

남도 오디세이 味路-함평 로컬브랜드



함평 농업회사법인 '녹색식품'의 건강즙.

농업회사법인 '녹색식품' 친환경 최우선  
유기농 양배추즙·레드비트사과즙 인기  
'나비원' 전라도식 간편요리 추어탕  
부모님 손맛 기본으로 구수하고 담백  
언덕배기 동화같은 브런치카페 '인루트'  
어린이·반려견 대환영...맛·분위기 일품



가정에서 간편하게 먹을 수 있는 '나비원'의 가정간편식 제품들.

# 함평 들녘 에너지 '듬뿍'...건강 먹거리 매력 '흠뻑'



'녹색식품' 이선숙 대표가 건강즙을 소개하고 있다.

양배추즙 외에 고객들에게 꾸준한 사랑을 받고 있는 제품은 '야채수'와 '도라지 배즙', '레드비트사과즙'이다. 야채수는 무, 무청, 당근, 우엉, 표고버섯을 적절한 비율로 조합해 끓인 물로, 뿌리채소를 우린 야채수는 꾸준히 마실 경우 체내의 균형을 유지시켜주고 항산화 작용으로 면역력을 높여 암세포 증식 억제 효과도 기대할 수 있다. 독소와 노폐물 배출 효과가 뛰어나 환자들이 많이 마시기도 한다.

'녹색식품 야채수'는 무농약 무와 당근, 유기농 우엉·무청·건표고버섯 등 100% 전량에서 엄선된 친환경 인증을 받은 5가지 야채만을 넣어 만들고 있다.

무농약 비트와 사과를 갈아서 착즙한 '레드비트사과즙'은 채소와 과일의 균형이 잡힌 영양 만점 음료다. '땀 속에서 캐낸 붉은 보석'으로 불리는 레드비트는 칼로리가 낮고 영양소가 풍부해 다이어트에 좋은 식품으로 알려져 있다. 식이섬유가 풍부하고 베타인 성분이 중성지방 배출에도 효과가 있다. 얇게 썰어 샐러드와 함께 먹기도 하지만 구합이 좋은 사과와 함께 갈거나 즙을 내 주스로 만들어 먹는 이들이 많다.

'도라지배즙'은 사계절 꾸준한 사랑받는 제품이다. 국내산 배 93%와 말린 도라지 7%가 들어간다. 도라지는 면역 관리에 좋은 사포닌과 이눌린 성분이 풍부하게 함유돼 기관지 건강에 도움을 준다. 수분을 많이 포함하고 있는 배는 기관지에 수분을 공급하는데도 도움이 된다고 알려졌다.

◇농업회사법인 '녹색식품' 유기농 양배추즙= 함평군 학교면 동함평산단내 녹색식품(주)은 올해로 8년된 농업회사법인이다. 양배추즙, 도라지배즙, 레드비트즙, 양파즙, 호박즙, 석류즙 등 농산물을 가공해서 건강음료를 만드는 곳이다. '제대로 키운 것을 먹어야 한다'고 강조하는 이선숙 대표의 철학이 담겨진 만큼 '친환경' '건강'을 최우선으로 생각한다.

농산물은 함평에서 재배되는 것을 위주로 사용하고 함평에서 나지 않는 농산물의 경우 90%는 전남지역 농산물을 가져와 사용한다.

녹색식품이 자신있게 소개하는 베스트 상품은 '유기농 양배추즙'이다. 현대인들의 상당수가 겪고 있다는 역류성 식도염이나 위염, 위경련에 양배추가 좋다는 건 널리 알려진 사실이다. 양배추의 주요 성분인 비타민U는 위산을 포함해 여러 자극으로부터 위벽을 보호해주기 때문에 속을 편하게 해 주는데 특효다. 다만 양배추를 그대로 먹기에는 한계가 있기 때문에 양배추즙을 이용하는 경우가 많다.

겨울배추·겨울무가 맛이 있듯, 양배추 역시 11월부터 이듬해 2월까지 나는 월동 양배추가 가장 맛있다고 알려져 있다. 달큰하고 맛있는 월동 노지 양배추만 골라 만든 유기농 양배추즙은 그래서인지 일찍 동이 난다. 양배추 특유의 향이 아닌 단맛이 느껴지는 건 NFC 저온착즙 방식으로 만들기 때문이다. NFC(Not From Concentrate) 착즙공법은 생과일이나 야채를 압착 방식으로 짜서 착즙하는 것을 말한다. 영양소가 파괴되지 않을 정도로만 저온 살균 과정을 거치기 때문에 원물의 맛과 향, 영양성분이 거의 그대로 살아 있다.

100% 양배추즙만으로도 맛이 좋지만 그럼에도 부담스럽다는 이들을 위해 사과를 섞은 양배추사과즙도 생산한다. 무농약 양배추에 국내산 달콤한 사과를 첨가해 묵념감이 좋은 최적의 배합으로 깔끔하고 달콤한 맛이 난다.

◇농업회사법인 '나비원'의 전라도식 추어탕= 함평군 학교면 동함평산단내 자리하고 있는 '나비원'은 농업회사법인 유한회사다. 일반 가정에서 끓여먹을 수 있도록 가정간편식을 만드는, '집에서 만나는 탕 맛'이다.

가정간편식(HMR)은 가정 음식을 대체한다는 의미에서 가정대용식이라고도 한다. 완전조리 식품이나 반조리 식품을 집에서 간단히 데워먹을 수 있게 한 요리로 1인 가정, 맞벌이 가정이 증가하면서 시장 규모도 커지고 있다.

"요리하는 게 귀찮고 시간이 부족한 직장인, 맞벌이 가정, 매끼니 뭘 먹지 고민되는 주부, 편한 요리가 필요한 캠핑족·혼밥족, 어느날 문득 뜨끈한 국물요리가 먹고 싶은 분 등 누구에게나 환영받는 가정간편식의 장점입니다."

임용범 대표가 나비원을 설립하고 가정간편식 사업을 시작한 건 7년 전부터다. 부모님이 수십년 전부터 운영하고

있는 추어탕 식당에서 일을 돕던 임 대표는 식당에서만 음식을 판매하는 걸 넘어서 포장화, 대량화 시킬 수 있는 방법을 찾기 시작했다. 그렇게 생각해 낸 방안이 직장인이나 맞벌이 부부 등에게 인기가 좋은 가정간편식이었다.

나비원에서 판매되는 간편조리식품은 연간 70만 봉. 맛은 제대로 보장받은 셈이다. 추어탕을 중심으로 나주곰탕, 장어탕, 순대국밥, 감자탕, 김치찌개 등 8가지의 탕류를 완제품으로 담아서 냉동상태로 소비자에게 판매하고 있으며 앞으로 우육탕, 사골곰탕, 소머리곰탕 등 계속적으로 늘려나갈 계획이다.

나비원에서 만드는 추어탕의 기본 바탕은 부모님의 손맛이다. 여기에 별도로 마련된 연구개발실에서 다양한 레시피를 개발하고 맛을 찾아내면서 제품을 늘려가고 있다.

'나비원 추어탕'은 구수하고 진한 맛이 일품이다. 뜨끈하게 끓인 다음 밥 한공기를 말아 먹으면 든든한 한 끼가 된다. 추어탕은 100% 국내산 생물 미꾸라지만을 사용한다. 미꾸라지는 소금을 이용해 1차로 씻어내고 여러차례 흐르는 물에 세척한 다음 생물 그대로 푹 삶아낸다. 이후에 곱게 갈아진하고 깊은 맛의 추어탕을 만들어낸다. 추어탕에는 무청 시래기가 들어간다. 함평내 직영농장을 통해 파종, 수확, 건조까지 꼼꼼히 관리해서 만든 국내산 무청시래기다.

맛있게 끓인 추어탕은 개별 포장후 영하 40~50℃에서 급속 냉동시킴으로써 맛집에서 갓 끓여낸 듯한 깊은 풍미를 느낄 수 있게 한다. 일반적으로 사용하는 감미료인 수크랄로스, 아스파탐, 아세살람칼륨 등 인공 감미료는 일체 사용하지 않는다.

냉동상태의 추어탕은 현재 미국, 호주, 캐나다로 수출되고 있으며 고속도로 휴게소내 식당에도 일부 나비원 추어탕을 끓여 판매하고 있다.

나주곰탕은 소의 양지와 사태만을 사용해 맑은 국물을 낸다. 값싼 잡뼈가 아닌 질 좋은 양지와 사태 원육을 이용해 오랜시간 정성들여 고아 진한 국물을 완성했다. 국물의 깊은 맛을 내기 위해 필요한 양파, 대파, 마늘, 생강 등도 100% 국내산 신선한 식재료만 사용하고 있다. 곰탕에 들어가는 고기는 수작업으로 비계를 제거한 후 24시간 이상 깨끗한 물로 3차례 핏물을 제거해서 끓이기 때문에 비리지 않고 담백한 맛을 유지한다.



브런치 카페 '인루트'가 자랑하는 '매콤 로제 파스타', '와플 도우 페퍼로니 피자', '인루트 브런치'와 시그니처 음료인 '라벤더 에이드', '에스프레소 바나나', '애플민트 레몬 스무디. 오른쪽은 아기가자기한 느낌의 카페 '인루트' 전경. 곳곳이 포토존으로 꾸며져 있다.



'나비원' 임용범 대표가 추어탕, 나주곰탕 등 가정간편식 제품을 소개하고 있다.

◇어린이·반려견도 환영하는 브런치카페 '인루트' = 전남 함평군 엄다면의 언덕에 자리한 카페 '인루트(ENROUTE)'는 음료는 기본에 간단한 식사까지 가능한 브런치 카페다. 면(面) 단위 지역어, 지난해 5월 문을 열었다고는 믿기 어려울 만큼 평일 오전부터 카페를 찾은 방문객들이 많다.

누구나 편하게 찾아와 쉬었다 가길 바라는 마음으로 카페를 오픈했다는 김미자 대표. 그 '누구나'에는 어린이도 반려견도 모두 포함된다. '노키즈존', '반려견 출입금지'가 아닌 누구나 환영하는 열린 공간이다.

아외는 넓은 잔디 정원이 언덕을 이루고 한쪽에는 어린이들이 좋아하는 모래놀이터를 마련했다. 모래놀이터 주위에는 보호자가 옆에서 지켜보며 차를 마실 수 있도록 야외테이블도 마련해두었다. 잔디 정원 한 켠에는 야외 테이블을 갖춘 두 대의 텐트가 설치돼 있는데 반려동물 전용공간이다.

인테리어 하나하나 직접 꾸몄다는 공간은 보이는 곳마다 포토 스팟이다. 모든 방문객이 만족하기를 바라는 마음으로 김 대표와 딸 최연정씨가 아기가자기하게 꾸몄다. MZ세대(밀레니얼+Z세대)들에게 인기 높은 즉석포도 부스를 야외 별도 공간에 마련해 두기도 했다.

카페는 1층과 2층, 옥상 루프트오프로 이뤄져 있다. 개방감이 있는 1층은 대형 나무와 식물, 꽃으로 장식하고 2층은 분위기 있는 공간으로 꾸며 조용히 차를 마시기를 원하는 고객들이 선호한다. 카페 뒤편에는 아카시아 나무가 우거져있어 5월에 방문하면 하얗게 피어난 아카시아 꽃 향기에 흠뻑 취할 수 있다.

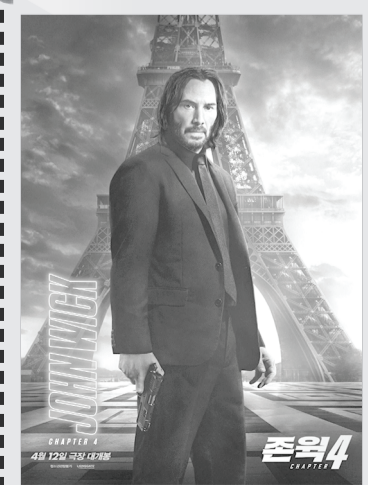
인근 목포나 광주 등 타지역에서 찾아오는 고객들이 오래 머물러도 서운하지 않도록 간단한 식사도 준비했다. 인기 메뉴는 한국인의 입맛에 맞게 만든 소스로 맛을 낸 '매콤 로제 파스타', 와플 기계에 한 번 더 찍어낸 바삭한 와플 모양 도우의 '페퍼로니 피자', 베이컨·소시지·빵·에그 스크램블·샐러드를 곁들인 인루트 브런치, 일명 '미류 백판'이다. 음료는 커피부터 스무디, 에이즈까지 다양하다.

/글=이보람 기자 boram@kwangju.co.kr  
/함평=한수영 기자 hsy@kwangju.co.kr  
/사진=최현배 기자 choi@kwangju.co.kr

## LOTTE CINEMA | 총장로관

## 광주문화예술회관 문의 062)613-8233

즐거움  
문화  
산책



단체 및 대관문의 1544-8855

- 1관 존 윅 4
- 2관 리바운드
- 3관 스페의 문단속, 겨울 속 외판 성
- 4관 존 윅 4, 오디션, 65
- 5관 스페의 문단속
- 6관 킬링 로맨스
- 9관 존 윅 4
- 7관 씨네커피 렌필드, 보이지 않아
- 8관 씨네커피 더 퍼스트 슬램덩크, 귀를 기울이면, 라이스바이 슬립스



2023년 국악상설공연  
일시 : 2023-04-01(토) ~ 2023-04-30(일)  
매주 수요일-일요일 오후 5시  
장소 : 광주공연마루  
문의 : 062)613-8379/8372

