



# 텃밭신문

2021.10.27

제1호

## 웰컴 투 텃밭 뉴우스! & 로컬 푸드에 대하여...



:: 푸릇푸릇 잘 자라고있는 텃밭동아리의 고추와 상추 (feat. 일명 '쿠바'식 텃밭)

텃밭동아리는 텃밭 식물을 직접 심고 길러 먹으면서 자연과 친해질 수 있고 친구들과 같이 식물을 기르고 같이 만들어 먹으면서 단합과 친목을 쌓을 수 있는 동아리이다. 우리 텃밭동아리는 플라스틱에 포장되어 있는 마트의 공산품이 아닌 직접 작물을 재배해서 먹는 것에서 플라스틱 쓰레기 배출을 줄일 수 있었다. 환경을 아끼고 배워가면서 우리, 텃밭동아리는 보람을 느끼고 있다. 또한 유통과정이 적은 농산물(로컬 푸드)을 길러 먹으면서 탄소 배출을 줄일 수 있었다. 요즘 환경에 대한 뉴스들이 많이 나오고 있다. 그만큼 심각한 상황이고 지금 당장 대처해야 하지만 사람들은 잘 인지하지 못하고 있는 것 같아서 아쉽다. 우리 모두 환경을 지킬 수 있는 작은 실천을 해보는 것이 어떨까? 그러기 위해서 추천하는 방법이 있다. 직접 텃밭을 가꾸어 농사를 해먹는 것이 제일 좋은 방법이지만 요즘은 그러지 못하는 사람들이 많다. 로컬 푸드를 애용하고 많이 구매해야 한다. 일단 로컬 푸드의 뜻부터 짚고 넘어가자. 장거리 운송을 거치지 않은 지역 농산물을 말하는데, 흔히 반경 50km 이내에서 생산된 농산물을 지칭한다. (로컬 푸드 정의 출처: 네이버 어학사전) 로컬 푸드는 가까이 이에서 생산된 농산물을 말하며 로컬 푸드의 이로운 점은 가까이 있다는 점에서 유통과정이 줄어들면서 운송할 때 이용되는 비행기, 배, 자동차 등에서 발생하는 탄소 배출량을 줄여준다. 그러므로 환경을 아끼고 보호하고 싶다면 로컬 푸드 직매장이나, 로컬 푸드 코너에서 농산물을 구매하고 보람차고 현명한 소비자가 되어보자!

윤강 기자

## About watermelon...



:: 텃밭 동아리가 직접 기른 애플 수박이 익어가는 중.



:: 직접 만든 푸짐한 수박 화채!

무더운 여름철 시원한 빛 한줄기가 돼주었던 수박에 대해 소개해 볼 것이다. 수박의 종류는 미니 수박, 망고 수박, 복수박, 핑크 수박, 황금 수박, 검은 수박, 흑피 수박 등이 있다. 효능 및 장점: 수박에는 비타민 A 계열 카로티노이드 성분인 베타카로틴과 토마토의 핵심 성분으로 유명한 라이코펜이 함유되어 있다. 또 식물의 쓴맛을 나타내는 성분인 쿠쿠르비타신 이 함유되어 있다. 이러한 기능성 식물화학성분들은 세포막 및 세포 수준의 생리작용을 돕고 자체적으로도 강력한 항산화 효과를 가지고 있어 인체 내 유해 물질에 대응하는 효능을 가지며, 알려진 기능으로, 항암, 항균, 항산화, 항암, 항바이러스 활성이 있다. 또 수박 껍질을 버리기가 아깝다면 알뜰하게 나물이나 냉채로 만들어 밑반찬으로 먹기도 하며 말려 두었다가 물에 불려 요리에 이용하기도 한다. 칼로리가 적고 수분이 많으며 지방 함량이 거의 없어 다이어트에 효과적이다. 고혈압 예방과 신장병 예방 탁월한 이뇨작용은 신장에 도움을 준다. 이상 수박에 대해 알아보았다! (출처: 네이버 지식백과)

김석현 기자

## About pumpkin...



:: 텃밭 동아리가 직접 기른 호박 ^3^



:: 다 같이 따서 썰고 반죽 만들어서 직접 구운 호박전과 호박 부침개. 직접 딴 고추 고명은 덩!

헬러원이 다가오고 있는 요즘, 호박에 대해 소개할 것이다! 호박의 종류: 애호박, 단호박, 주키니 호박, 늙은 호박, 등근 호박, 색동호박이 있다. 장점 및 효능에 대해 알아보겠다. 상기된 영양분들은 다이어트를 하는 데에도 필수적인 것들인데, 마침 호박의 칼로리는 100g당 29kcal 정도로 낮아서 아는 사람들만 아는 다이어트계의 요물이다. 영양가가 높고 비타민A가 풍부하다. 항산화 성분이 많아 만성질환 위험이 줄일 수 있다. 면역력을 강화 시킬 수 있는 비타민이 풍부하다. 비타민A 루테인 제약 산탄이 시력을 보호해 준다. 영양소 밀도와 저칼로리 수치는 체중 감소를 촉진시킨다. 항산화 성분이 암의 위험을 낮춰준다. 칼륨 비타민C 섬유질은 심장 건강에 도움이 된다. 건강한 피부를 촉진하는 화합물이 함유되어 있다. 호박은 다양한 방식으로 요리를 할 수 있다. 호박을 이용한 음식은 단호박 죽, 호박 즙, 호박 부침개, 호박 떡, 호박 차 등이 있다. 호박은 과채류 중에서는 녹말 함량이 가장 많아 감자, 고구마, 콩에 이어 녹말 함량이 많은 과채류이다. 녹말은 우리 몸에서 기본적인 에너지 사용에 쓰이는 포도당이 많이 함유되어 있어서 우리 몸속에서 에너지원으로 사용되는 이로운 성분이다. 그러므로 에너지를 불쑥불쑥 키우려면 호박을 많이 먹자! 이상 호박에 대해 알아보았다. (출처: 네이버 지식백과)

정세원 기자

## 심고, 수확하고, 먹고



:: 갓 부친 노릇노릇 맛있는 김치전!



:: 안성중학교 텃밭 동아리표 꿀고구마

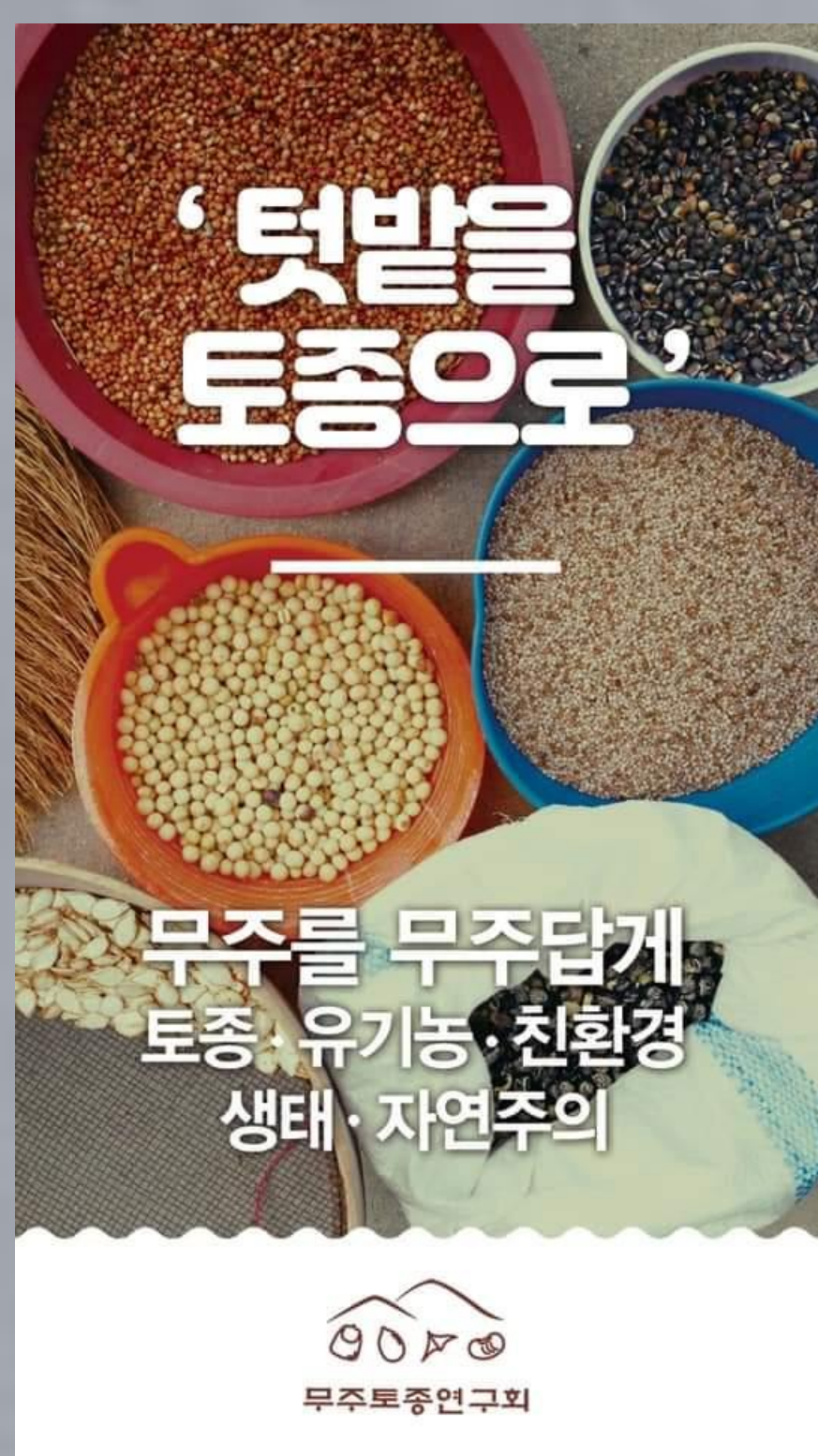


:: 옥수수 하모니카를 불러보자 ~



:: 보글보글, 동글동글 맛있는 감자 삶는 중...

## 건강한 먹거리, 무주 토종연구회



처음 무주 토종연구회에 대해 들었을 때 나는 무주 토종연구회가 무엇을 하는지에 대해서 잘 알지 못했다. 그래서 무주 토종연구회 장영란 회장님에게 취재를 해보았다. 무주 토종연구회란 무주의 토종을 지키고자 하는 시민모임 즉, 비영리단체이다. 비영리단체란 소규모 개인 사업자와 소비자단체, 자선 단체 · 구호 단체 등을 말한다.(출처: 네이버 어학사전) 토종씨앗은 땅과 기후에 잘 적응해서 유기농으로 키우기 좋다. 토종씨앗의 종류는 최근에 외국에서 들어온 씨앗들이 아니라면 거의 다 토종씨앗으로 볼 수 있다고 한다.

무주 토종 페스타란 무주 각지의 마을을 돌면서 토종을 찾아 무주군민들에게 선보이는 토종 페스타이다. 씨앗 전시와 씨앗을 가지고 계시던 할머니분들 동영상&사진전, 토종 맛보기 체험 등 다양한 체험이 진행되었다. 올해에 찾은 토종은 씨앗 200여 가지와 나무 20여 그루나 된다고 한다. 토종연구회는 우리나라 본래의 것은 잘 보존이 되어야 한다고 생각하는 사람들에게는 정말 좋은 단체다. 이상 무주 토종연구회와 무주 토종 페스타에 대해 알아보았다.

윤강 기자

(이미지 출처: 무주 토종연구회)