

남도 오디세이 味路 - 무안 로컬 브랜드

# 황토골 고구마·채소의 '건강한 변신' 즐겨요



트리플 영농조합의 건강간식 아이스 군고구마, 페이스트, 치즈고구마.

아이스 군고구마 '설레고'  
치즈 고구마 '떠 먹고' 인기  
양파즙·양배추즙·레드비트즙  
착한 가격에 건강한 맛과 향  
친환경 비건 브런치 카페서  
반려견과 함께 일몰 감상 가능



자람푸드에서 생산하는 양배추즙.

◇트리플 영농조합인의 '설레고'  
무안군은 전체 면적의 70% 이상이 붉은 황토로 덮여 있어 '황토골 무안'이라고 불린다. 타 지역 황토에 비해 유황 함유량이 월등히 높고 철분과 칼륨이 다량 함유돼 있어 전국에서 가장 우수한 황토로도 인정받고 있다.  
게르마늄 성분이 풍부한 황토에서 자란 고구마 역시 게르마늄 성분이 높아 밤처럼 고소한 맛이 뛰어나 전국으로 팔려나갔다. 일제 강점기 때에는 '무안 밤고구마' 때문에 목포항이 생겼다'는 말이 나올 정도였다.

"무안은 예전부터 밤고구마로 유명한 지역이에요. 밤고구마는 밤처럼 맛이 있지만 일부 딱딱하다는 이유로 선호도가 떨어졌어요. 하지만 이 밤고구마가 저장 숙성되면서 껍질고구마가 된다는 걸 소비자들이 알아주기 시작하면서 다시 옛 명성을 되찾아가고 있습니다."

무안고구마를 이용해 가공식품을 생산하는 트리플 영농조합법인 기승서 대표의 설명이다. 고구마는 수확 후 저장이 중요한 식품으로 일반적으로 12~13.6도에 맞춰 보관을 하는데 수확시기에 따라 숙성기간도 달라진다. 10월에 수확하는 고구마는 40일 정도, 11월 수확하는 고구마는 30일 정도만 충분히 숙성이 되어 껍질고구마로 출하된다.

기대표가 운영하는 트리플 영농조합법인은 고구마 가공식품 업체다. '씩이 트니 마을(里) 마다 꽃(flower)이 핀다'는 의미를 담았다. 트리플에서 만드는 가공식품은 아이스 군고구마 '설레고', 고구마 페이스트 '유기농 고구마 100', 치즈고구마 '떠 먹고' 세가지다.

한입 고구마 '설레고'는 먹기 좋은 한 입 크기의 고구마를 껍질을 벗긴 후 맛있게 구워 소포장한 아이스 군고구마로, 기대표가 제품 개발에 2년간 공을 들였다. "불편함은 트리플이 해결할테니, 맛있게 드시기만 하라"는 마음을 담아 고구마를 즐기는 새로운 트렌드를 제시한 상품이다.

'설레고'는 기술 특허를 받은 황토가마에서 구워낸다. 한 번에 구울 수 있는 양은 200kg으로 1시간 정도 소요된다. 껍질을 벗긴 채 구워낸 고구마 알맹이가 유독 먹음직스럽게 노란빛을 띤다.

"고구마는 갈색 빛을 띠는 껍질(외피)을 벗기면 하얀 빛깔의 속껍질(내피)이 한층 덧입혀져 있어요. 고구마 녹말층이죠. 저희는 이 속껍질까지 일일이 수작업으로 벗겨냅니다. 사실 속껍질에도 좋은 성분이 들어있지만 단맛은 좀 떨어지거든요. 소비자들이 몸에 좋은 고구마를 불편함 없이 맛있게 먹을 수 있도록 한 게 '설레고'입니다."

'설레고'는 크기가 작은 고구마를 사용한다. 가장 작은 건 40g부터 큰 건 90g 미만으로 평균 60g 크기의 고구마로 선택한다. 일반 고구마는 크고 굵어야 더 맛있다고 알려져 있지만 트리플이 가져다



트리플 영농조합법인 기승서 대표가 제품들을 소개하고 있다.

쓰는 강행원씨 농가의 고구마는 작은 고구마도 맛이 떨어지지 않는다.

고구마 페이스트는 고구마를 짓이긴 반죽형태의 식품으로 달콤하고 고소한 고구마의 맛과 향을 그대로 살린 제품이다. 유기농 고구마만 100% 들어가 있다는 의미에서 '유기농 고구마 100'이라고 명칭했다. 빵에 넣어 샌드위치처럼 먹거나 100% 고구마만 들어있기 때문에 반려동물의 간식으로도 인기가 높다.

'치즈고구마 떠먹고'는 페이스트의 업그레이드 버전이다. 으갠 고구마 위에 잘게 다진 양파·피망 등을 섞은 토마토 케첩 소스, 치즈를 얹어 간편식으로 만들었다. 전자레인지에 2분만 조리하면 고구마피자 맛이 느껴지는 맛 좋고 영양 높은 치즈고구마가 완성된다.



신상한 유기농 채소와 과일, 비건 대체육으로 만든 카페 '프레중' 브런치 메뉴들.

100% 고구마만 들어있는 설레고보다 칼로리가 낮다. 양은 같은데 성분 분석 결과 칼로리는 낮고 치즈나 야채 등 영양소가 더해지기 때문에 아이들 간식용이나 아침 간편식으로 안성맞춤이다.

◇자람푸드 농업회사법인 양파즙·양배추즙  
2017년 청계면에 공장을 설립한 자람푸드 농업회사법인은 이의성(45) 대표를 중심으로 청년 직원들이 함께 모여 건강즙을 생산하는 곳이다. 양파즙, 양배추즙, 도라지배즙, 호박즙, 석류즙, 흑마늘진액, 취즙, 돼지감자 즙 등 14가지의 다양한 건강즙을 만드는데, 이 가운데 주력 품목은 무안에서 재배되는 양파와 양배추즙, 레드비트즙이다.

소비자들에게 전달되는 건강즙의 브랜드명은 '착한 특특'이다. '착한' 재료만을 사용해 '특특' 뒤는 자연 그대로의 건강한 맛과 향을 담아 '착한' 가격으로 소비자들에게 다가가겠다는 기업 이미지를 담았다.

자람푸드의 모든 건강즙은 저온추출방식으로 생산된다. 전통적인 생산방식을 고수하면서도 영양 손실을 최소화 할 수 있는 방법이다. 맛도 부드럽다.

"예전에는 무조건 끓이는 방법으로 즙을 내렸어요. 한약재를 달이듯 식품을 물과 함께 고온으로 가열한 뒤 즙을 짜거나 우려내는 식이었죠. 요즘에는 고온으로 인한 영양소 파괴를 줄인다는 이유로 원물 자체를 생으로 갈아서 착즙하는 곳도 있지만 단가가 높고 유통기한이 짧은 단점이 있어요. 자람푸드에서는 60~70도 온도에서 살짝 끓인 다음 착즙하기 때문에 건강한 맛과 함께 원재료 본연의 맛을 살릴 수 있게 된 겁니다."

농산물을 끓이고 짜내면 끝나는 간단한 방식이지만 제조공정은 의외로 까다롭다. 농산물의 원재료와 부재료는 시험성적서를 확인하고 검사 기준에 적합한 살균후 사용한다. 가져온 야채는 버블세척기나 원형세척기에 넣고 세척하는데 원물 상태에 따라 2~4회 세척을 실시한다.



자람푸드 이의성 대표가 건강즙을 소개하고 있다.

세척된 야채는 추출기에 넣어 3시간30분 정도 중탕을 한다. 중탕이 완료된 제품은 여과기를 거쳐 여과하고 여과된 액은 살균기로 옮겨 살균과정을 거친다. 완성된 제품은 파우치에 넣고 밀봉해 출고하게 된다.

인기 품목은 양배추즙과 양파즙, 레드비트즙이다. 양배추에 함유된 비타민U 성분은 위 점막을 만드는 호르몬인 프로스타글라딘의 분비를 촉진해 위 점막을 강화하고 손상된 세포 조직을 보호해 주기 때문에 위 건강에 도움이 된다. 이 때문에 먹기 편한 양배추즙을 찾는 이들이 늘고 있다.

양파즙은 흰양파를 사용한 순수양파즙과 자색양파로 만든 적양파즙 두 가지다. 황토 땅에서 자란 무안 양파는 타지역 양파에 비해 마그네슘, 칼슘, 칼륨, 셀레늄 함량이 더 높다고 알려져 있으며 맵지

않으면서도 향이 풍부하고 저장성이 뛰어나 선호도가 높은 편이다.

레드비트즙은 산지에서 심심껏 농사지는 레드비트로 생산한다. 레드비트를 재배하는 땅 역시 게르마늄 성분이 가득한 황토로 이뤄져 있어 건강한 레드비트가 생산된다. 서양 채소의 '4대 천왕'이라 불리는 레드비트는 맛이 좋기로도 유명하다. 자체에서 나오는 자색은 즙을 내면 더욱 독특하고 강렬한 진분홍빛이 된다. 비트에 사과를 혼합한 사과비트즙도 인기가 높다.

◇자연 물드는 비건 브런치 카페 '프레중'  
무안국제공항으로 향하는 길에 만날 수 있는 카페 '프레중'은 지난해 9월 문을 연 신생 카페다. '프레중'은 프랑스어 발음이다. 영어로는 '선물(present)'이라는 뜻이지만 프랑스어로는 '지금, 현재'라는 뜻을 가지고 있다.

1년이 채 되지 않았지만 인근 광주나 목포에 입소문이 나면서 주말이면 방문객의 발길이 줄을 잇는다. 반려견 동반이 가능한 펜션을 함께 운영하고 있어서 카페도 반려견과 함께 올 수 있다. 작지만 반려견 운동장도 마련해 두었다.

'프레중'은 비건 카페다. '비건(vegan)'은 일반적으로 채식주의자를 의미한다. 과거에는 종교적인 이유로 채식을 하는 나라가 많았지만 현대사회에 들어서는 건강, 친환경, 동물복지 등을 위해 채식을 하는 사람들이 늘고 있다.

브런치 메뉴는 다섯가지다. 싱싱한 무농약 유로피안 채소와 국내산 야채, 다양한 과일, 두부, 바질 마요 후실피 파스타와 오리엔탈 드레싱으로 조화를 이룬 '프레중 비건 샐러드', 비건 고추장 대체육과 야채를 넣은 롤 위에 아보카도와 소스, 유로피안 야채를 올린 '아보카도 롤', 우리밀 치아바타에 비건 바비큐 대체육, 신선한 야채와 대왕 아보카도를 가득 넣은 '아보카도 불고기 치아바타', 병아리콩과 이탈리안 파슬리 등 한국인 입맛에 맞춰 튀겨 만든 팔라펠과 당근 라베, 후무스, 각종 야채 등을 주머니형에 넣어먹는 중동 음식 '팔라펠 샐러드' 등이다.

카페 '프레중'은 뷰가 멋진 카페로도 유명하다. 카페 앞쪽으로는 공항 활주로가 위치하고 있어 시야가 막힘이 없다. 간간히 비행기가 오르내리는 걸보는 것만으로도 여행의 대리만족을 느낀다. 톱머리 해수욕장과 가까워 카페 뒤쪽으로는 바다가 펼쳐져 있다. 노을 질때 찾으면 환상적인 일몰을 감상할 수도 있다.

펜션도 함께 운영한다. 펜션과 카페 사이에는 잔디마당과 미니 개울이 있어 여름철 신발을 벗고 발장구를 치는 재미도 더할 수 있다. 곳곳에는 포토존이 마련돼 있다.

/글=이보람 기자 boram@kwangju.co.kr /사진=최현태 기자 choi@kwangju.co.kr

LOTTE CINEMA | 총장로관

즐거움  
**문화  
산책**

단체 및 대관문의 1544-8855

1관	분노의 질주: 라이드 오어 데이
2관	분노의 질주: 라이드 오어 데이, 슈퍼 마리오 브라더스
3관	인어공주, 빅트림2: 아기곰 배달 대작전, 아기공룡 둘리: 얼음별 대모험 리마스터링
4관	가디언즈 오브 갤럭시: Volume 3, 슈퍼 마리오 브라더스
5관	분노의 질주: 라이드 오어 데이
6관	인어공주
9관	가디언즈 오브 갤럭시: Volume 3
7관 씨네카를	극장판 쟁구는 못말려: 동물소환 닌자 배꼽수비대, 사슴의 왕, 존 워 4, 드림
8관 씨네카를	슈퍼 마리오 브라더스, 스템의 문단속

광주문화예술회관 문의 062)613-8233

2023 빈 심포니 & 장하나 내한공연  
일시 : 2023-06-11(일) 17:00  
장소 : 광주문화예술회관 대극장  
문의 : 062-613-8235

유기 구라모토 콘서트 'Dear Heart'  
일시 : 2023-06-17(토) 17:00  
장소 : 광주문화예술회관 대극장  
문의 : 062-613-8235