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 중수사상!”

12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력 글쓴이 : 해천법사

책 짜 내용

- ① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색
③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
④ 팔계의 상정에 대한 설명
⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움이 되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
⑨ 팔계만다라 액자의 신비

산소(음택)풍수의 중요성

글쓴이 : 해천법사

- ① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
③ 조상님 산소자리를 생기기라도는 명당의 토질로 변하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
⑤ 산소(토)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

“영가들이 확실하게 천도되는 비법 (秘法)이 수록된 책자”

“영가천도의 중요성”

글쓴이 : 예천법사

* 이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 단락을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 7년여 동안의 경험을 토대로 여태껏 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.

책 짜 내용

- ① 영가천도의 의미와 영가천도 의식에서 주의할 점은 무엇인가?
② 인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력!
③ 영가천도는 왜 필요 해줘야만 하는가?
④ 태어영가의 천도가 왜 중요하며, 우리에게 어떠한 영향을 미치는가?
⑤ 영가들의 영향으로 장애를 받게되면 어떠한 현상들이 일어나는가?
⑥ 조상대대 친족, 연족 인제지영가를 모두 확실하게 100% 천도시킬 수 있는 묘법은 무엇인가?
⑦ 특별천도제에 사용되는 방편은 무엇인가? 각 방편들의 내용 설명 및 사용방법
⑧ 집안에서 하는 영가천도 기도 방법
⑨ 특별 천도제를 지내고 나면 일어나는 여러가지 현상들의 예(例)
⑩ 영가들의 특별천도제를 지낸 후 신생활은 계속적으로 어떻게 이어지는 것이 가장 좋은가?
⑪ 불자들이 알아야 할 기도의 의미와 소원을 이룰 수 있는 기도방법
⑫ 꿈이란 무엇인가? 누구나 쉽게 풀 수 있는 108가지 꿈해몽법

삼담문의 및 책자 신청 성지관음회

경기도 용인시 모현면 능원리 30-1 (능원빌딩 3층) 전화 : 031)334-9490, 334-9491

천안통. 천이통. 의통

양수영 원장님은 천안통, 천이통, 의통이 열린분으로 영화 화면 보듯이 영가들과 대화를 하여 빙의로 인해 중병에 시달리는 분들을 치유합니다

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 흰하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
● 일일이 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
● 영가가 무엇을 원하는지 말하게 해야 한다.
● 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.
● 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
● 예를들면 소주가 먹고 싶는데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.<환자의 입으로 말한다>
● 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다.(살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)

하늘의 기운이 들어오는 약손을 만들어 드립니다

- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다.
● 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상영 보다도 타영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다.
● 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
● '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
● 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌는 분

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박중세, 환청, 환시, 귀신보임, 신들림, 불면증, 악몽, 기위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

- * 스님(수행하시는 모든분) 오래된 고질병으로 고생하시는 분
* 전생하면요법과는 차원이 다릅니다.
* 영기를 확인하면 어떠한 어떠한 사실을 알게됩니다.
* 전파하시면 안내서를 보내드립니다.

천일선원 소백산수련원

054)638-2224 <경북영주시 단산면 구구리>