사람과 사람 사람과 자연

한살림

2015 한살림 소식 장보기 안내 519호

01 1월 12일 ~ 1월 25일

대한(大寒, 1월 20일) 즈음 24절기 가운데 마지막 절기로 '큰 추위'라는 뜻이지만, '춥지 않은 소한 없고 포근하지 않은 대한 없다'는 속담처럼 소한보다 오히려 덜 춥습니다. 농가에서는 땅이 풀리기 전, 미뤄두었던 일들을 하며 보냅니다.

24절기 즈음마다 생명 숨쉬는 한살림소식으로 찾아 뵙고 있는 〈한살림소식지〉는 매호 28면으로 월 2회 발행하고 있습니다.

"그 맛 참 맑다"

바지락배추전골

요리 **채송미** 한살림요리학교 강사 · 사진 **김재이**

이즈음 밥상

맛있는 음식의 기본은 좋은 재료에 있다. 정성껏 키운 제철 채소만큼 좋은 재료가 있을까. 이즈음 한살림에서 공급되는 월동무와 월동배추는 추위를 이겨내며 자라 더 달고 아삭하다. 월동배추가 품은 아삭한 식감과 본연의 단맛을 흠뻑 느낄 수 있는 요리, 배추전골을 끓여보자. 맛국물은 자연산 참바지락을 쓴다. 한살림 자연산 참바지락은 태안 천수만 일대의 뻘에서 채취한 것으로 맛국물을 내면 그 자체로 깊고 시원한 맛이 일품이다. 전골의 재료는 월동배추, 버섯으로 충분하다. 바지락의 맛이 고스란히 베어 있는 맑고 시원한 국물, 씹을 때마다 아삭하며 단맛을 내뿜는 배추가 어우러져 내는 담백하고 소박한 맛은 입안에 깊은 여운을 남긴다. 새해, 더 많은 것으로 화려한 멋과 맛을 내기보다 자연에서 온 그대로를 간직한 소박한 요리로 몸을 새롭게 세워보는 것은 어떨까.

글 **정미희** 편집부

방사성물질 검사 한살림은 방사성물질에 자주기준치를 마련해 정성을 다해 관리하고 있습니다. 매달 한국기초과학지원연구원과 한살림이 참여하여 운영하는 시민방사능감시센터에 정밀 방사성물질검사를 의뢰하고 있으며, 기준치 이하의 미량이 검출되는 경우에도 검출량을 표기해 소비자 조합원들에게 소상히 알려드리고 있습니다.

쌀은 생명 아이들의 미래

우리 아이들 밥상도 우리쌀로! 쌀을 지켜주세요!

02 **이즈음밥상** 바지락배추전골
03 **살림의마음** '한살림'은 계속 우리 시대의 구명보트일 수 있을 것인가
04~13, 16~21 **한살림 물품안내**
14~15 **눈여겨 볼 이 물품** 2015 설날 선물꾸러미, 메주 주문받습니다
19 **살리는 이** 사랑과정성 김현철 생산자
22~23 **살리는 사람들** 생산자 회원
24~25 **살리는 사람들** 소비자 조합원
27 **안심 한살림** 방사성물질 검사 안내, 자주점검 소식

04 한살림 설 선물꾸러미 주문이 시작됩니다

2015년 설날 선물꾸러미 주문이 1월 19일부터 시작됩니다. 소중한 분들께 감사의 마음을 전할 때 선물하기 좋은 다양한 설날 선물과 정성 가득한 차례용품이 준비되어 있습니다.

19 천연재료들이 간직한 맛의 비밀

자연에 사랑과 정성을 더해 한살림 식구와 함께 만들어가는 맛. 한살림 소스류 생산지 사랑과정성 김현철 생산자의 건강한 소스 철학을 들어보세요.

23 한살림가공생산협의회 창립

지난 12월 22일 한살림가공생산협의회가 창립되었습니다. 한살림운동이 사업에 잘 녹아나도록 한살림운동과 정신을 다시 생각하며 새롭게 출발하는 한살림가공생산협의회를 응원해 주세요.

26 참 흡족한 열매, 참다래

겨울철 건강지킴이, 참다래. 어떻게 재배되는지 궁금하시죠? 한살림성남용인 농산물위원회가 참다래 생산지 공룡나라공동체를 다녀왔습니다.

한살림

발행처 한살림연합 **발행인** 이상국
서울시 중구 장충단로 213(광희동 2가) 동훈빌딩 4층, 5층
T. 02-6715-0800 F. 02-6715-0818
www.hansalim.or.kr facebook.com/hansalim1986
blog.naver.com/hansalim hansalim@hansalim.or.kr

밥 한 그릇 우리에게 오기까지 온 우주가 힘 모으듯 한살림가족도 사람과 자연 사람과 사람이 함께 사는 길 갑니다

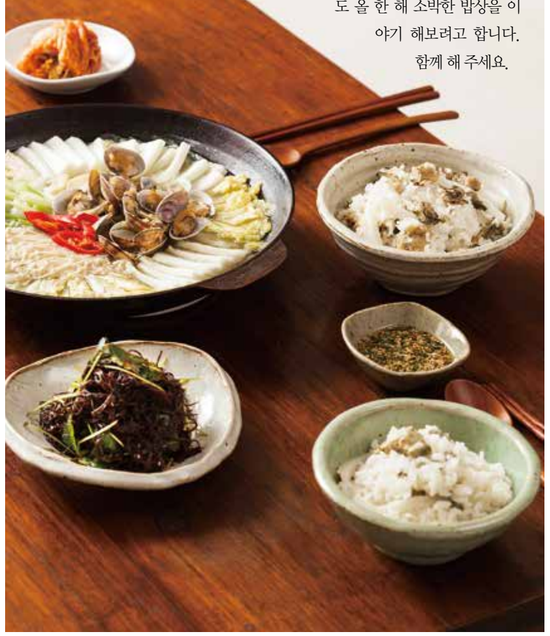
숲살림을 생각하며 고지함량 100% 재생지로 만들었습니다

소박한 밥상을 차려요

우리는 흔히 부족한 것보다 남는 것이 낫다고 생각합니다. 하지만 밥상만큼은 '조금 부족하게'를 실천해보면 어떨까요. 제철 유기농 국산재료 등 안전하고 믿을 수 있는 재료를 이용해 재료 고유의 맛을 최대한 살려 요리하고, 조리법은 되도록 간단하고 짧게 해보는 거지요.

소박한 밥상은 맛있으면서도 건강에도 좋고 지구 환경도 살립니다. 단순하게 조리된 음식은 재료 그대로의 맛과 영양을 우리 몸에 전달합니다. 음식물 쓰레기를 적게 배출하므로 환경을 보호하고, 안전한 재료만 사용하므로 농약 사용을 줄여서 생산농민을 건강하게 하고, 논밭의 곤충과 동식물을 행복하게 만들고, 나아가 기후변화를 막는 등 이웃과 지구까지 돌볼 수 있게 됩니다. 먹을거리는 우리 삶의 모든 부분과 연결되어 있습니다. 사람과 자연, 사람과 사람을 떠올리며 한살림도 올 한 해 소박한 밥상을 이야기 해보려고 합니다.

함께 해 주세요.



이즈음 밥상

바지락배추전골 이렇게 준비하세요!

재료 배추잎 10장, 파 2뿌리, 팽이버섯 1개, 마늘 3쪽, 홍고추 1개, 새우젓 1큰술, 국간장 1/2큰술, 소금 약간(기호에 따라 가감) **국물** 자연산참바지락 1봉, 다시마 5×5cm 4장, 청양고추 2개(기호에 따라 가감), 물 5컵

방법 1 자연산참바지락으로 맛국물을 낸다. 2 배추는 길게 반으로 썬 후 5cm 폭으로 썰고, 파는 반으로 갈라 5cm 길이로 썬다. 3 팽이버섯은 밑동을 제거한다. 마늘은 얇게 편 썰고, 홍고추는 어슷썬다. 4 전골냄비에 배추, 파, 팽이버섯, 맛국물을 낸 바지락을 돌려 담고, 마늘과 홍고추를 올린다. 5 4에 1의 맛국물을 붓고 새우젓, 국간장으로 간한다. 6 센 불에서 바글바글 끓어오르면 중간불로 줄여 국자로 국물을 끼얹어가며 먹는다(부족한 간은 소금으로 더한다).

자연산참바지락으로 맛국물 내는 법

1 바지락은 볼에 물 5컵과 소금 2작은술을 넣은 뒤 검은 비닐을 덮어 30분간 해감시킨다. **2** 바지락을 비벼가며 씻은 후 흐르는 물에 2~3회 헹군다. **3** 냄비에 국물 재료를 모두 넣고 센 불에서 바글바글 끓어오르면 약한 불로 줄인 후 10분간 끓인다. 체에 걸러 국물을 만들고 바지락은 건져둔다(끓이는 중간에 생기는 거품은 숟가락이나 고운 체로 걷어낸다. 최종 국물량은 4와 1/2컵이며 부족할 경우 물을 더한다).

바닷바람을 맞고 자라 아삭하고 깊은 맛이 좋은

한살림 월동배추

겨울을 넘긴다는 '월동'이라는 이름이 붙은 한살림 월동배추. 올해 2월까지 공급 예정으로 약 9,256㎡(2,800평) 면적에 30,000포기가량이 생산될 예정입니다. 주 계획 산지는 전라남도 해남으로 1월 5일부터 공급을 시작하였습니다. 해남의 월동배추는 김동수, 박남완, 박현유, 이순운, 임흥옥, 정재열 생산자가 8월 중순 파종하여 12월말부터 수확, 출하를 준비하였습니다. 작년과 달리 작황이 좋고, 배춧속도 알찹니다.

월동배추는 매서운 추위 속에서도 속을 보호하고 알차게 자라기 위해 녹색 잎이 많은 것이 특징입니다. 얼었다 녹았다를 반복하며 자라는 동안 추위를 이겨내기 위해 잎에 당분을 축적하기 때문에 달고 아삭한 맛이 좋습니다. 월동배추는 쌈으로 먹거나 된장을 풀어 구수한 배추된장국을 끓여도 그만입니다. 김장 하고 남은 숙성된 양념을 이용해 겉절이를 만들어도 별미입니다. 한살림 월동배추로 건강한 겨울 밥상을 차려보세요.

1월의 어린이 밥상

제철 음식 위주로 먹어요!

어린이를 위해 영양과 건강을 생각하며 한살림 물품으로 차린 식단표입니다. 어린이를 위한 밥상을 차릴 때 참고하세요.

팥밥 팥은 8시간 이상 충분히 불린 다음 사용하세요.

닭봉구이 닭봉구이 양념은 불고기양념을 이용해도 맛있습니다.

월	화	수	목	금	토~일
쇠고기떡국	수수밥	팥밥*	현미밥	무밥	마파두부밥*
알타리김치	매생이굴국	시금치나물	바지락순두부찌개	달래된장국	콩나물국
유채나물	무나물	갓김치	콩나물잡채	묵은지고등어찜	다시마부각
김구이	장조림	닭봉구이*	봄동무침	모자반무침	
수수부꾸미	호떡	홍시	참맛핫도그	군고구마	보리찐빵
유자차	귤*		사과	동치미	참다래

귤 껍질은 잘 씻어서 말려 파뿌리, 생강을 함께 넣고 차를 끓여 마시면 감기예방에 도움이 됩니다.

※ '한살림 어린이 밥상 차림'은 모두의 생명밥상을 꿈꾸는 한살림서울 식생활위원회(http://moim.hansalim.or.kr/LIVINGFOOD)에서 제공됩니다.

콕콕 요리법

마파두부밥

재료 두부 1모, 돼지분쇄육 100g, 양파 1/2개, 홍피망 1/2개, 청피망 1/2개(당근, 브로콜리로 대체 가능), 전분, 후추, 소금 약간, 밥

소스 다진파 1작은술, 다진마늘 1작은술, 다진생강 1작은술, 고추장 1작은술, 고춧가루 1작은술, 현미유 1작은술, 미온 2작은술, 굴소스 2작은술, 진간장 1작은술, 쌀조청 1작은술

방법 1 돼지분쇄육은 후추, 소금으로 밑간한다. 2 두부는 깍뚝썰기하고 소금을 약간 뿌린 뒤 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3 채소는 먹기 좋은 크기로 자르거나 다진다. 4 준비된 재료로 소스를 만들고, 두 컵의 물에 전분을 갠다. 5 고추기름(현미유)을 궁중팬에 두르고 4의 소스를 넣어 볶는다. 6 5에 돼지분쇄육, 채소를 넣고 충분히 볶는다. 7 6에 두부를 넣고 준비한 전분을 부어 한소끔 끓인다. 8 밥에 완성된 마파두부를 얹는다.

계절 밥상

제철 굴로 지은 별미 밥

굴무밥

재료 불린 쌀 2컵, 월동무 200g, 생굴 200g, 소금, 물 2컵 **달래간장** 간장 2큰술, 다시마물 2큰술, 달래 3줄기, 청양고추 1/2개, 참기름 1큰술, 볶은참깨 1/2큰술

방법 1 굴은 소금물에 살살 씻으면서 껍질을 제거하고 헹군 뒤 물기를 뺀다. 2 무는 채 썬 후 소금을 약간 뿌려두었다가 물기를 짠다. 3 솥에 불린 쌀과 물을 부어 센불에서 끓으면 중불로 줄인 후 무를 고루 깔고 끓이다. 밥 익는 냄새가 나면 약불로 줄인 후 굴을 올려 뜸을 들인다. 4 달래는 잘게 자르고, 청양고추는 다져 달래간장 재료와 섞어 양념장을 만든다. 5 뜸이 들면 굴과 무를 잘 섞어 밥을 담고, 달래간장과 곁들여 낸다.

그릇 청강도예 소면기 요리 **채송미** 한살림요리학교 강사 · 사진 **김재이**

생굴 에코푸드코리아 아산 여주 외 저 냉장 450g **14,900**원

서, 남해안 일대의 뻘에서 채취한 자연산 생굴. 조직이 단단하고 알이 작으며 굴 고유의 향이 풍부합니다.

월동무 제주 진도 유 냉장 0.9~1.2kg **1,500**원

특유의 달고 시원한 맛이 좋아 생채를 만들어 드시기 좋습니다. 시원한 무국이나 달콤한 조림 등 다양한 요리에 이용하세요.

꼬들꼬들 식감 좋은 상큼 밥반찬

꼬시래기무침

재료 꼬시래기 200g, 반디나물(참나물, 미나리) 70g **양념장** 멸치액젓 2작은술, 간장 1큰술, 고춧가루 2큰술, 설탕 1/2큰술, 쌀조청 1/2큰술, 식초 1큰술, 참기름 1/2큰술, 참깨 1큰술

방법 1 염장한 꼬시래기는 물에 여러 번 씻어 소금기를 빼고 물에 잠시 불린다. 2 1을 끓는 물에 살짝 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 뺀다. 3 2의 꼬시래기를 먹기 좋은 길이로 자르고, 반디나물도 3cm 길이로 자른다. 4 분량대로 양념장을 만들어 먹기 직전에 무친다.

※꼬시래기를 조리하면 수분이 많이 나오기 때문에 먹기 직전 양념에 버무려야 꼬시래기 특유의 맛을 제대로 느낄 수 있다.

그릇 청강도예 못난이개인접시 요리 **채송미** 한살림요리학교 강사 · 사진 **김재이**

꼬시래기 자연의선물 저 냉장 300g **2,700**원

아삭하고 꼬들꼬들한 식감이 좋은 꼬시래기. 샐러드나 비빔밥으로 이용하셔도 좋습니다.

멸치액젓 마하탑 협 1kg **3,800**원

국, 나물무침, 볶음요리 등 다양한 요리에 천일염이나 간장처럼 이용하시면 깊은 맛을 더합니다.

살림의 마음

'한살림'은 계속 우리 시대의 구명보트일 수 있을 것인가

글 최성각

온 세상에 텔레비전이 켜져 있다. 광고와 뉴스 외에도 엄청나게 자주 먹을거리 이야기, 건강 이야기가 흘러나온다. 소문난 음식과 건강을 다루는 프로그램이 있다. 이 세상에서 좋다는 것은 다 소개되고 있다. 요리사도 나오고 산나물에 미친 사람, 해조류에 미친 사람도 나오고, 마늘에, 콩에, 약초에, 참기름에, 식초에 미친 사람, 암에 걸렸는데 아직 안 죽은 사람들이 나온다. 병원에 있어야 할 의사들은 기다리고 있다가 전문가로서의 도장을 적시에 찍어 준다. 미안하지만, 한마디로 미친 사람들이다. 건강과 먹을거리에 대한 그들의 초조와 믿음과 각오는 천년만년 살고야 말겠다는 의지로 타오른다. 아무도 그 먹을거리들이 어디에서 어떻게 생산되고, 그것들이 자라는 대양과 산천이 얼마나 치명적으로 오염되어 있는지에 대해선 말하지 않는다. 누구도 후쿠시마 이야기는커녕 이 나라의 핵발전소 이야기는 안 한다. 누구도 농약 이야기는 안 한다. 그래서 나는 그 프로그램이야말로 공상과학소설보다 더 비현실적인 프로그램이라고 생각하며, 세상이 엉망진창이 되어도 나만은 좋은 것 악착같이 찾아 먹고 기필코 만세를 누리고야 말겠다는 그들의 푼수 없는 이기심에 혀를 차다가 나중에는 연민의 감정마저 인다.

지난해 내가 사는 시골 연구소에 농사짓겠다고 젊은 부부가 왔다. 40대 초반인 그들은 500평 지인의 땅에 거름을 하고 지난 6월 초에 서리태를 심었다. 콩에 할애한 면적은 350평가량, 나머지 땅에는 배추나 무, 깨를 심었다. 한해 내내 가물거나 큰비가 내리거나 등의 하늘의 일, 병충해 등의 땅에서 일어나는 일들에 노심초사하면서 갖은 애를 써서 시월 하순경 수확을 했다. 그리고 콩을 말렸다가 11월 초 탈곡을 했다. 얻은 콩의 총량은 102kg. 우리 먹을 것과 최소한의 선물을 한 뒤에 판매할 양을 추려보니 86kg. 지인들을 통해 판매는 한 달 만에 끝났다. 판매 수입은 125만 6천 원. 거기에서 포장비 발송비 빼고 나니 106만 원. 그것이 순수입일까? 아니다. 퇴비 만들기 비용, 트랙터나 관리기 대여비와 기름값, 예취기 수리비 등을 계산해서 순수 콩 수입만 헤집어보니, 56만 원 가량이 된다.

한 젊은이가 농사지을 수 있는 세 계절에 비지땀, 진땀을 흘려가면서 농사지어 얻은 수입이 56만 원이다. 그들이 탈곡을 마치고 정성스레 콩을 골라 포장지에 담고 저울에 콩을 달고 있을 때, 이 나라 어떤 사람들은 주식 차액으로 하룻밤에 물경 2~3조를 벌었다는 뉴스가 흘러나왔다. 이런 끔찍하고 아연실색할 시스템이 허용되고 그것이 아무렇지도 않게 여기지는 세상이 계속 유지되어야 할까, 유지되어도 괜찮은 것일까. 이 체제를 유지하려는 어떤 명분과 합리화로도 이런 시스템은 망측스러운 난센스다.

이런 나라에서 '한살림'의 위치는 어디쯤 자리 잡고 있을까? 한살림은 계속 우리 시대의 구명보트일 수 있을까? 며칠 전에 손바닥에 사마귀가 번져 율무를 구하러 한살림 매장에 들렀다. 매장 앞에 디자인이 예쁜 외제 소형차 한 대가 공회전하고 있었다. 육십 나이에도 순화시키지 못한 내 성정 때문에 매장 문을 열면서 한 마디를 내뱉었다. "공회전으로 대기는 오염시켜도 내 먹을 것은 한살림 것이라? 차를 공회전시키는 사람들에게는 물건 팔지 말아야 한살림 정신 지키는 것 아닙니까?", 매장 활동가에게 말했지만 내 목소리는 매장 안 모두가 들을 수 있을 만큼 충분히 크지 않았나 싶기는 하다.

글을 쓴 최성각님은 춘천 근처의 산골짜기에서 거위랑 버려진 고양이를 키우며 텃밭 정도 가꿉니다. 생태소설집 〈쫓기는 새〉, 산문집 〈달려라 냇물아〉, 〈날아라 새들아〉, 생태(책)서평집 〈나는 오늘도 책을 읽었다〉 등을 펴냈습니다.

새로 나옵니다

1/13

돼지감자
횡성 상주 (두)(냉장)
1kg **2,600**원

여기저기 아무 데서나 자란다고 하여 '똥딴지'라고도 불리는 돼지감자. 아삭한 질감이 특징으로 피클이나 장아찌로 만들어 먹거나 곱게 채를 썰어 샐러드에 곁들여도 좋습니다. 흐르는 물에 흙을 씻어내고 감자칼을 이용해 껍질을 벗겨 이용하세요.

1/19

겉껍질 깐밤
산내마을 (유)(냉장)
200g **4,000**원

밤의 이용확대를 위해 기계탈피 과정만 거친 겉껍질 깐밤을 공급합니다. 그대로 조림을 만들면 영양이 많은 속껍질을 부드럽게 섭취할 수 있습니다. 다양한 요리에 편리하게 이용하세요.

다시 공급됩니다

1/12부터 공급

곶감 동시	보은 상주 (두)(냉장)	10개	9,400원
	보은 상주 (두)(냉장)	30개	26,000원

※2015년산 햇감입니다.

참김	신흥수산 (택)	50장	3,300원
돌김	신흥수산 (택)	50장	4,000원
파래참김	신흥수산 (택)	50장	3,500원
건파래	신흥수산 (택)	65g이상	3,000원

1/19부터 공급

볶은알땅콩 (두)		400g	9,500원
생알땅콩 (두)(냉장)		500g	9,800원
레몬	제주 (유)(냉장)	500g	7,500원
감식초	동상면사람들	375㎖	4,700원
감잎차	동상면사람들 (유)(택)	30g	8,000원
야콘즙	덕천포도원 (두)(택)	120g×20봉	20,600원
취나물말림	횡성 (두)	60g	4,000원

변경 공급됩니다

1/20

물사랑치약
물살림 (택)
150g×2개 **4,900**원

1/27

물사랑어린이치약
물살림 (택)
100g×2개 **4,000**원

물사랑치약과 물사랑 어린이치약의 사양 및 용기가 변경되었습니다. 물사랑치약은 치약이 흘러내리는 부분이나 다소 강한 느낌(매운 맛)이 개선되었으며, 질감이 좀 더 쫀쫀하고 순하게 변경되었습니다. 물사랑 어린이치약은 치약이 흘러내리는 부분이 개선되었으며 다른 부분은 기존과 큰 차이는 없습니다. 한살림치약은 불소, 사카린, 트리클로산, 설페이트류 계면활성제(SLS/SLES) 사용하지 않았습니다.
※물사랑치약/물사랑 어린이치약의 파라벤 검사 결과 파라벤은 검출되지 않았습니다.

2015 설날 새로 나온 선물

일반 주문 1월 19일(월) ~ 2월 12일(목)
공급 2월 2일(월) ~ 2월 17일(화)

선물 주문 1월 27일(화) ~ 2월 6일(금)
공급 2월 3일(화) ~ 2월 13일(금)

맑은바다구운김모음
산식품 (선물)
구운전장김 3봉, 구운자른김 2봉, 김자반 3봉 **18,300**원

지주식 김이라 더 맛있고, 염산처리를 하지 않아 안전한 한살림 김으로 만든 실속있는 구이김 선물모음입니다.

잼모음
옥잠화영농조합
딸기잼 480g 2병, 블루베리잼 300g 1병 **25,000**원

한살림 블루베리를 이용해 만든 블루베리잼이 새롭게 구성되었습니다. 과일과 유기 설탕만을 이용해 만들어 과일 본연의 맛이 살아있습니다.

2단무늬컵세트
송산요
400㎖×2개 **30,000**원

천연재료를 사용해 손으로 직접 빚은 컵을 전통 장작가마에서 구워냈습니다. 나무장작가마에 구워 날씨나 불의 세기, 온도에 따라 다양한 색이 발현되는 것이 특징입니다.

누리봄 온몸3종모음
물살림
온몸용워시 500㎖, 로션 300㎖, 손크림 50g **19,000**원

사계절 촉촉하고 건강한 피부를 위한 온몸용 워시와 크림, 손크림모음입니다. 저자극 천연성분과 추출물로 안전하게 만들어 자극없이 순하게 피부를 보호해줍니다.

수피아 연 기초2종모음
물살림
스킨 120㎖, 로션 120㎖/스킨, 로션 7㎖ 샘플증정 **25,000**원

국내산 연꽃을 주원료로 보습과 영양에 중점을 둔 수피아 연 스킨과 로션 모음입니다. 화학성분을 최대한 배제하고 안전한 천연 성분과 천연유래성분으로 만듭니다.

수피아 연 기초4종모음
물살림
스킨 120㎖, 로션 120㎖, 에센스 30㎖, 영양크림 40㎖/스킨, 로션 7㎖ 샘플증정 **50,000**원

피부를 촉촉하고 탄력있게 가꿔주는 수피아 연 기초 화장품 모음입니다. 화학성분을 최대한 배제하고 안전한 천연 성분과 천연유래성분으로 만듭니다.

울실크스카프 새벽빛/노을빛
다인
53cm×200cm **42,000**원

국내에서 직조한 원단을 이용해 염색하였습니다. 적당한 보온성이 있어 환절기에 사용하기 좋습니다.

톡톡욕실세트 아선약/참숯
약초보감 (선물)
톡톡욕실매트, 천연염색 수건 각 1장 **33,000**원

도톰한 타올지를 사용하여 흡수력이 뛰어납니다. 욕실에서 꼭 필요한 매트와 수건으로 구성하여 실속있는 선물로 좋습니다.

별무리봄가을이불
약초보감 (선물)
참숯, 황토, 소목 중 선택/수건 1장 증정
싱글 160cm×210cm **145,000**원
퀸 200cm×230cm **185,000**원

10온스의 솜을 누벼 봄, 가을 사용하기 적당합니다. 솜 전체를 천연염색하여 피부건강까지 생각했습니다.

쌀

제초제와 화학비료 없이 우렁이와 투구새우 등 다양한 논 생물들이 숨 쉬는 논에서 손으로 김을 매며 키운 생명의 쌀입니다

현미 (유)(택)
4kg **16,100**원

현미에는 식이섬유와 혈관 건강에 도움을 주는 불포화지방산이 풍부합니다. 비타민과 무기질이 풍부한 현미를 섭취하면 몸의 저항력과 면역력을 키우는데 도움을 줍니다.

멥쌀			
오분도미	(유)(택)	2kg	8,400
	(유)(택)	4kg	16,500
	(유)(택)	8kg	32,300
백미	(유)(택)	2kg	8,600
	(유)(택)	4kg	16,900
	(유)(택)	8kg	33,000
현미	(유)(택)	2kg	8,200
	(유)(택)	8kg	31,400
찹쌀			
찹쌀백미	(유)(택)	2kg	9,300
	(유)(택)	4kg	18,200
찹쌀현미	(유)(택)	2kg	8,900
	(유)(택)	4kg	17,500

우렁이와 함께 농사지은 한살림 쌀

생산지 과산 당진 보은 부안 부여 산청 상주 아산 안성 여주 연기 예산 의성 음성 진안 진천 함양 해남 홍천 횡성

도정지 뫼내들영농조합 푸른들영농조합

한살림 쌀 이렇게 보관하세요!
자연과 사람의 손길로 정성껏 유기재배한 한살림 쌀은 영양이 풍부해 따뜻한 실내에서는 곰팡이가 피거나 벌레가 생길 수 있어, 옹기나 밀폐용기에 담아 냉장 보관하는 것이 좋습니다. 한살림 쌀은 조합원들의 주문량에 따라 7일 이내에 도정해서 공급합니다.

2014 한살림서울 가을걷이

아이들의 미래, 한살림 쌀이 지켜요

쌀에는 물품가격뿐 아니라 논의 홍수 조절기능, 지하수 함양기능, 대기 정화기능, 수질 정화기능, 식물 서식지로서의 기능 등 돈으로 환산할 수 없는 큰 가치가 담겨 있습니다. 지난 10년 사이 사라진 논은 23만ha에 달하며, 1980년대 132㎏에 달하던 1인당 쌀 소비량은 2013년 67㎏까지 떨어졌습니다. 쌀 한 말(8㎏)을 소비하면 논 6평을 지킬 수 있습니다. **한살림 약 48만 세대 조합원댁에서 하루 한 그릇씩 꾸준히 쌀을 소비하면 생명이 살아있는 논 507ha(1,534만 평)이 늘어납니다.**

오늘의 집밥

우리 가족 소중한 아침 밥상
늘 건강하던 남편이 당뇨에 걸려서, 무얼 할 지 몰라 힘들었습니다. 이제는 차츰차츰 저염, 저지방 식단으로 밥상이 건강하게 바뀌고 있답니다. 남편의 건강을 위해 현미밥에 반디나물, 시금치 등의 나물류 반찬을 항상 챙기고, 귀찮았던 양배추도 자주 찌고, 도토리묵도 자주 상에 올립니다. 초등학생 아들이 좋아하는 옥수수병조림도 빠질 수 없지요. 오리백숙도 따끈하게 끓였더니 든든한 아침상이 되었습니다. 저희 세가족이 항상 함께 하는 이 아침식사 시간이 참 소중하고 감사하네요.

글 · 사진 **정소연** 한살림대구 조합원

'오늘의 집밥' 사연을 공모합니다. 점심 도시락, 도란도란 우리 집 저녁 식탁 등 한살림 쌀로 차린 밥상을 소개해 주세요.

보내주실 것 가족 식사 사진 혹은 밥상 사진, 한살림 쌀과 물품에 대한 짧은 소감
보내실 곳 ☎02-6715-0825, notes@hansalim.or.kr
※ 사연이 채택된 조합원께는 **한살림현미 8㎏**을 선물로 드립니다.

잡곡

수입산 잡곡에 밀려 설 자리를 잃어가고 기후변화로 재배도 더욱 힘들어졌지만 묵묵히 땀 흘려 기른 국산 잡곡입니다

녹미 (유)(택)
1kg **7,000**원
2kg **12,400**원

현미처럼 껍질만 벗겨 도정하였습니다. 쌀과 함께 밥을 지으면 쫀득한 찰기를 더하며, 오래 씹을수록 고소한 맛이 납니다.

기장 (두)(택)
500g **7,600**원 1/19부터 공급

찰기장으로 찹쌀이 들어가지 않은 잡곡밥에 섞어 먹기 좋습니다. 포장과정에서 최대한 선별하고 있으나 꼭 일어서 드세요.

발아현미
(유)(택) 800g **8,600**원

우리 땅에서 유기재배하여 왕겨를 벗긴 현미를 적정 온도, 수분을 유지시켜 1.5mm~5mm로 싹을 틔웠습니다. 소화가 잘 되고 밥맛이 좋습니다

혼합8곡 (택)
500g **5,200**원

차조, 수수, 서리태, 붉은팥, 백태, 보리, 기장, 율무 등을 먹기 좋은 비율로 섞었습니다. 콩, 팥, 율무는 껍질을 벗겨 잘게 부수어 담았습니다.

찰옥수수쌀 (유)(택)
500g **3,300**원 1/19부터 공급

무농약 이상으로 재배한 찰옥수수의 껍질을 완전히 벗기고 잘게 가공했습니다. 쌀과 함께 밥을 지으면 차지고 영양 많은 밥이 됩니다.

이분도통밀쌀 토종밀
(두)(택) 1kg **3,400**원

토종밀인 앉은뱅이 밀입니다. 물에 약 2~3시간 정도 불려 쌀과 함께 밥을 지으면 구수한 맛이 좋습니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운 먹을거리

잡곡				
검정깨	(유)(택)	300g	12,500	● ●
검정콩	(유)(택)	500g	6,300	● ●
검정팥	(유)(택)	500g	6,300	● ●
깐녹두	(유)(택)	500g	12,200	● ●
들깨	(유)(택)	300g	5,800	● ●
메주콩	(유)(택)	500g	5,000	● ●
볶은알땅콩	(유)(택)	400g	9,500	● ●
생알땅콩	(유)(냉장)	500g	9,800	● ●
서리콩	(유)(택)	500g	7,600	● ●
수수	(유)(택)	300g	6,900	● ●
울타리콩	(유)(택)	500g	7,200	● ●
율무	(유)(택)	500g	9,700	● ●
쥐눈이콩	(유)(택)	500g	5,800	● ●
차조	(유)(택)	500g	7,400	● ●
참깨	(유)(택)	300g	12,400	● ●
콩나물콩	(유)(택)	500g	6,000	● ●
팝콘용옥수수	(유)(택)	300g	3,200	● ●
통녹두	(유)(택)	500g	10,000	● ●
팥	(유)(택)	500g	5,900	● ●
황태	(유)(택)	500g	5,550	● ●
			1/19부터 공급	
보리	(유)(택)	1kg	4,500	●
찰보리	(유)(택)	1kg	3,800	●
혼합5곡	(택)	500g	5,100	●
	(택)	1kg	9,400	●
혼합15곡	(택)	1kg	8,100	●
흑미	(유)(두)(택)	1kg	7,700	●
발아류				
발아삼색미	자연나라 (유)(택)	800g	9,200	●
발아찹쌀현미	자연나라 (유)(택)	800g	8,700	●
발아흑미	자연나라 (유)(택)	800g	11,500	●

한살림 잡곡을 먹는 일, 사라져가는 국산 잡곡을 지키는 일입니다. 더 늦기 전에 함께 해주세요!

국산 보리 수확면적 (통계청, 농림 · 어업 자료 참고)

채소

농약과 제초제는 일체 사용하지 않고 잎채소, 열매채소는
인증 여부와 관계없이 유기재배 원칙을 지켜 기릅니다

월동배추
해남 유 냉장
3포기 **6,700**원

월동배추는 추운 겨울 노지에서 얼었다 녹았다를 반복하며 자라는 동안 단맛과 아삭한 질감이 강해집니다. 구수한 배춧국, 고소한 쌈용 등으로 이용하기 좋습니다.

깻잎
제주 유 무 냉장
30장 **1,000**원

깻잎 뒷면이 보라색을 띄는 것은 일교차가 심할 때 나타나는 현상으로 신선도나 영양 면에서는 차이가 없습니다. 겨울 미각을 돋워주는 향긋한 깻잎절임을 만들어 보세요.

봄동
해남 유 냉장
500g **1,800**원

해남과 부안에서 재배한 싱그럽고 향긋한 봄동. 어리고 연하며 향이 진해 씹을수록 달고 고소한 맛이 납니다. 쌈이나 겉절이 등을 만들어 드세요.

월동무
진도 유 냉장
0.9kg~1.2kg **1,500**원

추운 겨울 노지에서 자라며 특유의 달고 시원한 맛을 간직하며 자라는 월동무. 생채를 만들면 아삭한 식감이 좋습니다.

야콘
봉화 울진 유 무 냉장
2kg **7,900**원

시원하고 단맛이 나 과일처럼 껍질을 벗겨서 생으로 드시거나 샐러드, 즙 등으로 드셔도 좋습니다. 동치미를 만들 때 넣으면 국물에 시원한 맛을 더합니다.

양상추
부여 유 냉장
300g(1통) **2,000**원

양상추를 손질할 때는 칼을 댄 부분은 금방 물러지므로 되도록 손으로 먹기 좋게 뜯어 조리하는 것이 좋습니다.

시금치
해남 청주 유 무 냉장
300g **2,000**원

시금치를 데칠 때는 철이나 구리로 만들어진 용기는 피하고, 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데치는 것이 좋습니다. 이때 뚜껑을 덮지 말아야 영양소 파괴를 막고 엽록소의 푸른색이 보존됩니다.

대파
제주 유 냉장
700g **2,400**원

양념으로 쓸 파는 어슷어슷 썰어서 냉동실에 보관하며 사용하세요. 파뿌리는 씻어서 따로 보관했다가 고기를 삶을 때 넣으면 고기 냄새가 나지 않습니다.

양파 만생종
아산 등 유 무 냉장
1kg **2,000**원
2kg **3,900**원
10kg **17,800**원

알이 꽉 차고 단단하게 여물어 맛과 향이 좋고 저장성도 좋습니다. 밀폐용기에 보관하면서 양념용으로 이용하시면 좋습니다.

토박이씨앗살림

돼지감자
횡성 무 냉장
1kg **2,600**원

강원도 횡성의 산골농장에서는 횡성군 청일면에서 야생하는 돼지감자를 종자 삼아 4년 전부터 돼지감자를 재배해 왔습니다. "큰 덩이줄기만 수확하고 작은 것은 그대로 두면 봄에 싹이 돋으면서 계속 자랍니다. 그래서 한 번 심어두면 같은 자리에서 해마다 돼지감자를 캘 수 있지요." 이 때문에 돼지감자는 생산자의 종자자립이 가능합니다. 돼지감자는 3월 말에서 4월 초에 파종하며, 10월 말에서 11월 초에 수확합니다. "돼지감자는 키가 3~4m까지 자라 잡초가 돼지감자 그늘에 묻혀 잘 자라지 못해요. 제초 작업을 자주 해주지 않아도 되니 고맙지요." 돼지감자는 감자를 씹는 식감과 비슷하고, 우엉과 비슷한 맛으로 특유의 단맛이 좋습니다. 껍질째 장아찌를 담거나 조림으로 요리해 밥반찬으로 이용하세요. 끓인 물을 마시면 둥굴레차와 비슷한 맛이 납니다. 토종 종자는 우리땅 우리기후에 스스로 적응해 온 소중한 자원입니다. 농업의 미래를 지키는 종자! 함께 지켜요.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운먹을거리

잎 · 쌈채소

근대	청주 유 냉장	300g	1,400
보리순	청주 무 냉장	100g	1,200
부추	광양 유 냉장	200g	2,000
브로컬리	제주 유 무 냉장	400g	2,800
상추	청주 유 냉장	200g	1,500
세발나물	무안 유 냉장	150g	1,300
샐러리	청주 유 냉장	200g	1,400
생채	청주 유 냉장	150g	1,300
쌈배추	해남 유 냉장	800g	2,600
쌈채소모음	청주 유 냉장	200g	2,000
쑥갓	청주 유 냉장	200g	1,400
아욱	청주 유 냉장	300g	1,400
알로에 베라	거제 무 냉장	700g이상	2,900
양배추	제주 유 냉장	1kg이상(1통)	2,300
어린잎채소	해남 유 무 냉장	100g	2,800
치커리	청주 유 냉장	100g	800
포기상추	청주 유 냉장	300g	1,800

열매 · 뿌리채소

감자	괴산 홍천 양구 유 무	1kg	2,700
	괴산 홍천 양구 유 무	2kg	4,800
밤고구마	무안 유	1kg	4,200
	무안 유	2kg	7,800
	무안 유	5kg	19,000
호박고구마	무안 유	1kg	4,400
	무안 유	2kg	8,100
당근	제주 유 무 냉장	1kg	2,400
자색감자	양구 유 냉장	1kg	2,400
	양구 유 냉장	2kg	4,400
깐더덕	웰팜넷 무 냉장	200g	7,900
깐도라지	웰팜넷 무 냉장	150g	4,400
채도라지	웰팜넷 무 냉장	150g	4,300
단호박 편썰기	웰팜넷 유 무 냉장	300g	2,900
깍둑썰기	웰팜넷 유 무 냉장	300g	2,700
돼지감자	횡성 무 냉장	1kg	2,600 ● 1/13부터 공급
마 둥근마	청주 홍천 유 냉장	500g	6,000
삶은찰옥수수	한두레영농조합 무 냉장	3개	4,800
냉동찰옥수수	삶은것 흙사랑영농조합 유 냉동	3개	4,400
알비트	제주 유 무 냉장	300g	2,000
알토란	아산 유 무 냉장	300g	1,600
연근말림	연꽃마을영농조합 무 택	100g	3,600
연근채	여주 안성 무 냉장	300g	3,800
통연근	여주 무 냉장	400g	3,800
세척	안성 무 냉장	400g	3,800
우엉	안동 여주 무 냉장	300g	5,000
우엉채	여주 무 냉장	200g	3,800
콜라비	제주 유 무 냉장	1kg	3,000

양념채소

건고추	울진 유 냉장	150g	5,300
깐마늘 난지형	영천 유 냉장	300g	4,800
생강	양평 무 냉장	300g	3,600
	양평 무 냉장	1kg	10,100
울금	아산 유 냉장	500g	5,000

생나물 · 삶은나물 · 말린나물

가지말림	아산 홍천 청주 유 무 택	100g	3,200
말린곤드레나물	홍천 유 무 택	100g	5,400
말린산나물모음 자연산	상주 택	70g	14,000
말린아주까리잎	아산 유 택	100g	4,700
브로컬리결손말림	괴산 유 무 택	70g	3,400
애호박말림	아산 홍천 청주 유 무 택	100g	3,000
토란줄기말림	아산 유 무 택	70g	3,400
곤드레나물	원주 무 냉동	400g	6,400
무말림	해남 제주 등 유 무	200g	3,800
무시래기	횡성 해남 등 유	100g	2,400
말린고사리	고흥 무 택	70g	8,600
뽕잎나물	고니골농장 무 택	100g	5,500
삶은고사리	웰팜넷 무 냉장	200g	5,300
삶은무시래기	웰팜넷 무 냉장	200g	1,700
숙주나물	어진고을영농조합 냉장	300g	2,100
쑥부쟁이나물	구례 유	80g	6,200
취나물말림	횡성 무	60g	4,000 ● 1/19부터 공급
콩나물	부여 아산 광주 냉장	300g	1,300
황토숙주나물	한울황토농원 무 냉장	300g	2,800

버섯

건목이버섯	익산 무 냉장	20g	4,000
느타리버섯	아산 해남 무 냉장	300g	2,500
마른표고버섯 썬것	강진 유 무 택	100g	7,000
말린표고버섯	강진 유 무 택	150g	8,000
만가닥버섯모음	여주 무 냉장	300g	3,100
새송이버섯	아산 무 냉장	300g	3,800
생표고버섯	아산 등 유 무 냉장	300g	4,400
양송이버섯	부여 무 냉장	300g	4,700
팽이버섯	해남 무 냉장	150g	600

과실

생장조절제와 수정제, 고독성 농약 등은 일체 사용하지 않고
자연의 흐름에 맞게 제철에 충분히 익혀 수확했습니다

사과 만생종
거창 의성 등 저 냉장
2kg **8,800**원
5kg **21,800**원
충주, 영천, 칠곡 무 냉장
1.5kg **9,100**원

인위적인 크기조절을 위한 성장조절제, 농약과 화학비료 없이 재배한 만생종 사과입니다. 식초를 몇 방울 넣은 물에 깨끗이 씻어 껍질째 드셔도 좋습니다.

배 만생종
아산 여주 등 유 냉장
대/3개 **11,300**원
대/4개 **15,500**원
대/5kg **29,000**원
아산 여주 등 저 냉장
대/3개 **7,800**원
대/5kg **21,000**원

독성이 강한 제초제, 출하시기를 앞당기기 위한 성장조절제를 일절 사용하지 않고 오랫동안 햇빛을 받아 충분히 익은 배를 수확합니다. 저농약 재배 기준도 관행보다 훨씬 더 엄격합니다.

참다래
고성 유 냉장
800g **5,700**원
제주 고성 유 냉장
2kg **12,000**원

물품을 받으신 후 상온에서 7일 정도 보관한 뒤 너무 말랑말랑해지기 전에 드세요. 참다래는 임산부나 산모들에게 필수적인 엽산이 풍부합니다.

귤
제주 유 냉장
2kg **6,200**원
5kg **14,700**원

인위적인 후숙처리를 하지 않아 당도가 높고, 감귤 본래의 맛이 살아 있습니다. 귤 표면에 보존성을 높이기 위한 왁스코팅을 하지 않아 껍질로 차를 끓여 드셔도 좋습니다.

1/19부터 공급
레몬
제주 유 냉장
500g **7,500**원

한살림 레몬은 수확 후 바로 선별하여 공급하기 때문에 시중처럼 완전한 노란색을 띄지 않습니다. 미숙과는 아니며, 에틸렌 등을 통한 일체의 후숙처리를 하지 않기 때문에 푸른기가 다소 있을 수 있습니다.

1/19부터 가격적용
단감
담양 유 냉장
중/5개 5,600원↓**4,400**원
특대/5개 9,100원↓**7,200**원

감나무가 많기로 유명한 담양에서 재배하였습니다. 비타민 C가 풍부하며, 아삭한 식감이 일품입니다. 샐러드에 곁들이거나 겉절이를 할 때 넣어도 별미입니다.

감말랭이
상주 등 무 냉동
300g **10,700**원

무농약으로 재배한 감으로 만들었습니다. 겉에 하얗게 일어난 성분은 당성분이 건조과정에서 밖으로 일어난 것이니 안심하고 드셔도 됩니다.

대봉감말랭이
상주 무 냉동
200g **7,400**원

무농약으로 재배한 대봉 감으로 만들었습니다. 수확 후 한 달 정도 숙성시킨 뒤 저온에서 건조시켜 만듭니다. 겨울철 간식으로 좋습니다.

곶감 둥시
보은 상주 무 냉장
10개 **9,400**원 1/12부터 공급
30개 **26,000**원 1/12부터 공급

곶감의 색이 조금 검게 보일 수 있지만, 이는 곶감을 말릴 때 색을 잘 나게 하고 곰팡이를 방지하기 위한 유황훈증 없이 생산하여 그런 것이니 안심하고 드시기 바랍니다.

건대추
의성 군위 자연산 냉장
500g **8,700**원

알이 굵고 당도가 높은 2014년산 복조대추를 산지에서 직접 말렸습니다. 차로 이용하셔도, 약재를 달일 때 함께 이용해도 좋습니다.

견과

온실가스

운송과정에서 온실가스를 발생시키는 수입산에 비해
우리 땅에서 농약 없이 길러 더욱 고소하고 건강에 좋은 견과류입니다

호두 안 깐 것
영동 택
300g **12,100**원

불포화지방산이 풍부하며 두뇌 건강과 피부에 좋은 호두. 먹을 때마다 깨서 먹으면 신선한 맛이 좋습니다.

깐호두
산골농장 택 재사용
140g **17,100**원

껍껍질을 탈피한 깐호두. 오래 되면 맛과 영양이 떨어지니 가능한 빨리 드시고, 꼭 냉장보관 하세요.

은행
보은 초정 홍천 등 택
500g **3,500**원

껍껍질을 깐 은행을 프라이팬에 볶아 마른 행주에 놓고 비비면 속껍질도 잘 벗겨집니다. 냉장고나 서늘한 곳에 보관하세요.

밤
공주명율회 유 냉장 택
600g **5,600**원
충주 아산 등 유 무 냉장 택
1kg **7,400**원

밤은 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 5대 영양소가 골고루 들어 있습니다.

1/19부터 공급
껄껍질 깐밤
산내마을 유 냉장
200g **4,000**원

공주 명율회의 유기재배 밤을 기계 탈피 과정을 거쳐 껄껍질을 제거해 공급합니다.

잣
홍천 택
220g **14,800**원

잣은 비타민 B군이 풍부하며 철분 함유량이 높습니다. 칼슘이 많은 식품과 함께 드세요.

황잣
홍천 택 재사용
120g **9,400**원

열을 가하지 않아 잣의 속껍질이 그대로 남아 있습니다. 껍질째 드셔도 좋습니다.

깐은행
산내마을 냉동
150g **5,500**원

햇은행을 껍질을 까서 공급합니다. 진공포장이 되어있으며, 품질유지를 위해 냉동상태로 공급합니다. 밥에 넣거나 살짝 구워 드세요.

깐밤
산내마을 유 냉장
150g **5,500**원

공주 명율회의 밤을 대과만 깎아 진공포장 하였습니다.

유 유기재배 무 무농약재배 저 저농약재배 자 자연산 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관 택 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용 *이 지면의 유 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.

쌀 잡곡
채소 과실 견과
축산물 닭고기 유정란 육가공품 우리보리 실림돼지 한우
수산물 생선 조개 건어 해조 젓갈 수산가공
가공식품 양념·기름 곡식·채소가루 두부·어묵 절임·반찬 식사대용
가공식품 떡·빵 과자·한과 건강식품 잼·병조림
가공식품 유제품 두유 음료·차·꿀 면·만두 주류
생활용품 화장품 천연비누 환경생활 면제품 도서 천연벽지

한우고기 우리보리살림돼지

소들이 넉넉히 활동할 수 있는 여유있는 축사에서 한살림 유기 볏짚과 쌀겨 등 유기인증 사료를 먹여 키운 유기한우입니다.

보쌈용

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

600g **8,600**원

보쌈이나 수육 등으로 사용할 수 있도록 살코기와 지방이 적절히 섞여있는 배삼겹을 통으로 공급합니다.

목심살

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

600g **14,600**원

등심에서 목 쪽으로 이어지는 부위로 근육 사이에 소량의 지방이 분포해 부드럽습니다. 지방보다 살코기 함량이 많아 구이로 즐기시기 좋습니다.

등뼈

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

1kg **6,500**원

묵은지를 이용한 등뼈찜이나 갖은 양념을 이용한 감자탕, 해장국에 이용하기 좋습니다. 드시기 전 하룻밤 정도 찬물에 담가 핏물을 빼고 이용하세요.

등심채썰기

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

300g **4,200**원

이용후기

집에서 간편하게 탕수육 해 먹기 좋아요~

❝밑간 후 전분 입혀 튀겨서 탕수육 만들었어요. 튀김 음식은 자주 안 하는데 생각보다 아이가 좋아하네요. 맛있게 먹었어요~❞

김성숙 한살림성남용인 조합원

※자세한 요리 정보는 yori.hansalim.or.kr

얼큰소고기무국

육개장 부럽지 않은 얼큰한 경상도식 소고기무국. 냄비에 참기름을 두르고, 무와 소고기를 넣어 볶다가 고춧가루와 국간장으로 간합니다. 물을 부은 뒤 콩나물을 넣어 한소끔 더 끓이다 부족한 간을 하면 완성!

한우국거리/유기

한들식품 냉동

300g **17,600**원

기름이 적고 살코기가 많은 양지, 사태, 등심추리 부위를 공급합니다. 장시간 끓이면 국물 맛이 담백하고 구수해지고, 육질은 치밀하면서도 부드럽습니다.

한우유아용분쇄 유기

한들식품 냉동

200g **11,700**원

유아가 먹기 힘들어 하는 근막(섬유질)과 지방이 적은 설도와 우둔 부위만 먹기 좋도록 곱게 갈았습니다. 이유식에 이용하기 좋습니다.

장조림용

한살림축산식품/씨알살림축산 냉동

600g **7,600**원

맛이 담백한 지방이 적은 부위만을 사용합니다. 양념장과 약한 불로 긴 시간 조리하면 근육 결대로 잘 분리되며, 쫄깃한 맛을 냅니다.

육가공품

한살림 생산자들이 기른 건강한 육류로 화학첨가물 없이 천연조미료로 맛을 내 건강에도 좋고 맛도 뛰어납니다

훈제통닭

선농생활 냉동

700g **11,600**원

한살림 무항생제 닭으로 발색제, 인산염 등 첨가물을 넣지 않고 만듭니다. 냉장 해동 후 프라이팬에 약불로 7~8분간 뚜껑을 덮고 조리해 드세요.

양념닭갈비

선농생활 냉동

500g **11,800**원

쫄깃한 닭다리 순살과 매콤한 양념이 잘 어우러져 있습니다. 양념이 넉넉해 기호에 따라 양파, 깻잎, 고구마 등을 더해 드시면 더욱 맛이 좋습니다.

새물품

슬라이스햄

한살림축산식품 냉장

200g **3,900**원

한살림 돼지고기를 주원료로 화학첨가물 없이 만든 네모난 햄을 2mm 두께로 슬라이스 했습니다. 샌드위치나 우리밀 또띠아를 이용한 롤 형태의 간식으로도 사용할 수 있습니다.

햄버거스테이크

한살림축산식품 냉동

800g 5장 **7,200**원

안전한 한살림 소고기, 돼지고기를 갈아 국산 채소와 빵가루, 우리밀을 혼합 반죽했습니다. 프라이팬에서 익힐 때 타지 않도록 불을 잘 조절해서 드세요.

새물품

우리 아기 남동

아기를 처음 만났을 때, 병원에서는 이렇게 심한 태열을 갖고 태어난 아기를 본 적이 없다고 할 정도로 온몸에 태열이 심했습니다. 태열은 대부분 없어지지만 아토피로 발전할 수도 있다는 이야기에 가슴이 철렁 내려앉았지요. 임신했을 때 좀 더 건강한 음식을 챙겨 먹을 걸 하는 후회가 들었습니다. 이제부터라도 아기 건강을 잘 챙겨줘야겠다는 생각에 모유도 열심히 먹이고, 6개월부터는 이유식을 시작했습니다. 이유식을 시작하면서 만난 한살림. 제철 채소와 과일 그리고 유기한우 등 축산물을 접하면서, 진작 이용할 걸 왜 이제야 찾게 되었나 싶었죠. 아기 이유식을 만들면서 맛 본 한살림 농산물은 정말 신선하고 맛있더군요. '세살 버릇 여든 간다'는 속담처럼 아기 때 맛본 건강한 음식이 평생 건강을 지켜줄 것이라는 믿음으로 오늘도 정성껏 이유식을 만들어 봅니다.

● **천은영** 한살림서울 조합원

성준이를 위한 닭고기밤대추이유식

(중기이유식, 만7개월)

재료 쌀 30g, 찹쌀 10g, 닭가슴살 20g, 건대추 20g, 밤 20g, 청경채 10g, 닭고기 육수 100g (영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 하고 싶어 채소 한 가지씩을 꼭 함께 넣습니다.)

방법 1 쌀과 찹쌀은 깨끗이 씻어서 불린다. 2 닭고기는 잡내를 없애주기 위해 우유에 30분 정도 담근다. 3 밤과 건대추는 깨끗이 씻어 손질한다. 4 분량의 재료들을 잘 다진 후 육수를 넣고 푹 끓인다.

이유식 정보

대추는 위장기능을 원활하게 하고 속을 편안하게 하며 신경을 안정시키는데 도움을 줍니다. 또 허약한 기를 보강하고 폐와 기관지에 이롭게 작용하며 몸을 따뜻하게 해 아기가 감기에 걸렸을 때도 도움이 됩니다. 건대추는 비타민 C가 풍부하고, 비타민 B군, 베타카로틴, 칼슘, 철, 인 등이 풍부해 천연 비타민으로 손꼽힙니다.

밤은 5대 영양소가 풍부하고 특히 비타민 B가 풍부해 아기 발육과 성장에 좋은 식품입니다.

대추, 밤 이용법

- 건대추는 삶은 뒤 체에 내려 껍질을 거르고 살만 이용하도록 합니다. 껍질은 섬유소가 많고 질겨 아이가 먹기에 부담스러울 수 있습니다.
- 밤은 껍질째 삶으면 25~30분 정도, 껍질을 벗기고 삶으면 20분 정도 삶아야 속까지 잘 익습니다. 삶아서 껍질을 깐 밤 1개의 무게는 15g정도 입니다.
- 한살림 대추를 끓일 때 생길 수 있는 흰막은 대추 자체 당분으로 만들어집니다. 먹는 것에 이상이 없고, 많이 생길수록 당분이 많음을 의미합니다.

글 **박소현** 한살림성남용인 활동가

한살림성남용인 성남활동팀에서 교육 담당 활동가를 맡고 있으며, 영양사로 활동한 경험을 바탕으로 한살림연합 식생활연구강사모임에서 건강한 식생활 문화를 위해 활동하고 있습니다.

***이유식 정보 함께 나눠요. 채택된 분께는 한살림쌀 8kg을 보내드립니다. 보내실 곳(notes@hansalim.or.kr)**

한살림 육류

한살림 축산기준에 따라 쾌적한 공간에서 엄선된 사료를 먹이고 가능한 편안한 환경에서 자라도록 하고 있습니다

축산농가 한살림축산생산자회(한우, 돼지), 부여생산자연합회(한우), 아산생산자연합회(한우, 유기한우), 해남 · 원주 (돼지), 영동 · 홍성 · 영암(닭), 나주 · 무안 · 영암(오리)

가공생산지 한살림축산식품(한우, 보리살림돼지, 돼지, 육가공품), 한들식품(한우, 유기한우), 씨알살림축산(보리살림돼지, 오리, 닭), 들판(닭), 선농생활(육가공품)

월 1회 공급 물품	월 1회 육류 공급일
• 한우/Non-GMO : 한우구이용갈비, 한우안심, 한우스지도가니, 한우차돌박이	1월 16일(금)
• 한우/유기 : 한우안심, 한우스지도가니, 한우구이용갈비, 한우차돌박이	1월 22일(목)
	1월 27일(화)
	2월 2일(월)

※월 1회 공급 물품을 주문하실 때는 육류 공급일을 참고하시기 바랍니다.
예를 들어 공급받는 날이 목요일이라면 1월에는 1월 22일(목) 1회만 공급을 받으실 수 있습니다.
* 부위마다 나오는 양이 다르고 선호도가 다르기에 수량이 넉넉하지 않은 부위는 부득이하게 제한 공급을 하고 있습니다.

유정란 닭고기 오리고기

햇볕 잘 들고 바람 잘 통하는 축사에서 항생제 없는 사료를 먹여 건강하게 활개치며 자라게 합니다

구운유정란

눈비산농산

6알 **3,500**원

한살림 유정란을 첨가물 없이 구웠습니다. 약한 찐맛은 굽는 과정에서 자연스럽게 형성된 것입니다. 아침식사 대용이나 간식으로 좋습니다.

토막닭 Non-GMO

들판 냉동

1kg **11,100**원

항생제, 성장촉진제 없는 유기사료를 먹으며 건강하게 자란 닭을 다양한 요리에 이용하기 좋도록 한 토막에 40~50g 정도로 분리하였습니다.

닭가슴살 무항생제

씨알살림축산 냉동

200g(2조각) **3,800**원

겉껍질과 지방을 제거한 닭가슴살을 공급합니다. 지방이 적고 부드러워 닭가슴살 샐러드 등 다양한 요리에 이용하기 좋습니다.

재래닭유정란 무항생제

영천 경산 냉장

10알 **7,200**원

영남대학교와 경북축산기술연구소에서 복원한 재래닭이 낳았습니다. 일반 유정란에 비해 색이 옅고 껍질이 얇으며, 담백한 맛이 좋습니다.

닭분쇄육 무항생제

들판 냉동

300g **3,500**원

가슴살의 껍질과 뼈를 발라내고 곱게 갈았습니다. 깐풍기, 완자 등에 이용하시면 좋은 식감을 느끼실 수 있습니다.

닭날개 무항생제

들판 냉동

500g **7,200**원

닭날개의 닭봉 부분을 분리하고 날개부분만 깨끗하게 다듬어 공급합니다. 튀김, 조림, 볶음 등 다양한 요리에 활용하시기 좋습니다.

? 궁금합니다 노른자가 두 개예요!

노른자가 두 개인 알을 쌍란이라고 합니다. 쌍란은 어린 암탉의 산란주기가 제대로 동기화되지 않아 두 개의 노른자가 한 번에 배출된 것입니다. 노른자에는 콜레스테롤 흡수를 조절하는 레시틴 성분이 많아 크게 염려하지 않으셔도 됩니다.

육가공품 · 닭가공

닭가슴살버거패티	선농생활 냉동	560g(8장)	10,000
씨암탉떡갈비	선농생활 냉동	300g	5,600
씨암탉치킨크로켓	선농생활 냉동	270g	5,100
울금삼계탕	선농생활 냉동	900g	9,900
훈제닭다리살	선농생활 냉동	350g	9,900

육가공품 · 한우가공

사골고기곰국	한살림축산식품 냉동	1.1kg	14,000
사골곰국	한살림축산식품 냉동	1kg	8,900
소고기동그랑땡	한살림축산식품 냉동	400g	10,400
육개장	선농생활 냉동	700g	9,800
한우떡갈비	한살림축산식품 냉동	300g	10,900

육가공품 · 돼지가공

김밥용햄	한살림축산식품 냉장	285g(20줄)	4,500
꼬마소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,400
네모난햄	한살림축산식품 냉장	500g	5,800
돈육곡물소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,900
돼지고기동그랑땡	한살림축산식품 냉동	400g	5,100
둥글이통통햄	한살림축산식품 냉장	300g	4,500
머릿고기순대국	선농생활 냉동	800g	8,400
불고기양념소시지	한살림축산식품 냉장	300g	5,100
불고기햄	한살림축산식품 냉장	400g	5,700
순대	한살림축산식품 냉동	400g	6,400
양념곱창	선농생활 냉동	300g	6,600
윈너소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,200
치즈돈가스	한살림축산식품 냉동	300g	6,000
튀김웃돈가스	한살림축산식품 냉동	400g	6,100
후랑크소시지	한살림축산식품 냉장	300g	4,200
훈제족발	한살림축산식품 냉장	750g	15,000

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.

유정란

유정란	단양 음성 등 냉장	15일	4,800
유정란 Non-GMO	괴산 음성 냉장	15일	6,700

닭고기 무항생제

닭가슴살	들판 냉동	400g(3~4조각)	6,200
닭다리 무항생제	들판 냉동	600g	8,600
닭다리순살 무항생제	들판 냉동	400g	8,700
닭똥집 무항생제	들판 냉동	300g	3,000
닭발 무항생제	들판 냉동	500g	2,700
닭봉 무항생제	들판 냉동	300g	4,200
백숙용통닭 무항생제	들판 냉동	0.85~1kg	7,300
삼계닭 무항생제	들판 냉동	2마리	13,100
토막닭 무항생제	들판 냉동	1kg	8,500
통닭 무항생제	들판 냉동	1마리	7,900

닭고기 Non-GMO

백숙용통닭 Non-GMO	들판 냉동	0.85kg~1kg	9,400
통닭 Non-GMO	들판 냉동	1마리	10,300

오리고기 · 오리가공

백숙용오리 무항생제	씨알살림축산 냉동	1.5kg	14,100
오리롤로스 무항생제	씨알살림축산 냉동	500g	8,300
오리양념불고기	선농생활 냉동	500g	11,000
훈제오리	선농생활 냉동	350g	12,500

한우고기 Non-GMO

한우구이용갈비 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	800g	34,900
한우국갈비 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	10,800
한우국거리 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	12,400
한우등심 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	28,500
한우모듬구이용 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	31,500
한우반골꼬리 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	1.5kg	45,900
한우분쇄육 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	9,800
한우불고기 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우사골 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	1.8kg	52,600
한우산적 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우샤브샤브 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	11,500
한우스지도가니 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	500g	12,300
한우안심 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	33,400
한우잡뼈 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	12,300
한우장조림 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	600g	22,800
한우족 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	1족	53,000
한우찜갈비 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	1kg	29,900
한우차돌박이 Non-GMO	한살림축산식품/한들식품 냉동	300g	11,500

한우고기 유기

한우구이용갈비 유기	한들식품 냉동	800g	49,300
한우국갈비 유기	한들식품 냉동	1kg	15,300
한우등심 유기	한들식품 냉동	600g	40,500
한우모듬구이용 유기	한들식품 냉동	600g	44,500
한우반골꼬리 유기	한들식품 냉동	1.5kg	64,300
한우분쇄육 유기	한들식품 냉동	300g	13,900
한우불고기 유기	한들식품 냉동	600g	32,300
한우사골 유기	한들식품 냉동	1.8kg	74,500
한우산적 유기	한들식품 냉동	600g	32,300
한우샤브샤브용 유기	한들식품 냉동	300g	16,500
한우스지도가니 유기	한들식품 냉동	500g	17,200
한우안심 유기	한들식품 냉동	600g	47,500
한우잡뼈 유기	한들식품 냉동	1kg	17,400
한우찜갈비 유기	한들식품 냉동	1kg	42,500
한우족 유기	한들식품 냉동	1족	74,300
한우차돌박이 유기	한들식품 냉동	300g	16,500

우리보리살림돼지고기

구이갈비	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	15,600
돈가스용	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,300
등심카레용	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	300g	4,200
모듬구이	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	13,600
분쇄육	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	300g	3,200
불고기용	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	7,500
사태살 피개	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	8,500
삼겹살	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	14,900
찜갈비	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	1kg	15,200
통배삼겹살	한살림축산식품/씨알살림축산 냉동	600g	14,500

돼지고기

돼지구이갈비	한살림축산식품 냉동	1kg	14,500
돼지등뼈	한살림축산식품 냉동	1kg	6,000
돼지모듬구이용	한살림축산식품 냉동	600g	12,600
돼지목심살	한살림축산식품 냉동	600g	13,500
돼지분쇄육	한살림축산식품 냉동	300g	3,000
돼지불고기	한살림축산식품 냉동	600g	6,900
돼지사태살 피개	한살림축산식품 냉동	600g	7,900
돼지삼겹살	한살림축산식품 냉동	600g	13,800
돼지장조림	한살림축산식품 냉동	600g	7,100
돼지찜갈비	한살림축산식품 냉동	1kg	14,200
보쌈용돼지고기	한살림축산식품 냉동	600g	8,000
통배삼겹살	한살림축산식품 냉동	600g	13,300

한살림 축산물은 재고상황에 따라 일부품목이 일정기간 중단될 수 있습니다.

쌀 잡곡
채소 과실 견과
축산물 닭고기 유정란 육가공품 우리보리 살림돼지 한우
수산물 생선 조개 건어 해조 젓갈 수산가공
가공식품 양념·기름 곡식·채소가루 두부·어묵 절임·반찬 식사대용
가공식품 떡·빵 과자·한과 건강식품 잼·병조림
가공식품 유제품 두유 음료·차·꿀 면·만두 주류
생활용품 화장품 천연비누 환경생활 면제품 도서 천연벽지

유 유기재배 무 무농약재배 저 저농약재배 자 자연산 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관 택 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용 * 이 지면의 유 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.