



인드라마 생활협동조합에서 진행되는 채식요리강좌 세 번째 시간. 이도경 채식요리연구가가 재료와 요리법에 대한 설명을 하고 있다.



채식 요리 강좌



채식요리강좌 수강생들이 채식삼계탕과 모듬피클을 맛보고 있다.

닭 없는 삼계탕 상상 되나요?

“음- 음- 맛있다.”

“애들이 먹으면 고기인줄 알겠어요. 신기하네.”

고기가 들어있지 않은 삼계탕을 먹는 이들의 감탄이 끊이지 않는다. 딱 보기에도 고소한 향기·맛 모두 영락없는 삼계탕이다. 그런데 삼계탕에 고기가 없다? ‘뭐지?’ 고개가 가우뚱해진다.

“여름에 삼계탕 많이 드시죠? 닭고기 대신 콩에서 단백질만을 추출해 만든 콩단백으로 고기의 단백질을 보충하고, 잣으로 지방을 대신한 ‘채식 삼계탕’입니다.”

이도경 요리사채식요리연구

가의 소개다. 맛을 보

는 사람들이

“고기는 하



신선한 유기농 야채와 채소로 만들어진 채식 모듬피클은 하나만 맛봐도 밥맛이 돋는다.

나도 없는데, 영양은 더 있겠다”

라며 그 신기함에 놀라고, 맛에 놀

라고, 호기심에 눈빛이 반짝이고

있었다. 보통 삼계탕에는 대부분

잡쌀을 푼 닭이 물에 먼저 들어가지만, 채식 삼계탕에서는 나머지

재료도 꼭 삶긴 후에 콩단백이 가장 마지막에 들어간다. ‘허, 참

~ 기가 막힌 요리’ 다.

인드라마 생활협동조합이 진행하고 있는 ‘채식요리강좌’ 세

번째 시간. 7월 1일 서울 신정동 인드라마 교육도량 공방에서 채식

삼계탕 강좌가 진행되고 있었다. 지난 시간에 배운 요리들을 가족

에게 선보이고 큰 호응을 얻은 주부들은 푹푹 찌는 공방간이

더운 줄도 모르고 수업에 열중하고 있었다.

“콩단백은 물에 넣어 불린 뒤에 몇 번 행구고

적당한 크기로 찢어 소금, 후추, 참기름, 튀김

가루나 전분으로 살짝만 조미해주세요. 기

조화장 하듯 말이죠.”

닭고기를 대신할 콩단백 설명에 이어

이도경 요리사는 찹쌀, 대추, 생강, 황기,

밤, 인삼의 효용에 대해서 자세하게 설명

했다. “황기는 기가 허해 땀이 많이 날 때,

대추는 짜증이 날 때 신경 진정제로 사용하

시고, 인삼·밤은 체력 보강에 좋습니다. 생

강은 창자를 대워주기 때문에 생식 등으로 가

스가 많이 생기는 사람들이 먹으면 효과가 뛰어나

니다. 특히 마른 생강을 기름 없는 프라이팬에 둘러 볶

으면 그 효력은 더욱 뛰어나지요.”

요리 지도사의 설명을 하나라도 놓칠까 참가자들은 꼼꼼히 적

어 내려간다. 설명이 진행되는 동안 한편에서는 삼계탕이 모습을 갖추고 있었다. 이어 ‘모듬 피클’ 요리도 소개됐다. 재료는 모두 인드라마 생활에서 직접 공수한 신선한 유기농 채소와 과일을 이용했다. 보기만 해도 자연의 신선함이 전해졌다. 자리에 앉아 있던 참가자들이 벌써 일어나 선생님 옆을 들었다.

“채식의 육수 재료는 다시마, 표고, 무가 기본입니다.”

무, 오이, 깻잎, 사과, 셀러리, 양파, 버섯을 푹푹 크게 썰고, 간장, 식초, 설탕, 물을 넣고 은근한 불에 올렸다. 꽤 긴 시간 수업이 이어지고 있었지만 참가자들의 집중도는 점점 높아지고 있었다.

이도경 요리사는 2가지 요리가 익는 동안 건강과 음식을 주제로 수업도 진행했다. “채식은 지혜와 자비를 생수하게 하는 가장 기본입니다. 채식은 인간 외의 모든 존재의 생명을 연장시킵니다. 채식은 곧 만물에 대한 사랑의 표현이고 대승의 실천입니다.”

이씨는 채식의 가장 큰 장점은 “정신을 맑게 하는 것”이라며 “채식은 나의 건강은 물론 가족, 지구의 모든 생명에 대한 자비행”이라고 설명했다.

“육식을 많이 하는 사람은 치질이나 변비에 걸리기 쉽습니다. 배

정신을 맑게 하는 채식강좌 인기

“지구 모든 생명에 대한 자비행”

를 둘러보아 아픈 곳이 있는지 체크를 해주세요. 매일 아침, 저녁으로 20분씩 배 마사지를 해서 소변과 대변으로 독소를 풀어내려면 채식을 해야 합니다. 현미잡곡, 검은콩, 녹두, 도토리 등의 채식으로 식단을 바꾸고, 등산으로 산소를 충분히 섭취하면 천연 해독작용을 해 있던 병도 사라집니다.”

재료의 효능이나 자연의 섭리를 이용한 조리법, 자가 치료법 등 다양한 설명이 이어지는 동안 채식 삼계탕과 모듬 피클이 완성되고 있었다. 끝내주는 향이 교육도량에 솔솔 퍼지고 있었다. 침이 팔씩 넘어 간다.

시식을 한 참가자들은 신선한 자연의 맛, 고기 없이도 뛰어난 영양을 갖춘 채식요리에 반했다. 지도사의 시범과 설명에 이어 시식을 마친 참가자들은 세 명씩 짝을 이뤄 실습에 들어갔다. 집에 가져가 가족들에게 맛보일 생각이 몸도 마음도 바빠졌다.

권성은 씨는 채식 요리를 배울 곳이 거의 없어 신설동에서 이곳까지 먼 길 마다하고 찾아왔다. 기쁨과 신기함만 평소 채식에 관심이 많았던 권 씨는 “인드라마 채식요리 강좌를 통해 채식 위주의 맑은 식단으로 가족의 건강을 지킬 수 있어 좋다. 무엇보다 애들이 잘먹고 좋아하니 참 행복하다”고 말했다.

고기 요리는 빠르고 편한 만큼 나와 모두의 생명을 위협한다. 채식요리는 손은 조금 더 가지만 인류를 위한 자비행의 첫걸음이었다. 참가자들은 채식으로 나의 건강은 물론 지구와 모두를 위한 행복의 지름길을 찾아가고 있었다.

이상연 기자 un82@buddhapia.com

梵鐘名家 聖鐘社

범종을 진정한 예술로 승화시킨 21세기 최고의 걸작품 탄생

세계 최고의 성종사 주조기술에 개채(改彩) 분야 최고의 권위자인 청원선님의 기술이 더해져 지금까지 보지 못했던 새로운 스타일의 명품 범종이 탄생되었습니다.

본 제품은 개채 및 개금을 통해 범종의 아름다움을 극대화시킴과 동시에 개채와 같은 표면처리로 인해 종소리가 둔탁해지는 문제를 완벽하게 해결한 신제품으로, 한국 범종의 수준을 한차원 업그레이드 시킨 금세기 최고의 걸작품입니다.

www.sungjonga.co.kr

아름다운 개채 범종

금고 (금박+은박)

범종 (뿔칠+개금)

해인사종 (금박+은박)

이 사람아!

나는 종을 위해서 한쪽 눈을 바쳤어
흔들림이 천 년의 소리가 나오는 거지
전체 부러지면 공이야면 끝

고객을 위한 원칙과 고집
한국의 명장
당신의 마음을 배워겠습니다!

대표: 범선 원광식
(종교문화연구원 · 대한민국 명장)

● 전시장: 서울시 종로구 견지동 110-43 Tel:02-733-6141 ● 공장: 충북 진천군 덕사면 함곡리 406-28 Tel:043-536-2581